

ماذا بعد الشتات



تأليف

إيمان النجدي



ح) إيمان حيدر علي النجدي، ١٤٣٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

النجدي، إيمان حيدر علي

ماذا بعد الشتات / إيمان حيدر النجدي - الرياض، ١٤٣٢هـ

٣٦٨ ص؛ ١٧×٢٤ سم

ردمك: ٨-٨٤٧-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

١-الطلاق ٢- المرأة في الإسلام أ. العنوان

١٤٣٢/٩٢٥٥

ديوي ٢، ٢٥٤

رقم الإيداع: ١٤٣٢/٩٢٥٥

ردمك: ٨-٨٤٧-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة للمؤلفة

الطبعة الأولى

١٤٣٢هـ - ٢٠١١م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رسالة شكر وعرفان

إلى من زرع في حب الكلمة ورسمها ، إلى من شجعني على الجد والمثابرة ، إلى صاحب الحكمة أبي الحبيب ، هذا جهد ابنتك التي غرست فيها حب العلم والخير رحمك الله وجمعني بك في جنات عدن (آمين) .

إلى صاحبة الفضل بعد الله ، إلى من بذلت الوقت والجهد والكلمة لإسعادي ، إليك يا نبع الجود والعطاء ، إليك يا أمي الحبيبة هذا العمل المتواضع .

إلى من ألهمني حروف الشتات بعد حيرة في اختيار الاسم لهذا الكتاب فكان كالروح التي أحيتها ، إليه كلمات شكر وعرفان بحجم الكون .

إلى من بذلت كل ما في وسعها رغم انشغالها إليها مني باقة شكر ، الأستاذة الفاضلة: عائشة الخطابي .

إلى من شاركت برأيها ، الأستاذة الفاضلة : وفاء العطاس ، زادك الله من فضله .

إلى التي زينت حروفها وقلمها هذا الكتاب ، الأستاذة الفاضلة : وداد الغيثي ، رفع المولى من قدرك .

إلى من زودتني بدورة (في الأخلاق التي تفسد الحياة الزوجية) ، الأستاذة الفاضلة : فاطمة العولقي ، دمت منارة للخير .

وإلى جميع معلمات (مجمع دار الهدى) بدون استثناء .

إلى المبدعتين الرائعتين بكل الحب والتقدير : سعدى الأنصاري وعلياء عبد الرحمن .

إلى التي لا زالت كلماتها المشجعة لها بالغ الأثر ، الأستاذة الفاضلة: أحلام بن محفوظ ، يسر الله لك الخير حيث كان .

ماذا بعد الشتات؟

ولا أنسى من كان لهم الفضل بعد الله في خروج هذا العمل إلى النور، إخوتي
الأفاضل: وليد النجدي ، أحلام النجدي ، إبراهيم النجدي ، عمر النجدي ،
عبدالله النجدي ، أسماء النجدي ، خالد النجدي ، فالعبارات لن توفيكم حقكم ،
فلكم مني عميق الشكر وأجزله .

إلى نبض حياتي ، ونور مهجتي ، ابنتي: أميرة وحنان، اللاتي ملأن دنياي
بهجة وسروراً.

وإلى كل من كان لي عوناً بعد الله بالدعاء والتشجيع والثناء ، كل الشكر لكم
تعلو بصداها كل حروفي.

إيمان بنت حيدر النجدي

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد قال الله ﷻ: ﴿وَإِنْ يَنْفَرَقَا يُعْنِ اللَّهُ كُلًّا مِّنْ سَعَتِهِۦ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا﴾ (النساء: ١٣٠) .

آية كلما قرأتها زاد يقيني أن الله ﷻ لم يشرع أمراً لخلقه إلا كان فيه خير عظيم لهم، فطبيعة النفس البشرية تميل إلى الاستقرار والزواج وبناء الأسرة، فإذا ما أصابها أمر عكر الوصول إلى مبتغاها وأنهى هذه الرغبة بالطلاق ظنت أنها وصلت إلى طريق مغلق، ولو توقف كل من مر بهذه التجربة وقوف المتأمل في شرع الله وراعى ما أمر به لوجد أن الأمر مع صعوبته أصبح يسيراً . نعم فالطلاق ما شرع إلا ليكون دواء، قد يكون مراً لكن فيه شفاء وإن كان أمره صعب على النفوس .

ولقد هذب الله ﷻ هذا الأمر ووضع له آداب وحدود وواجبات وأحكام لا بد أن تراعى حتى بعد الفراق لتراعى مصالح نتائج هذا الزواج وهم الأولاد . وفي هذا الكتاب كانت لي وقفة مع موضوع الطلاق لأخذ بيد كل من مر بهذه التجربة، أو يظن أنه شارف الوصول إليها ليقراً ويتأمل ويوقن أن الله ما شرع أمراً إلا لحكمة .

وقد بذلت جهدي في توضيح الآثار والعواقب الواقعة على المرأة والأبناء في مختلف مراحل العمر، جامعة بين تجارب واقعية وآراء لعلماء ومشايخ ومتخصصين نفسيين مدعمة ذلك بآيات من كتاب الله وأحاديث من السنة النبوية . وخصصت الخطاب للمطلقة لكون هذه التجربة تشكل بعضاً من الضغوط عليها، لتبدأ برسم حياة جديدة تسعد بها مدى الحياة .

قمت بتقسيم الكتاب إلى خمسة فصول :

الفصل الأول : فيه تكريم المرأة ومكانتها في الإسلام في جميع أحوالها.

الفصل الثاني : الطلاق، وفيه تعريف الطلاق، وحكمه، والحكمة من تشريعه وأضرار منعه، والمراحل التي يمر بها.

وبينت حجم مشكلة الطلاق وذلك بإيضاح بعض الإحصائيات، وذكرت كيف يكون التخطيط للطلاق الناجح، وبعض البدائل الممكنة قبل اتخاذ قرار الطلاق .

الفصل الثالث : آثار الطلاق على المرأة ثم على الأبناء ثم على المجتمع.

الفصل الرابع : طرق التكيف بعد الطلاق للمرأة والأبناء.

الفصل الخامس: الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق وأمور تهم الفتاة للحد من الطلاق.

ثم أنهيت البحث برسائل شكر وتقدير لكل إنسان بذل من وقته وجهده للوقوف عوناً لمن وقع تحت أثر الطلاق.

ولكل مطلق ومطلقة أهمس في أذنيهما أن الحياة لم تتوقف ومازال هناك طريق لبناءها.

والله أسأل السداد والتوفيق هو الموفق ولا حول لنا ولا قوة إلا بالله.

أ. عائشة الخطابي / إيمان النجدي

١٤٣٢/١٢/٤ هـ

٢٠١١/١٠/٣١ م

الفصل الأول

تكريم المرأة

١- تكريم المرأة في الإسلام.

٢- تكريم المرأة في الإسلام في جميع أحوالها.

تكريم المرأة

تكريم المرأة في الإسلام^(١)

١/ لم يعتبر الإسلام المرأة مكروهة، أو مهانة، كما كانت في الجاهلية، ولكن قرر حقيقة تزيل هذا الهوان عنها: وهي أن المرأة قسيمة الرجل لها ماله من الحقوق، وعليها أيضاً من الواجبات ما يلائم تكوينها وفطرتها، وعلى الرجل بما اختص به من الرجولة، وقوة الجلد وبسطة اليد، واتساع الحيلة، والصبر على التعب والمكاره، أن يلي رياستها، فهو بذلك وليها يحوطها ويدود عنها بدمه، وينفق عليها من كسب يده، أياً كانت أمماً أو أختاً أو بنتاً أو زوجة .

٢/ ومن مظاهر تكريم المرأة في الإسلام أن ساواها بالرجل في أهلية الوجوب والأداء، وأثبت لها حقها في التصرف، ومباشرة جميع الحقوق كحق البيع وحق الشراء، وحق الدائن، وحق التملك، وغيرها .

٣/ وقد كرم الإسلام المرأة، وذلك حينما أخبر الله تعالى في القرآن الكريم بأنه خلقنا من ذكر وأنثى، وجعل ميزان التفاضل العمل الصالح والتقوى .
فقال ﷺ: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ﴾ (المحجرات: ١٣) .

٤/ ومن مظاهر تكريم المرأة في الإسلام الاهتمام بتعليمها عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قالت النساء للنبي ﷺ: «غلبنا عليك الرجال، فاجعل لنا يوماً من نفسك، فوعدهن يوماً لقيهن فيه، فوعظهن، وأمرهن، فكان مما قال لهن: ما منكن امرأة تقدم ثلاثة من ولدها إلا كان لها حجاباً من النار، فقالت امرأة: واثنين؟ فقال: واثنين»^(٢).

(١) تكريم المرأة في الإسلام، محمد بن جميل زينو، دار القاسم، الطبعة الأولى ١٤١٤هـ، وآداب الحياة الزوجية في ضوء الكتاب والسنة للشيخ خالد عبد الرحمن العك، دار المعرفة بيروت - لبنان، الطبعة الثانية عشرة ١٤٢٧هـ-٢٠٠٦م.

(٢) أخرجه البخاري (١٠١) باب هل يجعل للنساء يوم على حدة في العلم .

٥/ لم يذكر الله في كتابه الكريم سورة الرجال، بل ذكر سورة النساء، وهذا دليل على تكريم المرأة، فقد تحدثت هذه السورة عن حقوق النساء لذلك سميت بسورة النساء ومن تلك الحقوق:

١. المحافظة على حقوق اليتامى من النساء قال ﷺ: ﴿وَأِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُقْسِطُوا فِي الْيَتَامَىٰ فَانكِهُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مِثْنًا وَثَلَاثَ وَرُبْعَ﴾ (النِّسَاءُ: ٣).
٢. الاقتصار على زوجة واحدة إذا خاف عدم العدل لقول الله ﷻ: ﴿فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَلَّا تَعُولُوا﴾ (النِّسَاءُ: ٣).
٣. النساء لهن نصيب من الإرث قال ﷻ: ﴿لِّلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا تَرَكَ الْوَالِدَانِ وَالْأَقْرَبُونَ وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا تَرَكَ الْوَالِدَانِ وَالْأَقْرَبُونَ مِمَّا قَلَّ مِنْهُ أَوْ كَثُرَ نَصِيبًا مَّفْرُوضًا﴾ (النِّسَاءُ: ٧).

٤. على الزوج أن يحسن إلى زوجته، حتى في حال كرهها، قال ﷻ: ﴿فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (النِّسَاءُ: ١٩).
- قال ابن عباس: «هو أن يعطف عليها فيرزق منها ولداً، ويكون فيه خير كثير».

٦/ قوامه الرجل للتنظيم لا للاستبداد وقوامته على المرأة قاعدة تنظيمية تستلزمها هندسة المجتمع، واستقرار الأوضاع في الحياة الدنيا، فهي تشبه قوامه الرؤساء وأولي الأمر، لأن طبيعة الرجل تؤهله لأن يكون هو القيم، فالرجل أقوى من المرأة وأجلد منها في خوض معركة الحياة، وتحمل مسؤولياتها.

٧/ إن النطاق الذي تشمله قوامه الرجال، لا يمس كيان المرأة ولا كرامتها، وهذا هو السر في أن الله تعالى لم يقل «الرجال سادة على النساء» وإنما اختار هذا اللفظ الدقيق: ﴿الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ﴾ (النِّسَاءُ: ٣٤) ليفيد بأنهم يقومون بالنفقة عليهن والذب عنهن،

تكریم المرأة

وشأن القوامین أنهم یصلحون ویعدلون، لا أنهم یتسبدون ویتسلطون.

٨/ أباح الإسلام الحکیم تعدد الزوجات لمصلحة النساء قبل الرجال، حتی یکفل للبنات والمطلقات والأرامل العیش السعید فی بیوت أزواجهن بدلاً من أن ینکح عالة فی بیوت من یعولهن کالأخ والولد .

إن الدعوة إلى عدم التعدد ینسب قلة النسل الذی یسعى إلیه أعداء الإسلام لتقلیل عددهم والسیطرة علیهم، كما ینسب كثرة العوانس فی البیوت مما یعرضهن للفتنة والفساد والزنا، لأن النساء أكثر عدداً من الرجال حسب الإحصاء، ولا سیما حینما یتعرض الرجال للقتل فی المعارك والحروب .

تقول الزعیمة العالمیة (أنی بیزانت) : متى وزنا الأمور بقسطاس العدل المستقیم ظهر لنا أن تعدد الزوجات فی الإسلام أرجح وزناً من البغاء الغربی الذی ینسب أن یتخذ الرجل امرأة لمحض إشباع شهوته، ثم یقذف بها إلی الشارع متى قضی منها أوطاره، وهذه شهادة امرأة كافرة علی حسن تعدد الزوجات، والفضل ما شهدت به الأعداء .

٩/ الحجاب تکریم وحفظ للمرأة لیحفظها من الأشرار وأعین الناس، ویحفظ المجتمع من سفورها كما یبقي المودة بین الزوجین، فالرجل عندما یرى امرأة أجمل من امرأته تسوء العلاقة بینهما، وربما یؤدي ذلك إلی الطلاق، بسبب هذه المرأة السافرة التی فتنت الزوج، فلم تعد تعجبه زوجته .

تقول المستشرقة (فرانسواز ساجان) : أیتها المرأة الشرقیة، إن الذین ینادونک باسمک، ویدعون إلی خلع حجابک ومساواتک بالرجل، إنهم یضحکون علیک، فقد ضحکوا علینا من قبلك .

١٠/ کان الوحي ینتصر للمرأة إنصافاً لها، وانتصاراً لحقها، بل أنزل سورة خاصة بها سماها سورة المجادلة : عن عائشة رضی الله عنها قالت : «تبارک الذی أوعى سمعه کل شیء، إنی لأسمع کلام خولة بنت ثعلبة، ویخفی علی بعضه وهي

تشتكي زوجها إلى رسول الله ﷺ وهي تقول: «يا رسول الله، أكل مالي وأفنى شبابي، ونثرت له بطني، حتى إذا كبرت سني، وانقطع ولدي ظاهر مني!» (أي قال لها: أنت علي كظهر أمي يريد تحريمها عليه اللهم إني أشكو إليك) قالت: فما برحت حتى جاء جبريل بهذه الآية: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَدِّلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾ (الحجرات: ١).^(١)

لقد نزل الوحي مؤيداً لهذه المرأة الصالحة التي شكت أمرها إلى الله وجادلت النبي ﷺ في زوجها، وما جرى معها، فاستجاب الله شكواها حالاً.

١١ / لقد كرم الإسلام المرأة، وألزمها بعمل عظيم في بيتها، وهو تربية أولادها التربية الصالحة، فمن يدرى فعل هذا الطفل الذي تربيته يكون له مستقبل عظيم، فقد يكون رئيس دولة، أو قائد جيش، أو أي عمل كبير يتوقف عليه صلاح المجتمع بأكمله، لهذا قال أحد الحكماء: «إن المرأة التي تهز السرير لطفلها يمينها، تهز العالم بأسره».

١٢ / لقد كرم الإسلام المرأة، وحفظ لها حقها في اختيار الزوج، واحترم إرادتها وهذا الموقف من أدق المواقف في حياتها، وأمسها بمستقبلها ويتجلى هذا التكريم وهذه الحرية للمرأة فيما يلي:

✽ **إذن البكر البالغة:** لقد أعطى الإسلام حق المرأة البكر في اختيار الزوج، عن عائشة رضي الله عنها قالت: سألت رسول الله ﷺ عن الجارية يُنكحها أهلها، أئستأمر أم لا؟ فقال لها رسول الله ﷺ «نعم تُستأمر» فقالت فقلت له: إنها تستحي، فقال رسول الله ﷺ «فذلك إذن، إذا هي سكنت».^(٢)

✽ **المرأة البالغة الشيب:** وهي التي تزوجت ثم فارقت زوجها فلا يجوز تزويجها

(١) رواه البخاري تعليقاً، وغيره.

(٢) أخرجه البخاري في النكاح.

تكريم المرأة

بغير إذنها ورضاها وإذنها كلامها، وإن زوجت الثيب دون أن تستأمر فالعقد باطل؛ وإذا زوجت البكر دون أن تستأذن فهي بالخيار إن شاءت أمضت العقد وإن شاءت أبطلته .

١٣ / العمل بمشورة المرأة الصالحة من أمثلة ذلك :

✽ عندما نزل الوحي على النبي ﷺ فدخل خائفاً على خديجة بنت خويلد رضي الله عنها وأخبرها الخبر فقالت خديجة : « كلا والله ما يخزيك الله أبداً، إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل (أي الضعيف الذي لا يستقل بأمره) وتكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق ... »^(١)

فقد شجعت خديجة النبي ﷺ على الاستمرار في الدعوة، وأن الله لا يتخلى عنه لما يتحلى به من الصفات الحسنة التي كان يتصف بها الرسول ﷺ .

✽ في عمرة القضاء عندما قال النبي ﷺ لأصحابه : « قوموا فانحروا، ثم احلقوا، قال : فوالله ما قام منهم رجل، فلما لم يقم منهم أحد دخل على أم سلمة، فذكر لها ما لقي من الناس، فقالت أم سلمة : يا نبي الله أتحب ذلك ؟ أخرج، ثم لا تكلم أحداً منهم حتى تتحرّ بدينك، وتدعو حالقك فيحلقك، فخرج فلم يكلم أحداً منهم حتى فعل ذلك، فلما رأوا ذلك قاموا فنحروا، وجعل بعضهم يحلق بعضاً ».^(٢)

وهذه القصة دليل على أن المرأة تستشار في شؤون الأمة، ويُعمل برأيها في القضايا المهمة، كما تدل على وفور عقل أم المؤمنين أم سلمة رضي الله عنها وصواب رأيها، حيث نفذ الرسول ﷺ اقتراحها وانتهت المشكلة .

والقصتان السابقتان قصة خديجة وأم سلمة ومشورة النبي ﷺ لهما في أمور هامة حصلت له، يدل على احترام الإسلام للمرأة والأخذ برأيها .

(١) رواه البخاري في كتاب بدء الوحي .

(٢) رواه البخاري .

١٤ / لقد بلغ من كرامة المرأة المسلمة أنها تجبر الخائف، وتفك الأسير، وهذا يدل على احترام المرأة المسلمة غاية الاحترام :

❀ فقد أجارت أم هانئ بنت أبي طالب رجلين من أحمائها (أحمائها : جمع حمو والمراد أبو الزوج ومن كان قبله) فقال رسول الله ﷺ : « قد أجرنا من أجرت يا أم هانئ ».^(١)

❀ ولما أسر المسلمون أبا العاص بن ربيع، وغنموا ماله فيما أسروا وغنموا زوج زينب بنت رسول الله ﷺ، إلا أن الإسلام فرّق بينهما، استجار أبو العاص بزينب رضي الله عنها، فوعده خيراً وانتظرت حتى صلى رسول الله ﷺ الفجر بالمسلمين، ثم وقفت على بابها - في المسجد - فنادت بأعلى صوتها: إني قد أجرت أبا العاص بن الربيع فقال رسول الله ﷺ: « أيها الناس هل سمعتم ما سمعت ؟ قالوا: نعم. قال: فوالذي نفسي بيده ما علمت بشيء مما كان حتى سمعت الذي سمعتم، المؤمنون على يد من سواهم، يجير عليهم أديانهم، وقد أجرنا من أجارت ». فلما انصرف النبي ﷺ إلى منزله دخلت عليه زينب فسألته أن يرد على أبي العاص ما أخذ منه، ففعل .

وقد عاد أبو العاص بعد ذلك إلى مكة، فأدى الحقوق إلى أهلها، ثم أب إلى المدينة مسلماً فرد عليه رسول الله ﷺ زوجه زينب .

١٥ / بلغ من تكريم الإسلام للمرأة أنه حرم قتلها في الحرب إلا أن تقاتل فتدفع بالقتل .

(١) رواه البخاري.

تكریم المرأة

تكریم المرأة في الإسلام في جميع أحوالها^(١)

١/ بنتاً وأختاً؛ عندما كان العرب يكرهون البنات، ويدفنوهن خشية العار أنكر الإسلام هذه العادة وكرم البنات، وصوّر عادتهم في القرآن الكريم بأشجع صورة، فقال ﷺ عن العرب في الجاهلية: ﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنْثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ٥٨ يَبْزُورِي مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَّا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ٥٩﴾ (النحل: ٥٨-٥٩).

كما أمر الرسول ﷺ الآباء والمربين بحسن صحبة البنات، والعناية بهن، ورغب في الإحسان إليهن ورحمتهن بنات وأخوات.

قال النبي ﷺ: «ما من رجل تدرك له بنتان أو أختان، فيحسن إليهما ما صحبتاه أو صحبهما، إلا أدخلتاه الجنة».^(٢)

وقال ﷺ: «من كان له ثلاث بنات فصبر عليهن، وأطعمهن، وسقاهن وكساهن من جدته (أي ماله) كن له حجاباً من النار».^(٣)

٢/ وأماً؛ قال الله ﷻ: ﴿وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا﴾ (النساء: ٣٦). فالأم لها ثلاثة أمثال ما للاب من البر وذلك لصعوبة الحمل ثم الوضع ثم الرضاع فهذه تنفرد بها الأم وتشقى بها ثم تشارك الأب في التربية، وقد وقعت الإشارة إلى ذلك في قوله ﷻ: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهَنًا

(١) تكريم المرأة في الإسلام، محمد بن جميل زينو، رسائل موقع الإسلام اليوم، وتوجيهات نبوية على الطريق ١-٢ الدكتور السيد محمد نوح، دار اليقين للنشر والتوزيع، ١٤١٨هـ-١٩٩٨م بتصرف، ورسائل موقع جوال زاد.

(٢) رواه ابن ماجه ٣٦٧٠.

(٣) صححه الألباني في صحيح الجامع.

عَلَى وَهْنٍ وَفَصَلَهُ، فِي عَامَيْنِ أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلَوْلَايَكَ إِلَى الْمَصِيرِ ﴿١٤﴾ (الْقِسْطَان: ١٤)، فسوى بينهما في الوصاية، وخص الأم بالأمر الثلاثة.

٣/ زوجة: لقد كرم الإسلام الزوجة، وجعل لها حقوق، ولزوجها عليها حقوق، فهذا رسول الله ﷺ يعلن ذلك في أكبر اجتماع، وذلك حينما خطب الناس في حجة الوداع، وفي عرفات فكان مما قاله ﷺ في خطبته: « فاتقوا الله في النساء، فإنكم أخذتموهن بأمان الله، واستحللتم فروجهن بكلمة الله، ولكم عليهن ألا يوطئن فرشكم أحداً تكرهونه، فإن فعلن ذلك فاضربوهن ضرباً غير مبرح (شديد)، ولهن عليكم رزقهن وكسوتهن بالمعروف، وقد تركت فيكم ما – لن تضلوا بعده – إن اعتصمتم به : كتاب الله، وأنتم تسألون عني، فما أنتم قائلون ؟ قالوا: نشهد أنك قد بلغت وأديت ونصحت ...» .

٥/ ومطلقة: قال ﷺ: «استوصوا بالنساء خيراً» هذا الحديث صحيح، رواه الشيخان في الصحيحين وفيه أمر للأزواج والآباء والإخوة وغيرهم أن يستوصوا بالنساء خيراً وأن يحسنوا إليهن وألا يظلموهن وأن يعطوهن حقوقهن ويوجهوهن إلى الخير، هذا هو الواجب على الرجال من الآباء والإخوة والأزواج وغيرهم أن يتقوا الله في النساء .

ومن الوصية بالنساء رعاية الأخ لأخته المطلقة وذلك بأمور:

١. ترك العتاب والتأنيب .
٢. مواساتها والتخفيف عنها.
٣. احتساب الأجر ورجاء البركة في الإنفاق عليها وقضاء حوائجها.
٤. حث الزوجة والأولاد على إكرامها والإحسان إليها.
٥. السعي في تزويجها بصاحب الدين والخلق.
٦. رعاية أولادها والقيام على مصالحهم باحتساب الأجر من الله ودون منة.

الفصل الثاني الطلاق

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| ١- تعريف الطلاق | ٢- الحكمة من تشريع الطلاق |
| ٣- الوجه المشرق للطلاق | ٤- أضرار منع الطلاق |
| ٥- الطلاق السني | ٦- الطلاق البدعي |
| ٧- أنواع الطلاق | ٨- المراحل التي يمر بها الطلاق |
| ٩- حجم مشكلة الطلاق | ١٠- نصائح لإنقاذ الحياة الزوجية |
| ١١- الطلاق الناجح | ١٢- آداب الطلاق |

الطلاق

تعريف الطلاق^(١):

لغة: الطلاق مأخوذ من الإطلاق، وهو الإرسال والترك . **وشرعاً:** حل رابطة الزواج، وإنهاء العلاقة الزوجية .

حكم الطلاق:

الطلاق مشروع بالكتاب والسنة، عكس بعض الديانات التي تحرمه كالديانة المسيحية المحرفة أو بالأحرى النصرانية التي تبيح بهذا التحريم حرية التصرف لكل من الزوجة والزوج، وهي فكرة مرفوضة في الدين الإسلامي، أما الآيات التي تدل على مشروعية الطلاق فهي كثيرة نذكر منها^(٢):

قوله ﷺ: ﴿أَطْلَقُ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكَ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحُ بِإِحْسَنِ﴾ (البقرة: ٢٢٩) .
وقوله ﷺ: ﴿يَأْتِيهَا النَّيُّ إِذَا طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلَقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَحِشَةٍ مُبَيِّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾ (الطلاق: ١) .

فالراجح أن الطلاق مباح مع الكراهة^(٣)، إلا أنه مثل كثير من الأحكام تعتريه الأحكام الشرعية الخمسة: الوجوب، والتحريم، والندب، والكراهة، والإباحة، ولكل حكم منها موقعه ومجاله^(٤):

(١) فقه السنة، السيد سابق، ج ٢، دار الفتح للإعلام العربي، ١٤٢٥هـ .

(٢) مجلة الجندي المسلم .

(٣) الملخص الفقهي بقلم فضيلة الشيخ الدكتور صالح بن فوزان بن عبد الله الفوزان، ج ٢ الطبعة الأولى

١٤٢٣هـ، رئاسة إدارة البحوث العلمية والإفتاء .

(٤) موقع المختار الإسلامي .

١/ **فالطلاق الواجب**؛ هو الذي يتحقق عند التيقن أن الاستمرار في هذا الزواج سيؤدي إلى الوقوع في حرام، كالإنفاق من حرام، أو مشاركة أحد الزوجين للآخر في عمل محرم شرعاً، كشرب خمر، أو عدم صلاة، أو تبرج المرأة .

٢/ **والطلاق المحرم**؛ هو الذي يكون من دون أي سبب، أو الذي يتيقن فيه الشخص أنه سيتجه للحرام بطلاقه زوجته، ومثله الطلاق البدعي كالذي يكون في زمن حيض المرأة .

٣/ **والطلاق المندوب إليه**؛ هو الطلاق الذي يكون عند تفريط المرأة في حقوق الله الواجبة عليها، مثل الصلاة ونحوها، ولا يمكنه إجبارها عليها، أو تكون غير عفيفة. (١)

٤/ **والطلاق المكروه**؛ مثل طلاق الزوجة مستقيمة الحال، ويكره إذا لم يكن له أي داع .

٥/ **وأما الطلاق المباح**؛ يكون عند الحاجة إليه، لسوء خلق المرأة، وسوء عشرتها، والتضرر بها، من غير حصول الغرض منها . (٢)

الطلاق بيد الرجل، وللمرأة الخلع وللقاضي التفريق والفسخ :

لما أباح العلي القدير الطلاق جعله مشروعاً للرجل، فالطلاق حق للزوج، فهو الذي يوقع الطلاق إذا كانت الظروف تحتم وتلزم إيقاعه، وفي المقابل شرع الخلع حقاً للمرأة المتضررة؛ فالرجل يدفع متعة المطلقة والمرأة تدفع بدل الخلع، كما شرع الفسخ وغيره من أنواع التفريق القضائي للمرأة المتضررة لأي سبب من الأسباب. (٣)

(١) فقه السنة، السيد سابق .

(٢) المرجع السابق.

(٣) موقع المختار الإسلامي .

رعاية الإسلام للمرأة في أحكامه :

الطلاق في الحقيقة إنما هو نعمة وتكريم للمرأة المسلمة، حيث يخلصها من حياة نكدة، أو من زوج ظالم، أو لا يعدل، أو لا يقيم أركان الإسلام، أو لدوام شقاق بين الزوجين، أو لعدم وجود الحب بين الزوجين، أو غير ذلك من الأسباب التي يتعذر الحياة معها، ولا يكون ذلك إلا بالفراق والطلاق. ^(١)

وقد يلجأ الزوج إلى الطلاق كحلٍّ نهائيٍّ إذا تباينت الأخلاق، وتنافرت الطباع، وتعقدت مسيرة الحياة المشتركة لسبب من الأسباب المعقولة وانقلبت القلوب وساءت العشرة بين الزوجين، ولم يبق مجال للإصلاح ولا وسيلة للتفاهم، وبالتالي تنحل الأسرة وتحدث الفرقة وتنتج بذاك آثار تنعكس سلباً على حياة الأفراد نفسياً واجتماعياً. ^(٢)



(١) تكريم المرأة في الإسلام، محمد بن جميل زينو، بتصرف .

(٢) مجلة الجندي المسلم .

الحكمة من تشريع الطلاق^(١)

إن الحكمة من تشريع الطلاق فيه ظاهرة، وهو من محاسن هذا الدين الإسلامي العظيم؛ فإن فيه حلاً للمشكلة الزوجية عند الحاجة إليه.

قال ﷺ: ﴿فَامْسَاكُ مَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحُ بِإِحْسَنٍ﴾ (البقرة: ٢٢٩) وقال ﷺ: ﴿وَإِنْ يَنْفَرَقَا يُغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا﴾ (النساء: ١٣٠).

فإن لم يكن هناك مصلحة في البقاء على الزوجية، أو حصل الضرر على الزوجة في البقاء مع الرجل، أو كان أحدهما فاسد الأخلاق غير مستقيم في دينه؛ فالطلاق فرج ومخرج.

إذ إن «الأصل في الزواج هو استمرار الحياة الزوجية بين الزوجين»، ولكن إذا لم يكن الأمر كذلك، واستحالت الحياة بين الاثنين لكثرة الخلافات المنفرة للقلوب، فإن الطلاق هو آخر الحلول، لذا عدّه الشارع الحكيم من أبغض الحلال، أي أنه في المرتبة الأخيرة من المباح في تقسيم الحكم التكليفي.

يقول ابن قدامة في هذا المقام: «فإنه ربما فسدت الحال بين الزوجين، فيصير بقاء النكاح مفسدة محضة، وضرراً مجرداً بإلزام الزوج النفقة والسكنى، وحبس المرأة مع سوء العشرة والخصومة الدائمة من غير فائدة، فاقضى ذلك شرع ما يزيل النكاح لتزول المفسدة الحاصلة منه».

١. قال ﷺ: ﴿الطَّلُقُ مَرَّتَانٍ فَامْسَاكُ مَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحُ بِإِحْسَنٍ وَلَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا آتَيْتُمُوهُنَّ سَيِّئًا إِلَّا أَنْ يَخَافَا أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ (البقرة: ٢٢٩).

(١) الملخص الفقهي بقلم فضيلة الشيخ الدكتور صالح بن فوزان بن عبد الله الفوزان، ج٢ الطبعة الأولى

١٤٢٣هـ، رئاسة إدارة البحوث العلمية والإفتاء، موقع المختار الإسلامي.

الطلاق

٢. وقال: ﴿فَإِذَا بَلَغَ أَجْلُهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ﴾ (الطلاق: ٢).
٣. وقال: ﴿فَمَتَّعُوهُنَّ وَسَرَحوهُنَّ سَرَاحًا جَمِيلًا﴾ (الأجزة: ٤٩).

فالمتأمل في الآيات الكريمة يلحظ أن كلمة الطلاق في كل مرة تأتي متبوعة بأحد أوصاف المعروف والإحسان، للدلالة على أن المطلقين حتى وإن كانا متخاصمين، وبدت الحياة بينهما مستحيلة، إلا أنهما يتفارقان عن طيب خاطر.

وقال ابن عاشور في تفسير آية الطلاق ﴿لَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ طَلَقْتُمُ النِّسَاءَ﴾ (البقرة: ٢٣٦) «قد يعرض من تنافر الأخلاق وتجاफीها، مالا يطمع معه في تكوين هذين السببين - سببي المعاشرة وهما: السبب الجبلي، والسبب الاصطحابي - أو أحدهما، فاحتيج إلى وضع قانون للتخلص من هذه الصعبة، لئلا تتقلب سبب شقاق وعداوة».

وبهذا يتبين أن الطلاق آخر الحلول للزوجين الذين صعب اجتماعهما تحت سقف واحد، «فلا يلجأ إليه لأول وهلة ولأهون الأسباب» وأنه لا يتم إلا بطرق سلمية، أي بدون تشاجر، فهو لا يقع في وقت الغضب، إنما يتم بالاتفاق.

سُئِلَ الشَّيْخُ مُحَمَّدُ بْنُ صَالِحٍ الْعَثِيمِينَ رَحِمَهُمُ اللَّهُ مَا صَحَّةُ حَدِيثِ: «أَبْغَضُ الْحَلَالِ عِنْدَ اللَّهِ

الطلاق؟

فقال: «الحديث هذا ضعيف؛ لأنه لا يصح أن نقول حتى بالمعنى أبغض الحلال إلى الله لأن ما كان مَبْغُوضاً عند الله فلا يمكن أن يكون حلالاً».

لكن لا شك أن الله ﷻ لا يحب من الرجل أن يطلق زوجته، ولهذا كان الأصل في الطلاق الكراهة، ويدل على أن الله لا يحب الطلاق قوله ﷻ في الذين يؤلون من نسائهم قال ﷻ: ﴿لِلَّذِينَ يُؤْلُونَ مِنْ نِسَائِهِمْ تَرَبُّصُ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ فَإِنْ فَاءُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ۝ وَإِنْ عَزَمُوا الطَّلَاقَ فَإِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: ٢٢٦-٢٢٧).

ففي رجوعهم قال: ﴿فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ يعني الله يغفر لهم ويرحمهم، وفي عزمهم الطلاق قال: ﴿فَإِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ وهذا يدل على أن الله لا يحب منهم

ماذا بعد الشتات؟

أن يعزموا الطلاق، وكما نعلم جميعاً ما في الطلاق من كسر قلب المرأة، وإذا كان هناك أولاد تشتت الأسرة، وتقويت المصالح بالنكاح، ولهذا كان الطلاق مكروهاً في الأصل» انتهى كلامه رحمه الله .^(١)

الوجه المشرق للطلاق :

إن وجود العلاقة الزوجية لا بد أن يقوم على أساس المحبة والصفاء والمودة وراحة الضمير وعدم الشقاء فإذا توفرت هذه الصفات كانت المرأة سكناً لزوجها كما أنه يكون سكناً لها، ويحصل الاطمئنان والراحة .

فإذا انعكس الأمر وحصلت النفرة بين الزوجين، فلا بد أن يتجه الزوجان إلى مخرج من هذا الشقاء وإلا كانت الحياة في قلق واضطراب عائلي مستمر، ومن باب اللطف والعناية الرحمانية منه ﷻ فتح باب الطلاق حتى يكون كل فرد في مأمن من هذا العذاب، قال ﷻ: ﴿وَإِنْ عَزَمُوا الطَّلَاقَ فَإِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: ٢٢٧).

فهناك حالات من الخلاف لا يمكن معها استمرار العلاقة الزوجية، وإلا فإنها ستؤدي إلى مشاكل ومفاسد خطيرة وعديدة؛ لهذا نجد الإسلام قد شرع أمر الطلاق. إذا ظاهرة الطلاق رحمة وليست محض شر، لأن الله لم يشرع شيئاً ولو كرهه الناس إلا وله آثاراً إيجابية خاصة إذا استحالَت الحياة والعشرة، وتقطعت كل سبل الود بين الطرفين، لذا أباحَت الشريعة الإسلامية الطلاق للتخلص من الرابطة الزوجية التي لا خير في بقائها، لأن الطلاق قد يكون الحل للمشكلات والصراعات المتصلة التي تخيم على الزوجين، والأفضل للزوجين نفسياً واجتماعياً أن يفترقا إذا فشل في تكوين الأسرة واستحالَت حياتهما معاً.

وقد أثبتت أحدث الأبحاث العلمية أن وجود الأبناء في مناخ يتسم بالخلاف

(١) لا يضيرك أنك مطلقة، جمع وترتيب شيماء النعماني، دار الراية للنشر والتوزيع، ١٤٢٧هـ-٢٠٠٦م.

الطلاق

الدائم بين الزوجين يكون له أبلغ الضرر النفسي على الأبناء، بل إنه يفوق الضرر الواقع على أبناء المطلقين، وهذا ما أكدته أحد الكتاب الاجتماعيين عند حديثه عن الأبناء الذين يعيشون وسط الخلافات الزوجية وعن تأثير ذلك عليهم فيقول :
إنهم يقدمون أبناء إلى الحياة برؤية خاطئة، واستعداد نفسي أقل للتواصل معها، وعجز أكبر عن تحقيق السعادة لأنفسهم بعد أن فقدوا الكثير من سلامهم النفسي في البداية، وتشكلت لديهم بعض المفاهيم الخاطئة واكتسبوا بعض السمات النفسية السلبية التي تعوق تعاملهم الصحيح مع الحياة.
كما وجد أن الأبناء الذين يعيشون مع أحد الأبوين-أبناء المطلقين - بعيداً عن المنازعات والمشكلات يتمتعون بالصحة النفسية ربما أكثر من بعض الأبناء الذين ينعمون بالحياة بين والديهم الطبيعيين .

عندها ينظر إلى الطلاق على أنه رحمة لأنه سيكون بالتأكيد في مصلحة الطرفين اللذين لو بقيا مع بعضهما لحل بهما الدمار.^(١)

يقول الفيلسوف الإنجليزي بنتام : « لو ألزم القانون الزوجين بالبقاء -على ما بينهما من جفاء- لأكلت الضغينة قلوبهما، وكاد كلُّ منهما للآخر، وسعى إلى الخلاص منه بأية وسيلة ممكنة، وقد يهمل أحدهم صاحبه، ويلتمس متعة الحياة عند غيره، ولو أن أحد الزوجين اشترط على الآخر عند عقد الزواج ألا يفارقه، ولو حل بينهما الكراهية والخصام محل الحب والوثام لكان ذلك أمراً منكراً مخالفاً للفطرة ومجافياً للحكمة، وإذا جاز وقوع هذا بين شابين متحابين غمرهما شعور الشباب فظنا ألا افتراق بعد اجتماع، ولا كراهة بعد محبة...»^(٢)

(١) واقع المرأة المطلقة في مجتمعاتنا الشرقية، رقية فاضل زاده. العدد ٧٤ جماد الأولى ١٤٢٣هـ/ آب ٢٠٠٢م،

الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز.

(٢) منتدى فريق النجاح، أ / محمد فريد.

أضرار منع الطلاق

إن إجبار الشخص على أن يعيش حياة نكد وشقاء ظلم له، وليس هناك عاقل يجبر نفسه على أن يعيش حياة مهانة، فإذا صار المجتمع يمنع الطلاق ويجبر الفرد على تحمل العذاب، فسوف يؤدي ذلك إلى انحرافات وكره الآخرين، وسوف يجر إلى مشاكل وصراعات ويزرع بين الزوجين البغضاء والعداوة؛ مما يؤدي إلى إخراجهما عن جادة الحق، وتنامي بذرة العداوة في قلب كل منهما، حتى يصبح علاج المشكلة متعذراً، وأكبر مثال على ذلك المجتمعات النصرانية التي منعت الطلاق بأي شكل من الأشكال؛ فغالباً ما يعيش الزوجان المختلفان حالة انفصال وتباعد رغم عدم الاعتراف بذلك من الناحية الرسمية وكثيراً ما يلجأون إلى الزوجات والأزواج غير الرسميين.

وبناءً على ذلك فإن أصل الطلاق من الضروريات التي لا يمكن إلغائها بأي وجه من الوجوه ولكن ينبغي أن لا يصار إلى ذلك إلا في الحالات التي يتعذر معها مواصلة العلاقة الزوجية والحياة المشتركة.^(١)

الطلاق السني

الطلاق السني : هو الواقع على الوجه الذي ندب إليه الشرع، وهو أن يطلق الزوج المدخول بها طليقة واحدة، في طهر لم يمَسَّهَا فيه، لقول الله ﷻ: ﴿الطَّلَاقُ مَرَّتَانٍ فَإِمْسَاكُ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحُ بِإِحْسَنٍ﴾ (البقرة: ٢٢٩) .
أي أن الطلاق المشروع يكون مرة يعقبها رجعة، ثم مرة ثانية يعقبها رجعة كذلك، ثم إن المطلق بعد ذلك له الخيار، بين أن يمسكها بمعروف، أو يفارقها بإحسان.

(١) واقع المرأة المطلقة في مجتمعاتنا الشرقية، رقية فاضل زاده. العدد ٧٤ جماد الأولى ١٤٢٣ هـ/ آب ٢٠٠٢ م.

الطلاق

أما الطلاق البدعي : فهو المخالف للمشروع كأن يطلقها ثلاثاً بكلمة واحدة، أو يطلقها ثلاثاً متفرقات في مجلس واحد، كأن يقول: أنت طالق، أنت طالق، أنت طالق أو يطلقها في حيض أو نفاس، أو في طهر جامعها فيه.^(١)

الطلاق السني فيه حماية لعقد النكاح:

كان الطلاق في الجاهلية واستمر أول الإسلام يطلق الرجل زوجته بلا نهاية فكان إذا أراد مضارعتها طلقها فإذا شارفت انقضاء عدتها راجعها ثم طلقها وصنع بها مثل ذلك أبداً فيحصل عليها من الضرر ما الله به عليم، فأخبر الله ﷻ أن الطلاق أي الذي تحصل به الرجعة مرتان ليتمكن الزوج إن لم يرد المضارة من ارتجاعها ويراجع رأيه في هذه المدة قال ﷻ: ﴿أَطْلُقْ مَرَّتَيْنِ فَإِمْسَاكُ بِمَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيحُ بِإِحْسَنِ﴾ (البقرة: ٢٢٩) .

وأما ما فوقها فليس محلاً لذلك لأن من زاد على التنتين فإما متجرب على المحرم أو ليس له رغبة في إمساكها بل قصده المضارة، فهذا أمر تعالى الزوج أن يمسك زوجته بمعروف: أي عشرة حسنة وهذا هو الأرجح وإلا يسرحها ويفارقها بإحسان ومن الإحسان أن لا يأخذ على فراقه لها شيئاً من مالها لأنه ظلم وأخذ للمال في غير مقابلة بشيء فهذا قال ﷻ: ﴿وَلَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا آتَيْتُمُوهُنَّ شَيْئًا إِلَّا أَنْ يَخَافَا أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ﴾ (البقرة: ٢٢٩) .

وهي المخالعة بالمعروف بأن كرهت الزوجة زوجها لخلقه أو خلقه أو نقص دينه وخافت أن لا تطيع الله فيه قال ﷻ: ﴿فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ﴾ (البقرة: ٢٢٩) لأنه عوض لتحصيل مقصودها من الفرقة وفي هذا مشروعية الخلع إذا وجدت هذه الحكمة.^(٢)

(١) فقه السنة، السيد سابق .

(٢) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تأليف العلامة الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي، ١٤٢٦

هدار ابن حزم .

وضح المفتش القضائي بوزارة العدل عبد المجيد بن عبدالعزيز الدهيشي إلى الآثار الإيجابية للطلاق السني من خلال حماية عقد النكاح من أن يكون عرضة للإنهاء البات عند أدنى طارئ أو نزوة، وإعطاء الزوج مهلة كافية للتفكير والتروي قبل إيقاع الطلاق، في اشتراط كون الطلاق في حال طهر لم يقربها فيه التأكد من عزم الزوج على الطلاق ورغبته عن زوجته حين لا يستنفذ الزوج الطلقات الثلاث، يكون معه وقت متاح لتلافي ما حصل من الطلاق، فله مراجعة مطلقة ما دامت في العدة، موضحاً أنها حتى لو خرجت من العدة فإن له التقدم لها وخيبتها والعقد عليها بعقد جديد، وفي التقيد بالوقت المشروع للطلاق فائدة للزوجة بحيث لا تطول عدتها، مؤكداً أن في التزام أحكام الشرع عند الطلاق تحقيقاً لتقوى الله تعالى وتعرضاً لفضله ﷻ. (١)

فديننا الإسلامي قد جعل الطلاق في أضيق الحدود، وفي حالة استحالة العشرة بين الزوجين حتى يكون مخرجاً من الضيق وفرجاً من الشدة في زوجية لم تحقق ما أراه الله ﷻ لها من مقاصد الزواج التي تقوم على المودة والسكن النفسي والتعاون في الحياة. (٢) لأن الحياة الزوجية لها قدسية خاصة لا بد من احترامها، وهدمها ليس بالأمر السهل، فهي ميثاق غليظ ينبغي عدم نقضه بسهولة، قال ﷻ: ﴿وَأَخَذْتُ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا﴾ (النساء: ٢١) أي عهداً وثيقاً وهو حق الصحة والممازحة أو ما أوثق الله على الرجال في شأن النساء بقوله فإمساك بمعروف أو تسريح بإحسان أو ما أشار إليه النبي ﷺ بقوله: «أخذتموهن

(١) جريدة الوطن السعودية الخميس ٨ محرم ١٤٢٩ هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨ م العدد (٢٦٦٦) السنة الثامنة .

(٢) منتدى عالم الحياة الزوجية.

الطلاق

بأمانة الله واستحللتم فروجهن بكلمة الله». (١)

فسمّى الله الحياة الزوجية ميثاقاً غليظاً وهذا دليل على أن الإسلام صان قداسة الزوجية من العبث بها، لما يترتب على ذلك من أضرار تقع على الأسرة وعلى المجتمع الإسلامي بأكمله، فوضع العقوبات في طريق الطلاق ليمنع وقوعه أو يؤخره؛ ذلك لأن الطلاق هو موقف مؤقت لعلاقة لم تتحقق فيها مقاصد الزواج . ومن هنا لا يرتضي الإسلام هذه الكلمة في كل وقت بل جعل لها أوقاتاً خاصة عند استحالة العشرة، بل واستبقى مجالاً للحياة الزوجية بعد الطلاق لعل مشاعر الحب تعود بين الزوجين مرة أخرى أو يتدخل أهل الخير في جوهدي لإصلاح الصدع بينهما وأولى الناس بهذه المهمة أقارب الزوجين. (٢)

أنواع الطلاق

لما شرع الطلاق لم يشرع سيفاً قاطعاً وحداً فاصلاً، إنما تركت فيه خيارات، وفرص للزوجين لمراجعة نفسيهما وما بدر منهما.

فالزواج عندما تبدأ فيه الخلافات والمشادات، وقبل أن يلجأ فيه إلى الطلاق فإنه يمر بمراحل كثيرة حتى تأتي الخاتمة في الطلاق البائن، المفرق بين الزوجين تفريقاً أبدياً، وهذه المراحل منصوص عليها في ثلاث آيات جلييلة قال ﷻ:

﴿وَالْمُطَلَّقَاتُ يَرْبِضْنَ بِأَنْفُسِهِنَّ ثَلَاثَةَ قُرُوءٍ وَلَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَنْ يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ اللَّهُ فِي أَرْحَامِهِنَّ إِنْ كُنَّ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَبُعُولَتُهُنَّ أَحَقُّ بِرَدِّهِنَّ فِي ذَلِكَ إِنْ أَرَادُوا إِصْلَاحًا وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٣٨﴾ اُطْلُقْ مَرَّتَانِ فَإِمْسَاكِ مَعْرُوفٍ أَوْ تَسْرِيجٍ إِحْسَنٌ وَلَا يَحِلُّ لَكُمْ أَنْ تَأْخُذُوا مِمَّا ءَاتَيْتُمُوهُنَّ شَيْئاً إِلَّا

(١) تفسير البيضاوي ج٢: ص١٦٣، بتصرف.

(٢) منتدى عالم الحياة الزوجية، بتصرف.

ماذا بعد الشتات؟

أَنْ يَخَافَا أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا فِيمَا افْتَدَتْ بِهِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿٢٣٩﴾ فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا تَحِلُّ لَهُ مِنْ بَعْدِ حَتَّى تَنْكِحَ زَوْجًا غَيْرَهُ فَإِنْ طَلَّقَهَا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يَرَاجَعَا إِنْ ظَنَّا أَنْ يُقِيمَا حُدُودَ اللَّهِ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ يُبَيِّنُهَا لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴿البقرة: ٢٢٨ - ٢٣٠﴾ .

وهذه المراحل تتمثل في :

١/ **الطلاق الرجعي**؛ وهو على مرحلتين، والمرحلة الثالثة منه تنهي عقد الزوجية، وقد اشترط أن يكون في طهر، أي في وقت لا يكون الحيض سبباً منفراً بين الزوجين، وبالتالي يحدث الطلاق، وفي هذا الطلاق يمكن للزوج مراجعة زوجته بدون أي شروط إلا أن تتعدى المرأة عدتها، فهنا وجب المهر والعقد الجديدين .

٢/ **الطلاق البائن**؛ هو الطلاق البائن ويقصد به حل رابطة الزواج في الحال وهو نوعان^(١) :

أ- الطلاق البائن بينونة كبرى وهو الطلاق الذي يحصل بعد انتهاء الطلاقات الثلاث، وفيه لا يستطيع الرجل مراجعة مطلقته حتى تتزوج غيره.

ب- الطلاق البائن بينونة صغرى وهو الطلاق الرجعي بعد انتهاء العدة ؛ فرغم أن الطلاق رجعي إلا أن وقت الرجعة محدد بوقت العدة، فإذا انتهت العدة فلا يحق للرجل مراجعة زوجته إلا بعقد ومهر جديدين .

٣/ **الرجعة بعد الزواج الثاني**؛ وفي حال حدوث الطلاق الثلاث، فإن الزوج يمكن أن يراجع زوجته بعد أن تكون قد تزوجت برجل آخر زواجاً صحيحاً^(٢).

(١) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز.

(٢) موقع المختار الإسلامي .

المراحل التي يمر بها الطلاق^(١)

لاشك في أن الطلاق عملية تطورية تبدأ بظهور الأسباب ثم تستمر العملية إلى ما بعد الطلاق وفي ذلك يشير معظم الباحثين في مجالات علم النفس الاجتماعي إلى أن الطلاق يمر بمراحل سيكولوجية منفصلة ولكنها مترابطة مع بعضها حيث تؤدي إحداها إلى الأخرى وتعد المرحلة التالية نتيجة طبيعية للمرحلة السابقة عنها، ويمر الزوجان بهذه المراحل على حد سواء حيث يتأثر كل منهما بها وهي على الترتيب كالتالي:

١. مرحلة الانفصال الفكري: إن بداية ظهور المشكلات بين الزوجين واستمراريتها كفيل بأن يحدث انفصلاً فكرياً بينهما حيث يفكر كل منهما بطريقة مختلفة عن طريقة تفكير الآخر حول المشكلة، بل قد تكون مضادة لها وعلى النقيض منها مما يزيد من شدة الخلاف بينهما، ومما يصعد الخلافات حتى إنه ليصعب الالتقاء بينهما على فكرة مشتركة، وتمثل هذه الحالة البداية للاتجاه نحو الطلاق إذ يؤدي استمرارها إلى المرحلة الثانية والمتمثلة في التباعد الوجداني.

٢. مرحلة الانفصال العاطفي: مع استمرارية الانفصال الفكري بين الزوجين واحتفاظ كل منهما برأيه الخاص المخالف والمنفصل عن رأي الطرف الآخر يبدأ كل منهما ممارسة سلوكيات قد تكون غير مرغوبة وغير مقبولة في نطاق الأسرة.

مما يؤدي هذا الانفصال الفكري والسلوكي إلى انفصالهما الوجداني وبرود مشاعرهما وأحاسيسهما وعواطفهما نحو بعضهما، حتى تصبح العلاقة تتسم

(١) موقع جريدة المدى د. رضا الموسوي أكاديمي، ومراحل الطلاق للدكتورة سلوى الخطيب من جامعة الملك

سعود قسم الدراسات الاجتماعية بتصرف.

ماذا بعد الشتات؟

بالمرة والألم، وهي مرحلة عادة ما تكون مرحلة مليئة بالحزن والغضب والثورة أحياناً وتميل المرأة في هذه المرحلة إلى إهمال نفسها وشكلها وتغزل عن الحياة الاجتماعية.

٣. مرحلة الانفصال الجسدي : مع استمرارية التباعد الوجداني والعاطفي تبدأ مرحلة جديدة حيث يؤدي ذلك إلى التباعد الحقيقي على المستوى المادي فيصبح أداء الحقوق والواجبات الزوجية بين الزوجين عملاً روتينياً أشبه بأداء الواجب مما يزيد من كرههما لبعضهما، ومن ثم يعمد كل منهما إلى الانفصال الجسدي عن الآخر بطريقة عملية حيث يستخدمان فراشين منفصلين عن بعضهما.

أو حتى إذا استمر في مكان واحد لكنهما منفصلان جسدياً، ويصبحان كغريبين، وهذه المدة قد تطول أو تقصر حسب قدرة الزوجين على الصبر والتحمل، فقد ذكرت إحدى المطلقات أنها استمرت في هذه المرحلة سنتين متواصلتين، وأخرى ذكرت أنها استمرت لمدة ستة أشهر.

٤. ثم تنتقل العلاقة إلى مرحلة الانفصال الاجتماعي والنفسي (للزوجين)، وعند هذه المرحلة يدرك الطرفان أن الطلاق هو الحل الأمثل، وأنه من المستحيل استمرار الحياة بينهما وقد يتحول الحب في هذه المرحلة إلى كراهية وحقد، لكن لوحظ من الحالات التي تم دراستها أن ليس كل حالات الطلاق تصل إلى هذه المرحلة، وأن بعض حالات الطلاق تتم بشكل عقلائي متحضر.

ويحذر الدكتور مصطفى الحاروني من الآثار المدمرة للطلاق النفسي حيث يخلق مشكلات اجتماعية ونفسية كثيرة، منها ^(١):

- ١- شعور كل طرف بالإحباط إزاء الطرف الآخر.
- ٢- نظرة كل شريك إلى شريكه بعين الريبة غير القادرة على الصبر .

(١) موقع إسلام أون لاين .

٣- تغلغل المعاناة النفسية إلى أعماق الوجدان .

٤- ناهيك عن المرارة التي يعيش فيها الأبناء من جراء ملاحظاتهم لوالديهم وهما يعيشان منفصلين فكرياً ووجدانياً، وقد أثبتت أحد الدراسات أنه في حالة الانفصال النفسي يتحول الزواج إلى منجم للأمراض سواء النفسية أو العضوية، وأكثر الأمراض شيوعاً :

١. الإرهاق المزمن .

٢. أمراض القرحة والقلب .

٣. سقوط الشعر .

٤. الأمراض الجلدية .

كما قالت الدراسة : «إن الانفصال النفسي وعدم المشاركة الجدية بين الزوجين هي في حد ذاتها مرض يتولد عنه مضاعفات كثيرة وهو ما يدفع أحدهما أو كليهما إلى إدمان العقاقير، وخاصة المهدئات بحثاً عن الراحة، وهي نوع سلبي من الحلول يهرب فيه صاحبه من المشكلة بحجة المرض فالحياة الزوجية الفاشلة التي تستمر إجبارياً بين الطرفين لأي سبب تكون مقبرة للصحة ومنجماً للأمراض على كل شكل ولون» .

٥. مرحلة الانفصال الشرعي القانوني : عندما تصل الحالة بالزوجين إلى الانفصال

المادي (الجسدي) ، لا يكون هناك مبرر لوجودهما مع بعضهما في بيت واحد حيث لا تتحقق أدنى معاني الحياة الزوجية التي ينشدها كل منهما فيصبح الطلاق موضع تفكير أحدهما أو كليهما، وقد يتحول التفكير إلى تكرار فعلي حيث تنتهي الحياة الزوجية بالطلاق .

٦. مرحلة الانفصال الأبوي : قد يكون في الطلاق نهاية لبعض مشكلات الزوجين،

ولكنه بلا شك سيتسبب في مشكلات أخرى تؤثر تأثيراً مباشراً في أطفالهما إذا

كان لهما أطفال، وقد يتفق المطلقان بطريقة ودية متميزة بالتسامح والتفاهم على كيفية رعاية الأطفال من حيث توفير المكان المناسب الذي يؤويهم، وتحديد الشخص المناسب الذي يشرف على رعايتهم، وعلى مصدر الإنفاق، ومقداره اللازم لتغطية مصروفاتهم ونفقاتهم، وطريقة لقاءهم أبويهم وغيرها من الأمور التي عادة تنظم علاقة المطلقين ببعضهما وبأطفالهما بعد حدوث الطلاق مباشرة وخلال الفترات التالية لها لأنها تعتبر مرحلة انفصالية بالنسبة لأحد الأبوين عن أطفاله لوجودهم عند الطرف الآخر أو انفصالهما هما الاثنان عن أطفالهما لوجودهم مع أحد الأقارب أو في أماكن خاصة تتولى رعايتهم والإشراف عليهم.

٧. مرحلة الانفصال النفسي الانفعالي (للمطلقين): يعتقد بعض المطلقين أن المشكلات تنتهي بالطلاق أو حتى بالقدرة على الاتفاق على حل مشكلات الأبناء، إلا أن هنالك مشكلات تظهر من نوع جديد تمس الجانب الشخصي للمطلقين والمطلقات لأنها تتعلق بالحالة النفسية المضطربة لهما، والتي تؤثر بالضرورة في انفعالاتهما التي تضطرب بصورة ملحوظة وواضحة للجميع .

وتتصف مرحلة الانفصال الانفعالي النفسي التي يمر بها الشخص في هذه المرحلة بانعزاله عن الناس وتفضيله الاختلاء بنفسه لمراجعة حساباته واستعادة ذكرياته بحلوها ومرها مع الطرف الآخر، وتقويم سلوكياته معه، وتحديد إيجابياته وسلبياته، ومقارنة واقعه بعد الطلاق بحاله أثناء الزواج، ورسم خطته المستقبلية، والتعرف على إمكاناته وقدراته ومدى إمكان البدء من جديد في خطوة أخرى نحو زواج ثان، ومن ثم ينتاب الشخص المطلق عقب طلاقه مباشرة حالة من القلق الدائم والاكتئاب المستمر، مما يجعله يشرد بذهنه عما حوله .

وقد يتعثر المطلق بعد طلاقه مباشرة، فلا يستطيع عبور مرحلة الانفصال الانفعالي النفسي، مما يدفعه لمقاومتها والتغلب عليها بكافة الوسائل السوية وغير

الطلاق

السوية، فقد يفرق نفسه في أعمال إضافية جادة ترهق أعصابه وتوترها أو في أعمال ترفيهية تبعده عن الواقع الذي يعيش فيه، فيصبح على هامش الحياة لا نفع منه ولا قيمة .

٨. وتنتهي هذه المراحل **بمرحلة تأنيب الضمير والمحاسبة**؛ حيث يبدأ الفرد بمحاسبة نفسه بسؤالها هل أصاب أم أخطأ في قراره، وقد يشعر البعض بتأنيب الضمير على القرار، وأنه تسرع إذا كان القرار تم على عجل دون تروي، أو قد يشعر بالغضب ومحاسبة النفس على الصبر على هذا الظلم ويسأل نفسه لماذا صبرت على هذا الهوان، ولماذا تحملت كل هذه السنين ويشعر بالندم على تحمله.



حجم مشكلة الطلاق

تمثل ظاهرة كثرة الطلاق في مجتمعنا المعاصر خلافاً اجتماعياً جديراً بالدراسة والتحليل للوقوف على أسبابها والعمل على معالجتها بشفافية وسرعة وجدية، ومن ثم توعية المجتمع بمخاطره.

ومشكلة الطلاق كما أنها منتشرة عالمياً، فهي متزايدة في المجتمعات الإسلامية والعربية، فتحول الطلاق في مجتمعاتنا العربية المعاصرة إلى ظاهرة تهدد التماسك الأسري؛ حيث تشير الإحصاءات الرسمية العربية إلى ارتفاع نسب الطلاق بشكل متزايد في العصر الحاضر أكثر من ذي قبل؛ وهو ما يؤكد على وجود خلل مجتمعي يتحمل جميع أفراد المجتمع مسؤوليته، فهي أزمة مجتمعية في المقام الأول قبل أن يتحمل مسؤوليتها أطرافه.^(١)

وأشارت دراسة إلى ارتفاع معدلات الطلاق في جميع المجتمعات العربية، حيث احتلت مصر المركز الأول في معدلات الطلاق، تليها الأردن ثم السعودية فالإمارات فالكويت ثم البحرين وقطر، وأشار تقرير آخر إلى أن هناك حالة طلاق تنظر كل ست دقائق أمام المحاكم المصرية بمعدل ٢٤٠ حالة طلاق يومياً.^(٢)

ويبلغ عدد حالات الطلاق التي ينظرها سماحة الشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن محمد آل الشيخ المفتي العام للمملكة ورئيس هيئة كبار العلماء وإدارة البحوث العلمية والإفتاء شخصياً أكثر من ٤ آلاف حالة طلاق سنوياً بمعدل ١٥ حالة طلاق يومياً، ومجموع ما نظره سماحته طوال فترة عشر سنوات (٤٢٤٣٣) حالة طلاق.

(١) مجلة الوعي الإسلامي - مجلة إسلامية شهرية جامعة - تصدر عن وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية -

دولة الكويت، بتصرف، موقع إسلام أون لاين.

(٢) لها أون لاين، منتديات مجلة العلوم الاجتماعية .

الطلاق

وقال سماحته في حديث لـ «الرياض» إن حالات الطلاق للأسف في تزايد وأسبابها كثيرة، وهي ناتجة عن عدم الحكمة في ما يحدث عادة بين الزوجين من المشاكل والخلافات الزوجية سواء كانت صغيرة أو كبيرة وغلبة الغضب والعجلة، مشيراً إلى أن هناك بعض الأشخاص يسعون إلى التحايل والبحث عن فتاوى تسقط حكم الطلاق الذي صدر لهم حيث وجدنا بعض الحالات منها أحد الأشخاص صدر له فتوى من الشيخ عبدالعزيز بن باز بأن الطلاق بائن بينونة كبرى لا رجعة فيه مرتين، وقام الزوجان بالذهاب إلى إحدى المحاكم لإثبات أنه طلاق واحدة، مؤكداً على أن استخدام التقنية يسر العمل وساهم في الكشف عن حالات البحث عن الفتاوى التي تلغي الطلاق، مما أدى إلى تراجع هؤلاء الأشخاص بعد اكتشاف أمرهم. (١)

السعودية الخامسة خليجياً في نسب الطلاق :

احتلت السعودية المرتبة الخامسة خليجياً من حيث نسب الطلاق، إذ سجلت نسبة حالات الطلاق في المملكة ٢١ ٪، بحسب آخر إحصائية خليجية، في حين جاءت الإمارات الأولى بنسبة ٤٠ ٪، تليها قطر بـ ٣٨ ٪ من حالات الطلاق، بينما جاءت الكويت في المرتبة الثالثة بنسبة ٣٥ ٪ في المائة والبحرين رابعاً بـ ٣٤ ٪.

وقال الدكتور عثمان العصفور، متخصص اجتماعي الذي استعرض إحصائية الطلاق في الخليج، إن المملكة تشهد ٦٠ حالة طلاق يومياً وهو مؤشر على تفاقم المشكلات الأسرية ودليل على جهل أغلب المتزوجين بمهارات التعامل مع الأزمات الحياتية. (٢)

(١) جريدة الرياض الجمعة ٢١ صفر ١٤٣١ - ٥ فبراير ٢٠١٠م العدد ١٥٢٠١.

(٢) صحيفة الاقتصادية الإلكترونية، الاثنين ١٥ / ٦ / ١٤٣٠ هـ. الموافق ٠٨ يونيو ٢٠٠٩ العدد ٥٧١٩.

ماذا بعد الشتات؟

ويبين الجدول أدناه ارتفاع نسب الطلاق من عام لآخر، كما يبين ارتفاع حالات الطلاق بالنسبة لحالات الزواج في دول مختلفة :

العام	الدولة	حالات الزواج	حالات الطلاق	نسب الطلاق	عدد ونسبة المطلقات
١٩٦٠	أمريكا	١٠٠٠	٣٥		
	بريطانيا	١٠٠٠	٣		
	مصر	١٠٠٠	٣,٥		
١٩٧٠	أمريكا	١٠٠٠	٤٧		
	مصر			%٧	
١٩٨٠	أمريكا	١٠٠٠	١١٤		
	بريطانيا	١٠٠٠	١٢		
	أمريكا	١٠٠٠	٤٠٩		
٢٠٠٠	مصر			%٤٠	
	قطر			%٣١,٨	
	المغرب	٧٩٥٠	٢٣٨٢		
	ماليزيا مدينة سلانجور	٩٥٩٧	٢٠٧٥		
	السعودية	٧٠,٠٠٠	١٣,٠٠٠		٣٠٠٠ مطلقة في الرياض من حالة ٨٥٠٠ (زواج)
٢٠٠١	الإمارات المتحدة	٦٢٦	٢٢٥		
	المغرب	٨٥٦٩	٢٧٢١		
	ماليزيا مدينة سلانجور	١٠٩٩٠	١٨٧٨		

الطلاق

		١	٣	بريطانيا	
	%٣٥	٣٦٠٠٠	٢٩٥٠٠٠	الكويت	٢٠٠٢
%٣٠	%٣٤	٥٤٣٤		البحرين	
	%٤٦	٣٣٩٠	١١٢٨٥	الإمارات	
	%٤٠ (جدة)			السعودية	
	% ٣٨	٣١٩	٩٧٨	قطر	٢٠٠٣
	%٤٠			الكويت	
		٤٧١٧ السنة الأولى الشهر الأول أكثر من ١١٠٠٠	٨١٨٣	مصر	
		٢٤٣١٨		السعودية	٢٠٠٤
		٢٦٩١٤		المغرب	
		٩٧١٩		الأردن	٢٠٠٥
٢,٤٥٨,٠٠٠		١٢١٥٠		مصر	
	%٤ تمت قبل مرور عام على الزواج	٢٦٠	٦٢٦١٢	الأردن	
		٢٤٨٦٢		السعودية	٢٠٠٦
	%١٣,٣٤	٣٧٩٦		فلسطين	
		٧٠,٠٠٠		مصر	
	%٦٠ أواخر العام			السعودية	٢٠٠٧

ماذا بعد الشتات؟

وبين الجدول أدناه ارتفاع نسبة الطلاق لدى النساء الأقل تعليماً، وأنه كلما ارتفع مستواه التعليمي كلما قلت مخاطر الطلاق، وزادت ضمانات الاستقرار^(١):

البلد	نسبة النساء المطلقات	نسبة من تزوجن منهن ثانية	المستوى التعليمي للنساء المطلقات
المغرب	١٥,٩%	٦٠,٠%	أميات ١٦,٨%
ليبيا	١٤,٦%	٦٦,٦%	إبتدائي ١٤,٢%
الجزائر	١٣,٢%	٦١,٩%	إعدادي ١٢,١%
تونس	٦,٢%	٣٩,٢%	مافوق ١١,٨%

نسب وإحصائيات الطلاق حسب دائرة الإحصائيات العامة والمحاكم الشرعية والكنسية
حالات الطلاق والزواج في الأردن ما بين ١٩٩٥م - ١٩٩٨م

السنوات	عقود الزواج	وقوع الطلاق	نسبة الطلاق إلى الزواج
١٩٩٥	٣٥٥٠١	٦٣١٥	١٧,٧٩%
١٩٩٦	٣٤٤٢٥	٦٣١٧	١٨,٣٥%
١٩٩٧	٣٧٢٧٨	٦٥٣٥	١٧,٥٣%
١٩٩٨	٣٩٣٧٦	٧٦٧١	١٩,٤٨%

(١) موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة موقع خيرى متخصص بإشراف الدكتور/ عبد الله محمد الصبي.

الطلاق

نسبة حالات الطلاق حسب العمر للزوج في دولة الكويت خلال الفترة من ١٩٩٥-٢٠٠٥م

حسب دراسة موثقة من وزارة العدل

العمر	نسبة الطلاق
٢٩-٢٥	٦,٢٤%
٤٤-٣٥	٧,٢٢%
٢٤-٢٠	٩,١٥% و ٤ إلى ١٦%
أقل من ٣٠	٨,٤١%
٣٤-٣٠	٩,٦٠%

والجدول التالي يبين معدل حالات الزواج والطلاق في كل ألف من السكان، وهو يؤكد فرضية أن نسب الطلاق أصبحت مرتفعة، سيما بالمدن، في ظل التحولات الاجتماعية والاقتصادية التي تعيشها المجتمعات المسلمة، ويبين بالأرقام نسب الطلاق من كل ألف من الزيجات: ^(١)

السنة	البلد	معدل الزواج لكل ألف نسمة	معدل الطلاق لكل ألف زوج
١٩٨٦	البحرين	٤,٧٩	١٧٤
١٩٨٧	اليمن	١٢,٧٨	١١٩
١٩٨٧	مصر	٩,١٩	١٧٨
١٩٨٧	الأردن	٨,٥٠	١٦٠
١٩٨٧	الكويت	٨,٥٠	٢٩٣
١٩٨٦	قطر	٢,٥٥	٢٦١
١٩٨٧	سوريا	٩,٠٤	٧١
١٩٨٤	الإمارات	٥,١٤	٢٠٩

(١) المصدر: قاعدة بيانات شعبة التنمية الاجتماعية والسكان باللجنة الاقتصادية والاجتماعية لغربي آسيا.

إحصائيات صادرة عن وزارة العدل لعام ٢٠٠٥	
المنطقة	معدل الطلاق
المنطقة الشرقية	٦٠%
الرياض	٥٠%
تبوك	٢٩%
حائل وعسير	٣٤%
المدينة المنورة	١٦%
مكة المكرمة	١٥%
الباحة	٩%

نسب حالات الطلاق في دولة الكويت حسب دراسة موثقة من وزارة العدل

الطلاق حسب المستوى التعليمي	نسب حصول الطلاق في السنوات الأولى من الزواج
٤٧% شهادة متوسط فأقل (للزوج)	٣,٢٨% تحدث قبل أن تنتهي السنة الأولى من الزواج
٧١% ثانوية فأقل (للزوجة)	٤,٣٩% تحدث مع انتهاء السنة الأولى وقبل أن تكتمل السنة الخامسة
٥,١٥% جامعي فأعلى (للزوجة)	٧,٦٧% من الزيجات تحدث فيها حالات الطلاق في السنوات الخمس الأول من الزواج
٣,٥٨% متوسط و ثانوي (للزوجة)	٤,٨٢% في أقل من عشر سنوات
حدث الطلاق لأكثر من نصف عدد الحالات خلال إحدى عشرة سنة الماضية لهؤلاء الزوجات.	
٧,١٢% أقل من المتوسط (للزوجة)	٨٢% خلال فترة لا تزيد على عشر سنوات
٨,٨٣% أقل من الجامعي	

فشل الزواج الثاني :

تؤكد الإحصائيات الفشل الذريع للزواج الثاني في مصر حيث وصلت نسبة الطلاق فيه إلى ٦٠٪ رغم أن مصر يوجد بها أكثر من خمسة ملايين عانس، في حين تؤكد الدراسات أن هذا الزواج الثاني كان أكثر استقراراً في منطقة الخليج ولم تتعد نسبة الطلاق فيه ٢٩٪. (١)

حالات طلاق كثيرة... قبل الزواج :

كشفت دراسة سعودية جديدة، نفذها خبراء ومتخصصون بطلب من «لجنة التنمية الاجتماعية في مكة»، أن ٥٠٪ من حالات الطلاق، تقع قبل دخول منزل الزوجية. وتشير الدراسة إلى أن أعلى نسبة من تلك الحالات تحصل بين المتزوجين الجدد، بالفسخ أو الخلع قبل دخولهم بيت الزوجية، والنسبة المرتفعة الثانية هي للطلاق بعد أول سنتين من الزواج. (٢)

كما كشف الجهاز المركزي للتعبئة والإحصاء المصري عن ارتفاع عدد المطلقات في السنة الأولى والثانية من الزواج، مما يدل على عدم التوافق بين الطرفين. (٣)

ومن استقرار لعمر المطلقات في مصر لوحظ أن أكبر نسبة كانت في المرحلة العمرية من (٢٠ : ٣٠ سنة) وهو يوضح ارتفاع نسبة الطلاق في هذه الفترة، وهو ما يشير إلى فشل المجتمع في تأهيلهن وأزواجهن للحياة الزوجية، ففشلن في بدايتها، وهو ما يحتاج لجهود كبيرة لتلافيه. (٤)

(١) موقع عالم آسية بتصرف .

(٢) موقع آرام .

(٣) منتديات مجلة العلوم الاجتماعية، بتصرف .

(٤) موقع إسلام أون لاين، د/وفاء سعداوي .

طلاق الزوجين بعد الأربعين :

بينت الدراسة التي أعدها الدكتور سليمان بن عبد الله العقيل والصادرة عن وزارة الشؤون الاجتماعية، ونشرتها صحيفة الوطن، أن حالات الطلاق في المجتمع السعودي تقل تدريجياً بعد بلوغ الزوجين سن الأربعين وكلما تقادم العمر بالزوجين، لأن طرقي الزواج بعد هذه السن يصبحون أكثر حرصاً على استمرارية الزواج خاصة في وجود أطفال، فيما أرجعت الدراسة انخفاض احتمالية حدوث الطلاق بعد سن الأربعين بسبب أن فرص الزواج مرة ثانية تقل بالنسبة للزوجة.^(١)

الطلاق في خريف العمر صعب على المرأة والرجل؟^(٢)

بازدياد حالات الطلاق وحسب إحصائيات وزارة العدل التي تقول أن الطلاق وصل إلى ١٦ ألف حالة مقابل ٦٠ ألف حالة زواج بالسعودية أصبحنا لا نستغرب حدوثه بين الزوجين حديثي الزواج أو حتى من يكون بينهما عدد من الأطفال، ولكن وما يحمل أكثر من علامة استفهام أن يقع الطلاق في خريف العمر فهذا هو ما يستغرب!

فبعض الأزواج يعيشون تحت سقف واحد، ولكن كل واحد منهما يعيش حياته منفصلاً عن الآخر، حياة صعبة يصعب وصفها بأنها زواج؛ لانعدام مقوماتها وهي التراحم والتعاطف، كما لا يمكن وصفها بأنها طلاق لأنه يوجد ارتباط شكلي، مجرد خداع اجتماعي، حقيقة جوهرها زوجان لا تجمع بينهما عاطفة مشتركة، ولا يشارك أحدهما الآخر آماله وآلامه، وتكاد تعتمد حياتهما على مجرد الوجود المادي وهو تواجد قد تنعدم فيه المشاركة، حتى في مجرد اللقاء العادي العابر بينهما، وقد

(١) إسلام أون لاين، بتصرف .

(٢) جريدة الرياض الأربعاء ١٦ المحرم ١٤٢٧هـ - ١٥ فبراير ٢٠٠٦م - العدد ١٣٧٥٠، إسلام أون لاين، د/وفاء

الطلاق

يصل هذا الحال إلى الطلاق الرسمي.

ولأنها تحدث في خريف العمر فإنها تترك أثراً كبيراً في النفوس وتوتراً في العلاقات الاجتماعية، وقد يتساءل البعض : كيف لزوجين أن ينفصلا بالطلاق بعد كل هذه السنوات الطويلة التي انصهرت معها خلالها فصارعا معارك الحياة وتخطيا الكثير من الأزمات واكتملت الصورة بوجود الذرية بينهما وفي محطة ما من حياتهما يصير كل منهما أو أحدهما على الطلاق فتتشرخ الصورة وتفتت لينهار كيان أسرة انهياراً كاملاً ؟

والصدمة حينئذ أن الضحية في ذلك الدمار ليست أطفالاً صغاراً، ولكن شباب وشابات يدركون الحياة تماماً ويعرفون جيداً معنى كلمة الطلاق ويعلمون عواقبه ووقعه عليهم وعلى أفراد الأسرتين لأبويهما وعلى المحيطين بهم فينكسون رؤوسهم خجلاً من قرار أبويهم وهما في خريف العمر.

كيف يفسر أخصائيو علم النفس هذا القرار ؟

تقول الأستاذة / فاطمة المشهدي ماجستير تربية وعلم نفس أن الله منح المرأة حق إنهاء الحياة الزوجية في حدود وضوابط يتأكد فيها وقوع الأذى والحيث عليها، لكن أن تطلب المرأة الطلاق وهي في سن الأربعين أو الخمسين وتعتبره حقاً من حقوق تقرير مصيرها وإنهاء عذابها، فهذا يستدعي الوقوف والتأمل حيث أن المرأة في مجتمعنا بهذه السن يفترض وفقاً للعرف السائد اجتماعياً أنها أرست قواعد حياة زوجية مستقرة تتجه أو اتجهت فعلاً إلى بناء ورعاية الأسرة أو الأسر الناشئة حيث زواج الأبناء والبنات.

وتضيف المشهدي بقولها : نحن هنا أمام واقع إما ممثل لحالات فردية أو قد يكون مؤشراً لظاهرة سلبية مدمرة لبناء الأسرة وفق هذا السياق المطروح، وهذا يستدعي المواجهة والبحث المنهجي والوعي بالواقع الاجتماعي ومتغيراته التي

زحفت ونهشت بعض ما سلمنا باستقراره ومتانة بنائه في العلاقات الأسرية ويفتح تساؤلاً ملحاً مؤداه: من هي المرأة التي تطلب الطلاق وهي في هذه السن؟ ولماذا تصر عليه الآن؟ وما هو المستوى الاجتماعي والتعليمي والاقتصادي لها؟ وهل لها أبناء هم ثمرة لعشرة طويلة؟ وهل رتبت الحياة المستقبلية لهذه الأطراف وما أثر هذا القرار على الأبناء؟ وأخيراً إلى أي مدى تملك المرأة في هذه السن وبكل هذه المسؤوليات حق القرار في هذا الجانب المصيري؟

في نظري والحديث للأستاذة هناك مجموعة كبيرة من الأسئلة تطرح وتستدعي منا الكثير من عدم التفريط في قواعد البناء لهذه الرابطة الزوجية بدءاً بحق الاختيار والتكافؤ مروراً بحق الشراكة والمساندة والموازنة المتطلعة لحياة ناجحة متطورة لها أهداف واضحة وغايات نبيلة تستغرق طريفي العلاقة في دعمها وتعميق جذورها وإعداد المستقبل الآمن بإذن الله للأبناء في كنفها.

أما طلب المرأة للطلاق من غير سبب أو لسبب تافه قال فضيلة الشيخ /د. محمد المسند حفظه الله أنه لا يجوز، كما جاء في الحديث فعن ثوبان رضي الله عنه مرفوعاً: «أيما امرأة سألت زوجها الطلاق من غير ما بأس فحرام عليها رائحة الجنة». (١)

لكن قد تكون هناك أسباب وجيهة ومقبولة وهي كثيرة ومتنوعة ومن أهمها: ترك الصلاة والعياد بالله أو الوقوع في الإدمان وما شابه ذلك مما تتعذر معه بقاء الحياة الزوجية.

وهناك أسباب أخرى قد تضايق المرأة لكن لا يحل لها طلب الطلاق مثل أن يتزوج زوجها عليها، وهذا يحصل كثيراً فتهدم المرأة بيتها بيدها مع أنها بالإمكان أن تتعايش مع هذا الوضع الجديد وترضى بما كتب الله.

(١) رواه أحمد ٢٧٧/٥ وهو في صحيح الجامع ٢٧٠٢.

الطلاق

نصائح لإنقاذ الحياة الزوجية قبل اتخاذ قرار الطلاق^(١)

إن الحياة الزوجية كالسفينة إذا ركب فيها الزوجين تحتاج إلى تجديف من الطرفين أحدهما يجدف باليمين والآخر باليسار فإذا رفض الزوج التجديف هل تترك المرأة السفينة تفرق؟

الحل أن تجدف المرأة بـكـلـتا يديها .

قبل اتخاذ قرار الطلاق لابد من معرفة قواعد أساسية مهمة :

١/ أساس الحياة الزوجية تقوى الله، فالذي يصلح الحياة الزوجية هو الإيمان بالله وتقواه وقد تكرر التقوى في سورة الطلاق أربع مرات دليل على أهميته في أمور منها :

- الثقة بأن أهل التقوى لهم مخرج قال ﷺ: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ (الطلاق: ٢).

- أن تقوى الله مهم لبناء الحياة الزوجية كما أنه الرادع لاستمرارها.
- إذا لم يغير الرجل طباعه فاتقي الله .
- إذا صارت الحياة ملل فتقوى الله يجعل هذا الملل ينتهي .
- إذا حدثت مشاكل اعتبريها شيء طارئ ولا تنظري إلى المواقف بنظرة ثابتة .

تقوى الله : كما قال الشيخ صالح الفوزان حفظه الله هو أن تفعل ما أمرك الله ﷻ به رجاء ثوابه، وأن تترك معصية الله خوفاً من عقابه .

قال عبد الله بن مسعود ﷺ في قوله تعالى: ﴿اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ﴾ (الْعَنْجُرَان: ١٠٢): «أن يطاع فلا يعصى، وأن يذكر فلا ينسى، وأن يشكر فلا يكفر». (٢)

(١) دورة في أخلاق تقسد الحياة الزوجية بإشراف الأستاذة أناهيد السميدي مديرة المعهد العلمي في جدة

لإعداد معلمات القرآن والسنة ١٤٢٦/٧/١ هـ .

(٢) إسناده صحيح، وهو موقوف عليه، رواه ابن مردويه، وابن أبي حاتم في تفسيره والحاكم في المستدرک =

٢/ عدم الاستهانة بالحاجز الكبير وهو المعاصي، عن سهل بن سعد قال: قال رسول الله ﷺ: «إياكم ومحقرات الذنوب كقوم نزلوا في بطن واد فجاء ذا بعود وجاء ذا بعود حتى أنضجوا خبزتهم وإن محقرات الذنوب متى يؤخذ بها صاحبها تهلكه، وعن أنس رضي الله عنه قال: إنكم لتعملون أعمالاً هي أدق في أعينكم من الشعر إن كنا لنعدها على عهد النبي ﷺ من الموبقات». يعني بذلك المهلكات.

٣/ أسوأ منك خلقاً من يحوجك إلى سوء الخلق، قيل كان في قريش رجل في خلقه سوء، وفي يده سماح، وكان ذا مال، فكان لا يكاد يتزوج امرأة إلا فارقها لسوء خلقه وقلة احتمالها، فخطب امرأة من قريش جليلة القدر، وبلغها عنه سوء فلما انقطع ما بينهما من المهر قال لها: «يا هذه! إن في سوء خلق، فإن كان بك صبر، وإلا فلسـت أغرك بي، فقالت له: أسوأ خلقاً منك لمن يحوجك إلى سوء الخلق، ثم تزوجته، فما جرى بينهما كلمة حتى فرق بينهما الموت».

٤/ أصـلـحـي أخلاقك باجتناب أخلاق تفسد الحياة الزوجية ولا تكوني واحدة من هؤلاء النساء:

قالت بعض العرب: «لا تنكحوا من النساء ستة: لا أنانة، ولا منانة، ولا حنانة ولا تنكحوا الحداقة، ولا البراقة، ولا الشداقة».

١. الأنانة: هي التي تكثر التشكي والأنين، وتعصب رأسها كل ساعة.

تصور الرجل لها: أنها مدللة وغير صادقة، وكثرة شكواها تقلل من صبرها، وكأنها غير راضية عن ربها .

ولتأملني رد عائشة رضي الله عنها عندما سألت عن صحتها فقيل لها: «كيف

= (٢ / ٢٩٤) موقوفاً غير مرفوع، وقال ابن كثير - رحمه الله - والأظهر أنه موقوف . انظر زاد المسير لابن

الجوزي (١ / ٤٣١) سورة آل عمران، وابن كثير (١ / ٢٩٦) .

الطلاق

تجدينيك؟ فقالت: بخير إن اتَّقيتُ، قيل لها: فأنت بخير إن شاء الله، زوجةُ رسول الله ولم يتزوج بكراً غيرك، ونزل عذرك من السماء، فلما جاء ابن الزبير، قالت: جاء ابن عباس وأثنى عليّ وودت أني كنت نسياً منسياً. - رضي الله عنها - قمة التواضع، ومنتهى الذلة لله، وهي تعلم أنها من أهل الجنة، المحبوبة لخالقها ﷻ.

٢. **الْمَنَانَةُ**: التي تمن على زوجها فتقول: فعلت لأجلك كذا وكذا.

٣. **الْحَنَانَةُ**: التي تحن إلى زوج آخر .

مشكلتها : أنها وقعت في مخالفة عدم الإيمان بالقضاء والقدر .

٤. **الْحِدَاقَةُ**: التي ترمي إلى كل شيء بحدقتها فتشتيه، وتكلف الزوج شراءه.

مشكلتها : ١- لا يوجد عندها رضا بما رُزقت قال ﷺ: ﴿ لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعَنَا بِهِ زَوْجَانِ مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَأخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (الحجرات: ٨٨).

٢- تريد كل شيء حتى لو كان أقل قيمة مما تمكله (من باب الحسد) ، فهي

ليست قنوعة .

٥. **الْبَرَاقَةُ**: تحتمل معنيين: أحدهما: أن تمضي معظم وقتها في تصقيل وجهها

وتزيينه ليكون لوجهها بريق محصل بالصنع . والثاني: أن تغضب على الطعام، فلا تأكل إلا وحدها، وتستقل نصيبها من كل شيء.

مشكلتها : لا ترضى بما رُزقت .

والصواب : يجب أن تكون زينتها بما يناسب زوجها .

٦. **الشَّدَاقَةُ**: المتشقة الكثيرة الكلام وهي المسيطرة في الكلام، ومن خلال

كلامها تصف النساء، وتأتي بالأخبار وتتكلم بأخبار تخص أهل الزوج .

ومن صور المرأة الشداقة في أحيان كثيرة تكون سبباً في إحراج الزوج من تقليل

شأنه بألفاظ لا يُنتبه لها أو يظهر فيها تعظيم الغير.

مشكلتها : فيها نقص إيمان لمخالفتها قول الرسول ﷺ: «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت».^(١)

٧. النكدية : هي كثيرة الحزن والحساسية، فتحزن من أقل شيء يمر على خاطر فتجلس للبكاء والحزن من الماضي والمستقبل !
مثال : إذا أضر الزوج شيء طلبته تحزن، كما أنها تتأثر بمجرد تفكيرها في الخيال.
مشكلتها : نقص الإيمان ظاهر وعكسه الفأل حتى إذا جاء القدر ناقض له فالعبد الناظر إلى الله بأنه حكيم يسلم الأمر لله .
والصواب : ترك هذا المرض باستيعاب الذي أمامي وبلغ تصرفاته من باب (الكاظمين للغضب) .

٨. الحشرية : تتدخل فيما لايعنيها .
مشكلتها : نقص إيمان عن طريق مخالفة حديث الرسول ﷺ: «من حسن إسلام المرء تركه ما لايعنيه».^(٢)

٩. العنيدة : هي التي تصر على رأيها .
مشكلتها : أن عنادها فيه دلالة على نقص الإيمان لأن الزوجة مأمورة بطاعة الزوج.
١٠. العصبية : تستفز بسرعة، وعصبيتها قد تظهر في ثلاث صور :
أ- تظهر في الكلام .
ب- في الحركة .

ج- في تهमيش ماقاله الزوج تقول (ماسمعتك) .
مشكلتها : عصبيتها فيه دلالة على نقص الإيمان لمخالفة قول الرسول ﷺ:

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) حديث حسن رواه الترمذي وغيره.

«لا تغضب» (١).

10 «أد الأمانة إلى من ائتمنك ولا تخن من خانك» (٢).

في هذا الحديث لفظ الأمانة كذلك لفظ الخيانة، وهو عام يشمل كل أمانة وكل خيانة، فإذا ائتمنك أحداً شيئاً أي شيء، وجب تأدية هذه الأمانة على أكمل وجه، وإذا خانك في شيء، فلا تقابل ذلك بالخيانة، فالمؤمن أمين لا يخون. أما المرأة إذا استأمنت زوجها على نفسها وبيته وأولاده وماله، فإنها تؤدي هذه الأمانة على أكمل وجه، فتصون نفسها عن الحرام، وتحفظ بيتها وتربي أولادها التربية الإسلامية الصحيحة ولا تهملهم، وتحفظ مال زوجها فلا تبذره ولا تصرفه إلا فيما يرضي زوجها.

وإذا خانها زوجها - عياداً بالله - فلا تخنه انتقاماً منه فتوبق نفسها، بل تقابل ذلك بنصحه والدعاء له بالهداية والعفاف، وإذا تفاقم الأمر فإن أقصى ما تفعله أن تطلب منه الانفصال ليمضي كل منهما في سبيله.

والعكس صحيح، فإذا استأمنت المرأة زوجها على نفسه ومالها وأولادها، فالواجب عليه أن يؤدي هذه الأمانة على أكمل وجه، وإذا خانته في عرض أو غيره، لم يقابل ذلك بالخيانة، بل بنصحه وتأديبها حسب ما جاء في الشرع المطهر، وأقصى ما يفعله أن يطلقها ويسرحها ليمضي كل منهما في سبيله، وبالله التوفيق. (٣).

(١) رواه البخاري.

(٢) حديث صحيح أخرجه أبوداود (٣٥٣٥) والترمذي (١٢٦٣) والحاكم (٤٦/٢) والدارمي (١٧٨/٢) والبخاري في التاريخ الكبير (٣٦٠/٢) والطحاوي في مشكل الآثار (٢٣٧/٢) والبيهقي (٢٧١/١٠) والدارقطني (٣٥/٣) من طريق طلق بن غنام عن شريك وقيس عن أبي حصين عن أبي صالح عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قوله.

(٣) د. الشيخ/ محمد بن عبد العزيز المسند حفظه الله.

١٦ / الشكر قيّد النعم الموجودة وصيد النعم المفقودة، فإذا التزم الإنسان الشكر قرت النعمة، ومتى لم يرى الإنسان من حاله مزيد فعليه بالشكر قال **عَلَيْهِ السَّلَامُ** : ﴿ وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ (إبراهيم: ٧) .

فيحسن بك أيتها الزوجة أن تشكري ربك إذا نزل بك ماتكرهين شكراً لله على ما قدره وكظماً للغيظ ورعاية للأدب، فالمرأة في بيت زوجها يختلف وضعها عندما كانت في بيت أهلها فتنال نعم من أهمها :

♥ أنها سيدة البيت وملكته .

♥ التحصين .

♥ الذرية .

١٧ / إن جحود فضل الزوج سماه الشارع كفراً ورتب عليه الوعيد الشديد وجعله سبباً لدخول النار.

ثبت عن النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** أن النساء هن أكثر أهل النار فعن **عِمْرَانَ بْنِ حُصَيْنٍ** عَنِ النَّبِيِّ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** قَالَ : « أَطْلَعْتُ فِي الْجَنَّةِ فَرَأَيْتُ أَكْثَرَ أَهْلِهَا الْفُقَرَاءُ وَأَطْلَعْتُ فِي النَّارِ فَرَأَيْتُ أَكْثَرَ أَهْلِهَا النِّسَاءُ » .^(١)

عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو، قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** : « لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى امْرَأَةٍ لَا تَشْكُرُ زَوْجَهَا وَهِيَ لَا تَسْتَغْنِي عَنْهُ » .^(٢)

١٨ / تقول الكاتبة (ميشيل واينر ديفنز) في كتابها (علاج الطلاق Divorce

(١) رواه البخاري ٣٢٤١ ومسلم ٢٧٢٧ .

(٢) الحكم المبدئي: إسناد حسن رجاله ثقات عدا نصر بن داود الصاغانى وهو صدوق حسن الحديث.

الطلاق

Remedy) أنه لو كان الزوجان اللذان وصلا إلى قرار الانفصال قد توفرت لديهما الوسائل العملية والمفيدة لحل مشكلاتهما بدلاً من تحليل كل جملة قالاها لبعضهما أثناء الخلاف والغضب لما وصلا إلى نقطة الفراق واللاعودة! وفيما يلي قواعد وضعتها مؤلفة الكتاب المذكور لتقوية دعائم العلاقة الزوجية وحمايتها من التأثيرات السلبية:

١ - قليل من الصبر قبل اتخاذ القرار.

٢ - لا تتكلمي فقط، وإنما تصرّفي.

كثيراً ما تتساءل النساء عما يمكن أن يفعلنه من أجل إنعاش العلاقة مع الأزواج؟ وللرد على هذا السؤال يقول الخبراء أن هناك حاجة إلى التصرف العملي إلى جانب التعبير الكلامي وعادة ما نلاحظ أن النساء يملن إلى الكلام فيما يميل الرجال إلى الفعل، لهذا يستحسن أن تلجأ المرأة إلى العمل الإيجابي وليس الكلام فقط.

٣ - زيادة الأعمال الإيجابية الفعالة : يجب التوقف عن ممارسة الأعمال التي لا فائدة منها، والإكثار من الأعمال التي تحقق نتائج إيجابية طيبة. فإذا كانت أسعد الأوقات تظل عادة مع الزوج فإن على الزوجة الذكية أن تسأل نفسها:

متى تكون هذه الأوقات ؟

وكيف يكون أسلوب الكلام مع الزوج ؟

وما هي الأشياء البسيطة التي تسعد الزوج وتنعش العلاقة ؟

إن أفضل ما يمكن أن تقوم به الزوجة هو أن تقضي وقتاً أطول مع الزوج (بقدر الإمكان) فالصداقة والمودة تتكونان عندما يجلس كل من الزوجين مع

الآخر، والخروج معاً في نزهة، أو ممارسة هواية مشتركة، أو مجرد الجلوس سوياً فهي أمور تقرب بين الزوجين وتدعم أواصر العلاقة المقدسة.

٤- الإقلال من الأعمال غير الإيجابية : لماذا تلجأ الزوجة إلى تكرار الأعمال التي لا تحقق نتائج مفيدة مع الزوج؟! إن هذا أمر غير مستحب، والمطلوب هو الابتعاد عن الأمور غير الإيجابية، لهذا إذا شعرت الزوجة بأن عليها أن تتكلم مع زوجها بشأن موضوع يشغلها أو مشكلة ملحة تؤرقها فإن عليها أن تقف قليلاً وتسال نفسها:

هل العبارات التي سأقولها له عبارات لائقة ومناسبة للموقف؟

وهل الكلمات التي سأنطقها ستحقق الهدف المنشود؟

وهل ما سأقوله أو أفعله هو أنسب شيء للتقريب بيننا ودعم العلاقة الطيبة؟ وإذا رأت الزوجة أن ذلك الكلام أو ذلك التصرف لم يحقق الغاية المطلوبة فإنه من الضروري التوقف واتباع أسلوب مختلف.

٥- تذكري الأسباب التي من أجلها اخترت زوجك : إذا كنت تمرين بفترة صعبة مع زوجك فاعلمي أن حالة الاستياء بنفسك تجعلك تنسين الأوقات السعيدة التي قضيتها معه والخصال الجميلة التي أعجبتك فيه.

يقول خبراء العلاقات الزوجية أنه عندما يكون أحد الطرفين غاضباً فإنه يركز تفكيره فقط على الأخطاء بدلاً من التفكير في الأشياء الطيبة المشتركة واسترجاع الذكريات الجميلة وزيارة الأماكن التي تذكركم الزوجين باللقاءات السابقة العزيزة على النفس والتي تعاهدا فيها على العيش معاً حتى نهاية العمر.

٦- المحافظة على مشاعر الحب حتى في أصعب الأوقات : لأن زوجات كثيرات

يقلن أحياناً: «لقد أحببته، لكنني لا أحمل له نفس الشعور الآن»!

الطلاق

لمثل هؤلاء الزوجات نقول: «أن أسعد الزيجات تتعرض أحياناً لضغوط وتجارب صعبة، وهذه هي طبيعة الحياة، إن عهد الحب والوفاء لا بد أن يستمر بصفة يومية، وهذا يحتاج إلى قرار من الزوجين، وهذا يعني أن استمرار الحب يعتمد على نية الزوجين وإرادتهما، وهما اللذان يقرران القيام بالتصرفات التي تقربهما من بعضهما البعض باستمرار».

والزوجان اللذان يفقدان مشاعر الحب هما اللذان قررا ذلك، وجعلنا الأمور تتدهور بينهما إلى درجة فقدان السيطرة، دون أن يحرصا على منح العلاقة المشتركة الأولوية المطلوبة في جدول الاهتمام.

«فالذي يقررون إنهاء الحب قادرون على إعادة اكتشافه والاهتمام به مرة أخرى!».



الطلاق الناجح

إن اهتمام الإسلام بالطلاق جزء من اهتمامه بسعادة الأسرة إذا انقلبت أسباب السعادة إلى أسباب شقاء، لكي يبحث كل طرف لنفسه عن سعادته مع آخر. ولهذا وجدنا القرآن يُفردُ سورة كاملة اسمها سورة الطلاق وفي سورة البقرة يستفيض في ذكر أحكام الطلاق فيما يقارب نصف حزب.

ولئن كان الطلاق مباحاً في الإسلام كحل نهائي لمعضلة مشاكل الأسرة المتجاوزة، فإن الإسلام يدفع أبناءه إلى أن يكون الطلاق آخر العلاج ورغب الله تعالى الزوجين في التريث والتروي بقوله ﴿لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾ (الطلاق: ١). ^(١) **كيف يكون الطلاق ناجحاً:**

إذا كان الزواج السعيد هو العلاقة القائمة على شمائل الإسلام وهديه، فإن الطلاق الناجح هو المنضبط بضوابط الشريعة والذي يراعي الجوانب النفسية والاجتماعية التي تحصل بسبب الفرقة، بالإضافة إلى أن الطلاق قد وقع على سنة الله وسنة رسوله محمد ﷺ من حيث الوقت والطريقة ومن حيث أنه قد تم بعد اتخاذ جميع الوسائل والأساليب، وبعد أن يتبين بعد الدراسة والتمحيص أن أفضل قرار للعلاقة الزوجية هو الطلاق، هنا يكون الطلاق ناجحاً، والطلاق الناجح هو الطلاق الذي يقع باتفاق بين الزوجين وهما اللذان يرسمان سيناريو الفرقة بينهما، لتكون الأضرار أقل على المطلقين وعلى أهليهما وأولادهما. ^(٢)

خطوات الطلاق الناجح :

لا تفكر أو لاتفكري في الطلاق قبل النظر إلى كل البدائل الممكنة وهذا الضابط

(١) منتدى فريق النجاح بتصرف .

(٢) منتدى فريق النجاح أ. محمد فريد، بتصرف ومنتدى الأسرة السعيدة ،جاسم المطوع.

ماذا بعد الشتات؟

بالغ الأهمية، لأن الإنسان تحت وطأة المشكلة يهتم بالتخلص منها مباشرة دون التفكير فيما بعد ذلك، ومن البدائل الممكنة :

١. البحث عن أسباب المشكلات بينك، وبين زوجك .
٢. التغيير في أسلوب التعامل من الطرفين، وقد قيل: « إذا فعلت ما كنت تفعله دائماً، فستحصل على ما تحصل عليه دائماً»، ولكي تحصل على نتائج جديدة فلا بد من تغيير الأفعال ب:

● مراجعة أخصائي نفسي في حل المشكلات الأسرية، أو شيخ عارف، أو صديق حكيم .

- طلب تدخل حكماء من أسرتها أو أسرته للإصلاح .
- فإذا وجدت أن هذه السبل كلها غير مناسبة، فابدأ التخطيط للطلاق، والقاعدة أنكما تتخذا قرار الطلاق حين يصبح الانفصال خيراً من البقاء وينبغي أن يجعل المقرر للطلاق أو الفراق في حسابه جميع ما يترتب على الانفصال بالنسبة للأطراف الثلاثة: الزوج، الزوجة، الأبناء، والمنزل الذي يستقرون فيه مع والدتهم هل هو بيت أسرتها؟، أم بيت مستقل لهم؟، أم بيت زوجها المستقبلي؟، نفقاتهم المستقبلية بعد الطلاق، وسائل التواصل معهم حتى لا يفقدوا حنان الأبوة والأمومة، والاشتراك في هذا الحوار من الزوجين معاً. ^(١)



التخطيط للطلاق

وقعت هذه القصة في إحدى الدول الخليجية ذكرها الأستاذ جاسم المطوع فقال : «بدأ الزوجان بالتفكير بقرار الانفصال بعد أحد عشرة سنة من الزواج، ووضع هذان الزوجان ورقة وقلماً وبدأ يفكران فيما وراء الطلاق.

- أين ستسكن الزوجة؟ ومع من الأولاد؟
- ما الجواب الذي سيتفقان عليه للإجابة عن أسئلة الأهل والناس عن سبب

الطلاق؟

- ثم أين سيذهب الزوج المطلق؟ وكيف ستكون علاقته بالأولاد؟
 - وماذا عن البنت (..) والتي تبلغ من العمر ١٢ سنة؟
 - وماذا عن الولد (..) والذي يبلغ من العمر ٩ سنوات؟ والبنت (..) وعمرها ٣ سنوات؟ والولد (..) وعمره سنة واحدة؟
- وأسئلة كثيرة كتبها ثم طرحت للنقاش وبدأ الزوجان بعمل سيناريو الانفصال، حتى واجهتهما أكبر مشكلة وهي :

ماذا سيقولان للأولاد؟

وهنا ترددا في اتخاذ القرار كثيراً ولكنهما عزموا واتخذا قرار الطلاق، وبدأ تنفيذ السيناريو الذي رسماه، وكان التنفيذ طيباً جداً لم يكبر المشكلة أكثر، ولم يحدث من قرار الانفصال آثار نفسية واجتماعية كبيرة، وأنا الآن -الكلام للأستاذ جاسم المطوع- أعرف هذه الأسرة جيداً والأولاد يذهبون إلى والدهم من الأربعاء وحتى الجمعة، كما أنه يأخذهم في الصيف للسفر، والتنسيق بين الزوجين قائم على أفضل ما يكون.

وما زلت أذكر إلى الآن كلمات الزوجة المطلقة عندما قالت لي وبعد مرور سنتين على الطلاق: «أن طلاقنا ناجح والحمد لله، ولم يبق عندي إلا مشكلة بنتي

(..) لأنها عاطفية ومرتبطة بأبيها كثيراً وتعتقد أنني السبب في إخراجه من البيت، وما زلت أسأل المختصين لعلاج هذه المشكلة، ولكنني كما خرجت من المحنة التي كنت فيها سأخرج من هذه كذلك»^(١) هـ.

المهم أن الزوجين إذا عزموا على الفرقة أن يكونا مدركين لمستقبلهما ومستقبل أبنائهما لئلا يعضا الأصابع من الندم فيما بعد.^(٢)

آداب الطلاق^(٢)

١/ احرص أيها الزوج على أن يقع الطلاق في حالة هدوء لا غضب فيه ولا شقاق .

٢/ تطبيق الطلاق السني .

٣/ لا تغلظ لزوجتك القول بل تلطف في النطق بالطلاق والتمس الأعذار المسببة له واطلب به سعادة الطرفين .

٤/ لا تخرجها من بيتك إلا إذا أتمت العدة وتبين لك من نفسك بانقضائها صدق رغبتك في طلاقها والإصرار على فراقها، قال ﷺ: ﴿يَأْتِيهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يُخْرِجَنَّ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾ (الطلاق: ١) .

٥/ تلطف في التعليل بتطليقها من غير تعنيف أو استخفاف والإبقاء على ودها وتطبيب قلبها بهدية على سبيل الإمتاع والجبر لخاطرها لما فجعتها به من أذى الطلاق، يقول الله ﷻ: ﴿لَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِنْ طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ مَا لَمْ تَمْسُوهُنَّ أَوْ تَفْرِضُوا لَهُنَّ فَرِيضَةً

(١) منتدى الأسرة السعيدة، جاسم المطوع .

(٢) منتديات فريق النجاح، أ/محمد فريد .

الطلاق

وَمَتَّعُوهُنَّ عَلَى الْمَوْسِعِ قَدَرُهُ وَعَلَى الْمُقْتَرِ قَدَرُهُ مَتَّعًا بِالْمَعْرُوفِ حَقًّا عَلَى الْمُحْسِنِينَ ﴿البَقَّة: ٢٣٦﴾ ،
ولا تبخسها أي حق من حقوقها ، يقول الله ﷻ : ﴿وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَسْتَبْدَالَ زَوْجٍ
مَكَانَ زَوْجٍ وَءَاتَيْتُمْ أَحَدَهُنَّ قِنطَارًا فَلَا تَأْخُذُوا مِنْهُ شَيْئًا أَتَأْخُذُونَهُ بُهْتَنًا
وَإِثْمًا مُبِينًا ﴾ (النِّسَاء: ٢٠) .

١٦/ كن رجلاً في موقفك منها ، شهماً في معاملتك لها بعد الطلاق فلا يلوكها
لسانك بما يسيء إليها بحق أو بباطل ولا تلجئها إلى المحاكم في سبيل الحصول على
حقوقها من نفقة أو حضانة امتثالاً لقول الله ﷻ : ﴿وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ﴾ (البَقَّة: ٢٣٧) .

١٧/ لا تقشِ سرها لا في الطلاق ولا عند النكاح ، فقد روي عن أبي سعيد
الخدري رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال : «إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة
الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر أحدهما سر صاحبه» .^(١)
وروي عن بعض الصالحين أنه أراد طلاق امرأته ف قيل له : «ما الذي يريبك
فيها ؟ فقال : العاقل لا يهتك ستر امرأته ، فلما طلقها قيل : لم طلقتها ؟ فقال : مالي
لامرأة غيري» .

وروي أيضاً أن رجلاً طلق زوجته فسأله أحد الناس عن السبب في طلاقها
فقال : «كنت أصون لساني عند ذكر عيوبها وهي زوجتي فكيف أستطيع ذلك وقد
صارت أجنبية عني» .

١٨/ من الضروري لكلا الطرفين حل المشكلات معرفياً وليس انفعالياً .

١٩/ الشعور بأن عرى العلاقة لم تنفصل إلى الأبد ، إذ يظل الأبناء جامعاً
للزوجين يفرض على كل منهما احترام الآخر .

(١) رواه مسلم وأبو داود وغيرهما .

ما يجب على الطرفين بعد الطلاق؛

١. ستر عيوب الآخر، وغض النظر عنها، وأن لا يتحدث كل واحد منهما في المجالس والمحافل بما يعيب الآخر، وبالنسبة لك أيها الزوج احرص على أن تبذل لأبنائك وزوجتك السابقة ما يكفيهم من المال، وأن لا تبخل عليهم بشيء وحرص على أن يكون لك مع أولادك وقت خاص تتفرغ لهم فيه، وتعوضهم عن تفرق الأسرة إلى طرفين.^(١)

٢. يجب أن يسعى الزوج والزوجة إلى حفظ أسرار حياتهما الزوجية السابقة، وأن يلتزما الصمت في هذه الأمور أمام الآخرين.^(٢)

٣. يجب أن يتم الطلاق بعيداً عن الصخب، ووفق أصول صحيحة، ويجب أيضاً أن تحفظ فيه الحقوق؛ لكي تكون الأرضية صالحة ومهيأة للعودة والرجوع، إذا ما قرر الطرفان الرجوع إلى الحياة المشتركة فيما بعد؛ فإن العودة إذا تمت في جو مظلم مليء بالخلافات والمآخذ، فلن تكون عودة موفقة، إضافة إلى ما يمكن أن تترك من آثار ليس فقط على الزوج والزوجة، وإنما تتعداهما إلى الأقرباء وإلى الأطفال، في حين يتوجب على كل طرف منهما أن يلتفت إلى نفسه، فيسعى للشروع في حياة جديدة وتشكيل أسرة جديدة.^(٣)

٤. يجب أن يكف المطلقان عن اتهام بعضهما البعض خاصة في مسألة من كان

(١) واقع المرأة المطلقة في مجتمعاتنا الشرقية، رقية فاضل زاده. العدد ٧٤ جماد الأولى ١٤٢٣هـ/ آب ٢٠٠٢م. ومندريات فريق النجاح، أ/ محمد فريد.

(٢) واقع المرأة المطلقة في مجتمعاتنا الشرقية، رقية فاضل زاده. العدد ٧٤ جماد الأولى ١٤٢٣هـ/ آب ٢٠٠٢م.

(٣) المرجع السابق، بتصرف.

الطلاق

- السبب في إنهاء العلاقة وإيصالها لطريق مسدود ومن ثم الطلاق.^(١)
٥. أوصى المستشار الأسري رئيس قسم الخدمات التربوية والإرشادية والاجتماعية (عبدالرحمن بن محمد الصالح) الزوجين بعد انفصالهما بإدراك أن ما حدث بينهما جزء من الماضي والبدء بحياة جديدة ليشعر كل منهما باستقلاله، مع انتزاع حب الانتقام وإيذاء الطرف الآخر، وأن يستعيد كل منهما الثقة بالنفس، مع التسليم بالقضاء والقدر والرضا به.^(٢)
٦. فقدان الحياة الأسرية المستقرة يستدعي أن يقوم كلا الطرفين بتعويض الأبناء عن هذا النقص، وأن لا يترك أحد الطرفين (غالباً الزوج) كامل الحمل على الطرف الآخر.^(٣)
٧. إذا قررت الزوجة الزواج فينبغي أن يرتب الأمر مع الزوج السابق لحصول الأبناء على أكبر قدر من الحماية والراحة في المكان الذي يميلون إلى الاستقرار فيه.^(٤)

ما يحدث بعد الطلاق الفاشل :

الطلاق الفاشل هو الطلاق الذي لا يحترم الطرفان فيه بعضهما، ويظلان في صراع متواصل ينتقص فيه كل طرف صاحبه، حتى لا يبقى من المودة القديمة شيء، وغالباً ما يمر الطرفان بعده بهذه المراحل:^(٥)

-
- (١) موقع آرام .
- (٢) جريدة الوطن السعودية- الخميس ٨ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٦٦) السنة الثامنة .
- (٣) منتدى فريق النجاح أ. محمد فريد .
- (٤) المرجع السابق.
- (٥) المرجع السابق.

١/ الشعور بالفكاك من ضغط الصراعات السابقة، والراحة من المشكلات بعد الشعور بالراحة من الألم .

٢/ يبدأ الطرفان في الاستفاقة على الجانب المظلم من واقعهما، ويمكن أن يشعرا بالندم سواء كان ندماً على الطلاق أو على الزواج الذي أنتج طلاقاً.

٣/ يمكن أن ينتابهما بعض أعراض الاكتئاب، لا سيما ما يسمى المثلث المعرفي للاكتئاب :

١. **وجود رؤية سلبية للنفس** بحيث يرى صاحبها أنه بلا قيمة، غير محبوب، عاجز.

٢. **رؤية سلبية للبيئة** فيراها غير ودية، وصانعة لعوائق لا يمكن التغلب عليها، وتؤدي دائماً إلى الفشل.

٣. **رؤية سلبية للمستقبل** باعتباره بلا أمل، ولا يمكنه تغييره يبحث عن الدعم في البيئة المحيطة (الأسرة، الأصدقاء)، وإذا توفر له الدعم الكافي فسيكون مرآة جيدة يعيد فيها النظر إلى نفسه، وإذا لم يتوفر له ذلك فسيتصاعد شعوره السيء بنفسه، وأفكاره السوداوية عنها.



الفصل الثالث

آثار الطلاق

أولاً: آثار الطلاق على المرأة

ثانياً: آثار الطلاق على الأبناء

ثالثاً: الآثار الواقعة على المجتمع

آثار الطلاق

إن الطلاق من أكبر المشكلات التي يمكن أن تهدد كيان الأسرة، وذلك لما له من آثار سلبية على حياة الأسرة وترابطها، كما أن الطلاق يترتب عليه مشكلات اجتماعية ونفسية ومالية وأخلاقية وتربوية، وهذه المشكلات ودرجات معاناتها تختلف باختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

وضرر الطلاق يقع على ^(١):

١/ الرجل ٢٠ / المرأة ٣٠ / الأولاد ٤٠ / المجتمع بأكمله وله آثار نفسية واجتماعية على الجنسين (المرأة والرجل) ولكن بدرجات واستجابات مختلفة، أما المشكلات التي تعد مصدر ضغط للفرد بعد الطلاق هي ^(٢):

١. مدى تجاوز الآثار النفسية لصدمة الطلاق .
٢. كيفية التعامل مع نظرة المجتمع للمطلق - المطلقة.
٣. كيفية التأقلم الاجتماعي وتجاوز مشاعر الوحدة والعزلة .
٤. وسائل تكيف الأب - الأم غير الحاضنين للأطفال.
٥. إعادة التوازن في الدور الوظيفي والدورة بالحياة.
٦. نوع ودرجة الاحتكاك مع المطلق.

حدد الدكتور حمود فهد القشعان استشاري الإرشاد الزواجي والأسري بمكتب الإنماء الاجتماعي بالديوان الأميري الكويتي في محاضراته الأطر الممكن من شأنها مساعدة المرشدين للتعرف على طبيعة المشكلات الضاغطة بعد الزواج بالآتي:

أ- الصدمة العاطفية : إذ تشير الدراسات إلى أنه مهما كان هناك توافق

(١) جريدة الوطن السعودية الخميس ٨ محرم ١٤٢٩ هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨ م العدد (٢٦٦٦) السنة الثامنة
بتصرف .

(٢) مركز عفت الهندي للإرشاد الإلكتروني - مركز المعلومات .

ماذا بعد الشتات؟

وتعاون بين الزوجين على إنهاء العلاقة الزوجية فإن الطلاق - ومهما تغيرت ظروفه وتنوعت وسائله - سيبقى خبره مؤلماً وتعتبر صدمة الطلاق العاطفية على الفرد أعظم عند حدوث الطلاق في ظل مجموعة من الظروف منها :

- حدوث طلاق سريع ومفاجئ أو نتيجة خلاف غير جوهري .
- عند حدوث الطلاق برغبة أحد الزوجين وتوسل الآخر بعدم اللجوء إليه .
- عند تعلق أحد الزوجين بالآخر تعلقاً عاطفياً واجتماعياً .
- عند وجود أبناء صغار .

ب- التكيف مع موقف المجتمع من الطلاق : إذ أن ما يزيد من فداحة تأثير الطلاق وتصنيفه ضمن الأزمات النفسية هو نظرة المجتمع وموقفه منه؛ لأن النظرة السلبية خاصة تجاه المرأة تجعل تأثير الطلاق أكثر ضغطاً على الزوجين.

ج- الوحدة والتكيف الاجتماعي : هذه حقيقة تبرز بشكل أوضح عند إدراك الطريق للوجوه النفسية والجسدية لكل من الزوجين ويقصد بالوجوه: أي التغيرات النفسية التي يمر بها كلا الزوجين كالاضطرابات التي تصيب المرأة أثناء الدورة الشهرية .

د- تكيف الأب غير الحاضن للأطفال وهناك ثلاثة نماذج للآباء غير الحاضنين للآبناء جراء الطلاق:

١- الآباء القلقون وتأنيب الضمير ويتميز هؤلاء الآباء بالتصاقهم بالآبناء ويشكلون نسبة ٥٪.

٢- الآباء مطلقوا آبائهم وهؤلاء قاموا بهجرة الآبناء إذ تؤكد دراسة أن ٣٩٪ يؤكدون أن آباءهم لم يروههم منذ وقوع الطلاق مع أمهاتهم .

٣- الآباء الموسميون أولئك الذين يتواصلون مع الآبناء في المناسبات العائلية الرئيسية فقط.

آثار الطلاق

هـ- إعادة التوازن الوظيفي والأسري : الأم تشكل نسبة ٨٩٪ من حضانة الأبناء ولذلك تتحمل المرأة أعباء ومسؤوليات مضاعفة خاصة في العالم العربي .

أيهما أكثر تأثراً بعد الطلاق: الزوج أم الزوجة ؟

إن القول الشائع لدى كثير من الناس أن الرجل لا يتأثر بل ولا يهتز لخبر الطلاق، لكن الواقع يقول عكس ذلك إذ إن الدراسات العربية والغربية تخبرنا أن المرأة تتمتع بمناعة أكثر ضد الصدمات العاطفية بعكس الرجل، لكن الرجل يتغلب على تلك الصدمة بالزواج مرة أخرى، بعكس المرأة التي تشير الدراسات إلى أن عملية زواجها مرة أخرى تأخذ وقتاً أطول مقارنة بالرجل .

إذن فالزوج يتأثر عاطفياً أكثر بل وقد يصاب بأعراض وأمراض نفسية، في حالات عديدة، منها :

١. في حالة مبادرة الزوجة بطلب الطلاق سواء باللجوء لفسخ العقد لخلل من جانب الزوج أو حتى في طلب المخالعة من أجل عتق نفسها من الارتباط بذلك الزوج .

٢. في حالة وجود أبناء نتيجة ذلك الزواج إذ أنه لا طلاق ذهنيّاً أو نفسياً بين الزوجين عند وجود الأبناء .

٣. في حالة طول مدة الحياة الزوجية التي قضاها الزوجان معاً .

٤. في حالة تأخر الدخول في الزواج مرة أخرى بعد الطلاق نتيجة العزوف والكره للجنس الآخر .

أما الزوجة فيزداد الضغط النفسي عليها بعد الطلاق نتيجة عدة عوامل مترابطة لا يمكن فصل أحدها عن الآخر، منها :

١- طول مدة الزواج : إذ إن طول فترة الزواج الذي يعقبه طلاق يجعل الزوجة

- في وضع الشعور بالضياع عن تلك الفترة من عمرها .
- ٢- السن عند الطلاق : كلما كان الطلاق أقرب لسن الأربعين كان الضغط النفسي أكثر، كما تقول الدراسات .
- ٣- ظروف الطلاق : إذ أن الطلاق المفاجئ له أثر سلبي على الزوجة، وكذلك الطلاق الذي يتم بمبادرة الزوج ومعارضة الزوجة له أثر نفسي عليها وهي التي كانت لآخر لحظة تحاول إصلاح ذلك الخلل الأسري .
- ٤- سن الأبناء عند الطلاق : إن الأم المطلقة تتحول إلى عائل وحيد لرعاية الأبناء وهذا بلا شك يضيف عليها ضغوطاً كان الأب يحمل جزءاً منها على الأقل .
- ٥- الحالة المادية والتعليمية للزوجة : لا شك أن للطلاق تبعات مادية كبيرة وضغوطاً حياتية شبه يومية، فإن كانت الزوجة في بحبوحة وسعة مادية ولديها سلاح الشهادة، كان ذلك سنداً لها في مقابلة تلك الضغوط، أما إن كانت في وضع مادي محدود وليس لديها شهادة تعتمد عليها بعد الله، فإن الضغوط تزداد عليها، الأمر الذي يؤثر في نظرتها لذاتها ودورها في الحياة نتيجة قلة الموارد المتوافرة لديها .
- ٦- موقف أسرتها من عملية الطلاق: يجب أن نقر بأن هناك متابعة اجتماعية للمطلقات في مجتمعاتنا الشرقية، وخصوصاً من المقربين من الأهل والوالدين، فالمطلقة ستظل تحت المجهر والمراقبة الدقيقة لكل حركاتها وتصرفاتها ودخولها وخروجها، فإن كانت البيئة الأسرية على درجة من المساندة تأقلمت المرأة المطلقة مع الطلاق وإلا فستكون هنالك مشكلة أخرى مصاحبة للطلاق متمثلة في صعوبة التأقلم مع بيئة الأسرة الجديدة القديمة.^(١)

(١) مركز الأخبار - أمان - تحقيقات وآراء.

آثار الطلاق

أولاً : الآثار النفسية على المطلقة^(١)

النفس تتعامل مع الطلاق تعاملها مع أي فقد، بل إن الدراسات دلت على أن المطلقين أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من الأرامل أنفسهم، لأن العلاقة الذي تنتهي بالموت، أهون بكثير من أن تنتهي نتيجة رفض أحدهما استمرارها، فالأمر الأخير يعد إهانة شخصية؛ لأنه يكون بمثابة اعتداء على احترامك وتقديرك لذاتك .

والمراحل التي يمر بها الزوجان هي نفس المراحل التي يمر بها من مات له عزيز، مع وجود الاختلاف بين هاتين الحالتين، ففي الطلاق قد يحدوك الأمل في العودة لمن تحب مرة أخرى طالما أنه لا يزال حياً، وتبدأ هذه المراحل بمرحلة :

١/ الذهول ومرارة الألم، وعدم القدرة على استيعاب أن ما كان قد انتهى .

٢/ تليها مرحلة الغضب وتذكر الأحداث المؤلمة وانزواء الغاضب الراغب في الانتقام وتتنامي عند ضعاف النفوس، إلا أن السيطرة على الغضب وتفريغ هذه الشحنات بطريقة لا تلحق الضرر بأي شخص خاصة تشويه صورة الطرف الآخر عند الأطفال خلال هذه الفترة الحرجة، والقدرة على تفهم طبيعة المرحلة ما هي إلا أمر طبيعي مرحلي تقتضيه التئام الجروح يجب قبوله والتعامل معه برفق .

٣/ ثم تأتي مرحلة اللوم والتمني: لو لم يتدخل الأهل ؟ لو تزوجت قبل أن يكون كذا وغيرها من لو!

والنفس البشرية تستغرقها اللحظة الحاضرة وما فيها من أوضاع وملايسات تغلق عليها نافذة المستقبل وتعيش في سجن اللحظة ولكن ليست هذه هي الحقيقة وليست هي سنة الله في الكون .

(١) مجلة الدعوة العدد ١٨١٥ - ٩ شعبان ١٤٢٢هـ ٢٥ أكتوبر ٢٠٠١م د. ناهد أزهرى استشارية - طبية نفسية

مستشفى الملك فهد للحرس الوطني، ٥٠ طريقة لدوام الحب بعد الفراق . د/ دوايت ويب .

٤/ ولذلك تأتي آخر هذه المراحل بالرضى والاقتناع إذا وجدت المطلقة خلال هذه المرحلة المساندة اللازمة والتفهم العطوف لأن الجراح سرعان ما تشفى وتجد نفسها وقد خرجت من هذه التجربة أكثر نضجاً، وأكثر معرفة بنفسها .

ما يترتب على الطلاق من الآثار النفسية :

يترتب على الطلاق كثير من الأمور النفسية تختلف بحسب حالة الطلاق، فكما أن كل زوج هو حالة مختلفة منفردة بكل ملاساتها فكذلك كل حالة طلاق أيضاً حالة منفردة بكل ظروفها وملاساتها، ولعمر الزواج أثر بما يترتب على الطلاق من سلبيات، فالزواج الذي في بدايته يؤدي إلى :

- ١- الاحساس بالفشل .
 - ٢- عدم الثقة في الرجال .
 - ٣- الشعور بالغضب لفقدان الزوج، وكذلك فقدان الميزات الاجتماعية الملحقة بالزواج كمؤسسة اجتماعية. (١)
 - ٤- التخوف من خوض التجربة مرة أخرى .
- أما الطلاق بعد زواج قد أرسين قواعده وأتى ثماره أطفال وعلاقات يختلف ويكون صعباً في :
١. اعتياد الزوجين على بعضهما بتكون علاقة تبادلية اعتمادية .
 ٢. صعوبة التكيف بعيداً عن الطرف الآخر .
 ٣. الإحساس بالوحدة .
 ٤. ضعف الثقة بالنفس .
 ٥. تواجه المطلقة في حياتها الجديدة كثير من المتغيرات من فقد الخصوصية التي

(١) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز.

آثار الطلاق

كانت لها فقد تضطر للعيش مع أهلها أو أحد أقاربها كضييفة بعد أن كانت سيدة بيتها.

٦. قد تضطر أخريات للعمل لإكفاء أنفسهن إن كن قادرات ومؤهلات أو الجلوس في المنزل والحاجة بمساعدة الآخرين .

٧. من أشد الأمور تأثيراً على المطلقة شعورها واتخاذها موقف الضحية وتصرفها من خلال هذه النظرة والشعور بأن لاحول لها ولا قوة غير التشكي والتباكي واجترار الأحزان والتفوق على النفس والاعتیاد على السلبية مما لا يساعد على التئام الجروح، بل قد يفاقم الإصابة بالاكئاب .

٨. أوضحت الدكتورة/ هبة إبراهيم عيسى أستاذة الأمراض النفسية والعصبية في كلية الطب، -جامعة عين شمس- أن الطلاق يؤدي إلى أعراض نفسية قد تصل إلى أمراض: كالاضطرابات النفسية الجسمية كالقيء المتكرر أو ارتفاع ضغط الدم أو الصداع المزمن أو ظهور طفح جلدي، وقد يذبل الطرف الذي يعاني القلق والاكئاب، ويصاب بفقدان الشهية مع كسل شديد وعدم الاهتمام بأي شيء وفقدان الوزن وألم في الظهر نتيجة التوتر.^(١)

٩. الحرمان العاطفي الذي نعني به إحساس المرأة المطلقة بالوحدة، وافتقادها إلى شريك يشعرها بأهميتها فتصبح إنسانة وحيدة ومنكسرة فتراها تبتعد عن عيون الآخرين أحياناً وتصاب بالاكئاب الوقتي الذي يؤدي إلى إحالة حياتها إلى ملل ونفور.^(٢)

ويغذي هذا الشعور تنكّر بعض من حولها فتغوص في وحدتها وقد تتغير بعض معالم

(١) منتدى عالم الحياة الزوجية بتصرف.

(٢) موقع جريدة الصباح، بتصرف .

شخصيتها فتصبح انطوائية حادة المزاج .
إلا أن نظام مجتمعنا المتكاتف يجعل هذه الصعوبات غير متوقعة إلا فيما ندر
فمعظم المطلقات يعدن إلى أولياء أمورهن **معززات مكرمات** .
ومن المهم الاعتراف بالألم وإعطاء الفرص لهذه المراحل لأن تمر بسلام، فعلى
المطلقة تقليل المسؤوليات على نفسها خلال هذه الفترة، كذلك الدعم من
الأهل والصديقات والتفهم لأبعاد هذه المرحلة أمر مهم يخفف كثيراً من حدة
وطأتها.

١٠. فقد ثققتها في تعاملها بمن حولها .

١١. المطلقة تشعر أن ماء وجهها مُراق خاصة إن كانت عزيزة النفس لم تعتد طلب
حاجة ممن حولها، وبالذات عند وجود أطفال.

١٢. تعاني من إقصاء في معاملتها تقلل من شأنها .^(١)

١٣. تشعر المطلقة أنها قد فقدت شيئاً مهماً (الأسرة، الأطفال) وقد يتفاقم هذا
الشعور لديها إذا فقدت الدعم والسند الاجتماعي والعائلي .^(٢)

١٤. كما تعاني المطلقات تنوعاً متبايناً من:^(٣)

١. الاضطرابات الانفعالية الحادة .

٢. الأمراض النفسية الشديدة ومنها:

أ- الصراع وعقدة الذنب، وتأنيب الضمير وإيلاام الذات وكرهها.

ب- التعرض كثيراً للإحباط.

(١) موقع آرام .

(٢) موقع الخيمة.

(٣) موقع جريدة المدى، د. رضا الموسوي.

آثار الطلاق

ج- الشعور بالحرمان والقهر والتوتر والغضب .

د- تسلط أفكار العداوة والتشاؤم والانهازامية .

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات الغربية إلى أن للطلاق آثاره النفسية بصورة إجمالية على الصحة النفسية للمطلقة، وعلى رفع درجة القلق والاكتئاب بصفة خاصة.

وفي هذا السياق أجرى كل من تشنج وبرنس (١٩٨٣) دراستهما على عينة من الأمهات المطلقات شملت ٣ من الكنديات من أصل فرنسي، و ٣٣ من الكنديات من أصل إنجليزي وذلك بمتوسط عمري ٤ , ٣٩ سنة ، ٨ , ٤٠ سنة على التوالي، وعينة ضابطة من المتزوجات من نفس الأصل وبمتوسط عمري ١ , ٤٠ و ٧ , ٣٦ على التوالي. وقد تبين من الدراسة أن الأمهات المطلقات يعانين عدة مشكلات منها :

١ . ضعف الرضا العام عن الحياة **Satisfaction Life Geeral** .

٢ . ضعف احترام الذات **Self-Esteem** .

٣ . كما تبين أنهم أكثر تعرضاً للضغوط الصحية **Health Stress** وأكثر تلقياً للعلاج النفسي .

كما تبين أن الكنديات من أصل إنجليزي يظهرن درجة أعلى من الاكتئاب ويعاودن العلاج النفسي بشكل أكبر من ذوات الأصل الفرنسي أو غير المطلقات وهو ما يشير إلى ضعف الدعم الاجتماعي .

كما تبين من دراسة كارتررايت وآخرون (١٩٨٤) والتي ركزت على دراسة علاقة الطلاق بكل من القلق والاكتئاب فأشارت إلى أن للطلاق أثره الكبير في حياة المطلقة ومشاعرها وما تتعرض له من ضغوط وأيضاً على أساليب التكيف الشعورية واللاشعورية .

وفى محاولة لمعرفة طبيعة الأساليب اللاشعورية للتكيف قام الباحثون في هذه الدراسة بتفسير ودراسة أحلام مجموعة تألفت من (٢٩) من المطلقات بين سن ٣٠ و ٥٥ سنة حيث تم تطبيق اختبار بيك للاكتئاب عليهن وتم تقسيمهن إلى ١٩ من المكتئبات و ١٠ من غير المكتئبات وهذا يعني أن ٦٦٪ منهن تعرضن للاكتئاب.

كما تمت المقارنة بمجموعة ضابطة من ٩ متزوجات بمتوسط عمري ٢, ٣٥ سنة حيث تمت متابعة أحلامهن لمدة ستة ليال.

وقد تبين من الدراسة أن أحلام غير المكتئبات من المطلقات أطول زمنياً كما يغطي الحلم فترات زمنية أطول مقارنة بالأخريات وأنهن يتعاملن مع قضايا زواجية وهو ما لا يحدث في أحلام المكتئبات .

كما تبين أن المطلقات المكتئبات يظهرن في أحلامهن تغيرات إيجابية وقد أظهرن في أحلامهن توحداً مع أدوارهن الزوجية إيجاباً ما يعني محاولتهن للتكيف وخفض القلق عن طريق التنفيس اللاشعوري خلال الأحلام، وهذا ما يؤكد أيضاً ارتباط الاكتئاب نفسه بالطلاق لديهن .

٥ أما بروس وكيم (١٩٩٢) بينا العلاقة بين الاضطرابات الزوجية والاكتئاب وقاما بتحديد نوبات الاكتئاب العظمى من دراسة طولية لعينة من النساء بين سن ١٨-٦٠ سنة، فقد أدت علاقة هذه الاضطرابات بدرجة كبيرة ودالة بنوبات الاكتئاب العظمى لدى الجنسين، إلا أنها بينت أن الذكور يصابون بهذه النوبات للمرة الأولى كنتيجة لهذه الاضطرابات .

٥ وهناك دراسة قام بهاريتشاردز وآخرون (١٩٩٧) لبيان العلاقة بين الطلاق وكل من القلق والاكتئاب ومخاطر إدمان الكحول على عينة تألفت من (٢٠٨٥) من المتزوجات اللاتي لم يسبق لهن الانفصال وأيضاً المطلقات أو المنفصلات لمرة واحدة

آثار الطلاق

في الأقل حيث تبين من نتائج الدراسة أن المطلقات والمنفصلات يعانين درجات أعلى من القلق والاكتئاب وأنهن يتعرضن لمخاطر إدمان الكحول بدرجة أكبر من المتزوجات وأن ذلك يرتبط أيضاً بالمستوى التعليمي والعمر عند الزواج وطلاق الوالدين والعدوان في الطفولة والعصاب والمصاعب المالية وضعف الثقة بالنفس، وضعف العلاقات أو التواصل بين الأصدقاء والعائلة حيث تبين أن العلاقة تصبح غير دالة بين الطلاق والتعاطي عند ضبط هذه المتغيرات إلا أن القلق والاكتئاب يبقى أعلى بدرجة دالة لدى المطلقات حتى في حالة زواجهن ثانية أو عودتهن إلى أزواجهن .

٤/ قد تصاب المرأة بعد طلاقها ببعض من الكربات النفسية التي تشمل كل الأمراض النفسية والانفعالات العصبية التي تعصف بالإنسان خارج حدوده الطبيعية وتتزع منه الإرادة لضبط النفس وتقويم السلوك ومن تلك الكربات: الهم والحزن والخوف والقلق واليأس، وقد تصاب بها جميعها كنتيجة طبيعية لتجربة فشلت فيها لأي سبب من الأسباب .

كما أن المطلقة يقع عليها الظلم من أهلها ومجتمعها بنظرتهم القاصرة لها فيبعد الظلم من الكربات الحسية التي قد تتعرض لها المطلقة فلنتعرف على معنى كل كربة وكيف يكون حال المطلقة معها ^(١):

١/ **الهم** : هو تفكير المطلقة المستمر في حالها وكيفية حمل أثقال المستقبل ومسئوليته، وهل ستزوج مرة أخرى وإن تزوجت فهل ستوفق، وتفكر إذا تقدم لها أحد ماذا سيكون حالها بعد زواجها منه وحال أبناءها من بعدها .
والهم داء نفسي يدخل إلى النفس من خلال وساوس الشيطان للإنسان

(١) أثر العمل الصالح في تفريج الكرب، أ.د. فالح بن محمد بن فالح الصغير، بتصرف .

ويعظم الأمور التي تحدث حوله وإن كانت صغيرة، ويعد من الكروب التي تروح تحت وطأتها المطلقة، لاسيما إذا صُرفت عن دين الله وابتعدت عن سنة نبيه ﷺ، واتبعت ما يوسوس إليها عدوها الأول، فعندئذٍ يبتليها الله تعالى بكرة الهم عقوبة لمعصية أو ابتلاء للرجوع إلى الله تعالى واتباع نهجه .

٢/ الحزن : يصاب المرء بالحزن إذا اغتم واشتد همُّه، والحزن من الكربات النفسية التي تصيب المطلقة بعد طلاقها، خاصة إن لم تجد حضناً دافئاً يساعدها في تضميد جراحها، ويشعرها بأنه مازال في الحياة وجه مشرق وأن الحياة لم تنتهي بطلاقها، فتحزن على نفسها وشبابها الذي ضاع، وتحزن على قرة عينها وشتاتهم من بعدها، وتحزن على كل دمة تراها تتفرق من بين أعينهم، ويزداد حزنها حينما ترى أنه لا حول لها ولا قوة في تغيير ذلك الواقع الذي إن تحملته وابتلعت غصصه، فلن يهدأ لها بالاً إن رأت أبناءها أمام ناظرها يكون ويتألمون للواقع نفسه .

والحزن يعد أحد صور العاطفة، والمشاعر الإنسانية الفطرية التي تسيطر على الإنسان، فإذا ما اشتدت عليه اشتداداً تتغير به نفسه وتنكسر، فإنه حينئذٍ يسمى اكتئاباً، وهو أيضاً إحساس عاطفي يعد قمة الحزن وغايته، حيث يجعل الفرد نهباً لشعوره الداخلي الذي يورث الفشل وخيبة الأمل، واختفاء للشاشة والبشاشة، والحبور والانشراح، مع انفعالات مزدوجة بالآهات والزفرات، حتى تعزف النفس بسبب ذلك عن بذل أي نشاط حيوي، وأقل ما يصيبه من أثر الحزن، لوثة بعض الأمراض المصاحبة له، كأمثال القرحة، وألم المفاصل، والأرق والصداع وغير ذلك .

قال ابن القيم رحمه الله: «أربعة تهدم البدن الهم، والحزن، والجوع، والسهر»^(١).

آثار الطلاق

٣/ القلق : تعايش المطلقة علاقة متوترة بينها وبين من حولها، تشعر بها في تحركات أطفالها ومن يحسن إليهم ومن يسيء، حتى أنها قد تكبت مشاعر أطفالها وتقمع سلوكياتهم التي يملئها عليها طبيعة أعمارهم حتى لا يسكب عليهم غضب ممن حولهم، فيسمعون عبارات تسيء إليهم، بل إنها قد تسمع فلذات أكبادها تلك العبارات نيابة عن ذلك الشخص لما تحمله من قلق وتوتر وحب في سيادة السلام عليها وعلى أبناءها، فتقلق عند ذهاب أبناءها عنها، وتقلق عند مجيئهم فهي لا تشعر بالأمان والاستقرار في نفسها ولا من حولها، بل يلازمها الاضطراب والتوتر في معظم أوقاتها .

٤/ الخوف : عرفه بعض علماء النفس بأنه قلق نفسي أو عصاب نفسي لا يخضع للعقل ويساور المرء بصورة جامحة من حيث كونه رهبة في النفس شاذة عن المألوف تصعب السيطرة عليها والتحكم بها .

ويعد الخوف في صورته السلبية كربة نفسية وبلاء من الله تعالى لقوله **وَعَلَّجَ** : ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ (البقرة : ١٥٥-١٥٦) .

ولهذا النوع من الخوف صور متعددة منها ما تشعر به المطلقة من الخوف من المستقبل وما سيواجهها بعد طلاقها، أو الخوف من كلام الناس، أو خوفها من الحاجة والفقر.

٥/ اليأس : تفقد المطلقة الأمل في تغير أحوالها وظروفها وقد يدفعها ذلك اليأس لأن تتخلص منه أن تلقي بنفسها لتجربة زواج أخرى تخلصاً مما تعاني من قسوة وظلم، وإذ بها تجني ثمار الفشل للمرة الثانية. واليأس عكس التفاؤل، وهو يعد مرضاً وكربة تؤثر في النفس بشكل سلبي

دائماً فيجعلها تتراجع إلى الوراء، وتسير خلف الركب، وهو عدو الفكر والتحرر والانطلاق، وعدو التطور والتقدم والابتكار، وهذا هو مبتغى الشيطان وقمة فرحه وسروره .

٦/ **الظلم** : تشعر المطلقة بالظلم والحرمان عند ما ترى انتقاصها ومعاملتها كإنسانة فاشلة لا تستحق المشاركة بشيء، وعندما ترى سوء معاملة أبناءها لأنهم أبناء مطلقة، وتشعر بالظلم حينما ترى أنها مصدر استغلال من ضعاف النفوس، فرجل يتقدم للزواج منها إما زواج مسيار أو الزواج لفترة مؤقتة حتى تحصل على ماتحتاجه ثم تتوقع أن تُطلق في أي وقت (زواج المتعة)، أو الزواج في السر لفترة حتى لا تغضب زوجته الأولى وبعدها قد يستمر أو لا يستمر هذا الزواج لأنه من مطلقة، ومن المطلقات من سرى إليها داء الظلم والسخرية حتى من أقرب الناس لها من أهلها، والبعض يتهمها بعد زواجها الثاني بالأنانية، وإهمال أولادها.



سيكولوجية مطلقة^(١)

الأحاسيس المضطربة المصاحبة للطلاق:

بقدر ما في الزواج من سعادة وطمأنينة وسكن، فإن في الطلاق مرارة لم يستشعرها إلا من ذاقها، والطلاق وقعه أشد ضراوة على المرأة، فالأزمة النفسية التي تعقب عملية الطلاق مباشرة تشكل ضغطاً كبيراً على نفسية المرأة .

أسئلة حائرة كثيرة يضاعف من قسوتها الشعور بالاحتياج للتعويض العاطفي، وتبرز مع التعرض لهذه الأزمة ظاهرة عدم القدرة على التوافق مع الحياة بعد الطلاق، والمهم أن هذه الأزمة تستمر لفترات تطول وتقتصر حسب استعداد كل امرأة .

والمرأة في هذه الفترة تحتاج إلى أن تستعيد ثقتها بنفسها، وتعيد حساباتها للتخلص من أخطاءها، وتعديل وجهة نظرها نحو الحياة بصفة عامة والأزواج (الرجال) بصفة خاصة، كما هي بحاجة إلى تعويض الحرمان العاطفي، وشغل الفراغ الذي خلفه ترك زوجها لها وحيدة خاصة إذا كانت لا تعمل بالإضافة لذلك فهي تقع فريسة لصراعات نفسية تولدت عن تجربة الفشل التي عاشتها نتيجة لتغير النظرة إليها وانخفاض مفهوم الذات لديها .

فتعاني من الضغوط النفسية التي لا تفارقها مهما حاولت إخفاء حالتها النفسية المضطربة، وبالتالي هي لا تحتاج إلى من يزيد الضغوط عليها بتذكيرها بما حدث أو بما كان أو ما الذي كان من المفروض عليها فعله، فهي في أمس الحاجة إلى إعادة الاتزان النفسي في فترة تطول أو تقصر حتى يعود لها التوافق النفسي .^(٨) وقد أوضحت دراسة نانسي أوكونر أن النساء الآتي كن مستعدات للطلاق يحققن توافقاً وتقبلاً للذات بدرجة تفوق نظائرهن من غير المستعدات للطلاق،

(١) منتدى لك، لا يضيرك أنك مطلقة، جمع وترتيب شيما النعماني، منتدى عالم الزوجية، بتصرف.

ماذا بعد الشتات؟

وذلك بعد السنة الأولى للطلاق، كما أن المرأة التي مازالت تحب زوجها، وليست مستعدة للطلاق تحتاج وقت أطول كي تستعيد توافقها، وتواجه صعوبات في تحقيق التوافق .

ومع أن الطلاق في كثير من الأحيان وبالنسبة للمرأة خلاصاً من زوج تعيش أتعس أيام حياتها معه، فالمرأة لاتلجأ إلى الطلاق إلا بعد أن تصل ذروة اليأس والفشل والألم، وتحتاج إلى فترة تطول أو تقصر ليعود لها توافقها النفسي .

السلوك التوافقي : هو السلوك الموجه من الفرد عن وعي وإدراك للتغلب على العقبات والمشكلات التي تحول بينه وبين تحقيق أهدافه وإشباع حاجاته ويتم ذلك عن طريق تعديل الفرد لذاته وبيئته ؛ ليتحقق له الانسجام مع بيئته بشكل يحقق له الرضا الذاتي والقبول الاجتماعي ويخفض توتراته وقلقه وإحباطاته .

مراحل التوافق النفسي :

أوضحت دراسات ميدانية عديدة أن عملية التوافق النفسي تمر بثلاث مراحل:

١ . **مرحلة الصدمة :** حيث تعاني المطلقات من الاضطراب الوجداني والقلق بدرجة عالية، ومن سمات هذه المرحلة الشعور بالخوف من المستقبل وسيطرة الاضطراب الوجداني أو الاكتئاب وتتجلى صورته في هذه الأعراض :

- (١) الشعور بالحزن والكآبة .
- (٢) عدم وجود الرغبة في عمل أي شيء .
- (٣) فقدان الرغبة في أي ملذات الدنيا .
- (٤) الانطواء على النفس والعزلة نتيجة لكلام الناس وكثرة التفكير السلبي .
- (٥) التشاؤم والنظر إلى الأمور بمنظار أسود .
- (٦) قلة النشاط الجسماني .

آثار الطلاق

(٧) قلة النوم أو الميل إلى النوم والراحة .

(٨) قلة الشهية للطعام أو الإفراط في الأكل .

(٩) قلة التركيز وكثرة النسيان .

ومن الأحاسيس المضطربة المصاحبة لهذه المرحلة أيضاً :

(١) الشعور بالقلق، وقد يزيد القلق فيجتاز حد معين ويصبح عائقاً يحول بين

الإنسان وقدرته على التصرف ويسمى حينئذٍ بالقلق المرضي .

(٢) كذلك يزداد الشعور بعدم الراحة والحساسية النفسية الزائدة وسهولة

الاستثارة والخوف وشروء الذهن واضطراب النوم وتكثر الأحلام المزعجة والإحساس بالتعب والإجهاد .

٢. مرحلة التوتر : يغلب عليها القلق والاكتئاب وتتضح آثارها في الإحساس

بالاضطهاد والظلم والوحدة والاعتراب والانطواء والتشاؤم وضعف الثقة بالنفس .

كما يسيطر على النفس التفكير بشأن المستقبل، ويصحب ذلك خوف غامض

وينتج عنه الأرق وبعض الأعراض الجسمية المترتبة على عدم النوم بانتظام والتفكير المستمر .

يقول الدكتور (موريس جوبتهيل) مدير الصحة العقلية في نيويورك : إن

مرض الإحساس بالوحدة من أهم العوامل الأساسية للاضطرابات النفسية.

٣. مرحلة إعادة التوافق : وفيها ينخفض مستوى الاضطراب الوجداني ، كما

تبدأ أعراض التوتر والقلق في الانخفاض تدريجياً وتوجه الطاقة الذاتية إلى

التفكير فيما مضى وإعادة الحسابات مع النفس والرغبة في التواصل مع الناس

وربما الشعور بالإقدام على تجربة جديدة في بعض الأحيان، وتبدأ المطلقات إعادة

النظر في مواقفهم في الحياة بصفة عامة، والزواج بصفة خاصة .

ثانياً : الآثار التربوية والاجتماعية الواقعة على المرأة المطلقة^(١)

١- إن أبرز ما يفعله الانهيار الأسري (الطلاق) على الزوجة هو العوز المالي لأن الزوج هو القائم بالإنفاق عليها أثناء قيام الزوجية وبعد الطلاق يؤدي الأمر إلى انخفاض في المستوى المعيشي بنسبة ٧٣٪، خصوصاً إذا لم يكن للمطلقة عائل آخر أو مورد رزق تعيش منه .

وقد أكدت دراسة ميدانية في الأردن أن أكثر من ٩٠٪ من المطلقات عدن إلى بيوت أهلهن بعد طلاقهن مما شكل عبئاً آخر على ذويهن .

٢- قلة الفرصة المتوفرة لديها في الزواج مرة أخرى لاعتبارات اجتماعية متوارثة من جيل إلى آخر حيث تكون فرصتها الوحيدة في الزواج من رجل أرمل أو مطلق أو مسن .
وتصدها الحقيقة المرة وهي أن الرجال غير مستعدين - في شرقنا العربي- أن يتزوجوا امرأة لم تستطع في تجربتها الأولى أن تكسب ود زوجها فيحتفظ بها، فطلقها، أو أصرت هي على الطلاق .

أما إذا حدث الطلاق وقد تقدم بها العمر فلا فرصة أمامها للزواج ثانية، خاصة أن أغلب الشباب في المجتمعات الخليجية لا يفضلون الزواج من امرأة مطلقة، وفي المقابل لا يمانع البعض الآخر في الارتباط بالمطلقة متى ما تبينت أسباب الطلاق، فقد يكون السبب الحقيقي للطلاق في بعض الأوقات الزوج .

وقد أكد مأذون الخرج بالمملكة العربية السعودية الشيخ نايف بن ناصر القحطاني إقبال الشباب على الزواج بالمطلقات خاصة في الفترة الأخيرة، مشيراً إلى أن هذه النسبة تصل إلى ٣٠٪، ويعود السبب - كما يراه القحطاني - إلى أن

(١) منتدى عالم الحياة الزوجية، وموقع إسلام أون لاين، ومنتدى لك، ومجلة الوعي الإسلامي - مجلة إسلامية شهرية جامعة- تصدر عن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية- دولة الكويت، وموقع الإسلام اليوم ، والطلاق آثار وعواقب، تقديم: الدكتور يوسف القرضاوي .

آثار الطلاق

بعض الشباب ينظر إلى المطلقة على أنها أكثر خبرة في الحياة مما يمنع كثيراً من المشكلات الأسرية، إلا أن الأهل والعادات تقف حائلاً دون الزواج بمطلقة .

٣- نظرة المجتمع المتدنية للمطلقة فالمجتمع ينظر للمطلقة نظرة قاسية دونية كأنها ارتكبت ذنباً أو خطيئة فهي في نظر المجتمع - غالباً - :

أ/ أنها عبء اجتماعي !

ينظر المجتمع إلى المطلقة نظرة ريبة وشك في تصرفاتها وسلوكها ؛ لذا غالباً ما تشعر بالذنب وخيبة الأمل والإحباط، مما يزيدا تعقيداً ويؤخر تكيفها مع واقعها الحالي، فرجوعها إذن إلى أهلها موسومة بلقب (مطلقة) الرديف المباشر عندهم لكلمة (العار) تعد صدمة لهم بعد أن ظنوا أنهم ستروها بزواجها .

ب/ أنها فقدت السترة !

تعود المرأة بعد طلاقها حاملة جراحها وآلامها ودموعها في حقيبتها، وكون مجتمعاتنا التقليدية يعتبرونها الجنس الأضعف فإن معاناتها النفسية تكون أكبر إذ أنها وبحكم التنشئة الاجتماعية واقتناعها أن الزواج ضرورة اجتماعية لا بد منها لأنها (السترة) بالمفهوم التقليدي فإنها بطلاقها تفقدها .

ج/ أنها مصدر للمتاعب والمشاق فقدت دورها في الحياة .

د/ أنها (إنسانة فاشلة) لم تستطع الحفاظ على بيتها .

هـ/ كما يُنظر لها نظرة كُره وأنانية من بنات جنسها باعتبارها خطراً على

بيوتهن لاحتمالية خطفها لأزواجهن .

و/ البعض يرى أن المطلقة امرأة لا تصلح للزواج ؛ لأنها إذا تزوجت ستصبح معها

تجربتها القديمة، ولن تتغلب على مرارتها، وستستحضرها مع كل خلاف صغير بينها وبين زوجها، ويرجعون سبب هذا إلى أن المرأة عاطفية بطبعها، ولا يحكم تصرفاتها العقل .

ز/ وأما النساء فبعضهن يعاملن المطلقة باستعلاء ؛ حيث يعتبرنها فشلت فيما نجحن هن

فيه، رغم أن بعضهن يعشن حياة لاتطاق؛ حتى لا يحملن لقب مطلقة، وبهذا يبتعدن عنها .

أثر عزوف الرجال عن الزواج من المطلقة^(١)

إن النظرة الخاطئة للمطلقة من المجتمع كانت سبباً في ترسيخ معاني خاطئة في قلوب الكثير من الرجال تجاهها فلا يُقبل على الزواج من المطلقة إلا القليل منهم؛ لأن الكثير من الرجال تأبى نفسه وتأنف أن يتزوج امرأة دخل بها غيره ثم طلقها، ناسياً أو متناسياً أن هذه المرأة قد تكون زوجته أو أخته أو ابنته يوماً ما وأن من هو أشرف منه تزوج الأرملة والمطلقة، وعزوف الرجال عن الزواج من المطلقة أدى إلى:

١/ زيادة نسبة النساء الأيامى .

٢/ لجوء النسوة للكثير من التنازلات حتى يتحقق لها أمر الزواج مرة ثانية ومن هذه التنازلات:

١. أن تتزوج رجلاً كبير السن مريض لأجل خدمته وتوفير المسكن والمأكل وصون نفسها من كلام الناس وتخلصاً مما حولها من ضغوط دون أن تكون راغبة في ذلك .

٢. أن تتزوج من رجل يعدد الزوجات وهو لا يستطيع مواجهة أعباء هذا الزواج والتغلب على مشاكله وحينئذ ستكون عواقبة مؤلمة خاصة للزوجة الثانية التي هي محل نظر من المجتمع كله ويعتقد المجتمع أن هذا الزواج لن يستمر طويلاً لأنه في الغالب بغير رضى الأولى أو بغير علمها ولن يهدأ لها بال إلا بإنهائه فيكون الزوج في غاية الخوف والرغبة من علمها وبالتالي يؤثر ذلك في تعامله مع الأخرى مما يسبب مشاكل تجعل عمر هذا الزواج قصيراً .

ومن ناحية أخرى فالزوجة الثانية في ظل هذه الأوضاع تعيش جواً من الخوف

(١) موقع شبكة صحاب السلفية بتصرف .

آثار الطلاق

- والقلق النفسي اللذين يكدران لحظاتها خشية وقوع المحذور هذا ويرى كثيراً من الأزواج أن الزواج الثاني يسهل التضحية به أما الأول فلا، ومن هنا الحرص على بقاء البيت الثاني يبدو ضعيفاً خاصة إن لم يكن أثمر أطفالاً.
٣. أن تتزوج شاباً لم يسبق له الزواج إما لأنها ذات مال أو جمال ويكون صاحب الفضل عليها، وبذهاب المال أو الجمال يذهب؛ والدافع لذلك لأنها قد توفر المسكن أو أثاث البيت أو تشارك في المعيشة إن لم تتحملها كلها.
٤. قد يرغب فيها الرجل ولا يستطيع الزواج منها في كثير من الأحيان فهو يرى أنه من المناسب أن يتزوجها لحاجته لها كأن تكون صاحبة فضل ودين وعبادة أو لحاجتها له ولكن الخوف من المشاكل والمواجهة الحادة للأهل تجعله يتردد كثيراً، وأخيراً ينتهي الأمر بأن يظل الشعور داخله مجرد تمنى شيء محال.

من يتزوج المطلقة!

- يقول د. محمد محمود الربة أخصائي نفسي في لقاء معه نشر في جريدة الجزيرة إن عدول وعزوف الرجال عن الزواج من المطلقة يرجع إلى ^(١) :
أولاً : النظرة إليها من الناحية النفسية حيث نجد المرض النفسي أعلى في المطلقات منه في المتزوجات وقد يكون ذلك بسبب أن الطلاق يحرم المرأة من مصادر الاشباع النفسية والاجتماعية التي يحققها الزواج وبذلك يكون الطلاق سبباً للمرض النفسي أو يعتبر من مظاهره وأعراضه . ^(٢)
ثانياً : عجز المطلقة عن القيام بالمسؤولية وعدم قدرتها على التكيف فالعلاقة الزوجية من أهم العلاقات الإنسانية .

(١) موقع مجلة الجزيرة .

(٢) وليس كل مطلقة يصيبها مرض نفسي فالمرأة المؤمنة بقضاء الله وقدره وإن تأثرت بعض الشيء إلا أن يقينها بالله وثقتها تجعلها تستعيد توازنها في الحياة من جديد وتمضي فيها ساعية لمرضاته.

ثالثاً : الخوف من الفشل لإحساسه أنها مازالت متعلقة بآخر .

رابعاً : النظرة إلى المطلقات ومعهن الأولاد فلا ينفق على غير ولده .

خامساً : نظرة المجتمع إلى المطلقة بحساسية بأنها لا يصح أن تتزوج مرة ثانية .

سادساً : الأمراض العضوية كالعقم أو أمراض أخرى .

المطلقة أولى بالزواج

سئل د. صالح بن غانم السدلان - أستاذ الدراسات العليا بكلية الشريعة بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ماهورأي فضيلتكم في الزواج من المرأة المطلقة؟ فأجاب: «الزواج بالمطلقة يعتبر من أفضل الأعمال وأجل القربات إذا قصد الإنسان بذلك وجه الله ﷻ ثم الإحسان إلى هذه المطلقة، إن الزواج بالمطلقات هو هدي رسول الله ﷺ، فإنه لم يتزوج إلا واحدة بكرًا، وبقيّة زوجاته اللاتي دخل عليهن يصل عددهن إلى أربع عشرة امرأة أو خمس عشرة كلهن مطلقات وأرامل وبعضهن كبيرات في السن سوى عائشة ابنة الصديق رضي الله عنهما، وسائر نساءه ﷺ ثيبات .

قال بعض أهل العلم : «ما تزوج رسول الله ﷺ امرأة من أجل نفسه إلا عائشة، أما بقيتهن تزوجهن من أجلهن والإحسان إليهن، فهذا هو هدي رسول الله ﷺ وهذا هو عمل خير البشر وأفضل الخلق، ولو أراد أن يتزوج أبكاراً من أجمل نساء العالمين لحصل له ذلك من غير عناء ولا مشقة، فإذا كان هذا هو هدي رسول الله ﷺ في تخفيف ألم المطلقات والأرامل فلا عبرة بمن يعيب الزواج من المطلقة، أو يعتبر ذلك نقصاً في حق الزوج». لذا فإننا نؤكد على أن يحتسب الإنسان العمل الصالح الجليل. نقل عبد الله بن المبارك في كتاب الزهد له أن بعض أهل العلم يسأل عن المرأة المطمورة (أي المتروكة) التي تركها الخطاب لدمايتها وعدم جمالها فيتزوجها

آثار الطلاق

احتساباً لله، ويقول: « أسأل الله أن يزوجني بدلاً منها من الحور العين ». وهكذا يجب أن يكون رجال المجتمع المسلم مشفقين على هذه النوعية من النساء، اقتداء برسول الله ﷺ .

إن النظرة التي تطال المطلقة بعيدة كل البعد عن سماحة ديننا الحنيف وسنة رسولنا ﷺ، وإن المطلقة في عهد الرسول ﷺ لم تكن تعاني من هذا الظلم والجهل، لقد كانت زوجات بعض الصحابة مطلقات، فهذه أسماء بنت عميس رضي الله عنها تزوجت من جعفر بن أبي طالب وعندما استشهد تزوجها الصديق ﷺ أجمعين. ^(٨) ويقول د. حلمي صابر الأستاذ بجامعة الأزهر: «المطلقة امرأة مسلمة لها كافة الحقوق الاجتماعية والإنسانية والشرعية، والمجتمع المسلم تقع عليه مسؤولية أن يحصن كل فتاة وكل امرأة فإن أرادت المطلقة أن تبدأ حياة جديدة مع زوج وأسرة فلها ما أرادت، وعلى المجتمع المسلم أن يهيئ لها ذلك، وإن أرادت أن توجه طاقتها لخدمة أولادها فيجب أن يساندها المجتمع وينظر بعين الرضا والامتنان لمجهودها مع أولادها أو لأي مجهود أو خدمات تقوم بها، وفي المجتمع الإسلامي الحق كانت المرأة تمارس كل حقوقها بفاعلية، ولا يمثل الطلاق عيباً يقلل من قدرها واجتهاداتها على كافة المستويات».^(١)

من فوائد الزواج بالمطلقة :

تحدث سمو الأمير نايف بن ممدوح بن عبدالعزيز آل سعود في جريدة الجزيرة الجمعة ٢٥ ، رجب ١٤٢٢ هـ ٢٠٠١ م عن فوائد الزواج من المطلقة فقال: «أنها تكون ذات عقل وتجربة ناضجة فقد خاضت تجربة تكون في الغالب قد استفادت منها، فتأتي لتفتح مع نفسها صفحة مشرقة، لتعيش حياة جديدة رشيدة ولتكون أحرص

(١) باب المقال الموقع العملاق بتصرف .

ما يكون للعمل على تقادي ما قد يعكر صفو أو انقطاع حياتها الزوجية وهذا النوع من النساء هي أحرص ما يكون على التمسك بالزوج والحرص عليه والسعي إلى الإحسان إليه والحذر من كل ما قد يغضبه».

المطلقة وماتعانيه

لا تنتهي مشاكل المطلقة مع زوجها السابق بمجرد حصولها على ورقة الطلاق، خاصة إذا كانت حاضنة بل ربما تبدأ رحلة معاناة أصعب من التي سبقتها ومشاكل لاحصر لها تهدد استقرارها وأبنائها وسلامتهم النفسية.^(١) وتبدو القضية أكثر سوءاً لمن كانت تعاني أوضاعاً سيئة في عائلتها قبل الزواج^(٢)، ومن معاناتها :

الأولى : القيود المجتمعية والممنوعات الكثيرة التي تفرض على المطلقة من قبل الأسرة والإخوان الذين يعاملونها بحذر ويراقبونها، بسبب خوفهم عليها، وحتى يتمكنوا من إيجاد فرصة أخرى لها، وقد وصلت نسبة القيود على المرأة المطلقة في المجتمع السعودي إلى ٣٨٪.^(٣)

الثانية : الحيرة بين الزواج مرة أخرى وتربية الأبناء فـ«**الزواج الثاني**» تجربة محفوفة بالمخاطر، خاصة بالنسبة للمرأة، فالوضع بالنسبة لها أكثر حساسية خاصة مع المجتمع الشرقي الذي يفضل المرأة التي تعيش بعد الطلاق لأجل أولادها عن تلك التي تبحث عن حقها الطبيعي في استئناف الحياة .

إن مخاطر هذا الزواج تكون عقبة كبيرة لنجاحه إذا لم يكن الطرفان قادرين

(١) موقع ساحات حائل، محمد بن صالح بن سليمان الخزيم / مدير المعهد العلمي بالبكيرية، بتصرف.

(٢) موقع آرام .

(٣) جريدة الوطن السعودية - الخميس ٨ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٦٦) السنة

آثار الطلاق

بالفعل على تحقيق الاستقرار لهذه التجربة الجديدة، فالنتائج فادحة والخسارة كبيرة وعلماء الاجتماع يحذرون من الزواج الثاني للمرأة خاصة إذا اعتبرته المرأة ثأراً لكرامتها .

﴿٥﴾ تقول الدكتورة عبير أحمد -طبيبة علم النفس- : «إن قرار الزواج الثاني للمرأة قد يكون أكثر صعوبة من إقدام الرجل على هذه الخطوة، فالمرأة بطبيعتها تميل للاستقرار وتكوين الأسرة، وقرار الطلاق بالنسبة لأي امرأة قرار صعب لأنه لا توجد امرأة ترغب في قرارة نفسها في التشتت مهما كانت تعاني من متاعب، لذلك نجد أن المرأة في الغالب بعد طلاقها تندفع في الزواج من أول رجل يطرق بابها واندفاعها في حد ذاته قد يكون مشكلة كبرى لأنها في هذه المرحلة لم تكن قد برأت من جراح التجربة الأولى حتى وإن كانت هي صاحبة قرار الطلاق، مما يجعلها لا تحسن الحكم جيداً على التجربة المقدمة عليها لأن الزواج الثاني هنا يكون خطوة للخلاص من نظرة مجتمع ما زال ينظر للمرأة المطلقة نظرة دونية، بالإضافة إلى محاولتها للهروب من نظرات الناس والوحدة والحرمان خاصة لو كانت شابة، وفي هذه الحالة تكون المرأة عرضة لحدوث أمرين:

١. إما تكرار الفشل في الزواج الثاني لأنها لم تعط لنفسها الفترة الكافية التي تستعيد خلالها توازنها النفسي.
٢. أو تتحمل صاغرة مشاكل الزواج الثاني والتي لم تحسب لها حساباً خوفاً من الطلاق للمرة الثانية.

وحتى تنعم أي زوجة بالزواج الثاني وتأمين مخاطر فشله فعليها جيداً أن تستوعب التجربة الأولى بكل تفاصيلها وأن تعطي لعقلها وقلبها الوقت الكافي لطوي تلك الصفحة، فالمرأة بطبيعتها لا تنسى بسرعة، عكس الرجل، وعواطفها كثيراً ما

تكون المحرك الأساسي لكل تصرفاتها، وحينما تتأكد بالفعل أنها أصبحت في حالة اتزان نفسي وعقلي يتيح لها الاختيار السليم، فعليها أن تغلق صفحة الماضي تماماً وأن تسعى بجدية أن يكون زواجها الثاني ارتباط العمر كله حتى لا تقع في مطب الطلاق الثاني.

﴿١﴾ أما الدكتور عبد الغني حسين، -أستاذ علم الاجتماع-، فيؤكد أن الزوجة الثانية في حياة الرجل مسكينة، فالرجل الشرقي لم يتخلص بعد من موروثاته ومعتقداته عن المرأة، وكونها تزوجت قبل ذلك سيفتح عليها أبواب مقارنة لانهائية حتى ولو لم يفصح الزوج عنها لكنها ستظل في مكنون نفسه، فالرجل الشرقي تعود أن يكون هو الأول دائماً في حياة المرأة حتى يأمن لها ويقبل عليها بكل ثقة ويكون هنا العبء أكبر على المرأة حتى تثبت حسن النية وأن التجربة الأولى في حياتها انتهت بلا رجعة وعليها أن تتحمل بصبر بعض شكوك زوجها الثاني.

فالإنسان غير كامل لذلك عليها أن تتحمله بمميزاته وعيوبه وأن تحذر الحديث عن الفترة الماضية من حياتها سواء بالخير أو الشر تحت أي ظرف كان وفي النهاية فإن الرغبة في استمرار الحياة بين الطرفين هي القادرة على تخطي أي عقبات ممكن أن تواجههما^(١).

وإن تزوجت المطلقة للمرة الثانية رجلاً أرمل أو مطلقاً مثلها فإنها ترضى أن تتخلى عن أولادها وتخدم أولاداً غير أولادها - لأن زوجها لن يتمكن من سد حاجيات أطفاله وأطفالها معاً - بالإضافة إلى غيرته من هؤلاء الأطفال كلما رآهم ؛ لأنهم يذكرّونه دائماً بأن أهمهم كانت لرجل قبله أو أن أب الأبناء الأول يمنعها منهم

(١) جريدة الشرق الأوسط، الخميس ١٢ شعبان ١٤٢٤ هـ ٩ أكتوبر ٢٠٠٣ العدد ١٠٦٦٨، بتصرف.

آثار الطلاق

بمجرد زواجها الثاني. ^(١)

وأحياناً تخاف المطلقة من الزواج مرة أخرى حرصاً على أولادها ومشاعرهم خشية ألا يكون لهم أباً آخر يسيء معاملتهم أو يمل منهم ويعتبرهم عبء، وقد تتزوج وتتنازل عن أبناءها لأبيهم حتى تستطيع أن تعيش حياة مستقرة مع زوجها الثاني، والضحية أبناءها الضائعين. ^(٢)

وإن تفرغت لتربية أبناءها ورفضت الزواج فتكون المسؤولية الملقاة على عاتقها ثقيلة بالإضافة إلى كثرة الضغوط النفسية والقيود التي تحيط بها، فتصدها سلسلة جديدة من المعاناة :

١. تتصل أهلها من مسؤولية أطفالها وتربيتهم ؛ مما يرغم الأم في كثير من الأحيان على التخلي عن حقها في رعايتهم إذا لم تكن عاملة أو ليس لها مصدر مادي كاف ؛ لأن ذلك يثقل كاهلها ويزيد من معاناتها. ^(٣)
٢. احتياجها للمال إن لم تكن موظفة لتنفق على نفسها وأبناءها .
٣. ضعف موقف المرأة في تربيتها وتوجيهها لأبنائها ومتابعتهم دراسياً مهما حرصت لأن الطفل سيتأثر بالمحيط الذي حوله سلباً أو إيجاباً خاصة في حال فقد دور الأب أو دور المربي البديل .
٤. تحمل أعباء أبناءها صحياً ونفسياً ومادياً .
٥. عدم تقبل أبناءها من الأهل كراهة للزوج الذي طلق ابنتهم أو كان السبب في طلبها الطلاق وبجدة أنهم أبناء رجل ليس من العائلة فأبناءه لا يستحقون الشفقة لأنهم أبناء رجل بعيد وكذلك هم ليسوا أيتاماً.

(١) منتدى لك بتصرف .

(٢) شبكة سحاب السلفية.

(٣) منتدى لك بتصرف.

وهذا ما بينه ﷺ عندما دعا الأنصار فقال: «هل فيكم أحد من غيركم» قالوا: لا، إلا ابن أخت لنا، فقال: «ابن أخت القوم منهم». (١)

ففي الحديث إبطال ما كان عليه أهل الجاهلية من عدم الالتفات إلى أولاد البنات والأخوات حتى قال أحدهم:

بنونا بنو أبناءنا وبناتنا
بنوه أبناء الرجال الأبعد

وفي الإحسان إليهم دوام للألفة وقطع لأسباب الشحناء. (٢)

وفي حال كان الأبناء بين الأم والأب فهي أيضاً معاناة بالنسبة للمطلقة من جهة:

١. إحضارهم لمقابلة أمهم فمن يحضرهم ومن يذهب بهم خاصة إذا تولى الأب عن مسؤوليته.

٢. تضيق الأهل عليها في تحركاتها مع أبناءها داخل المنزل إن أرادت تقضي لهم شيئاً من حاجيتهم وحسابها على كل أمر واستغلالها كخادمة، وخارج المنزل إن أرادت إخراجهم لمكان يلهون به أو مكتبة أو تسوق، أو جيران فلا يسمح لها سوى الاجتماع بهم وتحمد ربها!

٣. التضيق من قبل الأب أن لا يسمح لهم بزيارة أمهم إلا بعد ذلها وتوسلها.

٤. عدم وجود المربي الأمين على أبناءها وانشغال الأب عنهم.

٥. سوء معاملة أبناءها من قبل أهلها والوقوف على كل خطأ دون مخافة من الله ولا تقديراً لمشاعرها كأم أو بنتاً لهم.

(١) البخاري.

(٢) جوال زاد.

آثار الطلاق

٦. إلقاء اللوم عليها من قبل الزوج المطلق وتحميلها كل ما يحدث للأبناء في وقت هو متخلي تماماً عن مسؤوليته، وأنقل لكل قارئ ما قالته يتيمة طلاق عندما قالت لها أمها أخبري أباك بكل ما تحتاجينه، فقالت: «أبي مختفي دائماً»!

٧. منع الأم من رؤيتها لأبنائها نهائياً .

٨. عدم استطاعتها القيام باحتياجات أبنائها عند حضورهم إما لمرضها (عدم وجود من يعينها من خادمة أو غيرها) أو لانشغالها عنهم بالدراسة أو الوظيفة.

٩. القيود المفروضة عليها عند تسجيل أولادها في المدارس أو نقلهم من مدرسة إلى أخرى.

وحول حق التعليم المكفول لكل ابن من أبناء هذا الوطن والذي قد يحرم الولي أو الأب هذا الحق عندما يستغل سلطته ولا يراعي مصالح أبنائه إلا بالإجبار فقط من أجل تصفية الحسابات بينه وبين الحاضنة يقول مدير شؤون الطلاب بإدارة تعليم الرياض الأستاذ صالح الهدلق:

«حق التعليم مكفول ولا يجوز أن تفرض عليه قرارات لاتصب في مصلحة الطفل وتجعله طرفاً في النزاع وذلك عندما يستغل الأب سلطته ولا يراعي مصالح أبنائه إلا بالإجبار فقط من أجل تصفية الحسابات بينه وبين الحاضنة مثل هذه القرارات تخالف القانون حيث أن مفهوم الحضانة هو تربية الصغير ورعايته والقيام بشؤونه التي بها صلاح أمره .

ويؤكد الهدلق إن إدارة التعليم بالرياض تحرص على إبعاد الطالب عن المشاكل الأسرية والإدارية فعندما نتأكد من أن الأب عاضل ومانع لأبنائه ففي هذه الحالة نستند على قرار مجلس الوزراء بالزامية التعليم لكل طالب ونقوم بالرجوع لسجلاته ويحصل كغيره على التعليم ويصبح من ذوي الظروف الخاصة أما في

حالة فقدان الأب أو كونه غير سعودي وفُقد فنستعين بمعرّفين كعمدة الحي يؤكدون صحة ما جاء من الأم حتى تستخرج صك فقدان فنقوم بتسجيله والتحفظ على أوراقه البسيطة لحين معالجة الأمر من جهات الاختصاص التي قد تتأخر لعدة أشهر»^(١).

١٠. عدم التمكن من فتح حسابات ادخارية لأبنائها القصر.

أهاب المحامي والمستشار القانوني إبراهيم بن فهد الفهيد في حديثه لـ«الرياض» بالجهات المعنية أن تطلق يد الحاضنة في إطار موسع وشامل لمعنى الحضانة ذاتها بما يمكنها من عمل كل ما فيه الخير والنفع للمحضون.

ويقول: «إن من يملك الولاية أو الوصاية على القاصر هو الوحيد الذي يملك الحق في فتح حساب في البنك باسم القاصر وتحت وصايته سواء كان الأب أو الأم أو غيرهما، والأصل في الوصاية أنها للأب إلا إذا كان فاقداً الأهلية أو غير صالح للوصاية لأي سبب، لذلك فإن تعليمات مؤسسة النقد للبنوك لا تجيز للأم أن تفتح حسابات لأبنائها القصر إلا إذا حصلت على صك ولاية أو وصاية عليهم، ولا تستطيع الحصول على الصك إلا في حالة وفاة طليقها أو فقدانها للأهلية أما في الأحوال العادية فلا تستطيع فتح حسابات لهم، ولو فرض جدلاً أن البنك قد مكن الأم من فتح حساب مصر في لابنها القاصر فإن من يملك الوصاية على القاصر يستطيع التحكم بهذا الحساب وهذا هو المعمول به في كثير من دول العالم، فالعبرة ليست فيمن يمول الحساب بل فيمن يتولى الوصاية أو الولاية شرعاً أو قانوناً على القاصر ورعاية شؤونه ومصالحه.

فإذا أرادت الأم المطلقة فتح حسابات لأبنائها القصر مع ضمان عدم قدرة

(١) موقع ساحات حائل .

آثار الطلاق

طليقتها على التحكم بهذه الحسابات فبإمكانها فتح حساب رئيسي لها وباسمها وتفتح منه حسابات فرعية لأبنائها بعددهم كعملية محاسبية خاصة بها».^(١)

١١. صعوبة سفر أبناء المطلقة بصحبة أمهم، واستخراج أوراق رسمية لهم أو جوازات سفر، ويركز الفهيد على مشكلة أخرى تعترض الحاضنة وهي القوانين التي تمنع القصر من السفر خارج المملكة دون موافقة ولي أمرهم .

وهناك حالات يتعسف بها الوالد في استعمال حقه بمنع أبنائه من السفر مع والدتهم (طليقتهم) بهدف الانتقام منها وإذلالها بمنعها تبعاً لذلك من السفر مع أهلها نظراً لارتباطها بأبنائها وهذا فيه ظلم لها وأبنائها وفي مثل هذه الأحوال نتمنى من مقام وزارة الداخلية أن تتدخل وتسمح لهؤلاء الأطفال بالسفر مع والدتهم بعد أن تأخذ منها وذويه الضمانات والتعهدات التي تراها كافية لطمأنة والدهم.^(٢)

الثالثة: موقف أهل المطلقة من عملية الطلاق، فبعض الأسر التي ينقصها الوعي بل الإيمان بقضاء الله وقدره ترى أنه من العيب أن يكون بين أفرادها مطلقة؛ لذا نجد ملل أهلها منها، وفي حالات قليلة الشفقة والعطف .

ورغم أن التعاليم الدينية شرعت الطلاق واعتبرته حقاً من حقوق الرجل إلا أن المجتمع وضع في الغالب اللوم على المرأة في انهيار الأسرة لأنها كان يجب أن تصبر؛ لذا نجدها تجابه سلسلة من المشكلات تتمثل في تغيير نظرة الآخرين لها كأنثى وامرأة فاشلة مقيدة في حركاتها محسوبة خطواتها !

كذلك أهل المطلقة نفسها ومحيطها لا يقبلون لها حياة العزوبية للاستقرار أولاً وخشية كلام الناس ثانياً، فالمرأة المطلقة لا مكان لها وبخاصة إذا كانت شابة

(١) موقع ساحات حائل، بتصرف .

(٢) المرجع السابق .

جميلة، لذا يسارعون في تزويجها قبل أن تلتئم جراحاتها النفسية وفي كثير من الأحيان يجبرونها على ذلك. ^(١)

الرابعة: في حالة رغبتها في استخراج بطاقة أحوال أو تجديد جواز، أو أخذ قرض من البنك أو شراء منزل أو أرض أو سيارة أو في حالة استقدام خادمة أو سائق أو طلب هاتف أو أي خدمة من الخدمات المشروعة، فإنها تحتاج من يقضي حوائجها وبدون وجود زوج لا تستطيع قضاء التزاماتها. ^(٢)

الخامسة: تسلط ولي أمرها ومنعها من الحصول على أبسط حقوقها حتى أن أحد المطلقات ذكرت لي أن أخاها منعها من استخراج بطاقة الأحوال المدنية لها بسبب وضع صورتها في البطاقة وتنتظر أن يخرج لزوجته بطاقة لتعود وتطالبه بإخراج بطاقة لها.



(١) منتدى لك، بتصرف.

(٢) موقع المجلة الثقافية. أميمة عبدالعزيز كاتبة وصحفية سعودية.

ثالثاً : آثار الطلاق على الأبناء

الإحساس بالخسارة

إن تمزق الحياة العائلية الذي يؤدي إلى حرمان الولد من أحد والديه - من خلال الانفصال أو الطلاق - يمكن أن يكون له تأثير نفسي مدمر على نموه . وعلى الرغم من أن كل ولد متميز عن غيره، سواء بنقاط قوته أو ضعفه، فإن فقدان أحد الوالدين سوف يقلب عالمه رأساً على عقب، ولهذا السبب يحتاج الأبناء إلى دعم مرهف خلال تلك الفترة الصعبة .^(١)

أيتام الطلاق

بعض المحللين الاجتماعيين يعتبر أطفال الطلاق أسوأ حالاً من الأيتام، فأطفال الطلاق يفتقدون الآباء والأمهات في وقت واحد، لأن كلا منهما ينغمس في البحث عن شريك بديل يأخذ حيزاً هاماً من الاهتمام، وأيضاً لأن كلا منهما في كثير من الحالات، يسعى لـ«التخلص من بقايا العهد البائد» على حد تعبير أحد المحللين المغاربة. وحيث إن طفل الطلاق يصبح ربيباً (ربيب الرجل: ابن امرأته من غيره والأنثى ربيبته)^(٢)، فإنه في معظم الحالات يشكل عبئاً ثقيلاً بالنسبة لزوج أمه أو زوجة أبيه. وأحياناً يكون سبباً في مشاكل الزواج الجديد، وربما يصبح دافعاً إلى طلاق جديد .^(٣) فحين يتسرع أحد الزوجين في الطلاق واتخاذ قرار الانفصال تغيب عنه العواقب والآثار أو يتناسى الأذى الذي يصيب الأبناء .

(١) لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟ دليل شامل لنواحي التربية الإيجابية، تأليف د.ريتشارد وولفسن،

ترجمة ألفيرا نصور أكاديميا .

(٢) مختار الصحاح ج ١٠ ص ٩٦ .

(٣) موقع بوابة المرأة قراءة وزارة العدل بتصرف .

وأياً كانت أسباب الطلاق أو المتسبب فيه، فالضحية الأولى هم الذرية الضعاف.

وأنا على يقين تام لو أن أحد الزوجين فكر قليلاً عما يمكن أن يحدث بعد الطلاق من مشاكل بشأن الأبناء لتردد ألف مرة قبل اتخاذ قرار يهدم أسرة بكاملها وتستمر آثارها السلبية لسنوات عديدة لن يتمكن الدهر من علاجه، وذلك لأن الأزواج يكون أقصى حد أو مدى تفكيرهم هو الطلاق ولا تمتد نظرهم إلى ما بعد الطلاق إلا بعد فوات الأوان. ^(١)

ومن الطبيعي أن يغضب الطفل من الأب والأم ومع ذلك تبقى الحياة العائلية الصخرة التي يستند إليها، فالطلاق يحرمه من الأمان ويجعله يبدي تصرفات وردود فعل معاكسة عندما يدرك أن العالم الذي يعيشه في البيت على وشك أن يتغير . وقد دلت الأبحاث بشكل راسخ أن الأولاد الذين يخرجون معافين من انفصال الأبوين أو طلاقهما في معظم الحالات هم الأولاد الذين يبقون على اتصال منتظم بكلا الوالدين، فالطفل عادة يحافظ على حبه لكلا والديه مهما حدث بينهما من مشاكل أو انفصال. ^(٢)

أثر الطلاق على الطفل يعتمد على عمره

يرد الأطفال على حالة الطلاق بطرق مختلفة اعتماداً على مرحلتهم العمرية وإليك قائمة كيف يرد كل طفل اعتماداً على عمره :

١. عمر ٣-٥: الارتداد إلى حالة طفولية سابقة، مشاكل في النوم، خوف من الافتراق عن أحد الوالدين .
٢. عمر ٦-٨: تخيلات لعودة لم شمل العائلة، عواطف متطرفة .

(١) دليل المحتار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي، دار طويق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، ١٤٢٤هـ.

(٢) لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟، تأليف د.ريتشارد وولفسن، بتصرف .

آثار الطلاق

٣. عمر ٨-١١: غضب، معاملة أحد الوالدين أفضل من الآخر، واعتبار أحدهم سيئ، وإصدار الأحكام على الآباء.

٤. عمر ١٢-١٨: كآبة، عنف، إصدار الأحكام على الآباء، تطور حالة من القلق حول العلاقات الخاصة.

وأخيراً تعلمي كيف تساعدِين أطفالك على تحمّل مرحلة الطلاق وتفهم الوضع الجديد، لأن الطلاق من الأحداث الصعبة في الحياة ويعتبر نقطة تحول تؤثر في كثير من الأحيان على حياة الأطفال وعلى نموهم النفسي والمعرفي والسلوكي، لأن معظم الأطفال لا يقبلون طلاق الوالدين، حتى وإن كان الوالدان في صراع دائم أمام أعينهم، إلا في حالات العنف الشديد فإنهم يميلون إلى انفصال الوالدين.

كما إن نظرة الطفل لوالده الذي اختار الطلاق تكون سلبية، فهو ينظر إليه على أنه تنازل عنه ولا يريده ويضحي به من أجل مصلحته، وأحياناً يعتبر الأولاد هذا الوالد أو الوالدة كمن يرفضهم ولا يتقبلهم، كما أن هذا الطفل يعيش حياة نفسية مليئة بالغضب والإحباط مع عدم القدرة على فعل شيء مع الشعور بالحزن والآلام.^(١)

موقف الابن من طلاق أبويه يتوقف على عوامل كثيرة منها :

١. تكوينه النفسي .
٢. ردود أفعال أصدقائه وأقربائه .
٣. تصرف الأبوين معه، وكيفية تعاملهم معه بعد الطلاق .
٤. مدى استيعاب الطفل لأسباب الطلاق تمهيداً لتقبله ووصولاً إلى اعتباره الحل الأفضل للمشاكل القائمة فعلاً بين الزوجين والتي كانت ستهدد فرصته الجيدة في حياة طيبة.^(٢)

(١) موقع بوابة المرأة قراءة وزارة العدل .

(٢) موقع البلاغ عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ .

حقوق الأطفال

أثبتت النظريات التربوية الحديثة أن الطفل يحتاج منذ شهوره الأولى إلى بيئتين مختلفتين :

الأولى : شخص يرتبط به برباط الحنان والاحتضان ويدعم فيه الشعور بالراحة والحب .

والثانية : شخص آخر يشعره بالقوة والأمان والسلطة .
وتلك البيئتان تنشئان طفلاً سوياً صحيحاً نفسياً ويعني ذلك أن دور الأب مكمل لدور الأم ولا غنى لأحدهما عن الآخر، فوجود الأب وسط أبنائه يدعم صورة الأسرة الصحيحة ويرمز إلى السلطة والمسؤولية والأمان والاستقرار، وهذا بالتأكيد يكمل دور الأم المحبة كجهة مربية وموجهة، ولا تقل أهمية عن الآخر.^(١)

واقع الأسر وتأثيره على تربية الأطفال

من خلال الدراسات التي أجراها علماء التربية وعلم النفس للأوضاع الأسرية في مختلف البلدان فقد وجدوا أن هناك اختلافات كبيرة بين الأوضاع الاجتماعية لهذه الأسر تتحكم فيها الظروف التي تعيش فيها كل أسرة، والعلاقات السائدة بين أفرادها وبشكل خاص بين الوالدين، وأن هذه الاختلافات والعلاقات تلعب دوراً خطيراً في تربية الأطفال ونشأتهم، فهناك أنواع مختلفة من الأسر :

١- الأسر التي يسودها الانسجام التام، والاحترام المتبادل بين الوالدين وسائر الأبناء، ولا يعانون من أية مشكلات سلوكية بين أعضائها الذين يشتركون جميعاً في القيم السامية التي تحافظ على بناء وتماسك الأسرة، وتستطيع هذه الأسر تذليل جميع المشاكل والصعوبات والتوترات الداخلية التي تجابههم بالحكمة

(١) دليل المختار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي.

آثار الطلاق

والتعقل، وبالمحبة والتعاطف والاحترام العميق لمشاعر الجميع صغاراً وكباراً . فالاحترام المتبادل بين أفراد الأسرة، وخاصة بين الوالدين هو من أهم مقومات الاستقرار والثبات في حياتها، ومتى ما كانت الأسرة يسودها الاستقرار والثبات فإن تأثير ذلك سينعكس بكل تأكيد بشكل إيجابي على تربية الأطفال ونشأتهم .

٢- الأسر التي يسودها الانشقاق والتمزق والتناحر وعدم الانسجام، وتفتقد إلى الاحترام المتبادل بين الوالدين، ويمارس أحدهما سلوكاً لا يتناسب مع جنسه ولا يتلاءم معه، وغير مقبول اجتماعياً، وفي هذه الحال يفتقد الأطفال القدوة الضرورية التي يتعلم منها العادات والقيم والسلوكيات الحميدة، وقد يلجأ الأطفال إلى البحث عن قرين لهذه القدوة غير كفاء من خارج الأسرة، غير أن هذه النماذج تفتقر إلى عمق الشخصية، ولا يمكن التعرف عليها بنفس الدرجة التي يتعرف بها الأبناء على الوالدين .

إن عدم الانسجام بين الوالدين يؤدي إلى صراع حاد داخل الأسرة، وقد تشتعل حرب باردة بين الوالدين، وقد يترك الأب الضعيف السلطة، المسؤولية العائلية للأم، وقد تحاول الأم تشويه صورة زوجها أمام الأبناء وتستعزى به مما يؤدي إلى شعور الأبناء بعدم الاحترام لأبيهم الضعيف والمسلوب الإرادة .

وهناك الكثير من الآباء المتسلطين على بقية أفراد العائلة، يلجؤون إلى أساليب العنف والقسوة في التعامل مع الزوجة ومع الأبناء، وخاصة المدمنين منهم على الكحول أو المخدرات، مما يحوّل الحياة داخل الأسرة إلى جحيم لا يطاق .

وقد يتوسع الصراع بين الوالدين ليشمل الأبناء، حيث يحاول كل طرف تجنيد الأبناء في صالحه مما يسبب لهم عواقب وخيمة، حيث يصبحون كبش فداء لذلك الصراع، ويتعرضون للتوتر الدائم والغضب، والقلق، والانطواء، والسيطرة، والعدوانية.

لقد أكد علماء التربية أن المشكلات الأخلاقية التي يتعرض لها الأبناء غالباً ما تكون لدى الأسر التي يسودها التوتر وعدم الانسجام. ويعتقد العلماء نتيجة الدراسات التي أجروها، أن تأثيرات الصراع والشقاق الزوجي المستمر غالباً ما تكون أشد تأثيراً على تربية وتنشأة الأبناء من الانفصال أو الطلاق، على الرغم من أن الانفصال أو الطلاق ليس بالضرورة أن ينهي العداء والكراهية بين الوالدين، فقد ينتقل الصراع بينهما إلى مسألة حضانة الأطفال، ونفقة معيشتهم .

٣ - الأسر التي جرى فيها انفصال الوالدين عن بعضهما نتيجة للشقاق والصراع المستمر بينهما، جعل استمرار الحياة المشتركة صعباً جداً، إن لم يكن مستحيلاً ورغم أن الانفصال أو الطلاق قد يحل جانباً كبيراً من المشاكل التي تعاني منها الأسرة، إلا أن مشاكل أخرى تبرز على السطح من جديد تتعلق بحضانة الأطفال، ونفقتهم، وتربيتهم، وقد يستطيع الوالدان المنفصلان التوصل إلى حل عن طريق التفاهم، وقد يتعذر ذلك ويلجأ الطرفان أو أحدهما إلى المحاكم للبت في ذلك مما يزيد من حدة الصراع بينهما، والذي ينعكس سلباً على أبنائهما. ^(١)



صراعات المطلقين

١ - النفقة

تشير مصادر الجمعيات الأهلية العاملة في ميدان المرأة والطفولة، أن هناك حالات متعددة لآباء تخلوا عن دفع النفقة الواجبة شرعاً للمرأة المطلقة الحاضنة لأطفال الطلاق، رغم أن بعضاً من هؤلاء الآباء ميسورون جداً، ولو أن بعض المطلقات يتفادين اللجوء إلى القضاء متعللات بقناعتهم أو غناهم وعائلاتهم، أو بعدم قدرتهم على دفع رسوم الدعاوي وأتعاب المحامين . وتضيف ذات المصادر أن هناك مطلقات لا يتورعن عن إخبار أطفالهن الصغار أن الأب المطلق قد مات وانتهى الأمر، رغم أن هذا الأب حي يرزق ويمكن أن يظهر في أية لحظة في حياة أبنائه، وهناك حالات لأشخاص اكتشفوا في رجولتهم أن آباءهم أحياء بعد أن عاشوا طفولتهم يعتقدونهم أمواتاً، كما أخبرتهم بذلك أمهاتهم . وفي معظم هذه الحالات يكون الآباء من الطبقة الكادحة، وتكون الأمهات من مستوى اجتماعي أرقى، اعتماداً على عائلاتهن أو على وظائفهن .^(١)

٢ - الحضانة

إن الأطفال في حاجة ماسة إلى أن يعرفوا أن كلا من الأم والأب سيظلان يمارسان مهامهما كوالدين على الرغم من انتهاء علاقة الزوجية بينهما، وانفصالهما في حياتهما المعيشية . أما النزاعات الطويلة حول حضانة الأبناء، أو الضغط عليهم لاختيار طرف دون الآخر للعيش معه، من شأنه أن يشكل ضرراً بالغاً على الأطفال وخصوصاً الصغار منهم، ومن شأنه أيضاً أن يضاعف من الآثار الجانبية للطلاق.

(١) باب المقال الموقع العربي العملاق.

فالتزام الوالدين المستمر براحة أطفالهم وصلاحتهم وسعادتهم لهو أمر ضروري وحيوي فإذا ما بدت على الطفل أي دلائل ضغط أو إجهاد، يتوجب على الوالدين إفادة الآخر لعرض الطفل إما على أخصائي نفسي أو التقدم باستشارة تساعد الوالدين على كيفية التخفيف من آثار الطلاق على جميع أفراد العائلة بأسرها .

ومع تطور العلاقات الزوجية في ظل التغيرات الاجتماعية الجارية، أصبحت هذه الإشكالية تمتد لتشمل أزواجاً لم ينفصلوا رسمياً بمقتضى عقد طلاق، لكن انقطعت بينهم كل عرى المودة والتعايش .

ولعل من أكثر الحالات تعبيراً عن ذلك، هو حالة زوجين عاملين في الرباط، ساءت علاقتهما إلى ما يشبه استحالة استمرار العشرة، فطلبت الزوجة الطلاق، لكن زوجها طالبها، بأن ما عليها إلا أن تشتري طلاقها بالسعر الذي يحدده . وهو ما لم تستجب له الزوجة، التي تسعى لاستصدار حكم الطلاق من المحكمة الشرعية رغم أنف الزوج .

وتطورت هذه القضية فقام الزوج بنقل ابنتهما إلى مكان لا تطاله الزوجة التي اعتبرت أنها تعرضت لاختطاف، فيما أكد الزوج أن بنته في مكان آمن بعيد عن أجواء المشاحنات، وردت الزوجة بأن ذهبت إلى دار أبويها وأخذت معها ولدهما وفي هذه الحالة المعقدة، حيث يوجد الزوجان في وضعية طلاق فعلي يتساءل المحللون الاجتماعيون ما ذنب الولد الذي افتقد أخته وهي على قيد الحياة؟ وما ذنب أخته؟^(١)

(١) باب المقال الموقع العربي العملاق .

حضانة الأطفال في الأسر المطلقة

تعتبر حضانة الأطفال في الأسر المطلقة من القضايا الأساسية التي تزيد من حدة الصراع بين الوالدين، والحضانة إما أن تكون (حضانة الأم) أو (حضانة الأب) أو (حضانة مشتركة) علماً بأن الحضانة المشتركة هي الأكثر شيوعاً حيث يتحمل الوالدين معاً مسؤولية رعاية أطفالهما بعد الطلاق .

وبالتالي يمكن للأطفال الإقامة مع أمهاتهم لفترة من الزمن، ومع آبائهم لفترة أخرى بالتبادل كي لا تنقطع الصلة بين الأطفال وبين الوالدين .

ولقد تبين لعلماء التربية من خلال دراسة لنماذج من تلك الأسر أن أطفالهم يشعرون بنوع أقل من الإحباط، حيث يشترك الوالدان في مناقشة مشكلات الحضانة المشتركة.

غير أن الكثير من الأسر المطلقة التي لم تستطع التفاهم في الأمور المتعلقة بحضانة وتربية أطفالهم، وواجهوا صعوبات كبيرة في فهم العلاقات المعقدة الناجمة عن الطلاق، وعدم القدرة على التفاعل مع بعضهم البعض في تحقيق الرعاية المشتركة، وهم غالباً ما يلجؤون إلى القضاء لحل الخلافات القائمة بينهم، وهؤلاء على الغالب يتسمون بالكراهية تجاه الطرف الآخر، واستمرار الصراع بين الآباء والأمهات، حيث تمتد تلك المشاعر إلى أطفالهم، وتؤدي بهم إلى الميل إلى عقاب الطرف الآخر، والتعود منذ الطفولة على الاعتداء الجسدي على الطرف الآخر، واعتباره طرفاً سيئاً لا يصلح كأب، أو كأم .

ومن هنا يتبين لنا أن نزاع الوالدين يستمر في التأثير السلبي على الصحة النفسية للأطفال بعد الطلاق، وقد يسبب لهم بعض الأعراض النفسية الجسدية، أي ما يسمى بـ (الجسدنة) كالصداع، والاضطرابات المعوية المستمر، كما يتسم

بعضهم بالعدوانية، والبعض الآخر بالانطواء، وغالباً ما يؤدي ذلك إلى تفاقم الصراع بين الوالدين حيث يحاول كل منهما لوم الآخر باعتباره مسؤولاً عن سلوك الأطفال، ويمكن تلخيص نتائج وانعكاسات الشقاق والصراع والطلاق على الأطفال بما يلي:

١ - إن النزاع والخصام والطلاق بين الوالدين يسبب تأثيرات سلبية على تحصيلهم الدراسي، وقد تستمر تلك التأثيرات عبر مراحل النمو المختلفة، من الطفولة إلى المراهقة، وقد تتجاوز ذلك إلى ما بعد سن الرشد .

٢ - يُعد من أكثر العناصر تدميراً للأطفال .

٣ - على الرغم من انتهاء الصراع والخصام بين الوالدين بالطلاق، إلا أنه قد يستمر بعد الطلاق مما يؤثر تأثيراً سيئاً على نمو الأطفال .

٤ - رغم أن الحضانة المشتركة قد تخفف من تأثيراتها السلبية على نمو الأطفال إلا أنه لا توجد أدلة قاطعة على أن هذا الأسلوب يمكن أن يمنع التأثيرات المدمرة لنمو الأطفال .

ومن المؤسف أن الكثير من الآباء والأمهات رغم كونهم يدركون مدى التأثيرات السلبية للطلاق على مستقبل أبنائهم، إلا أنهم لا يعيرون أهمية كاملة لمصلحة ومستقبل أبنائهم، بل يضحون بها، ولذلك نجد الطلاق مستمراً في تصاعده يوماً بعد يوم بين الكثير من الأسر وإن الوالدين يتحملان المسؤولية الكاملة فيما يتعلق بالصحة النفسية لأطفالهم، وقدرتهم على مواجهة ضغوط الحياة مستقبلاً .

وينبغي أن يعلم المطلقين (الأزواج والزوجات) أن إقدامهم على الزواج مرة أخرى يعني أن أطفالهم سوف يعيشون إما مع زوج الأم، أو زوجة الأب، وليس هناك أي ضمان في أن يتعامل زوج الأم، أو زوجة الأب مع الأطفال تعاملًا حسناً، وقد

آثار الطلاق

يتصف بالقسوة أحياناً مما يؤدي إلى هروب الأطفال من البيت وبالتالي الضياع، وكثيراً ما يتعرض أطفال الزوجة للاعتداء الجنسي من قبل الزوج الجديد . فالحرص على مستقبل الأطفال يتطلب من الوالدين التفكير عميقاً قبل الإقدام على خطوة الطلاق، وذلك بسبب الانعكاسات السلبية الخطيرة على أبناءهم، وعلى الوالدين أن يضحوا قدر الإمكان من أجل أبنائهم، ولا شك أن هناك الكثير من الآباء والأمهات يتحمل الكثير من الشريك حرصاً على عدم ضياع أبنائهم .

فالمحبة والاحترام المتبادل بين الآباء والأمهات، وتجاوز الخلافات البسيطة التي يمكن أن تحدث في كل بيت، وحلها بأسلوب عقلاني هادئ والحرص على عدم النزاع والخصام أمام أطفالهم ينعكس بكل تأكيد إيجابياً على نموهم، وتفوقهم في دراستهم، وضمان مستقبلهم.^(١)

آثار احتضان الأبناء من آباءهم المنفصلين

إن التأثير الناجم عن حضانة الأبناء من قبل أحد الطرفين يمكن أن يخلق مشاكل جديدة فقد تتزوج الأم التي تتولى حضانة أبنائها، ويعيش الأبناء في ظل زوج الأم، وقد يكون للزوج الجديد طفل أو أكثر، وقد يتزوج الأب الذي يتولى حضانة الأطفال الذين سيعيشون في ظل زوجة أبيهم، وقد يكون لزوج الأب طفل أو أكثر، وفي كلتا الحالتين تستجد الكثير من المشاكل، فقد لا ينسجم الأطفال مع زوج الأم، وقد لا ينسجموا مع زوجة الأب، وقد لا ينسجموا مع أطفال زوجة الأب، أو أطفال زوج الأم، وخاصة عندما يكون هناك تمييزاً في أسلوب التعامل مع الأطفال مما ينعكس سلبياً على سلوكهم وتصرفاتهم، ونفسياتهم، وخاصة البنات .

(١) موقع مجلة العلوم الاجتماعية.

وقد يؤدي بهم إلى الشعور بالضيق، والقلق، والإحباط، والخوف، والشعور بالحرمان، والحزن وهبوط المستوى الدراسي، والهروب من المدرسة، والسرققة وغيرها من السلوك المنحرف والمخالف للقانون^(١).

أثر اتفاق الأبوين على حضانة أبناءهم

من الأفضل أن يتفق الأبوين بعد الانفصال على الأمور التي تربط بينهم وأهمها الأبناء من خلال حلول منطقية وعادلة، ومثل هذا الاتفاق سيعود بالنفع على جميع أفراد الأسرة وبأقل أضرار ناتجة عن التفكك والتباعد. أما في حال عدم تعاون الآباء المطلقين في تعاملهم مع قضاياهم المتعلقة بالأبناء، فسيؤثر ذلك بشكل سلبي على نفسية وسلوكيات الأبناء خاصة علاقتهم بأفراد العائلة الآخرين.

وذلك ما أثبتته دراسة تهدف إلى تقييم أثر طلاق الوالدين على الأبناء ولقد اعتمدت الدراسة على بيانات بحث سابق شمل ١٧٣ طفلاً لآباء مطلقين، ومن ضمن هذه البيانات معلومات جمعت من خلال إجراء مقابلات مع كل طفل عقب انفصال الوالدين.

وقام القائمون على الدراسة الجديدة بجمع معلومات حول المشاركين في البحث السابق وذلك بعد انقضاء عشرين عاماً على طلاق الوالدين، من أجل تقييم أثر طلاق الأبوين في الجوانب المختلفة في حياة كل منهم.

فأظهرت نتائج الدراسة الجديدة أن **عدم تعاون الآباء المطلقين** حول القضايا التي ارتبطت بأبنائهم كان له أثر سلبي كبير في علاقة الأبناء بأخوتهم غير الأشقاء وأجدادهم من كلا الطرفين، وكانت طبيعة هذه العلاقة سطحية أو سلبية، كما

(١) موقع الحوار المتمدن- العدد: ٣٢١-٨٢/١١/٢٠٠٢ حامد الحمداني بتصرف.

آثار الطلاق

لوحظ أيضاً انعدام مثل هذه العلاقة بشكل كامل عند بعض أفراد عينة الدراسة .
أما الآباء المطلقين الذين أبدوا تعاوناً في القضايا المرتبطة بالأبناء، فكانت علاقتهم مع أبنائهم جيدة وقوية، كما أن علاقة الأبناء ببقية أفراد العائلة كانت أقل تأثراً وأكثر قوة، وكذلك الأمر بالنسبة لعلاقتهم مع الشريك الجديد سواء كان زوج الأم أو زوجة الأب .

ولا ننسى أن دور الأهل أعني أهل المطلقة وأهل المطلق لهما دور في ذلك، خاصة (جدة الأبناء) من الطرفين لها بالغ الأثر في احتواء الأبناء أي أحفادها في حال كانت قوية وبصحة جيدة وتستطيع رعاية الأبناء وإن لم يكن ذلك فلها أيضاً دور بالتوجيه سواء لأحفادها أو أبنائها أعماماً كانوا أو أخوالاً بالإحسان إلى أحفادها وتفقد أحوالهم .

وبالتالي على الآباء أن لا يتناسوا وجود أبنائهم في أي خلاف أو نزاع فيما بينهم، وفي حال وحدث الطلاق فالأفضل أن يبقى حبل من التفهم والاتصال فيما بينهم مراعاة لمصلحة أبنائهم .

وبالنسبة لموضوع زواج أحد الوالدين أو كليهما فكان أكثر صعوبة على الأبناء من حدث الطلاق نفسه كما شكل زواج الوالد بشكل خاص توتر أكبر بالنسبة للطفل مقارنة مع حاله عند زواج الأم .^(١)

تقول نادين كاسلو أستاذة علم النفس و العلوم السلوكية في جامعة

إيموري:

إن الطلاق شيء صعب على الأطفال مهما كانت الظروف.^(٢)

(١) موقع نسيجها ملتقى المرأة العربية بتصرف .

(٢) موقع البلاغ عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ.

رابعاً : آثار الطلاق النفسية على الأبناء

الأسرة والصحة النفسية للطفل : (١)

تعتبر مرحلة الطفولة من أهم المراحل في حياة الفرد فالاهتمام بمستقبل الطفل هو في الواقع ضمان لمستقبل المجتمع بأسره، فالطفل هو الثروة الحقيقية وأمل الغد.

والأسرة تعتبر بمثابة النواة الأولى والقالب الاجتماعي الأول التي تنمي شخصية الطفل الراشد في المجتمع وتساعده على تشكيل شخصيته بصفة عامة. نفهم من هذا أن للأسرة دوراً هاماً وفعالاً في بناء شخصية الطفل، فإذا ما اضطربت وتفككت الأسرة كان لهذا الاضطراب والتفكك الأثر السلبي على شخصية الطفل .

والأسرة تلعب دوراً فعالاً في النمو السوي لشخصية الطفل، وأن النمو النفسي لأي شخص ينتج عن منظومة الأسرة التي ينتمي إليها، فالأسرة هي المصدر الأساسي للصحة والمرض.

ثم ليس هناك خلاف على أن الأسرة هي أكثر العوامل أهمية في تحديد الشخصية، ذلك أن تكويننا الوراثي، ومظهرنا، وأفكارنا، ومشاعرنا، وتصرفاتنا كلها تتأثر بالأسرة التي ولدنا فيها، إذاً الأسرة هي المنبع الأساسي الأول الذي يرتشف منها الطفل رحيق الاستقامة أو الاعوجاج، فمن هذا المنطلق نؤكد على الاهتمام بالصحة النفسية للأسرة، لكي نستطيع أن نبني جيلاً معافى.

ويؤكد علماء النفس دائماً على أن أسباب الاضطرابات النفسية لدى الأطفال، هو خلل في المعاملة مع الطفل وأن الأطفال الذين تساء معاملتهم، هم دائماً ضحايا

(١) موقع الصفاء للصحة النفسية بإشراف الدكتور صالح المهدي الحويج .

آثار الطلاق

للاضطراب النفسي والانحراف، وأنهم يصبحون في مستقبل حياتهم آباءً سيّء المعاملة.

وتؤكد الدراسات النفسية أن معاناة الأبناء من الطلاق تكون في أشد صورها في السنة الأولى من الطلاق حيث يكون بمثابة صدمة لهم، كما يشعرون بقلّة الرعاية الممنوحة لهم ويحاولون التمرد على سلطة الوالدين، ويشعرون بالقلق على مستقبلهم المادي والاجتماعي أيضاً .

ولا بد من التنبيه إلى ذلك وإخبارهم بأن أمورهم لن تتأثر، ومحاولة تحقيق ذلك إلى أقصى درجة ممكنة، كما أن هناك حقيقة نفسية هامة، وهي أن الأطفال حتى سن الخامسة تقريباً يكون تأثرهم بآثار الطلاق النفسية والصحية أقل من نظرائهم ممن وصلوا لسن العاشرة أو تجاوزوها حيث يزداد إدراكهم للأمور ويفهمون أسباب النزاع بين الأبوين.

كما ثبت لدى الباحثين تأثير السنوات الأولى من العمر في باقي حياة الإنسان وقد وجد أنه إذا ما لبّيت حاجات ورغبات الطفل في الأشهر الأولى إلى الطعام والراحة والمحبة وغير ذلك أن يكون حظه في حياة مستقبلية سعيدة .

وإن الأنماط السلوكية الأسرية تحدد ما سوف يفعله الوليد البشري في مستقبل حياته أو ما يستطيع أن يفعله لكي يحصل على الإشباع والرضا على ذلك في الأسرة التي تكوّن وتنمي شخصيته.

ومن القواعد المتفق عليها الآن أن أول أساس لصحة النفس إنما يستمد من العلاقة الحارة الوثيقة الدائمة التي تربط الطفل بأمه أو من يقوم مقامها بصفة دائمة وأن أي حالة تحرم الطفل من حنان الأم تظهر آثاره في تعطيل النمو الجسدي والذهني والاجتماعي وفي اضطراب النمو النفسي .

إن الحب الذي يمنحه الأبوين لطفلهما يعتبر في حياة الطفل غذاءً ضرورياً في نموه النفسي، هذا الغذاء لا يقل أهمية عن غذائه الجسدي .

يؤكد التحليل النفسي التأثير المباشر للعوامل البيئية وخاصة تأثير الآباء في التعايش وهذا يمكن أن نسميه الوراثة السيكلوجية، فالجو الأسرى والاتجاهات الوالدية، والعلاقات بين الأخوة لها أثرها على التكوين النفسي للطفل.

وعندما تفشل الأسرة في توفير المناخ الذي يساعد على تعليم أفرادها كيف يحققون التوازن بين الحاجات الاتصالية بالآخرين والحاجات الاستقلالية عنهم فإن الباب يكون مفتوحاً لمختلف صور الاتصال الخاطئ والذي ينتهي باضطراب جو الأسرة وتحويلها لبؤرة مولدة للاضطراب، بل وإصابة بعض أفرادها بالاضطراب الواضح الصريح .

أسباب التفكك الأسري:

١. صراع الأدوار بين الزوجين وعدم التوفيق فيما بينهما .
٢. الاضطرابات الشخصية التي يعاني منها أحد الزوجين أو كلاهما .
٣. الخلافات والمشاحنات وسوء التوافق الزوجي .
٤. المشكلات الاقتصادية التي تنشأ نتيجة عدم كفاية موارد الأسرة للوفاء بالتزاماتها .
٥. وفاة أحد الوالدين أو غيابه المتصل أو المؤقت .

الاضطرابات النفسية الناجمة عن التفكك والاضطراب الأسري :

يؤدي الاضطراب والتفكك الأسري وتصدع العلاقات بين الوالدين ومشكلاتهم النفسية وما يصاحب ذلك كله من عدم احترام وتحقير كل طرف منهما للآخر واللامبالاة والعداوة وما يترتب عليهما من مشاعر تعاسة وألم وقلق إلى عواقب

آثار الطلاق

وخيمة على نمو الطفل وصحته النفسية ؛ ومن تلك العواقب :

١. يعوق النمو الانفعالي والاجتماعي لدى الطفل.
 ٢. يضعف من ثقته بأسرته ووالديه .
 ٣. كما يجعله أنانياً عاجزاً عن تبادل مشاعر الحب مع الآخرين .
 ٤. يفقده الانتماء، وربما دفعه إلى أشكال مختلفة من الانحراف والسلوك العدواني والمرض النفسي .
 ٥. يلعب التفكك الأسري دوراً جوهرياً وحاسماً في ظهور الاضطرابات النفسية لدى الأطفال فالشد والتوتر وضغوط الحياة اليومية التي يعاني منها الآباء والأمهات تنعكس على الأطفال، وقد تبين إن الأطفال الذين يعانون من ارتفاع الاكتئاب غالباً ما يعلنون عن رغبتهم في الانتحار، وبدراسة الأوضاع الأسرية تبين أن هذه الأسر تعاني من الاضطرابات الأسرية مثل الانفصال الأسري والعدوان سواء اللفظي أو الجسدي .
- ومن واقع الخبرة العيادية اليومية وتعامل الأخصائيين مع الأطفال المضطربين نفسياً فقد لوحظ دائماً ارتباط التفكك والاضطراب الأسري بالاضطرابات النفسية والسلوكية لدى هؤلاء الأطفال وخاصة أطفال المطلقين فيحدث لدى الطفل اضطراب في السلوك العام في مرحلة الطفولة وما بعدها، سواء على شكل :
- اضطرابات نفسية، تتمثل في القلق، والاكتئاب، والخوف.
 - أو على شكل اضطرابات سلوكية كالعدوان، واضطرابات الكلام، والخجل والقلق والتأخر في النمو، ومص الإصبع، والتبول اللاإرادي والنشاط الزائد.
 - أو اضطرابات معرفية من تأخر دراسي، والهروب من المدرسة أو الانحرافات السلوكية.

كما نرى أن التفكك والاضطراب الأسري له دور كبير في إحداث بعض الظواهر السلبية في المجتمع مثل الإدمان والجريمة والانحراف وما ينتج عنها من أمراض وبائية أخرى مثل مرض الإيدز .

ومن أهم الآثار السلبية للطلاق على النمو النفسي للطفل تكوين مفهوم الذات السلبى، ومفهوم الوالدين السيئ، مما يؤدي إلى:

- أ. اختلاف نمو الشخصية .
- ب. ضعف الثقة في النفس وفي الناس .
- ت. سيطرة مشاعر القلق والتوجس وعدم الكفاءة .
- ث. انخفاض مستوى الطموح، وقلة الرغبة في العمل والإنجاز، وضعف التحصيل الدراسي.

كما يؤكد علماء النفس أن من آثار الطلاق النفسية الفراغ الذي يحدثه غياب أحد الأبوين فإنه ينعكس سلباً على تربية الأبناء، لأن غياب سلطة الأب في المنزل يحدث فراغاً في نفسية الأبناء وهو ما يؤدي بهم إلى الاختلاف عن الآخرين في سلوكياتهم وقد يتعدى الأثر إلى درجة الانحراف الذي تكون نهايته: تكوين السلوك الإجرامي، لأن الابن يشعر بمرارة هذا الافتراق الذي أحدثه أحد أبويه فتتقسم ذاته بين أبويه المفترقين وهذا ما يدفعه إلى الانتقام ممن تسبب في الطلاق .

٦. الطلاق يولد الحرمان العاطفي والاضطرابات النفسية العضوية لدى الطفل في حالة فراق والديه.

٧. الحرمان العاطفي والاضطرابات النفسية العضوية .^(١)

(١) موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة- مكة المكرمة رضى الحرمانى، أخصائى نفسى دبلوم الدراسات العليا المتخصصة تخصص علم النفس الإكلينيكي. (لقد أنجز هذا البحث، سنة ١٤١٢هـ=

آثار الطلاق

الحرمان العاطفي في الاصطلاح النفسي : معاناة الإنسان الناتجة عن غياب الأسباب الضرورية لتلبية حاجاته ورغباته النفسية، والمقصود بالحرمان العاطفي هو فقدان الطفل لرعاية وحماية والديه بعد الطلاق.

أما الاضطرابات النفسية العضوية : هي أعراض مرضية تلحق بعض أعضاء الجسم، ويكون السبب في نشأتها ليس عضوياً، بل مصدره صراعات ومشكلات نفسية، فشل المصاب في التعبير عنها لغوياً، فلجأ إلى تفريغ هذه الانفعالات في شكل اضطرابات جسدية .

دراسة حالة نموذجية :

أ. م طفل يبلغ من العمر ثلاثة عشر سنة، ينحدر من أسرة فقيرة مكونة من أب يشتغل خادماً لدى أسرة غنية، وأم ربة بيت، انفصل والدا الصبي وهو ابن سنتين، والسبب في ذلك راجع إلى إهمال أبيه لمسؤولياته العائلية بعد أن طرد من عمله لإدمانه المزمن على شرب الخمر.

بعد الطلاق استقرت الأم برفقة ابنها في منزل والديها، واضطرت للعمل خارج البيت حتى توفر ضروريات الحياة، لكنها لم تتمكن من الاستمرار في رعاية طفلها، لذلك تركته في بيت جديه وعمره آنذاك عشر سنوات، لتتزوج برجل مسن يملك ثروة لا بأس بها.

بعد مرور سنة على زواج الأم، ظهرت على الطفل اضطرابات جلدية (Eczema) في عدة مناطق من جسمه، ولم يتماثل هذا العرض المرضي للشفاء، رغم خضوع الحالة للعلاج بالأدوية لفترة تجاوزت ستة أشهر، وقد لاحظ المربون

= الموافق لعام ٢٠٠٠م بجامعة محمد الخامس في مدينة الرباط بالمغرب، وعنوانه: الحرمان العاطفي

وعلاقته بالاضطرابات النفسية العضوية لدى أطفال الطلاق).

المشرفون على تتبع الحالة أن فشل العلاج يعود إلى تلذذ الطفل بحك المناطق المصابة، لكن الجميع لمس بعض التحسن على مستوى هذا الاضطراب خلال فترة المعالجة النفسية.

بالإضافة إلى الأعراض السابقة الذكر، كان أ. م يتميز بشراهة مرضية عند تناول الأغذية (Boulimie)، وقد علق على هذا الاضطراب بقوله: (إن كثرة الأكل تملأ بطني وتشعرنني بالسعادة).

وبالموازاة مع هذا الاضطراب النفسي العضوي، لاحظ الباحث تشبث الطفل بممارسة بعض العادات التي تنتمي إلى المرحلة الرضيعية، كمص الأصبع (إبهام يده اليمنى) رغم أنه بلغ من العمر ثلاثة عشر سنة.

تحليل الحالة

خلال السنتين الأوليين من عمره، عانى الطفل من حرمان مادي ومعنوي، ناتج عن إهمال الأب لمسؤولياته تجاه الزوجة والابن بسبب تعاطيه الخمر، وقد أدى هذا العامل إلى اهتزاز الاستقرار العائلي بشكل تدريجي، فقد أثر أولاً على التوازن النفسي للأم، ثم انتقل هذا الاضطراب من خلالها إلى الابن وقد بين علماء النفس في هذا الإطار أن الطفل في مرحلة الرضاعة، لا يكتفي بالغذاء البيولوجي المتمثل في حليب أمه، بل يتشرب أيضاً الإيماءات الرقيقة والمشاعر الدافئة التي تبدو على وجهها وهي تداعبه أثناء الرضاعة.

إن غياب هذا الغذاء النفسي، هو ما أفسد على الحالة المدروسة شهية الأكل فالطفل يمتص الحليب من ثدي أمه ثم يتيقؤه، لعدم شعوره بالعطف والحنان المصاحبان لعملية الإرضاع البيولوجي، وحرمانه العاطفي هذا ناجم عن التوتر النفسي الذي عانت منه الأم من جراء المشكلات التي عاشتها في علاقتها بالأب.

آثار الطلاق

إن شدة المشاعر السلبية التي تلقاها الطفل من أمه، جعلته لا يكتفي بتفريغ هذه الانفعالات عبر الاضطرابات الغذائية (التقيؤ) بل تجاوزها إلى تعابير نفسية عضوية أخرى وهي اضطرابات النوم، مما يدل على أنه كان يشعر بالفقدان التام للطمأنينة والسكينة النفسية، في ظل أجواء أسرية ملبدة بسحب المشكلات الزوجية.

وبعد انفصال الوالدين عانى الطفل من نوع آخر من الحرمان لمدة ثمان سنوات، وهو افتقاده لأمه بسبب غيابها عن البيت وتركيزها على كسب لقمة العيش، وهذا ما يفسر لماذا كان أ. م يتناول الأغذية بشراهة غير عادية، فحسب الدراسات النفسية المنجزة حول موضوع الاضطرابات الغذائية، تبين أن الطفل يملأ بطنه بالأكل ليعوض الشعور المؤلم بالفراغ العاطفي الذي يعاني منه، وهذا ما يبين من جهة معنى قوله: (إن كثرة الأكل تملأ بطني وتشعرنى بالسعادة) .

ويوضح من جهة أخرى العلة في الاختيار اللا شعوري للاضطرابات الغذائية، كوسيلة للتعبير عن توتراته النفسية لارتباطها بالفهم، وهو مصدر إشباع الحاجات البيولوجية بامتياز في مرحلة طفولته الأولى، التي ذاق فيها أقصى مظاهر الحرمان وهو رضيع .

يتجلى مما سبق أيضاً السري في عدم تخلص الطفل من عادة مص الأصبع، رغم بلوغه سن الثالثة عشر، لأن تعاقب مظاهر الحرمان التي عاشها دون أن يفهمها، أدى إلى تراكم هذه التجارب المؤلمة، لتشكل حواجز نفسية منعتة من تحقيق نموه النفسي بالموازاة مع نموه الجسمي، لذلك كان أكثر قرباً من التعبير بلغة جسدية سطحية، وأكثر بعداً عن تفريغ انفعالاته في قالب لغوي منطوق، يساعده على فهم معاناته وبالتالي تجاوزها.

إضافة لكل هذا، فقد تعمق شعور الطفل بالحرمان العاطفي لاضطراب صلتته بأمه بعد زواجها الثاني، مما انعكس عليه في شكل أعراض جلدية **Egzema**. لقد أكد الخبراء في مجال العلاقة الثنائية بين الطفل وأمه، أن الرعاية النفسية الأمومية تكسب الطفل قوة نفسية تعزز مناعته الجسمية ضد الأمراض العضوية.

لكن الطفل موضوع الدراسة ونظراً لضعف تنشئته الاجتماعية التي تلقاها، اختل توازنه النفسي فصارت مناعته الجسمية عموماً والجلدية خصوصاً، هشّة ومعرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية العضوية.

نتائج البرنامج العلاجي لحالة أ.م، ركز على ثلاثة أهداف رئيسية :

أولاً: تدريب الطفل على استعمال وسائل تعبيرية سوية عن معاناته النفسية، كالتعبير الشفوي (الحوار) والتعبير الرمزي (الرسم)، حتى يتخلص تدريجياً من التعابير المرضية التي تعود عليها.

ثانياً: عمل الأخصائي النفسي مع الفريق المشرف على تتبع الحالة، بتنظيم زيارات تجمع الأم بطفلها في فضاء الجمعية المغربية لمساعدة الأطفال في وضعية غير مستقرة، لإذابة التوتر الذي خيم على العلاقة بينهما منذ زواجها الثاني.

ثالثاً: حاول إدماج الطفل في بيت زوج أمه، بعد إقناع هذا الأخير بالظروف النفسية التي مرت منها الحالة المدروسة، ليساهم بدوره كبديل للأب في إنجاح البرنامج العلاجي، وكانت نتيجة المجهودات العلاجية، أنها لم تؤد إلى شفاء الطفل من الاضطرابات النفسية العضوية التي يعاني منها لكنها مكنت على الأقل من التخفيف من حدتها .

آثار الطلاق

٧٠ بالمائة من الأطفال ضحايا الطلاق يعانون اضطرابات نفسية

﴿٨﴾ أوضحت سارة ٩ سنوات أنها مراراً تحاول أن تفهم سبب الطلاق الذي أخفته عنها أمها لمدة طويلة إنني أعاني من عدة مشاكل خاصة في الدراسة إذ لاحظ جميع أساتذتي تراجعني الواضح بعد طلاق والدي .

﴿٩﴾ وأضافت ليلي ١٥ سنة ضحية غياب الأب لمدة طويلة تسبب في طلاق الأم غيابياً ما جعلني أعاني من عدة صعوبات في حياتي الاجتماعية فأحس دائماً أن كل الأطفال لديهم والد إلا أنا خاصة عندما نتحدث في ساحة المدرسة .

﴿١٠﴾ أكدت م ١٧ سنة : «أنني عانيت ويلات طلاق والديا ولم أجد من يهتم بي فكان الشارع يفتح أحضانه لاستقبال كل من يعاني مشاكل عائلية وكنت من بين أطفال الشوارع سنوات عديدة فمنزلي وعائلي هي الشارع» !!

﴿١١﴾ أكدت الأخصائية النفسية سهيلة زميرلي: «أننا نسجل نسبة ٧٠٪ من أطفال الطلاق في الجزائر يعانون اضطرابات نفسية تؤثر على حياة الطفل الاجتماعية ويظهر ذلك في التغيرات التي تطرأ عليه نتيجة عدم الاستقرار في العائلة المنفكة بسبب الطلاق الذي يمثل هاجس حياة الأطفال وهم أول الضحايا في هذا التفكك الأسري، وتظهر التغيرات في السلوك لدى الأطفال أقل من ٥ سنوات في: التبول اللاإرادي والخوف المرضي واضطرابات النوم التي تظهر على الأطفال المتدربين .

إضافة إلى آثار أخرى تظهر على الحضور المدرسي خاصة عدم الفهم في القسم و التغيب الدائم ذلك لأن الطفل يوضع من قبل أسرته أمام الواقع فيلاحظ المشاكل الأسرية التي تؤدي إلى الاضطرابات النفسية لدى الطفل».(١)

آثار الطلاق على مراحل النمو المختلفة

أولاً : الرضع أيضاً يتأثرون بالطلاق

لا تقتصر أضرار الطلاق على الأطفال المدركين لما يجري حولهم بل الرضع أيضاً يتأثرون ؛ حيث أثبتت الدراسات التي أجريت حديثاً ، أن طلاق الوالدين أو انفصالهما والعيش في منزلين مستقلين ، يؤثر سلبياً على الأطفال الرضع ويعوق عملية التنشئة النفسية لديهم ، ويضعف ارتباطهم بآبائهم وأمهاتهم وشعورهم بالأمن والأمان معهم .

فبعد متابعة ١٤٥ طفلاً رضيعاً ، وجد باحثون في كلية (ميلز) وبرنامج الصحة العقلية والطفولة المبكرة في كاليفورنيا ، أن ٦٦ ٪ من الأطفال الذين تراوحت أعمارهم بين ١٢ و ١٨ شهراً ممن يقضون أيامهم في عدة منازل ، يعانون من اختلال علاقاتهم وتفكك روابطهم مع ذويهم ، مقارنة بالأطفال الذين يعيشون حياة مستقرة مع آبائهم وأمهاتهم ، ويحتكون بهم ويتفاعلون معهم بصورة مستمرة .

كما أوضح الأطباء أن الأطفال الذين يعانون من التفكك الأسري والمشوشين ، لا يميلون إلى الارتباط جسدياً أو معنوياً بآبائهم ، بل ويفقدون الشعور بالأمان والحنان ، ولا يستطيعون تمييز آبائهم عن سواهم من الناس ، كما أنهم أكثر ميلاً للتوتر والغضب ، بسبب فقدان ثقتهم بآبائهم وأمهاتهم .^(١)

ثانياً : على الأطفال

👩‍⚖️ قالت الدكتورة (كريستيل روستيت) من مجموعة بحوث بشأن المحددات الاجتماعية للصحة والرعاية الصحية ومن جامعة بيير وماري كوري بباريس : «إن الأكثر ضرراً للأطفال هو الأجواء التي يمكن أن يحدث فيها الانفصال والتدهور

(١) منتديات الموسوعة العراقية.

آثار الطلاق

لسير العلاقات العائلية وليس الانفصال في حد ذاته». (١) ا.هـ.

﴿٨﴾ وضحت د. آمال عبد الرحيم كلية الآداب قسم علم الاجتماع -بجامعة دمشق- أن الأطفال هم أكثر تضرراً من الطلاق وخاصة أنهم في طور التكوين، فتعكس على نفسياتهم، فقد يترتب على ذلك (٢):

١ / أن ينشأ الطفل وهو كاره للعلاقة الزوجية، ويذهب الأطفال في كثير من الأحيان ضحية الزواج الفاشل فينشؤون موزعين جسياً ونفسياً وعقلياً بين الأب والأم مما يسبب لهم صدمات نفسية حادة، مثل كره الأبوين والحسد تجاه من يعيشون حياة الاستقرار وحب السيطرة والتملك والسادية، ويصبحون في العادة مجموعة من العقد النفسية.

٢ / أجمع الخبراء على أن الأطفال هم المتضررون من انهيار العلاقات الزوجية حيث يؤثر سلباً على عملية تنشئتهم النفسية والاجتماعية وفي بناء الشخصية السوية بالتالي (٣):

- أ- فقد الشعور بالأمان والحماية والاستقرار .
- ب- عدم حصولهم على حاجاتهم الطبيعية من الشعور بالراحة والاستقرار والطمأنينة التي هي عصب عملية التنشئة النفسية والاجتماعية للطفل .
- ج- فقد المثل الأعلى والقذوة في حياتهم .
- د- يصبح الأطفال فريسة صراعات بين والديهم حول تبعيتهم التي قد تتجاوز حدود المعقول ؛ حيث يتسابق كل منهما ليكسب الطفل إلى جانبه، ولو أدى

(١) منتديات وزارة الصحة المملكة العربية السعودية .

(٢) باب المقال الموقع العربي العملاق، بتصرف

(٣) موقع مجلة الوعي الإسلامي - مجلة إسلامية شهرية جامعة- تصدر عن وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية -

دولة الكويت بتصرف .

ذلك إلى استخدام وسائل غير أخلاقية تجذب الطفل كالرشوة أو التجسس أو تشويه صورة الآخر .

وهنا تتحطم الصورة المتوازنة لتركيبة الزوجين في ذهنية الطفل، الأمر الذي يجعله يفقد الثقة بالاثنتين معاً وقد يضيق ذرعاً بهذا الوسط الذي يعيش فيه محكوماً بخبرات سيئة ؛ فيبدأ في البحث عن وسط جديد علّه يجد فيه تعويضاً عما فقدته من حب وحنان، مما يعرضه أحياناً إلى رفاق السوء الذين يقودونه إلى عالم الجريمة والانحراف .^(١)

وقد أظهرت دراسة أجراها عبد الله محمد الفوزان الأستاذ المشارك قسم الاجتماع- في جامعة الملك سعود بالرياض- على عينات من المجتمع السعودي أن ٩٠٪ من حالات إيذاء الأطفال ناتجة عن سوء معاملة الأم والأب المنفصلين، حيث تأتي في المرتبة الأولى من وسائل إيذاء الأطفال، ثم التحرش الجنسي، ثم الإهمال .^(٢)

و الآثار السلبية لانفصال الوالدين على الأبناء تبقى كبيرة، خاصة مع استمرار الكراهية والعداء بين الزوجين المنفصلين، فقد اعتبرت الباحثة المعروفة (مافيس هيرثكتون) الطلاق بأنه مرحلة من التردّي في حياة الأسرة، وليس مجرد حدث فردي قائم بذاته .^(٣)

٣/ تنشأ لدى الطفل صراعات داخلية نتيجة لانهايار الحياة الأسرية فيحمل هذا الطفل دوافع عدوانية تجاه الأبوين وباقي أفراد المجتمع .^(٤)

(١) مركز الأخبار - أمان - تحقيقات وآراء .

(٢) موقع مجلة الوعي الإسلامي - مجلة إسلامية شهرية جامعة - تصدر عن وزارة الأوقاف. والشئون الإسلامية- دولة الكويت .

(٣) موقع الحوار المتمدن - العدد: ٣٢١- ٢٨/١١/٢٠٠٢ حامد الحمداني .

(٤) المرجع السابق .

آثار الطلاق

كما أفادت نادين كاسلو أستاذة علم النفس و العلوم السلوكية- في جامعة إيمورى- بأن الطلاق يسبب حزن الأطفال الذين ينتقلون من منازلهم لذلك لابد أن تكون الطريقة التي يتخذ بها قرار الانتقال إلى مكان آخر تعتمد إلى حد ما على عمر الطفل، وتؤكد على الآباء والأمهات بالتحدث إلى الأطفال حول الأسباب التي تقف وراء الانتقال دون مفاجأتهم بها. ^(١)

ثالثاً : آثار سيئة للانفصال الأسري على المراهقين

ذكرت الدراسة التي نشرت في دورية طب الأطفال أن للانفصال الأسري ضريبة يسدها المراهقون الذين لديهم معدلات عالية من المشاكل النفسية والاجتماعية، ومن بينها :

١/ الإفراط في المخدرات والمشروبات الكحولية واضطرابات السلوك، وأشارت النتائج إلى أن الضغط النفسي والاجتماعي الذي ينجم عن انفصال الآباء والطلاق يمكن أن يلعب دوراً مهماً في رد فعل المراهقين على انفصال العائلة.

ولقد أجرت روستيت وزملاء لها استبيانات على (٢٣٤٦) مراهقاً قسموا إلى مجموعتين عمريتين (١٣ و ١٦) عاماً شاركوا في المسح الاجتماعي والصحي للأطفال والمراهقين في مونتريال بإقليم كيبيك بكندا، وإضافة إلى ذلك شملت هذه الدراسات (١٩٨٣) أباً .

وجاء في نتائج الدراسة أن معدل الإفراط في استخدام المخدرات والمشروبات الكحولية أعلى بمعدل المثلين تقريباً لدى هؤلاء المراهقين مقارنة بأقرانهم الذين لم يواجهوا انفصلاً أسرياً.

(١) موقع البلاغ عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ .

وأوضحت روستيت أن دعم الآباء ساعد في الحد من حجم الارتباط بين الانفصال الأسري والضغط النفسي.

٢/ كانت مستويات الاكتئاب والقلق أعلى أيضاً عن المعتاد بكل من المجموعتين العمريتين، وعلى وجه خاص كانت مخاطر محاولات الانتحار أعلى بواقع ثلاثة إلى أربعة أمثال بين المجموعة البالغ عمرها ١٣ عاماً مقارنة مع ١٦ عاماً - كما أشارت روستيت- لكن هذه السلوكيات خفف منها دعم الآباء.

وارتبطت المعدلات العالية للضغط النفسي لدى المراهقين وكذلك أعمال التحدي من جانب المراهقين والاشتباكات والتخريب والقسوة تجاه الحيوانات أو السرقة أو الانتهاكات الأخرى للقانون، لكن ليس مع استخدام المراهقين للكحوليات أو الإفراط في استخدام المخدرات والمشروبات الكحولية .

وارتبط الضغط النفسي لدى المراهقين في كل من المجموعتين العمريتين أيضاً بقوة مع مشاهدة العنف بين الآباء .

وخلص الباحثون إلى أن منع الاضطرابات المرتبطة بعدم الانسجام العائلي بين المراهقين خلال أوقات الانفصال الأسري يحتاج إلى تدخل أسري من شأنه أن يشجع على تسوية الطلاق أو الحضانة المشتركة، وكذلك التدخل الاجتماعي الذي من شأنه دعم الأطفال والعائلات مع إعادة تأهيلهم.^(١)

٣/ عقوق الوالدين فقد ذكرت حالة اعتداء ابن على أبيه بالضرب المبرح نتيجة عدم وجود محاسبة للابن من قبل الأب الذي أهمله لانشغاله عنه بعد طلاق أمه.^(٢)

(١) منتديات وزارة الصحة المملكة العربية السعودية .

(٢) دليل المحتار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي، بتصرف .

رابعاً : أثر الطلاق على الشباب

أجرى الباحث ويليام فابريكس - عالم نفس في جامعة ولاية أريزونا - دراسة التي تعتبر الأولى من نوعها على طلاب السنة الأولى، فرع علم النفس حيث عبأ الطلاب استمارة مفصلة وسأل الطلاب عدة أسئلة لتحديد درجة العدوانية لديهم، السعادة أو عدمها، وحول الصحة التي يتمتعون بها بالإضافة إلى المدى الذي أثر فيه الطلاق على نظرتهن إلى الحياة بشكل عام . وكان حوالي ٦٠٠ طالب من أصل ٢٠٦٧ شملتهم الدراسة لأبوين مطلقين، وأفاد هؤلاء بأن الانفصال بين آبائهم وأمهاتهم كان ضاراً بهم في معظم مناحي حياتهم .

تميز هؤلاء الطلاب عن غيرهم بما يلي :

١. زيادة صفة العدوانية لديهم .
٢. وصف المسؤولين الجدد عنهم بأنهم سيئون ولا يشكلون مصدر دعم لهم .
٣. أفاد الطلاب بأن آبائهم وأمهاتهم لم يكونوا يطبقون بعضهم البعض .
٤. وصف الطلاب حياتهم بشكل عام بأنها أقل كفاية من حياة الأطفال الآخرين الذين بقوا مع آبائهم وأمهاتهم .
٥. كانت صحة هؤلاء الطلاب أسوأ من زملائهم .^(١)

سلبات الطلاق على الأبناء صغاراً وكباراً:

- ١- تفكك الأسرة يسبب للطفل أزمات نفسية واجتماعية .
- ٢- الطلاق يدفع الأطفال للتشرد في الشوارع مما يؤدي لإيذاعهم في الملاجئ

(١) موقع البلاغ عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ .

إن وجدت، وقد وُجدت هذه الظاهرة في الأردن بنسبة ٤٠٪ تقريباً، بسبب هجر الأب وزوجته وأطفاله، أو تعدد الزوجات وإهمال الأطفال، أو وجود زوجة أب قاسية، وهو ما يدفع بالأطفال إلى الانحراف ثم الجنوح.^(١)

وقد أثبتت العديد من الدراسات العلاقة الوطيدة بين الطلاق وجنوح الأحداث (جنوح الأحداث هو: السلوك الإجرامي الصادر من الشخص الذي تجاوز عمره سبع سنوات، ولم يصل إلى السن القانونية للتكليف)^(٢)، واستنتجت أن الطلاق يقف عادة وراء جرائم النشل والسرقة والتسول والعنف وتعاطي المخدرات وترويجها، والدعارة، كما ثبت أن هؤلاء الأطفال عادة ما يكونون عرضة للاستغلال بجميع أشكاله، في ميدان العمل وغيره وكثيراً ما يتلقفهم المتشردون والمتسولون، فيعلمونهم الجنوح والرزائل كلها.^(٣)

٣- مواجهة مشكلات في العلاقات الاجتماعية د. جوديت واليدستين - الباحثة الأمريكية - ظلت ربع قرن تدرس خفايا وأسرار أبناء الطلاق وخرجت مؤخراً بكتاب يحمل عنوان (الميراث المر للطلاق)، يتعرض الكتاب إلى السمات النفسية والاجتماعية لضحايا الطلاق.

ويشير الكتاب إلى أن حوالي ٦٠٪ من الأسر المطلقة يواجهون مشكلات في علاقتهم الاجتماعية، كما أن معظمهم يتوقعون الفشل في حياتهم، ويتردد قسم

(١) موقع إسلام أون لاين، موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة موقع خيري متخصص بإشراف الدكتور/عبد الله محمد الصبي.

(٢) علم نفس المراحل العمرية، الأستاذ الدكتور عمر بن عبد الرحمن المفدى، أستاذ علم نفس النمو، رئيس قسم علم النفس جامعة الملك سعود، الطبعة الثانية ١٤٢٣ هـ.

(٣) موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة موقع خيري متخصص بإشراف الدكتور/عبد الله محمد الصبي.

آثار الطلاق

كبير منهم عندما يقدم على اختيار يؤدي للتغيير في حياته، لأن تجربة طلاق والديه كانت تغييراً في حياته وليس للأفضل، ويخاف معظم أبناء الطلاق من الوحدة، وهذا ما يجعلهم يقومون باختيارات خاطئة في علاقاتهم العاطفية يحطمون من خلالها صحتهم النفسية وقد يعرضون مستقبلاً عن الزواج لما رأوه من فشل العلاقة بين والديهم.

ولكن المفاجأة التي أظهرتها دراسة د. واليدستين أن الأطفال الذين تعرضوا إلى تجربة طلاق والديهم هم الأكثر عاطفية وتقديراً لمشاعر الآخرين، كما تدفع تجربة الطلاق الأطفال إلى الالتصاق بإخوانهم، ولهذا فإن الأخوة في الأسرة التي تعرضت للطلاق يحاولون دائماً توثيق صلاتهم مع بعضهم، وإعانة بعضهم على صعوبات الحياة، فضلاً عن أن الأطفال الذين تعرضوا لتجربة الطلاق قد تظهر لهم قدرات جيدة عند التحاقهم بالعمل.^(١)

٤- تكوين أفكار خاطئة عن الجنس الآخر .

يؤكد د. حامد زهران أستاذ الصحة النفسية في كلية التربية - جامعة عين شمس - أن توافق الأب والأم ضرورة لتوازن الطفل عاطفياً ونفسياً واجتماعياً وتكوين ملامح نفسية الطفل يبدأ منذ الطفولة وتكون المشاهد الأولى هي الأقوى والأكثر تأثيراً، والمشكلة أن الطفل يكون فكرته الأولى عن الجنس الآخر من خلال عيوب والديه، فالفتاة تنظر للرجال وتقيمهم طبقاً لأفعال أبيها ومع والدتها، وتتأثر بآراء والدتها مع أبيها عند تكوين صورة متخيلة عن الجنس الآخر قبل بناء التجربة الشخصية للابن أو الابنة وهو ما يساهم أكثر من غيره في بناء الآراء السلبية عن أحوال الجنس الآخر قبل بناء التجربة الشخصية للابن أو الابنة.

(١) منتديات الموسوعة العراقية.

وبالتالي يتم توجيه التجربة الشخصية قبل أن تبدأ، مما يؤثر سلباً في تجارب أبناء المطلقين العاطفية، وقد يدفع حرص الابن أو الابنة على عدم تكرار تجربة أبويه إلى وضعهما مقاييس صارمة وغير واقعية عند اختيار شريك الحياة، ظناً منهما أنها الضمان لمنع تكرار مأساة الوالدين .

﴿٨﴾ أما الدكتورة سامية خضر، أستاذ الاجتماع بكلية الآداب - جامعة عين شمس - فتشير إلى أن فقدان أحد الأبوين بالطلاق هو فقدان لأسس الأمان النفسي لدى الطفل الذي يشعر بأن الأب أو الأم قد تخليا عنه، وهو ما يجعله عند الكبر مشككاً في علاقاته مع الآخرين وتحديداً الجنس الآخر .

وتوضح الدكتورة (سامية) أن الشاب/ الشابة، الذي تعرض لهذه التجربة في طفولته يكون أكثر حساسية وأكثر خوفاً ومتدقق المشاعر بشكل يصعب التعامل معه لأنه قابلٌ للخدش وسريع التأثر وأحياناً يكون قاسياً ظاهرياً ويتعمد وضع الحواجز خوفاً من الآخرين وهرباً من التورط العاطفي .

ولهذا يجب أن يكون كل مقبل على الارتباط بشخص تربى في أسرة منفصلة صبوراً ومدركاً لتلك الحساسيات النفسية .^(١)

٥- الشتات والشعور أن ليس لهم مأوى حقيقي يضمهم ويستقرون فيه فهم ينتقلون من بيت لآخر للتواصل مع أمهم وأبيهم .

٦- أداء غير ناجح للأدوار المهنية والزوجية ونقص الدعم الاجتماعي والسعادة النفسية .^(٢)

٧- ينتج عن نقص الاتصال بين الوالدين والأبناء نقص المهارات المطلوبة

(١) منتديات الموسوعة العراقية.

(٢) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز.

آثار الطلاق

للتفاعل الاجتماعي، وبالتالي نقص هذه المهارات لدى الأبناء.^(١)

٨- الشعور بالخزي أو الخجل، إذ لاتزال هناك وصمة عار متعلقة بالطلاق، فهو علامة تدل على الفشل والإهمال والاختلاف، وفي بعض الأحيان يعاني الأبناء من تغير في معاملة أصدقائهم لهم - خاصة الكبار منهم - فيبدوون في غمزهم ولمزهم بدلاً من مواساتهم، فيشعر الأطفال بهذا المناخ المؤلم من المعاملة السيئة، فتتمخض بداخلهم مشاعر الخزي والخجل بصورة كبيرة.^(٢)

٩- يعاني الابن عند غياب دور أبيه من فقدان الذات؛ فيتهرب من تقبل واقعہ بلعبه الدائم أو حزنه وتمرده في دراسته.

١٠- قد يؤثر الطلاق على الطريقة التي يتم بها زواج الأبناء بصور مختلفة :

- فإما أن يمتنع الأب من تزويج ابنته أو ابنه خوفاً من خوض تجربة قد تنتهي بالفشل قياساً على تجربته السابقة .
- أو يتدخل أطراف من عائلة الزوجين المنفصلين من أعمام وأخوال وأجداد لا تدخل الناصح الموجه إنما الفارض لرأيه المحقق لوجهة نظره !
- أو يؤثر العناد الناشئ بين الأبوين بفرض رأي أحد الطرفين تحدياً وإثباتاً للذات دون الاعتبار لرأي أو مشاعر صاحب القرار المعني .
- أو يؤثر ضعف الأب وعدم قدرته على اتخاذ القرار المناسب فيرضخ لاختيار من تحمل مسؤولية أبنائه في غيابه كضريبة لإرضائهم لأنه تخلى عن تلك المسؤولية بانشغاله عنهم، والنتيجة ضحايا جدد لا يعلم كيف تكون حياتهم .
- وأحياناً قد تحرم البنت من الزواج إذا كانت تحت سلطة زوجة أب لاتخاف الله والأب غافل لا يقدم ولا يؤخر، موجود فقط بدون أي دور أو مشغول بلا مهمة.

(١) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بنت حبيب الله نياز.

(٢) المرجع السابق.

خامساً: الآثار التربوية والاجتماعية الواقعة على أطفال الطلاق

إن العلم التربوي يجمع على أهمية الأبوين في تربية وتنشئة الطفل الاجتماعية خاصة دور الأم الرئيسي في التنشئة المبكرة وإبراز دورها في السنوات الأولى من حياته كنقطة انطلاق لنموه وتطوره جسدياً وفكرياً.

وإن سلوك الطفل يتأثر تأثراً بالغاً بأمه وأبيه في سنواته الأولى والتي تنعكس هذه الفترة في التنشئة على باقي حياة الطفل إلى أن يصبح رجلاً، وبما أن البيئة التي عاش فيها الطفل لا تخرج عن الأسرة المحيطة به فمن الطبيعي أن تنعكس عليه بعد أن يكبر وتتسع مجالات حياته الاجتماعية وتتعدى من والديه إلى باقي أقربائه وجيرانه، وعلى ذلك فالطفل الطبيعي الذي ينمو في أسرة سعيدة ومتماسكة اجتماعياً وأخلاقياً سينمو نمواً طبيعياً وينعكس ذلك على أخلاقه وسلوكه في المستقبل .

أما إذا كانت الأسرة متفككة ومنحلة بالطلاق فإن ذلك التفكك سينعكس أيضاً على أولادهم، ويشبه علماء النفس الطفل بالإسفنج التي تمتص أي سلوك وأي تصرف يصدر من أفراد الأسرة .

فالأسرة هي المنبع الأول للطفل في مجال النمو النفسي والعقلي فيما يصدر عن الوالدين من أمراض سلوكية أخلاقية تكون الأسرة منبعها والوضع الاجتماعي ويؤثر على الجميع وأكثر شيء يظهر ذلك على الأطفال .^(١)

﴿﴾ كما أكدت الدراسات الاجتماعية أن الجريمة في بعض أسبابها تعود إلى ظاهرة الطلاق أي عندما تتحل الرابطة الزوجية الذي يؤدي إلى تخلي الأبوين عن وظيفتهما التربوية تجاه الأبناء فيصبح الابن ضحية هذا الافتراق الذي يدفعه

(١) منتدى عالم الحياة الزوجية. بتصرف

آثار الطلاق

إلى ارتكاب الجرائم لعدم وجود الأمر والنهي، لأن دور الأسرة الأساسي هو جعل سلوك الطفل يماثل سلوك الأفراد الآخرين الذي يعبر عن النموذج الاجتماعي المشترك ولن يكون هذا الدور سهلاً إذا ما انحلت الرابطة الزوجية، وهذا ما يؤثر على أمن وسلامة المجتمع الذي يسعى دائماً للقضاء على الجريمة .^(١)

تتمثل الآثار الناتجة عن الطلاق على الأولاد فيما يلي :

١- الضرر الواقع على الأولاد في البعد عن إشراف الأب إن كانوا مع الأم وفي البعد عن حنان الأم إن كانوا مع الأب، وفي هذه الحالة يكون الأطفال عرضة لوقوعهم تحت رحمة زوجة أبيهم بعد أمهم التي من المستحيل أن تكون بالنسبة لهم أمّاً خصوصاً بعد أن تتجب هي عدداً من الأولاد وتعاملهم بطريقة أفضل من أولاد زوجها فيؤثر سلباً عليهم ويصبحوا عرضة للانحراف .^(٢)

٢- يؤثر الطلاق على صحة الأولاد النفسية والجسدية خصوصاً إذا كانوا في سن الخامسة أو السادسة أو أكثر نتيجة لعدم اهتمام والديهم بهم في خضم المشاكل العائلية بينهما وعدم إشراف والدهم الذي قد لا يشاهدهم إلا في مركز الشرطة عن طريق القضاء أو أحد المؤسسات الاجتماعية، مما يؤدي إلى هبوط معنويات الأطفال فيواجه ذلك باليأس والبكاء ويعيش حياة كلها توتر وقلق واضطراب ويتعطشون للحنان والمحبة والرعاية فضلاً عن الأمور المالية التي تزيد نسبتها مع كبر سنهم نظراً لفقدان تجمع الأب والأم معاً . أما إذا تجاوز عمر الأولاد بعد السابعة فإن سلبيات الطلاق تكون لديهم أكثر وأكبر لأنه في هذه الحالة قد يدرك أسباب الشقاق والنزاع الدائم بين والديه فينعكس

(١) مجلة الجندي المسلم.

(٢) منتدى عالم الحياة الزوجية.

ماذا بعد الشتات؟

على الأولاد سلباً بمايلي: ^(١)

١- بالتسرب من المدارس بسبب :

- عزوف الأب عن الإنفاق .
- عدم قدرة الأم لوحدها على تحمل أعباء وتكاليف المدرسة .
- انعدام الرقابة من الأب وانشغال الأم بالكسب .
- احتياج الأسرة للطفل لكسب العيش مما يدفع الطفل للعمل، وقد أفادت فاطمة بنت خطري الوزيرة المكلفة بالترقية النسوية والطفولة والأسرة أن التفكك الأسري الذي تعاني منه أغلب الأسرة الموريتانية بسبب ارتفاع نسبة الطلاق ٤٣٪ ينعكس سلباً على حياة الأطفال نتيجة تملص الآباء من أعباء النفقات مما يدفع الأطفال للعمل ولو كان خارج الإطار القانوني. ^(٢)

- الجهل والأمية وانعدام الوعي بضرورة وفائدة التعليم .
- قضاء الطفل مجمل وقته بالشارع، إما للتسول أو مرافقة أصدقاء السوء .
- الافتقار للدفع الأسري .
- الافتقار لشخص يتابع الطفل في دراسته .

٢- عدم القدرة على التطور الفكري .

٣- عدم التوازن ومشاركة الجماعة وحرمانهم من التشيئة الاجتماعية السليمة.

٤- ينتج أطفالاً مضطربي الشخصية مما يؤدي إلى تكوين جيل مريض، يضعف به الشيطان جسد الأمة الإسلامية، حتى تفشل في تحقيق مشروع نهضتها

(١) منتدى عالم الحياة الزوجية. بتصرف، موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة موقع خيرى

متخصص بإشراف الدكتور/ عبد الله محمد الصبي. بتصرف.

(٢) موقع نور.

آثار الطلاق

الحضارية في الدنيا، وتفوز برضى ربها في الآخرة. ^(١)

٥- في كثير من الحالات ينتقل الطفل من مقر الأسرة المتفككة ليعيش غربياً مع أبيه أو أمه فيواجه بذلك صعوبات كبيرة في التكيف مع زوجة الأب أو زوج الأم، وقد يقوم الطفل بعقد عدة مقارنات بين والديه وبين الوالدين الجدد مما يجعله في حالة اضطراب نفسي مستمر. ^(٢)

٦- يتحتم على الطفل وفقاً لهذا الوضع الجديد أن يتكيف مع بيئات منزلية مختلفة في النواحي الاقتصادية والاجتماعية والمستوى الثقافي مما يؤثر على شخصية الطفل بدرجة كبيرة فيخلق منه شخصية مهزوزة غير مستقرة ومتأرجحة تعود بالضرر على المجتمع بأكمله. ^(٣)

٧- يتحمل الطفل كالأباء تماماً عبء التفكير الدائم في مشكلة الانفصال. ^(٤)

٨- يعقد الطفل مقارنات مستمرة بين أسرته المتفككة والحياة الأسرية التي يعيشها باقي الأطفال مما يولد لديه الشعور بالإحباط أو قد يكسبه اتجاهًا عدوانياً تجاه الجميع وبالأخص أطفال الأسر المستقرة. ^(٥)

٩- يتعرض الطفل للاضطراب والقلق نتيجة عدم إدراكه للأهداف الكامنة وراء الصراع بين الوالدين أو أسباب محاولة استخدامه من قبل والديه في شن الهجوم على بعضهما البعض واستخدامه كأداة لتحقيق النصر على الطرف الآخر. ^(٦)

(١) موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة- مكة المكرمة رضا الحمراني، أخصائي نفسي دبلوم الدراسات العليا المتخصصة تخصص علم النفس الإكلينيكي.

(٢) منتدى عالم الحياة الزوجية.

(٣) المرجع السابق.

(٤) المرجع السابق.

(٥) المرجع السابق.

(٦) المرجع السابق.

١٠- يؤدي الاضطراب الذي يتعرض له أطفال الطلاق في مرحلة الطفولة إلى اضطراب النمو الانفعالي والعقلي للطفل. ^(١)

١١- أن الطفل قد يعتقد أنه هو سبب الانفصال بين والديه مما يجعله يلوم نفسه دائماً مما يجعل عقدة الذنب تكبر لديه. ^(٢)

١٢- يكون الطلاق لدى الأطفال معاناة من بعض الضغوط تكون قائمة ومستمرة منها :

- فقدان الحافز لمواصلة الدراسة والانتظام في المدرسة .
- فقدان الحافز في إنشاء صداقات مع الآخرين أو حتى في التمتع بالحياة.
- ومن المظاهر التي تدعو للحذر أيضاً الإفراط في النوم أو السهر المتواصل .
- أو إعلان التمرد والثورة بشكل غير طبيعي أو الولع بالجدل والخلاف داخل الأسر، فينبغي على الوالدين أن يكونا على دراية كاملة بأي ضغوط في حياة أطفالهم. ^(٣)

١٣- شعور الأطفال بالرعب والحيرة من وقوع الطلاق حيث يمثل تهديداً لأمنهم ويشعر بعض الآباء بالضرر والارتباك الشديدين من جراء حدوث الطلاق، ومن ثم قد يتحولون إلى أطفالهم عسى أن يجدوا فيهم العزاء.

والحقيقة أن مسألة الطلاق قد تلقى سوء فهم من جانب الأطفال إذا لم يذكر الآباء لأبنائهم تفاصيل ما يجري حولهم، وإلى أي مدى يتعلق الأمر بهم، وما هو مصيرهم إذا وقع هذا القدر المحتوم.

(١) منتدى عالم الزوجية، وموقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة موقع خيرى متخصص بإشراف الدكتور/ عبد الله محمد الصبي، بتصرف.

(٢) موقع جريدة كل الوطن الأربعاء ٠٧ يناير ٢٠٠٩ م.

(٣) باب المقال الموقع العربي العملاق بتصرف .

آثار الطلاق

فالأطفال غالباً يعتقدون أنهم سبب النزاع الحادث بين الأم والأب، ويفترض كثير من الأطفال أن عليهم مسؤولية جمع شمل والديهم ثانية حتى ولو كان ثمن ذلك التضحية بأنفسهم أحياناً .

١٤ - يحتتم تعرض الأبناء لكل من الأمراض العضوية والعقلية التي يمكن أن تنشأ وتتزايد في كل الأجواء الدرامية التي تصاحب فقدان أحد أو كلا الوالدين نتيجة الطلاق، وكل هذه الآثار السيئة التي يتركها الطلاق على الأولاد تستدعي منا وقفة قوية لحصار وتطويق أسباب الطلاق في المجتمع والعمل الجاد للحد منها. (١)

سادساً: الآثار الواقعة على المجتمع بأكمله نتيجة الطلاق

إن المجتمع بأسره يتكون من أسر مترابطة تكوّن نسيجه، فانهلال وتفكك هذه الأسر يسبب اضطرابات اجتماعية يعاني منها المجتمع ومن أمثلة هذه الاضطرابات (٢):

١. انحلال الزواج وسيلة لزرع الكراهية والنزاع والمشاجرة بين أفراد المجتمع خصوصاً إذا خرج الطلاق عن حدود الأدب الإسلامي المحدد له، والذي يجر وراءه أقارب كل طرف في خصام وتقاضي واقتتال مما يسبب مشاحنات وعدم استقرار في المجتمع وبدلاً من أن يعمل الأهل والأقارب لإصلاح ذات البين والصلح بينهما يصبحا مصدراً للخصام والانحياز والتعصب المؤدي إلى زعزعة واستقرار المجتمع .

٢. الأحداث الناتجة عن الطلاق تؤثر في شخصية الرجل، وما ينتابه من هموم وأفكار وأعباء مالية قد تجره إلى تصرفات تضر بمصلحة المجتمع وعدم أداء عمله على أكمل وجه وقد تجره لاتخاذ سلوك نحو الجريمة كالسرقة والاحتيال

(١) منتدى عالم الحياة الزوجية.

(٢) المرجع السابق.

وغير ذلك وهذه الهموم والآلام قد تنتاب المرأة أيضاً مما يجعلها تفكر بأية طريق للحصول على وسيلة للعيش وقد تسلك طرقاً منحرفة وغير سوية في ذلك مما يؤثر سلباً على المجتمع .

٣. تشرد الأولاد وعدم رعايتهم والاهتمام بهم نتيجة غياب الأب وتفكك الأسرة وعدم اهتمام الأم يجعلهم يتجهون إلى سلوك غير سوي فتكثر جرائم الأحداث ويتزعزع الأمن في المجتمع، ويزداد معدل انحراف الأحداث والتخلف الدراسي وزيادة الأمراض النفسية بين الأطفال والكبار أيضاً.

وقد لخص علماء الاجتماع الآثار الخطيرة الناجمة عن انهيار العلاقات الزوجية في عدد من المخاطر، من أبرزها ^(١):

- ١- خروج جيل حاقد على المجتمع بسبب فقدان الرعاية الواجبة له، وتزايد أعداد المشردين، وانتشار جرائم السرقة والاحتيال والنصب والرشوة، وزعزعة الأمن والاستقرار في المجتمع فضلاً عن تفككه.
- ٢- انتشار ظاهرة عدم الشعور بالمسؤولية، فضلاً عما يصيب القيم الأخلاقية والأعراف الاجتماعية السائدة فيه من مظاهر التردّي والانحطاط، نتيجة عدم احترام تلك القيم والأعراف والتقيّد بها كضوابط اجتماعية تنظم حياة المجتمع وتضبط سلوك أفرادهِ وجماعته .



(١) مجلة الوعي الإسلامي - مجلة إسلامية شهرية جامعة - تصدر عن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية -

دولة الكويت.

الفصل الرابع

طهراً للتكيف بعد الطلاق

أولاً : تكيف المرأة المطلقة

مطلقات في عهد النبوة وسلف الأمة

أخطاء المطلقات

همسات

ثانياً : تكيف الأبناء

طرق للتكيف بعد الطلاق

أولاً : تكيف المرأة المطلقة

الابتلاء : الابتلاء من سنن الله الثابتة في خلقه وهو مكافأة للمخلصين من عباده قال الله ﷻ: ﴿وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً﴾ (الزُّمَرُ: ٢٠). فأراد ﷻ أن يجعل بعض العبيد فتنة لبعض على العموم في جميع الناس مؤمن وكافر، فالصحيح فتنة للمريض، والغني فتنة للفقير، والفقير الصابر فتنة للغني.

ومعنى هذا أن كل واحد مُختَبَرٌ بصاحبه؛ فالغني ممتحن بالفقر، عليه أن يواسيه ولا يسخر منه. والفقير ممتحن بالغني، عليه ألا يحسده ولا يأخذ منه إلا ما أعطاه، وأن يصبر كل واحد منهما على الحق؛ كما قال الضحاك في معنى «أَتَصْبِرُونَ»: أي على الحق وأصحاب البلايا يقولون: لِمَ لم نعاَف؟ والأعمى يقول: لِمَ لم أجعل كالبصير؟ وهكذا صاحب كل آفة.

فالفتنة أن يحسد المبتلى المعافى، ويحقر المعافى المبتلى، والصبر: أن يحبس كلاهما نفسه، هذا عن البطر، وذاك عن الضجر. ^(١)

تذكري غاليتي: إن للمصائب والأحزان مفهوم خاص بالمسلمين، جدير بأن يكتب بماء من الذهب، وأمّا الذين لا يعيشون هذا المفهوم فإن حياتهم تسير في نكد وضنك، أمّا المسلمة فإنها تؤمن أن المصائب قد تكون علامة على محبة الله للعبد، ألم يقل رسول الله ﷺ: «إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم». ^(٢)

كما أن المسلمة تؤمن أن الابتلاء يكون على قدر الإيمان، قال رسول الله ﷺ:

(١) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي .

(٢) رواه أحمد . ينظر : صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث (١٧٠٢) .

«أشد الناس بلاء: الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل»^(١).

فكلما زاد الإيمان زاد الابتلاء، وكلما كان الابتلاء هيناً، كان الإيمان على قدره، ويشهد لذلك حديث رسول الله ﷺ: «فإن كان في دينه صلابة اشتد بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلى على قدر دينه»^(٢).

وتؤمن المسلمة بأنه بمجرد حصول المصيبة فإنها ستؤجر عليها فرسولنا محمد ﷺ يقول: «ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب، ولا هم ولا حزن، ولا أذى ولا غم؛ حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها»^(٣).

فإذا اعتقدت المسلمة هذا؛ فإنها تطمئن بإيمانها بالله، ويزداد توكلها على الله واستسلامها لقدره، فكيف إذا أضافت إلى ما سبق صبرها على المصيبة؟

لا شك أن في الصبر على المصائب أجراً عظيماً عند الله ﷻ يقول الله ﷻ: ﴿إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (سورة الزمر: ١٠).

فالؤمن في كل أحواله في خير، روى مسلم في صحيحه أن رسول الله ﷺ قال: «عجباً لأمر المؤمن؛ إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له»^(٤).

فمفهوماً عن الابتلاء مفهوم خاص وعظيم، ويمكنه بمفرده أن يقينا المشكلات و يقينا الحزن بإذن الله ﷻ^(٥).

(١) رواه الطبراني . ينظر : صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٠٠٣ .

(٢) ينظر : صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٠٠٣ .

(٣) رواه أحمد والشيخان .

(٤) أخرجه مسلم، في كتاب الزهد .

(٥) موقع الشامسي، إسلاميات بحوث ودراسات مقتبسه من كتاب : الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة

تأليف د/عبدالله الخاطر رحمه الله تعالى من إعداد شباب التوحيد جزاهم الله خيراً موقع دراسات

وبحوث بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

ومع قسوة وقع هذه الظاهرة عليك غاليته إلا أنني على يقين بإمكانية اجتيازها بل والخروج منها إلى آفاق رحبة، وذلك بمواجهة هذا الواقع وبالمناقشة الواعية لكل تفاصيل هذه الظاهرة وما فيها من مشاعر مؤلمة والأخذ بالحلول العملية لها، عندها تتمكني من أن تصنعي لنفسك حياة سعيدة.

الحكمة من الابتلاء^(١)

١. تحقيق العبودية لله رب العالمين

إن كثيراً من الناس عبدُّ لهواه وليس عبداً لله، يعلن أنه عبد لله، ولكن إذا ابتلي نكص على عقبيه خسر الدنيا والآخرة ذلك هو الخسران المبين، قال ﷺ: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلَى حَرْفٍ فَإِنْ أَصَابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصَابَهُ فِتْنَةٌ أُنْقَلَبَ عَلَى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ ذَلِكَ هُوَ الْخُسْرَانُ الْمُبِينُ﴾ (الحجج: ١١).

٢. الابتلاء إعداد للمؤمنين للتمكين في الأرض

قيل للإمام الشافعي رحمه الله أيهما أفضل: «الصبر أو المحنة أو التمكن؟» فقال: «التمكن درجة الأنبياء، ولا يكون التمكن إلا بعد المحنة، فإذا امتحن صبر، وإذا صبر مكن».

٣. كفارة للذنوب

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة في نفسه، وولده، وماله، حتى يلقي الله وما عليه خطيئة»^(٢). وعن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الْخَيْرَ عَجَّلَ لَهُ

(١) منتهى لك، بتصرف .

(٢) رواه الترمذي (٢٣٩٩) وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (٢٢٨٠) .

الْعُقُوبَةُ فِي الدُّنْيَا، وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الشَّرَّ أَمَسَكَ عَنْهُ بِذَنْبِهِ حَتَّى يُوَايِفَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ»^(١).

٤. حصول الأجر ورفعة الدرجات

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً، أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ»^(٢).

٥. الابتلاء فرصة للتفكير في عيوب النفس وأخطاء المرحلة الماضية .

٦. البلاء درس من دروس التوحيد والإيمان والتوكل

قال ابن القيم: «فلولا أنه سبحانه يداوي عباده بأدوية المحن والابتلاء لطغوا وبغوا وعتوا، والله سبحانه إذا أراد بعبد خيراً سقاه دواء من الابتلاء والامتحان على قدر حاله يستفرغ به من الأدوية المهلكة، حتى إذا هذبته ونقاه وصفاه أهله لأشرف مراتب الدنيا، وهي عبوديته، وأرفع ثواب الآخرة وهو رؤيته وقربه». ١. هـ

٧. الابتلاء يخرج العجب من النفوس ويجعلها أقرب إلى الله

قال ابن حجر في قوله ﷺ: ﴿وَيَوْمَ حُنَيْنٍ إِذْ أَعْجَبَتْكُمْ كَثْرَتُكُمْ﴾ (البُحُرِيُّ: ٢٥) رَوَى يُونُسُ بْنُ بُكَيْرٍ فِي زِيَادَاتِ الْمَغَازِي عَنْ الرَّبِيعِ بْنِ أَنَسٍ قَالَ: قَالَ رَجُلٌ يَوْمَ حُنَيْنٍ: «لَنْ نُغْلِبَ الْيَوْمَ مِنْ قَلَّةٍ فَشَقَّ ذَلِكَ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ فَكَانَتْ الْهَزِيمَةُ» .

قال ابن القيم في زاد المعاد (٣/٤٧٧): «واقترضت حكمته سبحانه أن أذاق المسلمين أولاً مرارة الهزيمة والكسرة مع كثرة عددهم وعددهم وقوة شوكتهم ليضع رؤوساً رفعت بالفتح ولم تدخل بلده وحرمه كما دخله رسول الله واضعاً رأسه منحنيّاً على فرسه حتى إن ذقنه تكاد تمس سرجه تواضعاً لربه وخضوعاً

(١) رواه الترمذي (٢٣٩٦) وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة (١٢٢٠) .

(٢) رواه مسلم (٢٥٧٢) .

طرق للتكيف بعد الطلاق

لعظمته واستكانة لعزته». ١. هـ وقال الله ﷻ: ﴿وَلِيُمَحِّصَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَيَمْحَقَ الْكَافِرِينَ﴾ (الْعَنْكَرَان: ١٤١).

قال القاسمي (٢٣٩/٤): «أي لينقيهم ويخلصهم من الذنوب، ومن آفات النفوس، وأيضاً فإنه خلصهم ومحصهم من المنافقين، فتميزوا منهم ثم ذكر حكمة أخرى وهي (ويمحق الكافرين) أي يهلكهم، فإنهم إذا ظفروا بغوا وبطروا، فيكون ذلك سبب دمارهم وهلاكهم إذ جرت سنة الله تعالى إذا أراد أن يهلك أعداءه ويمحقهم فيض لهم الأسباب التي يستوجبون بها هلاكهم ومحقتهم، ومن أعظمها بعد كفرهم بغيهم وطغيانهم في أذى أوليائه ومحاربتهم وقتالهم والتسليط عليهم وقد محق الله الذي حاربوا رسول الله ﷺ يوم أحد وأصروا على الكفر جميعاً». ١. هـ

٨. إظهار حقائق الناس ومعادنهم فهناك ناس لا يعرف فضلهم إلا في المحن

قال الفضيل بن عياض: «الناس ما داموا في عافية مستورون، فإذا نزل بهم بلاء صاروا إلى حقائقهم؛ فصار المؤمن إلى إيمانه، وصار المنافق إلى نفاقه». وروى البيهقي في (الدلائل) عن أبي سلمة قال: «أُفْتِتَنَ نَاسٌ كَثِيرٌ - يَعْنِي عَقَبَ الْإِسْرَاءِ - فَجَاءَ نَاسٌ إِلَى أَبِي بَكْرٍ فَذَكَرُوا لَهُ فَقَالَ: أَشْهَدُ أَنَّهُ صَادِقٌ. فَقَالُوا: وَتُصَدِّقُهُ بِأَنَّهُ أَتَى الشَّامَ فِي لَيْلَةٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ رَجَعَ إِلَى مَكَّةَ؟ قَالَ نَعَمْ إِنِّي أُصَدِّقُهُ بِأَبْعَدَ مِنْ ذَلِكَ أُصَدِّقُهُ بِخَبَرِ السَّمَاءِ قَالَ: فَسَمِّيَ بِذَلِكَ الصِّدِّيقُ».

٩. الابتلاء يربي ويعد لعظيم المهمات

لقد اختار الله لنبيه ﷺ العيش الشديد الذي تتخلله الشدائد، منذ صغره ليعده للمهمة العظمى التي تنتظره والتي لا يمكن أن يصبر عليها إلا أشداء الرجال، الذين عركتهم الشدائد فصمدوا لها، وابتلوا بالمصائب فصبروا عليها.

نشأ النبي ﷺ يتيماً ثم لم يلبث إلا يسيراً حتى ماتت أمه أيضاً، والله ﷻ يذكّر النبي ﷺ بهذا فيقول ﴿أَلَمْ يَجِدْكَ يَتِيماً فَآوَى﴾ (الضحى: ٦) فكان الله تعالى أراد إعداد النبي ﷺ على تحمل المسؤولية ومعاناة الشدائد من صغره .

١٠. الابتلاءات والشدائد تجعل الإنسان يميز بين الأصدقاء الحقيقيين وأصدقاء

المصلحة، كما قال الشاعر:

جزى الله الشدائد كل خيروان كانت تغصني بريقي

وما شكري لها إلا لأنني عرفت بها عدوي من صديقي

١١. الابتلاء يذكرك بذنوبك لتتوب منها

والله ﷻ يقول: ﴿وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سِتَّةٍ مِنْ نَفْسِكَ﴾ (النبي: ٧٩)، ويقول ﷻ: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ﴾ (الشورى: ٣٠).

فالبلاء فرصة للتوبة قبل أن يحل العذاب الأكبر يوم القيامة؛ يقول ﷻ: ﴿وَلَنُذِيقَنَّهُمْ مِنَ الْعَذَابِ الْأَدْنَى دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ (النبي: ٢١)، والعذاب الأدنى هو نكد الدنيا ونقصها وما يصيب الإنسان من سوء وشر .

وإذا استمرت الحياة هائلة، فسوف يصل الإنسان إلى مرحلة الغرور والكبر ويظن نفسه مستغنياً عن الله، فمن رحمته سبحانه أن يبتلي الإنسان حتى يعود إليه.

١٢. الابتلاء يكشف لك حقيقة الدنيا وزيفها وأنها متاع الغرور

وأن الحياة الصحيحة الكاملة وراء هذه الدنيا، في حياة لا مرض فيها ولا تعب قال ﷻ: ﴿وَابْتَكَ الدَّارَ الْآخِرَةَ لِهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ﴾ (العنكبوت: ٦٤)، أما هذه الدنيا فنكد وتعب وهم ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (البطل: ٤).

١٣. الابتلاء يذكرك بفضل نعمة الله عليك بالصحة والعافية

فإن المصيبة تشرح لك بأبلغ بيان معنى الصحة والعافية التي كنت تتمتع بهما

طرق للتكيف بعد الطلاق

سنين طويلة ولم تتذوق حلاوتهما، ولم تقدّرهما حق قدرهما فالمصائب تذكرك بالمنعم والنعم، فتكون سبباً في شكر الله سبحانه على نعمته وحمده .

١٤. الشوق إلى الجنة

لن تشاق إلى الجنة إلا إذا ذقت مرارة الدنيا، فكيف تشاق للجنة وأنت هائن في الدنيا؟.

علاج الحزن والاكتئاب من واقع القرآن والسنة

إن في القرآن والسنة من أنجع الأدوية الشرعية الروحانية للوقاية والعلاج من حالات الحزن والاكتئاب، والتي لها أثر فعال من خلال نصوص الشارع والواقع المجرب حتى من أخصائي الطب النفسي أنفسهم، وهذا من رحمة الله ﷻ بعباده؛ إذ أنه جعل القرآن شفاء ورحمة للمؤمنين، وما عليهم سوى العودة إليه وإلى سنة المصطفى ﷺ ليفوزوا بالسعادة والراحة في الدارين .^(١)

العقيدة : إن للعقيدة أثراً كبيراً في الوقاية والعلاج من الاكتئاب، والكثير من الناس لا يعلمون مدلول هذه الكلمة، وما مقتضاها، وما نتائجها! والعقيدة لها أثر كبير على مشاعر الإنسان وسلوكه، وسنستعرض بعض جوانبها، وأثر هذه الجوانب في الوقاية من الاكتئاب وعلاجه^(٢) :

(أ) في القضاء والقدر : عقيدتنا نحن المسلمين في القضاء والقدر تمنعنا من الحزن الشديد؛ ففي الحديث الصحيح الذي رواه الترمذي عن ابن عباس - رضي الله عنهما - جاء فيه قول النبي ﷺ: « واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك بشيء »

(١) موقع الشبكة الإسلامية، بتصرف .

(٢) موقع الشامسي إسلاميات بحوث ودراسات مقتبسه من كتاب : الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة

تأليف د. عبد الله الخاطر رحمه الله تعالى من إعداد شباب التوحيد جزاهم الله خيراً .

يضررك إلا بشيء قد كتبه الله عليك». (١)

فعندما يعلم الإنسان أن الأمور مفروغ منها ومكتوبة، وأن الأمور بيد الله مقاديرها، وأن الأرزاق مقسومة والآجال محتومة، وأن نفساً لن تموت حتى تستكمل رزقها وأجلها، عندها يتوكل المرء على ربه دون توتر ولا ريبة ولا قلق، فيستقبل الدنيا بشجاعة ويقين، ولا يحزن، وكيف يحزن وهو يعلم بأن هؤلاء البشر الذين حوله لا يستطيعون أن يضرروه ولا أن ينفعوه إلا بقدر الله ؟

فلم القلق إذن ولم الحزن الشديد !

قال ﷺ: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴾ (٢٢) لِكَيْ لَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾ (الحجرات: ٢٢-٢٣)

فإن الله ﷻ يقول مخبراً عن عموم قضائه وقدره: «ما أصاب من مصيبة في الأرض ولا في السماء»، وهذا شامل لعموم المصائب التي تصيب الخلق، من خير وشر، فكلها قد كتب في اللوح المحفوظ صغيرها وكبيرها من قبل أن نخلق الخليقة ونبرأ النسمة.

وهذا أمر عظيم لا تحيط به العقول، بل تذهل عنه أفئدة أولي الأبواب، ولكنه على الله يسير، وأخبر الله عباده بذلك لأجل أن تتقرر هذه القاعدة عندهم، ويبنوا عليها ما أصابهم من الخير والشر.

فلا يصيبهم اليأس والحزن على ما فاتهم، ومما طمحت له أنفسهم؛ لعلمهم أن ذلك مكتوب في اللوح المحفوظ، لا بد من نفوذه ووقوعه، فلا سبيل إلى دفعه، ولا يفرحوا بما آتاهم الله، فرح بطر وأشر؛ لأنهم ما أدركوه بحولهم وقوتهم، وإنما أدركوه بفضل الله ومَنِّه، فيشتغلوا بشكر من أولى النعم، ودفع النقم ولهذا قال:

(١) رواه الترمذي وقال حديث حسن صحيح.

طرق للتكيف بعد الطلاق

﴿وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ أي: متكبر فظ، معجب بنفسه، فخور بنعم الله، ينسبها إلى نفسه، وتطغيه وتلهيه . (١)

(ب) الإيمان باليوم الآخر: إن الذي يؤمن باليوم الآخر يعلم أن هذه الدنيا لا تساوي شيئاً؛ فهي قصيرة جداً وعندما يفقد عزيزاً يعرف أنه سيلتقي به في الآخرة - إن شاء الله -، والذي يؤمن بالآخرة يتصور أن كل هذه الدنيا لا تساوي عند الله شيئاً بالنسبة للآخرة فعندما يفقد جزءاً صغيراً من هذه الدنيا فإنه لا يحزن الحزن الشديد، ويتذكر قول رسول الله ﷺ: «لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء». (٢)

(ج) الإيمان بأسماء الله وصفاته: يعتقد بعض الناس أن الإيمان بالأسماء والصفات مسألة عقدية ذهنية مجردة؛ كأن نؤمن بأن الله هو الملك، وأنه الحكيم القادر الباسط المعطي وغير ذلك، دون أن يكون لهذه الصفات والأسماء مدلول وأثر في حياة المسلم؛ ولذلك فهؤلاء لا يستفيدون من إيمانهم هذا الاستفادة المرجوة والحقّة .

والحق أن الإيمان بها ليس مجرداً، إنما له تأثير في واقع الإنسان؛ فالمسلم الذي يؤمن بأن الله هو الملك، يؤمن بأنه له ﷻ الحق في المنع والعطاء، فلا يعترض عليه والذي يؤمن بأن الله حكيم لا يُقدّر شيئاً إلا لحكمة - سواء أدركها الإنسان ذو العقل القاصر أم لم يدركها - فإنه يتقبل الأحداث ويعلم أن فيها خيراً له، وقد تخفى الحكمة أو بعضها على الناس وقد يكتشفونها أو يكتشفون بعضها في وقت لاحق. (٣)

(١) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تفسير ابن كثير، بتصرف .

(٢) رواه الترمذي.

(٣) موقع الشامي إسلاميات بحوث ودراسات .

وحتى تتأقلمي غاليتي وتنطلقي بعد طلاقك عليك بثلاثة أمور:

أولاً : ثبتي خطواتك لبداية سعادتك .

ثانياً : حياتك من صنع يديك .

ثالثاً : انطلقي نحو النجاح في الحياة بعاداتك الجديدة .



طرق للتكيف بعد الطلاق

أولاً : ثبتي خطواتك لبداية سعادتك

(١) أصل سعادتك وأساسها إيمانك بالله وعملك الصالح أخبر ﷺ ووعده من جمع بين الإيمان والعمل الصالح، بالحياة الطيبة في هذه الدار، وبالجزاء الحسن في هذه الدار وفي دار القرار.

فقال ﷺ: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (التَّحْكَمُ: ٩٧).

وسبب ذلك واضح فإن المؤمنين بالله الإيمان الصحيح، المثمر للعمل الصالح المصلح للقلوب والأخلاق والدنيا والآخرة، معهم أصول وأسس يتلقون فيها جميع ما يرد عليهم من أسباب السرور والابتهاج، وأسباب القلق والهم والأحزان .

كما أن الإيمان بالله يجعل المرء يتمتع بصحة نفسية وجسدية أفضل ويكون لديه قدرة لمواجهة الحياة بصورة أقل صعوبة، فيتلقى المحاب والمسار بقبول لها وشكر عليها، واستعمال لها فيما ينفع، فإذا استعملها على هذا الوجه، أحدث له من الابتهاج بها، والطمع في بقائها وبركتها، ورجاء ثواب الشاكرين، أموراً عظيمة تفوق بخيراتها وبركاتها هذه المسرات التي هذه ثمراتها.

كما يتلقى المكار والمضار والهم والغم بالمقاومة لما يمكنه مقاومتها، وتخفيف مايمكنه تخفيفه، والصبر الجميل لما ليس له منه بد، وبذلك يحصل له من آثار المكار من المقاومات النافعة، والتجارب والقوة، ومن الصبر واحتساب الأجر والثواب أمور عظيمة تضمحل معها المكار وتحل محلها المسار والآمال الطيبة والطمع في فضل الله وثوابه.

كما عبر النبي ﷺ عن هذا في الحديث الصحيح أنه قال : « عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء

صبر فكان خيراً له وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن». (١)

فأخبر ﷺ أن المؤمن يتضاعف غنمه وخيره وثمرات أعماله في كل ما يطرقه من السرور والمكاره، لهذا تجددين اثنين تطرقهما نائبة من نوائب الخير أو الشر فيتفاوتان تفاوتاً عظيماً في تلقيها، وذلك بحسب تفاوتهما في الإيمان والعمل الصالح .

فالذي يجمع بين الإيمان والعمل الصالح يتلقى الخير والشر بالشكر والصبر وما يتبعهما، فيحدث له السرور والابتهاج، وزوال الهم والغم، والقلق، وضيق الصدر، وشقاء الحياة وتتم له الحياة الطيبة في هذه الدار.

أما الآخر يتلقى المحاب بأشر وبطر وطغيان فتتحرف أخلاقه ويتلقاها كما تتلقاها البهائم بجشع وهلع، ومع ذلك فإنه غير مستريح القلب، بل مشتته من جهات عديدة :

١. مشتت من جهة خوفه من زوال محبوباته .
٢. ومن كثرة المعارضات الناشئة عنها غالباً .
٣. ومن جهة أن النفوس لا تقف عند حد بل لا تزال متشوقة لأمر آخر قد تحصل وقد لا تحصل، وإن حصلت على الفرض والتقدير فهو أيضاً قلق ويتلقى المكاره بقلق وجزع وخوف وضجر، فلا تسألي عن ما يحدث له من شقاء الحياة، ومن الأمراض الفكرية والعصبية، ومن الخوف الذي قد يصل به إلى أسوأ الحالات وأفظع المزعجات، لأنه لا يرجو ثواباً ولا صبر عنده يسليه ويهون عليه .

فالبر والفاجر، والمؤمن والكافر يشتركان في جلب الشجاعة الاكتسابية، وفي

طرق للتكيف بعد الطلاق

الغريزة التي تلطف المخاوف وتهونها، ولكن يتميز المؤمن بقوة إيمانه وصبره وتوكله على الله واعتماده عليه واحتسابه لثوابه أموراً تزداد بها شجاعته، وتخفف عنه وطأة الخوف، وتهون عليه المصاعب كما قال ﷺ: ﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾ (النسائي: ١٠٤) .

ويحصل لهم من معونة الله ومعينه الخاص ومدده ما يبعثر المخاوف، وقال ﷺ: ﴿وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (الأَنْبِيَاءُ: ٤٦) .

فما من شك أن تقوى الله ﷻ والعمل الصالح هما بذاتهما يشكلان وقاية للإنسان من الحزن والاكتئاب والضيق .

فكل الباحثين عن السعادة، وكل من تكلم عن الحياة الطيبة، لن يصلوا إليها إلا بالعمل الصالح، يقول إبراهيم بن ادهم - رحمه الله - : «والله إننا لفي نعمة لو يعلم بها الملوك وأبناء الملوك لجالدونا عليها بالسيوف»، إذن فالحياة الطيبة هي نعمة الإيمان والطمأنينة، فإنها السعادة الحقيقية التي لم يجدها الكثيرون من الناس .^(١)

(٢) **تخلصي من الهم بتقديم عمل صالح بين يدي الله تعالى خالصاً له ﷻ، أو اتركي ما كنت عليه من العصيان والتمرد، وارجعي إلى الله بالتضرع والتوسل إليه، وقراءة القرآن وكثرة الاستغفار، لعل الله أن يزيل عنك همك وتعود إليك عافيتك، ونجد هذا واضحاً في قصة أصحاب الغار الذين توسلوا إلى الله بصالح أعمالهم وكان توسلهم سبب لتفريج كربهم مما يدلنا على مشروعية التوسل بالأعمال الصالحة.** قال الإمام البخاري : حدثنا إسماعيل بن خليل أخبرنا علي بن مسهر عن عبيد الله بن عمر عن نافع عن ابن عمر أن رسول الله ﷺ قال: «انطلق ثلاثة نفر

(١) موقع الإسلام سؤال وجواب، الوسائل المفيدة للحياة السعيدة المؤلف، دار الوطن، بتصرف.

ممن كان قبلكم حتى آوهم المبيت إلى غار فدخلوه، فانحدرت صخرة من الجبل فسدت عليهم الغار، فقالوا: إنه لا ينجيكم من هذه الصخرة إلا أن تدعوا الله بصالح أعمالكم».

فقال رجل منهم : «اللهم كان لي أبوان شيخان كبيران، وكنت لا أغبق قبلهما أهلاً ولا مالاً (أي : لا أقدم في الشرب قبلهما أحداً) ، فنأى بي طلب الشجر يوماً فلم أرح عليهما حتى ناما، فجلبت لهما غبوقهما فوجدتهما نائمين، فكرهت أن أوقظهما وأن أغبق قبلهما أهلاً أو مالاً فلبثت والقدرح على يدي أنتظر استيقاظهما حتى برق الفجر والصبيبة يتضاغون عند قدمي (أي يصيحون من الجوع) ، فاستيقظا فشربا غبوقهما، اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك فافرج عنا ما نحن فيه من هذه الصخرة، فانفرجت شيئاً لا يستطيعون الخروج منه».

فقال الآخر: «اللهم إنه كانت لي ابنة عم كانت أحب الناس إليّ، وفي رواية : كنت أحبها كأشد ما يحب الرجال النساء، فأردتها على نفسها فامتنعت، حتى أمت بها سنة من السنين فجاءتني فأعطيته عشرين ومائة دينار على أن تخلي بيني وبين نفسها ففعلت، حتى إذا قدرت عليها وفي رواية فلما قعدت بين رجليها، قالت : «اتق الله ولا تقضن الخاتم إلا بحقه»، فانصرف عنها وهي أحب الناس إليّ وتركت الذهب الذي أعطيتها، اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك فافرج عنا ما نحن فيه، فانفرجت الصخرة غير أنهم لا يستطيعون الخروج».

وقال الثالث : «اللهم إني استأجرت أجراً وأعطيتهم أجراً، غير رجل واحد، ترك الذي له وذهب فثمرت أجره حتى كثرت منه الأموال، فجاءني بعد حين فقال: يا عبد الله أد إليّ أجري، فقلت: كل ما ترى من أجرك من الإبل والبقر والغنم والرقيق فقال : يا عبد الله، لا تستهزئ بي ! فقلت: لا أستهزئ بك، فأخذه كله

طرق للتكيف بعد الطلاق

فاستاقه؟ فلم يترك منه شيئاً، اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك فافرج عنا ما نحن فيه، فانفرجت الصخرة فخرجوا يمشون»^(١).

(٣) ادركني عنك الحزن الذي يتحول إلى مرض، فقد نهانا النبي ﷺ في كثيراً من الأحاديث عن المبالغة في الحزن عند نزول مصيبة أو غيرها حتى لا يقع الإنسان في المنكرات، ويجزع من أمر الله ﷻ، وقد علم عليه الصلاة والسلام أصحابه وأمته من بعده أن لا ينقطعوا عن الأعمال الصالحة التي تقوي من عزيمة الإنسان وإيمانه وترضى بقدر الله وقضائه.

فهذا هونبي الله يعقوب ﷺ الذي أصابه ما أصاب من غياب أحب ولده إليه وقرة عينه يوسف ﷺ، لسنين طويلة ولا يعرف عنه شيئاً، ومن بعده ابنه الآخر عند سفره مع إخوته للتجارة إلى مصر، فقد حزن ولكنه لم يصبه الجزع، بل بقي على عهده مع الله تعالى، واشتد تعلقه بربه، وازداد يقينه بالله وحكمه، وصبر واحتسب، فقال: ﴿إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ﴾ (يُؤْتِي: ٨٦).

إلى الله وحده، لا إلى ملك ولا إلى صنم، ولا إلى معبود آخر غير الله، ولا إلى مخدرات أو مفترات أو منبهات، فكان ذلك سبباً للفرج العظيم والفرح الذي لا يوصف، عندما جاءه البشير بقميص يوسف ﷺ؛ فكان ذلك خروجاً وعافية من كربته ومعاناته النفسية في فراقه ليوسف وأخيه، ورجع إليه بصره ﷺ^(٢).

(٤) ومن أدوية الحزن والاكئاب وصية النبي ﷺ، بدعاء في لحظات الهم والحزن فقال: ما قال عبد قط إذا أصابه هم وحزن: «اللهم إني عبدك وابن عبدك

(١) صحيح البخاري (٤١٥/١٠)، صحيح مسلم (١٩٨٢/٤)، ومنديات بوابة ماجدة، وأثر العمل الصالح في

تفريج الكرب، أ.د. فالح بن محمد بن فالح الصغير.

(٢) أثر العمل الصالح في تفريج الكرب، أ.د. فالح بن محمد بن فالح الصغير.

ماذا بعد الشتات؟

وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماضٍ فيَّ حكمك، عدلٌ فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته في كتابك أو علمته أحداً من خلقك أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني، وذهاب همي، إلا أذهب الله عَنْكَ همه وأبدله مكان حزنه فرحاً». ^(١)

لذلك كان عليه الصلاة والسلام يتعوذ من الهم كثيراً ويحث على هذا الدعاء: «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وضلع الدين وغلبة الرجال». ^(٢)

٥) لخص ابن القيم خمسة عشر نوعاً من الدواء يذهب الله بها الهم والحزن منها ^(٣) :
الأول: توحيد الربوبية وهو: إفراد الله تَعَالَى بأفعاله ؛ بأن يُعتقد أنه وحده الخالق لجميع المخلوقات : ﴿اللَّهُ خَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ﴾ (الأنبياء: ٦٢) ، وأنه الرزاق لجميع الدواب والادميين وغيرهم قال تَعَالَى : ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا﴾ (هود: ٦) .

وأنه مالكُ الملك، والمدبرُ لشؤون العالم كله ؛ يُولي ويعزل، ويعزُّ ويذل، قادرٌ على كل شيء، يُصرفُ الليل والنهار، ويحيي ويميت : ﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَلِكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (٣٦) تُولجُ اللَّيْلَ فِي النَّهَارِ وَتُولِجُ النَّهَارَ فِي اللَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَمِيتِ وَتُخْرِجُ الْمَمِيتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (الأنعام: ٢٦-٢٧) .

(١) مسند أحمد رقم (٤٣١٨)، ص (٣٦٢) .

(٢) صحيح البخاري رقم (٦٣٦٩)، ص (١١٠٦)، وصحيح مسلم رقم (٢٧٠٦)، ص (١١٧٦) .

(٣) الموقع الرسمي لفضيحة الشيخ الدكتور صالح بن فوزان بن عبد الله الفوزان، وموقع الإسلام سؤال وجواب، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

وقد نفى الله ﷻ أن يكون له شريك في الملك أو معين، كما نفى ﷻ أن يكون له شريك في الخلق والرِّزق، قال ﷻ: ﴿ هَذَا خَلْقُ اللَّهِ فَأَرُونِي مَاذَا خَلَقَ الَّذِينَ مِنْ دُونِهِ ﴾ (الْقِسْمَانِ: ١١) . وقال ﷻ: ﴿ أَمَنْ هَذَا الَّذِي يَزُفُّكُمْ إِنْ أَمْسَكَ رِزْقَهُ ﴾ (الْبَلَدِ: ٢١) ، كما أعلن انفراده بالربوبية على جميع خلقه فقال ﷻ: ﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ (الْفَاتِحَةِ: ١) . وقال ﷻ: ﴿ إِنْ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُغْشَى اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَيْثُ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴾ (الْإِنشِرَافِ: ٥٤) .

الثاني: توحيد الإلهية (الألوهية هي العبادة) وهو: إفراد الله تعالى بأفعال العباد التي يفعلونها على وجه التقرب المشروع، كالدعاء والندر والنحر، والرجاء والخوف، والتوكل والرغبة والرغبة والإنابة، وهذا النوع من التوحيد هو موضوع دعوة الرسل من أولهم إلى آخرهم، قال ﷻ: ﴿ وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ ﴾ (التَّوْبَةِ: ٣٦) ، وقال ﷻ: ﴿ وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نُوحِيَ إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ ﴾ (الْأَنْبِيَاءُ: ٢٥) .

الثالث: التوحيد العلمي الاعتقادي (وهو توحيد الأسماء والصفات) وذلك بإتباع منهج أهل السنّة والجماعة من السلف الصالح وأتباعهم في أسماء الله وصفاته بإثبات أسماء الله وصفاته كما وردت في الكتاب والسنة، وينبني منهجهم على القواعد التالية :

١- أنهم يُثبتون أسماء الله وصفاته كما وردت في الكتاب والسنة على ظاهرها وماتدل عليه ألفاظها من المعاني، ولا يؤولونها عن ظاهرها، ولا يحرفون ألفاظها ودلالاتها عن مواضعها .

٢- يَنْفُونَ عَنْهَا مِثَابَةَ صِفَاتِ الْمَخْلُوقِينَ، كَمَا قَالَ ﷺ: ﴿لَيْسَ كَمِثْلِهِ شَيْءٌ وَهُوَ السَّمِيعُ الْبَصِيرُ﴾ (الشُّوْرَى: ١١).

٣- لا يتجاوزون ما ورد في الكتاب والسنة في إثبات أسماء الله وصفاته، فما أثبتته الله ورسوله من ذلك أثبتوه، وما نفاه الله ورسوله نفوه، وما سكت عنه الله ورسوله سكتوا عنه .

٤- يعتقدون أن نصوص الأسماء والصفات من المحكم الذي يفهم معناه ويُفسر، وليست من المتشابهة ؛ فلا يُفَوِّضُونَ (فَوَّضَ إِلَيْهِ الْأَمْرَ: صَيَّرَهُ إِلَيْهِ وَجَعَلَهُ الْحَاكِمَ فِيهِ. وفي حديث الدعاء: فَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ أَي رَدَدْتُهُ إِلَيْكَ. يقال: فَوَّضَ أَمْرَهُ إِلَيْهِ إِذَا رَدَّهُ إِلَيْهِ وَجَعَلَهُ الْحَاكِمَ فِيهِ)^(١)، كما ينسب ذلك إليهم مَنْ كَذَبَ عَلَيْهِمْ، أو لم يعرف منهجهم من بعض المؤلفين والكتاب المعاصرين .

٥- يُفَوِّضُونَ كيفية الصفات إلى الله تعالى، ولا يبحثون عنها .

الرابع : تنزيه الرب ﷻ عن أن يظلم عبده، أو يأخذه بلا سبب من العبد يوجب ذلك قال ﷺ: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَظْلِمُ الْنَّاسَ شَيْئًا وَلَكِنَّ الْنَّاسَ أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ (يُونُسُ: ٤٤) .

الخامس : اعتراف العبد بأنه هو الظالم .

السادس : التوسل إلى الرب تعالى بأحب الأشياء، وهو أسماؤه وصفاته، ومن أجمعها لمعاني الأسماء والصفات : الحي القيوم .

السابع : الاستعانة بالله وحده بطلب عونه ﷻ ودعائه بلفظ الاستعانة (اللهم إني أستعينك على فلان فأعني عليه) أو أي أمر تودين الدعاء به أن يسخر الله لك

(١) لسان العرب: (مادة فوض).

طرق للتكيف بعد الطلاق

شخصاً أو يقضي لك حاجة، فلا يستبد الإنسان بنفسه ولا يعتمد على قوته، بل يستعين بالله؛ ولذلك، قال الله ﷻ: ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ (الفاتحة: ٤) .

فلما أمرنا ﷻ بأن نعبد أمرنا أن نستعينه على عبادته؛ ونستعينه على كل ما نحتاج إليه؛ لأن الإنسان خلق ضعيفاً فلا قوة له إلا بإمداد من الله، ولا قوة له إلا أن يمدّه الله تعالى بقوته، وأن يعطيه ما يستعين به، ولا قوة له إلا إذا أعانه الله على أمور دينه و دنياه .^(١)

الثامن: إقرار العبد له بالرجاء، (والرجاء هو: الثقة بجود الرب تعالى وقيل هو الاستبشار بجود وفضل الرب تبارك وتعالى، والارتياح لمطابقة كرمه سبحانه)، فالرجاء من الأسباب التي ينال بها العبد ما يرجوه من ربه، بل هو من أقوى الأسباب، وقوة رجاء الله على حسب قوة المعرفة بالله وأسمائه وصفاته، وغلبة رحمته غضبه .^(٢)

التاسع: تحقيق التوكل عليه، والتفويض إليه، والاعتراف له بأن ناصيته في يده، يصرفه كيف يشاء، وأنه ماض فيه حكمه، عدل فيه قضاؤه .

العاشر: أن يرتع قلبه في رياض القرآن، ويتغذى به عن كل مصيبة، ويستشفى به من أدواء صدره، فيكون جلاء حزنه، وشفاء همه وغمه .

الحادي عشر: التوبة.

الثاني عشر: البراءة من الحول والقوة وتفويضهما إلى من هما بيده قال أبو سعيد الخدري رضي الله عنه: «ومن يبرأ من حوله وقوته بالرجوع إلى الله يجعل له مخرجاً مما كلفه بالمعونة له» .^(٣)

٦) تحقيق الرضا عن الله ﷻ من أدوية الحزن والاكتئاب إذ هو المحك أمام

(١) الموقع الرسمي لسماحة الشيخ عبد الله بن عبد الرحمن بن جبرين رحمه الله، بتصرف.

(٢) مدارج السالكين ج ٢ لابن قيم الجوزية، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م .

(٣) تفسير القرطبي .

العبد، فمن قلّ رضاه عن الله صار مرتعاً للأوهام والأحزان والأدواء .

ونقل أبو حاتم البستي عن بعض السلف قوله: « لا أعلم درجة أشرف ولا أرفع من الرضا، وهو رأس المحبة، ولذلك دعا به زكريا عليه السلام لولده فقال: ﴿وَجَعَلَهُ رَبِّ رَضِيًّا﴾ (مَرْيَمَ: ٦) ».

والرضا عن الله لا يكون إلا باستحضار العبد لحكمة الله في الأقدار، وأنه لا يعطي ولا يمنع إلا لحكمة بالغة، مما يهون على المرء ما يلاقيه من المصائب والأقدار المؤلمة، بل حتى في حال الفرح كما قال سليمان عليه السلام: ﴿قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَشْكُرْ أَمْ أَكْفُرُ﴾ (النمل: ٤٠) .

ويدل لذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم حين وفاة ابنه إبراهيم: « تدمع العين، ويحزن القلب، ولا نقول ما يسخط الرب، ولولا أنه وعد صادق وموعود جامع وأن الآخر منا يتبع الأول، لوجدنا عليك يا إبراهيم وجداً، وإنا بك يا إبراهيم لمحزونون ».^(١)
فهو صلى الله عليه وسلم يعني بذلك: لولا أنه يعلم حكمة الله في قبضه إليه، لحزن عليه حزناً شديداً.^(٢)

وتتمام العبودية في جريان مايكره المرء من الأحكام عليه، وإذا لم يجر عليه منها إلا مايحب، لكان أبعد شيء عن عبودية ربه، فلا تتم له عبودية من الصبر والتوكل والرضا والتضرع والافتقار والذل والخضوع وغيرها - إلا بجريان القدر له بما يكره، وليس الشأن في الرضا بالقضاء الملائم للطبيعة، إنما الشأن في القضاء المؤلم المنافر للطبع .

فليس للعبد أن يتحكم في قضاء الله وقدره، فيرضى بما شاء ويرفض ما شاء،

(١) رواه البيهقي وابن ماجه، وأصله في الصحيحين .

(٢) موقع الشبكة الإسلامية. الحزن والاكتئاب للشيخ سعود الشريم .

طرق للتكيف بعد الطلاق

فإن البشر ما كان لهم الخيرة، بل الخيرة لله، فهو أعلم وأحكم وأجل وأعلى؛ لأنه عالم الغيب المطلع على السرائر، العالم بالعواقب المحيط بها.

ثمرات الرضا اليانعة^(١) :

أ- رضاءً برضا :اعلمي أختي أن رضاك عن ربك ﷻ في جميع الحالات، يثمر رضا ربك عنك، فإذا رضيت بالقليل من الرزق رضي عنك بالقليل من العمل، فانظري لمخلصين مع قلة عملهم كيف رضي الله سعيهم؛ لأنهم رضوا عنه ورضي عنهم.

ب- الرضا يورث الطمأنينة، وبرد القلب، وسكونه وقراره وثباته عند اضطراب الشبه والتباس القضايا.

ج- الرضا يخلص العبد من مخاصمة الرب تعالى في أحكامه وأقضيته، فإن السخط عليه مخاصمة له فيما لم يرض به العبد، وأصل مخاصمة إبليس لربه من عدم رضاه بأقضيته، وأحكامه الدينية والكونية .

د- الرضا يفتح باب السلامة، فيجعل قلبك سليماً، نقياً من الغش والدغل والغل، ولا ينجو من عذاب الله إلا من أتى الله بقلب سليم، فسلامة القلب وبره ونصحه قرين الرضا.

هـ- الرضا غنى وأمن ومن ملأ قلبه من الرضا بالقدر ملأ الله صدره غنى وأمناً وقناعةً، وفرغ قلبه لمحبتة والإناابة إليه، والتوكل عليه، ومن فاته حظه من الرضا، امتلأ قلبه بضد ذلك واشتغل عما فيه سعادته وفلاحه.

و- الرضا يُثمر الشكر الذي هو من أعلى مقامات الإيمان، بل هو حقيقة الإيمان؛ فإن غاية المنازل شكر المولى، ولا يشكر الله من لا يرضى بهباته وأحكامه

(١) لاتحزن، تأليف : عائض بن عبد الله القرني، الطبعة الثالثة المصححة ١٤٢٣هـ-٢٠٠٢م بتصرف.

وصنعته وتدييره، وأخذه وعطائه، فالشاكر أنعم الناس بالاً، وأحسنهم حالاً.

ز- الرضا يخرج الهوى من القلب، فالراضي هوام تبع لمراد ربه منه، أي المراد الذي يحبه ربه ويرضاه، فلا يجتمع الرضا وإتباع الهوى في القلب أبداً.

(٧) إن الامثال بما أوجبه الله تعالى عليك مخرج واسع من كربة القلق وآثاره، والتفكر العميق في مخلوقات الله وخلق السموات والأرض، والليل والنهار وفي كل آيات الله تعالى الموجودة في هذا الكون الواسع فهذا التفكر من أسباب إزاحة هم كربة القلق عن الإنسان .

ألم يكن خليل الله إبراهيم عليه السلام قبل النبوة يشتهي من حاله وحال من حوله ممن يعبدون الأصنام؟

فما كان منه إلا أن توجه بالتفكير والتأمل في ملكوت الله تعالى، فأشار إلى الكوكب ثم القمر، ثم الشمس لعلها تكون آلهة فلما رآها تأفل، تبرأ من فعل قومته، وأعلن عبوديته لله الأحد الذي يدير الكواكب القمر والشمس والكون كله، فأزاح الله تعالى عنه غمته، ومنحه اليقين بدلاً من الشك والريبة، ثم كانت النبوة والرسالة يقول الله عز وجل في ذلك : ﴿ وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ ﴾ (٧٥) فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ الْآفِلِينَ ﴿٧٦﴾ فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِعًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَيْنَ لَمْ يَهْدِنِي رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ ﴿٧٧﴾ فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسَ بَازِعَةً قَالَ هَذَا رَبِّي هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يُقَوْمُ إِنِّي بَرِيءٌ مِمَّا تُشْرِكُونَ ﴿٧٨﴾ إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ خَائِفاً وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ﴿٧٩﴾ (الأنعام: ٧٥-٧٩)، وكانت وصية المصطفى عليه الصلاة والسلام للمؤمن: «دع

طرق للتكيف بعد الطلاق

ما يريبيك إلى ما لا يريبيك». ^(١) حتى لا يقع في ظلمة الشك والقلق والاضطراب ويسير في نور اليقين والهداية. ^(٢)

٨) طريقك غاليته للخروج من كربة الخوف وظلامه، هو التوجه الصادق إلى الله، واليقين الكامل بأن الله تعالى فوق كل قوة، وفوق كل جبار، وأنه تعالى لا ينازعه على ملكه أحد، ولا يتحرك شيء في هذا الكون إلا بأمره وحكمه، فإذا وصل الإنسان إلى هذه القناعة وهذا الإيمان، فإنه سيتحرر من ربة الخوف وسطوته، وينطلق إلى عالم الشجاعة والمواجهة، فيعمل ويجتهد ويطور ويخترع، لأنه يستند في حياته إلى العزيز الجبار.

يقول الله ﷻ: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (فُضِّلَتْ: ٣٠).
وخير ما يقال في مواضع الخوف وعند نزوله هو: «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ»، فقد روي عن ابن عباس رضي الله عنهما: «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» قالها إبراهيم عليه السلام حين ألقى في النار، وقالها محمد ﷺ حين قالوا: ﴿إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ﴾ (الْعَمَلَانِ: ١٧٣). ^(٣)
فهذا هو رسول الأمة وقدوتها يهاجر في سبيل الله برفقة الصديق عليه السلام،

ويختبئان في غار ثور، وتلاحقهم قريش وقد أعدوا لمن يأتي بالرسول الأموال والجاه، إلى أن يقفوا على باب الغار، فيقول الصديق: «يا رسول الله، والله لو أن أحدهم نظر إلى قدمه لرآنا، فيطمئنه الرسول عليه الصلاة والسلام ويرده إلى

(١) جامع الترمذي، رقم (٢٥١٨)، ص (٥٧٢)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح، والنسائي رقم (٥٧١٤)،

ص (٧٧٢). ذكره البخاري معلقاً في كتاب البيوع، باب تفسير المشتبهات ص (٣٢٩).

(٢) أثر العمل الصالح في تفريج الكرب، أ.د. فالح بن محمد بن فالح الصغير، بتصرف.

(٣) صحيح البخاري، رقم (٤٥٦٣)، ص (٧٧٧).

حقيقة الأمر ويقول: «يا أبا بكر، ما بالك باثنين الله ثالثهما؟».

ثم إن هذا الدين قد عالج بعض صور هذه الكربة من البداية حتى لا يقع فيها الإنسان من خلال الشيطان الرجيم، فالخوف من الموت مثلاً قد بين الله تعالى حقيقة الموت التي لا مفر منها وقطع الأمل في تحاشيها، ولكنه ﷺ أخفى توقيتها عن الناس، وأن الإنسان مهما حاول الفرار منه فإنه لا يخرج من سلطان الله ومملكه، وأنه آيب إليه، يقول ﷺ: ﴿قُلْ إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُّونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ﴾ (البقرة: ٨) .

وأما الخوف من الناس فإن رب العزة قد أشار إلى أن الخوف الحقيقي يجب أن يكون من الله لا من غيره يقول ﷺ: ﴿فَلَا تَخْشَوُا النَّاسَ وَاخْشَوْا اللَّهَ﴾ (البقرة: ٤٤) .

كما أنكر الإسلام الخوف من الفقر لأن الخالق والرازق هو الله، ورزق العباد ليس بيد العباد وإنما بيد خالق العباد، قال ﷺ: ﴿وَلَا تَقْنُطُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ﴾ (الأشراء: ٣١)، وقال أيضاً: ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ (الذاريات: ٢٢) .

تقرر بهذا أن العمل الصالح يورث قوة التعلق بالله سبحانه وهذه القوة تزيل الخوف من تلك الأمور المورثة للأمراض النفسية والكربات والقلق والخوف المذموم.^(١)

٩) السبيل الوحيد الذي يخرجك أختي إن أصابك داء اليأس أن تلجأي إلى الله تعالى بخالص الدعوات، وأحسن الأعمال، ليفرج عنك ما تعانیه، فإن الأمل في رحمة الله وفضله واجب، مهما بلغ الإنسان من الذنوب والخطايا، ولا سبيل للنجاة من ذلك إلا هذا السبيل، يقول الله ﷻ: ﴿قُلْ يَعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنُطُوا

(١) أثر العمل الصالح في تفريج الكرب، أ. د. فالح بن محمد بن فالح الصغير .

طرق للتكيف بعد الطلاق

مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿الْفُرْقَانُ: ٥٣﴾ .

وجاء في الحديث القدسي الصحيح : «أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منه، وإن تقرب إلي بشبر تقربت إليه ذراعاً وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة»^(١).

ولخطورة كربة اليأس وأثره السيئ على النفس والمجتمع، جاء الدين الإسلامي بالتخلص منه ونبذ محاربه، وعدّ الذين يقطعون الأمل بالله تعالى، ويقنطون من رحمته كفاراً خارجين عن الملة، قال الله ﷻ: ﴿يَبْنِي أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْتِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ﴾ (يُوسُفَ: ٨٧)، وقوله: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَلِقَائِهِ أُولَئِكَ يَسُوءُ مِنْ رَحْمَتِي وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ (الْعَنْكَبُوتُ: ٢٣).

وأن القلب الخاشع واللسان الذاكر والجوارح القائمة في طاعة الله كفيلاً بإخراج صاحبها من الكربات التي تصيبه في الحياة الدنيا، قال ﷻ: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ﴾ (٨٧) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ ﴿(الْأَنْبِيَاءُ: ٨٧-٨٨)﴾ .

ثم يقول ﷻ في آيات أخر: ﴿فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ﴾ (١٤٢) لَلِثَّ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ ﴿(الصَّافَّاتُ: ١٤٣-١٤٤)﴾ .

ويقول ﷻ: «دعوة ذي النون إذ دعا وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك

(١) صحيح البخاري، رقم (٧٤٠٥)، ص (١٢٧٢، ١٢٧٤)، وصحيح مسلم، رقم (٢٦٧٥)، ص (١١٦٦).

ماذا بعد الشتات؟

إني كنت من الظالمين، فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قط إلا استجاب الله له» (١) (٢).

وطريق خلاصك من هذا الكرب في الدنيا والنجاة منه يوم القيامة أن تخلصي في طاعتك وعبادتك لله تعالى، وتبادري إلى الأعمال الصالحة والاستغفار والأذكار بشكل دائم، وتتقي الله تعالى في أمورك كلها، فهذا هو السبيل الأعظم لإزاحة هذا الهم عن كاهلك وإبداله بالفرج واليسر والسداد. (٣)

(١٠) سارعي إلى الله تعالى ليرفع الله عنك كربة الظلم ويبدلها فرحاً وسروراً، وعزّة وانتصاراً، فهو ﷻ الذي حرّم الظلم على نفسه وجعله بين الناس محرماً، بشرط أن يعاون هذا التضرع إلى الله الاجتهاد في العبادة والإخلاص في الأعمال، وتصفية النية، وترك المعاصي، لقوله ﷻ: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد: ١١).

فعندها يقبل الله تعالى دعوتك ولا يردك خائبة، بل سيعجل لك بالفرج القريب والظفر الأكيد على عدوك وظالميك، يقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام فيما يرويه أبو هريرة رضي الله عنه: «ثلاث دعوات مستجابات لا شك فيهن: دعوة المظلوم، ودعوة المسافر، ودعوة الوالد على ولده». (٤)

وفي قوله ﷻ عندما بعث معاذ إلى اليمن فقال: «اتق دعوة المظلوم فإنها ليس بينها وبين الله حجاب». (٥)

(١) جامع الترمذي، رقم (٣٥٠٥)، ص (٧٩٩).

(٢) صحيح البخاري، رقم (٦٣٦٩)، ص (١١٠٦)، وصحيح مسلم، رقم (٢٧٠٦)، ص (١١٧٦).

(٣) أثر العمل الصالح في تفريج الكرب، أ.د. فالح بن محمد بن فالح الصغير، بتصرف.

(٤) سنن الترمذي، رقم (١٩٠٥)، ص (٤٤٥)، ورواه ابن ماجه (٣٨٦٢)، ص (٥٥٢).

(٥) صحيح البخاري، رقم (٢٤٤٨)، ص (٣٩٥)، وصحيح مسلم، رقم (١٩)، ص (٣١).

طرق للتكيف بعد الطلاق

وإن طال الفرج أو تأخر قليلاً فلحكمة من عند الله تعالى لا يعلمها إلا هو، ربما يكون فيه خير للإنسان وذخر له يوم القيامة، وربما يجعل الله تعالى سعادتك في تلك اللحظات التي ظلمت فيها لأنه ﷻ يلقي عليك رداء السكينة والراحة النفسية، ويزيد من إيمانك ويقينك لأمر الله .

فعلى المظلوم المكروب أن يعود إلى ربه ويعمل صالحاً وسينتقم الله تعالى من الظالم ولو بعد حين، لأن عقوبات الظلم معجلة في الدنيا قبل الآخرة والشواهد التاريخية والواقعية أكثر من أن تحصر، فهؤلاء رسل الله وأنبياءه وقع عليهم ظلم من أقوامهم فانتصر الله لهم: ﴿فَكَلَّا أَخَذْنَا بِذُنُوبِهِمْ فَمِنْهُمْ مَن أَرْسَلْنَا عَلَيْهِ حَاصِبًا وَمِنْهُمْ مَّنْ أَخَذَتْهُ الصَّيْحَةُ وَمِنْهُمْ مَّنْ خَسَفْنَا بِهِ الْأَرْضَ وَمِنْهُمْ مَّنْ أَغْرَقْنَا وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُظْلِمَهُمْ وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ (الْعنكبوت: ٤٠). ووقع على كثير من سلف الأمة ما وقع كالإمام مالك وأبي حنيفة والشافعي وأحمد وغيرهم كثير رحمهم الله، فكانوا أئمة يقتدى بأقوالهم، والذي يجب الحذر منه ألا يرد الظلم بظلم. (١)

(١١) **تسألي بالدعاء:** فإن من حكمة الله أن يبتلي عباده بألوان من الهموم والأمراض والمصائب؛ ليسألوه، ويقفوا بين يديه، فيجدوا رباً غنياً غير فقير، وقريباً غير بعيد، وعزيزاً غير ذليل لأنَّ الابتلاء يسوق الإنسان إلى ربه سوقاً، يتوسل إليه ويدعوه فيجده ربه قريباً مجيباً فيعرف العباد له قدرته وكرمه ورحمته وحكمته. ﴿إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ﴾ (هُود: ٦١) .

مُجِيبُ السَّائِلِينَ حَمَلْتُ ذَنْبًا
وَسِرْتُ عَلَى الطَّرِيقِ إِلَى حِمَاكَ
وَرُحْمَتِ أَدَقِّ بَابِكَ مُسْتَجِيرًا

(١) أثر العمل الصالح في تفريج الكرب، أ.د. فالح بن محمد بن فالح الصغير، بتصرف .

وَمُعْتَذِرًا وَمُنْتَظَرًا رِضَاكَ
دَعْوَتِكَ يَا مُفْرَجَ كُلِّ كَرْبٍ
وَلَسْتُ تَرُدُّ مَكْرُوبًا دَعَاكَ

فالدعاء من أقوى الأسباب في دفع المكروه وحصول المطلوب، وإذا كان الدعاء من قلب معمور بالإيمان أزال الهمَّ وجلب الفرج، فباب الدعاء مفتوح غير مغلق، والكريم ﷺ إن طُرق بابه وسئل أعطى وأجاب، يقول ﷺ: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾ (البقرة: ١٨٦).

فهو المدعو سبحانه عند الشدائد المرجو عند النوازل، فهو الذي لا يلجأ المضطر إلا إليه ولا يكشف ضر المضرورين سواه قال ﷺ: ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ (البقرة: ٦٢).

أي هل يجيب المضطرب الذي أقلقته الكروب وتعسر عليه المطلوب واضطر للخلاص مما هو فيه إلا الله وحده ومن يكشف السوء أي البلاء والشر والنقمة إلا الله.

أخرج ابن أبي الدنيا في كتاب المجابين عن الحسن رحمه الله أنه قال: «كان رجل من أصحاب النبي ﷺ من الأنصار يكنى أبا مغلق وكان تاجراً يتجر بمال له ولغيره يضرب به في الآفاق وكان ناسكاً ورعاً فخرج مرة فلقية لص مقنع في السلاح، فقال له: ضع ما معك فإنني قاتلك! قال: فما تريد إلى دمي فشأنك والمال؟ قال: أما المال فلي، ولست أريد إلا دمك. قال: أما إذا أبييت فذرني أصلي أربع ركعات، قال: صلي ما بدا لك، فتوضأ ثم صلى أربع ركعات فكان من دعائه في آخر سجدة أن قال: «يا ودود يا ذا العرش المجيد يا فعالاً لما تريد أسألك بعزك الذي لا يرام، وبملكك الذي لا يضام، وبنورك الذي ملأ أركان عرشك أن تكفيني شر هذا

طرق للتكيف بعد الطلاق

اللص يا مغيث أغثني يا مغيث أغثني، يا مغيث أغثني، يا مغيث أغثني، يا مغيث أغثني.

فإذا هو بفارس أقبل بيده حربة قد وضعها بين أذني فرسه فلما بصر به اللص أقبل نحوه فطعنه فقتله ثم أقبل إليه فقال: قم، فقال: من أنت بأبي أنت وأمي فقد أغاثني الله بك اليوم، فقال: أنا ملك من أهل السماء الرابعة دعوت فسمعت لأبواب السماء قعقة ثم دعوت بدعائك الثاني فسمعت لأهل السماء ضجة، ثم دعوت بدعائك الثالث فقبل لي دعاء مكروب فسألت الله أن يوليني قتله، قال الحسن: فمن توضأ وصلى أربع ركعات ودعا بهذا الدعاء استجيب له مكروباً كان أو غير مكروب».

فالجئي إلى الله وتوسلي إليه سبحانه وادعيه بقلب حاضر موقن بالإجابة، واجتهدي في تحصيل أسباب الإجابة فيستجيب الله لك دعائك ورجاءك، وينقلب همك فرحاً وسروراً بإذنه جلت قدرته، فألحي طرقك لبابه فهو جدير أن يستجيب دعوتك. (١)

ولا تنسى الدعاء الذي علمه النبي ﷺ لأم سلمة رضي الله عنها: «اللهم أجرني في مصيبتني واخلف لي خيراً منها».

(١٢) توكل على الله بالاعتماد عليه مع إظهار العجز^(٢)، والتوكل من أقوى الأسباب التي يدفع بها العبد ما لا يطيق من أذى الخلق وظلمهم وعدوانهم وهو من أقوى الأسباب في ذلك، فإن الله حسبه أي كافيته، ومن كان الله كافيته وواقيه فلا مطمع فيه لعدوه ولا يضره إلا أذى لا بد منه كالحر والبرد والجوع والعطش، وأما

(١) علاج الهموم للشيخ/ محمد صالح المنجد، دار الوطن للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م،

بتصرف، موقع طريق الإسلام .

(٢) روح المعاني ج٤: ص ١٠٨، بتصرف .

ماذا بعد الشتات؟

أن يضره بما يبلغ منه مراده فلا يكون أبداً، وفرق بين الأذى الذي هو في الظاهر إيذاء له وهو في الحقيقة إحسان إليه وإضرار بنفسه، وبين الضرر الذي يتشفي به منه .

قال بعض السلف : «جعل الله لكل عمل جزاء من جنسه وجعل جزاء التوكل عليه نفس كفايته لعبده فقال ﷺ: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطَّلَاق: ٣) ، فلو توكل العبد على الله حق توكله وكادته السموات والأرض ومن فيهن لجعل له مخرجاً من ذلك وكفاه ونصره»^(١).

فهو ﷺ حَسْبُهُ: أي كافيهِ جميع ما يُهمه من أمر دينه ودنياه بحيث لا يحتاج معه إلى غيره والله ﷻ يبلغ ما يريد ولا يعجزه شيء وهذا حض على التوكل وتأكيد له لأن العبد إذا تحقق أن الأمور كلها بيد الله توكل عليه وحده ولم يعول على سواه^(٢).

ومن يتوكل على الله في أمر دينه ودنياه بأن يعتمد على الله في جلب ما ينفعه ودفع ما يضره ويثق به في تسهيل ذلك فهو حَسْبُهُ أي كافيهِ الأمر الذي توكل عليه فيه وإذا كان الأمر في كفاية الغني القوي العزيز الرحيم فهو أقرب إلى العبد من كل شيء ولكن ربما أن الحكمة الإلهية اقتضت تأخيرهِ إلى الوقت المناسب له فلماذا قال ﷺ: ﴿إِنَّ اللَّهَ بَلِّغُ أَمْرِهِ﴾ (الطَّلَاق: ٣) أي لا بد من نفوذ قضائه وقدره ولكنه ﷻ ﴿قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدَرًا﴾ (الطَّلَاق: ٣) أي وقتاً ومقداراً لا يتعداه ولا يقصر عنه^(٣).

(١) بدائع الفوائد ج ١، الإمام ابن قيم الجوزي، مكتبة مشكاة الإسلامية .

(٢) التسهيل لعلوم التنزيل ج ٤/ص ١٢٧، وتيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان .

(٣) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان .

طرق للتكيف بعد الطلاق

فالتوكل على الله قوي القلب لا تؤثر فيه الأوهام، ولا تزعجه الحوادث، لعلمه أن ذلك من ضعف النفس، ومن الخور والخوف الذي لا حقيقة له، ويعلم مع ذلك أن الله قد تكفل لمن توكل عليه بالكفاية التامة، فيثق بالله ويطمئن لوعده، فيزول همه وقلقه، ويتبدل عُسره يُسرًا، وترحه فرحاً، وخوفه أماناً، فتسأله تعالى العافية، وأن يتفضل علينا بقوة القلب وثباته، وبالتوكل الكامل الذي تكفل الله لأهله بكل خير، ودفع كل مكروه وضير. (١)

(١٣) **لَنْ يَنْفَعَكَ سِوَاهُ** : قَالَ ﷺ: ﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يَمَسُّكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (الأنعام: ١٧) .

أي وإن يمسسك الله ببليّة كمرض وفقر فلا قادر على كشفه إلا هو وإن يمسسك بنعمة كصحة وغنى فهو على كل شيء قدير فكان قادراً على حفظه وإدامته فلا يقدر غيره على دفعه. (٢)

قال ﷺ: ﴿وَإِنْ يَمَسُّكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ وَإِنْ يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ يُصِيبُ بِهِ مَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ (يونس: ١٠٧) .
والمعنى إن يصيبك الله بضر فلا دافع له إلا هو وإن يصيبك برحاء ونعمة فلا راد لفضله، يصيب به أي بكل ما أراد من الخير والشر من يشاء من عباده، فإذا جرد العبد التوحيد فقد خرج من قلبه خوف ما سواه وكان عدوه أهون عليه من أن يخافه مع الله.

بل يفرد الله بالمخافة وقد أمنه منه وخرج من قلبه اهتمامه به واشتغاله به وفكره فيه وتجرد لله محبة وخشية وإنابة وتوكلاً واشتغالاً به عن غيره، فيرى أن

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، تأليف الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي رحمه الله، مطبوعات وزارة

الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد، ١٤٢٠هـ.

(٢) تفسير البضاوي ج ٢: ص ٣٩٧.

إعمال فكره في أمر عدوه وخوفه منه واشتغاله به من نقص توحيده، وإلا فلو جرد توحيده لكان له فيه شغل شاغل، والله يتولى حفظه والدفع عنه .^(١)

(١٤) الصلاة على النبي ﷺ : إن الصلاة على النبي ﷺ من أعظم ما يفرج الله به الهموم، روى الطفيل بن أبي بن كعب عن أبيه قال كان رسول الله ﷺ إذا ذهب ثلثا الليل قام فقال: «يا أيها الناس اذكروا الله، اذكروا الله، جاءت الراجفة تتبعها الرادفة، جاء الموت بما فيه جاء الموت بما فيه، قال أُبَيُّ : قلت: يا رسول الله، إني أكثر الصلاة عليك فكم أجعل لك من صلاتي ؟ فقال: ما شئت، قال : قلت: الربع، قال: ما شئت، فإن زدت فهو خير لك، قلت : النصف، قال : ما شئت، فإن زدت فهو خير لك، قال: قلت : فالثلثين، قال : ما شئت فإن زدت فهو خير لك، قلت: أجعل لك صلاتي كلها. قال: إذا تكفى همك ويغفر لك ذنبك».^(٢)

(١٥) بالتقوى والصبر ينجيك الله: بالتقوى والصبر نجى الله نبيه يوسف ﷺ قال ﷻ: ﴿ قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ يَوْسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ ﴾ ^(٨٩) قَالُوا أَيْنَ نَجِدُ لَآئِنَ يَوْسُفَ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ ﴿ (يُوسُفُ: ٨٩-٩٠).

أي هل علمتم ما فعلتم بنا من التفريق والإذلال فأنا يوسف وهذا أخي قد من الله علينا بالخلاص عما ابتلينا به، والاجتماع بعد الفرقة، والعزة بعد الذلة، والأنس بعد الوحشة، فمن يفعل التقوى في جميع أحواله أويق نفسه عما يوجب سخط الله تعالى وعذابه ويصبر على المحن أو على مشقة الطاعات أو

(١) تفسير القرطبي ج:٨ ص: ٢٨٨ بتصرف .

(٢) رواه الترمذي وقال : هذا حديث حسن صحيح، السنن رقم (٢٤٥٧) وحسنه الألباني في المشكاة (٩٢٩)،

علاج الهموم، للشيخ /محمد صالح المنجد.

طرق للتكيف بعد الطلاق

عن المعاصي التي تستلذها النفس فإن الله لا يضيع أجر المحسنين الجامعين بين التقوى والصبر. (١)

ولما كان الطلاق يوقع في الضيق والكرب والغم، أمر الله بتقواه قال ﷺ: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ (الطلاق: ٢-٣)، ووعد من اتقاه في الطلاق وغيره أن يجعل له فرجاً ومخرجاً ويسوق له الرزق من وجه لا يحتسبه ولا يشعر به، فإذا طلق الزوج على الوجه الشرعي فإن الله لا يضيق عليه الأمر بل يجعله في سعة يتمكن بها من الرجوع إلى النكاح إذا ندم على الطلاق.

ومن تقواك لله غاليته ترك الزوج إن كنت تخشين الكفر في الإسلام للعشير، أو تركتي زوجك لبأس حقيقي وجد فيه ؟ أي عيب لأجله خالعتيه فهذا من تقوى الله ﷻ والدليل: ﴿وَإِنْ يَنْفَرَا بَعْضُكُمَا إِلَى الْآخَرِ فَكُلَا مِنْ سَعَتِهِ ۚ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا﴾ (النساء: ١٣٠). وإن يتفرقا: أي بطلاق، أو فسخ، أو خلع، يغني الله كلا الزوجين من فضله، ويغني الله الزوجة التي انقطع نصيبها من زوجها ولعله سبحانه يرزقها زوجاً خيراً منه، فإن رزقها على المتكفل بأرزاق جميع الخلق، القائم بمصالحهم. (٢)

كتب ابن السماك الواعظ إلى أخ له: «أما بعد، أوصيك بتقوى الله الذي هو نجيك في سريرتك، ورقيبك في علانيتك، فاجعله في بالك على كل حال في ليلك ونهارك، وخف الله بقدر قربك منك، وقدرته عليك، واعلم أنك بعينه، ليس تخرج من سلطانه إلى سلطان غيره، ولا من ملكه إلى ملك غيره؛ فليعظم منه حذر، وليكثر منه وجل، والسلام». (٣)

(١) تفسير البغوي ج ١: ص ٢٦٦.

(٢) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان.

(٣) موقع شبكة الإسلام، المشرف العام على الموقع فضيلة الشيخ د. عائض بن عبد الله القرني.

وعن الصبر قال ابن القيم: «من خلقه الله للجنة لم تزل تأتته المكاره، والمؤمن الحازم يثبت للعطائم، ولا يتغير فؤاده، ولا ينطق بالشكوى لسانه، وكتمان المصائب والأوجاع من شيم النبلاء، وما هلك الهالكون إلا من نفاذ الجلد، فخفف المصاب عن نفسه بوعد الأجر وتسهيل الأمر لتذهب المحن بلا شكوى، وتذكر دوماً أنك مامنت إلا لتعطى، ولا ابتلاك إلا لتعافى، ولا امتحنك إلا لتصفى»^(١).

(١٦) انظري إلى الجوانب الإيجابية للأحداث التي يظهر منها ما يكره : قال ﷺ : ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (البقرة: ٢١٦) .

قال الحسن في معنى الآية: «لا تكرهوا الملمات الواقعة فلرب أمر تكرهه فيه نجاتك ولرب أمر تحبه فيه عطبك».

وأنشد أبو سعيد الضرير:

رب أمر تتقيه جر أمراً ترتضيه
خفى المحبوب منه وبدا المكروه فيه

وهذه الآية من قواعد المؤمن فالصبر والثقة في الله ﷻ واحتساب البلوى عند الله طمأنينة تعوض الإنسان، ولا يجدها الكافر أبداً ولا يشعر بها؛ لأنه فاقد لهذه النعمة.^(٢)

(١٧) لا تحزني إن مع العسر يسرا : قال الله ﷻ : ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح: ٥) ، أي إن مع الضيقة سعة ومع الشدة رخاء ومع الكرب فرج وفي هذا وعد منه سبحانه بأن كل عسير يتيسر وكل شديد يهون وكل صعب يلين، ثم زاد ﷻ هذا الوعد في الآية التي تليها تقريراً وتأكيذاً فقال مكرراً له بلفظ ﴿إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (الشرح: ٦) .

(١) خطوات إلى السعادة د/ عبد المحسن القاسم، ط٢، الرياض، ١٤٢٧هـ، بتصرف .

(٢) تفسير القرطبي ج ٢: ٣٩، ورسائل موقع الإسلام اليوم.

طرق للتكيف بعد الطلاق

أي إن مع ذلك العسر المذكور سابقاً يسراً ولهذا قال النبي ﷺ في معنى هذه الآية لن يغلب عسر يسرين .^(١)

وهذا يعني أنه ما من عسر يأتي إلا ويأتي بعده اليسر قال رسول الله ﷺ: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ (الطلاق: ٧) .

(١٨) بشرى لك : ﴿إِنَّ اللَّهَ يُدْفِعُ عَنِ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ خَوَّانٍ كَفُورٍ﴾ (الحج: ٣٨) .

هذا إخبار ووعد وبشارة من الله للذين آمنوا أن الله يدفع عنهم كل مكروه ويدفع عنهم بسبب إيمانهم كل شر من شرور الكفار وشرور وسوسة الشيطان وشرور أنفسهم وسيئات أعمالهم ويحمل عنهم عند نزول المكروه ما لا يتحملون فيخفف عنهم غاية التخفيف وكل مؤمن له من هذه المدافعة والفضيلة بحسب إيمانه فمستقل ومستكثر.^(٢)

(١٩) تحدثني بنعم الله الظاهرة والباطنة، فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم والغم، ويحث العبد على الشكر الذي هو أرفع المراتب وأعلاها حتى ولو كان العبد في حالة فقر أو مرض أو غيرهما من أنواع البلاء، فإنه إذا قابل بين نعم الله عليه - التي لا يحصى لها عد ولا حساب - وبين ما أصابه من مكروه، لم يكن للمكروه إلى النعم نسبة بل المكروه والمصائب إذا ابتلى الله بها العبد، وأدى فيها وظيفة الصبر والرضى والتسليم، هانت وطأتها، وخفت مؤنتها، وكان تأميل العبد لأجرها وثوابها والتعبد لله بالقيام بوظيفة الصبر والرضى، يدع الأشياء المرة حلوة فتتسيه حلوة أجرها مرارة صبرها.^(٣)

(١) فتح القدير ج: ٥ ص ٤٦٢ بتصرف .

(٢) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان .

(٣) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة .

(٢٠) انظري إلى من هو أسفل منك في متع الحياة : ومن أنفع الأشياء في هذا الموضع استعمال ما أرشد إليه النبي ﷺ في الحديث الصحيح حيث قال : « انظروا إلى من هو أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله عليكم »^(١)، فإذا نصبت بين عينيك هذا الملحظ الجليل رأيتي أنك تفوقي جمعاً كثيراً من الخلق في العافية وتوابعها، وفي الرزق وتوابعه مهما بلغ بك الحال، فيزول قلقك وهمك وغمك، ويزداد سرورك واغترباطك بنعم الله التي فقّتي فيها غيرك ممن هو دونك فيها .

وكلما طال تأملك نعم الله الظاهرة والباطنة، الدينية والدنيوية، رأيتي ربك قد أعطاك خيراً ودفع عنك شروراً متعددة، ولا شك أن هذا يدفع الهموم والغموم، ويوجب الفرح والسرور.

وينبغي أيضاً إذا أصابك مكروه أو خفتي منه أن تقارني بين بقية النعم الحاصلة لك دينية أو دنيوية، وبين ما أصابك من مكروه فعند المقارنة يتضح كثرة ما أنت فيه من النعم، واضمحلال ما أصابك من المكاره .

وكذلك تقارني بين ما تخافيه من حدوث ضرر عليك، وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها فلا تدعي الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية وبذلك يزول همك وخوفك، وتقدري أعظم ما يكون من الاحتمالات التي يمكن أن تصيبك، فتوطنني نفسك لحدوثها إن حدثت، وتسعين في دفع ما لم يقع منها وفي رفع ما وقع أو تخفيفه.^(٢)

(٢١) ومن الأسباب الموجبة لسرورك وزوال همك وغمك : السعي في إزالة الأسباب الجالبة للهموم، وتحصيل الأسباب الجالبة للسرور، وذلك بنسيان ما مضى عليه

(١) رواه البخاري .

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة.

طرق للتكيف بعد الطلاق

من المكاره التي لا يمكنك ردها، ومعرفتك أن اشتغال فكرك فيه من باب العبث والمحال، فجاهدي قلبك عن التفكير فيها .

وكذلك جاهدي قلبك عن قلقك لما يستقبله مما يتوهمه من فقر أو خوف أو غيرهما من المكاره التي تتخيلها في مستقبل حياتك بعد انطلاقك، فتعلمي أن الأمور المستقبلية مجهولٌ ما يقع فيها من خير وشر، وآمال وآلام، وأنها بيد العزيز الحكيم، ليس بيد العباد منها شيء إلا السعي في تحصيل خيراتها، ودفع مضراتها، وتعلمي أنه إذا صرفتي فكرك عن قلقه من أجل مستقبل أمره واتكلتي على ربك في إصلاحه، واطمأن إليه في ذلك، اطمأن قلبك وصلحت أحواله وزال عنه همه وقلقه.

ومن أنفع ما يكون في ملاحظة مستقبل الأمور استعمال هذا الدعاء الذي كان النبي ﷺ يدعو به : « اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، وأصلح لي دنياي التي فيها معاشي، وأصلح لي آخرتي التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادةً لي في كل خير، والموت راحةً لي من كل شر». ^(١) وكذلك قوله : « اللهم رحمتك أرجو فلا تكلني إلى نفسي طرفه عين وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت». ^(٢)

فإذا لهج العبد بهذا الدعاء الذي فيه صلاح مستقبله الديني والدنيوي بقلب حاضر، ونية صادقة، مع اجتهاده فيما يُحقق ذلك، حقق الله له ما دعاه ورجاه وعمل له، وانقلب همه فرحاً وسروراً. ^(٣)

٢٢ قوي قلبك ولا تزعجيه وتجعليه يفعل للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار

(١) رواه مسلم (٢٧٢٠) .

(٢) رواه أبو داود بإسناد صحيح رقم ٥٠٩٠ وحسنه الألباني في صحيح الكلم الطيب ص ٤٩ .

(٣) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة.

السيئة؛ فهذا من أعظم العلاج لأمراض القلب العصبية وأيضاً للأمراض البدنية، لأنك متى استسلمتي للخيالات، وانفعل قلبك للمؤثرات، من الخوف من الأمراض وغيرها، ومن الغضب والتشوش من الأسباب المؤلمة، ومتى توقعتي حدوث المكاره وزوال المحاب، أوقعك ذلك في الهموم والغموم والأمراض القلبية والبدنية، والانهيار العصبي الذي له آثاره السيئة، التي قد شاهد الناس مضارها الكثيرة .

ومتى اعتمد قلبك على الله وتوكل عليه، ولم يستسلم للأوهام، ولا ملكته الخيالات السيئة، ووثق بالله، وطمع في فضله، اندفعت عنه بذلك الهموم والغموم، وزالت عنه كثير من الأسقام البدنية والقلبية، وحصل للقلب من القوة والانشراح والسرور ما لا يمكن التعبير عنه، فكم ملئت المستشفيات من مرضى الأوهام والخيالات الفاسدة، وكم أثرت هذه الأمور على قلوب كثير من الأقوياء، فضلاً عن الضعفاء، وكم أدت إلى الحمق والجنون.^(١)

(٢٣) اعلمي أن حياتك الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جداً فلا تقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة، فالعاقل يشح بحياته أن يذهب كثير منها نهياً للهموم والأكدار، ولا فرق في هذا بين البر والفاجر، ولكن المؤمن له من التحقق بهذا الوصف الحظ الأوفر، والنصيب النافع العاجل والآجل.^(٢)

(٢٤) ومن أنفع الأمور لطرد الهم أن توطني نفسك على أن لا تطلبي الشكر إلا من الله، فإذا أحسنتي إلى من له حق عليك أو من ليس له حق، فاعلمي أن هذا معاملة منك مع الله . فلا تبالي بشكر من أنعمت عليه، كما قال ﷺ في حق خواص خلقه:

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، بتصرف.

(٢) المرجع السابق، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

﴿ إِنَّمَا نَطْعُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ﴾ (الأنس: ٩) . (١)

(٢٥) قدرتي أسوأ الاحتمالات وانظري إلى من هو أسوأ حالاً : إذا حصل لك قلق وهموم بعد الطلاق، فإن من أنفع الأسباب لزوالها أن تسعى في تخفيفها عن نفسك بأن تُقدري أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، وتُوطني على ذلك نفسك، فإذا فعلتي ذلك فلتسعي إلى تخفيف ما يمكن تخفيفه بحسب الإمكان، فبهذا التوطين وهذا السعي النافع، تزول همومك وغمومك، ويكون بدل ذلك السعي في جلب المنافع، وفي رفع المضار الميسورة لك .

فإذا حلت بك أسباب الخوف، وأسباب الأسقام، وأسباب الفقر والعدم لما تحببه من المحبوبات المتنوعة، فلتتلقى ذلك بطمأنينة وتوطين للنفس عليها، بل على أشد ما يمكن منها، فإن توطين النفس على احتمال المكاره، يهونها ويزيل شدتها، وخصوصاً إذا أشغلتني نفسك بمداغتها بحسب مقدورك، فيجتمع في حقك توطين النفس مع السعي النافع الذي يشغل عن الاهتمام بالمصيبة، وجاهدي نفسك على تجديد قوة المقاومة للمكاره، مع اعتمادك في ذلك على الله وحسن الثقة به ولا ريب أن لهذه الأمور فائدتها العظمى في حصول السرور وانسراح الصدور، مع ما تؤمليه من الثواب العاجل والآجل، وهذا مشاهد مجرب، ووقائعه ممن جربه كثيرة جداً . (٢)

(٢٦) أكثرني من ذكر الله ومن الصلاة : فإن ذكره ﷻ بكثرة التسبيح، والسجود، والعبادة، من أدوية الحزن والاكتئاب عملاً بقوله ﷻ : ﴿ وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴾ (٩٧) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾ وَأَعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ ﴿٩٩﴾ (الحج: ٩٧-٩٩) .

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة .

(٢) المرجع السابق .

كما أن ذكر الله من أكبر الأسباب لانسراح الصدر وطمأنينته، وله تأثير في زوال همه وغمه، قال ﷺ: ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: ٢٨) .
فذكر الله له أثر عظيم في حصول هذا المطلوب لخاصيته، ولما يرجوه العبد من ثوابه وأجره كذلك الصلاة فقد كان ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة، ويقول: «أرحنا بها يا بلال» قال: ﷺ ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة: ٤٥).^(١)

(٢٧) **أكثرني من الاستغفار**: الاستغفار سبب لغفران الذنوب، ودفع البلاء قال الله ﷻ عن نوح عليه السلام في مخاطبته لقومه: ﴿فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝١٠ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۝١١ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيجعل لكم أنهرًا ۝١٢ مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا ۝١٣﴾ (نوح: ١٠-١٣) .

فالاستغفار سبب للحياة السعيدة ووفور الخيرات قال ﷻ: ﴿وَأَن اسْتَغْفِرُوا رَبَّهُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمْنِعْكُمْ مِّنَّا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ ۖ وَإِن تَوَلَّوْا فَإِنِّي أَخَافُ عَلَيْكُمْ عَذَابَ يَوْمٍ كَبِيرٍ﴾ (هود: ٣) .

وقد ذكر رسول الله ﷺ شيئاً من علاج كرب الهم، ووسيلة الخروج منه عند نزوله بالإنسان، فقال عليه الصلاة والسلام: «من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجاً، ومن كل هم فرجاً ورزقه من حيث لا يحتسب».^(٢)

فأكثرني من الاستغفار في كل حين يصلح لك أمر دينك ودنياك.^(٣)

(٢٨) **ومن الأدوية كذلك**: ما يسمى بالتلبينة؛ وهي طعام يصنع من حساء من دقيق أو نخالة، ويجعل فيه عسل أو لبن، أو كلاهما، لما رواه البخاري ومسلم من

(١) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، موقع الشامسي، بتصرف.

(٢) سنن أبي داود، رقم (١٥١٨)، ص (٢٢٤)، ورواه ابن ماجه (٣١٨٩)، ص (٥٤٥) .

(٣) خطوات إلى السعادة د/عبد المحسن القاسم، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

حديث عائشة رضي الله عنها، أن النبي ﷺ قال: « إن التلبينة تجم فؤاد المريض، وتذهب ببعض الحزن » وقوله ﷺ: « تجم فؤاد المريض » أي : تريحه. (١)

(٢٩) أحسنى إلى الخلق بالقول والفعل وأنواع المعروف وهذا من الأسباب التي تزيل همك وغمك وقلقك، وبها يدفع الله عن البرِّ والفاجر الهموم والغموم بحسبها، ولكن للمؤمن منها أكمل الحظ والنصيب، ويتميز بأن إحسانه صادر عن إخلاص واحتساب لثواب الله، فيُهوّن الله عليه بذل المعروف لما يرجوه من الخير، ويدفع عنه المكارِه بإخلاصه واحتسابه قال ﷺ: ﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ (النِّسَاء: ١١٤) .

فأخبر ﷺ أن هذه الأمور كلها خير ممن صدرت منه والخير يجلب الخير ويدفع الشر، وأن المؤمن المحتسب يؤتيه الله أجراً عظيماً ومن جملة الأجر العظيم زوال الهم والغم والأكدار ونحوها. (٢)

في أحد الأيام كان رجل يجري للحاق بقطار وقد بدأ القطار بالسير وعند صعوده القطار سقطت إحدى فردتي حذائه فما كان منه إلا أن خلع الفردة الثانية ورمها بجوار الأولى على سكة القطار، فتعجب أصدقاؤه وسألوه: ما حملك على ما فعلت ولماذا رميت فردة حذائك الثانية؟

قال الرجل بكل حكمة: أحببت للفقير الذي يجد الحذاء أن يجد فردتين فيستطيع الانتفاع بهما فلو وجد واحدة فلن تفيده وإن ظلت الثانية معي فلن تنفعني .

فإذا فاتك شيء قد يذهب إلى غيرك ويحمل له سعادة فلتفرح لفرحه

(١) موقع الشبكة الإسلامية.

(٢) الوسائل المفيدة للحياة السعيدة.

وتسعدي لسعادته، إن فعل الخير كالمسك ينفع حامله وبائعه ومشتريه، وتوزيع البسمات المشرقة على فقراء الأخلاق صدقة جارية .^(١)

وبعد هذا الاستعراض عن بعض أنواع المصائب تذكرني مايلي :

١- أن هذه المصائب من الكربات النفسية أو الحسية من الهم والغم والحزن والخوف واليأس والظلم، هي من السنن الجارية في هذه الحياة التي يقدرها الله تعالى على عباده فيبتليهم بها، مما يستوجب التعامل معها التعامل الشرعي بمعرفة هذه الحقيقة ثم بالصبر عليها احتساباً وطلباً للأجر والثواب وأعلى منه الرضا بما قضاه الله وقدره، ثم الأعلى وهو شكر الله عليها وهذه درجة عليا، نسأل الله أن يبلغنا إياها.

٢- أنه لا يعني عندما نقول : إن الإيمان سبب للخروج من كل مأزق أن الهموم والغموم والقلق والحزن لا تصيب المؤمن، بل قد تصيبه كما كان ذلك لرسول الله ﷺ، فحزن عندما توفيت زوجته خديجة رضي الله عنها، وعندما مات ابنه إبراهيم، وفي مواقف أخرى، ولكن المؤمن يصبر ويرضى ويحتسب ولا يجزع أو يسلخ أو يعمل أعمالاً يظهر فيها اعتراضه على قدر الله، أو يعطل أعماله ووظائفه، ثم إن هذا الهم والحزن سريعاً ما ينكشف للمؤمن إذا عمل بمقتضى هذه الوصايا العظيمة السابقة.

٣- أن من الحقائق المهمة معرفة أنه لا بد من بقاء نسبة يسيرة من الهم والحزن عند الإنسان وإلا أصبح جماداً لا يتحرك فيه عاطفة، وإلا فكيف يحيي شعوره تجاه والديه وأولاده وزوجته ومجتمعه ومجتمعات المسلمين، إذا لم يكن عنده نسبة تحركه، ولكن ينبغي أن تكون هذه النسبة بحدودها الشرعية فلا تتجاوز حداً

(١) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

يصل به الأمر إلى أن يقعه عن عمله وسلوكه الحسن وينطوي، وهذا يفيدنا بأن لا نجزع إذا كانت نسبة الهم معقولة بقدر ما تتحرك بها العاطفة لفعل الخير والإحسان.

٤- أن الجامع لحل هذه الكرب وغيرها أن يتعامل معها المسلم التعامل الشرعي بما ذكر سابقاً من الإيمان بأنها من الله تعالى، فيورثه هذا الإيمان بقضاء الله تعالى وقدره، والصبر عليها وعدم الضجر والتشكي والتسخط، والأعلى من ذلك الرضى بها ثم شكر الله تعالى عليها إلى آخر ما ذكر إضافة إلى :

• الإنفاق في وجوه الخير المشروعة المتعددة «فما نقص مال من صدقة» و«الصدقة تطفئ الخطيئة».

• نفع الآخرين وتنفيس كرباتهم ومساعدتهم والعطف عليهم والقيام بحاجاتهم وغيرها.

٥- أن الوقاية خير من العلاج فيبني المسلم حياته على منهاج الله تعالى، فإذا ما أصيب بمصيبة وحلت عليه كربة فرج الله عنه «احفظ الله يحفظك احفظ الله تجده تجاهك» «تعرف على الله في الرخاء يعرفك في الشدة».

٦- ثم إن المؤمن مطالب بقدر ما لديه من وسائل وإمكانات، أن يفرج عن أخيه المؤمن من كربته، سواء النفسية أو الحسية، وأن يقضي حوائجه، لأن المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضاً، ولأن هذا العمل سوف يوضع في رصيده عند الله تعالى، ليفرج ربه سبحانه عنه كربة في يوم لا ناصر له ولا معين، يقول الرسول الأمين عليه الصلاة والسلام: «المسلم أخو المسلم لا يظلمه، ولا يسلمه، من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته، ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه بها كربة من كرب يوم القيامة، ومن ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة»^(١).

(١) صحيح البخاري، رقم (٢٤٤٢)، ص (٣٩٤)، وصحيح مسلم، رقم (٢٥٨٠)، ص (١١٢٩).

وفي هذا المقام يستحب التذكير بحديث المصطفى عليه الصلاة والسلام الحافل بأمور عظيمة قد يغفل عنها كثير من الناس، فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: « أحب الناس إلى الله أنفعهم، وأحب الأعمال إلى الله ﷻ سرور تدخله على مسلم، أو تكشف عنه كربة، أو تقضي عنه ديناً، أو تطرد عنه جوعاً، ولأن أمشي مع أخي المسلم في حاجة أحب إليّ من أن اعتكف في المسجد شهراً، ومن كف غضبه ستر الله عورته، ومن كظم غيظاً، ولو شاء أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه رضا يوم القيامة، ومن مشى مع أخيه المسلم في حاجته حتى يثبتها له، أثبت الله تعالى قدمه يوم تزل الأقدام، وإن سوء الخلق ليفسد العمل كما يفسد الخل العسل»^(١).

ونبلاء الإسلام وأعلام الأمة شأنهم قضاء الحوائج، يقول ابن القيم رحمه الله: «كان شيخ الإسلام يسعى سعيًا شديدًا لقضاء حوائج الناس». وبهذا جاء الدين، علمٌ وعمل، عبادةٌ ومعاملة.^(٢)

قضاء الحوائج

المطلقة بحاجة لمن يقضي حوائجها كأي امرأة أو زوجة سواء ما يخصها أو ما يتعلق بأبنائها فقد تجد من يقضيها بيسر وسهولة واحتساب أو يقضيها لكن على مضض، ويتضرر من قضاء حاجة أبنائها بحجة أن أباهم المسؤول ويقول ليسوا أبنائي وأنا غير مسؤول عنهم! أقول: نعم، ولكنهم أبناء قريبة لك ابنتك كانت أو أختك أو عمتك، فهي لم

(١) رواه الطبراني في الكبير، وابن أبي الدنيا وحسنه الألباني في السلسلة الصحيحة. و موقع المنبر فضل قضاء

الحوائج عبد المحسن بن محمد القاسم، أثر العمل الصالح في تفريغ الكربات بتصرف .

(٢) موقع المنبر فضل قضاء الحوائج عبد المحسن بن محمد القاسم .

طرق للتكيف بعد الطلاق

تطلب منك قضاء حاجتها إلا مضطرة لذلك ولم تطلب أمراً مستحيلاً، كما أنها بحاجة من يعينها أفندير لها ظهرهك وتتخلّى عنها !

ولا يكفيك هذا بل أنك تضيق بك الدنيا إن قضت المطلقة حاجة لابنها كأنه ليس قطعة من فؤادها، فها أنت أصبحت أبّ أفلا تتأمل نفسك كم يحتاج أبناءك !

فالطفل أو الابن مهما كان صغيراً أو كبيراً لا بد أن يشعر بوجود أمه بجانبه في جميع أحواله، في مرضه في فرحه وفي حزنه، ولا يمنع أبداً أن تكون أمه مطلقة ألا تؤدي أي دور تجاهه، وما أعنيه ليس أن تعمل لابنه كل ما يخصه، ما أقصده هو في حال وجوده عندها أن تؤدي دورها مثل أي أم بشكل طبيعي جداً، لأن البعض يتضرع وينكر على المطلقة أن تذهب بولدها مثلاً المستشفى عند مرضه، أو تصحبه المكتبة إن احتاج شيئاً لمدرسته !

أفلا يكفيها أن حُرمت من وجوده معها فتحرمها أيضاً وابنها من قضاء ساعات تسعد بها وتسعد فلذة كبدها حقاً إن هذا الأمر عجيب.

ولأهمية هذا الموضوع سأذكر بعض الأحاديث التي تبين فضل قضاء حاجة المسلم، وثمراته ونهج الصالحين فيه حتى يكون دليلاً لكل محبي الخير والساعين إليه .

فضل قضاء الحوائج :

قال ﷺ: ﴿وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (البَقَّة: ١٩٥) وهذا يشمل جميع أنواع الإحسان لأنه لم يقيد بشيء دون شيء، فيدخل فيه الإحسان بإنفاق المال في سبيل الله، ويدخل فيه الإحسان بالجاه، بالشفاعات ونحو ذلك، ويدخل في ذلك الإحسان الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، وتعليم العلم النافع، ويدخل في ذلك قضاء حوائج الناس من تفريج كرباتهم، وإزالة شوائبهم، وعيادة مرضاهم،

ماذا بعد الشتات؟

وتشييع جنائزهم، وإرشاد ضالهم، وإعانة من يعمل عملاً، والعمل لمن لا يحسن العمل، ونحو ذلك مما هو من الإحسان الذي أمر الله به^(١).

الحديث الأول : قال النووي رحمه الله تعالى في الأربعين النووية الحديث السادس والثلاثون، عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : «من نفس عن مؤمن كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيامة»^(٢).

المعنى :

أن من أزال ورفع الشدة والضييق والظنك عن أخيه المسلم في الدنيا وهذا يعم كرب الدنيا المالية والبدنية والأهلية والفردية والجماعية، فإن الله يكشف عنه ويزيل عنه كربة من كرب يوم القيامة ولا شك أن كرب يوم القيامة أعظم وأشد من كرب الدنيا .

ثم قال صلى الله عليه وسلم كلمة جامعة مانعة قال : «والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه» أي : أن الله تعالى يعين الإنسان على قدر معونته أخيه كما وكيفاً وزمناً، فما دام الإنسان في عون أخيه فالله في عونه.

في هذا الحديث :

١. ترغيب في تنفيس الكرب عن المؤمنين .
٢. الحث على إعانة العبد المسلم لأخيه المسلم وأن الله تعالى يعين المعين حسب إعانتة لأخيه .
٣. إشارة إلى أن المكافأة على معونة العبد لأخيه بجنسها من العناية الإلهية.
٤. فضل قضاء حوائج المسلمين ونفعهم بما تيسر من علم أو مال أو معاونة أو إشارة بمصلحة أو نصيحة أو غير ذلك .

(١) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان.

(٢) رواه مسلم .

طرق للتكيف بعد الطلاق

٥. أن الجزاء من جنس العمل فالكربة هي: الشدة العظيمة التي تُوقع صاحبها في الكرب، وتنفيسها أن يُخفف عنه منها، مأخوذ من تنفيس الخناق، كأنه يُرخي له الخناق حتى يأخذ نفساً، والتفريج أعظم من ذلك، وهو أن يُزيل عنه الكربة، فتفرج عنه كربته، ويزول همه وغمه، فجزاء التنفيس والتفريج وجزاء التفريج التفريج، كما جاء في حديث ابن عمر رضي الله عنهما.

٦. عظم جزاء من نفس وأعان أخاه المسلم أن جعل الله جزاءه عظيماً فهو يجازى بضعف الجزاء فقد وعده الله بتفريج كرباتهِ يوم القيامة وذلك لعظم الموقف الذي يكون فيه المرء يوم القيامة وما يلاقيه من أهوال وكرب.

الحديث الثاني: وعن مصعب بن سعد، قال: رأى سعد رضي الله عنه أن له فضلاً على من دونه، فقال النبي ﷺ: «هل تنصرون وترزقون إلا بضعفائكم»^(١)، وفي رواية: «إنما ينصر الله هذه الأمة بضعفائها بدعوتهم وصلاتهم وإخلاصهم»^(٢).

في هذا الحديث:

١. عناية الإسلام بمبدأ الترابط بين عموم المسلمين.
 ٢. عناية الإسلام بشأن الضعفاء وهذا عام في كل ضعيف من فقير ویتيم ومظلوم ومن ضمنهم المطلقة، فيجب الترفق بحالها لأنها تشعر بتخلي جميع الأسباب المعينة لها فلا ناصر لها من الناس بعد الله إلا من حولها.
 ٣. فضل دعاء المضطر، سواء كان فقيراً أو مظلوماً.
- يقول بعض أهل العلم: لماذا كان دعاء الفقير أرجى بالقبول، ودعاء الضعيف والمظلوم أرجى بالقبول من دعاء غيرهم؟

(١) أخرجه البخاري .

(٢) أخرجه النسائي .

قالوا: لأن الفقير والمريض كذلك المظلوم والضعيف يشعرون بتخلي جميع الأسباب المعينة لهم، فيزدادون افتقاراً واضطراباً ولجواً وتضرعاً إلى الله ﷻ .
٤. فيه أيضاً أن الصبر على الأقدار والاحتساب، من أسباب قبول الدعاء وحصول الرزق.

٥. الكثير من الناس الآن يعاني من كونه يعول أسرة الضعفاء فيهم كثرة، ويضيق بهم ذرعاً، عنده أسرة، وعنده أطفال، ويحتاجون إلى أموال، فهو لا يدري كيف سيكون وضعه بدون هؤلاء الضعفاء، يمكن أن الله ﷻ ما ساق له أرزاق كثيرة إلا بسببهم، فهؤلاء وإن كان ينظر الناس إليهم نظرة ازدراء، وأن وجودهم في المجتمع وبال، يمكن النصر يكون بسببهم؛ لأن الضعيف قريب من الله ﷻ فهو لا يعتد بقوة، ولا يأوي إلى مال ولا شيء، إنما علاقته وارتباطه بربه.

قال ابن القيم رحمه الله : «وقد دل العقل والنقل والفطرة وتجارب الأمم على اختلاف أجناسها ومللها ونحلها على أن التقرب إلى رب العالمين والبر والإحسان إلى خلقه من أعظم الأسباب الجالبة لكل خير، وأن أضدادها من أكبر الأسباب الجالبة لكل شر، فما استُجلبت نعمُ الله واستُدفعت نقمه بمثل طاعته والإحسان إلى خلقه». (١)

نفع الناس والسعي في كشف كربهم من صفات الأنبياء والرسل:

إن الكريم يوسف عليه السلام مع ما فعله إخوته جهزهم بجهازهم، ولم يبخسهم شيئاً منه.

وموسى عليه السلام لما ورد ماء مدين وجد عليه أمة من الناس يسقون، ووجد

(١) موقع الشيخ عبد الكريم الخضير، بتصرف، وموقع المنبر فضل قضاء الحوائج عبد المحسن بن محمد القاسم، وموقع كلمات بتصرف، ومنتديات بيت حواء، وكن نافعا أين ما كنت الشيخ محمد صالح المنجد .

طرق للتكيف بعد الطلاق

من دونهم امرأتين مستضعفتين، رفع الحجر عن البئر وسقى لهما حتى رويت أغنامهما.

وخديجة رضي الله عنها تقول في وصف نبينا محمد ﷺ: «إنك لتصل الرحم، وتحمل الكل، وتكسب المعدوم، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الحق». وأشرف الخلق محمد ﷺ إذا سئل عن حاجة لم يردَّ السائل عن حاجته، يقول جابر رضي الله عنه: «ما سئل رسول الله شيئاً قط فقال: لا». والدنيا أقل من أن يُردَّ طالبها. إن خدمة الناس ومسايرة المستضعفين دليل على طيب المنبت، ونقاء الأصل، وصفاء القلب، وحسن السريرة، وربنا يرحم من عباده الرحماء. (١)

ثمرات قضاء الحوائج :

١. الساعي لقضاء الحوائج موعود بالإعانة.
٢. التأييد الإلهي بالتوفيق لهذا العبد لما فيه خير، لأن المعونة تأتي العبد على قدر المؤونة .
٣. يبارك الله له في وقته وفي عمله، ويسر ما تعسر عليه من أمره، يقول النبي ﷺ: «ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة». (٢)
٤. يبذل المعروف والإحسان تحسن الخاتمة، وتُصرف ميتة السوء، يقول عليه الصلاة والسلام: «صنائع المعروف تقي مصارع السوء والآفات والهلكات وأهل المعروف في الدنيا هم أهل المعروف في الآخرة». (٣)

(١) موقع المنبر فضل قضاء الحوائج عبد المحسن بن محمد القاسم.

(٢) رواه مسلم، برقم (٢٦٩٩). ورواه أيضاً أحمد ٢/٢٥٢ و٤٠٧، وأبو داود (٣٦٤٣)، والترمذي (٢٦٤٦) و(٢٩٤٥)، وابن ماجه (٢٢٥)، وابن أبي شيبة ٨/٧٢٩، والدارمي ١/٩٩، والبغوي (١٢٧)، وصححه ابن حبان (١٨٤) و(٥٣٤) و(٥٠٤٥).

(٣) رواه ابن حبان، أخرجه الحاكم في المستدرک (١/١٢٤) من طريق الحسن عن أنس رضي الله عنه، ورمز له السيوطي بالصحة، وصححه الألباني في صحيح الجامع (٣٧٩٥).

٥. اعلم أنه كلما كانت العبادة يتعدى نفعها إلى غيرك كان أجرها أفضل وأعظم إذا احتسبتها عند الله والنفع لا يقتصر على النفع المادي بل يدخل فيه كل نفع من تعليم وتزويج وإطعام ودفاع عن المظلوم^(١).

٦. الإحسان إلى الناس من أعظم المنجيات من النار فقد وصف الله المتقين المؤمنين بالله الذين استحقوا دخول الجنة بقوله: ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ۚ آخِذِينَ مَا أَرَاهُمْ مِنْ رَحْمَةٍ مِنْ رَبِّهِمْ ۚ قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ﴾ (الذَّارِيَاتِ: ١٦).

لأن التقوى كانت شعارهم، وطاعة الله دثارهم استحقوا دخول الجنة والنعيم فيها وكان من صفاتهم الإحسان وهذا إحسان شامل في عبادة ربهم، أن يعبدوه كأنهم يرونه، فإن لم يكونوا يرونه، فإنه يراهم، والإحسان إلى عباد الله ببذل النفع والإحسان، من مال، أو علم، أو جاه، أو نصيحة، أو أمر بمعروف، أو نهي عن منكر، أو غير ذلك من وجوه البر، وطرق الخيرات حتى إنه يدخل في ذلك، الإحسان بالقول، والكلام اللين والإحسان إلى الممالك، والبهائم المملوكة، وغير المملوكة^(٢).

٧. من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته حتى بالمشورة في الأمر.

٨. حصول الشفاعة من الشخص الذي قضى حاجته في الدنيا.

٩. من نفع أخاه المسلم بماله كان سبباً في نماء أمواله والبركة فيها، قال ﷺ: ﴿وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ، وَهُوَ خَيْرُ الرَّزَاقِينَ﴾ (سَبَأٍ: ٣٩)، خلاف من توهم أن الإنفاق نقص في الرزق.

١٠. إدخال السرور في قلب أخيك المسلم.

(١) موقع المنبر فضل قضاء الحوائج عبد المحسن بن محمد القاسم، بتصرف، منتديات حواء.

(٢) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان.

طرق للتكيف بعد الطلاق

يقول حكيم بن حزام: « ما أصبحت وليس على بابي صاحب حاجة إلا علمت أنها من المصائب»، وأعظم من ذلك أنهم يرون أن صاحب الحاجة منعم ومتفضل على صاحب الجاه حينما أنزل حاجته به .

يقول ابن عباس: « ثلاثة لا أكافئهم: رجل بدأني بالسلام، ورجل وسّع لي في المجلس، ورجل اغبرت قدماءه في المشي إليّ إرادة التسليم عليّ، فأما الرابع فلا يكافئه عني إلا الله، قيل: ومن هو؟ قال: رجل نزل به أمرٌ فبات ليلته يفكر بمن ينزله، ثم رآني أهلاً لحاجته فأنزلها بي». ^(١)

وعلى هذا النهج القويم سار الصحابة والصالحون ومن الأمثلة على حرصهم في قضاء

حوائج الناس :

(١) كان أبو بكر الصديق رضي الله عنه يحلب للحي أغنامهم، فلما استُخلف قالت جارية منهم: الآن لا يحلبها، فقال أبو بكر: بلى وإنّي لأرجو أن لا يغيرني ما دخلت فيه عن شيء كنت أفعله.

(٢) وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه يتعاهد بعض الأرامل فيسقي لهن الماء بالليل، ورآه طلحة بالليل يدخل بيت امرأة فدخل إليها طلحة نهاراً فإذا عجوز عمياء مقعدة، فسألها: ما يصنع هذا الرجل عندك؟ قالت: هذا له منذ كذا وكذا يتعاهدني، يأتيني بما يصلحني ويخرج عني الأذى . فقال طلحة: ثكلتك أمك يا طلحة، عثرات عمر تتبع!

(٣) كان علي بن الحسين - رحمه الله - يحمل الخبز إلى بيوت المساكين في الظلام فلما مات فقدوا ذلك، وكان ناس من أهل المدينة يعيشون ولا يدرون من أين معاشهم فلما مات علي بن الحسين فقدوا ذلك الذي كان يأتهم بالليل.

(١) موقع المنبر فضل قضاء الحوائج عبد المحسن بن محمد القاسم، بتصرف .

٤) كان أبو وائل يطوف على نساء الحي وعجائزهم كل يوم فيشتري لهن حوائجهن وما يصلحهن .

٥) قال مجاهد: «صحب ابن عمر في السفر لأخدمه فكان يخدمني أكثر». وقد أمر النبي ﷺ كل مسلم يستطيع أن ينفع أخاه المسلم بأي وجه من وجوه النفع أن ينفعه فقال: «من استطاع منكم أن ينفع أخاه فليفعل».^(١)

٦) يقول الشيخ محمد المنجد / حفظه الله : «حدثني كاتب للشيخ عبد العزيز بن باز - رحمه الله - أن الشيخ كان يترك صيام النافلة في بعض الأيام ويقول: لأنه يضعفني عن القيام بحوائج الناس، لأن الشيخ يأتيه المستفتون وأصحاب الحاجات والشفاعات وغير ذلك من الناس يأتونه، قال: يضعفني الصيام أي يضعف نفعه للناس والأعمال الأخرى المتعدية التي تنفع الآخرين».^(٢)

فاتق الله يا من استرعاك الله على ناس تحت ولايتك من يتيم وأرملة وأخص منهم المطلقة فإن الضعيف والمنكسر وجوده في منزل يكون مصدر الخير والبركة وهذا لا يتعارض أبداً مع القيام بحوائجك الخاصة بك أو القيام بحوائج زوجتك وأبنائك إن أخلصت نيتك لله وابتغيت الأجر منه بل هي السبيل لتيسير ماتحتاجه أنت!



(١) رواه مسلم .

(٢) موقع المنبر فضل قضاء الحوائج، عبد المحسن بن محمد القاسم، ومنتديات حواء، وكن نافعا أين ما كنت

الشيخ محمد صالح المنجد .

طرق للتكيف بعد الطلاق

حسنات وصلة أخوات

عندما أرسل النبي ﷺ عبد الرحمن بن أبي بكر مع أخته عائشة رضي الله عنها إلى التنعيم فاعترمت معه.

هذه القصة فيها دليل على أن الأخ إذا علم شغل زوج أخته وعدم استطاعته، وجب أن يعينه على ما هو فيه وفيه نموذج لصحابة النبي ﷺ ووقوف الأخ مع أخته ومعاونته على طاعة الله.

فالنبي ﷺ هو زوج عائشة رضي الله عنها وهو المسؤول الأول عنها، ولكنه أسند الأمر إلى رحمها لشغله لأنه لا يستطيع أن يذهب معها إلى التنعيم وإلى الحل ويعمرها، لأن الناس معه فلو حبست عائشة رضي الله عنها بسبب الحيض لحبس النبي ﷺ معها ولو انحبس النبي ﷺ سينحبس معه الناس .

فإذا كان الزوج مشغولاً أو مبتلى بالمشاغل أو ضعيف لمرضه، على الأخ أن يكون عوناً لأخته وأن يصبر على قضاء حوائجها، لأن مما يشكو منه الكثير من الأخوات والقريبات تقاعس الأقرباء عن حقوقهن في معاونتهن وبرهن وصلتهن . وعلى الخطباء أن ينبهوا على هذا الأمر لأن من هدى النبي ﷺ الأمر ببر الوالدين وصلة الرحم .

لأنه شاع في هذا الزمان التقصير في الرحم خاصة الأخ مع إخوانه، فإن الشيطان حريص على تحقير ما بين الإخوة والأخوات حتى إن البعض لربما يفوت هذا الفضل العظيم من صلة أخته وصلة رحمه بأمر من الفضائل، وقد تكون هذه الصلة واجبة عليه؛ لذلك يجب تنبيه الناس على الإحسان للإخوان والأخوات وبرهم؛ فلا تدري كم تساوي الزيارة إذا زرت أختك وهي عند زوجها وكم يساوي ضمك لأبنائها إلى صدرك وحنانك عليهم وإدخالك السرور عليها وعلى أبنائها، ولا تدري كم يساوي قضاءك لحاجة الأخت قبل أن تسألك فضلاً إذا سألتك وألحت عليك، فإن هذا من

الفضائل التي فيها من الأجور ورفعة الدرجات في الدين والدنيا والآخرة .
فعلى العبد أن يكون حريصاً على إدخال السرور على إخوانه وأخواته وخاصة
تفقد الأخت وصلتها وبرها، هذا إذا كانت الأخت في ولاية زوج وفي بيت مستقل
يكفل لها النوع من الاستقلال والخصوصية، فما بالك في حق المطلقة التي لازوج
لها ولا قائم على شؤونها وشؤون أبناءها وتجد زيادة على ذلك المعاملة السيئة لها
ولأبنائها ممن حولها. (١)

بروصلة :

في قصة يحكيها الشيخ محمد الشنقيطي حفظه الله يقول : « رأيت رجلاً كبيراً
في السن فوق ٧٠ عاماً جاء من مسافة تبعد أكثر من ٢٠٠ كيلو من جدة في شدة
الظهيرة يضع أعراج من النخيل يعرضها للبيع فسألته إلى أين ذاهب وما الذي
تصنع ؟

قال: هذه أعراج من النخيل جدتها من نخلي وسأبيعها ثم أذهب إلى أختي
في مكة عندها أيتام أتصدق بها عليهم .

يقول الشيخ حفظه الله: والله إن السيارة التي يركبها لو تنظر إليها لو كان في
جدة لا تبلغه المكان الذي يريد !

هكذا كان الناس قبل أزمنة يسيرة أفقر مايكونون وأضيق عيشاً وأكثر خوفاً
وأقل أمناً، ولكن كانوا يبرون الوالدين ويصلون الرحم، ولكن الناس اليوم وليعاذ
بالله ضاقت عليهم أمورهم بما ضيقوا على أنفسهم من الحرص على أبواب الخير
التي دعاهم الله إليها وحببهم فيها، كان الرجل يزور أخته فإذا وجدها ضائعة
من زوجها يوسع عليها صدرها ويصبرها ويعطيها ما عنده خاصة إن كان من طلبة

(١) مقطع مؤثر للشيخ الشنقيطي يوصي بقضاء حوائج من كان له أخت، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

العلم فيقول أحق الناس بعلمي هم أقرب الناس فيبذل ما عنده من الخير لإخوانه وأخواته لإدخال السرور عليهم» ١.هـ

على عكس ما نلاحظ من بعض الإخوة هداهم الله الذين قد أعطاهم الله المال وأغناهم فيدخلون على أهلهم ورحمهم وخاصة من هم في حاجة منهم بينما هو منعمون لأنفسهم وأبناءهم بالمال والسفر قاطعين لرحمهم متغاضين عن أحوالهم .

بما يرفع الله قدر الناس؟

ذكر الشيخ محمد الشنقيطي - حفظه الله - قصة عن رجل يعرفه كان من خيار أهل المدينة من حفاظ القرآن الكريم وكان يصلي إماماً في مسجد قباء للناس وله مكانة كبيرة في المدينة، وبعد وفاة هذا الإمام جلس رجلٌ كان زوجاً لأخته، فقال لي: «أنه غضب على أخت الإمام يوم من الأيام وهو ابن عمه وضربها ضرباً شديداً من شدة الغضب وطردها وجاءت إلى أخيها .

قال الزوج : وإذا أنا جالس في دكاني وكان بجوار الحرم فوجئت به يدخل وأنا جالس في شدة الظهيرة في دكاني يقبل أنفي ويقول يا فلان طلبتك ما أخطأت به أختي أريدك أن تسامح أختي !
سبحان الله يقول أنا المخطئ وأنا الذي أذيت أخته تمنيت أن تنخسف الأرض بي من الخجل والألم».

تأمل رجل حافظ لكتاب الله له مكانة وهذا الرجل الذي يبيع رجل عادي، فهل قال : هل يعقل أن أذهب لهذا؟

في وقت قد تقول الأخت لأخيها كلم زوجي في أمر بسيط قد تكون هي المخطئة، فيقول: هذا الرجل الذي لا يفهم أنا أكلمه وأنا دكتور !

فما ارتفعت أقدار الناس بمناصبهم ولا ارتفعت بألقابهم إنما ارتفعت بفضل

ماذا بعد الشتات؟

الله ثم العلم والعمل والتواضع والحرص على أبواب الخيرات بإدخال السرور على الإخوان والأخوات والحرص على قضاء حوائجهن فإنه من أبر البر وأعظمه قرابة خاصة عند وجود الحاجة .

مثلاً قد يحدث خلاف بين الأخت وزوجها فتكون بحاجة من ينصرها بكلمة حق تصلح من حياتها مع زوجها، فتجد من إخوانها نصرتهم لزوجها إما ظلماً وإما حسداً منهم ولا حول ولا قوة إلا بالله فضلاً عن قطيعتهم لها طوال العام وإن حدثت منهم صلة تكون بالأذى والإفساد .

والبعض من الإخوة قد تكون له أخت مطلقة فيتثاقل في استقبال من يريد الزواج بها ومنهم من يمنع عنها الزواج إما بشكل مباشر أو غير مباشر .^(١)
أما محبي الخير فهم يتنافسون في بر الإخوان والأخوات فمنهم من قضى حاجة أخته إذا سألتها فإذا وفقه الله ورفع درجته فإنه يقضى لها حاجتها قبل أن تسأل فإذا أراد الله أن يرفع درجته قضى لها حاجتها قبل السؤال ثم لم يتمن عليها وأشعرها أنه أسعد الناس، ولربما يكون أشد ما يكون عناءاً وتعباً ونصباً ولكن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً .^(٢)



(١) لأقصد بهذا التعميم إنما هذا مثال لشريحة موجودة يقابلها الأضعاف من الإخوة الطيبين الذين كانوا بمقام الأب والأخ وكانوا العون بعد الله لأخواتهن مطلقات أو متزوجات بقضاء حوائجهن وإدخال السرور عليهن وعلى أبناءهن، أعرف قصة لأحد الأغنياء كان عندما يشتري لأبنائه ألعاباً يشتري لأبناء أخته نفس الألعاب ويقول : خليهم يفرحوا وأخته متزوجة!

(٢) مقطوع مؤثر للشيخ الشنقيطي يوصي بقضاء حوائج من كان له أخت .

طرق للتكيف بعد الطلاق

ثانياً : حياتك من صنع يديك

أعدي صياغة نظام حياتك من جديد، واجعلي لهذه الصياغة مفاتيح وضعيها في حياتك اليومية واحملها معك أينما ذهبت لتفتحي بها الأبواب، وتطيري بها في سماء السعادة والراحة النفسية والحياة الطيبة والنجاح بإذن الحي القيوم .

❦ المفتاح الأول : عيشي بعين النحلة لابعين الذبابة

قال بعض الفلاسفة: «أن دلوين كانا مربوطين بحبل ومعلقين ببكرة فوق بئر فيرسل صاحب البئر كل منهما إلى القاع فارغاً ويصعد ممتلئاً، وتقابل الدلوان في منتصف البئر فقال الدلو الفارغ المتراقص للدلو الآخر الممتلئ ويسيل منه الماء كالدموع: لماذا تبكي؟ فأجابه : وكيف لأبكي وأنا أحمل الماء الثقيل وأصعد به مجهداً فيعيدني صاحب البئر من جديد إلى ظلام القاع؟ ثم سأل الدلو الباكي الدلو الفارغ المتراقص، وأنت لماذا ترقص؟ فأجابه وكيف لأرقص وأنا أنزل إلى قاع البئر، فأمتلئ بالماء الصافي، ثم أصعد إلى الضوء والشمس من جديد».

وهكذا نحن البشر جميعاً، نستطيع إذا أردنا أن نتلمس في ظروف حياتنا ما يدفعنا للتفاؤل والابتهاج بها، ونستطيع إذا رغبنا أن نتلمس فيها ما يدعونا إلى البكاء منها والتشاؤم، ولكل منا ما أراده فقد نؤدي معاً نفس الدور في الحياة وقد نحيا نفس الظروف فيجد فيها بعضنا ما يدعوه للابتهاج بالحياة ويجد فيها بعضنا الآخر ما يدعوه إلى الاكتئاب لها.

فاجعلي عينك غاليته تنظر إلى النور الذي يضيء حياتك، اجعليها تنظر إلى النواحي الإيجابية، والميزات الحلوة التي تتمتع بها في كل ناحية من نواحي حياتك، اجعليها عين الإيجابية وليست عين السلبية، عين القبول والثناء والشكر لآعين الشكوى والتذمر والبغض، اجعلي عينك كعين النحلة لا ترى إلا الأزهار والأشجار ولا

ماذا بعد الشتات؟

تقع إلا على كل ماهو جميل مفيد كأن ليس هناك شيء حولها فاسد أو خبيث .
ولاتجعلني عينك كعين الذبابة التي لاترى إلا القاذورات والأوساخ وكل ماهو
فاسد، وتعمى أن ترى الأشياء الجميلة التي تملأ المكان من الأشجار والأزهار
والمناظر المختلفة .^(١)

❦ المفتاح الثاني : عيشي واقعك ولا تسرحي مع الخيال

حال الدنيا منغصة اللذات، كثيرة التبعات، جاهمة المحيا، كثيرة التلون،
مزجت بالكدر، وخلطت بالنكد، وأنتِ منها في كبد، ولن تجدي ولداً أو زوجاً، أو
صديقةً، ولا مسكناً ولا وظيفة إلا وفيه مايكدر وعنده مايسوء أحياناً.
أراد الله لهذه الدنيا أن تكون جامعة للضدين والنوعين والفريقين والرأيين ؛
خير وشر، صلاح وفساد، سرور وحزن، ثم يصفو الخير كله والصلاح والسرور في
الجنة، ويجمع الشر كله والفساد والحزن في النار.
فعيشي واقعك ولا تسرحي مع الخيال أو تحلقي في عالم المثاليات، اقبلي دنياء
كما هي، وطوعي نفسك لمعايشتها ومواطنتها، فسوف لا يصفوك فيها صاحبة ولايكمل
لك فيها أمر؛ لأن الصفو والكمال والتمام ليس من شأنها ولا من صفاتها .^(٢)

❦ المفتاح الثالث : يومك يومك

اليوم الذي أظلتك شمسك، وأدركك نهاره هو يومك فحسب، عمرك يوم واحد
فعيشي هذا اليوم كأنك ولدت فيه وفيه تموتين^(٣)، فهذا مما يدفع به همك وقلقك

(١) حكايات من ذهب، د.ماجد رمضان، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، الطبعة الأولى ١٤٢٩هـ -

٢٠٠٨م.

(٢) المرجع السابق .

(٣) المرجع السابق.

طرق للتكيف بعد الطلاق

وهو اجتماع فكرك كله على الاهتمام بعمل يومك الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي، ولهذا استعاذ النبي ﷺ من الهم والحزن، فلا ينفع الحزن على الأمور الماضية التي لا يمكن ردها ولا استدراكها، وقد يضرك الهم الذي يحدث بسبب الخوف من المستقبل، فعليك أن تكوني بنت يومك، تجمعين جدك واجتهادك في إصلاح يومك ووقتك الحاضر، فإن جمع القلب على ذلك يُوجب تكميل الأعمال، وتتسلي به عن الهم والحزن .

والنبي ﷺ إذا دعا بدعاء أو أرشد أمته إلى دعاء، فهو يحث مع الاستعانة بالله والطمع في فضله على الجد والاجتهاد في التحقق لحصول ما يدعو بحصوله، والتخلي عما كان يدعو لدفعه؛ لأن الدعاء مقارن للعمل، فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده، ويستعينه على ذلك كما قال ﷺ: «أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز، وإذا أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان»^(١).

فجمع ﷺ بين الأمر بالحرص على الأمور النافعة في كل حال، والاستعانة بالله وعدم الانقياد للعجز الذي هو الكسل الضار، وبين الاستسلام للأمور الماضية النافذة، ومشاهدة قضاء الله وقدره، وجعل الأمور قسمين^(٢):

١ - قسم يمكن العبد السعي في تحصيله أو تحصيل ما يمكن منه أو دفعه أو تخفيفه فهذا يبذل فيه العبد مجهوده ويستعين بمعبوده .

٢ - وقسم لا يمكن فيه ذلك فهذا يطمئن له العبد ويرضى ويسلم ولا ريب أن مراعاة هذا الأصل سبب للسرور وزوال الهم والغم .

(١) رواه مسلم .

(٢) موقع الإسلام سؤال وجواب .

❖ المفتاح الرابع: حرري نفسك من سجن الماضي

تذكرك للماضي وتفاعلك معه واستحضاره، وحزنك لمآسيه قتل لإرادتك، وتبديد لحياتك الحاضرة، إن ملف الماضي عند العقلاء يُطوى ولا يُروى، يغلق عليه أبداً في زنزانة النسيان، يقيد بحبال قوية في سجن الإهمال فلا يخرج أبداً، لأنه مضى وانتهى، لا الحزن يعيده، ولا الهم يصلحه، ولا الغم يصححه، ولا الكدر يحييه، لأنه عدم، فلا تعيش في كابوس الماضي، لأنك بتفاعلك مع الماضي، وقلقك منه واحترارك بناره، والوقوف على أعتابه تعيشي وضعاً مأساوياً مفرعاً.

وقديماً قالوا لمن يبكي على الماضي: «لا تُخرج الأموات من قبورهم»، إن الناس لا ينظرون إلى الوراء ولا يلتفتون إلى الخلف؛ لأن الريح تتجه إلى الأمام والماء ينحدر إلى الأمام والقافلة تسير إلى الأمام، فلا تخالفي سنة الحياة، وتأملي الغزال في عدوه كيف يركض سريعاً ويتقدم مسافات لأنه لا يلتفت للخلف، عكس الضبع الذي يمشي ويلتفت فإنه لا يتقدم في خطواته البتة. ^(١)

❖ المفتاح الخامس: اتركي المستقبل حتى يأتي

لا تستبقي الأحداث، أتريد أن قطف الثمرة قبل النضج، إن غداً مفقود للاحقيقة له، ليس له وجود ولا طعم ولا لون، فلماذا تشغلي نفسك به وتتوجسي من مصائبه وتهتمي لحوادثه وتتوقعي كوارثه، ولا تدري هل يحال بينك وبينه أو تلقيه، فإذا هو سرور وحبور، المهم أنه في عالم الغيب لم يصل إلى الأرض بعد، إن عليك أن لاتعبري جسراً حتى تأتية، ومن يدري؟ لعلنا نموت قبل وصول الجسر، أو لعل الجسر ينهار قبل وصولنا، وربما وصلنا الجسر ومررنا عليه بسلام.

كثيرٌ هم الذين سيكونون؛ لأنهم سوف يجوعون غداً، وسوف يمرضون بعد سنة،

(١) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

وسوف ينتهي العالم بعد مائة عام .

إن الذي عمره في يد غيره لا ينبغي أن يراهن على العدم، والذي لا يدري متى يموت لا يجوز له الاشتغال بشيء مفقود لاحقيقة له، اترك الغد حتى يأتيك، لا تسألي عن أخباره، ولا تنتظري زحفه لأنك مشغولة باليوم^(١).

➤ المفتاح السادس: اجعلها على لسانك

هذه قصة الوزير الذي كان بصحبة الملك ولا يغب عنه أبداً وكان ذلك الوزير يكرر عبارة **لعله خير** بكل نبأ يسمعه وكل جديد يلاقه، وفي يوم من الأيام تعرض الملك لحادث وقطع أصبع إحدى يديه وعندما سمع الوزير ما حدث فقال: **لعله خير !**

وما أن سمع الملك هذا القول من الوزير إلا وقد أمر بسجنه وقال له قُطع اصبعي وتقول **لعله خير**؟ سأسجنك هنا في هذا القصر، فرد عليه الوزير **لعله خير** إن شاء الله! فضحك الجميع سخرية منه، وبعد عدة أيام كان هذا الملك وقافلته في طريق إلى الديار، فظل قافلته ولم يعد يعرف أين أصبحوا ومشى وحيداً بحثاً عنهم، فاعترضوه أناس من عبدة الأصنام وكانوا يبحثون عن رجل يذبحوه تقرباً للصنم الذي يعبدوه وأخذوه إلى قريتهم ليؤدوا شعائر الذبح وعندما رأوا أصبعه مقطوع، قالوا: كيف نقدم لصنمنا رجل ناقص علها إهانة لصنمنا فتركوه يذهب. فعاد الملك إلى دياره بعد أن أخلوا سبيله، فذهب يحكي قصته للوزير فقال له الوزير: قطع أصبعك وقلت **لعله خير** إن شاء الله، وأمرت بسجني وقلت **لعله خير** إن شاء الله، لو لم يكن اصبعك مقطوع لكنت الآن مذبحاً عند عبدة الأصنام، ولو لم تأمر بحبسي لكنتُ معك واختاروني بدلاً عنك، فضحك الملك واستغفر الله وأمر

(١) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف .

بالإفراج عن هذا الوزير الذي عاد كما كان لا يغيب عنه لحظة. ^(١)

❦ المفتاح السابع: اطردي الفراغ بالعمل

يوم تجدي نفسك فارغة فتهيئي للهم والغم والفرح؛ لأن هذا الفراغ يسحب لك كل ملفات الماضي والحاضر والمستقبل من أدراج الحياة فيجعلك في أمر مريع، فقومي بأعمال مثمرة بدلاً من هذا الاسترخاء القاتل لأنه وأدّ خفي، وانتحار بكبسول مسكن.

فاشتغلي بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة فهذا من أسباب دفع القلق الناشئ عن توتر الأعصاب، واشتغال القلب ببعض المكدرات، كما أنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقته، وربما نسي بسبب ذلك الأسباب التي أوجبت له الهم والغم، ففرحت نفسه وازداد نشاطه، وهذا السبب أيضاً مشترك بين المؤمن وغيره، ولكن المؤمن يمتاز بإيمانه وإخلاصه واحتسابه في اشتغاله بذلك العلم الذي يتعلمه أو يعلمه، ويعمل الخير الذي يعمله.

ونفسك إذا لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل فإن النفس لا تهدأ، إذا لم تُدرّ في حركة سريعة من مشروعات الخير والإنتاج المنظم لم تلبث أن تنتهيها الأفكار الطائشة، وأن تلفها في دوامة من الترهات والمهازل.

اذبحي الفراغ بسكين العمل، ويضمن لك أطباء العالم ٥٠٪ من السعادة مقابل هذا الإجراء الطارئ فحسب. ^(٢)

إن الشباب والفراغ والجدة

مفسدة لمرء أي مفسدة

(١) شبكة الإيمان الإسلامية، بتصرف.

(٢) موقع الإسلام سؤال وجواب، حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

❦ المفتاح الثامن : تعزي بأهل البلاء

كم من المصائب، وكم من الصابرين، فلست أنت وحدك من أصيب بمصيبة، بل مصابك بالطلاق بالنسبة لغيرك قليل!
فكم من مريض على سريرهِ من أعوام، يتقلب ذات اليمين وذات الشمال، يئن من الألم، ويصيح من السقم.

وكم من رجل وامرأة فقدتا فلذات أكبادهما في ريعان الشباب ومقبل العمر!
وكم من مكروب ومدين ومصاب ومنكوب!

آن لك أن تتعزي بهؤلاء، وأن تعلمي علم اليقين أن هذه الحياة سجنٌ للمؤمن، ودار للأحزان والنكبات، تصبح القصور حافلة بأهلها وتمسي خاوية على عروشها، فعليك أن توطني نفسك كتوطين الجمل المحنك الذي يبرك على الصخرة، وعليك أن توازني مصابك بمن حولك، وبمن سبقك في مسيرة الدهر، ليظهر لك أنك معافاة بالنسبة لهؤلاء، وأنه لم يأتك إلا وخزات سهلة، فاحمدي الله على لطفه، وتعزي بمن حولك .

ولك في الرسول ﷺ قدوة، وقد وضع السلى على رأسه، وأدميت قدماه، وشجَّ وجهه، وحوصر في الشعب حتى أكل ورق الشجر، وطرد من مكة، وكسرت ثنيته، ورمي عرض زوجته الشريف، وقُتل زكريا، وذبح يحيى، ووضع الخليل في النار، وسار الأئمة على هذا الطريق فخرج عمر بدمه، واغتيل عثمان، وطعن علي، وجلدت ظهور الأئمة، ونكل بالأبرار. (١)

﴿ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴾ (البقرة: ٢١٤) .

(١) لاتحزن، تأليف : عائض بن عبد الله القرني، بتصرف .

❦ المفتاح التاسع: قابلي الإساءة بالإحسان

قال ﷺ: ﴿وَلَا تَسْتَوِ الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ (٣٤) وَمَا يُلقَهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلقَهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿فُضِّلَتْ: ٣٤-٣٥﴾.

فإذا أساء إليك مسيء من الخلق خصوصاً من له حق كبير عليك كالأقارب والأصحاب ونحوهم إساءة بالقول أو بالفعل فقابل به بالإحسان إليه، فإن قطعك فصله، وإن ظلمك فاعف عنه، وإن تكلم فيك غائباً أو حاضراً فلا تقابل به بل اعف عنه وعامله بالقول اللين، وإن هجرك وترك خطابك فطيب له الكلام وابدل له السلام.

فإذا قابلت الإساءة بالإحسان حصل فائدة عظيمة (فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم) أي: كأنه قريب شفيق، وفي ذلك فضل منك على المسيء، ومن مصالح ذلك أنه تخف الإساءة عنك في الحال وفي المستقبل، وأنه أدعى لجلب المسيء إلى الحق وأقرب إلى ندمه وأسفه ورجوعه بالتوبة عما فعل، ويتصف العايف بصفة الإحسان ويقهر بذلك عدوه الشيطان ويستوجب الثواب من الرب.

وما يلقاها: أي وما يوفق لهذه الخصلة الحميدة إلا الذين صبروا أنفسهم على ما تكره وأجبروها على ما يحبه الله، فإن النفوس مجبولة على مقابلة المسيء بإساءته وعدم العفو عنه فكيف بالإحسان، فإذا صبر الإنسان نفسه وامتنل أمر ربه وعرف جزيل الثواب وعلم أن مقابلته للمسيء بجنس عمله لا تفيده شيئاً ولا تزيد العداوة إلا شدة وأن إحسانه إليه ليس بواضع قدره بل من تواضع لله رفعه هان عليه الأمر وفعل ذلك متلذذاً مستحلياً له وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم لكونها من خصال خواص الخلق التي ينال بها العبد الرفعة في الدنيا والآخرة التي هي من

طرق للتكيف بعد الطلاق

أكبر خصال مكارم الأخلاق. (١)

❦ المفتاح العاشر : اعف عن ظلمك

قال ﷺ: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (التَّوْبَةِ: ٢٢).

في هذه الآية أمر من الله للمؤمنين إذا أساء إليهم بعض إخوانهم المسلمين أن يعفوا عن إساءتهم ويصفحوا وأصل العفو من عفت الريح الأثر إذا طمسته، والمعنى فليطمسوا آثار الإساءة بحلمهم وتجاوزهم فيعرضوا عن مكافأة إساءتهم حتى كأنهم يولونها بصفحة العنق معرضين عنها، فكظمك لغيظك وعفوك عن أساء إليك من صفات أهل الجنة وهذا فيه حث على الإحسان الذي يحب الله المتصفين به. (٢)

قال ﷺ: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ (الشُّوْرَى: ٤٠). فمن عفا عن ظلمه وأصلح بالعفو بينه وبين ظالمه فالله ﷻ يأجره على ذلك وأبهم الأجر تعظيماً لشأنه وتنبيهاً على جلالته قال مقاتل فكان العفو من الأعمال الصالحة. (٣)

قال ﷺ: ﴿خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ﴾ (الْأَنْعَامِ: ١٩٩). هذه الآية جامعة لحسن الخلق مع الناس، وما ينبغي في معاملتهم، فالذي ينبغي أن يعامل به الناس، أن يأخذ العفو، أي: ما سمحت به أنفسهم، وما سهل عليهم من الأعمال والأخلاق، فلا يكلفهم ما لا تسمح به طبائعهم، بل يشكر من كل أحد، ما قابله به، من قول وفعل جميل، أو ما هو دون ذلك، ويتجاوز عند تقصيرهم

(١) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، بتصرف.

(٢) أضواء البيان ج٥: ص٤٨٧.

(٣) فتح القدير ج٤: ص٥٤١.

ويغض طرفه عن نقصهم، ولا يتكبر على الصغير لصغره، ولا ناقص العقل لنقصه، ولا الفقير لفقره، بل يعامل الجميع باللطف والمقابلة بما تقتضيه الحال، وتشرح له صدورهم .

وأمر بالعرف أي: بكل قول حسن، وفعل جميل، وخلق كامل للقريب والبعيد، فاجعل ما يأتي إلى الناس منك، إما تعليم علم، أو حثاً على خير، من صلة رحم، أو برّ والدين، أو إصلاح بين الناس، أو نصيحة نافعة، أو رأي مصيب، أو معاونة على بر وتقوى، أو زجر عن قبيح، أو إرشاد إلى تحصيل مصلحة دينية، أو دنيوية .

ولما كان لا بد من أذية الجاهل، أمر الله تعالى أن يقابل الجاهل، بالإعراض عنه، وعدم مقابله بجهله، فمن آذاك، بقوله أو فعله لا تؤذه، ومن حرمك، لا تحرمه، ومن قطعك فصله، ومن ظلمك فاعدل فيه. ^(١)

وقال ﷺ: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (الْعَنْزَلِي: ١٢٤)، الكاظمين الغيظ هم الذين إذا حصل لهم من غيرهم أذية توجب غيظهم وهو امتلاء قلوبهم من الحق، الموجب للانتقام بالقول والفعل، فهؤلاء لا يعملون بمقتضى الطباع البشرية، بل يكظمون ما في القلوب من الغيظ، ويصبرون عن مقابلة المسيء إليهم.

ويدخل في العفو عن الناس، العفو عن كل من أساء إليك بقول، أو فعل . والعفو أبلغ من الكظم، لأن العفو ترك المؤاخذة، مع السماح عن المسيء، وهذا إنما يكون ممن تحلى بالأخلاق الجميلة، وتخلّى عن الأخلاق الرذيلة، وممن تاجر مع الله، وعفا عن عباد الله، رحمة بهم، وإحساناً إليهم، وكراهة لحصول الشر عليهم، وليعفو الله عنه، ويكون أجره على ربه الكريم، لا على العبد الفقير، كما قال ﷺ:

(١) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان .

طرق للتكيف بعد الطلاق

﴿فَمَنْ عَفَا وَأَمْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ﴾ ثم ذكر حالة أعم من غيرها، وأحسن، وأعلى، وأجل، وهي الإحسان، فقال ﷺ: ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾، والإحسان نوعان:

١. الإحسان في عبادة الخالق.

٢. والإحسان إلى المخلوق.

فالإحسان في عبادة الخالق، فسرّها النبي ﷺ بقوله: « أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك ».

وأما الإحسان إلى المخلوق، فهو إيصال النفع الديني والدنيوي إليهم، ودفع الشر الديني والدنيوي عنهم، فيدخل في ذلك، أمرهم بالمعروف، ونهيهم عن المنكر، وتعليم جاهلهم، ووعظ غافلهم، والنصيحة لعامتهم وخاصتهم، والسعي في جمع كلمتهم، وإيصال الصدقات والنفقات الواجبة والمستحبة إليهم، على اختلاف أحوالهم، وتباين أوصافهم .

ويدخل في ذلك بذل الندي، وكف الأذى، واحتمال الأذى، كما وصف الله به المتقين في هذه الآيات، فمن قام بهذه الأمور، فقد قام بحق الله وحق عبده. (١)

❦ المفتاح الحادي عشر: اصبري على أذى الناس

قال ﷺ: « ما أحد أصبر على أذى يسمعه من الله تعالى؛ إنهم يجعلون له نداً ويجعلون له ولداً، وهو مع ذلك يرزقهم ويعافيههم ويعطيهم ». (٢)

فقد تتعرضين أختي في خضم الحياة وبعد طلاقك إلى من يؤذيك بكلام جارح، فهلا صبرتي وتحملتي وتجاوزتي وتذكرتي هذا الحديث !

واعلمي أن هذا الأذى يضرهم ولا يضرك، إلا إذا أشغلت نفسك في الاهتمام به، وسوغت لها أن تملك مشاعرك، فعند ذلك تضرك كما ضرّتهم، وإن أهملته

(١) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان .

(٢) رواه مسلم .

ماذا بعد الشتات؟

فستكونين مرتاحةً لماذا؟

لأن النبي ﷺ يقول: «أتدرون من المفلس؟ إن المفلس من أمتي: من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة، ويأتي وقد شتم هذا، وقذف هذا، وأكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا فيعطي هذا من حسناته وهذا من حسناته، فإذا فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أخذ من خطاياهم فطرحت عليه ثم يطرح في النار». (١)

❦ المفتاح الثاني عشر: دعي ثقتك بنفسك

الثقة بالنفس تكون بعد الثقة بالله جاء في الدعاء: «يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث أصلح لي شأني كله ولا تكلني إلى نفسي طرفة عين ولا لأحد من الناس». (٢)

فالثقة لا تكون إلا بالله لأن الواثق بنفسه موكول إلى نفسه، فثقي بالله ﷻ، لأنك إذا وثقت بنفسك أوكلك الله إلى ضعف وعجز وعورة، وإذا وثقت بالله كفاك وجعلك تأوين إلى ركن شديد.

ثم اجعلي لك دوافع تدعم ثقتك بنفسك، فالدوافع تُغير من الشعور السلبي الذي تشعرين به من خلال التركيز على عبارات التدعيم بدلاً من جعل هذا الشعور السلبي يتوغل في النفس ويضر بها، كما تساعد تلك العبارات على التخلص من مشاعر الغضب التي تسيطر عليك، وقد يعمل قراءة عبارات تدعيم الثقة بالنفس التالية على تهدئتك وعدم شعورك بالغضب:

- إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم .
- أنا قادرة بحول الله على البدء من جديد .

(١) رواه مسلم ٦٥٢٢ والترمذي ٢٤١٨ .

(٢) رواه مسلم .

طرق للتكيف بعد الطلاق

- من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه وسيعوضني الله خيراً بحوله وقوته.
 - أفضل ألا أجعل الشعور بالغضب يسيطر عليّ.
 - أفضل ألا أكن في صدري مشاعر كراهية لأحد .
 - الأوضاع التي تفرض علي لا يجب أن تشل قدراتي، وإنما تفرض علي حسابات أدق في اتخاذ القرار.
 - ربما لأكون قادرة على تغيير الطرف الآخر، لكنني قادرة على تغيير نفسي.
 - لازالت هناك فرص أخرى في الحياة.
 - يجب أن أتعلم وأستفيد من تجاربي .
- حاولي التركيز على هذه العبارات وماتحويه من معنى واستخدمي دفتر يومياتك لكتابة عبارات تدعيم أخرى. (١)

➤ المفتاح الثالث عشر: واجهي حقيقتك

إن المواجهة تُمهّد الطريق لأساس قوي وتُشكل نقطة تحول في حياتك على الرغم من الألم الذي تسببه، فإن هذا الألم الذي تشعرين به لم يكن نهاية العالم، كما أن مواجهتك للحقيقة تجعلك تتخذين القرار في انتهاء حياة مختلفة أفضل من التي تعيشينها، أو الاستمرار في إشفائك ورثاءك على نفسك، فاسألي نفسك وقرري! إما الاستمرار على الشفقة والرثاء وإلا الصمود ومعاودة الوقوف من جديد لمواجهة الحياة. (٢)

➤ المفتاح الرابع عشر: سيطري على أفكارك لتسيطري على حياتك

هناك أناس ينجحون في السيطرة على زمام حياتهم، بينما آخرون يدعون الحياة تسيطر عليهم، وهذا الانقسام في داخلك أنت، فهناك جزء داخلك يعرف

(١) ٥٠ طريقة لدوام الحب بعد الفراق د/دوايت ويب بتصرف، دار الفاروق للاستشارات الثقافية .

(٢) المرجع السابق.

ما ينبغي القيام به (عقلك)، والجزء الآخر يفعل ما يحلوه (هواك).
فإذا كانت العاطفة هي الدافع لسلوكك، فدعي العقل يوجه هذا السلوك،
فالعاطفة هي عبارة عن أفكار تتحول إلى شعور، وإذا قمتي بتغيير الأفكار التي
تخلق الشعور أو العاطفة، فلن تعد هناك أي مقاومة ما بين عقلك وهواك.

● فهل تسيطر على أفكارك؟

● وهل تجعل الأفكار الإيجابية هي التي تنفذ لعقلك؟

فإذا لم تستطعي السيطرة على أفكارك فلن تستطيعي السيطرة على نفسك،
ولن تسيطر على أي شيء، فإذا كنتي تخضعين لسلطان العقل فأنت ملكة، وإذا
كنت تخضعين لسلطان هواك وعاطفتك فأنت أمة، فأيهما تختاري؟^(١)
وتعودي أن تراجع أفكارك تجاه نفسك وتجاه الآخرين والحياة من حولك،
لأنها تتحول مع امتداد الزمن إلى معتقدات، والمعتقدات هي أساس العمل الذي
يترجم الفكرة إلى سلوك وينقلها من الخيال إلى الحقيقة.^(٢)

➤ المفتاح الخامس عشر: أعيدي اكتشاف نفسك من جديد

تعرفي على إيجابياتك وهواياتك ومهاراتك فهي بعون الله تعمل على تعزيز ذاتك
وإشعارك بقيمتك كإنسane، فما زلت قادرة على الإنجاز ولديك الحيوية والنشاط،
أما لوم النفس وتذكر السلبيات وتفحصها فذلك هو السبيل لتحطيم ثقتك بنفسك،
وليس معنى وقوع الطلاق أنك قد فشلت، وليس معناه أيضاً إدانة الطرفين أو أحدهما
أو الحكم عليه بالإعدام الاجتماعي، ومنعه من ممارسة حقوقه الإنسانية، بدء من
الزواج مرة ثانية، وانتهاء بالنجاح في حياته على كل مستوياتها.^(٣)

(١) موقع طريق الإيمان، د. وليد عبد الله الرومي، بتصرف.

(٢) رسائل موقع الإسلام اليوم.

(٣) لا يضيرك أنك مطلقة، شيما النعماني، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

➤ المفتاح السادس عشر: ابحثي عن صديقة مخلصه تنصت إليك

على الرغم من الراحة التي ستشعرين بها إذا انفردت بنفسك وحاولت استجماع قواك ومواجهة مشاعرك، فإنك ستكونين بحاجة أيضاً إلى إخراج ما يعتمل داخلك من حزن وأسى لشخص تثقين فيه ويهتم بك ويحاول فهم ما بداخلك ويمنحك فرصة التعبير عن مشاعرك المختلفة، في هذا الوقت لن تكوني بحاجة لمن ينصحك ويشد من أزرعك ويروي لك تجارب الحزن المماثلة التي مر بها، بل تكون بحاجة إلى شخص ينصت إليك ويحاول تخفيف أي ألم أو غضب تشعرين به. (١)

➤ المفتاح السابع عشر: انظري إلى طلاقك بموضوعية

وذلك بأن تنظري لحالك حين طلاقك فقد تكوني فعلاً جاهلة بالحقوق الزوجية مما جعلك تتمادين في تصرفاتك فكانت النتيجة الطلاق، كذلك إذا كنت طالبت زوجك بالطلاق ولم تصبري عليه لصفة معينة فيه أو سوء خلق ودين فهذا يعني أنك أسأت الاختيار أولاً ثم جهلت التعامل معه، فإذا نظرت للأمور بموضوعية لن تشعرى بالغضب، بل ستستفيدين من أخطاءك في المستقبل؛ وذلك لأننا لا نأخذ الأمور على محمل شخصي، عندها سيقدر الجرح والألم الذي ستشعرين به. (٢)

➤ المفتاح الثامن عشر: خططي لتحقيق النجاح في مستقبلك

التخطيط من سمات الناجحين وإن لم تخططي ظللتى معطلة لنفسك، وتنقلتي بين الندم على ما فات والانتظار لما تترقبين مجيئه ولكي تتمكني من تحقيق النجاح، يجب أن تتخذي قرارات بسيطة يكون في مقدورك تنفيذها. فالنجاح يمكن أن يقوم على أبسط الأسس في بدايته ثم يتطور وينمو فيما بعد. وعندما تنجحي في تنفيذ

(١) ٥٠ طريقة لدوام الحب بعد الفراق، د/دوايت ويب، بتصرف.

(٢) المرجع السابق.

أبسط الأمور التي اتخذتي القرار بشأنها، ستبدئين في تكوين صورة جديدة تماماً لنفسك والعالم المحيط بك .^(١)

➤ المفتاح التاسع عشر: جدي علاقاتك الاجتماعية

عندما تبدئين في الشعور بالاستقرار والتوازن النفسي، يجب أن توجهي اهتمامك نحو تنمية شخصيتك من جميع الجوانب بشكل إيجابي، وذلك بالبحث عن علاقات جديدة مع أناس يناسبون أهدافك المستقبلية، وإعادة مد جسور وأواصر الصداقة والود مع من حولك جزء لا يتجزأ من اجتيازك الحزن الذي تمرين به، لأن الصداقات والعلاقات الاجتماعية فرصة لاكتشاف ذاتك والتعبير عنها أثناء استمرارك في محاولة تطوير شخصيتك .

كما أن العلاقات الاجتماعية الناجحة تخلصك من الوحدة التي تشعرين بها وتسبب لك الكثير من الأمراض .^(٢)

➤ المفتاح العشرون: التزمي العناية بنفسك

إذا بدأت بالعناية بنفسك جسدياً ونفسياً فإنك بالنهاية ستبدئين بالالتزام بالعناية بنفسك لأنك ستلحظين مدى تحسن نفسك وارتفاع مستوى أدائك وتفاعل مع المحيطين بك كذلك فإنك حين تكونين جميلة ومعتنية بذاتك لنفسك وليس لأحد هذا بدوره يدعم تأكيدك لذاتك فالكثيرات يعتقدن أن الاعتناء بالجسم والملبس يكون من أجل التجميل للزوج فحسب أما مع نفسها بالذات فلا تهتم وهذا خطأ فادح في حق أنوثتك .^(٣)

(١) ٥٠ طريقة لدوام الحب بعد الفراق، د. دوايت ويب، بتصرف.

(٢) المرجع السابق، بتصرف.

(٣) لا يضيرك أنك مطلقة، شيما النعماني، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

➤ المفتاح الحادي والعشرون: تأقلمي مع بيئتك الجديدة

إن عدت إلى بيت الأهل فلا تنظري لنفسك وكأنك عبء على الأهل، ولا تنظري لحرصهم عليك وتفقد دخولك وخروجك من المنزل، وكأنه شك وريبة، إنما أعيدي صياغته إيجابياً على أنه حب لك وخوف عليك، وهذا الأمر ينطبق كذلك على الأبناء، لأن توجيههم لأبنائك لا يعني تفريغ غضبهم تجاهك نحو أبناءك .^(١)

➤ المفتاح الثاني والعشرون: اجعلي من آلامك بلساً يداوي جراح غيرك

كلمة جميلة قالتها الدكتورة سحر طلعت مستشارة مشاكل وحلول في موقع إسلام أون لاين « أجمل التجارب الناجحة وأنضج الشخصيات تخرج من بوتقة الألم، فاجعلي آلامك الشخصية جسراً تعبرينه لاكتشاف ذاتك اجعلي من الآلام بلساً يداوي جراح غيرك».

فالتجربة التي مررتي بها جعلتك تخرجين بخبرات في حياتك تستطيعين أن تقيدي بها من حولك بالنصح والإرشاد والتوجيه الصحيح، وتجنب مايمكن لتسيير الحياة بأمان واستقرار.^(٢)

➤ المفتاح الثالث والعشرون : تفاعلي

كان رسول الله ﷺ يحب الفأل، ولهذا سمع من رجل كلمة طيبة فأعجبته فقال: «أخذنا فألك من فيك». ^(٣)

وفيما جاء أيضاً من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ: «لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل قالوا: وما الفأل؟ قال : الكلمة الطيبة» ^(٤).

(١) لا يضيرك أنك مطلقة، شيماء النعماني، بتصرف.

(٢) المرجع السابق .

(٣) رواه أبو داود وأحمد وصححه الألباني .

(٤) رواه البخاري (٥٧٥٦) ومسلم (٢٢٢٠) .

يعجبني الفأل وهو أن تسمع كلمة فتتوقعي خيراً، قال الرسول ﷺ لمن اسمه سهيل سَهْل أمرك، وكان يتفاءل بالمواقف فيقول: «إذا نزلنا ساحة قوم خربت خير»، ويتفاءل بالنام، قال: «العقبى لنا عندما رأى رطباً».

فالتفأول سمة الشخصية السوية ودافع للنجاح، والقادر على قيادة الإصلاح يكون متفائلاً وكان العرب يسمون اللديغ سليماً وهذا من التفأول، ويسمون الصحراء مفازة، والقافلة تسمى بهذا الاسم تفأولاً برجوعهم، وتفأولاً بسلامة المولود فإنه لاتفصل العقيقة من المفصل ولا يكسر لها عظم .

فالتفأول من عوامل النجاح، والمتفائل يعمل بثقة ويتوقع النجاح، أما من يشعر بالقلق فإنه يشعر بالفشل كلما زاد قلقه، فالحالة النفسية تؤثر على الجسد وتؤثر على أداء الإنسان والمتفائل يبحث عن الفرص ويغتنمها، بدل من العيش تحت المشاكل، والمتفائل مستقر نفسياً وأكثر صحة نفسية، في أحكامه وتطلعاته وقراراته، فالتفأول يقوي المناعة؛ فيزيد الإنسان صحة في بدنه. ^(١)

تفاءلي فلا يوجد أمر مستحيل:

بقيت دولة الصليبيين في القدس حوالي ٨٨ عاماً حتى خلصها من براثنهم البطل العظيم صلاح الدين الأيوبي، الذي كان بحق صلاح الدنيا والدين رحمه الله، وأمر السلطان الناصر صلاح الدين بتطهير المسجد الأقصى والصخرة المباركة من أوساخ الصليبيين، وصلى على قبة الصخرة .

وأحضر المنبر المشهور الذي كان قد عمله الملك العادل نور الدين محمود قبل تحرير القدس وكانت أمنيته أن يحضر هذا المنبر الذي أحضر له أمهر الصنائع وظل المنبر في حلب قرابة عشرين عاماً حتى فتح الله القدس على يد صلاح الدين عام

(١) محاضرة صناعة التفأول للشيخ محمد الدويش، إذاعة القرآن الكريم .

طرق للتكيف بعد الطلاق

٥٨٣هـ فأمر بنقل المنبر ونصبه يوم الفتح في المسجد الأقصى حيث خطب عليه قاضي دمشق محيي الدين بن الزكي خطبة الجمعة بعد انقطاع دام حوالي تسعين عاماً.^(١)

إن الإنسان المتفائل كما قال عبد الحميد الهاشمي في كتابه الصحة النفسية الوقائية يسعد مع ثلاث نعم^(٢) :

- ١- نعمة كانت ثم زالت فهو يذكرها ويشكر الله عليها .
 - ٢- ونعمة يعيشها عملياً ويسعد فيها ومعها .
 - ٣- ونعمة يرجوها فيعمل لها بكل تخطيط وكفاح وكله أمل أن يصل إليها .
- والإنسان المتشائم يشقى مع ثلاث نعم :**

- ١- نعمة كانت فهو يتحسر عليها ؛ لأنه لم يعرفها إلا بعد زوالها .
 - ٢- ونعمة هو فيها فلا يراها ولا يعترف فيها ولا يشعر بها .
 - ٣- ونعمة كبرى (يعيش أحلاماً يقظة) معها دون عمل لأنه مشغول فكرياً ومنهك عصبياً بالآلام الحسرة على الماضي الغائب والشكوى من مرارة الحاضر .
- يقول عالما النفس بايلس و سيلجمان مؤسسا حركة علم النفس الإيجابي الواعدة: «إنّ التفاؤل دفاع جيد ضد التعاسة، وإنّ التفاؤل يمكن أن يُتعلّم كما يعتقد أن الفرد عندما تتوفر لديه متطلباته الحياتية الأساسية من طعام يشبعه وبيت يؤويه فإن ما يفيض من مال لا يزيد إلا قليلاً من سعادته، ولكي يكون سعيداً يجد عليه أن يبحث عن الحياة المفعمة بالمعاني الإيجابية والأفكار التفاؤلية».

يقول الدكتور ليونيل تيجر في كتابه (التفاؤل بيولوجيا الأمل) : «إن أجسامنا تحتوي على ما يعرف باسم الصيدلية الداخلية وعندما تكون توقعاتنا وأفكارنا إيجابية ترفع كفاءة جهازنا المناعي ويفرز الجسم مواد مهدئة داخلية مثل

(١) منبر التوحيد والجهاد.

(٢) موقع اللجنة الوطنية للطفولة.

Enkephalin وEndorphin تساعد على خفض التوتر النفسي والألم، كما تساعد على حث طاقة الجسم وتدعيمها حتى تحت أقصى ظروف الضغط».

كيف تحقيق التفاؤل؟^(١)

- ١- بتوسيع النظرة للأمور وعدم النظر من زاوية واحدة.
- ٢- بتوسيع النظرة على المدى البعيد فكلما اتسعت النظرة فإنها تزيد فرص النجاح.
- مثل موقف النبي ﷺ عندما لاقى أذى من قومه وسافر إلى الطائف فرموه بالحجارة فقال له جبريل عليه السلام: «أتريد أن أطبق عليهم الأخشبين؟» فقال الرسول ﷺ: «إني آمل أن يخرج الله من أصلا بهم من يعبد الله».
- ٣- الواقعية تعين على تحقيق التفاؤل : كلمة الواقعية هي النظرة الحقيقية للأمور والموضوعية الصادقة في شمول التفكير لذا يجب أن نتحكم بواقعيتنا أيضاً بالتفاؤل.
- فالتفاؤل هو انتظار حدوث خير أو ترقب الأفضل وعليه يجب على المطلقة النظرة للتفاؤل بموضوعية ونظرة حقيقية مصاحبة لوضعها ليس أكثر أو أقل .
- فتبعات الطلاق من مشاكل اجتماعية وإنسانية تُسارع بحدوث الأمراض النفسية المتوقعة من القلق والانهازامية والدونية .
- فعلى المطلقة أن تغرس الثقة بالنفس وعدم الاستسلام للظروف الضاغطة في الحياة وتخطي العقبات والمشكلات بسلامة ومرونة ليشتعل الحماس الداخلي فينتج عمل إيجابي تبني قيمتها الذاتية من قبل المجتمع الظالم المجحف .

(١) محاضرة صناعة التفاؤل للشيخ محمد الدويش، إذاعة القرآن الكريم، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

كذلك الواقعية في الطموحات: فالطموح دفعة فكرية تنتج منها أهداف مبنية على القدرات الذاتية وعن طريق الطموح يتحقق النجاح والرضى الذاتي لأنها تدفع المطلقة للتفرد والتفكير بطريقة سوية وفعّالة للمجتمع فيحدث تواصل بناء بين المطلقة والمجتمع.

٤- أسلوب تفسير الأحداث: ربما يتدخل وبطريقة مباشرة بأسلوب التفسير الفردي للمواقف والذي له دور فعال في الشعور بالسيطرة الذاتية وعدم جلد الذات ولومها بل تحدد السلبيات وتعديل حتى يكون لدى الشخص وأعني المطلقة المقدرة للبدء من جديد.

٥- التربية على التفاؤل .

٦- القدوة.

٧- نسبة الإخفاق للعمل لعدم الأخذ بالأسباب وليس للذات .

٨- التركيز على حل المشكلة لا الحديث عن المشكلة، ما الذي يجب أن أعمله؟ ماذا أستطيع أن أعمل؟

٩- الاعتدال في التقويم، حتى إذا فشلت يقرودك اعتدالك للتفاؤل.

الإصرار على التفاؤل قد يصنع الذي كان مستحيلاً

فيورن فلات حينما ماتت زوجته كان أصغر أطفاله لا يزيد عن عامين وكان له ستة أولاد آخرين، ثلاثة أبناء وثلاث بنات من ٤ إلى ١٦ عاماً.

بعد أيام من وفاة زوجته جاءه الأقرباء بما فيهم والدي زوجته وقالوا له : «إنك لا تستطيع القيام بأعمالك وأشغالك إلى جانب السهر على كل هؤلاء الأبناء وتربيتهم وقد اتفقنا أن تأخذ كل عمة أو خالة أو قريب واحداً من أبنائك فلا يكونون بعيدين عنك وسنضمن سلامتهم وتربيتهم، وبوسعك رؤيتهم متى ما شئت». أجابهم الرجل «لا تستطيعون تصوركم أنا شاكر لكم على جميلكم هذا، ولكن أريد

ماذا بعد الشتات؟

أن تعلموا ثم ضحك وواصل كلامه إذا ضايق الأطفال عملي أو احتجت إلى مساعدة فساً خبركم بأسرع وقت. بعدها راح الرجل يواصل أعماله بصحبة أبنائه، فحدد لكل منهم مسؤولية وواجباً.

البنتان الأكبر ١٢ عاماً و ١٥ عاماً يتوليان الطبخ وغسل الملابس وأعمال البيت، والولدان الأكبر ١٦ و ١٤ عاماً يساعدان أباهم في المزرعة، ولكن حلت به صدمة جديدة. ابتلي الرجل بوجع في المفاصل، تورمت يده حتى لم يعد يستطيع الإمساك بأدوات الفلاحة كان الأطفال ينهضون بأعباء العمل على خير وجه، إلا أن الرجل لم يكن قادراً على البقاء بلا عمل طوال النهار، باع أدوات الفلاحة وهاجر مع عائلته إلى مدينة صغيرة وافتتح متجرأ متواضعأ حظيت العائلة بترحيب الجيران، وازدهر عمل الرجل وتجارته، وكان شديد الفرح لأنه بين الناس ويستطيع تقديم خدمة لهم.

وشاع بين الجميع أن زبائنهم راضون وأن خدماتهم ممتازة، فقصده الناس من كل مكان للتبضع، وكان الأولاد والبنات يساعدونه في المتجر والبيت، وكان رضا أبيهم عن أدائهم يبعث الغبطة والرضا في نفوسهم، وكان فرحاً جداً بتطور أبنائه وإتقانهم وإخلاصهم في العمل.

كبر الأبناء والتحق خمسة منهم بالجامعات وتزوج أغلبهم ذهب كل منهم إلى عمله وحياته، كان نجاح الأبناء مفخرة للأب لأنه لم يكن قد درس أكثر من السادس الابتدائي، وولد له أحفاد فكانوا أكبر ما يبعث السرور في قلبه، وحينما شب الأحفاد أخذهم الجد إلى محل عمله في بيته الصغير كانوا فرحين سعداء مع بعضهم.

وأخيراً تزوج الابن الأصغر الذي لم يناهز العامين عند وفاة أمه، بعد ذلك

طرق للتكيف بعد الطلاق

توفي الأب، كان رجلاً عصامياً سعيداً قهر الحزن والخيبة رغم رحيل زوجته في وقت مبكر، وكلما تذكر أنه استطاع ترتيب حياته كما ينبغي تغمره أمواج عارمة من السعادة، إنه والدي وأنا الولد ذو الـ ١٦ عاماً الأكبر في عائلة بسبعة أبناء. ^(١)

➤ المفتاح الرابع والعشرون : واصل دراستك

«المعرفة قوة» كما قال الحكماء، فاحرصي على تقوية ذاتك بالعلم بمواصلة الدراسة، ولا حظي أن سبل الحصول على المعرفة تزداد اتساعاً بفضل تيسير سبل الاتصال المختلفة القنوات الفضائية، الإنترنت، جامعات ومعاهد التعليم عن بعد. ^(٢)

➤ المفتاح الخامس والعشرون : أحسن الظن بالله

قال ابن القيم رحمه الله: «ولا ريب أن حسن الظن بالله إنما يكون مع الإحسان، فإن المحسن حسن الظن بربه، أنه يجازيه على إحسانه، ولا يخلف وعده، ويقبل توبته، وأما المسيء المصّر على الكبائر والظلم والمخالفات فإن وحشة المعاصي والظلم والحرام تمنعه من حسن الظن بربه، وهذا موجود في الشاهد فإن العبد الآبق المسيء الخارج عن طاعة سيده لا يحسن الظن به، ولا يجمع وحشة الإساءة إحسان الظن أبداً، فإن المسيء مستوحش بقدر إساءته، وأحسن الناس ظناً بربه أطوعهم له»، كما قال الحسن البصري: «إن المؤمن أحسن الظن بربه فأحسن العمل، وأن الفاجر أساء الظن بربه فأساء العمل». ^(٣)

➤ المفتاح السادس والعشرون : ابحتي أجبي اعترفي كوني صريحة !

أخرجي ما أسن في داخلك ! نبشي عن كل مادفتته السنون في أعماقك ! انظري

(١) موقع البلاغ عالم المرأة العربية .

(٢) منتديات فريق النجاح، أ. محمد فريد.

(٣) موقع كلمات حسن الظن بالله، ابن القيم الجوزية دار القاسم .

في كل شيء ولا تتجاهلي أي شيء! ودوني كل ذلك في دفترك، ضعي قائمة بالأسباب لتتقيها، وقائمة بالنتائج لتستفيدي وتعتبري منها ومن ثم انظري حولك. (١)

❦ المفتاح السابع والعشرون : سعادتك في ابتسامتك

الضحك المعتدل بلسم للهموم، ومرهم للأحزان، وله قوة عجيبة في فرح الروح، وجذل القلب، وكان أكرم الناس ﷺ يضحك أحياناً حتى تبدو نواجذه .
والضحك بلا إسراف ذروة الانشراح وقمة الراحة ونهاية الانبساط، أما انقباض الوجه والعبوس يجلب للإنسان الهموم والغموم والأحزان، وقد يصاب الإنسان نتيجة ذلك بالشيخوخة المبكرة والأمراض الخطيرة .
النفس الباسمة ترى الصعاب فيلذها التغلب عليها، تنظرها فتبتسم، وتعالجها فتبتسم، تتغلب عليها فتبتسم، والنفس العابسة إذا رأتها أكبرتها واستصغرت همتها وتعلت بـ«لو» و«إذا» و«إن».

يقول أحمد أمين في فيض الخاطر: « ليس المبتسمون للحياة أسعد حالاً لأنفسهم فقط، بل هم كذلك أقدر على العمل، وأكثر احتمالاً للمسؤولية، وأصلح لمواجهة الشدائد ومعالجة الصعاب، والإتيان بعظائم الأمور التي تنفعهم وتنفع الناس ».

يقول إيليا أبو ماضي (٢):

قال: الليالي جرعتني علقما

قلت: ابتسم ولئن جرعت العلقما

(١) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف .

(٢) اكتشفي سعادتك الزوجية ٣٠ فكرة للنساء إعداد: القسم العلمي بدار الوطن، لاتحزن، تأليف: عائض بن

عبد الله القرني .

طرق للتكيف بعد الطلاق

فلعلَّ غيرك إن رآك مرَّناً
طرح الكأبة جانباً وترنماً
أُترَّاك تغنم بالتبرُّم درهماً
أم أنت تخسرُ بالبشاشة مغنماً؟
يا صاح، لا خطرٌ على شفّتك أن
تثُلَّما، والوجه أن يتحطَّما
فاضحك فإن الشَّهْب تضحك والدُّجى
متلاطمٌ، ولذا نحب الأنجُما

❧ المفتاح الثامن والعشرون : جربي وحاولي وكرري وتابعي

رددي هذه الكلمات في نفسك على الدوام حتى تتعودي عليها وتحرصي على ترجمتها عملياً في يومياتك، ولا تيأسي وانظري إلى من حولك ممن بلغوا المنازل الأولى بعد تعب وجهد ومشقة، فحصلوا على المراد ونالوا المبتغى. ^(١)

❧ المفتاح التاسع والعشرون : رتبي نظمي غيري جدي

رتبي جمع أوراقك وحددي أولوياتك، نظمي نظام حياتك، ووضحي آمنياتك، وابدئي حياتك، جدي كل ما قد طال ركوده، فبمكث الماء طويلاً يبقى آسن. ^(٢)

❧ المفتاح الثلاثون : استمعي جيداً

استمعي جيداً لما يُوجه إليك من نقد لشخصيتك وحاولي التفكير في تغيير الصفات السلبية فيك بدلاً من الاستماتة في إيجاد مبررات لتلك الصفات. ومن ثم أعيدي النظر فيما خضتيه من تجارب وعلاقات وتمعني في نوعياتها

(١) رسائل موقع الإسلام اليوم .

(٢) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف .

لمعرفة أسباب فشلك في تحقيق السعادة بأي منها. (١)

ثالثاً : انطلقى نحو النجاح في الحياة بعاداتك الجديدة

حتى تبدئي بحياة جديدة لا بد لك التسليم بما حدث (الطلاق) والاقتناع أنه حدث وهذا هو الأمر المهم والأكثر أهمية هو ألا تجعلى هذه القضية تنهى ماتبقى من حياتك، بأن تجعلى باقى عمرك حزيناً كئيباً، وانطلقى في حياة جديدة مليئة بعادات جديدة تقودك إلى تحقيق ذاتك .

✈ العادة الأولى : اسعى للتميز

أول وأهم عادة من عادات الشخصية الناجحة هي عادة السعي للتميز ويقصد بها : العمل الدؤوب ومواصلته والاستمرار عليه لتحقيق التميز في الحياة ، وهذا يعني مداومة التطوير الذاتي ورفع مستوى الإيمان والأخلاق والعلاقات وتسخيرها لتحقيق رسالتك في الحياة، و عادة السعي للتميز تعني ثلاثة أمور رئيسية :

١ . المداومة على رفع مستوى إيمانك

الإيمان : هو المعين الذي لا ينضب من العلاقة القوية والدائمة مع الله ﷻ ، وبقدر ماتقوى هذه العلاقة ويرتفع مستوى الإيمان وتدرج في مقاماته تحققي رسالتك في الحياة بفاعلية .

وجوهر (عادة السعي للتميز) هو أن تُبقي هذا المؤشر في حركة دائبة نحو الارتفاع، وتبحثي عن الوسائل والطرق التي تحافظ على هذه الحركة الدائبة من الأسفل إلى الأعلى.

يقول ابن القيم رحمه الله : « فاعبد سائر لاواقف، فإما إلى فوق وإما إلى أسفل، إما إلى أمام وإما إلى وراء . وليس في الطبيعة أو الشريعة وقوف ألبتة، ماهي

(١) ٥٠ طريقة لدوام الحب بعد الفراق، د/دوايت ويب، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

إلا مراحل تُطوى أسرع طياً إلى الجنة أو النار، فمسرّع ومبطئ، ومتقدم ومتأخر، وليس في الطريق واقف ألبتة وإنما يتخالفون في جهة السير وفي السرعة والبطء ﴿إِنَّهَا لِأَحَدَى الْكُبَرِ ٣٥ نَذِيرًا لِلْبَشَرِ ٣٦﴾ لِمَنْ شَاءَ مِنْكُمْ أَنْ يَتَقَدَّمَ أَوْ يَتَأَخَّرَ ﴿الْمُلَّا: ٣٥-٣٧﴾ .

ولم يذكر واقفاً؛ إذ لا منزل بين الجنة والنار ولا طريق سالك إلى غير الدارين ألبتة، فمن لم يتقدم إلى هذه الأعمال الصالحة فهو متأخر إلى تلك بالأعمال السيئة».

٢. المداومة على رفع مستوى الاحتراف والتخصص والإنتاج والكفاءة والفعالية في عملك أو مهنتك .

الاحتراف: جانب مهم من جوانب عادة السعي للتميز، ويقصد به العمل أو الوظيفة أو المهنة التي تخدم بها نفسك وغيرك . مامستوى إتقانك لعملك ؟ مامستوى إنتاجيتك ؟ مامستوى معرفتك بتخصصك ومتابعة كل جديد فيه ؟ إن مستواك في هذا الجانب هو المؤشر الثاني لهذه العادة، فالإنسان الذي لا يسعى للتميز في عمله ولا يتغير ويبقى على مستوى عمله أو إنتاجيته أو مستواه الوظيفي ولا يسعى من أجل تطوير نفسه ورفع مستواه يقف في موقع معين أو وظيفة لا يتعداها، أو دخل لا ينمي .

أما الإنسان المرن سريع الحركة الذي يداوم على العمل من أجل تحقيق الأفضل فإنه بذلك دائم التعلم، حريص على الإنجاز والإتقان، باحث عن الفرص، معزز لنواحي الإنتاجية في شخصيته، ومن ثم فهو يحاول دائماً أن يأخذ نفسه من موقع متقدم إلى آخر .

٣. المداومة على رفع مستوى علاقتك الإيجابية مع الآخرين

حياتنا في الواقع ماهي إلا شبكة من جوانب السعي للتميز مع الآخرين، مع الأسرة والأقارب والأصدقاء والزملاء والناس الآخرين من حولنا، وكلما كانت هذه

العلاقات إيجابية وفاعلة ومريحة أصبحت حياتنا أكثر عطاء وإنتاجاً ورضى .
إن جوهر السعي للتميز في العلاقات مع الآخرين هو عدم الاستسلام للروتين في العلاقات وعدم التعود على أنماط متحجرة في التعامل، أو افتراض أن الأمور عادية وطبيعية، أو نسيان واجبات ضرورية ومهمة في زحمة الأعمال وضغوط الحياة .

- ✓ السعي للتميز قد يكون بزيادة الأعمال لبر الوالدين وزيادة صلة الرحم .
- ✓ قد يكون في زيارة صديقة قديمة حالت ظروف الحياة دون رؤيتها لوقت طويل .
- ✓ وقد يكون السعي للتميز في تقديم خدمة مطلوبة على وجه السرعة .
- ✓ أو تقديم الاعتذار عندما تخطئ في حق أحد أفراد الأسرة .^(١)

✈ العادة الثانية : حدي هدفك

تطوير هذه العادة مهارة إنسانية ثمينة تجعل الإنسان دوماً أمام المسؤوليات والواجبات التي اختار أن يحققها لنفسه، إنها تعبر عن الإمساك بزمام المبادرة في الحياة الشخصية بحيث تستطيعين بعد الاعتماد على الله ﷻ والتوكل عليه أن تتحكمي في حاضرك، وترسمي خارطة مستقبلك بقدر ما يمكنك جهدك البشري، واعلمي أن أهدافك الحقيقية التي يمكن إنجازها هي التي تضعيها وأنتي مقتنعة بأهميتها ؛ إذ أنه من الصعب من في هذه الحال أن يضع أهدافك أناس آخرون وتحافظ في الوقت نفسه على استقلالك الشخصي ومقومات شخصيتك .

حدي هدفك فإذا وجدت صعوبة في وضع وتحديد أهدافك فتخلي نفسك بعد خمس سنوات، ماهي رؤيتك لنفسك بعد هذه السنوات ؟ ماذا تريد أن

(١) العادات العشر للشخصية الناجحة د. إبراهيم بن حمد القعود، دار المعرفة للتنمية البشرية، الطبعة الثانية

طرق للتكيف بعد الطلاق

تحققي؟ ماذا تتمني أن تكوني؟ واربطيها دوماً برسالتك في الحياة وستساعدك رسالتك في الحياة في توجيه أهدافك في كل دور من أدوار حياتك الشخصية. (١)

✈ العادة الثالثة :جاهدي نفسك

تعني هذه العادة المحاولة الدائمة للانتصار على الذات، وتطوير النفس، وقيادتها، وتعويدها على مواجهة المسؤوليات، ومتابعتها، والثبات على المبادئ والقيم، والصبر على أنواع التكاليف في الحياة ؛ لتحقيق الحياة الكريمة والأهداف العالية التي ترغب في تحقيقها . وجهاد النفس يعني كذلك قيادة الذات، والإمساك بزمام النفس، وتعويدها على الفعل والانطلاق في المبادرة، وتسخير المواهب والقدرات والإمكانات في تحقيق الأهداف المنشودة لصالح الدنيا والآخرة، ولا شك أن هذه العادة تحتاج إلى تربية فاعلة وجهود حثيثة ؛ لأن النفس ميالة إلى الدعة والكسل. (٢)

✈ العادة الرابعة : فكري بإيجابية

ويقصد بالتفكير الإيجابي الأمور التالية :

- ✓ حالة مزاجية إيجابية تنقلها عن نفسك للآخرين تعكس الطريقة التي تنظر فيها إلى العالم من حولك .
- ✓ الطريقة التي تفكر بها وتنعكس إيجاباً على تصرفاتك تجاه الأشخاص والأحداث .
- ✓ النظرة الحسنة إلى الأمور والأشخاص والأحداث .
- ✓ التفكير بطريقة يغلب عليها الناحية الإيجابية .
- ✓ تفسير الأحداث والأشياء بطريقة يغلب عليها جانبها الجيد، وإغفال الجانب السيئ أو التغافل عنه .

(١) العادات العشر للشخصية الناجحة د. إبراهيم بن حمد القعود .

(٢) المرجع السابق.

ثمرات التفكير الإيجابي :

- ١- يجعل حياة الإنسان بناءً ومثمرة تلفها السعادة والنجاح .
- ٢- عن طريق التفكير الإيجابي يمكن تحقيق أضعاف النتائج التي يمكن الوصول إليها بأي طريقة أخرى .
- ٣- بالتفكير الإيجابي تستطيعين أن تحولي الأحداث الصعبة إلى أحداث يتم استثمارها والاستفادة منها، وتسخيرها لتحقيق أهدافك في الحياة .
- ٤- التفكير الإيجابي يولد لديك الحماس والإبداع في عملك وفي حياتك الخاصة .
- ٥- تكون علاقتك جيدة مع الأسرة والمدراء والمسؤولين والأصدقاء .
- ٦- مصدر من مصادر ارتفاع مستوى الإيمان وتوثيق الصلة بالله .
- ٧- وسيلة فعالة لإدارة الآخرين وتحفيزهم والتأثير عليهم .

كيف تبني عادة التفكير الإيجابي :

١. بالتمسك بحبل الله المتين والاستعانة والتوكل عليه .
٢. بالتفاؤل بالخير .
٣. أخذ الحياة بهدوء وبساطة : خذي الحياة بهدوء وبساطة بعد أن تكوني قد أعددتى الخطط، وأخذتي كافة الوسائل والطرق الملائمة، واستنفذتي كامل الجهود، وأخذتي جانب الحيطة .
- فبعد أن تبذلي الجهد وتعملي المطلوب، النتائج بيد الله ﷻ، ولا بد أن تتحملي كامل النتائج المترتبة بصدر رحب وأمل كبير، ولعل لله ﷻ حكمة في بعض الابتلاءات والأحداث المؤلمة والمشكلات التي تواجهها، فربما كانت هذه الأحداث والمشكلات هي البذرة التي ينبت منها صلاحك وخيرك وهي من المحصات وأنواع الامتحانات التي طريقها يؤخذ بيدك إلى التفوق والنجاح .
٤. الطرق على الجانب الجيد في الآخرين: حاولي الطرق على الجانب الجيد في

طرق للتكيف بعد الطلاق

الآخرين، عند التعامل مع الناس محاولة التأثير عليهم بالطرق على الجانب الجيد في شخصياتهم، ومحاولة الابتعاد عن الجانب السلبي .

فعن طريق التركيز على الجانب الإيجابي يمكنك التأثير على الآخرين وتشجيعهم واستغلال أفضل ما فيهم وتعزيز ثقتهم بأنفسهم، بينما التركيز على الجانب السلبي يجعل الآخرين يردون بقوة، وذلك محاولة منهم للدفاع عن أنفسهم أو ينسحبون ويعلقون أو يقطعون وسيلة الاتصال بينك وبينهم .^(١)

٥. التركيز على العناصر الإيجابية في الحياة : فإذا تفكرتي في نفسك ورأيتي الحالة التي تعيشين فيها والظروف التي تحيط بك لوجدت الكثير من العناصر الإيجابية، ولا شك أن العناصر الإيجابية ليست الوحيدة في حياتنا، فهناك أيضاً عناصر سلبية نتعامل معها بصفة دائمة، إذا استسلمتي لهذه العناصر العناصر السلبية أفقدت موقفك الإيجابي وسلبتك سعادتك وراحتك النفسية .

فإذا كان طلاقك أفقدك الحياة الزوجية الهائلة التي تتمينها إلا أنه فتح لك أبواب انطلاقة لأمر كثيرة إيجابية في حياتك فركزي عليها لتسعي في حياتك الجديدة وتُسعي من حولك .^(٢)

٦. لاتجعل المشاكل تسيطر عليك فلا يستطيع أحد أن يتخلص من المشاكل، ولكننا نستطيع أن نحسن أنفسنا ضد هيمنتها على حياتنا، بعض الناس عندما يتعرض لبعض المشاكل اليومية الصغيرة في الصباح تفسد عليه باقي يومه، وإذا كان هذا في المشاكل الصغيرة فما بالك بالمشاكل الأكبر لاشك أنها ستسيطر على حياته لأسابيع وأشهر وربما لفترات أطول من ذلك .

(١) العادات العشر للشخصية الناجحة د. إبراهيم بن حمد القعود .

(٢) المرجع السابق.

يمكنك أن تتخلصي من هيمنة المشاكل على حياتك بالجدية في مواجهتها وحلها ووضعها في موقعها الصحيح وحجمها المناسب .^(١)

٧. ممارسة التمارين الرياضية: مارسي التمارين الرياضية، فقد وجد أن هناك علاقة بين التفكير الإيجابي وتحسن المزاج والحالة النفسية وبين التمارين الرياضية . ففي التمارين الرياضية تفرغ لطاقة الجسم وتغيير مريح من أعمال اليوم والليلة، وينصح الأطباء بفترة من (١٥-٢٠) دقيقة في اليوم لمزاولة الرياضة المفضلة السباحة والمشي والتمارين السويدية الخفيفة .^(٢)

✈ العادة الخامسة : اجعلي التوازن في حياتك منهاجاً

وتعني هذه العادة أن نتصرف بتوازن في حياتنا، وأن نتعود على النظرة المتوازنة في كل شيء وأن نتوخى التوازن في السلوك والمواقف والاتجاهات والأقوال، فنوازن بين أهدافنا فلا يطغى بعضها على بعض، ونوازن بين العبادة والعمل والحياة الخاصة ؛ فنعطي كل واحدة منها ما يستحق من أهمية ومن جهد ووقت، فالتوازن يعني النظرة الوسطية للأمور والاعتدال بين أطراف متناقضة، أي البعد عن طرف الإفراط والحماس الزائد والغلو والتشدد والمبالغة . قال ﷺ : ﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ (البقرة : ١٤٣) .

يحكى أن أحد التجار أرسل ابنه لكي يتعلم سر السعادة لدى أحكم رجل في العالم، مشى الفتى أربعين يوماً حتى وصل إلى قصر جميل على قمة جبل، كان يسكن فيه الحكيم الذي يسعى إليه، وعندما وصل وجد في القصر جمعاً كبيراً من الناس، انتظر الشاب ساعتين حتى يحين دوره، أنصت الحكيم بانتباه إلى الشاب ثم قال له: الوقت لا يتسع الآن وطلب منه أن يقوم بجولة داخل القصر ويعود لمقابلته

(١) العادات العشر الشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمود القعود.

(٢) المرجع السابق.

طرق للتكيف بعد الطلاق

بعد ساعتين، ثم أضاف وهو يقدم للفتى ملعقة صغيرة فيها نقطتين من الزيت: أمسك بهذه المعلقة في يدك طوال جولتك واحذر أن ينسكب منها الزيت .

أخذ الفتى يصعد سلالم القصر ويهبط مثبتاً عينيه على المعلقة، ثم رجع لمقابلة الحكيم الذي سأله : هل رأيت السجاد الفارسي في غرفة الطعام ؟ والحديقة الجميلة ؟ وهل استوقفتك المجلدات الجميلة في مكتبتي ؟ ارتبك الفتى واعترف له بأنه لم ير شيئاً، فقد كان همه الأول ألا يسكب نقطتي الزيت من المعلقة، فقال الحكيم : ارجع وتعرّف على معالم القصر، فلا يمكنك أن تعتمد على شخص لا يعرف البيت الذي يسكن فيه، عاد الفتى يتجول في القصر منتبهاً إلى الروائع الفنية المعلقة على الجدران، وشاهد الحديقة والزهور الجميلة وعندما رجع إلى الحكيم قص عليه بالتفصيل ما رأى، فسأله الحكيم : ولكن أين قطرتا الزيت اللتان عهدت بهما إليك ؟

نظر الفتى إلى المعلقة فلاحظ أنهما انسكبتا، فقال له الحكيم : تلك النصيحة التي أستطيع أن أسديها إليك، فسّرُ السعادة هو أن ترى السعادة روائع الدنيا وتستمتع بها دون أن تسكب أبداً قطرتي الزيت .

وهنا أدرك الفتى مغزى القصة، أن السعادة هي حاصل ضرب التوازن بين الأشياء، وقطرتا الزيت هما الستر والصحة، فهما التوليفة الناجحة ضد التعاسة . فأنت المسؤولة عن نوعية وجودة الحياة التي تريدي أن تعيشها، وعن إحداث التغيير في حياتك، وعن التفكير بطريقة مختلفة، لكي تحققي النتائج الخلاقة حتى ولو كانت الظروف غير مناسبة، اصنعي مصيرك ومستقبلك وغيري من عاداتك، حققي انطلاقة قوية في حياتك، اتركي آثاراً وبصمات واضحة جليلة لنفسك .^(١)

(١) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف .

✈ العادة السادسة :حاولي ثم حاولي ثم حاولي

عليك أن تسعى لتحقيق رؤيتك، وأن تحاولي بقوة الوصول إلى أهدافك مرة تلو الأخرى ولا تتراجعى عند أول محاولة فاشلة، ولا تستسلمي لأن الفشل لا بد وأن يولد النجاح فالفشل كما قيل « ينبغي أن يكون معلماً لنا وليس مقبرة لطموحاتنا، والفشل ماهو إلا حالة تأخير وليس هزيمة، وإنه تحول مؤقت عن الوصول إلى الهدف وليس نهاية مميتة، وهو شيء يمكننا تجنبه فقط بأن نقول أو نفعل أو نكون شيئاً».

فالحياة عبارة عن سلسلة من التجارب والخبرات، بعضها جيد والآخر سيئ، وكل واحدة من هذه الخبرات تجعلك أكثر قوة على الرغم من أنه غالباً ماتغفلي عن إدراك ذلك! فكما يقول المثل: «الضربات التي لا تقصم الظهر تزيد قوة».

لذا تعلمي أن الإحباط والمعاناة الذين تتحمليهما يساعدانك دائماً على التقدم للأمام متى اتعظتي منهما، فهذا العالم الذي نعيش فيه ماهو في الحقيقة إلا فرصة لك لتطور شخصيتك، فينبغي أن تبقى وسط أحداث الحياة ونشاطاتها لتستفيدي من دروسها فإن لم تستفيدي في فصل الحياة فإنها ستعيد لك الدرس تلو الآخر حتى تتعلمي وتنجحي فالحياة رحلة لتحقيق الأهداف.^(١)

✈ العادة السابعة :افعلي شيئاً مختلفاً

يحكى أن ذبابة كانت تحاول الخروج من نافذة مغلقة، فطلت تحوم وتدور من اليمين إلى اليسار، ومن أعلى إلى أسفل، إلى أن تعبت واستنفدت طاقتها وماتت، وكان بالقرب منها باب مفتوح، ولكنها لم تحاول أن تبحث عن طريقة أخرى للخروج، وأصرّت على طريقة واحدة مرة وراء الأخرى إلى أن ماتت.

لقد كان في استطاعتها أن تخرج من هذا المأزق لو أنها فقط حاولت؛ فالذبابة

(١) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

كانت تصر على الخروج من النافذة، ولم يكن لديها المرونة الكافية لتبحث عن مخرج آخر .

يقول أينشتاين : من السذاجة أن نعمل نفس الشيء بنفس الطريقة ثم نتوقع نتائج مختلفة.^(١)

✈ العادة الثامنة : كوني مبادرة وسبابة

من يتحرك وفق ما تمليه عليه الظروف فقد يحقق أهداف الآخرين ولكنه لن يصل إلى أهدافه أبداً، فلا تنتظري الظروف لتدفعك للعمل للنجاح ولكن كوني مبادرة للعمل للنجاح فإن عدم المبادرة يضعك في زاوية مواجهة أعمال الطوارئ ولا يترك لك فرصة لاختيار ما تريدين .^(٢)

فبادري ولا تنتظري وتحملتي مسؤولية مواقفك وأعمالك، فالناجحون قوم مبادرون، ينمون في أنفسهم القدرة على (اختيار ردود أفعالهم) تجاه المواقف والأحداث، ويجعلونها ثمرة للقيم التي يحملونها، والقرارات التي يتخذونها، لا تابعة لأمزجتهم وأوضاعهم، إنهم يتمتعون بـ (الحرية) في اختيار مواقفهم حيال أي وضع داخل أنفسهم أو خارجها.^(٣)

✈ العادة التاسعة : إبدئي وعينك على النهاية

هل جربت يوماً أن تخرج من بيتك دون أن تضعي في ذهنك الذهاب إلى مكان محدد، ماذا حصل معك؟ نفس الحالة تنطبق على الأعمال، فإذا كان لديك تصور واضح لما تريدين أن تصلي إليه فإن تحقيقه سيكون أسرع وبكفاءة عالية .^(٤)

(١) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان.

(٢) منتدى التدريب العربي، إشراف المدرب / محمد العولقي .

(٣) حكايات من ذهب، د. ماجد رمضان، بتصرف.

(٤) منتدى التدريب العربي، إشراف المدرب / محمد العولقي .

ماذا بعد الشتات؟

أنشطة مقترحة

١- التدوين في دفتر يومياتك .

ابدئي في كتابة قصة التجربة التي مررت بها محاولة استيعاب سبب طلاقك من وجهة نظر الزوج، حاولي أن تفهمي حقيقة الضغوط التي تعرض لها ولم يتمكن من التحكم فيها أو السيطرة عليها، حاولي أيضاً أن تضعي نفسك محله وأن تتقبلي ما أمكنه التوصل إليه من قرارات لم ترضيك .
قومي بتدوين هذه الأفكار والملاحظات في دفتر يومياتك تحت عنوان (أسباب الطلاق أو الانفصال) .

٢- عبري عن مشاعرك وأفكارك التي تسيطر على ذهنك كتابةً في أثناء وجودك بمفردك، ستزيد هذه الخطوة من شعورك بالأمان والخصوصية والرغبة في إخراج جميع المشاعر المتناقضة داخلك .
٣- عبري عما في أعماق ذاتك، سجلي أحلامك، طموحاتك، هذا الأمر سيفتح أمامك أفقاً جديدة تساعدك على التخلص تماماً من حال الحزن التي أصابتك، وهو وسيلة جديدة لفهم الذات واكتشاف النفس والتصالح معها .^(١)



(١) ٥٠ طريقة لدوام الحب بعد الفراق، د/ دوايت ويب، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

من أخطاء المطلقات (١)

١ - قد تذهب بعض المطلقات بعيداً في إنكار شعورها بالوحدة والاحتياج العاطفي، فتزهو الواحدة منهن بأنها (ارتاحت) من وجوه الرجل في حياتها، ولا تعرف أنها تعطى صورة سيئة عن نفسها، وفي الوقت نفسه فإنها تكلف نفسها الكثير حيث تخفى احتياجها الطبيعي لتواجد الرجل في حياتها مع إظهار عكس ذلك مما يشكل ضغطاً نفسياً لا مبرر له.

عزيزتي المطلقة:

الاحتياج العاطفي والرغبة والسكن إلى (الزوج) والشعور بالأمان والاستقرار أمرٌ طبيعي، فتعاملِي مع رغباتك بأمانة ولا تخجلي من مواجهة نفسك بإحساسها الحقيقي ولا تتهميهما بالضعف .

كما أنه يمكنك إخضاع الاحتياج العاطفي لسيطرتك بعدم التركيز عليه، وبرفض كثرة التفكير فيه، وبتذكير نفسك بأن هناك الملايين من الأرامل والمطلقات، الآتي يشعرون بهذا الحرمان، ويتشاغلن عنه بإرادتهن مما يسهل لهن التعامل الإيجابي معه .

فتوقفي حالاً عن تنمية الشعور بالحرمان بداخلك، لأن الثابت علمياً أن الأمور الحسية تبدأ من المخ، حيث يدور التفكير فيها، وأن باستطاعتنا السيطرة عليها أولاً بأول والتشاغل عنها بأية أمور أخرى، مثل الانهماك في عمل نحبه، أو ممارسة هواية أو قضاء أوقات ممتعة مع الأبناء .

أما إذا شعرت بالرغبة الحقيقية في الاستغناء عن الرجل، فهذا من حَقك دون شك، مادام لا يسبب لك ألماً نفسياً وليس ناتجاً عن الخوف أو الشعور بالنقص أو

(١) موقع البلاغ، عالم المرأة العربية، ولا يضيرك أنك مطلقة، جمع وترتيب شيماء النعماني، بتصرف، والطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز. وأخاف أن أفرح، نجلاء محفوظ .

انعدام الثقة بالنفس، والثابت نفسياً أنه يمكن للمرأة المطلقة أن تعيش حياة متوازنة نفسياً بدون وجود للرجل في حياتها متى اختارت هي ذلك بكامل إرادتها، ومتى نجحت في إشباع عواطفها، سواء بتدعيم علاقتها بأبنائها أو بأسرتها وأصدقائها والانشغال بالحياة الاجتماعية .

٢- شعور العديد من المطلقات بإحساس . لا مبرر له . من النقص وبأن الواحدة منهن يجب أن تبذل جهداً نفسياً كبيراً حتى يقبل الناس على صحبتها .

﴿٥﴾ ولنتأمل ما قالت إحدى المطلقات، ولنشعر بالألم النابض في كلماتها، قالت : بعد طلاقي أحسست بفراغ ووحدة هائلة، ولأنني لم أنجب فقد حاولت تعويض نفسي عن ذلك برعاية أبناء إخوتي، وبمرور الوقت وجدت الجميع يلقون بأعبائهم علي دون تقدير لأي جهد أبذله وكأنهم يقولون: إننا نمتك بوجودنا حتى لا تعيشي وحيدة، ولم أستطع تقبل ذلك لفترة طويلة، وما لبثت أن انفجرت فيهم رافضة تصرفاتهم، فاتهموني بأنني أغار منهم لإنجابهم ولاستقرارهم في حياتهم، وتأملت لأقصى درجة وأخيراً قاطعت الجميع واقتصرت على تبادل الزيارات معهم في المناسبات والأعياد فقط.

﴿٥﴾ وتختلف تجربتها ظاهرياً مع تجربة مطلقة أخرى قالت بحزن شديد: بعد طلاقي أغلقت بابي دون الناس أجمعين وتفرغت لرعاية أبنائي الثلاثة وكانوا صغاراً آنذاك، وكنت أعود من عملي ولا أغادر البيت ولا أتحدث مع أحد سوى أبنائي حتى اليوم الثاني، وكان معاريفي يتندرون قائلين إنه لا يوجد في حياتي سوى أبنائي وعملي وكنت أردد بفخر هذا صحيح .

ومرت السنوات وكبر الأبناء وتركوني وحدي، وعندما أعاتبهم يقولون لي : إن من حقهم أن يعيشوا مثل أقرانهم ويتساءلون ولماذا لا أفعل مثلهم؟ وأشعر بإحباط شديد حيث كنت أشعر بأن التصاقي بالأبناء يمنحني الإشباع العاطفي وأشاجر معهم ،

طرق للتكيف بعد الطلاق

فتارة يمكنون معي ومرات لا يفعلون، وأكره إحساسي بالندم للتضحية من أجلهم .
وفي المقابل تجد بعض المطلقات يرمين أبنائهن بحجة أنهم سيكونوا لآخر
فيهم مثل آباءهم فيتخلين عن أبنائهن صغاراً فيضيع هؤلاء الأبناء كباراً !
أو أنهم إن اجتمعوا بأمهاتهن كباراً ينكرون تلك الأم لأنها تخلت عنهم في وقت
كانوا في أمس الحاجة لها .

والصواب: الحذر من ترديد مثل هذه الأفكار السلبية التي تؤذي نفسيّاً وتقيم
الحواجز النفسية بينك وبين أبنائك .

وهناك بعض المطلقات التي تتجه بكامل طاقتها النفسية والعاطفية إلى
عملها، فتتفانى فيه بدرجة هائلة، وهذا شيء جميل لأنه يمتص هذه الطاقة ولكن
بشرط الحذر الواعي من التماهي في ذلك وفي جعل العمل بديلاً للتواصل الإنساني
مع الناس وفي تحويله إلى المصدر الوحيد للإحساس بالذات، وهنا مكنم الخطر، إذ
يحدث من أن لآخر في أي عمل، أي مشكلة أو سوء تقدير للجهد المبذول أو التعرض
لوشاية كاذبة أو لظلم ما، فنجد المطلقة وقد انهارت تماماً لأنها قد اعتمدت في
وجودها الإنساني على العمل فقط .

ولذا يجب التنبيه إلى عدم الوقوع في هذه المصيدة الشائعة، والحقيقة أن
المطلقة التي تبالغ بصورة فائقة في الاهتمام بعملها تسيء إلى صورتها كأنثى وكأنها
ترسل رسالة للآخرين مفادها (هذا ما تبقى لي في الحياة) ، أو هذا ما أصلح له
فقط أو هذا هو الشيء الوحيد الذي لا أخاف منه لأنه لن يخذلني أو يتركني ولا
تدري أنها تعلن نقاط ضعفها للجميع.

غالبتي.. تأملّي الخطأ المشترك الذي وقعت فيه هؤلاء المطلقات، لقد تعاملن مع
الآخرين وكأنهن النبع الوحيد في الدنيا المتبقى لهن للإشباع العاطفي، ففي الحالة
الأولى تمثل ذلك في أبناء الأسرة، والثانية أبناء المطلقة نفسها.

من الخطأ أن نخترل شعورنا بالأمان العاطفي في علاقة واحدة، فإننا بذلك نرتكب عدة أخطاء منها :

- أننا نضيق على أنفسنا الخناق بدون مبرر.
- وأيضاً أننا على هذا الأساس نتوقع الكثير جداً من الطرف الآخر، وبذا نرهقه ونتسبب في فشل العلاقة أيضاً، فضلاً عن أننا نضغط على أنفسنا كثيراً جداً لإنجاح هذه العلاقة التي لن تستمر إلا على حسابنا.

والحل يكمن ببساطة في توزيع الاهتمامات الإنسانية ما بين الأبناء وصديقات العمل والقريبات، فضلاً عن الكف عن التصرف وكأن المطلقة يجب عليها أن تفعل الكثير ليتقبل الآخرون صحبتها سواء بالإغداق العاطفي أو المادي .

وأيضاً عدم إرهاق الأبناء ومطالبتهم بترك حياتهم الخاصة، فإنهم وإن فعلوا ذلك لبعض الوقت فلن يشعروا بالراحة لصحبة الأم ذلك أن الإنسان عندما يفعل شيئاً وهو مضطر لذلك فإنما يغلب عليه الإحساس بالضييق والرغبة في الانتهاء قدر الاستطاعة، بعكس إحساسه عندما يفعل شيئاً برغبته الخالصة فإنه يستمتع به ويتمنى إطالته.

لذا فإن المطلقة الذكية هي التي تجعل أبنائها ينطلقون مع أصحابهم كما يرغبون، بالطبع في الحدود المعقولة، ثم يعودون إليها ويحكون لها عما فعلوه لتصطاد أكثر من عصفور في آن واحد :

- ♥ فتقضي وقت طيب مع الأبناء، وتستعيد الإحساس بالشباب من خلالهم .
 - ♥ وتعرف تصرفاتهم وتفهم أخلاق أقرانهم للتدخل בזكاء في الوقت المناسب .
 - ♥ وتجعل أبنائها يحبون صحبتها ولا يحسون بأن ذلك عبء نفسي عليهم .
- ويجب أيضاً أن تحكي لهم ما قابلها سواء في العمل أو مع الصديقات لتزداد العلاقة الإنسانية بينهم عمقاً ولتحس بالدفع العاطفي الذي لا غنى لأي إنسان عنه .

طرق للتكيف بعد الطلاق

ويمكن أيضاً للمطلقة التي لم تنجب أن تفعل ذلك من آن لآخر مع أبناء إختوتها أو أبناء صديقاتها، لتشيع المرح في حياتها ولتضيف لنفسها مصدراً آخر من مصادر الإشباع العاطفي.

وبالطبع هذه الأمور لابد أن يعينها من حولها من أهل أو إخوة (من تسكن معه المطلقة وأبناءها) .

♥ كما عليك غاليتي ألا تتعاملي مع الآخرين وكأنهم النبع الوحيد في الدنيا المتبقي لك للإشباع العاطفي، خاصة مع أولادك، لأن لهم الحق أن يعيشوا عمرهم فلا تسري في توقعاتك منهم بتقديم ظروفك الخاصة.

فالكثير من المطلقات من ذهبت لتفرغ طاقتها العاطفية تجاه أبناءها وأغلقت عيناها عن سواهم ومع أول اختلاف عابر ومع مشاغل الحياة وتوجه الأبناء لاهتمامات أخرى غير الأم بعكس ما كانت متوقعة منهم حيث توقعت الولاء التام وأنهم سيظلون أبد الدهر طوع يمينها ولن يهنؤوا بعيداً عنها، تشعر حينئذ بفقدان كل شيء ومع الأسف هي من وضعت نفسها في تلك الدائرة المغلقة .

٣- من أخطاء بعض المطلقات إن حرما طليقها من أبناءها تبقى حبيسة حزنها متوقفة عن ممارسة حياتها، مع أن حزنها لن يفيد لها في إعادة فلذات أكبادها ولا إصلاح مالا بد من إصلاحه وعمله في سائر يومها وعمرها .

٤- تقع الكثير من المطلقات في خطأ شائع وهو تعميم نتيجة التجربة المؤلمة، فتصدر حكمها على الرجال أنهم غير صادقين، وهذا غير صحيح فالخير موجود في أمة محمد ﷺ إلى قيام الساعة.

وتظن واهمة أنها قد أخذت نصيبها وافراً من الدنيا وقد جربت حظها في الزواج مرة وانتهى الأمر، وليس من الحكمة أن تصدر أحكاماً على الأمور من خلال تجربة فردية.

لأن المشكلة ليست في رؤيتك أيتها المطلقة لذاتك بل إنها رؤية المجتمع للمطلقة، فإننا عزيزتي لن نعيد الموازين لما كانت عليه من قبل إلا من خلالك ومن خلالي، فإن كنت قد ظلمتي يوماً فلا تتماذي أنت في مفاخرة هذا الظلم بالنظرة السلبية للأمور وخاصة فيما يخص الزواج مرة أخرى .

والصواب : غيري الأفكار حول المطلقة بأفعالك لأنه هذا هو التغيير الحقيقي فالرسول ﷺ لم يغير سلوك إنما غير الأفكار والمعتقدات من الجذور .

0- التسرع في الزواج الثاني، فتتعامل مع نفسها كأنها سلعة معطوبة، فتكون شاكراً لأي شخص يتقدم لخطبتها لمجرد تقدمه لخطبتها فتبحث عن زوج بديل للفرار من لقب المطلقة، وتقدم بعض التنازلات التي تسيء بها لنفسها لكي تتزوج .

والصواب :

أ- ألا تتعاطلي مع الزواج من أي رجل على أنه فرصتك الوحيدة للفوز بالسعادة، وأنه ملجأك الوحيد لقهر الوحدة، لأن هذا من أكبر أسباب الفشل في الزواج ، ويرشحك للمعاناة والتعاسة، فاحذريه دائماً، وتذكري أن الزواج جزء من الحياة وأحد مباحجها المشروعة، وليس كل الحياة والمصدر الوحيد للبهجة.

ب- توقفي مع نفسك لتداوي جراحك، وتنشئي حياة جديدة لنفسك، فحياتك مستمرة سواء تزوجت أم لا ، بحيث تكوني راغبة في الزواج الثاني بشكل حقيقي، وألا يكون مجرد تعويض عن الزواج الأول، فمن عدم الاحترام للذات أن توقف المرأة حياتها على زواجها من عدمه، فهناك نساء لم يتزوجن وعشن حياتهن، ولم يعن ذلك لهن نهاية الحياة، وقمن بتعويض ذلك وأخريات استسلمن لذلك .

ج- عند الإقدام على الزواج الثاني، لابد من رؤية الاحتياجات الفعلية بأمانة تامة،

طرق للتكيف بعد الطلاق

ولا ينبغي أن تخذعي نفسك بإمكانية التنازل عن بعضها، وإذا قررت التنازل عن ذلك فهذا من حقك ولكن لا بد أن تتأكدي من أن هذا التنازل سيكون دائماً وليس مؤقتاً، وأنه بعد إشباع بعض الاحتياجات ستجدين نفسك تتطلعين إلى ما ينقصها وينتابها الإحساس بالعذاب وهذا ينطبق على المرأة التي تقبل بزواج المسيار أو تتزوج رجلاً تنفق عليه .

د- لا تبالغي في طلباتك وتوقعاتك، وعليك أن ترين الواقع كما هو وليس كما تريد، وهذا لا يعني الخنوع والاستسلام ولكن يهدف إلى التحلي بالذكاء الذي يجعلنا نرى طبيعة المرحلة العمرية التي نمر بها وأن نقبل بأفضل ما يمكننا الحصول عليه بدلاً من إضاعة العمر في اللهات وراء الأوهام، وعندما تأتي لحظة الحساب مع النفس بعد تقدم العمر ننصب عليها باللوم والتقريع، وهذا بالطبع لا يعني القبول بأية زيجة وإنما يعني عدم المبالغة في التشدد بالمطالب من الزيجة الثانية .

هـ- فكري بالزواج الثاني من أجل نفسك وليس من أجل نظرات الناس لك، فأنت مسؤولة أولاً وأخيراً عن إسعاد نفسك، من خلال التأكد من اختيار شريك الحياة ثم التوكل على الرحمن بعد ذلك .

و- تمهلي قبل الإقدام على الزواج الثاني، وتذكري أن الحلم والأناة صفتان يحبهما الرحمن .

ز- لاتصدري أمراً بإيقاف حياتك، حتى تتزوجي ثانية، كما تفعل الكثير من المطلقات، فتنهكي نفسك عصبياً ونفسياً، مما يؤثر على صحتك، واهتمي ببقية جوانب حياتك، ولا توقفيها، وعيشي كل يوم على حدة وكأنه حياة متكاملة.

ح- خذي إجازة مفتوحة من التفكير في الزواج والتفرغ للعمل والأبناء والحياة

الاجتماعية وعندما يأتي الزوج المناسب تحدثني عن شروطك التي تليق بك بدلاً من تقديم التنازلات، وفي نفس الوقت لا تبالغي في هذه الشروط مع عدم التلهف بصورة تنقص النفس أمام الآخرين .

واعلمي أن الزواج رزق من الله قد كتب الله نصيبك منه من قبل أن تُخلقي، والذي كفه الله **وَعَلَىٰ لَكَ** وسيأتي في الموعد المحدد وأنت محتفظة بكبريائك وبدون أن تعرضي نفسك للأذى.

ط- قبل الإقدام على الزواج الثاني تخلصي تماماً من آثار طلاقك النفسية، حتى لا تشكل عائقاً قوياً أمام فرصتك في الزواج الثاني، وأعطي نفسك الوقت الكافي للتأكد من رغبتك الحقيقية في الزواج لا مجرد أنك تريد للهروب من وضعك كمطلقة، أو محاولة إثبات أنك ما زلت مرغوبة .

ي- إذا كنت تفكرين في الزواج، وعندك أبناء فلا تفاجئهم بقرار الزواج ولا بد من التمهيد المتدرج لذلك عن طريق طرح الفكرة سواء اقترنت بشخص محدد أم لا، مع توضيح حقك الشرعي والإنساني في ذلك بطريقة مقبولة وذكية، ولا تتسولي موافقتهم، وأكدّي لهم أنك ستختارين الزوج الذي يصلح أن يكون صديقاً لهم، وأنت ستحرصين على حسن معاملته لهم، ومكانة أباهم لن يزاحمه أحد في ذلك.

ولا تتوقعي من أبناءك تأييداً جازماً، فمن الطبيعي أن يرفضوا بشدة في بادئ الأمر، فلا تتألمي كثيراً ولا تتهميهم بالأنانية، فلهم بعض العذر من الخوف والقلق على مكانتهم لديك أو أن تأتي لهم بزواج أم يفرض عليهم قيوداً تضايقهم .

ك- إذا تزوجت فعلاً وأحسست بالسعادة مع الزوج الجديد وكان ذكياً في احتواء أولادك عاطفياً، فلا تكثري من الحديث عنه في غيابه أمام أولادك ولا تقارني

طرق للتكيف بعد الطلاق

بينه وبين أبيهم فيشعروا بالغيرة تجاهه، واحرصي على إشعارهم أنهم مازالوا وسيظلون دائماً محور حياتك وأصحاب المكانة الأولى في قلبك.

ل- إذا لم تجدي فرصة للزواج الثاني وشعرت بأن علاقتك بالزواج قد انتهت لا تستسلمي للحزن، وتذكري أن ذلك من أقدار الله، كذلك تذكري أن هناك أجزاء أخرى في حياتك قابلة للنماء والزيادة مثل : علاقتك بالآخرين وبعملك وبأولادك، أما التي لم تنجب يمكنها تعويض ذلك بالأعمال الخيرية التطوعية .

م- إن علمت وأيقنت أن مصيرك الموت وأنت يوماً ستقبلين على الله لن يكون الزواج أكبر همك، أنا لأنكر الفطرة والحاجة كلاً ؛ لكن لاتجعليه همك الأكبر واجعلي رضا الخالق وحده عنك هو ما يشغلك .

٦- تقوم بعض المطلقات بتكوين مجموعة من الصديقات يكن جميعاً من المطلقات، ويمتنعن عن صداقة المتزوجات، ويزدن الطين بلة عندما يجتمعن مع من لم تتزوج بعد، ويجعلن اجتماعهن مليء بالمرارة والتعاسة والتحسر على الحظ التيس، فضلاً عن سب الرجال ووصفهم بكل ما هو رديء .

والنصواب : أن لا تجعل علاقاتها محتكرة على المطلقات فقط ولا مانع من تكوين صداقات من المتزوجات أو المطلقات أو غير متزوجات مادمن صديقات صالحات يكن عوناً لها بعد الله على كل خير ودافعاً ومذكراً لله، ولتتألمي قصة ذا القرنين عندما طلب قومه منه أن يجعل بينهم وبين يأجوج ومأجوج سداً طلب منهم العون فقال : ﴿ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ ﴾ (الْكَهْفُ: ٩٥) . فالمرء قليل بنفسه كثير بإخوانه .

٧- إن أكثر الألم ينشأ عن توقع الألم وعن التوتر الذي يصاحب هذا التوقع، حيث نجد المطلقين - خاصة المطلقة - تتوقع أن يعاملهم الآخرون بشكل سيء ثم يتألمون لهذا التوقع ويصيبهم التوتر، وبذلك يتعاملون مع الناس وهم فاقدون

للثقة في أنفسهم، وقد تلبّس المطلقة التوجس منهم وكأنها تحرضهم على النيل منها أو التهامس حول تداعياتها، وقد تلجأ لأسلوب عكسي حيث تتعامل معهم بحدة وعدوانية في محاولة للدفاع عن الذات بأسلوب (الهجوم أحسن وسيلة للدفاع) وهنا أيضاً تعيش التوتر والألم .

والصواب : للتخلص من هذا التوقع وما يصاحبه من توتر وذلك في تبني فلسفة مرحلة مشرقة في الحياة تسهل عليك مقاومة التوتر والقضاء عليه و تهدئة النفس وتوطئتها على الاستمتاع بالحياة تماماً كما يفعل الأطفال، فهم لا يستسلمون للأحزان ودائماً يفضلون الفرح واللعب، فهذه أفضل وسيلة لاكتساب الصحة النفسية .

٨- هناك قول شائع وهو خاطئ للغاية، وهو أن فاقد الشيء لا يعطيه، وهذا القول تتبناه بعض المطلقات وهي تدافع عن سوء علاقتها بأبنائها وعن الجفاف العاطفي بينهم، والثابت أنه متى ما منحت الأم أولادها الحب ستشعر بحبهم لها، فلا تترددي أن تختاري أن تكوني أما فياضة المشاعر لترتوي مشاعرك مع أولادك ولتسعدي وترضي بهم، ولا تكوني أما جفت مشاعرها وعاش أولادها أحاسيس اليتيم وهي على قيد الحياة.

٩- بعض المطلقات تأخذها الحماسة فترتدي ملابس الفروسية وتتحمل وحدها كافة المسؤوليات المادية والأدبية دون إشراك طليقها، وهذا خطأ فادح لأنها تحمّل نفسها من الضغوط الكثيرة بدون مبرر .

والصواب أن تتعلم المطلقة أن تحصل من طليقها على المشاركة المادية، ولا بد من إشراكه في متاعب الأبناء، ومشاكلهم حتى لو لم يُظهر اهتماماً، وهناك الكثير من المطلقين الذين يتهربون من التزاماتهم تجاه أبنائهم بعد الطلاق .

طرق للتكيف بعد الطلاق

١٠- لا تقارني نفسك مع الآخرين مما يزيد صعوبة الحياة، فليس من الذكاء عندما تشعرين أن شيئاً ما ينقصك أن تعاملين نفسك بقسوة، وتزيلي من أوجاعها وذلك بتذكيرها أن هناك من ينعم بما ينقصك .

إنما ينبغي أن يقودك الذكاء الذي منحك الله إياه إلى تذكير النفس أنه لم ولن يوجد إنسان يأخذ من الحياة كل ما يطمناه، وسارعي إلى التخفيف من أوجاعك، وقولي لنفسك بل كرريه كثيراً (أنني أفضل من غيري) وهنا ستصبح الأحمال أقل وطأة.



همسات (١)

١ - لا تجعلى طلاقك مادة أو محور الحديث، فتحكيه دائماً في اجتماعاتك ولقاءاتك بالناس، لأن تكرار الشكوى يغذي الألم بداخل النفس، كما يدفع من يستمع إلى المطالبة بسرد المزيد، ويكون ذلك غالباً من باب الفضول، فتشعر المطلقة - خطأ - أنه من باب التعاطف، فتعيش دور الضحية التعيسة، واعلمي أن عدم تحدثك عن أسباب طلاقك يكسبك احترام الناس لك، ويجعلهم يتخلون عن فضولهم وتطفلهم في حياتك الخاصة.

فأنت تشكين حالك وتكررين شكواك كأنك تتسولين رضا الناس حول الطلاق، فتؤذي نفسك وتفقدي احترام الآخرين لك؛ وإن أكسبتك شكواك لبعض الوقت اهتماماً مؤقتاً أو حتى شفقة لفترة من الوقت، إلا أنه مع الوقت ينفر الآخرين منك لأن الناس عموماً ينفرون من التمساء ويتقربون إلى السعداء، كما أن الشكوى المتواصلة تحرمك من قضاء الوقت في أشياء تسعدك، وأنت في أمس الحاجة لذلك .

٢ - افصلي تماماً بين حياتك وطلاقك واعتبريه مجرد مرحلة وانتهت .

٣ - ارفض رفضاً تاماً أن تعيشي دور المتهمة، لتبرري أسباب طلاقك للآخرين، فهذا يحرض المجتمع على معاملتك بشكل سيء، فتقومي بسرد كل تفاصيل حياتك لكي تحسلي على حكم بالبراءة من المجتمع، فبعض من المطلقات تستعذب الألم وتتسول العطف من الناس، فإذا تعرضتي فرضاً للظلم فلتعاملتي مع نفسك كمن بُتر جزء من حياته دون إرادته، فمن بُتر جزء من أجزاء جسده أمامه طريقتان

(١) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز. والطلاق آثار وعواقب، تقديم : الدكتور يوسف

القرضاوي، إعداد إسلام أون لاين . نت، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٤ م . وأخاف أن

أفرح، نجلاء محفوظ .

طرق للتكيف بعد الطلاق

للتعامل مع نفسه :

الأولى: هو أن يبكي على نفسه ويقول إنه مظلوم، وأن الناس ينظرون إليه بصورة سيئة أو بتعاطف ويبكي على حاله ويتسول العطف من الناس، وبعض المطلقات يسعدن بهذا، وهو ما يغذي بداخلهن المشاعر السلبية .

وأهمس لكل مطلقة مؤكدة بناء ما لمسته بنفسه : أن من يبدي هذا التعاطف قد يسببك بعد انصرافه لأنك أصبحت مثيرة للكآبة، كما أنك تسجنين نفسك ويكون معك مفتاح سجنك .

أما إذا أخرجت نفسك سيتعامل معك الكل باحترام، وهي الطريقة الثانية: الإيجابية وعدم الاستسلام للظروف تقودنا كيفما شاءت، واطردي الإحساس بالظلم، لأنه يؤذيك نفسياً وصحياً، ويقلل من فرصك الحقيقية في حياة أفضل تستحقينها بكل تأكيد.

٤- **اتركي مشاعر الكآبة**، فكل من يفتش عن شيء يجده، فلتفتشي عن احترام النفس، والثقة بها والكرامة، فعليك التثبت بكل ما يزيد من خطواتك تقدماً في الحياة، فإذا بحثت عن ذلك فستجديه .

٥- **لا تتعامل مع نفسك كما لو كنت لا تملكين من أمرك شيئاً**، فإن هذه النظرة السلبية للنفس تشكل أكبر عائق تصنعيه بنفسك، ويحول دون نجاحك في نواحي الحياة المختلفة، ويسلب منك القدرة على مواجهة الحياة بأفضل ما يمكن .

٦- **تجاهلي أية نظرة دونية للمطلقة من المجتمع**، ولا تطيلي التوقف عندها، واعلمي أن هذه النظرة قد تكون سببها المطلقة نفسها عندما تشعر بالانقص، وغيري أنتِ نظرتك للمجتمع ، لتفوزي بأفضل ما فيه، وتجاهلي ما يضايقك واميضي في حياتك سائرة متوكله على الحي القيوم، ساعية لرضاه بنفس راضية واثقة بأن الذي كتب

ماذا بعد الشتات؟

لك هذا الأمر خبير بما هو خير لك وهو أرحم بك من نفسك وأرحم بك من أمك التي ولدتك، ولسان حالك يقول واثق الخطى يمشي ملكا، فلن أضيع ثانية من عمري في المعاناة، وكفيني ما أضعته منها إما لسوء اختياري لزوجي السابق، أو لعدم تمكني من التعامل معه، وسأصنع لنفسي حياة رائعة أستحقها، ولن أوقف حياتي حتى أتزوج ثانية، بل سأسعد بكل لحظة .

٧- لا تذكرني أمام صديقاتك المتزوجات فقدك للزوج ولا تسألين عن أحوالهن مع أزواجهن، إغلاقاً لأبواب الشك والغيرة .

٨- لا تتحدثي دائماً عن رغبتك في الزواج مجدداً فهذا يسئ إليك كثيراً، كما يثير مخاوف المتزوجات منك .

٩- لن تعرف الوحدة الطريق إليك إلا إذا قمت أنت بفتح الباب لها، من خلال التفكير فيها وتذكرني أن من يبحث عن الشيء يجده، ففتشي بكل قواك عن الاطمئنان وازرعي السكينة في قلبك، وتذكرني قول علي عليه السلام : « يا بن آدم لا تحمل هم يومك الذي لم يأتك على يومك الذي قد أتاك، فإنه إن يك من عمرك يأت الله فيه برزقك» .

١٠- أسعدي نفسك بكل ما وهبك الله به من نعم وعطايا، ولا تؤذي نفسك بالتفكير فيما تودين أن يوجد في حياتك، فتحرمي نفسك مما لديك، وأنتي تتطلعين إلى المزيد .

١١- تعاملتي مع الطلاق على أنه مجرد ذكرى، وليس كواقع تسعين للانتقام منه، وأزيلي كل ذكرياتك السلبية عنه، واستبدليها بتحسين جوانب حياتك الدينية والدنيوية .

١٢- تعاملتي مع الطلاق على أنه تحدي لمدى قدرتك على النهوض من جديد والفوز بحياة جديدة جميلة، واستغفري كل طاقاتك للخروج من تلك الأزمة، فالطلاق مثل

طرق للتكيف بعد الطلاق

أي اختبار نتعرض له في هذه الرحلة المسماة بالحياة ، دون المبالغة في تصويره ، وكأنه نهاية الحياة أو التقليل من شأنه باعتباره أمراً بسيطاً .

١٣- اخرجني كل ما بداخلك من مشاعر وأفكار تجاه تجربتك في الزواج والطلاق،

فاكتبه في دفتر حتى تخرجي نفسك من دائرة الهموم التي تقومين بالجري فيها في ذهنك ، مما يجهدك ويستنزف طاقتك، ثم تعاملتي مع تلك المشاعر التي أفرغتها كما تتعاملتي بوعي وحب مع مشكلة لأقرب صديقة لك ، فلا تبالغي في إشعارها بأنها كانت ضحية ، ولا تلومها ، واخرجي من محنتك بدروس أهمها أن هالا يضعفني يقويني .

١٤- تخلصي من ذكريات الماضي، فالثابت علمياً وواقعياً ، أننا إذا أردنا شيئاً بكل

قوانا واستعنا بالله الذي هو على كل شيء قدير ، ونفذنا الخطوات اللازمة نستطيع تحقيقه بحول الله وقوته .

١٥- لاشك أنك تشعرين بالضغط النفسي نتيجة أزمة الطلاق، ولاينفي أن

نسبة كبيرة من المتزوجات يشعرن بضغط نفسي هائلة لاضطراهن إلى الاستمرار في حياة يرفضنها وهذا بحد ذاته تعزية وتسلية لك لما أنت فيه من وضع .

ويمكنك التخلص من هذا الضغط من خلال العطاء والبذل ، والتنفس بعمق ، لأن الهواء له أهمية تكيف شخصية الإنسان ، لأن الأوكسجين هو الذي يجدد حياة الخلايا في جسمك ويمنحك الحيوية لدمائك ، لذا اعلمي على أن تتفرغي فترة معينة كل يوم للاسترخاء ، بحيث تجعل عموذك الفقري في وضع مستقيم قدر المستطاع وأنت جالسة واضعة راحتك على ركبتك من غير توتر ، واجعلي قدميك مستقرتين تماماً على الأرض ، ثم ابدئي في التنفس ببطء وعمق تنفساً منتظماً . وستلاحظين بعد نصف دقيقة أن آثار شواغلك العرضية والذهنية قد تبخرت في الهواء ، وفي نفس الوقت يحدث لدمك نوع من الصفاء والتجدد والتنقية من

الشوائب وترتفع روحك المعنوية .

١٦- إذا اعتبرتني نفسك دائماً ضحية ظلم الزمان فإنك بذلك تعززين نظرة المجتمع السلبية لك في حين أن الأمر يكون غالباً متعلق بسوء اختيارك ولا علاقة للزمن بسوء تقديرك للأمر .

١٧- لا تكوني دائمة البكاء على اللبن المسكوب، وتتركي نفسك ل فراغ الوقت والعقل والعاطفة ؛ فتصبحي بهذا صيداً ثميناً لمن يجيد رمي الشباك .

١٨- أن تعيشي واقعك وحياتك كمطلقة خير لك من أن تكوني في عصمة فاسق عاصي لله ورسوله ﷺ فمن ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه .

١٩- إن الله لا يقضي إلا خيراً فبحكمته قضى أن تعيشي مطلقة لأنه يعلم ﷻ أن فيه صلاحاً لأمرك وحفظاً لنفسك وإن وجدت بعض المعاناة، فاحمدي وسلمي أمرك لله .

٢٠- احرصي أن تكوني صديقة واعية لنفسك تحسنين الاستماع لها وتعتدين بها وتقدميها بصورة جيدة، وهذا لا يعني أن تفتشي عن مبررات للأخطاء ولكن مواجعتها والتعامل مع نقاط الضعف بود وتسامح إنساني جميل، فلا يوجد إنسان كامل بلا أخطاء، وعندما نواجه الحقائق ونتعرف على نقاط ضعفنا نكون بذلك على وعي بها وبالتالي نقوم بحماية أنفسنا من آثارها الضارة، مع محاولة وضع خطة تدريجية لتقليص هذه النقاط وبمرور الوقت ستكتشفين أنك تتحسنين. وكما قيل: «إن الثقة بفاعلية الذات تصنع ثقة أكبر، وأه النجاح يدفع إلى نجاحات أكبر» .

٢١- تعلمي فن الدفاع المشروع عن النفس ضد أي إساءات تتعرضين لها، وودعي العصبية إلى الأبد، وعندما يحاول أحد الإساءة إليك لا تهربي إلى موقف الدفاع لتعيشي دور المضطهدة، بل انظري إلى المسيء ببرود متناه، ثم تحدثي عن موضوع آخر مع التجاهل التام، ولا تتحدثي بصوت عالٍ أو تبدي حركات ساخطة، فهذا

طرق للتكيف بعد الطلاق

يُفقدك قدراً كبيراً من أنوثتك ويعلن انعدام ثقتك بنفسك، وتذكري أن العصبية والجمال لا يجتمعان أبداً، فالجمال صديق حميم للرقّة وللسلام النفسي الذي ينعكس على وجهك فيزيده إشراقاً .

٢٢- تحرري من تأثير الطلاق على الحاضر، وتعلمي كيف تعيشي اليوم الحاضر في أحسن صورة ممكنة، فالماضي مهما كان جميلاً أو رديئاً فلن يعود، فقد انتهى إلى الأبد .

٢٣- ابتعدي عن أمرين في مواجهتك لمشكلة الطلاق :

الأول : السخط من واقعه والتمادي في ذلك .

الثاني : الاعتماد على الآخرين في مساعدتهم في حمل هذا العبء، والنتيجة أن السخط لن يخفف عنك بل يُضاعف إحساسك بالثقل وتزداد متاعبك، كما أنه لن يأتي أحد لمساعدتك المساعدة المرجوة ويضيع الوقت والعمر، وفي النهاية لاتجدي مفراً من حمل العبء بنفسك وقد ازدادت الصعوبة لمرور العمر ولترسب المرارة في الأعماق، لذا تحلي بالحكمة واحملي أثقالك راضية .

٢٤- قدرّي ذاتك فالعمل على التوافق النفسي مع ما استجد من أحداث مؤلمة وصولاً إلى التمتع بالصحة النفسية، وهذا لا يتم دون أن يكون هناك درجة معقولة من التقدير الإيجابي للذات، ويحدث ذلك عندما نتسامح مع نواحي ضعفنا أو ما ينقصنا، ثم نحاول تقويتها قدر الإمكان مع تنمية النواحي الإيجابية لدينا مع التخلص من الشعور بالنقص وإدراك أن كل شخص لابد أن يكون لديه جانباً ناقصاً وأن من يطيل النظر إلى ما ينقصه فإنه يزيد من تأثيره الضار عليه فضلاً عن أنه دون أن يدري يلفت أنظار الآخرين إلى هذا النقص .

فالمطلقة لاتختلف شخصيتها عن شخصية المتزوجة كما أكدت الحقائق النفسية إلا فيما يترتب من آثار الطلاق على سلوكها العادي وتكيفها مع الحياة

وتقبلها للأحداث، والحل يكمن في البحث عن اتجاه جديد للحياة بشكل أفضل سواء بعمل أو ممارسة هوايات تحقق الرضا عن الذات.

٢٥- بادري في ترميم حياتك ولا تسمح لنفسك بالانحناء النفسي وامدحي نفسك لرفضك الاستسلام ولا تتراجع في منتصف الطريق، ذلك أن الاستسلام يختلف عن التسليم بما حدث، فالتسليم يعني الإيمان بما قدره الله ﷻ لنا، والثقة بأنه سيعوضنا في الوقت المناسب عما حدث لنا، والرضا بالحياة والتفتح لمواجهها بنفس هادئة، أما الاستسلام فيتضمن مشاعر العجز والألم والمعاناة وكلها تؤدي إلى الهزيمة المرة .

٢٦- كوني نشطة وفرحة كما قال إيكهارت : «إن النشاط يؤدي إلى الفرحة»، حيث يكبر القلب وتتعاظم الطاقات الداخلية، وكما قيل أيضاً : إن الفرحة هي سبيل الإنسان من حالة أدنى إلى حالة أعلى من الكمال، كما قيل أن النجاح هو القيام بالأفعال وأدائها بدلاً من التفكير فيها لأن من لا يحاول لا ينال شيئاً .

٢٧- ازرع بداخلك الرغبة في الحياة، والرغبة في قهر كل ما يضايقك منها والتعايش السلمي مع الأمور التي لا يمكن تغييرها، فبدون وجود هذه الرغبة الحقيقية بداخلك لن تستطيعي النجاح في تحقيق السعادة في الحياة .

إن النجاح لا بد أن يكون نابعاً من الإنسان نفسه، وأن كل المنشطات الخارجية تفشل دائماً في الوصول إلى نجاح حقيقي، ولا بد أن يكون الحماس متفجراً من الداخل حتى يواصل الإنسان مسيرته مهما اعترضه من صعاب، وأن الكفاح هو الذي يخلق النجاح الحقيقي ولا يخلو مجتمع من وجود عوائق وعقبات .

فلتتركي كل كلمات اليأس والإحباط، وإلقاء مسؤولية فشلك على الغير وعلى الظروف واستغليها في الحفر على الصخر، فقط تعريفي على قدراتك وأحلامك

طرق للتكيف بعد الطلاق

ووفقي بين القدرات والأحلام واحملي سلاح عملك لتصنعي مجدك ونجاحك .

٢٨- سر سعادتك هو أن تعترمي أن تكوني سعيدة، وألا تدعي مصائب الدنيا وإن اشتدت وعظمت أن تتغلب عليك، وألا تفرقي في دموعك بل عليك أن تناضلي وتكافحي حتى تخرجي منتصرة .

وتذكري دائماً أن السعادة اختيار وقرار، كما أن التعاسة اختيار وقرار، والواقع يؤكد لنا أن هناك أناس امتلكوا مكونات هامة للسعادة ولم يسعدوا بها وتطلعوا دائماً، بينما كان هناك آخرون أكثر ذكاء حيث سعدوا بما في أيديهم مهما كان بسيطاً، وببيدك أن تختاري إلى أي الطرفين ستحازين.

٢٩- أنت لست مسؤولة عن تصرفات الآخرين فإذا طُلقَت هذه لاشك مصيبة لكن إذا حزنتي فهي مصيبة أخرى، فإذا خسرتي وجود زوج في حياتك فلا تخسري ذاتك.

٣٠- لست وحدك من تعيش أوضاعاً صعبة فهناك من يعيش وضعاً أصعب فتأمل حال من حولك ممن يعانون من الحروب وحمدي الله على حالك واطلبي منه العون فلن يخيبك.

٣١- تمتعي بما تملكين واحمدي الله دوماً وقولي: ﴿رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ﴾ (البقرة: ٢٤)، فقد قالها موسى عليه السلام وهو لم يذق طعاماً منذ سبعة أيام، وقد لصق بطنه بظهره؛ فعرض بالدعاء ولم يصرح بسؤال؛ قال ابن عباس: «وكان قد بلغ به الجوع، واخضر لونه من أكل البقل في بطنه»، ويروي أنه لم يصل إلى مدين حتى سقط باطن قدميه وفي هذا معتبر وإشعار بهوان الدنيا على الله. فهذا هو حال الأنبياء المعصومين المؤيدون بالوحي من الله تعالى كانوا يفتقرون إلى الله ويلجؤون إليه وهم أفضل الخلق وصفوتهم عليهم الصلاة والسلام .

وقال أبو بكر بن طاهر في قوله : (إني لما أنزلت إلى من خير فقير) أي إني لما

أنزلت من فضلك وغناك فقير إلى أن تغنيني بك عمن سواك، فأنت تملكين من النعم الكثيرة ما قد يكون حُرْم منها الكثير فاحمدي الله عليها وتمتعي بما أعطاك الله ذو الفضل والعطاء. ^(١)

٣٢- اطردي الحزن عن نفسك، واستبدليه بالرضا عن حياتك، وتعلمي من أخطاءك ولا تسجني نفسك فيها، وابتسمي للحياة، وعيشي كل يوم بأفضل مايمكنك، وكأنه آخر يوم في الحياة .

٣٣- سلمي أمرك لله بعد طلاقك وإن انتزع أبناءك منك تذكري قصة يعقوب عليه السلام
عندما فقد أبناءه يوسف ثم بنيامين كيف كان موقفه قال : ﴿ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾ ^(٨٣) وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسُفَ وَأَبِضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ^(٨٤) قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَوْا تَذْكُرُ يَوْسُفَ حَتَّى تَكُونِ حَرَضًا أَوْ تَكُونِ مِنَ الْهَالِكِينَ ^(٨٥) قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ^(٨٦) ﴾ (يُوسُفُ: ٨٣-٨٦) .

فقال يعقوب عليه السلام سأصبر على ما نالني من فقد ولدي صبر جميل لا جزع فيه ولا شكاية، ولم ييأس من رحمة الله فقال : عسى الله أن يأتيني بهم جميعاً فيردّهم عليّ، إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ بِحَالِي وَالْعَالَمُ بِوَحْدَتِي وبفقدهم وحزني عليهم وهو الحكيم ﷻ في أفعاله وقضائه وقدره .

وبالرغم من اشتداد حزنه إلا أنه ساكت لا يشكو أمره إلى مخلوق، وهو كئيب حزين لا يفارق تذكّر يوسف عليه السلام، حتى أن أبناءه خافوا عليه وأخبروه أنه إذا استمر به الحال فقد يتعرض للهلاك والتلف من عظيم الحزن فيما إذا أجاب أبناءه عليه السلام ؟ (قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ) أي: أشكوهمي وما أنا فيه إلى الله وحده

(١) تفسير القرطبي، موقع جامع شيخ الإسلام ابن تيمية، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

وأرجو منه كل خير، ولم يخيب الله رجاءه فردهم عليه وجمعه بهم^(١). وبعد التسليم لأمر الله ثم بالأمر الواقع الذي هو أولى الخطوات لاجتياز هذه المحنة، تكوني قد استعديت لذلك نفسياً، فيسهل عليك تقبل الوضع الجديد، مع الثقة بأن الحب الذي زرعته داخل أبنائك لن يضيع أبداً، وذكرى نفسك أن الأبناء رسالة وليسوا متاعاً شخصياً للإنسان، وأنهم سيرحلون في وقت ما عندما يستقلون بحياتهم بالزواج. وأن ما حدث هو اختلاف في التوقيت، وتستطيعي القيام بدورك كأم من حيث السؤال عنهم والالتقاء بهم وإرشادهم ونصحهم باستمرار فوجودهم في بيت والدهم لا يلغي دورك كأم ولكن يقلل ساعات قيامك بهذا الدور إلى الوقت المحدد الذي ترينهم فيه، فاشكي همك وحزنك إلى ربك العالم بحالك وكوني على يقين أن الذي خلقك هو أرحم بك.

٣٤- لاتشعري بالحسرة على نفسك أو بالمرارة لأن هذا سيؤثر سلباً على صحتك النفسية والجسدية، ويدمر ثقتك بنفسك.

٣٥- كما نعتقد نكون تذكري هذه الحكمة (كما نعتقد نكون) فإذا اعتقدتي أنك بسبب طلاقك أصبحتي شيئاً مكسوراً أو محطمأ ؟ أو محروماً من الفرحة أو لا يستحقها فتصبحين كذلك.

٣٦- تعاملي مع أزمة الطلاق مثل التعامل مع جرح غائر، فلا تضغطي عليه دائماً حتى لا يصاب بالنزف، وأيضاً لاتتجاهلي علاجه فيتضاعف الأذى، عليك فقط تنظيف الجرح جيداً ومداواته إلى أن يبرأ، يلي ذلك الفرح بتضاؤل أثره على الجسم وأن ما تبقى منه سيكون مجرد إشارة بسيطة بعد العلاج السليم لأن هذه الأزمة تمر بمراحل عدة كما ذكرت سابقاً قد يستغرق الخروج منها شهوراً طويلة ولا يمكن اجتيازها في قفزة واحدة، فكوني أكثر رفقاً بنفسك وأكثر تشجيعاً لها كلما

(١) تفسير الطبري و تفسير ابن كثير بتصرف.

أبدت مرونة ومواجهة أقوى للأزمة، وهذا ما يعرف بالوئام العقلي .
﴿٥﴾ يؤكد علماء النفس أن الوئام العقلي هو : القدرة على اختيار الهدوء والسكينة، بدلاً من أن نكون ضحايا التشتت والأفكار السوداء، وأننا يجب أن نقبل الحياة على أنها في انسياب دائم لا يتوقف، وأن علينا أن نكون في حالة استعداد دائم للتعامل معها كما هي بمرونة وأننا لن نستطيع إيقاف حركتها، لأن التوقف معناه الموت أما الحركة فتعني الانسياب والتدفق مع الحياة مع الاعتراف بحقيقة هامة، وهي أننا جميعاً نصاب بالإجهاد عند مواجهة الأزمات، وأننا جميعاً أيضاً مزودون بالقدرة على الصمود ومتابعة الحياة بشكل إيجابي .

٣٧- عيشي في الحاضر واصنعي منه أجمل ما يمكنك، فالماضي مهما كان جميلاً أو رديئاً فلن يعود، فقد انتهى إلى الأبد لذا عليك ألا تضيعي الحاضر بالتمادي في إطالة الفترة الانتقالية الضرورية للخروج من محنة الطلاق متناسية أن وضع جبيرة الجبس على ساق مكسورة هي ضرورة مرحلية محدودة زمنياً، فإذا طالّت المدة فإن الساق قد تعفن أو تضمر!

٣٨- لا تعيشي حبيسة حزنك وتضيعي أجمل أيام عمرك في الوهم أو الأمل في شيء مضى وانتهى بحجة (حب سابق) وحكمي عقلك فالحياة الزوجية لا تبني على الحب وحده، والشاهد عندما أراد ابن عمر رضي الله عنهما أن يطلق زوجته، قال له أبوه ولما يابني ؟ قال: إنني لأحبها، قال : سبحان الله يابني وهل كل البيوت بُنيت على الحب ؟

٣٩- الطلاق ليس نهاية الحياة فالكثير من المطلقات تزوجن بمن لم يسبق له الزواج من قبل بل وأصغرمنهن سناً، فلا نعمم نظرة أن المطلقة ليس لها إلا مطلق أو أرمل، كما لا يضرك غالياتي أو ينقص منك الزواج بمطلق أو أرمل دام صاحب خلق ودين.

طرق للتكيف بعد الطلاق

مطلقات في عهد النبوة وسلف الأمة^(١)

١ - أم حبيبة

اسمها رَمْلَة بنت أبي سفيان، كانت عند عُبيد الله بن جحش، هاجرا إلى الحبشة فتنصّر عُبيدُ الله ثم توفي عنها، فبعث رسولُ الله ﷺ عمرو بن أمية الضمري إلى النجاشي ليزوجها إياه، فوكلت خالد بن سعيد بن العاص فزوجها إياه.

٢ - زينب بنت جحش

كانت عند زيد بن حارثة فطلقها، فتزوجها رسول الله ﷺ.

٣ - حفصة بنت عمر

كانت عند خنيس بن حذافة، وهاجرت معه إلى المدينة فمات عنها، فتزوجها رسولُ الله ﷺ ثم طلقها تطليقةً، فقال له جبريل: «إن الله يأمرك أن تراجع حفصة فإنها صوامة» فراجعها وقيل: «إنما هم بطلاقها ولم يفعل».

٤ - أم كلثوم بنت عقبة بن أبي معيط

من المهاجرات أسلمت بمكة وبايعت ولم يتهيا لها هجرة إلى سنة سبع وكان خروجها زمن صلح الحديبية فخرج في إثرها أخوها الوليد وعمارة فما زالا حتى قدما المدينة فقالا يا محمد لنا بشرطنا فقالت: أتردني يا رسول الله إلى الكفار يفتنوني عن ديني ولا صبر لي وحال النساء في الضعف ما قد علمت فأنزل الله ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا جَاءَكُمْ الْمُؤْمِنَاتُ مُهَاجِرَاتٍ فَامْتَحِنُوهُنَّ ۗ اللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِهِنَّ﴾ (الممتحنة: ١٠).

فكان يقول الله ما أخرجكن إلا حب الله ورسوله والإسلام ما خرجتن لزوج ولا مال فإذا قلن ذلك لم يرجعهن إلى الكفار ولم يكن لأم كلثوم بمكة زوج فتزوجها زيد بن حارثة ثم طلقها فتزوجها عبد الرحمن بن عوف فولدت له إبراهيم وحמידاً فلما توفي عنها تزوجها عمرو بن العاص فتوفيت عنده.

(١) شبكة سحاب السلفية، منتديات الدعوة السلفية من الأقصى المبارك، بتصرف.

٥- فاطمة بنت قيس بن خالد القرشية الفهرية

أخت الضحاك بن قيس وكانت أسن منه قال أبو عمر كانت من المهاجرات الأولى وكانت ذات جمال وعقل وكانت عند أبي بكر بن حفص المخزومي فطلقها فتزوجت بعده أسامة بن زيد، وخبرها بذلك في الصحيح لما طلبت النفقة من وكيل زوجها، فقال النبي ﷺ: «اعتدى عند أم شريك ثم قال عند بن أم مكتوم».

٦- عاتكة بنت زيد بن عمرو بن نفيل العدوية

أخت سعيد بن زيد أحد العشرة وأمها أم كريز بنت عبد الله بن عمار بن مالك الحضرمية أخرج أبو نعيم من حديث عائشة أن عاتكة كانت زوج عبد الله بن أبي بكر الصديق وقال أبو عمر كانت من المهاجرات تزوجها عبد الله بن أبي بكر الصديق وكانت حسناء جميلة فأولع بها وشغلته عن مغازيه فأمره أبوه بطلاقها فقال:

يقولون طلقها وخيم مكانها
مقيما تمنى النفس أحلام نائم
وان فراقني أهل بيت جمعتهم
على كثرة مني لإحدى العظائم
ثم عزم عليه أبوه حتى طلقها فتبعتها نفسه فسمعه أبوه يوماً يقول:
ولم أر مثلي طلق اليوم مثلاً
ولا مثلاً من غير جرم تطلق
فرق له أبوه وأذن له فارتجعها ثم لما كان حصار الطائف أصابه سهم فكان فيه هلاكه فمات بالمدينة فرثته بأبيات منها:

طرق للتكيف بعد الطلاق

فَأَلَيْتَ لَا تَنْفُكَ عَيْنِي حَزِينَةٌ
عَلَيْكَ وَلَا يَنْفُكَ جِلْدِي أَغْـبَرَا

٧- هند بنت عتبة بن ربيعة

أم معاوية بن أبي سفيان أسلمت يوم الفتح وشهدت اليرموك أخبارها قبل الإسلام مشهورة وشهدت أحداً وفعلت ما فعلت بحمزة ثم كانت تؤلب على المسلمين إلى أن جاء الله بالفتح فأسلم زوجها ثم أسلمت هي يوم الفتح وهي القائلة للنبي ﷺ: «إن أبا سفيان رجل شحيح لا يعطيني ما يكفيني وولدي»، قال: «خذي ما يكفيك وولدك بالمعروف». وكان زوجها قبل أبي سفيان حفص بن المغيرة عم خالد بن الوليد، وكانت هند من أحسن نساء قريش وأعقلهن، ثم إن أبا سفيان طلقها في آخر الأمر، فاستقرضت من عمر من بيت المال أربعة آلاف درهم، فخرجت إلى بلاد كلب فاشتريت وباعت.

٨- الصعبة بنت الحضرمي

أخت العلاء بن الحضرمي، كانت تحت أبي سفيان بن حرب، فطلقها فخلف عليها عبيد الله بن عثمان التيمي فولدت له طلحة بن عبيد الله، قال ذلك كله ابن الكلبي.

٩- زينب بنت حنظلة

كان رسول الله ﷺ يحب أسامة بن زيد فلما بلغ وهو بن أربع عشرة سنة تزوج امرأة يقال لها زينب بنت حنظلة بن قسامة فطلقها أسامة فجعل رسول الله ﷺ يقول من أدله على الوضيئة الغنين وأنا صهره فجعل رسول الله ﷺ ينظر إلى نعيم بن عبد الله النحام، فقال: نعيم كأنك تريدني يا رسول الله قال: أجل فتزوجها فولدت له إبراهيم بن نعيم. (١)

(١) الطبقات الكبرى ج ٤/ص ٧٢.

١٠ - لُبَابَةُ بِنْتُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرِ بْنِ أَبِي طَالِبٍ

قال المبرد : ضُرِبَ عَلِيٌّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ بْنُ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ الْهَاشِمِيُّ أَبُو مُحَمَّدٍ السَّجَّادِ بِالسِّيَاطِ مَرَّتَيْنِ كِلْتَاهُمَا ضَرَبَهُ الْوَلِيدُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ إِحْدَاهُمَا فِي تَزْوِجِهِ لُبَابَةَ بِنْتَ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرِ بْنِ أَبِي طَالِبٍ، وَكَانَتْ عِنْدَ عَبْدِ الْمَلِكِ فَعْضٌ تَفَاحَةٌ ثُمَّ رَمَى بِهَا إِلَيْهَا، وَكَانَ أَبْخَرُ فِدَعْتَ بِسَكِينٍ، فَقَالَ: مَا تَصْنَعِينَ بِهَا؟ فَقَالَتْ: أَمِيطُ عَنْهَا الْأَذَى، فَطَلَقَهَا، فَتَزَوَّجَهَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْمَذْكُورُ فَضَرَبَهُ الْوَلِيدُ وَقَالَ: إِنَّمَا تَتَزَوَّجُ بِأَمْهَاتِ الْخُلَفَاءِ لِتَضَعِ مِنْهُمْ، لِأَنَّ مَرْوَانَ بْنَ الْحَكَمِ إِنَّمَا تَزَوَّجَ بِأَمِّ خَالِدِ بْنِ يَزِيدَ بْنِ مَعَاوِيَةَ لِيَضَعَ مِنْهُ، فَقَالَ عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ: إِنَّمَا أَرَادَتْ الْخُرُوجَ مِنْ هَذَا الْبَلَدِ وَأَنَا ابْنُ عَمِّهَا فَتَزَوَّجْتُهَا لِأَكُونَ لَهَا مَحْرَمًا. وَكَانَ عَلِيُّ أَقْرَعَ لَا يَفَارِقُ فَلَنْسَوْتَهُ فَبِعِثَ الْوَلِيدُ بْنُ عَبْدِ الْمَلِكِ جَارِيَةً وَهُوَ جَالِسٌ مَعَ لُبَابَةَ فَكَشَفَ رَأْسَهُ عَلَى غَفْلَةٍ لَتَرَى مَا بِهِ، فَقَالَتْ لُبَابَةُ لِلْجَارِيَةِ: هَاشِمِيُّ أَقْرَعَ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِنْ أُمُويٍّ أَبْخَرُ.

١١ - ضِبَاعَةُ بِنْتُ عَامِرٍ

كَانَتْ ضِبَاعَةُ بِنْتُ عَامِرٍ عِنْدَ هُوْذَةَ بْنِ عَلِيٍّ الْحَنْفِيِّ فَهَلَكَ عَنْهَا فَوْرَتُهُ مَا لَا كَثِيرًا فَتَزَوَّجَهَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ جَدْعَانَ التِّيمِيُّ وَكَانَ لَا يُولَدُ لَهُ فَسَأَلَتْهُ الطَّلَاقَ فَطَلَقَهَا فَتَزَوَّجَهَا هِشَامُ بْنُ الْمَغِيرَةِ.

١٢ - مَيْمُونَةُ أُمُّ الْمُؤْمِنِينَ

زَوْجُ النَّبِيِّ ﷺ، وَأَخْتُ أُمِّ الْفَضْلِ زَوْجَةِ الْعَبَّاسِ، وَخَالَةُ خَالِدِ بْنِ الْوَلِيدِ، وَخَالَةُ ابْنِ عَبَّاسٍ تَزَوَّجَهَا أَوَّلًا مَسْعُودُ بْنُ عَمْرِو الثَّقَفِيِّ قَبِيلِ الْإِسْلَامِ فَفَارَقَهَا، وَتَزَوَّجَهَا أَبُو رَهْمٍ بْنُ عَبْدِ الْعُزَّى فَمَاتَ، فَتَزَوَّجَ بِهَا النَّبِيُّ ﷺ فِي وَقْتِ فَرَاغِهِ مِنْ عُمْرَةِ الْقَضَاءِ سَنَةَ سَبْعٍ فِي ذِي الْقَعْدَةِ وَبَنَى بِهَا بِسَرَفٍ.

طرق للتكيف بعد الطلاق

١٣ - أم حبيب بنت قيس

كانت ذات ميسم وجمال، تزوجها مُحَمَّد بن عمرو ابن العاص، وعمرو بن العاص خالها أخو أمها، ففارقها فخطبها غير واحد.

١٤ - قريبة بنت أبي أمية القرشية المخزومية

لها ذكر في حديث أم سلمة زوج النبي ﷺ، وقال عطاء عن ابن عباس: كانت قريبة بنت أبي أمية عند عمر بن الخطاب رضي الله عنه؛ وطلقها فتزوجها معاوية بن أبي سفيان.

١٥ - أم سُمرة بن جندب

إِنَّ أُمَّ سُمُرَةَ بِنَ جُنْدُبٍ مَاتَ عَنْهَا زَوْجُهَا وَتَرَكَ ابْنَهُ سُمُرَةَ، وَكَانَتْ امْرَأَةً جَمِيلَةً، فَقَدِمَتِ الْمَدِينَةَ، فَخُطِبَتْ، فَجَعَلَتْ تَقُولُ: لَا أَتَزَوِّجُ إِلَّا رَجُلًا يَكْفُلُ لِي نَفَقَةً ابْنِي سُمُرَةَ حَتَّى يَبْلُغَ، فَتَزَوَّجَهَا رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ وَهُوَ مَرِي بْنُ سَنَانٍ بِنِ ثَعْلَبَةَ عَمِّ أَبِي سَعِيدٍ الْخَدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَكَانَ رَبِيبَهُ سُمُرَةَ.

نلاحظ في سيرة النساء السابقة مايلي :

١. إذا طلقت المرأة أو مات زوجها ما كان المجتمع ليركها وحيدة تتحمل أعباء الحياة بمفردها ولكن سرعان ما يأتيها الزوج المناسب لها وسرعان ما تستخير الله فيه وتستشير، وكتب السير والفقه والتفاسير تذخر بقصص هؤلاء الأخيار، وذلك عكس ما نراه ونشده غالباً في مجتمعنا الذي يدعي المطالبة بالحرية والحفاظ عليها ويسعي جاهداً لرفع شعارات صون حقوق المرأة ورعايتها تجده يُحَكِّمُ الرِّبَاطَ لَخُنْقِ الْمَرْأَةِ وَحَرَمَانِهَا مِنْ أَهَمِّ حَقِّ لَهَا أَلَا وَهُوَ صَوْنُ الْعَرَضِ وَالرَّعَايَةِ الَّتِي لَا تَتَحَقَّقُ لِلْمَرْأَةِ إِلَّا فِي ظِلِّ الزَّوْجِ الَّذِي شَرَعَهُ اللَّهُ!
٢. أن المطلقة لا تطول مدة مكثها بل أنها تتزوج مباشرة مما يعني وعي المجتمع من حولها بحالها وماتحتاجه من رعاية وعناية بعد طلاقها.

٣. تزوج النبي ﷺ المطلقة والمتوفى عنها زوجها ولم يتزوج بكرراً سوى عائشة رضي الله عنها .

٤. رعاية النبي ﷺ لأبناء زوجاته ومنهم أبناء أم سلمة رضي الله عنها وأبناء خديجة رضي الله عنها فكان يلعب زينب بنت أم سلمة ويقول يا زوينب يا زوينب مراراً.

٥. إن زواج الأرملة أو المطلقة ليس أمراً غريباً أو مخالفاً للشرع بل هو أمر مشروع جعل الله له أحكاماً وضوابط.

ثانياً : تكيف الأبناء

تربية أطفال الطلاق : إن طفل الطلاق يحتاج إلى تربية خاصة وأهم احتياجاته الإشباع العاطفي والإحساس بالأمن ووجود بديل عن الوالدين أو أحدهما يقوم بالتوجيه والتهديب، كما يحتاج إلى التوافق الاجتماعي مع البيئة الجديدة وتقبل فكرة المربي البديل .

ولأن الأم مهما كانت قد تكون الأمرة والناهية وتسيطر على الصغار ولكن إذا راهقوا صاروا يحتاجون إلى سلطة موجهة من نوع آخر.

فإذا كان الطفل وحيداً وعزفت أمه عن الزواج وبقيت عند أهلها، أو كان لها عدة أطفال، فهنا لابد من سلطة موجهة كالجد أو الخال، ولا بد أن تسلم الأم لهذا البديل زمام الأمور حتى إذا كبر الأطفال وانفلتوا من سلطة الأم تبقى سلطة الجد أو الخال، والرجل عادة أكثر حزمًا وأتم عقلاً من الأم التي تتساق بفطرتها نحو الدلال والتراخي. ^(١)

(١) كيف تربي ولدك تأليف: ليلي بنت عبد الرحمن الجربية.

طرق للتكيف بعد الطلاق

أهم الأخطاء الشائعة في تعامل المطلقين مع أبنائهم

يحاول كل من الأم والأب جاهدين أن يخففا عن أبناءهم من آثار الطلاق بكل ما يمكن ولكنهما يقعان جهلاً في أخطاء من شأنها زيادة توترهم وشتات أذهانهم وتعود سلباً في المستقبل على الجميع ومن أهم تلك الأخطاء التي ينبغي تجنبها:

١ - من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الوالدان أو أھلهما في حالة الانفصال هي ذكر الأب أو الأم للطرف الآخر بسوء أمام الأبناء، ومحاولة إلقاء اللائمة عليه في وقوع الطلاق وانهدام الأسرة وضياع الأبناء .

فالطفل يفهم أن مجيئه إلى الدنيا ووجوده فيها يسعد والديه، ويشعر بشكل فطري أنه قطعة من كل منهما، وكلاهما يتمتع عنده بمركز القدوة ومكانة المثل الأعلى، فإذا حاول أحد أن يقنع الطفل أن أباه مليء بالعيوب؛ فلا بد أن الطفل سيقتنع أنه شخصياً يحمل هذه العيوب وتلك النقائص؛ لأن الولد كوالده تماماً وكما تكون أخلاق الوالد تكون أخلاق وصفات الابن .

هذا ما يعرفه الابن جيداً، ونفس الأمر بالنسبة للأم التي إن فقد الطفل ثقته بها بمحاولة الطرف الآخر؛ فيفقد الإيمان بنفسه وبكل امرأة بعد ذلك .

ولنسأل أنفسنا سؤالاً: ماذا يمكن أن يستفيد الطفل إن علم أن أباه سيء

الخلق وأنه هو السبب في وقوع الطلاق باستهتاره وسوء خلقه ؟

إن مستقبل الطفل لن يضاء بسماعه الاتهامات لأبيه من أمه وعائلتها باستمرار أو العكس فإنها أليه هي إهانة له عاجلاً أم آجلاً، وتحطم المثل الأعلى بداخله وتجعله يحتقر نفسه لأن أسرته بهذه الصورة .

والطفل ليست لديه المقدرة على فهم الأسباب الخفية التي صنعت هذا الجو الخانق الذي أصبح يعيش فيه أثناء الخلافات بين والديه ثم بعد وقوع الطلاق، وكل

ما سيحدث له الشعور بأنه يواجه كارثة سببها الحقيقي أن الكبار فقدوا القدرة على إدارة الحياة بنجاح.^(١)

٢- ترديد كلمات أمام الأبناء تفيد بأنهم ضحايا وقد فقدوا الاستقرار والتماسك الأسري، وبدلاً من ذلك فمن الذكاء إفهامهم بأنهم ليسوا أقل من الآخرين، وأن الطلاق أمر مشروع من الخالق، وكان يمكن تحريره في حالة وجود أبناء، لو كان سيقتلهم، وأن هذا الطلاق في صالحهم حتى لا يعيشوا في جونا زاعات مستمر.

وأن الاختلاف هو عدم إقامة الأب معهم، وهذا يمكن مواجهته بإمكانية محادثته أو التوجه إليه متى أرادوا ذلك، وتذكيرهم بأنهم أفضل حالاً ممن مات أبوهم، وأن الطلاق ليس عاراً نتخفى منه، ولكن العار يكمن في القيام بالأمور المخلة بالآداب أو بأوامر الله وأن كل من والدهم وأمهم لم يفعلوا ذلك، فليرفعوا رؤوسهم إذن ويستمتعوا بأيام عمرهم ويفرحوا بكل النعم التي ينعمون بها، بدلاً من التباكي مما حرموا منه.^(٢)

٣- وأحذر من تقمص الأم المطلقة لدور المتهمة عندما يسألونها عن أسباب الطلاق، فلا بد أن تحرص على الابتعاد عن العصبية وأن تتحدث بهدوء قدر الاستطاعة، ومعالجة الموقف بلباقة فائقة مع عدم التوسع في ذكر التفاصيل التي تؤيد وجهة نظرها، فهي ليست في حاجة لإثبات رداءة والدهم لكي تنال حبهم أو تعاطفهم، وعليها أن تتذكر أنهم يحبونها فعلاً لأنها والدتهم، وسيحترمونها أكثر كلما ابتعدت عن النيل من والدهم حتى لو فعل هو ذلك فستكون صورتها أفضل لديهم .

(١) منتدى قمر ٢٥.

(٢) موقع البلاغ، عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ .

🔥 **ولكل مطلقة أقول :** إذا كان طليقتك يسيء معاملتك أبنائك فلا تبالغي في استنكار ذلك أو النيل منه حتى لا تشعرينهم بسوء الحال التي وصلوا إليها، ومن الطبيعي أن يحملونك بدورهم بعض المسؤولية لأنك من وافقت على الزواج من أبيهم بل وأنجبت منه أيضاً والأذى والأجل هنا أن تحاولي تغيير الحديث إن أمكن ذلك ، أو أن تقومي باحتوائهم عاطفياً ، ويمكنك المزاح معهم قائلة: لماذا لا نحتفل بأننا لا نعيش في مشاكل.

أما أن تسارعي بسببه، ثم تسمحى لهم بالتقليد فهذا خطأ تربوي، ليس وراء سوى الخسارة، ولا تبدي سعادتك بأخطائه معهم، حتى لا تبدين في صورة الأم الأنانية التي تسعدها أخطاء طليقتها مع أبنائها لأنها تؤكد أحقيتها في الانفصال عنه، وتعامل مع الموقف بترفع جميل وستربحين دائماً .

🔥 **وتذكري دائماً:** أنك كلما وجهت الشتائم لطليقتك أمامهم ازداد تعاطف الأبناء معه، ولو سراً واتهموك بالعدوانية دون أن يفصحوا بالطبع - وكوني ذكية وابخلي عليه بذلك - وبالطبع لا تقعي في النقيض بأن تكيلي له ألوان المديح فيصبح من حقهم اتهامك وحدك بإفشال العلاقة، وكوني وسطاً في ذلك.

ولا مانع من أن لآخر من (تسريب) معلومة عن واقعة حدثت أثناء الزواج وكانت من أسباب الطلاق مع التركيز بأنك لا تحملين له أية ضغينة وأنت تتمنين له الخير لأنه والدهم، وأنت لست نادمة على الزواج به بسبب إنجابك لهم، ولست نادمة على الطلاق منه لصالحهم.

وشجعيهم على زيارته من آن لآخر، والسؤال عنه بالهاتف دائماً، وتذكره في المناسبات، ومتابعة أمور عمله، فكل ذلك شيء يحسب لك، وفي الوقت نفسه ينمي علاقتهم بالدهم في إطار أنت تعرفينه جيداً وترضين عنه، ويشبع بعض احتياجاتهم النفسية لوجود الأب في حياتهم مما يمنحهم الاتزان النفسي ولا

تبخلي عليهم به أبداً، ولا داعي مطلقاً للخوف من أن يتركوك ليذهبوا إليه، لأنه لا يوجد أبداً ما يعوض حنان الأم وحضنها الدافئ.

أما إذا حرصت على منعهم من زيارته أو التقليل منها، فسيحيطون والدهم بسياج من الأوهام والتقديس وسيقولون لأنفسهم: لو كنا نراه لحدث كذا وكذا من الأمور الجميلة، وكلما حدث لهم أمر سيئ، لقالوا: لو كنا نراه لما حدث. لذا فمن الحكمة دفعهم لزيارته وليروا منه الحقيقة، فإذا كان حريصاً على حسن التعامل معهم، فلماذا تلصقي بنفسك بشاعة الأنانية وترفضين ذلك؟ كوني أكثر ثقة في نفسك وفي عطائك، كما أنك لست في مباراة على طليقك لإثبات من أفضل مع الأبناء الذين إذا شعروا بذلك يسارعون بابتزاز كل طرف.

وتذكري أنك تفعلين ذلك من أجل أبنائك وحسب لأنهم يستحقون هذا بالفعل، وليس لإغاضة طليقك، أو لإثبات أنك أفضل، أو ليقول الناس ذلك عنك، واستشعري جمال عطائك واحتفلي بنفسك وافرحي كلما ازدادت قدرتك على العطاء. أما إذا اقتربوا منه ووجدوا ما يسيئهم فسيترجعون بإرادتهم، ولا تحاولي استعجال ذلك حتى لا يتشبثوا بالعناد، وتذكري أن ذلك لن يقتلهم، وتعاملي مع الأمر بهدوء.

وتذكري أن الخبرات المؤسفة تعطي خبرات أكثر بالحياة، وإذا وجدت أن صورة الأب قد تشوهت بأذهانهم، فاحرصي على وجود الصورة الحقيقية للأب كما يجب أن تكون أمامهم ولو في الخيال بالحديث عن والدك مثلاً أو أحد الأقرباء الذي تتوافر فيه صفات الأب الصالح، وذكرهم بأهمية أن يراعوا عندما ينجبوا ألا يكرروا تصرفات أبيهم التي ضايقتهم.

واحتضنيهم بحنان وأكدي لهم أنهم محظوظون لأنك تسعين جاهدة لتعويضهم عن ذلك، بينما هناك آخرون لا يتمتعون بحنان كلا الوالدين، ونمي دائماً عندهم

طرق للتكيف بعد الطلاق

الإحساس بالرضا بما ليس في اليد تغييره، والثقة بأن الله وَعَلَىٰ قد اختار لنا أخف الضرر وأشيعي في البيت جو المرح والسعادة، ليرتبط وجودك معهم بالفرح والحنان. ومن الأمور اللافتة للنظر أن الطلاق يؤثر على علاقة الأبناء بأجدادهم من ناحية الأب وكذلك أعمامهم وعماتهم.

ويجب على الأم الواعية أن تتنبه لذلك وألا تحرم أبناءها من إقامة علاقة قوية مع أهل والدهم متى رغبوا في ذلك على أن تتابع تفاصيل هذه العلاقة بذكاء حتى لا يقوموا بشحن الأبناء ضدها، لأن هذا ما يحدث للأسف في بعض الحالات وهنا على الأم ألا تسيء لأهل طليقها.

ويجب ألا يسيؤوا إلى الأم بشحن الأبناء أنها لم تصبر وتتحمل أباهم فقد انتهى الأمر ولا فائدة من هذا الحديث سوى نفور الأبناء من أمهم، وعليك غالياتي عند حدوث هذا الأمر أن تبيني لأبنائك تقديرك لأباهم رغم الفراق ورغبتك في الاستمرار لكنه شيء خارج عن إرادتكما فقد حدث وانتهى واذكري السبب مثلاً أنكما كنتما تجهلان أمور كثيرة في الحياة الزوجية.^(١)

٤- هناك خطأ شائع تلجأ إليه بعض المطلقات وهو المبالغة في الإنفاق المادي على الأبناء كتعويض عن الطلاق، وعندما يشعر الأبناء بذلك فإنهم يلجؤون إلى الابتزاز، وهذا أسوأ ما يمكن أن نفعله بأبنائنا، فقد تلجأ بعض الأمهات المطلقات إلى الإسراف في منح الحرية والتدليل للأبناء كتعويض لهم.

وهذا أيضاً خطأ فظيع قد يدفع الأبناء إلى الانحراف لا قدر الله فضلاً عن شعورهم بأن هذا حق لهم، لأن الأم تشعر بالذنب تجاههم بسبب الطلاق، وعلى الأم المطلقة أن تكف عن الشعور بالذنب، حتى لو كان لها دور حقيقي في ذلك، ما

(١) موقع البلاغ، عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ، بتصرف.

دام ليس في الإمكان تغيير الأمر الواقع وأن تكف عن جلد نفسها وأن تحاول بجدية تعويض أبنائها ليس بالمال أو بالتدليل ولكن بالتربية الحازمة والحانية أيضاً حتى يشبوا أبناء ناجحين ومستقرين نفسياً وقادرين على التعامل مع الآخرين فهذا هو التعويض الوحيد والحقيقي لهم عن محنة الطلاق .^(١)

٥- يحذر الدكتور عبد الله الورديني الباحث في علم النفس الاجتماعي من السعي لإغراق طفل الطلاق في الحب المفرط، من خلال تدليله دون حدود في محاولة لتعويضه عن افتراق الوالدين، لأن هذا الإغراق في الحب يجعل منه شخصية غير متوازنة، ويولد لديه شعوراً بالنقص وإحساساً دائماً بأنه كبش ضحية. كما أن طفل الطلاق في هذه الحالة، حتى بعد أن يصير رجلاً، تستمر أمه في معاملته كما لو أنه ما زال طفلاً صغيراً، وكذلك الشأن بالنسبة لبنت الطلاق مع أمها ومن هنا تبرز شخصية «ولد أمه»، «أوبنت أمها».

وأبرز ميزاتها ضعف الشخصية، والاعتماد المطلق على غيره أو غيرها وبالتالي يصعب أن تعرف هذه الشخصية استقراراً في حياتها الزوجية. ويوصي الدكتور عبد الله الورديني بأن نعامل هذا الطفل على أساس أنه إنسان عادي، مثل كل أقرانه ملحاً على ضرورة أن نعامله كشخص، وهذا لا يعني أن نعامله كرجل كبير، ولكن كشخص عاقل ينبغي الرد على استفساراته بوضوح، وأن نقدم له صورة الواقع دون مغالاة، وألا نحاول استغفاله أو مراوغته، لأنه سيدرك الحقيقة إن عاجلاً أو آجلاً .^(٢)

٦- تجنبني الخطأ الشائع باستعجال أحاسيس العرفان من الأبناء فستأتي

(١) موقع البلاغ علام المرأة العربية.

(٢) باب المقال الموقع العربي العملاق، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

حتماً في الوقت المناسب بشرط عدم المن عليهم مع الحرص الدائم بإظهار أنهم يحظون برعاية أفضل من التي يحصل عليها زملاءهم الذين يعيشون في مشاكل أسرية، ويمكنك طرح أمثلة من واقعك المحيط .^(١)

٧- لا توظفي أولادك عملاء أو موظفي بريد يحضرون أخبار الطرف الآخر ويصفون لك الحال والمكان، فإنك وإن أرضيت وأشبع فضولك بهذا التصرف، إلا أنك تكون في الوقت نفسه قد أرسيت أخلاقاً بالغة السوء في نفس ابنك مثل النميمة والتجسس .^(٢)

٨- لا تنجري مع الطفل إذا حاول مقارنتك مع الطرف الآخر بشكل سلبي، ولا تحاول الدخول في منافسة مع الطرف الآخر على قلب ولدك، بل يحاول كل منكما أداء دوره على أكمل وجه ثم يترك للولد تكوين الانطباع الشخصي عنه .^(٣)

٩- لا تنظري إلى أبنائك على أنهم قد حرموك من (فرصة) الزواج الثاني، فهناك الكثيرات من المطلقات بلا أبناء ولم يتزوجن ثانية، كما أن هناك الكثيرات من الفتيات اللاتي لم يتزوجن وهناك مطلقات بدون أبناء تزوجن لخدمة أبناء الزوج من أخرى.

أليس الأولى أن تقومي بتربية أبنائك، كما أنه ليس من العدل تحميلهم مسؤولية عدم زواجك، لأنهم لم يفرضوا عليك الزواج من أبيهم من قبل ولم يختاروه أباً لهم، وليسوا مسؤولين عن مشاكلك معه، فلا تخلطي الأوراق ولا تعاقبي أباهم في شخصهم فهذا أسوأ ما يمكن أن تفعله أم بأبنائها.

(١) موقع البلاغ عالم المرأة العربية، بتصرف .

(٢) منتديات قمر ٢٥ .

(٣) المرجع السابق.

وقد قال الرسول ﷺ: «كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يعول»^(١)

وتذكري الأسطورة القديمة التي تحكي أن الناس تضايقت من همومها فجاء الحكيم وطالب الجميع بأن يذهبوا إلى الساحة ليلقوا بهمومهم، ولما فعلوا عاد وطالبهم بأن يختار كل منهم الهم الذي يناسبه ويستطيع تحمله، فكانت المفاجأة أن كل واحد اختار همه القديم!.^(٢)

١٠ - لاتلجأي إلى تهديد أبناءك بإرسالهم للحياة مع الوالد كعقاب لهم على أخطاء ارتكبوها وأحياناً ما يستخف الأبناء بهذا التهديد لأنهم يثقون أن الأم لاتقوى على فراقهم، أو لعلمهم بأن الأب لن يرحب باستقبالهم وأن الأم تعرف ذلك جيداً، وهنا يصبح التهديد أمراً لاجدوى من ورائه سوى التقليل الفعلي من سلطة الأم، أي أنه يأتي بنتيجة عكسية تماماً، وفي أحيان أخرى يشعر الأولاد بجدية التهديد ويعيشون في خوف من تنفيذه، وتنسى الأم ماقالته - في لحظة غضب - ولا ينساه الأبناء فيفقدون الإحساس بالأمان ويشعرون أنهم أقل من زملاءهم الذين يعيشون مع أبويهم في بيت الزوجية فهم غير مهديدين بالطرد.^(٣)

ماذا يمكنك أن تفعلي؟

إن الولد عادة لايفضل والداً على آخر، لذلك لاتضعيه في هذا الموقف الحرج ومهما كانت الخلافات بينك وبين زوجك السابق، اعلمي جاهدة على معاجلتها وإيجاد الحلول لها، ومهما فعلتي لاتجعليه يشعر أنه المسؤول عن هذه الحالة، فكثير من الأولاد يشعرون بالذنب وغالباً مايكون هناك تضارب في ولائهم لوالديهم .

(١) رواه الحاكم (٥٤٥/٤)، والنسائي في الكبرى مختصراً (٩١٧٦)، وأخرجه مسلم (٩٩٦)، وأبو داود

(١٦٩٢) بمعناه جميعهم عن عبد الله بن عمرو.

(٢) موقع البلاغ عالم المرأة العربية. نجلاء محفوظ .

(٣) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

ومع أن الأمور تبدو كئيبة إلا أنه باستطاعتك أن تعيدي بناء الحياة العائلية وهذا يتطلب عملاً جدياً ويرتب عليك وعلى زوجك السابق أن تقدموا مصلحة ولدكما على مصالحكما الخاصة .

فهو بحاجة إلى الاستقرار بدلاً من الفوضى وإلى الهدوء عوضاً عن المראה وأهم من ذلك كله هو بحاجة إلى الوصول بسهولة إلى كلا والديه كلما كان ذلك ممكناً (إلا إذا كان معرضاً للأذى البدني).^(١)

نصائح عملية للاحتفاظ بأبناء أسوياء

يجب على الوالدين قبل اتخاذ قرار الانفصال أن يضعوا في الحسبان أن المتضرر الأول منه هم أبناءهم، فإن كان ولا بد فيجب على الوالدين بالدرجة الأولى مساعدتهم على التكيف وذلك بإتباع مجموعة نصائح عملية تضمن لهم بعد عون الله وتوفيقه سلامة أبناءهم نفسياً وتربوياً وتخفف من آثار الطلاق عليهم ، ثم يأتي بعد ذلك دور من يحيطون بهم من أجداد وأقارب وأصدقاء ومعلمين وهذه النصائح تُطبق على مرحلتين :

الأولى : نصائح قبل الطلاق .

الثانية : نصائح بعد الطلاق .

نصائح قبل الطلاق

١ . حضور دورات قبل الزواج وبعده

لحماية الأطفال من العنف تعقد دورات مكثفة للشباب المقبل على الزواج لحماية الأطفال من العنف والاعتداءات الجسدية والجنسية وحتى اللفظية والنفسية والتوسع في مثل هذه الدورات لتشمل المتزوجين والمتزوجات .
فقد أشارت الإحصاءات الأميركية إلى وفاة ٣ أطفال يومياً ، معظمهم أقل من

(١) لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟ ، تأليف د.ريتشارد وولفسن ، تصرف .

ماذا بعد الشتات؟

٦ سنوات وأن الأطفال الأقل من ٤ سنوات عادة ما يتوفون بسبب الإهمال وسوء المعاملة.

كما أن كل ١٠ ثوان، يتم الإبلاغ عن طفل يتعرض إلى اعتداء في العالم، وأن الذكور أكثر تعرضاً للعنف من الإناث .

ومن صور سوء المعاملة : ٧٥٪ منها بسبب الإهمال، ١٩٪ اعتداءات جسدية، ١٠٪ جنسية و٧٪ نفسية، وهناك مؤشرات جسدية وسلوكية يمكن من خلالها الاستدلال على وجود اعتداء ممارس ضد الطفل.

كما يمكن وضع ضوابط لرعاية الأطفال يمكن إتباعها لحماية الأطفال في كنف والديهم وحماية أيتام الطلاق لأن المسؤولية لا ترتبط بالجهات والمؤسسات فقط وإنما تشمل جميع الأفراد. (١)

٢. أيها الأب لاتستثير طفلك

لاتجعل طفلك يتخذ قرار الانفصال معك، فإن هذا يشعره أنه السبب في ما آلت إليه عائلته، وخصوصاً أن الأطفال والأسر غير المستقرة يعيشون في خوف دائم ويحملون أنفسهم بعض المسؤولية في تعاسة آبائهم وينغلقون على أنفسهم ويقمعون مشاعرهم الطبيعية ويستحوذ عليهم الشعور بالذنب طوال حياتهم. (٢)

٣. مهذا الأبنائكما عملية الطلاق

على الوالدين التمهيد لواقع عملية الانفصال على الأطفال بالجلوس معهم جلسات متعددة يتحدث فيها الطرفان بصورة حسنة عن بعضهما، ويخبران الأبناء أن الطلاق مباح إذا لم يجد كلا الطرفين إمكانية لإكمال المسيرة، ولا بد عند إخبارهم عن موضوع الانفصال من عرض المشكلة بصورة مباشرة كأن يقول

(١) موقع بوابة المرأة، بتصرف .

(٢) دليل المحترار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

الأب له : «إنني أواجه مع والدتك بعض المشاكل وربما يكون الأمر شاقاً بالنسبة لك، ولكن أريدك أن تفهم أن ما يحدث بيننا ليس خطؤك ولا بسببك»، هكذا يطمئن الابن نوعاً ما، لأنك قد أجبت عن تساؤله دون أن يسألك. (١)

٤. أدركا وقع المفاجأة على طفلكما

إن إخبار الأبناء بخبر الانفصال سيجعلهم غير قادرين على جمع أفكارهم وتوجيه الأسئلة عن بعض الأمور، مثلاً أسباب الانفصال وكيف سيكون اتصالهم بالطرف الذي يخرج من حياتهم فمن حقهم أن يعرفوا ما يحدث لهم وما سيحدث دون أن يسألوا. (٢)

٥. أخبرا أبناءكما بقرار الانفصال

يجب على الوالدين في خضم خلافاتهما ومحاولاتهما لإنهاء حياتهما الزوجية ألا ينسيا دورهما كولي أمر لأبناهما ودورهما في التخفيف من حدة وقع خبر الانفصال المؤلم على أبنائهما، ويخطئ بعض الأزواج الذين يتجنبون إخبار أطفالهم بقرار الانفصال حتى اللحظة الأخيرة وبعد أن يكون قراراً نهائياً لأن الأطفال يدركون أن هناك شيئاً ما يحدث من الأحاديث والتصرفات التي يقوم بها الأبوان ويحتاجون تفسير هذه التصرفات. (٣)

٦. لاتعطيا طفلكما الأمل بالرجعة

وضحا له أن هذا القرار لارجعة فيه، فعلى الرغم من صعوبة هذا الأمر إلا أن تقبل الطفل للحقيقة كاملة وعدم تعلقه بآمال وخيالات عودة شمل الأسرة يجنبه

(١) دليل المختار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي.

(٢) المرجع السابق.

(٣) المرجع السابق.

صدمة أخرى إذا ماتزوج الأب أو الأم من آخر.^(١)

ومن الطبيعي أن يعتري الطفل شعور قوي بعودة والديه إلى بعضهما وعودة كل شيء إلى حالته الأولى، وقد يشعر بالخجل والحزي إزاء مشاعره الطبيعية جداً فدعيه يشعر بهذه الأحاسيس، ولا بأس أن تقولي لطفلك وتشرحي له أن أمنياته بعودتك إلى والده وزوجك السابق والمصالحة مسألة طبيعية للغاية.^(٢)

٧. اتفقا قبل أن تفرقا

أ- اتفقا على التعاون المطلق والتفاهم منذ البداية للأخذ بيد أبنائكما الذين هم في طور حضانتكما وألا تحملاهم الأسباب التي أدت إلى التفرقة بينكما ليكيد كل منكما للآخر مستغلاً الأبناء كوسيلة ضغط على الطرف الآخر.
يقول د. إسماعيل خليل كتبخانه، عميد كلية الآداب:

يجب أن يكون الأطفال بمنأى عن المشكلات الأسرية التي تحدث بين الزوجين حتى لا يكونوا الضحية لهذه الصراعات، خاصة وأن الأطفال لا يدركون حقيقة الطلاق وأسبابه ونتائجه، لذلك نجدهم يسألون: لماذا يعيش الأب بعيداً عنا؟ مما يؤكد أن الصورة غير واضحة ولا مفهومة لديهم، ولذلك أتمنى أن يترفع الأب والأم عن هذه المشكلات وألا يكون الطلاق هو التدمير الكامل للعلاقة مع الأبناء ذكوراً أم إناثاً بحيث يتكامل دور الأم مع دور الأب في التربية والرعاية والتوجيه حتى مع الانفصال والطلاق وإن رعاية الأم وحضانتها على الرغم من أهميتها لاتغني عن رعاية الأب وإشرافه على تربية الأبناء وممارسة دوره كقدوة ومركز للسلطة الأبوية .

(١) موقع فريق النجاح أ. محمد فريد بتصرف.

(٢) مجلة الأسرة العصرية - العدد ٩٧٩ - ١٨/١/٢٠٠٠.

طرق للتكيف بعد الطلاق

وكذلك الحال مع دور الأم لا يغني عنه دور الأب، وإن كان الطلاق يقتضي حتماً أن يكون الطفل في حضانة أي من الوالدين مع اختلاف المرحلة العمرية فإن الانفصال لا يعني إلغاء دور أحدهما أو القضاء على وجوده المعنوي وتشويه صورته في أعين الأبناء بواسطة الحاضن سواء كان الأب أو الأم .

بل يجب أن يستمر كل منهما في أداء دوره وأن يجمع صورة الآخر في عيون أبناءه وأن يبذل قصارى جهده ويقهر نوازعه، حتى يشب الأبناء أسوياء وينالوا حظهم من التربية والتعليم ويتحملوا مسؤولياتهم في الحياة، ولا يمكننا القول أن الابنة أكثر حاجة إلى الأم من الأب أو أن الابن يحتاج إلى أبيه أكثر من أمه، كل منهما يحتاج إلى والديه في جوانب معينة حتى تتوازن شخصيته ويعيش حياته سعيداً وغنياً بالتحقق العاطفي الذي منحه إياه الأم والأب معاً .^(١)

ينبغي أن يحافظ كلا الزوجين على تقديم صورة حسنة عن الطرف الآخر لدى الأبناء، لأن الابن ينتمي في النهاية إلى كلا الطرفين، فلا يتكلم أي طرف تجاه الآخر بشكل مؤذي أمام الطفل أو يلومه أو يصفه بأوصاف سيئة، أو يحاول جذب الأبناء ضد الطرف الآخر لأنه إذا تصاعد تجريح كل طرف للآخر فسيتمزق الطفل بينهما وتتضاعف معاناته الحقيقية .^(٢)

قال ﷺ: ﴿وَلَا تَنسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (البقرة: ٢٣٧).

ب- اتفقنا على طريقة تربية الأبناء إن وجد بينكما، وعلى متابعتهم في جميع مراحل نموهم، فإن فشلتما كزوجين فلتنجحا كأبوين .

٨. أكدا للأبناء مراراً وتكراراً الأمور التالية:

١. أن الانفصال ليس بسببهم أو نتيجة أخطائهم؛ إنما حدث لاستحالة العيش مع

(١) دليل المختار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي، بتصرف.

(٢) موقع فريق النجاح د. جواهر النوح، أ. محمد فريد بتصرف .

الطرف الآخر الذي يختلف عنك في الطباع والتفكير.^(١)
لأن جميع أطفال المطلقين والمطلقات يشعرون ضمناً، أنهم المسؤولون عن التسبب في الطلاق، وينبغي أن تكرر على مسامعهم دوماً أن الطلاق هي قضية خاصة بالكبار لا دخل لهم فيها.^(٢)

٢. التأكيد ثم التأكيد أولاً وأخيراً - مع التكرار والتوضيح - على معنى الحب الذي تكونه لهم، وأنهم أهم شيء عندكما، وأن مصالحتهم مقدمة على كل شيء.^(٣)

٣. التأكيد على معنى الاحترام والثقة الذي يكنه كل من الأبوين للآخر رغم حدوث الانفصال، مثال : « أنا أثق في والدك وفي حسن رعايته لك » وكذلك الأب عليه أن يؤكد نفس المعنى في المواقف المشابهة، وطبعاً لا بد هنا من الصدق ؛ لأن الأطفال لديهم حساسية شديدة ضد الكذب والنفاق، فلا بد أن يكون الوالدان صادقين في إرساء هذه المشاعر، والتعامل بطريقة راقية كأب وكأم.^(٤)

٤. على الوالدين أن يرسخوا في عقول أبنائهم أنهم مازالوا أبناءهم رغم البعد وعدم عيشهم في منزل واحد ويوضحوا لهم ما تم الاتفاق عليه من أسلوب المقابلات الدورية واستمرارية الصلة بهم .

٥. على الوالدين أن ينتبها عند شرح أسباب ونتائج الانفصال أن الطفل يحتاج للتكرار وإعادة التوضيحات نفسها مرات عدة وبأساليب مختلفة حتى يتفهم

(١) منتديات قمر ٢٥.

(٢) مجلة الأسرة العصرية - العدد ٩٧٩ - ١٨/١/٢٠٠٠.

(٣) منتديات قمر ٢٥.

(٤) المرجع السابق.

طرق للتكيف بعد الطلاق

الأمر ويتقبله.^(١)

٦. انتبهي غالياتي ممن يردد للأُم المطلقة بأنه ليس هناك فائدة من أولادك لأنهم سيكونون صورة طبق الأصل من والدهم، وهو قول شديد الإحباط ويؤدي مشاعر الأم ويحملها بأحاسيس سلبية تجاه الأولاد، وفي الوقت نفسه لاتحاولي قتل نفسك لإثبات أن أولادك لن يكرروا أخطاء والدهم، فلست مطالبة بإثبات شيء للآخرين وتجاهلي الحديث تماماً عن هذه الجزئية، وادخري الطاقة النفسية الهائلة التي ستهدرينها في هذه المرافعة من أجل فعل شيء جميل لك ولأولادك، وثقي بداخلك أن تأثيرك الإيجابي عليهم سيكون أقوى ومتى أحسست بالخوف أو القلق ابتاهلي إلى الله ولن يخذلك أبداً.^(٢)

نصائح بعد لطلاق

١. وجود المربي البديل

لابد أن يكون المربي البديل على قدر من الوعي وتحمل المسؤولية والأمانة وأن يفهم مشاعر طفل الطلاق فهماً تاماً، وكذلك وأن يشبع حاجته إلى الحب والحنان، وعدم التفرقة بينه وبين أبناءه ما أمكن.^(٣)

٢. امنحي طفلك الفرصة

إن إتاحة الفرصة للطفل ليختلط بالأطفال الآخرين إذا كان وحيداً، وعدم إبداء القلق عليه وعدم التدخل الدائم في أموره يساعده لينضج عقلياً واجتماعياً وعليك في فترة المراهقة بالذات أن تشعر الطفل بالمسؤولية في الحياة وأنه مَعْقَدٌ

(١) دليل المحتار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي، بتصرف .

(٢) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز، بتصرف .

(٣) كيف تربي ولدك تأليف: ليلى بنت عبد الرحمن الجريية.

آمالها حتى تساعد على النضج والاتزان .^(١)

٣. تبادل الاحترام

في حالات الطلاق على الوالدين أن يرتقوا إلى مستوى من النضج النفسي حتى ينشأ الطفل سوياً بلا عُقد وأمراض، فيتبادلان الاحترام والتقدير ويرتفعان عن الاتهامات والمشاكل وهذا يكفل سعادة الطفل وحبه لوالديه وحفظ لحقهما في التربية والإصلاح لأن احترام كل من الوالدين للآخر يحفظ في ذهن الطفل تلك الصورة المثالية التي يراها متمثلة في والده ووالدته، ولكن إذا أقبل كل منهم على ذكر الطرف الآخر بسوء وسبه أمام الطفل اهتزت ثقة الطفل بوالده أو والدته ونقص احترامه لهما أو لأحدهما عندها لن يتقبل توجيهاته وتربيته.^(٢)

٤. نبها أبناءكما

يجب تنبيه الأبناء إلى أنهم لم يفقدوا التماسك الأسري، لأنه ببساطة لو كان موجوداً لما حدث الطلاق، وأن الطلاق كان لتصحيح موقف خاطئ وحياة غير جميلة للجميع سواء للأبوين أو للأبناء، ولذا فالجميع أصحاب مصلحة في حدوثه، وأنه إذا لم يحدث لعاشوا في مشاكل متصلة، ولعجزت الأم عن توفير اهتماماتهم المختلفة وتحقيق رعايتهم بالصورة التي يحبونها، ومتى أحس الأبناء بأن الطلاق قد عاد عليهم ببعض الفائدة فإنهم سيتقبلونه بصورة أفضل، حتى يكفوا عن اتهام الأبوين أو أحدهما بالأنانية لعدم استمراره في الزواج أو الظن أنه سبب حدوث الطلاق أو لكونه الساعي إلى حدوثه، وبذا ينقمون عليه لأنه يعيش أفضل مما كان بينما يدفعون هم الثمن كما يتصورون، وعندما يكتشفون أنهم استفادوا فإن الوضع

(١) كيف تربي ولدك تأليف: ليلي بنت عبد الرحمن الجربية.

(٢) المرجع السابق، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

سيختلف جذرياً^(١).

٥. تعاملي بجدية مع مشاعر ولدك

بالرغم من أن شعورك بالخسارة يقلقك ويشغل تفكيرك، فإن مشاعر ولدك مهمة جداً، وانفعالاته لاتقل أبداً عن انفعالاتك^(٢).

٦. استمعي إلى طفلك بهدوء

الأطفال تحيرهم أسئلة كثيرة وتخلط عليهم الأمور ويشعرون بحساسية شديدة نحو أي قضية لها صلة بالطلاق، وهناك الكثير من أولياء الأمور يقاطعون أطفالهم أو حتى يحولون دون إثارتهم لأي قضية لها صلة بالطلاق وهذا هو الخطأ بعينه، ويشعر الأطفال بضرورة أن يصغي إليهم أي طرف بأناة وهدوء ودون محاولة تشتيت تركيزهم إزاء ما يرغبون معرفته^(٣).

٧. حاولي أن تقدمي لولدك تفسيرات مقنعة

أخبري ولدك بما يحدث ولا تبقيه حزيناً ويائساً ولتكن تفسيراتك بمستوى يستطيع فهمه، واستعملي في ذلك تعابير ولغة مناسبة لعمره^(٤).

٨. انتبهي لردود طفلك العاطفية

تقول نادين كاسلو، أستاذة علم النفس والعلوم السلوكية - في جامعة إيموري- يجب على الآباء والأمهات أن يكونوا متنبهين لردود الفعل العاطفية لدى أطفالهم وعلى افتراض عدم وجود عنف أو إساءة للأطفال في المنزل فكلما كان الأبناء

(١) موقع البلاغ عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ، بتصرف .

(٢) لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟، تأليف د. ريتشارد وولفسن .

(٣) مجلة الأسرة العصرية - العدد ٩٧٩ - ١٨/١/٢٠٠٠.

(٤) لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟، تأليف د. ريتشارد وولفسن .

ماذا بعد الشتات؟

قريبين من آبائهم و أمهاتهم، كلما كان ذلك أفضل.^(١)

٩. كوني صادقة معه

قدمي لولدك إجابات صريحة وصادقة عن أسئلته، لأنك إذا ضللتته في هذه المرحلة فسوف تضطري لاحقاً إلى إطلاعه على الحقيقة، ولكن احرصي على ألا تزوديه بتفاصيل لا تناسب عمره لأن هذه التفاصيل أصعب من أن يتحملها الطفل وتجنبني القول: والدك مسافر في عمل للخارج أو كل شيء سيكون رائعاً وسنصلح الأمور، ولا يخطر في اعتقادك أن طفلك ساذج ولا يعي أي شيء مما يحدث فعلاً فالطفل ذكي فطن يدري ماذا يجري وماذا تحاولين إخفاءه عنه، وحتى إذا كان هدفك عدم جرح مشاعر طفلك إلا أنه بحاجة لإجابات صريحة وبسيطة حتى يفهم بجلاء ومن دون تعقيد ما يحدث من دون أن تحملي زوجك السابق أو غيره مسؤولية الطلاق.^(٢)

١٠. دعي ولدك يتكلم

يحتاج ولدك إلى فرصة ليعبر عن مشاعره ومخاوفه بالكلام، فدعيه يعبر عنها بكل حرية، قد تشعرين أحياناً أنك متضايقه لما يقوله لك، ولكن يجب أن تقسحي له المجال ليقوله حتى وإن تضمن كلامه بعض الانتقادات لك.^(٣) فالكثير من أطفال المطلقين يخفون مشاعر الحزن والأسى والغضب والحيرة لأنهم يخشون التعبير عن هذه المشاعر لأنها قد تثير والديهم ويحتاج الأطفال إلى

(١) موقع البلاغ عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ.

(٢) مجلة الأسرة العصرية - العدد ٩٧٩ - ١٨/١/٢٠٠٠، لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟، تأليف د.

ريتشارد وولفسن، دليل المختار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي.

(٣) لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟، تأليف د. ريتشارد وولفسن، موقع فريق النجاح أ. محمد فريد

بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

معرفة أن جميع مشاعرهم مقبولة ومسموح بالإفصاح عنها .^(١)

١١ . تطليعي إلى المستقبل

مهما كان شعورك وشعور ولدك بالكآبة شديداً في الوقت الحاضر، فإن الألم العاطفي لا يلبث أن يزول وبمساندة أحدكما للآخر فإن شعوركما بالخسارة سوف يخف مع الوقت.^(٢)

١٢ . عوضاً أبناءكما عن غيابكما

على الوالدين حماية الأبناء من مضاعفات الطلاق ومشكلاته وذلك بتقديم أكبر قدر من الرعاية بما يزيد عن حجم الرعاية (وليس الدلال المفرط الذي يشعرونهم بالنقص) التي تقدم للابن في الأحوال العادية حتى نعوضه عن غياب الأم والأب.^(٣)

اتصال الأبوين أو انفصالهما له انعكاسات خطيرة على الأسرة فيما يتعلق بكل جوانبها سواء كانت جوانب نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية، أو خلقية، أو دينية، والمهم هو الجانب النفسي، لأن الأطفال في سن الطفولة يحتاجون إلى إشباعات نفسية كثيرة جداً مثل :

♥ إشباع العواطف .

♥ إشباع الانفعالات .

♥ إشباعات داخلية لا يحسها إلا الطفل والآباء فقط ولا بد من تواجد الوالدين

معاً لكي تُشبع بطريقة صحيحة وسليمة.^(٣)

(١) مجلة الأسرة العصرية - العدد ٩٧٩ - ١٨/١/٢٠٠٠ .

(٢) لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟، تأليف د. ريتشارد وولفسن .

(٣) دليل المختار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي.

١٣. تابعا مراحل نمو طفلكما المختلفة

على الوالدين أن يتابعا أوضاع أبناءهما ومراحل نموهم المختلفة وسلوكياتهم، لاسيما مرحلة المراهقة، وعند التعرض لأي صعوبة في التوجيه والسلوك عليهما طلب الاستشارة من المختصين عبر الهاتف أو المواقع المختصة .

وعلى الوالدين خاصة الأب أن يدرك وضع ابنه سواء كان ذكراً أو أنثى أنه قد يلاقي ضغطاً من حوله بشدة زائدة من البديل عن الوالدين في حال غيابهما أو معاملة سيئة من إخوته غير الأشقاء أو زوجة أبيه، وقد يتحدث بما يعاني «يتيم الطلاق» وقد لا يفصح بكل ما يحدث له خشية مضاعفة الأمر سوء، خاصة إن أدرك أن أبويه لن ينصفاه وقد يثيرون الموضوع دون حل جذري ثم لا يزال ذلك الضحية يعاني مما كان يعاني منه من قبل وبزيادة امتهان وذل لأنه لناصر له .

١٤. اصنع من بيتك جنة

على الطرف الذي يقيم معه الأولاد أن يصنع جنة له ولأولاده ، وأول خطوة لصنع هذه الجنة المنزلية أن تشعر أبناءك أنهم جميعاً أسرة واحدة، وأنهم محظوظون بحب بعضهم، وأن تشجع الجميع على إظهار مشاعر الحب مع الحرص على إشاعة روح السعادة والهدوء في المنزل، وعمل بعض الاحتفالات البسيطة، عند حصول أحدهم على درجات عالية في الامتحان، وشفاء آخر من مرض بسيط، أو حدوث موقف جميل لأحدهم في المدرسة أو لك في العمل ومثل هذه الأمور لا تحتاج إلى إمكانيات مادية كثيرة كما قد يتصور البعض، إذ يكفي بعض الأشياء البسيطة فالشيء الرئيسي في الاحتفال ليس ما يقدم خلاله ولكن جو الاحتفال وكم المشاعر الفياضة خلاله، وكم الضحكات هو المهم.^(١)

(١) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز، بتصرف .

طرق للتكيف بعد الطلاق

١٥. احرص

لا تهمل في شؤون منزلك فأنت ربت البيت- وإن كنت في بيت غير مستقل لك أنت وأبناءك- ولا تسمح لأبنائك بالإهمال في ترتيبه ونظافته، ولا تسمح لأبنائك بمشاركتك في السلطة المنزلية كبديل عن الأب حتى لاتسوء الأمر، وامنحهم احتياجاتهم العاطفية مع الحزم في الوقت المناسب، واحذري من البكاء كثيراً أمامهم، واجعلي دموعك عزيزة حتى إذا ما رأوها تأثروا فعلاً.^(١)

١٦. استشري

لا بد أن يستشار الأب- ولو بشكل اعتباري- المسائل المتعلقة بمستقبل الابن ودراسته إن كان الطفل يقيم مع أمه ؛ ليعلم أن له دوراً في تخطيط حياة ولده، وليعلم الطفل أيضاً أن له أسرة متكاملة تبحث شؤونته حتى وإن كان طرفاها مفترقان، وفي حالة مرض الطفل يجب أن يعلم والده ويأتي لزيارته.^(٢)

١٧. أبدي اللقاء تماماً عن الأماكن التعيسة

كالمحكمة ومراكز وأقسام الشرطة، ويمكن أن تكون زيارة الطرف الآخر للطفل على شكل الذهاب لمنتزه، وبعد ذلك يمكن أن يتطور الأمر في السن الأكبر، فيمكن أن يقضي الطفل مع الأب ليلة كل أسبوعين مثلاً، كما يمكن أن يقضي جزءاً من إجازته الصيفية.^(٣)

١٨. أعط طفلك الوقت الكافي للتأقلم

قد تشعر أن ابنك قد تشوش بعد الانفصال بسبب تغير منطقته السكنية

(١) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نیاز، بتصرف .

(٢) منتديات قمر ٢٥.

(٣) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نیاز.

أو مدرسته وأصدقائه، وهذا أمر طبيعي فلا تتوقعي أن يتكيف الابن بسرعة ولكن أعطه الوقت الكافي وحاولي مساندته والتعاطف معه. ^(١)

١٩. كن على تواصل مع طفلك

على الطرف الآخر الذي لا يعيش مع الأبناء أن يكون دائم الاتصال بهم والتحدث معهم يومياً سواءً بالهاتف أو عبر البريد الإلكتروني هذا بالإضافة إلى مقابلتهم بصفة دورية ؛ حتى يستشعر الطفل استمرارية العلاقة بينهما وأنه قريب منه ويشاركه حياته. ^(٢)

٢٠. تذكري

تذكري دائماً أن تربية الأولاد ليست بالأمر الهين، وأن الأمهات المتزوجات يعانين أيضاً من مشكلات أبناءهن، وأن هناك العديد من الآباء الذين يقومون بإلقاء كافة المسؤوليات على زوجاتهم، لذا فلا تبالغي في الضيق من مشكلة أبنائك، ولا تزيدي من إحساسك بها فتقولي لنفسك، لأنني مطلقة فإن أولادي مزعجون أو لا يكفي أنني مطلقة .

٢١. أشعري بأبناءك

إذا كان أبنائك يقيمون معك احرصى على إشعارهم بصعوبة الدور الملقى على عاتقك وأنتك تفعلين ذلك بحب شديد وليس لأنه مفروضاً عليك، وأن بعض الأمهات في مثل وضعك قد يتخلين عن أبناءهن وأنتك لم تفعلين ذلك أبداً إلا لأنك تحبينهم وتحرصين عليهم، ولا تلجئي لمعايرتهم بذلك حتى لاتضيع جهودك هباء، ووردي أنك تفخرين بأنتك والدتهم وأن يكونوا فخورين بأنتك والدتهم، كذلك يكونوا

(١) منتديات قمر ٢٥.

(٢) المرجع السابق، بتصرف.

طرق للتكيف بعد الطلاق

فخوريين بأنفسهم لنجاحهم أخلاقياً وأدبياً ومادياً. ^(١)

٢٢. تصريف بذكاء مع أبنائك

إذا كنت قد فشلت كزوجة وقلت فرصك في الزواج، فلماذا لا تعوضين ذلك مع أبنائك؟ فتكونين أما ممتازة وتستمتعين بالشعور بأمومتك الواعية، ولكن احذري أن تتعامل معهم كبدائل للزواج فتكبلينهم بعواطفك مما يجعل النتيجة عكسية لا قدر الله.

واحرصي على منحهم الفرصة للابتعاد قليلاً ثم يعودون إليك برغبتهم وهم أكثر إقبالاً على دفئك العاطفي وحنانك، وامنحهم الحنان بسخاء حتى لا ينحرفون سواء كانوا ذكوراً أم إناثاً أثناء سعيهم للحصول على الحنان خارج حدود البيت، والحنان لا يتعارض بالطبع مع الحزم عند اللزوم .

وإذا كان طليقتك سلبياً ولا يقيم علاقة جيدة مع أبنائك خاصة الذكور لا تتردد في الحديث معهم عن كل الأمور الخاصة (جداً) بهم، وتحذيرهم من بعض السلوكيات الجنسية الخاطئة والنظافة الشخصية وأضرار العادة السرية والإسراف فيها، ولا تخجلي من ذلك فهم أبناؤك، وقومي بترجيح مصلحتهم على الخجل، وتأكدي أنك متى فعلت ذلك فإن علاقتك الإنسانية ستتوطد بهم فضلاً عن حمايتهم وتوعيتهم أيضاً. ^(٢)

٢٣. اصنع من أبنائك قادة المستقبل

نعم هناك علاقة بين شخصية الأب وشخصية الابن لأنه كما قال الدكتور/ طارق السويدان المتخصص في جانب تنمية المهارات القيادية أن من الجوانب

(١) الطلاق نهاية وانطلاق، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز.

(٢) موقع البلاغ عالم المرأة العربية، نجلاء محفوظ .

ماذا بعد الشتات؟

المؤثرة في شخصية القيادي **القداوات**، ودون شك أول قدوة يتعرض لها الابن هي الأب فهو يتأثر به كثيراً، وهذا لا يعني بالضرورة أن يكون مثله .

وأقول لكل من الأب والأم إن تربية الطفل النموذجي ربما هي حلم بعيد المنال ولكن على الإنسان أن يبذل كل ما يستطيع وأن يحاول أن يجعل لطفله بيئة صالحة يعيش فيها ويعوده على الصفات الحسنة والايجابية .

وأول طريقة لذلك هي تعليمه الإسلام وجعله ناجح في أمر أو أكثر، وإيجاد جو من الصداقات الصحية له واستثمار سنوات الطفولة في تعليمه كل العلوم المناسبة لسنه والمفيدة له وتدريبه على رياضات ومواهب مختلفة وجعل حياته ثرية وغنية بكل ما هو مفيد .

فكلما كانت طفولته زاخرة بكل ما هو مميز ومليئة بكل حب وحنان ومتابعة وإشراف واعى من الأهل كلما كان مستقبله أفضل بإذن الله، وكلما كان صاحب شخصية قيادية متوازنة يتأثر ويؤثر في الآخرين بإيجابية .

وهذا الأمر قد يكون شاقاً إن كان من جانب واحد دون تعاون الطرف الآخر وهذا لا يعني التخلي عن تحقيق هذا الهدف المهم فإذا انفصلا الزوجين عن بعضهما فإنهما لم ولن ينفصلا عن أبنائهما فهما مسؤولان عنهم أمام الله ومحاسبون قال رسول ﷺ: «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، فالإمام راع ومسؤول عن رعيته، والرجل راع في أهل بيته ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيته، والخادم راع في مال سيده ومسؤول عن رعيته، وكلكم راع ومسؤول عن رعيته» . (١)

(١) البخاري (٨٥٣، ٢٤١٦، ٢٤١٩، ٢٦٠٠، ٤٨٩٢، ٤٩٠٤، ٦٧١٩)، مسلم (١٨٢٩)، أبو داود (٢٩٢٨)، الترمذي

(١٧٠٥)، أحمد (٥٤، ٥/٢).

طرق للتكيف بعد الطلاق

ولا يعوقك كونك مطلقة ألا تجعلي أبناءك قادة المستقبل بحجة صعوبة الظروف فإنه بإمكانك ذلك فقط تحلي بالشجاعة وعودي أبناءك منذ الصغر على تحمل المسؤولية والثقة في أنفسهم، وأن يكونوا مؤثرين لا متأثرين.

رأي أحد أساتذة التربية:

كما يتحفظ الدكتور محمد فهد الثويني رئيس تحرير مجلة ولدي المتخصصة في التربية برأيه في المسألة فيقول: «ما نتحدث به نحن كمسلمين، فهو تاريخ رياضي شامل بدء بحياة وقصص الأنبياء عليهم الصلاة والسلام وانتهاء بآخر سلطان إسلامي كالسلطان عبد الحميد -رحمه الله- وبعده ممن اتخذ الدعوة والجهاد والتربية وسيلة لإحياء الدين الإسلامي الحنيف، فتملك كمسلمين كل ما نحتاجه لنربي قائدوا المستقبل إن شاء الله.

فالقيادة هي للإنسان سواء كان رجلاً أم امرأة طفلاً أم شيخاً، فالإنسان يحتاج على الأقل أن يحسن قيادة ذاته؛ لأنه مكلف، ومحاسب أمام الله ﷻ على كل اختياراته من أقوال وأفعال.

فما جاء في شريعتنا الإسلامية صالح لكل زمان ومكان كنظام وقيم وأخلاق، وهذا لا يتعارض مع اقتباس أي وسيلة قيادية حديثة تطور وتصل القائد المسلم، فالحكمة ضالة المؤمن أنى وجدها فهو أحق الناس بها.

ولا أعرف قائداً أفضل ولا أقوى ولا أعلم ولا أتقى من الرسول محمد ﷺ حيث قال الله ﷻ عندما زكاه ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ (الْقَلْبِ: ٤) وقال ﷻ: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ (الْأَحْزَابِ: ٢١).

فأنصح الجميع أن يتأمل حياته ﷺ ويقتبس منها ما استطاع ليكون قائداً ربانياً ناجحاً بإذن الله تعالى.

خطوات تجعل من أبنائنا قياديين ناجحين :

- أ- أن نخصص وقتاً نجلس فيه مع أبنائنا نتحدث عن هذا الموضوع بمواقف و قصص .
- ب- أن نوجه طاقاتهم وحيويتهم في أعمال قيادية، مثل الاهتمام بأغراضهم الشخصية وترتيبها والاعتناء به .
- ج- وقفة مع الذات، وأعني بها فحص شخصية الأبناء، وتنمية الجوانب والاستعدادات القيادية عندهم، مثل القدرة على الحوار والجرأة في العرض .
- د- نعرض لهم نماذج قيادية قديمة وحديثة رمزية وواقعية حتى يتأسوا به .
- هـ- يُحْمَلُ الأبناء بعض المسؤوليات مثل شراء بعض الحاجيات، تنظيف جزء من المنزل، تعليم أحد إخوتهم .
- و- تحويل المواقف الحياتية اليومية إلى مجموعة من الآليات يحفظها الأبناء مثال إذا أردت أن تسأل فعليك أن تبتسم ثم تطلب الإذن ثم تطرح الموضوع، ومثال آخر إذا أردت الخروج: اطلب الإذن، حدد المكان والوقت والأشخاص ووسيلة المواصلات وموعد العودة .
- ز- الصحبة واللقاءات اليومية فلقاء الناجحين يجعله ناجحاً ولقاء المبدعين يجعله مبدعاً ولقاء القياديين يجعله قائداً .
- ح- اجعل جو البيت جو منافسة، فالشباب يحب التحدي والقائد متحد أكبر، فلما قال رسول الله ﷺ: « من يجاهرهم بالقرآن؟ بادر القائد عبد الله بن مسعود رضي الله عنه وقال أنا يا رسول الله فأبلى بلاءاً حسناً »، فكان هذا أسلوباً راقياً من الرسول ﷺ يحفز به كبار الصحابة والشباب أكثر تحفزاً من الراشدين عند التحدي .

طرق للتكيف بعد الطلاق

ط- أعن ابنك على تحديد الأهداف من خلال عمل جدول أسبوعي يلتزم به الشاب حتى يكون وقته منظماً ومنجزاً .

ي- ليكن ابنك حراً وأعني بها أن يُعطى فرصة في مواقف مقصودة ليتخذ القرار ويتحمل مسؤوليته، إما بكلمة نعم أو كلمة لا أو كلمة مهلة للتفكير

ك- شجّعهُ، وشاركه مواقف القيادة، فكن تارة قائداً، وجندياً تارة أخرى، إن من السمات القيادية صلابة العود، وهي قدرة الشاب على التحمل والصبر والإصرار على الحق عندما تكون عقيدة أو فكرة ناجحة أو وسيلة مبدعة، فنحن نريد من أبنائنا أن تكون لهم آراء خاصة قوية نتبناها نحن كأولياء أمور قبل الآخرين حتى نقوي هذا الجانب من القيادة عند أبنائنا .

٢٤. على الوالدين عدم المبالغة في الخوف عليهم من الانهيار أمام الطلاق، فالكثيرون من الأبناء تحملوا ويتحملون توابع الطلاق متى وجدوا الرعاية والحنان من الأبوين أو من أحدهما فقط مع عدم التركيز على نقائص الطرف الآخر.^(١)

٢٥. لابد من غرس الاحترام في نفسية الأبناء منذ طفولتهم وذلك بتربيتهم على المبادئ الإسلامية والأخلاق الفضيلة حتى يواجهوا الحياة بثقة وتفاؤل.^(٢)

٢٦. على الوالدين الثبات في أسلوب التربية.^(٣)

٢٧. ليس من الضرورة أن نكشف عن أسباب الطلاق، والأهم أن نركز بالمقابل على إقتاعه بأن ما حدث لهما كان مجرد قضاء وقدر.^(٤)

(١) موقع البلاغ عالم المرأة العربية. . نجلاء محفوظ، بتصرف .

(٢) دليل المختار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي، بتصرف.

(٣) لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟، تأليف د.ريتشارد وولفسن .

(٤) باب المقال الموقع العربي العملاق .

٢٨. علمي أبناءك مهارات جديدة تزرع الثقة في أنفسهم كالإلقاء والعرض بالبوربوينت أو الفوتوشوب .

٢٩. أعطهم رسائل إيجابية عن أنفسهم .

٣٠. اكتشفي مواهبهم ونمّيها .

٣١. أعطهم بعض المسؤوليات التي يكونوا مسؤولين عنها بشكل دائم، مع التزام الحزم في ذلك وليس في ذلك أي قسوة أو تعطيل عن الدراسة فليدهم الطاقة والوقت، ولتعيشوا جميعاً إحساس الأسرة الواحدة المتعاونة التي يقوم كل فرد فيها بدور ولا يعيش بعضها على مجهود البعض الآخر، مما يولد مشاعر الأنانية لدى البعض، والمرارة لدى البعض الآخر. ^(١)

٣٢. تعرّفي على شخصية فلذة كبديك حتى تتمكني من التعامل معه بسهولة وتفهمي كل تصرف ينتج منه.

٣٣. حفظهم شيئاً من كتاب الله يحفظهم صغاراً وكباراً وعلمهم الآداب، وحفظهم بعض الأبيات الشعرية التي تحث على كل سلوك طيب.

٣٤. استعدي للقاء أبناءك عند حضورهم لزيارتك في حال كانوا يتناوبون زيارتك مع أبيهم بتحضير كل مفيد من قصص هادفة وأناشيد جذابة.

٣٥. لا تتعجلي النتائج أثناء تطبيق أي أسلوب تربوي مع أبنائك لأنه إن لم يأخذ مداه والوقت الكافي الذي يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار في العملية التربوية. ^(٢)

٣٦. اجعلي أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقاً جميلاً يخاطب العقل والوجدان معاً ولا

(١) الطلاق نهاية وانطلاق ، د. هاجر بن حبيب الله محمد نياز، بتصرف .

(٢) موقع إسلام أون لاين .

طرق للتكيف بعد الطلاق

تعتمد على التنبيه فقط حتى تكوني قريبة إلى قلوب أبنائك (أي إقناع الولد بالخطأ الذي اقترفه وليس الزجر فقط) .^(١)

٣٧. أبدعي في شغل وقت فراغهم خاصة في الإجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم على الأشياء المفيدة.

٣٨. كوني صديقة لبناتك وأدركي التغيرات النفسية التي تمر بها الفتاة في كل مرحلة .

٣٩. ساعدي الصبية على إثبات الذات بوسائل عملية تربوية .^(٢)

٤٠. لاتفرغي ضغوطك النفسية على أبنائك .

٤١. طمئني ابنك على سلامته الشخصية لأن أغلبية الأطفال يشعرون عندما يتم الطلاق بين والديهم أنهم سيحرمون من الطعام والمأوى والمدرسة ويفضل أن تبادري طفلك بالكشف عن مخططاتك المستقبلية نحوه فيما يخص حياته وأين سيقوم وكيف سيتابع دراسته وأنت لن تتخلي عنه .^(٣)

٤٢. تحري من أطفالك عن زملاء لديهم قد انفصل والديهم بالطلاق، ولعل تلك وسيلة جيدة للتعرف على مخاوف طفلك وموقفه وأفكاره حول الآباء المطلقين وسيمنحك ذلك الفرصة لإزالة كل الأفكار الخاطئة العالقة في ذهنه ولعلك ستذكرينه بأن زملاءه قد مروا بالظروف ذاتها وأنهم الآن يعيشون حياة طبيعية .^(٤)

٤٣. لاتدفعي طفلك لاتخاذ موقف متحيز أو مواقف يشعر فيها بالحيرة بينك وبين والده ولا تدعي طفلك ينقل رسائل أو مؤشرات إلى طليقك، إن ما يحتاج إليه

(١) موقع إسلام أون لاين.

(٢) المرجع السابق.

(٣) مجلة الأسرة العصرية - العدد ٩٧٩ - ١٨/١/٢٠٠٠.

(٤) المرجع السابق.

الطفل هو تغذية المحبة في نفسه تجاه والديه، ولاحظي أنه إذا أعرب أي من الوالدين عن استيائه من المشاعر التي يعبر عنها طفلها تجاه أحد منهما فإن ذلك سيدفع الطفل إلى الانكماش على نفسه وتصبح مشاعره غير صادقة أو قد يصاب بالاكتئاب ^(١).

٤٤. اقضي أوقاتاً مع جيران عائلتك واجعلي طفلك يشعر بالأمان والاطمئنان بوجود آخرين يحبونه ويحيطونه برعايته، وتجنبي عزله عن الناس ^(٢).

٤٥. يمكنك أن تؤدي (الأم والأب) دوراً هاماً في المدرسة عن طريق:

- أخبري المدرسة بظروف أبناءك لمراعاتهم وذلك لأن قطاع التعليم والعاملين به هو أكبر قطاع يمكن الوصول من خلاله إلى داخل المجتمعات الأسرية، والحمد لله المدارس يوجد فيها نماذج من المعلمين والمعلمات من يستطيعوا كسب قلوب طلابهم فيحبونهم في المدرسة ويكونوا لك عوناً بعد الله في التخفيف من معاناتهم النفسية بخبراتهم التربوية.
- كوني على صلة دائمة بالمدرسة لتعريف أخبار أبناءك ومدى توافقهم مع الآخرين.

- شجعي أبناءك على الاشتراك في الأنشطة التي تتفق وميولهم بالمدرسة.

- لبي أي دعوة توجه لك من المدرسة.

٤٦. اقرأ معاً وتحدثا عن مسائل خاصة بالطلاق وسيقاعدك ذلك على إيضاح حقائق مهمة لطفلك كما يساعد طفلك على صياغة أسئلة من دونها لن يمتلك الكلمات المناسبة للتعبير عما يجول في ذهنه.

(١) مجلة الأسرة العصرية، العدد: ٩٧٩، ١٨/١/٢٠٠٠.

(٢) المرجع السابق.

طرق للتكيف بعد الطلاق

وهناك الكثير من القصص التي يمكن الاستعانة بها لإشاعة الطمأنينة إلى نفس طفلك ولجعله يشعر أنك على الرغم من انفصالك عن والده فإن المسافة لا تزال قريبة ويمكنه الالتقاء بوالده وحتى الإقامة معه في أي وقت وأي فترة شاء، وبذلك يحظى بثقتك ويشعر بالاطمئنان أنكما لا تزالان قريبين منه ولن تتخليا عنه.^(١)

٤٧. إذا كان الطفل معرضاً لسؤال الآخرين عن طلاق أبويه، فينبغي إعلامه بما يمكن أن يقوله رداً على تساؤلاتهم، كي لا يزيد ذلك من حرجه بينهم.

٤٨. عبر عن مشاعرك وحبك له وفخرك به.

٤٩. اجعل الأصحاب والأصدقاء الذين كانوا حوله يداومون على الاتصال به خصوصاً إذا ترتب على الطلاق تغيير المسكن والمدرسة.

٥٠. لا تستخدم الطفل كأداة لاستغلال الطرف الآخر أو إيذاءه ولا تعتبره ورقة ضغط لحل بعض المشكلات العالقة بعد الطلاق.^(٢)

يقول ابن خلدون :

« من كان مهاباً بالعسف والقهر من المتعلمين أو الخدم، غلب عليه القهر، وضاقت نفسه، وذهب بنشاطها، وحمل على الكذب والخبث، خوفاً من انبساط الأيدي بالقهر عليه، وعلمه المكر والخديعة لذلك ».^(٣)

(١) مجلة الأسرة العصرية - العدد ٩٧٩ - ١٨/١/٢٠٠٠.

(٢) موقع فريق النجاح د. جواهر النوح.

(٣) كيف تربي أبناءك في هذا الزمان للدكتور حسان شمسي باشا. دار القلم دمشق الطبعة السادسة ١٤٢٨ -

الفصل الخامس

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

ما يجب على الوالدين تجاه الأبناء .

فكرة خاطئة!!

ما يخص كل فتاة للحد من الطلاق

توصيات ((ملتقى مبادرة الطلاق)) السعودي

اقتراحات لضمان حقوق المطلقات

فتاوى الطلاق

رسائل شكر وتقدير

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

١ - لاشك أن الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق في المجتمعات الإسلامية إنما يكمن في إتباع منهج الإسلام وهديه في جميع الأمور لاسيما في الحياة الزوجية من قيام كلا الطرفين بأداء حقوق الطرف الآخر.^(١)

٢ - ما يجب على الوالدين وبالأخص الأم تجاه الأبناء منذ طفولتهم :

أ - زرع الثقة في نفوس الأولاد في الصغر وإشعارهم بأهمية بناء المجتمع وأنهم لبنات لهذا الكيان يشرف بهم المجتمع، سيدفعهم إلى البذل والعطاء وتحقيق الذات فمتى ما تحمّلوا المسؤولية واتضحت أمامهم الرؤية سيصبحون ناضجي الأفكار، حصيفي العقول، يديرون أفكارهم قبل اتخاذ قراراتهم داخل المجتمع وخارجه.^(٢)

ب - تربيتهم على تحمل المسؤولية وأن ذلك يحتاج إلى الصبر لما قد يلاقيه من مشاق قد تواجهه في الحياة سوف يجعله مقدماً لأنه قد رَوّض نفسه على ذلك فلن ينعكس عدم تحقيق رغبته على مسيرة حياته.^(٣)

ج - عدم تدليل الولد وإغراقه بالحاجيات الثانوية والهبات الزائدة، لأن هذا يولّد لديه عدم المقدرة على السير في معترك الحياة وسيصبح اتكالياً ضعيف الإرادة حيث لم تصقله التربية الجادة فمن كانت هذه نشأته فلن يتفق مع زوجته في حياة زوجية قادرة على إدارة شؤونها وهمومها.^(٤)

(١) مجلة الوعي الإسلامي - مجلة إسلامية شهرية جامعة - تصدر عن وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية - دولة الكويت، بتصرف .

(٢) موقع ساحات حائل، محمد بن صالح بن سليمان الخزيم / مدير المعهد العلمي بالبكيرية، بتصرف .

(٣) المرجع السابق، بتصرف .

(٤) المرجع السابق، بتصرف .

د- **تربية الأبناء على الاعتماد على أنفسهم** في حل المشكلات التي تواجههم منذ الصغر واتخاذ القرار السليم.^(١)

هـ- **حسن تربية الفتاة على الشؤون المنزلية** لإكسابها مهارة تحوز بها على رضا بيت الزوجية، وتكون فتاة صقلتها الحياة وتولدت لديها مهارة التدبير.^(٢)

و- **إن تربية البنات على طيب الأخلاق** وأحاسنها يجعلهنّ يملكن القلوب، فكم من خُلق حسن أبقى على عقد الزوجية، وكم من خُلق سيئ فرّق الأسرة، فعلى الأم الغيورة أن توجه ابنتها برفق راجية صلاحها وفلاحها في مستقبل عمُرها.^(٣)

ز- **تربية الأبناء دون التمييز بينهم في الحقوق والواجبات** فهذا التمييز يمنح الأبناء الذكور الشعور بالفوقية وعدم المساواة مع المرأة، مما يجعلهم ينظرون للمرأة نظرة نقص واحتقار (من الأخ لأخته ومستقبلاً من الزوج لزوجته) ويعمق التمييز بين الجنسين الشعور بالظلم والاضطهاد لدى المرأة مما يدفعها إلى التمرد وحب السيطرة إذا ما أتيحت لها الفرصة بعد الزواج كنوع من الثورة والانتقام.^(٤)

ح- **الدعاء لهم** دوماً بالتوفيق والسداد في جميع أمور حياتهم لاسيما بالتوفيق بالزوج الصالح أو الزوجة الصالحة.

فكرة خاطئة!

قد يسعى الأهل لتزويج ولدهم من أجل أن يستقيم حاله أو تهدأ عصبية أو يروا أبناءه فيتزوج الابن دون اقتناع ولا يطبق الزواج وما يتبعه من تحمل لمسؤولياته

(١) صحيفة عكاظ السبت ٠٤/٠٤/١٤٢٨ هـ ٢١/ أبريل/ ٢٠٠٧ العدد : ٢١٣٤.

(٢) موقع ساحات حائل ،محمد بن صالح بن سليمان الخزيم/ مدير المعهد العلمي بالبكيرية، بتصرف .

(٣) المرجع السابق، بتصرف .

(٤) جريدة الرياض الأحد ٣ صفر ١٤٢٩ هـ - ١٠ فبراير ٢٠٠٨ م - العدد ١٤٤٧٥ بتصرف .

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

فضلاً عن سوء تعامله مع زوجته وعدم تفاضيه عن أي زلة أو خطأ فينشأ النزاع والشقاق والنتيجة تنتهي بالطلاق وإن لم يكن فحياة مليئة بالصراع .

والأفضل أن يتزوج الشاب راغباً طالباً مقتنعاً مختاراً بنفسه من يريدها مشاركة حياته الزوجية، لأن الزواج يحتاج إلى استعداد نفسي وقرار ينبع من أعماق الذات تبدي التزاماً واعياً بالزواج ومسؤولياته وإيمان حقيقي بأن المرء مستعد وراغب في أن يكون جزءاً من اتحاد حقيقي في حياة زوجية المراد منها الاتحاد والشراكة والدوام، ثم يأتي بعد ذلك دور الأهل بالإرشاد والتوجيه .^(١)

ما يخص كل فتاة للحد من الطلاق:

١. **تقبلي** واقعك قبل الزواج وواجهيه بشجاعة وصبر مهما كان قاسياً ولا تجعل زواجك هروباً من أموراً تعانين منها، فقد تواجهين أموراً أكثر تعقيداً وأصعب مما أنت فيه فتكونين كالمستجير من الرمضاء بالنار، وقد تتزوجي من لا يكون كفواً لك ولا يستحقك زوجةً له، فأنت تهربين من قضاء الله إلى قضاء فاصبري واحتسبي حتى تتزوجي زوجاً تسعين به طوال عمرك بإذن الله وَعَلَيْكُمْ.

٢. **كوني** بارّةً بوالديك فهما بعد الله سبب توفيقك في دنياك وآخرتك .

٣. **اجتهدي** في تعليم نفسك ما يفيدك من أمور دينك ودنياك، تقول السيدة عائشة رضي الله عنها: «نَعَمْ النِّسَاءُ نِسَاءُ الْأَنْصَارِ لَمْ يَمْنَعَهُنَّ الْحَيَاءُ أَنْ يَتَفَقَّهْنَ فِي الدِّينِ» .^(٢)

٤. مفهوم الزوجة المثالية ليس معناه أن تكوني سلبية بلا رأي ولا مطالبة لما تحتاجينه في منزلك أو تخفي بعض ماتشعرين به من آلام وضيق إنما ذلك أمر طبيعي فقط اختاري الأسلوب والوقت المناسب والكلمات الرقيقة وكوني شخصية

(١) إذا كان الحب لعبة فهذه هي قوانينها، د. شيري كارتر سكوت، بتصرف.

(٢) أخرجه مسلم (٣٣٢)، فن التعامل بين الزوجين، تأليف محمد صديق المنشاوي، بتصرف .

مميزة بأن تجعلك لك بصمة وأثراً حسن في كل أمر بأخلاقك وآرائك ، وفي المقابل ليس معنى ذلك أن تكوني حنانة أنانة إنما تعلمي فن مهارة التعامل مع الزوج بأخذ حقوقك وإعطاءه حقوقه بما يرضي الله .

٥ . ابتعدي عند زواجك من شخصيات يصعب التعايش معهم ، ولما كان موضوع الاستشارة يعتمد أساساً على الآخرين وأمانتهم وبصيرتهم ، ونظراً لاحتمالات الخداع في هذا الجانب بسبب الضعف المتواصل بين الناس وعدم معرفتهم ببعضهم بدرجة كافية حتى لو كانوا جيراناً متقابلين في عمارة واحدة أو حتى أقارب ، لذلك يصبح للمقابلة الشخصية أهمية كبيرة في قرار الزواج لأنها رؤية فعلية للآخر دون وسيط (خادع أو مخدوع أو مجامل) .

ولكن هذه الرؤية أو المقابلة الشخصية المباشرة تحتاج لعلم ومهارة لكي تتمكن من فهم مفاتيح الشخصية وتحديد نمط سلوكها الحالي والمستقبلي .
وهناك مجموعة من الشخصيات يصعب التعايش معها ، ومجموعة أخرى من الشخصيات يمكن التعايش معها مع وجود بعض المتاعب والمشكلات و سنوضح ذلك فيما يلي ليكون مفتاحاً مهماً في يد المقبلين على الزواج وذوهم ولنقل من احتمالات الخداع التي تؤدي إلى الطلاق .

١ - الشخصية البارائوية (الشكاك المتعالي)

محور هذه الشخصية الشك في كل الناس وسوء الظن بهم وتوقع العداوة والإيذاء منهم فكل الناس في نظره أشرار متآمرون .

وهو شخص لا يعرف الحب أو الرحمة أو التسامح لأنه في طفولته المبكرة لم يتلق الحب من مصادره الأساسية (الوالدين) ، لذلك لم يتعلم قانون الحب .
وهو دائم الشعور بالاضطهاد والخيانة ممن حوله ، وهو شعور يولد لديه كراهية و ميول عدوانية ناحية كل من يتعامل معهم ، وتتخذ عدوانيته صوراً كثيرة منها النقد

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

اللاذع والمستمر للآخرين، أو السخرية الجارحة منهم وفي نفس الوقت لا يتحمل أي نقد فهو لا يخطئ أبداً (في نظر نفسه) وهو شديد الحساسية لأي شيء يخصه. والشخص البارانوني لا يغير رأيه بالحوار أو النقاش فليده ثوابت لا تتغير، ولذلك الكلام معه مجهد ومتعب دون فائدة، وهو يسيء تأويل كل كلمة ويبحث فيما بين الكلمات عن النوايا السيئة ويتوقع الغدر والخيانة من كل من يتعامل معهم. وهو دائم الاتهام لغيره ومهما حاول الطرف الآخر إثبات براءته فلن ينجح بل يزيد من شكه وسوء ظنه، بل إن محاولات التودد والتقرب من الآخرين تجاهه تقلقه وتزيد من شكوكه وفي بداية حياته تكون لديه مشاعر اضطهاد وكرهية للناس.

و السؤال الآن : كيف نكتشفه في فترة التعارف أو في فترة الخطوبة ؟

نجده كثير الشك في نوايا خطيبته، يسألها كثيراً أين ذهبت ومع من تكلمت، وماذا تقصد بكلامها، ويجعلها دائماً في موقف المتهم المدافعة عن نفسها، وهو شديد الحساسية تجاه أي نقد، في حين يتهكم ويسخر من الآخرين بشكل لاذع. وإذا كانت فتاة نجدها شديدة الغيرة بشكل مزعج من أقرب الناس شديدة الحساسية لأي كلمة أو موقف، كثيرة الشك بلا مبرر، وخطيبها في نظرها كذاب ومخادع وخائن، تعبت في أرقام الهاتف لتعرف من يتصلون به، وتتنصت على مكالماته وتعبت في أوراقه أو أجنداته أو درج مكتبه للبحث عن دلائل الخيانة. وهذه الشخصيات لا يجد الطرف الآخر أي فرصة معها للسعادة فالوقت كله مستنزف في تحقيقات واتهامات ودفاعات وطلب دلائل براءة ودلائل وفاء.

٢ - الشخصية النرجسية (الطاووس - المتفرد - المعجاني)

وكلمة النرجسية جاءت من اللغة اليونانية من لفظ Narcissus ومصدرها

أسطورة يونانية تقول أنه كان شاباً يونانياً يجلس أمام بركة ماء فأعجبته صورته فظل ينظر إليها حتى مات فالنرجسي معجب بنفسه أشد الإعجاب، أبرز صفاته ^(١) :

أ- الإعجاب الزائد بالنفس (العُجب) .

ب- الكبر والتعالي .

ج- الأنانية فمصلحته دائماً أهم عنده من أي اعتبار آخر وغالباً ما يزعم خلاف ذلك .

٣- الشخصية الهستيرية (الدرامية - الاستعراضية - الزائفة)

هذه الشخصيات نجدها في الفتيات والنساء عموماً، وهي شخصية مثيرة للجدل ومحيرة، وتشكل هذه الشخصية والشخصية السيكوباتية أهم الشخصيات التي كتبت فيهن الأشعار وعنه الروايات .

فهي شخصية تضع من يتعامل معها في حيرة وتناقض، تراها غالباً جميلة أو جذابة، تغري بالحب ولا تعطيه، تغوي ولا تشبع، تعدُّ ولا توفى، والويل لمن يتعامل معها، تبدي حرارة عاطفية في الخارج في حين أنها في الداخل باردة عاطفياً.

٤- الشخصية السيكوباتية (النصاب - المحتال - المخادع - الساحر)

كذاب، مخادع، محتال، نصاب، عذب الكلام، يعطي وعوداً كثيرة، ولا يفي بأي منها لا يحترم القوانين أو الأعراف أو التقاليد وليس لديه ولاء لأحد، ولكن ولائه للمذاته وشهواته يُسخّر الجميع للاستفادة منهم واستغلالهم وأحياناً ابتزازهم، لا يتعلم من أخطائه ولا يشعر بالذنب تجاه أحد، لا يعرف الحب، ولكنه بارع في الإيقاع بضحاياه حيث يوهمهم به ويغريهم بالوعود الزائفة. ^(٢)

(١) ماتحت الأقنعة، د. محمد بن عبد الله الصغير، الطبعة الثانية ١٤٢٥ - ٢٠٠٤ هـ .

(٢) فن السعادة الزوجية، د. محمد المهدي، دار اليقين - رئيس قسم الطب النفسي كلية دمياط - جامعة الأزهر، الطبعة الأولى ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

٣/حسن الاختيار: عن طريق إلقاء المحاضرات للمقبلين على الزواج عن كيفية اختيار شريك الحياة، حيث أثبتت الدراسات أن معظم حالات الطلاق بسبب سوء الاختيار، والتسرع في اتخاذ قرار الزواج، خاصة لدى الفتاة العربية المسلمة التي تخاف من شبح «العنوسة» الذي يطاردها. ^(١)

٤/التوعية والثقافة الأسرية لدى الشباب المقبل على الزواج، حيث أثبتت الإحصاءات أن معظم حالات الطلاق تقع في السنوات الأولى من الزواج، مما يدل على أن التوعية والثقافة الأسرية لدى المقبلين على الزواج لازالت مفقودة وسطحية لا تؤهلهم لمواجهة أعبائه وإجراءاته، لذا لا بد من التركيز على هذه الفئة من أجل وقايتها وحمايتها وتوعيتها وإعطائها المهارات الأساسية في تجنب الإشكاليات التي تعوق مسيرة زواجها. ^(٢)

٥/تطوير مكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية؛ تعتبر مكاتب التوجيه والاستشارات الأسرية من أهم المؤسسات الاجتماعية التي تقدم خدماتها المباشرة إلى الأسرة والطفولة معاً، ففي العصر الحديث ونتيجة التقدم الحضاري والتغيرات الاجتماعية زادت حدة المشاكل الاجتماعية والنفسية التي تؤثر في وظائف الأسرة بصفة خاصة والحياة الأسرية بصفة عامة .

وعلاجاً للمشاكل والأزمات الأسرية التي أصبحت تتعرض لها الأسرة وتهدد أمنها وسلامتها واستقرارها خاصة في بعض المجتمعات الإسلامية لا بد من تطوير هذه المكاتب بحيث تحقق الأهداف الآتية:

(١) مجلة الوعي الإسلامي -مجلة إسلامية شهرية جامعة- تصدر عن وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية-

دولة الكويت، بتصرف، موقع إسلام أون لاين.

(٢) المرجع السابق .

١. علاج المشكلات والمنازعات الأسرية في كافة المجتمعات الإسلامية والاستفادة المتبادلة من التوجيهات والخبرات في المجال الأسري.
 ٢. تنمية الوعي الأسري لوقايته من الخلافات والمنازعات الأسرية .
- إضافة إلى أهدافها الرئيسية وهي^(١):**

١. الحد من كثرة وقائع الطلاق وما ينتج عنها من تفكك لأسرة وانحراف الأولاد .
٢. لم شمل الزوجين المختلفين ودراسة أسباب الخلافات الزوجية.
٣. إيجاد الحلول المناسبة للخلافات الزوجية إضافة إلى العمل على الحيلولة دون تفاقم النزاعات الأسرية والسعي إلى حلها قبل تفشيها مع تبصير الزوجين المختلفين بأهمية الرجوع إلى أهل الحل والخبرة عند وقوع المشكلات الزوجية.

وتطويرها يكون بـ^(٢):

١. دعمها بالإمكانات اللازمة والخبراء والمختصين في مجال التوعية الأسرية.
٢. نشرها في جميع الأحياء داخل المدن.
٣. وجود متخصصين وخبراء في علوم الشرع والطب النفسي والإرشاد الاجتماعي والنفسي.

٦/دعم وتشجيع البحوث والدراسات الخاصة بالزواج والأسرة بتوفير الإمكانيات

المادية وتسهيل الحصول على المعرفة للباحثين والدارسين .^(٣)

(١) موقع ساحات حائل، بتصرف .

(٢) جريدة الوطن الجمعة ٢٣ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١ فبراير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٨١) السنة الثامنة .

(٣) جريدة الوطن السعودية الخميس ٨ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٦٦) السنة

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

٧/ المعاشرة بالمعروف، والموازنة العادلة بين المزايا والعيوب

● قال ﷺ: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ (النِّسَاء: ١٩) .

● «واستوصوا بالنساء فإن المرأة خلقت من ضلع، وإن أعوج شيء في الضلع أعلاه، إن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، استوصوا بالنساء خيراً، وفي رواية: إن المرأة خلقت من ضلع، لن تستقيم لك على طريقة، فإن استمتعت بها استمتعت بها وبها عوج، وإن ذهبت تقيمها كسرتها وكسرها طلاقها»^(١).

● وقال ﷺ: «لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً، إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ»^(٢)، وهكذا تستقيم الحياة؛ بالرفق واللين، وغض الطرف عن بعض ما تكره لأجل ما تحب وترضى طالما كان الأمر محتملاً شرعاً فالتغاضي عن الهفوات وستر العورات وإقالة العثرات مما يحبه الله ويرضاه وصاحب العقل والمروءة والدين هو الذي يزن بميزان الشرع ويضع نفسه دائماً مكان من ينكر عليه عسى أن يلتمس له عذراً أو يجد له مخرجاً، فلا يسرع في غضبه ولا يشغل في خصومته»^(٣).

٨/ الرفع من رصيد ثقافة الشباب المقبل على الزواج الدينية والنفسية المرتبطة

بشؤون الأسرة، حتى يعبدوا الله على علم في حياتهم الأسرية.

٩/ اجتهاد الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين في نشر ثقافة نفسية أصيلة داخل

(١) مسلم (١٤٦٨) .

(٢) مسلم (١٤٦٩) .

(٣) موقع د. جمال المراكبي.

المجتمع، تهدف إلى تقوية وحدة الأسرة.^(١)

١٠/إحداث وحدات للبحث خاصة بالأسرة في الجامعات.^(٢)

١١/توجيه النصح للمرأة الطالبة للطلاق عند ما تعرض قضيتها بمنح فرصة التآني والتفكير ومساعدتها في إيجاد أقرب الحلول لها سواء بالعمل الميداني أو الإرشادي.

ويقصد بالعمل الميداني؛ هو القيام بزيارات ميدانية لأصحاب الشأن لتقريب وجهات النظر بينهما عسى أن يحل الوئام والمودة من جديد .

أما الإرشادي؛ فيحدث داخل قاعة المحكمة ويبقى آخر الحلول بعد ذلك الطلاق.^(٣)

١٢/التركيز على القضايا المحلية المعاصرة في خطب الجمعة والتي باتت تشكل همًّا رئيساً لأصحابها من خلال دور أئمة وخطباء المساجد المفقود بشأن القضايا الأسرية والاجتماعية، وقد طالب الشيخ القرني خلال ندوة (أبناؤنا كيف نعدهم لزواج ناجح) بالتركيز على القضايا الاجتماعية عوضاً عن قضية التحليل السياسي لبعض أئمة المساجد.^(٤)

١٣/ طالبت الجوهرة العنقري نائب رئيس لجنة حقوق الإنسان بعدة توصيات واقتراحات لضمان حقوق المرأة والطفل ضد العنف والتمييز، وذلك في ملتقى الأسرة المطمئنة الذي عقد مؤخراً بقاعة حمد بن راشد بإدارة التعليم بجدة الذي

(١) موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة-مكة المكرمة.

(٢) المرجع السابق.

(٣) موقع جريدة الصباح .

(٤) جريدة الشرق الأوسط الثلاثاء ٠٢ ربيع الأول ١٤٢٨ هـ ٢٠ مارس ٢٠٠٧ العدد ١٠٣٢٩ .

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

نظمه قسم التربية الإسلامية بمركز إشراف وسط جدة ومن هذه التوصيات^(١) :

(١) إيجاد مراكز معلومات خاصة بكل منطقة من مناطق المملكة لاختلاف الظواهر والمشكلات الاجتماعية التي من ضمنها حالات الطلاق المرتفعة وحرمان الأم من أطفالها ومسألة الحضانة وحقوق المرأة الشرعية في حالات الطلاق، بحيث تقوم هذه المراكز بعملية الرصد والتحليل لكل ظاهرة أو تميز في المجتمع أولاً بأول من مبدأ الوقاية خير من العلاج .

(٢) إنشاء محاكم أسرية مثل الدول المتقدمة، حيث تمت الموافقة عليها في المملكة وتعنى هذه المحاكم بوجود لجنة متخصصة تعرض عليها القضايا الخاصة بين الزوجين، ووجود أقسام نسائية تستقبل دعاوى السيدات صاحبات القضايا التي تخرج المرأة من الحديث فيها أمام القاضي الرجل وتطلب الطلاق من زوجها لأسباب جوهرية كمخالفة الحياة الزوجية بينها لأمر الله ؛ مما يؤدي إلى ضياع حقوقها وبوجود أقسام نسائية تستقطب العمل فيها من خريجات كليات الشريعة والدراسات الإسلامية والكثير من التخصصات في علم النفس والاجتماع وغيرها من التخصصات التي لها علاقة بالأسرة .

ونحن بحاجة إليهن في هذه الأقسام النسائية التي تساعد على استيعاب ما تقوله المرأة صاحبة الشكوى بوضوح تام عن مشكلتها، بعيداً عن الخوف والخجل وذلك أقرب إلى العدالة ولحفظ حقوق المرأة .

(٣) أضافت أن المجتمع السعودي بحاجة إلى إجراء دفع المرأة المتقدمة لطلب الخلع نتيجة للأذى والاعتداء عليها بالضرب والإهانة بفصل موضوع الحضانة والمساومة فيها عند طلب الخلع التي تضعف الأم وتجعلها تتنازل عن حقوقها

(١) موقع دعوتها .

وتضعها تحت طغيان الزوج والقهر والاضطهاد.

(٤) المطالبة بالحقوق العام كذلك من الأمور والمطالبات التي نحتاج إليها داخل المجتمع لدفع العنف والظلم المرتكب في حق الأطفال كما في حادثة الطفلة نوف في مدينة الطائف التي تعرضت للتعذيب بالحرق بالنار من زوجة أبيها ثم تنازل الأب بعد ذلك عن حق ابنته لزوجته، وبدعوى الجمعية بالتمسك بحقوق المجتمع العام حوكت الزوجة وسجنت جراء فعلتها الإنسانية.

(٥) ومن الحقوق المهمة للحفاظ على كيان الأسرة من التمزق والوقاية من الانحراف وتشتت الأبناء إنشاء إجراءات قانونية تلزم المتقدمين لطلب الزواج من الشباب ومن الجنسين بتقديم شهادات طبية تثبت سلامتهم من الأمراض النفسية والعقد القهرية وغيرها من الأمراض كالعقم، وتقديم التحاليل التي تثبت خلو دمائهم من أنواع المخدرات وتعاطيها التي يمكن كشفها وإثبات وجودها للمتلاعبين والمدمنين بإجراء التحليل قبل التعااطي بعشرين يوماً وما إلى ذلك. وضبطت هذه المسائل والإجراءات المترتبة عليها من خلال التعاون مع القطاع الطبي الحكومي، واشترط عدم كتابة عقد النكاح إلا بوجود مثل هذه التقارير الطبية، كما أثبتت هذه التجربة نجاحها في الدول المغايرة في إجراء كشف الجينات الوراثية، وإجراء تحليل السلامة من مرض الإيدز في دولة البحرين.

(٧) على المرأة عامة والمطلقة خاصة أن تعي حقوقها الشرعية في دينها وما لها وما عليها لأن آفة المجتمعات الجاهل بالحقوق ومن لم يع حقوقه وماله وما عليه لن يطالب بما له ولن يطبق ما عليه، فإذا جهلت المرأة حقوقها فإنها تقف أمام القاضي لا تعلم ما تريد.

(٨) تكثيف الجهود التربوية وبرامج التوعية التثقيفية للشباب المتقدمين على الزواج

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

وإيضاح نهج الرسول الكريم ﷺ في التربية والتعامل مع أهل بيته .

١٤/تنظيم دورات وبرامج تأهيلية للشباب قبل الزواج ومحاضرات توعوية وورش

عمل تعزز مفهوم الزواج للجنسين ؛ وإدخال الحصول على شهادة هذه الدورات ضمن شروط عقد النكاح ،^(١) للحد من مشكلات الطلاق الأكثر حدوثاً في السنوات الأولى من الزواج كما في التجربة الماليزية الناجحة التي ساعدت المجتمع الماليزي على خفض نسبة الطلاق بشكل كبير، وذلك باستحداث ما يسمى (رخصة الزواج) وهي مطلوبة من الرجل والمرأة قبل توثيق عقد الزواج وتعتبر ماليزيا من أقل دول العالم في حالات الطلاق.^(٢)

أو إلزام طالبي الزواج للحصول على دبلوم من معهد متخصص معتمد للتأهيل قبل الزواج.^(٣)

ولتشجيع الإقبال على الدورات تُنظم حملات إعلامية لتوعية الشباب غير المتزوج بأهمية الإقبال عليها قبل الزواج، وتبنيه المتزوجين بضرورة التكوين المستمر لضمان استمرارية وحدة الأسرة. وذكر الإيجابيات لهذه الدورات من قبل أشخاص أثرت في حياتهم.^(٤)

فالتدريب والتطوير الذاتي يشكل أحد الحلول الناجعة لمواجهة شبح الطلاق وإذا ما حدث تحالف إيجابي وواضح بين مؤسسات التدريب والجهات المنوط بها

(١) جريدة الوطن السعودية - الخميس ٨ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٦٦) السنة الثامنة، بتصرف .

(٢) جريدة الرياض الثلاثاء ٢٧ جمادى الآخر ١٤٢٩هـ - ١ يوليو ٢٠٠٨م - العدد ١٤٦١٧ .

(٣) تقرير بالنتائج للورشة الثانية لورش العمل الخاصة بوضع إستراتيجية للحد من ظاهرة الطلاق بمنطقة مكة المكرمة والمنعقد بفندق جدة هيلتون بتاريخ ١٦ شوال ١٤٢٧هـ الموافق ١٢/ ٠٧/ ٢٠٠٦ م .

(٤) موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة - مكة المكرمة، بتصرف .

عقود الزواج فإننا سنشهد تراجعاً في الأرقام ووقفاً للنزيف الاجتماعي الذي يفتك بنا يومياً ويرسم لنا مستقبلاً من الصعب تصور نتائجه.^(١)

ويمكن البدء بتلك الدورات من المرحلة الثانوية نظراً إلى أن تلك المرحلة تشهد حالات زواج بشكل أسرع من المرحلة الجامعية أو التي بعدها.^(٢)

ويجب ألا تقتصر هذه الدورات على المتقدمين على الزواج وحدهم، بل على المتزوجين أيضاً؛ لأن الذين مضت سنوات على زواجهم ليسوا أقل حاجة من المتقدمين على الزواج إلى من يشرح لهم طبيعة الحياة الزوجية، وأسس الزواج الناجح، وأساليب التعامل الصحيحة بين الزوجين، إلى جانب تدريبهم على أساليب حل المشاكل.^(٣)

وهذا ما أكدّه الدكتور طارق الحبيب حفظه الله في برنامج النفس والحياة أنه لا يُكتفى بالحصول فقط على الرخصة إنما يُطالب بتجديدها كل خمس سنوات لأن الحياة الزوجية تستجد فيها أمور لا بد أن يكونا الزوجين على دراية على كيفية التعامل معها.

فهذه الدورات لها إيجابيات كبيرة على الحياة الزوجية فضلاً عن كونها حصانة من المشاكل الأسرية كون أغلب المتزوجين حالياً من الشباب لذلك فهم يحتاجون إلى تأهيل في مبادئ الحياة الأسرية، ومهما كانت كلفة هذه الدورات فإنها تبقى أقل بكثير مما يخسره المجتمع من خلافات الأزواج، ومن تزايد نسب الطلاق، وبالإمكان جعل مثل هذه الدورات مجانية لأهميتها أو برسوم رمزية.^(٤)

(١) جريدة الرياض الثلاثاء ٢٧ جمادى الآخر ١٤٢٩هـ - ١ يوليو ٢٠٠٨م - العدد ١٤٦١٧، بتصرف.

(٢) موقع دعوتها.

(٣) لها أون لاين.

(٤) حتى لا يقع الطلاق، محمد رشيد العويد، مكتبة المنار الإسلامية، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م. بتصرف.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

١٥/ على المتزوجين والشباب المقبل على الزواج، التفقه في أمور الدين خاصة مايعني أمور الزواج والطلاق، وعدم التلاعب بألفاظ الطلاق، لأن البعض يعرض نفسه وزوجه لمشاكل في غنى عنها إما بالتلفظ أو بالحلف ثم لا يلبث أن يسأل ويستفتي هنا وهناك .

١٦/ ينبغي للمؤسسات المهتمة بالشأن التربوي في مجتمعاتنا الإسلامية بالإضافة إلى عقدها الدورات التأهيلية للشباب التي تبين الشروط الشرعية والنفسية الضرورية لنجاح مشروع بناء الأسرة المسلمة عرض تجارب واقعية سواء الناجحة منها والفاشلة على وجه الخصوص وطرحها للنقاش ، لأن التجربة الصحيحة تتحقق بالاستفادة من التجارب الخاطئة .

١٧/ دعم مراكز الخدمة الاجتماعية ومراكز الأحياء والجمعيات الخيرية في القرى والمدن وتوسيع خدماتها. (١)

١٨/ تطوير أداء الأجهزة العاملة في مجال إحصاءات الزواج والطلاق والتدقيق في البيانات المتداولة عن تلك الإحصائيات للاعتماد عليها في دراسة الظاهرة. (٢)

لأن حالات كثيرة لا تسجل فور حصولها لدى المحاكم، أو تبقى طي الكتمان، ما يعيق التوصل إلى مؤشرات دقيقة حول واقع تلك الظاهرة ووقائعها.

وهذا ما طالبت به الناشطة الإعلامية هيفاء خالد بأنه يجب أن تكون هناك شفافية في نشر الأرقام والإحصائيات المتعلقة بحالات الطلاق في المملكة أو في أي مكان آخر فالدراسات عادة لا تكون دقيقة في نشر مثل هذه الإحصائيات ويجب أن

(١) جريدة الوطن السعودية - الخميس ٨ محرم ١٤٢٩ هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨ م العدد (٢٦٦٦) السنة

الثامنة.

(٢) المرجع السابق.

تؤخذ النسب الحقيقية من واقع السجلات المدنية التي تبين عدد المطلقات اللاتي تم إسقاطهن من بطاقة العائلة وتوضح كل المعلومات عن المطلقات سواء من ناحية العدد الكلي أو من ناحية الأعمار والمناطق وهو ما نحتاجه بالفعل لأن توضيح الأرقام الحقيقية يساعد على معالجة المشكلة والتخفيف من حالات الطلاق وتوضيح مدى حاجة المجتمع لنظام أحوال الشخصية.^(١)

١٩/ إعادة النظر في الطرق التقليدية لاختيار الزوجة لتحقيق التكافؤ الاجتماعي والثقافي بين طريفي الزواج.^(٢)

٢٠/ إبراز سماحة الإسلام وعنايته بالأسرة وتعظيم شأن عقد النكاح، وإبراز الأحكام الشرعية المرتبطة بوقت وكيفية إيقاع الطلاق وتيسير فهمها.^(٣)

٢١/ إنشاء المزيد من - المؤسسات الخيرية - المتكاملة في الأحياء، وتطويرها وتفعيل دورها ومساندتها. وإنشاء وحدات نسائية في المؤسسات الخيرية الحالية والمستقبلية، مع حث أهل الخير وذوي الخبرة على دعم ومساندة هذه المؤسسات بالتبرع والتطوع مادياً ومعنوياً.^(٤)

٢٢/ التنسيق مع المؤسسات والهيئات الدينية ووزارة الإعلام في إنتاج برامج دينية توعوية مشوقة ومكثفة لأفراد المجتمع عامة وللأزواج خاصة وإشراك الجهات ذات العلاقة بشؤون الأسرة من المؤسسات الرسمية ومؤسسات المجتمع المدني.^(٥)

(١) اليوم الإلكتروني الجمعة ١٤٢٩ - ١٥-٠٧ هـ الموافق ٢٠٠٨-٠٧-١٨ م العدد ١٢٨١٧ السنة الأربعون .
(٢) جريدة الوطن الجمعة ٢٣ محرم ١٤٢٩ هـ الموافق ١ فبراير ٢٠٠٨ م العدد (٢٦٨١) السنة الثامنة.
(٣) جريدة الوطن السعودية الخميس ٨ محرم ١٤٢٩ هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨ م العدد (٢٦٦٦) السنة الثامنة .

(٤) المرجع السابق.

(٥) المرجع السابق.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

٢٣/دراسة تفشي ظاهرة الطلاق اجتماعياً ونفسياً واقتصادياً وتوعوياً، ووضع الحلول الناجحة لها .^(١)

٢٤/ حث الأزواج والزوجات على الاتصال بمراكز الإرشاد الأسري عند حدوث أي مشكلة.^(٢)

٢٥/تدريب القضاة وتأهيلهم على التعامل مع القضايا الأسرية .^(٣)

٢٦/ الاهتمام بمأذوني الأنكحة وتدريبهم وتأهيلهم لكون أكبر نسبة من الزيجات تتم من قبلهم أكثر من المحاكم، والاهتمام بحسن اختيارهم والاستفادة من دورهم التوعوي بخطورة ارتفاع نسبة الطلاق .^(٤)

٢٧/التوسع في إجراءات الدراسات الميدانية واستطلاعات الرأي حول أسباب الطلاق، والعمل على تفعيل الدور الاجتماعي لقادة الرأي العام والمصلحين الاجتماعيين في التوعية بخطورتها .^(٥)

٢٨/مساندة الشباب على تجاوز الحزن المالية المؤدية إلى تفكك الأسرة. وتوسيع نطاق برامج الرعاية الأسرية والمساعدات الاجتماعية للتخفيف من الأعباء الملقة على عاتق أرباب الأسر.^(٦)

٢٩/عدم ترك شؤون الزواج والطلاق لرغبات الأفراد من خلال مكاتب مختصة.^(٧)

(١) جريدة الوطن السعودية الخميس ٨ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٦٦) السنة الثامنة .

(٢) المرجع السابق.

(٣) المرجع السابق.

(٤) المرجع السابق.

(٥) المرجع السابق .

(٦) المرجع السابق.

(٧) المرجع السابق.

٣٠/دراسة تعميم تجربة مركز المودة للإصلاح الأسري في محكمة الضمان والأنكحة في جدة، ليكون له فروع في جميع محاكم الضمان على مستوى المملكة، تابعة لوزارة العدل، ويزود بخبراء الإرشاد الأسري والاجتماعي والمختصين في القضايا الاجتماعية والنفسية. (١)

٣١/يمكن الحد من ظاهرة الطلاق من خلال ممارسة المرأة دورها الدعوي مع النساء بالمشاركة ببعض البحوث والدراسات والإحصائيات للظواهر المتعلقة بالنساء لاسيما ظاهرة الطلاق فالمرأة هي الأقدر على أن تقوم في هذا الميدان بجهد عملي في معرفة هذه الظاهرة واستفتاء النساء فيها وإعداد الدراسات حولها، وربما تشكل مع بعض أخواتها جمعية أو برامج توعية مثل برنامج «إعداد زوجة» على مستوى دور تحفيظ القرآن الكريم أو مشروع عملي مثلاً ترويج الأسباب المانعة للطلاق أو غير ذلك من صور عملية أخرى. (٢)

٣٢/التعدد الحل الأمثل لمشكلات الطلاق

تحدث فضيلة الشيخ رضوان بن عبد الكريم المشيخ المحامي والمستشار الشرعي ومأذون الأنكحة ورئيس هيئة الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر بمدينة بريدة في حديث للجزيرة عن تعدد الزوجات فقال: «إن هذا أمر شرعه الله للمسلمين واشترط فيه العدل من الرجل لزوجاته، وفيه الحل الأشمل لعدد من القضايا التي نواجهها الآن وبخاصة ارتفاع نسبة المطلقات وتحولهن إلى زاوية في المجتمع.

فالتعدد جاء ليضع الحلول الناجعة لمشكلات أسرية ومجتمعية، فلماذا نترك هذا الحل ونبحث عن حلول أخرى، مطالباً الزوجات بأن يتفهمن مشكلاتهن، وبدلاً

(١) جريدة الوطن السعودية الخميس ٨ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٦٦) السنة الثامنة .

(٢) موقع المرأة والدعوة، بتصرف .

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

من أن تتحول حياة الأسرة إلى نكد ونزاعات وخلافات بسبب ظروف زوجية، على الزوجة أن تقبل بالتعدد للحفاظ على زوجها وأسرته .

وعلى الزوج الذي يُقبل على التعدد وهو قادر عليه مادياً ونفسياً، وأن يكون صريحاً مع زوجته، وأن يكون فعلاً قادراً على إقامة العدل بين زوجاته، وأن لا يهمل زوجته الأولى، وأن يسأل عن أحوال أولاده، ولا ينساق وراء زوجته الثانية التي قد تكون أما بعد عام، وتصبح مثل الأولى وتدفع الثمن .

مؤكد أن هناك من أساءوا لزوجاتهم الأوليات بعد التعدد ولكن هناك من ضربوا المثل في العدل، وإعطاء كل زوجة حقها الذي شرعه لها الله، وهناك من الزوجات من يعشن تحت سقف واحد مع أزواجهن وتعرف كل منهن حقوق زوجها وصاحبته وبيتها ويعرف الزوج حقوق زوجاته»^(١).

٣٣/ عقد الندوات والمحاضرات لمناقشة ظاهرة الطلاق على مستوى أشمل ومشاركة وسائل الإعلام في التبصير بآثاره على الأسرة والمجتمع.^(٢)

٣٤/ استشارة المرأة في أمر الزواج وعدم إرغامها عليه خاصة الزواج من كبار السن.^(٣)

٣٥/ قيام المؤسسات التربوية الأخرى ومؤسسات المجتمع المدني بدورها في تقريب وجهات النظر بين الطرفين وتبسيط المشكلات.^(٤)

٣٦/ معالجة النشوز والشقاق الذي يكون بين الزوجين؛ والنشوز يكون بين الزوجين، وهو كراهة كل واحد منهما صاحبه واشتقاقه من النشز وهو ما ارتفع من الأرض، والنشوز يقع من المرأة، ويقع من الرجل، ويقع منهما معاً.

(١) موقع دعوتها بتصرف .

(٢) جريدة عكاظ السبت ٠٤/٠٤/١٤٢٨هـ ٢١/ أبريل/ ٢٠٠٧ العدد : ٢١٣٤ .

(٣) المرجع السابق.

(٤) المرجع السابق.

ونشوز المرأة: استعصاؤها على زوجها وترفعها عليه وكراهيتها عشرته وخروجها عن طاعته.

ونشوز الرجل: كراهيته لها وسوء عشرته، وجفاؤه لها والإضرار بها.
أ/ فإذا نشزت المرأة فتركت الحقوق التي ألزمها الله بها لزوجها دون أن يكون منه ما يسوؤها، فعلى الزوج التالي:

١. أن يعظها ويذكرها بتقوى الله وَعَلَيْكُمْ وحكم الله في طاعة الزوج ومعصيته والترغيب في الطاعة والترهيب من المعصية فإن انتهت فذلك المطلوب .
٢. فإن لم يُجَدِ فيهِجرها الزوج في المضجع بأن لا يضاجعها ولا يجامعها بمقدار ما يحصل به المقصود، ولا حظوا أنه هجر في المضجع وليس هجر عن المضجع وليس هجر في البيت وليس أمام الأسرة أو الأبناء أو أمام الغرباء .
لأن الغرض هو المعالجة وليس التشهير أو الإذلال أو كشف الأسرار والأستار، ولكنه مقابلة للنشوز والتعالي بهجر وصدود يقود إلى التضامن والتساوي، وقد تكون المعالجة بالقصد إلى شيء من القسوة والخشونة فهناك أجناس من الناس لا تغني في تقويمهم العشرة الحسنة والمناصحة اللطيفة، إنهم أجناس قد يبطريهم التلطف والحلم، فإذا لاحت القسوة سكن الجامح وهدأ المهتاج. فقد يكون اللجوء إلى شيء من العنف دواءً ناجعاً، ولماذا لا يلجأ إليه وقد حصل التنكر للوظيفة والخروج عن الطبيعة؟

ومن المعلوم لدى كل عاقل أن القسوة إذا كانت تعيد للبيت نظامه وتماسكه، وترد للعائلة ألفتها ومودتها فهو خير من الطلاق والفراق بلا مرأى؛ إنه علاج إيجابي تأديبي معنوي، ليس للتشفي ولا للانتقام؛ وإنما يستزل به ما نشز، ويقوم به ما اضطرب.

٣. فإن لم يُجَدِ معها الهجر، ضربها ضرباً غير مبرح، فإن حصل المقصود بواحد

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

من هذه الأمور فقد حصل للزوج ما يحب فليترك معاتبته على الأمور الماضية والتنقيب عن العيوب التي يضر ذكرها ويحدث بسببه الشر. ^(١)

قال وَعَلَيْكَ: ﴿وَالَّذِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُمْ فَعِظُوهُمْ وَاهْجُرُوهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُمْ فَإِنْ أَطَعَكُمْ فَلَا تَبْغُوا عَلَيْهِمْ سَبِيلًا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا كَبِيرًا﴾ (النِّسَاء: ٣٤) .

ب/ أما إذا خافت المرأة نشوز زوجها أو إعراضه عنها إما لمرضها أو لكبر سنها أو دمامة وجهها ^(٢)، فلا جناح عليهما أن يتصالحا على حال يرتضيان به، وهذا خير من الفراق أو البقاء على حال النشوز أو الظلم للمرأة، قال وَعَلَيْكَ: ﴿وَإِنْ أَمْرًا خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا أَوْ إِعْرَاضًا فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ وَأُحْضِرَتِ الْأَنْفُسُ الشُّحَّ وَإِنْ تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا﴾ (النِّسَاء: ١٢٨) .

أي إذا خافت المرأة نشوز زوجها أي ترفعه عنها وعدم رغبته فيها وإعراضه عنها، فالأحسن في هذه الحالة أن يصلحا بينهما صلحا بأن تسقط عنه حقها أو بعضه من نفقة أو كسوة أو مبيت أو غير ذلك من حقوقها عليه، وله أن يقبل ذلك منها، فالصلح ولو بإسقاط بعض الحقوق خير من الفراق فإذا اتفقا على هذه الحالة فلا جناح ولا بأس عليهما فيجوز حينئذ لزوجها البقاء معها على هذه الحال وهي خير من الفارقة.

والصلح بين من بينهما حق أو منازعة في جميع الأشياء خير من استقصاء

(١) البيت السعيد وخلاف الزوجين إعداد د. صالح بن عبد الله بن حميد، بتصرف. تفسير الكريم الرحمن

في تفسير كلام المنان، موقع د. جمال المراكبي بتصرف .

(٢) فقه السنة، السيد سابق.

ماذا بعد الشتات؟

كل منهما على كل حقه، لما فيه من الإصلاح وبقاء الألفة والاتصاف بصفة السماح وهو جائز في جميع الأشياء إلا إذا أحل حراماً أو حرم حلالاً فإنه لا يكون صلاحاً وإنما يكون جوراً .

ويمنع الشح الذي جبلت عليه النفوس الصلح بين الطرفين، والشح هو عدم الرغبة في بذل ما على الإنسان والحرص على الحق الذي له، وهذا خلق دنيء ينبغي الحرص على قلعه من النفس واستبداله بالسماحة وهي بذل الحق الذي عليك والاقتناع ببعض الحق الذي لك .

فمتى وفق الإنسان لهذا الخلق الحسن سهل حينئذٍ عليه الصلح بينه وبين خصمه ومعامله وتسهلت الطريق للوصول إلى المطلوب بخلاف من لم يجتهد في إزالة الشح من نفسه فإنه يعسر عليه الصلح والموافقة لأنه لا يرضيه إلا جميع ماله ولا يرضى أن يؤدي ما عليه فإن كان خصمه مثله اشتد الأمر. ^(١)

فعلى الزوجين حتى تسير السفينة بهما في بر الأمان أن يقدم كل منهما تنازلات للآخر حماية للأسرة من التفكك والانهيار مادامت في غير معصية الله ﷻ ورسوله محمد ﷺ .

ج/ وإذا وقع الشقاق بين الزوجين واستحكمت أسبابه، وعجز كل منهما عن تلافيه ومنعه وجب التدخل للإصلاح بينهما، قال ﷺ: ﴿وَأِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنْ اللَّهُ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾ (النِّسَاءُ ٣٥)، وإن خفتم الشقاق بين الزوجين والمباعدة والمجانبة حتى يكون كل منهما في شق ﴿فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا﴾ أي رجلين مكلفين مسلمين عدلين عاقلين يعرفان ما بين الزوجين ويعرفان

(١) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، موقع د. جمال المراكبي، بتصرف .

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

الجمع والتفريق، فينظران ما ينقم كل منهما على صاحبه، ثم يُلزمان كلاً منهما ما يجب، فإن لم يستطع أحدهما ذلك، أقنعا الزوج الآخر بالرضا بما تيسر من الرزق والخلق، ومهما أمكنهما الجمع والإصلاح فلا يعدلا عنه .

فإن وصلت الحال إلى أنه لا يمكن اجتماعهما وإصلاحهما إلا على وجه المعادة والمقاطعة ومعصية الله ورأيا أن التفريق بينهما أصلح فرقا بينهما ولا يشترط رضا الزوج، كما يدل عليه أن الله سماهما الحكيمين والحكم يحكم وإن لم يرض المحكوم عليه ولهذا قال: ﴿إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا﴾ أي بسبب الرأي الميمون والكلام الذي يجذب القلوب ويؤلف بين القرينين.

وللأسرة دورها الأكبر في حل المسائل الخلافية بين الزوجين، والتوفيق بينهما، فعملها الإسهام في ذلك وأن يكون التوفيق بين الطرفين هو الأهم، وترك منابذة العدا للطرف الآخر، ما يزيد الفجوة، ويعمق الخلافات، من أهل الزوج أو الزوجة ^(١)

د/ فإذا عجز الحكمان عن الإصلاح واستحكم الشقاق كان الخير في الفراق، قال ﷺ: ﴿وَأِنْ يَنْفَرَا يَغْنِ اللَّهُ كُلًّا مِنْ سَعَتِهِ وَكَانَ اللَّهُ وَاسِعًا حَكِيمًا﴾ (النِّسَاءُ: ١٢٠) . فإذا تفرقا فإن الله يغنيه عنها، ويغنيها عنه بأن يعوضه الله عنها من هو خير له منها، ويعوضها عنه بمن هو خير لها منه، فالله واسع الفضل عظيم المن، حكيم في فعله وقدره وشرعه. ^(٢)

٣٧/ قراءة الكتب المفيدة التي تبين الحقوق والواجبات الزوجية وتشرح كيفية التعامل مع المشاكل الزوجية وطرق علاجها .

٣٨/ تقديم النصائح للزوجين في المحكمة قبل العقد، وإسماعهما بعض الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة والآثار والقصص المشهورة في ذلك المجال للتذكير

(١) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، موقع د. جمال المراكبي بتصرف .

(٢) موقع د. جمال المراكبي .

والتدبير.^(١)

٣٩/ لمن أراد الطلاق (الزوج أو الزوجة) يتوجه إلى مركز التأهيل الأسري ويناقش عن سبب الطلاق وبدون ذكر أسماء أو عناوين، وبعد تقوية الوازع الديني عنده من خلال الآيات والأحاديث وبيان حرص الشيطان على التفريق بين الزوج وزوجته يبين له أهم النقاط:^(٢)

- ١- لا بد من وقفة جادة بين الزوجين لتقسيم الأدوار والتشارك في المسؤوليات بهدف تحقيق الاستقرار العاطفي والتربوي للأبناء والأسرة .
- ٢- سرد مشاكل الحضانة والسكن والنفقة (بعد الطلاق).
- ٣- عرض صور لبعض الأطفال الصغار المتشردين أو المنحرفين عبر شاشات معدة لذلك وتعرض عليه كذلك بعض قضايا الانحراف التي سببها الطلاق .
- ٤- بيان مصير التشرّد والانحلال الذي ينتظر أولاده فلذات كبده إن هو أصر على الطلاق.

- ٥- وضع الحلول والاقتراحات بالتدرج قبل الإقدام على هذه الخطوة فقد ينشرح صدره ويحجم عما أراد، فإن أصر يوضح له آداب الطلاق قبل وبعد حصوله وبيان هدي النبي ﷺ في الطلاق وبعدها يكون من حقه أخذ شهادة المركز. إنَّ الطلاق على هدي النبي ﷺ علاج ؛ حيث تحصل فترات يكون فيها التريُّث والمراجعة، والمطلِّق على هذه الصفة يحتاج إلى فترة ينتظر فيها مجيء الطُّهر، ومَن يدري فقد تتغير النفوس، وتستيقظ القلوب، ويحدث الله من أمره ما شاء.
- وفترة العِدَّة سواء كانت عدة بالحِيض أو الأشهر أو وضع الحمل هي فرصة للمعاودة والمحاسبة قد يوصل معها ما انقطع من حبل المودة ورباط الزوجية.

(١) جريدة الجزيرة .

(٢) المرجع السابق .

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

ومما يجله المسلمون أن المرأة إذا طلقت رجعيًا فعليها أن تبقى في بيت الزوج، لا تخرج ولا تخرج، بل إن الله ﷻ جعله بيتاً لها تأكيداً لحقهن في الإقامة قال ﷻ: ﴿يَأْتِيهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ فَطَلِّقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ وَأَحْصُوا الْعِدَّةَ وَاتَّقُوا اللَّهَ رَبَّكُمْ لَا تُخْرِجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يَخْرُجْنَ إِلَّا أَنْ يَأْتِيَنَّ بِفَحِشَةٍ مُبَيَّنَةٍ وَتِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يَتَعَدَّ حُدُودَ اللَّهِ فَقَدْ ظَلَمَ نَفْسَهُ لَا تَدْرِي لَعَلَّ اللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَلِكَ أَمْرًا﴾ (الطلاق: ١) .

فإقامتها في بيت زوجها سبيل لمراجعتها، وفتح أمل في استئثاره عواطف المودة، وتذكير بالحياة المشتركة فالزوجة في هذه الحالة تبدو بعيدة في حكم الطلاق، لكنها قريبة من مرأى العين، وهل يراد بهذا إلا تهديئة العاصفة، وتحريك الضمائر، ومراجعة المواقف، والتأني في دراسة أحوال البيت والأطفال وشؤون الأسرة. (١)

٤٠/مطالبة القاضي لمن أراد الطلاق بشهادة المركز التأهيلي (للزواج أو الزوجة) .

٤١/إنشاء مجلس عائلة يلحق بالحاكم ويرفع لها تقارير حول العلاقة الزوجية وأسباب تصدعها وتوصياته للقاضي بشأنها. (٢)

٤٢/صياغة ميثاق للأسرة يضع أسساً للحياة الزوجية، وتدرسه ضمن المناهج الدراسية لتربية النشء على عوامل الأسرة المستقرة، ويدخل في الدرجات التقويمية للطلبة والطالبات حتى يكون له أهمية كبيرة في عقولهم. (٣)

٤٣/عقد مؤتمر من قبل رابطة العالم الإسلامي يسهم في إصلاح الأسرة. (٤)

٤٤/تعميم إقامة ندوة «الطلاق في المجتمع السعودي» في جميع مناطق المملكة،

(١) البيت السعيد وخلاف الزوجين إعداد د. صالح بن عبد الله بن حميد .

(٢) جريدة الرياض الأحد ٣ صفر ١٤٢٩هـ - ١٠ فبراير ٢٠٠٨م - العدد ١٤٤٧٥ .

(٣) موقع إذاعة هولندا العالمية، جريدة الرياض الأحد ٣ صفر ١٤٢٩هـ - ١٠ فبراير ٢٠٠٨م - العدد ١٤٤٧٥ .

(٤) جريدة الرياض الأحد ٣ صفر ١٤٢٩هـ - ١٠ فبراير ٢٠٠٨م - العدد ١٤٤٧٥، بتصرف .

ماذا بعد الشتات؟

للاستفادة من موضوعات الندوة، لأهمية الموضوع عند شرائح المجتمع لنشر التوعية عنه. (١)

٤٥/ **تطبيق المؤخر** من المهر أسوة ببعض الدول التي تعتقد أنه للزوجة بعد الطلاق وذلك حماية لها من سيف الطلاق المسلط على عنقها طوال فترة حياتها الزوجية أوللتخفيف عليها بعد الطلاق وسداً لحاجتها. (٢)

٤٦/ **بيان مفهوم القوامة الصحيحة** للرجل على المرأة، وأنها ليست قوامة استبداد وظلم.

٤٧/ **إيجاد قنوات متخصصة في العلاقات الأسرية إضافة إلى الاستفادة من هاتف الاستشارات المجاني .**

٤٨/ **الاهتمام بدور المسجد وحلقات التحفيظ للتنشئة الصالحة.**

٤٩/ **نشر الفكر الصحيح لثقافة الزواج وتعريف كل طرف بدوره.**

٥٠/ **وضع حدود صارمة للزوج الذي يمارس العنف مع زوجته.** (٣)

٥١/ **إيجاد موقع يعنى بإرسال رسائل تفيد طريقة حل المشاكل الزوجية والتذكير**

بنهج المصطفى ﷺ في تعامله مع زوجاته وصحبه الكرام رضوان الله تعالى عليهم أجمعين.

٥٢/ **عدم مشاهدة القنوات الفضائية والتأثر بما فيها من قصص الحب**

والغرام الخيالية المأجنة التي تصور الزوج كأنه عبد مسخر لزوجته لايرفض لها طلباً مهما كان، ويجعل المرأة تزيد تمرداً وعصياناً لزوجها .

(١) جريدة الوطن الجمعة ٢٣ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١ فبراير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٨١) السنة الثامنة .

(٢) موقع مجلة الجزيرة. .

(٣) تقرير بالنتائج للورشة الثانية لورش العمل الخاصة بوضع إستراتيجية للحد من ظاهرة الطلاق بمنطقة

مكة المكرمة والمنعقد بفندق جدة هيلتون بتاريخ ١٦ شوال ١٤٢٧ هـ الموافق ٧/١٢/٢٠٠٦م

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

٥٣/ للفوز بزواج سعيد بعد توفيق الله لابد أن يبنى على معرفة الآخر معرفة جيدة قبل الزواج، والتأكد من القدرة الواقعية على أفضل تعامل ممكن مع عيوبه بعد الزواج، وعدم خداع النفس بتوهم تغييره، أو توهم أنه سيتغير من تلقاء نفسه بعد الزواج، فلا أحد يغير إنساناً سوى نفسه، وحتى تغيير النفس يتطلب جهداً وإصرار وإرادة ووعي بأهمية هذا التغيير وضرورته، فهذا من الأمور التي تحرم صاحبها من النجاح في الزواج ^(١).

٥٤/ تقبل وجود بعض الاختلافات بين الزوجين، لاسيما فيما تمليه عليه طبيعته كرجل أو كامرأة وفهم كل طرف لتلك الطبيعة والتعرف على الطريقة المناسبة للتعامل معها.

فالتطابق ليس مطلوباً، والمهم عدم وجود تنافر أو تناقض في الأمور الأساسية في الحياة، أما فيما عدا ذلك فربما أدى الاختلاف إلى إثراء الحياة متى تمتع الزوجان بالوعي، وعدم النظر إلى الاختلافات وكأنها تهديد للطرف الآخر وألا يحاول أحدهما إجبار الآخر على تبني وجهة نظره، فإن ذلك من أشهر باب لانهايار الزواج سواء بالطلاق أو بالتعاسة مع استمراره. ^(٢)

٥٥/ عدم التغاضي عن السلوكيات التي تظهر من الخاطب أثناء الخطبة، ومحاولة التبرير بأنها غير مقصودة من أجل إتمام الزيجة لمجرد الانجذاب العاطفي فحسب.

فإن التغاضي عن العيوب لا يجعلها تتلاشى من تلقاء نفسها والأذكي مواجهة النفس بصدق بما نكتشفه من عيوب في الطرف الآخر، ودراسة مدى قدرتنا

(١) أخاف أن أفرح، نجلاء محفوظ، الدار المصرية اللبنانية. الطبعة الأولى محرم ١٤٣٠هـ - يناير ٢٠٠٩م، بتصرف.

(٢) المرجع السابق..

الحقيقية وليست المتوهمة على التعامل مع هذه العيوب، بأقل قدر ممكن من الخسائر، وبأكبر درجة من التقبل الحقيقي؛ لأننا ندرك أننا أيضاً لدينا عيوب، وأنه لا يوجد إنسان بلا عيوب. ^(١)

٥٦/ إصدار نظام يحد من الطلاق الغيابي للزوجات، وما يترتب عليه من معاشرة الأزواج لمطلقاتهم، ووضع آلية رجعة الزوجة إلى مطلقها تحت مسمى (لا رجعة بدون إثبات أو شهود) على أن يكون الطلاق بمعرفة الطرفين داخل المحكمة لأن بعض الأزواج يطلقون زوجاتهم دون علمهن ويفاجأن بورقة الطلاق بعد فترة من الزمن يكون الزوج خلالها قد عاشر زوجته مستغلاً لجهلها. ^(٢)

٥٧/ توصيات «ملتقى مبادرة الطلاق» السعودي للحد من العنف ضد المرأة في الطلاق

وما بعده :

إن الشريعة الإسلامية قد جاءت صالحة لكل عصر ومصر، فكان لزاماً على كل المسلمين تحديث كل مافيه النفع لهم والسعي لتنفيذه وفق الضوابط الشرعية والقواعد المتممة لها، ومن هذا المنطلق نوصي بالآتي ^(٣):

أولاً: حول نظام الأحوال الشخصية

١/ إصدار نظام شامل ومتكامل للأحوال الشخصية يركز في أحكامه إلى الشريعة الإسلامية وينظم الحالات الأسرية ويعتبر الفرد كوحدة لبناء الأسرة ومن ثم بناء المجتمع، ويتم الأخذ به في قضايا النزاع بين أطراف الأسرة، على ضوء

(١) أخاف أن أفرح، نجلاء محفوظ، الدار المصرية اللبنانية. الطبعة الأولى مجرم ١٤٣٠هـ-يناير ٢٠٠٩م، بتصرف.

(٢) جريدة الوطن السعودية الأحد ١٠ رجب ١٤٢٩هـ الموافق ١٣ يوليو ٢٠٠٨م العدد (٢٨٤٤) السنة الثامنة، الدكتور طلال بكري رئيس لجنة الأسرة والمجتمع في مجلس الشورى، بتصرف.

(٣) مبادرة الطلاق السعودي، قدمتها: هيفاء خالد بمشاركة نخبة من سيدات المملكة المشاركات في الملتقى.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

القواعد الشرعية المستمدة من كتاب الله ﷻ وسنة رسوله الكريم التي شرعت مسألة الطلاق ونظمت أحكامه، باعتبارها مسألة رئيسة في محاكم الأحوال الشخصية كما غيرها من مسائل النزاع في القضايا ذات الاختصاص، واستحداث النظام بشكل واضح يساعد على الفصل بين الطرفين في أي من النزاعات التي قد تنشأ بينهما ويعطي كل ذي حق حقه كما أمر الله وجاءت به الشريعة الفراء .

٢/ إعطاء الأولوية لإنشاء محاكم أحوال شخصية في كل مدينة من مدن المملكة بأسرع وقت وقبل أي محكمة أخرى لكونها تعنى بكافة شرائح المجتمع، وإنشاء محاكم الأحوال الشخصية كمكاتب ملحقة بالمحاكم العامة حالياً إلى أن يتم إنشاء محاكم الأحوال الشخصية المختصة في كل مدينة، لإنهاء قضايا النساء والأطفال في الطلاق وما بعده، وتدشين مكاتب نسائية مختصة في كافة الدوائر والجهات الحكومية والقضائية للتأكد من هوية المرأة، وذلك تفعيلاً لتوصيات اللقاء الوطني الثالث للحوار الوطني (المرأة .. حقوقها وواجباتها) .

٣/ تعيين قضاة متخصصين في محاكم الأحوال الشخصية بعدد مناسب ومنهم قضاة للطلاق وكذلك تعيين المختصين في المجال الاجتماعي والنفسي للاستعانة بهم في النظر في قضايا ما قبل وبعد الطلاق.

٤/ تفعيل استخدام التقنية ووسائلها المتقدمة في كافة الدوائر الحكومية والقضائية في المخاطبات والمكاتبات والمعاملات والمراسلات والسجلات والأرشفة، وحمايتها جميعاً من التلف والضياع، وخاصة تلك المتعلقة بمسائل الأحوال الشخصية وعلى وجه الخصوص ما يتعلق بقضايا الطلاق والنفقات بهدف سرعة إنجازها .

٥/ التأكيد على الاعتراف والأخذ بهوية الأحوال المدنية للمرأة المطلقة في كافة الدوائر والجهات الحكومية والقضائية وعدم إجبارها بإحضار معرف لها .

٦/ كفالة حق الأبناء والبنات ممن هم فوق سن الرشد من أبوين مطلقيين في

الحصول على إثباتات لشخصياتهم (مستقلة عن أحد طرفي العلاقة) مثل جوازات السفر أو البطاقات الوطنية من الأحوال المدنية، كي لا يكونوا ضحايا محتملين لتصفية الحسابات بين الأب والأم المنفصلين الأمر الذي يؤدي إلى حرمانهم من كثير من الحقوق كحقهم في إثبات الشخصية وحق التعليم أو الحصول على مساعدات الجمعيات المتخصصة.

ثانياً: إجراءات مهمة عند الزواج

٧/ التأكيد على حفظ طرفي العلاقة الزوجية لحقوق بعضيهما وحقوق الأطفال والمرتبطة بالعلاقة الزوجية القائمة وتلك المرتبطة بحالة الطلاق وما بعده وكتابة ذلك نصاً في عقد النكاح واعتباره تعهداً يلتزم به طرفي العلاقة ويتحمل المسؤولية تبعاً في حال عدم الالتزام.

٨/ التأكيد عند عقد النكاح أن المرأة المطلقة مؤهلة شرعاً وقانوناً لاستلام نفقاتها المستحقة ونفقات أبنائها والصرف منها عليهم، بحيث تسلم الأم الحاضنة نفقاتها المستحقة كمطلقة ونفقة أطفالها ممن هم في حضانتها.

٩/ التأكيد على أن أصل عقد النكاح وأصل دفتر العائلة الحاليين هما ليس ملكاً للزوج فقط وإن من حق الزوجة أيضاً الاحتفاظ بهما واستخدامهما، مع حفظ حق المرأة المتزوجة حالياً باستخراج أي وثيقة منهما طبق الأصل حتى لو لم يكن هناك صك طلاق، أو لم تكن مسقطاً من بطاقة دفتر العائلة.

١٠/ عمل الجهات المختصة على إصدار عقدين طبق الأصل للنكاح ليتسنى مستقبلاً احتفاظ كل طرف بواحد منهما، فور إقامة العلاقة الزوجية، لاستخدامه عند الحاجة باعتبار أنهما وثائق ثبوتية لعلاقة كل طرف منهما مع الآخر مع مراعاة مسؤولية تسليم كل طرف هذه الوثائق للجهات المختصة لإتمام صك الطلاق.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

١١/ عمل الجهات المختصة على إصدار دفترين طبق الأصل للعائلة ليتسنى بعد الزواج احتفاظ كل طرف بواحد منهما، فور إقامة العلاقة الزوجية، لاستخدامه عند الحاجة باعتبار أنهما وثائق ثبوتية لعلاقة كل طرف منهما مع الآخر مع مراعاة مسؤولية تسليم كل طرف هذه الوثائق للجهات المختصة بعد إصدار صك الطلاق واستبداله بعد إسقاط الطرف الآخر في العلاقة الزوجية من دفتر العائلة، مع احتفاظ الرجل والمرأة على حدٍ سواء لأسماء وبيانات أطفالهما في الدفتر المستبدل.

١٢/ تمكين أسرة المخطوبة، بحضور الخاطب، من الاطلاع على حال الرجل الخاطب فيما يخص زواجه السابق أو طلاقه السابق من حيث التواريخ وفترة استمرار العلاقة السابقة ووجود أطفال لديه أو عدمه، مع تحميله مسؤولية صحة المعلومات المسجلة في سجله المدني ومطابقتها للواقع، مع الاحتفاظ بأحقيتهم في مسأئلته قانونياً في حال تبين لهم عكس ذلك بعد زواج ابنتهم منه.

ثالثاً: إجراءات مهمة في الطلاق وما بعده

١٣/ وضع آليات لتوثيق الطلاق باعتباره إجراء شرعي ونظامي لإنهاء علاقة زوجية قائمة بين طرفين بشكل يكفل حقوقه الزوجين عند انتهاءها بطريقة موثقة كما تم في بدايتها؛ وعدم الاكتفاء بمراجعة الزوج للمحكمة بمفرده وإنهاء هذه العلاقة من طرفه فقط بإصدار صك طلاق دون الالتفات إلى وجوب إعلام الزوجة، ومعرفة حالها فيما يتعلق بالطهر وبراءة الرحم وعدد الطلقات، وحصص حقوقها وحقوق أطفالها من هذا الزوج، ورصدها في هذا الصك، وتسليمها إياها فور صدوره دون إلزامها بالمطالبة بها من خلال إقامة دعاوى مستقلة مما يسهم في منع النزاعات والدعاوى مستقبلية بينهما.

١٤/ وضع تشريع ينص بوضوح على وجوب حضور المرأة شخصياً عند توثيق الطلاق أو إثبات الرجعة وسماع مالمديها كونها طرف رئيس في عقد الزواج وعدم الاكتفاء بحضور ولي الأمر، أسوة بوجوب إحضار الزوج وسماع ما لديه عند طلبها الطلاق بكافة أشكاله.

١٥/ اعتبار الشهادة الصحيحة على الطلاق هي تلك التي يُنطق بها أمام الشهود لدى قاضي الطلاق في حضور الزوجين وبعد سماع أقوال الزوجة عن حالها، وليست تلك المبنية على سماع الشهود للبيانات التي يقدمها الزوج عن واقعة الطلاق للقاضي في ظل غياب المرأة عن هذا المجلس باعتبار الزوج في هذه الحالة خصم لها قد لا يذكر ما ينصف في حقها.

١٦/ التأكيد على إعطاء الأحكام الصادرة على المطلق، والمتعلقة بالأوراق الثبوتية والحقوق المالية إلى غير ذلك والمتعلقة بالمرأة وأطفالها، قوة التنفيذ العاجل ولو بالقوة الجبرية بحيث تحال القضية بعد الحكم فيها مباشرة إلى قاضي تنفيذ. ١٧/ اشتراط إحضار تقرير فحص طبي معتمد صادر عن لجنة طبية حكومية يبين وجود الحمل من عدمه لإتمام إصدار صك الطلاق، وضمان حق الأجنة في حال وجود الحمل في تقدير كافة النفقات التي هي من حقه بعد ولادته وحق والدته في حملها له وإرضاعه وتربيته.

١٨/ اعتماد نتيجة فحص الحمض النووي في الاستدلال على إثبات النسب بشكل قطعي في القضايا المتعلقة بإنكار الأبوة للأطفال محل النزاع قبل تاريخ صك الطلاق وبعده.

١٩/ اعتماد حق المرأة في إسقاط اسمها مباشرة وآلياً من سجلات الرجل فور إصدار صك الطلاق والربط آلياً بين المحاكم والأحوال المدنية في سبيل تحقيق ذلك، واعتماد مسؤولية المطلق في استبدال الوثائق ذات العلاقة التي تحمل اسمها

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

في مدة أقصاها ثلاثة أيام من تاريخ إصدار الصك.

٢٠/ تغيير وصف الحالة الاجتماعية للمرأة المطلقة في كافة الأوراق الثبوتية الظاهرة للعامة إلى عزباء والاحتفاظ بهذه المعلومة في سجلات الأحوال المدنية غير الظاهرة للعامة فقط أسوة بالرجل المطلق.

رابعاً: حول تعثر القضايا

٢١/ تشكيل لجنة مختصة من المعنيين للنظر في أسباب تأخير قضايا الطلاق وما بعده سواء كان ذلك بسبب الإجراءات أو بسبب أحد الأطراف، والتعامل مع ذلك حسب النظام.

٢٢/ تحديد مدة (٣) أشهر لمعالجة قضايا الطلاق وما بعده في محاكم الأحوال الشخصية كحد أعلى في الفصل والنطق بالحكم وإلا يتم اعتبارها من القضايا المتأخرة التي يُنظر في أسباب تأخيرها من قبل اللجنة المختصة التي يتم تشكيلها لهذا الغرض.

٢٣/ في حال تحويل القضية للجنة إصلاح ذات البين يتم تحديد فترة نظر اللجنة بثلاثة أشهر فقط على أقصى تقدير ومن ثم البت في إمكانية الإصلاح من عدمه وإلا تم اعتبارها من القضايا المتأخرة.

٢٤/ تحديد مدة (٣) أشهر كحد أعلى لكل من: مدة غياب الزوج عن زوجته ما لم تكن موافقة على ذلك، وكذلك مدة حرمانها من المعاشرة الزوجية، ومدة هجرها، واعتبار تجاوز هذه المدة تعليقاً للزوجة ما لم يبت الزوج في وضعها وإيقاعه تحت طائلة المساءلة القضائية. مع الأخذ بتشريع وتشديد عقوبة تراكمية في حال التكرار على أن تكتسب الزوجة حق فسخ النكاح بعد المرة الثالثة.

٢٥/ تمكين المرأة من الاستعانة بمحاميات ومستشارات قانونيات داخل محاكم الأحوال الشخصية.

خامساً: الحاضن والمحضون

٢٦/وضع مصلحة المحضون سواء كان ذكراً أو أنثى على قائمة الأولوية عند النظر في مسألة الحضانة، مع البحث الشرعي في الأقوال الراجعة لتطبيق الأولويات في الحضانة.

٢٧/إعادة النظر في السن القانونية لحضانة البنت وعدم تحديد سن لانتقالها لوالدها بتقديم النظر لمصلحتها مع مراعاة الأولوية في الحضانة للأم ثم الجدة من جهة الأم وما بعدهما إلى أن تصل إلى الأب.

٢٨/التشديد على مبدأ المساومة بين المطلق والمطلقة عند إبداء مسقطات الحضانة بما فيها السلوكيات العامة.

٢٩/التأكيد على إيجاد تشريع نظامي يبين أن بلوغ سن الرشد هو (١٨) سنة للأطفال من الجنسين.

٣٠/إيجاد نظام يعطي الأطفال بعد بلوغهم سن الرشد حق اختيار السكن مع والدتهم أو والدهم.

٣١/إلغاء اشتراط حصول المرأة المطلقة على صكوك الحضانة والولاية، واعتبار أمومتها ولاية عامة لأطفالها القصر من الجنسين بدون صكوك شرعية بحيث يتم تسهيل جميع مهماتها كأم ترغب بالحصول على وإنهاء كافة الأوراق الثبوتية لأطفالها وعلى وجه الخصوص تلك المتعلقة بعلاجهم أو التحاقهم بالمدارس.

٣٢/الاكتفاء بشرط حصول المرأة المطلقة على صك الولاية عند تزويج بناتها فقط في حال وجود مبرر مثبت بصك شرعي.

٣٣/تمكين الأم المطلقة من إنهاء كافة الإجراءات المتعلقة بالأوراق الثبوتية الخاصة بأطفالها كونها الشريك في الحياة الزوجية والحاملة لهم في أحشائها قبل إنجابهم للحياة.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

٣٤/ تمكين المرأة المطلقة السعودية من استخراج أو تجديد جوازات السفر لأطفالها القصر بدون صك ولاية أو صك حضانة وتمكينها من السفر مع أطفالها وتمكينهم من السفر معها أو مع الوفود المدرسية أو المجموعات المأمونة وعدم تمكين الأب من منعها أو منعهم من ذلك إلا بمبررات شرعية صادرة بصك شرعي، مع تحمل الأب والأم على السواء مسؤولية رعاية الأطفال سواء داخل أو خارج المملكة.

٣٥/ العمل على إصدار وثائق سفر أصلية للأطفال يتم تسليمها للأم في حال تغت الأب في تسليم الأم جوازات سفرهم الموجودة فعلا بحيث تلغى تلك التي عند المتغتن سواء الأب أو الأم مع محاسبته.

٣٦/ اعتماد السماح للمرأة المطلقة السفر مع أي من أعمامها أو أخوالها أو أخوانها أو أبنائها الذكور ممن تخطوسن الرشد بدون تصريح ولي أمر، باعتبارهم محارم راشدين.

٣٧/ تمكين المرأة المطلقة من الاكتتاب بأسماء أطفالها ممن هم في سن حضانتها والبيع والشراء بأسمائهم من مالها الخاص.

سادساً: حول النفقات

٣٨/ إصدار وثيقة خاصة بكافة النفقات المتعلقة في الطلاق وما بعده والخاصة بالمطلقات والأطفال تشرح تفاصيل النفقات وتشمل ما يستحقه المرأة بعد الطلاق من نفقات وما يستحقه كل طفل من حيث أجرة الرضاعة والسكن والمعيشة والدراسة ومصاريف المواسم كالصيف والشتاء والأعياد والعلاج والترفيه والسكن وغيره من احتياجات الطفل.

٣٩/ تشكيل لجنة نظر مختصة في كافة النفقات المتعلقة بالطلاق وما بعده والخاصة بالمرأة والأطفال يقوم عليها ذوي الخبرة والاختصاص في النفقات الأسرية بحيث يتم تحديد هذه النفقات قبل إتمام صك الطلاق، ويتم رصدها فيه.

٤٠/ عدم الاكتفاء براتب الزوج عند تقدير النفقات وإقرار وثيقة بالذمة المالية لدخل المطلق السنوي وتقدير النفقات مفصلة بناء عليها بنسب مئوية لكل طفل على أن تتم المساواة في تقدير النفقات بين أطفال المطلقة وأطفال أي زوجة حالية، مع إعطاء الأولوية لتحصيل حقوقهم قبل رصد مديونياته التي لا فائدة لهم منها.

٤١/ تضمين النفقات المستحقة للمطلقة الحاضنة وأطفالها أجرة المواصلات بما يعادل راتب وأجرة سكن السائق ووسيلة النقل والتي تم تقديرها حسب دراسات سابقة بحد أدنى (١٠٠٠) ريال شهرياً مع الأخذ بالاعتبار وضع نسبة مئوية لهذه النفقات من دخل الزوج، أو تأمين سائق خاص بالمطلقة الحاضنة وبأطفالها وسكن خاص له وسيارة لهم، باعتبار أن المرأة المطلقة غير قادرة على القيادة وغير مكلفة شرعاً أو مسؤولة نظاماً عن نفقات مواصلات الأطفال للمدارس والعلاج والترفيه وغيره رغم أولويتها بالحضانة عن الأب.

٤٢/ تحديث تقدير النفقة سنوياً للأطفال حسب أعمارهم من قبل اللجنة المختصة التي يتم تشكيلها لهذا الغرض.

سابعاً: إجراءات وعقوبات رادعة

٤٣/ رفع الغرامات المالية الخاصة بتأخير تسجيل الأوراق الثبوتية الخاصة بالزواج والطلاق والولادة وشهادات الميلاد وغيره فيما يخص المرأة والأطفال من إجمالي الدخل السنوي للرجل بحد أدنى ١٠٪ وبحد أعلى ٥٠٪ بعد خصم نفقات المرأة وأطفالها بتساعد شهري يبدأ مع انقضاء شهرين من التأخير وينتهي عند الشهر السادس، وفي حال تقدم المرأة سواء متزوجة أو مطلقة بعد هذه المدة بشكوى عن تأخير تسجيل هذه الأوراق الثبوتية يتم إيقاف الزوج أو المطلق وإلزامه على إنهاء الإجراءات مع الالتزام بدفع الغرامة كاملة.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

٤٤/ صياغة وإعلان كافة حقوق المرأة التي تنشأ عن الطلاق والأحكام المترتبة عليه، مثل حق العلم بالطلاق وسماع قولها عن حالها والعدة والنفقات والتي تشمل نفقة المتعة وأجرة الرضاع ونفقة العدة ونفقة معيشة ودراسة وخدمة الأطفال، والحضانة والسكنى والعلاج والترفيه وغيره من الحقوق التي كفلها الشرع لها ولأطفالها.

٤٥/ صياغة وإعلان العقوبات الجزائية الرادعة لكل من لا يلتزم أو يماطل أو يتهاون من المطلقين في إنهاء الإجراءات والأوراق الثبوتية لمطلقته ولأطفاله منها، على أن تشمل العقوبات غرامات مالية للدولة وتعويضات مالية للمرأة والأطفال توازي الضرر الواقع عليهما نتيجة عدم التزام المطلق أوتهاونه أو مهمطالته.

٤٦/ صياغة وإعلان العقوبات الجزائية الرادعة لكل من لا يلتزم أو يماطل أو يتهاون من المطلقين في ذكر الحقائق المرتبطة بتاريخ الطلاق وتوثيقه وتاريخ الرجعة وتوثيقها إذا ثبت عليه غير ذلك أو ثبت عليه التدليس في هذه المعلومات والصكوك الشرعية الصادرة بهذا الشأن، على أن تشمل العقوبات الجزائية غرامات مالية للدولة وتعويضات مالية للمرأة والأطفال توازي الضرر الواقع عليهما نتيجة ما قام به زوجها أو مطلقها في حقها.

٤٧/ صياغة وإعلان العقوبات الجزائية الرادعة لكل من لا يلتزم أو يماطل أو يتهاون من المطلقين في أداء الحقوق المالية لمطلقته ولأطفاله منها، على أن تشمل العقوبات الجزائية غرامات مالية للدولة وتعويضات مالية للمرأة والأطفال توازي متاعبها ومعاناتها نتيجة عدم التزام المطلق أوتهاونه أو مهمطالته.

٤٨/ صياغة وإعلان العقوبات الجزائية الرادعة لكل من يستخدم الأوراق الثبوتية الخاصة بزواجه السابق من مطلقته الحالية مثل عقد النكاح أو دفتر

العائلة، أو نسخ منهما، في تقديمها كإثباتات هوية لامرأة أخرى معه لدى أي جهة سواء كانت هذه المرأة الأخرى زوجة حالية له أو غير ذلك.

٤٩/ طباعة ملزمة بحقوق وواجبات كلاً من المطلق والمطلقة تجاه كل طرف منهما وتجاه أطفالهما تشمل التوعية بالحقوق والواجبات لكل الطرفين بعد الطلاق ويلزم الراغب بالطلاق من الزوجين قراءتها والتوقيع عليها قبل إتمام الطلاق.

٥٠/ صياغة وإعلان العقوبات الجزائية الرادعة والغرامات المالية والتعويضات لكل من يتلاعب من الرجال والنساء أو يتساهل في مسألة حق الأطفال في زيارة والدهم لهم أو في زيارة والديهم لهم أو زيارة الأطفال لأي من والديهم.

٥١/ تجريم عدم الإبلاغ عن انتهاك أي من الحقوق أو التستر عليها حال العلم بها وإخضاع الجميع للمساءلة تجاه ذلك وفق ما يراه ولي الأمر من سياسة شرعية يكون الناس معها أقرب إلى الصلاح وأبعد عن الفساد واستناداً إلى سياسة التجريم والعقاب في الشريعة الإسلامية، فنظام العقوبة في الإسلام شرع لاستقامة حال الناس وكف شرهم عن غيرهم.

ثامناً: التصدي لما ينشئ عن الطلاق وما بعده

٥٢/ تدشين مجلس أعلى للأسرة يعنى بمسائل الأحوال الشخصية لكل فرد.

٥٣/ إعداد حملات توعوية وتنقيفية استباقية تسهم في سرعة استيعاب وإصدار وتطبيق نظام الأحوال الشخصية بهدف نشر مفاهيمه على نطاق واسع لنتمكن بذلك من خلق مجتمع متعلم يعرف كل فرد فيه حقوقه وواجباته.

٥٤/ توحيد الجهود عن طريق بناء الشراكة ما بين الجهات ذات الصلة بموضوع الأسرة والمتمثلة في المؤسسات الرسمية والجهات غير الرسمية مثل برنامج الأمان الوطني الأسري ومركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني والجمعية الوطنية لحقوق

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

الإنسان واللجنة الوطنية للطفولة ووزارات الداخلية العدل والشؤون الإسلامية والشؤون الاجتماعية والتربية والتعليم والجامعات وعلى رأس كل ذلك مجلس القضاء الأعلى، وكذلك بناء الشراكات بين الجهات ذات العلاقة مثل المبادرات الفردية والمراكز النسائية في الغرف التجارية والجمعيات الخيرية ومد جسور التواصل مع الناشطات الاجتماعيات في كافة المناطق.

٥٥/ تأسيس لجنة وطنية لكفالة حقوق المطلقات وأطفالهن بحيث تقوم بصرف النفقات المستحقة للمطلقات وأطفالهن وتسديد الرسوم العامة ويكون المطلق مطالب بالتسديد لها، بهدف منع التصادم بين المطلقين ومنع المطلق من عدم الإيفاء بهذه الحقوق على أن تكون لهذه اللجنة قوة السلطة القضائية.

٥٦/ تأسيس جمعية وطنية لشؤون الطلاق وما قبله وما بعده تبحث وتعمل على تطبيق الطلاق الشرعي بين المتزوجين الذين استحال عليهم أو على أحدهم الاستمرار بالزواج، وتعمل على إصدار البحوث والدراسات الخاصة بهذا الشأن وتقديمها للجهات المختصة والسلطة القضائية.

٥٧/ اعتماد إجازة طلاق رسمية للمرأة تستمر لمدة ٣ أيام ضمن أنظمة العمل أسوة بإجازة الزواج والوفاة والولادة، لما يصاحبها من تغيرات نفسية واجتماعية وغيره من التغيرات، على أن يتم احتسابها من يوم استلام المرأة لصك طلاقها.

٥٨/ المراعاة عند إقامة الندوات والمحاضرات المتخصصة، اعتبار الطلاق شريعة إسلامية وواقع اجتماعي حاصل لا محالة في علاقات زوجية اتسمت بالمشاكل على نحو لا يمكن للمرأة أن تمضي قدماً فيه، وتوعيتها بتنفيذ وشرح الضوابط والأنظمة الموجودة، وليس فقط اعتبار الطلاق وتناوله ودراسته كظاهرة تُكرس الجهود فقط لرصدها ولتقليل نسبتها.

٥٩/ إنشاء وتفعيل دور مكاتب الخدمة الاجتماعية في مراكز الشرطة في كل

مدينة لاحتواء مشاكل العنفات من النساء وبالذات المطلقات وأطفالهم.

٦٠/ تفعيل وزيادة عدد مراكز الاستشارات القانونية والأسرية المجانية وتزويدها بالمستشارين القانونيين وأطباء أسرة من الجنسين لتسهم في مواجهة التصاعد الملموس في حجم ونوع المشكلات الأسرية.

٦١/ توسيع دور مراكز الأحياء في الجانب الاجتماعي ليشمل توعية الأفراد من الجنسين من جميع الطبقات الاجتماعية بأحكام الطلاق والحقوق فيه وآثار الالتزام بها أو عدم الالتزام بها مستقبلاً على الأطفال.

٦٢/ توجيه خطباء المساجد والدعاة بالتوعية بأحكام الطلاق والحقوق المترتبة عليه في خطب الجمعة في الحرمين الشريفين وكافة المساجد.

٦٣/ إدراج مقرر الفرد والأسرة في جميع مراحل التعليم العام للجنسين يتم من خلالها توضيح الصور الإيجابية والسلبية في العلاقات بين الفرد والأسرة وحقوق وواجب كل فرد تجاه الآخر فيها.

٦٤/ التأكيد على أن التعليم الابتدائي إلزامياً على كل فرد بلغ سن الدخول إلى التعليم الابتدائي، واقتراح هذا الإلزام بإجراءات أخرى تعتمد على مبدأ الثواب والعقاب، يكون بموجبها رب الأسرة، سواء كان الأب أو الأم أو من يقوم على رعايتهم، مسؤول تجاه الدولة في حال عدم تسجيل أبناءه في المدرسة أو عدم إعادتهم إلى الدراسة عند تركهم لها أو عدم تبليغ الجهات الخاصة بالشؤون التعليمية والاجتماعية عن انقطاعهم المتعمد عن الدراسة.

٦٥/ اعتماد السماح بتسجيل أبناء (المطلقات والمعلقات) في المدارس التي تختارها والدتهم دون اشتراط موافقة الأب وخاصة ممن يعيشون في حضانتها أو تحت كفنها.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

- ٦٦/ تمكين المرأة المطلقة الحاضنة المقتدرة من استقدام العمالة المنزلية مثل السائق والخادمة لإعانتها من العمل والنهوض كعنصر فاعل في المجتمع.
- ٦٧/ إيجاد مراكز تثقيفية لأولياء الأمور بهدف توعية الوالدين المطلقين بمسؤولياتهم تجاه الأطفال، عن طريق توضيح حقوق الأطفال والطريقة المثلى للتعامل معهم ، ومسؤولياتهم تجاه الوفاء بهذه الحقوق.
- ٦٨/ إقامة الحملات التثقيفية والتوعية في المدارس ومراكز الأحياء لتوعية الأطفال بحقوقهم والمساعدة في الوفاء باحتياجاتهم الأساسية، ومساعدتهم في الاستفادة منها بأقصى إمكاناتهم، وتشجيعهم على إبلاغ الجهات حال تعرضهم للابتزاز والعنف والاستغلال أو إساءة المعاملة.
- ٦٩/ أن ينال هذا الأمر عناية الباحثين المتخصصين في الأنظمة العدلية لوضع السياسة الجنائية الوقائية المناسبة لتحقيق أقصى درجات المنع، وأعلى مستويات الأمن حتى ينال الأطفال القدر الكافي من الحماية وفق ما قرره الشريعة.
- ٧٠/ الاستفادة من تفعيل الأيام العالمية الاجتماعية من قبل كافة الجهات المختصة وطرح قضايا النقاش في الأسباب والحلول في المشكلات المختلفة وتبني متابعة تنفيذ توصياتها بما يسهم في الإصلاح المجتمعي.
- ٧١/ فتح مجال التدريب المجاني والتدريب المنتهي بالتوظيف للمطلقات وأبناء وبنات المطلقات من قبل القطاع الخاص.
- ٧٢/ إقامة الحملات التوعوية والتثقيفية لتصحيح المفاهيم الخاطئة وإشاعة النظرة الإيجابية للمطلقات في كافة القطاعات الحكومية والقطاع الخاص.
- ٧٣/ دعم القطاع الخاص والشركات الكبرى تحديدا للمبادرات الفردية وعلى وجه الخصوص الاجتماعية منها.

وأضيف :

تطبيق مبادرة الطلاق بشكل أوسع بحيث تشمل جميع حالات الطلاق في المجتمع الإسلامي فتشمل المقيمين خاصة من لهم سنين طويلة في المملكة وتوسيع المبادرة لتشمل المجتمع العربي المسلم في كل مكان .

اقتراحات لضمان حقوق المطلقات

١/ تأسيس صندوق للنفقة فرعاية المطلقة بعد الطلاق وضمان العائد المادي لها ولأولادها، أمر واجب، فقد سعت مثلاً حكومة مملكة البحرين إلى ذلك، حيث وافق مجلس الوزراء البحريني يوم ١٧/٥/٢٠٠٤ على مشروع قانون بشأن إنشاء صندوق نفقة للمطلقات ليتولى صرف النفقة مؤقتاً للزوجة أو المطلقة أو الأولاد أو الوالدين أو كل من تجب عليهم النفقة أثناء نظر دعواهم القضائية أمام المحاكم لتقرير النفقة، وذلك بهدف ألا تبقى الحاضنة المطلقة وأولادها من دون عائل أثناء هذه الفترة وبالشكل الذي يحمي الأسرة وبخاصة الأمومة والطفولة وبقائها شر العوز والحاجة .

وستتولى الحكومة توفير الاعتماد المالي اللازم للصندوق خلال السنتين الأوليين إضافة إلى تمويله من الهبات والمنح كما يمكن للوقف الخيري الإسلامي القيام بتمويل هذا الصندوق ومبالغ النفقة التي تستوفي من المحكوم عليه ومن خلال تحصيل مبلغ رمزي قدره دينار واحد عن كل دعوى من دعاوي الأحوال الشخصية، وأحال المجلس مشروع القانون للعرض على مجلس الشورى والنواب عملاً بالإجراءات الدستورية .^(١)

(١) مجلة الوعي الإسلامي - مجلة إسلامية شهرية جامعة - تصدر عن وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية -

دولة الكويت .

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

٢/ بوليصة تأمين للمرأة ضد مخاطر الطلاق : تجري حالياً دراسة مشروع بوليصة

تأمين للمرأة ضد مخاطر الطلاق، في بعض البلدان الإسلامية من قبل شركات التأمين بالتعاون مع إحدى الشركات الغربية العالمية، وأكد القائمون على هذا المشروع أنه يستهدف تحقيق الاستقلالية المادية الكاملة للمرأة العربية المسلمة أمام الرجل دون أن يستغل هذا المشروع في تفكيك الأسرة وأن تتفق وفق ضوابط الشريعة الإسلامية أو أن تستخدمه المرأة كسلاح للتدخل من التزاماتها الأسرية، أو التلاعب للحصول على الأموال التعويضية من شركات التأمين.^(١)

٣/ سن تشريعات اجتماعية موسعة في أنظمة الضمان والتأمينات الاجتماعية لتحسين

أوضاع المرأة المطلقة.

٤/ اقترح د. حمد بن بكر العليان في مقال بعنوان من يرفع شؤون الأراذل

والمطلقات، أن نسعى إلى إيجاد جمعية خيرية تعنى بشؤون المطلقات ولتساهم هذه الجمعية مع غيرها من الجمعيات الخيرية إلى تحسين أوضاع هذه الفئة ورفع مستواها وإيجاد الحلول الناجعة للمشكلات التي وجدت من خلال فقدان العائل.^(٢)

وهذا ما أشارت إليه المشرفة على الجمعيات الخيرية في المنطقة الشرقية هدى البقشي -الخبيرة الاجتماعية لدى مكتب الإشراف الاجتماعي النسائي- بالسعي إلى تشكيل لجنة لدعم المطلقات في الجمعيات الخيرية، تتولى الجوانب الإرشادية في الأسر، وتوضح أن عمل اللجنة سيكون شبيهاً بأي لجنة اجتماعية أخرى (فتعقد

(١) مجلة الوعي الإسلامي -مجلة إسلامية شهرية جامعة- تصدر عن وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية - دولة الكويت .

(٢) جريدة الرياض السبت ٢ المحرم ١٤٢٩هـ (أم القرى) - ١٢ يناير ٢٠٠٨م - العدد - العدد ١٤٤٤٦.

اللقاءات وتضع برامج إرشادية للتدريب على حسن التعامل).

فالمجتمع بكل فئاته، يفتقد جانب التوعية في معاملة المطلقات، على رغم أن قضاياهن وحقوقهن طُرحت مراراً، إلا أن نسيانها كان سريعاً، لذا يجب علينا أثارها دائماً.^(١)

٥/ استقطاع نفقة المطلقة من راتب الزوج آلياً بإيجاد آلية ملزمة باستقطاع مقرر النفقة للأم المطلقة من راتب الزوج آلياً لحساب الأم المطلقة وقد صدرت في الرياض توصية تم رفعها لوزارة الشؤون الاجتماعية تقضي بذلك كما هو معمول به في بعض دول الخليج، وتمكين المرأة فوراً عند توثيق الطلاق باستلام ما يخص أبناءها من النفقة المقررة شرعاً دون تدخل من الزوج بإيقاف أو تعطيل هذه النفقة.^(٢)

أكد د. حمود فهد القشعان - استشاري الإرشاد الزواجي والأسري بمكتب الإنماء الاجتماعي، بالديوان الأميري الكويتي - في محاضرة حول الإرشاد الزواجي بعد الطلاق على استمرار دور المرشد الزواجي والأسري ليس فقط على محاولة تعزيز العلاقة الزوجية أو مساعدة الزوجين على تجاوز مشاكلهم واختلافاتهم، بل يستمر من خلال توجيه الزوجين للطلاق الصحي أو ما يسميه البعض بالطلاق الناجح أو لما بعد الطلاق من خلال مساعدة كلا الزوجين للتعامل مع مرحلة ما بعد الطلاق.^(٣)

٦/ دعت - الأخصائية النفسية وعضو منظمة العفو الدولية وعضو اليونيسف - أمل الخليفة الجهات المختصة في الشؤون الاجتماعية - وخصوصاً إدارات التنمية

(١) موقع آرام .

(٢) جريدة الوطن الجمعة ٢٣ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١ فبراير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٨١) السنة الثامنة، جريدة

الوطن الخميس ٨ محرم ١٤٢٩هـ الموافق ١٧ يناير ٢٠٠٨م العدد (٢٦٦٦) السنة الثامنة.

(٣) مركز عفت الهندي للإرشاد الإلكتروني .

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

الاجتماعية- إلى تفعيل خدماتها للمطلقات وأبنائهن من خلال إنشاء دار للرعاية لتقديم الدعم النفسي والمعنوي وتوفير أقسام للتأهيل المهني في الدور لتدريب المطلقات للحصول على وظائف في سوق العمل.

ومساعدتهن في إكمال تعليمهن مع إلحاق أطفالهن في برامج رعاية الطفولة والأمومة وتوفير مراكز الدعم المعنوي لأطفال الطلاق وتخصيص أماكن لعلاجهم، وتوظيف كادر مؤهل لتفقد أحوال هؤلاء الأطفال وذويهم بصفة دورية وتقديم جلسات للدعم النفسي الجماعي.

كما دعت في ورقة عمل قدمتها مبادرة الطلاق السعودي حول الآثار النفسية التي تلحق بطفل والديه منفصلين، إلى تشكيل لجان في المحاكم الأسرية مكونة من أخصائيين نفسيين واجتماعيين لمعاونة الأسرة في التوصل للتفاهم قبل إقامة دعاوى بينهما، وتحديد قاعة مستقلة بالمحكمة لنظر دعاوى الأسرة يحضرها هؤلاء المختصون.

إلى جانب توفير قاعة مناسبة لانتظار الأطفال تكون مجهزة بألعاب وكتب لتسهم في تخفيف حجم المعاناة عنهم إلى جانب التخلص من مشكلة بطء الإجراءات التي تسبب في إطالة مدة الدعاوى ما يحقق فائدة كل الأطراف بما فيهم الأطفال . وحول دور المؤسسات التعليمية أكدت الخليفة أنه من المهم إدراج منهج ثقافي يختص بحقوق الطفل ضمن الخطة التعليمية وذلك لتفادي الحيرة والصراع على الطفل، وتوفير مركز للدعم النفسي لأطفال الطلاق ضمن الحرم المدرسي^(١).

٧/ وضع برامج عبر الإعلام لتوعية المجتمع بحقوق المطلقة وأبناءها والرقى بفكرهم للتعامل معهم بشكل يعينهم على تعدي الأمانة التي تعرضوا لها.

(١) جريدة المدينة الثلاثاء ١٤ إبريل ٢٠٠٩ ميلادي - ١٨ ربيع ثاني ١٤٣٠ هجري

حكم طلاق الهازل

١/ إذا قال الزوج لزوجته : أنت طالق، ولم يكن يريد الطلاق، ولكنه يمزح معها، هل

يقع الطلاق؟

اختلف العلماء في وقوع (طلاق الهازل) فذهب الجمهور إلى وقوعه، واستدلوا بما رواه أبو هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « ثَلَاثُ جِدْهِنَّ جِدٌّ وَهَزَلُهُنَّ جِدٌّ : النِّكَاحُ ، وَالطَّلَاقُ ، وَالرَّجْعَةُ »^(١)

واختلف العلماء في تصحيحه وتضعيفه، وقد حسنه الألباني في (رواء الغليل) (١٨٢٦) وقد ورد معناه موقوفاً على بعض الصحابة : فعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : « أربع جائزات إذا تكلم بهن : الطلاق، والعتاق، والنكاح، والنذر، وعن علي رضي الله عنه : « ثلاث لا لعب فيهن : الطلاق، والعتاق، والنكاح ».

وعن أبي الدرداء رضي الله عنه قال : « ثلاث اللعب فيهن كالجد : الطلاق، والنكاح، والعتق » قال ابن القيم رحمه الله، بعد أن ذكر الحديث المتقدم : « تضمنت هذه السنن : أن المكلف إذا هزل بالطلاق أو النكاح أو الرجعة : لزمه ما هزل به، فدل ذلك أن كلام الهازل معتبر وإن لم يُعتبر كلام النائم والناسي، وزائل العقل والمكره.

والفرق بينهما : أن الهازل قاصدٌ للفظ غير مرید لحكمه، وذلك ليس إليه، فإنما إلى المكلف الأسباب، وأما ترتب مسبباتها وأحكامها فهو إلى الشارع، قصده المكلف أو لم يقصده والعبرة بقصده السبب اختياراً في حال عقله وتكليفه، فإذا قصده : رتب الشارع عليه حكمه جدّ به أو هزل، وهذا بخلاف النائم والمبرسم (وهو الذي يهذي لعله في عقله) والمجنون وزائل العقل، فإنهم ليس لهم قصد

(١) (رواه أبو داود ٢١٩٤) والترمذي (١١٨٤) وابن ماجه (٢٠٣٩).

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

صحيح، وليسوا مكلفين، فألفاظهم لغو بمنزلة الطفل الذي لا يعقل معناها، ولا يقصده.

وسر المسألة : الفرق بين من قصد اللفظ وهو عالم به ولم يُرد حكمه، وبين من لم يقصد ولم يعلم معناه، فالمراتب التي اعتبرها الشارع أربعة : إحداها : أن يقصد الحكم ولا يتلفظ به . الثانية : أن لا يقصد اللفظ ولا حكمه . الثالثة : أن يقصد اللفظ دون حكمه . الرابعة : أن يقصد اللفظ والحكم . فالأوليان : لغو، والآخرتان : معتبرتان، هذا الذي استفيد من مجموع نصوصه وأحكامه»^١، هـ، زاد المعاد (٥ / ٢٠٤ ، ٢٠٥) .

وقال الشيخ ابن عثيمين في (الشرح الممتع) (١٠ / ٤٦١)

«يقع الطلاق من الجاد ومن الهازل، والفرق بينهما أن الجاد : قصد اللفظ والحكم، والهازل : قصد اللفظ دون الحكم، فالجاد : طلق زوجته وهو يقصد الطلاق، أما الهازل : فهو قاصد للفظ غير قاصد للحكم، فهو يقول مثلاً : كنت أمزح مع زوجتي أو أمزح مع صديقي فقلت : إن زوجتي طالق أو ما أشبه ذلك، يقول : ما قصدت أنها تطلق ولكني قصدت اللفظ.

نقول : يترتب الحكم عليه، لأن الصيغة وجدت منك، والحكم إلى الله ما دام وجد لفظ الطلاق بنية معتبرة من إنسان يعقل ويميز ويدري ماذا يعني فإنه يقع، فكونه يقول : أنا ما قصدت أن يقع فهذا ليس إليه بل إلى الله، هذا من جهة التعليل والنظر . أما من جهة الأثر فعندنا حديث أبي هريرة : «ثلاثٌ جدهن جد وهزلهن جد : النكاح والطلاق والرجعة» فهذا دليله من الأثر، وقال بعض أهل العلم : إنه لا يقع الطلاق من الهازل، وكيف يقع الطلاق من الهازل وهو ما أراد إلا اللفظ فقط ؟! وشنع بعض العلماء على من قال بوقوع طلاق الهازل، وقال : أنتم تقولون : إنه هزل فكيف تقولون : يقع وتعاملونه معاملة الجد ؟

لكن الرد على هؤلاء أن نقول : إننا ما قلنا إلا ما دل عليه الدليل، وهذا الحديث صححه بعضهم وحسنه بعضهم ولا شك أنه حجة فتحن نأخذ به ثم إن النظر يقتضيه ؛ لأننا لو أخذنا بهذا الأمر وفتحنا الباب لادّعى ذلك كل واحد، وحينئذٍ لا يبقى طلاق على الأرض.

فالصواب أنه يقع سواء كان جاداً أو هازلاً، ثم إن قولنا بالوقوع فيه فائدة تربوية، وهي كبح جماح اللاعبين، فإذا علم الإنسان الذي يلعب بالطلاق أنه يؤخذ به فإنه لن يقدم عليه أبداً، لكن الذي يقول : أنا أمزح فإنه يفتح باباً للناس أن يتخذوا آيات الله هزواً^(١) هـ

اشتراط تعليق إمضاء الطلاق على حكم القاضي

٢/ هل يجوز أن يشترط في عقد الزواج أن الطلاق لا يقع إلا أمام القاضي، بحيث لا يعتد بما يتلفظ به البعض خارج المحاكم؟

وإن لم يكن بالصيغة التي ذكرتها فهل توجد طريقة شرعية أخرى تحصر الطلاق مكاناً أو زماناً، بحيث تكون هناك فرصة للتفكير والتروي قبل اتخاذ القرار والذهاب إلى المحكمة؟

إن الشريعة الإسلامية الغراء قد رتبت وقوع الطلاق على التلفظ به إذا صدر من العاقل المختار على الوجه الشرعي، ولا يجوز أن يشترط في عقد الزواج أن الطلاق يقع إلا أمام القاضي، بل لا يصح هذا الشرط؛ إذ كل شرط ليس في كتاب الله فهو باطل. وهذا الشرط مخالف لما في كتاب الله، ولما دلت عليه سنة رسول الله ﷺ، وأما قول السائل هل توجد طريقة شرعية أخرى تحصر الطلاق... الخ. نقول: إن الإسلام قد أمر بأن لا تطلق النساء إلا في عدتهن، قال ﷺ: ﴿بَأَيِّهَا النَّبِيُّ إِذَا طَلَّقْتُمُ النِّسَاءَ

(١) موقع الإسلام سؤال وجواب.

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

فَطَلَّقُوهُنَّ لِعَدَّتِهِنَّ ﴿الطَّلَاقُ: ١﴾ .

قال السعدي رحمه الله في تفسير هذه الآية ما نصه: « يا أيها النبي إذا طلقتم النساء: أي أردتم طلاقهن فالتمسوا لطلاقهن الأمر المشروع، ولا تبادروا بالطلاق من حين يوجد سببه من غير مراعاة لأمر الله، بل (طلقوهن لعدتهن) أي: لأجل عدتهن بأن يطلقها زوجها وهي طاهر في طهر لم يجامعها فيه». ١. هـ.

هذا وقد جاء في منار السبيل في شرح الدليل: أن السنة لمن أراد طلاق زوجته: أن يطلقها واحدة في طهر لم يطأها فيه فإن طلقها ثلاثاً ولو بكلمات فحرام. وعن مجاهد قال: «جلست عند ابن عباس فجاءه رجل فقال: إنه طلق زوجته ثلاثاً، فسكت حتى ظننت أنه رادها إليه، ثم قال: ينطلق أحدكم فيركب الأحموقة، ثم يقول يا بن عباس، يا بن عباس وإن الله قال: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ وإنك لم تتق الله فلم أجد لك مخرجاً، عصيت ربك فبانت منك امرأتك». (١)

هذا وبناءً على ما تقدم نقول: على المسلم أن يلتزم ما أمره الله به، ويجتنب ما نهاه عنه في كل أموره ومنها الطلاق، فلا يُطْلَق إلا عند الحاجة، وبعد نفاذ الوسائل التي يمكن معها العدول عن الطلاق، ثم إن احتاج إلى الطلاق، فإنه يطلق واحدة فقط، وفي طهر لم يمسه فيها، ويتركها حتى تنقضي عدتها؛ لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً، هذا هو طلاق السنة، فإن خالف ذلك بأن يطلقها أكثر من واحدة، أو في طهر جامعها فيه، أو وهي حائض فهذا طلاق بدعة، وقد تقدم كلام ابن عباس رضي الله عنهما لمن طلق ثلاثاً: (إنك لم تتق الله فلم أجد لك مخرجاً عصيت ربك فبانت منك امرأتك) (٢) والله أعلم.

(١) رواه أبو داود، منار السبيل ٩٨٢/٣

(٢) أ.د. سليمان بن فهد العيسى، أستاذ الدراسات العليا بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية موقع

من أحكام الفراق في سورة الطلاق :

بين الله ﷻ في هذه السورة أحكام الطلاق مفصلة ومحور هذه السورة يدور حول شأن الأسرة في النظام الإسلامي مما يدل على اهتمام الإسلام بالأسرة وكل ما يخصها ومما جاء فيها^(١) :

١. أمر الله ﷻ المؤمنين عند تعذر الحياة الزوجية، بسلوك أفضل الطرق وبذل الوسع واستنفاذ جميع الوسائل بعدها تطلق الزوجة في الوقت المناسب وعلى الوجه المشروع، كما نهى الله ﷻ عن الإضرار بالمطلقات والتضييق عليهن .^(٢)
٢. أمر الله ﷻ بالإئتمار والتشاور بين الوالدين في شأن أولادهما.^(٣)
٣. الأمر بتقوى الله ومخافته في حق المطلقات .^(٤)
٤. الأمر بالإحسان للمطلقات سواء أراد الرجعة أو الفراق .^(٥)
٥. الإئتمار بين الزوجين بالمعروف في كل ما فيه منفعة في الدنيا والآخرة والمناصحة لهما بعدم المشاقة والمنازعة لاسيما فيما يخص نفقة الولد أو نفقة الزوجة.^(٦)

(١) في ظلال القرآن، سيد قطب، دار الشرق، بيروت - القاهرة ١٤٠٢-١٩٨٢م، الطبعة الشرعية العاشرة، المجلد السادس، ج ٢٦-٣٠ بتصرف .

(٢) أسمار سور القرآن وفضائلها : منيرة محمد الدوسري، تقديم فهد الرومي، دار ابن الجوزي، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ .

(٣) تفسير التحرير والتوير، محمد الطاهر بن عاشور، الجزء السابع والعشرون، دار سحنون للنشر والتوزيع، تونس .

(٤) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان.

(٥) المصباح المنير في تهذيب تفسير ابن كثير، بإشراف صفي الرحمن المباركفوري، دار السلام، الرياض، الطبعة الأولى : رجب ١٤٢٠هـ - أكتوبر ١٩٩٠م، الطبعة الثانية : محرم ١٤٢١هـ ابريل - ٢٠٠٠م.

(٦) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، بتصرف .

الحل الموضوعي لظاهرة الطلاق

قال ابن القيم في إغاثة اللهفان: «إن الله ﷻ لما كان يبغض الطلاق، لما فيه من كسر الزوجة، وموافقة رضا عداوة إبليس، حيث يفرح بمفارقة طاعة الله بالنكاح الذي هو واجب أو مستحب، وتعريض كل من الزوجين للفجور والمعصية... وكان مع ذلك يحتاج إليه الزوج أو الزوجة، وتكون المصلحة فيه شرعه على وجه يحصل به المصلحة وتدفع به المفسدة، وحرمة على غير ذلك الوجه، فشرعه على أحسن الوجوه وأقربها لمصلحة الزوج والزوجة فشرع له أن يطلقها طاهراً من جماع طليقة واحدة، ثم يدعها حتى تنقضي عدتها، فإن زال الشر بينهما، وحصلت الموافقة، كان له سبيل إلى لمّ الشعث،... وإلا تركها حتى انقضت عدتها... وجعل المدة ثلاثة قروء ليطول زمن المهلة والاختيار، فهذا الذي شرعه وأذن فيه، ولم يأذن في إبانيتها بعد الدخول إلا بالتراضي بالفسخ والافتداء، فإن طلقها مرة بعد مرة بقي له واحدة، فإن طلقها الثالثة حرمها عليه، عقوبة له، ولم يحل له أن ينكحها حتى تنكح زوجاً غيره، ويدخل بها ثم يفارقها بموت أو طلاق، فإذا علم أن حبيبته يصير إلى غيره، فيحظى به دونه، أمسك عن الطلاق»^(١) هـ.

وقال أيضاً في (الإغاثة): «أعلم أنه من اتقى الله في طلاقه، فطلق كما أمره الله ورسوله وشرعه له، أغناه عن الحيل كلها ولهذا قال تعالى بعد أن ذكر حكم الطلاق المشروع: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ ﴿فَلَوْ اتَّقَى اللَّهُ عَامَةً الْمُطْلَقِينَ لَاسْتَغْنَوْا بِتَقْوَاهُ عَنِ الْأَصَارِ وَالْأَغْلَالِ، وَالْمَكْرِ وَالْاِحْتِيَالِ، فَإِنَّ الطَّلَاقَ الَّذِي شَرَعَهُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ أَنْ يَطْلُقَهَا طَاهِرًا مِنْ غَيْرِ جَمَاعٍ، وَيَطْلُقَهَا وَاحِدَةً، ثُمَّ يَدْعُهَا حَتَّى تَنْقَضِيَ عِدَّتُهَا، فَإِنْ بَدَأَ لَهُ أَنْ يَمْسُكَهَا فِي الْعِدَّةِ أَمْسَكَهَا وَإِنْ لَمْ يَرَجِعْهَا حَتَّى انْقَضَتْ عِدَّتُهَا، أَمَكَّنَهُ أَنْ يَسْتَقْبَلَ الْعَقْدَ عَلَيْهَا مِنْ غَيْرِ زَوْجٍ آخَرَ... فَمَنْ فَعَلَ هَذَا لَمْ يَنْدَمْ،... وَلِهَذَا سَأَلَ ابْنُ عَبَّاسٍ عَنْ رَجُلٍ طَلَّقَ امْرَأَتَهُ مَائَةً فَقَالَ: «عَصَيْتَ رَبِّكَ، وَفَارَقْتَ امْرَأَتَكَ، لَمْ تَتَّقِ اللَّهَ فَيَجْعَلْ لَكَ مَخْرَجًا»^(٢).

(١) تفسير القاسمي المسمى محاسن التأويل: محمد جمال الدين القاسمي، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي،

المجلد السابع، ج ١٦.

(٢) المرجع السابق.

رسائل

شكرو تقدير

أبعثها إلى كل أب حمى أبناءه ضرر الطلاق وتولى مسؤوليتهم بكل أمانة وإخلاص واحتسب ذلك عند الله، رغم زواجه من امرأة أخرى إلا أنه كان لهم الصدر الحنون البديل عن أمهم التي لم يحرمهم منها، والأب القائم على كل مايخصهم وما يحتاجونه بلا تواني ولا مماطلة ولا إفراط أو تفريط.

وأضعها تاجاً على رأس ذلك الأخ السند الذي كان الدرع المتين الحامي لأخته وقت الشدائد، القاضي لحوائجها صغيرة كانت أو كبيرة بلا منة ولا أذى، الساعي لتزويجها بمن يعوضها بأيام تنسيها الألم والحرمان الماضي، بل إنه حتى بعد زواجها لا يزال بره بها وبأبناءها موصولاً، فأقول بارك الله لك في عملك، وأصلح لك ولدك.

وأرسلها معطرة إلى كل زوجة أب رعت الأمانة بين يديها فكانت أما لأطفال الطلاق بعد أمهم، بالرغم أنهم أبناء امرأة أخرى، فعاملتهم كأبنائها، ولم تقصر عنهم في شيء، بل لقد سخرت أبناءها في رعاية إخوتهم (غير الأشقاء) أسأل الله الحي القيوم أن يبارك لك غالياتي في أبنائك ويقر عينيك بهم، آمين



الخلاصة

النتائج :

لابد من تربية الجيل القادم بنين وبنات على الجدية وتحمل المسؤولية لاسيما ونحن نرى توفر وسائل الترفيه بجميع أنواعها والانشغال بها عن الأمور المهمة التي تعد أبناءنا وتصلح من حالهم .



بسم الله الرحمن الرحيم

المصادر والمراجع

الكتب :

١. أخاف أن أفرح، نجلاء محفوظ، الدار المصرية اللبنانية، الطبعة الأولى : محرم ١٤٣٠هـ - يناير ٢٠٠٩م.
٢. آداب الحياة الزوجية في ضوء الكتاب والسنة للشيخ خالد عبد الرحمن العك، دار المعرفة بيروت - لبنان، الطبعة الثانية عشرة ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.
٣. إذا كان الحب لعبة فهذه هي قوانينها، د.شيري كارتر سكوت .
٤. تكريم المرأة في الإسلام، محمد بن جميل زينو، دار القاسم، الطبعة الأولى ١٤١٤هـ.
٥. توجيهات نبوية على الطريق ١-٢ الدكتور السيد محمد نوح، دار اليقين للنشر والتوزيع، ١٤١٨-١٩٩٨م.
٦. حتى لا يقع الطلاق، محمد رشيد العويد، مكتبة المنار الإسلامية، الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.
٧. حكايات من ذهب، د.ماجد رمضان، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، الطبعة الأولى ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م.
٨. خطوات إلى السعادة د.عبد المحسن القاسم، ط٢، الرياض، ١٤٢٧هـ .
٩. دليل المختار في تربية الصغار، بثينة السيد العراقي، دار طويق للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، ١٤٢٤هـ.
١٠. ٥٠ طريقة لدوام الحب بعد الفراق د.دوايت ويب بتصرف، دار الفاروق للاستشارات الثقافية .
١١. الطلاق آثار وعواقب، تقديم : الدكتور يوسف القرضاوي، إعداد إسلام أون لاين . نت، الدار العربية للعلوم، الطبعة الأولى ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٤م.

المراجع

١٢. العادات العشر للشخصية الناجحة د. إبراهيم بن حمد القعود، دار المعرفة للتنمية البشرية، الطبعة الثانية ١٤٢٢هـ.
١٣. علاج الهموم للشيخ/ محمد صالح المنجد، دار الوطن للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.
١٤. علم نفس المراحل العمرية، الأستاذ الدكتور عمر بن عبد الرحمن المفدى، أستاذ علم نفس النمو، رئيس قسم علم النفس - جامعة الملك سعود، الطبعة الثانية ١٤٢٣.
١٥. فقه السنة، السيد سابق، ج ٢، دار الفتح للإعلام العربي، ١٤٢٥هـ.
١٦. فن التعامل بين الزوجين، تأليف محمد صديق المنشاوي، دار الفضيلة للنشر والتوزيع والتصدير.
١٧. فن السعادة الزوجية، د. محمد المهدي، دار اليقين - رئيس قسم الطب النفسي كلية دمياط - جامعة الأزهر، الطبعة الأولى ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م.
١٨. كيف تربي أبناءك في هذا الزمان للدكتور حسان شمسي باشا. دار القلم دمشق الطبعة السادسة ١٤٢٨ - ٢٠٠٧ م.
١٩. لاتحزن، تأليف: عائض بن عبد الله القرني، الطبعة الثالثة المصححة، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.
٢٠. لا يضيرك أنك مطلقة، جمع وترتيب أ. شيماء النعماني، دار الراية للنشر والتوزيع، ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.
٢١. لسان العرب.
٢٢. لماذا يتصرف الأولاد على هذا النحو؟ دليل شامل لنواحي التربية الإيجابية، تأليف د. ريتشارد وولفسن، ترجمة ألفيرا نصور أكاديميا.
٢٣. ماتحت الأقتعة، محمد بن عبد الله الصغير، الطبعة الثانية ١٤٢٥ - ٢٠٠٤هـ.

٢٤. مختار الصحاح.
٢٥. مدارج السالكين ج ٢ لابن قيم الجوزية، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م .
٢٦. الملخص الفقهي بقلم فضيلة الشيخ الدكتور صالح بن فوزان بن عبد الله الفوزان ، ج ٢ الطبعة الأولى ١٤٢٣هـ، رئاسة إدارة البحوث العلمية والإفتاء .
٢٧. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة، تأليف الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي رحمه الله، مطبوعات وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد، ١٤٢٠هـ .

التفاسير:

٢٨. أسمار سور القرآن وفضائلها : منيرة محمد الدوسري، تقديم فهد الرومي، دار ابن الجوزي، الطبعة الأولى ١٤٢٦هـ .
٢٩. أضواء البيان.
٣٠. تفسير البغوي، الحسين بن مسعود البغوي، دار طيبة.
٣١. تفسير البيضاوي، المسمى أنوار التنزيل وأسرار التأويل، القاضي ناصر الدين أبي سعيد عبد الله ابن عمر بن محمد الشيرازي البيضاوي، المتوفى ٧٩١هـ، تحقيق: أ.د. حمزة النشرتي، الشيخ/ عبد الحفيظ فرغلي، أ.د. عبد الحميد مصطفى، ١٤١٨هـ .
٣٢. التسهيل لعلوم التنزيل، محمد بن أحمد بن جزي الكلبي أبو القاسم، تحقيق: محمد سالم هاشم، دار الكتب العلمية، سنة النشر ١٤١٥هـ - ١٩٩٥هـ .
٣٣. تفسير التحرير والتنوير، محمد الطاهر بن عاشور، الجزء السابع والعشرون، دار سحنون للنشر والتوزيع، تونس .
٣٤. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تأليف العلامة الشيخ عبد

المراجع

- الرحمن بن ناصر السعدي، ١٤٢٦ هـ دار ابن حزم .
٣٥. تفسير القرطبي الجامع لأحكام القرآن، الإمام أبو عبد الله القرطبي، المحقق: هشام سمير البخاري، المملكة العربية السعودية، الرياض، دار عالم الكتب، الطبعة: ١٤٢٣ هـ / ٢٠٠٣ م .
٣٦. روح المعاني، في تفسير القرآن الكريم والسبع المثاني، تأليف: محمود شكري الألوسي البغدادي شهاب الدين- رحمه الله- المحقق، القاهرة، دار النشر إدارة الطباعة المنيرية.
٣٧. فتح القدير، الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، تأليف: محمد بن علي بن محمد الشوكاني، بيروت، دار الفكر.
٣٨. في ظلال القرآن، سيد قطب، دار الشرق، بيروت - القاهرة ١٤٠٢-١٩٨٢ م، الطبعة الشرعية العاشرة، المجلد السادس، ج ٢٦-٣٠ .
٣٩. تفسير القاسمي المسمى محاسن التأويل : محمد جمال الدين القاسمي، تحقيق : محمد فؤاد عبد الباقي، المجلد السابع، ج ١٦ .
٤٠. المصباح المنير في تهذيب تفسير ابن كثير، بإشراف صفى الرحمن المباركفوري، دار السلام، الرياض، الطبعة الأولى : رجب ١٤٢٠ هـ - أكتوبر ١٩٩٠ م، الطبعة الثانية : محرم ١٤٢١ هـ - أبريل ٢٠٠٠ م.

المواقع :

٤١. إذاعة هولندا العالمية.
٤٢. الحواد المتمدن- العدد: ٣٢١-٢٨/١١/٢٠٠٢ حامد الحمداني.
٤٣. مجلة الجزيرة .
٤٤. شبكة الإيمان الإسلامية.
٤٥. أثر العمل الصالح في تفريج الكرب ، أ.د. فالح بن محمد بن فالح الصغير

٤٦. اكتشفي سعادتك الزوجية ٣٠ فكرة للنساء إعداد: القسم العلمي بدار الوطن.
٤٧. باب المقال الموقع العربي العملاق .
٤٨. بدائع الفوائد ج ١ ، الإمام ابن قيم الجوزي ، مكتبة مشكاة الإسلامية .
٤٩. البيت السعيد وخلاف الزوجين إعداد د. صالح بن عبد الله بن حميد.
٥٠. تقرير بالنتائج للورشة الثانية لورش العمل الخاصة بوضع إستراتيجية للحد من ظاهرة الطلاق بمنطقة مكة المكرمة والمنعقد بفندق جدة هيلتون بتاريخ ١٦ شوال ١٤٢٧ هـ الموافق ٢٠٠٦ / ١٢ / ٠٧ م .
٥١. جريدة الجزيرة .
٥٢. جريدة الرياض .
٥٣. جريدة الشرق الأوسط .
٥٤. جريدة المدينة .
٥٥. جريدة الوطن السعودية.
٥٦. رسائل موقع جوال زاد .
٥٧. شبكة سحاب السلفية.
٥٨. صحيفة الاقتصادية الإلكترونية.
٥٩. صحيفة عكاظ .
٦٠. الطبقات الكبرى ج ٤.
٦١. الطلاق نهاية وانطلاق ، د.هاجر بن حبيب الله محمد نياز.
٦٢. كن نافعاً أين ما كنت الشيخ محمد صالح المنجد .
٦٣. كيف تربى ولدك تأليف: ليلي بنت عبدالرحمن الجريبة.
٦٤. مبادرة الطلاق السعودي، قدمتها: هيفاء خالد بمشاركة نخبة من سيدات المملكة المشاركات في المنتدى.

المراجع

٦٥. مجلة الأسرة العصرية - العدد ٩٧٩ - ١٨ / ١ / ٢٠٠٠.
٦٦. مجلة الجندي المسلم.
٦٧. مجلة الدعوة العدد ١٨١٥ - ٩ شعبان ١٤٢٢ هـ - ٢٥ أكتوبر ٢٠٠١ م د. ناهد أزهرى استشارية - طبيبة نفسية مستشفى الملك فهد للحرس الوطني .
٦٨. مجلة الوعي الإسلامي - مجلة إسلامية شهرية جامعة - تصدر عن وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية - دولة الكويت، بتصرف، موقع.
٦٩. محاضرة صناعة التفاؤل للشيخ محمد الدويش، إذاعة القرآن الكريم .
٧٠. مدونة مكتوب.
٧١. مركز الأخبار - أمان - تحقيقات وآراء.
٧٢. مركز عفت الهندي للإرشاد الإلكتروني - مركز المعلومات .
٧٣. منبر التوحيد والجهاد.
٧٤. منتدى الأسرة السعيدة، جاسم المطوع.
٧٥. منتدى التدريب العربي، إشراف المدرب / محمد العولقي .
٧٦. منتدى عالم الحياة الزوجية.
٧٧. منتدى قمر ٢٥.
٧٨. منتدى لك .
٧٩. منتديات الدعوة السلفية من الأقصى المبارك .
٨٠. منتديات الموسوعة العراقية.
٨١. منتديات بوابة ماجدة .
٨٢. منتديات بيت حواء .
٨٣. منتديات وزارة الصحة المملكة العربية السعودية .

٨٤. آرام .
٨٥. إسلام أون لاين .
٨٦. موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة موقع خيري متخصص بإشراف الدكتور/ عبد الله محمد الصبي.
٨٧. الإسلام اليوم.
٨٨. الإسلام سؤال وجواب
٨٩. البلاغ عالم المرأة العربية .
٩٠. موقع الخيمة.
٩١. الموقع الرسمي لسماحة الشيخ عبد الله بن عبد الرحمن بن جبرين رحمه الله.
٩٢. الموقع الرسمي لفضيلة الشيخ الدكتور صالح بن فوزان بن عبد الله الفوزان.
٩٣. موقع الشامسي، إسلاميات بحوث ودراسات مقتبسة من كتاب : الحزن والاكْتئاب في ضوء الكتاب والسنة تأليف د/ عبد الله خاطر رحمه الله تعالى من إعداد شباب التوحيد جزاهم الله خيراً موقع دراسات وبحوث.
٩٤. الشبكة الإسلامية. الحزن والاكْتئاب للشيخ سعود الشريم .
٩٥. الشيخ عبد الكريم الخضير.
٩٦. الصفاء للصحة النفسية بإشراف الدكتور صالح المهدي الحويج .
٩٧. المجلة الثقافية. أميمة عبدالعزيز كاتبة وصحفية سعودية.
٩٨. المختار الإسلامي .
٩٩. المرأة والدعوة .

المراجع

١٠٠. المنبر فضل قضاء الحوائج عبد المحسن بن محمد القاسم.
١٠١. الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة-مكة المكرمة
١٠٢. بوابة المرأة.
١٠٣. جريدة الصباح .
١٠٤. جريدة المدى، د. رضا الموسوي.
١٠٥. جريدة كل الوطن .
١٠٦. د. جمال المراكبي.
١٠٧. دعوتها.
١٠٨. ساحات حائل، محمد بن صالح بن سليمان الخزيم/ مدير المعهد العلمي بالبيكرية.
١٠٩. شبكة الإسلام، المشرف العام على الموقع فضيلة الشيخ د. عائض بن عبد الله القرني .
١١٠. طريق الإسلام .
١١١. طريق الإيمان، د. وليد عبد الله الرومي .
١١٢. عالم آسية.
١١٣. كلمات حسن الظن بالله، ابن القيم الجوزية دار القاسم .
١١٤. مجلة الجزيرة .
١١٥. مجلة العلوم الاجتماعية.
١١٦. نسيجها ملتقى المرأة العربية.
١١٧. موقع نور.
١١٨. الوسائل المفيدة للحياة السعيدة المؤلف، دار الوطن.
١١٩. اليوم الالكتروني.



فهرس الموضوعات

فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٥	رسالة شكر وعرفان
٧	مقدمة
الفصل الأول	
١١	تكريم المرأة في الإسلام
١٧	تكريم المرأة في الإسلام في جميع أحوالها
الفصل الثاني	
٢١	الطلاق
٢٤	الحكمة من تشريع الطلاق
٢٦	الوجه المشرق للطلاق
٢٨	أضرار منع الطلاق
٢٨	الطلاق السني
٣١	أنواع الطلاق
٣٣	المراحل التي يمر بها الطلاق
٣٨	حجم مشكلة الطلاق
٣٩	السعودية الخامسة خليجياً في نسب الطلاق
٤٥	فشل الزواج الثاني
٤٥	حالات طلاق كثيرة... قبل الزواج !!
٤٦	طلاق الزوجين بعد الأربعين
٤٦	الطلاق في خريف العمر صعب على المرأة والرجل
٤٧	كيف يفسر أخصائيو علم النفس هذا القرار؟

٤٩	نصائح لإنقاذ الحياة الزوجية قبل اتخاذ قرار الطلاق
٥٩	الطلاق الناجح
٥٩	كيف يكون الطلاق ناجحاً
٥٩	خطوات للطلاق الناجح
٦١	التخطيط للطلاق
٦٢	آداب الطلاق
٦٤	ما يجب على الطرفين بعد الطلاق
٦٥	ما يحدث بعد الطلاق الفاشل
الفصل الثالث	
٦٩	آثار الطلاق
٧١	أيهما أكثر تأثراً بعد الطلاق : الزوج أم الزوجة ؟
٧٣	أولاً: الآثار النفسية على المطلقة
٧٤	ما يترتب على الطلاق من الآثار النفسية
٨٣	سيكولوجية مطلقة
٨٣	الأحاسيس المضطربة المصاحبة للطلاق
٨٤	السلوك التوافقي
٨٤	مراحل التوافق النفسي:
٨٤	١. مرحلة الصدمة
٨٥	٢. مرحلة التوتر
٨٥	٣. مرحلة إعادة التوافق
٨٦	ثانياً : الآثار التربوية والاجتماعية الواقعة على المرأة المطلقة
٨٨	أثر عزوف الرجال عن الزواج من المطلقة
٨٩	من يتزوج المطلقة!!

فهرس الموضوعات

٩٠	المطلقة أولى بالزواج
٩١	من فوائد الزواج بالمطلقة
٩٢	المطلقة وماتعانيه
١٠١	ثالثاً: آثار الطلاق على الأبناء
١٠١	الإحساس بالخسارة
١٠١	أيتام الطلاق!
١٠٢	أثر الطلاق على الطفل يعتمد على عمره
١٠٣	موقف الابن من طلاق أبويه يتوقف على عوامل كثيرة
١٠٤	حقوق الأطفال
١٠٤	واقع الأسر وتأثيره على تربية الأطفال
١٠٧	صراعات المطلقين
١٠٩	حضانة الأطفال في الأسر المطلقة
١١١	آثار احتضان الأبناء من آباءهم المنفصلين
١١٢	أثر اتفاق الأبوين على حضانة أبناءهم
١١٤	رابعاً: آثار الطلاق النفسية على الأبناء
١١٤	الأسرة والصحة النفسية للطفل
١١٦	أسباب التفكك الأسري
١١٦	الاضطرابات النفسية الناجمة عن التفكك والاضطراب الأسري
١١٩	الحرمان العاطفي والاضطرابات النفسية العضوية
١٢٣	٧٠ بالمائة من الأطفال ضحايا الطلاق يعانون اضطرابات نفسية
١٢٤	آثار الطلاق على مراحل النمو المختلفة
١٢٤	أولاً : الرضع أيضاً يتأثرون بالطلاق
١٢٤	ثانياً : على الأطفال

١٢٧	ثالثاً : آثار سيئة للإنفصال الأسري على المراهقين
١٢٩	رابعاً : أثر الطلاق على الشباب
١٢٩	سلبيات الطلاق على الأبناء صغاراً وكباراً
١٣٤	خامساً : الآثار التربوية والاجتماعية الواقعة على أطفال الطلاق
١٣٩	سادساً : الآثار الواقعة على المجتمع بأكمله نتيجة الطلاق
الفصل الرابع	
١٤٣	الطرق للتكيف بعد الطلاق
١٤٣	أولاً: تكيف المرأة المطلقة
١٤٣	الابتلاء
١٤٥	الحكمة من الابتلاء
١٤٩	علاج الحزن والاكتئاب من واقع القرآن والسنة
١٥٣	أولاً : ثبتي خطواتك لبداية سعادتك
١٨٦	قضاء الحوائج
١٨٧	فضل قضاء الحوائج
١٩١	ثمرات قضاء الحوائج
١٩٥	حسنات وصلة أخوات
١٩٦	بر وصلة
١٩٧	بما يرفع الله قدر الناس
١٩٩	ثانياً : حياتك من صنع يديك
١٩٩	المفتاح الأول : عيشي بعين النحلة لابعين الذبابة
٢٠٠	المفتاح الثاني : عيشي واقعك ولا تسرحي مع الخيال
٢٠٠	المفتاح الثالث : يومك يومك
٢٠٢	المفتاح الرابع: حرري نفسك من سجن الماضي

فهرس الموضوعات

٢٠٢	المفتاح الخامس: اتركى المستقبل حتى يأتى
٢٠٣	المفتاح السادس: اجعلها على لسانك
٢٠٤	المفتاح السابع: اطردي الفراغ بالعمل
٢٠٥	المفتاح الثامن : تعزى بأهل البلاء
٢٠٦	المفتاح التاسع : قابلى الإساءة بالإحسان
٢٠٧	المفتاح العاشر : اعف عمن ظلمك
٢٠٩	المفتاح الحادى عشر: اصبرى على أذى الناس
٢١٠	المفتاح الثانى عشر: دعمى ثقتك فى نفسك
٢١١	المفتاح الثالث عشر: واجهى حقيقتك
٢١١	المفتاح الرابع عشر: سيطرى على أفكارك لتسيطرى على حياتك
٢١٢	المفتاح الخامس عشر: أعيدى اكتشاف نفسك من جديد
٢١٣	المفتاح السادس عشر: ابحتى عن صديقة مخلصه تنصت إليك
٢١٣	المفتاح السابع عشر: انظرى إلى طلاقك بموضوعية
٢١٣	المفتاح الثامن عشر: خططى لتحقيق النجاح فى مستقبلك
٢١٤	المفتاح التاسع عشر: جددى علاقاتك الاجتماعية
٢١٤	المفتاح العشرون: التزمى العناية بنفسك
٢١٥	المفتاح الحادى العشرون: تأقلمى مع بيئتك الجديدة
٢١٥	المفتاح الثانى والعشرون : اجعلى من آلامك بلسماً
٢١٥	المفتاح الثالث والعشرون : تفاءلى
٢٢١	المفتاح الرابع والعشرون : واصلى دراستك
٢٢١	المفتاح الخامس والعشرون : أحسنى الظن بالله
٢٢١	المفتاح السادس والعشرون : ابحتى أجيبى اعترفى كوني صريحة
٢٢٢	المفتاح السابع والعشرون : سعادتك فى ابتسامتك

٢٢٣	المفتاح الثامن والعشرون : جربي وحاولي وكرري وتابعي
٢٢٣	المفتاح التاسع والعشرون : رتبي نظمي غيري جدي
٢٢٣	المفتاح الثلاثون : استمعي جيداً
٢٢٤	ثالثاً : انطلقى نحو النجاح في الحياة بعاداتك الجديدة
٢٢٤	العادة الأولى : اسعي للتميز
٢٢٦	العادة الثانية : حددي هدفك
٢٢٧	العادة الثالثة : جاهدي نفسك
٢٢٧	العادة الرابعة : فكري بإيجابية
٢٣٠	العادة الخامسة : اجعلي التوازن في حياتك منهاجاً
٢٣٢	العادة السادسة : حاولي ثم حاولي ثم حاولي
٢٣٢	لعادة السابعة : افعلي شيئاً مختلفاً
٢٣٣	العادة الثامنة : كوني مبادرة وسباق
٢٣٣	العادة التاسعة : إبدأي وعينك على النهاية
٢٣٤	أنشطة مقترحة
٢٣٥	من أخطاء المطلقات
٢٤٦	همسات
٢٥٧	مطلقات في عهد النبوة وسلف الأمة
٢٦٢	ثانياً : تكيف الأبناء
٢٦٢	تربية أطفال الطلاق
٢٦٣	أهم الأخطاء الشائعة في تعامل المطلقين مع أبنائهم
٢٧٠	ماذا يمكنك أن تفعلي؟
٢٧١	نصائح عملية للاحتفاظ بأبناء أسوياء
٢٧١	نصائح قبل الطلاق

فهرس الموضوعات

٢٧١	١. حضور دورات قبل الزواج وبعده
٢٧٢	٢. أيها الأب لا تستثير طفلك
٢٧٢	٣. مهذا لأبناء كما عملية الطلاق
٢٧٣	٤. أدركا وقع المفاجأة على طفلكما
٢٧٣	٥. أخبرا أبناء كما بقرار الانفصال
٢٧٣	٦. لاتعطييا طفلكما الأمل بالرجعة
٢٧٤	٧. اتفقا قبل أن تفترقا
٢٧٥	٨. أكدا للأبناء مراراً وتكراراً
٢٧٧	نصائح بعد الطلاق
٢٧٧	١- وجود المربي البديل
٢٧٨	٢- امنحي طفلك الفرصة
٢٧٨	٣- تبادل الاحترام
٢٧٨	٤- نبها أبناء كما
٢٧٩	٥- تعاملي بجدية مع مشاعر ولدك
٢٧٩	٦- استمعي إلى طفلك بهدوء
٢٧٩	٧- حاولي أن تقدمي له تفسيرات مقنعة
٢٧٩	٨- انتبهي لردود طفلك العاطفية
٢٨٠	٩- كوني صادقة معه
٢٨٠	١٠- دعي ولدك يتكلم
٢٨١	١١- تطلعي إلى المستقبل
٢٨١	١٢- عوضا أبناء كما عن غيابكما
٢٨٢	١٣- تابعا مراحل نمو طفلكما المختلفة
٢٨٢	١٤- اصنع من بيتك جنة

٢٨٣	١٥- احرصى
٢٨٣	١٦- استشيرى
٢٨٣	١٧- أبعدى اللقاء تماماً عن الأماكن التعيسة
٢٨٣	١٨- اعط طفلك الوقت الكافى للتأقلم
٢٨٤	١٩- كن على تواصل مع طفلك
٢٨٤	٢٠- تذكري
٢٨٤	٢١- اشعري أبناءك
٢٨٥	٢٢- تصرّفى بذكاء مع أبنائك
٢٨٥	٢٣- اصنعا من أبناءكما قادة المستقبل
الفصل الخامس	
٢٩٧	الحل الموضوعى لظاهرة الطلاق
٢٩٧	مايجب على الوالدين وبالأخص الأم تجاه الأبناء منذ طفولتهم
٢٩٨	فكرة خاطئة!!
٢٩٩	مايخص كل فتاة للحد من الطلاق
٣٢٤	توصيات «ملتقى مبادرة الطلاق» السعودي
٣٣٨	اقتراحات لضمان حقوق المطلقات
٣٤٢	فتاوى عن الطلاق
٣٤٨	رسائل
٣٤٨	شكرو وتقدير
٣٤٩	الخاتمة
٣٥٠	المصادر المراجع
٣٦١	فهرس الموضوعات