

من اجل حياة زوجية سعيدة

إن الاسلام قد اعتنى بالحياة الزوجية غاية العناية ومهد لها الطريق واعطى النصائح و الارشادات التي تمكن المسلم من اجتناب كثيرا من المشاكل التي تعرقل مجرى هذه الحياة و تعرضها لمخاطر شتى، فبادنا ببدء يرشدنا الاسلام الى اختيار الزوجة الصالحة، فيقول الرسول ﷺ « **تخيروا لنطفكم ان العرق دساس**»

حديثنا في هذا الموضوع له صيغة عامة لأن الحياة الزوجية تختلف وتتأثر في سيرها ونجاحها بقدر ما يختلف الناس في تكوينهم و أصولهم كما بين ذلك الرسول في قوله: « **الناس معادن** » فكل له خواصه وهويته. إختيار الزوجة راجع الى دافع باطني يستهدف اشباع رغبة الفرد فمن الناس من يبحث عن ذات المال و الغنى ومنهم من يريد ذات الحسب و النسب، و منهم من يتطلع الى الجمال بمعايير القدر و الكمال، و منهم من يعشق المظاهر فلا رغبة له في الزواج حقاً وإنما همه الأول التباهي والتباين أمام الآخرين، ومنهم من يبحث عن الآخلاق و حسن التربية بغض النظر عن الباقي. فما قيمة بيت بُني على أسس سطحية لا إحساس فيها ولا مجال لحب خالص.

إن الحضارة الغربية المعاصرة التي اتخذت إلهها هواها قد وصلت الى حد بعيد في تدمير العلاقات العائلية، بحيث أن عقد النكاح أصبح عبارة عن مجموعة من فقرات قانونية يعمها الحذر و كل يسعى الى الحفاظ على مصالحه الخاصة. و نلاحظ في أمريكا مثلاً أن عقد الزواج يتم توقيعه تحت رعاية ومراقبة المحامين.

فاين الحب ؟ اين المودة ؟ اين التعهد بالاخلاص و المؤازرة ؟ إلخ.

العقيدة الاسلامية تحث على اختيار الزوج الصالح والزوجة الصالحة. فعقد النكاح يتم كنتيجة لعمل بحث و اجتهاد و تمعن واستفسار .ويقول المثل المغربي: «عرس يوم تدبيره عام». أخي زوجتك هي عشيرتك التي تنجب أولادك فحبك لأولادك مرتبط بحبك لزوجتك.

فالنتأمل هذه الأقوال :

قال الرسول :« **الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة**».رواه مسلم

وقال كذلك : « **»** »

و من الحكم وصية عثمان ابن أبي العاص الثقفي لأحد أبنائه: « **يا بني الناكح مغترس فلينظر امرؤ حيث يضع غرسه و العرق السيء قلما ينبج، فتخيروا ولو بعد حين**».»

مفهوم الحياة الزوجية

للزواج حكمة و أحكام والتزام يتعهد به الزوجين ويعتمد على قواعد يجب ترقبها

1. الزواج الناجح مبني على التوازن و التكامل:

هذا التوازن يشمل صفات من السلوك الفردي و الاجتماعي لكل من المرأة و الرجل. صفات إذا لم تتوفر في البداية كان لمصير الزواج حظ كبير في الفشل.

و يتميز هذا التوازن بتبادل حسن المعاملات بين الزوج وزوجته مما يضمن - الى حد مُرضٍ - التسوية في العلاقات بينهما. فالهدف يتجلى في حكمة الاخذ و العطاء (بمعناها النفسي). يقول الله عز وجل: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾ البقرة 287 ، و من هنا نرى أن التسوية بين الرجل و المرأة في كل الميادين حتى في المشاعر. كل ما يمس الرجل من خير أو شر يمس إمراته كذلك. و هو ما نسميه بالتوافق والتكامل. فأما التكامل فهو ما يجعل كل من الطرفين في حاجة إلى الآخر [أو الى رضاه] لتنفيذ عمل ما يدخل في إطار الحياة الزوجية. فكلما استغنى أحد عن الآخر إلا وأحدث خللاً في استقرار الأسرة. ومن ثم فلا ينبغي لأحد ان يغلو على الآخر.

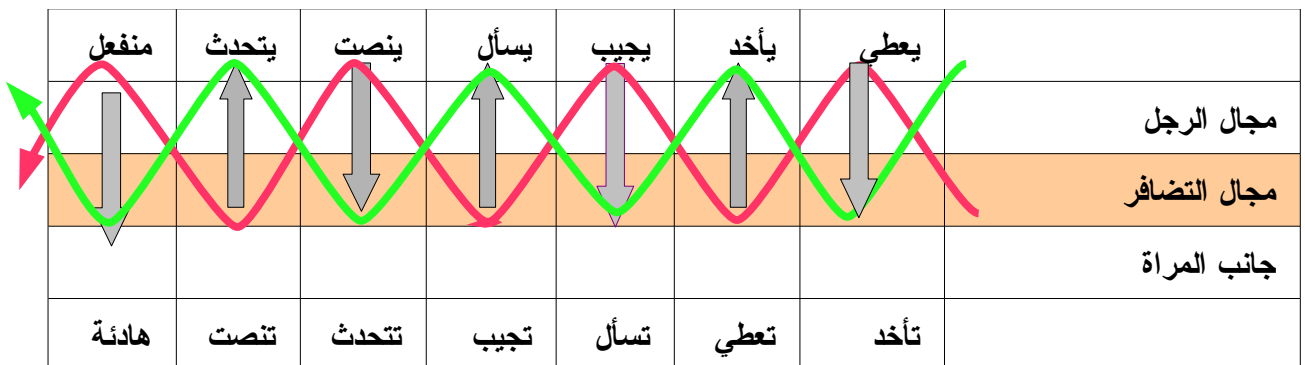
و لنتدبر قوله تعالى: ﴿و مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ الروم 21. الله يصف لنا، بألفاظ متطابقة، حالة التسوية في العلاقة الودية بين الرجال و نسائهم.

في الحياة اليومية، يتجلى الأخذ والعطاء في السلوك المتكامل و ليس في التناقض والمواجهة و التعتن.

مثل هذا التكامل: عندما يطرح أحدهما سؤالاً فهو ينتظر من الآخر الرد على سؤاله أو مبادرة بالإنتصات، وعندما يشتكى أحدهما فالمبتغى من الآخر أن يستمع ويتقبل الشكوى الخ.

ما يقتل الود والمحبة هو شعور أحد الزوجين بالخيبة عندما يحس أنه أعطى الكثير ولم يحصل إلا على القليل. التوازن المطلوب هو عبارة عن نمط يجمع بين ترقبات الرجل وزوجته و قدرتهما على اعطاء الرد المناسب. ومن ثم فإن التبادل أو التفاعل بين الطرفين ينشأ من خلال مجموعة من الاتصالات التي من المحتمل أن تكون مقاطع متماسكة من التبادلات.

و من خلال النموذج التالي، نلاحظ ان تموُّج العلاقات الزوجية يشبه حركة الميزان، كلما صعدت كفة هبطت الأخرى، وهكذا كل كلمة نطق بها او حركة قام بها احد الطرفين اتجاه الآخر فهي تتطلب رد فعل متطابق.



مجال الرجل و المرأة

فالتوازن يتطلب من الزوجين ان تكون فيهما خصال التسامح،و التعاطف ، و التعقل، و التفاهم، وكثير من الصبر، ورحابة الصدر.

المبادئ التي نرى أن تُؤخذ بعين الاعتبار لطرح قواعد التوازن هي:

1. تقاسم المسؤوليات: وهدفه التناسق في المهام و تقليص الخلافات، مثلا: كل يأخذ وقتا للكلام و اخرا للصغاء.

المشاركة في المسؤولية كتربية الاطفال،و تلبية حاجيات البيت...

1. التعاضد: وهدفه ان يكون التضافر اقوى من التباين، مثلا:

- الانسجام في ردود الفعل خارج المنزل ودفاع كل طرف عن الآخر (يدافع عن سمعتها وتدافع عن سمعته مثلا)

- اظهار السرور المشترك في كل حدث مبهج للأسرة.

- التعاضد في السراء والضراء.

1. الحضور (ماديا ومعنويا): وهدفه الشعور بالطمأنينة ودفع الاحساس بالوحدة: مثلا:

- وجود فعلي كملاعبة الزوج والاطفال، والاهتمام بكل ما يحصل في داخل البيت وخارجه، وعدم خلط المشاكل الخارجية مع شؤون الأسرة.

- الحرص على مشاركة الآخر في سرائه و ضرائه و اظهار ذلك.

1. الصدق: وهدفه ايجاد جو من الجدية و الثقة: مثلا: الثقة في الآخر، كلامه، واحساسه، وعطفه، و حبه...

مجال التعاضد:

وجود التعاضد يستوجب وجود التوافق بين المرأة وزوجها.

بالنسبة للمسلمين فاول شيء يحث الاسلام على وجوده في الطرفين كاساس لبناء حياة زوجية سليمة الا و هي الثقة والاحساس بالمسؤولية.

المرء يبحث عن النفس الطيبة التي تلائم ترقباته ورغباته الباطنية، وتتفق مع ظواهر شخصيته كمبدأ أساسي

لربط علاقة جدية أي ان الإنسان يتطلع إلى علاقة مبنية على التكامل بحيث أن كل منهما يسد ثغرات النقص

عند الآخر. في غياب هذا التكامل يصعب على الترتار ان يتفاهم مع ترتارة، وامرأة مستبدة لا تتفاهم مع مستبد،

المرأة التي تريد رجلا فيه رموز الرجولة لاتطبق العيش مع رجل مخنث في حين أن الرجل الذي يريد امرأة

فيها كل رموز الأنوثة من حنان وحرارة وعاطفة الأمومة لايطبق العيش مع امرأة مسترجلة، الخ....

الرجل يتعايش مع المرأة التي اختارها، و المرأة كذلك، سواء كانت حياتهما معاً خيراً أو شراً. ولنتدبر هذه

الاية: ﴿الْخَبِيثَاتُ لِلْخَبِيثِينَ وَالْخَبِيثُونَ لِلْخَبِيثَاتِ وَالطَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَاتِ﴾ النور 24

فادا تصورنا حواريسوده التناقض نجد أنفسنا في مازق منذ البداية، كما نلاحظ في المخطط التالي:

هاديء	منفعل	يتحدث	ينصت	يسأل	يجيب	يأخذ	يعطي	
								مجال الرجل
								مجال التضافر
								جانب المرأة
منفعلة	هادئة	تنصت	تتحدث	تجيب	تسأل	تعطي	تأخذ	

هناك خلل في الحوار بحيث لا يوجد جواب على سؤال ولا سؤال يستحق الجواب. الغضب اذا واجهه الغضب قلّ الأدب، و الهدنة مع الهدنة تؤدي الى صمت رهيب فلا مُسْمِع ولا مُسْتَمِع ، ولنتصور ذلك المشهد المعروف، في البداية: الكل يتكلم في آن واحد، وفي النهاية الكل يصرخ في آن واحد. وهكذا تتعقد الأمور وتتضخم شيئا فشيئا. ومن هنا يسهل علينا فهم الحالات التي يمر بها بعض الأزواج فمن مرحلة الخيبة الى مرحلة عدم التفاهم الى مرحلة العناد الشديد وأخيراً إلى مرحلة العداء والكراهية التي تستمر أحيانا حتى بعد الفراق والطلاق. ويمكننا القول بأن المجال المشترك لم يعد مجال التكامل و التوازن فقط بل أصبح مجال التنافر و التصادم و الحرمان. و يقتصر الحوار على انتقادات رتيبة.

يقول الرجل: انها شكسة اي قلقة

تقول المرأة: انه غير فاعل اي لا يبالي.

اذا تفحصنا عن قرب التفسير الذي يقدمانه، نلاحظ أنها مجرد أساليب دفاعية يمكن القول أنها تافهة وخشنة. مثل ذلك:

• المرأة تقول :إنني شكسة لأنه غير فاعل

• الرجل يقول: انني غير فاعل لأنها شكسة

ونستخلص من هذا أن كل منهما يلقي أخطائه على الآخر ويعتّل بأنه فعل ذلك رداً على سلوك الطرف الآخر مع

أنه لا يستطيع تحديد هذا السلوك. وهو ما يسمى في علم النفس الوضعي بـ {تحريف او تقليص الواقع} لذا الطرفين.

الزوج لا يتلقى خطاب زوجته و الزوجة لا تتلقى خطاب زوجها لأنهما ليسا على نفس المستوى في المعاملات والتواصل

هذه الحالات من التأثير غالبا ما تكون مصحوبة باتهامات معينة للمكر والحقاقة.

الأساس بالنسبة للمؤهلين للحياة الزوجية يجب أن يركز على منطق التكامل و التظافر بينهما مهما اختلفا في صفات النقص و الكمال. الجمع بين رجل و امرأة لا يصمد طويلا أمام تقبلات الحياة إلا إذا كانت هناك جدية مسبقة، ولا يصمد البيت أمام قوة الأزمات و تفخم المشاكل إلا إذا كان مبنيا على أسس متينة في أرض مستقرة. إذا بُنيت العلاقة على الغش و الكذب والخداع فإنها لا تدوم طويلاً حتى يظهر ضعفها وتكبر ثغراتها ويتعطل مصيرها . وما من امرئ اتبع هذا النهج الغير السوي لاختيار شريكة حياته، إلا وكانت العواقب أخوم مما كان يتوقعه.

يقول محمد الغزالي: ثلاث ينبغي ان تتوفر في البيت المسلم: (1) السكينة (2) المودة (3) التراحم

1. **السكينة والاستقرار النفسي:** تكون الزوجة قرة عين لزوجها لا يعدوها الى اخرى ولا يشهي سواها كما يكون الزوج قرة عين لامراته لا تفكر في غيره ولا تنشد الا بحسنه.

2. **المودة:** فهي تكمن في شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضا و السعادة

3. الرحمة: يقول تعالى: ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ الروم 21. فليست الرحمة لونا من الشفقة، و إنما هي

نبع للركة الدائمة ودمائة الأخلاق، وشرف السيرة...

العلاقة الزوجية: ملاحظات و تحاليل

ملاحظة:

من المعلوم أن المجتمع الغربي مبني على الانانية والمادية، فكل منغمر في مشاكله فلا يهتم امر الآخرين الا نسبيا، ولا يسمح لاحد ان يتدخل في مشاكله وابعد من ذلك ان يساعده على حلها. اما في المجتمعات الشرقية

فلاحظ ان المجتمع قائم على التقارب و التعاون بين الافراد ومن ثم فجل المشاكل تجد حلا مرضيا بين الاطراف المتنازعة في دائرة محدودة تجمع الاهل و الاصدقاء.

مبدئيا الزواج هو عقد يشترط فيه ان يعيش الرجل والمرأة معا تحت سقف واحد مدى الحياة. الا ان هذه العلاقة الزوجية قد تعرف هزات او ازيمات قد تخلق مشاكل كالعناد والكراهية وفي بعض الاحيان تؤدي الى عدااء مستحكم. ومن الاسباب الرئيسية المدمرة لتلك العلاقات الزوجية هو القاء اللوم على الاخر وتحميله كل الاخطاء سواء كانت حقيقية ام وهمية. ومن المعلوم ان الرجل يكره ان يلام من المرأة، والمرأة تكره الا تجد تساؤلاتها صدى. فعندما يقسو اللوم وتكثر الطلبات ويقل السمع والتعقل يحصل الفراق. وتبدو هذه الظاهرة بوضوح في المجتمعات الحديثة حيث ان نسبة الطلاق بشكل كبير .

من الحالات التي تشكل خطرا على الحياة الزوجية نستعرض بعض الحالات:

الحالة الاولى:

- ان المرأة دائمة الشكوى، تحب الحديث في المعقول ولا معقول، والتوسع في مسائل غالبا ما تبدو للرجل هامشية، والرجل في طبعه قليل الحديث.
- المرأة تناقش المشاكل والرجل يسعى لحلها.

الحالة الثانية:

الرجال يقدمون الحلول والنساء يسعين الى التطوير ومن ثم فالرجل يشعر بالتحسن عن طريق حل المشكلة، والمرأة تشعر بالتحسن عن طريق الحديث عن المشكلة.

الحالة الثالثة:

ان صمت الرجل يخيف المرأة التي لاتدرك ان صمت زوجها امام مشكل مطروح ربما راجع الى عوامل خارجية سيئة، فعليها ان تحترم صمته وتترك له الوقت حتى يتغلب على مشاكله الشخصية قبل ان يواجه المشاكل الزوجية المشتركة.

الحالة الرابعة:

بعض النساء يكثرن من الاسئلة ويلحن على الاجوبة لان هي طريقتهن لاطهار مدى اهتمامهن باسرهن. فاذا كان

الوقت غير مناسب يغضب الزوج وتحصل الزوجة على عكس ما كانت تتمناه. بهذا التصرف تظهر المرأة عاطفتها و حاجتها الى التفهم و التقرب و الموافقة مع الرجل اكثر من حاجتها الى حل من الحلول.

اما الرجل فتكوينه النفسي يجعله يحل مشاكله بنفسه. هذا المكون النفسي في الرجل هو احد الاسباب التي تدفعه لتقديم الحلول . عندما نتحدث الراء عن مشكلة يريد الزوج ان يجعلها تشعر شعورا طيبا وهو يقترح عليها حلا، و مجرد ان يقدم الحل و تظل هي في ثرثرتها حول المشكلة عندها ينتابه الغضب فينفجر او ينسحب لانه يحس بضعف و فقدان الثقة بالنفس وعدم قدرته على اقناعها بحل المشكل، في حين ان المرأة تشعر ان الرجل لا يسمع لقولها لانه لا يهتم بها. و هكذا تندرج الامور، فعندما ينسحب الرجل فهو يغتاظ بسبب فشله كما ان انسحابه يظهر عدم تقديره لحاجات المرأة من الناحية النفسية.

الحالة الخامسة:

من عادة الرجل انه لا يتحدث مع زوجته في كل المشاكل التي تواجهه فلو فعل لكانت في وضع افضل لمشاركته و التعاطف معه. و ما دام هو لا يتحدث عن مشاكله فهي تشعر انه يهملها. في صمت الرجل تتصور المرأة، في غالب الاحوال، الاحتمال الاسوأ.

الحالة السادسة:

الرجل يكره ان يهاجم او يلام من طرف زوجته خاصة وهي غاضبة، ولا يعرف كيف يستجيب لهذا اللوم. و المرأة تقوم بهذا اللوم لانها في الحقيقة تريد ان تناقشه الموضوع وهي تعلم ، في نفسها ، انه ليس مسؤولا عما حدث.

الحالة السابعة:

كثيرا ما تواجه المرأة الرجل ويواجه الرجل المرأة في عديد من القضايا ليس بسبب اختلاف في النظرة للمشكلة المطروحة بل بسبب اوهى و اضعف انه اختيار التوقيت و طرق العرض. المرأة تحتاج الى نصيحة و لكن لا تقبلها الا وهي في حالة هدوء. انها تحتاج قبل كل شيء الى من يستمع لها و يفهم اسباب الغضب عندها ويتعاطف مع هذه الاسباب، كما ان الرجل يكره ان تقدم له المرأة النصيحة عندما يخطيء لا سيما و انه لم يطلب منها ذلك، و يتفاهم الامر اذا حصل ذلك امام الغير. مما يجعل بعض الرجال يعتقدون انهم ضحية النساء. فيبدلون كل جهودهم {شعوريا او غير شعوريا} لافشال محاولاتهم رغم ان الاحتياج الى المساعدة ليس مظهرا من مظاهر الضعف.

الحالة الثامنة:

المشكلات التي تتكرر في شكاوى الرجال من نساءهم، ان المرأة تحاول دائما تغيير سلوك الرجل و تصرفاته و علاقاته بالآخرين. عندما تحب امرأة رجلا فانها تشعر انها مسؤولة عن مساعدته في النمو وفي تطوير طرق عمله و تنظيم وقته و تحسين منظره ورفع مستوى حديثه الخ. فهو يشكل محور نشاطها الاول. فتحلل تصرفاته و تراقب الفرص لتقول له ماذا يجب عليه ان يفعل او ان يقول، فهي تشعر انها تربيته تربية جديدة وفق حياتها الجديدة ولا غرابة في ذلك، أليست المرأة مقر الحنان؟

خلاصات:

يقول الدكتور طارق رمضان: لا يمكننا ان نوقي انفسنا خارج البيت إلا اذا كنا مشبعين داخله.

من خلال هذه الحالات نرجو ان يدرك كل واحد اين اصل النزاع و يجد له الحل اللائق

- عندما تواجه المرأة الرجل فانه يشعر ان قدرته على التحكم في الاشياء قد قل مفعولها. و النتيجة بعدم الثقة و التقدير فانه يتوقف عن ابداء الاهتمام بالامر و يتجاهل اسباب الازمة و يتضاءل و جوده في البيت.
- و عندما يرفض الرجل اقتراح المرأة فهي تشعر ان حاجتها لم تُقَصَّ و طلباتها لم تنفذ و كلماتها لم تحترم و شعورها غير مقدر فتتوقف عن الثقة به. الوسواس يُكثِر الشكوك و الظنون وفي النهاية يؤدي الى تشتيت الشمل و تفكك الاسرة.

من المعروف ان النساء لهن قيم اخرى: انهن يتمنين الحب، التواصل، و الجمال، و العلاقات الانسانية. احساسهن بانفسهن هو تعبير لمشاعرهن و مستوى و عمق علاقتهن، ان هن يصلن الى الانجاز من خلال المشاركة و المساندة ، كل شيء في عالم المرأة يؤكد ذلك، **الحياة في اتصال متوازن**: و الحب و التعاون اهم لديهن من العمل في معظم الاحوال.

الاختلاف بين الجنسين يشكل عامل جذب للرجل. و العجيب ان كل شيء في اختلافهما يبدو وكأنه متكامل.

عندما تحب المرأة فانها تطلب العناية و الاهتمام و الحماية و العاطفة و الفهم و الرعاية ، هذا ما تأمل المرأة ان تجده في الرجل الذي تحب.

الرجال يشعرون بالاهمية عندما يتحققون من حاجة الآخرين اليهم، و النساء يشعرن بالاهمية و التفاعل عندما يجدن الرعاية.

عندما يحس الرجل ان زوجته تحاول ان تسيطر عليه يشعر بالاهانة وعندما تقدم له المرأة النصيحة و كأنها لا تثق في قدرته على فعل الاشياء او عندما يشعر بانه لاجابة اليه في العلاقة الزوجية يتحول موقفه الى سلبي و كل يوم يمر يبقى له القليل ليقدمه لشريكته. هنا تنحط مغنوبته و يضعف حماسه و يقل نشاطه و غالبا ما يلاحظ هذا التغيير في شغله.

و على العكس عندما يشعر الرجل بانه موثوق به للقيام بعمل ما فانه يستطيع تحقيق رغباته و يسعى للتفاعل معها وكلما تظهر الزوجة تقديرها لهذا المجهود تزداد الفعالية لدى الزوج و يتحمس لتقديم الكثير. عندما تشعر المرأة بعدم الرعاية تحس انها مجهدة بسبب تقديمها كل شيء دون ثناء و على العكس عندما تشعر بالرعاية و الاهتمام فانها تشعر بالاشباع و تقدم المزيد.

في النهاية، عندما يكون الزوجين في حالة توتر يصبح من الحكمة على كل من الرجل و المرأة ايجاد ميدان للتفاهم و تحدي الخلافات. و هذا يجبر كل طرف على معرفة كيف يتصرف الاخر: ماذا يحب و ماذا يكره. نعود فنقول:

ما يقتل الحب هو شعور احد الزوجين بانه اعطى الكثير و يحصل على القليل. المعادلة المطلوبة تتلخص في التسوية بين رغبة الاخذ و رغبة العطاء.

و من المعاملات النبيلة:

- ابتسم لاهلك ان الابتسامة عند المسلم صدقة
 - اهد لزوجتك ما تحب و لو زهرة من حين لآخر فانها تعزز قيمتك و تكرم صحبتك
 - كن رحيما لينا ولا تجعل من و جودك في البيت جحيما ورعبا لاهلك
- يقول الرسول ﷺ {خيركم لاهله و انا خيركم لاهلي}. {ما أكرم النساء الا كريم و ما أهانهن إلا لئيم} .

ما وراء العبارات و حكمة الكلمات

الرجال و النساء يتداولون نفس اللغة الا ان الكلمات و العبارات لها معاني و اوزان مختلفة. الفاظ المرأة مليئة بالالغاز و الرموز تعبر بطريقة غير مباشرة من طبيعة شعور المرأة و حالتها النفسية في اللحظة المعنية و كرد على خطاب معين.

سنعطي بعض الامثلة من العبارات المتداولة عند الجميع و نحاول تحليل محتواها، وان كان هذا التحليل خفيفا فنزيد قبل كل شيء القاء الضوء على طريقة تمكننا من تفهم الوضع قبل حدوث المشاكل:

{عندما تقول المرأة انك لا تسمع ما اقله لك ابدأ } انها تقصد انك لاتهتم بما اقله و بما تشعر به ، انها تريد ان تكلمه في شيء مهم بالنسبة لها، و كلمة { ابدأ } في هذه الحالة هي نفي لكل ما سبق من مجهودات الرجل و عمله و هذا يعني ان المرأة توجد في حالة احباط في تلك اللحظة و تحتاج الى مساندة.

• **{ اننا لم ننفرد ببعضنا ابدأ او منذ زمن طويل }** انها بحاجة الى الاطمئنان او تحس انها تفقد مكانتها الرئيسية عند زوجها، و من خلال هذه العبارات فهي تدعوه للتقرب منها اكثر و تسعى وراء عطفه. انها تطلب ان يخصص وقتا لها و حدها بدون الاصدقاء و حتى الاطفال. و الكلمات مثل {ابدأ} متبوعة بكلمة { وحننا} هنا تدل على قوة الاحساس و شدة الرغبة.

• **{اننا نستعجل دائما في تسوقنا }** معروف ان عاطفية المرأة تشمل شخصيتها و كذلك بيتها، بمعنى: زوجها و ابناءها من حيث اللباس و الاكل، و المنزل من حيث الاثاث. كل ما يدعم افتخارها و سمعة حراستها و صيانتها لاسرتها و منزلها و احيانا عائلتها و حتى صديقاتها. انها تريد ان تبدي مدى عطفها على اهلها واعتنائها بهم. اللطف و الدقة في اختيار المواد يدخل في هذا الاطار. و يكون غضب الرجل انذاك فرصة لها لتظهر له ان كل ما تعمله يستحق الاهتمام

• **{ انا تعبت اليوم كثيرا }** يعني { انا } و ليس احد غيري انها في حاجة ملحة اليوم الى كلمة حلوة و عطف او حركة مساندة تساعد على استرجاع قوتها و معنويتها. انها تشعر انها اعطت الكثير و تنتظر الرد بالمقابل. انها تريد ان يهتم بها و يترك الصحيفة او التلفزيون او الكمبيوتر الخ.

يشعر الكثير من الرجال بالضيق و ربما بالغضب لانهم لا يفهمون ما تقصده نساؤهم، او ياخذون الكلام على ظواهره و يعتبرون كل ذلك مغالات و تعقيدات خاصة بالفكر النسوي

الرسول ص يحثنا على الصبر و يحذرنا من الغضب: { ثلاث منجيات: خشية الله في السر و العلانية، و العدل في الرضا و الغضب، و القصد في الفقر و الغنى. و ثلاث مهلكات: هوى متبع، و شح مطاع، و اعجاب المرء بنفسه } ابو الشيخ و الطبراني حسن

يقول { JON GRAY } النساء كمياه البحر و الأنهار ان شعرن بأنهن محبوبات فان اعتدادهن بأنفسهن يرتفع و ينخفض كالموج ، عندما تشعر شعورا طيبا تصل الى الأعالي و لكن فجأة... قد يتغير مزاجها و تتكسر أمواجهها تكسرا مؤقتا و بعد أن تصل الى القاع فجأة يتغير مزاجها و تشعر بالرضا عن نفسها، و تلقائيا ان موجها يرتفع من جديد. عندما ترتفع موجات المرأة فانها تشعر بان لديها حبا كثيرا يمكن ان تعطيه، و لكن عندما تتراجع الموجة فانها تحتاج الى من يعطيها الحب. فترة الهبوط هي فترة تنظيف عاطفي للبيت.

ان كانت تضغط على كل شعور سلبي و تنكر ذاتها في حالة ارتفاع الموجة لاعطاء حب اكثر، ففي حالة الانحسار يظهر هذا الشعور السلبي، و في هذه الفترة فانها تحتاج الى الحديث عن المشاكل و ان يسمع لها الرجل و يتفهم. و قد تظهر مجموعة من التصرفات العاطفية غير المتوقعة مع شعور مبهم، ربما تشعر بانعدام الأمل، و أنها و حيدة و لا احد يعرضها. و لكن سرعان ما تصل الى القاع فتعاود الصعود.

مظاهر موجات الانحسار يمكن ملاحظتها عندما تكون المرأة مرتبكة و مقهورة غير آمنة، معارضة، قلق، مشوشة، غير واثقة، مناوشة، الى غير ذلك من المظاهر السلبية، و كلما شعرت بالمعاناة و الحب في هذه الاوقات الصعبة استطاعت ان تخرج من قاع الموجة الى السطح. المساعدة هنا تحتاج من الرجل الى مواهب خاصة، اهمها التسامح و التقدير و كثير من الحب الخالص