برنامج

أسرار الزواج الناجح

باسمه عبدالرحمن الكوس

WWW.BASMAALKOAS.COM
جميع الحقوق محفوظة

الاحترام

من أهم الحاجات النفسية عند الرجل (القوة) و تتمثل في عدة صور منها : الحصول على الاحترام، و عندما يشعر الرجل أنه محترم في بيته يرتاح و يحرص على الرجوع له و البقاء فيه لفترات أكثر .

<u>و عندما يشعر بأنه غير محترم :</u>

- يشعر بالإهانه .
- و يشعر بإن زوجته مقصره بحقه لأنها (تستقله) أي تراه قليل القدر .
- فيثير ذلك في داخله الشعور بالغضب .
- ويحرص على تحين الفرص للتقليل من شأن زوجته .
- و يبحث عن مواطن تقصيرها .
- و يكثر الخروج من المنزل .
- و قد يكثر من الصمت ، و يتجنب الحوار .

كثيرا ما تصلني استشارات من زوجات حزينات تقول : أثناء حواراتنا الزوجية : زوجي يقول أنت لا تحترميني ، و أنا أستغرب منه ، لأني احترمه و لا أعلم لماذا يظن أني لا أحترمه ؟ أسألها : ثم ماذا تفعلين تجاه شكواه ؟ تقول : لا شئ ..

يعني : الزوج يوضح ما يزعجه و الزوجة تتجاهل الموضوع .

فماذا تتوقعون منه ؟

-حسنا .. لعل كلمة (احترام) تحتاج إلى شئ من التوضيح ؟

و ليكون نقاشنا أسهل أكتبي على ورقة ما يلي :

- ما مفهوم الاحترام لديك ؟
- بالعادة كيف تعبرين عن احترامك للآخرين ؟
- وتحديدا : كيف تعبرين عن احترامك لزوجك ؟

لطفا فكري جيدا و اكتبي الإجابات قبل أن تنتقلي للفقرة القادمة .

- هناك مظاهر تتعلق بالبيئة و المجتمع فما يعتبر احتراما في الكويت لا يعد احتراما في بريطانيا ، و ما يعد احتراما في اليابان لا يعد احتراما في مصر .

و لكن هناك صور يشترك فيها الجميع في مجتمعنا مثلا :

- اختيار الألفاظ حين التحاور مع الزوج و عدم استخدام كلمات غير مقبولة .
- عدم اسقاط الكلفة بشكل كامل (بالكويتي لا تطيحين الميانة) .
- احترام أوامره فيما يتعلق بقوامته و مسئوليته ، و طاعته فيها .
- عدم كسر كلمته أو قراراته سواء معك أو مع أهله أو مع أولاده .
- عدم توجيه النقد له أمام مجموعة حتى لو كانوا أخواته و حتى إن كان على سبيل المزاح .
- عدم الاهتمام بملابسه و نظافة المنزل و بالأخص غرفة النوم و الحمام .

✓ أما النقاط القادمة فهي من صور الاحترام التي غالبا لا ينتبه لها :

1. الاهتمام بنظافتك و رائحتك ، وتناسق جسمك و شكلك و زينتك و ترتيب مظهرك ، فعندما يراك الرجل تبالغين بالاهتمام بشكلك للذهاب لحفلة أو تجمع نسائي أو عائلي أو الدوام ، و تهملين شكلك في البيت فإنه يعتبر ذلك (عدم احترام له) .
2. الاهتمام بحسن إدارة المنزل (النظافة ، الترتيب ، التنظيم ، التعطير ، و متابعة الخدم في ذلك) .
3. الاهتمام بوجبات الطعام و الالتزام بإعدادها بشكل يومي و تقديمها بشكل يسر العين ، والحرص على تخصيص الزواج بأواني مختلفة كما نخصص الضيوف ، حتى لو قال لك لن آكل في المنزل كلي أنت و الأطفال ، أعدي طعاما و بلغيه بوجبة اليوم فذلك يعطيه رسالة (أنت مهم و أنا احترمك) .
4. الالتزام بالزوج ، و ذلك يعني : أن تشعريه لفظا و سلوكا أنه رقم ١ في حياتك و ليس عملك أو أهلك أو صديقاتك ، و يترتب على ذلك الاهتمام بأوقات خروجه للعمل و دخوله للبيت و أوقات إجازاته بمعنى: عدم الانشغال عنه في هذه الأوقات بالهاتف أو النوم أو غيره .

فهذا يفسر لدي الرجل (إهمال و تجاهل)

5. عدم التحكم بالزوج و التسلط عليه :
-و يكون ذلك بإعطاء الأوامر و التوجيه (كأنك أم و هو مراهق)
-و مطالبته بالتغيير أو تبني مشروع أو اكمال دراسته أو حتى زيارة والدته وهذه الشخصية أسميناها في دورة أسرار الزوجة الجذابة (عمي الضابط) لأن الرجل يراها كأنها ضابط شرطة .
-استخدام اسلوب العقاب و المقاطعة و ترك غرفة النوم و النوم في غرفة أخرى
6. احترام أوقات نومه و راحته و عدم إزعاجه ، عدم إحداث أصوات و كف الأطفال عن أزعاجه .
7. احترام مشاعره (لو عبر عنها) فالرجل غالبا لا يعبر عن مشاعره ، فلو عبر عنها لا تردي عليه بازدراء و استهانه استمعي له جيدا و ردي عليه بما يدل على احترامك لشعوره .
8. احترام علاقاته الاجتماعية ، عدم التعرض بالنقد و التعقيب على أهله و أصله و أسرته و مظهر بيتهم ، و عدم التدخل في شئونه الشخصية مع والدته و أخواته مثلا : خدمتهم ، مساعدتهم ماليا ، و غيره .
9. التصرف بلطف في وجوده مع الأولاد و الخدم و عدم استخدام اسلوب الصراخ و الغضب و الانفعال فذلك يعتبر عند

و الآن من فضلك دوني أي من النقاط السابقة كنت تقومي بها ؟
و قد قررتي الآن بتجنبها حفاظا على حياتك الزوجية ؟

و من صور احترام الزوج لزوجته :

1. مراعاة مشاعرها و عدم مدح أمرأة غريبة أمامها .
2. عدم اخفاء أمور مهمة في البيت عنها ، أمور تمسها أو يعلم أنها ستثير الشك فيها .
3. القيام بالمسئوليات (و سنتكلم عنه في جزء قادم) .
4. احترام حاجاتها النفسية و رعايتها أثناء حملها أو مرضها .
5. احترام شكلها و عيوبها الجسدية بعدم التعييب و الاستهزاء ، و عدم التنكيت عليها .
6. مراعاة أوقات نومها و عدم إزعاجها بالتلفزيون أو الهاتف أو غيره .
7. عدم التحكم بمالها و إرغامها بإنفاقه كما يرى أنه صواب .
8. عدم التلفظ بألفاظ غير محترمه أو سبها و الانقاص من قدرها أو قدر أهلها أو بيتهم سواء في جلسه شخصية أو مع الآخري

كيف تتصرفين حين يساء لك و يقلل من قدرك و تعاملين بغير احترام ؟

- إذا كان صادقا فيما يقول ، قولي له كلامك صحيح و أسلوبك مؤلم ، لا أقبل هذا الأسلوب من فضلك .
- إذا كان كلامه غير صحيح ، لا تتأثري بكلامك و تهزي ثقتك بنفسك ، و قولي له بحزم هذا غير صحيح و لطفا لا أقبل تكرار هذا الكلام مرة أخرى ، ثم أوقفي النقاش حتى لا تدخلي في دائرة الجدال .
- إذا كان عدم الاحترام بدون سبب منك ، و كان غاضبا فلا تحاوريه و تزيدي غضبه اسكتي في وقت الغضب ، و في وقت آخر أبلغيه بأنك لا ترضين منه هذا الأسلوب .
- أظهري انزعاجك بتكرار الكلمة الغير مقبوله مع رفع حاجبك ، كوسيلة استنكار .
- لا تنفعلي و تبكي كوني متزنه عبري عن الانزعاج بهدوء حتى لا تثيري فيه الرغبة بالعناد و تكبير الموضوع .
- لا تتخذي أساليب العقاب المهينة للرجل (استخدام أسلوب الجدال و التذكير بالماضي ، استخدام ألفاظ حادة ، رفع الصوت ، إدخال طرف ثالث ، النوم في بيت الأهل ، إرغامه على شراء هدية للتراضي) .
- انتبهي : كثيرا ما يتخذ الانسان أسلوب الدفاع ، وهو أسلوب خطأ و غير مفيد للعلاقات ، الأفضل : الاستماع و التفكير و إن كان هناك سوء فهم (وضحي سبب سلوكك) .

١/ أكتبي كل ما استفدتيه من هذا الجزء

٢/ ضعي السلوكيات التي تنوين القيام بها لتظهر احترامك لزوجك