



أوقاف الشيخ محمد بن عبد العزيز الراجحي
للتدريس وتحفيظ القرآن الكريم

المودة:
almawaddah

جمعية المودة للتنمية الأسرية
Almawaddah Society for Family Development

سؤال وجواب من واقع
الاستشارات الإلكترونية
بجمعية المودة للتنمية الأسرية

100

استشارات

الإصدار 3



سورة التوبة
الحمد لله
الذي هدانا لهذا
الذي كنا لنهتدي لولا
أن هدانا الله

الطبعة الأولى ٢٠٢٠/١٤٤٢

يمنع نسخ أو استعمال جزء من هذا الكتاب بآية وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيها التسجيل الفوتوغرافي والتسجيل على الأشرطة أو أقراص مقروءة أو بأي وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الجمعية.

جمعية المودة للتنمية الأسرية بمنطقة مكة المكرمة ١٤٣٨ هـ

جميع الحقوق الفكرية والطباعة محفوظة

المملكة العربية السعودية

هاتف : ٩٢٠٠٠١٤٢٦

فاكس : ٠٠٩٦٦١٢٦٦٤٩٨٩٨

100

سؤال وجواب من واقع
الاستشارات الإلكترونية
بجمعية المودة للتنمية الأسرية

. الاستشارات الاجتماعية.

. الاستشارات التربوية والسلوكية.

. الاستشارات النفسية.

الفهرس

الاستشارات الاجتماعية

- 12 زوجي قليل الكلام
- 13 زوجة ثانية وأفكر بالانفصال
- 17 الزواج حسب المواصفات
- 19 تصرفات زوجي تدعو للشك
- 20 زوجتي ترفض الصلح
- 21 زوجتي تطلب الطلاق !
- 23 هل أزوح أختي لغير موظف؟
- 25 خيانات تتكرر
- 26 كيف أتعامل مع زوجي
- 30 زوجي يتضايق من ابني
- 31 زوجتي تعاني الجفاف العاطفي
- 34 زوجي يتعاطى المخدرات
- 36 الندم على القرار
- 37 أبغض زوجي
- 39 طليقي يطلب الرجوع
- 41 الشخصية المسيطرة
- 45 اكتشفت إعاقة زوجتي
- 49 زوجي تركني فجأة
- 50 زوجي والجلوس معي
- 53 زوجتي والكذب
- 55 تدخل أهلي في حياتي
- 57 أشتاق لزوجي عندما يكون بعيداً عني...
- 58 فسخ الخطوبة
- 59 أهلي وزوجي
- 61 أفكارني تؤثر على ابنتي وحياتي الزوجية
- 63 زوجي يصيبني بالاحباط ..
- 65 زوجي يهملني ..
- 67 زوجي لا يحترمني



الفهرس

69	شخصية زوجي مستفزة
71	كيف أحافظ على حياتي واجعلها تسمو بالسعادة
72	عصبية زوجي
75	طريقة الحديث مع الزوج
76	زوجي يخونني باستمرار...
78	زوجي لا يحترمني ولا يقدر أهلي ...
80	طليقي ورجوعه
82	غيرة زوجي وشكه
83	زوجتي تؤجل الحمل باستمرار
85	محتار بين زوجتي وعلاقتي بامرأة ثانية ..
86	ما هو الحل مع الزوج العصبي جداً؟؟
88	نفقة الزوجة والاولاد
90	جراً الفتاة فترة الملكة
91	زوجي لا يتحمل المسؤولية ..
93	زوجي يفضل الجلوس مع اصدقائه اكثر مني
96	اتنرفز واعصب بسرعة
101	زوج ابنتي يجبرها على الاختلاط

الاستشارات السلوكية والتربوية

104	مشاكل بين أبي و أخي
105	صراخي وعصبيتي على اطفالي ..
107	تعلق أمي الشديد بأخي ..
109	ابنتي لا تصلي
112	تربية ابنتي
113	أشك أن زوجي مدمن
114	أختي تحرض أمي
116	كيف أتعامل مع بناتي..؟
118	والدي والزواج الثاني..
120	كيفية التعامل مع ابني و عصبيته و عدم مبالاته

الفهرس

- 121 انقذو أذي من طريق الهلاك !
- 123 ابني صعب التعامل
- 124 خلافات مستمرة مع أمي
- 127 زوجي والتدخين
- 128 كيف أخرج من دائرة العزلة؟
- 129 زوجي لا يحب اجتماعات العائلة
- 130 القطيعة داخل الأسرة !
- 131 معاناتي مع زوجي وابنه
- 133 ابني يتعرض للتنمر
- 134 ابني المراهق ومشكلات إباحية وجنسية !
- 136 سلوكيات طفلي تجبرني
- 138 مشكلتنا مع والدي..
- 140 أبي مستهتر وغير مبالي
- 141 طليقي يدفع أولادي لعقوقي
- 143 أذي تحرش بابني
- 144 أهلي يعارضون زواجي
- 146 ابنتي تعنف نفسها
- 147 التنمر على الاطفال في المدارس
- 149 أبي يريد أن تعيش أختي معي وزوجتي ترفض



الفهرس

الاستشارات النفسية

153	ثقتي بنفسي مهزوزة
153	كثرة التفكير ..
156	عاجزة عن تنظيف غرفتي
157	قضم الأظافر
159	ثقتي بنفسي قليلة وتكاد أن تكون معدومة
160	كيف اتخلص من القلق والافكار السلبية؟
161	هوس نتف الشعر والتوتر
163	أخاف من مواجهة الناس
165	كيف أحب نفسي!؟
168	معاناتي مع غيرة زوجتي
169	الخوف من الزواج
171	الشك بين الزوجين!
172	غضبي يخرج عن السيطرة
174	فقدان الأم
175	صدمة بعد الخيانة
176	بنت زوجي تخاف مني
178	أعيش صراعات مع نفسي
180	اعاني من رهاب اجتماعي
182	اتردد في قراراتي
183	أحمل هم الزواج
185	مشاعر سلبية تجاه زوجي
186	عدم الشعور بالاستقرار الأسري
188	أبكي كثيرا وأخاف من الضياع
192	طفلي ميوله انثوية
194	أواجه مشكلة في التعرف على من حولي في الجامعة
196	شبح خطوبة أختي يطاردني

100

سؤال وجواب من واقع
الاستشارات الإلكترونية
بجمعية المودة للتنمية الأسرية



الاستشارات الاجتماعية

1- زوجي قليل الكلام الاستشارة

أنا متزوجة من ١٣ سنة مشكلتي أن زوجي قليل الكلام معي وكل شي أنا أقوم فيه على أكمل وجه وإذا صار نقص مني يزعل ولا يكلمني. ماذا أفعل معه؟

الإجابة

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونشكرك ونشكرك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصديق والإخلاص في القول والعمل. بعد الاطلاع على استشارتك وجدنا أنك متزوجة منذ ١٣ سنة وتخبين زوجك وهو يجبك أيضاً، وهناك أمر بسيط يؤرقك، وهو قلة حديث زوجك معك ودائماً يرمي عليك أسباب الأخطاء التي تحصل، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للتوجيه والنصح يوضح لنا بأنك زوجة عاقلة تحب زوجها وأسرتها ومحافضة على بيتها، بارك الله فيك وسددك. إليك بعض النصائح والتوجيهات: ١- واجهي زوجك وتحدثي معه بكل شفافية عن كل ما تريد من منه، وضحي له بأنك تخبينه وأنه لم يقصر معك في شي وأثني عليه كثيراً، وقولي له صراحة بأنك تتمنين منه أن ينصت لك ويبادلك الحديث، حيث أنك تشعرين بالأمان معه وبجواره، يبني له الحقوق بين الزوجين وأهمية التقيد بها، اطلي منه وبكل صراحة سبب تعامله معك بهذه الطريقة فلعل هناك سبب لم تنتبهي له، المصارحة والمكاشفة والشفافية مهمه جداً في التعاملات الزوجية. ٢- اجلسي معه وأستشيريه في أمور الخاصة واطلي نصيحته في كل ما يواجهك في حياتك، وكذلك استشيريه في بعض أمور أهلك واطلي منه التوجيه والنصيحة في ذلك. ٣- امدحيه أمام أهلك وأهله، كقولك زوجي رجل أعتمد عليه وأستشيريه في كل شي، ولم يقصر معي في شي، وادعي له بالتوفيق والسداد. ٤- إذا بدأ بالحديث لا تقاطعيه حتى يكمل حديثه. ٥- لا تجادلينه كثيراً في قناعاته، ولا تقابلي عناده بعناد منك. ٦- لا تقارني بين زوجك وغيره من الأزواج، فلكل إنسان شخصيته. ٧- عند قدوم زوجك إهتمي بنظافة وترتيب المنزل، وكذلك إهتمي بأناقتك وأستقبلي زوجك بسعادة وحب قولاً وعملاً. ٨- العلاقات الإجتماعية مهمه جداً، فحببنا لو تشجعين زوجك على الإختلاط بأزواج لهم خبرة في الحياة وعلاقتهم مع زوجاتهم تتميز بالتشارك والتعاون... الخ، ولو كان ذلك بشكل غير مباشر. ٩- إذا لاحظتي بعد الخطوات السابقة بأن زوجك تحسن وبدأ يتحدث معك ويجلس معك فهذا جيد، وإذا لم يتحسن فعليك أن تتحدثي مع والدك أو أخيك الكبير أو والده حول تقصيره، لعل تدخلهم يكن



سبب في توجيه زوجك نحو الحقوق الزوجية. ١٠- اجلسي مع نفسك وراجعى طريقة تعاملك مع زوجك فرما تجددين أن هناك خلاف ولو في السابق لم يتم حله أو أن هناك أمراً ما حدث وترك شرخ في علاقته بك. ١١- الحياة الزوجية تحتاج للتعاون والتفاهم والتسامح لكي تستمر. ١٢- ننصحك بعدم التدقيق الزائد في تصرفات من حولك، فعليك بنفسك وطريقة تعاملك، فعاملي الناس كما تحبين أن يعاملوك، فالإنسان يعيش مرة واحدة في هذه الحياة فلتكن عيشته بسعادة ورضاء وتوكل على الله وثقة بأن القادم أجمل بإذن الله، ركزي على إسعاد نفسك أولاً ومن ثم إسعاد من حولك وخاصة أسرته وإهمي بتربية أبنائك التربية السليمة. ١٣- هناك احتمال بأن زوجك يمر بظروف نفسية غير مستقرة في هذه الفترة، تحتاج منك وقفة وتقدير ومراعاة. ١٤- ننصحك بالإهتمام بزواجك وخاصة في العلاقات الحميمة بينكما وقدمي له كل ما يسعده وأكسي قلبه. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالكما ويسخر لك زوجك ويجعل حياتكما مليئة بالحب والسعادة ويرزقكما بالذرية الصالحة.

2-زوجة ثانية وأفكر بالانفصال

الاستشارة

زوجة ثانية لرجل متزوج وعنده ولد و بنت من زوجة أولى منفصل عنها ومتزوج زوجة أخرى وعنده منها بنت وعاشين سوا هو وزوجته واولاده وامه وابوه وهو وحيد امه وابوه .. أنا مطلقة وعندي خمس من الأبناء أعمل لأصرف عليهم .. تزوجته بدون علم زوجته او اهله .. واعاني من تبعات هذا الزواج .. زوجته قوية الشخصية وهو مسالم وطيب جدا واعلم انه يحاول الحفاظ على بيته .. كل هذه الامور انا متفهمة لها .. يقصر معي في الوقت ونتجاوز دائما هذه المشاكل .. يعطيني ٥٠٠ ريال شهريا كمصروف .. طيب ومتفهم .. مستأجر لي شقة صغيرة على قدنا .. ما يتعبني هو استسلامه وخضوعه لزوجته بطريقة تهضم حقي في كثير من الاحيان .. لي منه ليلة واحدة في الأسبوع ويحدث احيانا انه لا يستطيع الجيء .. ينقلها لعملها الذي تصرف راتبها على نفسها فقط بشكل يومي.. بينما انا أدبر نفسي دائما.. حتى لما سافر عرض عليها ان يدفع لها ثمن مشاويرها لعملها بعدما عاتبته لانه تأخر وإنما تغيبت عن عملها.. بينما أنا لا يتكفل أبداً بمشاويري لا ماديا ولا غيره .. إلا لو كان مثلا قريب مني يمر يأخذني .. إجازته السنوية سفرها ولم يستطع ان يعطيني من الشهر ولا ليلة وحدة كلها كانت سويعات فقط .. هو يشبعني عاطفيا وجنسيا انا لا انكر طبيته .. لكنني اتعب عندما اشعر انه ليس لي حقوق .. وليس لي وقت .. هو يحاول .. ما أدري اشعر بانه لو يوم اضطريت ان اتوقف عن العمل ليس لي سند ..

تعبت بقلبي من اسبوعين ودخلت المستشفى وبعدها بأسبوع اضطررت انزل اشتغل ماحسيت انه ممكن ارتاح والقي احد يشيل عني الحمل .. ما أعرف هل أستمر أم أتوقف هنا .. اريد رأي سديد .. الآن زواج أخوي ببلد آخر وأوريد الذهاب للوقوف معهم لأن أمي هناك لوحدها. المفروض هو الملزوم بسفري .. اخاف افاتحه وانصدم بتملصه لأني ما رح اقدر أكمل لو لقيت منه تملص .. كمان هل لي الحق بسفرة مماثلة لسفرة زوجته .. هو وعدني بس انا اشوف انه مارح يقدر .. هل تنازلي عن مثل هذه الامور يعتبر تنازل عن حقوقي .. هل لو جاءت إجازته السنوية المقبلة اصمم ان اسافر؟؟ ولو تكرر انه سفرها للمرة الثانية انا ايش المفروض اتصرف؟ . انا تزوجت اريد الاستقرار النفسي والمادي .. بس ما احس هالاستقرار موجود . بس طبيئته الشديدة ومحاولته مرضاتي هي اللي تخليني اتراجع كل مرة واقول لا استعجل واعطيه الفرصة كاملة .. مع العلم ان مرضاته لي بالكلام الحلو والعواطف يعني معنويا وليس ماديا ????. هو سلي جدا معها ويتقبل منها طولة لسان واوامر واحيانا اسمع باذني واحياناً هو يحكي لي بعفوية .. هذا الشيء يخوفني من اليوم اللي رح تعرف فيه انه متزوج .. اخاف اكون انا كبش الفداء عشان يحافظ عليها .. كما هو الحال الان .. بس احتاج أحد يفكر معي لاني تعبت من التفكير لوحدي.

الإجابة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإليكتروني: في البداية سأتناول موضوع الغيرة بشكل عام باعتبار الغيرة صفة لدى كل النساء وإن تفاوتت النسب فيما بينهن، لكن الغيرة تختلف ما بين الجنسين الرجال والنساء لأن المرأة تتميز بأنها غيورة لأن الرجل يفكر بعقلانية والمرأة تفكر بالعاطفة ولا تكثرث للعقل والتفكير المنطقي مما يؤدي إلى تأجج عاطفتها . والغيرة هي عبارة عن حالة نفسية انفعالية مكتسبة من الظروف التي تحيط بنا ومن المواقف التي نمر بها . فقد تصنف الغيرة بأنها ضرب من ضروب الدفاع عن النفس، بيد أنها تكون كسائر الصفات والطبائع والنزعات الحسنة التي تنعكس لتصبح وبالاً على المتصف بها فبتطش به بطشا إذا ما أسرف فيها، فكما يقال كل شيء في الحياة « سلاح ذو حدين » . فالغيرة كسائر الأمراض النفسية تفتك بصاحبها، فيختل توازنه، ويضطرب حبل شخصيته وتضطرب حياته الوجدانية وينبزي جسمه، وتنحط قواه العقلية، ويقل إنتاجه ويعيش بقلق مستمر. والغيرة نوعان :



• غيرة إيجابية (محمودة): وهي التي تؤجج نار الحب بين الزوجين فكيف يكون الحال عندما يشعر كل منهما أن هناك شخصا يخاف عليه ويشتاق إليه، ويود أن يمتلكه هو وحده ليبعد عنه الآخرين ويقيه شر الأخطار. • غيرة سلبية (غير محمودة) : وهي غيرة مذمومة لأنه لا أساس لها، فلا يوجد مبرر للغيرة، حيث تعيش المرأة الغيورة في شقاء وتعاسة وبذلك سيدخل هنا سوء الظن والشك بلا مبرر، وسيدخل أيضا قول وعمل ما لا ينبغي، فما أشقى المرأة الغيورة وما أتعس حياتها . أعلمني أن للغيرة حدود ولا بد علينا من وضع خطوط أساسية بما يضمن سير الحياة الزوجية بطريقة معتدلة بعيدة عن التطرف سواء سلباً أو إيجاباً فخير الأمور أوسطها. اختي الكريمة : يظهر من استشارتك أنك تشعرين بالراحة معه ويبدو أنك تطالبينه بالعدل مع الأولى في بعض الظروف وتقديرك لظروفه والتنازل عن بعض الحقوق هو مما نشكرك عليه ولكن نأتي للنقطة الأهم هو مدى صبرك وتحملك لكل ما ترينه من سلوكيات من الزوج ومقارنته بتعامله مع الأولى، ويحكم ذلك ظرف عدم الإشهار بزواجه وهذا بلا شك أن له نتائج على الحياة الطبيعية لزواجه الثاني ولكن الحقيقة أنه يشعر بحبك والصبر على بعده أحياناً مما زاد رغبته وتمسكه بك بل إنه يحاول إسعادك بالقدرة التي يستطيعها ، ولذلك لا نستغرب تصرفاته مع زوجته الأولى لأنه يحاول أن لا يشعرها بشيء حتى يصل للاستقرار فالزواج منك يبقى في بدايته وقد تطول المدة والذي يقتل صبرك هو فتح المقارنة بين حياتك مع الأولى وتصرفاته معها وحياتك معه ، فإذا نظرت لنعمة غيرك قد تتمنين زوالها عنه ، وهي لا بد أن يأتي اليوم بإذن الله الذي تعرف فيه أنه متزوج ، ولكن التفكير في المستقبل بصورة سلبية يؤدي أحيانا للشعور بالخوف وتواتر الأوهام وضعف اليقين . لذلك الزوج هو الذي يعلم الفرصة المناسبة للإعلان عن الزواج وهو في الحقيقة يريد ان يحافظ على البيتين وهذا يظهر من خلال تهيئته لمنزل ملائم لتسكني به وإجراء المصروف الشهري وربما تشعرين بذلك إنك لو كنت الوحيدة في حياته لأعطاك كامل حقوقك ولكن في ظل هذه الظروف فإنه يحسن بك التعامل بالطرق المتاحة التي تمارسها وهي: ١- عدم ممارسة الضغط في المطالبة بالحقوق مراعاة له. ٢- إظهار الحب له والفرحة بقدمه وهذا مما يساعد على تكوين العلاقة الجيدة بينكما والتفكير بطريقة إيجابية مع الموقف لكسب مودة الزوج ٣- تذكري محاسنه قبل سلبياته: حيث إن تذكر الايجابيات يساعدك كثيرا في التعامل الايجابي مع الزوج ويكون انعكاسه على سلوكه. ٤- عدم إدخال أحد من الأهل أو الأقارب أثناء الخلاف فإن ذلك مما يشعر الزوج ان أسرته محترقة وليس فيها أسرار. ٥- أظهري له اهتمامك وأشعريه أنه

رقم واحد في حياتك فإذا ما شعر بذلك ستجدينه يشعر بك ويسعى في إسعادك. ٦- دعيه يرى أثر ترتيبك وعملك في المنزل ولا بد أن تتركي لمسة إبداعية في البيت وخاصة مكان راحته واسترخاءه. ٧- الاهتمام بطعامه والتجديد فيما تقدمينه له ليس المقصود أنه يشعر أنه في مطعم ولكن المقصود قدر الاستطاعة. ٨- حينما يشعر الزوج إنك مهتمة بنفسك وأناقتك وجمالك لأجله وليس لأجل المناسبات أو الزيارات فقط. أختي الكريمة: حينما يرى الإنسان الصفات الإيجابية في شريك حياته ولا يكتفي بالصفات السلبية فإن هذا أمر أساسي في الحياة الزوجية ويوصل للاستقرار الزواجي ولكن أثناء ذلك يعترض الزوجان مواقف عديدة ومشكلات قد تكون عائقاً للوصول للاستقرار بل حينما ينظر أحد الزوجين أو كليهما على أن الحياة أصبحت سوداء ومظلمة مع الشريك الآخر فيصعب عليهما تجاوز الخلافات وإن كانت بسيطة فتكبر في نظرهما مما يجعلهما يشعران بصعوبتها. وحينما ترغبين في حل المشكلات لا بد أن تكون بالتدرج وأن تعطي لنفسك الفرصة للتأقلم مع المشكلات وأن يكون هناك تقبل للطرف الآخر وتغليب النظر في الإيجابيات. بالنسبة للسفر أقترح عليك ترك الأمر لما يتيسر في لاحق الأيام ويمكنك حضور مناسبة أخيك وبناء عليه صرف النظر عن واجب السفر ونحو ذلك إلى أن تستقر الأمور بينكما.



3- الزواج حسب المواصفات

الاستشارة

عمري ٣٣ عاما عزباء و لي مواصفات أتمناها في شريك حياتي منذ أعوام لا أريد أن أتنازل عنها حتى لما كبرت الحمد لله خطاي كثير لكن الكمال لله لم يأت أحدهم على ما أتمنى رغم أنني لا أرى شروطي وامنيقي في شريكي تعجيزية ..الأيام تجري والعمر يمضي ولا اريد ان اتنازل إذا كانت مواصفات الشخص تمام يكون غالبا متزوج وإذا كان غير متزوج راتبه جدا ضعيف او متقاعد انا لا اريد رجل لا يعمل حتى لو كان يملك مال كثير .. لا ادري ما بوسعي ان اعمل كل من حولي يحدروني أن ألحق على عمري وان لا اتشرط ..ماذا تنصحوني غير الخطابات أو أطلب من أحد يبحث لي لأن هذا مستحيل ..وجزاكم الله خيرا ..

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ،، حياك الله أختي الكريمة ، إن توجهك لطلب الاستشارة لهو دليل وعيك و حرصك ببارك الله فيك . أختي الغالية ،،، إن هذه الحياة التي خلقها لنا الله ، مؤقتة و مليئة بالاختبارات و الصعوبات ليلونا , ييلو قلوبنا و أعمالنا . لذلك علينا أن نعلم أن في كل مرحلة من مراحل حياتنا هنالك صعوبات بقدر هذه المرحلة ، لا يوجد كمال و سعادة مطلقة ،،، فأنتي و أنتي طالبة مررت بصعوبات تناسب حجم سنك و خبرتك و وأنتي أخت و أنتي ابنة و أنتي صديقة في كل هذه المراحل مررت بصعوبات تناسبها . وتلك سنة الحياة ، بل و جمالها . فالحن تجلو النفوس كما تجلو النار الذهب . لذلك عليك أن تعلمي أن مرحلة الزواج القادمة لا بد وأن تحوي صعوبات تناسب قدرها، ولكنها كذلك ستحوي بإذن الله السكن والامان والسعادة والفرح، تفاعل العظیم بعبء الله لا ينفي اطلاقاً أن تتوقعي أن تمرري برياح غربية وشرقية، لأن كما ذكرت لك هذه طبيعة الحياة وسنتها والحمد لله. يتوقع الكثير من الأزواج قبل زواجهم تفاهماً مطلقاً بينهم و محبة و مودة غالبية و توافق في الأفكار و الطباع ، وعند أقل سوء تفاهم يواجهونه تنهار هذه الأحلام كلها و التوقعات و تبدو الحياة الزوجية ضيقة جداً و حينها يهربون منها . وهذا أمر خاطئ .. ان الله بحكمته لم يخلق البشر متشابهين في الطباع و التصرفات ، لكل واحد منا طريقه الخاص ونظرته المختلفة ، حتى الاخوة المقربون و حتى الام وابنتها لا بد وان تجدي اختلافات بينهم و سبحان الله ،

وما أجمل حكمة الله في ذلك. فالاختلاف رحمة و جمال، علينا أن نستمتع به و نستكشفه لا أن نحاربه و نقمعه . اعلمي بأن زوجك القادم باذن الله لا بد و أن يكون مختلفا عنك ولا بد أن يحوي بعض الصفات التي لا تعجبك ولكن افرحي لذلك و اسعدي له ولا تحزني ، فصفاتك تكمل صفاته و طباعك ستحاكي طباعه باذن الله . أختي الغالية ، من الجيد أن يكون لديك تصور كامل عن مواصفات زوجك المستقبلية ، ولكن اعلمي أنك لا تعلمين! و اعلمي أن نظرتك مهما كانت حكيمة برأيك إلا أنها تقصر عن اشياء كثيرة! أنتي لا تعلمين ماهو الأصح لك ، وإن تصوري ذلك . الناس مجاهيل ، و بواطن الأنفس لا يعلمها إلا الله ، وقد قيل (كل خاطب كاذب) فكل انسان يظهر الحسن دائما و يخفي القبيح وهذا ما جُبلنا عليه في خلقتنا . وإذا علمتِ نقصك في الاختيار فلمن تتوجهين؟ لمن يعلم النواقص كلها سبحانه . تذكرت فتاة حديثة السن سُئلت عن رأيها بالزواج التقليدي وكيف لها أن تتزوج شخصاً لا تعرفه ولا تعرف طباعه ، فأجابت اجابة رائعة لم أنساها حتى الآن ، قالت : صحيح أنني لا أعلمه، ولكني أتق بالذي خلقتني و خلقه ، الله يعلمني حق العلم و يعلم ما يصلح لي فإذا اختاره الله لي فهو خيرٌ لي . كانت اجابة بسيطة ولكنها حوت معاني عميقة جداً ، كان التوكل التام في جملتها مؤثراً في نفسي . حقيقة لا تقبل الجدل ، مهما بلغ الانسان من علم ومهما عرف من نفسه و عرف من الآخرين و ادعى معرفته بعلم الشخصيات وبواطن الأمور و معاني التصرفات ، إلا أن علمه لا يزال ناقصاً . فاطلب منك أن تفعلي كما فعلت تلك الفتاة الصغيرة ، (التوكل) توكلي توكلأً تاماً على الله و فوضي أمرك اليه و ادعي يا اختي ، الدعاء ذو فضل عظيم ، ادعي في صلاتك و اطلبي الله أن يرزقك الزوج الذي يكون قرة عين لك و تكونين قرة عين له . ((رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَرْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا)) هذه الآية الكريمة كانت دعوة أحد الأنبياء عليهم السلام، الزميتها في صلاتك و سجودك و سترين خيراً بإذن الله على الانسان أن يلجأ لله في أدق أموره ، كلها صغيرها وكبيرها . فلا تحقري أن يحوي دعائك كل التفاصيل الصغيرة التي تفرقك و تتمنينها في زوجك . اختي الغالية، افرحي واسعدي ولينشرح صدرك واعلمي أن ما كتبه الله لك هو دائما خير، والقادم لك خير، وأنتي بخير الحمد لله. لا تقلقي بشأن تقدم عمرك ، فلتكن ثقتك بالله كبيرة جداً، لست وحدك بهذه الحياة ولا تسيرين فيها بغير هدى . أنت تسيرين وفق خطة محكمة عظيمة وضعها لك الله سبحانه. لن يضيعك ابداً . سترين الخير القريب بإذن الله. توكلي على الله ملء السماء، توكلي على الله بلا حدود، قولها سرأ و علانية ،



(توكلت عليك يا الله وفوضت أمري اليك فإنك بصير بالعباد). أسأل الله لك حياة سعيدة مديدة و عائلة مطمئنة و قرباً وهداية و صلى الله وسلم على نبينا محمد خير صلاة و أتم تسليم .

4- تصرفات زوجي تدعو للشك

الاستشارة

أنا متزوجة من ٤ سنوات وأنا وزوجي متفاهمين وسعداء والحمدلله ما بيننا اي شي لكن فجأة من شهرين تغير كثيرا صرت أشك أنه في علاقة مع وحده بس لم أعرف نوع العلاقة كل مرة أواجهه ينكر ويصرف مع ابي مسكت عليه اشياء كثيرة وكلها توحى انه مخبي شي أيضاً صار يطلع الساعة ١٠ ولا يرجع الا الفجر واذا سألته يقول طالع مع اخوياه، غير رمز جواله ويخبي علي. ماني عارفه كيف اتصرف وايش المطلوب مني مع العلم ابي ما قصرت معه بأي شيء ويخبي واحبه ومتأكد من هذا الشيء واعرفه مستحيل يروح للحرام اشك انه متزوج مسيار.

الإجابة:

الأخت الفاضلة/ نشكرك ونتمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الالكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك متزوجة وتشكين بأن زوجك مخبي عليك شي أو متزوج مسيار، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للإستشارة والتوجيه يدل على حكمتك ورجاحة عقلك وحبك لأسرتك وزوجك، وفقك الله وبارك فيك. نُسدي إليك بعض النصائح والتوجيهات: ١- أجلسي مع زوجك وواجهيه وتحديثي معه بصراحة وشفافية عن حبك له وغيرتك عليه وحرصك على حياتكما الزوجية وأسرتكما، ومن ثم حاولي أن تستمعي له وتتعاونوا لتصلا إلى حل وإتفاق بينكما، وتتعهدا على الحب والإخلاص والتفاهم، وعليكما نسيان الماضي، وفتح صفحة جديدة في حياتكما، وعليكما التركيز على ما ينفعكما وترك الأمور التي تُعقد حياتكما، وجددا الحب بينكما بالخروج لمطعم مثلاً وعمل إحتفال بسيط ببعضكما وتقديم بعض الهدايا لبعضكما، ولعلك تكوني أنتي المبادره. ٢- عليك الإهتمام بمظهرك وأناقتك عند حضور زوجك، والتقرب منه ومدحه وإظهار عشقك له ومناداته بكلمات الحب والرومانسية،

كقولك نعم يا حبيبي يا حياتي يا قلبي... الخ. ٣- إبتعدي عن عناد زوجك وخاصة عندما يكون غاضباً، فلا تقابلي عناده بعناد، وكوني دائماً هادئة مبتسمة صبورة. ٤- إستعيني بالله دائماً وحافظي على صلاتك وأذكارك، ولا تنسي الدعاء لك ولزوجك في سجودك. ٥- الحياة الزوجية تحتاج أن يكون هناك تعاون وتقدير لظروف الطرف الآخر النفسية والصحية والمالية لكي تستمر في سعادة وحب. ٦- لا تدعي باب للشيطان لكي يوسوس لك حول زوجك وتصرفاته، ولعلك تواجهي زوجك بذلك بدون توجيه إتهام له بشكل مباشر، ويكون ذلك من باب حبك له وحرصك عليه، وذكره بأنه رجل محصن وكل شخص سوف يحاسب لوحدته ومسؤول عن تصرفاته والله جل جلاله مطلع على السرائر. ٧- أشغلي وقتك بما يعود عليك بالنفع والفائدة، كممارسة هواياتك التي تحبين سواء داخل بيتك أو خارجه، وحبذا لو تشاركي زوجك فيما يجب. ٨- لا تتعبي نفسك بالبحث وراء زوجك في كل صغيرة وكبيرة، فقط إهتمي بما يسعدك ويسعد زوجك وأسرتك. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالكما ويجمع بينكما في خير ويجعل السعادة والحب تملأ منزلكما ويرزقكما بالذرية الصالحة ويعلق قلبيكما ببعض.

5- زوجتي ترفض الصلح

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أنا متزوج من ٤ سنوات ولدي طفلة بعمر السنتين تحصل خلافات كثيرة بيني وبين زوجتي ولكن آخر خلاف أدى الى الشقاق بيننا والانفصال وتم تحريض زوجتي من قبل اهلها برفع قضية فسخ عقد نكاح حاولت بكل الطرق وجميع الوسائل لارضاء زوجتي وللأسف لم تجد نفعاً وقد طلبت مني زوجتي ذهب كرضوة ووافقت وذهبنا الى السوق لكي تختار واختارت ذهب يقدر باكثر من ٢٠ الف ريال واشتريته لها كرضوة واشترطت علي كتابة تعهد واقرار على نفسي وقد وافقت على ذلك وبعد تقديمي لها كل الشروط ترفض الصلح مجدداً وعند مواجهة والدها بذلك قال لي لا استطيع فعل شي ولا استطيع ان اجبرها على العودة وهو كان اول المحرضين لها امام عيني وعند سؤالي عن الذهب الذي اشتريته لها قال لي ليس لك اي حق فيه فالذهب ذهبها شرعاً . بعد ذلك ذهبنا الى مكتب المصالحة بمحكمة الاحوال الشخصية وقدمت كل الاعتذارات والضمانات لها ورفضت الصلح ايضاً ولا ادري ما العمل علماً بأنه تم تحديد موعد عند الدائرة القضائية لذلك أرجو منكم التكرم والرد علي . هل من الممكن لكم التدخل بالاصلاح علماً بأن القضية قائمة في المحكمة.

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته ، الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: أخي ما أروعك حينما كنت مبادراً للصلح تريد أن تحافظ على الأسرة من الانكسار ولكن يبدو ان الخلافات تطورت خلال الأربع سنوات ولم يتم حل أصل المشكلة وكثير من الأزواج يعتقد ان صمت الزوجة هو دليل على حل المشكلة وأنه تم التفاهم معها بينما في الحقيقة أن المشكلات تراكمت إلى ان وصل الحال كما رأينا ، ولذلك قد تعتقد أن أهلها يسلكون مسلك التحريض وقد سألت والدها وقال لك انه لا يستطيع إجبارها على العودة لك فيظهر أن القرار بيد المرأة وهي قد تسعى معك للصلح فترة معينة ثم تتذكر الخلافات وما آلت إليه وأنت لم تتغير وقد أصبحت سلوكياتك مكشوفة عندها فتعتقد انك مهما قدمت من هدايا او رضوة فالمسألة أكبر من ذلك . ولذلك نعتقد أنك تعلم أصل الخلاف وبعض السلوكيات قد لا تحبها الزوجة وكانت سبباً في نشأة الخلاف وهذا الأمر لا يُعرف إلا من أهل الاختصاص كالمُرشد الأسري، فالذي يظهر أن الزوجة تشعر بعدم الثقة في قدرتك على حل الخلاف وأهلها لعلهم يدركون ذلك ايضاً فلذلك يقولون ان القرار بيدها فإذا رغبت بالعودة لأسرتها فتتحمل تبعات القرار وتصبر على الخلافات وآثارها ، وهذا مما تخافه زوجتك الآن فهي لا تضمن إذا رجعت معك هل ستغير الحال ام لا؟! نقترح عليك : ١- التواصل مع الجمعية حسب العناوين المرفقة في آخر الاستشارة وحجز موعد لدى أحد المرشدين وتطلب منه التواصل مع الزوجة لإقناعها بإمكانية مناقشة الأسباب ووضع الحلول في سرية تامة. ٢- إذا لم تقتنع بحلول المختصين فلا شك أن قضيتكم في المحكمة ستأخذ مجراها عند القاضي ناظر القضية فإذا حصل انفصال - لا قدر الله- نوصيك خيراً بابنتك واحرص ألا تتأثر بالمنازعة بينك وبين الأم واحرص على مصلحتها واجعلها مقدمة على النفس. ٣- بالنسبة للذهب الذي اشتريته يمكن أن تحبر القاضي به حتى يبين أحقية المرأة به أم لا. ونسأل الله أن يجمع بينكما وأن تعود الحياة الأسرية بينكما.

6- زوجتي تطلب الطلاق !

الاستشارة

أنا متزوج من زوجة صالحة تخاف الله تصلي وتصوم والله الحمد وكان التزامها على يدي بعد الزواج الذي كان بعد معاناة كبيرة جدا وصبر وللعلم هي في مدينة وأنا في مدينة أخرى تبعد ٥٠٠ كليومتر

أسافر لها كل أسبوعين مرة وأكون معها مدة ٣ إلى ٤ أيام وهي مع أبنائها لأنها أرملة وأنا أيضا متزوج ولدي أبناء... لكن الفترة الأخيرة صارت بحالة نفسية سيئة جدا وطلبت الطلاق كذا مرة و تحس بضيق حين يجين قرب مجيئي لها ليس هناك أسباب جسدية أبدا أصيبت بمرض السكر منذ ٩ أشهر والحمدلله تعدل معها الآن مع التشجيع والمتابعة اليومية لها لحرصني على صحتها لكن ما زالت تطلب الطلاق أو تقليل الزيارات لكي يزيد الشوق على حد قولها ... لا أعلم ماذا أفعل؟

الإجابة:

الأخ الفاضل/ نشكرك ونشكر لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الالكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك متزوج من زوجة ثانية منذ ١٥ سنة وهي ارملة ولديها أبناء، وفي هذه الأيام تغيرت وتطلب الطلاق وتطلب أن تكون زيارتك لها بعد فترة أطول من السابقة بحجة أن يزيد الاشتياق بينكما... الخ، وترغب التوجيه حيال ذلك. أخي الكريم تواصلك معنا وطلبك للإستشارة والتوجيه يدل على حكمتك ورجاحة عقلك وحبك لأسرتك وزوجتك، بارك الله فيك وسددك. نُسدي إليك بعض النصائح والتوجيهات:

- ١- الجلوس مع زوجتك في خصوصية تامة والتحدث معها بكل وضوح وصراحة وشفافية حول حبك لها وإفتخارك بتواجدها في حياتك وسعادتك معها، ومن ثم عليك أن توضح لها أيضاً الحقوق الزوجية بين الزوجين، وعليك أيضاً أن توضح لها حبك وتقديرك لأهلها ويكون ذلك قولاً وعملاً، وتحدث أمام أهلها وأهلها عن مزايا زوجتك وكيف أصبحت عون لك في كل خير... الخ، حبذا لو تذكر زوجتك بأنها تعلم وضعك قبل أن تتزوجك. - كن عند زيارتك لزوجتك صاحب بشاشة وعون لها، وتميز بالعطاء والكرم معها ومع أبنائها... الخ. ٣- عليك ألا تدقق في كل شي، فالخلافات البسيطة يمكن تجاوزها بكلمة طيبة منك لزوجتك وإظهار حبك لها. ٤- الهدايا هي مفتاح القلوب، فلعلك تقدم هديه لزوجتك ويكون ذلك في حفل بسيط بحضور ابنائها، وتشكرها على جهودها وحرصها على بيتها وأسرتها. ٥- ربما تجاوزت زوجتك سن الأربعين ودخلت في سن اليأس، ففي هذا العمر هناك هرمونات تتغير لدى المرأة وتؤثر على حالتها النفسية لفترة مؤقتة وسوف تتجاوزها بإذن الله، فحبذا لو تلبي طلبها بما تُريد من تأخير الزيارة لها حتى تستقر نفسياً وتتجاوز هذه الفترة.



هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالك وحال زوجتك ويرزقكما الذرية الصالحة ويجعل السعادة تملأ بيتكما ويصلح لكما الذرية.

7- هل أزوج أختي لغير موظف؟

الاستشارة

لدي استفسار أختي تقدم لها رجل وتم القبول به و تم عقد القران و كان لديه عمل ولكن بعقد ولم يكن لدينا علم بهذا و انتهى العقد وليس لديه وظيفة الآن وموعد زواجهم بعد شهرين وأنا مختار ماذا أفعل هل أطلب تأخير الزواج حتى يحصل على وظيفة تأميناً لمستقبل أختي أم أناقش زوج أختي أم أبوه أم أمه؟ أشيروا علي بارك الله فيكم ؟

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، يسرنا أن نرحب بك أخي الكريم في موقع الاستشارات الإلكترونية بجمعية المودة للتنمية الأسرية، فأهلاً وسهلاً ومرحباً بك، وكم يسعدنا اتصالك بنا في أي وقت، وفي أي موضوع، ويسعدني قبل أن أبدأ أن أشيد بحرصك واهتمامك على أختك وذلك من خلال طلبك الاستشارة، وهذا إن دل على شيء فهو يدل على رجاحة عقلك واستقامة خلقك وطيب أصلك نسأل الله أن يحفظك وأسرتك من كل مكروه. ونظراً لعدم وجود تفاصيل كاملة في الاستشارة من حيث: - مدة بقاءه في العمل السابق؟ وكم مرة سبق وترك العمل؟ وماذا عن ساعات يومه بعد تركه للعمل؟ وهل ترك العمل برغبة أو مجبر على ذلك؟ وهل هذا الشاب جاد في البحث عن عمل آخر أو اتكالي ومهمل لذلك؟ لا بد أن نجد لهذه التساؤلات إجابات حتى يتم اتخاذ القرار المناسب، إلا أننا سنجيب عن استشارتك بشكل عام لعلك تجد فيها ما يرشدك لعلاج مشكلة أختك . أولاً:- عزيزي :- من الشروط المهمة لشريك الحياة أن يكون صاحب دين وخلق ، كما أرشد لذلك نبينا - عليه الصلاة والسلام- بقوله : (إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير) ، فالدين والخلق صفتان متلازمتان لا تنفكان أبدا ، وهما صماما أمان للحياة الزوجية السعيدة ، وصاحب الدين والخلق ، إن أحب زوجته أكرمها ، وإن كرهها سرحها بإحسان.

فإن صاحب الدين مكسب عظيم ، والأرزاق بيد الله ، وليس في عدم وجود العمل عيب إذا كان الإنسان عنده استعداد للبحث واتخاذ الأسباب . ولكن للعمل أهمية كبيرة في حياة الإنسان من جانبين ، الأول الجانب المادي كوسيلة للإنفاق وتلبية الاحتياجات وكافة متطلبات الحياة للفرد والأسرة ، والثاني الجانب المعنوي وهو إثبات الإنسان لذاته وتطويرها وكسب الخبرات والمهارات التي تعتبر جزءاً لا يتجزأ عن حياته العائلية ، ومن هنا يتضح لنا أن من لا عمل له ، إنسان غير قادر على تحمل مسؤولية بيت وأسرة بالدرجة الأولى ، ثم أنه لا يستطيع أن يطور نفسه للأفضل ، يقول عمر بن الخطاب -رضي الله عنه- «كنت أرى الرجل فيعجبني حتى إذا علمت أن لا عمل له سقط من عيني» ، أن الاتكال واللامبالاة في البحث عن العمل ، صفة خطيرة ومشكلة كبرى تحتاج إلى حل ، ولا يخفى عليك أنه إذا كان الزوج عاطلاً عن العمل فهذا يعني أن تتحول الزوجة إلى مصدر للإنفاق على الأسرة مما يترتب عليه أضرار نفسية واجتماعية عالية ستؤثر على علاقة الزوجة بزوجها . ثانياً:- من المؤشرات السلبية في هذا الشاب أنه ترك العمل بعد عقد القران ، ولم يبحث عن وظيفة أخرى وكأنه ينتظر الوظيفة أو الرزق أن يأتيه وهو جالس بالبيت ، دون العمل بالأسباب ، ولم يدرك أن السعي مطلوب لمن أراد الرزق ، فقد جعل الله لكل شيء سبباً ، يقول تعالى: (فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ)، ويقول نبينا -عليه الصلاة والسلام-: (لو أنكم توكلون على الله حق توكله لرزقكم كما يرزق الطير تعدوا خماساً وتروح بطاناً) ، فانظري كيف أن الطير خرجت من أعشاشها وتحركت من أجل طلب الرزق ، فالرزق ليس في الوظيفة فقط . وبالتالي أنصحك هنا بنقطين الأولى :- أن توضح الأمر لأختك وتناقشي ذلك مع الوالد ثم اطلبي من بعض المخلصين ممن حولك كوالدك أن يتحدثوا معه بوضوح وشفافية لعل حديثهم يكون نقطة تحول ، الثانية: الإنذار بفسخ الخطوبة أو تأجيل الزواج سنة أخرى إذا لم يأت الحوار بنتيجة ، ولا تنسي أختي الدعاء وأهميته في حياة المسلم . أرى أن تصلي صلاة الاستخارة، وتدعي بالدعاء المأثور، كما أنني أنصح أختك ألا تقدم على الزفاف ، وأن تمهله مدة معلومة للبحث عن عمل ، وإثبات أنه قادر على الزواج وتبعاته ، وما لم يقم بذلك فعليك أن تستشيرني ولي أمرها أو من قام بالموافقة على عقد القران بفسخ العقد ، لأنني لا أنصحك بالزواج من شخص غير جاد في البحث عن مصدر رزق له وإن كان صاحب دين ، لأنه لا يكفي ليكون شريكاً للحياة الزوجية .



8- خيانات تتكرر

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

عندي مشكلة في علاقتي مع زوجتي وهي أن زوجتي تخونني عن طريق برامج التواصل الاجتماعي ونحن متزوجين لنا ٤ سنوات ولدينا طفل عمره سنتين وطفله عمرها ٩ أشهر ويوجد لدينا خلافات ومشاكل بكثرة بسبب غيرة زوجتي الشديدة من النظر إلى أي سيدة سواء عن طريق البرامج او الافلام او عند زيارتنا لاي مجمع تجاري وبعد سنتين من زواجنا اكتشفت بانها تتواصل مع شخص عن طريق برامج التواصل الاجتماعي وكادت حياتنا ان تنتهي وطلبت مني السماح وانها تابت لله سبحانه وتعالى وسامحتها وقاومت الصراع الي بداخلي وتغلبت على الشك واعطيتها فرصه واتقفلت المشكله وبعدها حاربت الاشياء التي ترعجها وتسبب في غيرتها وانقطعت عن اغلب الاشياء التي تسببت في غيرتها ولكن بلا جدوى ومع مرور الايام تحصل بيننا خلافات كثيره وعناد ونرجع نتصالح والحياه بين حلوها ومرها وبعد سنتين كان عندي سفر مهم لغرض العمل الشخصي ولم اتمكن من اخذها معي وحصلت مشاكل كثيرة لرفضى اصطحابها معي بسبب الظروف الماديه وكنت اشرح لها مدى اهمية سفري لمصلحتنا جميعا وليس لغرض السياحه ولكن لم تثق بي وعندما رجعت اكتشفت انها تعرفت على شخص عن طريق برامج التواصل الاجتماعي وتفيد بانها ترغب بالانفتاح وكشف وجهها وتغير عباؤها حسب الموضه وتعرضت لصدمه كبيره جدا وغير قادر على تحمل الخيانه بعد الثقه السابقه وطلبت مني السماح وانها ستتوب عن هذي الافعال وانا اخشى من تدمير اسرتي واطفالي وارغب في اعطائها فرصه اخرى لعل الله يهديها وفي نفس الوقت الثقه انعدمت ومتخوف من الاستمرار وتكرار ماحصل بشكل متطور.

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الزوجين الذكر والأنثى وجعل بينهما مودة ورحمة ، والصلاة والسلام على نبينا محمد . الاخ الفاضل حفظك الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة الخيرية للتنمية الأسرية ، التشخيص : من الواضح ان زوجتك قد ارتكبت سلوكاً خاطئاً يتمثل بتكوين علاقة محرمة مع شخص اخر ، وهو سلوك مخالف للشرع ويعتبر ذلك من اكبر المحرمات وكبيرة من الكبائر واحدى السبع الموبقات حتى انه حينما بين الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث الشريف آيات المناق اوضح من بينها اذا أؤتمن خان بغض النظر عن هذه الخيانة . اخي الفاضل اعانك الله على مصيبتك وعليك بالتحلي بالصبر

والحكمة ويمكن تكون هناك اسباب ادت الى ان تقوم زوجتك بهذا السلوك وقد تكون انت احد الاسباب فبعدك عنها وعدم الاهتمام بها وعدم اشباع الجانب العاطفي لديها مثل كلمات الحب والمديح والثناء او عدم اشباع الحاجات النفسية لديها ، ادرس الوضع وراجع علاقتك بزواجك فقد تعرف الاسباب . وحل مشكلتك يكمن بمعرفتك لشخصيتها هل اذا صارحتها وجلست معها جلسة مصارحة واطهار محبتك لها واهتمامك بها فقد تعترف بخطئها وتوب فيجب عليك ان تقبل وتغفر لها زلتها وتنسى هذا الموضوع وتبعده عن تفكيرك ، فمن الواضح ان زوجتك تعاني من مشكلة ما لعلها نزوة وغلطة وتابت عنها فأدع لها بان يتقبل الله توبتها ان شاء الله وتأكد ان الله يغيرها الى الافضل بإذن الله . وعليك مراعاة ما يلي : - أولاً : لا بد من تفهم لوضع زوجتك وما هي الاسباب التي ادت الى ان تقوم بهذا السلوك المرفوض . ثانياً : اذا اعترفت زوجتك بأخطائها حاول ان تغفر لها حرصاً على استمرار العلاقة الزوجية وحرصاً على ابنائكم من آثار الطلاق العديدة . ثالثاً : ابعدها عن فكرة انها سوف تعود للتحدث مع شخص اخر وأعطها الثقة وبإذن الله سوف تعود زوجتك المخلصة لك ولن تنسى وفتك معها . رابعاً : دائما اجعل الحوار الاهداف منهجا لك عند التحدث معها . خامساً : تواصل مع المستشارين في مركز المودة للاستشارات عندما تواجهك أي مشكلة للاستشارة برأيهم . سادساً : لا بد من تقوية الوازع الديني لدى الاسرة حتى لا يكون هناك سبيل للشيطان بأن يدخل إلى حياتكم وأخيراً نتمنى لكم حياة آمنة مستقرة.

9- كيف أتعامل مع زوجي؟

الاستشارة

زوجي تعب نفسي وتعبت كثيرا معاه لدرجة تغيرت كثيرا وصرت انطوائيه أكثر من قبل من ناحية الثقة صرت ما أثق فيه نهائيا والشك دائما ياكلني وليس صريح معي في اي موضوع و يخفي عني واذا اكتشفت اي كذبة له يصرفني او يزيد الكذبة بس أهم شيء ما يصارحني يكذب في الخرجات وفي أبسط المواضيع وهذا الشيء جايب لي أزمة في نفسي ، غير كذا رسائل الحب التي ارسلها له ابدأ ما ألقى رد عليها ولا أجد اي تجاوب في الفتره الحاليه حسيت انه ماهو طابق جلسة البيت ويخرج عند اصحابه ولا معطيني وقت ولا اهتمام ولا اي شيء وكم مرة افتح الموضوع معاه يطنشني ما يتجاوب معي وأحس في حاجز بيني وبينه ماأنا عارفه ايش أسوي أكثر.



الإجابة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإلكتروني ونسعد بتواصلك: أختي الكريمة إن البدايات في الحياة الزوجية بين كل زوجين دائما تكون جميلة نظراً لأن الحياة جديدة عليهما فتكون جذوة اللقاء لها طعم مختلف ولكن سرعان ما تظهر وينكشف الأسلوب الحقيقي لكلا الطرفين فيبدأ الزوجان في اكتشاف الشخصية الحقيقية لبعضهما ، وحينما خف الحب والشوق بينكما و هذا يسمى الفتور في العلاقة الزوجية مما يؤثر تلقائيا على العلاقة الحميمة فتضعف الرغبة من أحد الطرفين وهذا أمر طبيعي يحصل في السنوات الأولى من الزواج وذلك بالأساليب التالية: ١- التجديد في المظهر العام واسلوب بث الشوق والحب فقد يكون الزوج يجب أسلوب معين ولم تدركيه بعد فينبغي التجديد حتى الوصول للأسلوب الذي يرغبه الزوج و لا نستغرب حينما يكون هناك فتور لأنك تقومين بأساليب لا يرغبها الزوج او قد يكرهها فلا بد أن تكون هناك مصارحة بين الزوجين وحوار مباشر فيما يحبانه ويكرهانه من بعضهما والأشهر الأولى قد يشعر الزوجان بالحياء من بعضهما ونتيجة لذلك لا يرغب أحدهما بإغضاب الطرف الآخر فيقوم بالمجاملة على حساب العلاقة الحميمة. ٢- شعور الزوج أن الزوجة تحاول اقتحام خصوصياته ولا تتركه يأخذ راحته أو تشغل عنه قليلا حتى تعود العلاقة لسابق عهدها أو اقوى فكثرة الالتصاق يدخل الزوجين في حالة من الروتين ويصيب الزوج نفور من التواجد عند الزوجة فتظهر بعض السلوكيات مثل : أن يتأخر في العودة للمنزل أو يقلل من التواصل معك وبملاً فراغه بما كان يملؤه قبل الزواج ، فلا بد أن تعطي زوجك مساحة من الحرية وتغيبي عن ناظريه قليلا حتى لا تقل جذوة الشوق. ٣- يوجد اختلاف بين الرجل والمرأة في أسلوب التعبير عن المشاعر فالمرأة تحب الكلام العاطفي الذي يشوبه الشوق والرغبة في اللقاء أما الرجل فتجدينه يعبر عن مشاعره بأفعاله أضف إلى انه يحتاج وقت ليخرج ما فيه من مشاعر تجاه الزوجة فلا يملك الرجل السرعة مثل المرأة في التعبير والتفاعل، فلا بد للمرأة أن تدرك هذا الاختلاف حتى لا تخلق المشاكل وتعتقد ان الزوج يشعر بنفور منها. ٤- أن تدرك الزوجة ان حب التملك والذي يعني أنها تريد زوجها لها فقط دون اصدقاء أو أقارب او يؤدي حق أهله من والدين ونحو ذلك من الأمور التي تسبب التوتر في العلاقة حيث انها تصبح مرتبطة به

لدرجة أنها لا تفكر إلا في البقاء معه فإذا ما انشغل عنها بشيء كما هو الحال الآن فتشعر أنها مشكلة ، بينما في الحقيقة انه يريد ان يعيش لوحده فترة من الزمن. ٥- تحتاج المرأة لتفعيل الحوار مع زوجها لعدة أسباب منها : التعبير عن المشاعر - مناقشة موقف سلبى - طرح المشكلات الاقتصادية وكيفية تجاوزها - التوفيق بين الآراء - طرح الآراء والأفكار فيم يخص مستقبل الأسرة في السكن والمعيشة. ولتفعيل الحوار يحتاج من الزوجة أن تبين للرجل تقديرها له وتظهر اهتماما بأفكاره وسلوكه الحسن تجاه الأسرة وتظهر حاجتها له وعدم الاستغناء عن مواقفه الايجابية تجاه الأحداث عموما هذا الأسلوب يعطي الزوج نشوة ونوع من الحماسة للاستماع للزوجة ويكون أرغب للتفاعل معها. ولتفعيل الحوار مع الزوج : أن تختاري الوقت المناسب الذي يكون فيه الزوج غير منشغل أو كثير التفكير أو يعاني من هموم قد لا تدرकिनها بل يمكنك أن تتعاوني معه لتجاوزها قبل ان تطالبي بأن يستمع لك. ولتفعيل الحوار مع الزوج : ان تباعد الزوجة عن العبارات التي فيها تقليل لما يقدمه الزوج تجاه زوجته وعدم انكار جهوده التي بذلها سابقا في سبيل اسعادها فإن ذلك مما يسهم أن يصرف الزوج سمعه وبصره عن زوجته. لا بد أن تعطيه احترامه وتقديره أثناء الحوار فتبتعدى عن كل ما يؤدي للنفور من الحوار معك فالواضح منه أنه يجب ذاته ونفسه ويريد أن يستمتع بجو هادىء فعليك بالتركيزعلى ذات الموقف ومن هنا ربما ينتقد أسلوب كلامك حيث أنه يشعر بعدم احترامه. ٦- لا يجب ان يكون بين الزوجين حب فقط ، قال ابن كثير رحمه الله : « وَقَوْلُهُ: { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا } أَي: خَلَقَ لَكُمْ مِنْ جِنْسِكُمْ إِنَاثًا يَكُنُّ لَكُمْ أَزْوَاجًا، { لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا } ، ثُمَّ مِنْ تَمَامِ رَحْمَتِهِ بَيْنِي آدَمَ أَنْ جَعَلَ أَزْوَاجَهُمْ مِنْ جِنْسِهِمْ، وَجَعَلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَهُنَّ مَوَدَّةً: وَهِيَ الْمَحَبَّةُ، وَرَحْمَةٌ: وَهِيَ الرَّأْفَةُ، فَإِنَّ الرَّجُلَ يُمْسِكُ الْمَرْأَةَ إِمَّا لِمَحَبَّتِهِ لَهَا، أَوْ لِرَحْمَةٍ بِهَا، بِأَنْ يَكُونَ لَهَا مِنْهُ وَلَدٌ، أَوْ مُحْتَاَجَةً إِلَيْهِ فِي الْإِتِّفَاقِ، أَوْ لِلْأُلْفَةِ بَيْنَهُمَا، وَغَيْرِ ذَلِكَ » انتهى من «تفسير ابن كثير» (٣٠٩/٦) . أختي الكريمة: حينما يرى الإنسان الصفات الإيجابية في شريك حياته ولا يكتفي بالصفات السلبية فإن هذا أمر أساسي في الحياة الزوجية ويوصل للاستقرار الزواجي ولكن أثناء ذلك يعترض الزوجان مواقف عديدة ومشكلات قد تكون عائقاً للوصول للاستقرار بل حينما ينظر أحد الزوجين أو كليهما على أن الحياة أصبحت سوداء ومظلمة مع الشريك الآخر فيصعب عليهما تجاوز الخلافات وإن كانت بسيطة فتكبر في نظرهما مما يجعلهما يشعران بصعوبتها. وحينما ترغبين في حل المشكلات لا بد أن تكون بالتدرج وأن تعطي لنفسك الفرصة للتأقلم مع المشكلات وأن يكون هناك تقبل للطرف الآخر وتغليب النظر



في الإيجابيات. اختي الكريمة: إن الرجل يتمتع بخصائص لا بد أن تدركها الزوجة في تعاملها معه ومن أبرزها: ١- أن الرجل يريد المرأة تبعاً له وليست نداءً له بحيث يشعر أن رأيها يغلب على رأي الرجل فإذا وصلت بين الزوجين مرحلة التساوي وأنه كما يريد هو فالمرأة تريد، ويتبع ذلك عدة تصرفات من المرأة فقد تخالف كلامه بأن تظهر له عدم رضاها عن تصرفه من خلال رفع الصوت والاعتراض أو العبوس في وجه الزوج وغيرها من التصرفات، فالرجل يريد لها ظلاً له ومستجيبة دائماً لرغباته. ٢- الرجل لا يجب أن يكون ضعيفاً أمام المرأة بل يعتقد أن كل ما تقدمه المرأة هو واجب ولكي تتفاعل مع الزوج لا بد أن تظهر المرأة انوثتها وتبذل المستطاع في ذلك وتظهر للرجل حاجتها له وأنه بالنسبة لها كالماء للسمك. اختي الكريمة: ينبغي أن تساعدته للتخلص من أي سلوك غير مرغوب فيه وذلك من أجل أن تسعدي معه والتخفيف من المنغصات التي تكدر حياتكم. فالحياة الزوجية تتغير بتغير الأحوال والأزمان فليست العلاقة ثابتة بين الزوجين من أول زواجهما إلى انتهائها بموت أحدهما.. لا، وإنما يحصل فيها التغيرات ومشكلات يكون لبعضها الأثر على العلاقة الزوجية بحسب نوع ودرجة المشكلة ومن الواضح أن هناك مشكلات أخرى تجعل شريك الحياة يبحث عن الراحة فالزوج أحياناً قد يظهر الحب عن طريق الأفعال فيخبرك أنه يحبك ولا يستطيع الاستغناء عنك ولكن قد ينشغل عنك بأموره الخاصة وهموم عمله ومشكلاته مما يجعل الزوجة تفكر في مصير الحياة مع زوجها، فبعض النساء تعتقد أن مجرد حبها لزوجها ورغبتها في إسعاده هو يكفي للحفاظ على العلاقة الزوجية والعاطفية وتنسى أن الزوج يريد أعمالاً لا أقوالاً، والنوايا وحدها لا تكفي فعلى الزوجة أن تتعد عن الأمور التالية: أولاً: توجه الزوجة إهتمامها ورعايتها بأولادها - في حال وجودهم - وتقل العناية والاهتمام بالزوج وأمور المنزل ومتطلباته فقد تغفل الزوجة عن احتياجات الزوج. ثانياً: إهمال الزوجة لمظهرها أمام الزوج ونحن لا نطالبك بأن تكونين دائماً على أحسن مظهر ولكن أن يغلب على حياتك ذلك لأن الحياة الزوجية كاملة تقابلينه ليلاً ونهاراً. ثالثاً: عدم احترام خلوته فلكل رجل خلوة خاصة به في بيته إما نائم أو يرتاح لوحده أو يقرأ أو يمارس هوايته المفضلة حيث يعشق الصمت والسكون والمرأة الموقفة تحترم خلوته. رابعاً: عدم العناية به فالمرأة هي التي تستطيع أن تصنع أجواء السعادة في البيت أو تملؤه بأشباح النكد والشقاء، والمرأة المهملة لا تحرص على أناقته ولا على الأطباق الطيبة التي تقدمها له ولا على صحته أو راحته النفسية. ونسأل الله لكما الحياة السعيدة والاستقرار ويسعدنا تواصلكم بجمعيتكم جمعية المودة.

10- زوجي يتضايق من ابني

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا أم لطفل عمره ٨ سنوات في الصف الثالث الابتدائي قدر الله أن انفصل عن والده وهو في عمر السنة و ٩ اشهر ووالده لم يسأل عليه الا من فترة وفترة وحتى مصاريفه لم يقيم بها أنا متكفلة بكل شيء بدون استثناء وتزوجت بعد سبع سنوات من الطلاق وقدمت شرط في المحكمة عند عقد النكاح ان يسكن طفلي معي ووافق زوجي والآن يغير منه لحد الجنون ولا يرغب به أبدا وفي كل مرة يقول لي أنا أولادي لم يدخلوا بيتي منذ زواجي مع العلم أولاده كبار في الثانوية وهم برغبتهم لا يريدون العيش مع والدهم في كل مره اسباب مشاكله معه بسبب ابني وفي بعض الأحيان ابني ينام في منزل اهلي وبعض الأيام لدي وأيضا لدي مشكله مع اهلي في كل سفرة لا يرغبون بأخذ ابني معهم بالعاميه تتصل أُمي وتقول تعالي خذي ولدك احنا مسافرين هذا الشيء الي خلاني أتضايق من الجميع من زوجي وأهلي احسهم مايغون ولدي أنا ماذا اعمل والله تعبت ؟ فكرت الف مرة إني اطلق واترك اهلي واترك الناس وأروح اسكن لحالي أنا لي متزوجه ٥ شهور أعطوني حل ساعدوني.

الإجابة:

الأخت الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، و أحيي فيك اهتمامك بأسرتك وحرصك عليها، كما أسأل الله أن يحفظك وإياهم من كل مكروه. إن سلوك زوجك بعدم تقبله لابنك بالرغم أنه وافق على هذا الشرط في عقد النكاح لا بد ان تكون له مسببات ويبدو انك أحد هذه الاسباب من غير ان تشعرى فاهتمامك الزائد بابنك من الممكن جعلك تقصرين تجاه زوجك مثلا عدم إشباع الجانب العاطفي مثل الحب والرومانسية لدية او عدم الاهتمام لطلباته واعلمي بانه لا بد من إشعاره بأنه مهم وان انشغالك عنه فترة مؤقتة وانه هو كل شيء في حياتك وانه صاحب السلطة وكلمته هي الأولى في البيت والأزواج بصفة عامة يحبون ان يكون لهم دور ووجود في البيت ولا بد ان يشعروا بالراحة والهدوء والاهتمام اختي الفاضلة : الامر يحتاج الى الهدوء والحكمة والتعرف على الاسباب التي ادت الى عدم تقبل زوجك لابنك للتعامل معها وحلها وعليك باحتواء زوجك والتفهم لوضعه ومحاولة إقناعه بالحوار الهادف المثمر ولا بد من اختيار الوقت والمكان المناسب للحوار ، كما أنصحك بالقرب من الله



وان تستعيني بالصبر والصلاة والدعاء . وسوف ترين ما يسعدك بإذن الله كما يبدو أنك تحتاجين الى مزيد من الخبرة للتعامل مع الزوج ومعرفة كيف تجعلينه يغير سلوكه تجاه ابنك الى الأفضل.

11- زوجتي تعاني الجفاف العاطفي

الاستشارة

أنا متزوج وأعاني بشكل دائم ومتكرر من عزوف الزوجة عن الفراش حيث إن العلاقة تكون في المتوسط مرتين في الاسبوع واحتياجي كزوج أعلى من ذلك، وقد كانت هناك على مدى السنتين والنصف الماضي مشاكل متكررة بسبب هذا الأمر.. حيث إن العلاقة تشكل بالنسبة لي أهمية كبيرة، وبالنسبة للزوجة لا تشكل لها أهمية، ورغم حوارنا المتكرر في هذا الشأن إلا أن الزوجة تصر أنها لا ترغب بأكثر من ذلك، وهذا الشيء سبب لي تعب نفسي وعقلي وجسدي، حاولت بكثير من طرق الإقناع وقرأت في الكتب وتواصلت مع مستشارين إصلاح أسري ولكن المشكلة ما زالت كما هي. طبعاً زوجتي تحبني جداً وأنا أحبها أكثر وبنون، ولكن هذا الموضوع يسبب لي أزمة كل فترة ولم أجد له حل رغم بحثي حتى بدأت أفكر في أن أبحث عن أدوية أو علاجات تزيد من رغبتها.

أمر آخر وهو احتواء الزوجة لزوجها عاطفياً ونفسياً سواء بالكلمات الجميلة أو الأمور المشاعرية، حيث أن زوجتي تعاني من جفاف عاطفي وهذا الشيء جعلني أفكر في التعدد ولكن لا أستطيع بسبب التكاليف المادية وأقول لعلها تتعدل، علماً أنني أرسل لها رسائل بشكل شبه يومي وأتصل بها كذلك وأناديها بأحلى الأسماء والكلمات التي تعبر عن الحب والعطف ولكن أواجه ذلك ببرود وبجفاء (عكس أغلب الأسر التي تعاني الزوجة من جفاف زوجها عاطفياً) أحب زوجتي وأريدها أن تتعدل وأن تعبر عن حبها وعن مشاعرها وأن ترغب في العلاقة وتعفني عن الحرام لأن الحرام – والعياذ بالله – موجود في كل مكان ولا أريد أن يسول لي الشيطان في سلوك طريقه.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني : أخي الكريم إن الحياة الزوجية هي ارتباط بين مختلفين في السلوك والطباع والأخلاق والتنشئة الاجتماعية عموماً فحينما تتقابل مع أحد أصدقائك لأول مرة ليس كمن يقابله كل مرة فستكتشف من خلال

الجلوس والذهاب والإياب معه صفات متعددة منها ما هو (من وجهة نظرك) أنه حسن وأخرى تعتقد أنها صفات أو عادات سيئة نشأ صديقك وترى عليها فتأتي مهارتك في التعامل مع صديقك كما هو وربما تسعى لتغيير بعض صفاته السلبية لأخرى إيجابية هذا المثال بين الرجال فكيف بالإرتباط بين رجل وامرأة والذين أصلاً هم مختلفون في صفاتهم وتفكيرهم وتعاملهم مع الأمور ومصداق لذلك قوله تعالى (وليس الذكر كالأنثى) فالاختلاف موجود ، ولكن كيف نتعامل أو ماهي قدراتنا للتعامل مع الآخرين المختلفين عنا وخاصة المرأة وبالأخص حينما تكون الزوجة. فحينما يرتبط الرجل بالمرأة فيبدأ كلا منهما باكتشاف صفات الآخر وإذا رأى الزوج من زوجته بعض ما يكرهه من زوجته فيأتي التوجيه الرباني من الله تعالى { وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا } [النساء: ١٩]. وثنى عليه الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله: « لا يفرك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر». فلا بد أن يحصل بينهم إختلاف تبعاً لاختلاف بيئاتهم التي نشأوا فيها والتربية التي تربوا عليها ونلاحظ دائماً ان الفترة الأولى في الحياة الزوجية يحدث فيها أنواع من الخلافات وسببها اختلاف وجهات النظر واختلاف في اتخاذ القرار الصحيح تجاه المواقف الأسرية المختلفة وعدم تقبل أي طرف من الآخر لشخصيته فتجد الزوجان يستنكر بعض التصرفات من الطرف الآخر لأنه طوال حياته لم يعيش مع أناس غرباء في أخلاقهم وتصرفاتهم بل كان يألّف أهله وأسرته وأصدقائه ، أما في الأسرة المكونة من زوجين فالوضع يختلف فهو يتعايش معه صباحاً ومساءً وفي جميع الحالات التي تمر بها النفس وتعيشها كالحزن والفرح والسرور والنكد وضيق العيش ونحو ذلك من التنوع والاضطراب. ومن التقبل لشخصية الطرف الآخر أن تعلم أنه ليس من اللازم ان ما تراه تافهاً أن يكون كذلك عند شريك الحياة بل قد يراه أمراً جوهرياً والعكس صحيح أيضاً ، لذلك من هنا تبدأ عمليات من التواصل بين الزوجين حول الموضوعات المختلف عليها والهدف أن يصلا لفهم وقناعة وموقف مشترك حول الموضوع ولكن لهذا الحوار مبادئ تعينكما ليكون حواراً بناءً ومنها : ١- اختيار الوقت المناسب دون تضييق أو تشديد على أحد الطرفين فإذا ما شعر احدهما بذلك فسيسعى لإيقاف الحوار وينقطع الاتصال حتى لو جلست معك فهو من الجمالة لكن في الحقيقة أنها قطعت الاتصال، قد تقول إنه لا يوجد وقت للنقاش نقول لعل في البداية لا بد أن يكون في نهاية الأسبوع حتى يكون هناك متسع من الوقت ونرجو أن يتم تأجيل أي ارتباطات عائلية غير مهمة حتى توفر وقت للحوار بشكل أجمل ، وان يكون خالياً من الانتباه للأطفال



ليكون حواراً ايجابياً أو يكون الأطفال في مأمن قريب منكما ريثما تنتهيا من النقاش. وأن تعطئها الفرصة لأن تعبر عن مشاعرها السلبية فإن الانسان إذا ظل يكبت مشاعره فلا شك انه سيأتي اليوم الذي سيعبر عن مشاعره بصورة سلبية يعني قد تقوم بإخراج مشكلاتها خارج إطار الأسرة.

٢- تقبل آراء الآخرين وعدم حصر الصواب في رأي واحد واعتقاد أحد الطرفين بإيجابية رأيه وفساد رأي الآخر وهذا مما يقطع التواصل وينقّر من جلسة الحوار الهادئ ويصل به الأمر إلى الشعور بأن الطرف الآخر يمارس أسلوب التحقير للذات سواء شعرت بذلك أم لم تشعر. ٣-

ليس من اللازم أن يصل الشريكان في كل نقاش وحوار لاتفاق فبعض الموضوعات تختلف عن غيرها ، بعضها يحتاج لأكثر من جلسة وحوار وبعضها قد لا يناسب الحديث في المنزل بل يحتاج لتغيير المكان وبعض الموضوعات تحتاج لبعض المواقف ليقوم الزوجان باتخاذ القرار تجاه القضية وكل ذلك يأتي بتوفيق من الله وحسن تصرف وارتفاع مستوى الوعي لدى الزوجين. ٤- إذا لم يصل الزوجان لحل لنقطة الخلاف فلا مانع ان يتنازل أحدهما للآخر أو يصلا لنقطة في المنتصف تشبع رغباتهم في التعامل مع نقطة الخلاف. ٥- إيقاف الحوار عند ارتفاع الأصوات فإن الاستمرار على وتيرة عالية في التواصل مما يشتت الذهن ويصرف المتحاوران عن التفكير الايجابي والوصول للحل الأمثل. أما بالنسبة للجماع وشعورها بعدم الرغبة فيه فللمرأة اطوار وحالات تصل لأن تكره رؤية زوجها وخاصة في حالات الحمل وقد يكون بعض أساليب الجماع التي تسبب كره الزوجة ونفورها من العلاقة الجنسية مثل عدم اشباع رغبتها او الاهتمام بها وانما تفكير الزوج في اشباع رغبته فقط أو عدم محاولة إثارة الزوجة وتهيئتها للعملية الجنسية أو أن تطلب منها بعض السلوكيات التي قد لا تتقبلها الزوجة أو ما تشعر به الزوجة من آلام أثناء ممارسة العملية الجنسية مما يستدعي مراجعة الطبيب لمعرفة أسبابه. فقد تكون أسباب عضوية أو ما تعانیه المرأة من آلام الحمل والولادة مما يسهم في تنفير الزوجة من الزوج وعدم تفهمه رغبة المرأة بالراحة وتنظيم النسل ويجاد فترات متباعدة بين المواليد أو رغبة الزوج والاكثر من الممارسة فلا بد أن تواجه الزوجة هذه اللحظات بنوع من الصمود حتى ولو بطريقة مباشرة لتنفير الزوج من الاكثر من الطلب لهذا الأمر. ولكن على الرجل أن يتسع صدره لهذه التصرفات وأن يتعامل مع الزوجة بأنها شريك في حياته وليست منقذة لقراراته . فلا بد من التأكيد على الحوار لأن به يمكنك معرفة السبب الحقيقي وراء تقنين الزوجة للعلاقة وعدم رغبتها الدائمة فيها ومن طبيعة المرأة من حيث الرغبة

الغريزية أو شهوة الجنس هي موجودة لدى الرجل أكثر من المرأة لذلك يشعر الرجل دائما برغبته الجنسية ويميل إليها أكثر من المرأة. أخي الكريم: إن هناك عدة وسائل التي يمكن أن يتعامل معها الزوجان للوصول لعلاقة حميمة إيجابية منها: ١- اعتناء الزوجين بنظافتهم الشخصية والابتعاد عن كل ما يمكن أن يشعر الآخر بالنفور منه من الروائح الكريهة التي قد تصدر من أحدهما ومن ذلك نظافة الفم ومنطقة الإبط ومنطقة العانة التي حول الفرج. ٢- الاهتمام بمقدمات العلاقة الحميمة وتهيئة المكان الذي ستقوم فيه بالاتصال ببعضكما. ٣- أن يبدأ الزوجان بينهما بتقبيل بعضهما حيث إنهما مما يثيرهما ويدعو لشوق اللقاء وعلامة على ارتياحهما وأنهما جاهزان لآداء العلاقة. ويشير الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله: «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول، قيل وما الرسول يا رسول الله؟ قال: القبلة والكلام». ٤- أن يحرص الزوج بعد فراغ شهوته على الزوجة وأن يراعي الاهتمام بها بأن ينتظر حتى تفرغ أيضا من رغبتها. ٥- أن يعتقد الرجل أن العلاقة الحميمة ليست مجرد قضاء غريزة بل تحتوي على مقدمات للعلاقة وعدة مشاعر يعبر فيها الزوجان بالحب والمدح مما يساعد على ترغيب الزوجة للاستجابة مستقبلا. ولنحذر أخي الكريم من الملفات المفتوحة وهذا أكبر سبب أدى لما رأيته من زوجتك فحينما تفتح نقطة للنقاش مع الزوجة لمشكلة حصلت في الأسرة أو لا بد من اتخاذ قرار في أمرٍ ما يخص الأسرة فلا بد من إغلاقه وعدم الإطالة فيه لأن الحياة الأسرية موافقها كثيرة وخلافاتها متنوعة فحينما نؤجل الحديث عنها ونتركها لتتراكم فسيجد الزوجان أنفسهما وسط زحمة من المشكلات مما يجعلهما يشعران باليأس من الحياة والاستمرار وهذا الشعور الذي وصلت إليه حيث أنك تفكر بالتعدد.

12- زوجي يتعاطى المخدرات

الاستشارة

أنا متزوجة من ابن عمي من ١٦ سنة ولدي أربعة اطفال. مشكلتي في زوجي ماعدت اطبق أفعاله وتصرفاته او حتى اهماله. حاولت بالكلام والنصح والخصام ووصلت لمرحلة أشعر فيها بان لا شيء سيفيد وانه لن يتغير. كنت مشرطة بأنه لا يكون مدخن ولكن اكتشفت انه يدخن السيجار والحشيش ولا أعلم لماذا بقيت معه؟ توقعت ان الصبر على هذا جهاد ولكنه تمادى وأصبح لديه الوضع عادي لاني لم اتخذ اي اجراء تجاه ذلك فاعتبر ذلك انهزام مني او تمسك به. مشكلتي الان



اكتشفت من ٦ سنوات انه أيضا يتعاقر الشراب وصارت بيني وبينه مشاكل وصلت انه طلقني مرتين. ولا اعرف أيضا ما السبب لبقائي. من سنتين قام بصربي وهو تحت تأثير الشراب ولكن كان واعى لما يقول وهددني باني اذا أخبرت اهلي او اهله فأنا طالق. سألت احد المشايخ واخبرني بأن الطلاق سيقع ان حدثتهم. مشكلتي من بعدها صار يشرب بدون أن يبالي بي او مشاعري ليس أمامي ولكنه يأتي احيانا مخمورا جدا واكره نفسي لبقائي معه ومسامحتي له في كل مره. علما بأنه لا يعتذر وان تخاصمت معه يرفع صوته كأنه على حق ويهدد بأنه لا يهتم لأي أحد وان ما اريد ان أفعله افعليه فأنا لا أهتم. انا لست خائفة من الطلاق ولكن خائفة على أبنائي علما بأني في آخر سنه في تحضير شهادة الدكتوراة وعندني القدره بإذن الله تعالى وارادته ان اعيل أبنائي. مشكلتي هي اني احبه كثيرا ولا يهون علي مفارقتة ولكن لم أعد اطيق تصرفاته وتركه لي ولاولادي كل نهاية اسبوع وسهر مع أصحابه وعدم رؤيتنا له من ليل الخميس إلى السبت مساء واذا لم اتصل في أغلب الأوقات لا يسأل. اريد استشارة صادقة هل ما أفعله انا خطأ في حق نفسي لاني في عذاب دائم وبكاء شديد لماذا يجازي صبري بالتمادي صار يخرج بدون أن ينكر انه لم يشرب ويطلب مني السماح له بأن يحضر الشراب للبيت وان ارقص له أو أن يصنعها في البيت بدل ان يشتريها من الخارج. لا أعلم ماذا أفعل.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونشكر لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك متزوجة منذ ١٦ سنة واكتشفتي بعد زواجك بأن زوجك مدمن مخدرات ولا يزال يتعاطى المخدرات ويطلب منك أن يعملها في المنزل، وحالياً تفكرين في الانفصال حيث أن زوجك لم يتحسن، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الفاضلة تواصلك معنا وطلبك للإستشارة يدل على أنك زوجة عاقلة وحكيمة تحب زوجها وبيتها وأطفالها وتخشى عواقب الأمور، وفقك الله وسددك. نُسدي إليك بعض النصائح والتوجيهات: ١- الخطوة الأولى: عليك الجلوس مع زوجك في خصوصية تامة وفي جو أسري هادئ بدون رفع الصوت بينكما والتحدث معه بكل شفافية حول حياتكما ومستقبل أسرتكما، وتناقشي معه في جميع التفاصيل وجميع ما بدر منه، وذكره بأن الانفصال ليس حل، ووضحي له بأنك تحبينه ولا تُريدن أن تخسريه

ولكن استمراره في المخدرات سوف يؤدي الى الانفصال، وكذلك ذكره بنهاية هذا الطريق وأن الله يمهل ولا يهمل... الخ. ٢- الخطوة الثانية: أدخلني والد زوجك وأحد أفراد أسرته فيما حصل بينكما من خلافات واستخدام زوجك للمخدرات، فلعل تدخلهما يكون سبباً في حل جميع أموركما، وعليك توضيح كل ما حصل لهما. ٣- وجهي زوجك بمساعدة أهلك وأهلك بالذهاب الى مستشفى الأمل لعلاج إدمان المخدرات الذي وقع فيه، وعليكم الوقوف بجانبه أثناء العلاج ودعمه وتشجيعه. ٤- إذا التزمتي بكامل التوجيهات السابقة وزوجك لم يتغير واستمر في استخدام المخدرات فأبتعدي عنه ويعوضك الله خيراً. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالكما ويجمع بينكما في خير ويسخر لك زوجك ويهديه للتوبة عما هو عليه ويرزقكما بالذرية الصالحة ويجعل السعادة والحب مسكن لكما.

13- الندم على القرار

الاستشارة

انا فتاة عمري ٢١ سنة و لكن الرسائل تصلني من كل صوب بأني سأندم و ان الفرصة ضاعت من يدي و اني سأبكي دماً و الكثير الكثير بشكل متكرر مع العلم اني اكتشفت ان والدي لم يبلغ الخاطب برفضي لأنه معجب جداً به رغم اني بلغت والدي من شهر واكثر بقرار رفضي ،أنا فعلاً خائفة من الندم كنت سعيدة جداً لأني اتخذت هذا القرار لانه اخذ مني الجهد الكثير و لكن الان لا اعلم كيف أتصرف مع العائلة الكريمة فوالدي لم يبلغ الخاطب (الخاطب يكون ابن خالي) لانه يعتقد ان رفضي يسبب (سواد الوجه) و والدي تشجع والدي على هذا القرار بعدم ابلاغهم ، كيف اتعامل مع الموضوع و كيف اقتل الخوف من الندم ؟شكراً لكم.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونتمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك فتاة عمرك ٢٠ سنة، تقدم لك خطيب وهو ابن خالك، وقد رفضته بعد الاستشارة وأخبرتني والديك بذلك، ولكن والديك لم يخبراه، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة نفيدك بأن تواصلك



معنا وطلبك التوجيه والنصح يدل على أنك فتاة عاقلة وصاحبة حُلق رفيع و متمسكة بدينها وتفتخر بأسرتها وأهلها، وتخشى عواقب الأمور، وتتسم بالحكمة والذكاء، وفقك الله وسددك. وإليك بعض الأمور كالاتي: ١- إجلسي وتحديثي مع والدك أو أخيك الكبير بكل شفافية ووضحي له أهمية الزواج لكل فتاة وكل شاب، وبيني له بأنك أمانة لديه وما يراه هو مناسب يعمل به، ومن ثم وضحي له خوفك وقلقك من هذا الزواج مع ذكر الأسباب... الخ. ٢- إذا كان هذا الشاب صاحب دين وخلق رفيع وعقل رزين فهذا جيد، وباقي الأمور تأتي من اكتساب الخبرة في الحياة. ورسولنا صلوات ربي وسلامه عليه يقول « إذا أتاكم من ترضون دينه وحُلقه فزوجوه». ٣- عليك أن تجتهد في بناء علاقات اجتماعية مع أصحاب الهمم العالية والطموح، وركزي على تطوير نفسك في مجالك الذي تحبين. ٤- التحقي بالدورات التي تهتم بالحياة الزوجية واكتشافي شخصية الشريك. ٥- استشيري المتزوجات من قريباتك اللاتي تثقين فيهن وخذي برأيهن وتوجيههن. ٦- الزمي الدعاء في سجودك بأن يكتب لك الله الخير ويصرف عنك كل شر. ٧- والدك ووالدتك يحرصان عليك وعلى مستقبلك، فحبذا لو تسمعي كلامهما وتستمري في الإقدام على هذا الزواج، أو تقنعيهما بمبررات قوية في حال رفضتي هذا الزواج. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالك ويرزقك ما تتمنين ويبعد عنك كل سوء، ويثبتك على الحق دائماً وأبداً.

14- أبغض زوجي

الاستشارة

أشعر فعليا بالكره والبغض ناحية زوجي، لا أريد الطلاق لدي منه أربعة أبناء وانا في الأصل من عائلة منفصلة امي واي مطلقين واعرف جيدا الالم من الانفصال ولكني لا اطيق زوجي بالرغم انه لم يفعل شي جديد ولكن اخطائه السابقة من خيانة وعنف وضرب واهمال وتجاهل لطلاباتي تجعلني اشعر بغضب ناحية. اخطائه الحالية ولو انها بسيطة تجعلني استشيط غضبا منه لا استطيع التخلص من هذا الشعور ويؤثر سلبا على حياتي لا اريد له الخير ولم أعد اريد ان يتحسن معي في اي شي وحاليا لا اريد ان يتحسن اي شيء ولا ارغب في مسامحته ولكن اريد التخلص من الغضب لاجلي انا اريد ان اعيش وان اتمكن من الشعور بالفرح و الرضى عن اولادي او نفسي او الاحساس باي مشاعر حتى في غيابة او إهماله لي اريد ان اتخلص من تأثيره السلبي على حياتي.

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك تُعانين من إكتئاب مزمن أو ما يسمى بالإحترق النفسي ومشاعر سلبية بسبب الضغوطات مع قلق نفسي، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة طلبك للإستشارة والنصح والتوجيه ينم عن عقليتك الراقية وتفهمك لحالتك وحبك لأسرتك وحرصك عليها، وفقك الله وسددك. نُسدي إليك الأتي: ١- نسيان الماضي تماماً وجميع الظروف التي مررتي بها. ٢- الإستعانة بالله والتوكل عليه والثقة التامة بأقداره. ٣- المحافظة على الصلاة في وقتها والإلتزام بأذكار الصباح والمساء. ٤- الدعاء وخاصة في السجود بأن يرفع الله عنك الضر ويشرح صدرك. ٥- بناء علاقات إجتماعية مع الأشخاص الإيجابيين دائماً. ٦- ممارسة الرياضة بانتظام وخاصة المشي. ٧- إستغلال أوقات الفراغ فيما يعود عليك بالفائدة، كالقراءة مثلاً؛ وخاصة قراءة القرآن، والعمل على تنمية هواياتك في الأمور التي تحبينها. ٨- التفكير الإيجابي والتوقع الإيجابي وحسن الظن في جميع أمور حياتك، والإبتعاد عن الأفكار السلبية. ٩- الحياة جميلة ولحظات السعادة رائعة وتدفع بنا نحو الإيجاب دائماً، فلا نكدر حياتنا بالتشاؤم. ١٠- عرض حالتك على طبيب نفسي والإلتزام بالإرشادات، فعلاجك سهل جداً بإذن الله ويعتمد على تعاونك في الجلسات السلوكية فقط. ١١- ننصحك بعدم الكبت، فلعلك تفضضي لشخص يكون قريب إلى قلبك كزوجك أو إحدى أخواتك أو صديقاتك، فهذا سوف يشاركك فيما تُعانين منه، وهذا الأسلوب سوف يخفف عنك كثيراً بإذن الله. ١٢- إبحثي عن عمل ولو من البيت، وخاصة في الأمور التي تُجيدونها. ١٣- أحضري المناسبات وقومي بزيارة أهلك وأحبائك. ١٤- كسر الروتين مهم جداً، خاصة عندما تخرجين لتناول العشاء في مطعم أو التسوق. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالك ويرفع عنك الضر ويشرح صدرك ويحقق أحلامك ويسخر لك زوجك ويصلح لكما الذرية.



15- طريقي يطلب الرجوع

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .

أنا مطلقة من سنة وأربعة أشهر لدي طفله عمرها ٥ سنوات انفصلت بعد زواج دام ٧ سنوات أسباب الطلاق كانت كثيرة لكن أبرزها اختلاف اهتمامات الحياة حب التملك والغيرة الامور الماليه ونمط المعيشه قبل اسبوع اتصل طريقي يطلب الرجوع باصرار يقول انه تغير رغم اني متيقنه انه مافي شخص يتغير خصوصا ان هذه شخصيته، يظلم ويمثل ثم يعيش دور مختلف على شاني . . انا مقتنعه تماما انه الانفصال خير له ولي بس ماهو لبنتي . . الاسباب ممكن تخليني ارجع . . بنتي تترى بيننا . . حبه لي واهتمامه فيني صادق جدا . . لطيف ومسلم . . مع وضع شروط ممكن تعدل او تخفف من اسباب الانفصال . . لكن سؤالي هل هذه اسباب كافيه ولا زواجنا محكوم بالفشل؟

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنار الله قلبك اختي الفاضلة بتقواه ورفع نور اليقين والخشية في قلبك وقواه... اسأل الله أن يختار لك ما علم سبحانه لك في علم الغيب أنه خير لك أشكرك على ثقتك بجمعية المودة وأن يسر الله لك طلب الاستشارة منها ومعرفة الجواب الصحيح وبحول الله نرشدك إلى القول الفصل فيما تريدينه وترغبين في معرفته أختي الفاضلة اعلمي بادئ ذي بدء أنه يقول الله في كتابه الكريم قال تعالى : (وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۗ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ) كثير ما يرى الانسان من وجهة نظره القاصرة أن مايفعله هو الخير له فأنت تعتقدين أن ابتعادك عن زوجك وبقاء الانفصال كما هو كما قلت (ليس خير لي فقط بل خير لابنتي) تعتقدين أنه خير لك ولابتك هذا في نظرك وقد تكون وجهة نظرك صحيحة بسبب ماكان من معاناة في حياتك السابقة.....ولكن طالما طالب برجوعك له ثقي بالله وتألمي به خير واعطيه فرصة لتصديقه أنه تغير مع أنك قلت أن شخصيته صعبة أن تتغير..... نعم عزيزتي لا أخالفك الرأي أصعب مايصعب تغييره في الحياة هي شخصيات وطباع الناس لكن ذلك ليس على الله ببعيد فلربما وبإذن الله يكون فعلا صادقاً فيما يقول لربما قارن بين حياته بينك وبين ابنتكما وبين انفصاله ورأى الشتات والوحدة عن ما كان يلح به سابقاً من الاجتماع والود والمحبة والتنظيم وراجع نفسه ورأى أنه المخطئ

فالشخص قبل أن يتزوج يكون ملك نفسه لكن بعد زواجه يرى أنه مسؤول عن نفسه وعن غيره ويتبرمج على ذلك ومن الصعب جدا أن يعزل نفسه عن هذا الواقع ويرى أن لا يستطيع أن يعيش بمفرده كما كان سابقاً ويحتاج من يأنس له ويهتم به..... امنحيه عزيزتي مزيداً من الوقت لاثبات تغييره لكوقد تظنين أن الانفصال خير لك ولابتك مقارنة ربما بالمشاكل التي عايشتها من قبل مع زوجك ولا بد أن تعلمي أنه قلما تخلو حياة من المشاكل فالحياة الزوجية لا بد أن تعتربها المشكلات لتستقر الحياة ويتضح لكل طرف ما يريده الطرف الآخر فيفعله وما لا يريده فيجتنبه لأن كل منهما أتى من بيئة مختلفة وهذا ما لا نعطيه أهمية لا بد من التضحية والصبر والتحمل ومعرفة شخصية الطرف الآخر والتعايش معها والصبر عليها وتوجيهها نحو الصواب والحق بالحسنى واللطف قال صلى الله عليه وسلم: (الرِّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ) ولتعلمي علم يقين أن ابنتك لن تتحقق تربيتها النفسية والعاطفية والجسدية إلا بين أمها ووالدها مهما كانت الأحوال ولتعلمي عزيزتي أن أسعد لحظة على الشيطان في حياته هو التفريق بين الزوجين فلا تعطيه الفرصة لذلك اطلاقاً وتحلمي زوجك فهو بحاجة لمن يعينه ويتجاهل أخطاؤه وتحملها لمصلحتكم جميعاً أنت ووهو وابتكما ووجهيه بالحسنى وليس معنى ذلك التنازل عن حقوقك وكرامتك ولكن ما أقصده عدم التدقيق في الأخطاء والمحاسبة الدقيقة فإن كان من الأمور البسيطة تجاهليها وكأن شيئاً لم يكن تماماً قال أحد السلف رحمه الله: (تسعة أعشار الخلق في التغافل) بمعنى التجاهل عن الأمور التافهة البسيطة التي لو أعطيناها فوق قيمتها لأنتهت الحياة كذلك خذي نفس عميق مع نفسك ولتكن لك خلوة بنفسك وأسألني نفسك هل كل ما في هي أمور يرضاها زوجي في شخصيتي! لربما كان هناك خلل في أمور تحتاجي أن تغيريها في نفسك وهي السبب في بعض المشاكل أو عدم الاستقرار بينكما وخذي ورقة وقلم وسجلي ماترينه يحتاج تغيير فيك وكذلك ورقة وقلم واكتبي أروع الإيجابيات في زوجك ووالد ابنتك مقارنة ما فيه من صفات كانت سبب لطلاقكما فقل ما تجدي إنسان إلا وفيه الخير فما بالك لو كان شريك حياتك ولا مانع بعد عودتكما سوياً وعودة المياه لجاريها أن تذهباً سوياً إلى الدورات المتخصصة لجمعية المودة لتحضرها وكذلك أن تقرأي في النت في المواقع لكل ما يقوي علاقتكما ببعض ويثبتها ويجعلها تستمر بحول الله اسأل الله أن يصلح لك حالك ويجمع بينك وبين زوجك وابتك بخير وان يوفقك لكل ما هو خير بفضلته ورحمته.



16- الشخصية المسيطرة

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أنا متزوجة. ويوجد جوانب سلبية وإيجابية متساوية بزوجي بتكلم عن السلبية فقط.. هي انه يجب السيطرة جدا جدا ابغا اطلع لمكان يريدني أقوله لو تسمح (مع العلم اني اطلع من البيت مع اهلي فقط) احيانا يوافق احيانا يقول لا ماهو لازم ، اقله انا اقرر حياتي بروح لصديقتي بروح لمكان احبه يقول لا ما تقررين انا اقرر ، الحين لي ٣ سنين مرتين شفت فيها صديقتي ، ما هو من النوع الشكاك بس جدا مسيطر وللمعلومية ابوه كذا !! ما تطلع زوجته بدون ما تقوله تسمح لي واذا قال لا خلاص تجلس بالبيت حتى لو كان بمدينه ثانيه تتصل عليه تسمح لي اطلع مع ولدي كذا وكذا ، جوابه اذا كان لا / تسمع كلامه وما تناقشه وهو بي هالاطباع بيته بس انا تعبت والله العظيم لان قبل الزواج ما كنت احب صديقات وروحات وجيات الحين اتمنى اجلس معاهم تغيرت نظرتي صرت احتاج اشوف احد احكي لها تغير حالي لقيت السجن بالبيت كل اللي اعرفهم يشوفون بعض في بيوتهم او سوق او كوفي انا ممنوع هالشي علي!!!!!! الانسان اذا ما طلع وما كان له مجتمع عايش فيه كيف يكمل؟ كيف نفسيته تصير كويسه؟ ابي حل لها المشكله الله يسعدكم عجزت القى حل او مخرج ابوه من النوع المسيطر فوق ماتتوقعون يعني لدرجه انه غير اسم بنتي.. انا ولدت وبعد ٢٤ ساعه اتصل وقال تغيرونه واسم يفشل وش يقولون عننا الناس حبيت اوضح عقليه ابوه عشان ممكن تعرفون انه ممكن يحاول يقلده هو كويس بس هالطبع جدا مضايقتني وانا انسانة احتاج الخروج .

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته : يسرنا أن نرحب بك أختي الكريمة في موقع الاستشارات الالكترونية بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، فأهلاً وسهلاً ومرحباً بك ، وكم يسعدنا اتصالك بنا في أي وقت ، وفي أي موضوع ، ونشكرك على ثقتك بنا وعلى إدراك المشكلة والبحث عن علاجها ، بدأت بالتعبير عن ما تشعرين به حقاً وما يعتصرك من مشاعر نفسية وجسدية ، اقدر ما تشعرين به . في البداية لقد أعجبت بأسلوبك التعبيري وإدراكك للمشكلة وهذا يدل على ثقافتك العالية والتي ستكون معنا لك على التغلب على مشكلتك واتخاذ ما هو مناسب بإذن الله. إن الله تعالى خلق الإنسان وأوجده في هذه الحياة ليبتليه قال تعالى:

{ الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ } [سورة الملك: ٢] ، والابتلاء تارة يكون بالخير وتارة يكون بالشر قال تعالى: { وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ ۗ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ } . اولاً:- أحب إن أوضح لك אחتي الغالية في مثل هذه الحالات يتطلب الأمر سماع الطرفين من أجل معرفة الأسرار الفعلية للمشكلة والوصول إلى الحقائق والأسباب الدفينة ؛ لأن سماعها من طرف واحد قد لا تتضح المشكلة ، אחتي الكريمة إن المشاكل قد تكون أسبابها من طرف الزوج أو الزوجة أو مشتركة بينهما ، او من اهل احد الزوجين ، ونظرا لعدم وجود تفاصيل كاملة في الاستشارة من حيث الأسباب التي تجعل الزوج متسلط ، وهل هذا التسلط مع جميع أفراد أسرته أو معك فقط ، وهل هو كذلك من بداية زواجكما ؟... إلا أننا سنجيب عن استشارتك بشكل عام لعلك تجدين فيها ما يرشدك لعلاج مشكلتك . عزيزتي : كثيرة هي المشكلات في العلاقات الزوجية ، والتي من شأنها أن تؤدي إلى انهيار الأسر وتدمير الأجيال ، ولعل أهمها التسلط واتخاذ القرارات بصورة فردية ، بعيداً عن روح المشاركة التي تقوم عليها العلاقات الزوجية ، مما يؤثر سلباً على تفاصيل الحياة ، ويؤدي إلى إنتاج أجيال تسير على ذات نهج التسلط . هناك عدة عوامل لنشوء الزوج المتسلط ، منها العامل الوراثي ، في حال كون احد الوالدين والأهل متسلطاً تنتقل هذه الحالة للأبناء لاكتسابهم وتقليدهم الشخصية المتسلطة ، وقد ذكرت ان والده متسلط . אחتي الغالية : إذا نصيبك وقدرك وقع بين يدي رجل متسلط ، يريد أن يثبت أنه على حق وأن كل ما يقوله ويفعله ، وكل تصورات وأفكاره وخيالاته هي الصواب بعينه وما دونها خطأ ، فاعلمي أنك أمام رجل متسلط ، عليك ترويضه ؛ لتستطعي استكمال مسيرة الحياة معه . كثيرة هي منغصات الحياة ، ولكننا إذا توقفنا عند كل منها فإننا سوف نسير للخلف ، ونودور حول حلقات مفرغة تؤثر سلباً على حياتنا ، لذلك فإن كثيراً من مشكلات البيوت يمكن التغلب عليها بطرائق وأساليب تتناسب مع كل حالة منها ، فلا بد من معرفة الأسرار الفعلية للمشكلة والوصول إلى الحقائق والأسباب الدفينة حتى يتم علاجها . ثانياً:- اليك بعض التوجيهات التي قد تساعدك في حل مشكلتك ان شاء الله . ١- الاستبصار بالذات . وهي معرفة سمات الشخصية ومشاعرها وسلوكياتها ، أسبابها وآثارها وتقييم الذات ، وفهم القدرات الشخصية والرغبات ، ومعرفة نقاط القوة والضعف ؛ لأن الاستبصار بالذات يحقق المرونة النفسية والتوظيف الإيجابي للشخصية ويقوي المناعة النفسية عند الإنسان،



فالإنسان الذي لا يعرف نفسه وكيفية التعامل مع مشاعره وسلوكياته وأفكاره ، يكون عرضة للإصابة باضطراب التكيف ، وهذا ما يعانيه كثير من زوجات الأزواج المتسلطين . ٢- التقبل . والتقبل لا يعني الرضا كما يفهمه البعض ، والمقصود التقبل الذي يجعلك تتوقعين العاصفة قبل وقوعها وتحسنين التصرف حينها ، والتي تجعلك تجاربه ثم تقودينه ، كذلك التقبل يخفف من الصدمة أو ألم الواقع نتيجة التسلط . ٣- قاعدة تقول «الشيء الذي تركزين عليه يزداد ، والشيء الذي تقاومينه يزداد أكثر». جميل لو كانت هذه القاعدة منهجاً للشخص والمرأة التي تتعامل مع المتسلط . لا تركز على تسلطه ، ولا تحاولي أن تقاومينه . ٤- تفهمي ما الذي يدفعه للتسلط والرغبة في التحكم وماذا يحقق من ذلك التسلط !! ، أيضاً هناك قاعدة تقول (أن أي إنسان على وجه الأرض يفعل فعل له من وجهة نظره نية إيجابية) . في الغالب الشخص المتسلط هو شخص ضعيف ، يحاول دائماً أن يخفي ضعفه وراء قناع التحكم ؛ لذا ففي مرحلة التعامل معه لا بد أن تدركي سبب خوفه المباشر والذي يدفعه للقلق ، فهو يشعر بأن حياته خارج السيطرة وأنه عاجز عن تحريكها في الاتجاه الصحيح ، ولذا يكون الخوف من الفشل هو دافعه الأساسي لإبراز السيطرة والقوة للآخرين . ٥- تعاملي مع تصرفاته بطريقة إيجابية ولا تكوني سلبية أمامه . إن تفهمك لدوافع الشخص يجعلك تتفهمين أنه يحاول دائماً تقليل ثقته بنفسك والتقليل من شأن إنجازاتك ، لذلك يجب ألا تستسلمي ، وأن تثقي بنفسك وبقدراتك أمامه ، ولا تمنحيه الفرصة ، لأن يشعر بأنه سيطر عليك ؛ لأنه وقتها سيتمادى أكثر ، حاولي التواصل معه بشكل خاص ، اشرحي له الأشياء التي يفعلها وتثير غضبك ، لا تحاولي أن تقولي له إنه شخصية مهووسة بالسيطرة ، ولكن أوضحي له أن لك شخصية لا تقبل أن تنصاع لأي أحد ولا تقبل التسلط من أحد . ٦- كوني هادئة جداً . بمجرد شعور الشخص المتحكم بأنه استطاع التأثير عليك وإشعال غضبك ، فإن ذلك يشجعه أكثر على محاولة التحكم بك ؛ لأنه بذلك يشعر بأن له أثراً ما حتى ولو كان سلبياً ، لذا احتفظي بهدوئك أثناء التعامل معه ولا تظهر غضبك . ٧- التجاهل . أحياناً يكون تجنب التعامل مع الشخص المتحكم هو أفضل وسيلة للتوضيح له بأنه أصبح شخصاً لا يطاق ، وإن عليه إما التغيير من سلوكه تجاه الآخرين أو إكمال حياته وحيداً ؛ لأن الباقي لا يجب أن يسيطر أي أحد عليهم . ٨- حاولي التخلص من الأفكار السلبية وسيطرتها عليك ، وأن تحاولي استبدالها بأفكار إيجابية مناقضة تماماً للأفكار التي تدور في مخيلتك ، ثم حاولي بناء هذه الأفكار، وتطويرها، وتحويلها صورة حية على الواقع ،

وحبها لك ولأسرتها ومما يزهديك في النظر لغيرها ان تعلم أن الله رقيب حسيب لطيف خبير على كل حركاتك ويعلم ما في النفوس وما يجول بخاطرك بل إنك ذكرت أن هذا الإعجاب مما أبعد ما بينك وبين زوجتك فأصبحت تبخل عليها بقلبك وللتعامل مع هذه المشكلة نقترح عليك الآتي: ١- يمكنك فتح حوار مع الزوجة حول امكانية الاهتمام بجسدها بما لا يجرح مشاعرها وحفظ كامل الاحترام لها ومن دون مقارنة مع غيرها. ٢- حاول وضع المقترحات وتعاون معها لتحسن مثل: الاشتراك في الأندية المخصصة للنساء أو عمل بعض عمليات التجميل ونحو ذلك حسب الاستطاعة. ٣- إذا رغبت في الارتباط الشرعي بالموظفة فهو الأفضل وأن تضع في حسابك القدرة على العدل بينهما فالأولى هي زوجتك وهي أم ابنتك وقد بذلت في حملها وولادتها من صحتها ووقتها لتسعدك بهذه الابنة الجميلة والتي تزيد الارتباط فيما بينكما وتبعث السعادة في حياتكما. فليس من المروءة مكافأتهما بالانفصال عنها أو هجرها ونحو ذلك وخاصة أنها تحبك . بالنسبة لاعجابك بالموظفة لا بد ان تقف له وقفات: - ربما أن الحب من طرف واحد فإعجابك بها لا يفيد. - قد يعجبك منظرها وأحاسيسك تدلك على ذلك ولكن لا تعلم عن أخلاقها وطبيعة بيئتها وهل هي ستكون قنوعة ام تجلب لك المشاكل وتنقل كاهلك بالطلبات ونحو ذلك. - تخيل أن زوجتك هي من قامت بالنظر لغيرك ماذا سيكون موقفك من هذا؟ فإذا كنت ستغضب وتشعر بجرح في الكرامة فكذلك الزوجة لها مشاعر وأحاسيس . أخي الكريم : من الرائع أن ينتشر في بيوت المسلمين الحب والمودة والألفة ، لأن هذا الحب والمودة سيكون له الأثر الطيب على أفراد الأسرة ، ومن آيات الله العظيمة أن خلق المرأة من الرجل ، ومن حكمة ذلك أن تكون سكناً للرجل ، وقد ذكر الله تعالى ذلك في آدم وحواء ، وفي عموم الخلق ، قال تعالى : (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا) الأعراف/من الآية ١٨٩ ، وهذا في آدم وحواء ، وفي عموم الخلق : قال تعالى : (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا) الروم/من الآية ٢١ ، وجعل الله تعالى بين الزوجين مودة ورحمة ، فقال - في تنمة آية الروم - : (وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) الروم/من الآية ٢١ فلا يجب ان يكون بين الزوجين حب فقط ، قال ابن كثير رحمه الله: « وَقَوْلُهُ: { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا } أَي: خَلَقَ لَكُمْ مِنْ جِنْسِكُمْ إِنَاءً يَكُنْ لَكُمْ أَزْوَاجًا، { لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا } ، ثُمَّ مِنْ تَمَامِ رَحْمَتِهِ بِبَنِي آدَمَ أَنْ جَعَلَ أَزْوَاجَهُمْ مِنْ جِنْسِهِمْ، وَجَعَلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَهُنَّ مَوَدَّةً وَهِيَ الْمَحَبَّةُ، وَرَحْمَةً:



وَهِيَ الرَّافَةُ، فَإِنَّ الرَّجُلَ يُمَسِّكُ الْمَرْأَةَ إِذَا لَمَحَّتْ بِهَا، أَوْ لِرَحْمَةِ بِهَا، بَأَنَّ يَكُونُ لَهَا مِنْهُ وَلَدٌ، أَوْ مُتَحَاجَةً إِلَيْهِ فِي الْإِتِّفَاقِ، أَوْ لِلأُلْفَةِ بَيْنَهُمَا، وَعَبَّرَ ذَلِكَ « انتهى من «تفسير ابن كثير» (٣٠٩/٦) »

أخي الكريم: أقترح عليك ممارسة بعض الأنشطة النافعة إما تكون بمشاركتك أو بمشاركة آخرين لاستثمار الوقت وتقليل الفراغ العاطفي وتعطي الفرصة لتحسين بيئة الأسرة لديك وتحديد ماء الحياة فيها، ومنها: ١- ممارسة المشي ولو في اوقات مختلفة وعدم الالتزام بوقت أو هيئة معينة يكون الهدف منها تجديد النشاط . ٢- محاولة قضاء الوقت في الأشياء النافعة كصلة أرحام أو زيارة مريض أو صدقة جارية أو التسوق أو تنزه في حديقة ونحو ذلك. ٣- المشاركة أثناء الجلوس مع الجوال بإعداد القهوة أو الشاي ومناقشة الأخبار الاجتماعية المتداولة والبحث في أسبابها والاستفادة منها. ٤- ممارسة بعض الألعاب التي تنمي التفكير مثل الألغاز والمتاهات وغيرها ومعايشة التحدي فيما بينكما لتفاعل معها حتى لو كانت باستخدام الجوال. ٥- ملاعبة الطفلة وانعاش الحب والحنان في الاسرة. ٦- المشاركة في مشاريع مستقبلية تخص الأسرة في تحسين الجانب الاقتصادي أو الصحي أو الاجتماعي . ٧- يمكنك زيارة بعض المدن القريبة منكم من باب التجديد في إجازة نهاية الأسبوع. أخيرا : أدعوك للنظر في إيجابيات الزوجة أكثر والبحث عنها وتأمل فيها فإنه لا يوجد أحد مكتمل الصفات والطبائع بل حتى أنت أخي الكريم لو فتحت لزوجتك باب الحوار في الحديث عن حاجاتها وما تتمناه منك لعرفت الشيء الكثير عنها.

17- اكتشفت إعاقة زوجتي ..

الاستشارة

كنت متزوج من ابنة قريب لي ولكن لم يتسنى لي القيام بالنظرة الشرعية رغم طلبي لها بحجة العادات والتقاليد ، فاستخرت الله وعزمت على الزواج لستر نفسي ولكني تفاجأت بوجود إعاقة جسدية بسيطه في يد زوجتي وانها كانت سمينة جدا ونحفت وهذا سبب لها ترهلات كثيرة وهذا ما اكرهه ، فاجتمعت جميع الأمور علي (عدم الرؤية قبل الزواج ؛ الإعاقة الجسدية ؛ سوء الجسم) ولكن يشهد الله انها جدا طيبة معي وتحبني حب كبير ولكن لا اعلم لماذا لم يتقبلها قلبي حتى هذه اللحظة ، حاولت بشتى الطرق ولكن لا محاله ، وفي الفترة الاخيرة اعجبت جدا باحدى الموظفات المطلقات في مقر عملي ولاول مرة احس بشعور الحب والاعجاب ووجود الشخص الذي يفهمني ولكنه من طرفي فقط فزاد هذا الاعجاب الطين بله من ناحية عدم حيي لزوجتي .علما بانني قد

انجبت طفلة وعمرها الان شهرين. لا اعرف ماذا افعل . اصبحت لا انام الليل من الهم وكثرة التفكير. افيدوني جزاكم الله خيراً ماذا افعل ؟

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإلكتروني ونسعد بتواصلك: نبارك لك أخي الكريم مقدما على اتمام الزواج فعن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رضي الله عنه قال قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَعَصَى لِلْبَصْرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ. مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ. بل إنه من الأمور التي هي حق على ان يعينك فيها فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (ثَلَاثَةٌ حَقٌّ عَلَى اللَّهِ عَوْنُهُمْ ..) - وذكر منهم - (..وَالنَّكَاحُ الَّذِي يُرِيدُ الْعَفَافَ) [رواه الترمذي] وفي ذات الوقت لا يجوز لأهل المرأة أن يخفون على الرجل أي امراض او اعراض حسية او معنوية غير طبيعية ليعرف الخاطب بكل ما يحيط بها فإذا أرادها ورغب فيها فالأمر إليه ولأنه وافق على ذلك كما لو قام أهل المخطوبة بوضع شروط ووافق عليها الخاطب فيمكن الزواج منها. -أخي الكريم تذكر ماهو الهدف من الزواج: فمن غير الصحيح أن يكون الهدف الأول والأوحد هو إشباع الرغبة الجنسية لدى كل منهما، بل يجب أن يكون الهدف واضحاً جلياً من الزواج، كبناء أسرة سعيدة صالحة وإنجاب جيلٍ سليمٍ وصالحٍ للمجتمع، ومساندة كل منهما الآخر في حياتهما، في السراء والضراء، والصحة والمرض، وكافة الظروف والأحوال. أخي الكريم : أنت أقدمت بعد الاستخارة فامض على بركة الله، وأكمل هذا المشوار، واستعد بالله من وساوس الشيطان ولا تلتفت إليها ، ولا تفكر في الجانب الآخر، فإن الكون ملك لله، ولن يحدث في كون الله إلا ما أَرَادَهُ اللهُ. اعلم أخي أن المقارنة في هذا الوقت قد تفسد علاقتك بزوجتك أكثر مما تفيد وتتركيزك على سلبات الزوجة مما يقلل قدرها في حياتك ووفاءها وحبها لك ولأسرتها ومما يزهك في النظر لغيرها ان تعلم أن الله رقيب حسيب لطيف خبير على كل حركاتك ويعلم ما في النفوس وما يجول بخاطرك بل إنك ذكرت أن هذا الاعجاب مما أبعد ما بينك وبين زوجتك فأصبحت تبخل عليها بقلبك وللتعامل مع هذه المشكلة نقترح عليك الآتي: ١- يمكنك فتح حوار مع الزوجة حول امكانية الاهتمام بجسدها بما لا يجرح مشاعرها وحفظ كامل الاحترام لها ومن دون مقارنة مع غيرها. ٢- حاول



وضع المقترحات وتعاون معها لتحسن مثل: الاشتراك في الأندية المخصصة للنساء أو عمل بعض عمليات التجميل ونحو ذلك حسب الاستطاعة . ٣- إذا رغبت في الارتباط الشرعي بالموظفة فهو الأفضل وأن تضع في حسابك القدرة على العدل بينهما فالأولى هي زوجتك وهي أم ابنتك وقد بذلت في حملها وولادتها من صحتها ووقتها لتسعدك بهذه الابنة الجميلة والتي تزيد الارتباط فيما بينكما وتبعث السعادة في حياتكما. فليس من المروءة مكافأتهما بالانفصال عنها أو هجرها ونحو ذلك وخاصة أنها تحبك . بالنسبة لاجبابك بالموظفة لابد ان تقف له وقفات: - ربما أن الحب من طرف واحد فإعجابك بها لا يفيد. - قد يعجبك منظرها وأحاسيسك تدلك على ذلك ولكن لا تعلم عن أخلاقها وطبيعتها بيئتها وهل هي ستكون قنوعة ام تجلب لك المشاكل وتثقل كاهلك بالطلبات ونحو ذلك. - تخيل أن زوجتك هي من قامت بالنظر لغيرك ماذا سيكون موقفك من هذا؟ فإذا كنت ستغضب وتشعر بجرح في الكرامة فكذلك الزوجة لها مشاعر وأحاسيس . أخي الكريم : من الرائع أن ينتشر في بيوت المسلمين الحب والمودة والألفة ، لأن هذا الحب والمودة سيكون له الأثر الطيب على أفراد الأسرة ، ومن آيات الله العظيمة أن خلق المرأة من الرجل ، ومن حكمة ذلك أن تكون سكناً للرجل ، وقد ذكر الله تعالى ذلك في آدم وحواء ، وفي عموم الخلق ، قال تعالى : (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا) الأعراف/ من الآية ١٨٩ ، وهذا في آدم وحواء ، وفي عموم الخلق : قال تعالى : (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا) الروم/ من الآية ٢١ ، وجعل الله تعالى بين الزوجين مودة ورحمة ، فقال - في تنمة آية الروم - : (وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) الروم/ من الآية ٢١ فلا يجب ان يكون بين الزوجين حب فقط ، قال ابن كثير رحمه الله: « وَقَوْلُهُ: { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا } أَي: خَلَقَ لَكُمْ مِنْ جِنْسِكُمْ إِنَاءً يَكُنُّ لَكُمْ أَزْوَاجًا، { لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا } ، ثُمَّ مِنْ تَمَامِ رَحْمَتِهِ بَيْنِي آدَمَ أَنْ جَعَلَ أَزْوَاجَهُمْ مِنْ جِنْسِهِمْ، وَجَعَلَ بَيْنَهُمْ وَبَيْنَهُنَّ مَوَدَّةً: وَهِيَ الْمَحَبَّةُ، وَرَحْمَةً: وَهِيَ الرَّأْفَةُ، فَإِنَّ الرَّجُلَ يُمَسِّكُ الْمَرْأَةَ إِمَّا لِمَحَبَّتِهِ لَهَا، أَوْ لِرَحْمَةِ بِهَا، بَأَنْ يَكُونَ لَهَا مِنْهُ وَلَدٌ، أَوْ مُحْتَاجَةً إِلَيْهِ فِي الْإِتِّفَاقِ، أَوْ لِلْأُلْفَةِ بَيْنَهُمَا، وَغَيْرِ ذَلِكَ » انتهى من «تفسير ابن كثير» (٣٠٩/٦) أخي الكريم: أقترح عليك ممارسة بعض الأنشطة النافعة إما تكون بمشاركة أو بمشاركة آخرين لاستثمار الوقت وتقليل الفراغ العاطفي وتعطي الفرصة لتحسين بيئة الأسرة لديك وتجديد ماء الحياة فيها،

ومنها: ١- ممارسة المشي ولو في اوقات مختلفة وعدم الالتزام بوقت أو هيئة معينة يكون الهدف منها تجديد النشاط . ٢- محاولة قضاء الوقت في الأشياء النافعة كصلة أرحام أو زيارة مريض أو صدقة جارية أو التسوق أو تنزه في حديقة ونحو ذلك. ٣- المشاركة أثناء الجلوس مع الجوال بإعداد القهوة أو الشاي ومناقشة الأخبار الاجتماعية المتداولة والبحث في أسبابها والاستفادة منها. ٤- ممارسة بعض الألعاب التي تنمي التفكير مثل الألغاز والمتاهات وغيرها ومعايشة التحدي فيما بينكما لتتفاعل معها حتى لو كانت باستخدام الجوال. ٥- ملاعبة الطفلة وانعاش الحب والحنان في الأسرة. ٦- المشاركة في مشاريع مستقبلية تخص الأسرة في تحسين الجانب الاقتصادي أو الصحي أو الاجتماعي . ٧- يمكنكما زيارة بعض المدن القريبة منكم من باب التجديد في إجازة نهاية الأسبوع. أخيرا : أدعوك للنظر في إيجابيات الزوجة أكثر وابحث عنها وتأمل فيها فإنه لا يوجد أحد مكتمل الصفات والطباع بل حتى أنت أخي الكريم لو فتحت لزوجتك باب الحوار في الحديث عن حاجاتها وما تتمناه منك لعرفت الشيء الكثير عنها.



18- زوجي تركني فجأة

الاستشارة

اريد منكم ارشادي .. زوجي احضرني لزيارة اهلي وقال انه لم يعد يريدني و طلب مني ان اخلعه ولدي منه بنت و هي معي الان تعيش ولم يعد يسأل عنا و لا يتواصل معنا وتواصل والدي مع والده وجده وقالوا انهم متفقون معي على الطلاق لا اعلم ماذا افعل ظلمني وظلم ابنتي كثيرا بتركنا ارشدوني لو تكرمتم.

الإجابة:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: أختي الكريمة : يبدو أن هناك خلافاً بينكما لم تدركي أبعاده إلى أن وصل الحال بالزوج إلى ما وصل إليه ولكن مهما بلغ الخلاف لا بد من إيجاد الحلول والطرق المناسبة لمعالجة الموقف . أختي الكريمة : لقد وقع الزوج في خطأ شرعي بتركك بدون تواصل أو قضاء حاجات ونفقات واجبة عليه وليست على أهلك لأنك لازلت على ذمته يسمى (التعليق) ولقد نص القرآن صراحة على مصطلح الزوجة المعلقة فقال عز من قائل : « وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَتَدْرُوهَا كَالْمُعَلَّقَةِ وَإِنْ تُصْلِحُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُوراً رَحِيماً . سورة النساء، الآية ١٢٩ .. فنهى الله تعالى عن تعليق الزوجة. أضف إلى ذلك قام بممارسة سلوك الهجر وهو في هذه الحالة بدون هدف ولا سبب يوجب الهجر لأربعة أشهر . أما من الناحية العاطفية والعلاقات

الزوجية فإن هذه الفترة كافية لأن تتكون من خلالها الحواجز والمشاعر السلبية من الزوجة وابنتها - ان كانت تعقل - تجاه الزوج مما يصعب معه ايجاد فرص الاصلاح الزوجي بينكما . موقف الأهل السليبي سواء أهل الزوج او اهل الزوجة حيث إن الفترة ليست بالبسيطة التي يمكن تدارك آثارها النفسية والاجتماعية. أختي الكريمة: إذا وصلت لاتفاق الطلاق فإن عليه الانفاق على الطفلة وتعويض الفترة التي قام بحرمانك والطفلة من النفقة والأضرار الناجمة عن الهجر. قد يقول الزوج انه يريد ابنته عنده والصحيح هو النظر في مصلحة الطفلة وفي الغالب أن المصلحة تكون مع الأم إلى البلوغ . إن رفض الزوج المصالحة مع أهلك حول أمور النفقة فيما بعد الانفصال فيمكنك التقديم للمحكمة حتى يتم النظر في القضية ويحكم القاضي بما يراه من حكم شرعي في المطالبة بالنفقة. وأقترح عليك التواصل مع الجمعية لتقريب وجهات النظر مع الزوج ومناقشة الأسباب التي أدت للانفصال.

19-زوجي والجلوس معي

الاستشارة

انا متزوجه من سنتين وزوجي لا يحب الخروج معي صحيح انه مشغول ولكن محدد ايام للخروج مع اصدقائه وعندما اسأله عن سبب منعي للخروج يقول انا لا احب الاماكن العامه يعني باختصار لا يحب ان يخرج معي واجلس في البيت عدة اشهر دون تغير جو ولو بسيط وبعد نقاش حاد معه قال سأذهب بك الى اي مكان تريدون ولكن لن اخرج معك يعني كيف اجلس في مكان عام مثل منتزه .. لوحدي ؟ وفوق هذا غالبا لا يأتي للبيت الا وقت الظهر والليل للنوم ويقول انا مشغول ووو لانه وحيد اهله ولكن مادني ؟ وابو زوجي يمنعه من السفر للخارج خوفا عليه وانا اريد ان اسافر،



سأذهب بك الى اي مكان تريدن ولكن لن اخرج معك يعني كيف اجلس في مكان عام مثل منتزه اجتمعت علي ، مع العلم اني لم ارزق بطفل فانا غالباً وحدي في البيت واريد شخص يشاركني حياتي ، في الفتره الاخيره اصبحت جدا متوتره وقلقه ومكتئبه فصرت عندما استيقظ من النوم اضغط وبقوه على اسناني وكثيره البكاء ووو مع كثرة المشاكل التي اواجهها يفترض ان اغير من نفسي قليلاً ، وزوجي يقول لأن الخروج بك لمكان ليس ضروري ولا من واجباتي وانا ارى الموضوع اساسي ومهم فماذا افعل؟

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته : يسرنا أن نرحب بك أختي الكريمة في موقع الاستشارات الالكترونية بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، فأهلاً وسهلاً ومرحباً بك ، وكم يسعدنا اتصالك بنا في أي وقت ، وفي أي موضوع ، ونشكرك على ثقتك بنا وعلى إدراك المشكلة والبحث عن علاجها . بدأت بالتعبير عن ما تشعرين به حقاً وما يعتصرك من مشاعر وآلام نفسية وجسدية ، اقدر ما تشعرين به ، في البداية لقد أعجبت بأسلوبك التعبيري وإدراكك للمشكلة وهذا يدل على ثقافتك العالية والتي ستكون معيناً لك على التغلب على مشكلتك واتخاذ ما هو مناسب بإذن الله . أختي الكريمة : كثيرة هي منغصات الحياة ، ولكننا إذا توقفنا عند كل منها فإننا سوف نسير للخلف ، وندور حول حلقات مفرغة تؤثر سلباً على حياتنا ، لذلك فإن كثيراً من مشكلات البيوت يمكن التغلب عليها بطرائق وأساليب تتناسب مع كل حالة منها ، فلا بد من معرفة الأسباب الفعلية للمشكلة حتى يتم علاجها . ونظراً لعدم وجود تفاصيل كاملة في الاستشارة ، إلا أننا سنجيب عن استشارتك بشكل عام لعلك تجدين فيها ما يرشدك لعلاج مشكلتك . عزيزتي :- يعاني الكثير من النساء من مشكلة تعلق أزواجهن بأصدقائهم ، حيث يظهر ذلك التعلق بقضاء وقت طويل مع الأصدقاء بعد انتهاء فترة العمل والعودة إلى المنزل في وقت متأخر وبعد الشعور بالتعب للنوم . بعض الأسباب التي تدعو زوجك للخروج والسهر طوال الليل خارج المنزل منها ١- تأثر الزوج بمرحلة العزوبية وتعلقه بأصدقائه . ٢- عدم وجود الراحة التي ينشدها في المنزل . هناك أسباب أخرى ولكن أعتقد هذه أهمها... وللتعامل مع الزوج المتعلق بأصدقاء . أولاً :- الراحة - قد يلجأ الرجل في أوقات كثيرة لقضاء وقت فراغه مع أصدقائه لافتقاده الراحة في المنزل ، حيث يتسبب الشجار الدائم بين الأزواج في هروب الرجل من تلك الخلافات الزوجية إلى مجموعة من الأصدقاء لتبادل النكات والضحك ،

لذلك في هذه الحالة عليك بتجنب الخلافات الزوجية واحرصي على أن يكون المنزل مكان مريح يمكن لزوجك الجلوس به بدلاً من الخروج مع الأصدقاء . ثانياً : - الحرية - في حالة أن يشعر الرجل بتكبير زوجته له فإنه يعمل على كسر ذلك القيد ، فإذا كانت الزوجة ترفض خروج الرجل من المنزل لقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء فإن الرجل سيتصرف بعناد وسيخرج ليثبت لها أنه حر ويمكنه فعل ما يريد ، لذلك لا تقومي بعمل تصرفات أو التلفظ بكلمات تتعلق بعدم حرية زوجك في الخروج من المنزل حتى لا يصبح الأمر بمثابة عناد فقط . ثالثاً : - الهوايات - يخرج الكثير من الرجال لممارسة بعض الهوايات مع أصدقائه كالألعاب الفيديو جيم أو بعض الألعاب التقليدية الأخرى ، وفي هذه الحالة فالحل سهل وكل ما يمكنك فعله هو تعلم تلك الهوايات لممارستها مع زوجك في المنزل أو الخروج لممارستها في الخارج ، ويمكنك استغلال تلك الفكرة للتقريب بينكما وافتعال مواقف مضحكة ومسلية . رابعاً : - النقاش - يمكنك التحدث مع زوجك في تلك المشكلة لوضع حل مناسب للخروج من ذلك الخلاف ، فالنقاش يساعد في حل العديد من المشكلات الزوجية ، كأن تتفقا على أن يخرج يوم أو أكثر في الأسبوع مع أصدقائه مقابل ذهابك إلى إحدى صديقاتك أو إحدى أفراد عائلتك كحل وسطي للمشكلة . خامساً : - المقارنة - لا تقومي بمقارنتك بزوجات احد الاقرباء او الأصدقاء فهذا الأمر يتسبب في مضايقة الرجل ، فمقارنة الرجل بغيره تتسبب في شعوره بالغضب مما يأزم المشكلة . كيف ينظر الرجل إلى زوجته ومنزله ؟ ينظر الرجل إلى منزله سكناً يأوي إليه ويجد فيه الراحة... ولكن في المقابل ينتظره في الخارج الكثير ، لديه من أمور الحياة ما يشغله ، والرجل بطبعه اجتماعي يحب مخالطة غيره والاستفادة منهم ، ومن الصعب أن تدرك المرأة هذه الأمور ، إذا فهمت هذه النقطة جيداً فقد خطوة كبيرة في حل هذه المشكلة . أليك بعض التوجيهات التي قد تساعدك على حل مشكلتك ١- لا تقابلي زوجك بوجه عابس عندما يعود ، فهو لن يزيده إلا تمادياً وعناداً ، فهو إن لم يجد الراحة في منزله فسيبحث عنها عند أصدقائه ، ولا تتوقعي في كل مرة أن يأتي طالباً رضاك فالرجل لا يحب الزوجة المسيطرة التي تفرض عليه وقت الدخول والخروج ، ولا يحب الزوجة ((المكشرة)) ، يدخل ويخرج وهي غاضبة. استقبلي زوجك بالابتسامة دوماً والسؤال عن حاله ، ووفري الجو المناسب المريح له . ٢- احذري من فتح ملف التحقيق ، مع من خرجت ومتى ستعود وأين ستذهب ؟ التزمي الصمت واستجدينه يخبرك دون سؤال وإن لم يخبرك فليس مشكلة ، انتقي من الأحاديث أطيبها وافتحي الحوار والحياة مليئة بالمواضيع والأحاديث ، وحاولي



أن تعرني اهتمامات زوجك والحديث معه حولها فهذا يسعده ويشعره بجبك وبقربك منه ولا يشعره بطول الوقت الذي يمضيه في المنزل . ٣- اطرحي التذمر وكثرة العتاب جانبا ، واستبدليها بالكلام الجميل ، وحسسي زوجك بأن من حقه أن يخرج متى ما شاء ويعود متى ما شاء ، ولكن من حقه أيضا ألا يتأخر وخاصة إذا كان خروجه بصفة يومية ، ومن حقه أيضا أن يحدد موعدا تقريبا لعودته حتى يتسنى لك الاستعداد لاستقباله ، وعند سؤاله عن العودة أسأليه بلطف ، يجعله بشوق للعودة للبيت وليس بلهجة منفرة تجعل ردة فعله أن يقول (مالك دخل ، ارجع متى ما أبغى) ، وانتبهي أن يشعر زوجك بأنه مقيد بك وأنتك تقفين في طريق سعادته خارج المنزل ، لن يجعله هذا الشعور يعود للمنزل بل يجعله يتضايق منك ويشعر أنك السبب في عدم شعوره بالراحة والهناء . ٤- تجنبي الحديث عن المشاكل وتكرارها في كل وقت وإعادة أسطوانة أخطاء الزوج باستمرار ، فالزوج يعرف الخطأ الذي وقع فيه ، وأحيانا لا يجب أن يعترف به ويفضل أن يعتذر بطريقة الخاصة ، ولكن إن وجدك دائمة العتاب فسيفضل عدم الاعتذار والاستمرار في الخطأ . ٥- إذا أخذك زوجك في رحلة ولو كانت بسيطة وفي السيارة فقط ، فأخبريه بمدى فرحتك بها والتزمي مظهر السعادة لأيام بها ، فهذا يشعره بأنك تحفظين معرفه ، وسيكررها مرات ولكن بشكل أفضل وإلى أجمل أماكن التنزه . ٦- احذري من إزعاجه برسائل الجوال وكثرة الاتصال عندما يكون بين أصدقائه ، فهذا يخرجه أولاً ويغضبه عليك ثانيا . ٧- انظري إلى خروج زوجك نظرة من زاوية أخرى إيجابية ، فخروجه يتيح لك فعل أشياء لن تستطيعي فعلها بوجوده ، اهتمي بشؤونك الخاصة والتجديد في المنزل ، متابعة هواياتك من قراءة وغيرها ، ولا تنسي المفاجأة التي تستقبلين بها زوجك . ٨- أكثر من الاستغفار والدعاء ، اشغلي وقت فراغك بما يعود عليك وعلى أسرته بالنفع والخير ، التحقي مثلاً بدورة (الحوار الأسري او مهارات تعديل السلوك).

20-زوجتي و الكذب

الاستشارة

متزوج من أكثر من سنة وزوجتي الحمد لله كويسه بس مشكلتها كثرة الكذب والفتنة والكبرياء وأكثر من مرة احذرنا وتعديني ولكن قلة المشكلة معي لكن اكتشفت انها مع اهلي والأقارب وتظهر لاهلها اني كثير العدوانية وفي حال مواجهتها تبكي وتعتذر وتبلغني وتخلف انها اخر مرة وتكررت أكثر من مره وكم مرة افدتها بكم الكذب والفتنة وشدة عقوبتها وأيضا الكبر على من هم اقل منها مادياً ولكن بدون فائده المشكلة باني شخص على قد حالي بس تتظاهر بانها تملك

كنوز الدنيا ولا ترى احد ارجو افادتي. الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته , أخي الفاضل نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا , سائلين المولى عز وجل أن يصلح لك حالك وأن يوسع لكم في رزقكم ونسأل الله أن يهدي هذه الزوجة إلى الصدق والصلاح، وأن يقر عينك بصلاحها, وأن يرزقك منها الذرية الصالحة أما بعد : أخي الفاضل يسعدني قبل أن أبدأ أن أشيد بحرصك على الحفاظ على حياتك الأسرية من خلال طلبك الاستشارة والسعي لحل المشكلات التي تعترض الأسرة . التشخيص : انت تعاني من سلوك زوجتك السلبي من تكرار الكذب والنفاق خلال الفترة التي قضيتها معها . اعلم اخي الفاضل ان سلوك زوجتك السلبي يعتبر امرا يؤثر على الأسرة و العلاقة الزوجية ويضعفها بفقد الثقة والاحترام بين الزوجين . والله تعالى هو القائل: (ألا لعنة الله على الكاذبين) والنبي صلى الله عليه وسلم هو الذي قال: (وإياكم والكذب فإن الكذب يهدي إلى الفجور والفجور يهدي إلى النار, ولا يزال المرء -رجلا كان أو امرأة- يكذب ويتحرى الكذب حتى يكتب عند الله كذابا). اخي الفاضل ننصحك بالصبر والحكمة واحتواء الزوجة والاحسان اليها ومعرفة الأسباب التي تجعلها تمارس الكذب والنفاق، فإن المرأة لا تكذب إلا إذا فقدت الأمان وشعرت بالخوف ويمكن ان تكون انت سبب في المشكلة وانت لا تشعر فاذا كنت تستخدم اسلوب الشدة والقسوة فممكّن تتجه للكذب لتلافي العقاب . فهل أنت تقصر في حقها؟ وهل أنت تحرمها وتبخل عليها؟ وما هي دوافع هذا الكذب من وجهة نظرك؟ وعليك إصلاح الخلل ، وينبغي أن تسأل نفسك هذا السؤال، فالزوج الشرس الشديد قد تضطر الزوجة ضعيفة الإيمان إلى أن تكذب، والزوج البخيل الذي لا يعطي قد تضطر أن تكذب عليه، والزوج الذي يحرّمها ويمنعها قد تضطر الزوجة أن تكذب عليه، والمرأة التي عندها مركب نقص، كأن تدرت على هذا الكذب، واعتادت عليه، وكانت في أسرة فيها هذا الكذب أيضا قد تكذب، ولكن ينبغي أن تنصح لها، وتذكر ما فيها من إيجابيات ومن حسنات، وتبين لها أن الاستمرار على الكذب والنفاق يمكن أن تتلاشى معه كل الحسنات. وانصحك بما يلي : - ١ - حاول الاهتمام بزوجتك وعدم اهمال طلباتها. ٢ - قد تكون زوجتك محتاجة لإشباع بعض الاحتياجات النفسية التي لم تشبع لديها في الفترات الماضية كحاجتها للحب والاهتمام . ٣ - ادعو لها بالهداية وان يغفر لها الله ذنوبها.



٤ - لابد من تقوية الوازع الديني لدى الاسرة دائماً حتى لا يكون هناك سبيل للشيطان بان يدخل الى حياتكم. أسأل الله تعالى لك حياة زوجية مستقرة وأن يجمع بينك وبين زوجتك في خير وعلى خير .

21- تدخل أهلي في حياتي

الاستشارة

أنا أسكن مع زوجتي وأبنائي في مدينة بعيدة عن أهلي وأزور والدي حفظها الله وأطال عمرها مرة كل اسبوعين او أسبوع اذا تيسر لعطلة نهاية الأسبوع. كانت هناك مشكلة بين أمي وزوجتي وأبنائي وصلت لحد القطيعة لمدة ٦ أشهر وهي ان والدي حفظها الله لا تريد اهل زوجتي ان يزورونا في شقتنا في منزل امي المكون من ٣ شقق لبعض المشاكل السابقة وزوجتي لا تستطيع رؤية أخواتها وإخوانها إلا في هذا البيت لأن والديها ميتين رحمهما الله وهي تتحرج إن تزور إخوتها ثم لا تستطيع دعوتهم لهذا البيت وهم لا يزورونا في المدينة التي نسكت بها وعلى العموم تدخل من أهلي من يصلح فانتهدت القطيعة والحمد لله ولكن ما زالت النفوس غير صافية ولم تعد زوجتي تزور أهلي إلا نادرا. زوجتي الآن تشكو من تدخل أمي في حياتنا وأبسط الأمور والتي تؤدي إلى الخلافات المستمرة بيني وبين زوجتي وهي تصفني بالسلبية وعدم اعطاءها وابناها حقوقهم ومكانتهم بالرغم انها دائما تقول لي لا تخسر أمك أو تزعلها منك لكن فهمها بالهدوء ان لك حياتك ودافع كذلك عننا وعن اولادك واجعل لنا مكانة عند اهلك فهم لا يحترمونا ويظلموننا ويفرقون في التعامل بيننا وبين بقية أبناء اختك التي تعيش مع امك في نفس البيت. أنا أحب أمي كثيرا وأحرص على برها وأخشى أن أخالفها في أي موضوع لكي لا تغضب مني ولكن أخشى على حياتي الأسرية من الانهدام والطلاق بسبب كثرة المشاكل وكما أولادي يشكون أيضا من عدم المساواة في التعامل وقد تكلمت مع أحد أخوالي في الموضوع وقال لي بأن هذا الأمر طبيعي ولكن حياتي أصبحت في مشاكل دائمة لهذه الأسباب وأخشى على حياتي من الانهدام حيث إن زوجتي صارت تقول لي مشكلتي هو انت وسليبتك وليس امك وتقول لا أدري ما الحل والى متى أصبر على عدم حصولي على ابسط حقوقي وعدم تدخلهم في حياتنا وأنا كذلك أخشى كذلك من غضب أمي، فما هو الحل في المشاكل التالية: تدخل والدي حفظها في حياتنا؟ سوء العلاقة بين أمي وزوجتي؟ سلبتي تجاه وضع أبنائي وزوجتي وعدم أخذ حقوقهم؟ أفيدوني جزاكم الله خيرا.

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته , أخي الفاضل نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا , سائلين المولى عز وجل أن يصلح لك زوجتك ويزدقكم الذرية الصالحة وأن يوسع لكم في رزقكم أما بعد : أخي الفاضل يسعدني قبل أن أبدأ أن أشيد بحرصك على الحفاظ على حياتك الأسرية من خلال طلبك الاستشارة وصبرك على زوجتك ووالدتك وتفهمك لحالتكما وهذا ان دل على شيء فهو يدل على رجاحة عقلك واستقامة خلقك وسعة حلمك نسأل الله أن يحفظك وزوجتك من كل مكروه . أخي الفاضل سنشير عليك بالأسباب المحتملة في هذه الحالة والحلول المقترحة لها لعلها تساعدك في حل مشكلتك . هناك عدة اسباب منها مايلي :- ١ - عدم توافق الزوج او الزوجة مع الحياة الزوجية بسبب (اختلاف المرحلة العمرية / المؤهل العلمي / التنشئة الاجتماعية / الثقافة / الحالة الاقتصادية) ٢ - ضعف الوازع الديني لدى الزوجين او احدهما ، بحيث لا يعطي كلاً منهما حقوق وواجبات الاخر . ٣- التدخل الخارجي من اهل الزوجين او الاقارب والمحيطين بالاسرة . ٤ - عدم وجود المحبة والاحترام المتبادل بين الزوجين وعدم الثقة بالآخر . ٥ - عدم توفر الخبرة في كيفية التعامل بين الزوجين وكذلك والدة الزوج . ٧- الضغوط المحيطة بالاسرة العمل الاهل الجيران الخ ٨ - عدم التوافق النفسي للزوجين او احدهما اووالدة الزوج فقد يكون مصاب بمرض نفسي الغيرة / الشك الخ او لم تشبع له حاجات نفسية في مرحلة عمرية محدد كالحاجة للاهتمام والحب والتملك وتقدير الذات الخ وبعد أن استعرضنا الأسباب المحتملة لهذه المشكلة نشير عليك أخي الفاضل بما يلي : ١- اخلاص الدعاء لله تعالى بأن يعينكم على حل هذه المشكلة وييسر لكم أسباب ذلك . ٢- الصبر والاحتساب على هذا الأمر وسيجعل الله لكم مخرجاً قال تعالى : (إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾) سورة الزمر . ٣- حل هذه المشكلة لا بد من التعرف على الأسباب التي تقف وراء هذه المشكلة وذلك من خلال الحوار البناء الهادئ والهادئ بدون عصبية أو توتر حيث تختار الوقت المناسب وتهيئ المكان المناسب لذلك الحوار , وتذكر دائماً أن المرأة عاطفيه بطبعها وذات حساسية عالية تقودها مشاعرها وطريقة تفكيرها تختلف عن طريقة تفكير الرجل لذلك حاول اختيار كلماتك وتصرفاتك بعناية , وبعد معرفة السبب يتم علاجه بالتعاون مع الزوجة ومانع من الاستشارة اذا احتاج الامر الى تدخل طبي او نفسي او اجتماعي .



٤- استمرار الاحسان إلى الزوجة بالتعامل الراقى والكلام العذب والهدايا والتغاضي عن زلاتها ما أمكن , حتى تصنع لك في قلبها مكانة وحباً فإنها إن احبتك أجابتك إلى ما ترغب به والصبر على أم الزوج. ٥- تذكيرها بالله تعالى وبحقوقك عليها وأن المرأة تأثم إذا لم تؤد حقوق زوجها ومنها احترام اهل الزوج . ٦- إذا كان هناك من أهلها من تثق بأخلاقه وأمانته من يستطيع أن يساعدك في معرفة سبب هذه المشكلة وحل هذه المشكلة بدون أضرار فاستعن بالله ثم استعن به . ٧- لا بد ان تكون لك شخصية حازمة في بعض المواقف التي تظهر فيها سيطرة والدتك وكذلك لا بد ان يكون القرار بيدك في زيارة أمك ووازن الامور في ذلك.

22-أشتاق لزوجي عندما يكون بعيداً عني...

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

حييت أقول مشكلتي التي ما لقيت لها حل أحب زوجي لمن يروح لدوامه واشتاق مره ويس يجي البيت أحس يضايقني واتنرفز من حركاته وأي شي يسويه أحس يستفزني ويس أقعد أتضارب وأنا لسه عروسة مدري إيش السبب؟

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك متزوجة وتخبين زوجك وهو يجبك، ولكنك تتشاجرين معه باستمرار، وترغبين التوجيه حول ذلك وكيفية التعامل معه. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للإستشارة والتوجيه يدل على حكمتك ورجاحة عقلك وحبك لزوجك وأسرتك وحرصك على حياتك الزوجية، وفقك الله وسددك. نُسدي إليك بعض النصائح والتوجيهات: ١- الجلوس مع زوجك في خصوصية تامة، ومواجهته ومصارحته بما يضايقك في جميع الأمور، وعليك أن توضح له حبك وحرصك عليه، وكذلك وضح له بأن العصبية الزائدة في الإنسان تُنقّر من حوله، وحبذا لو يكون ذلك بإسلوب راقى وفي جو هادئ بدون رفع الصوت بينكما. ولعلكما تتفقان وتتعاهدان على الحب والإخلاص والتعاون والتفاهم

فيما بينكما. ومن الضروري أن تشغلا أنفسكما بما يعود عليكما وعلى أسرتهما بالفائدة، كممارسة الهوايات المحببة وأعمال المنزل والتعاون في التربية... ٢- حاولي قدر المستطاع أن تتبعتدي عن النقد والنقاش الحاد مع زوجك وكوني دائماً متعاونة متسامحة قدر المستطاع. ٣- إبتعتدي عن عناد زوجك وخاصة عندما تجدينه في حالة غضب، ولا تذكرينه بأخطائه السابقة في الحديث معه.. ٤- عليك التقرب من زوجك أكثر وإظهار حبك له والخروج معه إلى مطعم والتسوق معه ومشاركته فيما يجب... الخ. ٥- العلاقات الإجتماعية رائعة، فحبذا لو تشجعي زوجك على حضور المناسبات التي لدى الأقرباء والزيارات العائلية، فهذه الأمور تجعله يلاحظ من حوله وكيف يتعاملون في المواقف ويستفيد من الرجال الذين لهم خبره في الحياة الزوجية. ٦- حاولي أن يكون لكما مع بعضكما أنتِ وزوجك وقت ثابت خلال اليوم، تستفردا فيه ببعضكما في جو رومانسي وخاصة العلاقة الحميمة بينكما، فيجب عليك أن تُهيئي الجو لذلك وتكوني في كامل أناقتك، فالزوجة الذكية هي من تعرف كيف تكسب قلب زوجها وحنانه وعطفه وحبه. ٧- حبذا لو تتأملين في ظروف زوجك وضغوطاته اليومية، فربما تجدين أن هناك أمور تضايقه إما مالية أو في عمله... الخ، فعليك الوقوف معه ومساندته، فلعل هذه الفترة يجتازها زوجك بأمان بفضل الله ومن ثم دعمك له. ٨- ننصحك بالتواصل مع جمعية المودة هاتفياً، وكذلك الالتحاق بدورات تخصص العلاقات الزوجية لك ولزوجك. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالك وحال زوجك ويسخره لك ويجعل السعادة تملأ بيتكما ويجمع بينكما في خير ويرزقكما الذرية الصالحة.

23- فسخ خطوبة

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ابنتي لا تريد خطبتها وأنا أقول لها بعدم الاستعجال لأنه ما شاء الله سمعته ممتازة ووضعه المادي جيد تقولي لم ترتاح له.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونتمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد



كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أن لديك ابنه مخطوبة وترغب حالياً في فسخ الخطوبة، وتأمّلين التوجيه حول ذلك وكيفية التصرف معها. أختي الكريمة نفيدك بأن تواصلك معنا وطلبك التوجيه والنصح يدل على أنك أم عاقلة وصاحبة حُلق رفيف و متمسكة بدينها وتفتخر بأبنتها وأسرتها، وتخشى عواقب الأمور، وتتسم بالحكمة والذكاء، وفقك الله وسددك. نُسدي لك بعض النصائح والتوجيهات، وعليك الإلتزام بها ما أمكن: ١- إجلسي وتحديثي مع ابنتك بكل شفافية ووضحي لها أهمية الزواج لكل فتاة وكل شاب، ومن ثم وضحِي لها مزايا هذا الشاب الذي تقدم لها... الخ. ٢- إذا كان هذا الشاب صاحب دين وخلق رفيف وعقل رزين فهذا جيد، وباقي الأمور تأتي من اكتساب الخبرة في الحياة. ورسولنا صلوات ربي وسلامه عليه يقول « إذا أتاكم من ترضون دينه وحُلقه فزوجوه». ٣- شجعيها على بناء علاقات اجتماعية مع أصحاب الهمم العالية والطموح. ٤- عبري لها عن حبك لها ورغبتك بأن تكون سعيدة في حياتها. ٥- شجعيها على الالتحاق بالدورات التي تهتم بالحياة الزوجية. ٦- حثي صديقاتها وأخواتها على التحدث معها وإقناعها بإتخاذ القرار. ٧- الزمي الدعاء في سجودك بأن يكتب لها الله الخير ويصرف عنها كل شر. ٨- التواصل مع الارشاد الهاتفي بالجمعية، وإعطائها مجال للتحدث، فغالباً تحتاج فقط علاج سلوكي وتوجيه. ٩- إذا نفذتي جميع الخطوات السابقة وابنتك لا زالت مقتنعة بفسخ الخطوبة، فحقيقي لها مبتغايا ويعوضها الله ويعوضكم خيراً. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حال ابنتك ويرزقها ما تتمنى ويبعد عنها كل سوء، ويثبتها على الحق دائماً وأبداً.

24- أهلي وزوجي

الاستشارة

السلام عليكم انا مشكلتي اتوقع الوحيدده لأن غالبية الأزواج لا يميلون لأهل زوجاتهم إلا انا فزوجي شديد التعلق بأهلي فكان يزورهم كل اسبوع مره واحيانا في غير هذه المره يأتيهم فجرا ليفطر معهم!! انا في بداية الامر كنت افرح، ولكن صار كل مره هكذا ! بدأت احس ان اخواني شعروا بالملل منه فأحياناً يأتي زوجي وأخواني لا يخرجون له ولا ألومهم!! ثم صارحت زوجي واخبرته بأن يقلل الزيارات فصارت مره كل اسبوعين تقريبا، ويقول ان والدك له حق ، ولا اخفيك ان والدي يحبه كثيرا وزوجي يعرف ذلك ولكن هذا ليس عذرا في كثرة الزيارات

فأبي احيانا يقول له بعض من اسرارنا واخواني كذلك فيأتي زوجي ويقول لي (ليش انتم كذا وانا اعرف عن ابوك اللي ماتعرفينه ووو ..) مثل قبل فتره زوجي اشترى سياره وقال لي لا تخبري اهلك عن سعرها ومن خلال حديثه اكتشفت انه يخاف من العين مع ان سعرها عادي جدا ولكن هو يعرف ان اهلي متوسطين الحال مما يشعري بالغضب كثيرا وايضا كل فترة يقول لي (خل نروح نفطر مع امك) واتضايق اذا قال كذا لان امي تجامل بعض الاحيان ، ويأتيها فجرا والشمس لم تطلع ويجلس الى الساعه ١٠ وتزيد وفوق هذا في بيت اهلي لا توجد خادمه واغلب الشغل على اخواتي الصغيرات اللاتي في المدرسه فأحيانا تأتي انا وزوجي والمجلس وملحقاته غير نظيفه مما يشعري بالحجل الشديد ، مع العلم اني اكلم اهلي واخبرهم بأننا سنأتي ولكن (ملئو) من التنظيف واحيانا القهوه والشاي لا تجهز بسرعه مما يسبب غضب والدي على اخواتي ويبدؤون بالتضجر مني ، يعني تأزمت كثيرا في هذا الموضوع وخصوصا انه كل اسبوع او اسبوعين وصدقني انا لا اعطي المشكله اكبر من حجمها ولكن طفح الكيل لا استطيع وصف معاناتي في كل ما قال اهلك غضبت كثيرا مع العلم لنا سنتين متزوجين وزوجي معارفه قليلين نوع ما ويرتاح جدا لاهلي ف ارشدوني للحل المناسب جزاكم الله خير.

الإجابة:

الاخت الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة, كما أحبي فيك حرصك و اهتمامك بأسرتك , و أسأل الله أن يحفظكم ويرعاكم . اختي الفاضلة اعلمي ان حب زوجك لأهلك شيء ايجابي ومحبتهم من محبتك ولكن اذا وصلت الامور الى ما ذكرتي من ازعاج واحراج لك ولا هلك فلا بد من ان تكوني صريحه معه وتوضحي له أن زيارته تسبب متاعب ومشاكل لدى اسرتك واختاري الاسلوب الامثل في افهامه وتبصيره وليكن باستخدام اسلوب المنطق والاقناع والاتفاق على موعد محدد للزيارة مثلا عصر يوم الجمعة من كل اسبوع او بما يتناسب مع ظروف اهلك ولا بد ان يعرف ان الزيارة لها آدابها وحتى لو كانوا من الاهل والاقارب . لا بد ان تعرني ان هذا السلوك الذي يقوم به زوجك له اسبابه فمنها ما يتعلق بشخصيته كعدم قدرته على تكوين صداقات وعلاقات ايجابية او قصور في التنشئة الاجتماعية لعدم اشباع بعض الاحتياجات النفسية مثل الحاجة للتقدير والحب و الاحترام والشعور بالانتماء وغيرها وكذلك يمكن للمجتمع الذي عاش فيه له دور في التأثير على سلوكه . فلا تنزعجي



ويحتاج منك الامر الى تروي وعدم انفعال وعلاج الامر بحكمة ، فالزوجة الحكيمة هي التي تحافظ على زوجها وتحتويه وتصبر على وضعة وتحاول تعديله . اعلمي اختي الفاضلة ان خير ما تصلح به بيوتنا وحياتنا هو طاعتنا لله، فإن القلوب بين اصبعين من أصابع الرحمن، يقلبها كيف شاء. عمري بيتك بطاعة الله وذكره! وأكثر من الدعاء والتوجه إلى الله! وتذكري أن أجر الصابرين عظيم. حاولي تشجيعه على مصاحبة الأخيار، والانشغال بطاعة ذي الجلال واشغال وقته بشكل مفيد!

25- أفكاره تؤثر على ابنتي وحياتي الزوجية

الاستشارة

تراودني افكار كثيره اني لا احب ابنتي ولا ارغب في تربيتها ويأتيني احساس اني ام مهمله وأغضب عليها كثيراً واصرخ لدرجة صوتي يروح .. اغضب كثيراً عند زنها وبكائها لا استطيع التحمل .. بالنسبة لزوجي فهو طوال الوقت خارج المنزل نظراً لظروف دوامه .. ابداً لا نرى بعضنا الا من ١١ الى ١٢ ليلاً وبعد ذلك يذهب لينام اكره كوني كثيرة الجلوس في البيت علماً ان قبل زواجي كنت اداوم صباحاً وليلاً ولا احس بالطفش والوحده .. نتشاجر كثيراً بسبب عدم تواجده واذا في يوم اتى الى المنزل باكراً لا يقضي احتياجاتي ولا يرغب بتلبية متطلباتي حيث اضطر في كل مره ان ازن وازن مئات المرات الى ان يقوم باشغالي مثلاً : سوبر ماركت او الذهاب لمركز تجميلي او شراء اغراض للمنزل .. كثرة جلوسه في المنزل تسبب لي الجنون علماً اني ادرس واذهب للجامعة يوم واحد في الأسبوع .. عندما أغضب اصرخ بصوت عالي او اقفل الباب بقوة وهذا شيء جديد ما قد فعلته الا بعد الزواج علماً ان لي سنتين متزوجة .. تراودني افكار كثيرة اني اتنى ارجع بدون مسؤولية اطفال وزوج وبيت احس اني تورطت ويا ريت يرجع الزمن وارجع بنت.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونتمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك متزوجة ولديك طفلة، وتُعانين من زن طفلك وانشغال زوجك وعصبيتك على أي شيء، وترغبين التوجيه

حول كيفية التعامل مع جميع هذه الأمور مجتمعة. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للنصح والتوجيه يدل على أنك زوجة عاقلة وحكيمة وتتميز برجاحة العقل، وفقك الله وسددك. نُسدي إليك بعض التوجيهات لعلها تفيدك،: ١- عدم التفكير في الماضي والتحسر عليه، فالحاضر هو امتداد للماضي، والسعادة الزوجية تراكمية وليست قائمة على وقت معين أو مرحلة معينة، فنحن من نصنع السعادة بتصرفاتنا وأقوالنا والتوكل على الله في كل أمر. ٢- الزواج سنة الله في عبادة، وقدوتنا نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وعلى كل شاب أو فتاة أن يبحث عن الزواج لإنشاء أسرة مسلمة. ٣- عليك الجلوس مع من هم أكبر منك في عائلتك ومزوجات وأخذ آرائهن، وخاصة من هُن قريبات لك من الدرجة الأولى. ٤- صادقي الأشخاص الإيجابيين دائماً. ٥- أجلسي مع زوجك وعبري له عن مشاعرك وبادليه الحب والكلمات الرقيقة. ٦- العلاقات الاجتماعية مهمة جداً، حيث بإستطاعتك الإندماج في المجتمع والأخذ بتجارب الآخرين في بناء أسرة ناجحة وسعيدة مستقبلاً بإذن الله. ٧- خذي بنصائح والديك دائماً وشاورهم في كل أمورك. ٨- حافظي على صلاتك ووردك اليومي وأذكارك وتوكلي على الله جل جلاله. ٩- الكثير من الفتيات ينتظرن لحظة الزواج بفارغ الصبر، وبعضهن لم يتقدم لهن أحد، وانتي متزوجه من شخص طيب وبيادلك المشاعر، فعليك أن تحمدي الله وتشكريه قولاً وعملاً. ١٠- بإمكانك أن تخرجي مع زوجك إلى مطعم أو كافيه وتبادلان الكلمات الرقيقة والرومانسية وتسترجعان الذكريات الجميلة وتتحدثان عن تفاصيل حبكما لبعض. ١١- حبذا لو تستأجران ليلة في فندق له ذكرى جميله عندكما. ١٢- مارسي هواياتك التي تحبينها كالرياضة والقراءة ويكون ذلك بمشاركة زوجك. ١٣- عندما تكون حياتك الأسرية ناجحة ومستقرة ولله الحمد، فهذا إنجاز عظيم ورائع مقارنة بالخلافات التي نراها بين الأزواج في المجتمع. ١٤- عليك أن تضعي لك ولأسرتك وأبنائك أهدافاً واجتهدي في تحقيقها في قادم الأيام. ١٥- الحياة جميلة عندما يكون لدينا طموح وتفائل وأهداف نرجو تحقيقها. ١٦- مشاركة الناس أفراحهم مهمة جداً وتعزز لدينا حب الخير لمن حولنا. ١٧- بادري بتبادل الهدايا مع زوجك خاصة وصديقاتك بشكل عام، لكي تزيد المحبة والترابط فيما بينكم. ١٨- تربية الأطفال نُؤجر عليها، فلا تتذمر من ذلك وتتشكى أو نترك اطفالنا دون اهتمام، فما نغرسه اليوم نحصد غداً، فالصبر مطلوب في جميع المواقف، وخاصة عندما نتعامل مع من نحب. ١٩- حاولي أن تعملي ولو من البيت،



فالانشغال بما يعود علينا بالفائدة يساعدنا على التكيف مع الظروف المحيطة بنا. ٢٠- التمسى الاعذار لمن حولك، وخاصة زوجك، فهو مشغول لتوفير الراحة والاستقرار لأسرته، فكوني عوناً له. هذا وندعو الله جل جلاله أن يشرح صدرك ويملاً قلبك حباً لربك ومن ثم زوجك ويجمع بينكما في خير ويهيئ لكما السعادة والتوفيق ويرزقكما الذرية الصالحة.

26- زوجي يصيبني بالاحباط ..

الاستشارة

في الحقيقة عانيت كثيرا بحياتي ولم اكن اعلم اني ساكون سببا في معاناه اطفالي كما كان اهلي من قبل لدي مشكله لا اعرف من المخطئ فيها ، يصيبني زوجي بالاحباط دائما وعدم التفاهم والاحتواء فلم اجد منه الموده و الرحمه في التعامل معي اى مع اولادنا فاذا ما مررت باي تعب او ارهاق لا اجد منه الا التأفف كما هو ايضا لا يجد مني الا التأفف بسبب وضعنا غير المستقر بشقتنا او مدارس اولادنا لا يخطط للمستقبل ولا يهتمه ياخذ راتبه و يرفض ان يعطيني مصروف خاص بي اشترى ما اريد بل ويعلن من يوم ١٠ بالشهر ان راتبه نفذ وعلينا تحمل ما تبقي من الشهر بدون اي مطالب و ماذا فعلنا بهؤلاء العشرة ايام لا شيء سدد جمعيات و غيره لتغطيه مصاريف الايجار و لم يتبق الا القليل هل طبيعي ما يفعله؟ يذهب للسوبر ماركت ويحضر ما يشاء هو لا ما نشاء الا فيما ندر في الحقيقه اجد هذه الحياه تتعب القلب و تضعف الجسد و النفس فهو لا يعوض نقص اشياء باشياء اخري لا يجد متعته في التمشيه معنا في مول او في الحدائق يمل او يجلس بالسياره واتحمل انا اخروجه لاني انا االم طالبها فهو عايز يقعد في البيت يمسك الموبايل و يسولف مع اقاربه و اصدقائه كل هذا يعرضني لضغط نفسي اصبه علي أبنائي صبا و هذا سبب ارسالي لهذه الرسالة ماذا افعل كي اتجنب ايداء نفسي وايدائهم؟! الضغط العصبي جعلني عرضه للارهاق والتوتر.

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشارتك : أختي الفاضلة من خلال تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتمثل في النقاط التالية: - عدم اهتمام زوجك بك و بأبنائه. - عدم قدرة الزوج على إدارة ميزانية الأسرة. - عدم قدرتك في تحمل الضغوط النفسية التي تواجهك

و انعكاس ذلك سلبيًا على تعاملك مع أطفالك. و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: يبدو أختي الفاضلة أن هناك حلقة مفقودة في عملية التوافق بينك و بين زوجك ، و عادة عدم التوافق بين الزوجين يعود إلى عدم قدرة الزوجين على إدارة الخلافات الزوجية و قلة خبرتهما بالحياة الزوجية. و للتغلب على مشكلتك يا رعاك الله سوف نرشدك إلى بعض الإرشادات و التوجيهات على النحو التالي: أولاً : إرشادات تتعلق بفن إدارة الخلافات الزوجية :

- لغة الحوار : ينبغي على كلا الزوجين تعلم لغة الحوار بينهما ، حيث لا بد أن تكون لغته هادئة بعيداً عن اللغة التي تحمل النقد الجارح و اللوم المباشر و الإهانة و جرح المشاعر. - النظرة الإيجابية: للأسف الشديد عند حدوث خلاف بين أي زوجين يتناسى كلا الطرفين اللحظات الجميلة و المواقف الإيجابية و التضحيات . وإذا كان الله عز وجل قال في حق الطليقين (و لاتنسوا الفضل بينكم) فما بال زوجين ما زالت العلاقة بينهما قائمة في نسيان فضل الآخر. لذا يتوجب على الزوجين عند حدوث الخلاف بينهما استحضار تلك المواقف الإيجابية للآخر مما يساعد على تهدئة النفس. - حصر الخلاف : من الأخطاء التي يقع فيها الأزواج مد الخلاف الزوجي و إشراك الأهل فيه ، فكثير من الخلافات تكون بسيطة و في حال الاستعانة بالأهل قد تتطور و تتعقد. من هذا المنطلق يتوجب على الزوجين بقدر الإمكان أن يكون حل الخلافات داخل الأسرة بعيداً عن الأهل و الأقارب. - تطوير الذات: إن أي زوجين في حاجة ماسة إلى تطوير الذات و التنقيف في فن إدارة الأسرة من خلال قراءة الكتب المفيدة في هذا الشأن أو حضور الدورات التدريبية للتنمية الأسرية. و نحن في جمعية المودة للتمكين الأسري نقيم العديد من الدورات التدريبية التي تساعد الأزواج على إدارة الحياة الزوجية. - الدعاء : و هو سلاح المؤمن فينبغي على الزوجين اللجوء إلى الله تعالى أن يصلح حالهما و ملازمة الاستغفار . ثانياً :

إرشادات تتعلق بفن إدارة الضغوط النفسية: - مواجهة الأفكار السلبية : إن معظم التحديات التي تواجهنا خاصة في التعامل مع الزوج و الأبناء تحتاج منا إلى التفكير الإيجابي في التعامل معها و تحفيز الذات بالرسائل الإيجابية في قدرتها على تجاوز التحديات ، و عدم الاستسلام للأفكار السلبية التي تضعف من هممتنا وقدراتنا ، لذا نحتاج إلى مواجهة تلك الأفكار السلبية و إحلال أفكار إيجابية . - ممارسة تمارين الاسترخاء : و يمكن التدريب على ذلك من خلال أخذ نفس عميق من الأنف و حبسه في الصدر لمدة خمس ثوان ثم إخراجه ببطء عن طريق الفم ، و تكرار ذلك . - ممارسة التمارين الرياضية : إن ممارسة التمارين الرياضية و خاصة



المشي أو السباحة يساعد على تخفيف الضغوط النفسية . - تنظيم الوقت : إن فن إدارة الوقت و جدولة المهام والأعمال يساعدنا على إدارة الحياة الزوجية بشكل أفضل . - الخلوة مع النفس : يحتاج المرء أن يخلو بنفسه لمدة (١٠ - ٢٠) دقيقة و يفضل خلالها الاستماع إلى القرآن الكريم . - القراءة الماتعة: يمكن مواجهة الضغوط النفسية من خلال الاستمتاع بقراءة الكتب المحببة إلى النفس و التي يجد فيها المرء نفسه و يسبح بخياله في دهاليز سطورها و خاصة تلك الكتب التي تتناول القصص والروايات و الفكاهة . - اللعب و الاستمتاع مع الأطفال: أثبتت الدراسات أن قضاء أوقات ممتعة مع الأطفال يخفف من حدة التوتر والقلق و يزيد من مستوى السعادة و يرفع نسبة المناعة النفسية. ثالثاً : إدارة ميزانية الأسرة: و تحتاج إلى تعلم كيفية إدارة ميزانية الأسرة من خلال تقسيم دخل الأسرة وفقاً لمصروفاتها و إدخار جزء منه ، كما يمكنك أختي الفاضلة البحث عن وظيفة لمساعدة زوجك و نفسك في مواجهة متطلبات الحياة و تأمين مستقبلكما و أبنائكما.

27- زوجي يهملني ..

الإستشارة

السلام عليكم انا متزوجة وهذا زوجي الثالث ولم انجب واكتشفت بعد الزواج انه يحشش وطلبت من اهلي ان انفصل منه وقاموا كلهم ضدي واقتنعت ان خلاص راح اكمل باقي حياتي معه هو يعيش في غرفة لحاله وانا في غرفة لحالي ولا يهتم بي كل همه أصحابه والحشيش والشراب احياناً، حاولت ان انسى وجوده مثل ما هو لا يهتم بوجودي كل همه فقط ان نكون قدام اهلي واهله اننا نمثل ان حياتنا طبيعية وانا ارغب في الإنجاب ولكنه لا يعطيني حقي الشرعي مهما اتزين يقول دائماً انه تعبان ولا يعطيني ولا ريال فقط يشتري اكل للمطبخ حاولت ان اصبح صديقة لأخواته حكيت لهم كل أسراري عكس اختي فهي تعامل اخوات زوجها دايماً بحظر ودايم يشتكون منها ويقولون لها شوفي أختك أفضل منك لكن المشكلة انهم اصبحوا يومياً يسهرون عندي ويطلبون اكل رغم انهم عارفين ان اخوهم لا يعمل وانا أيضاً والبيت فاضي بعث ذهبي عشان لا اوضح لهم اننا فقراء ولا فيه فائده كل مره يطلبون اكثر ودائماً يضحكون عليه ويستهنئون بي ويحترمون ويجبون زوجة اخوهم الصغير لانهم دائماً يقولون عني بخيله وهي كريمة ماذا افعل معهم؟ هل أضع حاجزاً بيني وبينهم بالرغم اوقات ان ما اكل الا معهم لان وضعي المادي دائم المطبخ فاضي وزوجي اناني يشتري اكل ويحطه له لحاله في غرفته محتارة وحاولت العمل كي اشغل نفسي من الوحدة والفراغ لأنه حابسني حتى صديقات ما عندي ولكن لم اجد حتى الان ؟

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته حياك الله اختي في جمعية المودة وفي قسم الاستشارات الالكترونية على وجه الخصوص: اختي انت حقا تبذلين ما بوسعك لكن سابدأ من حيث انتهيتي انت من الشخصيات المتأثرة بكلام من حولها تأثرا سلبيا بالنسبة للعلاقة مع اهل زوجك او اخواته استمري فيها وامرني بما يتوفر وان لم يتوفر معك صارحيهم بذلك بعد اثباته لهم لكي لا يحملونك فوق ما تطيقين وبالنسبة لبحثك عن العمل فهذي خطوة جيدة استمري فيها. نعود لما بداتي منه عليك بأقناع زوجك للإقلاع عن التعاطي باتباع التالي: ١- . التعرف على المخدرات: لن تستطيعي التعامل مع زوجك بدون فهم طبيعة المخدرات وتأثيرها عليه، لذا فإن القراءة ومعرفة كافة المعلومات عن المخدرات تساعدك على معرفة الشخص الجديد الذي أصبح عليه زوجك والتنبؤ بتصرفاته وما يفكر فيه والأسباب التي دفعته إلى ذلك حتى تختاري الوسيلة المناسب للتواصل معه. ٢. المواجهة: زوجي مدمن مخدرات ماذا أفعل؟ الإجابة عن هذا السؤال تتضمن: * الاعتراف بالمشكلة وعدم تجاهلها لأنها تعد بداية طريق العلاج كما يعقب ذلك المواجهة المباشرة والابتعاد تماما عن الدور البوليسي وما يتضمنه من شك وتلميح. * المصارحة بما يعانیه وعجزه عن السيطرة على إدمانه ومدى الضرر اللاحق به وبالعائلة كلها وتأثيره على الأطفال. * استخدام أسلوب هاديء بعيداً عن العنف والغضب حتى لا ينفر من المحادثة ويتحول إلى جانب الهجوم والغضب. ٣. إظهار الحب والثقة: “أنا أحبك وأثق بك” جملة رديها دائما عند الحديث مع زوجك وتذكري أن الدافع الأساسي للحديث هو الحب والخوف عليه، لذا لا بد من إظهار حبك له وخوفك عليه من الإدمان ولكن تدعي الخوف يتحول إلى هلع من أبسط تصرفاته أو عندما يتأخر بالخارج، هذا إلى جانب ثقتك في قدرته على التغلب على الإدمان والرجوع لطبيعته السابقة مرة أخرى. ٤. عدم إخبار أحد بأمانه (اعيدي بنائها معه): قد تكون أول فكرة تخطر على بالك هو الذهاب إلى أهل زوجك وإخبارهم بإدمانه ظنا منك بقدرتهم علي مساعدته، ولكن احذري أن ترتكبين ذلك الخطأ فإفشاء سر إدمانه يضعه في موقف شديد الحرج أمامك وأمام أسرته مما يفقده الثقة فيك تماما و يضعك في خانة الخصوم ولن يستطيع الإنصات إليك بعد ذلك، وعلى العكس رسخي دائما علاقة صداقة بينكما قائمة على السرية والأمان حتى يستطيع مشاركتك أفكاره فيما بعد. ٥. تجني اللوم والعتاب:



نحن ندرك كم الغضب الذي بداخلك تجاه إدمان زوجك وما تشعرين به من لوم وعتاب، ولكن لا تدعي ذلك اللوم يظهر في كلامك بأي شكل، عامله كضحية وليس مذنب وهو في الواقع كذلك فالإدمان لم يكن اختياره وإنما شيء انساق إليه رغما عنه. ٦. تذكيره بأضرار الإدمان عليه: “أنا لا أريد لنا هذه الحياة” “أنت أفضل من ذلك” تذكير زوجك بأضرار الإدمان عليه وما يتسبب له من أضرار جسدية ونفسية ومادية يضعه في مقارنه بين حياته السابقة والحالية مما يشجعه على ترك التعاطي وتجنب المخاطر المستقبلية. ٧. تخفيف الضغوط الأسرية: الإجابة عن سؤال كيف أتعامل مع زوجي المدمن؟ يكمن في إعادة النظر لأسلوبك في التعامل، فأحيانا قد تكوني دافع لإدمان زوجك، وعلى الرغم من قسوة الجملة لكنها حقيقة فالمشاكل الأسرية وفقدان التفاهم والحوار إلى جانب الضغوطات المادية وزيادة متطلبات الأسرة تكون دافع لإدمان الزوج للهروب من تلك الضغوطات والمشاكل، لذا فإن تخفيف تلك الضغوط ومد جسور الحوار والصدقة يساعده على التوقف عن التعاطي والتخلص من الإدمان. ٨. عدم مده بالمال: مهما طلب منك أموال سواء لسداد ديون أو لبدء مشاريع في العمل لا تمنحيه ذلك حتى لا تكوني سبب في مساعدته على الحصول على المخدرات، والأفضل توفير تلك النقود للإيفاء بنفقات المنزل والأطفال والتي تتعرض لهزة عنيفة نتيجة الإنفاق على المخدرات. ٩. طلب المساعدة الطبية: كلما كنت أسرع في طلب المساعدة الطبية من أحد مصحات علاج الإدمان المتخصصة والالتحاق ببرنامج علاجي للتخلص من الإدمان كلما جنبتي زوجك آثار الإدمان الكارثية والتي قد تصل إلى خطر تهديد حياة أحدهم وانتشار خبر إدمان زوجك وبالتالي التعرض لمشاكل تصل إلى النبذ الاجتماعي. وختاما انصحك بالتواصل معنا على الرقم التالي وفتح ملف ومتابعة ما يستجد معك لتخطي ما انت فيه كان الله في عونك وسددك ١٤٢١ ٠٠١ ٩٢٠٠٠

28- زوجي لا يحترمني

لي سنتين متزوجه زوجي شخص جاف جدا متسلط بخيل ولا انفي حسناته . اغلب مشاكلنا مادية راتبه ٩٠٠٠ تذهب نصفها للقروض ولغيره .والسيارة ابتاعها ولم يكن في حاجتها طلبته مصروف رفض ولو في مناسبه لا استطيع الذهاب لان ما عندي فستان او ما قدر اشترى هدية وما تكلمت لو ابغى لبس وانا حامل كنت اخذ من اختي لبس بحجه انه مفلس لا نخرج ولا نتمشى ،اخر مشكله وقعت حديثا امس قلت له بنقضي للمطبخ اغراض

الاكل لأنه فاضي جدا قلبي مفلس وتوه مستلم الراتب ما صرف منه ريال حتى شحن جوالي لي شهرين ما شحنت قلت له كيف مفلس تونا واحنا متواعدين نقضي لولدي واغراض رمضان قال كذا مفلس . قلت له وضع لي انا زوجتك فين وديته وعصب انت مالك دخل وكلام طويل اهم شيء ما تجوعي وبدأ يقول يا فقيرة يا بنت الفقير (ابوي ميت) بس الحمد لله حالنا ممتاز وعندنا بيوت ومرتاحين وقال لي اصلا ما أخذتك الا انك فقيرة وانت شايفه نفسك قلت له ما طلبت غير حياة كريمة وقام وقتها يسب وروحي بيت أهلك ، كل هذا ما يهمني الا انه فجأه قال احطك تحت المداس_الجزمة_ تكرمون انت وامك؟؟ اش دخل أُمي يسبها هو حاقد عليها من سنه عشان جلست عندها فترة حملي وكنت جداً مريضة وكم مره اجهضت فلما جاء يا خديني زي الي حملته المسؤولية انه لو حصل لي شيء . بس مهما كان السبب ما يحق له . أنا لميت اغراضي واتصلت بأخوي واخته جاءت اخته وخاصمته واعتذر بدون نفس على الكلمة ولا رحت عند اهلي انا الان ماني عارفه اتصرف معه لأنه ما سار يحترمني ما أبغى اسير بدون كرامه عنده وبديت اكرهه والله مدري اروح عند اهلي ولا اجلس في البيت.

الإجابة:

بسم الله الرحمن الرحيم الأخت الفاضلة/ السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد: نسأل أن يفرّج عنك وأن يُيسر أمرك ، وأن يحفظك، ، ونشكركُ لكِ تواصلِكِ معنا. اولا : اريد ان اهمس في اذنك: الاستعانة بالله تعالى، فالقلوب بين يديه سبحانه.. قومي بالدعاء في السجود وفي ثلث الليل الأخير حيث يستجاب الدعاء.. ألحي في الدعاء لزوجك بالهداية ولا تملي الدعاء أبداً.. تعبدي بالدعاء: { وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ } (غافر ٦٠). ثانيا : وسعي خيالك واستخدمي ذكائك في كل الطرق الى تساعدك على هداية زوجك قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (لئن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من أن يكون لك حمر النعم» (رواه البخاري: [٣٤٩٨]، ومسلم: {٢٤٠٦} . ثالثا : تحلي بالشجاعة والقوة لتغير حياتك مع زوجك للأفضل : ١- حاولي ان تجلسي مع نفسك جلسة مصارحة واكتبي إيجابياتك وسلبياتك حتى تتمكني من معرفة مكان الخلل قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُعْزِرُ مَا يُقَوْمُ حَتَّىٰ يُعْزِرُوا مَا بَاتُوا بِأَنفُسِهِمْ﴾ الرعد/١١ . ٢- غيري في كل نفسك، لا تظل سلبية، فالرجل يريد المرأة التي تتطور لتطوره. ٣- تعلمي و احصلي على دورات تدريبية أو ورش منظمة



في التناغم الاسري . ٤- اعملي، وليس الهدف منها هو الكسب المادي فقط، وإنما يكون الهدف منها أيضا هو إثبات الذات وتحقيقها، فالرجل عادة يبحث عن المرأة التي تثبت نفسها. ٥- استعيدي ثقتك بنفسك وارفعي تقديرك لذاتك ، مما يشعرك بالسعادة . فزيادة ثقتك وتقديرك لنفسك يزيد حبه لكي رابعا: سجلي اليوم مشروعك وضعيه امامك دائما وهو (اريد ان اغير زوجي للأفضل واعيش حياه سعيدة بأذن الله) ثم ابدئي بالعمل على ذلك فوراً . خامسا : عاملي زوجك بلغة الحب والاهتمام والمسئولية ، وكوني أنتي المبادرة ، أوصلي له الحب بالعمل وبالتصرف وبالنظر، بعيداً عن المحاسبة . قال تعالى : وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعِ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ (٣٤) وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا دُونُ حَظِّ عَظِيمٍ (٣٥) سورة فصلت . بل جعل الإسلام درجة حسن الخلق وطيب التعامل مع الناس مساوية لدرجة الصائم الذي لا يفتر والقائم الذي لا يفتر عَنْ عَائِشَةَ ، رضي الله عنها ، قَالَتْ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيُدْرِكُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ . أخرجه أحمد ٦/٦٤ و«أبو داود» ٤٧٩٨ ، الألباني : صحيح الترغيب والترهيب ٥/٣ . سادسا : تعلمي مهارة التفاوض الذكي ، فعلى سبيل المثال اعتذاره شيء جيد وممتاز ويمكنك ان تطلي أي هدية حتى لو رمزيه حتى يشعر بالخطأ الذي ارتكبه . سابعا : تعلمي فن الحوار واستخدميه معه وبخاصة الحوار المفعم بالحب تامنا : اجعل هناك مجموعه من الاتفاقيات الهامه في حياتكم ومنها عدم سب الاهل او التقليل من شأنهم . تاسعا : دائما تكلمي عن اهلك بكل فخر واعتزاز ولا تقللي من شأنهم ابدا امام زوجك واذا لا قدر الله وجدت مشكله عند اهلك يجب ان لا تنقلها لزوجك وذلك لتبقي صورة اهلك مشرقه عند زوجك والله نسأل أن يوفقك لما يحب ويرضى، وأن يهدي زوجك، ويبدل حاله إلى أحسن حال.

29- شخصية زوجي مستفزة

الإستشارة

انا متزوجة منذ خمس سنوات حياتي زوجية كلها صراعات ومشاكل وعناد وتحدي انا واقعه في مشكلة .

زوجي سافر علماً أنا غير موافقة على سفره بس كان تحدي وعناد منه لي ثم روحت عند بيت اهلي علماً انه ما عرفت بسفره الابعدين فانا عصبت وتضايقت منه كثير فصارت مشكلة بيني



وبينه وللأسف اهلي مع زوجي خوفاً ان اكون مطلقة اهلي تدخلوا في الموضوع بسبب زوجي وللأسف كبرت المشكلة انا كنت اتمنى ان احل الموضوع بيني وبينه ماذا افعل هل ارجع الى بيتي قبل ما يرجع زوجي من السفر واحل الموضوع بيني وبينه لأن اهلي للأسف راح يوقفوا مع زوجي ضدي طبعاً انا اطلع الغلطانة في الأخير. وراح يكبر الموضوع وتبدأ تطلع الملفات القديمة ونبدأ في تبادل الاتهام علماً اني حاولت مع زوجي كثير ان اجلس معه جلسه حوار عشان نتفاهم مع بعض لكن نوصل لطريق مسدود.

الإجابة:

الأخت الفاضلة حفظك الله السلام عليكم ورحمه الله وبركاته نشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية الاستشارات الالكترونية و نسأل الله أن يفرج همكم ويصلح حالكم ، لم يظهر لي من سؤالك ماهي اسباب الخلافات او الصراعات غير انها اختلاف في وجهات النظر والتحدي والعناد ،، الحب والمرونة تعتبر من مقومات نجاح العلاقة الأسرية والزوجية،، والتي لا بد من العمل على ايجادها وتنميتها بينكم حاولي التركيز على جوانب اخرى في حياتكم بدل التدقيق في المساوىء ،البحثي عن اجمل ما في شخصيه زوجك وركزي في التعامل معه امنحيه الثقة والحب والحنان ليس كل موقف يحتاج الى شده وحزم وصراع واثبات ذات وتحدي.. ماذا تستفيدين من التحديات ! ما هو الهدف منها ! تكرار مشاكلك والخلافات يعني انها لم تحل من الاساس انما فقط حل وقتي لفض نزاعكم وهذه من اكبر الاخطاء التي تستمر وتتراكم بها المشاكل كما يبدو لي ان الغيرة تسيطر على جزء كبير من حياتك لذا انصحك بالتخفيف من الغيرة غير المرغوب فيها ويكفي الغيرة الطبيعية المحموده التي تزيد من مستوى الحب حاولي الجلوس مع زوجك جلسة حوار صريحة ، لتفهم كل طرف طبيعة الطرف الاخر واعطائه فرصه للتعبير عن احتياجاته والتعبير الواضح عن كل ما يضايق الطرف الاخر معالجه انفعالاتكم السلبية واداره غضبكم بفينيه وموضوعيه وصدق وتجرد من الذاتية ودون اللجوء للتحدي والعناد اعطاء زوجك ثقه اكبر وحرية ومساحه للتحرك فالرجل عموماً يكره التقييد ،، ربما يكون للأهل وجهه نظر في الموضوع فهم في القريب المحيط منك ولهم تقييم لانفعالاتك وربما يرونها غير مبرره لذلك يقفون مع الزوج غالباً .عودتك للمنزل واستقبال زوجك بحب وشوق وفرح ورومانسية امر مهم جداً وبعدها يأتي حل الموضوع بعقلانية وتروي والنقاش الهادئ ،، اجلسي مع نفسك جلسه صريحه واستخرجي منها الصفات غير المرغوب فيها والتي تتوقعين ان تكون سبب رئيسي في خلافاتك واعلمي على التخلص منها وغيري من ذاتك وسترين كيف يتغير الجميع من حولك ويقف معك : إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ



حَتَّى يُعَيَّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ [العدد: ١١] ربما تحتاجين الى دورات وجلسات في العلاج الزوجي كما يمكنكم الاستعانة بالمختصين في جمعية المودة للاستشارات الاسرية لمساعدتك في الهاتف الارشادي على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ أو الحضور للجمعية قسم الإرشاد بالمقابلة لتفعيل جو الانسجام بينكم اسأل الله لنا ولكم التوفيق والسداد

30- كيف أحافظ على حياتي واجعلها تسمو بالسعادة

الإشارة

انا فتاة مثقفة متعلمة تزوجت من قربي وهو اصغر مني ب ٣ سنوات انا ٢٧ وهو ٢٤توظف في منطقة اخرى ليس نفس منطقتي وانا موظفة ايضا كانت ايام الملكة سلسلة وجميلة حتى بعد الزواج ، فتغير الوضع اصبح يعاملني بشدة وحينما اطلب منه شيئا يعتذر ويرفض وان ليس لديه المال لتلبية اي شيء الا بالإلحاح واصبح يقول لي ان احتجت شيئا وفريه بمالك حاولت ان أغير حياتي واصبح سلسلة معه واغير من شكلي ولكن الان اصبح يقول لي اهلك يحرضونك علي كثيرا وهذا ليس صحيح ، و حينما يطلب منه الاخرون شيئا يلبيها بكل اريحيه وطيب خاطر انا الان حامل واخشى على طفلي من اهمال ابيه جريت كل الطرق لأصل الى قلبه لكن دون جدوى دائما لا يعجبه مني شيء ولا يأخذ برأيي ابداً . كيف احل مشكلتي؟؟اخشى ان انهار واتسبب في مشكلة كبيرة فالحل برأيكم؟ كيف استدرك حياتي واجعلها سعيدة وكيف اكسب وده ؟

الإجابة:

الحمد لله، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. اختي الفاضلة نرحب بك في جمعية المودة للاستشارات الالكترونية ونشكرك على ثققتك بنا . بالنسبة لاستشارتك أختي :- مسألة فارق السن لعلها ليست المشكلة الأساسية، ولكنها سبب في المشكلة، فإن نظرت إلى عمرك أنت الآن في ٢٧، وهو في ٢٤ ، فهو لم تكتمل شخصيته بعد، ولم ينضج بشكل كاف في هذا العمر وحتى حياتكم الزوجية في بداية عهد ولا بد من وجود بعض الاختلافات الفكرية خاصة لو كان مستواه الثقافي يختلف عنك . قد تحاسبينه على حسب مستواك الثقافي والفكري وتحمليه ما لا يطيق، وما لا يستطيع إدراكه، والأمر سيختلف حين يصبح هو في الثلاثين وتظهر عليه سمات التعقل ، ولكن يجب أن نحتوي الموقف الآن حتى لا تحصل تطورات خطيرة . الحل يبدأ منك - ويعتمد عليك في طريقة تعاملك وحوارك معه بما يتناسب مع قدراته وإدراكه ، وثباتك الانفعالي في بعض المواقف

الانفعالية . الحياة الزوجية شراكه بين الطرفين سواء في الأمور العاطفية أو الاجتماعية أو الاقتصادية ويجب أن يعرف كل طرف واجباته والالتزام بحقوق الطرف الآخر , وهنا يبرز دورك في توضيح هذه الواجبات بطريقة الحوار الهادئ وبناء الميثاق الزوجي . عليك أن تكوني أكثر حكمة في مساعدته على بناء حياته الأسرية , وبالذات أن لديكما طفل قادم بإذن الله . ويجب أن تدركي أختي الكريمة أن هناك فرق بين الذات المثالية (حياتك الزوجية في فكرك) وبين الذات الواقعية (حياتك الزوجية الحالية) فكلما ارتفع مستوى توقعاتك مثل ما كان في فترة الملكة لما تعيشينه الآن , زادت المشكلات والاضطرابات بينكما , لذلك عليك أن تعلمي على المقاربة لا المطابقة . أمّا مسألة منعك من أمور، ومعاملتك بشدة فما هي إلا تعبير لك لإثبات ذاته ورجولته أمامك قد يكون لإحساسه الداخلي بأنك تعامله بفوقيه، أو قد يكون البعد المكاني بينكما وشعوره الدائم بأن وجودك بين أهلك سبب له نقص في ذاته وشخصيته، أنتما ما زلتما في بداية الحياة الزوجية، ويجب معالجة هذه الأمور قبل أن يستصعب الأمر أكثر معك. إن المفتاح الأساسي هو إتقانك التصرف معه على ألا تخاطبيه بفوقيه، فتحصلي على كل ما تريدين منه، تفهمي مشاعره، انصتي له، قربي منه أكثر، حاوريه بهدوء وعقلانية، اجعلي احساسه ينطق بأنه الأول والأخير في حياتك. بارك الله لكما، وبارك عليكما، وجمع بينكما في خير.

31- عصبية زوجي

الإستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، اود ان اعرف الاسلوب المناسب في التعامل مع زوجي بدون ضرر وتنازل عن مشاعري انا متزوجه من ٩ سنوات ولم نرزق بأطفال والحمد لله على كل حال ولا يوجد سبب طبي يمنع الانجاب وتشخيصهم كان عقم مجهول السبب مشكلتي الأساسية مع زوجي من اقل حوار بيني وبينه يتحول لتجريح منه والفاظ تجرحني وعذره الوحيد يرى اني كزوجته لا يحق لي نقاشه في اي شيء بل يجب علي السمع والطاعة واكثر من موقف اتحاور فيه مع زوجي بأسلوب لبق واحاول قدر المستطاع ضبط اعصابي ويصدمني بردة فعله وكأني غلط بالكلام وتعديت حدودي وهو بالمقابل يشتم وبنفس الوقت يقول ما تحترميني ولا تقدريني والله عجزت افسر تصرفه يعتبر نقاشي معه قلة احترام وشتمه ليه يعذر نفسه فيه من باب انه انا جادلته واطلب شيء منه من حقي ! مثال انا الان بفترة اختبارات وهو يعلم اني لا احب الذهاب لبيت اهلي في هذا الوقت لأني انشغل بوجود اخواتي ولا أستطيع التركيز وهو يريد السفر لأهله وحاولت اوضح له اهمية الاختبار واطلب منه تأجيل السفر للأسبوع القادم ورفض بأسلوب مستفز انه شيء ما يخصه



وانا ما اطلب اذن منك و انتي تمنعيني عن اهلي علما انه علاقتي مع اهله ممتازة والله الحمد ولكن في اتفه المواقف يصدمني برده فعله وان دافعت ووضحت يعتبر نقاشي قلة احترام على ان الواقع هو من يتعدى بالكلام لدرجة يزعل زعل شديد اذا قلت انا ما راح اشكيك لاحد بس ربي مطلع علينا وشايف تعاملنا الاثنين ولا راح اسامحك على اسلوبك معي ويعتبر دعائي عداوة وقلة احترام وانا ما ادعي الا لأني عاجزه ارد عليه بنفس اسلوبه وتكبر المشكلة ووقت ما يهدأ يعتذر عن الشتم الذي قاله بس ويقول انسي الي صار ومن اتفه موقف اخر يتكرر منه نفس الاسلوب ارجو مساعدتي ولكم جزيل الشكر.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته يسرنا أن نرحب بك في جمعية المودة للاستشارات الالكترونية آمليين أن نوفق في تقديم المساعدة، ونسأل الله لنا ولك التوفيق والسداد وأن يلهمنا الصواب ,, أخي برك الله فيك قبل أن نبدأ بإعطاء حلول وددت أن أشيد على نقاط جميلة ذكرتها ضمن معرض كلامك ، أولاها اعتذار زوجك بعدما ينتهي الخلاف ، وثانيهما ان علاقتك بأهل زوجك ممتازة وهذا يشير إلى أن حياتك مع زوجك مستقرة والله الحمد ونسأل الله أن يديم عليكما المودة والرحمة ويقر أعينكما بالولد الصالح ، جميعنا نعلم أن طبيعة الحياة الزوجية لا بد وأن تمر بحالات مد وجزر وهذا بلا شك قد يسبب توتراً للطرفين أو أحدهما فيدفعه للعصبية وتغير المزاج وسرعة الانفعال وما إلى ذلك ، وهنا يظهر دور الزوجين في التغلب على تلك العقبات وتفهم كل طرف لما يصدر من الطرف الآخر ، ولذا فإننا نظن أنك وبلا شك أعلم بطبيعة زوجك وبالتالي مسببات غضبه ، فما ذكرت من تفوه زوجك بالكلام الجارح عند اقل حوار بينكما ، ليست بالصفة الحادثة وأنه أول شخص يفعل ذلك بل ربما تكاد تكون صفة متأصلة في بعض الذين يغلب على طبعهم سرعة الغضب ، والتفوه بما لا تعيه نفسه ولا يلقي له بالأ عند ثورته ، من المؤكد أنك سمعت حديثه صلى الله عليه وسلم : (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) صحيح البخاري نحن نعلم ما يسببه الكلام الجارح للمرأة من أذى نفسي وقد يكون أشد من الأذى الجسدي لذا فنحن لا نبرر لزوجك فعلته ولا ننكر عليك انزعاجك من ذلك التصرف ،ولكن نهدف أن نخرجي من هذه الاستشارة بفائدة تعود عليك وعلى حياتك بالخير وإرشادك لحسن التصرف ، ولوكان الاستشارة موجهة إليه لكان للحديث منحى آخر . ونحبي فيك محاولتك لضبط أعصابك أثناء الحوار واعتناءك باختيار أسلوب الحوار، ولكن هل تأملت ما بدر منك أثناء الحوار أو قبله؟ مثلاً هل وقفت على سبب قوله لك (ما تحترمني ولا تقدريني)؟ لا

يسع لأحد ما أن ينكر ما للحوار من فائدة في تقوية الروابط والعمل على حل المشكلات وغيرها ولكن ليس السؤال ماهي فائدة الحوار بل الأهم هو ماهي طريقة الحوار؟ أو كيف يكون هذا الحوار أكثر فاعلية؟ وهذا ما يحدث معك ومع زوجك ، فهناك عناصر مهمة جداً لإنجاح الحوار بجانب الاسلوب الجيد وهي انتقاء الكلمات ، والعناية باختيار التوقيت المناسب ، فالإنسان تأسره الكلمة الطيبة ولا بد أنك أدركت قوله صلى الله عليه وسلم « إن من البيان لسحراً » صحيح البخاري لذا ننصحك بأن تختاري من أطيب الكلمات والتي يجبهها زوجك وأن تشيدي به وبما يقوله وليس ذلك من باب التملق أو النفاق بل ركزي على إيجابياته ، فهو حينما يقول لك (بأنه يجب عليك السمع والطاعة وأنه لا يحق للزوجة مناقشة زوجها) ربما لأنه قد لمس منك تعالياً في بعض كلامك أو أسلوبك وإن كنت لا تقصدين ذلك ، فمثلا عند معارضتك لشيء طلب منك القيام به حاولي أن تقولي له على سبيل المثال (أنت على حق ولكني أرى .. ، أو أنا اتفق معك ولكن ..) استبدلي أثناء الحوار صيغة المفرد بصيغة الجمع فبدل ما تقولي أنت وأنا استبدليها بنحن وهكذا، وإذا كنت تعلمين أن زوجك يتفوه بكلام يؤدي مشاعرك عند أقل حوار فحاولي أن تتجنبي غضبه قدر الإمكان، وإن حصل ذلك لا تصدمي من ردة فعله بل حاولي ان تتمالكين أعصابك وتخرجي من المكان بهدوء ، وحينما يهدأ ويعود ليعتذر ناقشيه بما يزعجك منه بهدوء أخبريه بمدى تأذي مشاعرك منه ذكره بقوله صلى الله عليه وسلم «ليس المؤمنُ بالطَّعَّانِ ولا باللَّعَّانِ. ولا بالفاحشِ ولا بالبذيءِ» السلسلة الصحيحة لا أقول لك لا تحاوريه ولا تناقشيه فهذا شيء لا بد منه بل يعد سبيلاً لنجاح العلاقات وهذا ما نطلبه في العلاقة الزوجية ، بل ادعوك لتغيير طريقتك في الحوار واتبعي قواعد أخرى في الحوار معه ، كأن تغيري دفة الحديث مباشرة إن شعرت بأنه سيغضب ، وهناك طرق عدة لتغيري تلك الصفة في زوجك بطريقة غير مباشرة فمثلا تستطيعي أن ترسلي له رسالة تشعره من خلالها بثقتك فيه ومدى تقديرك له وتخبريه بسعادتك معه لا سيما وأنه يؤدي كامل حقوقه تجاهك وتدعمي حديثك مثلا بقصة الرجل الذي سأل النبي صلى الله عليه وسلم قائلاً: يا رسول الله ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: (أن تطعمها إذا طعمت وتكسوها إذا اكتسيت ولا تضرب الوجه ولا تقبح ولا تهجر إلا في البيت) رواه أبو داود وتستطيعي أن تتشارك معه المطالعة في أساليب الحوار البناء من خلال برنامج تلفزيوني أو من خلال دورات لأشخاص ثقة على أن يكون ذلك في وقت صفاء بينكما أما قولك له أثناء النقاش (ربنا مطلع علينا ويرى تعاملتنا ولن اسامحك) فلتسمحي لي أن لا أوافقك في ذلك ، فهذا ليس بالأمر الجيد بين الزوجين فمثل هذا الكلام قد يوصل لزوجك رسالة بأنه ظالم لك مما يؤثر في نفسيته ويجعله يتجنب أي نقاش معك كما أني لا أوافقك أيضاً في قولك (اتنازل عن مشاعري)



فتسامحك مع زوجك ليس فيه إهانة لمشاعرك بل حفاظاً على هذه العلاقة المقدسة بينكما وأخيراً وإن كنت أرى أن موضوع تأخر الإنجاب بلا أسباب طبية تذكر ربما قد يكون أحد أسباب التوتر بينكما أو ربما يكون يشكل ضغطاً عليك وانت لا تشعرين فنصيحتي لك بأن تركزى على الإيجابيات في زوجك وحياتك معه ولا تجعليه محور أحاديثكما ولنا نعم التسلية والاطمئنان في قوله تعالى : ﴿اللَّهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاءً وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ * أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاءً وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ﴾ سورة الشورى وفقك الله وهدى زوجك لأحسن الأخلاق ، ونسعد بتواصلك الدائم ...

32-طريقة الحديث مع الزوج

الإستشارة

لدي مشكلة في الحديث مع زوجي عندما تحصل اي مشكلة بيننا اتلفظ ببعض الكلمات التي تجرحه او انها تقلل من قدره وعندما اعود للاعتذار لا اعرف كيف انتقي الكلمات المناسبة لاعتذر وقد اخبرني بأني لا اعرف انتقاء كلمات مناسبة لأي شيء وانا اريد ان اتعلم كيف اتعامل معه بطريقة لبقه وان يكون حديثي معه لطيف أرجو مساعدتي في كيفية التعامل معه.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته نشكر لك طلبك للاستشارة ، ونبشرك ان علاقتك بزواجك طيبة والله الحمد ولكن تحتاجين لأن تفهمي اهتمامات زوجك وماهي طبيعة حواراته وموضوعاته التي يجب الكلام فيها . ونريد ان تتبعي عدة وصايا: اولا : لا بد ان تكسر الزوجة الروتين بالتجديد والتغيير ولو كان تغيير مكان تناول الطعام او نوعه او ايجاد المفاجآت الجميلة التي يجبها زوجك ،فهذه ستجعل الزوج يسعى للكلام معك والحديث . ثانيا: اكتشاف شخصية زوجك، هل هي قيادية، أم عاطفية، أم عملية، أم تخيلية، أم صدامية، هل هو غضوب، أم حلیم، فعند معرفة شخصيته يكون التعامل معه حسب شخصيته؛ لأن اكتشاف شخصية الزوج يسارع إلى فهمه، وكيفية التعامل معه. ثالثا: تجنبي مصادمته وقت غضبه؛ لأن النفس البشرية في غالبها إذا غضبت زلّت، وإذا زلت ظلمت، فدعيه حتى يذهب ما به، ثم لاطفيه بقول حسن، وكلمة صادقة. رابعا: كوني وسطاً في كل شيء، فالتوسط طيب، لا تعالي فيه، ولا تحافيه، ولا تبدين له كل شيء أرادته أم لم يردده، ولا تمنعيه مما يريد، خامسا:

في الغالب الرجل تعجبه المرأة: الأنثى اللينة في حزم، والعاقلة في حكمة، والذكية القريبة، والمتغافلة النجيبة، والحافظة النقية. أما المرأة الأنثى اللينة في حزم؛ فلأنه طبعها فالرجال في الغالب لا يريدون المرأة المسترجلة، أو القاسية؛ لأن هذان يخالفان فطرتها وطبيعتها، فبأنوثتها تملك قلب الرجل، وبلينها في حزم يعرف أنها معه هو فقط لينة، وأما مع غيره فهي تُنزل كالأمر منزلة، وتتعامل معه بما يليق به بلا إفراط ولا تفريط، ولا وكس ولا شطط. وأما العاقلة اللببية؛ فالرجل يريد امرأة تقيس الأمور بعقل، وتزنها بحكمة، فليس كل أمر تتسرع فيه، وليس كل شيء يعجبها لا بد أن تقتنيه وهكذا.. وأما الذكية القريبة؛ فهي التي مهما بلغ ذكاؤها لا تستخدمه في الضغط على زوجها، أو بالحيل والتحايل عليه، فما أجمل الحياة بالتقارب والتفاهم، لا بالتذاكي والتصابي، والحيل والاستغلال، فالمرأة الذكية تصرف ذكاءها في كسب زوجها وإسعاده، لا في السيطرة عليه وإرهاقه. وأما المتغافلة النجيبة؛ فهي التي تتغافل عن الزلة، وتتسامح في الهفوة، فلا تبحث عن زلته، ولا تفتش عن عثرته؛ بل كأنها لا ترى الهفوة منه، مع أنها تعلم أنه قد لاحظ أنها عرفت لأنها نجيبة، فتقدم محبته على رغبة ذاتها، فالحياة تغافر وتسامح، لا محادة ومباحثة عن الزلات والهفوات. وأما الحافظة النقية، فهي التي تحفظ ما بينها وبين الله، وما بينها وبين زوجها فلا تفشي سره، ولا تبثلي خبره، ولا تفضح زلته، فتحفظ لسانها عن ما يغضب ويسيء إلى زوجها حتى من أقرب الناس إليها؛ فالرجل لا يريد أن يذكر بسوء كما المرأة تريد ذلك، وأما نقاؤها فهي نقية لا تحالطها ريبة، فإن أشد شيء على الرجال أن يعثر من امرأته على زلة في عرض، أو هفوة في دين، فإن هذه الهادمة للحياة، والمخربة للدار، والطاردة للمرأة. أخيراً: إذا أردت السعادة الحقيقية فعليك بأن تحسني ما بينك وبين الله، فإن أحسنت فيما بينك وبين الله أصلح الله ما بينك وبين الخلق؛ لأن الذنوب مفسدة للمعاش، ومحقة للبركة، والطاعة مصلحة للمعاش، محلة للبركة. اسأل الله تعالى ان يصلح لك زوجك ويعمر بيتك بالخير.

33- زوجي يخونني باستمرار...

الإستشارة

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته < اخواني الاستشاريون ساعدوني بعد الله في حل مشكلتي التي صار لها ١١ سنة وانا أعاني من خيانة زوجي علماً انه من قبل الزواج كان على علاقة مع بنات و لحد الان مستمر أولاً كان كلام اما الأربع السنوات الأخيرة صار يسافر معهم و يكلم فيديو و صور ومقاطع لبعض وعندما اكتشفته كان بعد عيد الفطر هذي السنه وشفيت احدى رسائل من فتاة كانوا متواعدين للسفر مع بعض و لما ناقشته في الموضوع أنكرو و ضربيني و حلف انها ماهي



معاه انها لصاحبه ولكن ما صدقته و اليوم اكتشفت أنه وضع ذكرى زواج نفس مكان البنت التي سافرت معه و لم أناقشه لحد الان لأني لست مستعده و الأصح اود استشارتكم في هذا الموضوع .

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته , أختي الفاضلة نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونتمن لك ثقتك بنا , سائلين المولى عز وجل أن يحفظك و يصلح حالكم أما بعد : الأخت الفاضلة الاتهام بالخيانة الزوجية (الزنا) اتهام خطير لما يترتب عليها من تبعات على المستوى الشرعي والاخلاقي والاجتماعي تنعكس على بناء واستقرار الأسرة لذلك ينبغي شرعاً عند الحكم على حادثة معينة التثبت بالدليل القطعي الذي لا يقبل الشك في هذا الحكم وإذا لم يكن هناك دليل يقبله الشرع على خيانة الزوج فإن اتهامك له يصبح (قذفاً) يعاقب عليه الشرع وذلك لأن الأصل في الزوج (البراءة) ما لم يوجد دليل شرعي يسقط هذه البراءة , وما ذكرت من الوقائع التي حدثت لا يسندها دليل معتبر في مثل هذه الحالات وإنما هي شكوك وتحليلات نفاها الزوج عند مواجهته بها , الأمر الآخر مسألة الشك في خيانة الزوج وآثارها النفسية على الزوجة وكيف تتصرف حيال هذا الشك , نقول وبالله التوفيق ان المرأة التي تشك في خيانة زوجها , غالباً يكون تفسيرها واستجابتها النفسية لهذا الحدث على جانبيين (استجابة موجهه للآخر (الزوج) واستجابة موجهه للذات (الزوجة)) الأول : أن ترى أن زوجها منحط خلقياً معدوم الضمير , زانٍ لا يستحق العيش معه (حتى ولو كانت القضية مجرد مكالمة عابرة أو رسالة جوال) وتنسى الزوجة كل صفاته الخيرة وعشرته السابقة . الحال الثاني : أن تشعر الزوجة بالنقص وانعدام القيمة وتبدأ في جلد ذاتها فيتبادر الى ذهنها أنها لو كانت جميلة ومرغوبة من زوجها لما اتجه الى غيرها . وهذان الجانبان كلاهما تفسير خاطئ وتطرف في الحكم واستدرار للمشاعر السلبية , لذلك اختي الفاضلة , عليك بسلوك الطريق السليم للتعامل مع شكوك الخيانة الزوجية , أولاً : عدم الحكم على الزوج أو تفسير الواقعة (مثلاً رسالة جوال) وأنت تحت تأثير الصدمة ومشاعر الغضب . ثانياً : بعد أن تهدأ نفسك قيمي صفاتك الشخصية وصفات زوجك الشخصية وميوله ورغباته وتاريخ العلاقة بينكما واحصري كل الأخطاء التي أثرت على علاقتكم سابقاً سواء منك أو من زوجك أو من أي طرف خارجي حتى تصلي إلى الأسباب الحقيقية التي من الممكن أن تؤدي الى الخيانة الزوجية. ثالثاً : بعد ان تحددى المشكلة وتتعرفى على أسبابها ابدئي بوضع الحلول المناسبة لها . رابعاً : إذا اخترت مواجهة الزوج بشكوكك في خيانتك لك فذلك يعتمد على قدرتك على إدارة الحوار الهادئ بينكما بدون أن يخرج عن السيطرة وتتعدد المسألة أكثر ولذلك تخيري الوقت

المناسب وهيئي الجو المناسب للحوار بينك وبينه وليكن هدفك إيصال رسالة محددة وحازمة للزوج بأنك تغضبين من هذا الفعل إذا قام به وأنت لا تسامحين في حق الله ولا حق نفسك إذا ارتكب هذا الفعل . خامساً : لا تجعلي أحد يتدخل فيما بينكم حاولي حل هذه المشكلة بينك وبين زوجك حتى لا يشعر زوجك إذا تدخل أحد انك تريدين اهانتة أو فضحه . سادساً : حاولي أن تتعرفي من خلال الحوار مع زوجك ما الأشياء التي يجربها فيك حتى تسعديه بها وما الأشياء التي تضايقه حتى تبتعدي عنها , سابعاً : حافظي على خصوصية زوجك ولا تحاولي تتبع حركاته واتصالاته أو تفتيش جواله حتى لا تشغلي نفسك بأمور قد تسبب لك القلق والتوتر وقد تكون مدخل للشيطان ليفرق بينك وبين زوجك , ثامناً : استعيني بالصبر والصلاة والدعاء أن يصلح الله حالكم وأن يجنبكم الفتن والفواحش و وساوس الشيطان وأن يديم المحبة بينكم . أخيراً , نود تذكيرك اختي الفاضلة بالقنوات الإضافية للاستشارات وهي الهاتف الاستشاري على الرقم ٩٢٠٠٠١٤٢١ , والإرشاد الأسري بالمقابلة عبر مكاتب الإرشاد بمقر الجمعية , نسعد بتواصلك ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم لك ولزوجك أن يديم المحبة بينكم , ويصلح شأنكم .

34-زوجي لا يحترمني ولا يقدر أهلي ...

الإستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ... انا ام لطفلتين.زوجي يعاملني وكأنني اقل منه شأن ولا يشعري بأي قيمة لنفسي طلباتي كلها مرفوضه والقليل من الطلبات المجابه تأتيني بعد نرفزة منه وعصبيه ..واكثر ما يضايقي انه يهزأ باهلي ..اهلي بصراحة امكانياتهم المادية محدودة واحيانا اضطر ان اطلب منه المساعدة البسيطة في بعض الامور وبصراحة اضغط على نفسي كي اطلب منه لان اسلوبه يشعري بالاهانة والمذلة ولكن لأننا لانعرف غيره احد .. وهو لما كانت ظروفه سيئة اهلي ساندوه وساعدوه والان ربي انعم عليه واصبح يرى الناس اقل منه لا يحترم والداي ولا اخوتي لدرجة انه يصعب عليه دخول منزلهم رغم انني احترم اهله كثيرا ولم اقصر معهم في يوم من الايام ... انا لا ارضى على والدتي ولا والدي بأي حال من الاحوال ..وايضا اسلوبه دائما دائما سيئ سواء معي او مع بناته في المنزل لا يتعامل بهدوء ابدا لدرجة بناته اصبحوا يخافوا يطلبوا منه اي شيء ومسبب لهم توتر دائم وعدم ثقه في نفسهم .. مع العلم ان اعمارهم ١٠ سنوات و٦ سنوات ..اذا احتاجوا اي شيء سواء للمدرسة او غيره لا بد ان اتوسط لهم عند ابيهم ويبدأ ينرفز ويعصب علي ..وما يزيد توترهم انه قام بضربي كذا مرة امامهم ..ما يضايقي انه كان شخص وتغير الى



شخص اخر تماما .. لا اعلم ما السبب .. انا احس ان بيني وبينه في شيء انكسر ... انا من ناحيتي حاولت ان اعدل الامور واتغاضى واتناسى حاولت اتنازل كثير واكون الافضل وكنت لفتره البى طلباته واوامره بطيب نفس وابتسامه واحاول ان اريجه الا ان تكلم عن اهلي امام اخته وامامي وكأن ليس لي وجود وبصراحة جدا تفرزت واتغير اسلوبي معه وكل ما اتذكر كلامه احسه بقلبي ولي كم يوم لا اتكلم معه ولا بيننا حديث وانتظرت منه ان يعتذر ويقول ما كان قصدي لكي يسمح على قلبي قليلا ولكن الي يضايق وكأنني انا الغلطانه عليه اسلوبه جدا سيئ معي الا ان رمى كلمة بالغلط .. وبينت له غلطه برساله في الصباح الباكر وانه بدلا من ان يعتذر زاد .. بينت له غلطه كي احاول ان اعدل الحياه بيننا ولكن رده لي كان كالاتي (نامي افضل لك ولا تضعين وقتك ووقتي لأني غير فاضي) ومن بعدها ما عاد ارسلت له ولا بيني وبينه كلام انا حائرة بين ابي اروح لبيت اهلي او اجلس وحائرة كيف احل المشكله .. اتمنى منكم النصح والارشاد وشكرا لكم

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية اختي الكريمة نسعد بتواصلك مع جمعية المودة و نقدر لك ثقتك فينا و طلب الاستشارة و نقدر لك بوحك إلينا و نسأل الله أن يقدرنا على الأخذ بيدك و ارشادك إلى الطريق الصحيح . و بالنظر إلى ما عرضتيه في طلب الاستشارة يتبين لنا أن زوجك من الشخصيات التي تمتاز بالعصبية و الحدة في التعامل و هي تحتاج منك إلى معرفة الطريقة المثلى في التعامل مع هذا النوع من الشخصيات و يمكن تعريف هذه الشخصية بأنها الشخص الذي لا يحتمل النقاش، وسريع الانفعال حتى على صغائر الأمور، كما أنه لا يقبل النقد أو التحدي، ولا يحتمل المساس به في أي أمر، ويترك الجلسة والنقاش لأتفه الأسباب، كما أنه دائم القلق والتوتر، وترى الغضب والتأجج في عينيه على الدوام، متسرع في قراراته بسبب عصبيته. ولكي تتمكن من التعامل مع مثل هؤلاء، إليك هذه النصائح: - عدم الاستمرار في مناقشة الموضوع نفسه عندما تبدأ ظواهر الانفعال في الظهور لديه، وهذا لا يعني إطلاقاً أن نقبل كل ما يصدر عنه رغبة في تجنب انفعاله، ولكن المقصود هنا إرجاء المناقشة لوقت آخر. - معرفة الوسيلة التي يفضلها في النقاش، فهؤلاء الأشخاص -في الغالب- لا يفضلون سياسة الأمر الواقع، والتي هي أصلاً عادة سيئة في الحياة الزوجية، ولكنها غالباً ما تكون تحت تأثيرات أكثر سلبية مع الأشخاص الانفعاليين. - لا يجب أن ننفلع مع انفعاله فهذا يزيد الأمر سوءاً. - اختيار الأوقات المناسبة للنقاش، فوقت الظهيرة وعند العودة من العمل من أسوأ الأوقات للنقاش وعرض الآراء، ولكن في وقت العصر وبعد الاستيقاظ من نوم القيلولة يكون الإنسان مستعداً للاستماع

لرأي الآخر وللحوار. الاحتواء من خلال إعطائه مزيدا من الحنان و إظهار الاهتمام به . - الصبر ثم الصبر ثم الصبر فتغيير الطباع يحتاج إلى مزيد من التريث . - عند اختيار الوقت المناسب للحديث و النقاش حول انفعاله حديثه بلطف عن ما ازعجك و آلمك من تصرفه و ألفاظه خاصة التي تمس اهلك. - اجثي عن شخص مقرب إلى زوجك يرتاح إليه ليراجعه في تصرفاته. - إذا استنفذت كل هذه الطرق و استمر في طريقة تعامله لا بد من أخذ موقف حازم و ذلك بمصارحة والدك و الجلوس مع زوجك إما إمساك بمعروف أو تسريح بإحسان. في الحتام أخيتي نسأل الله أن يهدي زوجك و يعيده إلى رشده وأن تنعمي بحياة زوجية سعيدة.

35- طليقي ورجوعه

الإستشارة

السلام عليكم ،، لقد من الله علي بابنتي فلذه كبدي انجبتها وهي بأم صحه وعافيه وقد تقدمت سابقا في استشاره لي كنت اتحدث عنها في طليقي وميوله الجنسي الشاذ وعدم تحمله المسؤولية وقد انفصلت عنه بعد ثمان اشهر من زواجي وتزوج باخري وعمر ابنتي اربعة اشهر والان قد اكملت عامها الاول وقد حدث اشياء كثيرة طبعاً من وقت طلبي الطلاق انقطعت العلاقة تماما ومن ثم انجبت بعملية وتواصلت مع طليقي بمكالمه لأخبره عن ابنتي وحصلت رد بارد جدا ما حسيت بالفرحه ومع ذلك طنشت كانت امه بعد ولادتي ترسلي بين فتره وفتره عن بنتي وتساءل عن اخبارها وكنت ارسلها واذا طلبوا البنت اجهزها لهم وهذا حقهم المهم بعد زواجه من فتاة اخرى اكملوا الان ثمانية اشهر كلمتني ام طليقي عن رأي في رجوعي لطليقي ولا يعرفون السبب لتحفظي

على هذا الشيء وهو ايضا كلمني وانه ندمان وانه متزوج من أخرى وهي الان تطلب الطلاق لأنه اخبرها بنيتها لرجوعي وقد عرض علي فيلا يبينها ويقول انه يريد الاستقرار مع ابنته ومعها والمرأة الأخرى ان بقيت فتكون بشقتي القديمة وان راحت وطلبت الطلاق سيطلقها لأنها مطلقة سابقا ولديها بنت ايضا وانا في حيره من امري طبعاً كنت اكتب سلبياته سابقا منها السبب الرئيسي مع انه قال انه ندمان وحس بخطأه ويفكر ببنته الان واسباب أخرى وهي انه عديم المسؤولية وابن امه ما يجي عنها شيء ومدلع وكل شيء مستجاب له ونرجسي فأنا استصعبت كثيرا حال عروسته فهي مثلي لها ثمان اشهر وتطلب الطلاق الان في بيت اهلها وهو ظلمي وظلمها والطلاق ما هو لعبه وكنت افكر ببنتي ورديت عليه رد اشيروا علي هل الذي قمت به صحيح ام لا ارسلت



له رجوع حرمتك والله يوفقك ويسعدك وانا رجعه مالي رجعه ولا احد يكلمني بهذا الموضوع نهائياً وبنيتي انتم اهلها اي وقت تبونها اطلبوها وابشروا واحنا اهل فكنت وقتها حاطه اشياء في بالي انه ظلمني معه وظلم بنته واعطيته فرصه وقت العدة وساحب علي وحتى بعد ولادتي كذلك وساحب ولما كملت أنبتي اربعة اشهر تزوج والان بعد اكتمال عمر بنتي سنه تذكرها وصار يهتم او انه مل من الثانية والله اعلم ،،،

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإلكتروني ونسعد بتواصلك: أختي الكريمة يسعدنا تواصلك الدائم معنا ونحن في الجمعية نقدم كل ما نستطيع من خدمات في سبيل استقرار الأسرة حتى بعد الطلاق. أختي الكريمة: يبقى القرار هو في دائرة المقارنة بين السلبيات واليجابيات بين البقاء على حالك ووضعك كما هو او قرار الرجوع له ولكن قبل ذلك نود ان نستعرض بعض الأسباب التي جعلت من الرجل يغير موقفه تجاهك: ١- نعتقد انه لاحظ الفرق بين تعامل الزوجة الثانية وبينك فتبين له إحسانك له وتحملك له وصبرك وهذا امر مشاهد في كثير من الرجال حتى بعد الانفصال عن الأولى فحينما يتزوج بالثانية يدرك فضل الأولى وجميل الصفات ويتذكر محاسنها فيظهر عليه الندم على ما فات وهذا الذي نعتقد ان الرجل يمر بهذه المرحلة. ٢- يبدو ان الرجل فعلا لم يجد راحته مع الثانية ولذلك قام بإشراك أمه كالعادة فأشارت عليه إرجاعك ويمكن أستحسن هذا الرأي ومقتنع به جدا ويظهر من محاولاته بمعنى أنه ليس على سبيل الضغط من الوالدة بل هو مقتنع برجوعك واستشعر خطأه في حقك من ذي قبل. ٣- نعتقد ان الرجل بدأ يعيد حساباته مع نفسه ويسعى لبرمجة تفكيره من جديد ليستطيع التعايش معك في المرحلة القادمة - إذا رغبت بالرجوع - والبعض قد يتأمل في حال ابنته إذا كبرت تحتاج لوجود ابوين مستقرين ومتفاهمين فإذا كان هذا من الأسباب فذلك قد يكون دليلا على استشعاره المسؤولية تجاه أسرته في المستقبل. أختي الكريمة: كل إنسان لابد ان يخطئ في حياته ولكن الأفضل بلا شك الذي يدرك خطأه ويسعى للتعديل من سلوكه ويظهر من حوارك مع أبو البنت أنه يسعى للتهيئة لرجوعك ببنائه للبيت ويرسم احلامه لاستقراره في البيت معك ومع ابنته ، فهذه قد تكون علامة من علامات التغيير. نقترح عليك أختي الكريمة إذا رغبت في الرجوع له يمكنك وضع الشروط التي تريدونها لتلافي الأخطاء السابقة من إهماله للبيت وعدم ممارسة شذوذه بالاضافة للنفقة الشهرية وغيرها مما ترينه مناسباً ذكره في الشروط فإذا وافق عليها يمكنك التفكير في الأمر ، وفي

حال عدم إلتزامه بها حتى لو ارتبطت به مرة اخرى فإن الاحتكام للشروط يساعد على تقرير المصير في المستقبل . وكما ذكرت لك سابقاً يبقى القرار بيدك وقارني بين السلبيات والايجابيات فيما إذا كنت متزوجة به او تكونين على حالك كما هو . ختاماً إذا رغبت في التواصل مع الجمعية للاستزادة واخذ الوسائل المفيدة للتعامل مع المواقف الأسرية المختلفة وبإمكانك التواصل مع الارشاد الهاتفي على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أو أخذ موعد لدى الارشاد بالمقابلة على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط <http://almawaddah.org.sa/activities://>

36- غيره زوجي وشكك

الإستشارة

متزوجه منذ ٢١ سنة زوجي يغار غيره شديده ويشك ويسيء الظن فيني لدرجه تعبت ولا أستطيع التحمل و لي منه ٤ اطفال وافكر بالانفصال والطلاق عشان ارتاح منه وما يعطيني حقوقي بالجماع ويفكر في نفسه بس ويشك حتى بأقرب الناس لي اخواني اخوالي ما يريدني حتي ازورهم وعليه احيانا تصرفات شاذة .. ما الحل معه ؟ ارجو منكم إرشادي الى حل ...

الإجابة:

بسم الله الرحمن الرحيم وبه نستعين وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته أسعد الله أوقاتك أختي الكريمة بالخير والمسرات بداية أشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية بجمعية المودة للتمكين الأسري سائلين العلي القدير أن يلهمنا الصواب في الجواب ...التشخيص :أزمة منتصف العمر لابد اولاً من فهم وحقيقة هذه الأزمة حيث انها تجربه كثيبة ومزعجة يمر بها جميع النساء والرجال ووفق الاحصائيات العالمية ان نسبة الطلاق تزداد في هذه المرحلة حيث لابد من ضبط النفس والهدوء للتغلب عليها بكل ما نملك فهي أزمة عابرة و تسمى ”أزمة منتصف العمر“ تسبب نوع من القلق والخوف والشك والغيرة حيث يشعر حينها أن جزء كبير من عمره قد مر وانتهى، وينظر بشيء من التوتر والخوف إلى المتبقي. يتعرض معظم الرجال إلى هذه الأزمة بين سن ٣٠ إلى ٥٠، ويمر بمرحلة طويلة من الاكتئاب، قد تصل لسنوات طويلة، وكل رجل يعبر عما بداخله بطريقته، ويثبت وجوده بأساليب مختلفة. ومن الضروري أن تستقبل الزوجات هذه المرحلة بكل تفهم حيث تطراً على الزوج بعض التغيرات، التي لا تستوعبها الزوجة وتحث الكثير من المشكلات بهذه الفترة، وإليك بعض الخطوات لتمر هذه الأزمة بسلام.

١- التفهم : لابد أن تتفهمي المرحلة التي يمر بها زوجك فهو في مرحلة قياس ذاتي لنجاحاته وما أنجزه



في حياته سواء نجاح على المستوى الشخصي، أو العملي، اقرئي عن كل ما يتعلق بأزمة منتصف العمر عند الرجال، اتركه وقت انفراده بنفسه، ولا تحتلي مساحته الخاصة. ٢- الاحتواء في هذه المرحلة لا يحتاج الرجل سوى الاحتواء الزائد وإشعاره الدائم بالأمان، فهو يعاني من الاكتئاب في بعض الأوقات، استمعي إليه دون مقاطعة، وتعرفي على ما يدور بداخله لكن احرصي على أن يكون ذلك بإرادته، لا تكرري كلمة ماذا بك وتشعريه بأنه يعاني. ٣- جددى حبك له ذكره بأفعالك وكلماتك عن مدى حبك له، لا تستخدمى اللوم الدائم في حل المشكلات واستبدليه بمبدأ السماح، قدمي مبادرتك بالتنزه سوياً دون الأبناء، قدمي له الهدايا دون مناسبة ليفهم أنك تتذكره دائماً، بادري واعرضي عليه أن يمارس رياضته المفضلة من جديد. ٤- الصبر ستواجهين في هذه المرحلة تصرفات غريبة من زوجك من الممكن أن يقوم بشراء ملابس غير مناسبة لعمره أو يقوم بعمل قصة شعر شبابية، لا تقومي بالهجوم، وازدياد عصبيته والغيرة الشديدة ولكن انتظري حتى تمر العاصفة، سيتك هو كل ذلك ولن يعاود فعله، فما يفعله مجرد مسألة وقتية. ٥- مراعاة الغيرة الرجال في هذه المرحلة شديدي الغيرة الزائدة ويعتبرها حب تملك ويحاول جاهداً في دفع هذا بعيداً، فتتحول الحياة إلى مأساة، فحاولي التهدئة لأنها مرحلة مستمر. البعد عن التفكير في الانفصال تماماً لتجاوز هذه المرحلة بأمان قد يتحكم هذه المرحلة العمرية اختلاف في الهرمونات قد تساعد في التدهور الاسري والاجتماعي انظري الي الابناء وكم من الاسر تدهور حال أبناءها بعد الانفصال وهناك من القضايا في المحاكم يشيب منها الشعر لانحراف الابناء بعد الانفصال ناهيك على التمرد من الابناء على الأم لغياب سلطة والدهم فالتربية مشتركة تنتج ثمارها . شرح الله صدرك ونور بصيرتك وبصائرك واخيرا نود تذكيرك اختي العزيزة اذا رغبت في التواصل مع الجمعية للاستزادة واخذ الوسائل المفيدة للتعامل مع المواقف الأسرية المختلفة وبإمكانك التواصل مع الارشاد الهاتفي على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢١) أو أخذ موعد لدى الارشاد بالمقابلة على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أو الاطلاع على دورات وبرامج الجمعية من خلال الرابط. <http://org.sa/activities> كما نأمل الدخول إلى الرابط لقياس جودة الخدمة

37-زوجتي تؤجل الحمل باستمرار

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله و بركاته...

أنا متزوج منذ ٣ سنوات ولله الحمد رزقني الله بمولود طفل بعد معاناة ٧ شهور من بداية الزواج و بعد الولادة بسنة و ٦ أشهر طلبت من زوجتي الحمل مرة أخرى و لكن زوجتي قالت اصبر

لزواج أختي وأخي ٤ شهور لكن تم زواج أختها ولم يتم زواج أخوها وتأجل سنة وطلبت زوجتي أن أصبر سنة مرة ثانية وأنا رافض تماما .استشارتي هل أتزوج بثانية أم أضربها واهجرها حتى ترجع .. أم ماذا ترون ؟

الإجابة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: حياك الله أخي الكريم ونشكر لك ثقتك بالجمعية .. إن على الزوجين أن يعلموا أن من حكم الشرع في الزواج هو النسل وتكثيره وقد حثنا نبينا صلى الله عليه وسلم على الزواج من المرأة الولود وبين الحكمة في ذلك وقال « فيني مكاتر بكم الأمم يوم القيامة » ثم إن طلب الولد من الحق المشترك بين الزوجين وهو مما ينفع العبد بعد الموت فالولد الصالح الذي يدعو لوالديه بعد موتهما هو مما ينفعهما كما أخبر بذلك صلى الله عليه وسلم رغم ذلك قد يحصل ضرر على المرأة من كثرة تكرار الحمل والولادة المتتالية لذلك لا بأس من تنظيم النسل دون قطعه إذا خافت المرأة على نفسها وهناك بعض الأسباب التي لا بد عليك أخي الكريم أن تتأكد منها قبل الحكم على الزوجة من أنها تمتنع عن الحمل ، من ذلك إنها ربما لا تريد أن يتغير شكلها من كثرة الحمل والولادة ومنها إنها ربما تريد التفرغ لك أكثر وخدمتك والعناية بك لأن الطفل يشغلها عنك كثيرا وقد يكون لأسباب مادية. وقد تكون هناك أسباب لم نذكرها لذلك يحتاج منك أن تجلس معها وتتحاور معها بالحسنى واختر أحسن الكلام وألينه وأعدبه فليس هناك زوجة تكره الإنجاب بل يسعى كثيرون في البحث عن طريقة لإنجاب طفل واحد ولا يكون لهم ذلك إلا بعد قدرة الله تعالى وما يدريك لعل الله تعالى لم يأذن لك بالحصول على الولد فعليك بالصبر. وقد تكون الزوجة تأذت كثيرا من حملها الأول فاعرف أسباب ذلك وحاول أن تجنبها ذلك الأذى . ثم إنه ليس من الصحيح أن تسعى للتفكير بالضرب والهجر بهذا الأسلوب فزوجتك هي مطيعة لك ولم تمنع أبدا ولكنك لو تأملت قليلا لرأيت أنها أخبرتك بتأجيله دون أن تمنع. فهنا عليك أن تصطحب معها على مدة معينة دون إكراه على ذلك لأن الحمل يحتاج لأمر راجبة فيه لتعتني به وتحافظ عليه طوال حملها به فالإكراه لا يفيدكما. ثم عليك أن تتعرف على زوجتك أكثر فلا شك أن كثرة الأولاد في المنزل يجعل المرأة تنشغل عن زوجها، فتقرب منها أكثر واترك التهديد بالزوجة الثانية وابدأ مع زوجتك بأن تتجمل لها في النظافة الشخصية أو بطريقة اللباس داخل المنزل أو في طريقة النوم واعلم أن كل ذلك متاح لك لعل الروتين مما يجعل الزوجة تتضجر أو لا ترتاح في الجماع فتأخر الإنجاب. ولا بأس من أن تعرضا نفسيكما على طبيب إن شعرتما بالحاجة لذلك. وفقك الله وجعلك من أهل السعادة والغفران وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.



38- مختار بين زوجتي وعلاقتي بامرأة ثانية ..

الاستشارة

متزوج من قرابة ٤ سنوات و لدي ابن عمره سنة و نصف و طفلة عمرها ايام لدي كره لزوجتي ولا أريد رؤيتها امامي مع العلم بأنها عند اهلها منذ قرابة ٨ اشهر تواصلنا ضعيف جداً جداً ارسل لها مصروف شهري على حسابها ١٠٠٠ ريال منذ ان خرجت من البيت بسبب مرض والدها في منطقة أخرى كانت فرصة لابتعادها عني ولم ارغب في ارجاعها وانوي طلاقها ، بالأمس علمت بانها ولدت المولودة الثانية ولم اتواصل معها وقاموا بالاتصال باهلي باني اذا ما رجعت زوجتي فانهم يعطوني الولد يتربى عندي لان امه لا تستطيع تربية الاثنين مع بعض و انا في حيرة من امري ، و انا لي علاقة مع امرأة ثانية منذ خرجت زوجتي من المنزل وتواعدنا على الزواج لكن بعد سنتين من الان وانا بين نار علاقتي مع المرأة الثانية فأنا احبها ولا ارغب في الانفصال عنها وبين ام الاولاد واهلي رافضين فكرة انفصالي عنها الان ويريدون ابقائها الى ان يكبر الاولاد و اطلقها بعد ذلك....ماذا افعل؟

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد .. المسترشد الكريم حفظك الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لكم ثقتكم بجمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الإرشاد الإلكتروني ، ونسأل الله تعالى لنا ولكم العون والسداد . ** أشرت في استشارتك لجانبين هما : - كره الزوجة - الارتباط العاطفي بامرأة أخرى ** تدرك أخي الكريم قوله تعالى: ((وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)) [البقرة: ٢١٦] . ^^ قوله صلى الله عليه وسلم : ((لا يُفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةٌ إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ)) [رواه مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه] ^^ قوله صلى الله عليه وسلم : ((حَبِيبُ حَبِيبِكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ بَغِيضَكَ يَوْمًا مَا , وَأَبْغَضُ بَغِيضِكَ هَوْنًا مَا عَسَى أَنْ يَكُونَ حَبِيبَكَ يَوْمًا مَا)) [رواه الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه] . وبتأمل النصوص اعلاها نجد أن هناك توجيهات شرعية تدعو للتعامل العقلاني مع كراهية الآخرين . وعليه نود إيضاح الآتي : *** لعل هناك أسباب جوهرية من وجهة نظرك الشخصية بنت هذا الحاجز النفسي بينك وبين الزوجة ترجمته بخبرتك الخاصة إلى الكراهية ، لذا فإنه من المهم تحديد هذه الأسباب وبحث الحلول لها حفاظاً على الاستقرار الاسري في جوانبه النفسية والاجتماعية والتربوية والزواجية . *** التوجيه : - لا نؤيد فكرة الطلاق قبل النظر في الأسباب والعمل على علاجها لتحقيق

التوافق النفسي بينك وبين زوجتك والذي ينعكس بدوره على المحافظة على الكيان الأسري ونشأة الأبناء في كنفكما . - فيما يتعلق بالمرأة الأخرى ومستوى العلاقة بينكما، فإننا نتوقع أنه ارتباط عائد لاندفاعات نفسية قد تتحول فيما بعد الزواج إلى شكوك نتيجة لكونها تواصلت معك دون حدود وقيود شرعية واجتماعية ، مما يسهم في تحول الحياة الزوجية بينكما إلى سلسلة من الخلافات القائمة على الشك . فمن تسمح لنفسها بالتواصل مع رجل غريب فما المانع أن تتواصل مع غيره . لذا فإننا نوصي بما يلي : أ- تقييم العلاقة مع زوجتك والنظر في الجوانب الإيجابية وتعزيزها والسلبية ومعالجتها . ب- الاستعاذه بالله من وساوس الشيطان التي تدفعك للطلاق وتزينه لك بإظهار الكراهية للزوجة وعدم تقبلها ، فهي امرأة ككل النساء لها من المحاسن ما يجعل الحياة معها رائعة . ج- حدد الأسباب الحقيقية وراء كراهية الزوجة وضع لها الحلول مستعيناً بالله سبحانه وتعالى ، وإن واجهتك مشكلة في إيجاد الحلول تواصل معنا للعمل على مساعدتك في حلها . د- اقطع العلاقة تماماً مع المرأة الثانية فقد تكون أحد العوامل التي ساعدت في كراهيتك لزوجتك نتيجة لإغراءات وممارسة معينة جعلتها مقربة من نفسك ، فيكفيك أخي الكريم أنها تواصلت معك متجاهلة القيم الشرعية . هـ - تذكر أن زوجتك لم تقبل الزواج بك إلا لأنها رأت فيك ما تحب ، ولم تقبل أنت بالزواج بها والاستمرار معها أربع سنوات والإنجاب منها إلا أنك رأيت منها ما يسرك . و- تذكر أنك بقدر ما تضايقت منها فقد تسببت في إيذائها وجرح مشاعرها ويكفيها ألماً أنك تجاهلتها لمدة ثمانية أشهر عند أهلها بتواصل ضعيف وأنت حتى لم تفكر في التعاطف مع ظروفها الصحية وتهنئتها بالولادة . ثم أننا نوصيك بتقوى الله جل وعلا في نفسك وزوجتك وأبنائك . فامرأة مكنتك من نفسها بشرح الله ، خيرٌ وأطهر من امرأة تواصلت واتفقت معك في خفايا وواعدتك على الزواج بلا حياء من خلف أسرتها . شرح الله صدرك ورفع قدرك ويسر أمرك وجعلك نوراً بين عيني زوجتك وجعلها نوراً بين عينيك ، وجمع بينكما في خير وعلى خير.

39- ما هو الحل مع الزوج العصبي جداً؟؟

الإستشارة

متزوجة منذ ٨ سنوات وكل هذه الفترة جالسه اكافح بشكل كبير ، زوجي انسان عصبي نار على اي سبب (تافه)يقلب الدنيا جربت معه التطفيش او الرد عليه بالمثل والتهديد كلها ما نفعت وفي نفس الوقت عنيد الذي في رأسه يمشي وصلت الان لمرحلة ما عندي طاقة احاول معه ، دخل تجاره وكالعادة معروفه البداية صعبه وقفت معه وساعدته اقلها اغراض البيت انا اروح اخذها ومسؤوليات ثانيه ساعدته فيها على اساس بيقدرني وما يقصر معي لكن للأسف ناسيها الان



فعلياً ، افكر ا قوله يروح يشوف له حياه ثانيه وانا اجلس مع اولادي في البيت وهو ما نستفيد منه الا الفلوس ، ما ابغى اقول هذا الكلام له وبعدين اندم لكن فعلياً انا مرهقة وتعبت الكلام معه ما يجيب نتيجة او يآثر فيه ،دائماً يقلب السالفة عليّ ويطلع الاغلاط فيني ، احتاج رأي احد مختص يساعدي.

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم وبعد فنشكر لك أختي المسترشدة ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكترونية . لا شك أختي الكريمة أن ما تتحدثني عنه من مشاكل زوجية مما يجلب التوتر والقلق فإذا لم يحسن الشخص التصرف معها من البداية زادت المشاكل وتوترت العلاقة أكثر وقد تؤدي هذه المشاكل إلى ضغط نفسي مما يجعل الشخص يخرج عن طوره وربما يتصرف تصرفات خاطئة نتيجة عدم حل هذه الأمور بشكل جذري وصحيح من بداية المشكلة لذا أنصح بعدم إهمالها بل ينبغي الإفصاح عنها وحلها بالحوار الهادئ والتفاهم وتجنب الحوار وقت الغضب واختيار الوقت المناسب ومعرفة كيفية التعامل مع الزوج ومتى أطلب وكيف أطلب فلا تطلي من زوجك وهو متعب أو مشغول أو عند رجوعه من عمله ودخول المنزل أو وهو غضبان ولا تقابلي العناد بالعناد ومجادلته عند الرفض ورفع الصوت وتوجيه الانتقادات بل لا بد من تبادل التقدير والاحترام بينكما وتقديم بعض التنازلات حتى تسير عجلة الحياة ، وإليك بعض النصائح في كيفية التعامل في حال غضب وعناد الزوج : ١- عليك بالهدوء والصمت وعدم مناقشته وتجاهل الموقف والتحلي بالصبر وعدم الغضب وعودي نفسك على ذلك حتى لا تتعي مشاعرك ومشاعره ، وأن تترك له الخيار في حال زعله بالخروج من المنزل أو الجلوس بمفرده أو غير ذلك . ٢- أن تفهمي شخصيته من خلال معرفة ما يحب وما يكره ، وما يسعده وما يغضبه أو من خلال الحوار والمصارحة وقت هدوئه عما يغضبه ويعكر مزاجه ، وما يمكن أن تقدميه له . ٣- الدعاء له بأن يصلح الله حاله ، وأن يزيل عنه هذه الصفات . كما أنصح بحضور دورات في كيفية التعامل بين الزوجين ومن ضمنها فن مهارة الحوار التي من المفترض حضورها قبل الزواج لكلا الزوجين لما لها من أهمية وإسهام في حل كثير من المشاكل الزوجية وإن لم يتيسر الحضور فمتابعة هذه الدورات على الانترنت أنت وزوجك . كما يمكنك مراجعة جمعية المودة وذلك من خلال زيارة قسم الاستشارات عن طريق المقابلة الإرشادية ويمكن الحجز على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) أو الهاتف

الاستشاري للجمعية (١٤٢٠٠١٠٠٩٢٠) اذا كان لديك مزيد استفسار أو طرح لمشكلة محددة . اسأل الله سبحانه وتعالى أن يصلح أحوالكم وأن يؤلف بين قلوبكم .

40-نفقة الزوجة والاولاد

السلام عليكم . زوجي مقتدر والحمدلله ولكن يرفض تماما اعطاء اولادي عمر ١٦ و ١٥ سنة اي مصروف . وايضا يعطيني مصروف شهري ٢٠٠٠ فقط لي ولأولادنا الأربعة . ايضا طالبته بكسوة سنوية ولم يعطيني . كيف ممكن اطالبه بشكل قانوني وانا غير مطلقه منه ولكن يرفض تماما اعطاءنا . اتنى ان تدلوني على طريقه قانونيه لحصم المصروف والكسوة من راتبه بشكل رسمي خصوصا انه دكتور في الجامعة ومقتدر . حاولت معه لمدة ١٧ سنة منذ تزوجنا وبلطف ولكن بدون جدوى . الرجاء مساعدتي .

الإجابة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإلكتروني ونسعد بتواصلك: للإجابة على الاستشارة نتطرق لعدة موضوعات: أولاً : معتقدات الرجل تجاه النفقة على الأسرة: بعض الأزواج يملك بعض الأفكار والمعتقدات تجاه الانفاق على الأسرة ومن ذلك: ١- يعتقد أن الانفاق لا يكون إلا في الحاجات الضرورية التي يراها هو فقط دون النظر لاحتياجات الأفراد. ٢- نعتقد انه يتصور ان الزوجة تسعى للتبذير ولا تحسن إدارة ميزانية الأسرة ومن خلال عدة مواقف يكون لديه هذا التصور. ٣- يعتقد الزوج أن مطالبات الابناء بالنفقة هو بتحريض مباشر من الأم فلا نجد أي تفاعل مع مطالبات الابناء لوجود مثل هذه التصورات. ٤- عدم وقوف الزوجة بصورة جادة وحازمة تجاه المطالبة بالنفقة مما جعل الزوج يتمادى في مشكلة النفقة. ٥- يعتقد ان إعطاء المال للأولاد في سن ١٥ و ١٦ سنة مما يجعلهم يعتادون على الاسراف وقد يتلفون الأموال ويصرفونها فيما يضرهم فلذلك هو لم يصل لدرجة الثقة بهم ويمكن ان تعطيمهم عن طريقك وتحت اشرافك. ثانياً : وسائل للتعامل مع المشكلة: أختي الكريمة : إن محاولتك طوال فترة السبعة عشر عاماً هي في الحقيقة فترة ليست بالبسيطة ولكن يبدو أن بعض المحاولات كانت تكراراً أو اعتمدت على اسلوب واحد والجميل انك تعاملت معه بلطف وهذا يدل على قدرة في الصبر والتحمل ويبدو اننا لو اقترحنا عليك بعض المقترحات والتي يمكن ان توصل لحل مع المشكلة قد نجد عندك بعض الوقت للمحاولة



بها ومن ذلك: ١- وسيلة الحوار الإيجابي: إذا أردت الحوار معه نعتقد أن عليك بأخذ الأمور التالية:

١- اختيار الوقت المناسب: فحينما ترى الزوجة شريك حياتها أقبل من خارج المنزل عليها ألا تتحدث معه بأي طلب أو أن تقوم بمناقشته في أمور مختلفة معه من السابق فلا شك أنه سيقوم بالانفعال من هذا الأسلوب ولن يكون مستعداً للتفكير فيما تقولينه فتكون ردة الفعل سلبية ومع تكرار الأسلوب قد تزداد ردود الفعل السلبية وتصل للضرب أو الأذى اللفظي، فاتركه يرتاح بعد دخوله لمدة عشر دقائق أو ربع ساعة ويمكنك التفكير في طريقة استقباله قبل التفكير في مناقشته وحواره أو التفكير في سلبياته ومن الأساليب: هئية مكان الراحة ويكون التكيف مناسباً له ليس بارداً جداً أو حاراً وقد تستقبلينه بشيء يحبّه ونحو ذلك وهذا مما يسهم في تنشيط دورة الحياة الزوجية ولا مانع من ابتكار أي أسلوب مناسب لكم. ٢- بعد أن يصل لدرجة من الراحة والأمان النفسي من الضغوطات الخارجية يمكنك البدء بالسؤال عن حاله وإعطائه الفرصة للتنفيس عن همه فالإنسان بطبعه يميل لمن يقوم بمشاركته همومه ويريد أي أحد يقف معه فما اجمل حياة الزوج حينما يجد امرأة تقف معه بل وتسعى لتفريج همه والتخفيف منه. ٣- في بداية الحوار يمكنك اختصار الطلب أو القضية التي تودين مناقشتها معه لأن الرجل بطبيعته لا يحب التفاصيل في الأحداث والمواقف بل يحب الإيجاز والوصول لما تريدينه بسرعة دون تأخير، فإذا لاحظتي استئناسه في الحديث معك يمكنك الانبساط في الكلام. ٤- لا بد أن تقتنعي بوجود الاختلاف في الفهم والتفكير ومعالجة الأمور فحينما يحصل موقف ويقوم الزوج بالتعامل معه بما يراه مناسباً سواء كان في البيت أو تربية الأولاد أو التواصل مع أهل الزوجة وليس كل ما تعتقدينه هو الصحيح وغيرك هو الخطأ بل على الزوجة أن تتقبل أسلوب حياة زوجها كما هو ولا تفكر بتغييره إلا في اضيق الحدود. ٥- حينما يبدأ الزوجان بالحوار قد يختلفان حول امر معين فلا مانع أن تقوم الزوجة بتأجيل النقاش إذا لاحظت غضب الزوج وعدم تقبله للفكرة ويستحسن أن تبدأ الزوجة بالنقاط المتفق عليها حتى يستسيغ الزوج الحوار والنقاش. ٦- قد يكثر من الزوجة نقد لتصرفات زوجها دون مراعاة رجولته ومكانته في الأسرة وإعطائه قيمته فحينما يشعر الزوج بعدم احترام الزوجة له فيبدأ يتعامل معها بصورة سلبية. من الوسائل يمكن ان تبني له عدم رغبتك في المبيت معه ولو لساعات حتى يشعر بما انت فيه من اهم بسبب هذه المشكلة. من الوسائل: يمكنك تقييد جميع المصروفات التي تقومين بها مع إرفاق الفواتير لكي يعرف القدر الذي يكفيك في المصروف الشهري قد لا يكون عنده تصور عن القدر الذي يكفيكم فنعتقد أنه يجب توسيع مداركه نحو النفقات إن فترة العشرة الزوجية قد اختلفت فيها المصروفات من بداية الزواج إلى اليوم فالاسعار والنفقات والمتطلبات زادت فلا بد ان يتفهم



الموقف وحجم المشكلة. من الوسائل كذلك : يمكن إدخال احد الأطراف التي يمكن ان تساهم في حل المشكلة قد يكون صديق له أو أحد الاقرباء وبدون ان يشعر أن أحدكم كلمه لأن ذلك قد يثيره اكثر لأن بعضهم لا يريد تدخل أحد في مشاكله لكنك بذلت المستحيل لحل المشكلة فلذلك نرى انه يمكنك الاستعانة بأحدكم حتى لو كان شيخاً كبيراً له كلمة وتقدير عند الزوج قد تكون هذه الوسيلة تسهم في تغيير شيء في المشكلة. من الوسائل : إدخال الأهل بصورة رسمية سواء والديك او إخوانك لعقد مجلس صلح معه ويتم كتابة شروط للنفقة وحضور أحد من اهل الزوج ليشهد على ذلك. ثالثاً: الوسائل القانونية المشروعية للمطالبة بالنفقة: أختي الكريمة : إذا لم تفد الوسائل السابقة فيمكنك التقدم برفع صحيفة دعوى إلى المحكمة بعنوان قضية نفقة وتشرحي فيها ملخص المشكلة عن طريق الدخول لموقع وزارة العدل ورفع الدعوى عن طريق الموقع حتى يتسنى لك اخذ موعد لدى القاضي لينظر في صحة دعواك ويمكنه من تقدير الأمر . ختاماً نتمنى لك العون والسداد.

41- جراحة الفتاة فترة الملكة

الإستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. أنا شاب لي اسبوعين من فترة الملكة. حاب أسأل بخصوص جراحة الفتاة خلال هذي الفترة.. هل هي طبيعية..؟ أقصد بالجراحة.. (طلب حضن، طلب لقاء، طلب اتصال (أفيدوني جزاكم الله خيراً.

الإجابة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإلكتروني ونسعد بتواصلك: وبارك لك أخي الكريم مقدما على رغبتك في الزواج فعن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رضي الله عنه قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ مُنْتَقِطٌ عَلَيْهِ. بل إنه من الأمور التي هي حق على ان يعينك فيها فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (ثَلَاثَةٌ حَقٌّ عَلَى اللَّهِ عَوْنُهُمْ ..) -وذكر منهم - (..والتَّكْوِينُ الَّذِي يُرِيدُ الْعُقَافَ) [رواه الترمذي] أخي الكريم إن الفترة التي يقضيها الزوجان بين العقد والدخلة هي من الفترات الذهبية التي يحسن بكما استثمارها على الوجه الأفضل ويكون الاستثمار بالتقارب أكثر وبناء المفاهيم الصحيحة عن بعضكما وان يكتشف كل طرف عن الآخر ما هي محبوباته وماهي مكروهاته



فلذلك نعتقد ان على الطرفين ان يستحضرا اثناء الفترة أنهما شخصيتين مختلفتين عن بعضهما صفة التقبل لشخصية الطرف الآخر إذا رأيت ما تكرهه ، لماذا؟ يلاحظ ان ثقافة الشباب نحو الطرف الآخر اختلفت سواء مع الوالدين أو الاخوة أو الأقارب وكذلك العلاقة بين الشاب والشابة في فترة العقد ففي السابق يبدو أنهما كانا يصعب عليهما التعارف فيما بينهما لأن بينهما الحياء ووجود رهبة في تعاملهما مع بعضهما علماً ان البنت أصبحت زوجةً شرعاً بعد الملكة فنعتقد ان سلوك الفتاة هو في نظرك انه جراءة ولكن في نظرتها أنك زوج لها وتريد ان تبدي لك شيئاً من مشاعرها ويمكن ان تضيف إلى معرفتك وخاصة في بداية التعامل مع الفتاة أنها تفكر بطريقة عاطفية أكثر من التفكير بطريقة عقلانية فحينما تواجه مثل هذا السلوك يحسن بك التفاعل والتجاوب مع استصحاب الحياء في نفس اللحظة والانتباه من الوقوع في حرج مع احد من اهلها كأن تكون في زيارة لمنزل أهلها فقد لا يحسن اجابة طلبها مثلاً في التقبيل إن كانت تقصد قبلة الفم . أما إن كنت تقصد قبلة اليد أو الرأس فلا بأس فهي زوجتك شرعاً وهو من انواع القبلات التي تشعر الطرف الآخر بالاحترام والتقدير وهذا مثال واحد فقط. أخي الكريم يبدو أن الفتاة تريد أن تظهر لك مشاعر المحبة والمودة وبعض الفتيات يكون عندها من صفاتها الحيوية في إبداء المشاعر وهي من الصفات الايجابية إذا كانت في الحلال ويظهر ان بيئة الفتاة مليئة بهذه السلوكيات فيما بين الأقارب او بين الوالدين أو علاقة الوالد بأبنائه والفرد الذي يعيش في هذه البيئة يمكن أن يكتسب صفة التناغم مع الآخر وعدم كبت المشاعر. أخي الكريم : نقترح عليك التناغم مع الفتاة (زوجتك) والبعد عن أي سلوك قد تشعر الفتاة أنك غير متقبل لها أو قد يبدو لها أنك مكره على الزواج بها ، فإذا أبدت سلوكاً تظهر من خلاله عدم قبول بهذه التصرفات فقد تظن الفتاة أنك تعاني من برود في المشاعر أو لا تملك تقدير لمشاعر الآخرين وغير ذلك من الظنون الخاطئة والتي تتكون بين الزوجين خلال فترة العقد. واخيراً أسأل الله تعالى لكما سعادة الدارين وأن يرزقكما الذرية الصالحة .

42- زوجي لا يتحمل المسؤولية ..

الإستشارة

متزوجة منذ ١٢ عاما لدي طفلة عمرها سنة ونصف منذ أكثر من ٨ سنوات وزوجي يوعدي بحياة افضل من ناحية الاستقرار النفسي والاستقرار المادي لكن الى الان لم يتم اي تغير او اي خطوة الى الامام اصبح الاعتماد علي في اكثر المصاريف المنزلية والكسوة لي ولبنتي واطافة الى ذلك هو شخص

لا يوجد لديه مسؤولية ولا اهتمام لا يذهب الى دوامه بشكل منتظم لذلك حرم من التزيينات بسبب غيابه المشككة انه يلوم ادارة شغله ويتهمهم بالاستقعاد . رغم وقفتي معه من الناحية المادية منذ وظيفتي الى هذه اللحظة لم اقصر معه في شيء لكنه مازال يلومني بعدم التعاون والمشاركة الزوجية في الأمور المادية. ارجو النصيحة.

الإجابة:

الأخت الفاضلة حفظك الله السلام عليكم ورحمه الله وبركاته اشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية الاستشارات الالكترونية اساس الحياة الزوجية المشاركة فهي تقوم على الشراكة المتبادلة في الحب والسعادة والمال والحزن والفرح والتربية للأبناء فلا تحل الزوجة محل الزوج ويلقي على عاتقها كل المسؤوليات ولا يحل الزوج محل الزوجة وتترك مهامها عليه .. الاتكالية واللامبالاة قد تكون مرتبطة بطبيعة التنشئة التي نشأ عليها احد الطرفين من دلال وعدم تحمل للمسؤولية في اسرته. وقد تكون الزوجة سبب من الاسباب وذلك بتحملها فوق طاقتها جميع الاعباء ومصاريف الانفاق وبذلك يبدأ الرجل بالتخلي شيئاً فشيئاً اختي الكريمة .. اعيدي حساباتك بينك وبين نفسك في تعاملاتكم الى ان تجدي مكنم الخلل فرمبا عطاءك الزائد عن الحد هو السبب في دلاله وعدم تحمله المسؤولية.. انصحك بعدة خطوات اولاً،، بالحوار الناجح المثمر وذلك باختيار وقت مناسب وجو مناسب والبعد عن الانفعالات او الصوت المرتفع او التجريح والاهانة لكي لا يتحول النقاش الى شجار ولا تخرجين بفائدة من الجلسة لابد من مصارحة الزوج بكل شفافية انك لا تستطيعين تحمل الامر بمفردك وينبغي ان يكون هناك تعاون من الزوج ومشاركته اعباء الحياه المختلفة وانفاقك انما هو عامل مساعد لكم ولتحسين وضع المعيشة وليس اساس الانفاق .. وضع خطه وميزانيه للأسرة مدروسة بشكل جيد ومشاركته بينكم .. وزعي اوجه الانفاق بحسب الاتفاق وما يرضي الطرفين ،، ابدئي بالتخلي تدريجياً عن المهام التي هي من صميم مهام الزوج وذكره بفعلها او سداها باستمرار الى ان يعتاد على فعل ذلك الصبر والهدوء مهم في التعامل مع الزوج وتذكيره بالمصاريف المطلوبة والمتفق عليها بطريقه جيدة وغير منفره او مقلله من الشأن وفيها استنقاص منه لعدم قيامه بذلك ايضاً عبارات المدح والثناء له دور ايجابي كبير في تغيير سلوك بعض الازواج ويدفعهم الشكر وكلمات الاعجاب الى بذل المزيد من العطاء والسخاء في الانفاق والتعامل والمشاعر : «إن الله رفيق يحب الرفق ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف وما لا يعطي على ما سواه». رواه مسلم اما بخصوص سيارتك من ابسط حقوقك الحفاظ عليها وعدم العوده لمشاكل التأخير في العمل لان لها تبعات ومضار عليك . واخيراً أسأل الله



لنا ولكم التوفيق والسداد.

43- زوجي يفضل الجلوس مع اصدقائه أكثر مني

الإستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .أنا متزوجة منذ ٥ سنوات من اول ايام الزواج وزوجي كثير الخروج مع اصدقائه حتى في مسئوليات البيت اذا اردنا أن نأخذ مقاضي الشهر احيانا ياخذني وغالباً ياخذها مع اصدقائه خروجي من البيت لقضاء اغراضي الخاصة او زيارة الاقارب يعتذر عن القيام به واضطر للخروج مع اهلي خلال هذه الخمس سنوات لم اذهب لمكة معه الا اول سنه زواج ولم نكمل عمرتنا بسبب كسله عن العمره علماً اني من عائلة كثيرة التنزه وكثيرة زيارة الحرمين واسكن باحد المدن القريبة من مكة هو على استعداد للذهاب لمكة او لمدينة مجاوره لها مع اصدقائه وحتى مستعد للسفر لمدين بعيدة او حتى للسفر خارج السعودية مع اصدقائه السنة الثالثة للزواج حجزت للذهاب للامارات ورتبت كل شي وفاجتته لاني ارغب بالخروج معه اظهر فرح قليل بالذهاب وبعدها بايام حاول اظهار عدم الرغبة بالسفر سألته هل ترغب بالغاء الحجز اجاب بنعم علمت حينها ان عدم خروجنا للتنزه ليس بسبب عدم توفر المبلغ المادي فهو اذا اراد الخروج مع اصدقائه دبر المال باي طريقة تعبت كثيراً من طلب الخروج معه اشعر كثيراً بسبب عدم تواجده بالمنزل وكاني غير متزوجة حياتي كلها اهلي وابنائي فقط كثيراً اشعر بانني ارملة حتى في فترة حظر كورونا كان منعزل بغرفة للحديث مع اصدقائه واللعب معهم لا توجد لي ذكريات معه في اول ايام الزواج حاولت جذب اهتمامه بالعناية به وبنفسي بالتجديد والتغير ولكن لم يلتفت وعندما احظر له شي جديد او حتى اجهز البيت واجهز نفسي كان يخبرني بانه سيجلس معي عندما يعود وحينما يعود يكون مرهق وينام كسرت فرحتي كثيراً معه حالياً اصبحت افكر كثيراً في الانفصال فانا متزوجة اسم فقط لاخبر الناس بانني متزوجة ولكني لا اعيش حياتي الزوجية اذا كان معه مال لا يقصر في اكلنا وشربنا ولكن عموماً غير مدبر للمال يصرفه كثيراً على تسليته اخبرته مره بانني سئمت الحياة بهذه الطريقة وانه خذ الابناء واتركني اعيش حياتي وبعدها بساعات خرج من البيت ولم يعد الا اليوم التالي علمت حينها انه لا يريد الانفصال واعلم كثيراً انه يحبني ولكني تعبت من انتظاره يتغير ،، ارغب بمعرفة الحل وهل الانفصال حل صحيح اذا اتفقنا عليه

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته : بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشارتك : أختي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (شعورك بعدم اهتمام زوجك فيك) . و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل : إن بداية الحياة الزوجية خاصة في السنوات الأولى هي مرحلة انتقالية للزوجين و تحتاج إلى تهيئة لكلا الطرفين للتكيف معها ، و تختلف درجة التكيف وفقا لعدد من العوامل منها ما هو مرتبط بالاستعداد النفسي و منها ما هو مرتبط بالاستعداد الاجتماعي و كذلك الاستعداد العقلي والثقافي لذا نجد هناك تباين في درجة التكيف بدءا بالتكيف البطيء حتى الوصول إلى التكيف السريع كما أن التكيف مرتبط بنوع الجنس حيث نجد المرأة (الزوجة) تتكيف مع حياتها الزوجية أسرع من الرجل (الزوج) و يعود السبب في ذلك أن الرجل غير معتاد على المكوث فترات طويلة في المنزل ، وارتباطه الأسري أقل درجة من المرأة . أيضا نجد أن كثيرا من المشكلات التي نشعر بها هي نتاج تعاطينا مع الموقف نفسه بناء على تفسيرنا له وفقا لأفكارنا و معتقداتنا ، فكلما كانت أفكارنا إيجابية أستطعنا تفسير الموقف بصورة إيجابية و بالتالي سنتجاوز المشكلات بيسر و سهولة ، والعكس صحيح في حال كانت أفكارنا سلبية . و لتوضيح الصورة بشكل أفضل : أنت الآن أختي الفاضلة تفسرين موقف زوجك (خروجه المستمر مع اصدقائه) بأنه إهمال لك . بينما لو فكرت بإيجابية و التمسث له العذر مثل (ما زال ارتباطه بأصدقائه قويا و يحتاج إلى وقت للتكيف مع حياته الزوجية) لما شعرت بذلك الشعور السلبي، لا سيما أنه برهن لك حبه و تعلقه فيك كما ذكرت عندما ناقشته في هذه المسألة. لذا اسمحي لي أختي الفاضلة أن أقول لك أنك أنت المسئولة عن شعورك السلبي تجاه زوجك نتيجة تفكيرك اللا عقلي و تفسيرك لمواقفه بطريقة سلبية و هذا لا يتنافى مع كون زوجك أيضا هو مسئول عن شعورك هذا و لكن تبقى مسؤوليتك أكبر في هذا الشعور لذا حاولي يا رعاك الله أن تكوني أكثر إيجابية و التفكير الايجابي لا يعني الاستسلام و الانهزامية أو التبرير غير المنطقي للمواقف، و إنما هو حالة من البرمجة الذهنية الإيجابية التي تحول المشكلات التي تعترينا إلى مواقف من التحدي مع الذات بقدرتنا على تجاوز المشكلات دون أن نحسر أنفسنا أو الآخرين و الحفاظ على التوازن بين السلام النفسي و السلام الاجتماعي لمحيطنا . ففي حالتك أختي الكريمة كوني أكثر إيجابية في تفكيرك و ضعي مخططا متوازنا تستطيعين من خلاله الحفاظ على زوجك و بيتك، و يمكننا إرشادك إلى بعض الإرشادات التي من شأنها تساعدك على ذلك وفقا للاتي : أولا : كوني أكثر ثقة بنفسك في قدرتك على تجاوز المشكلات التي تواجهك ، و اجعلي منها نقاط تحد



تثبتين من خلالها أن لديك مكامن قوة في شخصيتك تستطيعين من خلالها السيطرة على الموقف و تجاوزه . ثانيا : فسري المواقف بصورة إيجابية و ألتمسي العذر للآخرين، خصوصا مع زوجك . ثالثا : خططي لحياتك بصورة واقعية و ضعبي أهدافا قابلة للتحقيق مثال على ذلك: ١ - المحافظة على كينونة أسرتي و رعاية زوجي و أبنائي مستقبلا. ٢ - تحقيق التوافق بيني وبين زوجي . ٣ - المحافظة بعد ذلك خططي لتحقيق أهدافك بصورة متدرجة و لا تستعجلي النتائج . رابعا : لتحقيق التوافق بينك وبين زوجك نرشدك إلى الآتي: - قراءة شخصية الآخر: إن معرفة طبيعة شخصية الزوج أو الزوجة يساعد على تجنب كثير من المشكلات ، فطبيعة التفكير و معرفة ردة الفعل من خلال المواقف يعطي قراءة واضحة للشخصية و من خلالها نستطيع كيفية التعامل معه ، فهناك الشخصية العصبية و هناك الشخصية الانبساطية و هناك الشخصية المزاجية ... الخ . - التفاهم : يعد التفاهم بين الطرفين من أهم العوامل التي تساعد في بناء علاقة ناجحة و قوية قادرة على الاستمرار، فالتفاهم يساعد في التعرف على صفات الشخص الآخر و طريقة تفكيره، لذا ينبغي اختي أن تتفهمني طريقة تفكير زوجك حتى يتحقق أساس التفاهم بينكما. - الاهتمام : للاهتمام مفعول خاص يجعل العلاقة بين الطرفين مليئة بالحب والحنان، فكل طرف يبحث عن الشخص الذي يهتم به بكافة أموره، فالاهتمام ينقل مشاعر الحب والمودة بين الطرفين، لذلك يعتبر الاهتمام من أهم الوسائل التي تساعد في بناء علاقة ناجحة مليئة بالحب والاحترام المتبادل بين الطرفين كما يساعد في بناء أسرة مترابطة وسعيدة، وعلى العكس فالإهمال يعد سببا أساسيا في انهيار العلاقات..لذا اختي حاولي أن تظهري مزيدا من الاهتمام بزواجك خاصة بعد عودته من السفر .. اظهري لهفتك و شوقك إليه. - المصارحة : التواصل الدائم بين الطرفين والمصارحة من وقت لآخر من الأمور الضرورية لنجاح العلاقة بين الطرفين، فالمصارحة تساعد في إنهاء العديد من الخلافات و تمنع حدوث مشكلات جديدة، وفي أثناء النقاش يجب عدم التحدث بأي كلمات جارحة مهما كان الشعور بالضيق من الطرف الآخر، فالكلمات الجارحة والقاسية تترك أثرا سيئا في النفس ومن الصعب نسيانها بسهولة. خامسا : تعلم فن إدارة الخلافات الزوجية ولغة الحوار من خلال الآتي: - لغة الحوار : ينبغي على كلا الزوجين تعلم لغة الحوار بينهما ، حيث لا بد أن تكون لغته هادئة بعيدا عن اللغة التي تحمل النقد الجارح و اللوم المباشر و الإهانة و جرح المشاعر. - النظرة الإيجابية: للأسف الشديد عند حدوث خلاف بين أي زوجين يتناسى كلا الطرفين اللحظات الجميلة و المواقف الإيجابية و التضحيات . و إذا كان الله عز وجل قال في حق الطليقين (و لاتنسوا الفضل بينكم) فما بال زوجين ما زالت العلاقة بينهما قائمة في نسيان فضل الآخر. لذا يتوجب على الزوجين عند حدوث الخلاف بينهما استحضار تلك المواقف الإيجابية للآخر مما يساعد

على تهدئة النفس . حصر الخلاف : من الأخطاء التي يقع فيها الأزواج مد الخلاف الزوجي و إشراك الأهل فيه ، فكثير من الخلافات تكون بسيطة و في حال الاستعانة بالأهل قد تتطور و تتعقد . من هذا المنطلق يتوجب على الزوجين بقدر الإمكان أن يكون حل الخلافات داخل الأسرة بعيدا عن الأهل و الأقارب . - تطوير الذات: إن أي زوجين في حاجة ماسة إلى تطوير الذات و التثقيف في فن إدارة الأسرة من خلال قراءة الكتب المفيدة في هذا الشأن أو حضور الدورات التدريبية للتنمية الاسرية. و نحن في جمعية المودة للتمكين الاسري نقيم العديد من الدورات التدريبية التي تساعد الأزواج على إدارة الحياة الزوجية. - الدعاء : و هو سلاح المؤمن فينبغي على الزوجين اللجوء إلى الله تعالى أن يصلح حالهما و ملازمة الاستغفار . و في الختام أختي الفاضلة امنحي نفسك فرصة لتغيير حياتك الأسرية نحو الأفضل لا سيما و أنكما حديثي عهد بالزواج و الحياة أمامكما طويلة و اسعي حاهدة لإصلاح ما بينك و بين زوجك، و كوني واثقة من قدرتك على ذلك. و اخيراً تمنياتنا لك بالسعادة والهناء.

44- اترفز واعصب بسرعة

الإستشارة

السلام عليكم.لدي مشكلة وعجزت اني احلها مع نفسي مع اني شخص مطلع وكثير القراء واجتماعي ويجب الخروج والناس والحياة والطلعات . مشكلتي تكمن اني لا استطيع ان اتمالك نفسي مع زوجتي في اغلب النقاشات التي تواجهنا وعادة تنتهي بانني ارفع صوتي عليها وابداء في السب والشتم للدرجة طلبت مني اني اراجع دكتور او ناصح. مضى على زواجنا اربع سنين ولدنا طفلة .احب عائلتي كثيرا وزوجتي كذلك ولكن في نفس الوقت في الغالب تصير مشاكل ونقاشات كثيرة لا احس بتوافق فكري او أسري بيني وبينها مع اني احبها واقدر لها الكثير من الامور وهي تحبني لكن كل مره اعتذر وتعود الدوامة والمشاكل حتى بالتلفون . زوجتي لم تكمل تعليمها الجامعي بعد واحس ساعات انه مافي توافق فكري بيني وبينها ولكن لا اريد ان يهدم هذا الزواج الا اني ارى نهايته في نصب عيني بعض الاحيان. اتمنى النصيحة.

الإجابة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثققتك بجمعية مودة للتنمية الأسرية بمجدة برنامج الاستشارات الإلكتروني ونسعد بتواصلك: أخي الكريم إن الحياة الزوجية هي ارتباط بين مختلفين في السلوك والطباع والأخلاق والتنشئة الاجتماعية عموماً فحينما تتقابل مع أحد أصدقائك



لأول مرة ليس كمن يقابله كل مرة فستكتشف من خلال الجلوس والذهاب والإياب معه صفات متعددة منها ما هو (من وجهة نظرك) أنه حسن وأخرى تعتقد أنها صفات أو عادات سيئة نشأ صديقك وترى عليها فتأتي مهارتك في التعامل مع صديقك كما هو وربما تسعى لتغيير بعض صفاته السلبية لأخرى إيجابية هذا المثال بين الرجال فكيف بالإرتباط بين رجل وامرأة والذين أصلاً هم مختلفين في صفاتهم وتفكيرهم وتعاملهم مع الأمور ومصداق لذلك قوله تعالى (وليس الذكر كالأنثى) فالاختلاف موجود ، ولكن كيف نتعامل أو ماهي قدراتنا للتعامل مع الآخرين المختلفين عنا وخاصة المرأة وبالأخص حينما تكون الزوجة فحينما يرتبط الرجل بالمرأة فيبدأ كلا منهما باكتشاف صفات الآخر وإذا رأى الزوج من زوجته بعض ما يكرهه من زوجته فيأتي التوجيه الرباني من الله تعالى (وعاشروهن بالمعروف فعمسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً) وثنى عليه الرسول صلى الله عليه وسلم بقوله: « لا يفرُّك مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر». فلا بد أن يحصل بينهم اختلاف تبعاً لاختلاف بيئاتهم التي نشأوا فيها والتربية التي تربوا عليها ونلاحظ دائماً ان الفترة الأولى في الحياة الزوجية يحدث فيها أنواع من الخلافات وسببها اختلاف وجهات النظر واختلاف في اتخاذ القرار الصحيح تجاه المواقف الأسرية المختلفة وعدم تقبل أي طرف من الآخر لشخصيته فتجد الزوجان يستنكر بعض التصرفات من الطرف الآخر لأنه طوال حياته لم يعيش مع اناس غرباء في أخلاقهم وتصرفاتهم بل كان يألف أهله وأسرته وأصدقائه ، أما في الأسرة المكونة من زوجين فالوضع يختلف فهو يتعايش معه صباحاً ومساءً وفي جميع الحالات التي تمر بها النفس وتعيشها كالحزن والفرح والسرور والنكد وضيق العيش ونحو ذلك من التنوع والاضطراب. ومن التقبل لشخصية الطرف الآخر أن تعلم أنه ليس من اللازم ان ما تراه تافهاً أن يكون كذلك عند شريك الحياة بل قد يراه أمراً جوهرياً والعكس صحيح أيضاً ، لذلك من هنا تبدأ عمليات من التواصل بين الزوجين حول الموضوعات المختلف عليها والهدف أن يصلا لفهم وقناعة وموقف مشترك حول الموضوع ولكن لهذا الحوار مبادئ تعينكما ليكون حواراً بناءً ومنها : ١- اختيار الوقت المناسب دون تضيق أو تشديد على أحد الطرفين فإذا ما شعر احدهما بذلك فسيسعى لإيقاف الحوار وينقطع الاتصال حتى لو جلست معك فهو من المجاملة لكن في الحقيقة أنها قطعت الاتصال، وان يكون خالياً من وجود الطفلة ليكون حواراً إيجابياً أو تكون في مأمن قريب منكم ريثما تنتهيا من النقاش. وأن تعطيهما الفرصة لأن تعبر عن مشاعرها السلبية فإن الانسان إذا ظل يكتب مشاعره فلا شك انه سيأتي اليوم الذي سيعبر عن مشاعره بصورة سلبية . ٢- تقبل آراء الآخرين وعدم حصر الصواب في رأي واحد واعتقاد أحد الطرفين بإيجابية رأيه وفساد رأي الآخر وهذا مما يقطع التواصل وينقّر من جلسة الحوار الهادئ ويصل به الأمر إلى الشعور بأن الطرف الآخر يمارس أسلوب

التحقيق للذات سواء شعرت بذلك أم لم تشعر. ٣- ليس من اللازم أن يصل الشريكان في كل نقاش وحوار لاتفاق فبعض الموضوعات تختلف عن غيرها ، بعضها يحتاج لأكثر من جلسة وحوار وبعضها قد لا يناسب الحديث في المنزل بل يحتاج لتغيير المكان وبعض الموضوعات تحتاج لبعض المواقف ليقوم الزوجان باتخاذ القرار تجاه القضية وكل ذلك يأتي بتوفيق من الله وحسن تصرف وارتفاع مستوى الوعي لدى الزوجين. ٤- إذا لم يصل الزوجان لحل لنقطة الخلاف فلا مانع ان يتنازل أحدهما للآخر أو يصلا لنقطة في المنتصف تشبع رغباتهم في التعامل مع نقطة الخلاف. ٥- إيقاف الحوار عند ارتفاع الأصوات فإن الاستمرار على وتيرة عالية في التواصل مما يشتت الذهن ويصرف المتحاوران عن التفكير الايجابي والوصول للحل الأمثل. أخي الكريم : من خلال الحوارات سيتبين لك الأسباب التي تجعلك تشعر بعدم التوافق الفكري بينكما والتي منها: ١- تراكم المشكلات وضعف دور الزوج في وضع الحلول النافعة وتلافيها في المستقبل فتكوّن انطباع لدى الزوجة أنك لا تملك القدرة على إيجاد حل للمشكلات أو الاهتمام بها. ٢- قد يكون سوء تصرف الزوج في المواقف الأسرية المختلفة ساهمت بشكل كبير لتكوين صورة سلبية لدى الزوجة عن الزوج. ٣- ضعف قدرة الزوج على مواجهة الزوجة بالحكمة في المواقف السابقة مما جعل الزوجة تتماذى في عدم تفهم الزوجة لطريقة تفكيرك والذي أدى لضعف الثقة لدى الزوجة. ٤- قد يكون سلوك كثرة الانتقاد من الزوجة تجاه الزوج مما جعل الزوج يتغاضى عنه مرات عديدة حتى وصل لدرجة عدم استطاعته لتحمل النقد. ٥- قد يكون لدى الزوجة سوء تقدير للموقف فتقوم بتضخيم المشكلات في حين أن الزوج - من وجهة نظره- يراها بسيطة ولا ترتقي لمستوى المشكلة. ٦- قد يكون لدى الزوجة رغبة في تعديل سلوكيات الزوج لذلك تلجأ لممارسة سلوك النقد المباشر. ٧- شعور الزوجة بأن سلوك الزوج يوحي لها بتكبره عن فتح النقاش معها . أخي الكريم : حينما تشعر الزوجة بأنك تحب العمل والدراسة أكثر منهم لا شك انه يؤثر بصورة مباشرة على زوجتك لأنها أكثر إتصافاً واحتكاً بك، ومن ذلك أنه من ضغط الدراسة قد تستغرب من نقدها وانها تنتظر منك تفاعل مع أحاسيسها تجاهك فلا تجد منك ترحيباً نظراً لكثرة الضغوطات الملقاة عليك ، مما يسهم في ان تتوجه إليك بالنقد وأنها تشعر بحاجة لرجل يبعث فيها روح الحياة الاجتماعية والطبيعية، وبلا شك أن دراستك يجعل الانسان يسير على روتين يومي ولا يبعث فيه حياة التغيير والتجديد وهذا يؤثر على حياتك وإبداعك في تعاملك مع زوجتك . أخي الزوج: إن جلوسك في البيت ينبغي استثماره بشكل أفضل بأن تشارك في امور المنزل وقد يقصر الزوج في ردة فعله تجاه أعمال الزوجة نظراً لتكرارها اليومي دون تجديد ، فإن أي إنسان حينما يرى الجديد يراه مرة واحدة وييدي مشاعره لمن حوله بسعاده لما رآه وربما يصفه لهم بالدقة ولكن إذا تكرر نفس



المشهد فإنه يصبح مألوفاً وبالتالي لا يجد انه من الداعي ان يكون ملفتاً له . وقد تعتقد أن وجودك في البيت أصبح متعلقاً بالخلاف فكلما دخلت تتذكر الخلاف وتنظر للسلبيات فقط فلن ترى الحسنات ، فأصبح لديك شعور بالرغبة بأن تتبعدا عن بعضكما قليلا لعله يكون حلا وللتخفيف من المشكلات، وربما قد تلاحظ أثرها على ابنتكم فعند الخلاف تتأثر بلا شك. أخي الكريم : إن نقد الزوجة لأسلوبك واعترافك بخطأك هو أمرٌ جميل في ظاهره ولكن لا يكن ذلك بشكل دائم فمن المعلوم ان الانسان من طبعه التقصير والوقوع في الخطأ ولا يوجد رجل كامل أو امرأة كاملة فينبغي التركيز على السلوك من جهة هل هو طبع أم موقف اتخذته نظرا لما تعرفه من خبرات سابقة فإذا كان طبع فيصعب تغييره إلا إذا كان له أثر في حياتك الزوجية وقد يكون سببا في مشاكل كثيرة ومثال ذلك : الدراسة فبعضهم يقدم دراسته على الأسرة واحتياجاتها فتجده يكمل بعض المتطلبات في المنزل أو يأخذ بعض المهام حتى يزيد من دخله فيكون اهتمامه بلا شك منصباً على أداء العمل والمهمة لزيادة الدخل لتغطية احتياجات الأسرة وفي الجانب الآخر تجد الزوجة تراه منهمكاً في عمله فتعتقد انه لا يهتم لاحتياجات الأسرة ولا يؤدي حق زوجته ولا تراه يحسن عشرتها وتبدأ في فتح الموضوعات السابقة دون أي ترتيب مسبق أو تفكير في وضع الحل المناسب وإنما هو نوع من التنفيس لعل ذلك يجد رد فعل ايجابي لدى الزوج وبالتالي كثرة الشكوى من نفس الموضوعات يصيب الزوج بحالة من الملل وإلى حالة من العجز للتفاهم فلذلك اخي الزوج لا بد ترتيب حساباتك وتعود لطاولة الحوار وتتبع الأساليب التي أسلفنا ذكرها في ادبيات الحوار الناجح. أما الطلاق لا ينازع أحد في حاجة الزوجين إليه . أحيانا . ، حينما يتعذر العيش معاً تحت سقف واحد ، وإذا بلغ النفور بينهما مبلغاً ، يصعب معه التودد والاستمرار ، فالواجب أن يتفرقا بالمعروف والإحسان ، كما اجتمعا بهذا القصد ، كما قال الله تعالى : { وَإِنْ يَتَفَرَّقَا يُغْنِ اللَّهُ كِلَا مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعاً حَكِيمًا } (النساء: ١٣٠) . لكنه في الوقت نفسه عظيم الخطب ، شديد الآثار والأضرار ، فكم هدم من بيوت المسلمين ، وكم قطع من أواصر للأرحام . وإذا لاحظت صورة اتخاذ القرار تجد أن لها أسباب خاصة لا تشمل السلبيات العامة التي ستصيب الأسرة من تفرق الأبناء . فعلى الرجل أن يتسع صدره لهذه التصرفات وأن يتعامل مع الزوجة بأنها شريك في حياته وليست منقذة لقراراته . ولنحذر أخي الكريم من الملفات المفتوحة وهذا أكبر سبب أدى لما رأيته من زوجتك فحينما تفتح نقطة للنقاش مع الزوجة لمشكلة حصلت في الأسرة أو لا بد من اتخاذ قرار في أمرٍ ما يخص الأسرة فلا بد من إغلاقه وعدم الإطالة فيه لأن الحياة الأسرية مواقفها كثيرة وخلافاتها متنوعة فحينما نؤجل الحديث عنها ونتركها لتتراكم فسيجد الزوجان أنفسهما وسط زحمة من المشكلات مما يجعلهما يشعران باليأس من الحياة والاستمرار . أخي الزوج : إلتفت لجمالها وترتيبها وحسن تبعلها وقيامها بواجباتها

وتأمل في حالك وأنت تراقب تصرفاته والتي تنافي جزء من ثقتك بها وقد تهتز الثقة بأي شكل من الأشكال ، فإن الثقة اذا اهترت فسيتم تصعيد المشكلات وتكبر الخلافات . أخي الكريم: يقول الله تعالى (لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر.. الآية) فهذه صور من علاقة رسول الله بزوجاته فتحده أول من يواسيها، يُكفّف دموعها، يُقدّر مشاعرها، لا يهزأ بكلماتها، يسمع شكواها، ويخفّف أحزانها؛ فكان مثلاً يُحتذى، وقدوة حسنة يستفيد منها البيت المسلم على مرّ القرون والأزمان؛ فعن أنس أنه قال: بلغ صفية (زوجة النبي صلى الله عليه وسلم) أن حفصة قالت: بنت يهودي. فبكت فدخل عليها النبي وهي تبكي، فقال لها: «مَا يَبْكِيكِ؟» فقالت: قالت لي حفصة: إني بنت يهودي. فقال النبي: «إِنَّكَ لَابْنَةُ نَبِيٍّ، وَإِنَّ عَمَّكَ لَنَبِيٍّ، وَإِنَّكَ لَتَحْتِ نَبِيٍّ، فَفِيمَ تَفْخَرُ عَلَيَّ؟» ثم قال: «اتَّقِي اللَّهَ يَا حَفْصَةُ» و كما وصفت السيدة عائشة -رضي الله عنها- حال رسول الله كزوج داخل بيته، فقد كان «يُخْصِفُ تَعْلَهُ وَيُرْقِعُ ثَوْبَهُ». فكان تعامله مع زوجاته من منطلق الرحمة والحب، كما أنه تعامل أيضاً من منطلق أنه بشر مثل باقي البشر الأسوياء، الذين لا يرون غضاضة في مساعدة أزواجهم. ومن عظيم محبته لمن رضي الله عنهم -رضي الله عنهم- أنه كان يشاركهن المأكل والمشرب من نفس الإناء، فعن عائشة -رضي الله عنها- أنها قالت: «كُنْتُ أَشْرَبُ فَأَنَاوُلُهُ النَّبِيُّ، فَيَضَعُ فَاهُ عَلَى مَوْضِعِ يَدِي، وَأَتَعَرَّقُ الْعَرَقَ فَيَضَعُ فَاهُ عَلَى مَوْضِعِ يَدِي». وكان يخرج معهن للتنزه لزيادة أواصر المحبة، فيروي البخاري: «كَانَ النَّبِيُّ إِذَا كَانَ بِاللَّيْلِ سَارَ مَعَ عَائِشَةَ يَتَحَدَّثُ». وكان كثيراً ما يمتدح زوجاته، فما هو ذا رسول الله يمتدح عائشة -رضي الله عنها- قائلاً: «إِنَّ فَضْلَ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ». ورغم ما كان يجد النبي في بعض الأوقات من نساته، إلا أنه لم يضرب امرأة له قط كما قالت عائشة رضي الله عنها: «مَا ضَرَبَ رَسُولُ اللَّهِ امْرَأَةً لَهُ قَطُّ... بل كان يواسيها عند بكائها لأي سبب من الأسباب، فيروي «أن صفية -رضي الله عنها- خرجت مع رسول الله في سفر، فأبطأت في المسير، فاستقبلها رسول الله وهي تبكي، وتقول: حملتني على بعير بطيء. فجعل رسول الله يمسح بيديه عينيها ويسكنها.... والناظر إلى سيرته يجد أن رسول الله كان يُقدّر أزواجه حقّ التقدير، ويؤيّلهم عناية فائقة ومحبة لائقة، فكان نعم الزوج . والمرأة تكره كثرة نقد الزوج لها فلذلك هي لا تستقبل نصائحك وتوجيهاتك إلا بإساءة الظن بقصدك فلا تفهمك حسب وجهة نظرك بل تحمل كلامك على غير محمله فتحصل مشكلة جديدة حين مناقشة بعض الأمور فمن الان لا بد لك قبل أن تنقد أي تصرف لها: أولاً : تأكد منها لماذا فعلت ذلك التصرف .لأنه ربما تكون هناك بعض السلوكيات صدرت منها لأسباب معينة قد لا يدركها الرجل. ثانياً: اختر الوقت المناسب فلا تكن متعبة أو عندها العادة الشهرية فهو مما يجعلها متقلبة المزاج . ثالثاً : امدح السلوك الايجابي وقدم الشكر



على بذلها وحسن إدارتها للأمور ،وقل لها: غير أن هناك ملاحظة بسيطة وتبدأ في الموضوع . قد يكون ذلك مما يساعدك على تجاوز إساءة الظن واحذر من الغضب والاستعجال بالرد فالأمر يحتاج لسعة صدر وفهم الأمر وتقديره فلا مانع من اختيار مكان الحوار وتغييره من فترة لأخرى ، ومن التجديد في الحوار والنقاش أن لا تبدأ بالنقد إلا بعد حوار هادئ ولطيف. واحذر أيها المبارك من حب نفسك والابتعاد عن الزوجة فترات طويلة والذي قد تستخدمه أحياناً من العجز أو اليأس من تغيير الزوجة فإن هذا الأسلوب يؤدي مفعوله فترة مؤقتة وبعد ذلك يفقد تأثيره وقوته لأن الزوجة تعتاد بعد ذلك على أسلوب التطنيش ويصيبها ملل من كثرة الاعتذار بدون سبب مقنع فاترك هذا الأسلوب وقم بمواجهة الزوجة واصبر على تصرفاتها فالحياة إذا أمد الله في عمرك ليست سنتين أو ثلاثة بل أمد الدهر بإذن الله. مع تمنياتنا لك بالعون والسداد.

45-زوج ابنتي يجبرها على الاختلاط

الإستشارة

تزوجت ابنتي قبل اربعة اشهر وزوجها يجبرها على الاختلاط بإخوانه والخروج معهم بمفردها وقام بتعليمها على شرب الدخان والمعسل ويطلب منها ان تكشف وجهها اثناء خروجهم بالسيارة وقبل اسبوع حصل خلاف بينهما واتهما بانها على علاقه هاتفيه بابن عمه واعادها لبيتي ويهددها بالطلاق وبعد ان تكلمت معه قال لي ما ادري اطلقها او لا افكر وارد لك خبر بعد يومين ولم يكلمني حتى الان ولا اعلم كيف اتصرف وكيف اصلح من شأنهما والحيرة تكاد تقتلني هل اطلقها منه لسوء اخلاقه وافساده لأخلاق ابنتي ام اصلح بينهما ولا اعلم ماهي نيته في الاستمرار او الطلاق واذا اراد اعادة زوجته هل اعيدها له او اطلب طلاقها وابنتي منهارة جدا وتريد العودة له وهو كما يقال ذهب ولم يعد لم يطلق ولم يردها ولم يتكلم ويفصح عن نيته... ماذا افعل جزاكم الله خيرا.

الإجابة:

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: إن من أكثر أسباب الطلاق في السنة الأولى من الزواج هو عدم السؤال والتحري الجيد والدقيق في أخلاق وتعامل ودين شريك الحياة فحينما يرتبط الطرفان ببعضهما ويبدأن في اكتشاف السمات التي نشأ عليها كل واحد فيرى عيوب الآخر فبالتالي تحدث المشكلات وخاصة إذا كانت من المشكلات التي ربما لا يستطيع أحدهما التكيف معها.. فالمشكلات وخاصة كمشكلة الاختلاط والانفتاح على إخوان

الزوج والذهاب معهم والخلوة بهم وشرب الدخان والمعسل وكشف الوجه هذه مما لا يرضاه الله تعالى. أن لا يكون ذلك في معصية الله، لقوله صلى الله عليه وسلم: لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق. رواه أحمد، وصححه الألباني. ولقوله صلى الله عليه وسلم: إنما الطاعة في المعروف. متفق عليه. يعنى بالمعروف هنا: ما ليس بمنكرٍ ولا معصية فتدخل فيه الطاعات الواجبة والمندوب إليها والأمور الجائزة شرعاً، فلو أمر بجائزٍ لصارت طاعته فيه واجبة. فأنصحك بالصلح بينهما إذا كانت ابنتك ترغب العودة إليه ولكن لا بد أن لا يعود لهذه الملاحظات الخطيرة والتي قد تجرح الحياة الزوجية وخاصة آخر مشكلة وهي اتهام الزوجة بأن لها علاقة مع الأجنبي من الرجال وهذا أمر لا يجوز شرعاً ما لم يكن مثبتاً. ولا بد عند رجوعها إدخال أحد الأقارب الذين يشهدون هذا الاتفاق بينكم ويكون ممن يقرب بين وجهات النظر ولا يزيد رقعة الخلاف. وعلى الزوجة أن تعرف حدود طاعة الزوج وأن له القوامة في البيت ولكن في غير معصية الله فلا ترضخ لهذه الأوامر التي فيها ضرر واضح بها ، بل إذا كتب الله لها الأولاد فكيف يعيشون في بيئة هذه مشكلاتها وتحيط بها وعلى ماذا سيترتبون؟! لذلك من الواجب على الزوج أن يحميها وأن يراعها وأن يبذل في سبيل ذلك نفسه وماله ، لا أن يتركها تذهب مع الأجنبي حتى لو كانوا إخوانه فهم غير محارم لها. وإذا شعرت أنها فقدت السيطرة على الوضع وأن الضغط عليه من إخوانه أقوى منها فلتطلب سكن خارج المنزل الحالي إن كانت تسكن مع أهله أو قريباً منهم فلا بد أن تطلب سكناً مستقلاً إذا سمحت الظروف بذلك فهو أدعى لحفظها من أن يعتدى عليها في حال غياب الزوج - لاسمح الله - مع حرص الزوجة على التوكل على الله والدعاء وأن تعتصم بالله سبحانه وتعالى ولا بد أن تعلم أن حبها لزوجها لا يجعلها تعصي الله تعالى في سبيل إرضاء الزوج ففي صحيح ابن حبان عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من أرضى الله بسخط الناس كفاه الله، ومن أسخط الله برضا الناس وكله الله إلى الناس. أسأل الله تعالى لنا ولكم وللزوج السداد وأن يصلح ذريتنا إنه ولي ذلك والقادر عليه وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين ..



الاستشارات التربوية والسلوكية

46-مشكلات بين أبي و أخي

الاستشارة

نبذة عن أخي : مبتعث لكن موجود هنا الآن ، غير تخصصه بعد سنتين دراسة هنا و بعد ابتعائه بسنتين يريد تغيير تخصصه .نبذة عن أبي : حنون و كريم علينا بالمال لكن حازم كثيرا و عصبي . قبل أكثر من ٧ سنوات بدأت مشكلات كثيرة بين أبي و أخي الأكبر و كانت بعضها أمام الناس مع السب و الكلام العالي أحيانا ، و الضرب الخفيف كذلك أحيانا . المشكلة ليست هنا بل أن أخي أصبح لا يتحدث معنا و دائم الصمت و مع جواله باستمرار لا يفارقه ، و أخبرني أنه يأتيه دوار بين فترة و أخرى من كثرة الهم ، لأن المشكلات حاليا مازالت موجودة ، و كذلك لا يشعر بالراحة في المنزل ، أيضا هو يشعر أن أبي يراقبه ، و دائما يسألهم هل صليت سنة الفجر ، أخي بدأت تتغير بعض أفكاره عن العلماء مثلا و لديه بعض الشبه و تحدثت أمي معه لكن لا يرد ، كذلك هو لا يتحدث مع أمي لأنها لم تفعل شيء لحل المشكلات بينه و بين أبي كما يقول .وضع عائلتنا مرتبك قليلا ، لا يشارك الكلام إلا مع أختي الصغيرة ، أغلب وقته في غرفته .سؤالي : كيف نقنع أبي بخطر عصبيته ؟كيف نرجع أخي لوضعه السابق و حديثه معنا ؟أفكاره الفكرية الخاطئة كيف نصححها ؟

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته أشكرك على ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية وطرح تساؤلاتك هنا وأسأل الله أن يوفقنا جميعاً لما فيه الخير والصلاح .. التساؤلات التي طرحتها هي : كيف نقنع أبي بخطر عصبيته ؟ كيف نرجع أخي لوضعه السابق و حديثه معنا ؟ أفكاره الفكرية الخاطئة كيف نصححها ؟ بالنسبة لطلبك لتغيير طريقة الأب في تعامله معكم فليس بيدك ولا بيد أحد والله وحده هو الذي يقلب القلوب ، قال تعالى : (: إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ [الرعد: ١١]) ، فالتغيير للآخرين ليس بيدنا ولكننا نملك أن نغير أنفسنا إن توفرت لدينا الإرادة الإيجابية فنستطيع بذلك أن نؤثر في غيرنا وقد نصل إلى ما نطمح من تغير للآخرين . تقولين أن أباك حنون ويصدق عليكم بالأموال ولكنه حازم ! وهنا فقد فهمت أن ما يقوم به الوالد هو محاولات الضبط لما هو مسؤول عنه أمام الله (وهم أنتم) وترين أن هذا تصرف غير مقبول من جهتك أنت وأخوتك ! هذا قدر الآباء عندما يتهاونون في الصغر في دلال أبنائهم ثم فجأة بعد وصولهم لسن الشباب يريدون الضبط للأمر والطاعة



فيفاجؤون بردود الأفعال التي زرعوها فيهم . يقوم الكثير من الأبناء بلعب دور الضحية والمظلومية ليحصلوا على مكاسب تأييد الآخرين لهم وفي الحقيقة أنهم سيعانون لاحقاً من صعوبات حياتية عملية بسبب أساليبهم الخاطئة في الحياة التي اكتسبوها في أسرهم . فالحياة العملية خارج الأسرة فيها من المعاناة والشدة ما يخالف مستوى توقعاتهم لها من الصورة الوردية ويصلون لهذا الفهم ولكن متأخراً بعد أن تتغير الظروف من حولهم . بالنسبة للسؤالين التاليين لأخيك فليديه قناعات خاطئة تماماً ومفهومه لذاته سلبي (أي صورته لواقع نفسه كما يراها هو ، وآراء الآخرين له كما يعتقدونها هو يراها بأنه غير ناجح وغير جاد ومظلوم من والده والكل يتمنى ويضمر له الشر ...) . أول خطوة في العلاج يجب أن يغير أخوك قناعاته الراسخة بما أراه من تحليل لمشكلته ومشكلتك (فأنت جزء من المشكلة بتعزيزه !) ليبدأ رحلة التغيير لنفسه والتي تأخرت لهذا السن . والالتزام بما يلي كفيل بحول الله أن يحل مشكلته : - يغير مفهومه لذاته من الدونية للإيجابية . - يتوقف عن ادعاء المظلومية والحرمان والشعور بالنقص . - المبادرة بتغيير نمط حياته في البيت بفتح حوارات وتقديم تعليقات على مواقف اجتماعية تحدث أو حدثت وطلب خبرة الوالد في الصواب من التعامل معها ، وعرض تقديم مساعدات للأسرة في أعمال المنزل بشكل عام وللوالد بشكل خاص . - يصحح الأفكار المنحرفة التي سببها تفكيره الحدي . وأوصي بأن يراجع ويستشير أخصائي نفسي لتأكيد هذا التفسير أو نفيه وعكس هذي المشاعر السلبية التي سببت له الانحراف في طريقة التفكير وجعلته يتبنى أفكاراً خاطئة ومن ثم يقوم بتعديل سلوكه اللوام للآخرين وتشتت هويته وأهدافه الحياتية برغم وصوله لمرحلة الجامعة . و نصح بحضور الدورات عن كيفية التواصل مع الآخرين وايضا دورة الحوار الأسري من خلال جمعية المودة . واخيراً نرجو لكم العون والسداد.

47-صراخي وعصبيتي على اطفالي ..

الإشارة

السلام عليكم. انا عندي ثلاثة اطفال متتاليين بنت و ولدين الكبيرة ثلاث سنوات و ١٠ شهر ما شاء الله عليهم حركتهم كثيرة والبنت صايرة تعاند وترددني ودائماً اصارخ عليهم واتعامل معهم بصوت عالي ،ازعل لما اشوفهم يتعاملون مع بعض كذا صراخ وضرب بس انا السبب لان هذا تعاملي واعرف إني غلطانة بس عجزت اغير من نفسي كل يوم اقول هذا اخر يوم وارجع تعبت ونفسي تعبت واعرف تربيتي غلط بس ماني عارفة ولا قادرة. أفيدوني كيف اتعامل معهم؟

أختي الكريمة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، كما أحيي فيك حرصك و اهتمامك بأسرتك و أسأل الله أن يحفظك و إياهم من كل مكروه. في البداية، أود أن أطمئنك بأن الغضب هو شعور طبيعي عندما يتم التعامل معه بطريقة ملائمة. جميعنا نشعر بالغضب من وقت لآخر، لكن هذا الشعور قد يدفعنا لقول أو عمل أمور نندم عليها لاحقاً. الغضب قد يقلل أو يمنع ردة الفعل المناسبة. لذا، فإن التحكم بالغضب لا يكون بكنم الشعور في حد ذاته، لكنه يركز على معرفة الأسباب التي تجعلك تغضبين و كيفية التعبير عن مشاعرك و غضبك بطريقة هادئة و عملية. إن لديك تصرفات مكتسبة تعلمتها خلال مراحل حياتك لكيفية التعامل مع المشاعر القوية، و عليك أن تتعلمي طرقاً أكثر إيجابية للتعامل مع مشكلتك، و الأمر ليس مستحيلاً فالعلم بالتعلم و الحلم بالتحلم. كبدائية أنصحك بتثقيف نفسك بالقراءة عن طرق التحكم بالغضب و استخدام العلاج النبوي للتصرف عند الغضب و منها قول رسول الله صلى الله عليه وسلم (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع). عليك أن تتجنبي كبت الغضب، و لكن اسعي لفهم أسباب الغضب و طرق تعاملك معه، و جدي طرقاً إيجابية لإزالة الجوانب السلبية لغضبك. و سأعطيك بعض الطرق التي تساعدك في التخلص من المشاعر السلبية: ١- المواظبة على الرياضة مهمة لأن جسمك عندما تشعرين بالغضب يفرز هرموني الأدرينالين و الكورتيزول و ممارسة الرياضة بشكل مستمر يساعد جسمك على التحكم بمستويات هذه الهرمونات مما يقلل إحساسك بالغضب. ٢- الحصول على قدر كافي من النوم ضروري جداً، فالحصول على ٨ ساعات من النوم في الليل يساعدك على الاستيقاظ بنفسية متجددة و براحة و هدوء. ٣- خططي للمحادثات الصعبة، فلو أردت التفاهم مع زوجك بشأن أمر مهم و أنت تعلمين أن التحدث في هذا الموضوع من أسباب انفجارك عند الغضب، فعليك التدريب على المحادثة قبل حدوثها. أكتبي النقاط التي تودين مناقشتها بصورة رؤوس أقلام و تمرني على قولها بطريقة هادئة. هذه الطريقة ستساعدك كثيراً خاصة لو احتفظتي بالورقة التي بها ملاحظاتك أثناء الحديث. ٤- انتظري حتى تهدئي و عبري عن نفسك بطريقة تساعد الآخرين على فهمك بشكل أفضل. ٥- تقبلي الآخرين من حولك كما هم، فكل شخص مختلف عن الآخر و لن يكون الناس من حولك بالصورة المثالية التي تريدينها. عدم رضاك المستمر عن تصرفات الآخرين من حولك قد تكون من أسباب الغضب الشديد لديك، فاحرصي على تقبل الآخرين بعيوبهم و عدم حمل ضغينة ضد الأشخاص الموجودين في دائرة علاقاتك المقربة و لا البعيدة. ٦- من السهل الاستهزاء بالآخرين و استعمال ألفاظ قاسية عند الغضب. قاومي هذا الأمر باستخدام المرح لكسر حدة الغضب أثناء المواقف الصعبة، فالمرح سيحسن مزاجك و يقلل درجة استفزازك. ٧- تنفسي بعمق



عن طريق الأنف (كأنك تشمين رائحة وردة) و أخرجي الهواء من فمك بدهوء (كأنك تطفئين شمعة) فأسلوب التنفس هذا يساعدك على الاسترخاء. ٨- أعطي أبنائك مهام تتناسب مع مرحلتهم العمرية، و اجعليها بصورة تحدي ليستمتع الأطفال بأداء المهمة. كمثال: اختاري لهم أغنية أطفال أو أنشودة طويلة نوعا ما (٥ دقائق مثلا) و عليهم ترتيب الغرفة قبل أن تنتهي الأغنية. ٩- ضعي قاعدة أنهم يجب أن يرتبوا اللعبة التي انتهوا منها مثل المكعبات قبل تركها و الانتقال للعب بلعبة أخرى مثل عجينة الصلصال. ١٠- إدارة الوقت مهمة جدا، لأنك لن تتمكني من أداء جميع مهام البيت و رعاية الأطفال بالصورة المثالية. لذا عليك تقسيم الوقت كأن تقولي سأنظف المطبخ لمدة نصف ساعة و حاولي إنجاز قدر المستطاع في هذه الفترة ثم اتركي المطبخ عند انتهاء الوقت و إن لم تنمي جميع الأمور. و إذا كنتي تريدين الخروج من البيت ركزي على الأمور المتعلقة بالخروج مثل تجهيز الأطفال و مستلزماتهم و اتركي المهام الأخرى لحين عودتك. و كرري جملة (التركيز في مهمة واحدة). ١١- أبنائك في مرحلة عمرية صغيرة، فاحرصي على أن يذهبوا للنوم في وقت مبكر و أعطي نفسك وقتا مخصصا لذاتك عند ذهابهم للنوم و لو لمدة بسيطة مثل نصف ساعة. خلال هذه المدة أسعدي نفسك بعمل أمر تحببه، كالتواصل هاتفيا مع صديقة أو الاستمتاع بحمام دافئ أو قراءة مجلتك المفضلة. إن إعطاء نفسك هذا الوقت سيمكنك من التخلص من ضغوط اليوم. ١٢- اقضي وقتا خاصا مع أطفالك تستمتعين فيه معهم، كأن تحكي لهم قصصا سواء من كتب أو من مخيلتك، أو تشارك معهم في خبز بيتزا لوجبة العشاء مثلا، أو مشاهدة ألبوم صور الأسرة و استرجاع ذكرياتكم سويا. يجب أن تنتقل علاقتك مع أبنائك من مجرد توجيه و نصح إلى مودة و رحمة ليجد فيك الصغار الأم و الصديقة. بالتالي ستجدين أن صحتهم النفسية تتحسن. ١٣- إنك تظهرين محبتك لأسرتك بصورة تقديم خدمات و رعاية و اهتمام، لكنهم بحاجة لأن تعبري عن حبك لهم بطرق أخرى. أظهري أنوثتك و دلالك و عبري عن حبك لفظيا و جسديا بالأحضان و القبلات و الإمساك بيدهم و التربيت على رأسهم. اعلمي على تقوية الجانب العاطفي بينك و بينهم و فاجئهم بأسلوبك الجديد في التعامل معهم. من السهل تحديد أسباب الغضب، و لكن الأهم هو التركيز على الطرق التي تساعدنا على التعامل مع المواقف الصعبة لكي لا تتكرر نفس المشاكل في المستقبل. و أخيراً ننصحك بحضور دورة بعنوان (إدارة الغضب الأسري) مع تمنياتنا لك بالعون والسداد.

48- تعلق أمي الشديد بأخي ..

الاستشارة

أخي يبلغ من العمر ٣٥ سنة ولا يعتمد على نفسه ماديا و أمي

متعلقة به جداً إذا فشل تتعب كثيراً و ترى أن هذا من باب الأمومة علماً بأن عمر أُمي ٦٠ سنة كيف اُخْلِيتها تهتم بنفسها و صحتها و نفسيتها بعيداً عن أخي و عنا كلنا .اصبحت أخاف عليها كثيراً خصوصاً اننا كلنا كبرنا و اصبحت كلا منا مسؤول عن نفسه.

الإجابة:

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني ونسعد بتواصلك: كبير ذلك القلب الذي تحمله الأم , وعظيمة تلك المشاعر والأحاسيس التي أودعها الله فيه , والتي من خلالها تصبر على حمل الولد في بطنها تسعة أشهر , تعاني من آلام الوحام والتغير العضوي ما تعاني , يمتص الجنين من جسدها الغذاء ليحيا ويكبر , فإذا ما حان وقت خروجه لهذه الدنيا , عانت في ولادته ووضعه أضعاف ما كانت تعاني أيام الحمل , فإذا ما رآته بعد كل تلك الآلام احتضنته متناسية كل أوجاعها . تفني هذه الأم جسدها ليكبر وينمو ولدها , فلا يكتفي الولد بمشاركة أمه لغذائها في بطنها , بل يشاركها الغذاء بعد الولادة عن طريق الرضاع , تزيل الأذى من جسد ولدها وهو صغير دون أن تتذمر أو تتأفف , وإذا أصابه مرض أو علة في يوم من الأيام , كانت هي العليلة والسقيمة من الشفقة عليه , فليس في الدنيا مخلوق يدعو الله أن يعطي الغير من صحته لآخر ومن حياته لسعادته إلا الأم , و هكذا تبقى حتى يكبر الولد ويبلغ أشده . وأودع الله تعالى في قلب كل أم حب أبنائها والخوف عليهم من التعرض لأي أخطار تواجههم , لذا تحيط أبنائها بمزيد من العناية والرعاية بكل أشكالها حتى يجتازوا مرحلة الضعف ويكتسبوا القوة التي يستطيعون بها أن يدافعوا عن أنفسهم ويدفعوا عنهم بأنفسهم كل خطر خارجي , وجعل الله هذه العناية سلوكاً غريزياً جبلياً غير مكتسب في الأمهات . ولكن - كالعادة في كل أمر - لا يأتي الإفراط في أي شيء بخير , فالقلق المفرط من الأم على ابنها قد يؤدي به إلى نتائج معاكسة لما ترجوه , وخاصة إن كانت حمايتها وقلقها على أبنائها معيقين لهم في سبيل نموهم البدني أو السلوكي النفسي . وهناك فرق كبير بين وجود القلق المفرط من الأم وبين ظهور آثاره على تصرفاتها , لدرجة أن بعضهن يكدن من فرط إظهار قلقهن ورعبن على أبنائهن يزرعن في أنفس أبنائهن خوفاً من كل شيء حولهم , وربما يصبونهم بنوع من الجبن الشديد , فلا تنمو شخصيات الأبناء نمواً طبيعياً ومستقلاً , وبالتالي تؤثر تلك الممارسات عليهم تأثيراً بالغ السلبية وخاصة في جانب استقلاليتهم في اتخاذ القرارات التي سيحتاجون إليها بمرور الزمن . وبالطبع لن يكون دافع كل أم في إظهار آثار قلقها المفرط على أبنائها إلا دافع واحد وهو فرط الحب . أختي الكريمة : من خلال الكلام السابق يتأكد لنا أن العمل على توجيه الأم



أو تقنين قلقها واهتمامها هو أمر قد لا يمكن لك تداركه ولذلك نعتقد ان التوجيهات والاقتراحات تتوجه للتعامل مع الابن : ١- نعتقد ان الابن إذا أدرك حجم المشكلة وتم الحوار معه حول الأثر الذي يتركه الابن في قلب الأم من حزن أو قلق مما يسهم في ان يحتمل الابن نفسه. ٢- يبدو انه لو سعى الابن لإظهار قدرته على الاعتناء بنفسه ويشعر الأم بسلوكياته العملية مما يخفف من توتر الأم وقلقها على ابنائها. ٣- مما يسهم في تخفيف الاهتمام لدى الأم هو رؤيتها لاجتماعكم وإظهار الحب والتقدير فيما بينكم وهذا مما يجعل الأم تفرح كثيراً لهذه المشاهد الاسرية الإيجابية. ٤- نعتقد أن إظهار الابن للمواقف الايجابية والتقليل من الشكوى من حاله أو من المواقف السلبية التي يمر بها مما يسعد الأم ويجعلها تثق أكثر في أن ابنها قادر على الاعتماد على نفسه. ٥- نعتقد أن اهتمام الأم بنفسها فيما يخص صحتها ومواعيدها الطبية هو لن يتم بالصورة التي تريدينها إلا باعتناء غيرها بما فنعتقد ان وجود أحد الابناء أو انت اختي السائلة بالقرب منها ويكون مسؤولاً عن مواعيدها الطبية وحريص على أخذ الأم لعلاجاتها بصورة منضبطة ويسعى لتوفير الأكل والوجبات الملائمة لصحتها أو توفير من يقوم بذلك من الخادmates اللاتي يقمن بخدمتها والقيام على شؤونها مما يسهم أكثر في اعتناء الأم بصحتها . واخيراً نتمنى لكم الخير والصلاح.

49- ابنتي لا تصلي..

الاستشارة

ابنتي عمرها ١٤ سنة مؤدبة ممتازة في دراستها انطوائية الى حد ما وقد لاحظت بعض التغيرات عليها في الفترة الاخيرة حيث أصبحت لا تأكل اللحوم وتنتقد بشدة ذبحها وقد لاحظت انها لا تصلي حيث كنت سابقا ألحظها وهي تستعد للصلاة وقد طلبت من اختها التي تكبرها بجوالي ٤ سنوات ان تحثها على الصلاة معها وتنصحها وتراقبها وقد أخبرني انها وجدت في جوالها انها تتابع بعض الحسابات مثل مسلمون سابقا وعقلانيين وهي حسابات تنشر الإلحاد وفيها استهزاء بالإله والله المستعان وكذلك وجدت لها بعض الكتابات التي تشتكي فيها من تقييد حريتها وأنها سوف تتخلص من ذلك قريبا على الرغم من عدم وجود تضيق عليها في العائلة ولكن لاحظنا رفضها للحجاب وانزعاجها منه وكما علمت كثيرا من صاحباتها في المدرسة غير محجبات ولا اعلم ماذا افعل حاليا وكذلك لا اعرف هل تحتاج استشارة شرعية او تربويه او نفسيه او غيرها ولكم خالص الشكر.

الإجابة:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإليكتروني: أختي الكريمة: يبدو أن هناك علامات يظهر من خلالها ماذا تفكر فيه البنت فهي قد تفكر بأن تتجه لاتبهايات لادينية أو إلحادية وذلك من خلال المظاهر التالية:

- ١- متابعة الحسابات المشبوهة. ٢- تعبيرها عن أحكام الشرع والمجتمع في المرأة بأنها تقييد للحرية وأن سيأتي اليوم الذي تتحرر فيه. ٣- الصحبة ٤- تنتقد ذبح الأضاحي وأكل اللحم الحلال وهذا بالمناسبة هو أيضا نقد لشعائر الدين. ٥- عدم ارتباطها بالصلاة. وهذا جرس إنذار. أختي الكريمة وقد لاحظت من خلال استشارتك بعدك عنها وأن الذي اكتشف هذه الاكتشافات الخطيرة هي أختها وان هناك بعض الحواجز النفسية بين البنت وبين أسرتها ومجتمعها وقد تكونت خلال مراحل عدة أضف إلى إنها في هذه المرحلة من العمر تمر بعدة اضطرابات نفسية وجسدية وهي مرحلة البدء باكتشاف الذات حيث إن المراحل السابقة كانت منغمسة في واقع الأسرة مما لا يدعوكم للالتفات لها لأنها متماشية مع الوضع الأسري الطبيعي ، أما الآن فظهرت عدة أفكار تكونت في المرحلة الحالية مما يجب الالتفات إليها . أختي الكريمة: أقترح عليك مواجهة المشكلة وعدم اطفائها او النظر إليها أنها مجرد أفكار، فالبدائيات لأي شخص توجه للإلحاد هي البحث عن الحقيقة فمن ضمن عقائدهم هو ان تشك حتى تصل إلى الحقيقة . بالاضافة لنقد الواقع والمحيط الذي يعيش فيه فهي تفكر من زاويتها فقط وتبدأ تترجم أي أسلوب أو تعامل يُمارس ضدها بقصد او بدون قصد أو أي بنت في عمرها أو حتى قصة عابرة عن ظلم مورس على امرأة في المجتمع المحيط تترجمه للظلم والاضطهاد وأن هذا هو بسبب الدين والالتزام بتعاليمه. ومما يغذي هذا الفكر بصورة مباشرة هو مصاحبتها لغير المحجبات والذين بطبيعة الحال قد يحملون نفس الفكرة والاطلاع على الحسابات التي تسعى لنقل أي تشويه عن هذا الدين أنه الأسلوب الطبيعي وتبدأ بالنقد من خلاله. لذلك نتجت فكرة الحرية والخروج من القيد في حين انك تعتقدين ان جميع متطلباتها متوفرة بل ربما انها احسن من غيرها من إخوتها وهذا أختي الكريمة ليس كل شيء بل التربية هي معايشة للواقع وتقبل لشخصية البنت والصبر والتحمل حتى تتجاوز المرحلة وتقترب من الاستقرار نوعا ما . نعتقد انه للتعامل مع المشكلة نقترح التالي: ١- الاكثار من الجلوس مع البنت وإظهار صورة القبول لشخصيتها وعدم مناقشتها في أي امر في البداية فلا بد من كسر الحواجز التي انشئت خلال الفترة الماضية وتوسيع برامج النزهة والسفر مع بعض والهدف منها تجديد العلاقة بين البنت. وأسرتها وخاصة الأم - أرجو الملاحظة أنه لا يمكنك فتح أي موضوع من الملاحظات التي ذكرتها البنت اعتقد انه في البداية نحتاج لإعادة العلاقات بصورة إيجابية أكثر من ذي



قبل وتقليص الفجوة في المشاعر والأحاسيس والحرص على اندماج البنت مع الأسرة وهذا قد يؤدي ثماره القريبة بإذن الله لأنها لازالت في مرحلة التكوين والبحث عن الاستقلال . ٢- نعتقد انه لا بد من أن يشاركك بعض افراد العائلة مثل البنت التي نقلت لك التصور حتى تكون داعمة ومعينة لك بعد الله ويمكن كذلك إشراك الأب إذا كان من النوع الذي يتفهم ويحتوي المشكلة أما إذا كان من النوع الذي يتعامل مع المشكلة بصورة خاطئة واندفاعية أو ربما لا يلقي للموضوع أي اهتمام ويقول أنها صغيرة وستتغير مع الوقت فلا ننصح بإشراكه . ٣- نحن نعتقد بأهمية وجود الأب في حل المشكلة ولكن يمكن الاستفادة منه بأن يكون داعماً لأي فكرة تطرحها على الأسرة فيما يخدم المعالجة للمشكلة دون شعور الأب بذلك ، مثل : تطالينه بقضاء أي حاجة تطلبها البنت وعدم تأجيلها إن كان الطرف مناسب أو انشاء جلسات عائلية بحضور اغلب أفراد الأسرة واستثمار نهاية الأسبوع لقضاء النزهة أو التسوق أو السفر لآداء العمرة فهذه السلوكيات مما يعطي دمج الأفراد مع بعضهم وهو يعيد البوصلة لدى البنت لاعادة ارتباطها بالأسرة تدريجياً . ٤- التخفيف من القوانين الأسرية أو النظام الأسري فيما يتعلق في الاستذكار أو النوم أو فترات الأكل ونحو ذلك من عادات الأسرة التي يغلب عليها النظام والترتيب فإن ذلك قد يسهم في تعميق الصورة الذهنية لتقييد الحرية والتي تكونت لدى البنت . ٥- المصاحبة والمشاركة للبنت في افكارها نحو المستقبل وحياتها اليومية وبرامجها النافعة إن وجدت ومحاوله الدخول لعالمها الخاص بعد عدة سلوكيات نستهدف من خلالها فهم الواقع بصورة حقيقة فقد تكون - أختي الكريمة- أفكار عابرة وتتناهى مع الأيام . ٦- استثمار الوقت في اعمال تتشاركين فيها مع البنت مثل : التعاون على التنظيف او الترتيب ونحو ذلك من اعمال المنزل الهدف منها إيجاد موطن للثناء والمدح لها وخاصة امام الغير مع الحرص والانتباه للغيرة من إخوانها فيجب توزيع المدح بينهم وعدم إغفال هذا الجانب . ٧- تضخيم الأفكار الايجابية فكل انسان يحوي أفكار سلبية وايجابية فحاولي اكتشاف أي فكرة ايجابية مثل : العطف على الفقراء ومساعدة صديقاتها اللاتي يحتجن للمساعدة او اعطت من مصروفها لاحدى الفقيرات فهذه فكرة العطف ومساعدة الآخرين يمكنك تضخيمها والثناء عليها وإبرازها بصورة جميلة وإغفال الأفكار السلبية أو التضييق عليها ويمكنك ذكرها بصورة عابرة دون التوسعة في ذلك . ٨- الحرص على حضور المناسبات العامة والخاصة وعدم تركها لتأكلها الأفكار الهدامة - وذلك لن يأتي بالسهولة طبعاً فذكرت في استشارتك انها انطوائية فلا بد من عدم اشعارها انك تمارسين اسلوب الضغط عليها في أي أمر - فينبغي التركيز في بادىء الأمر على العلاقة فيما بينكما ثم الآخرين بصورة تدريجية . ٩- يجب تحييبها لشعائر الدين كالصلاة والطهارة وقراءة القرآن ونقترح أن تكوني قدوة في ذلك لتقتبس منك الحب دون أي ضغط عليها بتهيئة مصلى في البيت لتراك

وأنت تصلين، ممكن تطلي منها احضار بعض اغراض الحمام لتراك وانت تمارسين الوضوء صلاة النافلة جماعة لابس للتشجيع مع ملاحظة عدم البدء بالصلاة مع اهميتها إلا بعد ممارسة المقترحات السابقة محاولة تشغيل صوت القرآن يتلى في البيت بصورة خافتة او فتح قنوات القرآن الكريم والتي تنقل شعائر الصلوات في الحرمين الشريفين. ١٠- يمكن انتقاء بعض القريبات من الخيرات لأن يتواصلن معها عبر وسائل التواصل بداية بالسؤال عن حالها وبعض اخبارها دون أي تذكير وبعد ذلك ارسال الرسائل التذكيرية بالصلاة وفضلها والتذكير برحمة الله . ١١- نقتح عليك الاطلاع على بعض المقاطع المفيدة والتي توسع تعظيم الله في النفوس ومن ذلك : ما يدعو للتفكر في ابداع خلق الله تعالى .

50-تربية ابنتي

الاستشارة

أريد منكم إرشادي أسكن في بيت أهلي وعندي بنت عمرها سنتان كيف أستطيع تربية ابنتي لوحدي بدون اب لا اريدها ان تحس بالنقص هي لا ترى والدها ابدا هل اريها صور له او لا لأني اخاف ان لا تستطيع رؤيته بعد اليوم واخاف ان تتعلق فيه ارشديني من فضلك.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: أختي الكريمة : يظهر لي من خلال استشارتك أنه حصل بينكم انفصال . أختي الكريمة إن حرصك على ابنتك هو من أكمل أنواع الرعاية والتي تعتقدين بوجودها عليك حيث إنك حاضنة لها ويصحب ذلك متاعب وخوف شديد على صحتها وتلبية حاجاتها النفسية والاجتماعية . لا بد أن يأتي اليوم الذي تعرف فيه والدها ويتقرب منها ومحاولتك أن لا تتعلق البنت به قد يكون فيها ظلم للبنت فهي في الحقيقة تحتاج لأبوها مهما بلغت من الرعاية حتى لو توفر من يقوم مقامه من زوج أو عم أو خال فإنه لن يغنيها عن والدها إلا أن يتوفاه الله تعالى فكلما كبرت البنت كلما زادت حاجاتها ومن ذلك أنها حينما تكبر ستسألك عن أبوها لأنها ستري من حولها أو حينما تدخل المدرسة ستري وتسمع البنات وقصصهم مع آبائهم . فنحن أمام واقع لا بد منه وهو الأب ، وإن حصل تقصير فليكن من جهة الأب ولا يكن التقصير منك . فتحرصي على ذكره الطيب والتبرير لغيابه وعدم نقده أمام البنت او التقليل من شأنه ، وإذا أمكن يتواصل معه محارمك لتيسير رؤية ابنته فهذا أفضل لتكون الأمور يسيرة ولا تدخل فيها قضايا



او منازعات على الطفلة ، أما بالنسبة للصور فنقترح عدم الحرص على عرضها للبنات لأنها لا تستفيد من ذلك إلا إثارة الأحزان والتساؤلات التي قد لا تملكين إجابة عليها فتبقى الطفلة في حيرة . أو صيغ بإشباع حاجات البنات العاطفية وتوسيع مداركها وتنمية المهارات الاجتماعية والذاتية والتركيز على ما تحفظ به دينها وأخلاقها ولا يأتي ذلك إلا بقربك من ابنتك وأن تكوني قدوة صالحة لابنتك بأن تراك وأنت تقيمين شعائر الإسلام من الصلاة والعبادة وقراءة القرآن والتعريف بمحاسن الدين وتحدثي معها عن الرب سبحانه وتعالى وتقريبها إلى الله بكافة الوسائل المتاحة مع عدم إغفال جانب الدعاء لله تعالى بأن يهديها ويحفظها ويعينك على تربيتها.

51- أشك أن زوجي مدمن..

الاستشارة

أنا أشك أن زوجي مدمن كبتاجون نظرا لبعض الاعراض الظاهره وايضا المحادثات في جواله مع صديقه وهذا الشيء جدا مضايقي حاولت معه اني احتويه واعطيه رسائل غير مباشره ولكن للأسف في كل مره يتوب ويرجع يسوي نفس الغلط مجرد ما يروح مع صديقه وانا تعبت ما عدت أقدر أتحمّل ما عدت أحس بالأمان معه هو كويس جداً معي بس انا معد احس بالأمان معه وعندني طفلين منه اخاف عليهم وانا موظفه ممرضه وعندما واجهته وجبتها ع اساس ان وحده كلمتني عشان ما يدري اني افتح جواله انكر وحلف لي بايمان مغلظه لدرجة اني دعيت عليه اذا كان ياخذها وقال امين وانا الحين اعاني من عدم الثقة فيه وعدم الامان معه خصوصا اني احبه ولا عدت قادرة اعيش حياه طبيعيه معه طول اليوم التفكير ذبحني وهو من النوع اللي تفكيره ان الحرمه ما تسيطر عليه وكل ما خليتته يوعدي بشي القاه ينقضه الرجاء مساعدتي ماذا افعل فانا والله تعبانه من التفكير ومن عدم الشعور بالأمان.

الإجابة:

الاخت الفاضلة حفظك الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثققتك في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية الاستشارات الإلكترونية. التشخيص : تبدو مشكلتك ظاهرة في سلوك زوجك الذي ندعو له بالهداية والرجوع لطريق الحق لا شك أن في الأمر مشكلة، وتناول الحبوب المخدرة من أخطر المنكرات وأسوأ الأعمال، وإنقاذ زوجك مطلب عزيز، ولأن يهدي الله بك رجلا خير لك من حمر النعم، فكيف إذا كان الرجل هو الزوج. ان تقصير زوجك تجاه خالقة امر خطير ومؤشر لضعف الوازع

الديني لديه ، فيجب عليك الاسراع لحل هذه المشكلة حتى تستقيم امور حياتكما ، فلا تستطيعي العيش مع زوجك بأمان وهو بعيد عن ربه . ومن وجهة نظري الحل يكمن في ما يلي : - يجب عليك عدم التهاون معه في موضوع تعاطي للحبوب المخدرة ولتبدئي بالنصح والتوجيه وتذكيره بعقاب الله سواء بالطرق المباشرة او الغير مباشرة . حاولي ان تحتوي زوجك وتكسيينه في صفك فمن الواضح ان زوجك لديه اصدقاء سوء يؤثرون في سلوكه . ويستغلون الفرص لجذبه اليهم . من الواضح ان زوجك لديه سلوكيات سلبية عديدة فل تبدئي من الان بالتعديل ولا تترددي في ذلك . اجعلي الحوار الهادف معه دائماً عادة ولتصلوا الى نتائج وحلول وتأكدي ان الانسان لديه جوانب ايجابية وهو مفطور على الخير فاجثي عنه وساعديه كي يعود للصواب . لا تجعلي الياس يقف في طريقك واعلمي انك تدعين الى الحق والحق دائماً ينتصر . كرري محاولة اصلاح زوجك وحتى لو رفض ، فهو يعلم انك على حق داخل نفسه واعلمي ان الله معك دائماً.. حاولي ان تكوني ستر لزوجك ولا تقومي بفضحه عند الاخرين واغفري له زلاته اذا ابدى استعداد للتغيير ولا تستعجلي النتائج . حاولي كسيب وده وداًماً كوني الافضل في جميع الامور ولا تجاربه في اخطائه . حاولي اقناعه بالعلاج ومراجعة المستشفى اذا احتاج الامر . اذا لم تستطعي التأثير عليه ولم يستجيب لك اشركي من تثقين به لحل المشكلة وليكن والده او والدك او غيرهم من الاسرة وليكن الاقرب له . دائماً ذكرية بان الحياة الدنيا دار عمل وان هناك دار اخرة فيها حساب وأنك تحبينه وتتمنين له الفوز في الاخرة . دائماً ذكرية بأبنائه وانه هو قدوتهم وانه هو المسؤول عنكم . اجعليه دائماً يرتاح في بيته ولا تكثر الامور التي تشيره وافعلي الاشياء التي يميل اليها ويحبها استعيني بالصبر والصلاة والدعاء له بأن يصلح حاله ويستقيم .

52-أختي تحرض أُمي ..

الاستشارة

أختي تقوم بتحريض أُمي عليّ وعلى زوجتي وكلما حاولت زوجتي التقرب الي اُمي تكرهها وتوهمها اننا نريد ما في يدها من مال وانا لا اريد سوى رضاها ما العمل والحال هذا وكلما اتصلت بامي في أيام اعلم ان اختي غير موجودة اجدها لينة الجانب وطيبة واذا تصادف وجود اختي تقلب قلب اُمي علي وانا في السعودية وهي في مصر واذا نزلت سوف تزيد المشاكل اكثر واكثر وانا على هذا منذ ١٣ سنة ماذا أفعل ؟



الإجابة:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: أخي الكريم إن مثل هذه المشكلات والتي تكون ذات جذور عميقة لطول الزمان عليها فليس بالسهولة ان تنتهي إلا بالتدريج واريده ان أتحاور حول عدة مسائل :

١- ماهي المظاهر التي تؤكد لك أن الأخت تسعى للتفريق بينك وبين والدتك؟ فالسؤال المنطقي يقول هل رأيته تفعل ذلك؟ أم أنك تظن أنها هي السبب في وصول أمك لكرهك؟ والذي يظهر من خلال استشارتك أنك قارنت بين حال أمك بدون وجود الأخت وحالها حينما اختك تكون عندها وهذه المقارنة لا تكفي لأن تثبت السلوك السلبي. ٢- إن المنغصات والمواقف التي تكدر على الانسان كثيرة وليست مقتصرة على سبب واحد ومن من أبرز المنغصات التي تعيشها والدتك حالياً هي بعدها عنك فالوالدة تعتب على الولد أكثر من البنت وترى أن زوجته خطفته منها وأن زوجته أصبحت شغله الشاغل بل أدى ذلك لتقصير الابن في حق الأم فلذلك يصعب أن نحدد السبب الذي يكدر خاطر الأم عليك ونقول انها هي السبب. ٣- قد تكون الأخت السبب في تضايق الأم حين وجودها فتكون هي السبب في إغضاب الوالدة بسلوكها وتصرفاتها فلا تجد الأم من تفرغ عليه غضبها إلا أنت فتشعر الأم أنك الوحيد الذي تمتص مشاعرها وتدرك وتراعي حالها. ٤- لا بد ان تراعيها إن كانت كبيرة فحتاج لصبر وتحمل فإن كبار السن يمتازون بتقلب المزاج والرأي من أقصى الرضا والانبساط إلى أقصى الغضب والتضجر وأحوالهم ومشاعرهم متقلبة فمن لم يكن على علم بكيفية التعامل مع المرحلة فسيحدث التوتر في العلاقات بينه وبين والديه وأما إن كانت تأتيتها العادة الشهرية فإن المرأة من طبعها تغير حالها ونفورها احيانا ممن حولها لتغير ظروفها النفسية وهذا أمر طبيعي. أخي الكريم : أما إن ثبت لك انها تسعى للتفريق بينك وبين والدتك وأنها توهم الوالدة بأنك تطمع في مالها فنقترح عليك عدة أمور: ١- تكوين علاقة إيجابية بالأخت وتحرص على وصلها ولو كانت بعيدة فترسل الهدايا ونحو ذلك لتتألف قلب أختك وهذا من باب صلة الرحم وأن لها حقاً عليك لأنك انت الأقوى وهي الأضعف وقدراتك وامكانياتك أفضل منها ، ولا نشك في غيرة أختك من الزوجة حيث إنك تقوم بشؤونها والأخت قد تكون محرومة من عطفك وخدماتك ، فلا بد أن تنتبه لذلك أخي المبارك. ٢- الأم هي الأم سواء كانت غاضبة ام راضية فلا بد من التواصل معها سواء كانت راضية أم غير ذلك. ولا يشترط ان تبحث دائماً عن السبب في غضبها وهذا في حال أنك متأكد أن الأخت هي السبب في اغضابها وليس أنت. ولكي تتجنب الخلاف في المستقبل مع الوالدة نعتقد انه يجب التأكيد على عدة امور:

أولاً : لا بد أن نقدر الفروقات بين الناس فلا شك أن تفكير الوالدة واهتماماتها مختلفة

عنك وتعاملها مع المواقف واختلاف وجهات النظر بل تعتبر رأيها انه هو الصواب بحكم أنها أكبر منك وأكثر خبرة في الحياة وأنتك ابنها ولا بد أن تسعى لتوجيهك للأفضل بل لتكون في مستوى أعلى منها، وقد ذكرت أنك تعتقد بحبها لك وتمر بحالات رضا عنك. ثانياً: لا بد أن تتذكر خيراتها وبذلها وعطائها، ألم تسأل نفسك: كم سهرت أمك لتنام؟ وكم جاعت لتأكل؟ وكم تعبت لترتاح؟ ألم تفكر: كم حملتك في بطنها؟ وكم قاست عند ولادتها؟ وكم أرضعتك من ثديها؟ كل ذلك وهي لم تطلب منك جزاءً ولا شكوراً ثالثاً: ربما تعتقد انه من الحلول أن تبعد عنها قدر الإمكان وهذا امر مؤقت ولن يصل لحل مكتمل الجوانب بل الصحيح أن تسعى للإلتقاء بها والإهداء لها وجلب طلباتها قبل أن تطلبها لا تنتظر حتى تطلب بل عليك بالمبادرة بجلب ما تحب وبادر بزيارتها ورعايتها في حال مرضها وأشعرها بالاهتمام وهذا هو البر الحقيقي والذي ينبغي أن يصل لنتائج إيجابية منها كسر الجمود العاطفي بينكما وتخفيف التوتر في العلاقة والتواصل والحوار الايجابي.

53- كيف تعامل مع بناتي..؟

الاستشارة

السلام عليكم لدي ٦ بنات أربع منهن تأثرن بأفكار بنات اليوم فلا يردن النقاب والعباءة السوداء ولا يقبلن نصيحتي أو نصائح إخوتهن.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: أخي الكريم: إن سؤالك يدل على اهتمامك وحسن التربية للبنات واستشعارك للمسؤولية وهذا مما يساعد على إيجاد حل للمشكلة وقبل الدخول في علاج المشكلة إسأل نفسك كيف هي علاقتك وارتباطك ببناتك وأقصد هؤلاء الأربعة بالتحديد؟ لأننا كأباء نسعد كثيراً بمن تكون مسارعة لتلبية طلباتنا والحريصة على رضا والديها وتجدها مطيعة لهما ولا تعارضهما في شيء أبداً فنجد أنفسنا تميل لمن فيظهر ذلك على سلوكنا معهن فنقوم بتخصيص المدح لمن وربما نزيد في العطاء لمن وهذا شعور طبيعي وعاطفي أكثر ونغفل في الجانب الآخر البنات اللاتي يعارضن أو يبدن آراء مختلفة عما تربينا عليه فنشعر بالنفور من الحوار معهن او نتجنب أن نطلب منهن أي امر حتى لا تتصادم معهن وشيئاً فشيئاً يشعرون أنهم غير مرغوبات ويلاحظن التفضيل بينهم فيعزلن بمشاعرهن عن الأسرة حتى يتأثرن بصديقات وأفكار من خارج نطاق



الأسرة . وللتعامل مع هذا الموقف لابد أن نستحضر أننا أصبحنا في عالم مفتوح قد لا يساعدنا في فرض السيطرة على بناتنا إن لم يكن هناك رابطة ومشاعر وأحاسيس بين الآباء والبنات فشعور البنت بجنان الأب وحرصه على حمايتها وإظهار الحب والعاطفة لها مما يشبع حاجتها في هذا الباب فنجد ان البنت مهما واجهت من آراء وأفكار فتجد نفساً غير قابلة لها . أخي الكريم : إننا إذا أردنا معالجة الأمر لابد من معرفة الأسباب المؤدية لعدم قناعة البنات بالحجاب : ١- نعتقد أن هناك إحداهن هُنَّ من يتأثرن بها وبممكنك اكتشاف ذلك من خلال فتح الحوار معهن وإظهار التقبل لسماع الرأي المخالف فتلاحظ أن القائدة لهن هي من تعارض أكثر وهي من تجادل أكثر . ٢- نعتقد انهن يريدون إشباع حاجاتهن بإظهار الاعتراض على بعض قوانين الأسرة لإبداء رسائل ضمنية تهدف للإلتفات لهن والنظر في حاجاتهن . ٣- نعتقد انهن يشعرن بنقص الانتماء للأسرة وأنهن غير مرغوبات من خلال نبذ أفكارهن وسلوكهن وعدم فتح الحوار معهن ومناقشتهن ليس فقط مسألة الحجاب بل حتى مواهبهن أو آرائهن في مواقف الحياة المختلفة سواء داخل الأسرة أو خارجها . أخي الكريم : نعتقد أنه اهم أمر يمكن من خلاله معالجة الموقف هو الحوار مع البنات والاكثار من الجلسات معهن والتقرب منهن والتقليل من سماحة الحوار لغيركما أنت وزوجتك كأخوتهم لأنهم سيعتبرونهم من المعارضين لآرائهم فقط وأيضا في ذات الوقت يعتبرونهم مثل الخصوم والند لهن فقد تعتقد أنهن سيسمعن من إخوتهم لأنهن أقرب ، وهذا الرأي صحيح نوعا ما ولكن ليس على إطلاقه . فإننا نعتقد أن دور الوالدين كبير جدا في هذا الموقف من خلال الحوار مع البنات، والنتيجة المتوقعة هو شعور البنات بقبولهن في الأسرة وأن حاجاتهن يمكن تلبيتها بالصورة الممكنة والملائمة لهن وإضعاف موقف الرأي المخالف . أخي الكريم : إن بناتنا يحتجن من يكون قريب منهن يحتجن من يشعرهن بالأمان فهن يغلب عليهن التفكير العاطفي فتجدهن يملن لأي رأي دون التفكير في العواقب أو توقع النتائج . إن بناتنا يحتجن من يتقبلهن ويحقق ذواتهن ويشعرهن بأنهن كيان مستقل له رأي وفكر وإننا إذا تعاملنا مع بناتنا كما كانوا في طفولتهن فإننا قد نخطيء في حقهن كثيراً ولا نسعى لفهم رغباتهن، إن ابنتنا اليوم ليست كما كانت بالأمس فهي كل يوم ترى وتسمع تطورات كبيرة في المجتمع من حولنا على كافة المجالات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والدينية فيما يخص المرأة. ولمواجهة هذه التغيرات نحتاج لحوار وتنمية ذات ابنتنا ليس فقط في الوازع الديني أو الروحي بل حتى الجوانب الاجتماعية والنفسية والثقافية . ويمكن أن نقترح وسائل للبدء في التعامل معهن من ذلك : ١- قد يكون من المناسب القيام بنزهة تحرص من خلالها أن توفر لهن الخصوصية ويخرجن طاقتهن الرياضية والاجتماعية ويعطيهن الفرصة لإبرازها وهذا مما يحطم الكثير من الحواجز النفسية التي نشأت مع الزمن . ٢- نعتقد أنه من الوسائل الحرص على

إهدائهن في المناسبات والمسرات مثل الأعياد أو النجاح وإظهار الفرحة بالإنجاز. ٣- نعتقد ان الفتاة تحتاج من يؤنسها ويعطيها الدافعية في كثير من الأمور التي تحتاجها ويقف معها ، ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة: عن علي رضي الله عنه أَنَّ فَاطِمَةَ رضي الله عنها شَكَتْ مَا تَلْقَى مِنْ أَثَرِ الرَّحَا ، فَأَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَبِيَّ فَأَنْطَلَقَتْ فَلَمْ يَجِدْهُ فَوَجَدَتْ عَائِشَةَ فَأَخْبَرَتْهَا ، فَلَمَّا جَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَخْبَرَتْهُ عَائِشَةُ بِمَجِيءِ فَاطِمَةَ ، فَجَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْنَا وَقَدْ أَخَذْنَا مَضَاجِعَنَا فَذَهَبْتُ لِأُقُومَ فَقَالَ : (عَلَى مَكَانِكُمَا) فَفَعَدَّ بَيْنَنَا حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَ قَدَمَيْهِ عَلَى صَدْرِي وَقَالَ : (أَلَا أَعْلَمُكُمْ خَيْرًا مِمَّا سَأَلْتُمَانِي ، إِذَا أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا تُكَبِّرَانِ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ وَتُسَبِّحَانِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَتَحْمَدَانِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكُمَا مِنْ خَادِمٍ) رواه البخاري (٣٥٠٢) ومسلم (٢٧٢٧) . فانظر كيف كان يسعى بالوقوف معها ويشعرها باهتمامه رغم كثرة مشاغله وهومومه صلى الله عليه وسلم. وأيضاً ما رواه البخاري ومسلم وأبو داود وابن حبان عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: «ما رأيت أحداً كان أشبه كلاماً وحديثاً برسول الله -صلى الله عليه وسلم- من فاطمة، وكانت إذا دخلت عليه؛ قام إليها، وقبّلها، ورحّب بها، وأخذ بيدها، وأجلسها في مجلسه، وكانت هي إذا دخل عليها؛ قامت إليه، فقبّلته، وأخذت بيده.. إلخ» تأمل أخي الكريم إلى أسلوب التعامل وكيف أثمر ذلك في رد ابنته له بنفس الأسلوب صلى الله عليه وسلم

54-والدي والزواج الثاني..

الاستشارة

أول شي أبوي متزوج امي من تقريبا ٣٠ سنة ونحن عائلة الحمد لله مرتاحه ومبسوطه صحيح في مشاكل تصير بس يعني تصير بكل العوائل ابوي فاجأنا وارسل لنا وقال لنا انه بيتزوج وبلغنا باسلوب منرفز ما فاتح أمي بالموضوع. قال لنا كلنا سوى, علماً بأننا ما قصرنا مع ابوي وقايين فيه ونحن بناته وامي مدلعينه ونموت فيه وهو يجينا وعلاقتنا الحمد لله حلوه معه والحمد لله فينا الخير والبركه بنات واولاد بصراحه امي بحاله تكسر الخاطر وابوي مبسوط وما عليه من احد علماً بأن زواجه باقي عليه اشهر بس امي منهاره وهي تشوف تجهيزاته واستعداداته وابوي مايكلمها. كلمته وقلت له ان اسلوبك منرفز وليه تفجع امي وليه ما تراعيها وما في داعي تسوي كذا وليه تسوي كذا ولماذا هذا الاسلوب قوي كذا؟ قال لي حقي وحياتي خلوكم زي ما انتم وانا لن اقصر معكم بصراحه كان اسلوبه جداً قاسي لكن فكرة ان ابوي بيتزوج قويه, وما تحملناها علماً أن ابوي عنده اسلوب بالكلام ويعرف يناقش بس في هالموضوع ما كلنا باسلوب كأننا اعداء له،



كأنا مقصرين، إيش ممكن اسوي انا واخواني وخواتي ؟

الإجابة:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكترونية: أختي الكريمة إنَّ الزواج الثاني شديد الوُقع على قلب الزوجة، وعمامة النساء تكره أن يُشاركها في زوجها امرأة أخرى، حتى لو كانت أختها؛ ولذلك حرّم الشرع الخفيف أن يجمع الرجل بين المرأة وعمتها، ولا بين المرأة وخالتها؛ حتى لا تتقطع الأرحام، فهذا ليس موقفاً خاصاً بك وحدك، إنما هو شعور نساء الدنيا؛ ولهذا لا تطيق المرأة مجرد سماع كلمة التعدد، فحن نتصور الأزمة النفسية التي تمرّون بها وخاصة الوالدة ، ولكن إن لم تستسلم الزوجة العاقلة لتلك الغيرة الفطرية، فستدرك أن التعدد في صالحها، وتستفيد منه؛ كما أنه في صالح الرجل، وهذا أمرٌ يحتاج منها لتأمل، فالرفض قد فات أوانه؛ فلا بد من الانتصار على الذات والأنانية، وحبّ التملك لدى الزوجة، والذي يزداد بمرور الأيام، حتى تشعر الزوجة عند استشعار الخطر بأن الحياة ستتوقف، وما هو إلا وهمٌ يُعظّمه الشيطان، والمرأة لا تدري، فطبيعة الإنسان أنه صاحب إرادة صلبة، لو حاول التأقلم مع أي وضع سينجح بإذن الله، وسيهون الأمر، خاصة وأن الزواج الثاني ليس بالشيء المحرّم، كما هو معلوم. فدعوا المعارضة، ولتنتقل الوالدة لموقع أسمى؛ يحفظ مكانتها في قلب زوجها، ولتحرص على أن تظل على رأس اهتمامات زوجها، وصاحبة النصيب الأوفر في سُلّم أولوياته؛ لأنها الأصل، والحبيب الأول، وأم الأولاد، والعشيرة القديمة لا بد وأنها قد تأصلت في نفس زوجها، ولا يمكن نسيانها بسهولة؛ لذا أرى أن تقبلوا هذا الواقع، ولها أن تشتترط عليه شروطاً معقولةً ومُشروعةً، وفي الوقت نفسه تُحافظ على مستوى اهتمامها بنفسها وبزوجها، بل وتزيد في ذلك، ولا يدفعها الحزن أو الهُمُّ إلى إهمال نفسها وترك التزيّن، والاستعداد لاستقبال زوجها، بل تكون على مستوى عالٍ من الاستعداد والأناقة والنظافة وحُسن العشرة مما يجعلها فوق الكل وإن تزوّج زوجها كل يوم زوجةً، ولا تنس أنها صاحبة البيت، فلا يغلبها الوارد الغريب، وعليكم بالدعاء. أختي الكريمة : أقترح عليكم أن تبقى علاقتكم لوالدكم كما هي من الحب والبر به فهو باب من أبواب الجنة ويهمكم ما يسعده ويرضيه ولا يغلبنكم التعاطف مع الوالدة ويكون هناك طريق لعقوقه من حيث لا تشعرون وانتم لا تقصدون ذلك طبعاً . لا بد ان تحافظوا على مشاعركم تجاه الوالدة بالوقوف عندها وطمأننتها بأنكم بجوارها ولن تتخلوا عنها والحقيقة ان الوالدة تريد من يعطف عليها ويواسيها لا أن تتنوا والدكم فهو كما ذكر لكم انه قراره وحده ولا يملك احد ان يمنعه ما لم يكن هذا الزواج ذريعة لأن يوقع الضرر على زوجته الأولى فيقوم بإهمال حقوقها ولا يقوم

بالواجبات التي عليه بسبب أنه متزوج الشرع لا ينظر له في هذا فعليه الحقوق والواجبات مضاعفة وهو بلا شك يدرك ذلك . أختي الكريمة: العدل بين الزوجات هو واجب وفرض على الرجل، وتوعد الله تبارك وتعالى مَنْ لا يعدل بين نسائه بالوعيد الشديد، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (من كانت له امرأتان، يميلُ مع إحداهما على الأخرى، جاءَ يومَ القيامةِ وأحدُ شَقِيئِهِ ساقطاً) [صحيح]، وهذا دليل قطعي على حرمة الميل لواحدة على حساب الأخرى ما لم تسمح بذلك. معنى العدل في النفقة والكسوة: أن ينفق عليهن على قدر الوسع والطاقة . وقال ابن القيم رحمه الله: وكان يقسم صلى الله عليه وسلم بينهن في المبيت والإيواء والنفقة...» زاد المعاد « (١ / ١٥١) . وأما ما عدا ذلك فلا يضره أن لا يعدل بينهن ، كأن يهدي لواحدة منهن هدية ، أو يميل قلبه إلى واحدة منهن ، أو يكسوها فوق الواجب عليه ، أو يجامع واحدة أكثر من غيرها دون قصد الإضرار بغيرها ، فإن عدل كان أفضل . وقال الحافظ ابن حجر : فإذا وثق لكل واحدة منهن كسوتها ونفقتها والإيواء إليها : لم يضره ما زاد على ذلك من ميل قلب أو تبرع بتحفة « فتح الباري » (٩ / ٣٩١) وقال الشيخ ابن عثيمين رحمه الله : «القول الصحيح في العدل بين الزوجات : أنه يجب على الزوج أن يعدل بينهن في كل ما يمكنه العدل فيه ، سواءً من الهدايا أو النفقات ، بل وحتى الجماع إن قدر : يجب عليه أن يعدل فيه « انتهى من «فتاوى نور على الدرب» (٢٥٢/١٠).وعليه : فينصح الزوج بمراعاة ذلك في الهدايا ونحوها . وأما النفقة، فلكل واحدة ما تحتاجه، فقد تحتاج إحداهن ما لا تحتاجه الأخرى. والمستحب له ، بالاتفاق : أن يسوي بينهما في الهبات، لظواهر النصوص الآمرة بالعدل، وخروجاً من خلاف من أوجب ذلك، وهو قول قوي ظاهر كما تقدم.

55- كيف أتعامل مع ابني وعصبيته وعدم مبالاته؟

الاستشارة

عندي ولد عمره ١٢ سنة في الصف الاول متوسط مشكلته معنا انه عصبي جداً وعنيد وغير مبالي ولا يسمع الكلام ومهمل في دراسته ولا يريد حل واجباته في المنزل وتكثر الشكوى منه في المدرسه بانه ينام وقت الحصص الدراسيه وبانه يتضارب مع زملائه حتى في المنزل كثيرا ما يضرب أخواته لاتفه الاسباب لا مبالي بكلامي و تفاهمي معه أو مع ابيه يفقدني السيطره حتى ابدأ اصرخ عليه ويستفزني بكلامه و لكن بعدها يأتي ليتأسف ويريد مني ان اقبل اسفه بسرعه وإلا غضب و ثار مره اخرى و يهدد و يتوعد بانه سوف يصبح سلوكه اسوأ من قبل . أريد حلاً وكيف أتعامل معه؟

للتنمية الاسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشارتك: أختي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (تعاطي أخيك للمخدرات و تغير سلوكه بعد عودته من الدراسة خارج الوطن) و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: كما تعلمين أختي الفاضلة أن المخدرات بكافة أنواعها لها أضرار صحية و نفسية و اجتماعية على المدمن نفسه و على محيطه الأسري، و قد وقع أخوك في شرك هذه الافة و التي يظهر لنا أن دراسته في الخارج و ضعف الرقابة الذاتية و سهولة الوصول إلى هذه الافة في تلك البلاد سهل عليه أمر التعاطي بالإضافة إلى الرفقة السيئة بالتالي يحتاج الأمر إلى وقفة جادة من قبل جميع أفراد الأسرة لحمايته و حماية أسرته مما وقع فيه ، و يمكنك تدبير الأمر وفقا للإرشادات التالية : أولا : استخدام أسلوب الإقناع: من خلال الحوار معه حول الأضرار التي قد تترتب على تعاطيه المخدرات سواء على نفسه أو أسرته من الناحية الصحية(تلف خلايا المخ - ضعف المناعة- اضطراب الجهاز العصبي - الأمراض الخطيرة كالايدز) أيضا تحدثي معه عن الأضرار النفسية و الاجتماعية (فقدان التركيز - الاكتئاب - الإصابة بانفصام الشخصية و الهلوس السمعية والبصرية - بالإضافة إلى الإعتداء الجسدي والنفسي على الزوجة والأبناء في لحظة اللاوعي) . أختي الكريمة إن عملية الإقناع تحتاج أن تقربي من أخيك أكثر من قبل و مشاركته في همومه و اهتماماته حتى يشعر بقربك منه و يطمئن إليك ، ليسهل عليك الحوار معه و إقناعه . ثانيا : استخدام التوجيه الديني: و ذلك بتذكيره بالله عز و جل و أن ما يقوم به فيه معصية لله ، و أن الإنسان محاسب على كل صغيرة و كبيرة، و مع ذلك فإن الله غفور رحيم لمن تاب و عمل صالحا . ثالثا : فتح نوافذ الأمل للخلاص مما هو فيه : و ذلك من خلال ضرب الأمثلة للأشخاص المتعافين من المخدرات و كيف أنهم أصبحوا أشخاصا أسوياء و نافعين في مجتمعهم ، و هناك العديد من مقاطع الفيديو في اليوتيوب لهؤلاء، و يمكنك إرسال تلك المقاطع له . كما يمكنك يا رعاك الله أن توضحي له أن هناك مراكز و مستشفيات خاصة لعلاج المدمنين و يتم ذلك في سرية تامة حفاظا على خصوصية المدمن و الأخذ بيده للخلاص من المخدرات، و تأهيله ليكون عضوا صالحا في مجتمعه. كما يمكنك إقناعه بزيارة أولية لتلك المراكز و المستشفيات للاطلاع على ما يقدمونه من خدمات للمدمنين و يمكنه الجلوس مع أحد الأخصائيين هناك ليشرح له برامج علاج الإدمان لعله أن شاء الله أن يقتنع بذلك . رابعا : مساعدته على الخلاص من أسباب الإدمان: حيث أن الدراسات أوضحت أن هناك أسبابا رئيسية يشترك فيها كثير من المدمنين منها : - ضعف الوازع الديني: لا شك إن عدم مراقبة الله و عدم التمسك بتعاليم الدين تعد سببا رئيسيا في الوقوع في المعاصي و منها تعاطي المخدرات، و يحتاج المدمن إلى زيادة مستوى الوعي الديني لديه و ذلك من خلال توجيهه دينيا مع وجود القدوة الحسنة



التي تعينه على الخير و تذكره بالله عز و جل . - الصحبة السيئة: فكثير من المدمنين بدأت تجربتهم في الإدمان عن طريق الأصدقاء ودافع الفضول، ثم تحولت بعد ذلك إلى إدمان، بالتالي يجب تغيير تلك الرفقة السيئة واستبدالها برفقة صالحة تعينه و ترشده إلى الطريق الصحيح. - الضغوط النفسية: و هي تعتبر أيضا سببا رئيسيا حيث تنشأ نتيجة ضغوط الحياة و العمل، و الدراسة، و بالتالي يلجأ المدمن للخلاص من ذلك و نتيجة عدم قدرته على إدارة تلك الضغوط و يلجأ إلى تعاطي المخدرات حيث يشعر بنشوة و لذة لحظة التعاطي، غير مدرك لخطر ما أقدم عليه. بالتالي يجب معرفة الضغوط النفسية التي يواجهها أخوك و مساعدته على التخلص منها . - عدم الاستفادة من وقت الفراغ: مما لا شك فيه أن الفراغ يشكل معضلة للشباب خاصة إذا لم يتم توجيههم توجيهها صحيحا ، لذا على المقربين من المدمن توجيهه نحو استغلال وقت فراغه بما يفيد من خلال البحث عن وظيفة و كذلك يمكن تشجيعه على الأعمال التطوعية أو ممارسة الأنشطة الرياضية أو القراءة في الكتب المفيدة أو حضور الدورات التدريبية و غيرها من الأنشطة. أختي الكريمة خلاصة ما تم ذكره سابقا، فإن أخاك في حاجة إلى إقناعه بالعلاج من إدمان المخدرات ، و احتوائه بعد التعافي حتى يبدأ حياة جديدة و يمكنك بصبرك عليه إقناعه بذلك أو اللجوء إلى من تثقين فيه و يكون مقربا من أخيك لمساعدتك على إقناعه ، و إذا لم تفعل كل تلك المحاولات ، فليس لك سبيل سوى الإفصاح إلى والدك أو أحد إخوتك إن وجد لمساعدتك على ذلك . ختاماً نقدر لك حرصك على استصلاح أخيك و الأخذ بيده إلى بر الأمان، و المسألة تحتاج منك إلى صبر و مجاهدة ، و نحن على ثقة بقدرتك على النجاح.

57- ابني صعب التعامل

الاستشارة

لدي ابن في السابعة من العمر من صفاته العناد ، شديد العناد ، صعب التعامل والبكاء على اي شي بكاء مزعج مع صراخ وسقوط على الكنب ... جربت التعامل بالحوار والكلام النتيجة يومين فقط ثم ترجع لوضعه السابق، جربت العقاب والحلمان ، يبكي دقيقتين ثم ينسى الموضوع ، حديثا دخل المدرسة والعناد صار اكثر لا يسمع الكلام ، كل محاولاتي فاشله ، ، يستفز أخواته الأصغر حتى يبكون ، يستخدم معهم نفس طريقي في التعامل معه ، اما عقاب او نقاش او حتى كلمات ، علما اني لست ممن يشتمون ، ماذا افعل تعبت من المحاولات الفاشله ، واخاف ان يزيد الوضع و لا استطيع السيطرة .

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم وبعد فنشكر لك أختي المسترشدة ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكترونية . ينبغي أن نعلم أن العناد مرحلة عمرية طبيعية في الطفل ، ويستمر عناد الطفل إذا قوبل بالعناد وقد يصل إلى مرحلة التمرد ، ولكن يستخدم معه أساليب أخرى ، فلا بد من التحلي بالصبر والهدوء ، فالعناد موجود بالطفل وهو أمر طبيعي وصفة إيجابية لدى الطفل وتدل على الذكاء والاستقلالية والاعتماد على الذات ، ولا شك أن العادات والسلوكيات اليومية للآباء داخل الأسرة من أهم وسائل التأثير وبرمجة السلوك والتعامل لدى الأبناء ، وأحياناً يكون العناد تعبير عن قوة الشخصية التي يأخذها الطفل من الوالد أو الوالدة ، ويمكن أن نقلل من حدة العناد لا كسره وذلك بتغيير أساليب التعامل مع الطفل وذلك بعدة أمور منها : - أن يكون الآباء قدوة لأبنائهم فيما يطلبون منهم أو ينهاون عنه . - عدم الإكثار من إعطاء الأوامر وفرضها عليه ، وخاصةً في وقت انشغال الطفل بشيء يحبه ، ولا يعني هذا إذا أمرت الطفل بأمر ضروري كالصلاة مثلاً ورفض القيام بها أن أترك الأمر بالكلية وعدم أمره بالصلاة مرة أخرى ، فإن ذلك يجعله يتمادى في ترك الأوامر ، ولكن أعد عليه الأمر بالأسلوب الطيب والكلمة الحلوة والتزام الهدوء وعدم الصراخ والتبسم له مع تعبيرك عن محبتك له فكل ذلك له دور في تقبل الطفل . - عدم التركيز على عناد الطفل والتركيز على السلوكيات الإيجابية لديه وتعزيزها ومدح الطفل عند مبادرته وقيامه بالأعمال الحسنة وإظهار شعورك الإيجابي ورضاك عن سلوكه ، ولكن بشكل معقول وعدم الإكثار من المدح حتى لا ينشأ الطفل مدلل . - عدم التحدث أمامه ووصفه واتهامه بأنه عنيد حتى لا تفقدي لغة التواصل معه . - عدم مواجهته وعناده خاصة في الأمور البسيطة والتأففة . - عدم التوتر والقلق الزائد تجاه سلوكه وإظهار ذلك له حتى لا تنقلي ذلك التوتر والقلق إليه وتدفعيه للعناد بتركيزك على ذلك . - إقامة علاقة صداقه مع الطفل والحديث والحوار معه ، وعدم الانشغال عنه . أسأل الله سبحانه وتعالى الهداية والصالح والتوفيق للجميع .

58-خلافات مستمرة مع أمي

الاستشارة

أعاني من مشكلة مع والدي وفي فجوة كبيرة بيني وبينها رغم أنها إنسانة متعلمة وواعية، هذه الفجوة سببت لي مشاكل نفسية كثيرة منها التفكير بالانتحار في سن صغير جداً لكن تجاوزت هذه الفكرة . أتمنى أنني توجهت للمكان الصح لمساعدتي.



الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: اعلمي اختي الكريمة أن علاقة الأم بابنتها تعتبر واحدة من العلاقات الأكثر خصوصية وتعقيداً في الوقت نفسه، أساسها المودة والحب. فالأم نهر متدفق من الحب غير المشروط، ورغم ذلك فقد تكون ذات شخصية متسلطة، أو متخوفة، أو ودودة، لكن بغض النظر عن كل ذلك، فإنها تحبك، وتتقبلك وتغمرك بالحب والرعاية بطريقة لا مثيل لها، وهذه الأسباب لن يكون من الصعب عليك تحويل العلاقة الفاترة والمريرة بينك وبين والدتك، إلى علاقة مثالية قائمة على الحب والاحترام المتبادل بينكما، من خلال الخطوات التالية:

١- تحدّثي معها كثيراً التوصل هو المفتاح الأساسي لنجاح أي علاقة. قد تتفاعلين يومياً مع والدتك، لكن كم مرة قررت أن تقضي وقت فراغك معها والاستماع إليها؟ عليك أن تفهمي أن الاستماع إليها أهم من التحدث معها، وعندما تدرك والدتك أنك تحبين الاستماع إليها، ستحدث معك أكثر، وكلما زاد حديثكما معاً، كلما أصبحتما أكثر قرباً إن التوصل بينكما هو أمر مطلوب لتفهمي أفكار، ومعتقدات والدتك. فمن خلال حديثك معها سيكون من الأسهل عليك أن تفهميها بشكل أكبر. فالتواصل مع الآخرين والحديث من القلب للقلب، قد يؤدي إلى تقليل الفجوة بين الأشخاص، وعندما تتواصلين مع والدتك بالشكل والطريقة المناسبة، ستعرفين الكثير من الأشياء عن والدتك. ٢- علاقة احترام وتقدير: كلنا بحاجة إلى القليل من التقدير والاحترام. السيدات تحديداً يحنن إلى الشعور بأهميتهن. لذا، من المهم أن تعرف والدتك أنها جزء كبير وهام من حياتك، وأنت ستكونين إلى جوارها عندما تحتاج لك. فكل أم تضحي بالكثير من الأشياء لإسعاد أطفالها وتأمين حياتهم؛ لذلك يجب التعامل مع هذا الأمر كأمر مُسلم به وهو واجب، مع الاهتمام بكثير من التقدير فهو أمر مطلوب، وكلمة شكراً لفتة طيبة ومهمة في أي علاقة. الشكر والاعتراف بالجميل من الأمور التي ستساعد على نقل علاقتك بها إلى مستويات أعلى علاوة على ذلك، احرصي على تجنب السلوكيات غير الجيدة، مثل: النقد، والمجادلة عند الحديث مع والدتك. فهي بالتأكيد لا ترغب في سماع هذه الأشياء من أطفالها بعد غمرها لهم بالحب والرعاية. لذا، ضعي نفسك مكانها، وحاولي أن تفهمي موقفها وغيري من السلوكيات التي قد تجرحها. ٣- قومي بمشاركتها في أنشطتك ممارسة الأنشطة والهوايات معاً تعمل على تحسين العلاقة بشكل كبير، خاصة إذا أصبحت فاترة مع مرور الزمن. خصصي لها بعض الوقت، هذا سيجعلها تشعر بأهميتها لديك. يمكنك مشاهدة التلفاز معها، أو عمل كعكة، أو ربما الذهاب في نزهة، أو للتسوق. ٤- الحب أفعال أن تعبّري لوالدتك عن حبك لها بالكلمات أمر رائع وجيد، لكن

الأفضل أن تعبري عن ذلك من خلال أفعالك وسلوكياتك. ينبغي أن ينعكس حبك على سلوكياتك وأفعالك، طريقة كلامك والطريقة التي تعاملينها بها. فكثيراً ما نخبر الآخرين بأننا نحبهم، لكننا نؤذيهم بأفعالنا، وهو ما لا يندرج تحت مسمى الحب، فالحب أكبر من مجرد كلمات تنطق، ونبغي أن يتجاوز حدود الكلمات لينعكس على الأفعال. يمكنك على سبيل المثال، مفاجأة والدتك بإعدادك للغداء، البقاء بجوارها عندما تكون مريضة، أو حتى القيام بالمهام المنزلية بدلاً منها خلال عطلات نهاية الأسبوع. لست بحاجة إلى إنفاق الكثير من الأموال أو القيام بشيء خارق للعادة، لإظهار حبك لها. وعليك أن تدركي أن العلاقة التي لا تتضمن أي دوافع أنانية، هي العلاقة الأكثر صحة. لذا، لا تقدمي شيئاً في مقابل الحصول على شيء آخر. لا تكوني لطيفة معها عندما تحتاجين شيئاً ما، وعندما تحصلين عليه تتعدين عنها مجدداً. فإنها والدتك، وستدرك أنك تستخدمينها لمصلحتك فقط، الأمر الذي يجعل العلاقة تزداد سوءاً. يبدو أن الوالدة تنقد تصرفاتك في بعض الأحيان وخاصة في ترتيب المنزل أو في الشكل العام وهندامك وهذا مما سبب شعور لديك بعدم الرغبة في التواصل معها لأن ردة الفعل معروفة لديك وهو أنها لا بد تنتقد بعض تصرفاتك أو قراراتك التي تأخذينها تجاه المواقف المختلفة مع أقاربك أو جيرانك فبالتالي يتكوّن البعد والجفاف العاطفي بينكما فعند أدنى كلمة نقد تصدر من الوالدة تجددين نفسك غير قادرة على تحمّلها حتى لو كانت بسيطة ومن الجميل جداً أن تقومي بتلبية طلباتها ومعرفة احتياجاتها فهذا أمر إيجابي فمن خلاله يمكنك ضبط تصرفاتك رغم ما تواجهينه من انتقادات وكذلك قيامك بمحاسبة نفسك والتأكيد على خطأ السلوك تجاه الأم، في حين إذا قامت الأم بترك النقد ستجدين في نفسك ميل لها ورغبة في مقابلتها وزيارتها. ولكي تتجنبي الخلاف في المستقبل مع الوالدة نعتقد انه يجب التأكيد على عدة امور: أولاً : لا بد أن نقدّر الفروقات بين الناس فلا شك أن تفكير الوالدة واهتماماتها مختلفة عنك وتعاملها مع المواقف واختلاف وجهات النظر بل تعتبر رأيها انه هو الصواب بحكم أنها أكبر منك وأكثر خبرة في الحياة وأنت ابنتها ولا بد أن تسعى لتوجيهك للأفضل بل لتكوي في مستوى أعلى منها، وقد ذكرت أنك تعتقدين بحبّها لك. ثانياً: لا بد أن تتذكّري خيراتها وبذلها وعظائها، ألم تسألني نفسك: كم سهرت أمك لتنامي؟ وكم جاعت لتأكلي؟ وكم تعبّت لترتاحي؟ ألم تفكرتي: كم حملتك في بطنها؟ وكم قاست عند ولادتها؟ وكم أرضعتك من ثديها؟ كل ذلك وهي لم تطلب منك جزاءً ولا شكوراً ثالثاً: ربما تعتقدين انه من الحلول أن تتبعدي عنها قدر الإمكان وهذا امر مؤقت ولن يصل لحل مكتمل الجوانب بل الصحيح أن تسعى للإلتقاء بها والإهداء لها وجلب طلباتها قبل أن تطلبها لا تنتظري حتى تطلب بل عليك بالمبادرة بجلب ما تحب وبادري بزيارتها ورعايتها في حال مرضها والاهتمام بمواعيدها الصحية وهذا هو البر الحقيقي



والذي ينبغي أن يصل لنتائج إيجابية منها كسر الجمود العاطفي بينكما وتخفيف التوتر في العلاقة والتواصل والحوار الإيجابي. أختي الكريمة نقترح ان تعيدي حبال التواصل مع الوالدة فإنها تفكر بطريقة انه ينبغي أن تكون المبادرة دائماً من الصغير إلى الكبير وهذا في العرف والشرع مقبول حيث إنها بادرت كثيراً عندما كنت صغيرة السن وقامت بأدوار كبيرة من التربية والرعاية واليوم تنتظر هي الدور والمبادرة منك فمن المهم جدا في التعامل مع الوالدة إدراك الطريقة التي تفكر بها في التعامل مع المواقف.

59- زوجي والتدخين

الاستشارة

زوجي رجل مدخن وما كنت أعرف بهذا الشيء الا بعد الزواج اعترف لي وقلت له لا تدخن قدامي او في بيتنا واوعديني ان يتركه وقال يحاول وقبل شهر سافرنا سفره خارجية واعترف لي انه جرب جميع أنواع الشراب كنت في صدمه عظيمة و المشكله هو يقرب لي ولا شكيت في موضوعه ومرت علي ليله من أسوأ الليالي لأنه كان فاقد عقله وكان يسوي لنا حادث رجعنا للفندق و كان يتقرب لي وصدفته وقلت لا تفكر تقرب مني وقبل موعد رجوعنا للسعوديه جلس يعتذر لي وكل نقاشاتنا دائماً نطلع منها بدون حل للأسف يقول انا ما ابي اوعدك وانا ما اقدر وبعد السفره تغير علي كثيراً و صار يطلع من البيت كثير واكثر من مره يصحى من النوم ويتسبح ويطلع ونفس الطريقه إذا رجع أنا احس انه يخونني وصار يكذب علي وجواله بيده ٢٤ ساعة وما يبي اشوف الباسورد حقه اول مره يسوي معي كذا أبداً ما كان كذا ماهو الحل؟ قلت له بنروح لأهلنا وندخل اثنين من اهله واهلي يحلون الموضوع قال خلاص وحسبته خاف وقال انا ببعد عن التدخين وان عندي حل ولم يبعد عن التدخين بالعكس صار يدخن اكثر من أول. ماهو التصرف الصحيح معه؟ ما ابي الطلاق عندي بنت وأصدقاؤه مآثرين عليه.. أصدقاء سوء.

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم وبعد فنشكر لك أختي المسترشدة ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكترونية، كما أشكرك على حرصك الواضح على نصح زوجك ورغبتك بصلاحه والسؤال عن كيفية التصرف معه اسأل الله عز وجل له الهداية والتوفيق. أما ما يتعلق بسؤالك عن كيفية التصرف مع زوجك المدخن فعليك أولاً بالنصح وأن يكون النصح بلطف ولين وحكمة ويكون في الوقت المناسب

فلا يكون في وقت غضبه أو تعبته وأن تسبقي النصح بالثناء عليه بما فيه من صفات جميلة وأخلاق رفيعة ، وأن تبيني له ما لشرب الدخان من أضرار صحية وحرمة شرعاً ، وتوجيهه بالابتعاد عن المدخنين وعدم مجالستهم ، وتشجيعه على الالتحاق ببرنامج الإقلاع عن التدخين وهي موجودة والله الحمد كجمعية كفى وغيرها ، وكذلك ما يتعلق بشرب الخمر والمسكرات فقد بين الله عز وجل أنها رجس من عمل الشيطان وأمرنا باجتنابها ، وسمهاها عثمان رضي الله عنه أم الخبائث لما تؤدي إليه من مفسد . ثانياً الدعاء له والإلحاح على الله في ذلك وخاصة أوقات الإجابة بالهداية وترك التدخين والمسكرات وعدم اليأس والملل من النصح والدعاء . اسأل الله سبحانه وتعالى لكما التوفيق .

60- كيف أخرج من دائرة العزلة؟ الاستشارة

لدي مشكلة وهي أنني وإخوتي عشنا منذ صغرنا العزلة أو البعد عن أطراف العائلة بعدم الاتصال مشكلتي هي:

- أجد صعوبة في الشجاعة في خروجي عن دائرتي الضيقة المحدوده علما أنني انطلقت كثيرا مع أهل زوجي ووسعت دائرتي كثيرا في الاتصال بالعمات والحالات .
- لا أملك مهارات كثيرة في الكلام والقوالب الاجتماعيه، ولذلك كثيرا ما أتجنب الاتصال .
- كلما فكرت في الاتصال ببنات الأعمام، أقلق من العدد، وأشعر بأنه قرار معجز، كيف لي بالتواصل كل شهر مع هؤلاء والسؤال عنهم.

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الزوجين الذكر والأنثى وجعل بينهما مودة ورحمة ، والصلاة والسلام على نبينا محمد . الاخـت الفاضلة حفظك الله نشكر لك ثقـتك في موقعنا جمعية المودة للتنمية الأسرية (الاستشارات الإلكترونية) ، التشخيص : من الواضح ان مشكلتك تتمثل بعدم قدرتك على التواصل مع الآخرين والتفاعل معهم بسبب ظروف التنشئة الاجتماعية منذ الصغر .. اختي الفاضلة اعلمي ان بعض الأشخاص يتمتع بقدرتهم على التواصل مع الآخرين والتحدث بلباقةٍ وامتلاك الشخصية القوية والمؤثرة فيهم، وتعد هذه ملكةً يهبها الله سبحانه وتعالى للإنسان، ويخص بها شخصاً دون آخر، وفي المقابل نجد الكثير من الناس ممن لا يستطيعون التحدث إلى الآخرين



والتفاعل معهم بكفاءة، الأمر الذي يسبب في الشعور بالحرج والضيق والميل للعزلة، ويعبر مفهوم التواصل مع الآخرين عن التفاعل المتبادل بين الأشخاص، وللتواصل شكلين: هما اللفظي بالكلام، وغير اللفظي بالحركات ولغة الجسد، واعلمي اختي الفاضلة ان مشكلتك بسيطة والحمد لله وحلها بيدك بإذن الله . اختي الفاضلة عليك اتباع ما يلي : - اولا : استعيني بالله واصبري واجعلي هدفك زيادة الثقة في نفسك والخروج من العزلة التي فرضتها على نفسك. . ثانيا : الابتعاد عن العزلة والانخراط في جلسات كبيرة بها العديد من الناس، لتبادل الخبرات ولتطويرها وكسر الحاجز. ثالثا : عدم اليأس من المرة الأولى، فالتغيير تدريجي ولا يحدث بين ليلة وضحاها، وعدم القدرة على التغيير من المرة الأولى لا تعني الفشل. رابعاً : الاشتراك في مختلف الأنشطة الاجتماعية التي يلتقي فيها الناس ويتفاعلون ويتواصلوا معاً. خامساً : تعلمي مهارة حسن الإنصات والاستماع للآخرين، فالمستمع الجيد من شأنه أن يصبح متحدثاً جيداً في المستقبل. سادساً : انضمي الى الدورات العديدة التي لها علاقة في تطوير الذات وستجدين التغيير الايجابي في شخصيتك وزيادة تعزيز ثقتك بنفسك بأذن الله.

61- زوجي لا يحب اجتماعات العائلة

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أنا متزوجة من ٤ سنوات أصبح زوجي لا يحب الذهاب الى اجتماعات العائلة خصوصا أزواج أخواتي. يقول إنها جمعة سلبية كل واحد يشتكي من دوامه ومن وضعه اهتماماتهم غير اهتماماته فهو يهتم بالكرة واللعب والترفيه ولا يحب السلبيه والشكاوى، بدأ الموضوع يضايقي لانه انا اللي أسمع تعليقات لا تعجبني عنه في حال لم يأت عشان ما ازعل يقول نروح انا وانت عند اهلك لما ما يكون فيه ازواج اخواتك وهو فعليا يحب جلسة اهلي ولا يحب جلسة أزواج اخواتي ما الحل؟؟!

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، اختي الفاضلة نشكر لك تواصلك مع قسم الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونثمن لك ثقتك بنا، سائلين المولى عز وجل أن يصلح لك زوجك ويرزقكم الذرية الصالحة وأن يوسع لكم في رزقكم أما بعد : اختي الفاضل يسعدني قبل أن أبدأ أن أشيد بحرصك على الحفاظ على حياتك الأسرية من خلال طلبك الاستشارة وهذا ان دل على شيء فهو يدل على رجاحة عقلك واستقامة خلقك وسعة حلمك نسأل الله أن يحفظك وزوجك من كل

مكروه . اختي الفاضلة : لا بد ان تفهمي ان لكل انسان له شخصيته المستقلة وله ميوله ورغباته واهتماماته وقد يتوافق ويرتاح لمن يتوافق معه في هذه الميول والرغبات وكذلك السمات الشخصية فمثلا الشخص الاجتماعي يندمج ويكون علاقات بشكل سريع مع الاخرين بعكس الشخص الانطوائي حيث يجد صعوبات في ذلك ، فيجب التفهم لوضع زوجك وعدم الضغط عليه واحراجه - طالما انه يحب اهلك ويحترمهم ولم يقصر في حقوقك ولا بد ان تكون لديك ثقة بنفسك ولا تتأثري بكلام الاخرين ولا يمنع ان يحضر زوجك ما بين فترة واخرى دون الزام او ضغط منك ولكن بإرادته واقتناع منه. واخيراً نتمنى لك العون والسداد.

62- القطيعة داخل الأسرة !

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أختي الكبرى غير متزوجة وتسكن مع أمي وأبي لوحدها قاطعت أختي تكبرها بسنه لأنها كانت تفضب من (رفع صوتها على أمي وأبي وكثرة تدخلها في شؤون أطفالها كشراء الملابس لهم والكثير من الاسباب) بعد سنتين تقريبا من هذه القطيعة امتدت الى ابوي فصارت اختي لا تخرج من غرفتها الا نادرا ولا تجلس مع امي واي (أسباب غضبها منهم انها تحب الشراء والطلعات من البيت وهم يلومونها كلما اشترت شيء للبيت او خرجت من دون حاجه وبسبب رفع صوتها عليهم حاليا اختي لا تتكلم الا معي واخي الاكبر. كيف احل هذه المشكلة؟

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته... نشكرك اختي الكريمة على ثقفتك بجمعية المودة، ونشكرك على اهتمامك بموضوع أختك وتعاملها مع والديك وجزاك الله خير الجزاء. المشكلة التي أنت تحاولين إيجاد حل لها هي كيف تجعلين أختك تحترم والديك ولا ترفع صوتها عليهما ولا تهجرهما أولاً لا بد من الجلوس مراراً وتكراراً مع أختكم لان ماتقوم به هو عقوق لوالديها وتتكلم معكم وتقاطع والديها وهذا لا يصح أبداً وهي فرصة لكم لتقوموها وتذكروها بالله أن تحسن المعاملة معهم قال تعالى : ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۚ إِنَّمَا يُبَلِّغُ عِنْدَكَ الْأَكْبَرَ أَحْدَهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (٢٣) ﴾) وقديما قيل : من أرضى والديه: أرض خالقه، ومن أسخط والديه، فقد أسخط ربه. ثانياً : عليها أن تتقي الله فيهما قبل أن يعاقبها الله روي عن رسول الله صلى الله عليه



وسلم مرفوعاً: (كلّ الذنوب يؤخّر الله منها ما شاء إلى يوم القيامة، إلا عقوق الوالدين فإنّ الله يعجّله لصاحبه في الحياة قبل الممات). فلتخوفوها بالله وتذكروا لها أن ماتفعله أولاً هو عدم الاحترام لكون الوالدين كبرا ويحتاجان من يرحمهما ويحسن إليهما ويتكلم باللطف معهم لا بالسوء والاهانة وأن ذلك من العقوق الذي يعاقب عليه الله ومهما كان حالهما لا تسيء المعاملة معهم وترفع الصوت عليهما وأختكما الكبيرة قاطعتها لأنّها لا ترضى في والديها مثل ما تراه من أختكم ، ونبهوها أن ماتفعله هو من الذنوب التي تجعلها تعيش في دوامة الهم والضيق وعدم التوفيق وهو من قطيعة الرحم وأن الله لا يقبل عبادتها وهي قاطعة لأقرب الناس لها والديها . عليها أن تتقي الله قبل فوات الأوان وتذهب تعتذر لهما وتتأدب معهما وتحسن إليهما فالله أمر الابن المسلم بمعاملة والده الكافر بالحسنى وهو مرتكب أعظم ذنب وهو الشرك والكفر وأن لا يطيعه في الكفر والشرك بالله ويفعل كل الأعمال الحسنة معه لعله أن يدخل في الإسلام كما حدث ذلك مع أبي هريرة وأمه رضي الله عنه فقد كانت تكرهه وتكره النبي صلى الله عليه وسلم وكان يعاملها بالحسنى و يطلب من الرسول صلى الله عليه وسلم أن يدعو لها بالهداية حتى هداها الله وأسلمت . فكيف لو الابوان كبيران في السن ومسلمان ويصبران على أذية ابنائهم . ذكروا أختكما بالآيات والأحاديث أرشدوها إلى القراءة في فضل بر الوالدين وأجره وخطورة العقوق وعاقبته تحاورا معها بأكثر من أسلوب وفي كل الأوقات المناسبة وأصلحوا بينها وبين ولديكما ولكما الأجر العظيم في ذلك بإذن الله. إياكما تأييدها فيما تفعل احذرا كل الحذر من ذلك وفقك الله وأخاك إلى كل مافيه الخير والصلاح وهدى أختكما إلى البر والرشد برحمته وفضله.

63-معاناتي مع زوجي وابنه

الاستشارة

متزوجة من رجل ولديه أطفال عندما تزوجت كان عمر الطفل خمس سنوات لن أكذب واقول اعتبرته طفلي لاني لم اشعر بالأمومة تجاهه ولكن عاملته بما يرضي الله لكن الطفل لم يتقبلني .. ووالده لم يكن يحثه على احترامي... وحصلت مشاكل كثيرة بهذا السبب والاب لا يصدق ابدا في ابنه.. مرت السنين بدأ يتناول أكثر بالسب والضرب ... بعد فتره راح عاش عند والدته برضاه وبطلب منه لمدة ٦ شهور بعدها رجع عندنا وطلب مني اني اكلم والده بانه ما يبغى يرجع لاهه ويبغى يعيش عندنا... وبدأت الامور ترجع مثل اول... والان معايا ومع إخوانه الصغار والمشكلة إنه أمام والده ملاالك... ومن خلفه يعمل كل شي.. ووالده ما يصدق تعبت نفسيا.. وبصراحة لم اعد اشعر باي شيء تجاه الولد لأنه كل المشاكل بسببه.. ولكن والله الحمد أعامله بما يرضي الله..

لاي أريد رضا الله ... ولدي أبناء.. أرجوكم ساعدوني.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونشمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الاطلاع على استشارتك وجدنا أنك متزوجة من رجل لديه ابن من زوجته السابقة ولديكم أطفال أيضاً، وتُعانين من تصرفات هذا الابن عند غياب والده، والذي يكون أمام والده في قمة الأدب، وترغين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة طلبك للإستشارة والنصح يدل على حكمتك وحنكتك ورغبتك في حل الموضوع بطرق تربوية تجذب الابن لمن حوله، وهذا يشير الى تفهمك للمرحلة العمرية لهذا الابن، نُفيدك بأنك مربية فاضلة ورائعة وتسير في الاتجاه الصحيح نحو الحلول السليمة بإذن الله. أختي المحترمة يظهر لنا بأن ما وصل إليه هذا الابن ما هي الا تراكمات تربية سابقة من خلال الحاجز الذي تم وضعه مع الابن والبعد العاطفي بين الابن وأسرته، لذا لجأ الى ما لجأ له من تصرفات أعلاه، فالطفل من سن الخامسة حتى سن الثانية عشر يحتاج من يستمع له ويوجهه ويشاركه في قراراته، ويبدو أن هذا التواصل فقده الابن سابقاً، ولربما حاول هذا الابن التواصل وتعرض لبعض الكبت وتوقف وقتها. أختي الفاضلة لا زال الامر في متناول اليد وبإمكان أسرة الطفل السير بالطفل نحو بر الأمان بإذن الله، ويكون ذلك بالتفاهم والاتفاق بينك وبين والده على كل شي، وذلك من خلال الخطوات التالية: ١- الدعاء ثم الدعاء وخاصة في السجود لهذا الابن بالصلاح والهداية في جميع أموره. ٢- التقرب لهذا الابن الرائع أكثر وأكثر من خلال: - أخذه من قبل والده للصلاة جماعه في المسجد، وكذلك للمناسبات العامة. - الجلوس معه والتحدث معه حول الأمور العامة ومشاركته الرأي وإعطائه فرصة للحديث والاسترسال لإثبات شخصيته. - تكليفه ببعض الاعمال التي تقوي من شخصيته، كشرء بعض الأغراض للأسرة من مواد غذائية وخضار وفواكه... الخ، والثناء عليه بعد أداء المهمه وشكره. - التدخل في خصوصيته بطريقة مهذبه كمناقشة هواياته وتشجيعه نحو الجيد منها. ٣- تقديم بعض الهدايا لهذا الابن عند صدور نتائجه الدراسية الشهرية من باب التشجيع والمشاركة وتعبير عن حب أسرته له وفخرها به. ٤- مشاركته في بعض الألعاب التي يفضلها. ٥- إلحاقه بنادي الحي الموجود في الفترة المسائية في بعض المدارس لدجمه مع أقرانه وقضاء وقته فيما يعود عليه بالنفع. ٦- الجلوس معه بشكل تدريجي وتوضيح عاقبة السلوكيات الغير جيدة وأن كل شخص مسؤول عن تصرفاته والله عز وجل مطلع على كل شيء. ٧- لا مانع من الاطلاع على جواله بين فترة وأخرى



بطريقة مهذبة بعد موافقته طبعاً. ٨- عدم تذكيره بما مضى والمضي قدماً نحو تشجيع مواقفه وأفعاله الإيجابية دائماً. ٩- تذكيره دائماً بأن الحياة جميلة والمستقبل زاهر بإذن الله لكل مجتهد ومخلص ويقضي أوقاته في كل ما يعود بالنفع له ولجتمعه. ١٠- بناء الثقة به مجدداً وذلك من خلال تصديق ما يقول اذا كان في حدود المقبول بشكل عام، وتصحيح الأخطاء بالأدلة والبراهين التي يعرفها. ١١- تذكيره دائماً بأن هناك أصدقاء سوء تصرفاتهم وأقوالهم تضر بمن يُصادقهم، والابتعاد عنهم هو الأفضل، والبحث دائماً عن أصدقاء صادقين طموحين متفوقين يخشون الله في السر والعلن. ١٢- عرضه على استشاري طب نفسي بعد إقناعه بالأمر وإتباع تعليمات الطبيب حول ذلك، وغالباً يحتاج هذا الابن تعديل سلوك ومتابعة وتحفيز. ولا ننسى أن نشكر أيتها الأخت الرائعة والتي كانت ولا زالت على قدر كبير من المسؤولية، فلك منا خالص الدعوات بالتوفيق والسداد والعون من رب العباد. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حال هذا الابن الرائع ويجعل قادم أيامه سعادة وصلاح ويرزقكم حسن التصرف والأجر والثواب.

64- ابني يتعرض للتنمر

الاستشارة

ابني بالصف الخامس الابتدائي يتعرض للتنمر من زملائه بشكل شبه يومي وكان يتعرض للتنمر عندما كان في الصف الأول ابتدائي من زملائه ومعلمه ونقلته بالصف الثاني لمدرسة أخرى ولكن استمرت المشكله فاضطر كل سنه لنقله لمدرسه جديده بدون فائده ابني ضعيف الشخصية وجسمه هزيل فيبدو أصغر من زملائه ولا يعرف كيف يدافع عن نفسه وأصبح يكره المدرسة ويكثر من الغياب ما الحل وكيف أساعده؟

الإجابة:

الإجابة: وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكر ونتمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أن لديك ابن عمره ١١ سنة تقريباً، يتعرض للتنمر من أقرانه وأصبح لا يحب المدرسة، وتسألين عن التصرف معه، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للإستشارة والتوجيه يدل على حكمتك ورعاية عقلك وعلو فكري وحبك لأبنك وحرصك عليه، وفقك الله وسددك. شخصية هذا الابن

هي نتيجة تربيته منذ صغره، حيث يبدو لنا أنه تعود على الاعتماد على والديه في كل شيء، وهذا خطأ طبعاً، ولا زال بإستطاعتكم تغيير شخصيته وتقويتها بإذن الله. من خلال الأتي: ١- تقربوا من هذا الابن الرائع من خلال؛ الخروج معه ومشاركته ميوله وممازحته ومتابعته ومشاورته في بعض الأمور البسيطة، وخاصة التي تمسه. ٢- أكرموا بالهدايا في المناسبات، وخاصة نهاية العام الدراسي والأعياد، ووضحوا له مدى سعادتكم بنجاحه. ٣- إمدحوه في حضوره وفي غيابه، وأخبروه مباشرة بأنكم تفتخرون به وتفرحوا لفرحه. ٤- أعتمدوا عليه في بعض الأعمال وأوكلوها له، ومن ثم أشكروه عند إنجاز ما وكتلوا له. ٥- دعي زوجك أو أحد إخوتك يأخذه معه في المناسبات العامة والذهاب لأداء الصلاة والتسوق لشراء أغراض المنزل. ٦- تابعوه في الدراسة ومستواه العلمي، وزوروه في مدرسته وأسألوا معلميه. ٧- لا تتحكموا في تصرفاته، كقولكم « إفعل هذا، ولا تفعل هذا» طالما ليس هناك ضرر عليه، اتركوه يتصرف في المواقف ووجهوه فقط بإسلوب تحفيزي. ٨- هيئوا الجو الأسري في المنزل: من خلال مشاعر الحب والتعاون والتفاهم والمشاركة والخصوصية وخاصة في غرف النوم. ٩- اغرسوا بداخله الثقة وخاصة فيما يخصه من أعمال، وشجعوه على الاعتماد على نفسه والتصرف في المواقف. ١٠- إذا استطعتم أن تلحقوه بحلقات التحفيظ فهذا جيد. ١١- شجعوه على مساعدتكم في المنزل، كأن ترسلوه لإحضار بعض الطلبات لوحده وتحفيزه ومكافأته على ذلك. ١٢- عند ذهابكم للأماكن العامة وخاصة الملاهي التي في الأسواق، عليكم أن تتركوه يندمج مع أقرانه وراقبوه عن بعد، ودعوه يتصرف مع أقرانه ويتفاعل معهم دون تدخل منكم. ١٣- حاولوا الا تتحدثوا أمامه عن الأحداث الحزينة أو التي حصلت لأطفال... الخ. ١٤- لعل والده يزور مدرسته ويتحدث مع المرشد الطلابي حول إمكانية مشاركة ابنكم في الإذاعة وجماعات الأنشطة. ١٥- حبذا لو تحضروا له كتب عن سير الصحابة والتابعين ليقرأها، ومن ثم يرجع يقصها أمامكم... وهكذا. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح لكم أحوالكم عامة وهذا الابن خاصة ويجعل منزلكم عامر بالسعادة والحب والتعاون.

65- ابني المراهق ومشكلات إباحية وجنسية!

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله، وبركاته.. ابني المراهق مشكلته في الأمور الجنسية والإباحية ، بدايةً من بعض المغامرات الجنسية (لا أفضل التصريح بتفاصيلها الجنسية ولكن مع أحد أصدقائه وخفنا عليه من الشذوذ وتم اكتشافه وجعله يفهم من الدين العقوبات وشدتها وعظم هذا الجرم وبعدها بفترة بالجوال حيث اصبح يبحث عن هذه المواد ! وتم مصادرة جواله كعقاب وتوبيخه وتوجيهه !



ثم أصبح يحاول عند الخروج للشارع اللعب (ومحاولة استخدام) أعقاب السجائر الملقاة في الأرض وتم توبيخه ! ووعد بعدم تكرارها ويتضح جلياً أن الولد يبحث عن أي شيء تهورى (كعادة المراهقين وتأثير السوشل ميديا) وأي شيء مخالف للعادات والفترة وكنا نتعذر بفساد المجتمع والبيئة المدرسية والأصدقاء ووسائل التواصل الاجتماعي وهذه حقيقة! ورغم كل شيء لا زالت محاولاته تتكرر وكل سابقة أشد من التي قبلها ، فمؤخراً أصبح الجوال عبارة عن بيئة فاسدة في الإباحيات ! وحسابات قدرة ماذا نفعل! وشكراً جزيلاً .

الإجابة:

الأخت الفاضلة: أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، و نشكرك لطلبك المساعدة وحرصك واهتمامك، كما أسأل الله أن يوفقكم لكل خير ما من مشكلة إلا ولها حل، إن الابن في هذه المرحلة يمر بأزمة وهي المراهقة، هي مرحلة (تكوين الهوية مقابل ضياع الهوية) يشعر الابن بالارتياح كفرد مستقل ، ويكون مجموعة من الأهداف والقيم الشخصية إيجاباً أو سلباً ليتمكن من خلالها العيش بهوية متناسقة ومتناسكة أو العكس الحل: ١) يستخدم الجوال في المنزل وتحت أنظار الوالدين من بعيد لكي لا يشعر بالقيود مع الحوار في السلوك السيء لمعرفة وجهة نظره الخاطئة عن السلوك وزرع سلوك ايجابي مكان السلوك السليبي. ٢) يجعل له بديل بعد المنع من أي سلوك سيء. ٣) القدوة (الاب) يصحبه معه في كل مكان وأثناء المصاحبة يغرس فيه الصفات الطيبة والرجولية بالتقليد. ٤) مصاحبة الصالحين، وإستقبالهم في المنزل من الاب لمعرفة توجهاتهم ومدح الابن أمامهم. ٥) التواصل مع المرشد الطلابي في المدرسة وشرح سلوك الابن ليقوم بمتابعة وتوجيه الابن في المدرسة ويعمل له برنامج. ٦) ادعي الله أن يصلحهم لأن الإنسان يعمل الأسباب ويدعو رب الأسباب ليصلح الابن. ٧) يرفع الثقة لدى الابن بمدحه وإبراز إنجازاته أمام أقاربه وأصدقائه. ٧) جميع التصرفات التي يفعلها الابن يبحث عن القدوة لان الاب لا يسمع له ولا يضمه ولا يمدحه ولديه تساؤلات يريد الجواب عليها من الاب كأمر الجنس لانه يستحي من الام فعلى الاب تفهم هذا الامر ولا يعاقبه لانه سيزيد عنادة مع الضرب. ٨) على الوالدين عند تحدث الابن أن يسمع له جيداً ولا تقاطعه ولا تقيم كلامه بل ساعده في الوصول للحل، لكيلا يسمع له غيرك فيفسد أفكاره. وختاماً أسأل الله التوفيق لكم.

66- سلوكيات طفلي تجبرني

الاستشارة

لدي ابن في عمر ١١ سنة لديه تصرفات عجزت أن أتعامل معها ، فهو شخص صاحب خلق ضيق متأفف ، أبداً لا يهتم مطلقاً بالدراسة بالرغم من قدراته العالية في الرياضيات منذ صغره لكنه الآن أصبح مستهتر متهرب من المذاكرة يلجأ للكذب غير مبالي ، يريد أن يلعب طول الوقت بالكرة أو يخرج للخارج ، غير اجتماعي مع أقرانه ألاحظ تهربهم منه لا أفهم السبب ، يتعرض للتنمر في المدرسة ومن أقرابه لأنه طفولي ويصدقهم يقع كثيراً في مصيدة فتنهم وتلتصق التهم فيه لا يجيد الدفاع عن نفسه ، كل أم تريد لأطفالها الأفضل لكني أحمد الله على نعمته وأرجو من الله أن يكون ابني مستمتع بحياته بطبيعة الأولاد يختلط جيداً مع الأولاد ، غالباً ابني قليل الكلام شارد الذهن (كان قد شغل تفكيره كلياً لعبه بالسوني فورت نايت مع رفضي تماماً للسوني في هذا العمر لكن ليس بيدي مع إصرار والده ومقارنته مع أقرانه ممن حوله على أنه لا يملك واحد)، لغويات النطق عنده ليست جيدة ، سلوكياته مع أخوته أوقات عدائي وأوقات حنون جداً ، أسأل الله أن أجد جواباً لوضعي وحل أو طريقة تعامل عندكم .. شكراً مقدماً ..

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشارتك : أختي الفاضلة من خلال تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلة ابنك تتلخص في النقاط التالية: - غير مهتم بدراسته. - لا يجيد الدفاع عن نفسه مما جعله عرضة للتنمر . - غير اجتماعي . - متقلب المزاج في علاقته مع إخوته (عدائي - حنون) - حصيلته اللغوية ضعيفة . و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز وجل: في البدء نسأل الله أن ينبت ابنك نباتاً حسناً ، و يقر عينك فيه و في إخوته ، و حين نظر إلى تفاصيل مشكلة ابنك ، نجد هناك أسباباً عدة في تكوين شخصيته وفقاً لوصفتيها لنا و سوف نورد هنا أهم سببين و هما : ١- التنشئة الوالدية و الاجتماعية : يظهر لنا أن ابنك لم تتح له الفرصة منذ صغره في الاختلاط مع أقرانه بشكل كاف حتى يكون علاقات اجتماعية معهم ، كذلك لم تتح له الفرصة الكافية في المشاركة في المناسبات العائلية و الاجتماعية ، حتى يكتسب منها مهارات التواصل مع الآخرين، مما أفقده الكثير منها ، و قد يساهم الوالدان في ضعف شخصية الابن دون أن يشعرا بذلك من خلال خوفهما و حرصهما البالغ فيه و عدم السماح له بالخروج أو الاختلاط



مع أقرانه أو أقاربه مما ينعكس سلبا عليه . ٢ - الاستغراق في لعب الألعاب الإلكترونية : مما لا شك فيه أن قضاء الأطفال وقتا طويلا في ممارسة الألعاب الإلكترونية يشكل خطرا كبيرا على صحة الطفل الجسمية و النفسية والاجتماعية، فمن الناحية الجسمية يظهر خطر هذه الألعاب في جلوس الطفل الخاطئ لساعات طويلة مما يسبب مشاكل في العمود الفقري و فقرات الرقبة بالإضافة إلى كمية الإشعاع المنبعث من الشاشات و تأثيره على العين، كذلك تركيز الطفل الشديد أثناء اللعب ينعكس على عمليات الإدراك لديه ، و من الناحية النفسية والاجتماعية يظهر خطر هذه الألعاب في تعلم الطفل بعض السلوكيات السلبية كالعدوان لمحاكاة ألعاب التحدي ، كذلك قضاء الطفل لساعات طويلة لوحده أثناء اللعب تجعله ينجح للعزلة و الانطواء مما ينعكس سلبا على علاقاته الاجتماعية و يمتد هذا التأثير إلى ضعف حصيلته اللغوية التي لا يمكن أن تنمو و تزيد إلا من خلال التواصل الاجتماعي مع الآخرين ، كما أن هناك نقطة مهمة جدا في خطر هذه الألعاب، و هو أن الطفل أثناء اللعب يتعامل مع واقع افتراضي و بالتالي يحدث بعد ذلك عدم قدرة الطفل على الفصل بين هذا الواقع الافتراضي و واقعه الحقيقي مما ينشأ عن ذلك بعض الاضطرابات و التي تظهر في صور عدة منها : قيامه ببعض الحركات اللا إرادية دون أن يشعر (رقصة فورت نايت) أو تطبيقه بعض الحركات الخطرة التي قد تؤذي... الخ . أختي الكريمة: بعد أن أوردنا أهم سببين في مشكلة ابنك و غيرها من الأطفال، سوف نرشدك إلى بعض الإرشادات و التوجيهات التي من شأنها أن تساعدك في تعديل سلوكيات ابنك على النحو التالي: أولا : إعادة البناء النفسي و الاجتماعي: و يتم ذلك من خلال مساعدته على تكوين علاقات اجتماعية مع أقرانه ، و لتكن البداية مع الأقارب أثناء تبادل الزيارات العائلية، كذلك إشراكه في حلقات تحفيظ القرآن الكريم فحفظ القرآن أكبر عامل في زيادة الحصيلة اللغوية . بالإضافة إلى تشجيعه أن يعبر أن رأيه في المواقف الحياتية خاصة فيما يتعلق بالأمر الخاصة به ، و تحفيزه من خلال الاستماع إليه باهتمام و هو يتحدث حتى يتمكن من الانطلاق أثناء الحديث . ثانيا : تنظيم وقت اللعب : ينبغي على الوالدين أن يعودوا أطفالهم على تنظيم الوقت و تحديد أوقات الاستذكار و أوقات اللعب و يتم الاتفاق عليها ، خاصة الألعاب الإلكترونية بحيث لا يزيد وقتها في اليوم الواحد عن (ثلاثين دقيقة) و يمكن تقليل الوقت بالتدريج، و يتم توجيه و تشجيع الطفل على ممارسة الألعاب الرياضية و ذلك لمردودها الايجابي عليه . ثالثا : بناء ثقة الطفل بنفسه : و يتم ذلك من خلال استخدام أسلوب التعزيز الايجابي عند إنجازه المهمات ، و إسناد بعض المسؤوليات إليه بما يتناسب مع عمره، بالإضافة إلى إشراكه في أحد النوادي الخاصة بتدريب رياضات الدفاع عن النفس ، فهي تساعد على استعادة الثقة بالنفس لما ما يشعر به الطفل من قدرته على الدفاع عن نفسه

و تعزز ثقته بنفسه. رابعاً : الرفع من دافعيته نحو التعلم : من خلال مساعدته على تكوين اتجاه إيجابي نحو المدرسة بتوضيح أهمية الدراسة في اكتساب المعارف و المهارات التي تصنع منه فرداً ناجحاً ، و يمكن في هذه الحالة الاستعانة بالمرشد الطلابي بالمدرسة لتحفيز الابن و إشراكه في الأنشطة المدرسية التي تساعد على تعزيز الجوانب الإيجابية في الشخصية .

67-مشكلتنا مع والدي..

الاستشارة

اكتشفت اختي الصغرى بان ابي يحادث(دردشه كتابيه) مع فتاه وترسل صورها ولا نعرفها ، انا اكتشفت ذلك بالصدفه انها كانت تتجسس وذلك بانها دخلت من حساب ابي وقرأت المحادثات ، وعرفت ذلك بالصدفه وانصدمت معها وللأسف اني تجاوزت معها ولم انهرها عن فعلها ، ولكن مرت ايام من رمضان وبعد ذلك انا تراجعتم واخبرتها بأن ما فعلناه تجسس وامر خاطئ ولا يحق لنا فعل ذلك اختي الثانية تعرف بالمشكلة. انتهى الموضوع من ذلك الوقت والان بعد مرور ٨ شهور ومنذ ايام ابي اتى وهو ضائق وتساءلت عن الامر واخبرني انا واختي الثانيه بأن لا داعي للاستغناء وان كان احد منا مخطئه فلتعترف على الفور انا مندهشه وقتها ولا اعلم لماذا قال هذا الكلام ؟ بعدما قال لنا هذا ، ذهبت انا واختي ولم نرد عليه بشيء واخبرتني اختي بأنها دخلت من حساب ابي عبر التويتير وخرجت لها ايقونه بأن ما معناه (هناك حساب آخر يشاركك الحساب) وهو حساب ابي (والاكيد أن هذا التنبيه خرج لأبي وعرف ان احد منا يتجسس عليه ويدخل على حسابه) واخبرتني بأن الفتاه التي يحادثها ، قامت اختي ودخلت عبر حساب ابي وعطتها حظر من حساب ابي ، ثم انشأت الفتاة عبر حساب اخر واخبرتها بأن تريد تفضحها وهي بذلك تهدد فقط (والفتاه حذف الحساب نهائياً واختفت)

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية مودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني أسأل الله أن يُفَرِّجَ هَمَّكَ، ويُساعدك على حلِّ المشكلة بالطريقة السليمة الصحيحة، التي تجعل سفينة عائلتك مستقرّة وهادئة، وتُساعدُها على تجاوز هذه العاصفة الهوجاء. أختي الكريمة: إنّ من أعظم الابتلاءات التي تواجهنا في هذا الزمن على مستوى العلاقات الشخصية: تلك العلاقات غير



المنضبطة، والتي تتم بين الذكور والإناث، حتى إن بعض الناشئة بدأ يظنُّ أنَّ هذا الأمر حلالٌ؛ نظرًا لضعف ثقافته الدينية، وطُغيان هذا الأمر في مجتمعه، - إنَّ من أعظم القيم الشرعيَّة الأخلاقيَّة قيمة العدل، فبالعدل قامت السماوات والأرض، وإنني إذ أذكر لك ذلك؛ لأبيِّن لك أنَّ الخيانة ذرَّكات ومزلق، لكلِّ واحدة منها تصوُّف مختلف، فمن يُحدث كتابة ليس كمن يُحدث بالصوت، وهذا ليس كالذي يَحْتَلِي، والذي يَحْتَلِي ليس كالذي يَمَس ويُقَبِّل، وهكذا. وتوضيحي لهذا الأمر لأقول لك: ليس من العدل أن أُعَاتِب مَنْ حَدَثَ وَكَتَبَ، كَمَنْ اِخْتَلَى وَخَرَجَ مَعَهَا. واما بالنسبة لغضب والدك فغضبه ليس في محله والله وحده يعلم سبب غضبه فسلكه ليس معه حق فيه أي نعم صحيح أنه هو أبوك الذي تَعِبَ وَشَقِيَ فِي تَرْبِيَتِكَ، وَسَهَرَ اللَّيَالِي خَوْفًا عَلَيْكَ وَعَلَى إِخْوَتِكَ، وَلَيْسَ مَجْهُولًا لَدَيْكَ أَنَّ اللَّهَ أَمَرَ بِرِّ الْوَالِدِينَ وَطَاعَتَهُمَا وَقَرَنَهَا بِالتَّوْحِيدِ، الَّذِي هُوَ أَعْظَمُ حَقُوقِ اللَّهِ عَلَى عِبَادِهِ. وكلامك جيد حينما قمت بتذكير أختك بقيمة الأب فليس من الأدب والأخلاق الحسنة - التي بالتأكيد قد تربيَّت عليها وتشربَّت بها - أن تغَيِّرِي تعاملك مع والدك مَهْمَا فَعَلَ وَمَهْمَا بَدَرَ مِنْهُ، فَهُوَ سَيُظَلُّ وَالدَّك الَّذِي أُمِرْتَ شَرْعًا بِطَاعَتِهِ وَتَقْدِيرِهِ وَاحْتِرَامِهِ، وَفِي آخِرِ الْأَمْرِ لَنْ نُحَاسِبِي عَنْهُ، وَلَنْ تُسْأَلِي بَدَلًا عَنْهُ أَمَامَ اللَّهِ. لكنَّ واجبك يَكْمُنُ فِي طَاعَتِهِ وَاحْتِرَامِهِ، وَمَحَاوَلَةِ إِصْلَاحِهِ بِمَا تَقْدِرِينَ عَلَيْهِ، وَعَدَمِ الْإِنْتِقَاصِ مِنْ مَكَانَتِهِ. - لا أنصحك البتَّة أن تُصَارِحِي والدك، ولا أن تُشيرِي عليه بأيِّ شيءٍ البتَّة؛ لا من قريب، ولا من بعيد. أختي الكريمة: اعلمي أنَّ انشغال المرأة عن زوجها والابتعاد عنه، والاهتمام بالعمل والأبناء، من أكبر الأسباب لخيانة الأزواج، خاصة عند بداية مرحلة الكهولة - أي: عند بداية سنِّ الأربعين - حيث يحتاج الرجل مَنْ يَهْتَمُّ بِهِ وَيُرَعَاهُ، وَيُشْبِعُهُ مِنْ حَنَانِهِ وَعَطْفِهِ؛ لذا قد يكون من الجيد أن تُشيرِي على والدتك بالتقرُّب من والدك، دون الإشارة إلى ما عرفته تمامًا، وبأيِّ شكلٍ من الأشكال، وقد يكون من المناسب أن يُعيدا أيام بداية حياتهما الزوجيَّة، كأن يُسافرا مُنفردَيْن، ويُجددا حياتهما الزوجيَّة. ولا يخفى عليك ما للأب من حقِّ عظيمٍ في البر والإحسان، والطاعة في المعروف؛ ولهذا ينبغي أن تسعيا في نجاته مما وقع فيه بكلِّ السبيل، حسب استطاعتك، برِّقٍ ولينٍ وأدبٍ جمٍّ؛ استجابةً لقول النبي - صلى الله عليه وسلم -: ((مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مَنكَرًا فَلْيُعَيِّرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فِلِسَانَهُ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أَوْعَفُ الْإِيمَانِ))؛ رواه مسلم. لذلك ما فعلته اختك هو عين الصواب ولا نشك أن الحامل على فعلها هو الرحمة به، والإشفاق عليه - ولا أنصحك أن تُصَارِحِيه بما علمت، ولو - على الأقل - في البداية؛ لما يترتب عليه من آثارٍ سلبيةٍ في علاقتكما، فكل أبٍ يحرص على بقاء صورته بيضاء نقيَّة أمام أبنائه، كما يحرص على عدم انتهاك الحشمة بينه وبين أبنائه؛ لذلك يمكنك نُصحه بطريقةٍ غير مباشرةٍ؛ وتذكَّري أن القلوب بين إصبعين من أصابع الرحمن سبحانه، يُقَلِّبُهَا كَيْفَ يَشَاءُ؛ كما ثبت في الصحيح

عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ويمكن أن أخص لك بعض الخطوات العملية: أولاً: الإكثار من الدعاء له بظاهر الغيب بصدق وإخلاص، ورغبة صادقة في نجاته، وتحري أوقات وأحوال الإجابة؛ فللدعاء سرٌّ عجيبٌ في الهداية. ثانياً: يُمكنك ارسال واتس أب على جواله بعض المقاطع المسموعة، والمشاهدة؛ عن عقوبة وعاقبة ما يقوم به. ثالثاً: - قد يكون من المناسب أن تتحدثي أمام والدك عن السوء الذي ساد في هذا الزمن، وعن كثرة العلاقات بين الرجال والنساء، وأنَّ مَنْ يخون قد يُعاقبه الله بعد ذلك في بناته، افعلي ذلك بأسلوب لطيف، دون الإشارة المباشرة إلى شيءٍ مما يفعله.

68- أبي مستهتر وغير مبالي

الاستشارة

أكره أبي المستهتر غير المسؤول صرنا ضايعين ولا نخبه واتخى ابعد عن البيت بسببه وامي شخصيتها ضعيفه وعذرها أنها صابرة على ابويا علشاننا.. بسببهم تعبت ولا عارفه كيف أتصرف وصلت مرحلة ابغى استشير شخص ذو اختصاص ... أبغى حل.

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشارتك : أختي الفاضلة من خلال تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في : (عدم التوافق الأسري بين أفراد الأسرة و إهمال والدكم لكم) و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز وجل: في البدء أهمس في أذنك و أقول : إن حق الوالدين عظيم ، و إن كان أحدهما مقصر في جوانب رعايته لأبنائه ، لذا أعتب عليك أختي الكريمة حين ذكرت أنك تشعرين بالكراهة تجاه والدك ، الذي يعد سببا في وجودك في هذه الدنيا بعد مشيئة الله ، حتى و إن كان مقصرا في حقوقكم ، لأن حق الله أعظم من أي شيء و رضاه مرتبط برضا الوالدين . و ديننا دين التسامح ، و الوالدان أولى به من غيرهم ، و حق على الأبناء أن تكون طاعتهم و خفضهم لجناح الذل لوالديهم مهما بلغت منهما الإساءة و الإهمال . و عودة على تفاصيل المشكلة: يبدو أن العلاقة الأسرية فيها شيء من الوهن والضعف و هي تحتاج إلى إعادة البناء ، و هي تحتاج إلى مبادرات من أحد أفراد الأسرة ليقم هذا البناء من جديد ، و بما إنك أختي الفاضلة وصلت إلى سن النضج ، فلتكوني أنت المبادرة و لا تنتظري من والدك أو والدتك أن يقوموا بهذا الدور ، و نحن نرى فيك تلك الفتاة القوية القادرة على إعادة نسيج الأسرة بصورة أفضل ، و نحن على ثقة بقدرتك



على النجاح في هذه المهمة ، و سوف نساعدك ببعض الإرشادات و التوجيهات وفقا للآتي: أولاً :
 حاولي التقرب من والدك و التودد له ، و انتهاز فرصة تواجده في البيت بالقيام على شئونه و طلباته ،
 و تلبية احتياجاته ، ليشعر باهتمامك به ، لتكون تلك الخطوة الأولى في كسب وده و احترامه لك .
 ثانياً : تبادلي معه الحديث حول أحواله سواء في العمل أو خارج العمل ، و تطرقي إلى اشتياقك
 لتبادل الحديث معه و مدى حاجتكم جميعاً إلى قربه منكم . ثالثاً : اعرضي عليه أن يخصص لكم وقتاً
 لتجتمعوا فيه جميعاً لمعرفة أحوال بعض ، و تبادل الحديث معاً بشكل جماعي . رابعاً : قومي بتأسيس
 قروب في أحد وسائل التواصل الاجتماعي تحت مسمى (العائلة السعيدة) أو أي مسمى تختارينه
 و أضيفي جميع أفراد الأسرة، ليكون قناة تواصل بينكم . خامساً : استغلي ذلك القروب في نشر
 الرسائل الإيجابية التي تبعث على الدفء والترابط بينكم ، و رسائل تتعلق بعظم فضل الوالدين عليكم
 ، و خصوصاً الرسائل الإيجابية التي تتضمن قوامه الأب عليكم و عدم استغنائكم عن رأيه و مشورته .
 سادساً : غيري من حال والدتك في تعاملها مع والدك ، فعادة تكون البنت أقرب إلى الام من أي
 شخص آخر ، و ساعديها في كيفية كسب ود والدك من خلال تغيير مظهرها و ملبسها و ترتيب
 شئون المنزل ليكون بيئة جاذبة لوالدك حتى يشعر بالاطمئنان والراحة مما يدفعه للبقاء فيه فترة طويلة .
 سابعاً : تحاوري مع بقية إخوتك في مسألة أن تغيروا من حالكم جميعاً و مدى حاجتكم أن ترتقوا في
 علاقاتكم معاً و خاصة مع والديكم و مدى حاجة كل منكم إلى الآخر، لتهنئوا بالدفء العائلي . و
 أخيراً أختي الفاضلة إن مسألة التغيير تحتاج إلى وقت و صبر و عزيمة و عدم الاستعجال في النتائج ،
 و نحن على ثقة في قدرتك على إحداث التغيير في أسرتك .

69- طليقي يدفع أولادي لعقوبي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.. لدي ابن في الثانية عشرة وقد انفصلت عن أبيه والان في
 حضانة ابيه يأتيني كل خميس فقط ويأخذه الجمعة تحت التهديد إذا لم ترجع سأتركك واعملك
 بلوك في الواتساب ولن تأتي معي للقبلا الجديده .. يجعله يرسل لي رسايل صوتيه جارحه واصبح
 يتناول علي كثيرا ويتجراً على إهانتني والصراخ على والدي .. مع العلم انه سابقا عكس ذلك
 ولد مهذب ومطيع ورضي والدين .. ماذا أفعل .. أشعر انني سأخسره ولو ظل مع والده سيجعل
 منه انسان عاق ويفسد اخلاقه .. ماذا افعل لأتدارك تعبي في تربيته طوال السنين.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: إن من أبرز آثار الطلاق على الأبناء ما يلي: إن الأولاد يحتاجون في تربيتهم إلى كل من الأب والأم ولكل منهما دوره الذي يصعب على الآخر ان ينوب عنه وهذه سنة الله في الحياة. وبعد الطلاق يفقد الأولاد أحد الطرفين بصورة تامة أو غالبية فلا يراه إلا قليلا ويتعامل مع طرف واحد الأب أو الأم مما يفقده الدور الإيجابي للطرف الآخر. وقد يفقد الأولاد الثقة بوالديهم أو أحدهما لشعورهم بأنه كان السبب في الخلل في نظام الأسرة، أختي الكريمة: من أبرز العوامل المؤثرة في الأبناء بعد الانفصال: ١- صراع الوالدين والمنازعة على رؤية الأولاد وهذا أبرز مظهر يمارسه الأب من خلال استشارتك ولعل من أبرز الأسباب: خوف الأب لأن يميل الابن لأمه ثم يرفض البقاء عنده إذا ارتاح مع الأم فيسعى لفعل أي أمر يمكنه من الوصول لهدفه دون النظر لآثاره النفسية والتربوية التي تبقى في نفس الطفل. ٢- غياب الحياة الأسرية بشكلها المعتاد وصعوبة التكيف مع الحياة الجديدة ٣- الاحتياجات النفسية والاجتماعية والمادية: حيث إنهما لا تصل للحد المطلوب فيه للوصول للإستقرار فتجد الطفل يبحث عنها ويحاول اشباع الحاجات ولا يصل لذلك. ٤- علاقة الطفل بوالديه. إن الأطفال الذين ليس لديهم علاقة وثيقة بأبائهم ظلوا يشعرون بالاكتئاب وكان تقديرهم لذاتهم منخفضاً. ٥- شخصية الأب أو الأم ونمطهما الوالدي مع أبنائهما: ويتبين ذلك من خلال الاستشارة أننا نحتاج لرفع وعي الأب بطريقة التعامل مع الابن، ومن هذا المنطلق استحدثت الجمعية برنامج للأسرة المنفصلة ويوجد قسم متخصص للرعاية الوالدية للأبناء في الأسرة المنفصلة يهدف إلى تذليل الصعاب التي تواجهها الأسرة بعد الانفصال للوصول للإستقرار الأسري بين الوالدين وأبنائهم من خلال تمكين الآباء من رؤية أبنائهم في بيئة إيجابية تسهم في تقريب بين وجهات النظر بين الأبوين المنفصلين وتقليل مواطن الخلاف في تحديد مكان ووقت رؤية الأبناء، والعمل على رفع مستوى وعي الأبوين في الوسائل النافعة لتربية الأبناء في الأسرة المنفصلة ويجب على الأبوين من التعاون في هذا المجال على أعلى وأرقى المستويات حيث إن الأبناء يفقدون كثيراً من الإستقرار والأمان العاطفي والنفسي في أول صدمات الانفصال. وللاستفادة من هذا البرنامج يمكنك زيارة الجمعية للتعرف أكثر حول هذا البرنامج وخدماته. أختي الكريمة: أقترح عليك للتعامل مع الابن: ١- عدم الالتفات لأسلوب تعامله وما يصدر منه من سلوكيات سلبية وأرجو التركيز على السلوكيات الإيجابية لتضخيمها وخفض السلوكيات السلبية التي تظهر مثل (رفع صوته - عدم احترام الجد - والرسائل الصوتية وغيرها من السلوكيات). ٢- الترحيب به عند قدومه وإظهار ذلك بالتحضير



لقدمومه إما بعمل مناسبة يجمع فيها أقرابه أو الخروج للنزهة ويكون ذلك بعض الأحيان حتى لا يعتقد أنه من الواجبات عليك وتهدفين من خلالها تخفيف التوتر الذي يواجهه طوال الأسبوع من الأب. ٣- القرب من الطفل ومحاورته حول مواقفه اليومية مع أصدقائه وأقرانه ونشاطاته وبت روح الأمل في حال أخفق في أي امر وفتح آفاق التفكير لديه نحو المستقبل. ٤- التأكيد على احترام الأب وأن يسعى لاستشارته والأخذ برأيه. ٥- التعرف على محبوبات الابن ومحاولة توفيرها في المناسبات العامة والخاصة كالهدايا . ٦- أن يطلب من الأب البقاء عند الأم في الإجازات المدرسية. ٧- مراعاة آثار الانفصال التي يعاني منها الابن حاليا حيث أن لديه العديد من التساؤلات قد لا يجد لها اجابة إلا إذا تم كسر الحواجز بينك وبينه . ٨- تقبل جميع سلوكياته وعدم نقده إلا في أضيق الحدود لأنه عند والده قد لا يمارس عليه أسلوب النقد مما يجعله في راحة وعدم تقييد أو تنظيم في وقته حتى لا ينفر من حياته مع الأب.

70-أخي تحرش بابني

الاستشارة

قبل فتره تكلمت مع ولدي وعمره خمس سنوات عن التحرش فاعترف لي ان اخي قد قام بلمس أعضائه الأمامية والخلفية ويقبل شفايفه ويعطيه الجوال او لعب بلاستيشن حتى يسمح له، اخي الان ثالث ثانوي والمصيبة انه يقول من زمان يلمسه ولكن في الفتره الاخيره لم يلمسه الا مره واحده بدأت أفكر وأربط لم أستطع تكذيبه فهو طفل وصادق بهذه الامور ولكن مصدومه من اخي فهو هادئ مسالم لا يجب المشاكل ودائما ينفذ ما يطلب منه بهدوء ويصلي ويصوم ويقراً القرآن في رمضان الماضي ختمه ورمضان هذا يقول لم أختمه ولكن تعديت جزء كبير ولكن أغلب وقته على الجوال والبلاستيشن والالعاب نفسي اتكلم معه واخبره بما عرفت حتى اضع حد لهذا الموضوع ولا اريد ان تنكسر نفسه امامي ربما تاب من هذا الفعل ولكن ابني اتقطع قهرا عليه فتح عيونته على اشياء لم يكن من المفترض ان يعرفها او يجربها بهذا العمر قتل براءته وطفولته طبعاً لم اخبر زوجي ولا احد يعلم بشيء حتى الان مع العلم اسكن بمنطقه اخرى وأجيهم بالإجازات.

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم وبعد فنشكر لك أختي المسترشدة ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج

الاستشارات الإلكترونية . أولاً أختي الكريمة أشكرك على سؤالك وقربك من ابنك مما جعله يبوح لك بما حصل له ، وعدم إثارتك للموضوع وخاصة أن الأمر لا أحد يعلم به ، ولم يتثبت منه ، والذي ينبغي عليك ودورك مهم في ذلك هو تعزيز جانب إخبار طفلك لما يتعرض له وذلك بمدحه والثناء عليه بأن أخبرك بذلك والقرب منه والحوار معه ، إلى جانب توعيته بما لا ينبغي لمسه من جسده أو ما يصدر تجاهه من حركات وتصرفات مسيئة تنافي الأدب والدين ، وكيف يتصرف حيال ذلك من الرفض والإبلاغ وعدم السكوت ، وغرس قيمة الثقة بالنفس فيه حتى يستطيع الدفاع عن نفسه وعدم استغلال غيره له مع المتابعة بعد ذلك من قبلكم وعدم إهماله ، وعدم تركه مع من هو أكبر منه بمفردهم حتى وإن كانوا من الأقارب فالإحصائية تقول أن الأقارب أكثر نسبة من الغرباء فيما يتعلق بجانب التحرشات الجنسية . أسأل الله سبحانه وتعالى أن يصلح أحوالكم ، والتوفيق للجميع والله أعلم وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

71- أهلي يعارضون زواجي ..

الاستشارة

استشارتي بخصوص والدي متوفي وأنا منفصله وعلى حسب صك حصر الارث انا ولي امري اتقدم لخطبتي شخص أنا موافقة عليه لكن أهلي رافضين وتم معاملتي بطريقه سيئه مع العلم الشخص من ناحية النسب في تكافؤ لكن اعتراضهم بسبب اني بترك وظيفتي وبسبب اني طلبت زواج عائلي انا اعيش لوحدي من سنه بحكم عملي خارج منطقتهم وما في أحد يبسأل عني ولا حتى يعرفون انا فين جالسه من وقت وفاة والدي الى اليوم ما في احد منهم يبصرف علي ولا شايف اموري انا طلبت الستر وطلبت الزواج بشخص انا ارضاه لنفسي ويخاف الله فيني .
أعتذر عن الموضوع هذا لكن انا ضاقت في الدنيا اخواني حتى اخلاقيا غير كفين انه تكون ولايتي او حياتي تحت يدهم ارجوكم احتاج نصيحة.

الإجابة:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: أختي الكريمة إن التفكير بالارتباط الشرعي هو عين الصواب لأمن الفتى في هذه الدنيا وهو الذي يحمي المسلم في هذا الزمن خاصة ، ولكن يبدو



انه يوجد بعض العوائق التي تؤخر او تمنع تحقيق هذا المطلب الشرعي ومن اكبر هذه العوائق هو الولي حيث أننا نلاحظ ضعف تفاعله مع الحدث مع إظهار أسلوب تهوين القضية وعدم الالتفات لها بل مع اعطاء الحلول لمطلب شرعي ونفسي واجتماعي وللأسف ان الحل لا يتلائم مع الجانب الايماني في المسلم وهو الخوف من الله بل قد يؤدي لمخاطر ومزالق ومحاذير شرعية إذا تمادى فيه . نقترح عليك التدرج في إيجاد الحلول لمواجهة هذه المشكلة والتي منها : ١- فتح الموضوع لدى أحد الإخوة وشرح المعاناة وإن لم يفد او لم يتوفر فلا بد من إثارة الموضوع أكثر من مرة حتى يصل الصوت بشكل اوضح .

٢- لا بد من مناقشة الأسباب التي تجعلهم يرفضون الزواج من هذا الرجل : من الأسباب : أ - أنهم يرفضون ترك الوظيفة ويبدو أن لهم نظرة في المستقبل وخاصة انك مطلقة فإذا - لا قدر الله - حصل طلاق آخر فقد يفكرون في تحمل مسؤوليتك ومعيشتك وأن ستطالبينهم بالانفاق عليك وهذا مما قد يزعجهم في المستقبل وأنا اتوافق معهم ان الوظيفة مهمة ولكن إلى مدى معين يعني لو رأيت أنك وصلت لاستقرار مع زوجك الجديد بإذن الله يمكن ان تتركي الوظيفة في المستقبل وهذا المقترح قد يجمع بين الرأيين . ب- المطالبة بزواج عائلي يبدو انهم لا يرون بهذا الأسلوب والذي يجعلهم يقعون في حرج اجتماعي مع الأقارب ، وهو - أعني الزواج العائلي - أسلوب شرعي ولا بأس فيه ولكنه قد يخالف العرف المجتمعي بين الأقارب وقد يؤدي لأن تكون العائلة في مكان السخرية والاستهزاء وخاصة بعد وفاة الوالد - رحمه الله - فلا بد أن يقيمون وليمة ويدعون فيها الأقارب وقد تدخل فيها عدم القناعة بالشيء اليسير لتحقيق المطلوب بل قد يدخل فيها بعض التكاليف الزائدة عن الحاجة والتي غالباً يكون الهدف منها إرضاء المجتمع والسلامة من كلام الناس . أختي الكريمة: يبدو ان السبب اتضح لك أكثر ولو تأملت أكثر ربما ستتضح لك الأمور أكثر وقرارك يميل للجانب العاطفي أكثر من الجانب العقلي وهذا يصادم تفكير الولي حيث إنه يفكر بالجانب العقلي أكثر من العاطفي ، والعاطفة هي عبارة عن اندفاع ومشاعر دون النظر في العواقب والتفكير فيها محدود الزوايا والأبعاد. وقد يكون من الأسباب عدم رضاهم عن الرجل نفسه ويجهلونه ولا يعرفون اخلاقه فلا مانع من أن يتصل بهم ويطلبك من الولي بصورة رسمية . وقد يكون من الأسباب هو أسلوب التعارف الذي تم بهذه الطريقة حيث إنهم يعتبرون هذا الأسلوب مخالف شرعياً واجتماعياً ولو تأملوا قليلاً لاستطاعوا احتواء الموضوع فلا بد ان يكون عندهم أسلوب تفاهم لتجاوز هذه المشكلة ويبحثوا بصورة جدية . ٣- أخذ إجازة من العمل ولو أسبوع ومحاولة الجلوس معهم وفتح الموضوع بأكثر من زاوية وتوسيع الجانب المشرق في هذا الزواج والبعد عن النظرة السلبية أثناء تسلسل الأحداث مما يسهم في تقريب وجهات النظر بينك وبين الولي. وقد يتضح لك الأمر أنهم لا يريدون أن تتزوجي ففي هذه الحالة لا بد من رفع دعوى عضل وإخبارهم

قبل البدء بأنك ستقومين بهذه الخطوة إذا لم يتجاوب أحد معك . وهذا يعتبر الحل الأمثل والذي نتوقع أن ينتج عنه نوع من الخصومة مع الولي أو الأهل عموماً ولكن هو أسلوب شرعي وجد لتنظيم أمور الناس وحل قضاياهم مثل وجود الشرطة وغيرها من الأجهزة التي كفلت الحق للمواطن والمقيم وأخذ حقه الشرعي .

72- ابنتي تعنف نفسها

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ابنتي عمرها سنتين ونصف هي أصغر واحدة وقبلها اختها عمرها أربع سنوات ابنتي الصغيرة تجرح نفسها وتنزل الدم من جسمها عشان أحط لها لصق جروح استغرب انه اوقات كمية الدم كبيره وتتحمل الألم ما تبكي بس عشان أحط لها لصق الجروح. ما السر من حركتها هذي ؟ أفيدوني.

الإجابة:

الأم الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، كما أحيي فيك حرصك واهتمامك بطفلتك، وأسأل الله أن يحفظك وإياها من كل مكروه. لكل سلوك دافع يجعل الإنسان يكرر هذا السلوك، ودافع ابنتك هو الحصول على الاهتمام منك. إن اهتمامك بوجود جرح وقلقك عليها ثم إشباعها بالحنان ووضع اللصق لها هو معزز وحافز لتكرار سلوك جرح نفسها. لكي تساعدتها على التوقف عن هذا السلوك، عليك اتباع بعض الخطوات: ١- اشبعي حاجتها في الحصول على الرضا والاهتمام بأن تخصصي لها جزءاً من يومك تقضين فيه معها وقتاً خاصاً دون مشاركة باقي اخوتها. كأن تلعي معها او تحكي لها قصة لتعلم أنها تستطيع الحصول على الاهتمام دون اللجوء لإيذاء نفسها. بعض الامهات متفرغات لدورهن كربة منزل وتعتقد الام ان بقاءها مع ابنائها لفترة طويلة هو امر كاف. لكن السر يكمن في جودة الوقت وليس في كمية الوقت. فمدة ٢٠ دقيقة مخصصة لها تكون أفضل من يوم كامل دون وقت خاص. ٢- استعملي تكنيك الانطفاء لتعديل سلوكها، و هو تجاهلها عندما تجرح نفسها. بإمكانك ان تعطيتها اللصق لتضعه بنفسها، او ان تضعي لها اللصق دون إظهار اهتمام او حنان حتى تفقد المحفزات التي تدفعها لتكرار هذا السلوك. ونحن في جمعية المودة نقدم دورة رائعة بعنوان خصائص مرحلة الطفولة.



73- التمر على الأطفال في المدارس

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ماهي الخطة العلاجية المناسبة لموضوع التمر على الأطفال بالمدارس من قبل اصحابهم في اشكالهم او كانوا من جنسيات مختلفة او من حيث البشرية او من ذوي الاوزان الكبيرة؟

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته يشرفنا أختي الفاضلة تواصلك مع جمعية المودة وطلب الخبرة من ذوي الاختصاص وبإذن الله تجدين ماترينه مناسباً من الإجابة المرجوة أولاً : بحثك عن علاج هذه الظاهرة وهي التمر دليل اهتمام منك بالحالة النفسية والعاطفية والجسدية لمن يتعرضون لها من غيرهم وبحول الله تجدين ماتبحثين عنه من إجابة ثانياً : قبل البدء بالحلول والعلاج لا بد من تعريج بسيط للموضوع لأنه جدا خطير. تعتبر ظاهرة التمر ضد الأطفال وطلاب المدارس من أكثر الملفات التي تشغل القائمين على الميدان التعليمي والتربوي حول العالم، لما لهذه الظاهرة من أثر سلبي كبير على تكوين شخصية الطفل، فكيف يمكن معالجة هذه الظاهرة والوقاية منها. و التمر هو شكل من أشكال الإساءة والإيذاء تنطوي على ممارسة العنف والسلوك العدواني من قبل فرد أو مجموعة من الأفراد نحو غيرهم يكونوا أضعف منهم جسدياً، أو ما يعرف باختلال ميزان قوى الطفل ذي القوة الأكبر تجعله يمارس التمر عن طريق التحرش الفعلي أو الاعتداء البدني أو التنابز بالألقاب أو الإساءات اللفظية أو الاستبعاد من النشاطات أو من المناسبات الاجتماعية أو غيرها من أساليب الإكراه، وتنتشر هذه الظاهرة بشكل أكبر بين طلاب المدارس، سواء أكان الفرد من المتتمرين أو يتعرض للتمر، فإنه معرض لمشاكل نفسية خطيرة وقد تكون دائمة، فمن الضروري علاج التمر والحد من انتشاره. خطورة التمر، مشكلة لا يمكن تجاهلها، وغالبًا ما تستمر آثارها حتى بعد توقفه، ومن الممكن أن يخبر بعض الأفراد بتعرضهم للمضايقة، في حين أن غالبهم يبقون هادئين حتى لا يلفتوا الانتباه إلى الوضع، في ما يأتي بعض العلامات التي يجب الانتباه إليها قد تشير إلى تعرض الأفراد للمضايقات، وللتمر أسباب يُعتقد أن التمر ناتج عن حاجة الفرد للحصول على السيطرة على شخص آخر والتحكم به، وعادةً ما يكون الأفراد المتعرضون للتمر يعانون من القلق والاكتئاب، أو لديهم إعاقات أو حالة طبية مثل: الربو أو داء السكري أو مرض في الجلد أو حساسية الطعام، بالإضافة إلى السمعة فهي تعد عامل خطير، وكما يميل الذكور إلى التمر أكثر من الإناث وكذلك قد يعيش الشخص ظروفًا أسرية أو مادية أو اجتماعية

أو قد يعاني من مرض أو نقص في الشكل الخارجي، والتي قد تؤدي في النهاية إلى تحوله إلى شخص متنمر، ومن أمثلة هذه الظروف: اضطراب الشخصية ونقص تقدير الذات. الإدمان على السلوكيات العدوانية. الاكتئاب والأمراض النفسية. ، ويمكن تقسيم التنمر إلى أنواع: التنمر البدني: ويتضمن الضرب أو الركل أو القرص أو الدفع أو مهاجمة الآخرين. التنمر اللفظي: ويشمل استخدام الكلمات لإلحاق الأذى بالآخرين مثل: الألقاب أو الإهانات أو إبداء التعليقات الجنسية أو التعصب أو التهويل أو التهديدات الكلامية. التنمر العاطفي: من خلال الإحراج الدائم للشخص. ولمعرفة أن الطفل تعرض للتنمر أو لم يتعرض علامات منها : • انسحاب الطفل بشكل متكرر من الأنشطة المفضلة لديه. • تراجع اهتمامه بالأنشطة المدرسية وإهمال واجباته المدرسية ومتعلقاته الدراسية. • ابتعاده عن أصدقائه أو أي تجمعات. • إهمال شكله الخارجي ومظهره العام. • يعاني الطفل المتعرض للتنمر من حالة مزاجية متقلبة، مابين عصبية وغضب وقلق دائم وخوف، مع كثرة البكاء في صمت. • قد يخفي الطفل أدوات حادة لحماية نفسه في المدرسة . • ظهور الكدمات والجروح على جسده والخدوش الغير مبررة. • فقدان أو زيادة الشهية. • فقدان الممتلكات الخاصة أو جلبها تالفة إلى المنزل. علاج التنمر يعد التنمر مشكلة شائعة ولا ينبغي تجاهلها، يتطلب حلها اتخاذ إجراءات من أعضاء المجتمع بأكمله، ومعالجة المشكلة بشكل مباشر ستؤدي إلى ظهورها في العلن، كما يجب تقديم الدعم لأولئك الذين يتعرضون للمضايقات والمتنمرون أنفسهم، فهذا يقطع شوطاً طويلاً في علاج التنمر، وكذلك يجب تنظيم حملات للتوعية من العنف الأسري، بالإضافة إلى ضرورة العمل على توفير طفولة آمنة للأطفال لكي لا يتعرضوا لحدوث عدم اتزان في توزيع القوة داخل المنزل بين الأب والأم والأبناء، وأن يكون هناك تناغم وتكافؤ بين أفراد الأسرة، وأن يملك الطفل قوة داخل الأسرة تمكنه من التكلم وإبداء رأيه دون الشعور بالخوف. وتوجد ثلاثة آليات أو قيم عامة مهمة يجب العمل بها لعلاج ووقاية الأطفال من التنمر، أولها العلاج الأسري الجمعي، أما القيمة الثانية فهي تعديل المفاهيم الخاطئة والمشوهة لدى الأطفال، وأخيراً تتلخص القيمة الثالثة بتنمية التعاطف لدى الأطفال مع الغير سواء كان هو الجاني «المتنمر» أو المجني عليه «المتنمر عليه». ومن الخطوات المهمة في علاج التنمر ما يأتي: ١- مشاركة الفرد: إذا اعتقد الأهل تعرض أحد أفرادهم للتنمر أهم ما يمكن القيام به هو التكلم معه وإشعاره بالراحة والدعم. الحصول على التعليم: التدريب المستمر والتعليم أمر ضروري لوقف التنمر في المجتمع، من المهم تثقيف جميع أفراد المجتمع من الأطفال والمعلمين والوالدين بطبيعة التنمر، وكيفية فهم السلوكيات التي تعتبر تنمرًا، وآثاره وكيفية العمل على منعه في المجتمع. ٢- بناء مجتمع داعم: التنمر قضية مجتمعية تتطلب تحديد مسار للعلاج، ومن المهم عدم مواجهة الشخص المتسلط أو والده فهذه طريقة غير



منتجة وقد تكون خطيرة، لذلك لا بد من اللجوء إلى استشاريين وإداريين لتطوير استراتيجية علاج التنمر ٣- تعزيز الثقة واحترام الذات: وبما أن تدني احترام الذات يميل إلى أن يكون عامل خطر في أن يصبح الفرد ضحية للتنمر، فإن التداخلات التي تعزز الثقة واحترام الذات هي طرق مهمة للحد من خطر التعرض للتنمر. ٤- المشاركة في الأنشطة: التي يمكن أن تحسن من ثقة الفرد واحترامه لذاته وقوته العاطفية بشكل عام سواء أكانت رياضة أو أنشطة أخرى، يمكن أن يساعد الانخراط في هذه الأنشطة في بناء الصداقات وتحسين المهارات الاجتماعية. ٥- العلاج النفسي أو العلاج بالأدوية النفسية: إذا كان ضحية التنمر لديه أعراض عاطفية كبيرة تتداخل مع قدرته على العمل التي قد تصل إلى حالة صحية نفسية قابلة للتشخيص، يتم اللجوء إلى العلاج النفسي والأدوية. ٦- الاحتواء للمتنمر او المتعرض للتنمر وبيان خطورة الأمر في حال استمر عليه بالذات للضحية وإعطاءه الثقة بنفسه لتنمية الثقة والابداع وأن يكون شجاعاً مقداماً لا يخاف من احد كذلك متابعة وتدريب خطوات الوقاية والعلاج معه حتى يتخلص مما هو فيه تماماً وفقك الله لكل خير في حياتك وحفظكم الله وابناءنا وابناءكم من كل شر بحوله وقوته .

74- أبي يريد أن تعيش أختي معي وزوجتي ترفض

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله انا متزوج واي وامي يعيشون في الخارج ولدي هنا اخوات متزوجات واخت واحده غير متزوجة تعيش لوحدها اتصل علي ابي وقال لي خذ اختك لتعيش معك وحينما استشرت زوجتي قالت لي إذا جاءت أختك أنا سأخرج من بيتك واي يقول لي اذا رفضت زوجتك أن تعيش اختك معك طلقها فأنا في حيرة بين الأمرين ابي مصر على رأيه وكذلك زوجتي مصره على رأيها واصلا العلاقات متوترة بين زوجتي واخواتي من بداية الزواج افيدونا مشكورين.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني أخي الكريم والذي تعتقده أنه هو السبب ليأمرك والدك بأخذ أختك عندك لتعيش معك؟ مما نعتقد أنه قد يكون من خلال حواراته مع الأخت ووالدتها تبين للأب أنه لا بد ان تعيش مع أخوها نظراً لعدم توفر من يقوم بحمايتها وشؤونها ولاشك ان الأمر يستدعي وجود رجل في البيت ليشعرها بالأمان ويخدمها عند الحاجة. أخي

الكريم : لا بد من البحث عن السبب الذي أوصل التوتر بين الزوجة وأهلك لهذا الحد ؟ فإذا تأملنا الأسباب نجد التالي: ١- قد تكون الزوجة من خلال المواقف السابقة مع أهلك وأخواتك فقدت الشعور بالأمان إما بعدم وقوفك معها او لاحظت أنهم يسعون لأذيتها ولا تجد من تحتمي به أو يدافع عنها. ٢- تراكم الأحداث والمواقف بينهم وتهاونك في تركها والتساهل في علاجها مما قد يكون سبباً في الوصول لهذا الحد من التوتر. ٣- غيرة أهلك من تعاملك مع الزوجة ويرون حرصك وتفانيك من أجلها وتدرك الزوجة ذلك فقد تقوم بإشعال الفتيل بإظهار ذلك امامهم وتبين لهم كيف إنها سلبت عقل ولداهم ، وهذا مما يدعوهم للتصرف بأي امر لرد الاعتبار لمقامهم. ٤- قد يرغب الأهل - والدك وأخواتك- اختبار ولاءك لهم وأيهما تقدم الزوجة - الغريبة - كما يزعمون ام تقدم اهلك الذين هم اصلك والذين نشأت وتربيت معهم. أخي الكريم لا بد نتأمل الموقف من جميع جوانبه : ١- في حال إن اطعت والدك وقمت بأخذ أختك عندك فستقوم الزوجة بالخروج من البيت وهذه النتيجة غير مرضية بأن تهدم أسرة من أجل فرد واحد بل إنه ليس من حق الأب أن يأمر بك بطلاق زوجتك فالطلاق من غير سببٍ يبيحه يكرهه الله تعالى ، لما فيه من هدر لنعمة الزوجية ، وتعريض الأسرة للضياع والأولاد للتشتت ، وقد يكون فيه ظلم للمرأة أيضا ، لاسيما إذا كانت مستقيمة في دينها وخلقها. وعلى هذا ، لا تجب طاعة الوالدين في طلاق هذه الزوجة ولا يعتبر هذا من العقوق لهما ، لكن ينبغي أن يكون رفض الابن للطلاق بتلطف ولين في القول لقول الله تعالى : (فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) الإسراء/ ٢٣ . سئل الشيخ محمد بن صالح بن عثيمين رحمه الله عن حكم طلاق الرجل لزوجته إذا طلب منه أبوه ذلك فقال « إذا طلب الأب من ولده أن يطلق زوجته فلا يخلو من حالين : الأول : أن يبين الوالد سببا شرعيا يقتضي طلاقها وفراقها مثل أن يقول : « طَلِّقْ زَوْجَتِكَ » ؛ لأنها مريية في أخلاقها كأن تغازل الرجال أو تخرج إلى مجتمعات غير نزيهة وما أشبه ذلك . ففي هذا الحال يجيب والده ويطلقها ؛ لأنه لم يقل « طَلِّقْهَا » لهوى في نفسه ولكن حماية لفراس ابنه من أن يكون فراشه متدنسا هذا الدنس فيطلقها . الثانية : أن يقول الوالد للولد « طَلِّقْ زَوْجَتِكَ » لأن الابن يجبها فيغار الأب على محبة ولده لها ، والأم أكثر غيرة فكثير من الأمهات إذا رأت الولد يحب زوجته غارت جدا حتى تكون زوجة ابنها ضرة لها . ففي هذه الحالة لا يلزم الابن أن يطلق زوجته إذا أمره أبوه بطلاقها أو أمه . ولكن يداريها ويبقي الزوجة ويتألفهما ويقنعهما بالكلام اللين حتى يقنعها ببقائها عنده ولا سيما إذا كانت الزوجة مستقيمة في دينها وخلقها . وسئلت اللجنة الدائمة للإفتاء عن مطالبة الوالدة من ابنها طلاق زوجته دون سبب أو عيب في دينها بل لحاجة شخصية فأجابت بما نصها : « إذا كان الواقع كما ذكر السائل من أن



أحوال زوجته مستقيمة وأنه يحبها ، وغالية عنده ، وأنها لم تسعى إلى أمه وإنما كرهتها لحاجة شخصية ، وأمسك زوجته وأبقى على الحياة الزوجية معها ، فلا يلزمه طلاقها طاعة لأمه ، لما ثبت عن النبي عليه الصلاة والسلام أنه قال : « إنما الطاعة في المعروف » وعليه أن يبر أمه ويصلها بزيارتها والتلطف معها والإنفاق عليها ومواساتها بما تحتاجه وينشرح به صدرها ويرضيها بما يقوى عليه سوى طلاق زوجته « . فتاوى اللجنة الدائمة ٢٠/٢٩ . ٢- إن لم تجب والدك فإنه سيؤذي لغضب والديك . أخي الكريم: مسألة مهمة هل كل غضب من والديك هو حق معهما ام أنك تشعر - احياناً- أنهما يميلان للعاطفة أكثر من الجانب العقلاي في الموقف ؟ في هذا الموقف تحديداً يميل والدك للجانب العاطفي في حرصه على ابنته وتغليب العاطفة تجاهها وتحقيقها حتى لو أدى ذلك لدمار أسرة . بل إن حق النفقة والرعاية هو واجب لأختك على والدك مالم يكن مفقوداً أو عاجزاً عن القيام بها فيوكل من أهله أحد الأبناء أو الأخوال أو الأعمام أو الجد من يتكفل بها مع مراعاة المصالح الأخرى ولا يكون الهدف تحقيق مصلحة الأخت فقط . وعلى هذا ينبغي الوصول مع والدك وزوجتك لعدة مقترحات لمحاولة الجمع بين الأمرين:

- ١- البحث عن سكن مجاور للأخت ليسهل عليك القيام بشؤونها. ٢- اذا كان بالامكان تقسيم البيت إلى قسمين مدخل خاص إلى غرفة وصالة ودورة مياة ومطبخ أو في ملحق العمارة. ٣- التعاون مع والدك في المصروف الشهري حيث إن الوالد قد يريد التخفف من النفقات. ٤- أن تسافر الأخت مع والدها فهو أحق بها طالما انه لا يوجد من يعولها ويهتم بها. ٥- التواصل مع الوالد والسفر إليه والتحاو معه حول الموضوع ولا تكثفي بالاتصال وتبين له رغبتك في بقاء الزوجة وتثني عليها وتبين حاجتك للخصوصية وتشرح له سعادتك معها وخطورة الانفصال والمشكلات التي تلحق هذا القرار وخاصة في حال وجود أبناء. ٦- إدخال أحد أقاربك ممن يقتنع والدك برأيه ويحبه ويأنس به وأطلعته على الأمر ليساعدك في ثني والدك عن قراره. ٧- تحاول اقناع اختك أن تتحدث مع الوالد بعدم رغبتها بالذهاب والعيش معك قد يكون ذلك اسلوب يخفف من ضغط الوالد عليك. ٨- أشعر والدك أنك شريك معه في المشكلة ولا تنأى بنفسك عنه واجت معه عن حلول تساعد في القيام بشؤون الأخت دون الاخلال بمصالح الآخرين. ٩- يمكن ان تقنع زوجتك بأخذ الأخت لفترة مؤقتة لحين إيجاد مكان تأوي إليه ولنفترض أنه ليس لدى أختك احد بعد الله إلا أنت فما هو الحل ؟ هل تبقى في الشارع أم ماذا؟ فلا بد ان تستوعب الزوجة أهمية وقوفك مع الأهل ولكن من دون رفع مستوى التوتر بينك وبين زوجتك في هذا الموقف. أخي الكريم : تذكر أنه كما لزوجتك عليك حقاً فكذلك مسؤولياتك تجاه اهلك واخواتك فكما انه لا يجوز التقصير في حقوق الزوجية كذلك لا يجوز التقصير في حق أهلك واخواتك بالقدر الذي تستطيع فيه خدمتهم ولا بد للزوجة ان تراعي مسؤوليتك تجاه اهلك .

الاستشارات النفسية



75- ثققي بنفسي مهزوزة

الاستشارة

للأمانة أكره كل شيء بجيأتي ، انا انسانة طموحة واحب اكون دائماً الأفضل بس من كثر المشاكل العائلية دخلتني في دوامة غير قادرة اطلع منها نفسيتي تعبت ومختارة او ماني عارفة آخذ قراراتي أحس اني ضايعة ولا اثق في احد احكيه عشان ارتاح دائماً كاتمة بصدري وحتى لو تكلمت مستحيل اقول كل شي لأني ما اثق حتى باهلي.

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم وبعد فنشكر لك أختي المسترشدة ثققتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج للاستشارات الإلكترونية . لا شك أختي الكريمة أن المشاكل العائلية سبب جلب التوتر والهجوم وإشغال الفكر وتنغيع الحياة فإذا لم يحسن الشخص التصرف معها من البداية زادت وتراكت وأدت إلى ضغط نفسي مما يجعل الشخص يتصرف تصرفات خاطئة نتيجة عدم حل هذه المشاكل بشكل جذري وصحيح من بداية المشكلة لذا أنصح بعدم كبت المشاكل وإهمالها بل ينبغي الإفصاح عنها وكذلك استشارة أهل الرأي والخبرة وحلها بحكمة وحسن تصرف وبالحوار الهادئ والتفاهم والاحترام والتقدير والصبر والتغافل عن الأمور البسيطة التي ربما التفكر فيها وطرحها قد يحدث مشكلة ، فلا يخلو بيت من مشاكل ولو كان كذلك لخلا منها بيت النبوة ولكن عليك بحسن التعامل والتصرف بحكمة ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة فيمكنك الرجوع إلى سيرته صلى الله عليه وسلم والاستفادة منها فلها أثر واضح وجلي في التغيير وكيفية التعامل ، كما أنصح بحضور دورات في تقدير الذات والثقة بالنفس ومهارات التواصل وكيفية الحوار وحل المشكلات فإن لم يتيسر الحضور فمتابعتها من خلال الإنترنت لما لها من أهمية وإسهام في حل كثير من المشاكل الأسرية.

76- كثرة التفكير ..

الاستشارة

السلام عليكم ، عندي مشكلة في التفكير ، افكر بشكل دائم و طول الوقت تقريبا و بكل شي ، بكثير من التفاصيل بجيأتي واحيانا اذكر مواقف قديمة صارت لي مع إنها مواقف بسيطة لكن اذكرها واتالم منها ، ادقق بتصرفاتي و افكر ليش قلت كذا و ليش سويت كذا ، و في نفس الوقت

افكر بتصرفات غيري ، حتى النافهه منها ، ليش قال لي ذا الشخص الكلمة هذي و ليش تصرف معاي هذا التصرف ، عقلي يعورني وانا افكر بكل هذا ، ابغى ارتاح من هالتفكير .

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته اسأل الله ان يهدي بالك وبيرح نفسك ويزيل مابك من توتر وضيق إنه ولي ذلك سبحانه والقادر عليه اعلمي أختي الفاضلة أن هذه المشكلة الواقعة أنت فيها تصيب البر والفاجر والمسلم والكافر قد يكون التفكير السلبي عادة لدي عقلك .لذلك لا تغرقي نفسك في التفكير السلبي دائماً و حاولي التخلص من الأفكار السلبية بقدر الإمكان لأن هذه الأفكار قد تزيد الأمر سوءاً ، لذلك قم بمقاومة الأفكار السلبية و التوقف عن التفكير في أي شيء ، قد تدمر حياتك و مسحها من عقلك إلي الأبد ولعلاج حالتك عدة أمور مهمة لا بد من بيانها لك : من الناحية الدينية / أن المسلم إذا أصابته شدة فإن عنده من الإيمان ما يسكنها، توحيد الله أولاً، كلما عظم التوحيد عظم الأمن النفسي، لأن الله قال : « أُولَئِكَ هُمُ الْأَمْنُ » فنتيجة لهذا ينامون مطمئنين، ويلقي الله عليهم السكينة .. والارتباط بين دعوات المكروب والتوحيد واضح للغاية، قال -عليه الصلاة والسلام- : (اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت) وكلمات التوحيد تزيل الكربات، قال -عليه الصلاة والسلام- لأسماء بنت عميس : (ألا أعلمك كلمات تقوليهن عند الكرب :الله ربي لا أشرك به شيئاً) . والذي جعل يونس يهدأ في بطن الحوت و في ظلمة البحر وظلمة الحوت هو دعوته (لا إله إلا أنت سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) كذلك إن مما يزيل القلق والاضطراب ويبعث على التفاؤل : الإيمان بقضاء الله وقدره، ذلك الركن العظيم، من أركان الإيمان، عندما تتأملين أختي في قول الله « مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنْ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ » أنها عند الله مكتوبة قبل أن تخلق، أنها عند الله مسطورة قبل أن توجد، أنها عند الله مثبتة قبل أن تكون في الواقع ستعلمين أن ما انت فيه من بلاء وضيق في التفكير هو ابتلاء عليك من الله ما دام أن المصيبة التي أنت فيها وهي الابتلاء بالتفكير والقلق مكتوب، من زمان، من قديم، فعلام الأسى ولم الحزن وهذا شيء قد فرغ منه؟ كذلك لا ينبغي أختي العزيزة أن يكون التفكير في مثل هذه الأمور الماضية من حياتك أو التي تتعلق بشيء من شخصيتك هو أكبر همك الذي يشغلك،لأنك لست أنت من أوجدته بل هو من الابتلاء ولذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا تجعل الدنيا أكبر همنا، لو لم تكن الدنيا أكبر الهم لنقص القلق، لنزل المستوى من الأرق، ولذلك إذا أصبح العبد وأمسى وليس همه إلا الله، تحمل الله عنه حوائجه كلها، وإذا أصبح



وأسمى همه الدنيا وما فيها، جعل الله فقره بين عينيه، وحمله من الهموم والغموم والأنكاد، ووكله لنفسه.. فلا بد أختي أن تتقين بربك، وأنه لن يضيعك لذا لاداعي للتفكير في أي أمور لست أنت مسببتها أو من وضعتي نفسك فيها. لكن لو أصابك أرق التفكير المستمر ماذا تعملين؟ عن عبادة بن الصامت رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: (مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ - أي استيقظ من نومه - فَقَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ. ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي أَوْ دَعَا اسْتُجِيبَ لَهُ فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُهُ) ولا يخلو أن تصيب الإنسان وحشة أو قلق أو نوع من التفكير المشتت للإنسان طالما فيه روح يقول الوليد بن الوليد: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَجِدُ وَحْشَةً (والوحشة هذه قد تكون ضيقة في النفس أو تفكير مقلق ومستمر) فقال: (إذا أخذت مضجعتك فقل: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمْزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَخْضُرُونَ). . فإن قال قائل: لا أحفظها، فاستغني عنها يا عبد الله بالعمودتين، ((فما تعوذ متعوذ بمثلها قط)) تأملي في الأذكار التي تقال قبل النوم وما فيها من العلاقة بين السكون والهدوء والطمأنينة والراحة، وما تسببه هذه الأدعية من الآثار العظيمة على روحك ونفسك ثانيا من الناحية الفكرية والعملية فإن من الطرق التي تجعلك تتخلصين من التفكير السلبي أن تقضين وقتك في القيام بأشياء مفيدة لك ولعقلك، كالقراءة والكتابة وسماع القرآن و المحاضرات ، وممارسة الرياضة، فهذا سيساعدك على التخلص من التفكير المشتت لأفكارك وحياتك عليك إخراج كل ما في داخلك سواء كان سلبياً أو إيجابياً، عن طريق الكتابة، فهذه الطريقة أنت تُخرجين كل ما هو سلبي في حياتك. اكتبي ماذا استفدت عندما قضيت وقتك تفكرين لماذا قال لك هذا الشخص هذا العبارة ، أو ماقصده بها ... وغيرها من الأمور السلبية المدمرة التي ذكرتها ... اكتبي كيف هي حالتك النفسية وانت واقعة تحت هذا التفكير ماهي الإنجازات التي قمتي بها وأنت تفكرين بهذه الطريقة السلبية ..ستجدين أنك لم تفعلي أي شي إيجابي في حياتك عند تحلصك من الإفراط في التفكير والقلق، فيمكنك أن تأخذ القرارات الصحيحة واللازمة لتصحيح مسار حياتك، وهو ما يزيد من ثقتك بنفسك ويخلصك من التفكير السلبي الذي تعيشين فيه التوقف عن التفكير مجرد دقيقة: إعطاء عقلك فترة راحة حتي يستطيع أن يستمر بصورة صحية . من الصعب أن يستمر سباق في عقلك . لأنه سيكون من الصعب السيطرة علي الأفكار التي تحدث داخله و خصوصاً تلك الأفكار السلبية . هناك بعض الطرق التي تساعدك علي إفراغ عقلك مثل التأمل فهو يزيد من قدرتك علي التفكير الإيجابي . تغير طريقة افكارك : في الكثير من الأحيان ، يكون التفكير السلبي هو طريقة فقراء النجاح . فمثلاً ، بدلاً من التكفير هكذا “ أنا أخرج في الوقت الصعب لمواجهة المتاعب “

يمكنك تغيير الطريقة هكذا “ أنا أواجه بعض التحديات ، ولكن أعمل علي إيجاد حلول لها “ هنا تغير طريقة التفكير من السلبية إلى الإيجابية ، وهذا يحدث فرقاً عظيماً و تأثير فعال علي شخصيتك . أن تكوني مبدعة : عندما تأتي الأفكار السلبية ، لا تجدين وقت لكي تبدعين في حياتك . قومي بتجديد أفكارك للحصول علي أفكار مبدعة تغير حياتك و كتابة هذه الأفكار علي ورق حتي تصبح هدفك وتسعين للوصول إليها . فالإبداع يخرج العواطف و يساعد في التخلص من الملل . الخروج للمشي : لأن الأفكار تنشأ في العقل ، فمن السهل أن تفترض أنه يشكلها . و افكارنا هي نتاج البيئة التي نعيش فيها . علي سبيل المثال ، إذا كنت تحيطين نفسك مع الناس السلبيين و المحبطين . ربما يبدأ التفكير السلبي في العمل لدى عقلك . لذلك ، يجب أن تخرجين عن الجو المعتاد بجوارك و التخلص من الضغوط مثل الخروج للنزهة . فالوقت الذي تقضينه مع نفسك ، يجلب لك السلام مع عقلك . البدء بكتابة إنجازاتك : هذه الخطوة تشجع علي زيادة التفكير الإيجابي . و لا تنسي الامور الجيدة التي قمت بها فهي تساعدك علي التفكير في مشاكلك اليومية . لذلك فأنت بحاجة إلى ترتيب عقلك و التركيز علي الامور الجيدة التي تحدث في حياتك اسأل الله أن يهديء بالك من كل مايوترك ويتعبك وأن يرزقك السلام مع نفسك والراحة والاستقرار وفقك الله في الدنيا والآخرة.

77-عاجزة عن تنظيف غرفتي

الاستشارة

أود طرح مشكلتي والتي قد تكون غريبة بعض الشيء! مشكلتي باختصار هي أنني أعجز عن ترتيب وتنظيف غرفتي الخاصة بي! ولا أحب مساعدة أحد في ذلك، بل لا أحب يدخل غرفتي أحد غيري فهي بمثابة عالمي الخاص. علماً بانني شديدة الترتيب والنظافة وقد أميل لدرجة الوسوسة في أي مكان اخر الا في غرفتي حتى ان ملابسني تتراكم فوق بعضها لأشهر ولا يزعجني ذلك. أظن اني اعتدت على هذه الفوضى هذا بالاضافة لكوني من اولئك المهتمين بتجميع كل ما يتعلق بماضيهم ولا استطيع التفريط بكثييير من الذكريات الملموسة. هل لفوضويتي تفسير نفسي؟ هل تعتبر مشكلتي هذه سلوكيه ام نفسيه وتعبّر عن ضغط داخلي مثلاً؟ احترت بتفكيرني لان الموضوع اصبح مزعجاً بالنسبه لي فأنا بالمقابل لا اتحمل الانتقاد ولا التوجيه المباشر وارغب بتجديد وصيانة غرفتي ولكني اتردد كثيراً بسبب الفوضى العارمه والتي اعرف بانني لو بدأت بترتيبها لاستغرقت يومين ان لم تزيد هل يوجد سبب لما اقوم به؟ هل انا اعاني من داخلي تساءلت كثيرا وودت ان



اكتب باختصار لعللي اجد اجابه او دافع معنوي شكرا جزيلاً.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني أختي الكريمة: جميل جدا أن يتحدث الانسان عن نفسه ويحاول التعرف على المشكلات التي يعاني منها ويبحث في أسبابها والحلول الممكنة لتفاديها والتعمق في النفس مما يعطيك القدرة على التعامل مع النفس بالشكل المطلوب فنحن غالباً نسعى لفهم الآخرين ونفتقد لفهم أنفسنا أختي الكريمة : الذي يظهر لي أنك تعانين من بعض المشكلات النفسية ومن دلالاتها الفوضى التي من أسبابها : العجز والكسل وعدم الرغبة في التجديد في الحياة بصفة عامة وقد يكون طبع في البيئة المحيطة بك من الأسرة او الصديقات ونحو ذلك. نعتقد انه ينبغي الجلوس مع الأخصائية النفسية والتي قد تقيم سلوكك بمقاييس واختبارات معينة تساعد على الوقوف على الحالة بصورة واضحة. وبعد أن تساعدك في تحديد الأسباب يمكنها وضع البرامج الفاعلة والتي تستطيعين من خلالها محاولة التغيير بتدرج نحو الايجابية للتعامل مع النفس والمجتمع المحيط بك. أما بالنسبة لحب الماضي وما يذكرك به فإنه لديك الرغبة الشديدة للعودة للماضي والذي تجدين فيه تحقيق الذات والشعور بالأمان والسلوكيات التي ظهرت من عدم الرغبة في ترتيب الملابس وتركها بصورة غير مرتبة اضافة لحب مقتنيات الماضي فلا شك أن ذلك سيوجه لك النقد من أسرته وأقاربك او الزائرين للبيت حيث إن المجتمع ينتقد بصورة طبيعية الفوضى وعدم الترتيب. ختاماً عليك في التواصل مع الجمعية للاستزادة واخذ الوسائل المفيدة للتعامل مع المواقف الأسرية المختلفة.

78-قضم الأظافر

الاستشارة

كنت في صغري مبتلى بقضم اظفاري حتى الادمان وسبق ومررت بظروف نفسيه والحمد لله تجاوزتها وتغلبت على هذه العادة الا انني لاحظت رجوعها حالياً بعد التزامي بعمل وظيفي وذلك اثناء نمومي فقط اصحو من النوم وقد قضمت بعضها، ارشدوني لما يساعدني للتخلص من هذه العادة ولكم جزيل الشكر.

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشارتك : أخي الفاضل من خلال تفاصيل الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في : (عودتك الى قضمك لأظفرك أثناء النوم بعد أن تخلصت منها في فترة سابقة) . و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: قضم الاظافر هي عادة أو سلوك نفسي يلجأ إليها الأشخاص في حالات الشعور بالإجهاد أو الحماس أو الخمول أو السأم دون وعي وإدراك بذلك ، و هي مظهر من مظاهر القلق ، نتيجة مخاوف و أفكار تسيطر على الشخص . ولقد ذكرت أخي الكريم أن هذه العادة عادت إليك بعد إلتزامك بعمل وظيفي ، و يظهر لنا أن هناك أسبابا وراء ذلك ، و يمكن عزوها إلى جانبين : الجانب الأول: يتعلق بطبيعة شخصيتك ، فقد تكون ذا شخصية حساسة و قلقة ، في مسألة الإنجاز الوظيفي و القيام بالمهام الوظيفية مما يدفعك التفكير في كيفية الإنجاز و تحقيق الرضا الوظيفي . الجانب الثاني : يتعلق بيئة العمل و عدم تكيفك معها سواء من ناحية العمل المسند إليك و عدم قدرتك في القيام به أو تواجه ضغوطا من زملاء العمل و عدم قدرتك في تكوين علاقات معهم . و في كلا الجانبين أنت في حاجة في بعض الإرشادات و التوجيهات التي تساعدك للوصول الرضا النفسي و التخلص من عادة قضم الاظافر، و يمكن إرشادك إلى النحو التالي: أولا : الرفع من مستوى تقدير الذات : إن معرفة الفرد بإمكاناته و قدراته و توظيفها التوظيف الصحيح يعزز من ثقته بنفسه و يرفع من مستوى تقديره لذاته . ثانيا : تحقيق الرضا الوظيفي : إن القيام بالمهام الوظيفية التي تتناسب مع قدرات الفرد و تكوين علاقات جيدة مع زملاء العمل يساعد على القدرة في الإنجاز الوظيفي و الشعور بالرضا النفسي و الوظيفي . ثالثا : التخلص من الأفكار السلبية : إن الشعور بالقلق و المخاوف مرتبطة ارتباطا وثيقا بطريقة تفكيرنا و تعاطينا مع المواقف ، فالأفكار السلبية تدفعنا الى تفسير تلك المواقف بصورة خاطئة مما يولد لدينا شعورا بالقلق ، بينما لو تم التفكير بطريقة إيجابية في تفسير تلك المواقف سوف يغير شعورنا و يمنحنا الراحة النفسية و الشعور بالسعادة . رابعا : الاستفادة من أوقات الفراغ : و ممارسة الأنشطة المفيدة ، خاصة تلك الأنشطة التي فيها جهد بدني و تحسن من الحالة النفسية . خامسا : تقليص الأظافر بين فترة وأخرى و بردها بصورة منتظمة . سادسا : الاستعداد الجيد للنوم : و يتم ذلك من خلال تصفية الذهن من الأفكار، و المداومة على قراءة ورد يومي من القرآن الكريم ، و يفضل لبس قفزات خاصة باليدين أثناء النوم لتلافي قضم الاظافر.



79- ثقّي بنفسي قليلة وتكاد تكون معدومة

الاستشارة

انا فتاة ، جامعية وخريجة، عانيت في الثمانية الاشهر السابقة من اضطرابات القلق والهلع، اخذت بضع جلسات في الارشاد الجامعي، لكن لم يفد إلا قليلاً لم اجد تلك النتيجة لاهمالي الجلسات بانشغالي بالدراسة، منذ ان كنت في الصف الثاني متوسط تعلقت باحدى الفتيات تكبرني سنة واعجبت بها، لم يكن بيننا شيء إنما هو فقط اعجاب لكن كان بشكل تنفس سريع حينما تمر او هكذا، عندما انتقلت لمدرسة اخرى في نفس السنة تعلقت بأخرى وظللت معجبة بها طوال السبع سنوات، اعلم هذا كثير لكن لم يكن بيدي أبداً، وبما اننا دخلنا الجامعة ولم اعد اراها الا مصادفة الا اني ما زلت حينما اراها اشعر بشعور مزعج وغريب، الآن وفي السنتين الاخيرة تعلقت بإحدى الصديقات وهي فتاة من دولة اخرى، تعلقت فيها جداً حتى اظن اني احببتها حقاً كل ما تفعله يؤثر فيني حتى كلماتها البسيطة سواء كانت جيدة او سيئة يكون لها تأثير مهول عليّ من خلال تحليلي لذاتي ورؤيتي لما انا عليه، فأنا معدومة الثقة ارى نفسي اقل في كل شيء، متعلقة كثيراً اي اني اعاني من فراغ عاطفي كبير، اني على مشارف تخرج وارغب في أن اكون افضل ارغب في ان اترك التعلق بالآخرين وان اعتمد على نفسي وعلى ذاتي وارفع من مستوى تقديري لنفسي، لأن هذا الشيء يزعجني ويقلقني وكأني اعيش واكرس حياتي للآخرين فقط لا اشعر اني قد عشت يوماً لنفسي، ما ان اقول «انا ما يستحقني احد» في النهار إلا وعدت في الليل اقول «انا مسكينة محد يجبني وانا عالة وغيبية» لا اعلم من اين ابدأ او انتهي ما الخطة ما العمل، احتاج لمن يرشدني بحق وسأحاول ان اكون منظمة وجادة في هذا الشيء، اعلم ان لدي الكثير من المشاكل والعقد في شخصيتي لكني ارغب بشكل جاد ان احلهم جميعاً واعيش لذاتي انا.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الالكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك فتاة في مقتبل العمر وترغبين التوجيه حول كيفية أن تكوني شخصية متزنة واثقة من نفسها بدون حساسية أو مثالية زائدة. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للإستشارة والتوجيه يدل على حكمتك وعقليتك المتزنة وحبك للأمور الإيجابية وتطوير الذات، وفقك الله وسددك. نُسدي إليك بعض التوجيهات

والنصائح حول خصائص الشخصية المتزنة الواثقة والتي عليك التمسك بها: ١- الصدق: ويكون في جميع تعاملاتك وعلاقاتك. ٢- تحمل المسؤولية: في كل فعل وكل قول وكل قرار تتخذه، وعدم وضع اللوم على الآخرين. ٣- التواضع: فالشخص الواثق من نفسه يكون متواضعاً، يحترم نفسه ويحترم الآخرين، ولا يقارن نفسه بالآخرين. ٤- الإستقلالية: وهي الاعتماد على النفس مع مراعاة حاجة الشخص للآخرين. ٥- التفاؤل: وهي الرؤية الإيجابية لنفسك وحياتك ولجميع من حولك، والإبتعاد عن التشاؤم. ٦- كوني صاحبة أخلاق حسنة في تعاملك مع من حولك: كتقديم المساعدات لمن حولك، واستخدام الكلمات والعبارات الجميلة الهيّنة اللينة والتي تبعث على التشجيع والتفاؤل. ٧- أظهر إهتمامك بمن حولك: كسؤالك عنهم ومشاركتهم في أفراحهم وأتراحهم وإهتماماتهم. ٨- لا تعصي أبداً: خذي الأمور بتروي وهدوء وحكمة وعدم استعجال والتمسي العذر لمن حولك دائماً. ٩- تعلمي الإبتسام: فقد قال الرسول صلى الله عليه وسلم « تبسمك في وجه أخيك صدقة»، فالإبتسام تأسر القلوب وتجعل من حولك يحبك ويرتاح لوجودك. ١٠- تقديم الهدايا: تبادل الهدايا مع أحبابك وكوني مبادرة في ذلك ولو بأشياء بسيطة ورمزية، فالهدية في معناها وليس في قيمتها. ١١- إهتمي بمظهرك: أناقة الشخص تعكس شخصيته وأسلوب عيشه في الحياة، وهي مرآة للنفس. ١٢- التحقي بدورات تطوير الذات وأحرصي على تطبيق ما تتعلمين. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالك ويحقق لك ما تتمنين ويرفع قدرك ويجعلك قدوة ومثال يُتخذى به في قادم الأيام.

80- كيف التخلص من القلق والافكار السلبية؟

الاستشارة

كنت شخصيه مستقره نفسيا هادئه لا أفكر بشيء، خلال هذه السنة بدأ معي قلق وخوف مرعب لفته قصيره من الجن والعياذ بالله تغلبت على الامر بذكر الله والتوكل عليه وبدأت أنسى ثم بعدها بدأت اشعر بالقلق والتوتر العصبي من بعض الاشخاص من حولي بدأت اقلق لو رايتهم رغم أني لا اعرفهم معرفه جيدة واصبحت افكر بهم كثيرا واحلم بهم .. مع اني لا اكن لهم محبه ولا كره وكنت احاول تجاهلهم لكن ما زلت افكر بهم لا افهم هذا الاحساس رغم اني غير مهتمه بهم و ثم قبل اربعة اشهر اصبت بقلق الموت ونزل وزني وتغلبت عليه الحمدلله ومؤمنه بالموت نسال الله حسن الخاتمة، ثم اصبحت انسانه افكر بشكل كثير بكل شيء وأفكر بآراء الآخرين رغم اني لم اكن هكذا ابدا

هل هذه الاحساسيس تأتي لاني كبرت وخرجت الى الواقع (كنت انطوائيه وانا مراققه وحتى بدايات دراستي الجامعية) انا شخصيه حساسه هادئه نشأت في بيت هادئ مستقر نفسيا وعائليا

أتمنى ان انزع كل هذا التفكير الزائد بالآخرين وان فقط اهتم بنفسي وبراحتي النفسية ، فالامر متعب جدا.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني أختي الكريمة: أشكرك على وصفك الدقيق هذا، وأقول لك إن أعراضك كلها بالرغم من أنها متعددة ومتشابكة إلا أنها تشير إلى تشخيص واحد وهو أنك تعاني مما يعرف بقلق المخاوف، والمخاوف التي لديك أهمها الخوف من المواجهات الاجتماعية. إذاً أنتِ ليس لديك خوف من الناس كبشر، ولكن خوفك يتأتى عند المواجهة الاجتماعية مع الناس، وهذا نسميه بالرهاب الاجتماعي، ومن أعراضه إفراز مادة تسمى بالأدرينالين بالجسم تؤدي إلى زيادة في ضربات القلب وتورّد الوجه واحمراره، ويكون هنالك توتر وخوف ويأتي للإنسان أيضاً شعور بالرجفة والاهتزاز، وأنه قد يدوخ، أو قد يسقط أرضاً، وشيء من هذه الأعراض. إذا حالتك حالة واحدة وليست عدة أحوال، أي أن التشخيص واحد وهو قلق المخاوف. يمكن أن تعالج لدى الطبيب النفسي، فإن تمكنت من الذهاب إلى الطبيب النفسي سوف يكون هذا هو الأفضل والأحسن، لأن الطبيب النفسي يستطيع أن يضع لك برنامجاً علاجياً كاملاً، ويستطيع أيضاً متابعتك، وهذا مهم جداً، لأن الحالة تتطلب المتابعة، خاصة فيما يتعلق بزيادة الدواء أو نقصانه وتحديد مدته. وهناك أيضاً برامج سلوكية منها التدريب على تمارين الاسترخاء، يمكن للطبيب أن يقوم بذلك، وهذا يساعدك كثيراً، وتوجد أيضاً برامج تسمى برامج التعريض أو التعرض مع منع الاستجابة، ويُقصد بها أن يعرض الإنسان نفسه لموقف الخوف، ويحاول بقدر المستطاع أن يملك نفسه في مثل هذه المواقف، وبعد مدة سوف يجد أنه قد تهيأ وتعود وارتبط ارتباطاً إيجابياً بهذه المواقف، ومن ثم تختفي الوسوسة والخوف.

81- هوس نتف الشعر والتوتر

الاستشارة

أعاني من توتر وقلق عالي جداً من ١٠ سنوات واعاني من هوس نتف الشعر في نفس الوقت . وصلت لمرحلة الصلع تقريباً، في الفترة الأخيرة مع زيادة الضغط النفسي بسبب الدراسة وتخطبات نفسيه بدأت أستسيغ فكرة الانتحار كنوع من الحلول خصوصاً اني اعيش في بيئة عائلية لا تدعم العلاج النفسي وتنظر له انه للمجانين والمعقدين.

الإجابة:

الأخت الفاضلة أشكر لك تواصلك مع برنامج الاستشارات الإلكترونية في جمعية المودة، كما أسأل الله أن يحفظك ويعافيك من كل مكروه. اختي الفاضلة عليك بالصبر والدعاء والاكثار من الذكر (ألا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) وعليك اقناع الاهل بأهمية العلاج لك واذا لم تستطيعي عليك بالاستعانة لمن لهم تأثير على الاهل من الاقارب والمعارف. اعلمي اختي الفاضلة إن مشاعر القلق والتوتر مشاعر تصيب أغلب الناس من وقتٍ لآخر، وعادة يكون التوتر نتيجة أمورٍ يفكر فيها الإنسان وأمورٍ تثقل عليه نفسياً أو جسدياً، وواجباتٍ ومهامٍ ومتطلباتٍ عليه أن يؤدّيها. والقلق هو شعورٌ بالخوف وعدم الارتياح، وقد يكون أحياناً بسبب الإجهاد والتوتر. والإحساس بالتوتر والقلق ليس سيئاً دائماً، فقد يكون محفزاً على التغلب على الخطر، إلا أنه إذا زاد عن حدّه فقد يوصل الإنسان إلى مراحل يحتاج فيها إلى علاجٍ نفسيٍّ مكثفٍ؛ وذلك إذا استمر القلق لفتراتٍ طويلةٍ، وأصبح شعوراً يلازم الإنسان، فهنا لا بدّ من الإسراع في العلاج قبل أن تزداد الأوضاع سوءاً. اختي الفاضلة اعلمي ان أعراض القلق والتوتر تختلف من حالةٍ إلى أخرى، ولكنها بالجمل تشتمل على أعراضٍ مشتركةٍ جسديّةٍ ونفسيةٍ وهي: الأعراض الجسديّة: كالصداع، والعصبية، وصعوبة في التركيز، والتعب، والارتباك، والتعرق، وضيق النفس، وآلام في البطن، وغصّة في الحلق والأرق، وهناك بعض الأعراض الأخرى التي قد تظهر على بعض المصابين ولكن هذه أغلبها. الأمراض السيكوسوماتية: وهي أمراضٌ عضويّةٌ تنشأ بسبب القلق والانفعالات الشديدة، والأمراض التي تزداد أعراضها بسبب القلق والتوتر، ويكون علاج القلق أساسياً للشفاء من هذه الأمراض، كالروماتيزم، وقرحة المعدة، وارتفاع ضغط الدم، والذبحة الصدرية. الأعراض النفسية: مشاعر اقتراب الموت الوشيك، والعصبية، والغضب غير المبرر، وصعوبة في التركيز، والتعب ومشاكل النوم، والارتباك في الأوساط الاجتماعية. اختي الفاضلة اعلمي ان علاج القلق والتوتر يتم عن طريق الأدوية أو عن طريق العلاج النفسي، ويكون إما باستعمال كلّ طريقة علاجية على حدة، أو استخدامها معاً، بحسب حالة الفرد وشخصيته، و طرق العلاج: العلاج الكيميائيّ الدوائيّ: عن طريق تناول أدويةٍ مضادةٍ للقلق، والمواد المهدئة التي تخفّف من حدّة الشعور بالقلق، ولكنّ هذه الأدوية قد تسبب الإدمان إذا ما تمّ تناولها لفترةٍ طويلةٍ؛ هناك أيضاً الأدوية المضادة للاكتئاب، وهذه الأدوية يتلخّص دورها في التأثير في عمل الناقلات العصبية التي لها دورٌ مهمٌ في نشوء اضطرابات القلق والتوتر، ولا يجب أن يتم أخذ الأدوية إلا بعد مراجعة طبيبٍ مختصٍّ ومتابعته. العلاج النفسي: ويكون عن طريق متخصصّين في مجال الصحّة النفسية، وذلك بتحديد جلساتٍ نفسيةٍ تستخدم وسائل العلاج السلوكيّ المعرفي وأساليب العلاجات النفسية الأخرى. العلاج السلوكيّ: يقوم



هذا العلاج على أنّ الإنسان يكتسب سلوكياته ويتعلّمها بطريقةٍ شرطيةٍ تعتمد على العقاب أو الثواب، وبالتالي فالعلاج السلوكي يهدف إلى إعادة تعليم المريض الاستجابات السوية مع المواقف التي يتعرّض لها، وهناك عدّة طرقٍ لذلك منها: أسلوب إزالة الحساسيةً بطريقةٍ منظمّةٍ: فيجعل المعالج المريض يواجه قلقه ومخاوفه بالتدرّج، أولاً عن طريق تخيّل المواقف المقلقة وأن المريض يواجهها في خياله، ثم تعريضه لما يقلقه ويوتره مباشرةً حتى يتخطّى القلق تماماً، وهذه الطريقة فعّالة، ولكنها تأخذ وقتاً ويجب ممارستها والإشراف عليها من قبل مختصّ. العلاج بالتحليل والمواجهة: فيحلل المعالج حالة المريض عن طريق الاستماع له، وتوضيح المشكلة وفهمها، وما هي الضغوط المؤدّية إليها، ثم بعد ذلك يضع مع المريض الحلول، ويختار أيّهما يناسب المريض أكثر، ويكون فعالاً بالنسبة له، ويخلصه من القلق تماماً.

82- أخاف من مواجهة الناس

الاستشارة

أعتقد أنّي أعاني من رهاب اجتماعي وخوف من مواجهة الناس لكن هذه الحالة ليست دائمة إنما تحدث معي أحياناً، مثلاً في المناسبات والتجمعات. أيضاً يصاحبها رجفة شديدة جداً بالوجه واليدين والارجل وهذه الرجفة هي التي تمنعني من مقابلة الناس.

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الزوجين الذكر والأنثى وجعل بينهما مودة ورحمة، والصلاة والسلام على نبينا محمد. الاخ الفاضل حفظك الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة الخيرية للتنمية الأسرية (الاستشارات الإلكترونية) ، التشخيص : يبدو من خلال سياق الحديث عن مشكلتك انك تعاني من الرهاب الاجتماعي أو القلق الاجتماعي وهو شكل من أشكال الخوف غير المبرر، والذي يصيب أشخاص معيّنين عند التحدث أمام مجموعة من الناس، وعندما يسلط عليهم الضوء للقيام بعمل معين أمام الناس، وذلك في أحد قاعات الدروس أو في المناسبات وغيرها، وتطراً على الشخص مجموعة من العلامات مثل؛ الاضطراب والتلعثم والتوتر، بالإضافة إلى زيادة عدد نبضات القلب وضيق في التنفس، والشعور بجفاف الحلق وعدم القدرة على الكلام. وتعتبر هذه المشكلة مشكلة منتشرة بشكل كبير بين شريحة من الناس، وهي من إحدى الاضطرابات النفسية التي يجب علاجها بأسرع وقت ممكن. وعلاج الرهاب الاجتماعي يكون بالعادة عند الطبيب النفسي، ويكون على هيئة أدوية مضادة

للمخاوف المختلفة التي يعانون منها، وهي على العكس مما يظنه معظم الناس، حيث تعد بدون مخاطر والمضاعفات، ولا تقود إلى الإدمان عليها، كذلك لا يمكن الاستغناء في العلاج النفسي عن جلسات العلاج النفسي، التي تتم من خلال الاسترخاء والمواجهة المتأنيبة، ثم القيام على توكيد النفس وزيادة الثقة بالذات، ويسمى هذا بالعلاج السلوكي المعرفي، ويتم علاج هذه المشكلة من خلال تعديل نظرة المريض لنفسه ولحيطة ولجتمعه، وتشجيعه على مواجهة مخاوفه، وتدريبه على خوض مجموعة من التجارب التي تقلل من قلقه، وتساعد على اقتحام العالم الخارجي والدخول فيه. اخي الفاضل انصحك باتباع ما يلي : - ١ - استعين بالصبر والدعاء وكن مع الله في جميع امورك وثق بالله واعلم بان الله لا يتخلى عن عبده وان شاء الله تزول هذه الاعراض الذي تعتبر حالة مرضية تزول مع اتخاذ العلاج النفسي المناسب لها . ٢ - سرعة مراجعة الطبيب النفسي لمباشرة حالتك وتقديم العلاج اللازم . ٣ - عليك أن تثق في نفسك، وأن تثق في مهاراتك، وأن تطور هذه المهارات، هنالك أمور بسيطة جداً، مثلاً: أن تُحبي الناس بأحسن تحية، تحية الإسلام، حين تقابل أحداً تبسم في وجهه، سلّم عليه بوضع يدك في يده ، اسأله عن أحواله ، انظر في وجهه وعينه، أخذ هذه المبادرات أمر مهم وضروري جداً، ويمكن أن تبدأ بمن تعرف من الاهل و الأصدقاء، الجيران، الأرحام، هذا نوع من التعريض النفسي الإيجابي جداً مع منع الاستجابة السلبية. ٤ - عليك بممارسة الرياضة الجماعية، وحضور المحاضرات والندوات، والمشاركات الثقافية والاجتماعية والخيرية، وحضور صلاة الجماعة في المسجد اذا سنحت لك الفرصة ، هذه علاجات نفسية اجتماعية مهمة وضرورية التي تقتضي التفاعل بين جمهور من الناس والمشاركين، وكل هذه الطُرق ستكون بإذن الله معينة لمن يعاني هذا المرض أن يتخلّص منه بالإيمان بالله والتفاعل مع الناس والانخراط في صفوفهم ليُفيد ويستفيد .. ٥ - عليك فهم حالة الرهاب جيداً؛ بحيث تدرك ما يدور في ذهنك حول الرهاب والقلق الاجتماعي، وتفكر في طرق التصرف المناسبة في مواقف اجتماعية معينة. ٦ - عليك استبدال المعتقدات غير الواقعية بمعتقدات أخرى أكثر عقلانية؛ فإذا كنت تشعرين بأنّ وضعك الاجتماعي سيئاً، عليك أن تفكر إذا ما كان هناك دلائل أو حقائق تدعم هذا الاعتقاد بالفعل أم أنّه مجرد افتراض. ٧ - عليك عدم التفكير في الكيفية التي يراك بها الآخرون، كما عليك أن تدرك أنّ أعراض الرهاب لديك ليست واضحة لهم بالصورة التي تظنها . ٨ - عليك بممارسة الأنشطة التي كنت تتجنبها عادةً، ويكون ذلك بالبداً بأنشطة صغيرة قبل الانتقال إلى الأنشطة التي تشكل خوفاً أكبر.



83- كيف أحب نفسي!؟

الاستشارة

كيف أحب نفسي!؟

كيف أرفع قدرتي وقيمتي!؟

كيف تكون لي قيمة عند الأشخاص!؟

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته : يسرنا أن نرحب بك أختي الكريمة في موقع الاستشارات الالكترونية بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، فأهلاً وسهلاً ومرحباً بك ، وكم يسعدنا اتصالك بنا في أي وقت ، وفي أي موضوع ، ونشكرك على ثققتك بنا وعلى إدراك المشكلة والبحث عن علاجها ، ونسأل الله جل وعلا أن يمن عليك بصحة نفسية وبدنية وعقلية تسهم في استقرار حياتك وتحقيق السعادة في الدنيا والآخرة ، بداية ليست المسألة بالسوء الذي تعتقدينه وليست معقدة لدرجة يصعب حلها ، فكونك مدركة لمشكلتك فهذا يدل على ثقافتك العالية والتي ستكون معيناً لك على التغلب على مشكلتك واتخاذ ما هو مناسب بإذن الله ، أن ما تشعرين به من إحساس ناتج عن عدم فهمك لقدراتك بالطريقة المناسبة ، مشكلتك تتلخص في : ضعف الثقة بالنفس وتقدير الذات . في كثير من الأحيان عندما نحمل فكرة في رأسنا ، نظن أنها فكرة صحيحة ، ونبدأ نشاهد ما يؤديها في حياتنا ، وفي الواقع قد لا تكون هذه الفكرة صحيحة أصلاً ، كثيراً ما نسجن أنفسنا في أفكار ومعتقدات عن أنفسنا ، بأننا مثلاً نتحلى بصفات معينة ، أو أننا ضعاف الثقة في أنفسنا ، أو أننا شديدي الحساسية ، أو أننا فاشلين أو أنه لا مستقبل لنا ، وتأتي عادة هذه الأفكار من مواقف الناس منا ، ومن كلامهم عنا ، وخاصة في طفولتنا ، فقد يقولون عنا مثلاً أن عندنا خجلاً أو تردداً أو حساسية ، أو ضعف الثقة في النفس ، فإذا بنا نحمل هذه الأفكار والمعتقدات على أنها مسلمت غير قابلة للتغيير أو التعديل ، وقد تمر سنوات قبل أن نكتشف بأننا ظلمنا أنفسنا بتقبل وحمل هذه الأفكار كل هذه السنين ، والمؤسف أن الإنسان قد يعيش كل حياته ، ولا يجرر نفسه من هذه الأفكار! وأحياناً تأتي كثير من هذه الأفكار نتيجة بعض الأمراض أو الصعوبات النفسية ، كالاكتئاب أو القلق أو غيرها . اعلمي أختي الغالية .. أن الله تعالى جعل للحب بين الناس والقبول لديهم عوامل وأسباباً ، منها ما هو فطري لا دخل للإنسان فيه ، ومنها ما هو مكتسب بمقدور الإنسان أن يتحصل عليه ، فقد قال لسيدنا موسى عليه السلام : (وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّي) ، فكل من رأى موسى عليه السلام أحبه دون أن يعرفه ، وهذه منه جل جلاله تفضلاً لبعض عباده إلا أنها لا تكون إلا لأصحاب الإيمان الراسخ والاستقامة التامة .

لا بد لك أختي الكريمة ، وقبل أي شيء آخر أن تبدئي «بحب» هذه النفس التي بين جنبيك ، وأن تتقبلها كما هي ، فإذا لم تتقبلها أنت فكيف للآخرين أن يتقبلوها؟! مارسى عملك أو دراستك بهمة ونشاط ، وارعي نفسك بكل جوانبها ، وخاصة نمط الحياة ، من التغذية والنوم والأنشطة الرياضية ، وغيرها مما له علاقة بأنماط الحياة ، وأعطي نفسك بعض الوقت لتبدئي بتقدير نفسك وشخصيتك ، وبذلك ستشعرين بأنك أصبحت أكثر إيجابية مع نفسك وشخصيتك وحياتك ، والله تعالى يقول لنا: { وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ } فنحن مكرّمون عند الله ، وقد قال الله تعالى لنا هذا ليشعرنا بقيمتنا الذاتية ، والتي هي رأس مال أي إنسان للتعامل الإيجابي مع هذه الحياة بكل ما فيها من تحديات ومواقف ، وكما يقال «فاقد الشيء لا يعطيه» فكيف أعطي الآخرين ضرورة احترام نفسي وتقديرها إذا كنت أنا لا أقدرها حق قدرها ، ومن الطبيعي أن يشكك الإنسان أحيانا في قدراته ، وخاصة عندما يكون على وشك القيام بعمل هام يتطلع إليه ، فيبدأ يشك في إمكانياته ، وتراوده فكرة عدم قدرته على اجتياز الاختبار ، ويأتيه شعور وكأنه لا يعرف شيئا أو أنه فاشل ، وكما هو الحال معك ، فمثل هذه الشكوك طبيعية ، وهي ستختفي تلقائيا مع الوقت . أولاً :- المقصود بحب الذات هو احترام الإنسان لنفسه وتقبل ذاته كما هي ، ويفهم أيضاً على أنه انعكاس للشخصية أو تعبير عما يشعر به الإنسان في داخله من خلال مشاعره وأفكاره التي تظهر مدى تقديره واحترامه لنفسه ، وحب الذات لا يعني فقط التفكير في الأمور الإيجابية والسعادة الدائمة في كل الأوقات ؛ لأن ذلك يعد خروجاً عن المنظور الواقعي للحياة ، فالمشاعر التي يشعر بها الإنسان والتي تعد مؤقتة كالحزن والغضب والفرح لا تقلل من حبه لنفسه ، ومن الأمثلة على ذلك حُب الإنسان لابنه ، فعلى الرغم من أنه قد يشعر بالغضب أو الاستياء منه إلا أنه يسامحه ويلبي احتياجاته ويراعي مشاعره ويتخذ القرارات التي تُصَب في مصلحته وتربيته ، وحب الذات يشبه ذلك الحب إلى حد كبير ، فإذا كان الإنسان على دراية بكيفية حب الآخرين فهو سيتعلم كيف يُحب نفسه . ثانياً:- الأسباب التي بمقدور الإنسان أن يفعلها ليحبه من حوله فهي كثيرة أذكر منها ما يأتي :- ١- اللجوء إلى الله عز وجل ، قال تعالى : (إِنَّ الدِّينَ أَمْنٌوَا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا) وفي حديث : (جاء رجل إلى النبي - صلى الله عليه وسلم- فقال يا رسول الله: دلني على عمل إذا عملته ، أحبني الله ، وأحبني الناس ، قال: ازهد في الدنيا يحبك الله ، وازهد فيما عند الناس يحبك الناس) . ٢- معاملة الناس بالحسنى والرفق بهم . ٣- مقابلة الناس بالتحية والابتسامه فهي صدقة ، ومناداتهم بأحب الألفاظ والألقاب والاهتمام بهم إذا حضروا وذلك بأن يفسح لهم في المجلس ، وقد قال عمر بن الخطاب : (إذا أردت أن تملك قلب أخيك فادعه بأحب الأسماء إليه وأفسح له في مجلسك وابتسم له) ، ومن المفترض أيضاً أن تُعلمي



نفسك مهارات التحدث والاستماع مع الناس ، ومنها حين تخاطبين أحداً ، ركزي على العينين أي لا تخاطبيها وأنت مشغولة بشيء آخر، كوني دائماً المبادرة خاصةً فيما يخص التحية والسلام ، حاولي أن تكوني ملمة بمعلوماتٍ عامة ، أو أي حدث اجتماعي ، وحين تكونين ملمة بصورة جيدة لهذه الأمور البسيطة يمكنك أن تتحدثي أو تناقشيها مع الآخرين بكل طمأنينة ؛ لأنك أكثر إلماماً بتفاصيلها ، كوني مستمعة جيدة بحيث إذا خاطبك أحداً لا تنشغلي بشيء فتضطرين إلى قول : أعد الكلام لو سمحت . ٤- الصبر على الأذى ومقابلة السيئة بالحسنى . ٥- أن تحي للناس ما تحببته لنفسك وتكرهين لهم ما تكرهينه لنفسك. ٦- بادليهم الحب والاحترام ، وأحسني الظن بهم والتفكير بإحسان الظن بالآخرين يجب أن يُصحب بتطبيقات عملية بأن تحددتي بعض الأشخاص من صديقات وأقارب بأنك سوف تقومين بالاتصال بهم بصفة يومية من أجل السلام والتحية ومناقشة أمور عامة معهن ، مثل هذا الاتصال سوف يدعم ويقوي الصلات . ٧- شاركي من حولك مناسباتهم ، وابدئي دائماً بالسؤال والمشاركة الوجدانية والعملية ولا تنعزي عن الناس ، ولا تضحكي مثلاً إذا كان الموقف محزناً وإنما تجاوبي مع كل حدث بما يناسبه من المشاعر. ٨- إذا قمت بزيارة أحد فلا تطيلي الجلوس عندهم ، ولا تكثري النظر حولك ولا تتدخل في فيما لا يعينك ، ولا تأكلي بنهم أو تتكلمي والطعام في فمك ، ولا تدمي طعامهم مهما كان مستواه ، ولا تكثري من الكلام عن غيرهم في حضرتهم . ٩- قدري مشاعر الناس ، وإياك وجرح مشاعر الآخرين مهما كان خطوهم . ١٠- إياك والاستكبار والتعالي عن أي شخص ممن يتعاملون معك مهما كان مستواهم ، حتى ولو كانوا خدماً أو عمالاً أو فقراء ومساكين . ١١- التعامل مع الجراح القديمة ومواجهتها : تلثم الجراح الجسدية بسرعة أما بالنسبة لجراح الروح فهي تحتاج لمدة زمنية أطول ، فمعالجة هذه الجراح يساعد بشكل كبير على حُب الذات ، وهناك العديد من الطرق لمعالجتها والتعامل معها كتجنب الانعزال وعدم البكاء عند تذكر الألم ، ويمكن التحدث مع الأصدقاء ومشاركتهم هذه المشاعر مما يساعد على تغيير المزاج ، ومعنى آخر يجب مواجهة هذه المشاعر والذكريات والتعامل معها ونسيان الجراح مما يبعث حالة من الاطمئنان والراحة والاسترخاء ، وبالرغم من أنها عملية مُجهدة وقد تكون طويلة إلا أنها تخلص النفس من العُزلة والأفكار السلبية والقلق والتوتر والخوف. ١٢- الابتعاد عن المقارنات : تتفاوت نسب النجاح والفشل بين الأشخاص ، لذلك من الأفضل والمنطقي عدم مقارنة شخص مع شخص آخر. ١٣- القيام بالأمور التي تريح النفس : يجب على الإنسان التنبه إلى مشاعره عند القيام بالأعمال اليومية ، ومعرفة ما يشعره بالإرهاق أو ما يشعره بالسعادة والسرور عند القيام به ؛ لأنه إذا اكتشف الأمور التي تشعره بالراحة والسعادة وسعى إلى القيام بها باستمرار دون الالتفات لمن ينتقده أو قد يلومه على فعلها ، سيحب نفسه أكثر

وسيشعر بالفخر والاعتزاز ويدرك أنه جدير بأن يكون محبوباً بين الآخرين. ١٤ - الناس يحبون من يتواضع لهم ويثني عليهم ويصدق معهم ، ويفرق بهم ويؤازرهم في الملمات ، مع ضرورة أن يزهّد في دنياهم وأن يبذل لهم خيره ويكف عنهم أذاه وشره . (أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهم) والإنسان لا يستطيع أن يسع الناس بماله ، ولكنه يمكن أن يسعهم بحسن خلقه ويبسط وجهه وإشراق نفسه ، والعاقل ينسى إحسانه للناس ، ويتذكر إحسان الناس إليه ، ويدرك أن الناس معادن ، والمعادن تختلف في قيمتها وصفاتها وفي كافة جوانبها . عزيزي : قال النبي صلى الله عليه وسلم: (المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أعظم أجرا من الذي لا يخالط الناس ، ولا يصبر على أذاهم) . فاجعلي رضوان الله غاية . وكيف يجبنا الله عز وجل: بالتقرب بالطاعات والابتعاد عن المعاصي ، وهذا رابط علامات حب الله لعبده ، فلا تستعجلي النتائج ، ونسأل الله أن يجيبك إلى خلقه ، إنه سميع مجيب الدعاء.

84-معاناتي مع غيرتي زوجتي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

حياتي الأسرية ستتهار بسبب زوجتي وغيرها الزائدة وأصبحت حياتي وحياتي أسرتي وأطفالي لا تطاق وفي نكد دائم بسببها ..فما هو الحل؟

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخ الفاضل/ نشكرك ونتمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك تُعاني من زوجة غيرورة، وهذه الغيرة سببت لك العديد من الخلافات معها وفي بيتك. أخي الكريم تواصلك معنا وطلبك للنصح والتوجيه يدل على أنك زوج عاقل وحكيم وترغب في الحفاظ على أسرتك من الشتات، وفقك الله وسددك. نُسدي إليك بعض النصائح والتوجيهات: ١- مواجهة زوجتك والتحدث معها بشكل مباشر ويكون ذلك في خصوصية تامة بينك وبينها، وتوضح لها مدى حبك لها وخشيتك من الله في حضورها وفي غيابها، وتوضح لها بأن هذه وساوس شيطان وعليها أن تتجاهلها، ولا تُعاندها وترفع صوتك عليها، وكن هادئاً في حديثك معها...الخ. ٢- كن شفافاً معها وأطلعها على خصوصياتك وحساباتك في مواقع التواصل وجوالك أيضاً. ٣- عندما يأتيك إتصال تحدث أمامها في الجوال.



٤- أكثر من الصلاة والدعاء في سجودك بأن يصلح الله لك زوجتك. ٥- أكثر من قول « لا حول ولا قوة الا بالله». ٦- أشغل نفسك بأسرتك وأثبت لزوجتك حرصك عليها وعلى منزلك وأسرتك. ٧- تهادوا تحابوا، عليك تقديم بعض الهدايا لزوجتك تعبر بها عن مدى حبك لها. ٨- في علاقتكما الحميمة لبي لها ما تريد وكن في كامل أناقتك وتقرب منها. ٩- حبّذا لو يتم استدعاؤها من قبل والدك أو أحد أخواتك في منزل أهلك ويجلس معها في جو أسري ودي ويشرح لها ويوضح نهاية الغيرة الزائدة وتأثيرها على بيتها وعلى نفسها... الخ. ١٠- شجع زوجتك على العلاقات الإجتماعية والزيارات الأسرية وكون معها في ذلك، وحبّذا لو تبدأ بزيارة أقربائها... الخ. ١١- تجاهل غيرة زوجتك وشكوكها إذا استطعت، وخاصة أثناء نقاشها في لحظة غضب منها، ولا تذكرها بخطئها في شيء قد مضى أو تعاندها. ١٢- بعض الأفراد تكون الغيرة لديه قوية جداً وتخرج عن سيطرته، فرمما تكون زوجتك من هذا النوع، فعليك استغلال غيرتها الزائدة في التقرب منها وبذل المزيد من الحب واللقاءات الرومانسية. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالكما ويهدي لك زوجتك ويبعد عنها كل سوء، ويجعل بيتكما عامراً بالحب والسعادة ويرزقكما بالذرية الصالحة.

85- الخوف من الزواج

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

تم عقد قراني و المهر كان ٤٥ ألفاً مع إني ما سلمت المهر لزوجتي لكن مشكلتي إني اخاف من المسؤولية ؟ خاصة خطوة الزواج صرت أخاف بكثرة!!

الإجابة:

الإجابة: وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخ الفاضل/ نشكرك ونثمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنه تم عقد قرانك بداية هذا العام، ولكنك تُعاني وتُخاف من المسؤولية وخاصة الحياة الزوجية، وترغب التوجيه حول ذلك. أخي الكريم تواصلك معنا وطلبك للنصح والتوجيه يدل على أنك شاب عاقل وحكيم وتتميز برجاحة العقل، وفقك الله وسددك. نُسدي إليك بعض التوجيهات لعلها تفيدك، ونأمل منك التقيد بها:

١- عدم التفكير في الماضي والتحسر عليه، فالحاضر هو امتداد للماضي، والسعادة الزوجية تراكمية وليست قائمة على وقت معين أو مرحلة معينة، فنحن من نصنع

السعادة بتصرفاتنا وأقوالنا والتوكل على الله في كل أمر. ٢- الزواج سنة الله في عبادة، وقدوتنا نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وعلى كل شاب أو فتاة أن يبحث عن الزواج لإنشاء أسرة مسلمة. ٣- عليك الجلوس مع من هم أكبر منك في عائلتك ومتزوجين وأخذ آرائهم، وخاصة من هم أقرباء لك من الدرجة الأولى. ٤- صادق الأشخاص الإيجابيين دائماً. ٥- أجلس مع زوجتك وعبر لها عن مشاعرك وبادلها الحب والكلمات الرقيقة. ٦- العلاقات الاجتماعية مهمة جداً، حيث بإستطاعتك الاندماج في المجتمع والأخذ بتجارب الآخرين في بناء أسرة ناجحة وسعيدة مستقبلاً بإذن الله. ٧- خذ بنصائح والديك دائماً وشاورهم في كل أمورك. ٨- حافظ على صلاتك ووردك اليومي وأذكارك وتوكل على الله جل جلاله. ٩- الكثير من الشباب ينتظر لحظة الزواج بفارغ الصبر، وأنت والله الحمد قد تم عقد قرانك وأنت في صحة وعافية ومقتدر، فعليك التعجيل والسعي في اتمام مراسم الفرح وإسعاد نفسك ومن حولك. ١٠- بإمكانك أن تخرج مع زوجتك إلى مطعم أو كافيه وتبادلان الكلمات الرقيقة والرومانسية وتسترجعان الذكريات الجميلة وتحدثان عن تفاصيل حبكما لبعض. ١١- حبذا لو تستأجران ليلة في فندق بعد الزواج لتبقى من ضمن الذكريات الجميلة لديكما. ١٢- مارس هواياتك التي تحبها كالرياضة والقراءة ويكون ذلك بمشاركة زوجتك. ١٣- عندما تكون حياتك الأسرية ناجحة ومستقرة والله الحمد، فهذا إنجاز عظيم ورائع، وبهذا تكون قد وضعت مع زوجتك أساس قوي لتكوين أسرة ناجحة مستقبلاً بإذن الله. ١٤- عليك أن تضع لك ولأسرتك وأبنائك أهداف واجتهد في تحقيقها في قادم الأيام. ١٥- الحياة جميلة عندما يكون لدينا طموح وتفاؤل وأهداف نرجو تحقيقها. ١٦- مشاركة الناس أفراحهم مهمة جداً وتعزز لدينا حب الخير لمن حولنا. ١٧- بادر بتبادل الهدايا مع زوجتك خاصة وأصدقائك بشكل عام، لكي تزيد المحبة والترابط فيما بينكم. ١٨- تربية الأطفال نؤجر عليها، فلا تندمر من ذلك وتتشكى أو نترك اطفالنا دون اهتمام، فما نغرسه اليوم نحصد غداً، فالصبر مطلوب في جميع المواقف، وخاصة عندما نتعامل مع من نحب. ١٩- حاول أن تشغل نفسك بالخير دائماً، فالانشغال بما يعود علينا بالفائدة يساعدنا على التكيف مع الظروف المحيطة بنا. ٢٠- التمس الاعذار لمن حولك، وخاصة زوجتك، فهي عون لك وسند في تربية الأبناء وتكوين أسرة في المستقبل بإذن الله. ٢١- ننصحك بعرض حالتك على أخصائي نفسي واتباع النصائح والتعليمات، فحالتك تحتاج فقط توجيه وتعديل سلوك ومتابعة. عليك الالتحاق بدورات المقبلين على الزواج ودورات الجمعية هذا وندعو الله جل جلاله أن يشرح صدرك ويملأ قلبك حباً لربك ومن ثم زوجتك ويجمع بينكما في خير ويهيئ لكما السعادة والتوفيق ويرزقكما الذرية الصالحة.



86-الشك بين الزوجين!

الاستشارة.

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أنا حصلت لي مشكلة زرعت شك زوجي بي ومن بعدها رغم كل المحاولات والتحمل الا أن زوجي شكه يزيد مع الأيام لدرجة اننا أصبحنا في مشاكل دائمة بسبب شكه وعدم ثقته بي والآن انا ذهبت لبيت اهلي وطلبت الطلاق أصبح يشك في كل شئ وفي كل كلمة اقولها وضعه صعب جدا وصل للشك المرضي وأنا ارى ان اطرح عليه الذهاب لدكتور نفساني كآخر حل لإنقاذ حياتي الزوجية علماً بان لدي ٣ أطفال وأيضا لا يصلي فقد يكون هذا أكبر سبب لحالته النفسيه وعدم اطمئنان قلبه أرجو مساعدتي على طريقة لجعله يذهب لدكتور ويكمل علاجه .

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونشمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الالكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك تُعانين من زوج غيور، وهذه الغيرة سببت لك العديد من الخلافات معه ووصلت لمرحلة الشك، علماً بأن زوجك لا يصلي، ولديكما ٣ أطفال والرابع على وشك القدوم، حفظهم الله وأصلحهم، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للنصح والتوجيه يدل على أنك زوجة عاقلة وحكيمة وترغب الحفاظ على أسرتها من الشتات، وفقك الله وسددك. نُسدي إليك بعض النصائح والتوجيهات: ١- مواجهة زوجك والتحدث معه بشكل مباشر ويكون ذلك في خصوصية تامة بينك وبينه، وتوضحي له مدى حبك له وخشيتك من الله في حضوره وفي غيابه، وتوضحي له بأن هذه وساوس شيطان وعليه أن يتجاهلها، ولا تُعانديه وترفعي صوتك عليه، وكوئي هادئة في حديثك معه... الخ. ٢- كوئي شفافة معه وأطلعيه على خصوصياتك وحساباتك في مواقع التواصل وجوالك أيضاً. ٣- عندما يأتيك إتصال تحذري أمامه في الجوال. ٤- أكثر من الصلاة والدعاء في سجودك بأن يصلح الله لك زوجك. ٥- أكثر من قول « لا حول ولا قوة الا بالله». ٦- أشغلي نفسك بأسرتك وأثبتي لزوجك حرصك عليه وعلى منزلك وأعمالك المنزلية. ٧- تهادوا تحابوا، عليك تقديم بعض الهدايا لزوجك تعبرين بها عن مدى حبك له. ٨- في علاقتكما الحميمة ليّ له ما يُريد وتزيني له وكوئي قريبة منه دائماً. ٩- لعل يكون هناك أحد حكيم من أسرتك أو أسرته تلجأين إليه ليجلس معكما ويوضح لزوجك خطأه في الغيرة

الزائدة وينصحها ويخرجه مما هو فيه من أفكار. ١٠- حبّذا لو يتم إستدعائه من قبل والدك أو أحد إخوتك في منزل أهلك ويجلس معه في جو أسري ودي ويشرح له ويوضح نهاية الغيرة الزائدة وتأثيرها على بيته وعلى نفسه... الخ. ١١- شجعي زوجك على العلاقات الإجتماعية والزيارات الأسرية وكوني معه في ذلك، وحبّذا لو تبدأين بزيارة أقربائه... إلخ. ١٢- تجاهلي غيرة زوجك وشكوكه إذا إستطعتي، وخاصة أثناء نقاشه في لحظة غضب منه، ولا تذكره بخطأه في شي قد مضى أو تعانديه. ١٣- بعض الأفراد تكون الغيرة لديه قوية جداً وتخرج عن سيطرته، فرمما يكون زوجك من هذا النوع، فعليك إستغلال غيرته الزائدة في التقرب منه وبذل المزيد من الحب واللقاءات الرومانسية. زوجك يحتاج جلسات سلوكية وتوجيه من أهل الإختصاص وسوف يتحسن مع مرور الوقت بإذن الله. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حالكما ويهدي لك زوجك ويبعد عنه كل سوء، ويجعل بيتكما عامر بالحب والسعادة ويرزقكما بالذرية الصالحة.

87- غضي يخرج عن السيطرة

الاستشارة

أغضب كثيرا عندما لا تتم الأمور حسب الطريقة التي أريدها أو لا يطبق الأمر كما أراه مثالياً ويخرج غضي عن السيطرة وعندما تنتهي اصاب بتانيب الضمير لان الامر لا يستحق الغضب اتمنى ان اترك الغضب.

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نرحب بكم في جمعية المودة للتنمية الأسرية ونشكر لكم ثققتكم ببرنامج الإرشاد الالكتروني. ونسعد باستقبال استشاراتكم حيث نستقبل جميع الاستشارات الأسرية والنفسية والتربوية والاجتماعية. اخي الكريم ومن المعروف أنّ الشعور بالاحباط أو الأذى أو الانزعاج يحفز الشعور بالغضب اليك بعض النصائح التي ممكن ان تخلصك من هذا الشعور : ١- التفكير قبل التحدث: في ظل لحظات الغضب، من السهل أن يقول الشخص شيئاً يندم عليه لاحقاً، لذلك يُنصح بأخذ بضع لحظات لتجميع الأفكار قبل قول أي شيء، والسماح للآخرين المشاركين في الموقف نفسه بفعل ذلك. ٢- التعبير عن الغضب بعد الهدوء: حيث يُنصح بالتعبير عن الغضب بعد أن يهدأ الشخص، أي عندما يستطيع أن يفكر بوضوح ويعبر عن إحباطه بطريقة حازمة، ولكن غير مؤذية للأشخاص من حوله، إذ يجب على الشخص تحديد مخاوفه واحتياجاته



دذك. تُسدي إليك بعض التوجيهات لعلها تفيدك، ونأمل منك التقيد بها: ١- عدم التفكير في الماضي والتحسر عليه، فالحاضر هو امتداد للماضي، والسعادة الزوجية تراكمية وليست قائمة على وقت معين أو مرحلة معينة، فنحن من نصنع السعادة بتصرفاتنا وأقوالنا والتوكل على الله في كل أمر. ٢- الزواج سنة الله في عبادة، وقدوتنا نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وعلى كل شاب أو فتاة أن يبحث عن الزواج لإنشاء أسرة مسلمة. ٣- عليك الجلوس مع من هم أكبر منك في عائلتك ومتزوجين وأخذ آرائهم، وخاصة من هم أقرباء لك من الدرجة الأولى. ٤- صادق الأشخاص الإيجابيين دائماً. ٥- اجلس مع زوجتك وعبر لها عن مشاعرك وبادلها الحب والكلمات الرقيقة. ٦- العلاقات الاجتماعية مهمة جداً، حيث بإستطاعتك الإندماج في المجتمع والأخذ بتجارب الآخرين في بناء أسرة ناجحة وسعيدة مستقبلاً بإذن الله. ٧- خذ بنصائح والديك دائماً وشاورهم في كل أمورك. ٨- حافظ على صلاتك ووردك اليومي وأذكارك وتوكل على الله جل جلاله. ٩- الكثير من الشباب ينتظر لحظة الزواج بفارغ الصبر، وأنت والله الحمد قد تم عقد قرانك وأنت في صحة وعافية ومقتدر، فعليك التعجيل والسعي في اتمام مراسم الفرح وإسعاد نفسك ومن حولك. ١٠- بإمكانك أن تخرج مع زوجتك إلى مطعم أو كافيه وتتبادلان الكلمات الرقيقة والرومانسية وتسترجعان الذكريات الجميلة وتتحدثان عن تفاصيل حبكما لبعض. ١١- حبذا لو تستأجران ليلة في فندق بعد الزواج لتبقى من ضمن الذكريات الجميلة لديكما. ١٢- مارس هواياتك التي تحبها كالرياضة والقراءة ويكون ذلك بمشاركة بشكل واضح ومباشر، دون إيذاء الآخرين أو محاولة التحكم بهم. ٣- ممارسة التمارين الرياضية: حيث يمكن أن يساعد النشاط البدني على تقليل التوتر الذي قد يسبب الغضب، ويُصح بالمشي السريع أو الركض عند الشعور بالغضب، أو قضاء بعض الوقت في ممارسة أنشطة بدنية ممتعة أخرى. ٤- أخذ استراحة: حيث يجب على الشخص منح نفسه فترات راحة قصيرة خلال أوقات اليوم التي تميل إلى أن تكون مرهقة، بضع لحظات من الهدوء قد تساعد على الشعور بشكل أفضل، والاستعداد للتعامل مع الأمور المستقبلية دون غضب أو عصبية. ٥- تحديد الحلول الممكنة: حيث بدلاً من التركيز على ما جعل الشخص يشعر بالغضب، يجب أن يعمل على حل المشكلة المطروحة، وتذكير نفسه بأن الغضب لن يصلح أي شيء بل قد يزيد الأمر سوءاً. ٦- الابتعاد عن النقد: حيث يجب الابتعاد عن نقد الآخرين وإلقاء اللوم عليهم، وبدلاً من ذلك يُنصح بالتركيز على مشاعر الشخص نفسه نتيجة أفعال الآخرين والنقاش معهم بهدوء ووضوح. ٧- الابتعاد عن الشعور بالضغينة: حيث يُعدّ الغفران والمسامحة أداة قوية، لذلك يجب على الشخص الغاضب محاولة تغلب المشاعر الايجابية على المشاعر السلبية، وإذا استطاع أن يسامح شخصاً أغضبه، فقد يتعلم من هذا الموقف، بل وقد يدعم علاقاته

الاجتماعية بالآخرين. ٨- استخدام الفكاهة: يُنصح باستخدام الفكاهة للتخلص من التوتر، حيث يمكن أن تساعد الفكاهة على نزع فتيل التوتر، وقد يساعد استخدام الفكاهة والمزاح على مواجهة ما يجعل الشخص غاضباً، ولكن يجب تجنب السخرية؛ لأنّها قد تؤذي مشاعر الآخرين وتزيد الأمور سوءاً. ٩- معرفة وقت وجوب طلب المساعدة: يُعدّ تعلم السيطرة على الغضب تحدٍ للجميع في بعض الأحيان، لذلك يُنصح بطلب المساعدة فيما يتعلق بمشاكل الغضب إذا كان الغضب خارجاً عن السيطرة، أو يتسبب بالقيام بتصرفات يندم عليها الشخص لاحقاً أو يؤذي من حوله. ١٠- ممارسة مهارات الاسترخاء: مثل؛ تمارين التنفس العميق، وتحليل مشهد جميل يعث الراحة والاسترخاء، وتكرار كلمات أو جمل تهدئ الشخص الغاضب مثل: أخذ الأمور ببساطة، والاستماع لموسيقى معينة، وممارسة اليوغا وغيرها من المهارات المختلفة التي تساعد على الاسترخاء. ١١- الحصول على قسط كاف من النوم: يساهم النوم الجيد لمدة سبع ساعات على الأقل في إبقاء الجسد والذهن في صحة جيدة؛ لذلك يؤدي قلة النوم إلى تهيج الشخص وغضبه.

88- فقدان الأم

الاستشارة

فقدت ابنة اخي (٨ سنوات) والدتها قبل ٣ اشهر ، وانتقلت هي ووالدها وأخواتها الأكبر للعيش معنا (الجد والجددة والعمة) وقبل شهر انتقلوا لمنزل مستقل، ومنذ ذلك الوقت وهي تبكي في المدرسة (كما تذكر المعلمات والمرشدات) بحرقه و تسرح كثيرا الا ان مستواها الدراسي ممتاز ... أفيدونا بما يجب فعله.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونتمن لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصديق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أن لديك ابنة اخ عمرها ٨ سنوات فقدت والدتها منذ ٣ شهور، وتبكي في المدرسة بحرقه... الخ، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للإستشارة والتوجيه يدل على رجاحة عقلك وحكمتك وحبك لأسرتك وابنة اخيك وجميع من حولك، بارك الله فيك وسددك. نشكرك على حرصك ومتابعتك لهذه الطفلة، نسأل الله أن يكتب لك الأجر ويجزيك خيراً ويرفع قدرك. نُسدي



إليك بعض التوجيهات: ١- الطفلة في هذا السن تحتاج الإحتواء بالفعل لا بالقول، كأن تحضنيها وتناديها بالاسم الذي تحبه وتساعدتها فيما تريد وتشاركها في ميولها وجميع ما تحب، خاصة أنها فقدت أمها والتي هي كل شيء بالنسبة لها، نسأل الله أن يربط على قلبها وقلوبكم جميعاً ويعوضكم خيراً. ٢- الابتسامه ثم الابتسامه مع البشاشه في جميع الأوقات، فلذلك دور كبير في إضفاء جو من المودة والرحمة داخل المنزل. ٣- التقرب من هذه الطفلة أكثر وأكثر ومدحها وإظهار مشاعر الحب لها وإحتضانها بين الفينة والأخرى. ٤- إحضار الألعاب اليدوية التي تحتاج تركيب يدوي وممارسة عملية، كخيمة الألعاب والمكعبات والعرائس والمطابخ وألعاب الدكتور... الخ، ومن ثم مشاركة هذه الطفلة فيها ومدحها وتشجيعها قدر المستطاع، فلذلك دور كبير في تقوية شخصيتها وانشغالها عن التفكير في والدتها. ٥- الخروج بهذه الطفلة إلى الملاهي (ألعاب الأطفال) وخاصة الحركية، كركوب السيارات والدراجات والزحليقة والنظيطة. ٦- هناك برامج تعليمية للأطفال سواء في التلفزيون أو الأجهزة الأخرى، فلعلك تجتهدين في إنزال بعض هذه التطبيقات لإشغال هذه الطفلة فيما يعود عليها بالنفع، ويكون الإستخدام مقنن ومحدد في الوقت والمحتوى قدر المستطاع، حتى نصل الى مرحلة كسب قلب هذه الطفلة واندماجها في الحياة بشكل طبيعي. ٧- توضيح حالة الطفلة لجميع من حولها وخاصة معلماتها لكي يستطعن مراعاتها أثناء التعامل معها. ٨- زيارة هذه الطفلة في مدرستها وحضور اجتماع الأمهات من قبلكم ومدحها أمام الجميع وتشجيعها وتقديم الهدايا لها عندما تحصل على نتائجها... الخ. ٩ - الجلوس مع هذه الطفلة والتحدث معها بأن هذه الحياة لا تدوم، ووالدتها قد سبقتكم الى الجنة بإذن الله... الخ. ١٠- البيئة التي يعيش فيها الطفل تلعب دوراً كبيراً في تصرفاته وسلوكه، فلعلك تبحثين السبب فيما وصلت إليه هذه الطفلة وتحاولين أن تغيري من ذلك قدر استطاعتك، فرما هناك جفاء في المنزل وبعد عن التآلف والمحبة. ١١- حذاري من رفع الصوت عند وجود هذه الطفلة أثناء النقاشات، حتى تتجاوز هذه المرحلة بإذن الله. ١٢- اياكم ان تتحدثوا امام الطفلة عن والدتها أو أنها فقدتها بحضور جمع من الناس. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حال هذه الطفلة الرائعة ويربط على قلبها ويجعل قادم أيامها سعادة وصلاح ويزقكم حسن التصرف والأجر والثواب.

89-صدمة بعد الخيانة

الاستشارة

حصل اني اكتشفت زوجتي في علاقة سابقة وتناقشت معها وقفلت الموضوع كاملا على خير لكن كثرة التفكير هلكني جداً.

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم وبعد فنشكر لك أخي المسترشد ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكترونية ، وأسأل الله أن يشرح صدرك لكل خير ، ويصرف عنك نزغات الشيطان ووساوسه . لا شك أخي الكريم أن المواقف تؤثر على نفسية الشخص وتعاملاته ، ولذلك ينبغي للشخص إذا اتخذ قرارًا تجاهها وانتهى الأمر ألا يعود للتفكير فيها بشكل سلبي يؤثر على حياته المستقبلية ، فمن خلال سؤالك ما حصل من الزوجة هي غلطة بإذن الله ثابت منها ، ومن جهتك حصلت ردة فعل تجاهها ولكن بإذن مع مرور الوقت تنسى وتعود الثقة في زوجتك إذا سعت في ذلك وحاولت الابتعاد عن وساوس الشيطان وقطع هذا التفكير والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم ، والدعاء بأن يخلصك الله من ذلك ، وخاصة أخي الكريم أنكم تناقشتم وحصل التفاهم بينكم وأقفلتم الموضوع ، كما ينبغي عليك أن تتلمس وتشبع عاطفة الزوجة وحاجاتها ورغباتها والقرب منها وقوة الصلة بها . أسأل الله عز وجل أن يصلح أحوالكم ، وأن يؤلف بين قلوبكم ، وأن يوفق الجميع لما يحب ويرضى والله أعلم وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

90- بنت زوجي تخاف مني

الاستشارة

علاقتي طيبة بالجميع. بالحب والمودة. إلا ابنة زوجي الصغيرة، عمرها ٧. سنوات يتيمة الام. تربت في بيته عشوائيه. وانا دخلت عليها بالنظام والترتيب والنظافه. اهتمتني بالحنق. وتدعي اني اضربها واقسو عليها. ولا تريد مني اي شي. حتي المزاح معها يبكيها. اصبحت لا اتكلم معها ابدا. وحتى حين تكلمني اهز برأسي. تتصرف معي بعض الأحيان بكل حب وأشعر ان قلبي يرفرف لها. وفجأة تتصرف بتصرفات غريبه لا تفهم. أبوها يقول انها تجاملني في كل تصرفاتها خوفا منه. وإرضاء له. لا اعلم كيف لطفلة ٧ سنوات تعرف ان تجامل. او تتصرف كالشخص البالغ. ارجو افادتي شاكرة لكم دعمكم.

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، الأخت الفاضلة/ نشكرك ونشكر لك تواصلك مع برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الأسرية، وندعو الله لك بالتوفيق والسداد، كما نسأله تعالى الصدق والاخلاص في القول والعمل. بعد الإطلاع على إستشارتك وجدنا أنك متزوجة من زوج لديه



٤ أولاد وابنتين، علاقتك بالجميع ممتازة الا الطفلة التي عمرها ٧ سنوات، فهي تنفر منك نوعاً ما وأحياناً تجاملك، وترغبين التوجيه حول ذلك. أختي الكريمة تواصلك معنا وطلبك للإستشارة والتوجيه يدل على رجاحة عقلك وحكمتك وحبك لأسرتك وزوجك وجميع من حولك، بارك الله فيك وسددك. نشكرك على تقبلك لهؤلاء الأبناء وتربيتك لهم والاهتمام بهم، نسأل الله أن يكتب لك الأجر ويجزيك خيراً ويرفع قدرك. نُسدي إليك بعض التوجيهات: ١- الطفلة في هذا السن تحتاج الإحتواء بالفعل لا بالقول، كأن تحضنيها وتناديها بالاسم الذي تحبه وتساعدتها فيما تريد وتشاركها في ميولها وجميع ما تحب. ٢- الابتسامه ثم الابتسامه مع البشاشه في جميع الأوقات، فلذلك دور كبير في إضفاء جو من المودة والرحمة داخل المنزل. ٣- التقرب من هذه الطفلة أكثر وأكثر ومدحها وإظهار مشاعر الحب لها وإحتضانها بين الفينة والأخرى. ٤- إحضار الألعاب اليدوية التي تحتاج تركيب يدوي وممارسة عملية، كخيمة الألعاب والمكعبات والعرائس والمطابخ وألعاب الدكتور... الخ، ومن ثم مشاركة هذه الطفلة فيها ومدحها وتشجيعها قدر المستطاع. ٥- سحب إنتباه هذه الطفلة عن الأجهزة الالكترونية إلى ما هو أفضل من ألعاب وكتب ورسومات جاهزة للتلوين، ويكون ذلك بالتدرج. ٦- الخروج بهذه الطفلة إلى الملاهي (ألعاب الأطفال) وخاصة الحركية، كركوب السيارات والدراجات والنظيفة والزليقة، والابتعاد عن الألعاب الإلكترونية قدر المستطاع. ٧- هناك برامج تعليمية للأطفال سواء في التلفزيون أو الأجهزة الأخرى، فلعلك تجتهدين في إنزال بعض هذه التطبيقات لإشغال هذه الطفلة فيما يعود عليها بالنفع، ويكون الإستخدام مقنن ومحدد في الوقت والمحتوى قدر المستطاع، حتى نصل الى مرحلة كسب قلب هذه الطفلة. ٨- توضيح سلبية المواقع الغير جيدة لهذه الطفلة بطريقة تربوية جميلة، كإثبات فوائد البرامج التعليمية للأطفال لهذه الطفلة من خلال الإنجازات التي تقوم بها والتطبيق العملي للبرامج الجيدة، ومن ثم مكافأتها لتحفيزها في الاستمرار في كل ما هو جيد، وهكذا. ٩- المراقبة والمتابعة لتصرفات هذه الطفلة خلال هذه الفترة، وتكريمها عندما تقوم بعمل إيجابي أو إنجاز، وتوجيهها عندما تُخطئ. ١٠- الأجهزة بشكل عام لا تُترك في أيدي الأطفال، فمرحلة الطفولة تتميز باللعب الحركي واليدوي والمشاركة مع من حولنا، فحذاري من ترك الأجهزة وخاصة الآيباد في أيدي الأطفال دون تقنين ومراقبة، وان استطعتي سحب الجهاز على مراحل فهذا جيد، ويكون البديل جاهز وهو توفير الألعاب والخروج للنزهه والتقرب أكثر وأكثر... الخ. ١١- البيئة التي يعيش فيها الطفل تلعب دور كبير في تصرفاته وسلوكه، فلعلك تبحثين السبب فيما وصلت إليه هذه الطفلة وتحاولين أن تغيري من ذلك قدر استطاعتك. ١٢- حذاري من رفع الصوت عند وجود هذه الطفلة، سواء بين الزوجين أو الإخوة. ١٣- دعي تصرفاتك هي التي تجذب الطفلة إليك ولا تدققي كثيراً في الأمر، فمع الوقت

سوف تجددين أنما بدأت تميل وتلجأ إليك بإذن الله. هذا وندعو الله جل جلاله أن يصلح حال هذه الطفلة الرائعة ويجعل قادم أيامها سعادة وصلاح ويزرركم حسن التصرف والأجر والثواب.

91- أعيش صراعات مع نفسي

الاستشارة

أنا شاب عمري ٢٥ سنة، أعزب غير متزوج، أعاني من الوحدة والفرغ، متخرج من الجامعة وما حصلت وظيفة، وضعي المادي سيء جدا وما عندي دخل، دائما أعيش صراعات مع نفسي بسبب أن أهلي ما يفهموني ويفهمون عقلي ودايما يقارنونني بالناس من الناحية المادية والوظيفه أيضا، دائما عندما أجلس لوحدي أتكلم مع نفسي بصوت عالي وكأني أسولف مع شخص.

الإجابة:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على رسول الله وبعد: نشكر لك تواصلك مع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج الاستشارات الإلكتروني: أخي الكريم: أرفع يدي تحية لك على رغبتك في التغيير للأفضل وتطلب من يوجهك في ذلك وأريد أن أتحدث معك حول ما طرحته من عدة جوانب: ١- الجانب الإيماني: أن الله تبارك وتعالى يوزع الأرزاق بين عباده، فهذا يُعطي أموالاً، وهذا يُعطي علماً، وهذا يفوق غيره في الدين والحلم ((نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا)) [الزخرف: ٣٢]، وقد يمنح الرجل وظيفة ولكن يجرمه من التوفيق، وقد يعطي الإنسان مالاً ويسلبه العافية، فسبحان من لا يسأل عما يفعل وهم يسألون. ولا شك أن السعيد هو الذي يرضى بقسمة الله ويحمده في كل الأحوال، فينال بشكره وثنائه المزيد، ويحفظ الله عليه بشكره ما أولاه؛ فإنه سبحانه شكور حميد، ولا لوم على من بذل الأسباب ثم انتظر ما يقدره الوهاب، والمؤمن يرضى بما يقدره مسبب الأسباب ملهم الخير والصواب. واعلم أخي ان الاهتمام بالصلاة والتقرب الى الله مما يعين المسلم على نوائب الدهر وما يصاحبها من مشكلات فالله تعالى هو اعلم بسرئنا وظواهرنا وما نحتاج إليه. أخي الكريم، قد يبذل الإنسان جهده ووقته في سبيل تحقيق أهدافه وأمانيه وأحلامه، ثم يتفاجأ بالعقبات التي تواجه طريقه، وتحوّل بينه وبين تحقيق ما يريد. فقد يغفل الإنسان أحياناً عن أن يراعي ما عليه من حقوق في سبيل تحقيق رغباته، أو يغفل عن بذل أسباب مهمة؛ لذلك كان لا بد من التوازن في الأمور كلها. يقول الله - عز وجل -: ﴿ وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ * مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُونَ * إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ﴾ [الذاريات: ٥٦ - ٥٨]، فقد أمرنا الله بعبادته، وتكفل لنا



بأمور دنيانا، لكننا غفلنا عن ذلك بانشغالنا بما لم نُؤمّر به، وغفلنا عن سر وجودنا الحقيقي، وهو عبادته سبحانه. ٢- الجانب الاجتماعي: إن لدى أي إنسان شعور بالرغبة والحاجة للاحتواء واخترت أن تكون في عزلة وحدة لشعورك بأن مجتمعتك الذي حولك ينتقدون سلوكياتك وحياتك بصورة عمومية ويضعونك في بوابة المقارنة مع أقرانك ممن هم في سنك مما يجعلك تصل للشعور بالاحباط إن لم تكن مثلهم. أقترح عليك الخطوات التالية : اولا : اعمل اعمالا بسيطة لتشعر من خلالها بالانجاز مثل : ان تقوم ببر الوالدين وتقوم بخدمتهم أو أخوانك وأخواتك واعرض لهم خدماتك بحيث تكون استفدت من ناحية اجتماعية بالمعايشة معهم ووصلت بنفسك للشعور بالانجاز والقدرة على ذلك. ثانياً: اجث في الفرص المتوفرة في بيئتك من أعمال ووظائف : ١- : إن البحث عن العمل هو عمل بوقت كامل. اجث في الانترنت، حدّث سيرتك الذاتية، قم بزيارة الشركات وتقدم إلى الوظائف التي تناسبك. هذا الأمر له أمرين مهمين، الأول هو أنك تخرج من المنزل وترّوح عن نفسك والثاني هو أنك تقوم بعمل مفيد لك. في حال الجلوس في المنزل، بدون عمل، قد يكون من الصعب أن تتقدم وأنت تحمل أفكاراً سوداوية وسلبية. فكر بطريقة إيجابية لتتطور وتشعر بالراحة. ماذا عن ممارسة إحدى أنواع الرياضة كالمشي مثلاً؟ سيساعدك الأمر على تهدئة أعصابك. ننصحك أيضاً بمحاولة تطوير نفسك مهنيّاً. يمكنك اللجوء إلى قراءة الكتب، البحث في الإنترنت عن مواضيع تمك، تعلم اللغات الأجنبية الجديدة، مشاهدة الأفلام التعريفية بالشركات والمهمات الحديثة التي تسهم بتغيير الأفكار التي تجول في رأسك سوف تستطيع الحصول على وجهات نظر جديدة والأهم تعود لك الرغبة بالمضي قدماً نحو الأفضل. ٢- التنظيم: من الصعب البحث عن عمل دون تدوين أسماء الشركات التي تقدمت إليها. يمكنك تنظيم جدول يظهر لك الشركات التي أرسلت لها سيرتك الذاتية بواسطة البريد الإلكتروني، تلك التي زرّتها شخصياً، المقابلات التي أجريتها والشركات المتبقية التي يجدر عليك مراسلتها. هذا الأمر سيسهل عليك العمل ويوصلك سريعاً إلى الهدف. ٣- الجانب الذاتي: الهدف لا بد أن يكون واقعياً ومناسباً لقدراتك وتستطيع تحقيقه، أن يكون لك هدف واضح في الحياة تعيش وتنام عليه وتسعى جاهداً لتحقيقه وإن طالّت المدة ، وهذا تفكير رائع ولكن أحياناً قد تمر على الإنسان صاحب الهمة العالية بعض الظروف والصعاب التي تعيقه عن تحقيق طموحه وهدفه وهنا يكمن التحدي مع هذه الظروف ولا يلزم تحقيقه في مرحلة عمرية معينة لا بد ان يكون لديك مرونة عند السير لتحقيق الأهداف بل لا بد أن يكون لديك خطة بديلة لتحقيق الأهداف أو أهداف بديلة مما يجعلك تتقبل الحياة وتكثّف معها أمّا أنك مع اول ظرف أو موقف

تنهزم فقد لا تستطيع القيام مرة أخرى .واعلم أن تحقيق الهدف يكون بالتدرج فتنشأ لديك أهداف مرحلية صغيرة وتستطيع إنجازها بشكل سريع لتعطي لنفسك مساحة من الأمل وتبعد عنك اليأس .

٤- الحذر من الوصول لمرحلة اليأس من التغيير: فذلك لا يمكن للنفس السعيدة والتي تريد الدار الآخرة فإن الكافر هو الوحيد الذي ييأس من الحياة لأنه يعتقد أنه لا حياة بعدها فيشعر باليأس من نفسه ومن الحياة فيفكر بالانتحار والعياذ بالله أما المؤمن فعنده يقين من الله تعالى أنه كتب كل شيء وقدر كل لحظة وكل ثانية وما يحدث للمؤمن وما يصيبه كله له خير كما عند الإمام أحمد عن صهيب رضي الله عنه قال : بينما رسول الله صلى الله عليه وسلم قاعد مع أصحابه إذ ضحك ، فقال : ألا تسألوني مم أضحك ؟ قالوا : يا رسول الله ومم تضحك ؟ قال : عجبت لأمر المؤمن إن أمره كله خير ؛ إن أصابه ما يجب حمد الله ، وكان له خير ، وإن أصابه ما يكره فصبر كان له خير ، وليس كل أحد أمره كله له خير إلا المؤمن .وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «عِظْمُ الْجُزْءِ مَعَ عِظْمِ الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ » رواه الترمذي وابن ماجه وصححه الألباني . فحينما يعلم المؤمن هذه الأقوال عن رسول الهدى صلى الله عليه وسلم فهذا مما يزيد إيمانه ويثبت فؤاده ويعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه .

92- اعاني من رهاب اجتماعي

الاستشارة

أعتقد أنني أعاني من رهاب اجتماعي وخوف من مواجهة الناس لكن هذه الحالة ليست دائمة إنما تحدث معي أحياناً، مثلاً في المناسبات والتجمعات. ايضاً يصاحبها رجة شديدة جداً بالوجه واليدين والأرجل وهذه الرجة هي التي منعتني من مقابلة الناس .

الإجابة:

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الزوجين الذكر والأنثى وجعل بينهما مودة ورحمة ، والصلاة والسلام على نبينا محمد . الاخ الفاضل حفظك الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثقتك في موقعنا جمعية المودة الخيرية للتنمية الأسرية (الاستشارات الإلكترونية) ، التشخيص : بيدوا من خلال سياق الحديث عن مشكلتك انك تعاني من الرهاب الاجتماعي أو القلق الاجتماعي وهو شكل من أشكال الخوف غير المبرر، والذي يصيب أشخاص معينين عند التحدث أمام مجموعة من الناس، وعندما يسلط عليهم الضوء للقيام بعمل معين أمام الناس، وذلك في أحد قاعات الدروس أو في المناسبات وغيرها،



وتطراً على الشخص مجموعة من العلامات مثل؛ الاضطراب والتلعثم والتوتر، بالإضافة إلى زيادة عدد نبضات القلب وضيق في التنفس، والشعور بجفاف الحلق وعدم القدرة على الكلام. وتعتبر هذه المشكلة مشكلة منتشرة بشكل كبير بين شريحة من الناس، وهي من إحدى الاضطرابات النفسية التي يجب علاجها بأسرع وقت ممكن. وعلاج الرهاب الاجتماعي يكون بالعادة عند الطبيب النفسي، ويكون على هيئة أدوية مضادة للمخاوف المختلفة التي يعانون منها، وهي على العكس مما يظنه معظم الناس، حيث تعد بدون مخاطر والمضاعفات، ولا تقود إلى الإدمان عليها، كذلك لا يمكن الاستغناء في العلاج النفسي عن جلسات العلاج النفسي، التي تتم من خلال الاسترخاء والمواجهة المتأنية، ثم القيام على توكيد النفس وزيادة الثقة بالذات، ويسمى هذا بالعلاج السلوكي المعرفي، ويتم علاج هذه المشكلة من خلال تعديل نظرة المريض لنفسه ولحيطة ولجتمعه، وتشجيعه على مواجهة مخاوفه، وتدريبه على خوض مجموعة من التجارب التي تقلل من قلقه، وتساعد على اقتحام العالم الخارجي والدخول فيه. اخي الفاضل انصحك باتباع ما يلي : - ١ - استعين بالصبر والدعاء وكن مع الله في جميع امورك وثق بالله واعلم بان الله لا يتخلى عن عبده وان شاء الله تزول هذه الاعراض الذي تعتبر حالة مرضية تزول مع اتخاذ العلاج النفسي المناسب لها . ٢ - عليك أن تثق في نفسك، وأن تثق في مهاراتك، وأن تطور هذه المهارات، هنالك أمور بسيطة جداً، مثلاً: أن تُحيي الناس بأحسن تحية، تحية الإسلام، حين تقابل أحداً تبسم في وجهه، سلّم عليه بوضع يدك في يده ، اسأله عن أحواله ، انظر في وجهه وعينه، أخذ هذه المبادرات أمر مهم وضروري جداً، ويمكن أن تبدأ بمن تعرف من الاهل و الأصدقاء، الجيران، الأرحام، هذا نوع من التعريض النفسي الإيجابي جداً مع منع الاستجابة السلبية. ٣ - عليك بممارسة الرياضة الجماعية، وحضور المحاضرات والندوات، والمشاركات الثقافية والاجتماعية والخيرية، وحضور صلاة الجماعة في المسجد اذا سنحت لك الفرصة ، هذه علاجات نفسية اجتماعية مهمة وضرورية التي تقتضي التفاعل بين جمهور من الناس والمشاركين، وكل هذه الطُرق ستكون بإذن الله معينة لمن يعاني هذا المرض أن يتخلّص منه بالإيمان بالله والتفاعل مع الناس والانخراط في صفوفهم ليُفيد ويستفيد .. ٤ - عليك فهم حالة الرهاب جيداً؛ بحيث تدرك ما يدور في ذهنك حول الرهاب والقلق الاجتماعي، وتفكر في طرق التصرف المناسبة في مواقف اجتماعية معينة. ٥ - عليك استبدال المعتقدات غير الواقعية بمعتقدات أخرى أكثر عقلانية؛ فإذا كنت تشعرين بأنّ وضعك الاجتماعي سيئاً، عليك أن تفكر إذا ما كان هناك دلائل أو حقائق تدعم هذا الاعتقاد بالفعل أم أنّه مجرد افتراض. ٦ - عليك عدم التفكير في الكيفية التي يراك بها الآخرون، كما عليك أن تدرك أنّ أعراض الرهاب لديك ليست واضحة لهم بالصورة التي تظنّينها . ٧ - عليك بممارسة الأنشطة التي كنت تتجنبينها عادةً، ويكون

ذلك بالبداية بأنشطة صغيرة قبل الانتقال إلى الأنشطة التي تشكل خوفاً أكبر.

93- اتردد في قراراتي

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

مشكلتي إنني أشعر بالتردد في اختيار قراراتي. كيف أعالج هذا التردد؟

الإجابة:

وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته الأخت الفاضلة / نشكركم ونشكركم / نشكركم ونشكركم مع برنامج الإرشاد الإلكتروني ، بجمعية المودة للتنمية الأسرية ، وندعو الله لك بالتوفيق والسعادة والإستقرار ، كما نسأله سبحانه الصدق والإخلاص ، في القول والعمل . الأخت الفاضلة / التردد في اتخاذ القرارات أمر يعاني منه الكثير من الناس ، وخاصة في اتخاذ القرارات المصيرية ؛ وغالباً يكون التردد الخارج عن العادة له أسباب تجعل من الشخص غير قادر على اتخاذ قراره بمفرده أو تجعله في حيرة من أمره ، ولذلك للعلاج من هذه المشكلة لا بد أن نتعرف على الأسباب التي أوصلت إليها . الأخت الفاضلة / من أسباب التردد في اتخاذ القرار : ١ / الإتكال على النفس وعدم التوكل على الله . ٢ / الإتكالية على الوالدين وعدم تحمل المسؤولية منذ الطفولة بشكل جيّد . ٣ / المبالغة في الإهتمام بأراء الآخرين ، والتخوف من انتقادهم . ٤ / الخوف من الفشل . ٥ / تضخيم الأمور وإعطائها أكبر من حجمها . ٦ / عدم تحديد الأهداف والنائج من اتخاذ القرار . ولذلك يجب ان تحدد الأسباب التي أوصلتك إلى هذه الدرجة من التردد ، فإنك إن عرفت أسباب ترددك وجدت حل لمشكلتك ، وهذه بعض الإرشادات عسى ان ينفعك الله بها وهي كالتالي : ١ / قبل اتخاذك لأي قرار استخيري الله واستشيري بعض الأشخاص الثقات المقربين منك ، والذين من الممكن أن يساعدوك في اتخاذ القرار الصحيح ، قال تعالى : (وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) ، واعلمي أن التوكل على الله واجب ، والتفاوض بالخير مطلوب ، فكل ما نتخذه من قرارات هو اجتهاد شخصي فقط ، وإنما التوفيق من عند الله تعالى ، ودائماً قضاء الله هو الأفضل للشخص ، ويجب علينا الرضا بما قسمه الله تعالى لنا . ٢ / العزيمة على تغيير أفكارك وتنمية مهارات وإبداء الثقة في نفسك والاعتماد عليها وتحمل المسؤولية والتدرب عليها . ٣ / عدم الالتفات لأراء المحيطين المحبطين ، والحد من المبالغة في ذلك ، واستبدلي بذلك أفكاراً مفادها أن كلَّ مَنْ حولك من البشرٍ معرَّضٌ أيضاً للصواب وللخطأ. ٤ / تأكدي بأن الفشل مفتاح النجاح ، ومن لا يخطيء لن يتعلم ، فجميعنا تعلمنا من أخطائنا . ٥ / التفكير العميق في كل قرار ،



يترتب عليه أضرار كثيرة ، ولذلك لا بد من تحديد حجم الموضوع وإعطائه حقه من التفكير ، وهذا يساعدك في اتخاذ قرارك الصحيح في الوقت المناسب . ٦ / لإتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب يجب تحديد أهدافك من هذا القرار ، وما هي النتائج والأهداف المرجوة منه والمتوقعة بعد اتخاذه . وأياً كان قرارك أو كانت نتيجته لا بد من تقبلها بصدر رحب ، وتأكدي أنك إن حددت أهدافك جيداً فأنت في الطريق الصحيح إلى النجاح ، هذا ونسأل الله لك التوفيق والسداد في الرأي والعزيمة على الأمر ، إنه ولي ذلك والقادر عليه سبحانه ، وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

94-أحمل هم الزواج

الاستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أنا فتاة أبلغ من العمر ٣٠ عاماً أعيش مع الوالدة وموظفة واحب عملي، تقدم لي شخص متزوج وقد عجبني شخصيته ومنتفقين بالافكار لكن ماكملنا السبب إني خايفة من الزواج وكيف يكون تغيير على حياتي أنا انسانية نظيفة ومرتبة وهل استطيع أن اوفق بين عملي وبيتي وطلبات الزوج والأبناء؟ أفيدوني .

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله أخي الفاضلة أشكرك لثقتك في جمعية المودة وطلبك وهذا ان دل على شيء يدل على حرصك واهتمامك بمستقبلك وحياتك وأتمنى من الله أن تجدي ما تريدينه من الإجابة عن طريق الجمعية. أولاً أختي الفاضلة يجب عليك التخلي عن الخوف الذي ينتابك بسبب ارتباطك بزواج وأن تكوني مسؤولة عن عائلة كاملة وبسبب اهتمامك في عملك وفي نفسك ثانياً لا بد أن تعلمي أن الزواج سنة الله من السنن الكونية التي قدر الله للعالم أن يتكاثر بسببها والوضع الذي أنت فيه من التفكير بعدم التوازن بين حياتك وزوجك وعائلتك لو استمررت عليه لن يكون وضع صحيح لانه لا بد من التوازن وان تتعلمي فن التوازن وذلك عن طريق معرفة كيف تعطين كل ذي حق حقه فلنفسك عليك حق ولأهلك عليك حق ولزوجك عليك حق كذلك لعائلتك لو اراد الله وقدر لك ابناء فكل له حق ولا يقدم حق احد من الأطراف التي ذكرتها لك على الآخر ومما يساعدك على ذلك في معرفة الحقوق القراءة المكثفة والالتحاق بالدورات وأخذ الخبرة من أهلها وسؤال ذوي الاختصاص عما يشكل عليك لا تعتقدي أن حياتك بعد الزواج ستكون كما هي الان لا بد أن تكوني واقعية في كل شيء وانت تعلمي إنك لو ارتبطت بزواج فله حقوق لا يجوز لك التنازل عنها كذلك لو انجبت أبناء



95- مشاعر سلبية تجاه زوجي

الإستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

احس بمشاعر سلبية ضد زوجي وبدأت الحياة تفقد طعمها في علاقتنا الزوجية برغم المواقف المضحكة ولكن من غير احساس. اشعر بعدم حبه لي وانه من باب الواجب يظهر اهتمامه بي . ماذا افعل افيدوني..

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثقتك بجمعية المودة للتنمية الأسرية بجدة برنامج الاستشارات الإلكترونية ونسعد بتواصلكم : تم الاطلاع على استشارتك وكان مفادها تباعد في المشاعر بينك وبين زوجك وقلة اهتمام مما جعلك تشعرين بعدم محبته لك المحبة الكافية التي تحسبك بالارتياح في مشاعرك وعواطفك مما افقد معنى الحياة الزوجية وجمالها . يجب ان نعلم اختي الفاضلة ان الحياة الزوجية اذا كانت تسير وفق روتين واحد ونمط واحد لا بد ان يصيبها شئ من الفتور والبرود وهذا شئ طبيعي اذا بقينا كما نحن ولكن يستوجب منا ان نغير من نمط حياتنا بحيث نكسبها شئ من التجديد ، لو نظرنا لمعظم الاشياء في حياتنا اذا استمرينا عليها بنفس النمط ولم نظيف عليها أي تجديد بعد بفترة من الوقت ننظر اليها بنظرة عادية سواء هيأتنا او المسكن الذي نعيش فيه او حتى اماكن تنزهنا اشياء كثيرة صعب حصرها ولكن حينما نظيف عليها بعض اللمسات سواء في توزيع الاثاث في المنزل او تغيير في مظهرنا الخارجي او تغيير بيئة العمل وهكذا ، تتغير لدينا النظرة لهذه الاشياء هكذا هي العلاقات الزوجية حينما تسير على نمط واحد في المأكل والمشرب والملبس وتكون خالية من الحوار و من طريقة التعامل يصيبها شئ من الفتور حتى تتكون الفجوة العاطفية فنصاب بالملل والملل هنا ليس في اننا لم نعد نحب بعض فالحب موجود ولكن يحتاج الى اثاره فكيف نخلق هذه الاثارة بالتجديد في حياتنا كزوجين ننظر ماذا كان يميز علاقتنا في السابق ونقوم بتطويره سواء من كلمات حب من هدايا عزيمة في مطعم اذا كانت الظروف المادية تسمح وليس شرط ان نتكلف ماديا ماذا لو فأجأتيه يوم بإستقبالك له بعد عودته من خارج المنزل ورتبتي له المنزل ورتبتي جلسه هادئة ومريحة وكان بينكم حوار يملأه الحب وكل واحد احس بالقرب من الاخر وقيسي على ذلك ، كثير اشياء لا تتطلب منا جهد ولا مال لكنها تضيف لنا علاقة دافئة ومريحة وكذلك يجب ان نتنبه الى ان الزوج او الزوجة قد يمر ببعض الظروف التي تفقده بعض الاهتمام بالطرف الاخر فنراعي الجانب هذا سواء زوج او زوجة فالزوج قد

يمر ببعض الضغوطات في العمل او بسبب ظروف اقتصادية وغيرها ، فهذه لها تأثير فلا نحكم على الزوج هنا انه لم يعد يعطي الحب او انه ابتعد بمشاعره ولكن نعالج الموضوع هذا بالاحتواء وليس بسوء الظن او المعاملة بالمثل او اختلاق المشاكل وتتبع اسلوبه ومعاملته ، فنحن نحتاج شوي جرأة وكذلك مبادرة لا ننتظر فقط الطرف الاخر هو الذي يعطي ونحن فقط في دور المستقبل كذلك نفعل دور الحوار وهو الجانب المهم الذي يغفل عنه كثير من الازواج بل لا يعيرونه اهتمام ، ولا نفهم الحوار على انه فقط لحل المشاكل فالبعض مجرد يسمع كلمة حوار اعتقد ان هناك مشكلة تستوجب جلسة ومناقشة او طلبات لم تنجز نعم هذه امور تتطلب جلسة حوار ولكن فيه حوار محبة حوار مودة فيه لطف و ممتع يعطي الزوجين قرب اكثرو تألف اكبر فهنا نجد فرق في ظروف الحوار ، ما يمنع ان تصنعى كوبيين قوة او حسب ما ترغيبين ويرغب زوجك ويكون لكم جلسة تفتحون فيها موضوع لا يتطرق الى مشاكل كمعلومة جديدة و يدور فيها الحوار ، كذلك حاولي ان تستغلي وقت الفراغ في امور فيها ذات منفعة حتى تملأي هذا الفراغ ، فكثرة الفراغ وانشغال الزوج بأعماله يزيد من هذه الفجوة لذلك حاولي تشغلي نفسك بما يتناسب مع ظروفك ، ويكون فيه الوقت الكافي لحقوق الزوج حتى نوازن بين اشتياقنا و بين قربنا ، وندرك ان الشيطان حريص على ان يفتن بين الزوجين فلا نجعل له سبيل بكثرة الاوهام والشكوك فالحياة جميلة ولكن تحتاج الى ان نفهم الطرف الاخر ونعرف كيف نكسبه وكيف نحصل منه على ما نريد بكل لطف وبكل محبة ولا نقارن حياتنا بحياة أي احد ، فلكل زوجين حياتهم الخاصة فلا نبني حينا على قصة من الخيال ولا على قصة من الدراما الوهمية ، فلنتنبه الى هذه الجوانب ويكون لدينا الحكمة في ذلك . اسأل الله لكما كزوجين مزيد من الحب والود والوئام والسعادة.

96-عدم الشعور بالاستقرار الأسري

الإستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

متزوجة وحصلت لي خلافات كثيرة مع زوجي وسببها تدخلات الاهل ووصلنا لمرحلة الانفصال وبعد فترة رجعت لبيتي بس نفسياً لا استطيع نسيان ماحصل من اهله وقلبي ليس به راحه بال. ماذا افعل افيدوني جزاكم الله خير.

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته : بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية



المودة للتنمية الاسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشاراتك : ابنتي الكريمة من خلال تفاصيل الاستشارة يتضح أن مشكلتك تتلخص في : (تسيطر عليك أفكار سلبية مرتبطة بمواقف سابقة مع أهل زوجك مما انعكس على عدم شعورك بالاستقرار النفسي و الأسري) و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: أختي الكريمة إن الحياة الزوجية بطبيعة الحال معرضة لبعض التحديات التي قد تواجه الزوجين لأسباب متعددة و منها أحيانا تدخلات أهل الزوجين، و يبقى وعي الزوجين و قدرتهما على إدارة الخلافات الزوجية عاملا مهما في تجنب أي تأثيرات سلبية لهذه التحديات خاصة إذا كانا في بداية حياتهما الزوجية ، كما أن التفكير الايجابي يساعد على تغيير نمط تعاملنا مع المواقف أيا كانت مما يعزز في داخلنا الثقة بالنفس و بالتالي ينعكس على شعورنا بالسلام النفسي والتصالح مع الآخرين . لذا يا رعاك الله سوف نورد بعض الإرشادات التي من شأنها إن شاء الله تساعدك في فن إدارة الخلافات و طريقة التفكير الايجابي: أولا : فن إدارة الخلافات الزوجية: - لغة الحوار : ينبغي على كلا الزوجين تعلم لغة الحوار بينهما ، حيث لا بد أن تكون لغته هادئة بعيدا عن اللغة التي تحمل النقد الجرح و اللوم المباشر و الإهانة و جرح المشاعر. - النظرة الإيجابية: للأسف الشديد عند حدوث خلاف بين أي زوجين يتناسى كلا الطرفين اللحظات الجميلة و المواقف الإيجابية و التضحيات . و إذا كان الله عز وجل قال في حق الطليقين (و لاتنسوا الفضل بينكم) فما بال زوجين ما زالت العلاقة بينهما قائمة في نسيان فضل الآخر. لذا يتوجب على الزوجين عند حدوث الخلاف بينهما استحضار تلك المواقف الإيجابية للآخر مما يساعد على تهدئة النفس. - حصر الخلاف : من الأخطاء التي يقع فيها الأزواج مد الخلاف الزوجي و إشراك الأهل فيه ، فكثير من الخلافات تكون بسيطة و في حال الاستعانة بالأهل قد تتطور و تتعقد .من هذا المنطلق يتوجب على الزوجين بقدر الإمكان أن يكون حل الخلافات داخل الأسرة بعيدا عن الأهل و الأقارب. - تطوير الذات: إن أي زوجين في حاجة ماسة إلى تطوير الذات و التثقيف في فن إدارة الأسرة من خلال قراءة الكتب المفيدة في هذا الشأن أو حضور الدورات التدريبية للتنمية الاسرية. و نحن في جمعية المودة للتمكين الاسري نقيم العديد من الدورات التدريبية التي تساعد الأزواج على إدارة الحياة الزوجية. - الدعاء : و هو سلاح المؤمن فينبغي على الزوجين اللجوء إلى الله تعالى أن يصلح حالهما و ملازمة الاستغفار . ثانيا : التدريب على التفكير الايجابي: ١ - كتابة الأفكار السلبية التي تسيطر عليك تجاه أهل زوجك مرة أخرى، مثال على ذلك : (أهل زوجي يحرصونه علي) و هكذا . ٢- ناقشي تلك الأفكار بكل عقلانية بعيدا عن العاطفة والمقارنة مع تجربتك غير الإيجابية ، من خلال طرح بعض الأسئلة مثل : هل فعلا أهل زوجي يحرصونه علي ؟ ، هل كل الخلافات مع زوجي بسببهم ؟ و من ثم اکتبي رأيك

بكل حيادية و أنت تناقشين تلك الأفكار. ٣- تأتي هنا مرحلة دحض الأفكار السلبية و احلال مكانها أفكار إيجابية، مثال على ذلك : فكرة (أهل زوجي يحرضونه علي) لدحض هذه الفكرة ، تبدأ من مناقشة هذه الفكرة من خلال طرح الأسئلة في الخطوة السابقة : هل فعلا كل أهل زوجي يحرضونه؟ ، هل فعلا كل خلافاتي مع زوجي بسببهم ؟ عندها ستبدأ هذه الفكرة السلبية في التلاشي نتيجة ربط الإجابة عن هذه التساؤلات بالواقع ، فالواقع يقول أن ليس كل أهل زوجي يحرضونه ، و ليس كل خلافاتي مع زوجي بسببهم ، عندها ستتغير قناعاتك و طريقة تفكيرك للإيجابية . و بهذه الطريقة أختي الكريمة ادحضي كل الأفكار السلبية و استبدليها بأفكار إيجابية. ختاماً أختي الكريمة ، حاولي أن تعيشي حياتك بشكل أفضل ، فالتفكير في الماضي لن يغير شيئاً، و عليك أن تكوني أكثر تسامحاً مع الآخرين ، و اشغلي وقتك بالامور المفيدة مثل الاعتناء بأسرتك و المشاركة في العمل التطوعي الذي ينم في داخلنا العطاء من أجل اسعاد الآخرين مما ينعكس إيجاباً على شعورنا بتقدير الذات. و في الختام نسأل الله لك التوفيق في كل شئونك .

97- أبكي كثيراً وأخاف من الضياع

الإستشارة

انا متزوجه منذ ١٣ سنه وام ل ٦ اطفال وحياتي الزوجية بدأت تنهار والسبب عصبيتي ومزاجيتي اختلق المشاكل دوما واعصب وابكي واصرخ تكون مشكلة بسيطة وانا اكبرها حيل .ما أدري ما هو السبب انا طيبه جدا واحب الناس واخدمهم على حساب نفسي وبيتي وصحتي واطفالي وما احب ازعل احد واسعى كثيرا لإرضائهم عني وبالمقابل الاقي نكران وعدم شكر وتجيبي صدمه منهم وأنفس ضغوطتي علي زوجي واطفالي حاولت اتدارك نفسي واصلح بس فترة وارجع مثل ماكنت انا كثيرة البكاء كل شيء يبكييني احس دوما اني مظلومة ماني سعيدة بحياتي رغم ان لدي جميع مقومات السعادة أشعر بالوحدة و أحب اتواصل مع الناس بشكل دائم ماني قادرة استمتع بأطفالي وزوجي واسعد بوجودهم هل انا مريضه نفسيا وما هو الحل لمشكلتي انا خائفه اتطلق واهدم بيتي و فيني شغله أيضاً اغتاب الناس كثير واشوفهم غير مقدرين الذي اسويه دائما مهمشه نفسي وابديهم علي مصلحتي و هالشيء يقهرني ودي يكون لي أولويه هم اطفالي وبيتي وزوجي واخذ حقي من دون بكى او مشاكل. أرجوكم ماذا افعل؟



الإجابة:

أختي الفاضلة رعاك الله.. مشكلتك واضحة المعالم ولها تفسير معروف، إن ما تمرين به يسمى «بأنخفاض أو ضعف التقدير للذات» وهو عبارة عن حالة شعورية تتسم بعدم الرضا عن النفس وانخفاض الثقة بها في مواجهة مواقف الحياة المختلفة. يصاحب هذه الحالة عادة الإحباط واليأس؛ لما تكتنفه من مشاعر انعدام القيمة أو الجودة، والشلل المعنوي الذي يعوق الإنتاج والفعالية المطلوبة في أي إنسان ناهيك بتعطيل القدرات المبدعة لدى الفرد وعمر الطاقات التي تعود عليه بالخير أو حتى على الآخرين من حوله. وهذا واضح غي قولك (انا كثيرة البكاء كل شيء يبكيني احس دوما اني مظلومة ماني سعيدة بحياتي رغم ان لدي جميع مقومات السعادة اشعر بالوحدة) وقد تؤثر على التكيف في بناء العلاقات مع الآخرين، وذلك نتيجة للتردد الكامن في النفس. وقد قلت: « انا خائفة اطلق واهدم بيتي .. والأخطر من ذلك أنها قد تمتد إلى القعود عن بعض الواجبات الدينية؛ ذلك أن للشيطان نصيبا كبيرا في زرع هذه الحالة في داخل صاحبها، والعياذ بالله منه.. تقولين حاولت اتدارك نفسي واصلح بس فترة وارجع مثل ماكنت.. إن نظرتنا لأنفسنا هي عبارة عن صورة ذهنية منطبعة في أذهاننا، وهي محصلة تراكم الاتجاهات والآراء التي كونها كل واحد منا عن نفسه عبر مراحل عمره التي تشكل صورة لا واعية لذاته.. لذا فانخفاض تقدير الذات لا يتكون بين ليلة وضحاها، فقد يكون بدأ منذ الطفولة حيث يكون الفرد وقتها خاضعا لأحكام الأشخاص المحيطين به، سواء كانت جيدة أم سيئة، بالذات الصادرة من الوالدين أو الإخوة أو المعلمين في المدرسة، فتنغرس هذه الأحكام والتقييمات في داخل الفرد فيصدقها على أنها هي ذاته إيجابية كانت أو سلبية. وتتحول مع الوقت إلى اعتقاد راسخ إما بجدارة الذات أو عدم أهليتها، ويبرز هذا الاعتقاد بشكل جلي في مرحلة الاعتماد على النفس ما بعد الطفولة، ومن هنا تتأثر فاعلية الشخص بما يحمله من اعتقاد عن نفسه، فكلما كان تقديره لذاته مرتفعا استطاع تقديم أفضل ما لديه، وكلما كانت علاقاته مع الآخرين تتسم بالقوة والحسم والرضا، بينما إذا كان تقديره لذاته منخفضا كان محبطاً لأنفه الأمور لشعوره بالعجز؛ لما استقر في داخله من انعدام القيمة، ونتيجة لذلك يقرر دائماً أنه لا يصلح لشيء، وأن إسهاماته متواضعة جداً أمام ما يسهم به الغير.. وقد ينشأ اختلال الصورة الذاتية عن النفس في غير مرحلة الطفولة نتيجة لصدمة ما مع الآخرين، فتكون النفس هي مجال الصراع والرفض، خاصة إذا كان الشخص مسالماً ولا يُجيد التعبير عن نفسه، فهنا يمكن لبذور الشك أن تنمو في داخله في عدم قدرته على مواجهة الحياة نتيجة لاعتداء الآخرين عليه. إن ضعف وانخفاض تقدير الذات يتجسد في الصور التالية: ١- الخجل غير المبرر الذي يصاحبه عادة شعور بالذنب والحرج بالذات عند مخالطة الآخرين ٢- لوم الذات ونقدها

بعدم الكفاءة في الكلام أو التصرفات أو المواقف: «أنا لا أفهم» «لماذا تصرفت هكذا؟»، «أنا لا أتقن شيئاً؟» وبالتالي عدم مسامحة النفس بسهولة.. ٣- المقارنة بقدرات الغير وصفاتهم: «لن أكون جيدة بالقدر الكافي»، «لو عمل ذلك فلان لكان أفضل»، يكون هناك تطرف في التقليل من الذات.

٤- العيش في الماضي باستصحاب المشاعر الحزينة البائسة دائماً بمناسبة وغير مناسبة لتجارب سابقة محبطة، كنوع من رثاء النفس وإقحامها في أسعد اللحظات الحاضرة. ٥- تضخيم النقائص حيث لا يغفل عن نقاط الضعف لديه ويغفل عن إيجابياته، حتى ولو كانت واضحة للغير أو لنفسه؛ نتيجة لتطرفه في عدم مسامحة الذات وشعوره أنها ناقصة. وحتى لو امتدحه الآخرون وأثنوا على موقف له أو عمل أو اختيار لشيء ما فإنه لا يصدق ذلك بسهولة، ويعتقد أنهم يبالغون. أو يجاملون.. ٦- نشدان الإحسان من الغير حيث يبحث عما يؤكد قيمته من خلال كلام الآخرين أو تشجيعهم له حيث يتأثر بتقييمهم وأحكامهم له. الآن.. وقد فهمت ما تمرين به. أختي الفاضلة. ووصلت إلى تفسير لحالتك تلك، سندخل في كيفية معالجتك لها وأبشرك بأنه يمكنك التغلب عليها بعون الله وقوته كل ما عليك هو الانتباه والرغبة القوية في تجاوز ذلك حاضراً ومستقبلاً بإذن الله عز وجل، ثم المطلوب منك هو تطبيق ما سأرشدك إليه لمدة لا تقل عن شهر؛ وذلك أن عادات التفكير السلبي السابقة لن تزول إلا بعد فترة زمنية ليست بالقصيرة من التعود على عادات جديدة من التفكير الإيجابي.. أولاً: أريد أن تضعي كل ما مضى خلف ظهرك، فلا تسألي «لماذا أنا هكذا؟؟» بل تجاوزي ذلك إلى النظر أمامك، حيث المستقبل المتفائل القادم الذي ستكونين فيه (بحول الله عز وجل وقوته) أكثر إقبالاً على حياتك وأكثر سعادة بنفسك.. ثانياً: ضعي هدفاً واضحاً، وحبذا أن يكون مكتوباً: مثل: «أن أحب نفسي وأنسجم معها، أن أستمتع بصحبتها، أن أصل إلى الرضا والسلام النفسي الذي أريد». أجعلني اولويه هم اطفالك وبيتك وزوجيك. ثالثاً: تكوين صورة إيجابية وصحية عن نفسك، بالآتي: ١- قيمي ذاتك ثم تقبيلها: قومي بمراجعة نقاط قوتك وضعفك وحددي ما تحببته عن نفسك وما لا تحببته، هنئي نفسك على الأشياء التي تحببها، وخذي عهداً على نفسك أن تغيري أو تتجاهلي ما لا تحببها.. ذلك أنه لا يوجد إنسان كامل على وجه الأرض. ٢- تعرني على نجاحاتك ومواهبك، اشكري الله عز وجل على ما خصك به منها، دعيها تبرز وتظهر، كوني فخورة بها وبنفسك. لا تقولي: «الأمر طبيعي، الجميع يقومون بذلك» هذا غير صحيح!! فالجميع مثلاً لا يملك موهبة الكتابة الأدبية، وقلة من يبرع فيها، كلما كنت معتزة بنفسك في أي مجال صغيراً أم كبيراً جعلك ذلك أكثر انطلافاً وتقدماً في الحياة بأسرها. ٣- تقبلي الثناء والمدح وعلامات القبول من الآخرين، ولا تقللي منها أو تحرفيها بقولك «إنهم يجاملوني»، بل كوني سعيدة واشكري على مدحك. ٤- كوني أفضل صديقة لنفسك،



عاملها باحترام وإخلاص، ولا تقسي عليها بتضخيم الأخطاء، بل قومي برفع معنوياتها لتحثها على بذل الجهد اللازم لتلافي تلك الأخطاء.. • تعلمي التفكير الإيجابي تجاه نفسك، واستبدلي بإصدار الأحكام على نفسك أو من غيرك: التعامل مع الحقائق؛ وذلك بفحصها بعناية لتتوصلي إلى أحكام واقعية عن نفسك، فإذا قلت: «أنا لا أصلح لشيء» فابحثي في الحقائق التي تعرفينها عملياً في حياتك، ستجدين أنك أصدرت حكماً لا يستند على حقيقة واقعية وأنت عكس ما تظنين.. ٥- تعلمي كيف تتحكمين في أفكارك، وهو أمر يحتاج إلى دربة وممارسة؛ وذلك بإتقان ما يسمى بعزل الأفكار السلبية وإحلال الأفكار الإيجابية مكانها.. فإذا رأيت أن تفكيرك بدأ يأخذ منحى سالباً فاعزليه مباشرة عن التغلغل في شعورك وضعيه مباشرة تحت ما سميناه سابقاً «فحص الحكم وإخضاعه للحقائق»، ومهما كان الوضع أو الأفكار التي تواجهينها فإنه بإمكانك تحسينه عن طريق التحكم، فأنت المالكة لأفكارك.. يتأثر أيضاً بطريقة تحدثنا عن أنفسنا.. لذا استخدمي دائماً التعابير الإيجابية عندما تتكلمين بصوت عالٍ وتجنبي التعابير السلبية بدلاً من قول «إنني محبطة» قولي «أنا ناجحة أو سعيدة». أو «إن الحياة أم» استبدلي بها «إن حياتي رائعة». أو «إنني أعاني من مزاج سيء» عكسها: «إنني دائماً هادئة ومسترخية». إذن.. استخدمي تأكيدات النجاح دائماً وتجنبي عبارات مهاجمة ذاتك. ٦- افصلي ذاتك عن أفعالك، فأفعالك لا علاقة لها بتقييمك لذاتك، فنحن نتصرف بشكل مختلف عند اختلاف الظروف وقد نخطئ ونفشل، وقد وجدت الأخطاء لكي نتعلم فهي مصدر للمعلومات؛ لنسلك الطرق السليمة بعدها.. وقد علمنا رسولنا - صلى الله عليه وسلم - هذا بقوله: «وأتبع السيئة الحسنة».. فكما قد نخطئ في أحد أفعالنا، يمكننا أن نحسن في فعل آخر؛ لأن كياننا الحقيقي الذي خلقنا الله عليه يضم الخير والشر والإجادة والخطأ، وقد نكون في مواقف جديدين، وفي أخرى غير ذلك.. فإذا نظرنا إلى أنفسنا على أنها شيء واحد ناقص فحينها يحدث الصراع وعدم الانسجام فنذيق أنفسنا شتى أنواع العذاب المعنوي الذي لا يرضي الله عز وجل عنه.. ٧- ليكن ما ترغبين به أكثر أهمية مما لا ترغبين به، وذلك أننا دائماً نفكر فيما لا نريده في أنفسنا، ولا نفكر فيما نرغبه فيها، فمثلاً لو قلت: «خلال جلوسني مع عائلتي لن أكون متوترة ولن أشعر بالقلق».. يُقال: إن ما تركز عليه تحصل عليه، فالتفكير في تجنب القلق والتوتر يجذبه! بينما لو قلت «خلال اجتماع العائلة سأكون هادئة ومرتاحة» حاضراً ومستقبلاً «فأنت بذلك تحققين ما ترغبين فيه من هدوء وراحة. بإذن الله عز وجل، ٨- اهتمي بنفسك (جسمك، طريقة أكلك) قومي بممارسة رياضة بسيطة محل عنايتك وستندهشين لتأثير ذلك على نفسك. ٩- استمتعي بحياتك دون الشعور بالذنب في حدود دينك وأخلاقك، فقد أمرنا الله ألا ننسى نصيبنا من الدنيا، تأملي الجمال في كل شيء، وسبّحي مَنْ خلق ذلك كله سبحانه، يشيع

التفاؤل والهدوء داخلك ١٠- تأملي من حولك من الذي يساعدك على الشعور بالارتياح تجاه نفسك ومن ذا الذي يقوض من ثقتك واحترامك لها، وانظري كم من الوقت تقضينه مع كل منهما، حاولي أن تضاعفي الوقت مع من يُشعرك بالارتياح بالذات الإيجابيين في أفكارهم وأفعالهم.. ١١- تصرفي في حياتك كما لو كنت أكثر الناس ثقة في نفسه وفي قدراته، بعد ثقتك بالله عز وجل، وتبني سلوك الثقة شكلاً ومضموناً في جلوسك ووقوفك في أفعالك وأفكارك، ولا تخشي الغرور فلن تصلي إليه بإذن الله، وقد قيل «تذكر دائماً أنه ليس من حقك فقط أن تكون فرداً، ولكن من واجبك أيضاً أن تكون هكذا. ولا تستطيع أن تقدم أي إسهام في الحياة حتى تصبح كذلك». ١٢- تعلمي مهارة توكيد الذات: وهي قدرة الشخص على التعبير الملائم -لفظاً وسلوكاً- عن مشاعره وأفكاره وآرائه ومواقفه تجاه الأشخاص والأحداث والمطالبة بحقوقه دون ظلم أو عدوان.. ١٣- احذري العادات الشعورية القديمة فقد تطفو على السطح من جديد، وبالذات وقت انخفاض الثقة بالنفس أو القلق، وقتها تذكري نعم الله عليك من صحة وعافية وصلاح حال «عائلة، وأطفال» وغير ذلك، عندها لن يجد التفكير السلبي طريقه إليك، وتعوزي بالله من الشيطان الرجيم. ١٤- اقتربي من دينك، تعرّفي على حقيقتك كـ «إنسانة» مؤمنة عزيزة كريمة.. لا يوجد مثل ديننا الحنيف في إعطاء الإنسان قيمته وكرامته وتقديره لنفسه وأنصحك بقراءة الكتب الإيمانية.. ١٥- استثمري سمعتك الطيبة مع الآخرين وحسن تعاملك معهم في زيادة أعمال البر لديك من مساعدة وإحسان إلى الوالدين وصلة رحم. ١٦- أحيي نفسك واجعلي الآخرين يشعرون باعتزازك بذاتك، وأنت لا تقبلين أن يقلل أحد من شأنك، فتحيين منهم ما يحبونه لأنفسهم، وقد قيل: كلما أحببت نفسك كان اعتمادك على الآخرين أقل، ولن تحرصي على سؤالهم عن رأيهم فيك.. • «لن تكوئي غير نفسك فاقبليها». ختاماً.. السعادة قرار، قرري أن تكوئي سعيدة بنفسك وحياتك، فالسعادة تأتي من الداخل، ولا تحتاجين كما قيل أن تصعدي على منبر وتعلمي للعالم كم أنت «إنسانة» رائعة.. إنك راضية عن نفسك ومتقبلة لعيوبك، وفخورة بقدراتك.. أنت نفسك.. وأنت سعيدة بذلك.. شرح الله صدرك بالإيمان ونور بصيرتك بتقواه وطاعته.

98- طفلي ميوله انثوية

الإستشارة

عندي ولد عمره ٧ سنين ميوله انثويه يعني يجب مجالسة البنات واللعب معهن .ومشاهدة البرامج التي تخص البنات ومبتعد عن الاولاد ولا يجب ممارسة أنشطة الصبيان علماً بأنه يوجد له اخ عمره ١٠ سنوات ولكن لا ينسجم معه في اللعب ارجو حل مشكلتي لاني خائفة أن تزيد المشكلة وتتطور مع مرور السنين .



الإجابة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد المسترشدة الفاضلة حفظك الله السلام عليكم ورحمة الله وبركاته نشكر لك ثقتك بموقع جمعية المودة للتنمية الأسرية برنامج للاستشارات الإلكترونية ، ونسأل الله تعالى لنا ولك التوفيق والسداد - تشخيص المشكلة : اضطراب هوية - الجوانب الإيجابية : هو إدراكك للمشكلة وأهمية معالجتها في وقت مبكر - الأخت الفاضلة ندرك ونقدر لك حجم القلق الذي تعيشينه جراء ما لمستيه من سلوكيات غير جيدة لدى إبنك ، إلا أننا نؤكد على : ** أهمية الهدوء والحكمة في التعامل مع المشكلة لتحقيق الأهداف المرجوة المتمثلة في تصحيح مسار سلوك إبنك . ** أنه وبالرغم من حساسية المشكلة إلا أن الحلول الموجودة ويسيرة عند التعامل معها بحكمة . - الأسباب : لا نريد أن نقلقك فالأمر بسيط بحول الله ، ولكن من المهم أن نوضح إن ما يمارسه ابنك من سلوك هو شكل من أشكال اضطراب الهوية الجنسية نتيجة لتأزر العديد من العوامل المرتبطة بأساليب التنشئة والتي لا يسعفنا المجال لبيانها . - الحلول المقترحة : عليك أيتها الأخت الكريمة العمل بما يلي : * توضيح الفروق بين الذكور والإناث للأبن ، وأهمية محاكاة سلوك الذكور له . ((ويجب تدخل الأب تدخلاً إيجابياً في ذلك)) . * التخلص من كل ما يخص البنات وهو موجود ضمن مقنناته . * تكليفه ببعض المهام التي يمارسها الرجال والإشادة برجولته في أدائها . * مصاحبته وملازمته لوالده في مجالسته لمجالس الرجال التي يتم الحديث فيها عن بطولات رجولية . * إشعاره بأنه رجل وما تتطلبه هذه الرجولة من ممارسات . * الحذر من الضغط عليه وتأنيبه والقسوة عليه تجاه ما يمارسه من السلوك ، بل الأجدر مداراته والتلطف معه في التوجيه . * مع أهمية حجز موعد مع المستشار النفسي بالجمعية لمقابله او الاتصال على الهاتف الارشادي للجمعية. تمنياتنا لك ولأسرتك الكريمة بدوام التوفيق.

99-أواجه مشكلة في التعرف على من حولي في الجامعة

الإستشارة

لي ثلاث سنوات بالجامعة ولم استطع تكوين صداقات او علاقات مع العلم اني لا املك الحياء الزائد ، بل يمتلكني خوف عدم التقبل من الطرف الاخر ..

الإجابة:

الأخت الفاضلة وفقها الله . نرحب بك في برنامج الاستشارات الالكترونية بموقع جمعية المودة للتنمية الأسرية، ونسأل الله تعالى أن تجدي فيه النفع والفائدة، وأن يسدد أقوالنا وأعمالنا، ويسر لنا تقديم ما فيه الخير لك ولجميع الإخوة والأخوات زوار هذا الموقع المبارك . وعي الشخص بذاته من حيث معرفة الشخص لنقاط قوته ونقاط الضعف والوعي بالحاجات والدوافع والمشاعر لنفسه يمثل أحد مؤشرات الشخصيات السوية والتي تكتمل باكتمال باقي المؤشرات وهي : احترام وتقبل الذات ، والسيطرة على السلوك والمشاعر ، والقدرة على بناء واستمرارية علاقات أسرية واجتماعية وعاطفية سليمة ، والقدرة على الانتاجية . يتحفظ بعض الناس في علاقاته مع الآخرين لأسباب متنوعة قد يكون منها التحسس المبالغ به من النقد وهرباً من الاحراجات وما يصاحبه من ارتباك وخجل وتصغير للقدرات وبالتالي تفضيل الابتعاد عن الانشطة الاجتماعية وما يسببه ذلك من تناقص في مهارات التواصل مع الآخرين وتوكيد الذات لأنفسنا أمام الآخرين . يقول الرسول صلى الله عليه وسلم : ((إنما العلم بالتعلم والحلم بالتحلم)) وهو إشارة لمبدأ وإجراء عملي للتغير ، واقترح أن يتم توظيفه لتحسين هذه المهارات الاجتماعية المفقودة لديك عبر التعريض للمثيرات المقلقة بالتدرج في عدد من نقابلهم وفي كمية الوقت الذي استغرقه معهم وفي المواضيع التي أتداولها معهم من حيث درجة اهميتها أو عمقها ومزاوجة هذا التعريض مع الاسترخاء التنفسي خلال هذه المواقف الاجتماعية . يسبق هذا العلاج بواسطة التدريب التعبيري معالجة معرفية بإزالة التوقعات الخاطئة التي تؤدي إلى نقص الثقة بالنفس وعدم الرغبة والقدرة على المبادرة لتنفيذ العلاج التدريبي التعبيري . هناك من يعتقد أن من لا يتفاعل مع الآخرين لديه غرور بينما الحقيقة قد تكون عكس ذلك تماماً وتتضح هذه الحقيقة بالتعايش معهم ، لذلك العلاج لحالتك يكون بالنقيض إما بالتدرج كما ذكرنا أعلاه أو بالاندماج الكامل . الخوف شيء طبيعي ومحفز للإنجاز ولتحدي الصعوبات كمقابلة أو غيره فيحدث تعرق في اليدين أو آلام في فم المعدة أو تشتت في التركيز لكن القلق بدلاً من أن تعمل هذه المشاعر على دفع الشخص إلى التحرك والعمل المفيد ، فانه يكون لها تأثيرات مدمرة حيث تدمر العلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء وأفراد العائلة



والزملاء في العمل فتقلل من إنتاجية العامل في عمله وتجعل تجربة الحياة اليومية مرعبة بالنسبة للمريض منذ البداية نتيجة للخبرات السلبية السابقة فتتولد لديه مشاعر الخوف والغضب والإحباط والضييق فيقوم بسلوك العاجز بالإحجام فيتمنع عن الخروج وممارسة حياته بشكل طبيعي . مثلث التفكير: أفكار سلبية <----> مشاعر سلبية عنيفة <----> سلوك إحجام هذا المثلث يتكون من ثلاثة عناصر تبدأ بتعرضنا لموقف فيبدأ العقل بـ (التفكير) ويقدم تفسير معين للموقف ، يتبعه (مشاعر) تجاه هذا الموقف ناتجة من التفكير ، يتبعها (السلوك) وقد يكون كحالتك هروب من المواقف الاجتماعية لأن تفسيراتك هو تربص الآخرين وتصيدهم لأخطائك عند لقاءك بهم . هنا تتحول لديك المواقف الاجتماعية لتجارب مزعجة فتفضلين التجنب والهروب فتزيد لديك المشكلة وقد تتعاضم وتمس جانب مهم في حياتك إن كنت موظفة في وظيفة تحتاج بشكل أساسي لهذه المهارات . التحكم في نوع التفكير وتفسير المواقف بشكل ايجابي يعطي مشاعر ايجابية تجاه هذه المواقف وبالتالي يتصرف صاحبها بشكل طبيعي . كلما أجلنا حل مشكلاتنا كلما زادت تعقيداً وتشعبت واحتاجت لجهد ووقت لحلها وعندها قد نحتاج لتعلم كيفية التعايش معها . وأخيراً أسأل الله تعالى أن يوفقك لما يحبه ويرضاه.

100- شبح خطوبة أخي يطاردني

الإستشارة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اهل زوجي رغبوا بخطبة أخي لكن قدر الله اثناء تفكيرهم وبعد مشاوره الولد أخي تقدم لها رجل اخر وملكت. وبعد فترة تقدموا لخطبتي وتم الزواج ولكن شبح موضوع أنهم تقدموا لأختي قبلي كبر عندي وكل يوم افكر فيه لدرجة افكر بالانفصال عشان هذا الموضوع وبكل صراحه عجزت اتجاوزه واحسه عثره بيني وبين زوجي . كيف اتجاوز هذا الموضوع ؟

الإجابة:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته بداية نشكر لك ثقتك في برنامج الإرشاد الإلكتروني بجمعية المودة للتنمية الاسرية. و يسعدنا تواصلك و الإجابة عن استشارتك : أختي الكريمة وفقا لما ذكرته في طلب الاستشارة نجد أن مشكلتك تتلخص في : (تسيطر عليك أفكار سلبية انعكست على مشاعرك تجاه حياتك الزوجية) . و للإجابة عن استشارتك نقول بعد الاستعانة بالله عز و جل: أختي الكريمة كل الأشياء قسمة ونصيب، كلها بأمر الله، كلها بإذن الله، كلها مقدره، قدر الله الزواج وقدر الأولاد وقدر كل شيء من أعمال العباد، يقول جل وعلا: (إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ) و يقول النبي ﷺ: إن الله قدر مقادير الخلائق قبل أن يخلق السموات بخمسين ألف سنة وعرشه على الماء . و من قدر الله عليك و على زوجك أن تتزوجا ، و لم يكتب له الزواج من أختك التي قدر الله لها أن تتزوج رجلا آخر ، فلو تمنعت يا رعاك الله في كل الأحداث من حولك لوجدت أنها تسير وفقا لأقدار الله التي كتبها على عباده و على كل مخلوقاته، و المؤمن الحق يسلم أمره لله و يرضى بما قدره الله ، و ليعلم أن ما كتبه الله له كله خير . أختي المسترشدة إن حالة الشعور السلبية التي تشعرين بها مرتبطة بأفكار لا عقلانية تسيطر عليك ، تجعلك تفكرين بطريقة غير منطقية في أن أهل زوجك كانت لديهم رغبة في خطبة أختك قبلك ، مما ولد في داخلك شعور خاطئ و سلبى بأن زوجك يريد أختك و لا يريدك ، علما أن هذا الشعور في الحقيقة مرتبط فيك أنت و ليس زوجك ، كون زوجك في الأصل لا يعرف أختك من قبل ، فقد جرت العادة في مجتمعنا المحافظ أن يختار الأهل الزوجة لابنهم ، و عندما فكر أهل زوجك في خطبة أختك ثم خطبتك فهذا دليل على محبتهم لأسرتك و اقتناعهم بكم . أختي الكريمة أنت في حاجة إلى التدريب على التفكير الإيجابي و التخلص من الافكار السلبية ، و بناء عليه سوف نوضح لك كيفية ذلك وفقا للاتى : أولا : اللجوء إلى الله عز و جل ، و الدعاء بأن يكتب لك الخير ، مع



المحافظة على الازكار اليومية فهي حصن حصين من وسواس الشيطان الذي يفرح بجزن المؤمن. ثانيا : الرضا التام النابع من الداخل بما كتبه الله لك في هذا الزواج . ثالثا : التدريب على التفكير الإيجابي باتباع الخطوات الآتية: ١- كتابة الأفكار السلبية التي تسيطر عليك تجاه حياتك الزوجية و علاقتك بزوجك مثال على ذلك : (زوجي لا يريدني) (رغبة أهل زوجي السابقة في خطبة أختي) و هكذا . ٢- ناقشي تلك الأفكار بكل عقلانية بعيدا عن العاطفة والمقارنة مع تجربتك غير الإيجابية ، من خلال طرح بعض الأسئلة مثل : الفكرة السلبية (زوجي لا يريدني) اطرحي هذه الأسئلة عل نفسك : هل فعلا زوجي لا يريدني ؟ هل معاملة زوجي تدل على ذلك ؟ هل هذا شعور زوجي ؟ أم شعوري أنا !. و من ثم اكتبي رأيك بكل حيادية و أنت تناقشين تلك الأفكار . ٣- تأتي هنا مرحلة دحض الأفكار السلبية و احلال مكانها أفكار إيجابية، مثال على ذلك : فكرة (زوجي لا يريدني) لدحض هذه الفكرة ، تبدأ من مناقشة هذه الفكرة من خلال إعادة طرح الأسئلة في الخطوة السابقة : هل فعلا زوجي بهذا السوء و لا يريدني ؟ ، هل هذا الشعور مرتبط بزوجي أم مرتبط بي أنا؟ عندها ستبدأ هذه الفكرة السلبية في التلاشي نتيجة ربط الإجابة عن هذه التساؤلات بالواقع ، فالواقع يقول أن زوجي يريدني ، و يعاملني بكل حب و تقدير ، و لم يشعرني يوما بخلاف ذلك.... و هكذا استمري في دحض كل الأفكار السلبية عندها ستتغير قناعاتك و طريقة تفكيرك للإيجابية . ختاماً أختي الكريمة ، حاولي أن تعيشي حياتك بشكل أفضل ، فالتفكير السلي لن يولد إلا مشاعر سلبية و عليك أن تكوني أكثر إيجابية و تسامحا مع نفسك ، و اشغلي وقتك بالأمر المفيدة مثل الاعتناء بأسرتك و المشاركة في العمل التطوعي الذي ينمي في داخلنا العطاء من أجل اسعاد الاخرين مما ينعكس إيجابا على شعورنا بتقدير الذات. و في الختام نسأل الله لك التوفيق في كل شئونك ، ، كما يسعدنا تواصلك معنا من خلال الاستشارات الهاتفية على الهاتف الإرشاد الأسري(٩٢٠٠٠١٤٢١) . و لحجز موعد للإرشاد بالمقابلة الاتصال على الرقم (٩٢٠٠٠١٤٢٦) كما نرجو الضغط على الرابط لقياس جودة الخدمة المقدمة <https://goo.gl/forms/erzCjkIkIaavpZ9f2> المستشار (علي بانقيب)



ويعكس هذا الإصدار نتيجة جهد جماعي من مجموعة من المستشارين والمستشارات الذين يجمعون بين الخبرة والمعرفة

أسماء المشاركين في الإجابة على الاستشارات الإلكترونية لعام ٢٠١٩ م

أ.أحمد مفرح عبدالله الغامدي	أ.حنان احمد معتوق العيثان	أ.عايض بن فلاح العتيبي
أ.اشواق عامر سالم النهدي	د.حنان حميد حماد السفوياني	أ.علي عبدالرحمن احمد بانقيب
أ.بيان عصام عباس مسعود	أ.خالد بن هنود الزهراني	أ.فاطمة عبدالله أحمد باسعد
د.ساعد حبشي الانصاري	أ.خالد علي يوسف الصومالي	أ.محمد عوض الله العتيبي
أ.سعد عبدالله علي الزهراني	أ.خالد محمد عبدالله العبدلي	أ.مشعل إحسان عبدالكريم عدنان
أ.سماح عثمان الغامدي	أ.سارة أحمد حمدان العنزي	أ.منى صالح احمد باعنس
أ.فهد عابد عبيد الله الثقفي	د.سماح محمد لطفي	أ.نايف باطهف
د.مجدي نجم الدين جمال بخاري	أ.صالح علي احمد القرني	أ.هنادي عبد المجيد زهران
أ.محمد سعد الجهني	أ.صفاء عبدالله حمدان الجهني	أ.هنادي عوض حوفان الشمراي
أ.جمال محمد البشري الحربي	د.ضحى سعد حسن الهوساوي	أ.يوسف محمد فارس الزهراني

100

سؤال وجواب من واقع
الاستشارات الإلكترونية
بجمعية المودة للتنمية الأسرية

المودة
almawaddah

جمعية المودة للتنمية الأسرية
Almawaddah Society for Family Development



9 2 0 0 0 1 4 2 6
www.almawaddah.org.sa

 @almawaddah_j |  info@almawaddah.org.sa