

حفتی با پیوسته ایام

لمسکتی فی فوج الغافلین بین الزوجین

محمد محمد بیری

إهداء

إلى والديّ ..

اللذين كانت حياتهما معاً نهداً للحب لا يخف

إلى زوجتي ..

التي ألهمني حبها فكرة هذا الكتاب

إلى كل زوج وزوجة ..

يحاولان معاً حتى يبقى الحب

محتويات الكتاب

الموضوع ----- الصفحة

مقدمة

الباب الأول : في أعماق إنسان

الفصل الأول : الاختلاف الرائع

الفصل الثاني : الفهم والتفاهم

الباب الثاني : فن امتلاك القلوب

الفصل الأول : التواصل والألفة

الفصل الثاني : كيف تملكين قلبه ؟

الفصل الثالث : كيف تملك قلبها ؟

الباب الثالث : إحياء الانسجام الزوجي

الفصل الأول : الحب ماء الحياة .

الفصل الثاني : إعادة الدفء العاطفي

الفصل الثالث : حميمية اللقاء الزوجي

الباب الرابع : تحديات لا مشكلات

الفصل الأول : الستار الحريريّ

الفصل الثاني : فن احتواء الأزمات

الباب الخامس : حتى لا يجفّ النهر

الفصل الأول : طريق الحياة الطيبة

الفصل الثاني : حياة المشاركة الزوجية

الفصل الثالث : أبجدية المودة والرحمة

الخاتمة

فهرس المراجع والمصادر

مقدمة

إن الحمد لله ، نحمده ونستعينه ونستغفره ونتوب إليه ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له ، ومن يضل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله،
أما بعد:

فقد كنت إذا سمعت عن كتاب يتحدث عن الحياة الزوجية أهافت إليه ، وأسعى لاقتنائه ثم محاولة الاستفادة منه في حياتي .. وقد طالعت - بتوفيق الله - الكثير مما كُتب في هذا المجال ، سواء ما كان من الكتب العربية أو غيرها .. ولكنني وجدت أكثر هذه الكتب أحادية الطرح ، و تتحدث عن العلاقة الزوجية من حيث الواجبات والحقوق !!؟ .. و قلَّ فيها تلك الكتب التي تُعنى بـ " فن التعامل بين الزوجين " و " مهارات الحياة الزوجية .. هذه المهارات التي من شأنها أن تجعل تكاليف " الحقوق " ، أمنيات .. و مشقات " الواجبات " ، أعطيات .. و تحوّل مشكلات الحياة الزوجية إلى " تحديات " .. ؟!

كما أنني رأيت باستقراء الواقع ، أن الكثير من الأزواج يرتبطون بالحب ، .. و يظنون أن هذا الحب يمكن أن يبقى إلى الأبد .. و يعتقدون أنهم مستثنون من المشاكل التي واجهها آباؤنا وأمهاتنا .. ومن ثم يعيشون مطمئنين إلى بقائه ، بل يعتقدون أنه ولد ليبقى ، وأنه سيكون سبب سعادتهم إلى الأبد !! .. ولا يوجد لديهم أدنى احتمال بأن الحب بينهم قد يموت !!

ثم إنهم يُفاجأون بأن سحر الحب يتقهقر ، لتكون الغلبة للحياة اليومية ، فتتسلل إلى حياتهم المشكلات ، ويتعطل بينهم التواصل ، و يبدأ كل طرف في الشعور بعدم الثقة في الآخر ، وهو ما ينتج الجفاء .. ومن ثم يضع سحر الحب .. و تبقى البيوت قائمة على تحمل أخف الضررين بدفع أكبرهما .. تحمل الحياة في غياب الحب والمودة والرحمة ، لدفع شبح الطلاق والانفصال !!

إن الكثيرين منا يتزوجون ، و لديهم الرغبة في أن يكون بينهم وبين أزواجهم حباً باقياً .. وهذا أمر طيب .. ولكنه يحتاج إلى تعلّم لفن التعامل بين الزوجين ، وتدريب على هذا الفن .. ذلك أنه بلا تدريب يصبح الأمر أشبه بمحاولة قيادة طائرة دون أى تدريب ، فقد يستطيع الإنسان الإقلاع بالطائرة ، ولكن من المؤكد أنه سيتحطم ، ولن تستمر طائرته في الطيران ...

إن هناك حلقة مفقودة في حياتنا الزوجية ، هي أننا ندخل هذه الحياة ، دون أن يعرف الزوج كيف سيتعامل مع زوجته ؟ ولا هي تعرف كيف تتعامل مع زوجها ؟ ومن ثم تُصبح الحياة سلسلة من التجارب التي قليلاً ما تصيب ، والأكثر أن تخطيء !!!

ولسد هذه الثغرة ، فقد رحت أبحث عن كتاب عملي في فن التعامل مع شريك الحياة ، وأسس هذا الفن وقواعده !!؟ .. وقرأت كل ما صادفني من الكتب التي تمس - من قريب أو من بعيد - علاقة الزوجين .. ولكن ، دون أن أجد ما أريد !!

ومن هنا بدأتُ محاولة لسد هذا النقص ، ووضع كتاب في هذا الفن .. فكان هذا الكتاب " حتى يبقى الحب " .. رسالة حب إلى قلوب محبة ، و همسات دافئة ، ولمسات حانية ، لكل زوجين تسلك إليهم الفتور ، فأورث النفور .. وامتد بهم عمر الزوجية ، فشاحت أيامهم ، وانطوت ذكرياتهم ، وتبددت أحلامهم ، فعاشوا على ذكريات " كان " ، وسالف العصر والأوان !!

وقد حاولت فيه أن أرسم معالم الحياة الطيبة ، والتي هي السبيل إلى أن يكرر الزوجان في حب !؟ حاولت أن أرسم تلك المعالم من خلال :

رؤية نفسية : تقوم على الاستفادة من علم النفس ، وعلم الاجتماع في رصد واقع بيوتنا ، وعلاقتنا الزوجية . وقاعدة شرعية : تقوم على النصوص التي جاءت في الكتاب والسنة بفهم سلف الأمة ، والتي حددت الصورة الأفضل لعلاقة المودة والرحمة بين الزوجين .

و نصيحة إسلامية : تقوم على تصحيح وجهات نظر الزوجين ، وتعريفهم بالمنهج الصحيح في الحياة الزوجية ، من خلال " علم " و " فن " و أفكار قابلة للتطبيق بمنتهى السهولة في الواقع العملي ..⁽¹⁾

ولأننا لكي نفهم ما يتعلق بالمرأة والرجل ، لا بد أن نفهم ما يتعلق بالإنسان .. فقد كانت بداية البحث : الباب الأول : في أعماق إنسان ..

حاولت فيه مساعدة كل من الزوجين في التعرف على شريك حياته من خلال : الفصل الأول : " الاختلاف الرائع "

ليدرك كلا الزوجين أن الاختلافات بينه وبين شريك حياته ، هي اختلافات واقعية ومتوقعة ..

ولأن التفاهم هو أرضية الحب ، وحب بلا أرضية قابل للسقوط ، فقد كان ..

الفصل الثاني : " الفهم والتفاهم " ..

حيث يفهم كلا الزوجين شريك حياته ، فيصيرهم هذا الفهم متفاهمين متآلفين متحابين ..

ولأنه ما من رجل أو امرأة إلا جعل الله سعادته مع شخص ما بقدر محبته له في الله فقد كان :

الباب الثاني : فن امتلاك القلوب

حيث حاولت فيه تعريف الزوجين بأفضل الوسائل التي تقرب بينهما من خلال :

(1) كلمة علم : تختص بما يدل عليه لفظ : يتعلم to knew
كلمة فن : تختص بما يدل عليه لفظ : يعمل to do أى الكيفية والأسلوب .

الفصل الأول : " التواصل والألفة "

وتعريف كل منهما بالطريق إلى قلب الآخر من خلال :

الفصل الثاني : كيف تملك قلبه ؟

الفصل الثالث : كيف تملك قلبها ؟

وفي محاولة لإعادة التوازن الذي أدخل به واقعنا الخالي من المشاعر ، جاء ..

الباب الثالث : إحياء الانسجام الزوجي ..

حاولت فيه إرسال رسالة حب لكل المحبين من خلال :

الفصل الأول : الحب ماء الحياة .

و تشجيع المرأة والرجل على الاقتراب من أحاسيسهما في :

الفصل الثاني : إعادة الدفء العاطفي ..

والتقاء أرواحهما وأجسادهما في إطار من عناق المحبين في :

الفصل الثالث : حميمة اللقاء الزوجي .

فإذا واجه الزوجان المشكلات ، فإنهما يواجهان معاً :

الباب الرابع : تحديات لا مشكلات

فلا يمنع تواصلهما شيء ، ولو كان ..

الفصل الأول : الستار الحريري

ويحرصون على المودة و الرحمة بينهما بممارسة ..

الفصل الثاني : فن احتواء الأزمت

ولأن هناك الكثير من الكتب التي توحى للقاريء بأنها تحمل بين صفحاتها الطريق إلى السعادة الزوجية ، فقد كان

..

الباب الخامس : حتى لا يجف النهر

والذي أكدت من خلاله أن ..

الفصل الأول : طريق الحياة الطيبة

لا بد فيه من رحلة تغيير إيجابي تقطعها داخل أنفسنا ، بتغيير ما بهذه الأنفس من عقبات تحول دون وصولنا إلى

السعادة .. ومن ثم تكون حياتنا معاً هي :

الفصل الثاني : حياة المشاركة الزوجية

تلك الحياة الطيبة التي تكون لغة العلاقة بين الزوجين فيها وفق ..

الفصل الثالث: أجمدية المودة والرحمة

هذه المودة والرحمة التي جعلها الله بين الأزواج .. حتى يبقى الحب .

وهكذا ، ينتقل الكتاب بنا من فهم أعماق الإنسان ، واقفاً عند أساليب امتلاك القلوب ، وإحياء الانسجام الزوجي ، مبيّناً الطريق إلى احتواء المشكلات الزوجية ، و اعتبارها تحديات لا مشكلات ، ومن ثم البدء في " طريق الحياة الطيبة " من خلال "حياة المشاركة الزوجية " التي يبقى من خلالها الحب بين الزوجين وفق " أجدية المودة والرحمة " ...

ولقد حاولت في كل باب أن أقدم بين يديه فكرته العامة ، فلا يغرينك هذا - أخي القارئ - بالانتقال إلى الباب الذي يليه ، .. وإنما حاول أن تقرأ قراءة متأنية متعمقة لتحصل على أفضل النتائج .. كما حاولت أيضاً أن أبتعد عن التعقيد ، إلى الحديث الميسور الفهم ، السهل الاستيعاب ، فأوردت في كل باب من أبواب الكتاب بعض الحكايات والأمثلة الواقعية من بيتي أو بيوت أحبتي وأصدقائي .. وأنا لا أدعوك - قارئ العزيز - إلى مشاركتي هذه الأمثلة والتجارب إلا لأنني أعتقد أنها ليست أمثلة خاصة وفريدة من نوعها .. وإنما هي في الحقيقة حكايات وراء أبواب كل بيت .. نقرأها جميعاً في صفحة الحياة التي تحمل لنا المعاني التي ترشدنا ، وتضيء لنا الطريق ، بما تؤكد من حقائق نُطل عليها من خلال نوافذ الكتب ..!!

أخحي الزوج / أخحتي لزوجتي ..

لقد حاولت كتابة أفكار هذا الكتاب من خلال حياتي التي أحيها ، وتجاربي التي أعاشها حتى تكون كلماتي مملوءة بماء التجارب .. لعلمي بأنه من لم يشرب من ماء التجربة ، فإنه يموت عطشاً في صحراء الجهل !! وليقيني أن الكتابة عن السعادة الزوجية ليست هي السبيل إليها .. وإنما الكتابة من خلال السعادة الزوجية هي التي ترسم خطواتها للآخرين ..

وعلى الرغم من أنني لست خبيراً في العلاقات الإنسانية ، فإنني أرى أن عمراً يناهز الثلاثة والعشرين عاماً من الزواج قد تعنى الكثير حين تكون عامرة - في أغلب الأحوال^(١) - بالحب والعطف والاحترام المتبادل .. ولا شك أن ما طرحته من أساليب للتعامل لا تصلح للتطبيق على كافة شركاء الحياة .. ولكني أرى أنها تنطبق على أكثر من تسعين في المائة منهم ، وهي نسبة - كما ترى - موهلة في الارتفاع ..!!

فتذكراً - أخي الزوج / أختي الزوجة - وأنتما تقرأ أنكما لا تجمعان معلومات فحسب ، بل تسعيان إلى تكوين عادات جديدة ، واكتساب طريقة أخرى للحياة ، وأن هذا يحتاج إلى جهد ومثابرة .. وليسأل كل واحد منكما نفسه ، متى ؟ وكيف ؟ يمكنه أن يطبق ما حواه الكتاب من أفكار وأساليب ، فهذه الطريقة في القراءة ستعيه أكثر على فهم واستيعاب تلك الأساليب .. كما أن مما يعينه على ذلك أن يجعل هدفه العلاقة التي كانت بين النبي و زوجاته .. فهذا الهدف العالي يحمله على قوة المحاولة .. وكما قيل بحق : كلما كان هدفك أعلى ازدادت قفزتك ..

وبعد ..

(١) هذا لا يمنع أننا أحياناً كنا نتعرض لفترات توتر ، ولكنها كانت فترات قليلة ، بتوفيق الله

فهذه لمسات في فن التعامل بين الزوجين ، وهي أشبه بخطوط عريضة تنقصها كثير من التفاصيل .. حاولت فيها التسديد والوصول إلى الصواب ، فالحمد لله إن سددت ، وإن لم أوفق للسداد ، فأسأله أن أن أكون قد أدركت المقاربة⁽¹⁾ وكل ما أرجوه أن أكون قد وُفقت إلى رسم الطريق إلى الحياة الطيبة ، وماهية العقبات التي تعترضها ، وأن أكون قد زوّدت القارئ بشيء من الشجاعة لينظر إلى واقع حياته الزوجية ، فيحاول تغييرها إلى الأفضل عبر هذه الوسائل التي تنمو بها السعادة

ولا شك أنه لا يكفي كتاب واحد في مثل هذه المواضيع ، بل لا بد من كتب كثيرة حتى إذا قصّر كتاب في أمر ما ، عوض الآخر هذا النقص ، وسد العجز ، وهكذا ..
فليكن هذا الكتاب بداية متواضعة لمشروع كبير يُسهم فيه كل الحريصين على أمور الأسرة ، والمعنيين بشؤونها ، لتصبح أسرة سعيدة قوية متعاونة متراحمة متحابّة تعي دورها في المجتمع الإسلامي ، ورسالتها في حمل أمانة هذا الدين إلى كل الإنسانية ..

أخي القاري / أخي القارئة ..

إنه لمن دواعي سروري اختيارك هذا الكتاب ، وليكن منّك على ذكر أن المعرفة لا تشكّل قوة إلا حينما نستخدمها في حياتنا بنجاح .. فليكن قبلك لهذا الكتاب ، قبول استجابة وعمل ، يحقق لك الله به الحياة الطيبة ، والسعادة الدائمة ، ويرزقك الله به السكينة والمودة والرحمة التي أرادها الله لعباده من الزواج .. فليس هناك حياة أسعد وأقرّ من حياة تُبنى على الإسلام ، وتضبط علاقاتها شريعة السماء .. هذه الشريعة التي هي الطريق إلى رضا الرب .. والوسيلة حتى يبقى الحب ..

د. محمد بدري

(1) في الحديث الذي رواه الإمام مسلم : " سدّدوا وقاربوا "

ويشتمل على فصلين:

الفصل الأول: الاختلاف الرائع

الفصل الثاني: الفهم والتفاهم

...

الرجل والمرأة هما الخلية الأساسية للعالم والحياة، ولك يتغير العالم وتطوّر الحياة، إلا إذا تغيرت العلاقة بين شقّي الإنسانية، وشقّي النفس الواحدة؛ المرأة والرجل، ذلك أن أقلّ تغيير لهذه المادة الحيّاتية الأساسية يقود إلى تغيير كبير. إن بين المرأة والرجل مساواة في الكرامة مع اختلاف الأعباء، ومساواة في المنزلة مع اختلاف الأدوار، ومساواة في القيمة مع اختلاف القدرات..

ولكن هذه «المساواة» لا تعني إطلاقاً أن الرجل والمرأة متشابهان.. إن بين الرجل والمرأة اختلافات كثيرة، وهذه الاختلافات هي الطريق إلى جاذبية كل منهما لدى الآخر، وقوة رباط الحب بينهما!!.. وفي هذا الباب نستعرض الفروق بين الرجل والمرأة، مع الاستعانة بأمثلة من الواقع العملي..

بما تهز بأسلك وأنت تقرّأ هذا الباب قائلاً: « نعم.. نعم أنا مه تتكلم عنه »..
بما تبسّم في الكثير من الأحياء، أو بما تأثرت في حالات أخرى..
ولكن..

في كل الأحوال، دع هذه المعرفة الجديدة تؤثر في عقلك، ثم راقب حياتك عن كثب، وستجد أن هذه الفروق شيء جيد، وأنها قوة محرّكة في حياة كل إنسان..

الفصل الأول..

تبدأ العلاقة الزوجية بالمحبة والود بين الزوجين، ولكن بعد فترة من الوقت تقصر أو تطول، يبدأ بريق هذه العلاقة في الذهاب، وتبدأ عقبات التهاور والتفاهم بين الزوجين، إلى أن يصل الأمر إلى أن يصبح الزوجان يعيشان تحت سقف واحد لا يجمع بينهما إلا التواجد تحته !!!

وهما في كل هذا - ربما - لا ينقصهم الإخلاص وحسن النية والرغبة الحقيقية في إسعاد كل منهما للآخر.. ولكن المشكلة ليست في «الإخلاص».. وإنما المشكلة الحقيقية هي في امتلاك «الصواب» في التصرف وفق معرفة بطبيعة الفروق بين الرجل والمرأة..

إن كلاً من الزوجين ينظر إلى الحياة بطريقة مختلفة عن الآخر، ومن هنا يتطلب بقاء الحب بينهما جهداً مشتركاً من كليهما، والتقصير في بذل هذا الجهد، ومحاولة تجنب الألم المصاحب له يؤدي إلى التباعد العاطفي بين الزوجين؛ ومن ثم غياب المودة والرحمة التي هي عصب الزواج الناجح..

ومن هنا يصبح من الأهمية بمكان أن نعترف بالاختلاف بين الزوجين لاختلاف جنسهما، وخلفياتهما الثقافية والتربوية، وأن نكون مستعدين أن نتعامل مع هذا الاختلاف بعلم وفن.. يحفظ الله به بين الزوجين المودة والرحمة.. وهما شيء أسمى من الحب.. شيء فوق الحب..

النساء شقائق الرجال..

لا ينظر الإسلام إلى المرأة نظرة منفردة عن الرجل، فالمرأة تشترك مع الرجل في إنسانيتها، قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ آتِفُوا رَبُّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَةٍ﴾ [النساء: ١].

كما تشترك معه في مساواتهما في الثواب والعقاب أمام رب العالمين، يقول عز وجل: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّي لَا أُضِيعُ عَمَلَ عَمَلٍ مِنْكُمْ مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ﴾ [آل عمران: ١٩٠].

أما الاختلاف فيكون في الوظائف والتخصصات لكل واحد منهما، وهذا الاختلاف مرده إلى اختلاف في التكوين البيولوجي لكل منهما، فبينما وضع الله عز وجل في المرأة خصائص « الرقة والعطف وسرعة الانفعال والاستجابة العاجلة لمطالب الطفولة بغير سابق تفكير »، جعل للرجل خصائص « الخشونة والصلابة، وبطء الانفعال والاستجابة، واستخدام الوعي والتفكير قبل الحركة والاستجابة ».

ويعود سبب هذا الاختلاف في الخصائص إلى اختلاف نوعية وظيفة كل منهما، فبينما تحتاج المرأة الحاضنة والحارسة على بيتها وأولادها إلى الرقة والعطف، يحتاج الرجل في سعيه لطلب المعاش وفي جهاده الأعداء إلى الخشونة والصلابة لتأمين الحماية والأمن لبيته وأسرته.

ومن هنا وجب علينا أن ننظر للرجل والمرأة كـ « إنسان »، ونعتبر أن جوهر « الإنسانية » واحد في كل منهما، مهما كان من اختلافات وظيفية بينهما.. تلك الاختلافات التي اقتضتها طبيعة تقسيم العمل بينهما..

إن المرأة هي الروح التي تبعث في الدنيا الحياة والحب والنور والأمل.. وهي التي تبدد برقتها ظلمات الحياة، وتبعث بأنوثتها بريق الحياة، وتبدد بمشاعرها جفاف الحياة وقسوتها!!!

و«هذه الرقة اللطيفة في العاطفة، والانفعال السريع في الوجدان، والثورة

القوية في المشاعر، هي التي تجعل الجانب العاطفي، لا الفكري، هو النبع المستعد أبداً بالفيض، المستجاش أبداً بأول لمسة، كل ذلك من مستلزمات الأمومة؛ لأن مطالب الطفل لا تحتاج إلى التفكير الذي قد يسرع أو يبطئ، وقد يستجيب أو لا يستجيب، وإنما تحتاج إلى عاطفة مشبوبة تليبي الداعي بلا تراخ ولا إبطاء.

وأما الرجل فهو مكلف بصراع الحياة، وهذه الوظيفة لا تحتاج أن تكون العاطفة هي المنبع المستجاش. بل ذلك يضرها ولا ينفعها، فالعاطفة تنقلب في لحظات من النقيض إلى النقيض. ولا تصير في اتجاه واحد إلا فترة، تتجه بعدها إلى هدف جديد، وهذا يصلح لمطالب الأمومة المتقلبة المتغيرة..

إن النظرة الصحيحة للمرأة والرجل هي « المساواة في الكرامة مع اختلاف الأعباء، والمساواة في المنزلة مع اختلاف الأدوار، والمساواة في القيمة مع اختلاف القدرات » (١).

إن النساء والرجال من جنس واحد لا قوام للإنسانية إلا بهما، فعن عائشة أم المؤمنين - رضي الله عنها - أن رسول الله ﷺ قال: «إنما النساء شقائق الرجال» رواه الإمام أحمد وأبو داود والترمذي.

ولكن هذه « المساواة » لا تعني إطلاقاً أن الرجل والمرأة متشابهان، إن بين الرجل والمرأة اختلافات كثيرة.. بل إننا لا نكون مبالغين إن قلنا إنهما:

عالمان متغايران..

خلق الله الذكر والأنثى من بني البشر وجعل لكل منهما خصائص نفسية وعضوية تختلف عن الآخر، وذلك لكي يكمل بعضها الآخر.. و « الحق سبحانه حينما عرض قضية الليل والنهار، وهي قضية كونية لا يختلف فيها أحد، ولا يمكن

(١) يوميات ألماني مسلم - مراد هوفمان (ص ٢١٤).

لأحد أن يعارض فيها؛ لأننا جميعاً نجعل الليل للسكن والراحة، والنهار للكدح: أتى بهذه القضية ليقدمها إيناساً بالقضية التي يمكن أن يختلف فيها، وهي قضية الرجل والمرأة، فقال: ﴿وَاللَّيْلُ إِذَا يَغْشَىٰ ۖ (١) وَالنَّهَارُ إِذَا تَجَلَّىٰ ۖ (٢) وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ۖ (٣) إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ﴾ [الليل: ١ - ٤].

نوعان للزمن، ونوعان آخران يمكن أن يختلف فيهما. فكان ليل مهمة، وللنهار مهمة، وكان تبعاً لذلك للرجل مهمة، وللمرأة مهمة.. (١).

وأكد ربنا هذه الحقيقة فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ﴾ [آل عمران: ٣٦]. فهنما أن الذكر يختلف عن الأنثى، وأن الأنثى تختلف عن الذكر أيضاً..

ولا شك أنه دون الوعي بأن الرجال والنساء مختلفون، فإن العلاقة بين الجنسين تكون معرضة لإشكالات كثيرة، وقد نصاب بالتوتر أو الغضب تجاه الطرف الثاني لأننا ننسى هذه الحقائق المهمة !!

عندما يريد الرجل أن تفكر المرأة مثله، وتريد المرأة أن يشعر الرجل مثلها، فيتحدثان بالطريقة نفسها ويشعران بالمشاعر نفسها.. هنا تنشأ الخلافات؛ لأن كليهما يختلف عن الثاني، بل كليهما «يجب» أن يختلف عن الثاني!!..

لقد سمعتُ أزواجاً وزوجات يقولون: إن الرجل بحر غامض والمرأة لغز كبير.. والموضوع بمنتهى البساطة بعيداً عن الألغاز والغموض أن هناك فروقاً مهمة بين الرجل والمرأة، وأن فهم طبيعة هذه الفروق بين الجنسين من شأنه أن يغير حياتهم ويزيد من قدرتهم على التعايش الزوجي، ويجنبهم الكثير من المشكلات والصعوبات، والتي يمكن أن يؤدي عدم فهمها إلى تفكيك هذه العلاقة الزوجية، وهدم الحياة الطيبة..

(١) المرأة كما أرادها الله - الشيخ محمد متولي الشعراوي - (ص ٣٥).

إن فكرة: أن الرجل بحر عميق أو أن « المرأة لغز، تصلح أن تكون منبعًا لكثير من الإلهام الفني، ولكنها - فيما أحسب - لا تصلح أن تكون أساسًا لدراسة علمية جادة، أو حياة عملية حقيقية..

وإذا كان هناك لغز في المرأة فهو أن يراها الرجل لغزًا.. فكثير من هذه الأسرار والألغاز عن المرأة قد خلقها الرجل بنفسه، وإنما الحياة التي يعيش فيها الجنسان هي اللغز الأصيل!!» (١).

وفيما يأتي من أفكار ندرس هذا الموضوع - بمقدار ما تُهيئ الدراسات العلمية - في محاولة الوصول إلى اللغز الذي يجعل من الرجل والمرأة عالمين متغايرين..

الحب وحده لا يكفي..

قد يحفظ الحب بين الزوجين زواجهما لبعض الوقت - وإن كان هناك الكثير من الخلافات والمشكلات - ولكن الحب وحده لا يكفي، بل لا بد مع الحب من الفهم العميق والصحيح للفروق بين الرجل والمرأة، ومعرفة الطريقة الأنسب للتعامل مع الجنس الآخر؛ حتى تسود بينهما المودة والرحمة.. ويبقى الحب.

إن الرجال والنساء يختلفون عن بعضهم في طريقة الحوار والكلام، والتفكير والشعور والإدراك، وردود الأفعال، والاستجابات، والحب والاحتياجات، وطريقة التقدير، وأسلوب التعبير عن الحب!! وخطر تجاهل هذه الاختلافات هو خطر كبير، ذلك أن « إخفاء كمّ هائل من التراب تحت السجادة لا يجعلها تختفي، وإنما تعرقلك وربما أوقعتك حين تغامر وتحاول عبور هذه النقطة في الغرفة، وإنكار الاختلافات الحقيقية من شأنه أن يزيد من حجم الارتباك الذي أخذ ينتشر في هذا العصر الزاخر بالعلاقات المتغيرة..

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - (ص ٦٦، ٦٧) بتصرف.

إن التظاهر بأن الرجال والنساء متماثلان يجرح المرأة؛ لأن أساليب التعامل معها مبنية على مقاييس الرجال، كما أنه يجرح الرجال الذين يتحدثون إلى النساء بنية طيبة، و بالأسلوب نفسه الذي يتحدثن به إلى الرجال، ويغضبون عندما تفشل كلماتهم في بلوغ هدفها أو ينتج عنها غضب أو استياء من الطرف الآخر..» (١).

«إن إدراكنا لاختلاف الجنسين هو منطوق لا يمكن غض النظر عنه.. بل إنه من أكثر صفات الإنسان تأصلاً ورسوخاً، إننا نحقق إحساسنا برجولتنا أو أنوثتنا بطرقنا المختلفة في التصرف، ورغم أننا نؤمن طيلة الوقت بأننا نتصرف « بشكل طبيعي » إلا أن فهمنا لما هو طبيعي يختلف حسب وجهة نظر الرجل أو المرأة...»

«إننا عندما نتعرف على الفروق بين الجنسين، سنكتشف طرقاً جديدة للتكيف والتعامل مع الجنس الآخر، وتحسين علاقاتنا، وسوف نتعرف على طرق جديدة للتعامل لم نتعلمها من الجيل الذي يكبرنا..»

إنني أعرف أزواجاً مضى على زواجهم سنوات طويلة، وكانت تجمعهم المحبة والود، ولكن بعد سنوات من خيبات الأمل والإحباطات وسوء التفاهم، أصبحت علاقاتهم باردة، ووصلوا إلى حالة صعبة من اليأس لأي إمكانية تجديد وتقوية علاقتهم الزوجية..»

قد يكون كل طرف منها محباً للآخر، إلا أنهم عندما تنشأ مشكلة أو صعوبة ما، فإنهم لا يعرفون كيفية التعامل معها، ذلك أنهم لا يعرفون أن الفروق بينهم طبيعية ومتوقعة، وأن هذه الفروق والاختلافات تتشابه كثيراً مع الفروق والاختلافات بين الأزواج الآخرين، وأنه يمكن من خلال التعرف على طبيعة هذه الفروق والتكيف معها أن تتبدل حياتهم من جديد، وأن يبدأ الحب والاحترام في النمو بينهم.

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - (ص ١١، ١٢).

وبالرغم من أن الكثير من الناس قد يعرف نظرياً ويقر بوجود الفروق بين الجنسين، إلا أن طبيعة هذه الفروق قد لا تكون واضحة لهم تماماً، فيما عدا الفروق الجسدية، وربما العاطفية والانفعالية.. ومن الضروري أن ندرس هذه الفروق بشكل يؤدي إلى الفهم العميق للطرف الآخر.. لأن هذا الفهم الإيجابي لهذه الفروق سيرشدنا إلى اقتراحات عملية تخفف من الإحباط وخيبات الأمل، وتزيد من السعادة والمودة، وسيمكننا هذا الفهم من معرفة كيفية الاستماع للطرف الآخر، وكيفية تقديم الدعم والتشجيع المطلوبين..»^(١).

إن الحقيقة أننا مختلفون.. وهذا ما سنحاول أن نوضحه فيما يأتي من أفكار هي محاولة لتوضيح معالم الفروق بين الرجل والمرأة، والتعرف على بعض المفاهيم الأساسية الجديدة التي تساعدنا على تلافي كثير من المشكلات، وخلق جو من الحوار المثمر والفهم المتبادل بين الطرفين، وإعطاء شريكنا ما يحتاجه؛ لنحصل بالتالي على ما نحتاجه منه.

معالم الفروق بين الجنسين..

الفروق بين البشر أمر طبيعي في هذه الحياة.. هذه حقيقة تمكنا بمتهى الرضا والسرور من تحويل الاختلافات إلى حلول واتفاقات.. و ذلك من خلال مهارات وخبرات جديدة نخرج بها من خطأ الهروب من الخلافات إلى التعامل معها بثقة وقدرة وحكمة، لتقوية العلاقة مع شريك الحياة من خلال معرفة الفروق بين الجنسين في:

كيفية الشعور بالذات..

« الشكوى الأولى من النساء على الرجال هي أن الرجل لا يستمع، وإذا استمع فإن كل ما يفعله أن يستمع لمشكلة ثم يبدأ في إملاء الحلول..»

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - (ص ١٧، ١٨) بتصرف يسير.

إن ما تحتاجه المرأة هو التعاطف والاستماع والتفهم. بينما يعتقد الرجل أنها تريد حلولاً..

ورغم أن المرأة تجربه عشرات المرات أنه لا يستمع، فإنه يستمر يفعل نفس الأمر: تقديم الحلول!!

والشكوى الأولى من الرجال على النساء هي أن المرأة تحاول دائماً تغييره ونصحه وإصلاحه؛ لأنها تعتقد أنها مسئولة عن حفظه واحتوائه وإرشاده وتطويره، وبذلك يصبح هو محور حياتها، ورغم أن الرجل يجربها عشرات المرات بأنه لا يحتاج إلى نصائحها إلا أنها تصر أن تقدم له النصائح..

وهكذا.. هي تشعر أنها تساعده، بينما هو يشعر أنها تحاول التحكم فيه.

ولا شك أن الكثير من المشاكل يمكن أن تحل إذا عرفنا سبب كلا التصرفين.. عرض الرجل للحلول دائماً، ومحاولة المرأة تغيير الرجل دائماً.. إن السبب يكمن في نفسية كل من الرجل والمرأة.. () والطريقة التي يستشعر بها كل منهما ذاته..

كيف يشعر الرجل بذاته؟

قيمة الذات عند الرجل تتحدد عن طريق القدرة على تحقيق النتائج، والوصول إلى الأهداف..

ومن هنا فهو لا يجب أن يحقق أحد له هدفاً يطلبه، ذلك أن فخره الحقيقي أنه عمل ذلك بنفسه، وباستقلالية كاملة..

ومن هنا فإن الرجل يقاوم بشدة محاولة المرأة أن تُصحح له أو تُجبره ما يجب أن يفعل.. والرجال حساسون لهذا الأمر جداً..

(١) الفرق بين الجنسين - د/ صلاح صالح الراشد - ص ٤١ - ٤٣ بتصرف.

إنه يجب أن يعالج مشاكله بنفسه، وهو نادرًا ما يحدث أحدًا عن مشاكله إلا إذا احتاج النصيحة من خبير.. ولذلك فالرجل يعتبر الحديث عن المشكلة دعوة للنصح، ومن ثم حين تُحدّثه المرأة عن مشكلاتها، يأخذ مكان الخبير، ويبدأ في إعطاء النصح!!

نعم هذا هو ما يحدث.. تبوح المرأة ببراءة بمشاعر ضيق أو تفكر في مشكلاتها اليومية بصوت مرتفع، ويفترض الرجل - خطأ - أنها تبحث عن شيء من نصح خبير، ويبدأ في إسداء النصح.. هكذا يُظهر حبه!!

« إنه يريد مساعدتها لتشعر بتحسن عن طريق حل مشكلاتها.. إنه يريد أن يكون ذا نفع بالنسبة لها.. إنه يشعر بأنها ستُقدّره لأجل ذلك، ومن ثم يكون مستحقًا لحبها.. لكن المفاجأة.. إنها بمجرد أن يُقدم حلًا، تضيق به.. فيشعر هو أنه رُفض، وبأنه بدون نفع يذكر.. ومن ثم فإنه لا يُنصت لها ولا يستمع لشكواها.. إنه لا يدري أنه باستماعه بتعاطف واهتمام فقط يمكنه أن يكون أكثر نفعًا لها » (١)

إن الزوجة حين تلتقي بزوجها ترغب في الحديث إليه عمّا جرى معها ولها خلال النهار، والتعبير عن مشاعرها تجاه كل ذلك « فإذا بالرجل يقاطع حديثها، ليبيدي لها حلول الصعوبات التي مرّت بها، وهو يعتقد أنه يقدم لها التأييد والمساعدة.

خذ هذا المثال:

عادت «سمية» إلى البيت بعد نهار متعب من العمل والسعي في مصالح الأولاد، وكانت ترغب في الحديث عن أحاسيسها، فقالت: «إن واجباتي كثيرة

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ٢٤، ٢٥ بتصرف.

جدًّا، ولا يوجد لدي وقت لنفسي، ولقضاء أموري الخاصة !!
فقال زوجها عادل: لو أنك تتركين عملك في هذه الشركة، فأنت لا تحتاجين
إلى هذا العمل، وليتك تبحثين عن عمل يناسبك أكثر !!
سمية: إنني أحب هذا العمل، ولكن يطلبون مني أن أتقدم في عملي بشكل
أسرع..

عادل: لا تستمعي إليهم، وما عليك إلا فعل ما تستطيعين من العمل..
سمية: وهذا ما أفعله، آه لقد نسيت أن أتصل اليوم بوالدتي كما وعدتها..
عادل: لا تقلقي، فإن والدتك ستفهم الأمر.
سمية: لا إنها مريضة وهي تحتاجني الآن كثيرًا.
عادل: إنك تبالغين بالقلق، ولذلك فأنت غير سعيدة وغير مرتاحة..
فتقول سمية في غضب: إنني لست غير سعيدة، هل يمكنك فقط أن تستمع
إلي؟

عادل: أنا جالس أستمع إليك الآن..

سمية: لقد أتعبت نفسي بالحديث إليك !!

... وهكذا.. تشعر «سمية» بالإحباط بعد هذا الحديث، لقد كانت ترغب في
شيء من التفهّم والودّ، وصحبة زوجها بعد نهار طويل متعب.
وكذلك شعر «عادل» بالإحباط، وخاصة أنه لم يدرك ما الخطأ الذي ارتكبه مع
أنه كان يحاول أن يساعدها في حلّ مشكلاتها، إلا أن حله هذه - ولسبب ما - لم
تنجح !!

ومن الواضح أن «عادل» لم يعرف طبيعة المرأة، ولم يدرك أن مجرد الاستماع
ومن دون تقديم الحلول والإرشادات كان من أهم ما تحتاجه زوجته «سمية».
ولم يخطر في ذهنه أن حله واقتراحاته قد جعلت الموقف أكثر تأزماً وصعوبة،

فالغالب في عالم المرأة أن لا تبادر في تقديم الحلول والاقتراحات عندما تحاول امرأة الحديث عن مشاعرها وهمومها، وتعلم المرأة أن في استماعها وعدم مقاطعتها للمتحدثة فيه الكثير من التشجيع والتأييد، فالمرأة تعرف كيف تستمع باهتمام وتعاطف وهي تحاول جاهدة تفهم مشاعر المتحدثة الأخرى» (١)

وهناك مثال طريف يُحكى على هذه الفكرة، وخلاصته: أن امرأة اعتادت أن تشتكي يومياً من مشاكل تواجهها في عملها، وسألها زوجها عن ذلك: «إذا كنت تكرهين وظيفتك لهذه الدرجة، لماذا لا تتركينها؟»

فأبدت دهشتها لهذا السؤال، وقالت: «إنني أحب عملي...!!»

.. لقد أساء الزوج ترجمة شكوى الزوجة المتكررة، والتي كانت تنفس بها عن نفسها، وعن الضغوط التي تواجهها، ولأنه رجل فهو يرى أنه ما كان يجب إثارة المشكلة ما لم تكن جادة وتستلزم الحل، بينما تعتبرها المرأة مجرد وسيلة للتقارب مع من تحكيها له..

إن هذا لا يعني بالطبع ألا يقدم الرجل للمرأة أية حلول لمشكلاتها.. فإن المرأة تُقدر جداً قدرة الرجل على حل المشكلات وإصلاح الخلل، وإنما المقصود ألا يقوم الرجل بذلك حين تكون المرأة منزعجة، وترغب في الحديث عن أحاسيسها، ذلك أن هذا الوقت ليس مناسباً لتقديم الحلول والمقترحات..

كيف تشعر المرأة بذاتها؟

«النساء عموماً يُقدرن الحب، والمشاعر، والعلاقات.. إنهن يقضين وقتاً طويلاً في مساعدة ورعاية بعضهن بعضاً.. إن فكرتهن عن أنفسهن تتحدد عن طريق مشاعرهن ونوعية علاقاتهن، وتواصلهن..»

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٤٥ - ٤٧.

ومن ثم فإنهن يستمتعن بلبس ملابس مختلف كل يوم، وفقاً لكيفية مشاعرهن، بل ربما يغيّرن الملابس في اليوم عدة مرات لتغيير مزاجهن..
ولأن العلاقات هامة عندهن، فإن «البوح» بالمشاعر أهم عندهن من تحقيق الأهداف..!!

إنهن مهتمات بالتعبير عن طبيتهن، وحبهن، ورعايتهن.. وهن يتفاخرن بمراعاة حاجات الآخرين ومشاعرهم، ومن دلائل الحب عندهن أن يقدمن لمن أحبين مساعدة أو عوناً دون أن يطلب منهن.. ولذلك فإن تقديم النصيح والإرشاد للآخر هو دلالة حب عند المرأة؛ ولذلك تقوم المرأة بمحاولات كثيرة لمساعدة زوجها، وإرشاده، ومحاول تحسين طريقته في العمل والحياة..^(١) وهي لا تدرك أنها ربما جرحته بتلك التصرفات.

خذ مثلاً:

كان «سعد» و«سلوى» في طريقهما إلى زيارة عائلية.. كان «سعد» يقود السيارة، وبعد عشرين دقيقة من الدوران في نفس المنطقة، كان واضحاً لزوجته «سلوى» أنه قد تاه، فاقترحت أن يطلبها المساعدة من أحد..!!
أصبح «سعد صامتاً جداً».. لقد وصلاً أخيراً للبيت الذي يقصدونه، ولكن التوتور كان واضحاً على «سعد»؟!

من ناحيتها، كانت «سلوى» تقول: أنا أحبك.. لذا فأنا قدمت هذه النصيحة..!!

أما من ناحيته: فهو يشعر أنه مجروح، فهذا التصرف منها قد حمل له معنى: لا أثق بأنك ستوصلنا.. إنك عاجز

فبالنسبة للزوج، كان يرى في نصيححتها غاية الإهانة.

أما بالنسبة إليها هي، قد رأت في نصيحها له غاية الحب !!

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة د. جون جراي ص ٢٥ - ٢٧ بتصرف.

لم تدرك « سلوى » أن زوجها حين كان تائهاً كان في أشد الحاجة إلى مسانبتها له بمزيد من الحب، والثقة.. وعدم بذل النصيح الذي لم يطلبه هو..!!

وهناك أمثلة كثيرة على هذه النصائح من المرأة والتي تُعطي الرجل إحساساً بأنه متحكم به:

- يجب ألا تعمل بهذه الدرجة من المثابرة، خذ يوماً راحة !!
- لا تضع هذا الشيء هناك، إنه سيضيع.
- يجب أن تقضي بعض الوقت مع الأولاد، إنهم يفتقدونك.
- مكتبك غير مرتب، كيف تقرأ هنا؟
- لم أكن أعلم أين كنت.. كان عليك أن تتصل.
- السمن كثير في هذا الطعام، إنه يضر بقلبك !!
- قميصك لا يتناسب مع بنطلونك.
- اتصل سامي للمرة الثالثة، يجب أن ترد عليه.

بالطبع، كل هذه النصائح جيدة، ويمكن أن تُقدمها الزوجة لزوجها، ولكن الخطأ يكون في التوقيت أو الطريقة.

فأمّا التوقيت، فالرجل حين يُخطئ يحتاج من المرأة التقبل، وليس النصيحة. وأمّا من حيث الطريقة فإنه يجب ألا ينصحه أحد بطريقة يملؤها التحكم والسيطرة.

« إن فهم هذا الفرق، ومعرفة لماذا يبادر الرجل دومًا إلى طرح الحلول على زوجته؟ ولماذا تميل المرأة إلى محاولات تحسين وتطوير زوجها؟ من شأنه أن يزيل الكثير من الاختلاف أو اللبث في العلاقة والتعامل بين الزوجين»^(١)

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٤٠.

أختي الزوجة..

حاولي خلال الأسبوع القادم أن تمتنعي عن إعطاء أية نصائح لزوجك طالما أنه لم يطلب منك ذلك، وأن تتوقفي عن توجيه الانتقادات.. وستلاحظين أنه لن يكتفي فقط بتقدير ذلك؛ بل سيكون أكثر انتباهًا وحرصًا على رعايتك.

أخي الزوج..

حاول خلال الأسبوع القادم أن تنصت كلما تحدثت زوجته؛ بنية أن تتفهم مشاعرها فقط، وأن تحكم إغلاق فمك كلما فكرت في تقديم الحلول، وسوف تدهش من مقدار تقديرها لرعايتك لها.

أسلوب مواجهة المشكلات

من الفروق الهامة بين الرجل والمرأة، كيفية مواجهة كل منهما للمشكلات والصعوبات والتحديات.

فالرجل: عندما يقابل الصعوبات والمشكلات، فإنه يركز كل انتباهه على هذا الأمر، وينعزل عن الآخرين ليحاول حل هذه المشكلات.
أمّا المرأة: فإن عواطفها تصبح مشغولة كليًا بهذا الأمر.

دعونا ننظر في هذه الحالة الشائعة:

عندما يعود الرجل إلى المنزل، فإنه يريد أن يستريح ويسترخي بقراءة الأخبار بهدوء.. إنه مجهد بمشكلات يومه التي لم تُحل...

أمّا زوجته، فهي تريد أيضًا أن تستريح من يوم متعب.. لكنها تريد أن ترتاح بالحديث عن مشكلات يومها.
وينشأ التوتر بينهما ببطء..

فالزوج يفكر في صمت، بينما الزوجة تتكلم كثيراً..
تبدأ هي في الشعور - خطأ - أنه يتجاهلها.. بينما الحقيقة أنها تجهل الفرق بين
الرجل والمرأة في مواجهة المشكلات!!..
وبالطبع لا يعتمد حل هذه المشكلة على مدى الحب بينهما لبعضهما، ولكن على
مدى فهمهما للجنس الآخر.. كيف؟
إن الرجل حين يتضايق لا يتكلم أبداً عما يضايقه.. وهو لا يُحدِّث أحداً عنها
إلا إذا كان يرى أنه يمكنه مساعدته في الحل..
ومن ثم فالرجل يواجه المشكلات بصمت.. يحاول خلاله التفكير.. وتقليب
المشكلة ليجد لها حلاً، فإذا وجد الحل، شعر بالتحسن.. وخرج عن سكونه
وصمته «كهفه»..
وإذا لم يجد حلاً، فإنه يقوم بشيء لينسى مشكلاته.. مثل قراءة الأخبار أو ممارسة
هواية.. وبتحرير عقله من مشكلات يومه، يستطيع تدريجياً أن يسترخي...»^(١)
فإذا بدأ الرجل التفكير في حل المشكلات، فإنه يختار في الغالب أكثر المشكلات
إلحاحاً أو أكثرها صعوبة.. ويصبح شديد التركيز على حل هذه المشكلة الوحيدة إلى
درجة أن يفقد الوعي بكل شيء آخر بصورة مؤقتة.. أما المشكلات الأخرى
والمسئوليات، فتتلاشى إلى الخلف.. ولذلك فإنه حين تدير زوجته حواراً معه يبدو
وكأن ٥٪ فقط من عقله هو المتاح للعلاقة بينما ٩٥٪ الأخرى لا تزال في شغل..
إن وعيه الكامل غير حاضر؛ لأنه يقلب مشكلته آملاً أن يجد حلاً.. وكلما كان
مجهداً أكثر، كلما كان استحواذ المشكلة عليه أكبر.. إنه في مثل هذه الأوقات غير
مؤهل لإعطاء زوجته الانتباه والمشاعر التي تتلقاها عادة - والتي تستحقها بكل
تأكيد - إن عقله مشغول وهو عاجز عن تحريره..

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة د. جون جراي ص ٤١ - ٤٣ بتصرف.

ولكنه حين يعثر على حل، يشعر فجأة بالتحسن ويخرج من عزلته « كهفه »؛ ليكون طرفاً في علاقة زوجية طيبة..

ولكن، إذا لم يكن قادراً على العثور على حل لمشكلته.. فإنه يبقى في كهفه.. وليتحرر من هذه العزلة، فإنه يُجرى إلى حل مشكلات صغيرة، مثل قراءة الأخبار، مشاهدة التلفاز، أو ممارسة هوايته المفضلة.. وأى نشاط يتطلب ٥٪ من عقله يمكن أن يعينه على نسيان مشكلاته، ليصبح متحرراً، ثم يخرج من كهفه ليعيد توجيه تركيزه لمشكلته بنجاح أعظم..»^(١).

وَأَمَّا الْمَرْأَةُ فإِذَا تَوَاجَهَ الْمَشْكَالَاتِ.. تَبْحَثُ عَنِ إِنْسَانٍ تَتَّقَى بِهِ لِتَتَحَدَّثَ إِلَيْهِ بِتَفْصِيلٍ عَنِ تِلْكَ الْمَشْكَالَاتِ «لَكِي تَشْعُرُ بِتَحْسُنٍ، وَعِنْدَمَا تَشَارِكُ الْمَرْأَةَ غَيْرَهَا مِنَ النِّسَاءِ شَعُورَهُنَّ، فَإِنَّهُنَّ يَشْعُرْنَ بِالتَّحْسُنِ..»

ولذلك فإن المرأة تحب من يشاركها مشكلاتها، وهذه المشاركة تعتبر عندها علامة حب وثقة..

والمراة عموماً تشعر برضا عن نفسها عندما يكون لها صديقات محبات تشاطرن مشاعرهن ومشكلاتهن..»^(٢)

وهي عندما تبدأ في الحديث عن مشكلاتها فإنها «لا تراعي أولوية أي مشكلة حسب أهميتها. فعندما تكون متضايقه، فإنها تكون متضايقه من كل شيء، كبيره وصغيره، إنها غير مهتمه مباشرة بالعثور على حلول لمشكلاتها، بل تبحث عن الراحة بالتعبير عن نفسها، وبأن تكون مفهومة، وبالحديث عن مشكلاتها، تصبح أقل إنزعاجاً.. وعن طريق الحديث بتفصيل دقيق عن مشكلاتها المتنوعه، وتدرجياً، إذا شعرت بأنها «سُمتت» يتلاشى ضغطها..»^(٣).

(١) المصدر السابق ص ٤٦، ٤٧ بتصرف.

(٢) الرجال من المريح، النساء من الزهرة د. جون جراي ص ٤٣، ٤٤ بتصرف.

(٣) المصدر السابق - ص ٥٠ - ٥٢ بتصرف.

«... ولكي ترتاح المرأة أكثر، فإنها تتحدث عن مشكلات الماضي، ومشكلات المستقبل، والمشكلات المحتملة، وحتى المشكلات التي لا حلول لها أبداً، فتبدأ في الحديث عن صعوبة ما، ثم تصمت لفترة قصيرة قبل أن تنتقل لصعوبة أخرى، وهكذا. وكلما توسعت في دائرة الكلام كلما ارتاحت أكثر. وخاصة أنها تسعى دوماً للحديث في كثير من التفاصيل والجزئيات.

وتتحدث المرأة عن صعوبات ومشكلات، وخاوف وهموم، وخيبات الأمل والأحلام التي لم تتحقق.

وإذا شعرت بأن السامع لم يفهمها، فإنها تستمر في الحديث والتوسع، إلى أن تتوقف، وتشعر بالكثير من الارتياح.

هذه هي طريقة المرأة في التكيف مع الصعوبات، ومطالبتها بغير هذا الشكل فيه إنكار لشعورها بذاتها وصفاتها...!!»^(١).

وهكذا «يختلف الرجال والنساء فيما بينهم في تعاملهم مع المشاكل.. الرجل هنا أكثر تركيزاً، بمعنى أن وعيه ينحصر تماماً، فلا يعود يرى سوى المشكلة التي هو بصدد حلها..

ينزوي الرجل هنا على الأغلب وينطوي على نفسه لكي يجد حلاً للمشكلة بمنتهى الهدوء..

أما المرأة فتسيطر عليها هنا على الأغلب عواطفها ومشاعرها، كلما ازدادت حدة المشكلة، مجال وعيها يتسع هنا، فترى على سبيل المثال، إلى جانب مشكلتها الأساسية مشاكل أخرى قيد المعالجة..»^(٢).

وكما تختلف طريقة التعامل مع المشكلات بين الرجل والمرأة، يختلف أيضاً ما

(١) التفاهم في الحياة الزوجية د. مأمون مبيض ص ٧٤.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية كلاوديا إنكلمان ص ١٩٩.

يحتاجه الرجل ليشعر بالتحسن عما تحتاجه المرأة في مثل تلك الأوقات...
في حين يشعر الرجل بالتحسن عندما ينجح في حل مشاكله، تشعر المرأة
بالتحسن عندما تتحدث عن مشاعرها..

إن عدم تفهمنا هذا الفرق وعدم تقبلنا له يسبب خلافات نحن في غنى عنها في
علاقتنا، ولا سبيل لأن نعيش معاً في وئام وسلام إلا من خلال احترام هذا الفرق بيننا..
حيث يتعلم الرجل كيف يحترم حاجة المرأة للكلام من أجل أن تشعر بالراحة،
ويدرك أن إنصاته لها هو طريقها إلى الثقة في مواجهة مشكلاتها..
وأما المرأة فتتعلم أن تحترم حاجة الرجل في الانسحاب والاعتزال ليتعايش مع
الضغوط التي تحيط به.. وتفهم أنه من الصعب عليه وقتها أن يعطيها انتباهه الذي
تستحقه بكل تأكيد.

مقاصد الصمت والكلمات..

ربما تكون مفردات الخطاب في بعض الأحيان متفقة بين الرجل والمرأة وربما
تكون العبارات متشابهة، ولكنها تعني لأحدهما معنى غير ما تعنيه للآخر؟!.. ومن
هنا يحدث سوء الفهم.. ومن هنا أيضاً يكون من السهولة بمكان أن يفهم كل منهما
الآخر إذا علم ماذا تعني الكلمات والتعبيرات عند الآخر؟

إن الكثيرات من « النساء يشكين من أن شركائهن لا يستمعون لهن، بل إن
الرجال يشكون أيضاً من نفس الشكوى، على الرغم من قلة تكرارها، فالشكوى
«إنك لا تصغي» غالباً ما تعني حقاً «أنت لا تفهم ما قلته بالطريقة التي قصدتها» أو
«أنا لم أحصل على الإجابة التي أردتها».. فكونك يُصغى إليك يمكن أن يصبح
كناية عن كونك مفهوماً ومقدراً» (١)

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١٩٦.

بل قد يستتج شريك الحياة بعض الاستنتاجات الخاطئة عن شريك حياته من خلال صمته وكلماته، فنسمع اتهامات لشخصه، كأن يقول له « إنك غير منطقي » .. « إنك غير مأمون العواقب » .. أو « إنك معتد بذاتك » .. أو ربما اتهم نواياه فقال: « إنك لا تسمع لي » .. أو « إنك تحط من شأني » ..

خذ مثلاً ..

عندما تقول المرأة: أشعر أنك لا تنصت لي أبداً « .. فهي لا تتوقع أن تؤخذ كلمة « أبداً » حرفياً، وإنما تستعمل كلمة « أبداً » للتعبير عن الإحباط الذي تشعر به في تلك اللحظة ..

ويحدث سوء التفاهم من سوء الفهم لما تعني المرأة، فهي تقول لزوجها: « نحن لا نخرج أبداً .. فتكون إجابته: « هذا ليس صحيحاً، لقد خرجنا الأسبوع الماضي؟! »
وتقول المرأة: « لا أحد ينصت لي أبداً » .. فتكون إجابة الزوج: « ولكنني أنصت إليك الآن!! »

تقول المرأة: « ليس لدينا وقت للراحة أبداً » .. فتكون الإجابة الخطأ من الزوج: « لسنا كذلك .. لقد استرحنا يوم الجمعة » ..

وتقول المرأة: « إنني لا أشعر أنني مسموعة » ..

وتقود هذه العبارة الرجل إلى إبطال مشاعر المرأة عبر مجادلتها حول ذلك « فهو يظن أنه قد سمعها إذا كان قادراً على إعادة ما قالت، بينما المعنى الذي قصدته هي: « أشعر كما لو كنت لا تفهم تماماً ما أقصد قوله .. أو لا تهتم كيف أشعر، هل لك أن تبين لي أنك مهتم بما كان عليّ أن أقوله؟ » ..

وهو - أي الزوج - إذا فهم شكواها؛ فإنه سيجادلها أقل، ويكون في إمكانه أن يستجيب لها بطريقة أكثر إيجابية .. وهذا يؤدي إلى تفادي الكثير من المجادلات والمشكلات!! « (١)

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة د. جون جراي ص ٨٩، ٩٠ بتصرف.

(إن سبب سوء الفهم هنا « خطأ في الترجمة » إن صح التعبير..)

فالمرأة تلجأ للتشبيهاً والتعميمات المبالغ فيها؛ لتعبر عن مشاعرها. أما الرجل؛ فقد اعتاد أن يستخدم الحوار لنقل الحقائق والمعلومات.

و من أشهر الجمل للمرأة والتي يُساء فهمها هي: «إنك لا تنصت إلي» فترجمة الرجل الحرفية لتلك العبارة تؤدي لعدم تقديره لمشاعر المرأة مما يؤدي إلى شجار؛ فهو يعتبر نفسه قد أنصتَ إليها ما دام بإمكانه أن يعيد ما قالته مرةً أخرى. أما الترجمة الفعلية لهذه العبارة فهي: «إنك لا تفهم ما أعنيه بكلامي، ولا تهتم بمشاعري.. وأحب أن تظهر لي أنك مهتم فعلاً بما أقوله».

إن النساء - غالباً - تتحدثن وتسمعن لغة الارتباط والألفة « بينما يتحدث الرجال ويسمعون لغة المكانة الاجتماعية والاستقلال، فإننا يمكن أن نُمثل الاتصال بين الرجال والنساء بأنه اتصال ثقافي متعارض، من شأنه - إن لم يُفهم - إفساد الأساليب الحوارية، وبدلاً من أن يقال لهجات مختلفة، يمكن أن يقال: إنهم يتحدثون لهجات بشرية مختلفة» (١).

ومثلما تختلف دواعي الكلام بين الجنسين، فكذلك تختلف دواعي الصمت، مما يسبب أيضاً الخطأ في فهم أسباب ومبررات هذا الصمت والامتناع عن الكلام بينهما..

فبالنسبة للرجل، يكون الحديث من أجل تحصيل المعلومات، ولذلك، فعندما تقاطعه زوجته وهو يقرأ الجريدة - مثلاً - فإنه يتوقع أن يكون هناك ما تجبره به من أمور هو في حاجة لمعرفة... بينما يكون المتحدث بالنسبة لها من أجل التفاعل، فالحديث عندها وسيلة لإيجاد التواصل، والاستماع وسيلة لإظهار الاهتمام والعناية... ولذلك تشكو الكثير من النساء من صمت الرجال في المنزل..

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٤٥.

ويمكن تصوير ما يحدث على الشكل التالي « يجلس الزوج والزوجة على منضدة الإفطار، هو يقرأ الجريدة، وهي تملمق بغضب في ظهر الجريدة... تقول هي: أراهنك أنك لا تعرف أنني موجودة هنا أم لا.. فيطمئنها هو قائلاً: «بالطبع أعرف أنك هنا، فأنت زوجتي الرائعة، وأنا أحبك كثيراً جداً».. يقول هذا دون أن ينظر إليها، فما زال يتابع القراءة!!!

... وحين تتكرر شكواها من الجريدة وانشغاله بها على الإفطار يومياً، نرى شكلاً آخر قد يكون مضحكاً..

فهو يفتح الجريدة في اليوم التالي، ويسأل زوجته: «هل من شيء تريدين إخباري به قبل أن أبدأ في قراءة الجريدة؟ وبالطبع، لا يوجد شيء، لكن بمجرد أن يبدأ قراءتها تتذكر هي ما ترى أنه يجب أن تخبره به..!!

ذلك أنها تشعر أن التفاعل الكلامي يكون أكثر أهمية حين يكون مستغرقاً في القراءة» () .

وهكذا..

بالنسبة للزوج، فإن زوجته التي تحاول منعه عن قراءة الجريدة، فإنها تبعده عن أمر ضروري، وهذا انتهاك لاستقلاله، واعتداء على حرته في التصرف. وبالنسبة للمرأة فإنها تشعر بالإحباط من هذا الفعل؛ لأنه يمنع الزوج عن التحدث معها، هذا التحدث الذي هو وسيلة التألف والمودة بينهما كما ترى هي!!

ومن هنا كان من الضروري فهم طبيعة «النوع» الذي نتكلم معه، وإدراك النمط الاجتماعي الذي ينتمي إليه، وأساليب الكلام المبنية على ذلك، والتي تؤثر على العلاقات الزوجية، والتوصل إلى لغة مشتركة تربط بين العالمين، عالم الرجل،

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١٠٤، ١٠٥ بتصرف..

وعالم المرأة.

إن أكثر الخلافات بين شريكي الحياة قد تعود إلى الأسلوب الذي يتحدث به كل من الرجل والمرأة!!

فهل يمكن أن يتحدث الرجل بأسلوب المرأة أو العكس؟ وهل يستطيع الفرد أن يغير أسلوبه الحوارى الخاص به؟

الإجابة: نعم، يمكنه ذلك إذا أراد... ولكن هل كل فرد منا يريد ذلك فضلاً عن أن يحاوله؟

الحقيقة: لا.. إن ما يدور في رأس كل طرف من شركاء العلاقة الزوجية أن يجعل شريكه يعدل من أسلوبه هو، لأن تغيير الفرد لأسلوبه الشخصى ينبني على تفهمه لذاته..!!

فما الحل؟

إن الحل الأكثر واقعية أن يتعلم الفرد كيف يمكن أن يفسر ما يعنيه الآخر بكلامه، وأن يستطيع شرح وجهة نظره بطريقة يتمكن معها شريكه من فهمه...

فإذا فهم كل شريك الأسلوب الذى يتحدث به شريكه، وتبين مقاصد صمته وكلماته، فإن هذا الفهم سيزيل الغموض والالتباس بينهما، ويحسن علاقتهما معاً..

ربما « لن يستطيع كل طرف أن يمنع حدة الخلافات من أن تتصاعد بينه وبين شريك حياته، ولكنها لن تخرج عن نطاق سيطرته كما أن فهمنا للأساليب التى يتحدث بها شريك الحياة هي قفزة عملاقة عبر هوة التواصل بين الزوجين » (١)

(١) المصدر السابق ص ٤٣٤ بتصرف يسير.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

مع أن المرأة والرجل يستخدمان نفس المفردات والتعبيرات.. إلا أن هذه المفردات، وتلك التعبيرات، تعطي مدلولات مختلفة لدى كل منهما.. لهذا تبرز أحياناً مشكلات في التواصل بينهما بسبب سوء الفهم..

فبينما تهتم المرأة بالتعبير عن المشاعر، يُركز الرجل على ما تحمله الكلمات من معلومات.. فإذا برز بينكما سوء الفهم فليذكر كل منكما أنه يتحدث لغة مختلفة عن الآخر، وليأخذ وقته الكافي لـ « ترجمة » ما يقصد إليه شريكه، وما يريد قوله على الحقيقة، وهذا بالطبع يتطلب تدريباً، ولكن الأمر يستحق (١).

موازنة الأهداف والتفصيلات..

ترى المرأة أن ملاحظة التفاصيل هو مظهر من مظاهر الاهتمام.. كما ترى أن ذكر التفاصيل في الحوار يُوجد المشاركة بين طرفيه..

ومن هنا تعد النساء نسيان التفاصيل دلالة على عدم الاهتمام، وهي إذا لم تستحسن العلاقة بأناس معينين ذكرتهم بأسماء خاطئة، وكأنها تريد أن تقول: أنا لا أهتم بهم، ولا أحبهم!!

وربما لاحظ الزوج - مثلاً - أنه حين يذكر لزوجته خبراً عمن لا تحبها، فإن الزوجة تقول: «ما اسمها؟»، وكأنها تريد أن تقول أنها، وإن كانت تراها كثيراً، وتلتقي بها بين الحين والآخر، فإنها لا تهتم بأمرها!!..

أما الرجل فهو يرى أن ذكر التفاصيل يُهدر الوقت والجهد..

ومن ثم لا يلاحظها، ولا يهتم بذكرها.. ولذلك تشتكي الكثيرات من النساء من أن الرجال لا يتحدثون عن التفاصيل بما فيه الكفاية..

(١) وأنا أعلم أن هذا الفهم ليس أمراً سهلاً، بل كنت أمأزح زوجتي أحياناً بقولي إذا قررت أن أركز كل كتاباتي لكي يستطيع الرجال والنساء أن يفهم بعضهم بعضاً، لأخذ هذا الأمر كل حياتي!!..

مثال:

يتحدث « أحمد » و« منى » عن زوج ابنتهما، وعن عزمه على شراء بيت قديم، وكيف أن الزوجة حين تحدثت مع ابنتها حول هذا الأمر دافعت عن زوجها.. فيؤكد « أحمد » أن ابنته تتفهم وجهة نظر زوجته، لأنها صرحت له بذلك..

أحمد: إنها غير سعيدة لهذا الأمر.. صدقيني..

منى: ولم لا تخبر زوجها بذلك؟

أحمد: لا يجيب شيئاً!!

منى: ماذا قالت لك بالضبط؟

وتقف منتظرة أن يرد عليها زوجها، ولكنه يظل صامتاً دون إجابة!!

منى (وهي غاضبة): ماذا قالت لك بالضبط؟

ويرد أحمد: لا أتذكر، مجرد أشياء عامة.

منى: ماذا تقول؟

ويرد عليها: لست أدري.

وتستدير « منى » فجأة، ويبدو عليها الضيق الشديد، لأن أحمد لم يخبرها بالمزيد..!!

هذه الزوجة « منى ».. مثلها في ذلك مثل أكثر النساء اللاتي يشعرن أن الرجال

« لا يخبرون بكل الأشياء، قال ماذا؟

ويشكون من أزواجهن: « يبدو حديثي معه وكأنني أنتزع الحقيقة منه بشق

الأنفس: ماذا قالت؟ ماذا قال زوجها؟

وكما ترغب المرأة أن تسمع تفاصيل ما يرويه الآخر لها، فإنها أيضاً ترغب بشدة

أن تتحدث عن خوالج نفسها وهمومها، وتعتمد فيها تحكيه إلى سرد التفاصيل، بل

ربما تبالغ في هذه التفاصيل، كأن تقول مثلاً: لقد مضت ساعات وساعات وأنا

أنتظر لدى الطيبة حتى جاء دوري!!

ربما يعود السبب: في مبالغة المرأة للحدث، إلى رغبتها في استمالة مشاعر وعواطف الطرف الآخر لصالحها..

إنها في حقيقة الأمر تبحث عمّن تسند رأسها إليه وتفشي له بخوالج نفسها - من خلال طرحه لسائر الأسئلة المرتبطة بالحدث عليها - هي تبحث عمّن يعمل على التخفيف عنها من ضغط سائر الأفكار المرتبطة بالمشاكل التي تواجهها.. إنها تبحث عمّن يلعب دور «المواسي» إزاءها..

وحيثما تتحدّث عن سائر ما يدور في ذهنها من أفكار مرتبطة بمشاكل اليوم... ربما عادت إليها ابتسامتها فجأة من جديد، وتحسن حالها حتى ولو لم تصل لحلّ أيّ من مشاكلها.. لأنها أشبعت حاجتها الملحة في التعبير عن نفسها، حتى أن المستمع المتعاطف معها منحها خلال ذلك الشعور القوي بأنها ليست وحدها، وبأنه يجبها ومستعد لمواساتها دومًا....

المشكلة هنا.. أن الزوج أحيانًا لا يستمع.. أو يستمع لبضعة دقائق فقط.. فتقول في نفسها: «هو لا يرى حقيقة ضخامة مشكلتي.. هو لا يريد أن يتفاعل مع مشاعري وأفكاري.. هو لا يحبني...»

وغالبًا ما يلي ذلك نزاعات ومشاجرات عاطفية تكون عناوينها: «أنت لا تستمع إلي!!..» «أنت لا تفهمني مطلقًا.»^(١)

بينما حقيقة الأمر أن الرجل لا يهتم غالبًا بتفاصيل الحياة اليومية، ولا يجذب ما تهتم به المرأة اهتمام الرجل، ولكن هذا لا يعني أنه لا يجبها...

إن السبب في سلوك الرجل أنه لا يهتم سوى النتيجة التي وصلت إليها الحكاية، والهدف الذي يحققه الحوار!! وكأن شعاره في ذلك «نحو الهدف بأقصر الطرق وأسهلها وأسرعها!»

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٠١، ٢٠٢

« أمّا النساء فيبحثن عن أجمل الطرق الممكنة لتحقيق الهدف، وليس بالضرورة أقصرها أو أسرعها أو أسهلها.

هن يجبن أن يفعلن أشياء أخرى في طريقهن نحو تحقيق الهدف.. » (١)

خذ مثلاً:

سعاد: ما هو موعد حفل الزواج؟

أحمد: ينبغي أن تكوني مستعدة في غضون السابعة والنصف.

سعاد: كم عدد الضيوف الذين سيحضروا العشاء؟

أحمد: لا تقلقي، سيكون هناك طعام كاف..

فإذا سألتنا الزوج لماذا تجيب بهذه الطريقة؟ قال: إني حريص عليها، إني أجيها على الهدف الرئيس من أسئلتها..

وبنفس الطريقة في ممارسة الحوار، والوصول إلى هدفه من أقرب طريق، يتعامل الرجل مع الأشياء المادية، فيكون شعاره فيها: طالما أن شيئاً ما يحقق المراد منه فلا داعي لإجراء أي تعديل عليه..

تأمل هذه المشهد:

« تريد الزوجة أن تغيّر مكان الأريكة داخل الغرفة « تغيير، تحسين، تجميل »... تطلب بلطف من زوجها أن يساعدها.. هو لا يفهم لماذا تريد زوجته أن تفعل ذلك، فمكان الأريكة ممتاز، ولا يشكو من أي شيء...!!! « عقلية عدم تغيير الأشياء » غير أنه نظراً لكونه يريد أن يفعل شيئاً جميلاً من أجلها، فهو يقوم بمساعدتها.. « يُهدر بعض طاقته ».

فيذهبان معاً إلى غرفة الجلوس، ثم يسأل: « أين تريدان أن أضع الأريكة يا

(١) المصدر السابق - ص ١٥٤.

حبيبتى؟.. بينما هي تبدأ الآن فقط في التفكير، والتشاور معه لبعض الوقت بشأن الأماكن المحتملة التي يمكن وضع الأريكة فيها..

وبعد بضع دقائق من تفكيرها وتأملها في الاحتمالات الممكنة، يبدأ هو بالتأمل والشعور بنفاد الصبر، ثم يقول: «أخبريني أخيراً أين ينبغي وضع الأريكة؟ أخيراً يقوم ويزيح الأريكة بكل قوته نحو النافذة، ثم يفرك يديه أخيراً، شاعراً بالرضا وتحقيقه للهدف..

هو يأمل في قرارة نفسه أن يكون قد حقق الهدف المطلوب، وأن باستطاعته أن يستريح الآن بعد العناء «تم تحقيق الهدف، تم إنجاز المطلوب».. ولكن سرعان ما يخيب أمله، فالعملية بالنسبة لها قد بدأت الآن بالذات... تسأله: كيف يرى الوضع الجديد؟

بالطبع يجيب «وضعها جيد».. تفكر هي قليلاً ثم تقول له: ربما يكون وضعها أفضل على الطرف الآخر من الغرفة، يعبس قليلاً، ثم يُجهد نفسه من جديد، ويقوم بوضع الأريكة في المكان الجديد!!

تستمر هذه اللعبة مرات عدة.. ترغب هي بحرارة أن تجرب كل الإمكانيات لكي تتأكد تماماً من اختيارها للحل الأفضل.. بالنسبة لها، فإن عملية التجريب هذه ممتعة للغاية، والعمل المشترك يُشعرها بقوة الرابطة فيما بينها وبين زوجها.. أمّا بالنسبة له، فهو ما زال لا يستطيع أن يحلل نمط سلوك زوجته، فضلاً عن كونه مستاء ومتضايقاً لاعتقاده أنها تسعى بسلوكها هذا لهدر طاقاته دون جدوى!!..

ويصل الزوج إلى حافة الجنون، حين تخبره زوجته بعد أن بدّل موضع الأريكة ست مرات: أن مكانها الأول كان هو الأفضل، وأن الأريكة لا تحتاج إلى تغيير مكانها بقدر ما تحتاج إلى إعادة تنجيد...!!!» (١)

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ٢٣٩ بتصرف

إنه اختلاف كبير بين الزوج والزوجة في مفاهيم التغيير والتجميل .. وهو يؤثر في نظرة كل منهما نحو المظهر، وما يتعلق به من ملابس وأشياء ..

فمثلاً ..

المرأة التي تذهب إلى حفل وترى امرأة أخرى ترتدي نفس ثوبها عندئذ تكون الدنيا قد اسودت أمام ناظريها وتحجم عن ارتداء ثوبها مرة أخرى، على عكس الرجل الذي لا يهتم في شيء أن يرتدي رجل آخر ربطة العنق أو البدلة التي يرتديها هو.

إنك قد تجد امرأة عجوزاً في الثمانين أو أكثر من عمرها، لا تستطيع أن تنهض على رجليها، وقد اضمحلت ذاكرتها حتى لم تعد تتعرف على بناتها، تجدها لا تزال - برغم كل ذلك - تهتم باستطلاع هندامها وما ترتديها .. وتذكر ما كانت ترتديه يوم زفاف ابنتها مثلاً ..

بينما لا تجد رجلاً واحداً من قراء هذه السطور يعنيه أن يتذكر أي الحلل، ولا أي القمصان كان يرتدي منذ أيام ..!!

ذلك أن الرجل يتحرك بما يمكن أن نطلق عليه « عقلية الدقيقة الأخيرة » .. بينما تتحرك المرأة بما يمكن أن نسميه « عقلية التحضير للأشياء؟! »

خذ مثلاً ..

دعنا نفترض أن الزوجين قد دُعيا إلى حفل عرس ..

يقول الرجل في نفسه: ليس هناك مشكلة سأرتدي القميص السماوي مع البنطلون الأزرق - مثلاً - وينتهي أمر الحفل بالنسبة إليه، ويبدأ في الانشغال بأمور حياته ..

بل ربما لا يفتح خزانة الملابس الخاصة به لينظر إلى ما أراد من ملابس إلا في الدقيقة الأخيرة قبل الذهاب إلى الحفل ..

أمّا هي، فما أن استلمت الدعوة للحفل حتى بدأت في التفكير: ماذا سأرتدي في هذا الحفل؟ ويبقى هذا السؤال يشغلها في كل الوقت الذي يسبق الحفل.. وكلما عظم شأن المناسبة، كلما كان التفكير في هذا الأمر أكثر وأعمق!!
بل ربما تجولت عبر محلات الألبسة باحثة لها عما يناسبها من لباس يتلاءم مع تلك المناسبة...

فمن المهم جداً بالنسبة لها أن يكون مظهرها جيداً في يوم الحفل.. وهي تفعل كل ما تستطيع فعله لأجل ذلك!!!

ربما تعجب الرجل، ولم يستطع فهم تصرفها حين تتفحص واجهات المحال التجارية دون كلل أو ملل، ودخولها محلاً تلو الآخر، وتجريبها أنواع الحلي والزينة المختلفة، وآخر أزياء الموسم من الملابس دون أن تشبع من ذلك، بل ودونما حاجة لأن تشتري شيئاً، وربما لم تشبع من هذا حتى يحين موعد إغلاق المحال التجارية!!!

إن الرجل لا يدرك حقيقة أن التفاصيل هامة جداً في تحقيق راحة أكبر للمرأة.. كما أن حاجتها للتغيير الدائم، والتجميل لما حولها، هو هاجس يملأ حياتها بالسعادة..!!!

إن المرأة تعشق التفاصيل، وتحب من يسألها عنها.. وكل التفاصيل التي يراها الزوج غير مهمة - من وجهة نظره - هي رسائل إلى الزوجة مضمونها « الود والاهتمام».

ولن أنسى أبداً تلك الزوجة التي كانت تحكي وهي تبكي من الفرح، لأن زوجها حين أخبرته أنها ستزور أختها، سأها: ماذا تنوي أن ترتدي؟.. فقد حمل لها السؤال معنى الاهتمام العميق، والحميمية الرقيقة..

فحاول - أخي الزوج - الاهتمام بالتفاصيل التي تسعد زوجتك، وبخاصة ما يتعلق بمظهرها وشكلها، واعلم أنه كلما مدحتها بتفاصيل أكثر تحسنت علاقتك بها..

خذ مثلاً..

هي: «حبيبي كيف أبدو لك اليوم؟».

هو: جيد، مثل كل يوم!!

هي: تتسرب إليها مشاعر اليأس، وتقول في نفسها: «هو لم يعد يهتم بي أبداً»..

أو «هو لم يعد يحبني».. أو «لو كان يحبني فعلاً، لفعل كذا وكذا»

... الحقيقة أنه لم يحدث شيء من هذا.. كل ما حدث أن زوجها لا تنطبع في

ذهنه التفاصيل الدقيقة، وإنما الموقف ككل. إنه هنا يجب ببساطة ودون مجاملة أو

مبالغة..

أخي الزوج..

إن أي مديح لزوجتك يصل مخففاً، فما المانع من المبالغة بعض الشيء، فبدلاً من

أن تقول: فستانك جميل..!! لماذا لا تقول: «فستان جميل جداً.. تبدين فيه ملكة»..

أختي الزوجة..

إن المرأة تترتاح عندما تذكر أحداث «قصة» المشكلة التي تعانيها بالتدرج رويداً

رويداً حتى تصل إلى عقدة القصة أو لب الموضوع، وهذه الطريقة في الحديث عن

المشكلة تزعج الرجل.

ولذلك، فإن مما يعين الرجل على الاستماع أن تدخل في جوهر الموضوع

مباشرة، ثم تعودين لتبني الأحداث بالتفصيل، لأن مما يريح الرجل أن يعرف منذ

البداية ما هو الأمر الذي تريد المرأة أن تصل إليه.

إشباع الحاجات العاطفية..

يشعر الرجل بأنه يعطي أحياناً وربما بكثرة، لكن دون الحصول على رضى

شريكة حياته..

وتشعر المرأة بأنها تعطي، وربما بكثرة، ولكن دون الحصول على رضى شريك حياتها..

ولكن - أخي الزوج - هل تعطي عطاء لرجل أم لامرأة؟
وأنت - أختي الزوجة - هل تعطي عطاء لامرأة أم لرجل؟
أقصد.. أن المطلوب من الرجل أن يعطي المرأة ما تحتاجه امرأة..
والمطلوب من المرأة أن تعطي الرجل ما يحتاجه الرجل، وليس ما تحتاجه المرأة!!..
كيف ذلك؟

تأمل هذا المعنى..

لو أعطيت الأرنب لحمًا، فهل يستسيغه، وهل يجبه؟!!
ربما تُصر أنت أن تعطيه اللحم، فتغيّر صورته.. مسلوفاً.. مشويًا.. أو نياً..
وقد تعجب أنه لا يأكله في كل مرة تقدمه له فيها!!
هل تعرف السبب؟
إنه ببساطة شديدة.. لا يحتاجه، ولا يريد، ولا يجبه..
ولكنك إن أعطيته خسًا أو جزرًا فسوف تجده من المحبين لك والراضين
عك.. لأنه يحب ذلك ويريده..

وإذن.. فلا بد أن يعطي الرجل للمرأة ما تحتاجه وتريده.. وتعطي المرأة للرجل
ما يحتاجه ويريده..

ولابد أن يعرف الرجل والمرأة أن الحاجات العاطفية لكل منهما تختلف عن
الآخر، فمن الخطأ أن يقدم الرجل الحب والعاطفة للمرأة على الطريقة التي يفضلها
هو، لا على الطريقة التي تفضلها هي أو العكس. فلكل منهما طريقته الخاصة.
وهما يتبادلان الحاجات العاطفية لكل منهما في إطار من حوارات المشاعر،
وصور الأخذ والعطاء..

ويمكن أن نجمل تلك الحاجات في:

١. الثقة والرعاية:

عندما تثق المرأة في قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة في رعايتها وخدمتها. وكذلك عندما يقوم الرجل برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكاناته.

٢. القبول والتفهم:



يحتاج الرجل أن يشعر بأن زوجته تتقبله كما هو، دون أن تحاول تغييره، وترك له أمر تحسين نفسه إذا احتاج لذلك. وتحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يستمع إليها ويفهمها، ويصغي إليها وإلى مشاعرها وعواطفها.

٣. التقدير والاحترام:

يحتاج الرجل أن يشعر أن زوجته تقدر ما يبذله من أجلها وما يقدمه لإسعادها. بينما تحتاج المرأة أن تدرك أن زوجها يحترمها عندما يعطي أهمية أولى لمشاعرها وحاجاتها ورغباتها وأمانها وذلك من خلال تذكّر المناسبات الهامة لها، القيام بالأعمال المادية التي تظهر اهتمامه بها كالهديّة.

٤. الإعجاب والتفاني:

يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته معجبة به، وعندما يشعر الرجل بإعجاب زوجته به، فإن هذا يدفعه للتفاني أكثر في خدمتها ورعايتها. بينما تحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يتفاني في خدمتها ويسخر نفسه لرعايتها، وحماتها، وسيزداد إعجاب المرأة بزوجها عندما تشعر بأنها رقم واحد في حياته.

٥. التشجيع والطمأننة:  

يحتاج الرجل إلى تشجيع المرأة، وهذا التشجيع يعطي الدافع القوي للبذل والعطاء أكثر.

بينما تحتاج المرأة إلى استمرار طمأننة الرجل لها، ويكون ذلك من خلال إظهار رعايته وتفهمه واحترامه لها، وإقراره لمشاعرها وتفانيه في حبها ورعايتها.

فالرجل يحتاج إلى الحب الذي يحمل معه الثقة به وقبوله كما هو، والحب الذي يعبر عن تقدير جهوده وما يقدمه.

بينما تحتاج المرأة إلى الحب الذي يحمل معه رعايتها وأنه يستمع إليها، وأن مشاعرها تفهم وتقدر وتحترم.

« إن مما يقوي علاقة المحبة بين الزوجين، أن يحاول كل منهما تحقيق حاجات الآخر، وذلك بأن يقدم الرجل ما تحتاج إليه زوجته، وأن تقدم المرأة ما يحتاج إليه زوجها.. والخطأ الشائع والذي يقف وراء فشل كثير من العلاقات الزوجية رغم وجود المحبة بين الزوجين، هو أن يقدم الواحد منهما ما يحتاجه هو، وليس ما يحتاجه الآخر؟! »

فالمرأة تحتاج إلى الرعاية والتفهم والحديث عن المشاعر.. فإذا بها تقدم لزوجها هذه الأمور والتي لا تلبى حاجاته، وهي تتساءل في نفسها: لماذا لم يتجاوب معها؟!

والرجل الذي يحتاج إلى الثقة والقبول.. فإذا به يثق بزوجته ولا يسألها ظناً منه أن هذا هو ما تحتاجه، بينما هي في الحقيقة تحتاج إلى من يسأل عنها وإعطائها فرصة الكلام عن مشاعرها. (١)

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيّض - ص ١٧٩.

إن المرأة تريد العطف، و تنظر إليه على أنه نوع من التعبير عن الحب.. وترغب أن يلاحقها الرجل، ويدللها، وتقبل هذا التذليل وتجبه.. ولذلك فإنه ليس من الجيد أن يهمل الرجل مشاعرهما، بل من الأفضل أن يسألها دائماً: «هل أنت بخير؟».. وإذا كان «يلدّ للمرأة أن تجد لها حامياً قوياً تلوذ بأكتافه، وتلجأ إلى أحضانه ساعة الخطر، فكذلك الرجل يجد المتعة كلها في أن تلجأ إليه المرأة تطلب رعايته وعطفه وشجاعته!!» (١)

ولذلك فإنه ليس من الجيد أن تقول المرأة للرجل جُملاً تحمل معاني سلبية من مثل: «هل خسرت؟».. «ما الذي جرى حتى تصبح هكذا؟».. «لماذا تفعل هذا الأمر؟».. فكل هذه المعاني تحمل للرجل معنى الضعف أو الاتهام به!! فمتى يدرك الرجل والمرأة الطريق الصحيح إلى إشباع الحاجات العاطفية؟

صورة الحب والغيرة..

«تحب المرأة الرجل ويحبها، فأما هو، فقد أعطاهما من نفسه ناحية وأبقى لشؤون الحياة نواحي أخرى. وأما هي، فقد وهبته من نفسها كل شيء؛ لأنه وقاها شؤون الحياة الأخرى..»

هذه هي القاعدة التي يجب أن نلم بها حينما نحلل عواطف المرأة في معزل عن الظواهر التي تستر الحقيقة..

تهب المرأة نفسها جميعاً للرجل.. الرجل الذي أعجبها، والذي غذى أنوثتها برجولته...

والرجل قد يجب دون تردد لأنه يأخذ من الحب أكثر مما يعطي، فلا خوف عليه أن تفوته الصفقة الرابحة في هذه ليجدها في أخرى، أما المرأة فلا تحب حتى تتردد طويلاً رغم ما يذيعون عن تأثرها السريع.

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٥٢.

نعم قد لا تفكر أبداً، ولكنها تشعر بغريزتها شعوراً دقيقاً في اختيار الرجل الذي تمبه نفسها، وهي حقيقة بأن تتردد لأنها إن خسرت في الصفقة فلن تخسر شيئاً ضئيلاً، بل ستخسر كل ما في كيانها من عاطفة.. أي أنها ستفقد نفسها..
وهذه المرأة التي أحببت فوهبت، عزيز عليها أن تتمرد على الحب بعد ذلك لأنها ستغامر إذ ذاك بما لا تستطيع المغامرة به. (١)

ولذلك فإنه حين يشعر الرجل « بالحب وقت تعرفه الأول على زوجته، فإنه يشعر بأنها في حاجة إلى رعايته وخدمته، مما يولد عنده القدرة والإمكانات. بل إنه يشعر بالرغبة القوية للتقديم والعطاء، ليس من أجل التلقي بالمقابل، وإنما لمجرد العطاء بدافع الرعاية. ولذلك فإننا نجد أنه يتحمل الصعاب والمشقات من أجل البذل وخدمة زوجته، ومن أجل سعادتها، ونراه يشعر بسعادة عظيمة لسعادتها..

ولعل الكثيرون من الرجال لا يعلمون، كم هو هام بالنسبة للمرأة أن تشعر بأن هناك من يرهاها ويقف بجانبها. إن المرأة تسعد عندما تعلم أن حاجاتها ستحقق، وحين تواجه المشاكل والضغط، فإن كل ما تبحث عنه هو من يطمئننها، ويقدم لها الرعاية ويشعرها بعدم الوحدة» (٢).

فإذا شعرت بتعرض حبها بمنافس آخر «انطلقت بكل شراسة للرد عن نفسها، والذود عن ساحتها بكل وسيلة ممكنة، فتغيب عن إحداهن كثير من قدرات الضبط السلوكي، ونظرات البعد العقلي، حتى لربما جاءت بسلوك اجتماعي في غاية الشناعة، وأقل ما يمكن أن تقوم به الغيرى إذا أغلقت: أن تجني على الأموال، والأمتعة والممتلكات، أو أن تأتي بكلام وعبارات لا ترضاها حال سكونها، وذهاب انفعالها.... وفي هذا كله يقول الرسول ﷺ فيما ورد عنه، في وصف هذه الحالة

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٦٤، ٦٥.

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٠١ - ١٠٣ بتصرف.

النفسية التي تعترى بعض النساء: «إن الغيرى لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه» رواه البخاري ومسلم^(١).

... «تحكي أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قصة غيرتها من أم المؤمنين صفية بنت حيي، قالت: خرجت مع رسول الله ﷺ وأخرج معه نساءه، وكان متاعي فيه خف، فكنت على جمل ناج - يعني قوي - وكان متاع صفية فيه ثقل، وكانت على جمل بطيء، فتباطأنا، فقال ﷺ: «حولوا متاع عائشة على جمل صفية، وحولوا متاع صفية على جمل عائشة ليمضي الركب» فلما رأيت ذلك، قلت: يا لعباد الله، غلبتنا هذه اليهودية على رسول الله ﷺ!، فقال رسول الله ﷺ: «يا أم عبد الله، إن متاعك كان فيه خف، ومتاع صفية فيه ثقل، فبطأ الركب، فحولنا متاعها على بعيرك، وحولنا متاعك على بعيرها».

قالت عائشة: ألسنت تزعم أنك رسول الله؟ قالت: فتبسم رسول الله ﷺ فقال: «أفي شك أنت يا أم عبد الله؟» .

قلت: ألسنت تزعم أنك رسول الله، فهلا عدلت؟

فسمعتني أبو بكر رضي الله عنه، وكان فيه ضرب من حدة، فأقبل عليّ يلطم وجهي فقال ﷺ: مهلاً يا أبا بكر «قال: يا رسول الله أما سمعت ما قالت؟ قال ﷺ: «إن الغيرى لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه» رواه ابن حبان.

وعن عائشة رضي الله عنها، قالت: أن رسول الله ﷺ خرج من عندها ليلاً، قالت: فغرت عليه، فجاء فرأى ما أصنع؛ فقال: ما لك يا عائشة؟

فقلت: وما لي لا يغار مثلي على مثلك؟ قال: «أوقد جاءك شيطانك»

فقلت: يا رسول الله، أومعي شيطان؟ قال: نعم، قلت: ومعدك يا رسول الله؟

قال: نعم، ولكن ربي أعانني عليه حتى أسلم» رواه مسلم .

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د/ عدنان حسن باحارث - ص ٦٤، ٦٥ بتصرف يسير.

وعن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ عند بعض نسائه، فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيه طعام، فضربت التي كان النبي ﷺ في بيتها يد الخادم، فسقطت الصحفة، فانفلقت، فجمع النبي ﷺ فلق الصحفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحفة ويقول: «غارت أمكم»؛ ثم حبس الخادم حتى أتى بصحفة من عند التي هو في بيتها، فدفع الصحفة الصحيحة إلى التي كُسرت صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كُسرت فيه. رواه البخاري^(١).

إن الغيرة بين الزوجين محمودة إذا لم تتعد الحدود المعقولة من أجل تطهير حديقة الحياة الزوجية من الحشائش الضارة والأشواك المؤذية، وما تأتي به الرياح من هشيم تذرؤه الرياح !!

وغيرة المرأة تلذ الرجل أول مرة لأنها وثيقة الحب، ولكن حين تلج فيها المرأة قد يتبرم بها؛ لأنها تكون طعنة الحب !!

«والمرأة سريعة التظن، كثيرة التشكك حادة الغيرة، ولكن هذا كله ينفيه من نفسها أن يؤكد لها الرجل أنه لها وحدها، بل إنها في كثير من الأحيان لتتمنى أن ينفي لها الرجل ما قام بنفسها من الوسوس، فإذا همّ بذلك سارعت إلى تصديقه لأن أعصابها أضعف من احتمال اليقين الأليم في هذه الناحية التي هي كل كيائها الأصيل.

أمّا الرجل فيشك ولكن في تروٍّ، ويغار ولكن في هدوء - نسبي - حتى إذا تأكد لم يجد معه التكذيب ولم تفارقه غيرته»^(٢).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«الحب ليس هو الغيرة.. هذا شيء مؤكد.. بل الحقيقة أنه لا يوجد شيء يمكنه أن يخنق مشاعر الحب بين اثنين من البشر أسرع مما يمكن أن تفعله الغيرة..!!

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١٣ - ١٨.

(٢) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٨٦.

ولكن الغيرة هي أحد المشاعر الإنسانية التي يسهل فهمها؛ لأن الغيرة تنشأ من الشعور بعدم الاستقرار الذي يتولد من أن يعقد الإنسان المقارنات بين نفسه وبين الآخرين..!!» (١).

ومن ثم، يمكن علاج ذلك عبر التركيز على ما يملكه الإنسان، وما يتمتع به من نعم، والتفكر فيما يتميز به من قدرات ومميزات خاصة.. فإذا تخلص الإنسان من الغيرة، فسوف يستشعر التحرر من الإحساس بعدم الاستقرار.. وهذا بالطبع ينعكس إيجابياً على علاقته بشريك الحياة.. ومن ثم تطيب الحياة..

دورات الاقتراب والابتعاد..

يحتاج الرجل من حين إلى آخر أن يبتعد عن زوجته التي أحبها، قبل أن يعاود الاقتراب منها مرة ثانية.. وهذا الدافع للابتعاد هو شعور غريزي عند الرجل، وليس قراراً أو اختياراً. لكنه يحدث تلقائياً؛ فهي دورة طبيعية، وليست بسبب خطأ منها أو منه؛ فالرجل يتأرجح دائماً بين حاجته للاستقلال وحاجته للعلاقة الحميمة.

أما المرأة فهي إذا شعرت أنها محبوبة، تحرك تقديرها لذاتها ارتفاعاً وانخفاضاً كال موجة. وعندما تكون معنوياتها مرتفعة، تكون أكثر قدرةً على رؤية كل جميل ورائع في حياتها. ولكن عندما تنكسر موجتها لا تتذكر إلا ما تفتقده في حياتها وتكون في حاجة للكلام عن مشاكلها، وفي حاجة لأن ينصت لها الرجل ويفهمها.

إن هناك من يشبه بعض الجوانب النفسية للمرأة بأموج البحر، حيث تتراوح عواطفها ومشاعرها بالارتفاع الشديد عندما تكون مسرورة مبهجة، لتعود مشاعرها للانخفاض عندما تنزعج، وتضعف ثقته بنفسها، وما تلبث مشاعرها أن ترتفع من جديد، وهكذا كأموج البحر المتقلبة.

فعندما ترتفع مشاعر المرأة وتعظم ثقته بنفسها، فإنها تكون مصدرًا لا ينضب

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون - ص ٣٣٢ بتصرف يسير.

للحب والتضحية والعطف والحنان للآخرين وخاصة زوجها..

ولكن عندما تنخفض أمواجها وتشعر ببعض الاكتئاب، فإنها تحس بفراغ كبير في داخلها، وبأنها تحتاج إلى الحب والرعاية من قبل الآخرين، وخاصة زوجها. وهناك من يشبه انخفاض مشاعر المرأة وعواطفها وكأنها تنزل في بئر أو جُب عميق مظلم.. وما تلبث المرأة بعد أن تصل إلى قاع البئر، وخاصة إذا شعرت أن هناك من يحبها ويتمناها، أن تبدأ رحلة الصعود للخروج من هذا البئر وتعود كما كانت نبعًا معطاءً من الحب والرعاية لمن حولها وخاصة زوجها.

إن على الرجل أن يفهم أن تبدل مشاعر المرأة على هذا النحو من الارتفاع والانخفاض، ونزولها إلى البئر وصعودها منه، ليس من تصرفاتها، بل هو سجية وخلقة خلقها الله عليها، ويجب أن يتعامل معها كما هي.

إن من الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها الرجل أن يمنع زوجته من تقلبات المشاعر والمزاج، أو أن يحاول أن يخرجها من ذلك البئر العميق، فهي لا تحتاج إلى من يخرجها منه، وإنما تحتاج أن تشعر بأن زوجها بجانبها يحبها ويرعاها، وتحتاج أن تسمع منه كلمات الرعاية والعناية وأن تحسن بدفء الحب ولطف المعاملة.

وإذن فالنزول إلى البئر هو أمر طبيعي كتبدل حالة الطقس والموج، وهي فرصة للرجل أن يقف بجوار امرأته ويظهر لها الدعم والتأييد والمحبة والمشاعر الفياضة تجاهها.

وإذا كانت المرأة في الحب والعاطفة كموج البحر.. فإن الرجل في علاقته بالمرأة كشرائط المطاط !!، فهو يقترب جدًا من المرأة ثم يبتعد بلا سبب، ثم يقترب مرة أخرى.

وقد تفاجأ المرأة عادة عندما تلاحظ أن زوجها يبتعد قليلاً رغم قناعتها بمحبته وتقديره لها، والذي يجب أن تعلمه المرأة أن الرجل لا يقرر ذلك عمدًا وعن تخطيط،

وإنما هي صفة تلازمه، و جبلة خلقه الله عليها.

وعلى الجميع أن يتذكر أن حب الرجل كالقمر يذهب ويأتي وأن حب المرأة كموج البحر صعودًا وهبوطًا، وأن المرأة تنزل إلى البئر وأن الرجل عندما تواجهه المشاكل يدخل إلى الكهف، وأن هذه أمور خلق الله الذكر والأنثى عليها ولا سبيل إلى تغييرها بل لا بد من التعامل معها كما هي^(١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن الرجل حين يقترّب من المرأة يشعر بالحاجة الملحة للابتعاد لبعض الوقت، مما يشعره باستقلاليته المتجددة، وليعاود الاقتراب من جديد، بينما تميل المرأة في علاقتها ومشاعرها إلى الصعود والهبوط كموج البحر، وفهم هذه الفروق يساعد المرأة على التعامل الأمثل مع الأوقات التي يميل فيها الرجل لبعض الابتعاد، ويعين الرجل على التعامل الأفضل مع المرأة عندما تتغير فجأة طبيعة مشاعرها، وكيف يقدم لها ما تحتاج في هذه الأوقات..

قاعدة تقدير الأعمال..

«من الفروق الواضحة بين الرجل والمرأة أن الرجل لا يعير اهتمامه عادة إلا للأمور التي يعتقد هو أنها أمور «كبيرة»، بينما في الغالب تهتم المرأة أكثر بالأمور «الصغيرة»!!

ولذلك يعتقد كثير من الرجال بأنه قد قدّم خدمة كبيرة لزوجته عندما يقوم بعمل كبير كأن يشتري لها شيئاً كبيراً، بينما يعتقد نفس الرجل أنه لم يقدم الكثير عندما يبذل لزوجته أمراً صغيراً كأن يهديها وردة مثلاً أو يتصل بها هاتفياً..

ومن ثم نجد أن الرجل يحاول تركيز جهده ووقته لتقديم أمور كبيرة للزوجة،

(١) راجع إن شئت: التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيّض.

ولا يجب أن يُضَيِّع وقته في الأمور البسيطة، والخطأ هنا في سلوك الرجل أنه يعتقد أن المرأة لا تحسب إلا الأمور الكبيرة أيضًا!!

إن من عادة المرأة أن تعطي لكل عمل مهما كبر أو صغر درجة واحدة، بينما يظن الرجل أنه سيحصل على عشرات الدرجات لشراء هدية كبيرة لزوجته، ودرجة واحدة للهدية الصغيرة..

ومن هنا تختلف حسابات الرجل، فقد يقصّر في الأعمال الكثيرة البسيطة ظناً منه أنه قدّم منذ قليل أمراً كبيراً يعفيه من هذه الأعمال الصغيرة، ولكنه يفاجأ أن رصيده عند زوجته أقل بكثير مما كان يتوقع، ولا يدرك أن كل الأعمال، وبغض النظر عن حجمها تأخذ نفس الدرجة من الأهمية عند المرأة.. (١)

حيث تقوم المرأة باعتبار وتقدير كل العطايا وما يقدمه الرجل بنفس الدرجة بغض النظر عن حجم هذا العمل، بينما يميل الرجل إلى التركيز على عمل واحد كبير أو تضحية عظيمة ويهمل الأعمال الأخرى الصغيرة.

إن من المهم أن يفهم كل من الرجل والمرأة كيف يحسب كل منهما الدرجات للآخر، فالرجل عادة يتصور أنه سيحقق نقاطاً أكثر ويزداد تقدير شريكه حياته له إذا قدم لها شيئاً كبيراً، كأن يشتري لها سواراً من ذهب أو يوفر مصروفات المدرسة لأبنائه.

والمرأة تحسب الدرجات على نحو مختلف، إذ لا أهمية لديها لحجم هدايا الحب، فكل هدية تساوي درجة واحدة، فالطريقة التي تحسب بها المرأة الدرجات ليست مجرد عملية تفضيلية ولكنها احتياج حقيقي لكي تشعر بالحب في علاقتها. فلا شيء أهم من المشاعر بالنسبة للمرأة، وأي رجل يريد إسعاد زوجته، يجب أن يعرف كيف يتعامل مع مشاعرها. عبر الكلمة الجميلة، والعبارة الرقيقة، والابتسامة الصافية، والمعاملة المهذبة..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيّض - ص ٥٦.

وبعد..

فإن من يتأمل الاختلافات بين الرجال والنساء، يجد أن هذه الاختلافات تُكَمَّل بعضها بعضًا..

وكأن لسان حال النساء يقول للرجال: «إننا نحتاج إليكم.. نحتاج إلى حُكمكم... طاقتكم وقوتكم تملأ فراغًا في كياننا، وتمنحنا سعادة عظيمة». ومن ناحية الرجال، فإنهم جائعين لمنح الحب، والشعور أنهم يُحدثون أثرًا إيجابيًا في حياة النساء..

المرأة هي توأم الرجل في الحياة؛ فهي شريكته والنصف الآخر من عالمه!.. في الحقيقة هما عالمان يختلفان في تفكيرهما وفي أمور كثيرة، ولكنها يتفقان على أمر واحد، وهو أن عالم أي منهما ناقص، ولا يكتمل إلا بعد اتحاده مع عالم الآخر..

إن الرجل هو النصف المكمل للمرأة.. والمرأة هي النصف المكمل للرجل، وليس من الضروري أن يكون كل نصف يطابق الآخر ويشابهه، بل المطلوب: «أن يكون مختلفًا لكي يكون مكملًا، وهو ليس تكميلاً كميًا بمعنى إضافة نصف إلى نصف ليصبح واحدًا صحيحًا، بل هو مكملًا باختلافه، لو كان متطابقًا لما أصبح مكملًا، وما أصبح مطلوبًا ومرغوبًا.. وهو أمر قريب الشبه من الموقف حين تلتقي البويضة بالحيوان المنوي.. فخلايا البويضة تحتوي على جينات تحمل صفات وراثية، وكذلك الحيوان المنوي يحتوي على جينات تحمل صفات وراثية أخرى، ليس من الضروري أن تتطابق هذه الجينات بما تحمله من صفات وراثية..

... وهذا هو ما يحدث حين يلتقي رجل وامرأة ويتحابان ويتزوجان.. إن تنوع سمات شخصية كل منهما واختلافها عن شخصية الآخر يخلق ترابطًا ووحدة من نوع مختلف، نوع جديد ونوع مثير..» (١).

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٥٣، ٢٥٤.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لقد حاولت من خلال رصد أهم الفروق بين الرجل والمرأة؛ زيادة حساسية واحترام كل زوج وزوجة لحاجات شريك حياته، وتفهم دوافعه فيما يأتي ويترك من أفعال.. وتقبّل هذه الاختلافات بين الرجل والمرأة على أنها أمر طبيعي، وأنه لولا الاختلاف لما حدث التلاقي، فالمختلفان ينجذبان ويتلاقيان ويلتصقان.. وفي الالتصاق اصطدام، ولكنه اصطدام ترعاه المودة والرحمة..

إن الزوجين السعيدين هما القريبان والمفترقان في آن واحد، فهما مرتبطان ببعضهما إلا أن بينهما من الفروق ما يميّز أحدهما عن الآخر، فإذا تعرّف كل منهما على خصائص الآخر، وإذا احترم كل منهما هذه الفروق بينهما.. عندها سيقدم كل منهما للآخر ما يحتاجه مما ينمي الحب..

فهل نتعلّم كيفية التعامل مع الفروق بين الجنسين؟ وهل ندرك أن السعي لرؤيتهما متماثلين يحكم على الإنسانية بالزوال، ويُفقد الحياة رونق وجمال هذا الاختلاف الرائع!!؟



الفصل الثاني

لا شك أن أغلبنا قد عاش مشاعر الحب في بداية الزواج.. في هذه الفترة من المشاعر السحرية تجد أن لدى كلا الزوجين تقبلاً للفروق الموجودة بينهما، لكن مع مضي الأيام لا يقضي أي من الزوجين وقتاً لتفهم الطرف الثاني، بل يصبح كل منهما متأمرًا ومتذمرًا...!! ينظر عن قرب لأخطاء شريكه ونقاط ضعفه، فتبدو مجسمة لا تُرى من خلالها خصال طيبته، ونقاط قوته...!!

ولا خروج للزوجين من هذا الواقع إلى علاقة زوجية متوازنة، إلا من خلال علاقات زوجية جديدة، قائمة على فكر متفتح، وقلب يقبل اختلاف الزوجين، ونفس تقف موقف المستريب الشاك من كل أساليب التعامل بين الزوجين، التي اختلط فيها الموروث بما جاء به المبعوث..

في ظلال تلك العلاقات الجديدة يتقبل كلا الزوجين شريك حياته ثم يتعاطف معه، ثم يحبه حبًا مطلقًا، فتبدأ بينهما علاقة زوجية ملؤها الفهم والتفاهم.. حيث الاحساس بالآخر وتقبله.. و تضاؤل الصراع إلى أدنى حد، و تحقيق أكثر درجات الاقتراب، و الرضا عن قناعة واقتناع؛ ومن ثم يبقى الحب..

إيجابية الفروق بين الجنسين..

« عندما يتزوج الطرفان، فإنهما يريان الكثير من الأمور المشتركة بينهما، وهما أيضًا يجبان بعض الفروق التي بينهما، ولكن يحاول كل منهما في المرحلة الأولى من العلاقة إظهار أفضل ما عنده من السلوك والطباع، ويحاول كل منهما استيعاب الآخر وتقديره....

ثم تبدأ الفروق في الظهور شيئاً فشيئاً، ويدرك الزوجان أن مقدار الاختلاف بينهما أكبر مما كانا يظنان في بداية العلاقة.. إنها الآن يريان الأمور بواقعية وعلى حقيقتها، بينما في البداية كانت الأمور تسير بشكل سهل ومريح، وكانت العلاقة مليئة بالمحبة والسلوك الحسن، والآن ومع تزايد صعوبات الحياة اليومية ومشاكلها، بدأت هذه المحبة بالتعرض للاختبار والامتحان.

فهما الآن يختلفان في كيفية صرف المال وشراء الحاجات، وفي من يساعد في تنظيف البيت وتدريب الأولاد وفي كيفية التعامل مع والدي الزوجين، وربما الاختلاف في كل شيء تقريباً.

إن هذه الفروق والاختلافات بين الزوجين ليست بالضرورة أمراً سلبياً، بل للفروق - عادة - جانب إيجابي حسن، والاختلافات - عادة - أمر طبيعي في الحياة إن أحسنا التعامل معها. إن ما يتميز به إنسان معين ويختلف فيه عن الآخرين هو ما يجعل الآخرين ينجذبون له، وهو ما يميّز هوية هذا الإنسان وذاته، فظهور هذه الفروق بين الزوجين في هذه المرحلة من الزواج تفتح مجالاً ممكناً لمزيد من المحبة الناضجة والتفهم الواقعي بينهما^(١).

إن الاصطدام بشريك الحياة ليس دائماً شيئاً سلبياً!! بل إنه في بعض الأحيان يكون ضرورياً.. فهذا التصادم يؤدي إلى استكشاف كل طرف للآخر، ومن ثم يكون المزيد من الفهم والتفاهم..

بل « لا بد أن نتوقع في بداية الحياة الزوجية بعض المواجهات الحادة والساخنة بين الزوجين..!!»

لا بد أن نتوقع بعض الصراعات.. هذه الصراعات التي يكون سببها أن كل إنسان من طرفي العلاقة الزوجية كان له أسلوب حياة، طريقة، رؤية، فلسفة،

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٤، ٢٥ بتصرف يسير.

مفهوم، عادات، اهتمامات.. وذكريات ألم وفرح..

نعم.. لا بد أن يحدث اصطدام بين أسلوب حياة مختلفين.. ولا بد أن يحدث هذا الاصطدام أثرًا.. وهذا الأثر مطلوب لأنه ينبهنا إلى ضرورة التكيف، ضرورة أن نوحّد أسلوب حياتنا إلى الحد الأقصى الممكن.. ينبهنا إلى ضرورة حدوث ذلك دون إلغاء للكيان والشخصية للطرف الآخر..!! ضرورة أن يحدث الذوبان بين الزوجين مع الاحتفاظ بالخصائص الشخصية..!!» (١)

إن الرجال يتوقعون - خطأ - أن تفكر النساء وتستجيب بالأسلوب الذي يتبعه الرجال.. وكذلك يتوقع النساء أن يشعر ويتواصل ويستجيب الرجال بالأسلوب الذي تتبعه النساء..

من هنا تكون حياتنا مليئة باحتكاكات وصراعات غير ضرورية..

إننا « حينما نكتشف الفروق الكائنة بين الجنسين بوضوح تام، ونحترمها، فإننا نتجنب بذلك حدوث الكثير من المشاكل، وحينما نكرس في أذهاننا فكرة كون الرجل مختلف عن المرأة، فإن الأمور ستسير على ما يُرام..» (٢) لأن معرفة الإنسان الكاملة بذاته، وبشريك حياته، تُحوّل سوء الفهم بينهما إلى حب، ومن ثم ينمو زواجهما نموًّا طبيًّا ليحقق الحياة الطيبة، من خلال علاقة زوجية مفرداتها:

ساعديه ليحسب بذاته..

تميل المرأة للتحدث عن مشاكلها، لأنها تعتقد أن ذلك يقوي الأواصر بينها وبين الرجل، فهي تشعر وهي تحكي له عن مشكلاتها، أنها توصل له رسالة مفادها: «كلانا متماثلين، فأنت لست وحدك»... ولذلك تشعر المرأة بالإحباط حين لا يستجيب الرجل بنفس الطريقة، بل تشعر بالاعتراب عندما يبدأ الرجل في الحل، لأن ذلك يبدو لها وكأنه

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٥٦ بتصرف.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٨.

يقول: «لسنا متشابهين؛ فأنت لديك مشكلات، وأنا لدي حلول»!!

و«يشعر الرجل عندما ترفض المرأة حلوله واقتراحاته بأن قدراته هي محط السؤال والاختبار، ويشعر بالتالي بأنها لا تثق به ولا تعتمد عليه، وأنها لا تُقدر ما يقدم لها، ولذلك يشعر بشيء من اللامبالاة نحوها، ومن ثم تضعف رغبته في الاستماع إليها..

إلا أنه إذا علم طبيعة المرأة التي لا تبحث عن الحلول، فإنه لا يفاجأ برفضها للاقتراحات، وأنه كان عليه أن يقدم الاستماع والتعاطف بدلاً من الحلول والاقتراحات...!!»^(١)، فإنه بدلاً من لوم شريكته، سيكون متعاطفاً ويقدم مساندة لها، ويُنصت إليها باهتمام..

كما تشعر المرأة حين يرفض الرجل تدخلها لإصلاحه وتغييره، بأنه «لا يهتم بها ولا يبالي، وبعدم احترامه لحاجاتها، ولذلك تتوقف عن الثقة به.

بينما لو تذكرت المرأة طبيعة الرجل الراض للإصلاح والتغيير بهذا الشكل، فعندها لن تعود تفاجأ بممانعته لنصائحها وإرشاداتها، ويمكنها عندها أن تلاحظ كيف أنها كانت في الحقيقة تعطيه نصائح وتوجيهات، وليس كما ظنت مجرد معلومات أو طلبات بسيطة»^(٢) ومن ثم، فإنها تستطيع أن تتقبل وتغفر أخطاء شريكها، خاصة عندما يجيب ظنهما، وتشجعه ليعطيها أكثر.. وذلك عبر إظهار امتنانها لما يعطيه من حلول..

خذ مثالا:

«الزوجة: لدي التزامات مع النشاط النسائي كثيرة جداً لا تسمح لي بوقت لِنفسي.

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٤٩ بتصرف يسير.

(٢) المصدر السابق - ص ٥١.

الزوج: لا تذهبي إليهن، فلست بحاجة لكل هذا.
 الزوجة: لكنني أحب المشاركة في هذا النشاط، هن فقط، يعتقدن أنني لا بد أن أقوم بكل شيء بنفسني وفي نفس اليوم، لا أدري ماذا أعمل؟!
 الزوج: لا تستمعي إليهن: افعلي ما تستطيعين فقط.
 الزوجة: أنت لا تدري كم تحتاج إليّ أمي الآن، إنها تمر بأزمة؟
 الزوج: لا تقلقي، سوف تفهم، أنت دائماً تشغلين نفسك بتوافه الأمور.
 الزوجة: أنا لا أشغل نفسي دائماً بتوافه الأمور، لماذا لا تستمع لما أقول:
 الزوج: أنا الآن استمع لما تقولين.
 الزوجة: خلاص، انس الموضوع..

... فالزوجة هنا جاءت إلى البيت، وأرادت أن تحصل على التعاطف والحنان..
 والزوج حاول مساعدتها، لكن تطبيقاته لم تكن مجدية...

مثال آخر:

الزوج: يجب أن أخطط للقاء الغد مع مدير الإدارة.
 الزوجة: ما الذي تريد أن تخطط له؟
 الزوج: لقاء الغد تعتمد عليه ترقية أو لا.
 الزوجة: ما الذي فعلته حتى الآن؟
 الزوج: لم أفعل شيئاً بعد، ربما أعد بعض المشروعات له غداً.
 الزوجة: قم بإعدادها هذه المرة مبكراً، فأنت دائماً تؤخر الأعمال إلى آخر لحظة.
 الزوج « محبطاً »: إن شاء الله خيرًا.. أنا أعرف كيف أتصرف جيداً.

.... لقد أفضلت الزوجة هنا النقاش بمجرد أن قدمت النصيحة، لقد كان الزوج خائفاً ويتطلع إلى تأييد وتشجيع.

فكيف يكون الشكل الصحيح للحوارين؟

الحوار الأول:

الزوجة: لدي التزامات مع النشاط النسائي كثيرة جداً لا تسمح لي بوقت لِنفسي.

الزوج: (نفس عميق): آه يبدو أنك مررت بيوم مزدحم.

الزوجة: هن فقط يعتقدن أي لا بد أن أقوم بكل شيء بنفسي، وفي نفس اليوم، لا أدري ماذا أعمل؟!

الزوج: آه

الزوجة: أنت لا تدري كم تحتاج إليّ أُمي الآن، إنها تمر بأزمة.

الزوج: أنت امرأة حساسة ومحبة، تعالي إلى هنا، دعيني أضمك.

الزوجة (بعد أن استرخت بين أحضانه): أنا أحب التحدث إليك. أنت دائماً تسعدني..

وبعد قليل.. زوجي الحبيب: أشكرك لسماعي..

الحوار الثاني:

الزوج: يجب أن أخطط للقاء الغد مع مدير الإدارة.

الزوجة: ما الذي تريد أن تخطط له؟

الزوج: لقاء الغد تعتمد عليه ترقيةتي أو لا.

الزوجة: ما الذي يمكن أن تفعله؟

الزوج: لا أدري، ربما أخطط في الغد مبكراً وأجهز ملفاتي الخاصة بالمشروعات المنجزة.

الزوجة: كيف؟

الزوج: يعني، أذهب مبكرًا، وأستخرج الملفات التي تم إنجازها بنجاح، فيرى من خلال ذلك النجاحات التي حققتها للإدارة.

الزوجة: ما شاء الله عليك، فأنت مخطط جيد وتستاهل كل خير.

الزوج (بحيرة): أتعتقدين ذلك؟

الزوجة: طبعًا، أنت على قدر من الكفاءة، ولو لم يُرَقوك فهم الخاسرون.

الزوج (يبتسم): شكرًا يا حبيبتى..» (١).

إننا قد نسمع زوجة تكرر «أنا أريد أن يصبح زوجي رجلًا صالحًا..».. «أنا لا أريد أن أرى الناس ينظرون إليه هكذا».. «لقد نصحته ألف مرة، وفي كل مرة يصمت، ثم يعاود نفس الخطأ»..

هكذا «أنا أريد».. «أنا لا أريد».. «نصحته ألف مرة».. فأين كيان الزوج؟..

ما الذي يريده هو؟.. وما الذي لا يريده؟!!

إن التكوين النفسي للرجل يجعله يكره من المرأة أن تنصحه دون أن يطلب منها، بل يعتبر ذلك تسلطًا منها وقلة احترام له..

هذه قصة من الحياة..

«جلس عبد المنعم على غير عاداته، وعلى وجهه علامات التبرم والضيق،

فقلت له ملاطفًا: هلا أفضيت إلى بما فيك لعلني أحمل عنك بعض ما تعاني؟

قال: لقد ضقت ذرعًا بتصرف زوجتي فهي تخاف عليّ كأني طفل، لا تنام حتى

أعود معها تأخر الوقت، وكثيرًا ما وجدتها تبكي من القلق عليّ، كأني

قاصر لا يعرف مصلحته، ولا يدرك كيف يحمي نفسه!!!

قلت له: هذا أمر طبيعي جدًا، وهذا من علامات حبها لك ووجدتها عليك، ولا

(١) الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - ص ٤٨ - ٥٠ بتصرف.

تنسى أنها تتعذب بسبب ذلك وتحرم نفسها النوم والأكل، فهل هذا جزاؤها،
والعلاج سهل غير مكلف.. أخبرها أنك ستأخر لالتزامك بالأمر الفلاني،
وإذا تأخرت فارفع سماعه الهاتف وأبلغها السبب الذي يطمئنها على حالك،
خفف قلقها،.. لن يكلفك ذلك كثير وقت أو عناء...

عاد عبد المنعم إلى طبيعته الباسمة المرحية.

فقلت: إن الوصفة البسيطة قد استعملت..!!» (١).

إن نصيحتي للزوج إذا شعر أن شريكه حياته قد أخرجته بنصيحة غير مجدية -
فيما يرى هو - أن يتفهم أنها لا تبغي من ورائها إلا أن تساعد، وهي في ذلك تُعبر
عن الاهتمام والحب..

فليسأل نفسه: هل يرفض حب شريكه حياته؟.. بالطبع لا..

إذن فلتكن استجابته هي الشكر لها:

«شكرًا لاهتمامك»..

«شكرًا لتفكيرك في شخصي»..

«أشكرك.. هذا كلام معقول جدًا»...


سبحان الله.. الحمد لله أن رزقني مشورتك.. لولاك لما كنت أفكر في هذا بمثل

هذا الفهم»..

وإذا كانت نصيحتي للزوج، أن يقدّر حب زوجته له، وحرصها عليه، فإن
نصيحتي للزوجة ألا تسدي النصيحة لزوجها إلا عندما يطلب الزوج ذلك أو أن
تسديها بأسلوب غير مباشر..» (١).

(١) نصائح للعُرسان - د. محمد سعيد درويش - ص ٥٨، ٥٩.

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٥٢.

و هذه أربع طرق ممكنة لإسداء النصيحة للزوج بأسلوب غير مباشر: 

١ - تستطيع المرأة أن تخبر الرجل بأنها لا تحب الطريقة التي يلبس بها دون أن تعطيه محاضرة في كيف يلبس.. تستطيع أن تقول عرضياً عندما يقوم بارتداء ملابسه: «لا أحب ذلك القميص عليك. هل يمكنك أن تلبس الليلة غيره؟» إذا تضايقت من ذلك التعليق، عندها يجب عليها أن تحترم حساسيته وتعتذر. يمكن لها أن تقول «أنا آسفة، لم أكن أقصد أن أقول لك كيف تلبس».

٢ - إذا كان حساساً إلى تلك الدرجة - وبعض الرجال كذلك - عندها تستطيع أن تتكلم عن الأمر في وقت آخر. يمكن أن تقول: «هل تتذكر ذلك القميص الأزرق الذي لبسته مع البنطلون الأخضر؟ إنني لم أكن أحب تلك التوليفة. هل لك أن تجرب لبسه مع بنطلونك الرمادي؟»

٣ - تستطيع مباشرة أن تسأل: هل تسمح لي يوماً بشراء ما تحتاجه؟ أتمنى أن أنتقي ملبساً لك.. فإذا قال: لا، عندها تستطيع هي أن تكون واثقة بأنه لا يريد أي زيادة في الرعاية. وإذا قال: نعم، تأكدي من أنك لا تقدمين الكثير من النصح.. تذكري حساسيته..

٤ - يمكن أن تقول: هناك شيء أريد الحديث عنه، ولكن لا أدري كيف أقوله «تتوقف برهة»، أنا لا أريد أن أجرح مشاعرك، ولكنني أيضاً أريد حقاً أن أقوله. هل أن تنصت ثم تقترح علي أسلوباً أفضل للتعبير عن ذلك؟.. هذا يساعده في تجهيز نفسه للصدمة ثم يكتشف بسرور أن الأمر ليس بتلك الخطورة..»^(١).

والمهم في كل الأحوال ألا تتحول الزوجة إلى آلة نصيح، بل تحرص دائماً أن تكون سنداً ودعماً لزوجها..

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١١٤، ١١٥ بتصرف.

وتأمل هذا الموقف من أم المؤمنين خديجة رضي الله عنها:

«عاد النبي من غار حراء وجلًّا خائفًا.. ضمته خديجة رضي الله عنها إلى صدرها، وقالت له في يقين: «والله لا يخزيك الله أبدًا.. إنك لتصل الرحم، وتصدق الحديث، وتحمل الكل، وتقري الضيف، وتعين على نوائب الدهر»...»

إنها رضي الله عنها لم تكن آلة نصيح، بل كانت سندًا ودعمًا..

ولقد حفظ لها النبي صلى الله عليه وسلم ذلك.. فبعد موت خديجة، والهجرة إلى المدينة، زارت «هالة» أخت خديجة المدينة، وحين دخولها بيت النبي صلى الله عليه وسلم، سمع صوتها الذي يشبه صوت خديجة، فقال: «اللهم هالة!..»

فقالت عائشة: «ما تذكر من عجوز من عجائز قريش، حمراء الشدقين، هلكت في الدهر، أبدلك الله خيرًا منها؟»

فتغيّر وجهه صلى الله عليه وسلم ثم قال: «والله ما أبدلني الله خيرًا منها، آمنت بي حين كفر الناس، وصدقتني إذ كذبنى الناس، وواستني بماها إذ حرمني الناس، ورزقني الله منها الولد دون غيرها من النساء».. فأمسكت عائشة بعد ذلك عنها..»^(١).

أخي الزوج..

قد تقاوم المرأة ما تتطوع أنت به من حلول لمشكلاتها، فتشعر أنت أنها تشك في قدراتك.. ومن ثم تشعر أنها لا تثق بك؛ فيدفعك ذلك إلى ألا تهتم بها، ولا تُنصت إليها..!!

ولكنك حين «تفهم» أنك ربما قدّمت لها الحلول في الوقت الذي تحتاج فيه إلى تعاطفك معها فقط.. حينذاك لا تصبح هناك أية مشكلة في «التفاهم» بينكما..

(١) الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - ص ٥٠، ٥١ بتصرف يسير.

أختي الزوجة..

قد يقاوم الرجل نصائحك، فتشعرين أنت أنه غير مهتم، وأنتك غير مقدرة؛ فتفقدين الثقة به..!! ولكنك حين « تفهمين » أن الرجال لا ينصتون إلى نصائح تأتيهم دون طلب، فإن « التفاهم » يكون هو واقع الحياة بينكما..

شاركه مواجهة مشكلاته..

حين يكون الرجل متضايقاً أو يعاني من ضغوط، فإنه يتوقف عن الكلام، ويبدأ في التفكير لتدبير أموره.. وهو ما يمكن أن نطلق عليه «الدخول إلى الكهف».. والرجل داخل هذا الكهف لا يسمح لأحد بالدخول ولا حتى أعز الأصدقاء.. في مثل هذه الأوقات يجب أن تعلم المرأة أنه يجب عليها ألا تدخل عليه كهفه.. وأن تصبر حتى يخرج إليها هو حين يكون على ما يرام..^(١)

و ألا تحاول اللحاق به في كهفه..!! فإن فعلت، فإنها يجب ألا تلوم إلا نفسها حين يلدغها أحد هوام هذا الكهف !!!

إن « الكثير من النزاعات غير الضرورية بين الزوج والزوجة إنما تنجم عن لحاق الزوجة بزوجها في كهفه.. بينما يكون الفهم لحقيقة - أن الرجل يحتاج أن يكون وحده عندما يكون متضايقاً -، يكون هذا الفهم سبباً لتقليل هذه النزاعات..

خذ مثلاً:

تشعر الزوجة أن زوجها متضايقاً، وتراه قد انسحب وآثر الصمت.. تحاول أن تجعله يتحدث.. فتسأله: هل هناك مشكلة؟.. فيقول: لا..

(١) أنا أعلم أن هذا الأمر صعب على المرأة؛ لأنها اعتادت عدم التخلي عن صديقة حين تكون متضايقاً،

فكيف تترك أعز إنسان لديها!!؟

ولكنها تشعر أنه لا، يزال يشعر بضيق، فتسأله مرة أخرى: هل هناك شيئاً
يضايقك؟

يقول: لا شيء..

تسأل هي: لا شيء.. لا هناك شيء ما يضايقك.. بماذا تشعر؟

يقول: أنا بخير دعيني وحدي..

تقول: كيف تعاملني بهذه الطريقة؟ أنت لم تعد تكلمني.. كيف لي أن أعرف
بماذا تشعر؟ إنك لا تحبني!!

عند هذه النقطة يفقد السيطرة ويبدأ بقول أشياء سيندم عليها لاحقاً..

... إن الواجب على المرأة حين تسمع هذه الإجابات المختصرة: لا شيء.. أنا
بخير.. لا عليك.. لا مشكلة.. أو غيرها من الإشارات التي تؤكد أن الزوج في
طريقه إلى الكهف.. إن عليها في هذه الحالة أن تتركه ليتدبر أمره، ولا تقتحم عليه
كهفه!!

إن الرجل حين يقول: «أنا على ما يرام» فإنها يقصد أنا على ما يرام، وأستطيع
أن أتعامل مع ما يزعجني، لا أحتاج مساعدة.. شكراً لك..
ولا يقصد أبداً: «أنا لا أهتم.. أنا لا أثق بك..».

وحين يقول: أنا بخير.. «فهو يريد أنا بخير لأني أتعامل بنجاح مع ما يضايقني،
لا أحتاج أي مساعدة، وإذا احتجت سأسأل».

ولا يقصد أبداً أن يقول: «إنني لا أهتم بما يحدث.. حتى لو أزعجك هذا، أنا لا
أهتم..».

حين يقول: «لا عليك» فإنه يعني «إنها مشكلة، ولكن لا لوم عليك، أستطيع
حل الأمر داخل نفسي إذا لم تقاطعي عمليتي هذه بطرح أسئلة أخرى..»
ولا يقصد أبداً أن يقول: «لا عليك.. لا شيء يحتاج إلى تغيير..»

إن بعض «النساء لا يفهمن كيف يتعايش الرجال مع الضغط.. إنهن يتوقعن أن

يفتح الرجال صدورهم ويتحدثون عن كل مشكلاتهم كما تفعل النساء.. ولذلك فإن الرجل حين يدخل كهفه، تستاء المرأة من أنه غير منفتح، وتشعر بألم حين يفتح على الأخبار أو يمارس لعبة من هواياته، ويتجاهلها..

.... ولكنها حين تتفهم أن الرجل حين يقوم بذلك فإنه يحاول التعايش مع الضغوط.. ولا يفعل ذلك إهمالاً لها؛ فإنها تستطيع أن تبدأ بالتعاون معه لتحصل على ما تحتاج إليه بدلاً من مقاومته..» (١).

إن على الزوجة أن تتعلم كيف تتقبل عزلة الزوج من حين لآخر.. فهو لا يعزل نفسه عنها لأنه لا يريد التحدث معها، وإنما لأنه يحتاج إلى فسحة معينة من الوقت، لا يجد نفسه فيها مسئولاً عن أحد.. فسحة من الوقت للانشغال بنفسه، والشعور باستقلالته!!..

والنصيحة الزوجية هنا:

حينما يعزل الزوج نفسه عنك، فاقبلي ذلك منه، واعلمي أنه سيعود إليك.. سيعود إليك، وفي جعبته الكثير من الحب والحنان والرعاية أكثر مما كان عليه من قبل، وهنا يكون الوقت المناسب للتحدث معه..

إن الرجل حال عزلته يحاول حل مشكلته بمفرده، يتألم ويحتاج إلى المساعدة، فقدميها له على النحو التالي:

- احترمي رغبة الزوج في الانسحاب .
- لا تحاولي مساعدته في حل مشكلته بتقديم اقتراحات.
- لا تحاولي رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره.

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د.جون جراي - ص ٤٦ - ٤٨ بتصرف.

- لا تجلسي عند باب الكهف تنتظرين خروجه.
- لا تقلقي عليه، وقومي بعمل شيء يجعلك سعيدة..»^(١)، حتى يخرج زوجك من عزلته، ويعود إلى التواصل معك من جديد..

وإذا كان الرجل حين يفكر في أمر يهيمه أو يحاول موازنة أمر يقلقه، فإنه يجب أن يعتزل من حوله، ويسترخي وحده!!
فإن المرأة حين تفكر في أمر، أو تكون قلقة من شيء ما، فإنها تتكلم، وتبث قلقها من حولها...!!!

وحين لا يفهم الرجل الاختلاف بين الرجل والمرأة، فإنه لا يتواصل معها بيسر حين تتحدث عن مشاعرها.. «إنه يعتقد - خطأ - أنها تخبره عن مشاعرها لأنها تعتقد بطريقة ما أنه مسئول عنها!!.. ولأنها متضايقة وهي تكلمه، فإنه يفترض أيضًا أنها متضايقة منه!!

ولكنه مع فهم الاختلافات بين الرجال والنساء.. تستطيع النساء أن يتعلمن كيف يعبرن عن مشاعرهن دون أن تبدو وكأنها لوم.. وذلك عبر التوقف برهة بعد عدة دقائق من البوح لتخبره أنها ممتنة له لإنصاته..

تستطيع أن تقول بعضًا من التعليقات التالية:

- إنني حقًا مسرورة لأنني أستطيع أن أتكلم عن مشاعري..
- أنا أشعر بتحسن حين أشكو لك من كل هذا..
- كما أنها تستطيع مع الشكوى أن تثني على ما قام به الزوج لجعل حياتها أسهل..
- فمثلاً، إذا كانت تشتكي من العمل، فإنها بين حين وآخر تشير إلى أن مما يدعو

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٠٩، ١١٠ بتصرف..

إلى السرور أنها حين تعود إلى البيت تجده.. أو إذا كانت الشكوى من النفقات فإنها تشي على تعبه في العمل...»^(١).

إننا في حاجة لأن يفهم كل من الرجل والمرأة بعضهما بشكل أفضل.. فإذا بدأ الرجل بتجاهل زوجته، لأنه يمر بضغوط ومشكلات تحتاج منه التركيز فيها.. لا تأخذ المرأة الأمر بطريقة شخصية، بل يجب عليها أن تدرك أنه يتعايش مع الضغط عليه بطريقة الرجل الخاصة في ذلك...

في مثل هذه الأوقات حين تشعر برغبة في الحديث عن تلك المشاعر.. لا بد لزوجها أن يصادق على مشاعرها، وأن يفهم أن لها الحق في أن تتحدث عن شعورها بالتجاهل، تمامًا كما أن من حقه أن ينسحب ويمتنع عن الكلام...»^(٢).

إن الرجل حين لا يتفهم «طبيعة المرأة وموقفها من عزلته، فإنه يبدأ في الدفاع عن نفسه وسلوكه بشكل يؤدي لمزيد من النزاع والجدل، وسنذكر الآن خمسة مواقف شائعة لسوء الفهم هذا:

١ - تقول الزوجة: «إنك لا تستمع إلي».

فيقول لها: «ماذا تقصدين بأني لا أستمع إليك؟ بل يمكنني أن أعيد عليك كل ما قلتيه».

عندما يكون الرجل في كهفه الذهني، فإنه يستطيع تسجيل كل ما تقوله زوجته باستعمال ١٠٪ من انتباهه المتوفر له، وهو يعتبر استماع ١٠٪ استماعًا كافيًا، بينما هي تطلب منه كل انتباهه وتركيزه!!

٢ - تقول الزوجة: «أشعر وكأنك لست معي هنا».

فيجيب الزوج: «ماذا تقصدين بلست هنا؟ ألا ترينني أمامك؟».

(١) المصدر السابق - ص ١٢٣ - ١٢٥ بتصرف

(٢) المصدر السابق - ص ٥٠ بتصرف.

إنه يفسر الأمر بأنه إن كان جسده هناك فكيف تقول بأنه غير متواجد، إلا أنها قصدت شعورها وكأنه غائب.

٣ - تقول الزوجة: «إنك لا تهتم أبداً».

فيقول لها: «طبعاً أنا أهتم بك، ولهذا فأنا أحاول أن أحلّ هذه المشكلة التي أمامنا !!».

إن تفسيره للموقف، طالما أنه منشغل في حل مشكلة ما، وأن هذا سينعكس عليها معاً إيجابياً فهذا دليل على اهتمامه ورعايته، إلا أنها تقصد أنها تريد أن تشعر باهتمامه المباشر معها.

٤ - تقول الزوجة: «أشعر وكأنني غير هامة بالنسبة لك».

فيقول: «غريب هذا الكلام. أكيد أنت هامة بالنسبة لي».

وهو يفسر الموقف بأن مشاعرها خطأ، لأنه إنما يحلّ المشكلة التي أمامه ليفيدها هي أيضاً، إنه لا يدرك أنه عندما يعكف على مشكلة واحدة ويهمل المشكلات التي تهتمها هي، فإن أي امرأة يمكن أن تحسّ بالإهمال الشخصي لها، وستكون عندها نفس ردة الفعل.

٥ - عندما تقول الزوجة: «إنك تفكر كثيراً، ولكن ليس لديك عواطف ومشاعر».

فيقول لها: «وما العيب في هذا التفكير؟ وكيف تريدني أن أحلّ هذه المشكلة إذن؟»

... إنه يرى الموقف على أن زوجته شديدة الانتقاد، وهو إنما يقوم بأمر لا بد منه ليستطيع حلّ المشكلة. ويشعر أنها لا تقدر الجهد الذي يبذله، إلا أنه في نفس الوقت لا يقتر بصدق مشاعرها^(١).

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٧٢، ٧٣.

وقد يخفى على الرجل - في الغالب - أن يدرك كم يُصبح بعيداً عن زوجته عندما ينعزل ويدخل كهفه، ولكن عندما يعرف الرجل درجة تأثير انعزاله على زوجته، فعندها يمكن أن يُصبح أكثر تفهماً لموقفها ومشاعرها عندما تشعر بالإهمال وقلة الأهمية.

إننا نؤكد على فهم كل من الزوجين للآخر؛ لأن هذا « الفهم » هو السبيل إلى « التفاهم » بينهما..

فالمرأة حين « تفهم » طريقة تكيف الرجل مع الأزمات والمشكلات، سيساعدها ذلك على حسن تفسير سلوك الرجل، على أنه طريقته المفضلة في التكيف، وليس تعبيراً عن مشاعره ومواقفه منها، وبذلك تبدأ بالتعاون معه للحصول على ما تريد، بدل النزاع معه أو لومه على طريقة تكيفه مع الأزمات. أو محاولة الحديث معه وقتها!!

كما أن الرجل حين يعلم أن المرأة لا تحتاج حين تبدأ في الحديث إلا أن يُنصت إليها الرجل - وإن لم يكن عنده ما يقوله -، وأن هذا يكفيها لتحسن.. سيكتشف أيضاً أن الإنصات يساعده على الخروج من عزلته، كما يحدث له ذلك حين يمارس هواية من هواياته، أو يتصفح مشاكل العالم التي لم يصنعها هو في التلفاز أو الصحيفة مثلاً..

أختي الزوجة..

عندما يبدو الرجل وكأنه يتجاهل زوجته فإنها تفسر هذا الأمر تفسيراً شخصياً، إلا أنها عندما « تفهم » أنه إنما يحاول التكيف مع أمر ما، فإن هذا سيساعدها كثيراً، وإن كان لا يُذهب عنها شعورها ببعض الألم أو الانزعاج.

أختي الزوج..

ترغب المرأة عادة في - مثل هذه الأوقات - في الحديث عن عواطفها، ولذلك فمن المهم بالنسبة للرجل أن يخفف من ألمها وانزعاجها، وعليه أن يدرك أن من حقها الكلام فيما تحسّ به من الإهمال وعدم التأييد، كما أن من حقه أن ينعزل في كهفه ويقلل الكلام.

تعلمي لغته وكلماته..

لعل من أهم ما يحدث سوء الفهم بين الزوجين أن كلاهما يُفسر نفس العبارات والكلمات بطريقة مختلفة عن الآخر، ومن ثم تصطدم كل المحاولات المخلصة من الطرفين للتواصل..

ومن هنا يصبح تفهم شريك الحياة أمرًا في غاية الأهمية؛ ذلك أنه يزيل الغموض واللوم المتبادل بين الشريكين، ويحفظهما من خطر التعرض للغيرة والنقد، ومن ثم الشجار والمشكلات !!

إن التفهم المتزايد للغة الحوار التي يستخدمها الرجال والنساء يقلل من الشكوى الدائمة من شريك الحياة، وتكرار أنه: « لا يفهمني.. ولا يستمع إلي ».. ذلك أن لكل من الرجال والنساء طرق مختلفة في التحدث، ولذلك فإنه حتى حين تكون النية طيبة ويحاولون حسم مشاكلهم فإن الأمور غالبًا تفضي إلى الأسوأ، ذلك أن عدم تفهم كل طرف لأسلوب كلام الآخر يفضي إلى مشكلة في المقام الأول.. ولذلك كان على الرجال والنساء أن يعيدوا فهم كلام بعضهما البعض، وخاصة وقت الخصام والجدال، حيث تكثر أخطاء الترجمة بينهما، ويا حبذا أن يعودوا إلى النظر في قاموس مفردات الرجل والمرأة.

وفيما يلي سنحاول ترجمة ما يمكن أن تقوله المرأة، مع النظر إلى فهم الرجل عندما يفهم ما تقوله حرفيًا..

وما يمكن أن تكون عليه الترجمة الأصح لما تحاول المرأة التعبير عنه..

تقول المرأة: « إننا لا نخرج معًا أبدًا »

قد يفهم الرجل: « إنك لا تقوم بواجبك أبدًا، وكم خاب ظني بك الآن، إننا لم نعد أبدًا نقوم بأي عمل مع بعضنا لأنك كسول، وغير عاطفي، وممل ».

الترجمة الأصح: «إني أشعر بالرغبة في الخروج وعمل شيء مع بعضنا. إننا دومًا نستمتع بقضاء الوقت معًا، وإني أحب أن أكون معك. ما رأيك؟ لقد مضت عدة أيام لم نخرج معًا».

تقول المرأة: «الكل يتجاهلني».

قد يفهم الرجل: «إني غير سعيدة أبدًا. لا أشعر أنني أحوز الانتباه الذي أحتاجه، ولا أمل لي في شيء. إنك لا تتبني إليّ، والمفروض فيك أن تحبني. عليك أن تحجل من نفسك فأنا لا أهملك أبدًا بهذه الطريقة».

الترجمة الأصح: «رغم أنني أشعر وكأن أحدًا لا ينتبه إليّ، إلا أنني أعرف أن البعض ينتبه إليّ. قد أكون متضايقه أنك مشغول جدًا في الفترة الأخيرة، وأنا أقدر الجهد الذي تبذله في عملي، ولكنني أخاف أن يكون عملي أهم مني. هل لك أن تضميني وتخبني كم أنا غالية عندك؟».

تقول المرأة: «إني متعبه، ولا أستطيع أن أقوم بعمل».

قد يفهم الرجل: «إني أعمل كل شيء هنا، وأنت لا تقوم بأي عمل. عليك أن تعمل أكثر، فأنا لا أستطيع أن أعمل كل شيء. إني أحتاج لرجل حقيقي لأعيش معه ويساعدني. لم يكن زواجنا موفق الاختيار أبدًا».

الترجمة الأصح: «لقد قمت اليوم بأعمال كثيرة، وإني أحتاج لبعض الراحة قبل أن أعمل أي شيء آخر. كم أنا سعيدة لمساعدتك لي. هل لك أن تساعدني وتطمئني بأن ما أقوم به لا بأس به، وأني أستحق بعض الراحة».

تقول المرأة: «البيت دومًا في فوضى».

قد يفهم الرجل: « إن البيت دومًا في فوضى بسببك. إنني كلما قمتُ بتنظيفه، عدت فوسخته. إنك مهمل، ولا أريد العيش معك حتى تتغير. إمّا أن تنظف البيت، وإمّا أن تخرج من حياتي ».

الترجمة الأصح: « إني متعبة وأشعر بالرغبة في بعض الراحة، إلا أن البيت يحتاج للترتيب. لا أعتقد أنك تتوقع مني أن أنظفه كله من جديد. هل توافق معي أنه يحتاج للترتيب؟ وهل تساعدني في جزء من العمل؟ ».

تقول المرأة: « لا أحد يستمع إلي أبدًا ».

قد يفهم الرجل: « إنني أهتم بك إلا أنك لا تستمع إليّ. لقد كنت في الماضي تصغى إلي، إلا أنك أصبحت مملًا. إنني أريد رجلًا حيويًا يهتم بي. إنك أناني ولا تراعي إلا مصلحتك الخاصة ».

الترجمة الأصح: « يبدو أنني حساسة الآن، حيث أشعر وكأنك لم تهتم بي اليوم. يسرني جدًا أن أتلقى منك بعض الانتباه لأن عملي كان اليوم متعبًا. ولذلك أشعر وكأنه لا يوجد أحد يرغب في سماع ما لدي. هل يمكن أن نجلس معًا بعض الوقت للمسامرة؟ ».

تقول المرأة: « إنك لم تعد تحبني ».

قد يفهم الرجل: « لقد أعطيتك أفضل سنوات عمري، ولم تعطني شيئًا. إنك استغللتني. إنك أناني وبارد. ولا تفعل إلا ما يجلو لك. إنك لا تهتم بأحد غير نفسك. لقد ضاع عمري ولم يعد لدي شيء ».

الترجمة الأصح: « أشعر اليوم وكأنك لا تحبني، وأفكر ماذا يا ترى فعلت لتبتعد عني؟ أعلم أنك تحبني حقيقة، وأنت تبذل الكثير من أجلي، إلا أنني أشعر اليوم بعدم الأمان، فهل يمكنك أن تطمئنني وتخبرني بحبك لي؟ ».

تقول المرأة: « لا شيء يسير كما نريد ».

قد يفهم الرجل: « إنك لا تحسن عمل شيء، ولا أثق بقدرتك، ولو لم أستمع إليك لما كنتُ في هذه الحال التي أنا فيها. لو كان هناك رجل آخر لكان استطاع إصلاح الأمر إلا أنك خربتَه أكثر!! ».

الترجمة الأصح: « لقد كان النهار طويلاً اليوم، ولدي الكثير لأتحدث به إليك. كم يسرني ويريجني الحديث معك. ويبدو اليوم وكأن كل شيء لا يسير كما نريد. أعلم أن هذا غير صحيح، إلا أن هذه مشاعري عندما أنظر فأرى أمامي أعمالاً كثيرة لم أنجزها. أرجو أن تضميني إليك، وتخبرني بأني سأتمكن من إنجاز هذه الأعمال ».

.. وكل هذه الأمثلة السابقة تشير إلى ضرورة الترجمة الدقيقة في فهم الرجل لكلام المرأة، ولا شك أنه بعد مدة من الوقت، لا يعود الرجل يحتاج إلى النظر في قاموس المفردات حيث سيتعلم لغة المرأة، ويستطيع فهم ما تقصده في كلامها.. وسيتعلم كذلك كيف تفكر المرأة؟ وكيف تشعر؟..^(١).

وكما رأينا في عدم فهم الرجل للغة المرأة، فكذلك الحال بالنسبة للمرأة وفهمها لكلام الرجل..!!

فإنها حين لا تحسن فهم عباراته ومصطلحاته، فإنها ستقع في مثل الأخطاء التالية:

فعندما يقول الرجل: « أنا بخير ».

قد تفهم المرأة: « إني غير منزعج؛ لأنني لا أبالي، ولا أريد أن أشاركك أفكارك ومشاعري لأنني لا أثق في عونك لي ».

(١) التفاهم بين الزوجين - د. مأمون مبيض - ص ١٥٥ - ١٥٨ بتصرف يسير.

والترجمة الأصح: « أنا بخير وأستطيع التصرف في الأمور، ولا أحتاج إلى المساعدة، فشكراً لك ».

وعندما يقول الرجل: « كل شيء تمام ».

فقد تفهم المرأة: « إني لا أبالي بما جرى. وهذه المشكلة ليست مهمة بالنسبة لي، وحتى لو كنت قد أزعجتك، إني لا أهتم للأمر ».

والترجمة الأصح: « كل شيء تمام؛ لأنني بدأت أنجح في حل المشكلة، وإذا احتجت للمساعدة فسأطلبها، إلا أن الأمور الآن على ما يرام ».

وعندما يقول الرجل: « لا يوجد شيء ».

فقد تفهم المرأة: « لا أدري ما الأمر الذي يزعجني؟ وأريد أن تسأليني أسئلة؛ لتساعديني على فهم ما حدث ».

وعندها تحاول المرأة بناء على هذا الفهم، أن تنهال على الرجل بالأسئلة في الوقت الذي يفضل فيه أن يُترك بمفرده.

والترجمة الأصح لما قال: « لا يوجد شيء يزعجني ولا أستطيع التكيف معه أو حله، وأرجو أن لا تطرحي عليّ مزيداً من الأسئلة، لأنني أحاول التركيز في حلّ الأمر ».

وعندما يقول الرجل: « الأمور حسنة ».

فقد تفهم المرأة: « الأمور حسنة الآن، ولكن تذكري أنك السبب فيما جرى في الماضي، فلا تكرري هذا الخطأ ».

والترجمة الأصح: « هناك مشكلة إلا أنك لست السبب فيها، وأستطيع حلها بنفسني، أرجو عدم مقاطعتي لأنني أحاول التفكير في هذه

المشكلة، وأرجو ألا تقدمي الاقتراحات لي!!»^(١).

وهكذا، يؤدي سوء الفهم لما يقوله شريك الحياة إلى الجدل بين الرجل والمرأة.. ذلك الجدل الذي ينتهي - غالبًا - إلى النزاع والشقاق.. ولا سبيل إلى الخروج من مأزق سوء الفهم هذا، إلا أن يتفهم كلا الزوجين كلمات الآخر وألفاظه، بل وما وراء هذه الألفاظ مما يطلق عليه البعض «الرسائل غير اللفظية؟».

خذ مثالاً:

«عند منتصف الليل..»

هو: ما الأمر؟

هي: لقد استحوذت على الجزء الأكبر من الفراش دون أن تترك لي شيئاً.

هو: آسف.

هي: إنك دائماً تفعل ذلك.

هو: ماذا؟

هي: تجور على حقي!!

هو: انتظري لحظة، لقد كنت نائماً، فكيف تحمليني مسؤولية ما أفعله وأنا نائم؟

هي: حسناً، فماذا عن تلك المرة حيناً....؟

حينها قامت بسررد المواقف السابقة التي حفلت بالإساءة إليها.

لقد كان من الصعب على هذين الزوجين أن يصلا إلى نقطة تفاهم مشترك في نقاشهما؛ لأن كلا منهما كان يتكلم على مستوى مختلف عن الآخر، فلقد كان هو يتكلم على المستوى الصريح والمباشر لمعنى الكلمات، وهي أنه يشغل الجزء الأكبر من السرير، في حين أنها كانت تتكلم على مستوى ما وراء الكلمات، وهي تعني أن

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٥٩ - ١٦٢ بتصرف يسير.

الطريقة التي ينام بها تظهر أنه يستغلها بشكل عام، فهو يأخذ جزءًا كبيرًا جدًا، في علاقتها.

ومن الواضح أنها اتخذت من هذا الموقف المادي سببًا لمناقشة نمط السلوك الذي يمثله، على حين شعر هو أنه من غير المنصف إقحام سلسلة من الأحداث القديمة التي ابتعثتها من الماضي، والتي تُعد أخطاء غير مقصودة، وهي في ذلك كالساحر الذي يخرج عددًا لا نهاية له من المناديل الملونة من قبعته.^(١)

وهكذا، تكون نتيجة حديث كل منهما عن مشاعره سببًا في النزاع والشقاق، وبخاصة في غياب النماذج العملية والقدرات التي يتعلمان منها، كيف يختلفان دون أن ينتهي الأمر إلى النزاع؟ وذلك من خلال تفهم كل طرف لما يقوله الآخر، ودرايته بما وراء الرسالة اللفظية من معانٍ..

ولذلك سنحاول أن ننظر في القائمة التالية لنرى بعض المواقف التي قد تسبب جدالًا ونزاعًا بسبب سوء الفهم، ونتعلم كيف نتجنب ذلك؟

(١) - «عودة الرجل إلى البيت متأخرًا»:

- السؤال التحقيقي للزوجة « كيف تتأخر هكذا؟ أو لماذا لم تتصل وتخبرني بأنك سوف تتأخر؟ ».

- يفهم الرجل كلامها كالتالي: « لا يوجد سبب وجيه لتأخرك، إنك عديم المسؤولية. إنني لا أتأخر هكذا أبدًا، فأنا خير منك ».

- يحاول هو شرح موقفه: « لقد كان الطريق مزدحمًا بالسيارات » أو « أحيانًا تظهر أمامك أمور لم تتوقعها في الحياة ».

- فتفهم هي الكلام كالتالي: « عليك أن لا تنزعجي فقد كان عندي سبب وجيه للتأخر » أو « عملي أهم عندي منك ومن الأسرة ».

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٢٤٧، ٢٤٨.

- كان يمكنها أن تكون أكثر تقديرًا له: «إنني لا أحب أن أنتظرِكَ عندما تتأخر، وينشغل ذهني. وكم يسرني لو تتصل وتخبرني في المرة القادمة».
- يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «لقد تأخرت، وأعتذر أنني أزعجتك» أو يمكنه فقط أن يستمع من غير تعليق أو محاولة تبرير أو تفسير».
- ٢- «عندما ينسى الرجل القيام بعمل ما:»
- السؤال التحقيقي للزوجة: «كيف نسيت هذا؟» أو «إنك دومًا تنسى ما أطلبه منك».
- فيفهم الرجل من كلامها: «إنك حقًا أحمق، ولا يمكنني الاعتماد عليك أبدًا».. «إنك لا تهتم بي».
- يحاول هو شرح موقفه: «لقد كنت مشغولًا جدًا، ولم أذكر الأمر» أو «لا تضخمي من الأمر البسيط».
- فتفهم هي كلامه كالتالي: «عليك أن لا تنزعجي أو تقلقي من هذا الأمر التافه» أو «كوني أكثر تفهيمًا».
- كان يمكنها أن تكون أكثر تقديرًا له: «إنني أتألم عندما تنسى هذا» أو «يسرني جدًا أن تحضري..».
- يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «عفوًا لقد نسيت، هل أنت منزعة جدًا؟» ومن ثم يتيح لها المجال للحديث عن مشاعرها دون مقاطعة.
- ٣- «عندما يخرج الرجل من كهفه..»
- السؤال التحقيقي للزوجة: «كيف يمكنك أن لا تتجاوب معي، وتكون بارد العواطف؟» أو «إنك تسكت ولا تعود تقول لي: ماذا يشغل ذهنك».
- فيفهم الرجل من كلامها: «إنه لا يوجد سبب يبرر لك الصمت والابتعاد عني هكذا» أو «إنك قاس معي ولا تحبني».
- يحاول هو شرح موقفه «إنني بحاجة للاختلاء بنفسني لبعض الوقت» أو

«لماذا كل هذا الكلام وأنا لم أذهب سوى يومين؟».

- فتفهم هي من كلامه كالتالي: «عليك أن لا تنزعجي من مثل هذا الأمر السخيف» أو «إنك دومًا تُلحّين علي بالسؤال».

- كان يمكنها أن تكون أكثر تقديرًا له: «أعرف أنك تحتاج لبعض الوقت بمفردك، إلا أن هذا ما زال يؤلمني» أو «لا مانع أن تذهب إلا أنني أريدك أن تعرف بماذا أشعر؟».

- يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «أعلم أنك لا تحبين أن أبتعد عنك، وأنا أقدر هذا» أو «أن يدعوها للجلوس والحديث في الأمر، ويحاول الاستماع لها».

ومن المهم أن نذكر هنا أن كل المواقف السابقة تنطبق على الرجل كما هي تنطبق على المرأة كذلك.^(١)

إذن، فمحاولة فهم وجهة نظر الطرف الآخر، وتفهم تصرفه وسلوكه، من الأمور التي يجب أن يبذل فيها كلا الزوجين الجهد، كما لا بد لهما مع الفهم والتفهم من محاولة تعديل سلوكياتهما من خلال ذلك الإدراك لاختلاف لغة وكلمات الرجال والنساء، وما تحمله رسائلهم اللفظية من معاني..

خذ مثالاً:

«لقد اقترح عبد الرحمن على زوجته سلمى أن يتناولوا إفطارهما سوياً قبل الذهاب إلى العمل.. وفرحت «سلمى» بهذا الاقتراح، وأحضرت وجبة الإفطار في سعادة غامرة، وقد كونت في عقلها صورة لهذا الإفطار على أنه لقاء بينها يجلسان فيه عبر المنضدة الصغيرة متواجهين، وكل منهما محتف بالآخر، يردد كلمات الحب والود!!

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٠٦ - ٢٠٨.

ولكن الزوجة «سلمى» فوجئت بأن زوجها «عبد الرحمن» قد جلس على الجانب الآخر من المنضدة، ثم فتح جريدته أمامه، وبدأ يقرأ!!!

فكانت أوراق الجريدة حاجزاً بينها وبين زوجها لا يمكن اختراقه!!!

في هذا المثال إن لم «تتفهم» سلوى «الاختلاف الرائع بين الرجل والمرأة؛ فستشعر أن في ذلك جرْحاً شديداً لمشاعرها، ومن ثم ربما صرفت نظرها عن هذا الرجل الذي لا يعيرها اهتماماً...!!».

ولكنها حين تدرك أنه على خلافها، فهو لم يشعر بالحاجة للكلام لكي يؤكد حبه لها، ومودته في العلاقة بينهما، ولكنه - فقط - يحتاج رفقتها على الإفطار، ولا يعني هذا أنه يهملها ولا ينشغل بها...

وأيضاً إن تفهم الزوج «عبد الرحمن» الدور الحيوي الذي يلعبه الكلام في تعريف المرأة للمودة والألفة لتنحى عن قراءة الجريدة، وبدأ في الحديث إلى زوجته..»^(١).

إن اختلاف الجنس «ذكر أو أنثى» يؤدي إلى الخلاف في لغة التواصل والتحاوور.. كما أن اختلاف «الثقافات» يؤكد هذا الاختلاف.. بل إن هذا الاختلاف قد يجعل ما أعتقد أنا أنه يعبر عن الامتنان والمودة، يراه الآخر تجريحاً!! فنحن مثلاً «عندما نسأل الرجال عن سبب عدم الرضا في زيجاتهم، فإن معظم الإجابات تركز على أن الإزعاج من جانب الزوجة «ثرثرة»، بينما حين نسأل النساء فإن الشكوى تكون غالباً من عدم تنفيذ الزوج لوعوده؟!».

تقول الزوجة: «لقد وعدني أن يأتيني بمطبخ جديد، ولكن مضت عدة شهور، ولم يحدث أي شيء!!».

ترى، ما الذي يدفع الزوجات إلى الإزعاج والثرثرة، والأزواج إلى التهرب

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١١٠ - ١١٣.

والتمرّد؟

إنه حين وعد بمطبخ جديد شعرت الزوجة بحبه لها، ولكنه حين أهمل ولم يأت به، أحست هي أنه أهملها شخصياً!!

وكأنها تقول لنفسها: «إنه لا يحبني بالقدر الذي كنت أتصوره».. ثم يتزايد هذا الشعور لديها، فتقول: «يا رب، لقد أصبحت عند زوجي بلا قيمة!!».

هنا، يبدأ رادار الزوج في التقاط شيء ما: «لقد وعدتها بالمطبخ فعلاً لأنني أريد أن أسعدها، ولكنها تداوم على إزعاجي والإلحاح علي.. لو أتيت به الآن كنت زوجاً يهاب زوجته، وتسيطر على أفعاله كلها، ولا شخصية له!!!

.... هل من سبيل للخروج من هذا المأزق؟

نعم إنه « التفهّم ».. كيف؟

ننصح الزوجة بعدم الإلحاح، وعدم تكرار تذكير الزوج بها وعد، وكيف أخلف وعده..

عندها.. يشعر الزوج بأنه يختار بكل حرية أن يأتيها بالمطبخ.. ()

إننا « إذا أردنا أن يستمع شركاؤنا إلينا، فإن علينا أن نتعلم لغتهم تدريجياً، ولو أردنا المزيد، فعلينا أولاً أن نكف عن طلبنا لما هو أكثر، وبعد ذلك نطلب ما نريد بلهجة ولغة يمكن لشركائنا أن يفهموها..» ()

«إن أي أحق يسعه أن يلوم، وأن يتهم، وأن ينتقد، بل هذا ما يفعله أغلب الحمقى، فدعنا بدلاً من أن نلوم شريك الحياة، نحاول أن نفهم» و« ننتحل الأعدار» له فيما فعل، فهذا أنفع من اللوم، وهو يعقبه الشفقة، والرحمة،

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأنني أحبك - ديورا تانين - ص ٢٤١، ٢٤٢ بتصرف.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٧٩.

والاحتمال»^(١)

ودعنا - رجلاً وامرأة - نعتذر لشريك حياتنا حين نخطيء.. نعتذر له باللغة التي يفهمها للاعتذار !!

فالتعبير عن الاعتذار يختلف أيضًا بين الرجل والمرأة..!!

إن «النساء يملن إلى الاعتذار بشكل متكرر.. بل يمكننا أن نقول أن الاعتذار - عند المرأة شعيرة من شعائر المحادثة

ولذلك فإن تعبير «أنا آسفة» لا يعني عند المرأة دائماً «أنا أعتذر !!!» ولكنه يعني في بعض الأحيان: «إنني آسفة لما حدث لك» وهذا أقرب ما يكون لتقديم المواساة..

فعلى سبيل المثال، عندما يسأل الطفل أمه إذا ما كان قميصه المفضل نظيفاً ليرتيديه، فترد عليه أمه قائلة: «أنا آسفة، لقد غسلته، ولكنه ليس جاهزاً» فهو يحتاج إلى الكي !!

فهنا الأم تعرف أن تأخير القميص ليس خطأها، فهي قد قامت بما يجب أن تقوم به، وغسلته، وبقولها «أنا آسفة» فهي تقر بعلمها بأنه مستاء..

بل الاعتذار الواضح من المرأة يمكن ألا يقصد مضمونه على الإطلاق..

خذ مثلاً..

«كانت المدرسة تواجه مشكلة مع طالب عُرف عنه أنه لا سبيل إلى تقويمه، وأخيراً أرسلت الطالب إلى مكتب الناظر، الذي أخبرها في وقت لاحق في حجرة المدرسين أنه قد تم فصله مؤقتاً.
فردت المدرسة: «إنني لآسفة».

(٣) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٨.

وأكد لها الناظر: «أنه ليس خطأك»..
وقد فوجئت المدرسة بتأكيدده، لأنه لم يخطر ببالها أن يكون فصل الطالب من
المدرسة هو خطأها، حتى ذكر لها الناظر ذلك!!..
فبالنسبة لها لم تكن عبارة «إنني آسفة» تعني «إنني أعتذر» ولكن كانت تعني
«إنني حزينة لسماع ذلك».....

ثم إن المدرسة عندما أخبرت ابنتها الراشدة عن الموقف، اتفقت ابنتها في الرأي على
أن رد فعل الناظر كان غريباً، ولكن عندما أخبرت ابنها وزوجها، انتقدها على قيامها
بالاعتذار، حيث لم تكن مخطئة، فقد فسروا عبارة: «إنني لآسفة» على أنها اعتذار...
فالنساء تقول مراراً وتكراراً «آسفة» للتعبير عن الاهتمام والتعاطف، وليس
الاعتذار... بمعنى أنهن يستخدمن عبارة «آسفة» للتعبير مجازياً عن الألم....^(١)

وبينما تكاد كلمة «آسفة» أن تكون إحدى مفردات اللغة المتكررة الاستعمال
عند المرأة - وإن كانت لا تعني دائماً الاعتذار - فإن هذه الكلمة «آسفة» تكاد أن
تغيب من قاموس «اللغة الرجالي» - إن صح التعبير - ذلك أن الرجل يميل إلى
تجنب الحديث بطريقة تقلل من شأنه، وهو يرى أن الاعتذار ضعف، ويمكن للآخر
استغلاله في المستقبل!!

خذ مثلاً..

أعطت الزوجة خطاباً لزوجها، وطلبت منه أن يرسله بالبريد، ووضحت له
أهمية إرساله اليوم..
وفي اليوم التالي وجدت الخطاب على مكتبه في المنزل كما هو!! وحين سألته،
قال ببساطة: لقد نسيت أن أرسله أمس!!!
هكذا.. وبدون إبداء أي أسباب!! وبدون اعتذار!!!

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٣٣٦ - ٣٣٨ بتصرف.

غضبت الزوجة غضباً شديداً، ليس فقط لأنه لم يرسل الخطاب كما طلبت منه، بل لأنه أيضاً لم يعتذر، وهذا يعني عندها أن هذا التصرف يمكن أن يتكرر في المستقبل!!!

هنا يظهر كم هو مهم أن يعتذر الزوج..

إن الاعتذار في هذه الحال يمثل بالنسبة للزوجة « ضمان » لعدم تكرار هذا الخطأ مستقبلاً..

ولكن اختلاف النظر يجعل نفس التصرف « الاعتذار » يمثل بالنسبة للزوج أمراً آخر.. إنه قد يعني عنده أمراً غير مفيد، فالرسالة كما هي لم ترسل سواء اعتذر أم لا.. بل ربما رأى الزوج الاعتذار في هذه الحالة لونها من ألوان النفاق، فهو - الاعتذار - كما يرى الزوج مجرد كلمات لا تعني أي عمل!!

ولكن حين يفهم الزوج أن الاعتذار يمكن أن يكون أيضاً أسلوباً لتحقيق التقارب مع شريكة الحياة.. فإن هذا الفهم يجعل من السهل عليه الاعتراف بارتكاب الخطأ، والاعتذار عنه..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

علينا أن نفهم لغة شريك الحياة، ونحترم هذه اللغة..

فإذا نحن فعلنا ذلك، فقد أمكننا فهم الطريقة التي يفكر بها شريك الحياة، وما يدور في ذهنه، ومن ثم نصل إلى تفسير سليم لما يقوم به من تصرفات، وما يقوله من كلمات..!!

عندها سنستطيع أن نشطب من قاموس حياتنا عبارة «أنت لا تفهمني».. لأننا تعلمنا.. لغة شريك الحياة وكلماته..!!

استمع حديثه وتفصيلاته..

في البداية نؤكد على الفرق بين السمع والاستماع، «فالسمع من الحواس الخمس، وهو وظيفة تقوم بها الأذن، أما الاستماع فهو مهارة تحليل ما نسمعه، واتخاذ موقف ما، فهو يعتمد على الاستيعاب والتركيز والتفكير في ما نقلته إلينا الأذن، فالسمع أداة الاستماع، و الاستماع محكوم بعمليات عقلية مختلفة أهمها الفهم والتحليل والاستنتاج والتمييز، وتتم هذه العمليات فور الاستماع وبعده، لذلك تحتاج مهارة الاستماع إلى ذهن صاف قادر على الإدراك والربط...»^(١)

ولذلك فنحن لا نتعلم عندما نتكلم، وإنما نتعلم عندما نستمع...!! ومع ذلك فإن الكثير من الرجال يبدي مقاومة لما تتحدث به النساء.. لماذا؟

« إن الرجل يفترض أنها تتحدث عن مشكلاتها معه لأنها ترى أنه المسئول عن هذه المشكلات.. وكلما كثرت المشكلات، زاد شعوره باللوم، إنه لا يدرك أنها تتحدث فقط لتشعر بالتحسن.. ولا يعرف أنها ستكون ممتنة له لو أنصت فقط؟!!!
.... ولأنه لا يعرف كل ذلك، فإنه يبدأ في تقديم الحلول لمشكلاتها، بينما تستمر هي في الحديث عن مشكلات أخرى.. ويتقدم هو بحلول أخرى، ويتوقع أن تتحسن، وعندما لا يرى أنها تشعر بالتحسن، يشعر هو أن حلوله قد رفضت، وأنه غير مُقدر حق قدره..

بينما هي تشعر بالدعم إذا تواصل مع إحباطها وخيبة أملها.. ذلك أنها تحتاج فقط أن تتحدث عن مشكلاتها ومن ثم ستشعر بتحسن!!»^(٢)

فما السبيل إلى «التفاهم» بينهما؟

إنه « الفهم » بأن هناك عدة صفات يختص بها الرجل عن المرأة في أسلوب

(١) مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - ص ١١٤.

(٢) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ٥٣، ٥٤ بتصرف.

الكلام والتعبير عن المشاعر..

فالرجل كلامه ومشاعره وحركاته يغلب عليها العقلانية والقوة، وقليلًا ما ينظر إلى تفاصيل الأشياء ورؤية الأمور الدقيقة..

بينما المرأة تحب أن تخرج عاطفتها للرجل وتجالسه وتكثر من الحديث معه، وتهتم بالتفاصيل والأمور الدقيقة..

ولذلك تتحدث المرأة عن مشكلاتها بتفاصيل دقيقة.. ويقاوم الرجل الإنصات لأنه يبحث عن النتيجة النهائية، لبدأ في تشكيل الحلول، وكلما كانت التفاصيل التي تدلي بها المرأة أكثر، كان إحباط الرجل أكبر..

ولكن إذا فهم الرجل طبيعة المرأة في الاهتمام بالتفاصيل، فإنه يسمع حديثها بتفصيلاته، بل ويظهر تجاوبًا واهتمامًا!!..

«وتأمل معي هذا الحديث لعائشة رضي الله عنها.. وتأمل كيف استجاب النبي ﷺ لطبيعتها كامرأة:

فعن عائشة رضي الله عنها قالت: جلس إحدى عشرة امرأة تعاهدن وتعاقدن أن لا يكتمن من أخبار أزواجهن شيئًا..

قالت الأولى: زوجي لحم جهل غث، على رأس جبل وعر لا سهل فيرتقى ولا سمين فينتقل.

قالت الثانية: زوجي لا أبث خبره، إني أخاف أن لا أذره، إن أذكره أذكر عجره وبجره.

قالت الثالثة: زوجي العشيق، إن أنطق أطلق وإن أسكت أعلق.

قالت الرابعة: زوجي كليل تهامة لا حر ولا قر، ولا مخافة ولا سامة.

قالت الخامسة: زوجي إن دخل فهد، إن خرج أسد، ولا يسأل عما عهد.

قالت السادسة: زوجي إن أكل لف، وإن شرب اشتف، وإن اضطجع التف، ولا يولج الكف ليعلم البث.

قالت السابعة: زوجي عياياء، طباقاء، كل داء له داء، شجك أو فلك أو جمع كلا لك.

قالت الثامنة: زوجي المس مس أرنب، والريح ريح زرنب.

قالت التاسعة: زوجي رفيع العماد، طويل النجاد، عظيم الرماد، قريب البيت من الناد.

قالت العاشرة: زوجي مالك وما مالك، مالك خير من ذلك، له إبل كثيرات المبارك، قليلات المسارح، وإذا سمعن صوت المزهري، أيقن أنهن هوالك.

قالت الحادية عشرة: زوجي أبو زرع، فما أبو زرع، أناس من حلي أذني، وملاً من شحم عضدي، وبجحني فبجحت إلي نفسي، وجدني في أهل غنيمة بشق، فجعلني في أهل سهيل وأطيظ، ودائس ومنق، فعنده أقول فلا أقبح، وأرقد فأتصبح، وأشرب فأتقنح.

أم أبي زرع فما أم أبي زرع، عكومها رداح، وبيتها فساح. ابن أبي زرع فما ابن أبي زرع، مضجعه كمسل شطبة، ويشبعه ذراع الجفرة. بنت أبي زرع فما بنت أبي زرع، طوع أبيها، وطوع أمها، وملء كسائها، وغيظ جارتها. جارية أبي زرع فما جارية أبي زرع، لا تبث حديثها تبثها، ولا تنقث ميرتنا تنقيثا، ولا تملأ بيتنا تعشيشا.

قالت: خرج أبو زرع والأوطاب تمخض، فلقي امرأة معها ولدان لها كالفهدين، يلعبان من تحت خصرها برمانتين، فطلقني ونكحها، فنكحت بعده رجلاً سرياً، ركب سرياً، وأخذ خطياً، وأراح علي نعماً ثرياً، وأعطاني من كل رائحة زوجاً، وقال: كلي أم زرع، وميري أهلك، قالت: لو جمعت كل شيء أعطانيه، ما بلغ أصغر آنية أبي زرع.

قالت عائشة: قال رسول الله ﷺ: «كنت لك كأبي زرع لأم زرع».. رواه البخاري في باب حسن المعاشرة.

.... ورغم أن حياة الرسول ﷺ لم تكن تتسع فعلاً لسماع هذا الحديث، فإن

رسول الله ﷺ سمعه، وعلّق تعليقا لا يزيد معناه عن محاولته لأن تشعر أنه كان معها في حديثها، وهو قوله ﷺ: «كنت لك كأبي زرع لأم زرع» (١)

ومن هنا، فإن النصيحة لكل الأزواج: «سيسوء حال زوجاتكم، إن لم يُطلقن ما في جمعتهن من كلام، سواء كان ذلك بشكل إيجابي أم بشكل سلبي.. أمّا حين يطلقن ما في جمعتهن من كلام، فسيكونون سعيدات وفرحات ومتوازات.. عزيزي الرجل.. عليك بالبدء بمنح زوجتك ما تتوق له فعلاً.. زوجتك تحب الحديث، وإلا ساءت الأحوال بينكما بالفعل..

كن صريحا: بإمكانك فقط من خلال زوجتك اكتشاف حقيقة اهتماماتك، وحقيقة ما تريد!! (٢)

بل أكثر من ذلك..

إن عليك - أخي الزوج - أن تتدرب على «إطلاق لسان المرأة بالكلام، من خلال طرح الأسئلة الكثيرة. مع التحلي بالصبر وعدم الضجر حينما تتحدث المرأة عن سائر ما يخطر على بالها...

فقط.. استمع لها ببساطة، وافسح لها المجال لتتحدث بحرية، حتى ولو لم يكن مزاجك يسمح بالاستماع..» (٣)

واعلم أن المرأة عموماً تنتفع بدرجة كبيرة حين تتحدث عن التفاصيل، وأن الحديث عن التفاصيل يشعرها بالتحسن..

(إن المرأة تحكم على أساليب الرجل في التحدث إليها من خلال رؤيتها لمعايير خصائصها التحديثية..

على سبيل المثال: قد تظهر المرأة اهتماماً بتعبير شخص ما عن متاعبه

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٠ - ٧٣ بتصرف يسير.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا انكلمان - ص ١٣٧.

(٣) المصدر السابق - ص ١٣٨ بتصرف.

بالاستطراد في التحدث عن هذه المتاعب، ولكن الرجل قد يلجأ إلى تغيير الموضوع، وقد تعتبر المرأة هذا إظهاراً من الرجل لعدم التعاطف معها - وهو ما تعتبره إخفاً في التواصل معها، على الرغم من ذلك فإن عدم اهتمام الرجل بتوجيه أسئلة استخبارية للمرأة قد يكون احتراماً منه لرغبتها في الاحساس بالاستقلالية.. بينما تعتقد هي أن هذا لون من ألوان الاستخفاف بمشاعرها أو أنه لا يصدقها!!» (١)

كما أن المودة بالنسبة للزوجة، تعني أن يخبرها الزوج بكل ما يدور في رأسه.. بكل تفصيلات أفكاره!!

خذ مثلاً:

«لاحظت الزوجة أن زوجها يستخدم ذراعاً واحدة فقط، وعندما سألته عن سبب ذلك، أخبرها بأن ذراعه الأخرى قد أصيبت، وسألته: «منذ متى حدث ذلك؟» فأجابها: «منذ بضعة أسابيع».. وهنا صرخت الزوجة بألم وغضب: «اغرب عن وجهي. إنك تعاملني كالغرباء!».

إن المودة بالنسبة لتلك الزوجة، تعني أن يخبرها الزوج بكل ما يدور في رأسه، بما في ذلك ما يؤلمه، وكونه لا يخبرها عما ألمّ بذراعه، فإنه يبغضها عنه، ويحرمها من أن تشاركه حياته بصمته هذا...

ورد الزوج: لقد كنت أصونك، فما الداعي لأن أخبرك عن ألمي... إنه ألم بسيط سيزول سريعاً إن شاء الله».

إن الرجل هنا يرى أن ما فعله يحميها ويعافئها من حمل نفسي!!» (١).

لا شك أن «الأساليب المألوفة في الحديث صعبة التغيير، ولكن تعلم احترام

(٢) أنت لا تفهمي - ديورا تانين - ص ٧٠، ٧١ بتصرف..

(١) المصدر السابق - ص ٤١٩، ٤٢٠.

أساليب الآخرين ربما يكون أمراً أيسر قليلاً..

وينبغي للرجال قبول أن الكثيرات من النساء يعتبرن سرد تفاصيل الحياة قاعدة أساسية للتألف..

وينبغي على النساء قبول عدم مشاركة الكثيرين من الرجال لهن في هذا الاتجاه..^(٦)

نعم، يمكن للمرأة أن تجعل الأمر أيسر على الزوج، بأن تخبره بالنتيجة النهائية للقصة، ثم تعود إلى الوراثة لتسرد التفاصيل.. حتى تتحاشى أن تتركه يترقب في قلق... وإذا استطاعت أيضاً أن تذكره بأنها تريد أن تتحدث عن مشكلاتها فقط، وأنه ليس ملزماً بحل أي منها، فإن هذا يمكن أن يساعده على الإنصات..!!

أخي الزوج..

تذكر دومًا، أن حال زوجتك سيكون أفضل، كلما استطاعت أن تعبر عن نفسها..

أختي الزوجة..

تحدثي معه حول القضايا الجوهرية، ولا تعلمي باستمرار على تغيير الموضوع.

تفهمني مشاعره ورغباته..

الإنسان يمنح بالغريزة نوع الحب الذي يحتاجه هو، ولأن الاحتياج الأولي للمرأة هو الرعاية والتفهم... فإنها تلقائياً تمنح شريكها الكثير من الرعاية - بتقديم النصائح وملاحظته بالأسئلة للاطمئنان عليه وغير ذلك - مما يشعر الرجل بأنها لا

(٢) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١٦٧.

تثق بقدرته؛ فحاجته الأولية هي الثقة وليست الرعاية. وهكذا عندما لا يتجاوب الرجل مع رعايتها، لا تفهم لماذا لا يقدر حبها له!!
وفي الوقت نفسه يمنحها الرجل نوعاً من الحب غير الذي تحتاجه، فيفشلان في إشباع احتياجات أحدهما الآخر.
ولذلك، فإن كلا الزوجين في حاجة لتعلم كيف يمنح الحب الذي يحتاجه شريك حياته.. كيف؟

خذ هذا المثال..

بعد أسبوع من ولادة طفلتها الأولى، كان هو وزوجته منهكين تمامًا، فقد ظلت الطفلة توقظهما كل ليلة، كما أن زوجته كانت قد أجريت لها عملية قيصرية، ومن ثم فقد كانت تتناول مسكنات الألم، وكانت تستطيع المشي بصعوبة بالغة..
وبينما كان هو في العمل خارج المنزل، عاودت الآلام زوجته، وبحثت عن المسكّن فلم تجده.. وبدلاً من أن تطلبه في العمل، طلبت من أخيها الذي كان في زيارتها، أن يأتيها بالمسكّن من الصيدلية، ولكنه انشغل، فلم يعد إليها بالدواء..
ومن ثم قضت يومها تعاني من الألم، وفي ذات الوقت تعني بالمولودة..

وعندما عاد الزوج من العمل، كانت زوجته في غاية الضيق...

قالت: لقد بقيت أتألم طوال اليوم، ولا أحد يهتم..

قال مدافعاً: لماذا لم تتصلي بي؟

قالت: لقد طلبت من أخي، ولكنه نسي! أنني في غاية الضيق لإهمالك لي..
إنني لا أكاد أقدر على المشي.. أنت لا تهتم بأمرى، ولا تستشعر ألمي.. أنت لا تشعر أصلاً بوجودي إلا حين أكون في حالة جيدة..

وعند هذه النقطة انفجر الزوج.. « وكيف أعلم أنا أنك تتألمين دون أن تتصلي

بي.. وهل كنت أنا أفرح وألعب في عملي؟

... وبعد تبادل بعض الكلمات القاسية بينهما، اتجه للباب، وهو يردد: أنا في غاية التعب ولا أحد يقدر ذلك.. لقد بلغت هذه الحياة الصعبة أقصاها..

قالت زوجته: توقّف، من فضلك لا تخرج.. إنني في أمس الحاجة إليك.. إنني أعاني من الألم، اسمعني من فضلك..

ثم توقفت، وامتلات عيناها بالدموع، وتغيرت نبرة صوتها، وقالت: إنني أتألم في هذه اللحظة..

هنا تقدم نحوها، واحتضنها بهدوء.. وقال لها: أنه ستركها فقط ليأتي بالدواء.. فقالت: لا أحتاج سواك.. لا أحتاج دواء..

في هذه اللحظة، بدأ يدرك أن ما كانت تحتاجه من البداية هو ما حدث في نهاية الحوار والشجار.. إنها فقط تحتاج من يقدر مشاعرهما، ويحيطها بالاهتمام والرعاية والحب..

وهكذا.. في كل حوار بين الرجل والمرأة، تود المرأة أن يفهم الرجل مشاعرهما.. ويود الرجل أن تسمع المرأة تفسيراته..

فالرجل يغلب عليه التفكير.. والمرأة يغلب عليها المشاعر « أو من يُنشأ في الحلية، وهو في الخصام غير ميين »

دعنا نقرأ الحوار التالي بين هذين الزوجين اللذين تزوجا منذ مدة قريبة:

- منى: «إني أشعر بصداع شديد في رأسي»

- مجدي: «هل آتيك بحبة للصداع؟»

- منى: «لقد أخذت حبتين منذ قليل، ولا فائدة كبيرة»

- مجدي: «إنك تحتاجين لبعض الراحة، لماذا لا تنامين لبعض الوقت؟»

- منى: «إني لا أريد النوم، إن لديّ أعمالاً كثيرة لأنجزها!»

- مجدي: «لماذا تفعلين هذا بنفسك، إن كل الأعمال يمكن أن تنتظر»

- منى: «لقد قلت لك أنني لا أريد أن أنام، ولا تقل لي أنت ماذا عليّ أن

أفعل؟!»

- مجدي (بشيء من الغضب): «إني أحاول أن أساعدك، ولكنك لا تحبين الاستماع للنصيحة، إنك تستمعين لنفسك فقط!»
- منى (بسخرية): «شكرًا جدًّا، إنك حقيقة تساعدني وتنصحني»

.... من خلال الحوار السابق نلاحظ أن «مجدي» كان يظهر الرعاية والاهتمام، وأنه حاول أن يقدم بعض المساعدة، ولكنه حاول أن يصلح الأمر بإعطاء زوجته شيئًا ماديًّا، بدل أن يعطيها ما هي بحاجة إليه، ألا وهو الشعور بأنه يستمع إليها.. إنه لا يدري أن أفضل ما يقدمه لها من العون والمساعدة أن يستمع لها، وأن يشعرها بهذا الاستماع، ولربما شعرت زوجته باستماعه إذا قال لها شيئًا يشير لهذا، كأن يقول مثلاً: إن ألم الصداع مزعج حقًّا أو «يؤسفني أن تكوني متألِّمة»..

أخي الزوج..

إن الزوجة بعد يوم طويل من العمل، وضجيج الأولاد وبكاء الرضيع، قد ترتاح لوجود من يسمعها أكثر من ارتياحها لسماع النصائح مهما كانت نيةً ومقصدًا قائلها سليمة وطيبة..!!» (١).

وانظر إلى هذه المشكلة التي تقع فيها إحدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم، وتأمل كيف تعامل معها عليه الصلاة والسلام..

لقد «دخل صلى الله عليه وسلم على أم المؤمنين صفية بنت حُيي بنت أخطب رضي الله عنها فوجدها تبكي فسألها «ما يبكيك» قالت: قالت لي حفصة: إني بنت يهودي، أي: حقرتها وجرحتها مشاعرها فقال عليه الصلاة والسلام في لمسة إنسانية وعاطفية رائعة راقية: «إنك لأبنة نبي» أي: موسى بن عمران «وإن عمك نبي» أي

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ١١٥، ١١٦ بتصرف.

هارون « وإنك لتحت نبي » أي: زوجك نبي « ففيم تفخرُ عليك حفصة؟! »
فانظر - أخي الزوج - إلى تطيب الخواطر ومراعاة النفوس وحسن العشرة
والكلمة الطيبة الدافئة التي تخرج من الزوج لزوجته فتمسح كل الأكدار والآثار
والأحزان وتزيد الاحترام والتقدير..

وتأمل معي الكلمة الربانية الدقيقة « بينكم ».. فلم يقل عز وجل « جعل لكم »
مثلاً.. إنما قال « بينكم ».. فالمسألة تبادلية، أي يتبادلها الزوج والزوجة، أي أن المودة
والرحمة لا تتحققان إلا من الطرفين، فلا يمكن أن تكون من طرف واحد...
يتجه الرجل نحو المرأة ويتزوجها لـ « يسكن » إليها.. تسكن إليها روحه.. ثم
يطمع في المودة والرحمة، مودة المرأة ورحمتها، فتهبها له.. فإذا تلقاها، بادها المودة
والرحمة..

ويظل الزواج باقياً ومستمرّاً ما استمرت المودة والرحمة..

إن « الرجال عادة أكثر بعداً عن حقيقة مشاعرهم.. وهناك كثير من الأمور
والممارسات التي تبقي المشاعر محبوسة فلا يشعر بها صاحبها. وقد يتطلب الأمر وقتاً
وممارسة وشجاعة ليحس الإنسان بحقيقة مشاعره، وخاصة المشاعر الرقيقة كالحنان
والشوق. وقد تختفي تحت سطح مشاعر الغضب والجرأة مشاعر حقيقية من
الإحباط والألم وانعدام الأمن والخوف والحزن.

وفي المقابل، فإن معظم النساء قد تعلمن كبنات صغيرات أن بعض المشاعر
كالغضب وخيبة الأمل غير مقبولة، ولذلك فإنهن عادة لا يدركن أن لديهن هذه
المشاعر. والمشكلة أن مثل هذه المشاعر تتحكم وتسيطر على حياتنا بشكل خفي، لا
نلاحظه حتى نبدأ بإدراكها والتعبير عنها. ويخفف الحديث عن مشاعرنا هذه من
تأثيرها وسيطرتها على حياتنا، وتقربنا من بعضنا البعض، وتساعدنا على أن نكون

أكثر إنسانية وأكثر قربًا..» (١).

إن الرجل حين لا يعرف الحاجات العاطفية للمرأة، فإنه يعطيها الحاجات العاطفية للرجل.. وكذلك تُعطي المرأة للرجل الحاجات العاطفية للمرأة.. ولأن حاجاتها مختلفة، فإن كلاهما لا يكون راضيًا..

خذ مثالًا..

«خضعت «لبنى» لعملية جراحية، وبعد العملية كانت تشكو لأختها من أن الغرز قد تركت ندبة على جلدها، فقالت لها أختها (مواسية): أنا أعرف إحساسك الآن، فقد شعرت به حين أجريت القيصرية في العام الماضي... كما أن صديقتها واستها أيضًا بقولها: أعلم أن الأمر مؤلم لأنك تشعرين أن عندك لون من ألوان التشوه!!»..

ولكنها حين أخبرت زوجها «مهاب» عن حالتها النفسية، قال لها: «بإمكانك أن تجري عملية تجميلية تخفين بها أثر الندبة، وتسردين شكل جلدك الطبيعي».

وبينما شعرت «لبنى» بالارتياح لمشاركة أختها وصديقتها لها فيما تشعر به، فقد أحست بالاستياء إزاء تعليق زوجها، لأنها كانت تريد أن تسمع منه تفهيمًا لأحاسيسها.. بل لقد فعل الأسوأ من ذلك، والذي زاد من ألمها، وهو أنه طلب منها أن تجري عملية أخرى، في الوقت الذي لا تزال تشكو من العملية الأولى!!!

ولذلك اعترضت قائلة: «لن أخضع لعملية جراحية أخرى».. وهنا شعر «مهاب» بالألم والحيرة، فقال: لا.. لا تقلقي يا حبيبي.. هذا الأمر لا يزعجني على الإطلاق..

فردت سائلة: «إذن لماذا تريدني أن أجري عملية أخرى؟»..

رد الزوج: «فقط لأنك قلت: أنك منزعجة من أثر الغرز»..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٤١، ١٤٢.

في هذه اللحظة شعرت « لبنى » بأنها أساءت فهم زوجها.. لقد كان « مهاب » مسانداً بشكل رائع طوال فترة جراحاتها، فكيف استساغت توبيخه على ما قاله بالرغم من أنه لم يقصد إيذائها؟^(١) .

فانظر إلى هذا المثال، وتفكر فيه..

لقد رأى « مهاب » أن تعليقه إنما هو استجابة لشكواها..

ولكنها اعتقدت أن رأيه يمثل شكوى مستقلة!!!

وحين حاول « مهاب » أن يطمئنها بأسلوبه الخاص، وأن يخبرها ألا تقلق بشأن أثر الغرز على جلدها، لأن من الممكن علاجه..

أخذت من كلامه دليلاً على انزعاجه من هذا الأثر في جلدها!!

وهكذا كان اقتراح الزوج «مهاب» الذي يعني أن ليست ثمة مشكلة في علاج هذا الأمر، جاء بالنسبة للزوجة «لبنى» في الوقت الذي تحتاج فيه إلى من يؤكد لها أن من الطبيعي ألا تقلق..

لقد كانت «لبنى» في حاجة إلى تفهم مشاعرها، ولكن زوجها « مهاب » أسدى إليها النصيحة، متخذاً بذلك دور من يحل المشكلة...

مثال آخر..

«أجرت الزوجة عملية جراحية إثر حادث سيارة.. ولأن الزوجة تكره الإقامة في المستشفيات، فقد طلبت نمن الأطباء أن تغادر المستشفى إلى المنزل..

وفي المنزل كانت تشعر بالآلام نتيجة تحركاتها هنا وهناك، ولذلك، قال لها الزوج بعنف: «ما الذي جعلك لا تمكثين في المستشفى؟، حيث يتوفر لك المزيد من الراحة؟

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٥٦ بتصرف.

لقد ألم رأي الزوج هذا مشاعر الزوجة التي اعتقدت أنه لا يرغب في أن تعود إلى المنزل مرة أخرى...

هكذا لم تفكر الزوجة في أن اقترح الزوج على أنه كان نتيجة لإحساسها بالألم، ولكن ظنت أنه تعبير مستقل منه ليعبر به عن رغبته في ألا تكون في المنزل..»^(١)

ومن هنا، فإن فهم الفروق بين الجنسين، و فهم طبيعة الطرف الآخر في التعبير عن مشاعره وعواطفه، يُحدث نقلة نوعية في كيفية التعامل بين الزوجين، ومن ثم تنقص الهوة الفاصلة بينهما... فما هي الاحتياجات العاطفية للمرأة والرجل؟

« ١ - الثقة والرعاية: »

أن تثق المرأة بالرجل يعني أنها تؤمن بأنه يفعل ما بوسعها، وأنه يريد الأفضل لزوجته، فهو يجتهد، وهي تثق باجتهاده..

وأن يرمى الرجل المرأة يعني بالنسبة لها أن يُظهر اهتمامًا تجاه مشاعرها وأحاسيسها.

والرجل إذا أظهر ذلك، أحست المرأة أنه يهتم بها، وبالتالي فهو « يجبها » وهي - أي الزوجة - تثق به.. تثق باجتهاداته وقدراته ونواياه، فيكون رد الفعل الزوج أن يجبها، وبالتالي فهو يبدي الاهتمام بمشاعرها تلقائياً..

« ٢ - القبول والفهم: »

أن تقبل المرأة الرجل يعني أنها تقبله وترضاه دون محاولة تغييره.. فهي عندما تفعل ذلك، فإنه يشعر بأنه مقبول، وهي عندما تحاول تغييره، فإنه يشعر أنه غير مقبول عندها،...

إن هذا القبول للزوج لا يعني أن تعتقد الزوجة أن زوجها كامل وخال من

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٥٧.

النقص، ولكنه يعني أن ليس من اختصاصها تطويره، بل هذا التطوير والتغيير مهمته هو..

وأن يتفهم الرجل المرأة يعني أن يستمع إليها دون حكم، بل يستمع بتعاطف، ويربط بين كلماتها ومشاعرها
 والتفهم لا يعني ألا يعرف الرجل ما يدور في عقل المرأة، وإنما يعني أنه يسمع ويجمع المعاني ليُحسن الاتصال.
 وهكذا..

يتفهم الزوج زوجته دون أحكام، فتقبله هي دون شروط..
 وحين تتقبل الزوجة زوجها دون شروط، فإنه يستمع إليها ويتفهمها دون أحكام !!!

٣ - التقدير والاحترام: ﷺ

نبه حديث النبي صلى الله عليه وسلم أن المرأة يُحسن لها الرجل طوال حياته بتوفير المنزل لها ورعاية أولادها مادياً وتحمل مسؤولية القوامه في البيت، ثم ترى منه أمراً، فتقول له: «لم أر منك خيراً قط .. وقد سمه الحديث كفران !!
 ومن ثم ينبغي على الزوجة شكر الزوج وتقديره على تحمل المسؤولية وعلى ما يقوم به من واجبات..

وفي المقابل، فإن الرجل لا بد له من احترام المرأة، فهي إنسانة قد كرمها الله.. وليكن منه على ذكر قول النبي صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله»..
 وهكذا..

يحتاج الرجل للتقدير، وتحتاج المرأة إلى الاحترام..

٤ - الإعجاب وإعطاء الأولوية أو الأفضلية: ﷺ

لدى الرجل حاجة خفية لأن يشعر بأن هناك معجبين به..

هذا النداء الخفي إذا لم تسده الزوجة، فربما بحث الزوج عنه في مكان آخر!!
نعم.. إن الرجل يشعر بالإعجاب حين تقدر المرأة ميزاته الشخصية أو مواهبه.. هذا قد يشمل قوته، دعابته، فهمه، عزمه، اعتزازه بنفسه، صدقه، كرمه، حبه، عطفه، أسلوبه... إلى غير ذلك..

إن الرجل عندما يشعر بأن هناك إعجاباً من قبل زوجته، فإنه هنا يشعر بأنه آمن لأنه يعطي زوجته كل ما لديه، ويجعلها هي صاحبة الأولوية في حياته، وإلى الأبد..


و أما المرأة، فلديها رغبة خفية بالحاجة لأن تكون المتسلطة على قلب الرجل.. وهذه « الحاجة » ينبغي أن يسدها الرجل، وإلا فإن المشاعر البديلة كالغيرة أو البرود تكون خياراً..

إن المرأة حين تشعر بأنها مفضلة، وأنها الهدف الخاص في حياة الرجل، وأنه يفضلها على كل أمر في حياته عملاً كان أو ولد أو أصدقاء، لإغنها تلقائياً تبدأ في الإعجاب به تلقائياً..

٥ - الإقرار والثبات:

« في داخل أعماق كل رجل رغبة بأن يكون بطل أو فارس زوجته!!
ومن ثم فهو يحتاج ن يشعر منها دائماً على موافقة على أعماله، وحتى إن كانت أعماله خطأ، فهو يجبها أن تبحث عن نواياه الحسنة فتقبلها وتوافقها عليها..
والرجل إذا حصل من زوجته على ذلك، فإنه تلقائياً يعطيها الإثبات لمشاعرها وأحاسيسها.

وبالطبع، فإن المرأة إذا حصلت من زوجها على هذا القبول لمشاعرها، والمراعاة لرغباتها، فإنها تشعر بأنها فعلاً محبوبة.. ومن ثم تقر زوجها على أعماله وتقبل نواياه..

٦ - التشجيع والتوكيد: 

يحتاج الرجل أن تشجعه المرأة دائماً.. كما تحتاج المرأة أن يؤكد الرجل على حبه لها كل وقت !!

ربما سألتني بتعجب: كل وقت حتى متى؟
وأنا أقول لك: كل وقت مدى العمر كله !!
وهكذا..

الزوجة تشجع زوجها، وتشعره بالثقة والقبول والتقدير والإعجاب..
والزوج يؤكد على اهتمامه بها ورعايته وفهمه واحترامه وتفضيله لها على كل شيء في حياته..

أخي الزوج.. أختي الزوجة..

إن أفضل العلاقات الزوجية هي تلك التي يسد فيها كلا الطرفين حاجة الآخر.. وحين لا يفهم كل من الزوجين حاجة الآخر.. عندها تنشأ المشاكل.. كيف؟

تُعطي الزوجة زوجها حباً مليئاً بالرعاية ظناً منها أن تلك حاجته، بدلاً من أن تعطيه حباً مليئاً بالثقة..!!
هنا تنشأ المشاكل الكثيرة !!! » ()

إن كلا منهما يفترض خطأ، أنه إن كان الآخر يحبه فسوف يتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف فيها هو مما يعبر عن حبه وتقديره، وهذا الافتراض الخاطئ يسبب الكثير من خيبات الأمل المتكررة، ويضع الحواجز الكثيرة بين الزوجين..

(١) الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - ص ٥٨ - ٦٣ بتصرف.

ولذلك كان من الواجب على كل طرف منهما تفهم مشاعر الآخر، ومراعاتها، والتعرّف على حاجاته ورغباته العاطفية، ومحاولة إشباعها حتى يدوم الحب بينهما..

تعرّف على نفسيته..

دورة المحبة عند الرجل تقتضي الاقتراب، ثم الانسحاب، ثم الاقتراب مرة أخرى.. وهذا الأمر يُدهش النساء..

فالرجل حين يُحب، يحتاج دورياً إلى الانسحاب قبل أن يتمكن من الاقتراب.. ليس هذا بسبب خطأ من المرأة، وإنما هي دورة طبيعية..!!

قد تسيء المرأة تفسير انسحاب الرجل، لأن المرأة لا تنسحب إلا بسبب من عدم الثقة في فهم مشاعرها، أو إذا جُرحت تلك المشاعر.. بل ربما انسحبت المرأة لمجرد خشيتها من أن تُجرح مشاعرها، أو عندما يرتكب الرجل خطأ..^(١)

أمّا الرجل، فإنه ينسحب لإشباع حاجته للحرية والاستقلال، وعندما يبلغ مداه بالكامل، فإنه يرتد فوراً بعد ذلك إلى الوراء.. وسيكون هذا الارتداد محفزاً أكبر إلى الحب والمودة مرة أخرى..!!

إن المرأة حين تعرف هذه الحقيقة عن الرجل، فإن هذا يؤدي إلى إثراء العلاقة بينها وبين زوجها، بينما إذا أساءت فهمها، فإن هذا يخلق الكثير من المشكلات غير الضرورية..

تأمل هذا المثال..

كانت الزوجة محزونة، ومضطربة، وقلقة.. لقد كان زوجها في غاية اللطف

(٢) ربما انسحب الرجل لنفس هذه الأسباب، ولكننا نتكلم عن الأغلب.

معها، ثم - وبدون مقدمات - فقد رغبته في مجرد الحديث معها!!
 حاولت الزوجة بشتى الطرق أن تعيده إلى حاله الأولى، ولكن كان حاله يزداد
 سوءاً!! أخذت الزوجة تُفكر في الخطأ الذي ارتكبته.. ما هو؟ ولم تجد خطأ، فزاد
 قلقها واضرابها وحيرتها!!

لقد حاولت «إصلاح الأمور» ولكن دون جدوى!!
 ولكنها حين علمت تلك الحقيقة عن الرجال، وأن اسحاب زوجها لم يكن
 خطأها، اختفى قلقها واضطرابها وحيرتها..
 بل لقد بدأت الزوجة تتعامل مع هذا الأمر..

أختي الزوجة..

إذا لم يحصل الرجل على فرصة للإنسحاب، فإنه لن يشعر برغبة قوية في
 الاقتراب.. ولكنه حين يعود بعد الابتعاد، فإنه يعود بالكثير من الحب والمودة..
 وبدلاً من كونه غير مهتم أو ربما غير راغب التواصل معك، فإنه يصبح فجأة وكأنه
 لا يستطيع العيش بدونك!! لقد استعاد طاقته ورغبته في أن يحب، وأن يُحب..
 وهكذا، يتقلب الرجل في سياق علاقته الزوجية فيما بين الاقتراب والابتعاد..

أما المرأة فتتقلب فيما بين أقصى حدة عواطفها وأدنى حداثها.. هو يعتمد إلى
 الانزواء، أما هي فتقع في فراغات عاطفية قاتمة وكبيرة، غير أنهما يعودان فيلتقيان
 معاً من جديد من خلال تفهم كل منهما للآخر بقلب كبير!!

ولأن الرجل يميل إلى الابتعاد والعزلة حتى وإن لم ترتكب شريكة حياته خطأ
 يُذكر.. فإنه يكون من عقل المرأة ألا تلح على الزوج بالعودة السريعة، بل الصواب
 تحمل هذه الفترات التي يكون الرجل فيها في عزلة، ومحاولة تفهم سلوكه، وأنه لم
 يتعد لأنه لا يريد التحدث معها، وإنما لأنه يحتاج إلى فسحة من الوقت لا يكون
 فيها مسؤولاً عن احد، فسحة من الوقت للانشغال بنفسه، والشعور باستقلاليتها..

وهذه هي الطريقة التي تتفهم بها المرأة نفسية الرجل، ودورات قربه وبعده عنها..

فكيف يتفهم الرجل تقلب عواطف المرأة، وكيف يتقبلها؟

إن الرجل عندما يحب زوجته، يشعر بالأمل الكبير والسرور العظيم وهو قريب منها.. وحين يتقلب مزاج المرأة وتبدأ أمواج مشاعرها في الارتفاع والانخفاض^(١)، فإنه يظن أن تغيير مزاجها، وتقلبات أمواجها إنما يعود لسلوكه هو وموقفه من زوجته، ويحار في تفسير هذه التقلبات وربطها بسلوكه، ولكنه لا يصل إلى نتيجة يفهم معها أسباب تقلب أمواج زوجته.

وقد يخطئ عندما يرد أسباب مشاعرها الجيدة إلى أمر حسن فعله، أو يلوم نفسه عندما تنخفض مشاعرها وتبدو ضعيفة الثقة في نفسها، ففي لحظة ما تكون الأمور كأجمل ما يكون، فيستنتج بأنه يتصرف بشكل حسن، وبأنه قادر على إسعاد زوجته، إلا أنها في لحظة أخرى تصبح غير سعيدة، فيصاب الرجل عندها بالصدمة، لأنه منذ قليل ظن أنه ناجح في تعامله مع زوجته وفي إسعادها.

ولو فهم نفسية المرأة لعلم أن نزول البئر النفسي للمرأة ليس بحد ذاته مشكلة تحتاج إلى حل وإصلاح من قبل الرجل، وإنما هو أمر طبيعي كتبدل حالة الطقس وتبدل أمواج البحر، وأنه فرصة مناسبة ليقف الرجل فيها مع زوجته، ويظهر لها دعمه وتأييده ومحبته..^(٢)

وكذلك من الأوقات التي يجب الانتباه لها من الزوج، أوقات الحيض وبدائيات الحمل « الوحم » لأنها تؤثر في نفسية المرأة تأثيراً نفسياً عميقاً.. فتتحول من الشعور

(١) راجع الفصل الأول.. الاختلاف الرائع - دورات الاقتراب والابتعاد.

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٨١، ٨٢ بتصرف يسير.

بانسراح الصدر، والصحة والحيوية، إلى أن تصبح صدرها ضيقاً حرجاً، وتشعر بالجمود والخمول والملل !!

كما تظهر عليها أعراض اضطراب المزاج، وسرعة التأثر، ورهافة الحس، وشدة التهور، وسرعة التقلب من رأي إلى رأي.. مما يكون له أبلغ الأثر في تصرفاتها وسلوكها، وقد يصدر منها بعض الأفعال وردود الأفعال التي لا ترضي هي نفسها عنها حين تتطهر من حيضها..

وكل هذه التصرفات هي تصرفات عادية وسوية تمامًا، والواجب على الزوج مراعاة هذه التقلبات النفسية في تعامله مع زوجته.. ولا بد له من توخي ضبط النفس والحنان والحنو والمشاركة العاطفية، ومراعاة المشاعر.. واعتبار المرأة خلال هذه الفترة في مرض بلا أجازة..!! كيف؟

تأمل الحوار التالي..

« قال: أعرف أن لك خبرة بالمرأة ومعرفة بطباعها.

قلت: أشكر لك حسن ظنك، إنما هي قراءات حول نفسياتها، ومتابعات لشؤونها.

قال: إني ألاحظ أن أغلب النساء يصدر عنهن كل شهر ما يثير غضب أزواجهن، لا أدري لماذا؟

قلت: إن هذا يحدث بسبب الحيض..!!

قال: وما شأن حيضها بما أسألك عنه؟

قلت: له كل الشأن، لأن ما يثير غضبك كل شهر إنما يوافق موعد الدورة الشهرية..!!

قال: لعلك على حق، ولكن ما صلة دورتها بانقلابها النفسي عليّ؟

قلت: إنه على صلة كبيرة

قال: كيف؟

قلت: لو أُصبت بنزف فقدت فيه ربع لتر من دمك.. كيف تكون حالتك النفسية والجسمية؟ وكيف يكون عملك، أأست تأخذ منه إجازة مفتوحة حتى تعالج؟

قال: نعم، أفعل ذلك، وربما أكثر.

قلت: فإن المرأة تنزف مقدار هذا الدم كل شهر، ولا يلتفت عليها أحد!!

قال: نعم

قلت: وأكثر من هذا

قال: وماذا أيضًا؟

قلت: تنخفض درجة حرارة المرأة في أثناء الحيض درجة مئوية كاملة!!

قال: كأنك تريد أن تقول: «إنها تمرض في دورتها!!»

قلت: نعم، ويصاحب الحيض آلام تختلف في شدتها من امرأة إلى أخرى. وأكثر النساء يصبن بالآلام وأوجاع في أسفل الظهر وأسفل البطن..

كما يصاحبه انخفاض في ضغط الدم، بل يصاب الكثير من النساء بالدوخة والفتور والكسل في أثناء فترة الحيض!!

قال: نعم.. ولا شك أن هذا كله يضغط على أعصابها فيثيرها ويغضبها.

قلت: صدقت.. إن المرأة تُصاب بحالة من الكآبة والضيق في أثناء الحيض، وخاصة عند بدايته، وتكون متقلبة المزاج سريعة الاهتياج قليلة الاحتمال. كما أن حالتها العقلية والفكرية تكون في أدنى مستوى لها.

قال: إن هذه - والله - أعراض تشابه المرض إلى حد كبير

قلت: ومع هذا، فإن المرأة لا تستطيع أن تأخذ إجازة من تلبية طلبات الزوج والأولاد، ومن تبعات البيت وأعماله..!!

نعم.. إنه مرض، ولكن بلا إجازة!!

قال: سبحان الله.. ما أجمل التعبير القرآني «ويسألونك عن المحيض.. قل هو أذى».

قلت: نعم.. سبحان الله، وانظر إلى رحمة الله بالمرأة، كيف خفف عنها واجباتها أثناء الحيض، فأعفاها من الصلاة ولم يطالبها بقضائها، وأعفاها من الصوم، وأعفاها من الاتصال الجنسي بالزوج، وأخبر زوجها بأن المحيض أذى..

قال: سبحان الله!! ربنا يخفف عنها، ونحن الرجال لا نرضى في أن تُقصر في أي من واجباتنا نحونا!!

قلت: ولعل هذا يكشف عن الحكمة في نهي النبي ﷺ عن تطليق المرأة أثناء الحيض.

قال: أسأل الله أن يوسع صدورنا لزوجاتنا في الأيام كلها، وأن نحتمل ما يصدر عنهن ونحلم عليهن في أيام الحيض.. أيام المرض بلا أجازة؟! «()

وفي المقابل، فإن على الزوجة أن تحاول التحكم في مزاجها ولسانها قدر المستطاع، لأنها إذا تركت نفسها على سجيتها، فقد تجد نفسها تتصرف بطريقة تجلب لها الكثير من المتاعب والمشاكل!!

(١) حوار مع صديقي الزوج - محمد رشيد العويد - ص ٧٧ - ٨٣ بتصرف.

«وفي هذا سئل الشيخ محمد بن صالح العثيمين رحمه الله تعالى:

... منذ أن حملت زوجتي، وتبدل حالها، فتطلب الطلاق ولا تصبر على شيء، فهل إذا صممت ووافقتها على ما تريد، هل لي أن أسترد ما أعطيتها إياها؟
فأجاب رحمه الله تعالى: إذا أمكن الصبر وعدم إجابتها هو أفضل، وذلك لوجهين:

الوجه الأول: أن بعض النساء إذا حملت أصابها الكراهية لزوجها ولو كانت معه سنين!! فليصبر عليها حتى يزول الوحم، وربما ترجع إلى طبيعتها ويزول ما في قلبها، وكذلك ربما مع التمرن، وإذا ولدت وعرفت أنها الآن بقيت أن تبقى عند زوجها، ربما يزول ما في قلبها، فأرى إذا كان قد أعجبت في خلقها ودينها، أرى أن يصبر عليها وليؤثرها حتى تهدأ الأمور» (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إن لكل إنسان نفسية خاصة تميّزه عن الآخرين، ومزاج وذوق خاص، فقد تُرضيه أمور معينة وتُسخطه أخرى، وله حسه وذوقه، فقد يجب أموراً قد يُبغضها الآخرون والعكس..

وهذه الأمور لا تدرك بالسؤال، بل يعرفها كل من الزوجين من خلال المعاشرة والكلام.....

... ومن هنا وجب على الزوج والزوجة السعي في معرفة شخصية شريك الحياة، وأسلوب تفكيره، وكل ما يمكن أن يقرب بين نفسيهما...
إن الزوجة تستطيع الاحتفاظ بزوجها عندما تدرك نفسيته، وتتعامل معه من هذا المنطلق.

(١) راجع إن شئت موقع فضيلته www.ibnothaimen.com

والزوج الذكي الوفي يحرص على احترام نفسية زوجته ويبادلها ما تقدمه له من الحب والتقدير. (١)

﴿ قَدْرَ أَعْمَالِهِ وَمَوَدَّتِهِ .. ﴾

« يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته تلاحظه عندما يقوم بالأعمال الصغيرة والبسيطة، وأنها حقاً تقدّره عليها..

ومن هنا وجب على المرأة أن تعطيه هذا الذي يسعده، فمثلاً: تبسم في وجهه، أو تُسمعه كلام الإطراء والشكر اللطيفة.. ذلك أن تشجيع المرأة لزوجها على هذه الأعمال يدفعه للقيام بالمزيد منها والاستمرار عليها. ولا ننسى أن الرجل قد يتوقف عن القيام ببعض الأعمال عندما يشعر أن المرأة لا تقدّره أو تشجعه عليها.

كما أن على المرأة أن تدرك أن طبيعة الرجل في التعبير عن حبه وتقديره، هي تركيز اهتمامه على القيام بعمل « كبير » من أجل الزوجة، وأنه إذا نسي القيام ببعض الأعمال الصغيرة، فهذا لا يدل على عدم محبته لها. وتستطيع المرأة من خلال هذا الفهم أن تحرر نفسها من الشعور بالاستياء من أن زوجها « لا يفعل الكثير »، وتستطيع عندها إيجاد أرضية أفضل من العيش والتفاعل مع زوجها.. ويمكنها أيضاً مع هذا الفهم أن تطلب منه مساعدتها، وتتابع شكرها له على الأعمال البسيطة التي يقوم بها. (١)

وَأَمَّا النِّزَاجُ، فَإِنَّ مِنَ الأَهِمِّيةِ بِمَكَانٍ أَنْ يَعْلَمَ أَنَّ الأَعْمَالَ الكَبِيرَةَ والصَّغِيرَةَ عِنْدَ المَرأةِ سِوَاءِ..

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٨٢.

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٦٣ بتصرف.

ف «كل الأعمال الكبيرة والصغيرة هامة عند المرأة»، فلا يتوقع أن ترضى الزوجة إلا أن يُغرَقها بالأعمال الكثيرة الصغيرة.. ولأن تبادل الهدايا هو نوع من التناغم بين شريكي الحياة، فليكن منه على ذكر في كل ما يأتي به من هدايا لزوجته مبدأ «نحن لا نتاجر في الأشياء، بل نتبادل المشاعر»!!..

وما أجمل أن يضع الزوج وردة ندية على الفراش قبل النوم مثلاً.. أو بطاقة ملونة صغيرة يكتب عليها كلمات جميلة تسحر فؤاد زوجته وتهز وجدانها.. فيكون ردها بالمثل..

فإنه بقدر ما تتعلم النساء من الرجال، فإن بإمكانهن البذل والشروع في إعطاء ما هو أكثر مما يطلبه الرجل وفوق ما يستمتع به في علاقتها^(١)

أخي الزوج..

إن الرجل لا يهتم غالباً بتفاصيل الحياة اليومية، ولا يجذب ما تهتم به المرأة اهتمامه... ومن هنا تصبح النصيحة للزوج أن يتعلم الاهتمام بالأشياء البسيطة في حياة زوجته.. ويدرك أن المرأة تمتليء حيوية وعطاءً عندما تشعر بأن الرجل يراعها، ويحرص عليها وعلى مشاعرها.

أختي الزوجة..

إنه ليس من طبيعة الرجل أن يفكر في القيام بالأعمال البسيطة..، فإذا لم يقيم بها، فإن هذا لا يدل على عدم محبته..

فاطلبي منه ما تريدين، واشكريه حين يقوم به، ولا تتوقعي منه القيام بالأعمال الصغيرة حتى تقدري ما يقوم به منها. وانظري إلى كل أعماله، كما تحبين أن ينظر لكل أعمالك، من خلال..

(١) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٧٥.

مرآة الحب الواعية..

«يظن أكثر الأزواج أنه بمجرد إتمام الزواج، والتقاء الزوجين تحت سقف واحد، أنها أصبحت شيئاً متمزجاً، فما يُفرح هذا لا بد أن يُفرح الآخر، وما يُحزنه لا بد أن يُحزن الآخر كذلك..!!»

وهذا في الحقيقة تصور خاطيء، لأنه يتجاهل الاختلاف بين الرجل والمرأة، وما خص الله كلاً منهما به، ويسقط من الاعتبار الفترة الزمنية غير القصيرة التي قضاها شريك الحياة في بيئة حياتية وظروف إجتماعية خاصة، تركت بصماتها الواضحة عليه، وصاغت عاداته وطباعه ومزاجه وميوله...

ومن هنا وجب على كل شريك فهم شريكه.. فهم أفكاره وخواطره.. فهم أحاسيسه ومشاعره.. فهم حاجاته ورغباته.. فهم أحزانه وأفراحه.. فهم.. كل شيء!!» ()

«إن الحياة الزوجية قد تبدأ بأحلام وردية.. ومع السنة الأولى للزواج يكتشف أحد الزوجين أنه قد عاش في وهم شهوياً أو سنوات عديدة، وأن هناك صفات لم يعهدها كل منهما في الطرف الآخر بدأت تطفو على السطح، فتبدأ مرحلة الشقاء، وقد تكون هناك محاولات للتأقلم على طباع الزوج أو الزوجة قد تنجح أحياناً، ولكنها كثيراً ما تجد الطريق مسدوداً أمامها مما يزيد من صعوبة الموقف!!» ()

والخطأ هنا أن كلا الزوجين يتوقع من شريك الحياة أن يفعل نفس الشيء الذي يفعله هو.. وهذا الخطأ يسلمه إلى الوقوع في فخ الشعور بأنه الأفضل، وما كل هذه الأخطاء إلا نتاج أنه يظن في نفسه أنه تغير أكثر مما تغير الطرف الآخر..

(١) كيف تبين بيتاً سعيداً - د. أكرم رضا - ص ٤٥.

(٢) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٨٧ بتصرف يسير.

فما هو الحل؟

«يبدأ الحل بأن نتذكر أن النضوج مؤلم، وأن من يشعر بالألم هو نحن، وليس شريك الحياة، فكل يشعر بألمه الخاص، لذلك فنحن لا نرى سوى نضوجنا وتحولنا وليس نضوج الشريك. وهذا يتطلب عملاً إيجابياً مشتركاً، وهو حث الطرف الآخر على النمو وتشجيعه على مجهوداته مع التعبير عن تقديرنا لفظياً»^(١) واليقين بأن القدرة على معرفة جوهر الآخر إنما تتحقق من خلال علاقة الحب.. وحين يتم التعرف على جوهر الآخر يحدث القبول، والطمأنينة والرغبة في الحياة مع هذا الإنسان... والشعور بالقدرة على مواجهة كل الصعاب معه.. حتى تلك الصعاب التي يمكن أن تنشأ بسبب الاختلاف بين الشخصيتين..

إن السر في «استمرار الحب الدائم بين الزوجين، إنما يكمن في تكوين العلاقات الحميمة بغرض العطاء أساساً وليس الأخذ... ولذلك فإن من الواجب علينا قبل أن نتزوج أن نتعلم كيف نكون معتمدين على أنفسنا محققين الاكتفاء الذاتي. ذلك أنه عندما تكون حياتنا مستوفاة قبل الزواج مع حبنا لأنفسنا، فإننا بذلك لا نكون معتمدين على شركاء حياتنا...

وبدلاً من النظر إلى شركائنا لكي يمنحونا محبتهم التي نحتاج إليها، فإننا بحاجة أساساً إلى أن ننظر إلى أنفسنا وأن ننتبه إلى عملنا نحن.. إنه خطأ جسيم أن نلتمس من شركائنا أن يكملوا ما نقصنا...!!

وعندما نتعلم كيف نبذل الحب بسخاء، وبدون طلبات لنا من شركائنا، فإننا نندهش تماماً من مقدار ما يسديه لنا هؤلاء الشركاء أو الشريكات من عون كبير...»^(٢)

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٤٢٥.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٧٨، ٢٧٩.

إن مما يجعل العلاقة بين الزوجين تتوتر، ويشوبها الإنزعاج، ما يمكن أن نطلق عليه «تبدل التوقعات».. « فالزوجة قد تتوقع مثلاً أن يكون هناك حديث طويل بينهما كلما عاد الزوج من عمله، والرجل قد يتوقع أن تسعى زوجته في رعايته وبكل ما تستطيع عندما يُصاب بمرض أو رشح. وقد تتوقع الزوجة رحلة في كل إجازة صيفية، بينما يتوقع هو إنجاب مولود في نهاية السنة الأولى من زواجهما، وقد يتوقع أحدهما أن يكون الآخر مثله تماماً في كل أمر من الأمور، أو أن يرغب في نفس الأمر الذي يرغب هو فيه، أو أن يكون له نفس الذوق ونفس التفكير!!»^(١)

« إن هذه التوقعات من أبعد الأمور عن الواقع العملي المعاش. ولذلك يصاب هذا الإنسان بخيبة الأمل والإحباط عندما يصدّم بعدم تحقق هذه الأمور.. ومن هذه الأمور فكرة أن تكون العلاقة الزوجية دوماً كما هي الحال في أيام الزواج الأولى بدون خلاف أو اختلاف لوجهات النظر!

إن مثل هذه التوقعات غير الواقعية تسيء جداً للعلاقة الزوجية، حيث لا يدري الزوجان أن اختلاف وجهات النظر هو من الأمور الطبيعية جداً في أي علاقة بشرية، وأن برودة العلاقة لبعض الوقت، أو حتى بعض الانزعاج من الطرف الآخر، ليس دليلاً على انتهاء العلاقة الزوجية، وإنما دليل على أن هذه العلاقة ما زالت حيّة وقابلة لمزيد من النمو والتطور. إن مثل هذه التبدلات هي من الأمور التي يجب أن يتعلم الزوجان توقعها والاستعداد لمواجهةها عندما يجين وقتها، متسلحين بالمعرفة والحكمة والقدرة على التكيف والتأقلم».

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن من المهم جداً أن تكون مرآة الحب واعية، فلا تزيّف الواقع، أو تضخم إيجابيات الطرف الآخر، فضلاً عن أن تتناسى كل سلبياته و تجد لها تبريراً، لأن

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيّض - ص ٢٧ بتصرف..

ذلك مؤذن باصطدام المحب بالواقع المخالف لهذا الإطار.. ومن ثم يحدث الفراغ والفجوة العاطفية.. بل ربما أدى ذلك إلى فشل الزواج !!!.. ولذلك فإن نصيحتي الدائمة لكل من شريك الحياة هي..

تفهم شريك حياتك..

إن من أهم العوامل التي تساعد على الحياة الطيبة، وتعمل على إشاعة روح المحبة والتفاهم بين الزوجين، أن يسعى كل من شريك الحياة إلى التعرف على طبيعة و نفس شريك حياته، ليتعامل معه وفق تلك الطبيعة والنفس.. ذلك أنه «عندما يفهم الرجل زوجته، وتفهم المرأة زوجها، ويدرك الاثنان طبيعة الفوارق بينهما ويحافظان على احترامهما وتقديرهما لبعضهما رغم هذه الفوارق، فعندها لا يعود الواحد منهما تحت ضغط كبير أن عليه أن يتغير ليصبح كالآخر، وعندها يشعر كل منهما بالأمن والراحة في صحبة الآخر، ولا يشعر بالحاجة لتجنبه وعدم الحديث معه..

إن الحب يضعف عادة بسبب الجدل أو تجنب أحدهما للآخر، بينما ينمو ويقوى من خلال التفاهم والاحترام، وعندها يسهل على كل طرف أن يعذر الآخر ويسامحه.»^(١)

ولذلك فإن الفهم الصحيح للآخر يساعد على إنجاح التواصل، ويقلل من المجادلات.. ذلك أن هذا « الفهم » يتيح لك امتلاك لغة للتحاور، وأدوات حوارية تضمن نجاح هذا التحاور، ومن ثم بناء علاقات زوجية ناجحة.. من خلال المعنى المتكامل للرجولة والأنوثة.. فالرجولة « معنى متكامل.. وجوانبها يجب أن تتكامل.. وهي تشتمل على قيم عديدة.. ومن هذه القيم، قيمة العمل.. قيمة الشعور بالمسؤولية.. قيمة رعاية الآخر والعطاء بكرم.. وغيرها من القيم..

(١) المصدر السابق - ص ١٢٦ بتصرف.

والرجولة تعني فيما تعني القدرة على رعاية المرأة والمحافظة عليها وإكرامها واحترامها، والمسئولية عن الأطفال وتربيتهم التربية الناضجة..

وهذا المعنى للرجولة لا يمكن أن يتحقق بصورته الكاملة إلا من خلال امرأة فاضلة.. امرأة يحبها الرجل وتحبه..

إذن هناك امرأة تسهم في تحقيق رجولة الرجل.. وهناك امرأة تساعد في الانتقاص من هذه الرجولة..

ومن هنا كان الدور العظيم للمرأة في تحقيق إحساس الرجل بذاته، الذات الرجولية.. ولذلك نجد أن الرجل - بدون أن يدري - يتعد تدريجياً عن المرأة التي تؤثر سلبياً على إحساسه بذاته الرجولية..!!

ومن هنا، إن المرأة الواعية الذكية، الأثنى الحقيقية هي التي تدعم وتبني وتُعمق وتؤكد إحساس الرجل بذاته.. ولذا يظل الرجل مشدوداً إليها طوال حياته في كل لحظة..

وكما أن الرجولة معنى متكامل، فكذلك الأنوثة معنى متكامل، وتحقيقها يعني تحقيق الذات؛ ذات المرأة؛ الذات الأنثوية.. وجوانبها يجب أن تتكامل.. وهي تشمل على عدة قيم أهمها الطهارة.. الشرف.. الإخلاص.. الوفاء.. الحنان المتدفق.. العاطفة الفياضة.. الرقة.. القدرة على ملء الهواء والسماء والأرض حباً وحناناً، وأن تسبغ على الوجود جمالاً..

وهذا المعنى للأنوثة لا يتحقق إلا من خلال الانتماء لرجل، وحبه، وطاعته.. وإذن، فهذه الأنوثة بجوانبها المختلفة لا تتناسك ولا تترابط ولا يكتب لها هذا التحقيق إلا من خلال رجل..

ومن هنا، فإن المرأة تظل مشدودة طوال حياتها، وفي كل لحظة لهذا الرجل الذي حقق لها أنوثتها أي حقق ذاتها، فهو استطاع أن يكتشفها، وأن يُظهر كنوزها وأن يحرك ذراتها، ويجعلها قادرة على العطاء بكل جوانبه

أيها الرجل، إذا أردت أن تحافظ على حب زوجتك، فساعدتها على تحقيق أنوثتها.. ساعدها أن تكتشف نفسها.. ساعدها على أن تهيك حياتها.. واعلم أنك ستفقدتها إذا فقدت أنوثتها معك.. وإذا حدث ذلك ابتعدت عنك نفسياً.. ثم جسدياً..

أيها الرجل.. اهتم بالأشياء الصغيرة قبل الكبيرة.. وبخاصة الأشياء المرتبطة بأنوثتها.. جمالها، عطرها، لمساتها، خطواتها، ملابسها، ألوانها... ثم ضع يدك على منطقة العواطف، فتنفجر عين صافية عذبة، عين أنثوية...
إن المرأة كالنهر المتدفق الذي لا يجد مصباً، فبدون مصب يتوقف النهر ويموت..

أيها الرجل.. أنت تحتاج إلى هذا النبض الأنثوي الذي فجرته يدك لتصبح إنساناً كاملاً..

أخي الزوج.. لا ترتبط امرأة برجل لا يحقق لها أنوثتها..
أختي الزوجة.. لا يرتبط الرجل بامرأة لا تشعره برجولته..
فحافظي - أختي الزوجة - على رجولة رجلك..
وحافظ - أخي الزوج - على أنوثة امرأتك.. (١)

واعلم أن ذلك لن يكون إلا من خلال استعداد كل طرف منكما لـ «فهم» شخصية الآخر، وتنازل كل طرف منكما عن بعض الأمور الثانوية لشريك حياته، حتى يلتقي الزوجان في منطقة مشتركة يمكن عندها أن يحدث بينهما «التفاهم»..



(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٧٠ - ٢٧٣ بتصرف.

الباب الثالث

ويحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الحب ماء الحياة

الفصل الثاني: إعادة الدفء العاطفي

الفصل الثالث: حميمية اللقاء الزوجي

في كل لحظة يلتقي زوجان.. تسعد الأنثى بأنوثتها، تعشق دورها،
تنثني وتتلذذ بأداء هذا الدور..

وكذلك يزدهي الرجل ويتحمس ويقوى لأداء دوره.. يظلمها سقف
واحد.. يُغلق دونها باب.. ينجبان ويسعدان بتوفيق الله لهما أن وهبهم
القدرة على أن يهبا الحياة حياةً..

ولا شك أن هناك العديد من المهارات التي تؤدي ممارستها إلى إشاعة
الحب، وإحياء الانسجام بين الزوجين..

ولأن هذه المهارات - مع الأسف - لا يعلمها للأزواج أحد، فقد
أصبح لدى الكثيرين منهم مناطق قصور فيها، أورثت بيوتهم شقاقاً
ونفوراً، وأنتجت بيوتاً، يقف أصحابها فاغرين أفواههم من الابتسام أمام
الناس، ثم هم بعد ذلك يعيشون حياة تعيسة بسبب عدم إحسان شريك
الحياة إشباع رغباتهم، والوصول بالعلاقة الزوجية إلى الحميمة التي يبقى
معها الحب..!!

ومن هنا كان هذا الباب، محاولة لتعلم هذه المهارات ؛ حتى يتفهم كل
إنسان- رجل و امرأة - بقلبه وعقله وروحه المعاني العظيمة، التي تحملها
كلمتي المودة والرحمة.. التي جعلها الله: «بين الزوجين..» ﴿وَجَعَلَ
بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ «بينكم».. وليس «لكم» ؛ ليؤكد سبحانه أنها
مسألة تبادلية بين الزوج والزوجة، ولا تتحقق إلا بالطرفين.. ومن خلال
الصور العملية لتحقيق الانسجام الزوجي..

﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا فُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ
إِمَامًا﴾ [الفرقان: ٧٤].

الفصل الأول

حينما يشعر النبات بنور الشمس في الصباح، فإنه يبدأ في الشعور بالحياة..
 وحينما يشعر شريك الحياة بقلب شخص حنونٌ محب ؛ فإنه يشعر كذلك
 بالحياة..

إنه الحب.. ذلك الذي يساعد الإنسان على احتمال كل مصاعب الحياة.. ففي
 دفة الحب، وغمرة الحياة الزوجية السعيدة، تذوب كل ثلوج الحياة.. وما يخفف
 قسوة العيش ومرارة الحياة سوى الحب، ففيه عير كل ورود الدنيا، وفيه أريج عطر
 يريح النفس.. وفي كنف الحب، يصبح عش الزوجية واحة الدفء والأمل، ومصدر
 الوفاء والعطاء..

وإن كان المال هو زينة الحياة، فإن الحب هو الحياة نفسها..!! والأزواج السعداء
 هم الذين يتعاملون بحب وحنان، ويتفهمون اختلاف كل منهما عن الآخر..
 ويمنحون الأمل لبعضهم البعض.. ويعملون معًا حتى يحصلون على مستقبل
 مشترك رائع.. ومن هنا كان هذا الفصل، الذي نحاول فيه أن نتعلم كيف نحب
 شريك الحياة؟ وكيف نحترمه؟ وكيف نعيش معه في جو من التآلف، وفي إطار من
 المودة والرحمة؟.



الحب.. كلمة حانية رِقْراقة امتلأت دواوين الشعراء بالحديث عنها.. وقيمة
 إنسانية رفيعة، يبحث عنها كلُّ منا؛ حتى يستقر على شاطئ حبيبه ليغمض عينيه في
 أمان..

«الحب.. ماء الحياة، بل سرُّها.. هو لذة الروح، بل روح الوجود.. بالحب تصفو الحياة وتشرق النفس.. ولولا الحب ما التف الغصن على الغصن، ولا بكى الغمام على جذب الأرض».^(١)

«ولولا الحب ما دارت الأفلاك، ولا تحركت الكواكب النيرات !!، ولا هبت الرياح المسخرات !!، ولا مرت السحاب الحاملات !!، ولا تحركت الأجنحة في بطون الأمهات !! ولا انصدع عن الحب أنواع النبات، و اضطربت أمواج البحار الزاخرات، ولا تحركت المدبرّات والمقسّات !! ولا سبّحت بحمد فاطرها الأرض والسّموات !! وما فيها من أنواع المخلوقات».^(٢)

ومن هنا كانت «عواطف الحب والإعجاب، وما يصاحبها من أفكار وأعمال وسلوك.. كل تلك المشاعر ليست حرامًا، والحكم عليها هو الحكم على كل عمل آخر، وكل شعور في حياة المسلم.. الحكم مستمدُّ من قانون الكون.. وهل تؤدي تلك المشاعر الدور الذي يتفق مع فطرة الكون؟ أم تنحرف عن الطريق؟

فأمّا إن كانت تلك العواطف والمشاعر - وهي فطرية في صميم الخَلقة - تهدف إلى تحقيق هدف الحياة، تهدف إلى ارتباط شقيّ الإنسانية في علاقة نظيفة مثمرة منتجة، تهدف إلى تقوية كيان كل من الشّقين، ودفعه في طريق الصعود، فهي طبيعية.

وأما إن كانت عبثًا، لا يسعى إلى غايته الطبيعية، بل يجعل من نفسه غاية مستقلة منفصلة عن كيان الحياة.. فهي مرفوضة بنفس قوة رفض الإسلام لفكرة أن الجنس عملية بيولوجية خالصة، وهدف يتحقق في ذاته بصرف النظر عن أية علاقة وأي ارتباط»^(٣).

(١) زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق - ص ٢٤.

(٢) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي - ابن القيم - ص ٢٢٠، ٢٢١.

(٣) منهج التربية الإسلامية - محمد قطب - ج ٢ ص ٧٥، ٧٦ بتصرف يسير.

لقد أقر النبي ﷺ بالحب كحقيقة واقعة ..

عندما رأى عبداً يجري وراء جارية، وهو يبكي، فقال لأبي بكر: «انظر يا أبا بكر، ودعا الجارية فجاءت فقال لها: «أتزوجه»؟ قالت: يا رسول الله، أتأمر أم تشفع؟ قال: بل أشفع، قالت: إذن لا أتزوجه». [رواه البخاري].

فنحن نرى إقرار النبي ﷺ لواقع الحب، من خلال تعجبه من حال العبد دون إنكار عليه، بل وطلبه من الجارية أن تتزوجه، وأيضاً من خلال قبوله رفض الجارية للزواج من العبد، ومراعاة مشاعرها رغم شفاعاة النبي في ذلك ..

واقراً معي هذه الرسالة من المحب لمن أحب ..

فهذا العاصي بن الربيع زوج زينب بنت النبي - صلى الله عليه وسلم - يخرج من مكة فراراً من الإسلام، فتبعث إليه ليرجع إلى مكة، ويدخل في الإسلام، فيبعث إليها برسالة هذا بعض نصها: والله ما أبوك عندي بمتهم، وليس أحب إليّ من أن أسلك معك، يا حبيبة، في شعبٍ واحد، ولكني أكره لك أن يقال إن زوجك خذل قومه، فهلا عذرتي وقدرتي.

وواضح من الرسالة أن العاصي كان يجب زينب بدليل أنه يود ويجب أن يكون معها في طريق واحد أياً كان الطريق، كما أنه كره لها أن يقال فيها ما يضايقها، ثم إنه في النهاية طلب منها أن تعذر وتقدر ..

وانظر كيف دخلت زوجة الطفيل في الإسلام؟

يدخل الطفيل بن عمرو الدوسي في الإسلام فتأتي امرأته، لكي تقترب منه، فيمنعها ويقول لها: لقد أصبحت على حرام، قالت: ولم؟ قال: أسلمت، فكان ردّها: أنا منك وأنت مني وديني دينك، وأسلمت ..

وواضح من هذا الرد أنها اعتنقت الإسلام، من خلال إحساسها بزواجها،

حيث قالت: أنا منك وأنت مني، وأخذت من إحساسها أساس اعتناقها للإسلام عندما قالت: وديني دينك.

وتأمل كيف طلبت زوجة ثابت بن قيس طلاقها من زوجها؟

أتت حبيبة بنت سهل زوجة ثابت بن قيس بن شماس - رضي الله عنه - إلى رسول الله ﷺ، فقالت: يا رسول الله، ثابت بن قيس ما أعتب عليه في خلق ولا دين، ولكنني أكره الكفر في الإسلام، فقال ﷺ: أتردين عليه حديقته؟ قالت: نعم، قال ﷺ لثابت: «اقبل الحديقة، وطلقها تطليقة».

وفي رواية قالت: يا رسول الله، إني لا أعتب على ثابت في دين ولا خلق، ولكنني لا أطيقه، وفي لفظ ثالث: ما أنقم على ثابت في دين ولا خلق، إلا أني أخاف الكفر...

والمراد بالكفر في الحديث: كفران العشير، وهو تقصير المرأة في حق الزوج، وعدم قيامها بما يجب له عليها، ويحتمل أن تكون أرادت أنها تكره - إن قامت عنده - أن تقع فيما يقتضي الكفر...

بل تأمل ما هو أبعد من ذلك!!..

روى الترمذي أن رجلاً يقال له: «مرثد» كان يحمل الأسرى من مكة، حتى يأتي بهم المدينة، وكان له صديقة يقال لها: «عناق»، وهي امرأة بغي.. وقد واعد مرثد رجلاً من أسارى مكة ليحمله، وأن عناقاً حين رأته قالت: مرثد؟ فقال: مرثد.

فقالت: مرحباً وأهلاً، هلم فبت عندنا الليلة.

فقال مرثد: يا عناق، إن الله حرّم الزنا.

فقالت: يا أهل الخيام، هذا الرجل يحمل أسراكم، فتبع ثمانية من الرجال مرثد، حتى دخل إلى غار أو كهف، فجاءوا حتى قاموا على رأسه فبالوا فظل بولهم على

رأسه، فأعماهم الله عنه...

فلما أتى مرثد المدينة، قال لرسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ : أنكح عناقاً - أنكح عناقاً؟ مرتين..

فأمسك النبي ﷺ فلم يرد شيئاً، حتى نزلت: ﴿الزَّانِي لَا يَنْكِحُ إِلَّا زَانِيَةً أَوْ مُشْرِكَةً وَالزَّانِيَةُ لَا يَنْكِحُهَا إِلَّا زَانٍ أَوْ مُشْرِكٌ وَحُرْمٌ ذَلِكَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ﴾ .. فقال رسول الله ﷺ: «يا مرثد، الزاني لا ينكح إلا زانية أو مشركة، فلا تنكحها». [رواه أبو داود والنسائي].

وواضح من الحادثة كيف أن مرثد أراد الزواج من المرأة رغم كفرها وبغائها، بل ومحاولتها جمع الناس لقتله... وواضح أيضاً كيف ألحَّ في طلب زواجها.. وكل ذلك إنما يدل على أن «مرثد» كان متعلقاً بها وجدائياً. أليس كذلك؟

وإذن فالحب حقيقة إنسانية واقعة، بل إنها تؤثر على الفكر والسلوك..

ولكن اعترافنا بالحب كحقيقة إنسانية واقعة، لا يحمل أي إقرار للانحراف السلوكي به في واقعنا.

ذلك الانحراف الذي يذهب بعقل من أحب؛ فيندفع بكل طاقته الإنسانية نحو مَنْ أحبَّها؛ حتى تصبح هي قضيته ورسالته في الحياة، بديلاً عن رسالته التي خلقه الله لأجلها، رسالة العبودية له _ سبحانه وتعالى _ !!

ولهذا نسمع من يقول: أحبها إلى حد «العبودية»!!!!

إن من يجب بهذا الشكل المنحرف لمعنى الحب، إذا فشل في حبه إمّا أن يُصاب بالجنون لطغيان إحساسه بمن أحب على عقله وواقعه، أو يُصاب بالانطواء، ورفض كل العلاقات بالآخر؛ لأنه يرفض حياته بدون مَنْ أحب، أو يتحرق كصورة أخرى من صور رفض الحياة التي لا يتصورها إلا من خلال علاقته بمن أحب!!!

وهنا يكمن الخطر الحقيقي للانحراف بمعنى الحب وحقيقته، فحين يمارسه الإنسان بهذا الشكل المنحرف، يعجز تماماً عن أن يكون صاحب رسالة^(١). وهذا الحب - بلا شك - حب بغيض، بل هو جحيم يكره كل عاقل أن يسقط فيه..

وهذا هو الحب في واقع المجتمعات غير الإسلامية.. لأن هذه المجتمعات تعاني فراغاً نفسياً وعاطفياً ووجدانياً، وذلك لعدة أسباب، منها:

- أن الله تعالى كتب المعيشة الضنك على من أعرض عنه.
- أن الله تعالى خلق القلوب لا تطمئن إلا به، فمن ترك الله، فقد ضلّ وشقى.
- أن المتحايين - في غير الله - حبهم قائم على المصلحة وحب التملك، فهي تقوم على مجرد إشباع الرغبة العاطفية للنفس دون هدف أو مغزى!!
- أن العلاقات الاجتماعية فيما بينهم علاقات مزيفة واهية مقطوعة، فهم كومة من الأفراد تجمعهم المصلحة الفردية.

ومن ثم يقع الفراغ النفسي والعاطفي بين أفراد تلك المجتمعات!! فتضطرب قلوبهم وتتعدّب نفوسهم، ولا تهدأ ولا تسكن ولا تطمئن لشيء.

وحين تقع علاقة حب بين أفراد من تلك المجتمعات، فإن هذا لا يعني سوى إثبات الذات في واقع الفراغ، ولا يعني أي معنى للحب الحقيقي الصادق الذي مصدره حب الله تعالى، فهو شعور مزيف، ناتج من مرض الجفاف العاطفي الموحش الذي ينتشر في مثل تلك المجتمعات..

إن القلوب التي لم تطمئن إلى بارئها، وتأنس به، وتشتاق إليه، وتحب من أجله

(١) راجع إن شئت "بيت الدعوة" رفاعي سرور - ص ١٤ - ٤٥ بتصرف.

هو وحده.. إن هذه القلوب لا تعرف..

معنى الحب..

الحب هو أقوى رغبة للروح، وهو طاقة روحية وفطرية تجمع الطاقات الإنسانية جميعاً، وهو المشاعر والعواطف التي يشعر بها الإنسان وتمنحه السعادة والهناء.

والحب معنى يحسه كل إنسان ويؤثر في كيانه، ويختلف مدلوله في المجتمع الإسلامي عنه في المجتمعات الأخرى.. فمدلول الحب في المجتمع الإسلامي له شأن عميق وأثر كبير، فهو يعني الصدق والدوام في علاقات حقيقية تجمع بين أفراد. وهو ميدان واسع شامل يفيض بأحاسيس شتى، كلها مؤثر، وكلها جميل. إنه يشمل كل الوجود.. يشمل علاقة الإنسان بربه. وعلاقته بالكون والحياة.. وعلاقته بكل البشرية..

فأما الحب الإلهي فهو أساس كل حب..

هذا الحب، بما يفيض على النفس من أنوار شفافة راقية، وبما يوسع من آفاقها حتى تشمل الوجود كله، وبما يرفع من كيانه حتى تصبح وكأنها نوراً خالصاً مشرق متألئ، لا تدخله عتامة الجسد ولا ثقله الطين.. إنه عجيب من عجائب الأحاسيس البشرية.. وإنه لفي القمة من هذه الأحاسيس.

ومضة واحدة من هذا النور الإلهي تشرق على قلب إنسان.. ومضة واحدة في لحظة خاطفة.. تفعل في النفس ما لا تفعله أجيال من التجارب والأحاسيس «والثقافات» والاطلاعات، التي توسع مدارك النفس وتعمق صلاتها بالكون والحياة.

ومضة خاطفة كومضة البرق.. تضيء صفحة الكون كله في باطن النفس.. وتصل الإنسان بكل عمقه واتساعه وشموله، الذي لا يعيه في أحواله العادية ولا يدرك حقيقة مداه.. تصله بالحقيقة الكبرى الخالدة، صلة تصل إلى أعماقه، وتنفذ إلى

أبعد ذرات وجوده، وتمتزج بكل وشيجة حيّة في النفس، فإذا هي و النفس شيء واحد ممتزج الكيان..

هذه الومضة.. هذه الارتعاشة الوجدانية الواصلة.. هذه الصلة العميقة بحقيقة الوجود.. هذه الانتفاضة المشرقة التي تشع من خلال الطين المعتم فيتلاً وينير.. هذه الإشراقه الرائقة التي تضيء للإنسان طريقه بين الأشواك، أشواك الشر والباطل والظلام.. هي الحب الإلهي الصادق الذي يمارسه الإنسان السوي، ولو مرة واحدة في حياته المليئة بشتى المشاعر والانفعالات.

وهذا الحب «قلّمها استطاعت العبارة أن تصوره إلا في فلتات قليلة من كلام المحبين.. وهذا هو الباب الذي تفوق فيه الواصلون من رجال التصوف الصادقين – وهم قليل من بين ذلك الحشد الذي يلبس مسوح التصوف، ويعرف في سجلهم الطويل – ولا زالت أبيات رابعة العدوية تنقل مذاقها الصادق لهذا الحب الفريد، وهي تقول:

وأما حُب الكون..

فهو لون من ألوان الحب يمثل جزءاً من واقع الإنسان الحيّ الذي يعيشه، والمتمثل في الكون بجباله وأنهاره ووديانه وأرضه وسماواته، ونجومه وكواكبه.. هو حب يجعل الإنسان يدرك أن الجمال في هذا الكون مقصود كالكمال.. «مشهد النجوم في السماء جميل، ما في هذا شك، جميل جمالاً يأخذ بالقلوب، وهو جمال متجدد تتعدد ألوانه بتعدد أوقاته، ويختلف من صباح إلى مساء، ومن شروق إلى غروب، ومن الليلة القمرء إلى الليلة الظلماء. ومن مشهد الصفاء إلى مشهد الضباب والسحاب. بل إنه يختلف من ساعة لساعة. ومن مرصد لمرصد. ومن

زاوية لزاوية.. كله جمال يأخذ بالألباب..»

«هذه النجمة الفريدة التي توصوص هناك وكأنها عين جميلة، تلتمع بالمحبة والنداء!!

وهاتان النجمتان المنفردتان هناك، وقد خلصتا من الزحام تتناجيان.
وهذه المجموعات المتضامة المتناثرة هنا وهناك، وكأنها في حلقة سمر في مهرجان السماء، وهي تجتمع وتفترق كأنها رفاق ليلة في مهرجان!!
وهذا القمر الحالم الساهي ليلة، والزاهي والمزهو ليلة، والمنكسر الخفيض ليلة، والوليد المتفتح للحياة ليلة، والفاني الذي يدلف للفناء ليلة!!.....
إنه الجمال.. الجمال الذي يملك الإنسان أن يعيشه ويمتأله؛ ولكن لا يجد له وصفاً فيما يملك من الألفاظ والعبارات!!»^(١)

وحب الكائنات الحية..

وهو لون من ألوان الحب يخطر في النفس السويّة..
وصاحب هذا الحب يجد نشوته في التطلع إلى النبتة الصغيرة، تشق طريقها من الطين، والورقة النابتة من البرعم، والزهرة النابتة من الكمم، والثمرة اليانعة..
والتطلع إلى الحيوان الوليد يتبع أمه، وأمه تُدله وتحنو عليه، والحيوان الرشيق يجري مختلاً مزهواً برشاقتة، والحيوان الكاسر الجسور.. والتطلع إلى الطير صافات ويقبضن، بما لها من ألوان زاهية وحركات رشيقة..

وحب البشرية..

وهو لون آخر من ألوان الحب، تفيض به النفس السويّة..
إنه الحب الذي لا يتجه إلى صديق معين ولا صاحب ولا منفعة.. وإنما يشمل

(١) في ظلال القرآن - سيد قطب - ج ٦ ص ٣٦٣٣، ٣٦٣٤ بتصرف يسير.

الناس جميعاً بمودة لطيفة، تحب لهم الخير، وتحس نحوهم بوشائج القربى والأخوة الودودة..

إنه الحب العام الذي يعمر النفوس، فلا يدع فيها مكاناً للبغيضاء أو الحقد، الذي يجعل هذه النفوس نزاعةً إلى الاجتماع والعطف، تتلقى كل مظهر من مظاهر الحياة بالقبول والرفق، فالإنسان الذي يستشعر الحب يودُّ لو يشمل هذا الحب الكون كله.. يشمله بالحنان، وكذلك بالتعاطف والود والتراحم..

﴿ وَأَمَّا حُبُّ الْأَرْوَاحِ الْمُتَأَلِّفَةِ .. ﴾

فهو لون، بل ألوان من الحب، تعرفه جيداً النفس السوية المطمئنة، وهو بما فيه من إشرافات حاملة، ورحمة ندية، وأنس لطيف ودود، وعاطفة قوية، تملأ مشاعرهم وتحرك وجدانهم يمثل لوناً جميلاً في لوحة الحب الرائعة.

إن من نعم الله علينا أنه أعطانا أنواعاً من الحب الذي ترتوي به قلوبنا، بداية بحب الله، ثم حب الوالدين والإخوة والأبناء والزوج.. ليكون كل أولئك متصرفاً لذلك الحب الشامل ومظاهر له لا تستوعبه.. ولكن تدلُّ عليه؛ لأنه أكبر من أن ينحصر في بعضها أو فيها جميعاً. ولذلك فإن ما نراه من المودة والألفة، التي بين الناس هو من رحمة الله، والحب الذي يجمع بين الزوجين من رحمة الله، فمنبع الحب ومصدره من رحمة الله التي كرم بها خلقه، فلولا الرحمة لما وُجد الحب، ولما وُجدت المودة.. ولم يكن هناك عطفٌ أو حنان يظلل الزوجين والأولاد..

فالحب وظيفه ربانية أودعها الله _ تبارك وتعالى _ بين عباده، ولذلك.. يجب على المتحابين، أن يكون حبُّهم كما أراد الله، لا كما تريده أهواؤهم.. وكما أراد رسول الله ﷺ لا كما تطلبه نفوسهم.. وأن يدركوا الفرق بين الحب والتعلق؟

إن الله سبحانه جعل حبه مصدر كل حب، وبدونه لا يكون هناك حب.. ومن ثم فإن تعلق القلب بشخص معين، مبدأ ترفضه شريعة الله في الحب؛ لأن القلب تعلق بغير الله، وهذا يعني خللاً يجب استدراكه!!

كما أن هذا «التعلق» يمثل خللاً في النفس لا بد من علاجه ؛ لأن النفس لكي تكون مؤهلة لحب صادق وحقيقي ؛ لا بد أن تتخلص الروح من سيطرة المادة، ومن الانجذاب إلى الأرض، وترتقي الروح إلى أعلى - متعلقة بالله تعالى - لتصل إلى مرحلة التوازن النفسي.. عندها يطمئن القلبُ وتسكن النفسُ، ويكون الإنسان مؤهلاً لهذا التفاعل الإنساني الراقي الذي لا يمكن للإنسان أن يصل إليه، إلا من خلال التخلص من كل العوائق والعوائق التي تلم بنفسه ؛ لتطمئن إلى محبوب واحد، هو الله الذي يمنحها الحب الصادق والحياة الطيبة.

إن تعلق القلوب بأي أحد - أيًا كان - بعد أن اطمأنت إلى محبوبها الأعلى، هو اختبار يمحّص الله به القلوب ويزكّي به النفوس لتخلص له سبحانه، وخير مثال نذكره هنا هي حادثة الخليل مع خليله، حين امتحن الله سبحانه إبراهيم الخليل بذبح ولده، والمراد ذبحه من قلبه، لا ذبحه بالسكين، فلما أسلم لأمر الله، وقدم محبة الله تعالى على محبة الولد، خلّص مقام الخلة والحب وفدى الولد بالذبح - عليهم صلوات الله أجمعين - فتخللت المحبة كل أجزاء الروح. (١)

وهذا هو معنى الحب الحقيقي في واقع الحياة. يرفض مبدأ التعلق بأي أحد - أيًا كان - ويُقر شريعة الله في الحب.. ومن ثم فهو يقيم الحب بين الزوجين على أساس حب الله، ويجعل غذاء هذا الحب والذي يبقيه على قيد الحياة هو حب الله ولذلك، فإن الأساس الذي يقوم عليه الحب بين الزوجين، والغذاء الذي يبقى هذا الحب على قيد الحياة هو «حب الله» فهو سبحانه وتعالى الذي جعل بين الزوجين مودة ورحمة و حسن الصلة به - عز وجل - هي الأساس لتعميق الحب بين الزوجين..

إن الزواج بين المؤمنين والمؤمنات في المجتمع الإسلامي، يحمل علاقة خاصة ومتميزة وفريدة في كل المجتمعات البشرية، فالزوجين قبل أن تربطها العلاقة

(١) راجع "إن شئت" روضة المحبين - ابن قيم الجوزية - ص ٤٨ بتصرف .

الزوجية، تجمعهم رابطة العقيدة، ورابطة الأخوة، ورابطة الولاء، ورابطة الهدف الواحد، فإذا زادت عليها تلك الرابطة - رابطة الزوجية - فأى سكينه واطمئنان ورحمة وعطف ومودة رزقهم الله إياها..

إنها سكينه حب الله ورضاه بعد أن اطمأنت قلوبهم به.. إنها سكينه المودة التي جعلها سبحانه بينهم..

إنها حقاً الحياة الطيبة النديّة، التي لا يستحقها إلا من رزقه الله محبته.

إن الرجل حين يُحب يفتح قلبه، يشعر بثقة في قدرته على إحداث تغييرات جذرية في حياته.. يُصبح طليقاً من أغلال الأنانية ويصبح حراً؛ ليمنح المرأة التي أحبها كل ما يستطيع.

إنه يعيش رضا شريكته، وكأنه رضاه الشخصي، ويمكنه أن يحمل أي مشقة ليجعلها سعيدة، لأن سعادتها تجعله سعيداً..!!

«إنه يحب من الألوان ما رآه يوماً عليها، ويجب من السمات ما يقرب من سماتها، ويجب من الطرقات ما سارت مرة فيه، ويجب من الأماكن ما التقيا مرةً هناك..»^(١)

وكذلك المرأة حين تُحب فإنها تكون أكثر استعداداً للتضحية من أجله، بل إنها تحاول تشكيل نفسها لإشباع من أحبته، وتبذل ما تستطيع لتشعر أنها جديرة بحبه..

ولا شك أن هذه المشاعر النفسية المركبة التي يتوجه فيها كل من الرجل والمرأة تجاه الآخر بعمق واستمرار، ورقة عاطفية، هي «الحب».. ولكن هذا الحب لا سبيل إلى تطور العلاقة فيه إلى صورتها الكاملة إلا من خلال الزواج.. وهذا الزواج هو من آيات الله ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١].

(١) أشواك - سيد قطب .

فالله هو الذي خلق لهم من أنفسهم أزواجًا، وأودع في نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعل في تلك الصلة سكنًا للنفس والعصب، وراحةً للجسم والقلب، واستقرارًا للحياة والمعاش، وأنسًا للأرواح والضمائر، واطمئنانًا للرجل والمرأة على السواء.

وهو سبحانه خلق كلاً من الجنسين علي نحو يجعله موافقاً للآخر. ملبياً لحاجته الفطرية: نفسية وعقلية وجسدية، بحيث يجد عنده الراحة والطمأنينة والاستقرار؛ ويجدان في اجتماعهما السكن والاكتفاء، والمودة والرحمة..

ومن ثم، فالحب بينهما تكامل كيان كل منهما، ليصبحا كياناً واحداً، ذات مشاعر راقية وعاطفة قوية دائمة، مستمدة طاقتها وحيوتها من محبة من يمنح تلك الطاقة وهذا الحنان في تلك القلوب.. كل ذلك من خلال الزواج، ذلك الرباط الشرعي الذي يؤكد وعداً متبادلاً بين الزوجين، بتوجيه مشاعر كل منهما الحسية والمعنوية نحو شريك الحياة، والاستمرار إلى الأبد في منح السعادة، والتي هي أكبر هدية يمكن أن يتقاسمها حبيبان !!

إن الحب يتوسل بالزواج إلى إمتاع الحبيين وإسعادهما، وإنه ليستطيع ذلك..
لأنه يبني بهما..

بيت الحب..

بعد أن أخرج الإسلام من خلال تربيته الربانية نفساً إنسانية صالحة.. متصلة بخالقها، ومحقة لذاتها، تملك سعة في النفس، وطمأنينة في القلب، ورقياً في الشعور، وجمالاً في الروح، وطيبة في السلوك، وقوة في الحق..

يتحرك الإسلام ثانياً، ليجمع روحين وقلبين مطمئنين إلى الله.. فيجعل الله بينهما «مودة» في العلاقة العاطفية.. وهي أقوى من الحب الفطري بين الرجل والمرأة؛ لأن هذه المودة تُذيب كل منهما في الآخر، وتوحد طاقاتها في اتجاه واحد، وفي انسجام لتزداد دفعة الحياة وحيويتها فيها.. كما توحد أهدافها وآمالها

وشعورهما..

و«رحمة» من الناحية السلوكية تضيفي على الحياة رقة وسعادة.

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

«إن الناس يعرفون مشاعرهم تجاه الجنس الآخر... ولكنهم قلما يتذكرون يد الله التي خلقت لهم من أنفسهم أزواجًا، وأودعت نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعلت في تلك الصلة سكنًا للنفس والعصب، وراحةً للجسم والقلب، واستقرارًا للحياة والمعاش، وأنسًا للأرواح والضائير، واطمئنانًا للرجل والمرأة على السواء». (١)

«إن الذي خلق هذا الإنسان جعل من فطرته «الزوجية» شأنه شأن كل شيء في هذا الوجود» ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون..».. ثم شاء الله أن يجعل الزوجين في الإنسان شطرين لنفس واحدة، وخلق منها زوجها.. وأراد بالتقاء شطري النفس الواحدة - بعد ذلك - فيما أراد، أن يكون هذا اللقاء سكنًا للنفس، وطمأنينة للروح..» من خلال الحب الذي يجمع بين الزوجين، ذلك الحب الذي هو أكمل وأجمل وأعظم رباط للحياة الزوجية؛ لأنه جوهر الحياة وأقوى روابطها..

إن «المشاعر الزوجية هي قمة الإحساس بالحب الإنساني، والحب بين الزوجين إطار محدد لا يعيش فيه إلا الزوجان، وهذا الفارق الجوهرى بين الحب الإنساني عمومًا، وبين المشاعر الزوجية قد بيّنه النبي ﷺ بقوله من ناحية الزوجة «إن للرجل في المرأة شيء ليس إلا له» من ناحية الزوج لزوجته فقد وضح عندما سئل النبي عن أحب الناس إليه فقال: «عائشة». قالوا: من الرجال، قال: أبوها. [رواه البخاري].

فالحب بين الزوجين هو أن يكون الزوج أحبَّ الناس إلى زوجته، والزوجة

(١) في ظلال القرآن - سيد قطب - ج ٥ ص ٢٧٦٣ .

أحب الناس إلى زوجها، وهذا يختلف عن مجرد الحب المتبادل الذي يكون بين الناس.. وهذا الحب بين الزوجين ليس مجرد سبب لقيام العلاقة الزوجية فقط، بل إن العلاقة الزوجية تعتبر مصدرًا ذاتيًا له؟!.

وهذا معناه أن مشاعر الحب تزداد بين الزوجين باستمرار هذه العلاقة، وهذا هو الذي جعل الحب سببًا أصليًا لحماية العلاقة الزوجية.

ولذلك جاءت امرأة إلى رسول الله ﷺ تطلب الطلاق من زوجها، ولم تكن بينهما فترة تكفي لتحقيق المودة القوية، فرفض رسول الله ﷺ هذا الطلاق قائلاً: « لا، حتى تذوقي عسيلته ويذوق عسيلتك». [رواه مسلم].

وتذوق العسيلة هو: الجماع أقوى منابع الحب إذا كان سليمًا في العلاقة الزوجية، وأخطر أسباب الفشل في تلك العلاقة إذا كان خطأ.. بدليل أن الرسول ﷺ أقر امرأة أخرى على الطلاق من زوجها لما فشل بينهما ذلك الحب، إذ قالت المرأة: يا رسول الله، إن فلانًا لا أعيب عليه خلقًا ولا دينًا، ولكن أكره الكفر بعد الإيثار^(١).

وإذن، فالحب «هو الأساس الذي يجب أن تُبنى عليه الحياة الزوجية، لكي تبقى الحياة قوية متينة، فإذا جاءت العواصف، وحلت الأزمات، لا يتزعزع هذا الأساس القوي الراسخ..

فالجمال والجمال يزولان، ولكن يبقى الحب هو الرباط الذي تزيده الأيام صلابَةً ومتانةً.. نعم، قد تزول نضارة الشباب في الزوجة، ولكن كلماتها الرقيقة وابتساماتها الحلوة وتضحياتها الكبرى لن تزول^(٢).

إن هناك حقيقة إسلامية تؤكد «أثر القلب والإحساس على الفكر اتفاقًا واختلافًا، ومنطوق هذه الحقيقة هو قول الرسول ﷺ: «الأرواح جنود مجندة، ما تعارف منها ائتلف، وما تنافر منها اختلف». [رواه مسلم رقم ٢٦٣٨].

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٦١، ٦٢.

(٢) رحلة في أعماق حواء - انصاف نعيم - ص ١٦٨ بتصرف يسير.

كذلك فهناك حقيقة أخرى تؤكد أثر العقل والفكر على القلب والإحساس اتفاقاً واختلافاً، ومنطوقها قول الرسول ﷺ: «ولا تختلفوا فتختلف قلوبكم» [أخرجه أبو داود ٣٦٤، ٣٦٥ / ٢].

ولما كان للزواج صلة مباشرة بإحساس الحب، وللاعتقاد صلة مباشرة بصفة التفكير، أصبحت هناك علاقة مباشرة بين الزواج والاعتقاد..

تأمل هذه الأمثلة..

- أم حكيم بنت الحارث بن هشام يوم الفتح بمكة، وهروب زوجها عكرمة بن أبي جهل من الإسلام حتى قَدِمَ اليمن، فارتحلت أم حكيم حتى قدمت عليه باليمن، فدعته إلى الإسلام، فقدم على رسول الله مسلماً.
- أم سليم يأتي أبو طلحة ليتزوجها، وهو مشرك، فتأبى وتقول له: إن أسلمت تزوجتك، وصدقي إسلامك، فأسلم، وتزوجته. [أخرجه النسائي].
- وإذا قرأنا كتب السيرة نجد الملاحظة العامة، هي أن الذين أسلموا كان إسلامهم غالباً من خلال تلك العلاقة، وهذا هو أثر الزواج على العقيدة من ناحية الحب..

وكما أن العلاقة الزوجية القائمة بالحب تعتبر أساساً للاتفاق في الاعتقاد والفكر، فإن هذا الاتفاق الفكري بثباته هو الذي يعطي للعلاقة الزوجية صفة الاستقرار، التي تحميها من أثر الفتور الوجداني، والتقلب النفسي الذي قد يعرض لتلك العلاقة.

إن الإنسان عندما يتزوج الإنسان يحقق السرور بالنظر إلى من اختارها زوجةً له «إذا نظرت إليها سرتك» وارتباط السرور بالنظر هو معنى الإحساس بالجمال، وبذلك أيضًا يعمق الزواج في النفس الإحساس بالجمال.

وعندما يتزوج الإنسان فإنه يكون قد حقق خير المتاع لنفسه في الحياة الدنيا،

وحقق خير المنافع لأن «الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة» (١).

وهذه المرأة الصالحة هي رفيقة رحلة الحياة، وشريكة العمر، ورفيقة الكفاح، وصديقة العمر.. هي السكن الذي يسكن إليه الزوج ؛ فيطمئن قلبه إلى جوارها، فالصلة بينهما صلة السكن والقرار، صلة الستر والتجمل.. صلة المودة والرحمة..

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا ﴾ .

فقال سبحانه: ﴿ أَزْوَاجًا ﴾ ولم يقل نساء ؛ أي: لا يتحقق إلا من علاقة زواج.. لا يتحقق إلا إذا تحولت المرأة إلى زوجة.

إذن الأصل في الحياة أن يكون هناك زواج. رجل مؤهل لأن يكون زوجًا، وامرأة مؤهلة لأن تكون زوجة. يذهب الرجل إلى المرأة ؛ لتصبح زوجته ليسكن إليها.. فإذا لم تكن زوجته فإنه من المستحيل أن تصبح سكنًا حقيقيًا له. ولذلك لا تصح العلاقة بين الرجل والمرأة إلا بالزواج، ولا يمكن للرجل أن ينعم بالسكن إلا من خلال الزواج..

ونكمل الآية ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾.. جاء السكن سابقًا على المودة والرحمة. إذ لا بد للإنسان أن يسكن أولاً، أن يختار المرأة الصالحة ويتقدم إليها ويتزوجها ليتحقق السكن. فإذا قام السكن جعلت المودة والرحمة. إذن لا يمكن أن تقوم المودة والرحمة إلا من خلال وفي إطار سكن، أي: من خلال وفي إطار زواج. والكلمات الربانية البليغة تقول: ﴿ وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ ﴾ أي: أن الله هو الذي جعل ؛ أي: لا بد أن يكون. فطالما أنه زواج فلا بد أن يستمر على المودة والرحمة. هذا ضمان من الله لكل من أراد الزواج. فإذا أردت أن تسكن فلا بد أن تتزوج. وإذا تزوجت فلا بد أن تنعم بالمودة والرحمة. وبالتالي تصبح الزوجة هي أصل المودة وهي أصل الرحمة ؛ لأنها التي وفرت السكن، فلا دعامة لهذا السكن إلا بالمودة والرحمة.

وتأمل الكلمة الربانية الدقيقة ﴿ بَيْنَكُمْ ﴾ لم يقل _ عز وجل _ : جعل لكم،

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٤٤ - ٤٨ بتصرف .

وإنما بينكم، وهي تعني أنها مسألة تبادلية، أي: يتبادلها الزوج والزوجة، أي: المودة والرحمة لا تتحققان إلا من الطرفين. أي: لا يمكن أن تكون من طرف واحد. لم يجعل الله الرجل ودودًا رحيماً وحده، ولم يجعل المرأة ودودًا رحيمةً وحدها. هذا لا يكفي، إنما لا بد من الاثنين معًا، ويتجه الرجل نحو المرأة طمعًا في السكن. ومن الذى يسكن؟ ليس الجسد، وإنما الروح، فروح الرجل تسكن إلى روح المرأة، ثم يطمع في المودة والرحمة؛ مودة المرأة ورحمتها، فتهبها له؛ أي: أن المرأة تسبق الرجل في مودتها ورحمتها، أي: هي الأساس وهي الأصل.

فإذا تلقى مودتها ورحمتها بادلها المودة والرحمة^(١). فكان بينهما الحب الزوجي الذي يؤلف قلبي الزوجين، ويوحد نفسيهما، ويمزج بين روحيهما، كما أن طول العشرة يزيد من حبهما «فقد عاشر النبي ﷺ عائشة - رضي الله عنها - تسع سنوات، فما قلَّ حبُّه لها، قالت عائشة: «قال رسول الله ﷺ في مرضه الذي مات فيه: «أين أنا غدًا؟» يريد يوم عائشة، فأذن له أزواجه يكون حيث شاء، فكان في بيتها، وكانت عائشة تقول: «قبض رسول الله ﷺ في بيتي، وفي يومي، وبين سحري ونحري، وجمع الله بين ريقى وريقه عند الموت» [متفق عليه]^(٢).

«إن أصفى الحب وأعذب العشق وأرق الغرام وأحلى الهيام، ما ظهر بين الزوجين في الاهتمام المتبادل بشئون الطرف الآخر، ومتابعة أحواله والتضحية من أجله.. نعم، يظهر الحب بين الزوجين في ساعات الرضى والغضب وأوقات الصلح والخصام، وحتى في أوقات رعاية الأطفال..»^(٣) حيث يستشعر شريك الحياة حبًّا لشريكه لا تصفه الكلمات..

تأمل هذا التصوير من محب لمن أحبها:

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ١٨٢، ١٨٣.

(٢) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ٦١، ٦٢.

(٣) مأخوذ من موقع www.saaaid.net

«ذهبتُ تُعنى بعشاء طفلها، ولم يلبث الطفل إلا قليلاً، حتى رنق الكرى عينيه فنام.. نام بين يديها، فانحنْتُ عليه بحنان ظاهر، ورفعته إلى كتفها في رفق، وربت على ظهره في حنو، وتحركت نحو السرير ببطء..»

ونظر إليها زوجها وهي تنيمه، فإذا مشهد فاتن.. هذه القسمات الحانية ذات الوجه الجميل، وهذه النظرات الرحيمة في هاتيك العينين الساحرتين، وهذه القبلة المديدة للطفل.. إنها الأمومة الكاملة.. هي الحب بأحلى معانيه.^(١)

إننا «حين نحب؛ نتحوّل نحو الأفضل.. نتحوّل لنصير جديرين بهذا الحب.. يلمع بريق الحب في عيوننا بشكل أكبر من أي وقت مضى.. وتكون مشيتنا معبرة عن مقدار السعادة التي تغمرنا، حتى إن صوت كل منها يتغيّر فجأة؛ فهو صوت الحب في داخلنا!!»

.. تعلق وجوهنا الابتسامة ونكون لطفاءً إلى أبعد الحدود في تعاملنا مع شريك الحياة، ونصبح أكثر رفقاً.. بل نصير أكثر قدرةً على العمل والإنجاز، وأكثر سعيًا نحو أهدافنا، ومن ثم نبلغ أهدافنا بسرعة أكبر..^(٢)

وتدوم بيننا الحياة الطيبة، هذه الحياة التي لا تدوم بغير الحب.. الحب الذي به تدوم العشرة، وتحلو الحياة. الحب صمام الأمان، ودافع العطاء، وأكسير الحياة. به تتلاشى ذكريات الآلام بحقائق الأيام، وتتحقق السعادة.. فالسعادة ليست هبةً توهب لنا، وليست غيثاً يهطل علينا من السماء.. وإنما السعادة شيء يتحقق حين نتقاسمه مع الآخر، وأول آخر في حياتنا هم شركاء حياتنا.. أولئك الذين يشاركوننا الحياة بحلوها ومرها.. فهل نتقاسم تلك السعادة مع شريك الحياة، وهل نبادله..

الحب المُطلق؟

(١) أشواك - سيد قطب .

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٥٩ .

حبنا لشخص لكاماله ليس حبًا ؛ ولكن عندما نحبه رغم عيوبه .. فهذا هو الحب بكل تأكيد ؛ لأنه حب غير مشروط .. حب مطلق ..

الحب المطلق «هو الذي نحبه فيه الآخر دون القيود والشروط، نحبه كما هو و ليس كما نريد أن يكون ..

أما الحب المشروط، فهو الذى يحمل في حناياه «إذا» .. «أحبك إذا اشتريت لي خاتماً» .. «أحبك متى ما عملت الذى أطلبه منك» .. «لو كنت فقط تحسن سلوكك للأحبتك» ..

إن هذا هو الحب المشروط، والذي عادة ما نتلقاه في الطفولة دون وعي من الوالدين بخطورته، إن هذا النوع من الحب ينشئ نفوساً مشروطة تؤذي وتتأذى!! الحب يجب أن يكون غير مشروط، وأن يكون مقترناً بالإيثار وإنكار الذات .. بل إن الحب لا يكون حباً إلا إذا لم يتوقع المحب بالضرورة حباً يقابله به محبوبه ..

«وحينها تحمل رياح الحب الإنسان إلى هذه المرحلة، فهنا سيكون قادراً على رؤية الشخصية الفريدة المطلقة لمحبوبه، ليس من منطلق ما لديه، وإنما من منطلق ما هو بالفعل .. هنا يتعلق الأمر بالمحجوب بالدرجة الأولى، بصحته وسعادته .. إنه قبول للآخر كما هو، ودعمه ليصير ذلك الشخص الذي يريد أن يصير إليه .. إن الحب الحقيقي، ليسأل هنا: ما هو الأفضل ليبيبي ؟ وما هو الأصح بالنسبة لنا معاً .. هنا يتعلق الأمر بصحة الآخر وسعادته !!

إنها نعمة أن يكون المرء محبوباً من الآخر .. أمّا أن يحب المرء الآخر فهو جزاء طيب ..» (١)

ولذلك فإن «الحب غير المشروط هو أقصى تعبير عن الحب، ومضمونه: أنا أحبك لذاتك، ولا يجب أن تكون شخصاً مختلفاً لتنال حبي، ليس هناك أية شروط متعلقة بالحب .. لا يجب أن تُنقص وزنك، أو أن تكسب قدرًا معينًا من المال، أو أن

(١) المصدر السابق - ص ٢٦١، ٢٦٢ بتصرف .

توافق على كل ما أقوله لك، أو أن تتصرّف وفق ما أريد، أو أن تشاركني كلّ أهدافي.. لأنني أحبك على كل حال» (١)

... إننا غالباً ما نضع بعض الشروط لحبنا، فنقول مثلاً: يجب أن تتصرف في بطريقة معينة لأبقى أحبك.. يجب أن تضعيني في أول اهتماماتك.. يجب أن تكون مخلصاً.. يجب أن تكون مثلي في طريقة التفكير.. الأولوية لأهدافي.. وهذا هو الحب المشروط..

أما الحب المطلق فهو، أن تحب شريك حياتك، مهما صدر منه فلا شيء يؤثر في حبك.. قد تختلف معه.. قد تنتقده... قد تحزن منه.. لكن حبك لا يتأثر!!

الحب المطلق أن تحب دون أن تؤثر التصرفات الطائشة في حبك!!، فلا تكره شريك حياتك بمجرد أنه غضب أو نسي موعداً أو تجاهل أمراً ما..

قد تكره التصرف نفسه؛ لكن ليس شريك الحياة، فهناك فرق، والقاعدة تقول: «فرق بين الفعل والفاعل» فالفاعل حبيبي.. والفعل تصرف خاطيء.. وهذه القاعدة جليّة، وهي إحدى طرق السعادة والتغيير الفعال.

وحتى «لا يتآكل الحب بين الزوجين، فإن كل شريك لا بد أن يحب شريكه حباً غير مشروط، حباً يركّز على الإيجابيات ويتغافل عن السلبيات، ويصوب الخطأ دون تحقير أو استهزاء..» (٢)

ويتجنب أن يقول «أحبك.. ولكن».. فإنه وإن كانت الجملة الجميلة «أنا أحبك» تبعث الدفء والارتباط.. إلا أنها تصبح بلا فائدة، أو ربما مدمرة للعلاقة بين شريكي الحياة حين نضيف إليها كلمة «ولكن».. هذه فكرة بسيطة؛ ولكنها غاية في الأهمية والفائدة.. لا تربط بين إطراء الحب، وبين أخطاء الحبيب..!!

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٤٧ بتصرف.

(١) اللمسة الإنسانية - المؤلف - ص ١٣٢ بتصرف.

إننا جميعاً في حاجة إلى التدرب على الحب غير المشروط، واكتساب القدرة على الود في التعامل مع شريك الحياة... ذلك أنه من السهل أن يكون الزوج - الزوجة ودوداً ومحبباً حين يكون شريكه هكذا ؛ ولكن الأمر يختلف تماماً إذا كان على النقيض..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إذا تجاوزت مع شريك حياتك بحب وليس بتبرم، إذا كان الحب، وليس الرغبة في الانتصار للنفس هو سمة تعاملاتك معه.. إذا اتسع قلبك دائماً لشريك حياتك، فستكتشف حينئذ ما للحب من سلطان، وستعلم أنه أكثر الوسائل فاعلية لتأكيد دوام حبك وإثراء علاقاتك..

عندما تحس من شريك حياتك الجفاء، فاعلم أن: هذا هو الوقت المناسب ؛ لكي يتدخل القلب، ابذل أقصى جهدك ؛ لكي تكون متفهماً ومحبباً بلا حدود مع التغاضي عن اختلاف أسلوبه في التعامل.. كن متسامحاً وأنصت إليه جيداً، واحتفظ بروح الدعابة وقف دائماً بجواره..

إن من أكثر الأشياء غرابةً وروعةً على مستوى جميع العلاقات، تلك الصلة الوثيقة التي تنشأ بين الزوجين فيشعر كلُّ منهما بدخائل نفس الآخر.

عندما يمتلئ قلبك بالغضب، تُصاب علاقتك الزوجية بالاضطراب.. عندما تكون كثير المطالب وحاد الطباع يلجأ شريك حياتك إلى تجنبك.

عندما تنشغل بعيوب الطرف الآخر؛ فسيشعر بذلك بطريقة أو بأخرى، وسيلتزم بالتحفظ والبقاء على بعد.. بهذا الشكل لن تكون العلاقة بينكما على النحو المنشود، ولن يتم التقارب بينكما.

على الجانب الآخر، عندما يمتلئ قلبك بالحب، فسيشعر شريكة حياتك في أغلب الحالات بذلك! سيُسقط عنه أسلحته الدفاعية، وسيمتلئ قلبه بالحب من جديد وعاطفة أقوى مما كانت..

إذا بدا من شريك حياتك خطأ ما، فتجاوز عنه وكن محباً.. وسيكون لذلك أثر قوي في تراجعك عن الخطأ بسرعة.

إذا نجحت في إشاعة جو داخلي من الحب، لا تؤثر فيه الأخطاء البسيطة، فستحل معظم مشاكلك بسرعة وتلقائية..

إنني لا أطلب منك بذلك أن تغرس رأسك في الرمال، أو تتقبل التصرفات الخاطئة؛ ولكن أن تتجاوز صغائر الأمور، ليتسع قلبك دائماً لشريك حياتك»^(١).

وأن تتذكر دائماً أنه: «عندما تنمو في نفسك بذور الحب والعطف والخير، ستكشف في نفس شريك حياتك عن كنوز من الخير، وستجد له مزايا طيبة، تشني عليها، حين تشني وأنت صادق؛ ولن يعدم شريك حياتك ناحية خيرة أو مزية حسنة، تؤهله لكلمة طيبة، ولكنك لا تطلع عليها ولا تراها إلا حين تنمو في نفسك بذرة الحب المطلق..

كذلك لن تكون في حاجة لأن تُحمّل نفسك مؤنة التضايق من شريك حياتك، ولا حتى مؤنة الصبر على أخطائه؛ لأنك ستعطف على مواضع الضعف والنقص لديه، ولن تُفتش عليها لتراها.. كل ذلك إنما يكون عندما تنمو في نفسك بذرة الحب المطلق»^(٢).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

أحب شريك حياتك إذا أحسن إليك وكافئه بالإحسان.. أحبه إذا أساء إليك وكافئه بالغفران.. أحبه إذا أعطى وكافئه شكراً.. وأحبه إذا أمسك، وكافئه سترًا.. إن الذي يجب شريك حياته لا ينم فيه جهراً، ولا يكشف عنه إلا خيراً»^(٣).

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٢٥٩، ٢٦٠ بتصرف يسير.

(٢) مستفاد من "أفراح الروح" - سيد قطب.

(٣) كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - ص ٤٢.

لأنه عاشق لمن أحب.. عاشق له..

العشق الواجب..

إننا إن لم نسلك طريق الحب، فقد تاهت بنا الخطوات..

فقد كان رسولنا ﷺ رحيم القلب، مرهف الحس، عذب المشاعر.. وقد سار على هديه عمر بن الخطاب _ رضي الله عنه _ وهو القوي الشديد، فكانت رفته لزوجته أمراً مدهشاً.. وكانت خطوات علي بن أبي طالب على نفس الطريق، فرأيناه يدخل على زوجته فاطمة _ رضي الله عنها _، ويجدها تستاك بعود من الأراك، فيأخذ عود الأراك من فمها، ويضعه أمام عينيه، ويلطفها بالكلمات الرقيقة، وعبارات الحب اللطيفة، فيقول لفاطمة _ رضي الله عنها _:

فمحنة «الزوجات، لا لوم على المحب فيها، بل هي من كماله، وقد امتن الله سبحانه بها على عباده: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُفَكِّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

فجعل المرأة سكناً للرجل يسكن قلبه إليها، وجعل بينهما خالص الحب، وهو المودة المقترنة بالرحمة..» (١).

بل «من أهم الأدوار التي يجب على الزوج والزوجة أن يلعباها، دور العاشق، فلتكن العاشق لزوجتك، وتكوني العاشقة لزوجك!!..»

إن علاقة الحب في الزواج هي العلاقة الأم.. العلاقة الأصل... فالمرأة تريد أن تشعر أنها مرغوبةٌ ليس لأنها زوجةٌ؛ ولكن لأنها المرأة التي عشقها الزوج.. والرجل أيضاً يريد أن يشعر أنه مرغوبٌ، ليس لأنه الزوج؛ ولكن لأنه الرجل الذي عشقته

(١) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي - ابن القيم - ص ٢٦٣ .

الزوجة !!!). ()

«إن عشق النساء ثلاثة أقسام: قسم هو قرينة وطاعة، وهو عشق الرجل امرأته، وهذا العشق عشق نافع، فإنه أدعى إلى المقاصد التي شرع الله لها النكاح..، اكفّ للبصر والقلب عن التطلع إلى غير أهلِهِ، ولهذا يحمد هذا العشق عند الله وعند الناس.» ()

ولذلك جاء عن ابن عباس - رضي الله عنه - أن النبي ﷺ قال: «لم نر للمتحابين مثل النكاح». [رواه ابن ماجه بسند صحيح، ورجاله ثقات]. و كان نهج السلف الجمع بين المحبين، والشفاعة في ذلك؛ لعلمهم أن العشق لا علاج له إلا بالوصال () وأن اجتماع المحبين أعظم الملهذات على الإطلاق ()

وفي الحديث: «لم يُر للمتحابين مثل النكاح». [ابن ماجه. سنن ابن ماجه رقم ١٨٤٧، ج ١، ص ٥٩٣، إسناده صحيح ورجاله ثقات].

وقد سعى - عليه الصلاة والسلام - بين بريرة وزوجها - رضي الله عنهما - لعلمه بحبه الشديد لها [البخاري، رقم ٤٩٧٩، ج ٥ ص ٢٣٠٢٣].

... وكانت عائشة - رضي الله عنها - إذا علمت بميل فتاة من قريباتها نحو فتى من الشباب، سعت لتزويجها [عبد الرزاق. المصنف. ج ٦، ص ١٥٩]. ...

ومن أطف أخبار العشاق أن سرية زمن النبي ﷺ انتصرت وغنمت، وكان في القوم رجل ليس منهم إنما جاء للقاء امرأة من القوم يعشقها وتعشقه، فاستأذن المسلمين في النظر إليها، فأذنوا له، ثم قدموه فقتلوه، فلما رأت المرأة ما فعل بعشيقها شهقت فماتت عندها، فلما قدموا المدينة على رسول الله ﷺ، وأخبروه الخبر، قال: «أما كان فيكم رجل رحيم». [الطبراني. المعجم الكبير، ج ١١، ص ٣٦٩ - ٣٧٠ «إسناده حسن»]

(٢) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٨٢، ٢٨١.

(١) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي - ابن القيم - ص ٢٦٧.

(٢) راجع إن شئت: روضة المحبين - ابن القيم - ص ٢٢٣.

(٣) طوق الحمامة - ابن حزم - ٦٥.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

هل جرب كل منكما أن يردد لشريك حياته «الحياة جميلة لأنك أنت موجود بها، الحياة تستمد جمالها من جمالك، فهيا بنا نعيش حياة الجمال وجمال الحياة معك وبك.. هيا بنا نتأمل الزهور والنهر والفجر والنجوم والليل والسحر، ونفتح على الثقافات والأفكار... هيا بنا نفتح لى عقول وقلوب الناس، فكثيرٌ من الناس طيبين وأخيار.. هيا بنا نرى الجمال في الإنسان، ونأمل ونطمح ونحلم ونعلم بجِد وإتقان وإخلاص وإبداع.. ونتقرب إلى الله ونمتع النفس والروح والعقل بالعبادة.. فالحب جمال، والزواج جمال، والحياة معًا جمال، ولا أقدر من الأحباء على رؤية الجمال ومعايشته.. ولا أقدر من الأزواج على رؤية الجمال ومعايشته، والإنسان فُطِر على حب الجمال بشرطين:

أن يكون عاشقًا.... وأن يكون معه رفيق حياته» (١)

إن مشاعر الحب مشاعر سامية وهي معنوية موطنها القلب، والقلب عالم مغيب لا يوصل على ما بداخله إلا ببريد، كاللسان مثلًا، فاللسان هو واحد من وسائل التعبير عن أحاسيس القلب ومشاعره، وهناك الأفعال السلوكية التي يمكن للمحب أن يُعبّر بها عن حبه لغيره، مفكرة الإسلام، ومن هنا وجب على كل زوج وزوجة أن يمارسا معًا فن..

الإفصاح عن الحب..

قال لي صاحبي بخجل وعيناه تفضلان عدم لقاء عينيّ: إنني في أحيان كثيرة أشتاق إلى زوجتي، وأستشعر فقدانها، وأتلمّس لُقيهاها، فسألته: أمن طول غياب؟... فأجابني بالنفي وقد زاد إطرأفاً: والله إني لأفتقدُها، مع أنها تكون قد ودعتني إلى عملي في الصباح، بعد إفطار شهيّ وحوار دافئ، وأنا أعبر عن ذلك

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٨٤، ٢٨٥ بتصرف يسير.

الفيض من المشاعر بأن أجرى مكالمة هاتفية معها أثبتها تحية سريعة أو كلمة حب خاطفة وسط نهار ازدحم بأعباء العمل.

.. تعجبت لشدة إنسانيته وسمو عاطفته وتوهجها، خصوصاً أن هذا الصديق تعدى الستين من عمره، ومضى على زواجه أكثر من خمسة وثلاثين عاماً، كما تعجبت لخجل الرجل وحرصه البالغ على إخفاء هذه الحقائق؛ ولأنه صديقي ولأني أعرفه جيداً فلم أفسر خجله هذا بأن هذه خصوصية يريد إخفاءها؛ ولكنني فسرت أنه الخجل من إظهار هذا الحب؛ لذا فقد علق على هذا الموقف قائلاً: إن هذه المشاعر هي مشاعر مشرفة تستحق أن تعلن وتبرز ويُشار إليها ويُشاد بها، لا أن تُكَبَّت وتُخْفَى وتُسَجَّن في أقفاص الصدور.

وجزّني ذلك للتفكير في طبيعة عقليتنا المترددة أمام هذا الأمر، وهو ذكر الحب والإفصاح عنه، فقد شاع عندنا - لا أدري لأسباب تربوية أم أخلاقية - إن الإفصاح عن الحب ضعفٌ، وأن من الكبرياء والكرامة عدم ذكر هذه العاطفة للطرف الآخر، وإذا فهمنا دوافع الكتمان بين المحبين الذين ليس ثمة رابط شرعيّ بينهما، فإننا لا نفهم - فضلاً عن أن نتفهم - أن يظل الزوجان يدوران في فلك الكتمان، بدعوى الكبرياء والحفاظ على الصورة السامية لكل طرف في عين الآخر؛ لأنه من العيب!!

إن السنة تعلمنا أن التعبير عن «مشاعر الحب من الأمور التي تزيده وتنعشه، ولذلك كان من وصايا الرسول ﷺ إلينا: «إذا أحب الرجل أخاه فليخبره أنه يحبه» [أخرجه الترمذي].

أمّا عندما يكون بين الزوجين فيجب أن يكون التعبير صفة دائمة وبكل الأساليب، وهذا أحد أساليب النبي ﷺ مع عائشة، إذ يقول لها: «إني أعرف عندما تكوني غاضبة مني تقولي: ورب إبراهيم، وعندما تكوني راضية عني تقولي: ورب محمد» [متفق عليه].

وتبادله عائشة - رضي الله عنها - مشاعر الاهتمام الدقيق بمشاعرها، وتقول:

«والله يا رسول الله لا أهجر إلا اسمك».

ولا حرج من الإعلان عن حب بين الزوجين في الواقع المحيط بهما؛ فإنه حين سأل الصحابة رسول الله ﷺ عن أحل الناس إليه؟، قال: «عائشة».. قالوا: من الرجال، قال: «أبوها» [متفق عليه].

ولعلنا نلاحظ أن تقرير رسول الله ﷺ بأن عائشة أحبُّ الناس إليه، كان بلا حرج.

كما نلاحظ أن الرسول ﷺ لما ذكر أبا بكر باعتباره أحب الناس إليه من الرجال، ذكره بصفته أبا لعائشة، فقال: «أبوها».

وقد كان حبُّ الرسول ﷺ لعائشة معروفاً لدى الصحابة إلى درجة اعتبار هذا الحب مقياساً لحب الخير^(١).

بل ومن الطريف أن يكون أمر حب رسول الله صلى الله عليه وسلم لعائشة أمراً يراعيه الخلفاء وكبار الصحابة من بعده في تشريعاتهم، وفي علمهم.. «فترى الصحابة ينتظرون يوم عائشة ليقدموا الهدايا لرسول الله، حتى غارت بقية أمهات المؤمنين!!»^(٢).

وهذا عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - المشهور بشدته، يراعي هذا الحب، فيفرض لأمهات المؤمنين عشرة آلاف من العطاء، ويزيد عائشة ألفين!!.. وحين يُسأل: وما السبب يا عمر، يقول: «إنها حبيبة رسول الله!!».

بل إن مسروقاً - وهو أحد علماء الحديث الكبار - كان إذا روى حديثاً عن عائشة - رضي الله عنها -، قال: «عن الصديقة بنت الصديق، حبيبة رسول رب العالمين!!»

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٠، ٧١.

(٢) مستفاد من برنامج "ونلقى الأحبة" لعمر و خالد.

لقد كان من خُلق النبي ﷺ، أنه جميل المعشر، دائم البشر يداعب أهله، ويتلطف بهم، ويوفِّهم نفقتهم، ويضاحك نساءه، حتى أنه كان يسابق عائشة أم المؤمنين يتودد إليها بذلك.

وكان إذا صلى العشاء يدخل منزله، يسمر مع أهله قليلاً قبل أن ينام يؤانسهم بذلك ﷺ، وقد قال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾ [الأحزاب: ٢].^(١) يقول ابن كثير: «لقد كان ﷺ يصلي على فراش عائشة، وهذا معناه أن المكان الذي يكون فيه الإنسان مع زوجته من الممكن أن يكون هو بذاته مكان القرب من الله دون تعارضٍ؛ ولكن صلاة الرسول ﷺ في فراش عائشة لا تؤثر على رغبة النبي الشديدة في التعبد..»

وها هي عائشة تصف ذلك عندما سأها ابن عمر:

أخبرنا بأعجب شيء رأيته من رسول الله ﷺ فبكت، وقالت: كل أمره كان عجباً، أتاني في ليلتي حتى مس جلده جلدي، ثم قال: ذريني أتعبد لربي، فقلت: والله إني لأحب قربك، وإني أحب أن تتعبد لربك، فقام إلى القربة فتوضأ ولم يُكثِر صب الماء، ثم قام يصلي فبكى حتى بل لحيته ثم سجد حتى بل الأرض». [رواه ابن حبان].

.... بل إن النبي ﷺ كان يوازي بين تعلم الرماية للحرب باعتباره أهم أعمال الكفاح، وبين اللهو مع الأهل في كونها من الحق، فقال رسول الله ﷺ: «كل شيء يلهو به ابن آدم فهو باطل إلا ثلاثاً: رمية عن قوسه، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله؛ فإنهن من الحق» [رواه الترمذي ١٦٣٧].^(٢)

وكان ﷺ في معاملته لأزواجه نموذجاً فريداً.. «فهو يقرأ القرآن في حجر عائشة، ويلق أصابعها بعد الأكل، ويغتسلا سوياً في إناء واحد، ويتسابقان خلف

(١) راجع إن شئت " تفسير ابن كثير ..

(٢) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٢٥، ٢٦ .

القافلة حيث لا يراها أحد.. ويدلها ويناديها: يا عائش.. كيف نصف هذه اللحظات؟؟ إنها لحظات من الحب النادر، لم تمنعه أعباء الدعوة، ولا تبعات الجهاد، ولا مكر الأعداء، ولا الوقوف الدائم بين يدي الله من أن يتفنن ﷺ في إظهار مشاعره في كل لفتة أو همسة.

و تأمل موقفه – صلى الله عليه وسلم – وهو معتكف في المسجد، تأتيه زوجته المحببة «صفية» – رضي الله عنها – توصل له طعاماً، أو تأنس بالحديث معه، ثم إذا خرجت، لم يتركها تذهب وحدها وإنما قطع اعتكافه، ولم يمنعه وجوده بين يدي ربه من أن يخرج ليمشي معها قليلاً ويوصلها إلى بيتها، في حديث متصل حميمي، ومشاعر نابضة لا تنقطع، ولم يخش أن يقال إن الرسول – صلى الله عليه وسلم – خرج من معتكفه وقطع عبادته؛ وحين يقابل بعض صحابته يُعلمهم ويعلمهم: هذه صفية.. هذه صفية» (١).

أخي الزوج..

أكثر من الفرص التي تعبر فيها عن حبك.. فالشعور بالحب كالعدوى، فعندما يفتح قلبك بالحب لشريك حياتك، فإن هذا الحب يجذب تجاهك المزيد من حب شريك حياتك..

أختي الزوجة..

مما لا تتم السعادة الزوجية إلا به تحب كل من الزوجين إلى صاحبه، وإظهار صدق المودة، وتبادل الكلمات الحنونة، فإن ذلك أحسن ما تستقيم به أحوال الزوجين، وأفضل ما تُبنى عليه حياتهما..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

(١) مأخوذ من موقع إسلام أون لاين - Islamonline.net

إننا في كثير من الأحيان نبحث عمّن يحبنا ؛ ولكننا ننسى أمرًا هامًا، هو أن أفضل الطرق إلى الحصول على حب الآخر هو إعطاؤه ذلك الحب.. وأن الإحسان إلى شريك الحياة أفضل طريق لتشجيعه على أن يكون محسنًا.. وهذا هو أحد قوانين التواصل الزوجي..!!

ومن هنا، فلا بد أن يستقر في عقولنا وقلوبنا أن..

الحب تضحية وعطاء..

قد تكون مشاعر الحب هامة وأساسية في العلاقة الزوجية، إلا أن أعمال الحب من التضحية والبذل لشريك الحياة من شأنها أن تحافظ على هذه العلاقة سعيدة ودافئة. ذلك أن هذه الأعمال تُنم عن المحبة الكبيرة والتقدير العظيم لشريك الحياة.. بل إن الحب الحقيقي، أن يكون هناك من يعرفك جيدًا، فلا تحتاج معه أن تشرح ما تفعله.. وهو من جانبه يهتم بك، ويرعاك ويوفر لك الحماية، ويمتلك الاستعداد الصادق والدائم للعطاء، بدلًا من الأخذ..

ولأن العلاقة الزوجية هي علاقة «حب» ؛ فهي استعداد دائم للتضحية والعطاء لشريك الحياة.. بل يصعب في العلاقة الزوجية التفرقة بين الأخذ والعطاء، لأنهما يعطيان مدلولًا واحدًا في عالم الحب !

في كل مرة نعطي شريك حياتنا، نكون قد أخذنا !! ليس بمعنى أننا أخذنا شيئًا ماديًا، وإنما أخذنا نفس ما أعطينا ؛ لأن فرحتنا بما أعطيناه لمن نحبه، ليست أقل من فرحته هو بما أخذ !!» (١).

نعم.. «عندما تمتلئ قلوبنا بالحب، وعندما نتقاسم هذا الحب، فإننا نصبح أكثر رافةً وملاطفةً ومثابرةً، وتنمو رؤيتنا ونكتسب مزيدًا من الرضا. وعندما نكتشف أساليب جديدة ؛ لتقاسم هذا الحب يحدث تحوُّل سحري في حياتنا فنصبح أكثر اهتمامًا بشريك الحياة، وكلما اكتشفنا أساليب جديدة للتضحية من أجل شريك

(١) استفاد من، أفرح الروح - سيد قطب .

الحياة، نجد أنفسنا وقد أحاطتنا مشاعر الحب^(١)، فالحب «تضحية وعطاء، وليس مجرد غزل وادعاء، الحب بين الزوجين رابطه رابط شرعي سماوي رباني، نعم.. حب الزوج لزوجته قرينة وطاعة وهو حب نافع تحصل به المقاصد النافعة التي من أجلها شرع الله النكاح، لغض البصر والقلب عن التطلع إلى غير أهله»^(٢).

والزواج حب وعطاء، وأولى الناس بالحب والعطاء من اخترتها شريكاً لك، ومُعِينَةً؛ لتسكن إليها وترتاح، ثم لتُنجب منها ذرية صالحة، فاعلم أن: التضحية منها إذا أردتها، فستكون على مقدار العطاء منك..»^(٣).

وأما من خلال هذا العطاء منك، يتكوّن رضاها عن بيتها وعيشتها «وهذا الرضا يمثل طاقة الدفاع الكامل لحماية البيت، وأما حين تكون غير راضية، فإنها تخرب بيتها بيدها.

ولذلك نجد أن سيدنا إبراهيم _ عليه السلام _ عندما زار ابنه إسماعيل، وجده قد تزوّج، فسأل زوجته عن الحال والمعيشة، فقالت: الحال في ضيق، فرأى إبراهيم أنها غير راضية، فقال لها: إذا جاء إسماعيل فأقرئيه مني السلام واطلبي منه أن يغير عتبة بابه، فلما جاء إسماعيل أخبرته بما حدث، فقال لها: أنت العتبة، الحقني بأهلك. وطلقها. [البخاري ٣٩٦- ص ٩٧ / ٦ من حديث ابن عباس].

ف نجد في هذا الحديث أن إبراهيم سمع قول الزوجة فأمر إسماعيل بأن يطلقها دون أن يتبين حالتها فعلاً؛ لأن المسألة لا تتعلق بحالة الزوجة الفعلية بل تتعلق بإحساسها بحالها ومعيشتها، وقد كان هذا الإحساس وحده كافياً؛ لأن يحكم إبراهيم الخليل بطلاقها؛ إذ أنه لا أمان للمرأة التي تشعر باستقرارها وسعادتها مع زوجها في بيته، كما أن إسماعيل لم يتردد في تنفيذ ما طلبه إبراهيم؛ لأنه يعلم أن هذا

(٢) مأخوذ من موقع "مفكرة الإسلام" www.Islammemo.com

(١) مستفاد من موقع "صيد الفوائد" - www.saaaid.net

(٢) وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشريجي - ص ٤٦.

هو الحق...» (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لقد أيقنت من خلال حياتي كزوج، وبعد مطالعة الكثير من الدراسات المستفيضة حول السعادة الزوجية.. أيقنت أن الأساس الأول لدوام الحب بين الزوجين هو «المحبة الباذلة» التي لا تأخذ بقدر ما تعطي..
وأن الحياة الزوجية لا تنمو وترعرع إلا في كنف هذا الحب الباذل..
وأنه إذا كان الحب هو وجه العملة الأوّل؛ فإن وجهها الآخر - الذي هو بالأهمية نفسها، هو التضحية..

ولذلك فإننا حين نحب شريك الحياة، فإن هذا لا يعني فقط أن نمنحه مشاعرنا القوية الفيّاضة، وإنما أيضًا نمنحه قرارنا بشأنه، وحكمنا تجاهه، وأخيرًا وليس آخرًا، وعدنا له بعلاقة يصبح فيها كيانه أعزّ علينا من كياننا، وتمتج فيها روحنا بروحه وتتحد ذاتنا بذاته، لنقتسم معًا جميع ما تفيض به الحياة من سعادة وهناء، وأيضًا من معاناة وألم..

ومن هنا، فإن هفيف حقوقنا، لا ينسينا هدير واجباتنا!!..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«الحب يقيم الجسور، بينما الكراهية توجد الشقوق والأخاديد.

الحب يشع دفئًا بين الزوجين، والكراهية تشع برودة شديدة..

(٣) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٢.

مَن يبذر الحب في قلب شريك حياته يحوِّله إلى جندي يجرسه، وعامل يخدمه،
ومظلة تقيه حر الشمس..

لأن الذي يجب أحدًا يحرص الحرص كله على أن يسعده، ويكون على استعداد
لأن يبذل له كل ما يستطيع..

إن الحياة عند مَنْ أَحَبَّ تُخْتَزَلُ فِي شَخْصِ الْمَحْبُوبِ، فَيَصْبِحُ إِرْضَاؤُهُ وَكَأَنَّهُ
إِرْضَاءٌ لِكُلِّ الْحَيَاةِ كَلِّهَا، وَإِغْضَابُهُ وَمَخَاصِمَتُهُ، وَكَأَنَّهُ إِغْضَابٌ وَمَخَاصِمَةٌ لِلْحَيَاةِ
كَلِّهَا..!!»^(١).

ولكل ما قدمناه من أفكار وكلمات، فإننا نؤكد أن الحب محرك رئيس للحياة.
إذا فُقد، فقدت الحياة، وإذا وُجد، وجدت الحياة؛ وأنه إن كان لكل حياة ماء تحيا به،
فإن «الحب ماء الحياة»..



(١) مُسْتَفَادٌ مِنْ «اللمسة الإنسانية - للمؤلف» .

الفصل الثاني

تبدأ العلاقة الزوجية بمشاعر حب وسعادة وسرور وتفاؤل واحترام متبادل، ثم لا تلبث هذه المشاعر أن تهدأ وتستقر شيئاً فشيئاً مع مرور الزمن، وقد يحدث أحياناً أن تختفي هذه المشاعر نهائياً؛ نتيجة تراكم مشاكل الحياة اليومية، أو نتيجة الأخطاء والإساءات المقصودة أو غير المقصودة من الزوجين...!!

وهنا يبدأ العقلاء من الأزواج في البحث عن السبيل إلى إعادة الدفء العاطفي بينهما ليكبروا في حب، بل ويزداد حبهما مع مرور الزمن...؟!

وهذا الفصل يؤكد لكل الباحثين عن الدفء العاطفي، أن الوصول إلى هدفهم ميسورٌ وسهلٌ، وأن كل إنسان مهما بلغ عمره يمكنه الاستمرار في ممارسة الحب مع شريك حياته، ربما بشكل أفضل مما بدأه معه.. بما لديه من خبرة تؤهله أن يرى تعبيرات وجه شريك حياته في الظلام، وتمكّنه من الإنصات بفهم إلى أنفاسه، وتُمدّه بعشرات المئات من الذكريات الحلوة بينهما، وهما يمارسان الحب بقلب محب، وفكر عاشقٍ..

فتور العلاقة الزوجية..

«عندما يجب الإنسان لأول مرة، ويرتبط بمن أحب، يكون بمقدوره أن يقضي كل دقيقة من اليوم مع ذلك الإنسان الذي يحبه، ولا يشعر بالملل أو بانشغال البال وهو معه، ولحظة وصوله إلى المنزل، لا يطبق الانتظار حتى يتحدث إليه، فيبدأ هو في التحدث، وهو يُمعن النظر في عينيه.. بل إنه يشعر أن ساعات بعباده عنه تساوي

دهراً كاملاً.. وتدور أفكاره جميعها حول هذا الإنسان الذي أحبه..!!» (١)

إنه «ينتظر مواعده ملهوفاً، ويذهب إليه فيجده كذلك ملهوفاً. ويقول له إذا تأخر عن مواعده: كم خفتُ ألا تأتي الليلة، إنني أشعر أنني غريبٌ في الحياة كلها حين لا أراك!!» (٢)

ثم يبدأ الزوجان في بناء عش الزوجية.. ما رأيك في هذه الحُجرة؟ ما لون الجدران الذي تراه مناسباً؟.. انظر إلى تلك الحجرة الصغيرة، إنها تصلح لطفلنا الجميل.

و يؤكد كل شريكٍ لشريكه أنه يحب العيش معه حتى نهاية الحياة.. وفي أشهر الزواج الأولى، تنتظر الزوجة عودة زوجها بفارغ الصبر.. ويكون هو شديد التعلق بها، كثير الاهتمام بشأنها.. ولكن..

ما أن تمر عشرون سنة.. بل ربما لا تمر سنة حتى يستيقظ الشريكان من الأحلام... وقد بهتت إحساس الحب بينهما، بل ربما اختفى تماماً؟! الأحياء يبدأ ديب الملل في التسرب إلى العلاقة بين الزوجين «وينشغل الزوج بأحواله وظروف عمله أو مشاكله، وتنشغل الزوجة عن الاهتمام بزوجها إلى رعاية أبنائها؛ فتشكو الزوجة من عدم اهتمام زوجها بها، وإعراضه عنها ومعاملتها بقسوة وجفاء وعدم تقديره.

ونفس الشكوى يرددها الزوج: زوجتي لم تعد تطيقني، ولم تعد تحبني وتضايقني كثيراً بتصرفاتها، وتهمل رعايتي، وتتعلل بالأولاد، أو بأننا كبرنا ولا ينبغي أن نتصرف مثل الشباب المراهق.

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٦٢ بتصرف .

(٢) أشواك - سيد قطب، بتصرف يسير .

ثم إن هذا الفتور في العلاقة الزوجية ينعكس على كل أحوال البيت، فلا ترتاح الزوجة ولا الزوج ويعيش الأبناء في قلق وتوتر.

الصوت مرتفع لأتفه الأسباب والمشاكل البسيطة تتعمق ويكبر سوء الظن وتأويل الكلام على الوجه السيئ، إضافة إلى تصرفات وسلوكيات أخرى لا ترضى أحدًا^(١).

بل إنني أعرف أزواجًا «مضى على زواجهم سنوات طويلة، وبعد أن كانت تجمعهم المحبة والود، فقد أصبحوا بعد سنوات من خيبات الأمل والإحباطات، وسوء التفاهم، أصبحت العلاقة بينهم باردة، ووصلوا إلى حالة صعبة من اليأس في إمكانية تجديد وتقوية علاقتهم الزوجية، وقد يقول بعضهم: «لقد حاولنا كل شيء فلم نفلح، إننا لا يمكن أن نتفق أبدًا، إننا مختلفان تمامًا»^(٢).

وهكذا «يبدأ الزوجان في السقوط من أعالي فضاء الحب، إلى حضيض الملل في العلاقة المشتركة فيما بينهما؟

إن شبح الملل يمكن أن يحوم في أجواء كل علاقة، مما يفقدها بعض ما تتمتع به من بريق ورونق.. بذلك تبدأ جاذبية الطرف الآخر في التلاشي مع الوقت، ومعه أيضًا مشاعر الحب القوية الجياشة، وذلك ما لم نسع جاهدين لإنقاذ الوضع الخطير، المنذر بالتدهور»^(٣).. ولا شك أن لهذا الملل أسباب كثيرة، لعل من أهمها:

« تنافر الطباع، وتصادم آراء الزوجين في الحياة وأمورها، واختلافهما في درجات التطور، وفي تأثرهما بالعادات الموروثة.

كما أن هناك ألوان كثيرة أخرى من المخاطر والمتاعب والصعوبات والمآسي، يتعرض الزواج لتناجها، ولا يدرك خطرهما غير الذين يقاسون مآسيها..

(١) مستفاد من "رسالة إلى ابنتي - زينب الغزالي"

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٧ بتصرف.

(٣) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٨٠.

وثمة صخرة كبيرة، هي أن التجاذب الحسي قد ينطفئ بعد الزواج، فيحل محله نفور حسي!! وهذا النفور الحسي يبرز ويظهر إذا اعتلت قوة الميل المتبادل، ويكون النفور قوياً بقدر ما كان التجاذب طاغياً وشديداً، بل ربما أصبح عداوة منتظمة وكرهية شديدة!!!

وهذا التنافر - بلا شك - يهدد الزواج تهديداً مستمراً...» (١)

نعم.. قد لا يحدث بين الزوجين تشاجر ولا نزاع؛ ولكن رغم ذلك تفتقر حياتهم إلى حرارة الحب والعواطف!! بل ربما صارت فارغةً من كل محتوى؛ حتى تغدو مجرد علاقة رقيقين في غرفة واحدة، يسيطر عليها البرود والرتابة.. أمّا الحب ودفء العواطف فلم يعد أي منهما يرفرف على علاقتهما..

فالزوج الذي كان يهيم حباً حتى بعيوب زوجته، وربما بما فيها من عدم كمال نفسي أو منطقي، صار اليوم ينتقد بيضة غير ناضجة أو خبزاً غير طازج!! والعاشق المتيم الذي كان يغمر زوجته بتعبيرات حبه بمناسبة وغير مناسبة، صار يغادر البيت في الصباح دون أن يفكر بطبع القُبلة التقليدية؟! (٢) كما أن تعامل الزوجة معه أصبح خالياً من أي شكل من أشكال التقدير، ولو حتى مثل تلك التي تقدمها لضيوفها!!

وهكذا.. تمضي الحياة «وتضعف طاقة العاطفة، ويدخل شيء من الملل والرتابة على الحياة بين الزوجين.. وبما أن العاطفة هي المنظم «للحب» بينهما، فإن الحب كذلك يُصبه شيء من الضعف والخمول.. ويظل في خط تدريجي إلى أسفل كلما مضى العمر، وتبقى العلاقة قائمة على روابط الأبناء!!.. ومن ضعف الحب، تخرج المشكلات إلى سطح العلاقة بين شريكي الحياة..

(١) الزواج المثالي - فان دفلد - مكتبة الخانجي - ص ٨٤، ٨٥ بتصرف.

(٢) لا نلوم الزوج أن يقضي جل وقته في العمل، فهو يريد النجاح في الحياة، ويريد في ذات الوقت القيام بمسؤولياته كزوج له بيت وأولاد..

فالعاطفة التي كانت تعمل على إذابة الفروق والاختلافات الفطرية أصابها الضعف.. فتبدأ الانتفاخات الذاتية، والحوازج النفسية في البروز بينهما، وتظل تنمو شيئاً فشيئاً حتى ينفصلان روحياً ونفسياً عن بعضهما..!

وتظل المشكلات قائمة بينهما تغذيها تلك الانتفاخات والحوازج؛ فيبقى الزوجان يعيشان على ذكريات الماضي الجميلة، ويستسلمان للواقع الأليم، ولا يتطلعان إلى مستقبل جديد! بل - ربما - بحث كل منهما عن حب جديد؟! أو وقع بينهما الطلاق..!!» (١)

«إن من أكبر مشاكل الزواج الإهمال.. «إهمال أشياء بسيطة.. وبسيطة جداً.. يتزايد الإهمال إلى حد التجاهل غير المتعمد لحساسية الطرف الآخر واحتياجاته التي في الغالب تكون بسيطة جداً. ويحدث تراكم مع الأيام.. والمشكلة الأساسية هي التراكم.. ونتحمل في البداية حين نكون صغاراً.. ونكبر.. ومع ازدياد التراكم يزداد الإحساس بالألم.. ونصل إلى مرحلة - ربما - لا نستطيع أن نتحمل معها» (٢)

حين يصبح لدينا أطفال.. حيث أن قدومهم يفرض علينا أعباء جديدة، فالزوج يبذل يبذل جهداً أكبر في توفير نفقات الأسرة، وقد يضطر للعمل ساعاتٍ أطول أو التماس أعمال إضافية لزيادة دخله، وتدبير مصروفاتهم.. والزوجة تنتهي من حياتها تقريباً ساعات التزيّن لزوجها، وأيام الانسجام والعطر الفواح..!!

ويزيد انشغال الزوجين، ويغرقا في مشاكل الدراسة والمعلمين، والعمل المتواصل.. حتى تصبح العلاقة بينهما باردة، يكاد بردها أن يصل إلى حد الطلاق؟! قد تقول - أخي الزوج - : «إن علاقتي بزوجتي لها الأولوية عندي، وأنا أمنحها قدرًا كبيرًا من الأهمية..!!».

فاعلم أن: «أفعالك» هي مقياس نواياك، وأفعالك تتعارض مع نيتك في جعل

(١) الحب في التصور الإسلامي - أحمد طه - مأخوذ من موقع www.saaaid.net

(٢) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ١٤ .

علاقتك مع زوجتك لها الأولوية في حياتك.. فأنت تبخل - مثلاً - باقتطاع جزء من وقتك؛ لتقضيته مع هذه التي تقول عنها أنها حبيبتيك؟! وينصبُ اهتمامك على أبنائك فقط، ولا يمتد ليشمل علاقتك الزوجية!! فيبدو الأبناء وكأنهم حاجز قد قام بينك وبين زوجتك!!

لا أحد يدعوك لتقليل حبك لأبنائك.. وإنما الواجب أن تحب أبنائك حباً تعجز الكلمات عن وصفه، تحوطهم بالحنان، وتتمنى أن يكونوا في أفضل حالٍ، وتبذل حياتك من أجلهم..

ولكن - وفي نفس الوقت - تُحب زوجتك بصدقٍ، وتربط بينكما صداقةً حميمةً، فتقضي معها بعض الوقت بمفردكما؛ لتتجاوزا أطراف الحديث سوياً، ويعبر كلُّ منكما عن حبه للآخر، وتضحكان معاً.. وتستشعران معاً شراكة الحياة..

وهكذا، لا يقف بينكما شيء، ولو كانوا الأبناء!!

لا تتعجب، فإن أفضل ما تقدّمناه لأبنائكما هو القدوة الحسنة في الحب العميق المتبادل بين الزوجين وتفضيل كل منكما للآخر على نفسه، وأنه لا تشغله مسؤولياته عن رعاية شريك حياته والاهتمام به، وأن كلاً منكما لا يتحاشى كل تجربة، أو ينأى بنفسه عن كل ما يعرضه للخطأ، بل يخوض التجارب، ويستفيد منها حتى لا يكرر ذات الأخطاء.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«ما قيمة الحياة التي يجيها كل شخص مع شريكه بجسده، بينما عواطفه ومشاعره وأحاسيسه تحوم في الآفاق بوعي أو بغير وعي، وأي سعادة في تلك الحياة الزائفة والعواطف الموزعة...»

إن الواقع والتجربة يبينان بوضوح أن إسعاد الناس ليس براحة الأجسام وإنما بطمأنينة القلوب.. وهذه السحابة الخيرة من الحب والسعادة تلقي بهاؤها الغزير على الأبناء، الذين يشبون ويحيون بهذه الرعاية، وفي ظلال هذا المحضن حيث الأمن

النفسي والعاطفي... والحب الودود الحاني المشرق المنير الذي يشرق على البيت،
ومن الحب تشيع في البيت السباحة والبشر والطلاق، فإذا هي أسرة سعيدة». (١)
في كل..

فصول الحب..

العلاقة الزوجية تشبه الحديقة ؛ ولكي تزدهر لابد أن تُسقى بانتظام، وتُعطى
اهتمامًا خاصًا.. لابد من رش البذور الجديدة، وقلع الحشائش الضارة..!!
نعم - أخي الزوج، أختي الزوجة - لكي يبقى سحر الحب بينكما حيًا، لابد
من فهم فصول الحب، وما يجب أن نراعيه في كل فصل..

- ربيع الحب:

ربيع الحب هو وقت البراءة حيث يبدو الحب أبدئيًا، ويبدو الحبيب كاملاً،
ويبدو كل شيء في الحياة ناجحًا بلا عناء؟!!

- صيف الحب:

خلال هذا الفصل من فصول الحب، ندرك أن الحبيب ليس كاملاً إلى الدرجة
التي ظننا أنه عليها، فهو إنسان يُخطئ ولديه نقص في بعض النواحي..
كما أننا نكتشف أننا لسنا سعداء دائماً..
وهنا يرتبك بعض الأزواج، فلا يبذلون الجهد من أجل علاقة الحب مع شريك
الحياة، وفي ذات الوقت يريدون أن يبقى للحب ربيعته؟!!
إنهم لا يدركون أنه لكي يبقى للحب ربيعته، لا بد من العمل الجاد تحت شمس
صيفه الحارة..

(١) مستفاد من " في ظلال القرآن - سيد قطب "

- خريف الحب:

حين نرعى حديقة الحب في صيف الحب، فإننا نحصد نتيجة هذه الرعاية في خريف الحب، حيث نعيش حباً أكثر نضجاً مع شريك الحياة.. حباً يقبل ويفهم نقائص شريك الحياة ونقائصنا.. وعندها يمكننا أن نسترخي ونستمتع بالحب الذي صنعناه..

- شتاء الحب:

يتغير طقس الحب مرةً أخرى.. ويأتي شتاءُ الحب، حيث أشهر الشتاء الباردة حين تنكفى طبيعة الحب داخل ذاتها.. وعندها يكون وقت الراحة.. حيث نعيش آلامنا، وننظر في أنفسنا بحثاً عن الحب والإنجاز في الحياة..

إنه شتاء الحب، حيث الشفاء من كل الأوهام، والنور لكل المناطق المظلمة داخل الأنفس.. ومن ثم العبور من شتاء الحب إلى ربيعهِ مرةً أخرى.. الربيع حيث الأمل.. حيث يزدهر الحب..

إن الحبيين في مراحل الزواج الأولى قد لا يخطر في ذهنهما أنه «يمكن لهما أن ينمو أكثر مما هو عليه!! ويعتقدان بأن حبهما في قمته، إلا أن الحقيقة أن حب الأزواج يمكن أن يستمر في النمو، بتغير في نوعيته، ويكبر مع كبر الزوجين، ومع مواجهتهما لمشكلات الحياة وتحدياتها، ومع اشتراكهما معاً في التغيير والتكيف مع علاقتهما المتغيرة باستمرار..

إن من الأزواج من يعاني من صعوبات في العلاقة مع شريك الحياة، حتى يصل إلى قناعة أن الحب قد اختفى تماماً، ولكنهم بمرور الوقت، ومع مواجهة تحديات الحياة يكتشفان نوعية جديدة من الحب بينهما.. نوعية ناضجة و متميزة.. نوعية تبني علاقة عاطفية أفضل، وتحقق للزوجين الحياة الطيبة»^(١).

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٤٥، ٢٤٦ بتصرف .

إن «الحب في الزواج له طعم مختلف، له شكل مختلف، له جوهر مختلف.. إنه ذلك الحب الذي تداخل مع كل أنسجة الجسد والروح والنفس واستقر في كل خلية وأصبح يجري مع الدم.. ومن شدة أنه داخلي ومنتشر مع الخلايا وفي أعماق الأعماق؛ فالإنسان لا يراه رؤي العين ولا يحسُّه على الجلد ولا يشمه بأنفه !!!

ولكننا يمكن أن نراه بالقلب وندركه بالعقل في الأزمات، وحين تتهدد حياتنا، وحين يلوح ما يُنذر بانفصالنا، هنا يفيض الحب من الداخل إلى الخارج فيملاً العيون وتنطقه الألسنة وتسمعه الأذان نشيداً سهاوياً خالداً، يعبر عن حكمة الله في الزواج.. وإنه ليس مثل أي علاقة.. بل هو توحد.. هو ضرورة حياة.. وهو التعبير عن أسمى درجات الحب وأعمق درجات الارتباط الإنساني.

في هذا الحب العميق يرى الإنسان نفسه جزءاً من إنسان آخر، ومن خلال هذا الإنسان الآخر.. إنه إحساس مختلف من الحب..» (١)

ومن هنا فإنه من الواجب أن يبذل الزوجان الجهدَ الإيجابي للحفاظ على هذا الإحساس، ولا يكون ذلك إلا من خلال أن يتحمّل كلا الزوجين مسؤوليته عن سعادة الآخر واستقرار الحياة معه، والعمل الدائم على إغناء العلاقة الزوجية، وتنمية المحبة فيها من خلال، أن يقوم كل طرف بما يُسمى: «أعمال الحب»، ويُقصد بها تلك الأعمال الإضافية التطوعية، التي تُنم عن المحبة الكبيرة والتقدير العظيم للطرف الآخر، كمفاجأة غير متوقعة وهدية، أو مكاملة هاتفية يعبر فيها عن محبته، أو ورقة صغيرة في الكتاب فيها كلمة حب.. وكثير من الأمثلة التي تخطر في ذهن خطيبين أو عروسين جدد؛ ولكنها - مع الأسف - تغيب عن تفكير الأزواج! (٢).

إن مثل هذه الأعمال تشير إلى اهتمام كل من الزوجين بشريك حياته، وتؤكد أنه يفكر فيه، ويرعاه.. وهذا هو معنى الحب.. في كل فصوله !!

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ١٣ .

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٤٤ .

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إنني أخطب الوعي الذي يحملة عقلكما، وأناشد الحب الذي يحويه قلبكما.. و
أطلب منكما أن تحاولا الاحتفاظ بالحب الذي بينكما، ليس في صورته المتأججة، بل
في صورته العميقة المستقرة في قلبكما..

لا تدعا الأيام والسنون تثير الغبار على هذا الحب المستقر في أعماق قلبكما، بل
فليحاول كل طرف منكما أن يعمل أقصى جهده لإسعاد الطرف الآخر.. وليعلم
أن..

الحب فعل إرادي..

يقوم الحب علي أساسين هما: الإعجاب والامتنان، والإعجاب هو الانفعال،
وهو الشعور الذي لا يدلنا منه، إذ نحن مفطورون علي الإعجاب بمن تتجسد فيه
الصفات والخصال التي نراها مثاليةً ونقدرها كثيرًا..

أما الانتقال من الإعجاب إلي الحب فإنه فعل إرادي، وبأيدينا أن نحب «حب
الرجل للمرأة، وحب المرأة للرجل» ذلك الذي أعجبنا به، وبأيدينا أن نبقي في
مرحلة الإعجاب، إن كنا نعتقد أن حبنا لهذا الشخص أمرٌ غير متناسب مع ظروفنا،
وسيكون شيئاً يصعب عيشه بكل مقتضياته وبكل ما يترتب عليه عادةً، أو إنه حبٌ
لا حاجة لنا به إذ لدينا محبوب آخر ملاً علينا دنيانا العاطفية، فاستغنينا به عن غيره.

والامتنان هو الدافع الثاني للحب والمقصود هنا امتنان المحب للمحبوب علي
ما تلقاه منه من خير يلبي رغبته وحاجته ؛ لكن هنالك اختلاف بين الحب المتولد
من الإعجاب والحب المتولد من الامتنان.

الحب المتولد من الإعجاب يكون «رومانسيًا»، أما الحب المتولد من الامتنان
فهو حب هادئ سباه علماء النفس «حب الصحبة»، وفي الحياة الزوجية يمهد الحب
الرومانسي الطريق لحب الصحبة الذي يدوم عادة حتى النهاية.

ولأن الحب فعل إرادي ؛ فإنه يمكن أن يجب كلُّ من الزوجين الزوج الآخر من جديد، نعم، الحب فعل إرادي، لكن الكثير من الأزواج والزوجات الذين هم في حالة برود وفتور عاطفي في حياتهم الزوجية يجدون صعوبةً في أن يحبوا الطرف الآخر من جديد، حتى لو أرادوا ذلك وحاولوه، إن قلوبهم لا تطاوعهم في ذلك، وإذا حال شيء بين المرء وقلبه، فقد الإنسان قدرته علي توجيه مشاعره الوجهة التي يريد.

لكن ما الذي يمكن أن يشكل جدارًا يحول بين الإنسان وبين أن يجب من يريد حبه وبخاصة في الحياة الزوجية ؟

إن الحائل إما أن يكون إصابةً شديدة في الإعجاب حوّلته إلى نفور، وإما أن يكون إصابةً في الامتنان حوّلته إلى غيظٍ وغلٍ وعداوةٍ مخبوءة أو ظاهرة، وهذا يعني أن إزاحة العوائق من وجه الحب بين الزوجين، تقتضي التخلص من النفور والتخلص من الغيظ والغل والحقد والعداوة، قبل أن يكون بمقدور الزوجين أن يجب أحدهما الآخر.

ولذلك فإن من صفات الأزواج والزوجات الرائعين في الحياة الزوجية، أنهما يحافظان على حبّهما الزوجي، ويحرصان على تنميته وتطويره ؛ ليكون متوقدًا دائمًا ؛ لأن هناك كثيرًا من الزيجات تفاجأ بـ «موت الحب» بين الطرفين، فتصبح علاقتهما الزوجية علاقةً جافة قاتلة، ولولا الأبناء لما استمررا في زواجهما..

إن بعض الأزواج والزوجات يظن أن الحب في حياتهم الزوجية قد توفاه الله، ويستسلم إلى الحالة التي وصل إليها، وتمضي سنون كثيرة وهم علي هذه الحال، ذلك أنهم يظنون أن الحب انفعال وتأثر، وطالما أنهم لا يشعرون به فإنه لا مجال لفعل شيء.. ويجعلون الذنب الطرف الآخر الذي لم يبق محبوبًا كما كان من قبل، وإن كان هنالك ما يمكن فعله فهو واجب الطرف الآخر وعليه وحده تقع المسؤولية، وهو وحده عليه أن يتغير ليعود محبوبًا كما كان.

أما الأزواج والزوجات الأكثر قدرة علي فهم نفسية الإنسان فيعلمون أن الحب

فعل إرادي وقرار يتخذه المحب وليس انفعالاً سلبياً، يكون فيه المحب متأثراً، لا قدرة له على المقاومة ولهذا أمرنا في ديننا أن نحب الله ورسوله..

ولو كان الحب انفعالاً لا يد لإرادتنا فيه، لكان في أمر ديننا لنا بحب أشخاص معينين تكليفاً لنا بما لا نطيق.

.. ومن هنا وجب أن نأتي كل الأعمال التي تعيد دفء العلاقة مع شريك الحياة!!..

ولا شك أن أول ما تحتاجه تلك الأعمال هو الوقت.. فالحب يحتاج إلى الوقت.. ولذلك تبهت مشاعرُ الحب بين الزوجين عندما نسمع هذه العبارة «لا أجد وقتاً كافياً لأجلس معك»..، فكل من الزوجين «مشغول» بأعماله واهتماماته، ولا وقت لديه للطرف الآخر!!!

الخطأ هنا يقع من بعض الأزواج حين يجد أن علاقته حسنة بشريك حياته؛ فيتوقف عن استثمار الوقت في تقوية هذه العلاقة وتنميتها، بينما الواقع يؤكد أن نمو الحب بين الزوجين، لن يحصل ما لم يستثمر كل من الزوجين الوقت والجهد المطلوب في رعاية الطرف الآخر..

أنا أعرف أن الحياة بعد فترة من الزواج تصبح مثقلةً بعبء السعي؛ لتحقيق المستقبل وتحمل المسؤوليات العائلية.. كما أن «تعقيدات الحياة وكثرة مشاغلها تحرم الكثير من الأزواج فرص المعاشة وقضاء الوقت المشترك..

ومع أننا نسمع الزوج أو الزوجة، يؤكد أن العلاقة بينه وبين شريكه أهم من ترتيب المنزل أو غيره، فإنه قد يجد الوقت لترتيب المنزل، ولا يجد وقتاً يقضيه بهدوء مع شريك الحياة؟! نعم.. إن عصر السرعة الذي نعيش فيه يضغط على الزوجين؛ ولكن العلاقة الزوجية تتغذى بالوقت، الذي يستثمره الطرفان في هذه العلاقة، ولا بد من التروّي في تنمية هذه العلاقة من خلال ما يبذل فيها من وقت»^(١).

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٤٧، ٢٤٦ بتصرف.

إن الكثير من الدراسات تُظهر أن أهم أسباب ضعف العلاقة الزوجية وتدهورها هو قلة الوقت الذي يقدمه كل من الزوجين لنمو هذه العلاقة..

ولذلك فنحن نقترح على الأزواج أن يحاولوا عدم الافتراق الطويل بينهما في سفر أو غيره، وأن تكون الأولوية عندهم للعيش المشترك، وقضاء الوقت معاً. فيكون بينهما - مثلاً - موعداً أسبوعياً يقضيانه بمفردهما فقط، أو يخرجان فيه للتنزه، وتناول العشاء.. أو زيارة الحديقة أو البحر.. أو غير ذلك من الاقتراحات التي لا تنتهي، والتي قد تختلف من بيئة لأخرى، ومن بلد لآخر فيما هو متوفر.. أو قد يفضل الزوجان أن يقضيا الأمسية في البيت بمفردهما متجاهلين رنين الهاتف، ويتناولان وجبة العشاء الخاصة، ويقضيان الوقت بالحوار والمداعبة..

ويُفضل في هذه الأوقات الخاصة ألا يحاولوا حلّ مشكلةٍ أو اتخاذ قرار هام في حياتهما، فهذا الوقت ليس لمثل هذه القضايا. وإذا ظهر في الحوار موضوع غير مناسب يحتاج للدراسة والنقاش، والحلّ فيمكنهما هنا أن يوقفا الحديث ليعودا إليه في وقت آخر.. ذلك أن هذه الأمسية الخاصة مخصصة للاسترخاء والحديث الهادئ، والاستمتاع بصحبة شريك الحياة، والقرب منه.. والحديث عن الأحلام والأمنيات التي يتمناها كل طرف في المستقبل»^(١).

إن شريك الحياة بما يملك من محبة ووفاء يستطيع بحبه وحنانه أن يتفهم أعماق شريكه، ويسبر أغوار نفسه «ويدرك أن شريكه مهما أخذته دوامة الحياة ومشاغلتها، فإن له قلباً ينبض ويجب، وأنه في حاجة إلى الحب والحنان، ومشاركة الحياة بحلوها ومرها»^(٢).

ويعلم أنه يستطيع أن يعطيه الحب الذي يحتاج، فالحب فعل إرادي، وليس فطرياً يولد معنا في هذه الحياة، إنما هو فن ومهارة، مهارة تأتي بالدُّربة والتعلم، وفن

(١) المصدر السابق - ص ٢٣٩، ٢٤٠ بتصرف يسير.

(٢) رحلة في أعماق حواء - انصاف نعيم - ص ١٦٨.

يأتي في الاستقبال والإرسال، فالعلاقة الزوجية علاقة ترتبط بالنفوس والأرواح قبل الأجساد.. ولا بد من بذل الوقت فيها، والاهتمام الدائم..

التعبير عن الحب..

في كل يوم، في كل أسبوع.. هناك فرص عظيمة لتغيير حياتنا الزوجية عبر التعبير عن الحب لشريك الحياة.. و«هناك فرص لا حصر لها نجدتها في حياتنا اليومية، ويمكن من خلالها إظهار الحب والاهتمام، إذ يمكننا إظهاره مثلاً بمسك اليد واللمس والاستماع والمساعدة وإشعار الآخر بالراحة.. ويمكننا التعبير عن الحب والاهتمام بطريقة لفظية أو غير لفظية بالابتسام وهز الرأس بالموافقة أو بالإدلاء بعبارات، أو طرح أسئلة تُظهر هذا الاهتمام مثل: «كيف تشعر اليوم؟» أو «هل أستطيع أن أقوم بشيء لمساعدتك؟» (١)

إن أشد ما يمتع شريك حياتك هو أن يستمع لصوتك ينقل أفكارك معبراً عن عواطفك.. بل إنه يرى أن هذه المتعة لا تقل عن متعة الاقتراب الكامل منك.. إنه يرى في كلماتك إبداعاً وفناً وعمقاً.. ويجب أن يبادل ذلك الحوار بنفس حماسك، فهو يتلذذ بسماع صوتك، ويتمنى ألا تكف عن الكلام.. يجب أن تتكلم في أي شيء، علم.. ثقافة.. سياسة.. مشاكل.. أحلام مشتركة.. شؤون الأولاد.. وغيرها من الأمور..

إن هذا الحوار بهذه الكيفية يُثري الروح قبل أن يُثري العقل.. ومن هنا، فإن الحوارات بين الزوجين يجب ألا تقاس بعدد الكلمات، وإنما بالمعاني المتبادلة، وبعمق الأفكار التي تحملها الكلمات!!

فالزوجان كلما زادت سنوات المعاشرة بينهما، كلما زاد اقترابهما، وكلما عمقت العلاقة بينهما كزوجين متحابين، زادت قدرتهما على التحاور غير المنطوق.. فقد

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ٨٠.

أصبح كل منهما قادرًا على قراءة وجه الآخر.. بل إنه يستطيع بمتابعة حركة العين أن يعرف الكثير عما يدور بخلد الآخر..

وهكذا تصبح الابتسامة أكثر تعبيرًا وتأثيرًا.. وكذلك الإيذاء والحركة.

نعم.. إنها درجات أقصى من الاقتراب إلى الحد الذي يصبح فيه كأنهما شخص واحد.. فيزداد إحساس كل منهما بالآخر إلى الحد الذي لا يحتاج فيه إلى كلمات لنقله والتعبير عنه.. وبذلك يصبح الصمت بليغًا، بل ربما أبلغ من الكلمات، ويصبح له قدرة تعبيرية هائلة، فالصمت هنا معناه قمة الإحساس بالآخر.. الصمت هنا معناه أن كلاً منهما يعيش داخل قلب الآخر وعقله، وأن روح كل منهما ملتصقة بالآخر.. (١)

قد «يعتقد بعض الأزواج أنه بأفعاله تجاه بيته وزوجته وأولاده، قد أكمل ما عليه من واجبات، وانتهت مسؤولياته، وينسى أن الإطار العام للحياة الزوجية من سكن ومودة ورحمة، وهو الحب بهذا المعنى الأشمل الذي يأخذ بين الزوجين معًا في أعماق وأرحب مما يؤخذ بين غيرهما، قد شهد الانتقال من مرحلة قبل الزواج إلى ما بعده، تحولًا من التعبير بالكلمات الجميلة والهدايا والمجاملات بأنواعها، إلى التعبير الصامت غالبًا لأفعال أهم وأكثر فاعلية ودلالة من الأقوال لكنها لسوء الحظ لا تكفي.

قد يقال أن في الفعل ألف دليل ودليل على الحب أبلغ من الكلام، ولكن تلك هي نصف الحقيقة؛ لأن الله خلق للإنسان لسانًا فعله الكلام، وصار فعلُ الكلام سيلاً، وعلامة على التواصل بينما عدمه دليلًا على الانقطاع.

الحوار حتى الصاحب منه علامةٌ من علامات الحياة، حياة العلاقة ودفعها وتدفعها ومعناه أن الشريك يأنس بشريكه يهتم بأمره - ولو شغبًا أو اعتراضًا - ويجب الحديث معه؛ يتبادلان الضحكات أو الآراء أو حتى الاتهامات، ثم يصفو

(١) هذا يختلف بالطبع عن الصمت الذي يقصد به التعبير عن الغضب أو الرفض أو فراغ الإحساس .

الجو أو يتكدر ؛ فيتجدد الحب حين يتحرك تيار التواصل، أما الصمت حين يسود فالركود والبرود وجبال الجليد تنمو وتتضخم، وربما التمس الشريك الدفء والتواصل في مكان آخر أو مع أطراف أخرى!!» (١).

تأمل هذا الحوار..

يجلس الزوج قبالة زوجته ممسكًا بكتاب، بينما هي تنظر إلى سقف الحجرة ضجرةً ملولةً، أو بالأحرى فاترة خامدة..

إنها تشعر أن حياتها معًا قد أصابها الجفاف.. لقد انعدمت كلمات الحب بينهما..
فاتحته: منذ متى لم أسمع منك كلمة حبٍ واحدة؟
قال: ولكنني أحمل لك حبًا في قلبي أنوء بحمله.

قالت: ولكنني لا أدري عنه شيئًا.

قال: لأنه تعدى حدود الكلمات، إنه فوق الكلمات ؛ لأنه من صميم الحياة ؛
لأنه أصبح هوأنا وغذاءنا ودماغنا..

يا حبيبتى إن الزوج والزوجة كيان واحد، ولا يمكن أن يخاطب الإنسان ذاته بالكلمات..

قالت: نعم.. ولكن التعبير عن مشاعر الحب من الأمور التي تزيده وتنعشه ؛
ولذلك كان من وصايا الرسول _ صلى الله عليه وسلم _ إلينا : «إذا
أحب أحدكم أخاه، فليخبره أنه يحبه». [رواه أبو داود والترمذي] قال:
نعم.. صدقت يا حبيبتى..

وأنا أذكر تصريح النبي ﷺ بحبِّ عائشة _ رضي الله عنها _، فعن عمرو بن
العاص _ رضي الله عنه _ قال: بعثني رسول الله ﷺ على جيش وفيهم أبو بكر

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٦٥، ٢٦٦ .

وعمر _ رضي الله عنهما _، فلما رجعت قلت: يا رسول الله، من أحبُّ الناس إليك؟

قال: «وما تريد؟»

قلت: أحب أن أعلم!!

قال: «عائشة!!»

قلت: إنما أعني من الرجال؟!

قال: «أبوها»

ومرة يُرسل أزواج النبي ﷺ فاطمة بنت النبي _ صلى الله عليه وسلم _ إليه؛ فدخلت وهو مضطجع مع عائشة في مرط لها. فقالت: يا رسول الله إن أزواجك يسألنك العدل في ابنة أبي قحافة!!

فقال لها ﷺ: «ألست تحبين ما أحب؟»، قالت: بلى!!

قال: «أحبي هذه» وأشار إلى عائشة _ رضي الله عنها _.

المقصود أنه ﷺ كان يصرح بحبه لزوجته عائشة _ رضي الله عنها _..

تأمل هذه الحكاية..

قابلته بالأمس فهو زميلي بالعمل؛ ولكنه لم يكن كعادته؛ فالكأبة تعلو وجهة، وقد عهدته مرًا خفيف الظل، لا يحمل همًّا لأي شيء، فكل شيء يعرض له يكون رده: لا مشكلة «حتى أطلقنا عليه: Mr. No Problem»

فقلت له: ماذا حدث؟

فلم يجب!! فعلمت أن الأمر جدُّ، فاقتربت منه، وربت على كتفه وقلت

له: دعني أشاركك الهم وأخفف عنك..

قال في أسي: إنها مشكلة كبيرة، زوجتي تريد الطلاق!!

قلت: وما سببه؟

قال: تتهمني بأني لا أحبها، وهي لا تستطيع الحياة مع رجل لا يحبها!!

قلت له: عندها حق كم مرة قلت لها أحبك؟ أو كم مرة عبرت لها عن مشاعرك وعواطفك تجاهها؟

فتح زميلي عيناه في دهشة!!

قلت له: يا زميلي الحبيب، يعتمد كثير من المتحابين والمتزوجين على رصيد الثقة فيما بينهم، ويظن أحدهم لصدقه في محبته لزوجته ولسابق معرفتها لحبه لها، أن ذلك يكفي؛ لاستدامة حبه عندها وبقاء علمها بذلك، وذلك خطأ فادح يقدر في المحبة.

إن الله تعالى لم يخلق لنا العواطف إلا لتبادلها، وتعامل بها.. ولا بد للزوجين أن يحرصا على إظهار المشاعر الحميمة لبعضهما البعض، كأن يقول الزوج للزوجة: أنا أحبك، وتقول هي له: أنا أحبك، وينبغي انتهاز المكان والزمان المناسبين؛ لأن يقول الزوجان لبعضهما عبارات الحب، وبالطريقة المثلى؛ وليحرص كل واحد منهما على التفتن في إظهار إعجابه بالطرف الآخر، وحبه وولفه به، فهذه المشاعر تذكى جذوة الحب بين الزوجين، بل هي ضرورة لمواصلة الرحلة الزوجية كأوفق ما يكون....

إن أكثر الأزواج يفكرون إلى الطريقة التي تؤجج نار الحب والشوق في صدور الزوجات، بمعنى أنهم لا يعرفون - أو يعرفون ويستحون - من إبداء عبارات الحب فيما بينهم.. ومن ثم تصبح الحياة الزوجية جافة لا تنبض بقطرة حب!! (١)

هكذا.. وكأن القوم لا يعلمون أن النبي ﷺ كان يسابق عائشة -رضي الله عنها- ويقبلها وهو صائم، بل ويباشرها وهو صائم، وكان يمص لسانها حباً وتودُّداً، ويضع شفته الشريفة ﷺ على مكان شفثها -رضي الله عنها- من الكأس الذي شربت منه أو من عرق اللحم الذي أكلت منه، كل ذلك حباً منه وملاطفة.. بل قد «قيل إن رسول الله ﷺ قال للسيدة عائشة -رضي الله عنها- يوماً وهو يغازلها:

(١) بل قد نسمع من يقول لشريك حياته: إستحي من هذا الكلام، لقد كبرنا على هذه الأمور..

«أنت أحلى عندي من تمر وعليه زبدة، فغازلته بقولها: وأنت أحلى عندي من عسل وعليه زبدة» فلو كان هذا يتنافى مع الأدب والحياء والخجل بين الزوجين لما سجل التاريخ هذا..

إن لهذه الأمور إيجابيات مدهشة، في تقوية العلاقات الزوجية فيما إذا تمت ضمن حدود الآداب الإسلامية..» (١)

خذ مثلاً..

«حصل خلاف بين «سعيد» وزوجته «أسماء» في موضوع ما، وتطور الخلاف إلى نقاش حادٍ وغازب، فناما تلك الليلة متخاصمين.

واستيقظت أسماء من نومها، وأدركت بحكمة الزوجة الصالحة، أنه يجب ألا يذهب زوجها إلى عمله وهو غازب، فأخذت بطاقة صغيرة وكتبت عليها:

صباح الخير يا عمري، والله لم تُظلم الدنيا قط في عيني، مثلما أظلمت يوم تركتُك تنام وأنت غازبٌ، ساحمني يا حبيبي، ووضعت البطاقة عند رأسه على سرير النوم، واستيقظ «سعيد» من نومه، ووجد البطاقة بجواره فقرأها، وقام إلى زوجته واحتضنها وضمَّها وقبلها قائلاً: أنت زوجة رائعة يا «أسماء»..

وهكذا ذهب سعيد إلى عمله منشرح الصدر مطمئن النفس، بحكمة وتصرف الزوجة الطيبة..» (٢)

إن الحب بين الزوجين لا بد أن يظهر في الاهتمام المتبادل، ومتابعة أحوال شريك الحياة، والتضحية من أجله.. في اللمسات الحانية، والكلمات الرقيقة، وهذه هي حال النبي ﷺ مع زوجاته..

– عن عائشة – رضي الله عنها – قالت: «كنت أشرب وأنا حائض، ثم أناوله

(١) وصايا إسلامية في الزواج – محمد كامل الشريجي – ص ٦٤ .

(٢) لمن يريد الزواج .. وتزوج – فؤاد الصالح – ص ٣١٧ .

النبي ﷺ فيضع فاه _ أي: فمه _ على موضع فيّ، فيشرب !! وأتعرّق العرق _ أي: آكل اللحم من العظم _ وأنا حائض، ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع فيّ _ أي: يأكل من حيث أكلت _». [رواه مسلم].

_ وعن عائشة _ رضي الله عنها _ قالت: قال لي رسول الله ﷺ: «إني لأعلم إذا كنت عني راضية، وإذا كنت عليّ غضبي !!، فقلت: ومن أين تعرف ذلك؟! فقال ﷺ: إذا كنت عني راضية، فإنك تقولين: لا ورب محمد !!، وإذا كنت غضبي، قلت: لا ورب إبراهيم !!

فقلت عائشة: «أجل والله يا رسول الله، ما أهرج إلا اسمك». [متفق عليه].

_ وعن عائشة _ رضي الله عنها _ قالت: «كان رسول الله ﷺ يتكئ في حجري _ وهو ما بين الفخذين والبطن _ وأنا حائض، فيقرأ القرآن !!». [رواه مسلم].

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن المشاعر الرقيقة للحب في القلب، لا تكفي وحدها ليقى الحب بين الزوجين؛ ولكن إظهار هذه المشاعر وإخراجها من حيز القلب إلى الرحاب الواسع هو المطلوب، فالتعبير عن الحب بين الزوجين يزيد، فهل آن أن تنظر في عينيّ شريك حياتك بعمق، وتقول له أنك تحبه بشدة، وتحب الحياة معه، وتراها حياة ملؤها الحب الخالص والشوق الحالم، وأن الحب قد صهر نفسيكما في نفس واحدة؟! وتبدأ في التساؤل العملي مع شريك حياتك..

كيف ينمو الحب؟

« في بعض الأحيان قد يبدو من الأسهل أن تقطع خيوط علاقة زوجية قائمة بدلاً من تقويتها؛ ولكن هذا الاختيار سيكون أصعب بكثير من عمل اختيارات جديدة في علاقة قائمة ومستمرة، فأنت في نهاية المطاف مصدر السعادة لذاتك. وإذا كانت العلاقة بينك وبين شريك حياتك غير مشبعة لمشاعر الحب في داخلك، فإنك

لست بحاجة إلى أن تبحث عن زوج آخر لإشباع حاجة الحب هذه، وإنما يمكنك أن تعيد اكتشاف زوجك الحالي!! فكثير من الزوجات غير الناجحة، يمكن تحويلها إلى زوجات ناجحة إذا قرر شريكها الحياة العيش بطريقة مختلفة..»^(١)

نقول ذلك لأنه «بعد مضي بضعة سنوات على الزواج، يحفظ الشريك شخصية شريكه، وتفصيل حياته، ولا يبقى هناك جديد يجذب الاهتمام أو يثير الفضول، فإذا لم يضع الأزواج حلولاً وطرقاً لتجديد حياتهم، تسرب الملل والسأم إليها فأفسدها، وأحل الكآبة محل السعادة..»

إن على الزوجين أن يتكرا الأساليب التي تساهم في كسر روتين الملل، وتنمية الحب والمودة بينهما»^(٢).

وذلك من خلال «إعادة إحياء الحب بينهما فترة بعد فترة، ومراجعة علاقتها وتطويرها، فالكلمة الطيبة، واللفتة الحانية، والهدية البسيطة.. والاهتمام والإنصات والإيثار في المعاملة، كل ذلك من ضرورات الحب.. هذا الحب الذي يجب أن يخرج من غطاء الصمت إلى رحابة الحوار، وأن يتحدث به وعنه الزوجان، وأن يُمارس.. فإن هذا مما يزيده وينعشه، ويقويه من المنغصات والمثبطات»^(٣).

إن السنون حين تمضي على الزواج، ولا يكون هناك جديد يجذب الاهتمام أو يثير الفضول، فإن الملل يتسرب إلى الحياة فيفسدها، وتلعب الظروف المحيطة بالإنسان دوراً مثبطاً لعزيمته وتشجع مشاعر الملل واليأس من خلال الصدمات والإحباطات المتكررة..

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكامير - ص ٨٦ بتصرف.

(٢) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٦٩ - ٢٧٥ بتصرف.

(٣) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٣٧، ٣٣٨.

﴿ولاشك أن هناك عددًا من الأساليب التي تساهم في كسر روتين الملل، وتنمية الحب والمودة بين الزوجين، ومنها:﴾

- تبادل الهدايا وإن كانت رمزية:

فوردة توضع على مخدة الفراش قبل النوم لها سحرها العجيب، أو بطاقة ملونة عليها كلمات جميلة لها أثرها الفعال.

- النظرات التي تنم عن الحب والإعجاب:

لأن المشاعر بين الزوجين لا يمكن تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبيرات الوجه، ونبرة الصوت ونظرات العيون، والتعبير بلغة العيون أو نبرات الصوت، أو تعبيرات الوجه فن يمكن الإمام به.

- الحرص على مداعبة زوجتك وملاعبتها:

فكل ذلك عبادة وقربة بالنية الصالحة، ولا تظن أن هذا يسقط من هيبتك، أو ينزل من قدرك عندها، بل على العكس تزداد محبتُها لك بسبب ذلك، وتذكر قول النبي ﷺ: «هلا بكر تلاعبها وتلاعبك».

- نزهة قصيرة أو زيارة جميلة:

بعيدًا عن المنزل لساعات قليلة تتناول خلالها طعام العشاء في إحدى المطاعم، أو السير على الأقدام وقد تشابكت الأيدي بعيدًا عن الضجيج والصخب وزحمة المدينة لتشتعل المودة في القلوب..

- الجلسات الهادئة:

وجعل وقت للحوار وتجاذب أطراف الحديث يتخلله بعض المرح والضحك، بعيدًا عن كل الخلافات وسوء التفاهم، وهذا له أثر كبير في الألفة والمحبة بين الزوجين.

- التفاعل بين شريكى الحياة في وقت الأزمات:

كأن تمرض الزوجة أو تحمل ؛ فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج بسبب ما فيحتاج إلى الدعم المعنوي، وإلى من يقف بجانبه، فالتألم لآلام شريك الحياة له كبير الأثر في بناء المودة بين الزوجين، وجعلها أكثر قرباً ومحبةً لبعضهما.

- التجديد:

كل فترة مع عنصر المفاجأة، له كبير الأثر في كسر الروتين والملل، لذلك على الزوجة أن تلعب دور العاشقة، كلما شعرت بالفتور في العلاقة بينها وبين زوجها... كل هذه ليست مثاليات أيها الأزواج والزوجات، ولكنها من الأمور التي تُشعر الزوجان بالإرتواء العاطفي..^(١)، وتهيئ المناخ العاطفي للزوجين لتجديد الحب، فالبيت «يسوده قدر أكبر من السلاسة إن احسنّا تهيئة مناخه العاطفي؟! فبدلاً من الرد على كل أزمة عند وقوعها بصورة منفعة، فإن تهيئة مناخ عاطفي يعين الزوجين على الاستجابة للحياة بدلاً من الرد على أحداثها بتوتر وانفعال..

ومن البديهي بالطبع أن البيئة العاطفية ستختلف من منزل لآخر، ومع ذلك، فإني أعتقد أنك لو تأملت في نوع البيئة العاطفية التي تفضلها أكثر من غيرها، فستجد أن هناك تغييرات بسيطة يمكن أن تبدأ في إدخالها على بيتك.. سيتطلب الأمر منك صبراً حتى يتم.^(٢)

نعم.. قد يحتاج الأمر بعض الوقت لمداوة الاستياء المتراكم، وعودة الحب من جديد ؛ لكنه أمرٌ ممكن، ويسير حين يكون بحث الزوجين عنه صادقاً وحثيثاً ومعبراً

(١) لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٧١ - ٢٧٣ بتصرف .

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٧-٩ بتصرف .

عن احتياج حقيقي.. وكما قيل بحق «عندما يكون الطالب مستعداً يظهر الأستاذ..»
«هناك اقتراح قد تصعب ممارسته بعض الشيء؛ ولكنه على الرغم من صعوبته،
فهو يستحق كل قطرة جهد تُبذل من أجله، ويقوم هذا الاقتراح على النظر إلى الحب
باعتباره الشيء الأهم..»

حين تصحو من نومك، تفتح قلبك وتذكر نفسك بعزمك على أن تكون ودوداً
في كل علاقتك مع شريك الحياة.. وأن تكون تصرفاتك كلها نابعة من الود
والعطف والرفق..

ولا شك أن هذا يعني أن تتغاضى عن نقائص شريك حياتك، وأن تبذل جهداً
لكي لا تُظهر انتقاداتك لهذه النقائص.. بل وتكون مع ذلك كريماً ومتواضعاً
ومخلصاً..

وأنت في كل ذلك لا تطلب من الآخر أن يحفظ لك جميلاً، بل تفعل كل ذلك
لسعادة من تحب.. وأنت تعلم «أنه لا شيء في هذه الحياة يعدل ذلك الفرح الروحي
الشفيف الذي نجده عندما نستطيع أن ندخل الفرح إلى نفوس الآخرين!..»

إنها لذة سماوية عجيبة ليست في شيء من هذه الأرض، إنها تجاوب العنصر السماوي
الخالص في طبيعتنا، إنها لا تطلب لها جزاءً خارجياً، لأن جزاءها كاملاً فيها!..

هنالك مسألة أخرى يقحمها بعض الناس في هذا المجال، وليست منه في شيء
مسألة اعتراف الآخرين بالجميل!..^(١) وهو أمر لا يشغل من يأتي هذه الأفعال
طلباً للأجر من الله.

إن ملاطفة الزوجة «وملاعبتها أثناء التعامل اليومي، هي عبادة يؤجر عليها
الزوج، إذا نوى بها التقرب إلى الله، فقد جاء في الحديث: كل شيء ليس من ذكر الله
لهو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديبه فرسه... الحديث -
[رواه النسائي، وصححه الألباني في الصحيحة برقم ٣١٥].

(١) أفراح الروح - سيد قطب .

﴿... وهذه الملاعبة والمداعبة لها صور متعددة، منها: ﴿﴾

- أن يطعمها بيديه، أو يسقيها بيديه..
- أن يشربا سوياً من كوب واحد..
- أن يقصد المكان الذي شربت منه، فيشرب منه.. أو أكلت منه فيأكل منه..
- كما كان يفعل النبي ﷺ مع أم المؤمنين عائشة..
- الحرص على السلام عليها دائماً عند الدخول إلى المنزل، وعند الخروج منه..
- والتقيل أحياناً». (١)

ومحاولة أن «تضع نفسك وشريك حياتك في نفس الأجواء الرائعة التي كانت تجمعكما أيام الخطبة.. تواعدا كما كنتما تتواعدان.. واقضيا معاً أروع الأوقات.. وستشعرا بالسعادة.. من خلال إعادة ذكرى مشاعر الحب المتبادلة وتجديدها». (٢)

أخي الزوج..

الصوت ونبرة الكلمة هي وسائط الحب المؤثرة لحاسة السمع.. و من المعروف أن المرأة على وجه العموم تشجعها الكلمات وتحرك مشاعرها.. دعها تدرك بوضوح، ومن خلال الكلمات، كم أنت معجبٌ بها الآن جدًّا، كما كنتَ في الماضي، وكما ستظل في المستقبل..

وامنحها المزيد من المؤثرات السمعية باستمرار؛ حتى تعلم أنك راضٍ عنها.. فهذا من شأنه أن يشجعها، ويجعلها تستوحي المزيد لإرضائك..

مثال ذلك أن تُسمعها نشيدًا عن الزوجة..

(١) زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق - ص ٩٨ .

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٦٩ .

زوجتي..

()

..

أختي الزوجة..

حين يتغيب زوجك في سفر أو عمل، احرص على الاتصال به، وأشعريه كيف

يُظلم البيت في غيابه..

وأسمعيه ما يُسعد قلبه، مثل:

..

..

..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«عندما نتفادى أن نختار التجديد، فإننا في حقيقة الأمر نكون قد اخترنا أن نبقي العلاقة الزوجية كما هي دون تغيير، فالإحجام يعني القبول بالوضع الراهن. وعملية عدم الاختيار تجعلنا نخسر الفرص للتغيير الإيجابي. وحتى إذا قررنا أن نحفظ بالعلاقة كما هي، يجب أن نكون على وعيٍ بأن هذا هو ما اخترناه.»^(١)

فإذا شعرتما أن الحياة العاطفية بينكما قد أصابها بعض الملل.. فاعلما أنه: ينبغي عليكما أن تغيّرا شيئاً ما.. ثمة تغييرات صغيرة تكون كافية لإبعاد هذا الملل.. مثل تخصيص عطلة نهاية الأسبوع لنزهة أو حوارٍ رقيق.. لا تقولوا إن مشاعر الحب والاهتمام قد اختفت من حياتكما، فإنها تعود - بإذن الله - عندما يتغير سلوككما..، فإنه من «الجميل والرائع فعلاً أن نمنح شريك حياتنا باستمرار مشاعر الحب والحنان الرقيقة سواءً كان ذلك من خلال الكلمات أو من خلال الأعمال، أو حتى من خلال الفكر!!

ربما اكتشفتَ - أخي الزوج / أختي الزوجة - من تلقاء نفسك في تلك اللحظات بالذات، أنه لم يُسبق لكما أن شعرتما معاً بشعور رائع كمثل هذا الشعور في هذا اليوم..

دع / دعي تلك اللحظات تتكرر باستمرار فيما بينكما، فحين ذلك ستكونين

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكاير - ص ٧٩ بتصرف.

أميرة أحلامه التي تتوق نفسه إليها دومًا. (١)
وسيكون ذلك هو المقدمة الرائعة لـ..

الانسجام الحسي..

يتوق كلُّ من المرأة والرجل إلى الشعور بأنه محبوبٌ.. ويريد المزيد من المودة والقرب مع شريك الحياة..

ولكن كلا الجنسين يتخذ إلى هذا الهدف، طريقًا مختلفًا عن الآخر..

فالرجل يسعى لتحقيق القرب العاطفي عن طريق التقرب الجنسي، أي من خلال الفعل الملموس..!!

أما المرأة، فتحقق لنفسها القرب العاطفي من خلال الحديث المتبادل، وتبادل الأفكار والمشاعر.. (٢)

وهذا «من الفروقات الهامة بين الرجل والمرأة، طريقة التعبير عن الحب، فالرجل يُعبّر عن الحب بالجنس، بينما المرأة تعبر عن الجنس بالحب في الغالب..

فالرجل يفهم الحب من خلال الجنس، وهو إذا أراد أن يُعبّر عن رغبته في الجنس، أظهر معاني وكلمات المحبة، وإذا أراد أن يتأكد من أن زوجته تحبه، دعاها للفراش أو لاحظ استجابتها الجنسية تجاهه!!

من هنا تعلمين - أختي الزوجة - حرص الإسلام على استجابة المرأة لطلب الزوج في العملية الجنسية، وأن هذا الحق حق فوري للرجل..!! ربما كان السبب أن رفض الزوجة لزوجها في ذلك الوقت قد يترك أثرًا كبيرًا في النفس.. بمعنى أن الزوج يفهم رفض زوجته مشاركتها الجنس، يفهمه على أنه دليل عدم حبّها له!!» (٣)

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٦٢ .

(٢) راجع إن شئت الباب الأول " في أعماق إنسان " - فصل " الاختلاف الرائع " .

(٣) كيف تكسبين محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - ص ٨٣ بتصرف .

قصة من الحياة..

« هو مسافر في عمل لمدة أسبوعين

هي وحيدة في المنزل..

كل يفتقد الآخر، يتحدثان معًا هاتفياً كل مساءً.. ولكن هذه المكالمات الهاتفية تكون غالباً قصيرة جداً، فالأمور الهامة تُقال بسرعة، فضلاً عن كونه هو لا يجب المكالمات الطويلة الباهظة الثمن !!

يكبر الشوق بينهما شيئاً فشيئاً على مدى الأسبوعين.. وحينما يأتي يوم اللقاء يرغب الاثنان في الشعور بالقرب من الآخر..

هو يرغب بحرارة، وبمجرد دخوله المنزل أن يبدأ في العلاقة الحميمة..

هي.. يعتربها الدهول، وخيبة الأمل في ذات الوقت.. فقد فرحت بعودته، وأرادت قبل كل شيء أن تتحدث معه بمنتهى الهدوء.. تسأله عن سفره وما حقق فيه.. وتسأله عن مدى افتقاده لها..

هي أيضاً تريد أن يسألها هو، كيف أمضت وقتها في غيابه؟ وهل شعرت بالوحدة بدونه؟

هي تفرح بتلك المحادثة بينها وبينه، فهذا يعطيها شعور القرب منه... ثم يأتي بعد ذلك القرب الجسدي.

هو أيضاً يريد هذا القرب، ولكنه يرى الطريق إليه هو التقارب الجسدي.. (١)
هنا.. غالباً ما يكون الجمود سيد الموقف؛ لأنه هو يشعر أنها صدته ورفضته، وهي تشعر بأنه لا يفهمها..

ولذلك نؤكد هنا على أهمية الاندماج العاطفي قبل الاندماج الجسدي، «فليست العلاقة الحسية مجرد التصاق بين جسدين؛ ولكنها في المقام الأول اندماج

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٣٢٠ - ٣٢٢ بتصرف .

بين شخصين، ومن ثم فلا بد من الاندماج العاطفي قبل الاندماج البدني، وهذه مسألة ضرورية لكلا الزوجين، ومن أكبر الأخطاء أن يظن إنسان أن المغازلة تنقطع بعد فترة من الحياة..

إن انقطاع المغازلة العاطفية، يفقد الزواج عذوبته، ويجعل خيال الزوجين فقيرًا مجددًا، بل سرعان ما يتحوّل الزواج إلى مجرد أمر واقع أو تادية واجب اجتماعي، أو ربما تحوّل إلى تقييد خانق للحياة!!

إن المغازلة العاطفية بين الزوجين تُنعش الحياة الزوجية، وتجدد نشوتها يومًا بعد يوم، بالرغم مما ينتابها من مشاق ومتاعب لا مفر منها^(١).

ومن هنا فإن على الزوجين أن يجعلها بينهما رسول؟!

فقد جاء في بعض الآثار: «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة، وليكن بينهما رسول قيل: «وما الرسول؟»

قال: «القبلة والكلام.»

وهو المعنى الذي أراده - صلى الله عليه وسلم - في وصيته لمن أراد الزواج في الحديث الصحيح: «هلاً بكرًا تلاعبها وتلاعبك!!»

فإن الوصية بـ «القبلة والكلام» و «المداعبة والملاعبة» أوسع من أن تكون في لحظات ثم تحبو!!

وهي ليست لغة «المساء» فحسب!!

إنها هي لغة تحفّ كل الحياة الزوجية في كل حروفها ومصطلحاتها...

وحين تكون القبلة والكلام هي لغة «المساء» فحسب، فإن ذلك ينغص العيش ويكدره، ويضيّع حلاوة اللقاء، فيتحوّل إلى لقاء «ميكانيكى» ينتهي بانتهاء ضجيجيه.

«وهناك أمور يمكن من خلال الأخذ بها أن نصل إلى علاقة زوجية قوية ومليئة بالشوق والرغبة المتبادلة.. منها:

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ١٢٤ .

أولاً - حسن اختيار وقت اللقاء الزوجي.. من خلال تهيئة الظروف لإشباع كامل، ولا بأس من ترتيب يوم أو ليلة لكي يجد الزوجان مساحة خاصة للعلاقة بينهما في الفراش، وفي التواد والتراحم بشكل عام في وجبة طعام أو جلسة استرخاء أو كوب شاي في هدوء دون صراخ الأطفال أو بكائهم..

ثانياً - أن يحرص الزوجان على الاستمرار في فراش واحد، وألا يكون الحل السهل أن يكون لكل منهما برنامج يومي، فينفصلا شعورياً، ويصبح اللقاء فقط على مائدة الطعام، أو عندما يخرج الزوج مرهقاً، أو عند مناقشة أمور الحياة المادية!!

ثالثاً - تجديد العلاقة الحميمة، والتعامل مع هذه العلاقة بتجديد أوضاعها أثناء المعاشرة، والتفاعل بين الروحين والجسدين، فضلاً عن الكلمات الجميلة التي تربط النفس برباط الحب والإخلاص، وتحقيق الدفء المستمر في علاقة تنمو وتثري مع الأيام.^(١)

وهكذا، يُشبع «الزوج رغبات زوجته العاطفية، ويُطرب أسماها بكلامه الجميل الرائع... وتُشبع الزوجة رغبات زوجها العاطفية، وتُسحره بالسحر الحلال من النظرة والبسمة والكلمة والهمسة.. فتُصبح العلاقة الزوجية أمتع وأجمل.. وتكون بين الزوجين المودة، وتحكم علاقتها بالرحمة..»^(٢).

أخي الزوج / أختي الزوجة

إن كلامك وأفعالك وتصرفاتك تجاه شريك الحياة أثناء التعامل اليومي له كبير الأثر على دفء العلاقة الحسية بينكما!!..

فإذا كان التعامل اليومي يقوم على الكلمات الرقيقة، والبسمة الجميلة، والاحترام؛ فإن اللقاء الحسي يكون رائعاً، وممتعاً أيضاً.

أمّا إن قام التعامل اليومي على القسوة، والإهمال، والاستهزاء والسخرية، فإن اللقاء الحسي لا يحمل للزوجين إلا السلبية، وربما التخمّة الحسية التي تسبب

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٠١ - ٢٠٣ بتصرف .

(٢) لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٨٣، ٢٨٤ بتصرف .

الإرهاق النفسي!! (١)

نعم.. إن العناق بين زوجين غير المتحابين كتنظيف الأسنان بفرشاة غير جيدة.. ينظف الأسنان ؛ ولكنه يترك اللثة ملتهبة !! ولذلك فإنه من الضروري أن يسبق الانسجام الحسي انسجامًا آخر، يمكن أن نطلق عليه..

الانسجام الروحي..

تتمتع العلاقة الزوجية بدرجة عالية من الحساسية.. ؛ ولذلك يجب الاعتناء بها جيدًا وبانتظام من خلال مشاعر الحب، وإشارات المودة والرحمة من العينين، واليدين، واللسان.. وأيضًا من خلال العلاقة الحسية بين الزوجين ؛ ولكن هذه العلاقة مهما ارتفعت، فيجب ألا تطغى على العلاقة الفكرية والروحية بينهما، كما يجب ألا تؤثر في المشاركة النفسية بينهما.. فالزوجان يظنان حبيين ما استمرت بينهما المشاركة، في الحياة الحسية والانسجام الروحي في ذات الوقت.

إن اللذة الحسية مهما تنوعت ومهما ارتفعت، فلن تجلب السعادة إلى الزوجين حتى يكون بينهما الحبُّ بمعناه الروحي النفسي الذي يعني الامتزاج النفسي، بنفس قدر الامتزاج الجسدي بين الزوجين..

وكلُّ من يملك نفسًا سويَّةً يدرك أنه لا يمكنه أن يصل إلى السعادة عبر اللقاء الحسي فقط دون الحب الروحي.. بل إننا نؤكد أنه لا يستطيع أن يداعب زوجته إلا إذا كان مدفوعًا بالحب الذي يمزج النفس بالبدن، فإذا أعوزه الحبُّ لم يستطع المداعبة، واستحال عليه الإقدام عليها..!!

أمَّا حين يربط الحب بين زوجين، فإنها يتطلعان إلى تحقيق هدف من لقاءها الحسي هو رغبتها المشتركة في أن يصيرا شخصًا واحدًا، يسعى إلى هدف واحد، مدفوعًا بـ «الحب» وهو ما أضاءته بنورها هذه الآية ﴿ هُنَّ لِيَأْسُكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَأْسُ لَهُنَّ ﴾ .

(١) مستفاد من محضرات صوتية لـ "د. جون جراي" - *Mars and venus in the bedroom*

.. فإن احتياج كل إلى صاحبه كاحتياجه إلى اللباس، وكل منهما كاللباس لصاحبه..
 أليس الانسجام بينهما موجودًا؟ أليس السخاء مبذولًا؟ بل أليست الأسرار مكتومة؟
 كلُّ يفضي إلى الآخر بخبيثة نفسه، يحدثه بما يخفيه عن الناس لاستوائيهما في السراء
 والضراء والعسر واليسر والفرح والحزن... أليس يعفها ويحصنها.. وأليست هي تُعفه
 وتحصنه؟ فحاجة كل منهما إلى الآخر حاجته إلى اللباس..!!» (١)

«فليكن بين الزوجين حبٌّ، وليكن بينهما تعلقٌ، ومشاركةٌ متبادلةٌ في أمور
 الفكر؛ ولكن لا بد من الود الخالص والوفاء العميق الكامل في كل لفظ وعمل،
 ومع ذلك فليترك كل من الزوجين لزوجه فراغًا كافيًا، وراحةً كافيةً، ووقتًا كافيًا،
 وليحترم كل منهما شخصية زوجته ورغبته في أن يخلو أحيانًا إلى نفسه، وليتعلم كل
 منهما متى يترك الآخر لنفسه، وكيف يتركه؟» (٢) وكيف «يتجنب عادة اعتبار
 الأحداث السلبية موضوعًا أساسيًا للحوار في فترة المساء..»

وعندما يقضي على تلك العادة في مهدها، سيكون على وعي أكبر فيما يتعلق بالكثير
 من الأمور المبهجة التي تحويها الحياة، و سوف تنتشر تلك البهجة في العلاقة بينه وبين
 شريك حياته، فينتهي بها المأل وقد شعر كل منهما بالميل الشديد تجاه شريكه» (٣)

وعندها سيجد الكثير من الوسائل للسعادة بينه وبين شريكه منها:

«العاطفة القوية التي تدفع الإنسان إلى العمل لإسعاد الآخرين والتضحية في
 سبيل ذلك..»

- الإسراع في تحسين العوامل والأسباب التي تزيد الجاذبية؛ ليظل النفور
 خامدًا نائمًا لا سبيل أمامه للنمو.

(١) في ظلال القرآن - سيد قطب .

(٢) الزواج المثالي - فان دفلد - ص ٤٤٤ بتصرف .

(٣) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٠٩ .

ولا تظن أن هذه أمورٌ مستحيلةٌ أو صعبةٌ.. بل على العكس إنها وسائل سهلة وبسيطة، وبخاصة إذا تنازل كلٌّ من شريكي الحياة، فرضى بمقابلة شريكه في منتصف الطريق محاولاً التفاهم معه، مستعداً لإرضاء حاجاته، حريصاً على راحته وإسعاده، مهتماً بالأمر الصغير، مظهرًا الحب والحنو، مستعيناً بالله ثم بالذكاء والابتكار في إرضاء شريك حياته وتلبية رغباته، متوسعاً في الوسائل التي يمكن عبرها إمتاع شريكه عبر الوسائل المبتكرة والمتنوعة الكثيرة..» (١)

حتى آخر العمر..

«بعض الناس يفضلون الخريف.. ينتظرونه، يترقبونه، يبهجهم الخريف أكثر من الربيع.. يجدون في تساقط الأوراق جمالاً؛ ربما أكثر جمالاً من تفتح الورود.. يجدون في الشجرة الجرداء وقاراً يوحى بجمال راقٍ... يجدون في كل ذلك معنى وقيمة وعمقاً.. ومن ثم فهم لا ينزعجون حين يتخطون الخمسين.. لا يشعرون بالانطفاء؛ ولكن بالتوهج، ولا تقلقهم التجاعيد الزاحفة، ولا الشعيرات البيضاء المتناثرة ربما بكثافة.. بل يرتشفون حاضرهم بتلذذ.. ويدركون أنه وإن كانت القوة الجسدية تتراجع رويداً رويداً، فإن هناك قوى أخرى تتزايد.. تلك القوى المعبرة عن معنى الإنسان، وأهمها قوة الروح.. تلك الروح التي تمنح الجسد المتراجع قوةً من نوع جديد، تزيد من روعة الأحاسيس...

التي تجعل الرجل والمرأة مهما بلغ عمرهما قادرين على ممارسة الحب بكل أشكاله مع شريك حياته.. ربما بكفاءة أفضل من أبناء العشرين.. فلديهما رصيد من خبرة وألفة.. كلٌّ منهما يستطيع أن يرى تعبيرات وجه الآخر في الظلام، كلٌّ منهما يستطيع أن يُنصت بفهم إلى أنفاس الآخر.. كل جزء من جسمه يستطيع أن يقيم حواراً مع كل جزء من جسم شريك حياته.. بل إن هناك حواراً روحياً عذباً يدور بصفة مستمرة وهما صامتان...!!!

وإذا هما يمارسان الحب يستعينان بكل الذكريات الحلوة في ممارسات سابقة تعد بعشرات المئات.. إنه مذاق مستمر، ونكهة دائمة، وإحساس متجدد، ونبض قلب

(١) الزواج المثالي - فان دفلد - ص ٨٤، ٨٥ بتصرف .

لا يتوقف، وحركة روح لا تهدأ ونشاط فكر عاشق..

وهمٌ كبير أن الجنس غير متاح للمتقدمين في العمر، بل هو متاح بصورة أروع وأمتع ؛ لأنه يعلو بهما في أعلى سماء ؛ فتصبح نشوة الروح في أقصاها حتى إن كانت هزات الجسد في أدناها..»^(١).

إن الشهوة المتعجلة في بداية الزواج قد استوت على الجودي، وترسخت العلاقة بالعيش المشترك، ومعرفة أعماق نفس الآخر..^(٢)

... الأمر هنا يتوقف على إلى أي مدى تتوفر المودة والرحمة بين الزوجين؟! .. إلى أي درجة هما متقاربان ؟ هل يعيشان كالغرباء، بحيث يكون العطاء مساوياً للأخذ؟! .. وإذا حدث أي خلل في الميزان ؛ يشعر الطرف الآخر في العلاقة بالغبن والظلم.. أم هما قريبان إلى الدرجة التي يشعر كل منهما أنه أمٌّ أو أبٌ للطرف الآخر، يعطيه دون أن ينتظر المقابل، ويتفانى في إسعاده ورضائه؟! ..

فالزوجان المحبان «يتمنى كل واحد منهما أن يكون بضعةً من الآخر، شريكاً في نفسه، شريكاً في حياته العميقة، شريكاً في أفكاره ومشاعره، وآماله، وأحلامه ومطامحه، وكذلك في ألمه، وغضبه، وحبه، وشوقه، وذكرياته.. حتى لو كانت مؤلمة»^(٣)

و«العلاقة الزوجية ليست فقط مشاعر الحب والعاطفة ؛ ولكنها أيضاً الاستعداد للتضحية، أو التصرف لمصلحة الطرف الآخر على حساب المصلحة الشخصية، ولعلّه من المفيد هنا أن نُميّز بين مشاعر الحب، وبين أعمال الحب.. فالمشاعر هامةٌ وأساسيةٌ، وأما أعمال الحب من التضحية والبذل للآخر فمن شأنها أن تحافظ على العلاقة الزوجية السعيدة والدافئة»^(٤).

إن العلاقة الزوجية هي علاقة ذات طبيعة خاصة.. ليس كمثلها علاقة.. إنها تحتوي على شيء من كل علاقة.. ففي مضمون علاقة الزوج بزوجه شيء من رعاية الأب

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٠٠ - ٢٠٠٦ بتصرف ..

(٢) راجع إن شئت " الباب الأول: في أعماق إنسان " .

(٣) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٧٢

(٤) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٢٦ .

لأبنائه، وحنان الأم على أطفالها، ومساندة الأخ لأخيه.. زد على ذلك إحساس الزوجين بالمسئولية المشتركة عن البيت، ومن بعد ذلك بالأطفال.. ثم من بعد ذلك تلك العشرة الطويلة التي تخلق الألفة وتُذهب عن الإنسان أحاسيس الوحشة والاعتراب.. وتُبقي الحب بين الزوجين، ليس فقط حتى خريف العمر، بل «حتى آخر العمر»..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

حين تشعر ببرودة منزلك فإنك تحاول تدفئته بطريقتين..

الأولى _ غير مباشرة، بأن تغلق النوافذ؛ حتى لا يدخل إليك الهواء البارد
والثانية _ الطريقة المباشرة السريعة، وهي رفع درجة حرارة المدفأة.. وعندها
سيعم الدفء منزلك..

وفي الحقيقة، فإن العلاقة الزوجية تشبه إلى حد كبير هذا الموقف.. فيمكن لكل
من الزوج والزوجة أن يخلقوا جوًا من الدفء الزوجي، عبر إصلاح ما من شأنه أن
يُعكّر صفو العلاقة..

ولكن الطريقة الأسرع للوصول إلى ذلك، أن يرفع كلٌّ منهما درجة حرارة
العلاقة مع شريكه.. وهذا يعني أن يكون أكثر عطفًا، وأن يكتر من مدح شريكه،
ويقلل من نقده.. وألا يقوم بدور القاضي الذي يحكم على سلوكه.. بل يلتزم
التسامح والصبر..

كما يعني أن يقوم كلٌّ من شريكي الحياة بالتغييرات الإيجابية المطلوبة، وممارسة
السلوكيات التي يمارسها المتحابين..!!

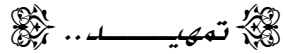
وعندها يتحوّل «جفاف الحب» و «صقيع المشاعر» و «جمود الأحاسيس» الذي
يعتري الحياة الزوجية إلى دفء متدفق مشير..



الفصل الثالث

حين تنطلق المشاعر الإنسانية في سماء المحبة.. و يجاول الزوجان غرس شجرة المودة والرحمة في أرض الزواج الغنية الخصبة.. و تتطلع أرواحهما إلى كل ما هو جميل، و تتذوق حلاوة الحب ولذة القرب.. وتتحد أرواحهما وأجسادهما، لتصبح كيانًا واحدًا يملؤه الشوق إلى ذرية تقر بها عينيها.. حينها يصبح الحديث الهامس حول الحياة الجنسية، حقائق علمية لا بد من معرفتها..

ومن هنا كان هذا الفصل ؛ لتتعلم هذا الأمر بعيدًا عن الوسائل المحرّمة، و لنمارس هذا الـ « جزء » من حياتنا، وفق منهاج الله الشامل لـ «كل» الحياة..



تضمّن القرآن الكريم، والسنة المطهرة آدابًا، وتوجيهات كثيرةً في مجال التربية الجنسية، كما تناول القرآن العلاقة الحميمة بين الرجل والمرأة في آيات صريحة، وتعرّض لبعض دقائقها بوضوح وحسم..

وجاءت السنة النبوية قولاً وفعلاً وتقريراً ؛ لترشد الناس إلى تفصيلات دقيقة بشأن اللقاء بين الزوجين..

ومع أن رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ كان أشد حياءً من العذراء في خدرها، إلا أنه تكلم ﷺ في مسائل العلاقة الجنسية بين الزوجين وأجاب السائلين عنها، ولم يكن من حيائه ولا ورعه أن يغلق هذا الباب في وجه مَنْ يسأل، وهذا ثابت بالأحاديث الصحيحة.

بل أجاب ﷺ السائلين عن دقائق تلك العلاقة رجالاً ونساءً، و أمر بعض أمهات المؤمنين أن ترشد امرأة إلى شأن من أخص شؤون النساء، مما جرت العادة أن الرجل لا يتحدث به إلى امرأة.. (١)

تروي السيدة عائشة: أن امرأة من الأنصار، سألت النبي ﷺ عن غسلها من المحيض، فعلمها النبي كيف تغتسل.

ثم قال لها: «خذي فرصة ممسكة – أي: قطعة من القطن بها أثر الطيب – فتطهري بها»

قالت: كيف يا رسول الله أتطهر بها؟

فقال لها: «سبحان الله، تطهري بها!!»

قالت السيدة عائشة، فاجتذبتها من يدها، فقلت: ضعيفا في مكان كذا وكذا، وتتبعي أثر الدم، وصرحت لها بالمكان الذي تضعها فيه [رواه البخاري ومسلم]..

وهذه امرأة رفاة تريد الرجوع إليه بعد الطلاق البائن، وتقص على رسول الله ﷺ سبب ذلك فيتبسم..

«عن عائشة رضي الله عمها قالت: أن رفاة القرظي طلق امرأته، فأبت طلاقها، فتزوجت بعده عبد الرحمن بن الزبير، فجاءت النبي ﷺ، فقالت: يا رسول الله! إنها كانت تحت رفاة، فطلقها ثلاث تطليقات؛ فتزوجت بعده عبد الرحمن بن الزبير، وإنه والله ما معه إلا مثل الهدية، وأخذت هدية من جلبابها.. (٢)

فتبسم رسول الله ﷺ ضاحكاً، وقال: «لعلك تريدين أن ترجعي إلى رفاة؟.. لا حتى تذوق عسيلته (٣) ويزوق عسيلتك». [رواه البخاري ومسلم].

(١) لمزيد من التفاصيل، راجع إن شئت كتاب "اللقاء بين الزوجين - عبد القادر عطا، موسوعة"

تحرير المرأة في عصر الرسالة - عبد الحلیم أبو شقة - ج ٦

(٢) هدية الثوب: طرفه الذي لم ينسج، وتعني أن متاعه رخوا كهديفة الثوب.

(٣) عسيلته: وهي كناية عن الجماع؛ شبه لذته بلذة العسل وحلاوته.

وفي رواية أخرى: أن رفاعة طلق امرأتها، فتزوجها عبد الرحمن بن الزبير، قالت عائشة - رضي الله عنها -، فجاءت وعليها خمار أخضر، فشكّت إليها - أي: إلى عائشة - من زوجها وأرتها خضرة جلدها، فلما جاء رسول الله ﷺ والنساء يبصرن بعضهن بعضاً، قالت عائشة: «ما رأيت ما يلقى المؤمنات، لجلدها أشد خضرةً من ثوبها، وسمع زوجها ومعه ابنان له من غيرها، قالت: والله مالي إليه من ذنب إلا أن ما معه ليس بأعنى عني من هذه - وأخذت هدبة ثوبها - فقال: كذبت والله يا رسول الله، إني لأنفضها بنفض الأديم؛ ولكنها ناشزة تريد رفاعة، قال: فإن كان ذلك لم تحل له» (١)

ويعبر الصحابي صفوان بن معطل - رضي الله عنه - عن الطبيعة الجنسية الملحة عند الشباب، لما شكته زوجته إلى رسول الله ﷺ في منعها من صيام النفل، وإطالة الصلاة، بقوله: «إنها تنطلق فتصوم وأنا رجل شاب فلا أصبر» فاعتذر بطبيعة الشباب، وميلهم لكثرة الجماع، فأقره النبي ﷺ على ذلك، ولم ينكر عليه.. [رواه أبو داود، وصححه الألباني].

وجاء في صحيح ابن حبان أن أحد التابعين، سأل عطاء بن رباح - وهو من أئمة التابعين - سألته: هل يجوز للمرأة أن تنظر إلى فرج زوجها؟ فقال له: سألت عائشة - رضي الله عنها - فذكرت لي حديث «كُنَّا نغتسل مع رسول الله في إناء واحد..» فانظر كيف يسأل مثل هذا الإمام السيدة عائشة عن هذا الأمر ولا يجد فيه حرجاً، هذا أمر يتعلق بالدين يريد أن يعرف الحكم الشرعي فيه، حلال أم حرام..» (٢).

لقد «تعود الناس أن يعالجوا هذا الأمر بالكتمان والتغطية عليه، واعتباره أمراً لا يجوز الحديث عنه أو الخوض فيه، لما فيه من خدش الحياء - بزعمهم - أو منافاة

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٣، ٣٤.

(٢) د/ يوسف القرضاوي - برنامج الشريعة والحياة - قناة الجزيرة - راجع موقع www.qaradawi.net

للأدب - كما يتوهمون - !!

مع أن هذا لم يكن هو السائد في ثقافتنا الإسلامية، فالفقهاء يعرضون لهذه الأمور في كتاب الطهارة في نواقض الوضوء، وموجبات الغسل، والحيض والنفاس والاستحاضة، ويتعرضون لها في فقه الأسرة: في حقوق الزوجية، وفي العيوب التي يفسخ بها النكاح، وفي غير ذلك من الأبواب..» (١)

و كان المسلمون يتعلمون هذه الأشياء من قديم في جمع من الجد والوقار، في دروس العلم.... ويتحدث فيها الشيخ في المسجد، والناس تسمعه، في جو تغلب عليه الجدية ولا يشعر الناس بغضاضة في هذا..

فليس في الحديث عن مسائل الجنس، والعلاقة الجنسية بين الزوج والزوجة مأثماً، وإنما المأثم في طريقة العرض. «يقول الإمام ابن قتيبة - رحمه الله - في كتاب النساء: «... وإذا مر بك حديث فيه إفصاح بذكر عورة فلا يحملنك الخشوع أو التخاشع على أن تصعر خدك فتعرض بوجهك، فإن أساء الأعضاء لا تؤثم، وإنما المأثم في شكل العرض وقول الزور والكذب وأكل لحوم الناس بالغيب.. قال رسول الله ﷺ: من تعزى بعزاء الجاهلية؛ فأعضوه بهن أبيه ولا تكنوا» (١)

إن مسائل الجنس وأحكامه ليست بدعاً من المسائل والأحكام «وليست خصائص الجنس الجسدية بدعاً بين خصائص الجسد، وليس الجنس كعملية حيوية بدعاً بين العمليات الحيوية التي يقوم بها الإنسان من طعام وشراب وغيرها.. ومن هنا لا يضع الإسلام حاجزاً نفسياً خاصاً أمام الجنس، غير ما يضعه لغيره من ألوان النشاط البشري، لا في طريقة الحديث عنه، ولا فيما يصرح به منه أو يمنع» (١)

(١) د / يوسف القرضاوي ، في التقديم لكتاب " الطلاق .. آثار وعواقب " - الدار العربية للعلوم ،

وراجع أيضاً موقع islamonline.net

(٢) هدية كل عروس - الشيخ / محمد بن رزق بن طرهوني - ص ١٦١ .

(٣) منهج التربية الإسلامية - محمد قطب - ج ٢ ص ٢١٥

ومن هنا «فلا ينبغي لنا أن نعتقد حرمة الحديث عن القضايا المتعلقة بالجنس، وتعلّم الاتجاهات الصحيحة في ذلك، بل إننا نزعم أنها ليست جائزة و فقط، بل واجبة في بعض الأحيان إذا ترتب عليها أحكاماً شرعية!!» (١).

إن «ميل الزوجين إلى المعاشرة الزوجية حاجةٌ بشرية نفسية، وعبادة ربانية نود أن تُؤدى بإحسان يُرضي الرب، ويُشبع النفس والطرف الآخر، وإن لم تكن كذلك فإن الرغبات النفسية لا تشبع ولا تموت، بل تظل داخل النفس حيةً متوقدة.

وعلى الرغم من أن المعاشرة بين الزوجين تشكل نسبة قليلة من وقت الزوجين في حياتهما، إلا أنها أمر أساسي وجوهري في هذه الحياة» (٢).

ومن ثم، فإنه لا يجوز أن نتركه لتتحكم فيها نصائح الجاهلات والجاهلين.. بل لا بد من تفهمها تفهماً صحيحاً، فكلما زاد فهمنا ووعينا بهذه العلاقة زاد استمتاعنا بالحياة الزوجية وبها وهبنا الله وأحلّه لنا وكتب لنا فيه الأجر والثواب، وإلا، بقيت تلك القضية مثار قلق، وحيرة، ونكد، وتصادم في العلاقة بين الزوجين.

«إن الكثير من الأسر لا تجعل هذا الموضوع من قضايا الفتاة قبل الزواج؛ لأنهم يظنون إن من الستر والعفاف أن تظل المرأة جاهلةً تماماً، كيف تلبى حاجات زوجها الفطرية؟ وهذا يؤدي في النهاية إلى تعكر الحياة الزوجية.. بل ربما يؤدي إلى قتل الرغبات الفطرية للزوجين، ومن ثم يقضي على المودة والرحمة، فربما انتهى الأمر إلى الطلاق!!» (٣).

كما أن الكثيرين ممن كتبوا في العلاقة بين الزوجين «أغلقوا هذا الباب، وحاموا حوله، فتحدثوا عن أدب الخطبة، وأدب الزفاف، وأفاضوا في الحديث عن واجبات

(١) منهج التربية الإسلامية - محمد قطب - ج ٢، ص ٢٣٤.

(٢) كيف تبني بيتاً سعيداً - د / أكرم رضا - ص ١١١

(٣) الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - ص ١٩، ٢٠.

كل من الزوجين نحو الآخر في كل شيء، إلا في العلاقة الجنسية، فقد مروا عليها مرور عابراً. باعتبار أن هذا الموضوع من الموضوعات الشائكة في المجتمع المسلم - وهذه حقيقة - إلا أن الجهل به قد أورث بيوت الإسلام شقاقاً ونفوراً، وأنتج بيوتاً يقف أصحابها فاغرين أفواههم من الابتسام أمام الناس، ثم هم بعد ذلك يعيشون حياةً تعيسة، بسبب عدم إحسان شريك الحياة إشباع رغباتهم، والوصول بالعلاقة الزوجية إلى الحميمة التي يبقى معها الحب..!!

ومن هنا كان ولوج هذا الموضوع ضرورياً، وفتح الحوار حوله لازماً، وتعلم حقائقه واجباً حتى يحفظ البيوت المسلمة من الهدم أو السقوط..

رُقِيَ الحب الجسدي..

الجنس في التصور الإسلامي، عاطفة راقية حقيقية لا تنتهي بانتهاء اللحظة الجسدية الغليظة، وإنما تقوم على أساس من المشاعر الراقية التي تجعل من التقاء جسدين.. التقاء نفسين وروحين.. تربط بينهما حياةً مشتركةً، وآمالاً مشتركةً، وآلاماً مشتركةً، ومستقبلاً مشتركاً، يلتقي في الذرية المرتقبة، ويتقابل في الجيل الجديد الذي ينشأ في العش الزوجي..

والتعبير القرآني: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾. تصوير رائع لعلاقة الجسد وعلاقة الروح في آنٍ واحد، فاللباس ألصق شيء ببدن الإنسان، وهو الستر الذي يستتر به، وهو في الوقت ذاته مفصل على قده لا ينقص ولا يزيد..

والرجل والمرأة ألصق شيء ببعضهما بعض: يلتقيان فإذا هما جسد واحد وروح واحدة. وفي لحظة يذوب كل منهما في الآخر فلا تعرف لهما حدود.

إن اللقاء الجسدي - كجزء من الزواج - إذا لم يتم بين النفوس والقلوب أولاً، سيتحول إلى عذاب متبادل يُعذَّب فيه كل طرف الآخر بدلاً من أن يُمتعه؛ لأن تزواج القلوب والنفوس يُحوّل هذا التواصل الجسدي إلى لغةٍ للتعبير عن الحب بين

الزوجين، يعبر فيها كل طرف للآخر بلغة الجسد عن حبه، عندما تعجز لغة الكلمات عن التعبير، أو استكمالاً للغة العيون، أو تسهياً للغة الآمال والأحلام والأفعال.

اللقاء الجسدي هنا ليس وظيفة أو أداء لواجب أو تخلصاً من رغبة جسدية فاترة، بقدر ما هو أثر حقيقي مثالي لتوحد الأرواح في مشاعرها وعواطفها. لذا فعلى كل زوجين أن يبحثا أولاً في الزواج النفسي، وكيف يطمئن كل طرف إلى الآخر وينجذب إليه؟ وكيف تلتقي الأرواح قبل الأجساد؟.. ذلك أن العناق بين زوجين غير متحابين يشبه إلى حد كبير تنظيف الأسنان بفرشاة غير جيدة، فهو ينظف الأسنان، ولكنه يترك اللثة ملتهبة..

إن مما ينبغي أن يدركه الأزواج أن «الاتصال الجنسي بين الزوجين ليس مجرد رغبة جنسية محضة، منحصرة في الأعضاء التناسلية المخصصة للجنس، بل هي رغبة شاملة تستوعب كل كيان الإنسان، وتشترك فيها كل طاقاته الجسمية، والنفسية، والعاطفية، والعقلية، لتكوّن مزيجاً متكاملًا من الرغبات لا متنوعة، والموجهة نحو الموضوع الجنسي».^(١)

إن الجنس هو فن ممارسة الحب، أو هو التعبير عن الحب (Making love) وليس حركات ميكانيكية تؤدي !! وبالتالي فالتداخل بينه وبين الحب قائم طول الوقت - أو هكذا يجب أن يكون - وحين ينفصل الجنس عن الحب ؛ تفقد العلاقة الجنسية أبعادها الوجدانية والروحية والإنسانية^(٢)... ذلك أن الجنس حالة مؤقتة تنتهي بمجرد إفراغ الشهوة ، أما الحب فهو حالة دائمة تبدأ قبل إفراغ الشهوة وتستمر بعدها ، فالشهوة تعيش عدة دقائق والحب يعيش للأبد... وما أجمل أن تكون العلاقة الجسدية بين الزوجين ممزوجة بالحب !!

(١) دراسات في النفس الإنسانية - محمد قطب - ١٩٨، ١٩٩ .

(٢) محاضرات صوتية لـ "د/ جون جراي" بعنوان: *Mars and venus in the bedroom*

ف «وجماع المرأة المحبوبة في النفس يقل أضعافه للبدن مع كثرة استفراغه للمني، وجماع البغيضة يحل البدن، ويوهن القوى مع قلة استفراغه»^(١).

ومن هنا، فإن الجنس يجب ألا يكون المحور الأساسي للعلاقة الزوجية، بل يجب أن تقوم هذه العلاقة على الحب، والرغبة الحقيقية في العيش معاً، والانشغال بتموحيات مشتركة بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب أن تكون ثرية، وبها كثير من الاهتمامات، مع الاستمتاع بشكل معقول بالعلاقة الجنسية..

فقد تمر بالزوجين فترات تباعد جسدي بسبب توترات الحياة، وتصبح العلاقة الجنسية غير مطروحة في نسيجهما العاطفي.. بل ربما نسيا هذا الأمر، حتى أصبح لا يحتل حتى أطراف دائرة وعيها ومحيط اهتمامها..

إن الجنس في حياة الزوجين مرتبط بدورات عاطفية، وهما يتحركان نحو بعضهما البعض بشكل تلقائي بفعل نداء داخلي مصدره الوجدان، ولهذا فهو يُعبّر عن احتياج نفسي أكثر مما هو تعبير عن احتياج جسدي، بل هو احتياج نفسي في صورة احتياج جسدي؛ ولذلك فالرضا النفسي يفوق الرضا الجسدي في حالة الجنس بين الأزواج..

فالعلاقة الجنسية بين الزوجين تكون في بداية الحياة الزوجية أكثر تحديداً وبروزاً.. ومع مرور الوقت يصبح الجنس متداخلاً مع النسيج العاطفي للزوجين.. ثم تذوب الرغبة الجسدية مع العقل والقلب، فيصبح الإشباع الجنسي إشباعاً للوجدان والفكر والجسد.. كل ذلك في بوتقة واحدة وانصهار كامل.. وفي حركة تلقائية تبادلية..

إن الجوانب العاطفية المحيطة بالعلاقة الحميمة «الجنسية» بين الزوجين بالغة الأهمية في تعميق العلاقة الوجدانية بينهما، لما فيها من إرواءٍ للشهوة وجلب للسعادة

(١) زاد المعاد - ابن القيم - ج ٤ ص ٢٥٤ .

والنشوة المصاحبة لتلك العملية، مما يجعلها تضيف روحًا من البهجة والمودة والرحمة على تلك العلاقة الزوجية..

وهذه الجوانب العاطفية يمكن أن نجملها في ثلاث جوانب، كلها تؤثر في استمرار ونجاح العلاقة الزوجية.. وهي:

١ - العلاقة الوجدانية بين شريكي الحياة.

٢ - الميل الجنسي إلى شريك الحياة.

٣ - الحب العائلي.

«فأما العلاقة الوجدانية، بين الزوجين فهي التوافق النفسي والروحي في المشاعر والأحاسيس والأمانى والطموحات التي تحقق الألفة والمحبة بينهما، ومشاركة كل منهما الآخر، فيقاسم كل منهما الآخر أفراحه ونجاحه وآلامه وجراحه، وهذا يسمى بالحب المعنوي.

وأما الميل الجنسي، نحو شريك الحياة، فهو الرغبة الجنسية للزوج والزوجة بشكل يتحقق به التكيف العام بينهما، وبعبارة أوضح عندما يجد كلا الطرفين أن الطرف الآخر مرغوبٌ فيه جنسيًا ومغريًا للإقبال عليه.

وأما الحب العائلي، فيتمثل في قوة العاطفة نحو الأبناء خاصة، وقوة المودة بين أسرتي الزوجين بشكل عام..

فإذا توافرت هذه الثلاثة فإن الحياة الزوجية تصبح موفقة بإذن الله..» (١)

وفي كل الأحوال، نريد التأكيد على أن مساحة الحب الجسدي مساحة خاصة مليئة بالإفضاء للطرف الآخر جسديًا ونفسيًا.. يحاول فيها كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية أن يرسل للآخر رسالة مفادها: أنه لا شيء يهم في هذا اللحظات سواه..

(١) راجع " إن شئت " أسرار السعادة الزوجية - محمد محمود عبد الله .

أخي الزوج / أختي الزوجة:

«في ظل زواج الحب، وحب الزواج، تتحرك أحاسيس الجنس بتلقائية وتبادلية، ورقة ورقي... فإذا كان شريك حياتك غير مهياً، فدعه، وحاول أن تفهم السبب.. فقد تكون هناك فجوة عاطفية بينك وبين شريك الحياة.. أو ربما كان هناك سبباً خفياً أو نفسياً..»

وفي كل الأحوال، لا بد أن تعلم أنه ليس من العيب، وليس من الخطأ أن تُعبر عن شوقك الجسدي لرفيق حياتك، فهذا الشوق الجسدي ينطوي أساساً على شوق روحي أنت تشتاق إليه.. والجسد أحد وسائل التعبير، وأحد وسائل التواصل، و أحد وسائل الذوبان والحميمة»^(١).

و هذه الحميمة، وذلك الذوبان هما الرقي الحقيقي في فهم الحب الجسدي، والذي عرضه القرآن في قوله سبحانه: ﴿وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ...﴾ [النساء: ٢٠ - ٢١]. ... هكذا ﴿أَفْضَى﴾ بلا مفعول محدد «يدع اللفظ مطلقاً، يشع كل معانيه، ويلقي كل ظلاله، ويسكب كل إيجاءاته، ولا يقف عند حدود الجسد وإفضاءاته. بل يشمل العواطف والمشاعر، والوجدانيات والتصورات، والأسرار والهموم، والتجاوب في كل صورة من صور التجاوب. يدع اللفظ يرسم عشرات الصور لتلك الحياة المشتركة أثناء الليل وأطراف النهار، وعشرات الذكريات لتلك المؤسسة التي ضمتها فترة من الزمان. وفي كل اختلاجة حب إفضاء، وفي كل نظرة ود إفضاء. وفي كل لمسة جسم إفضاء. وفي كل اشتراك في ألم أو أمل إفضاء، وفي كل تفكير في حاضر أو مستقبل إفضاء، وفي كل شوق إلى خلف إفضاء، وفي كل التقاء في وليد إفضاء..»^(٢).. إفضاء في ظلال رقي الحب الجسدي.

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٩٩ .

(٢) في ظلال القرآن - سيد قطب - ج ١، ص ٦٠٦، ٦٠٧ .

براعة التواصل الحسي: ﴿﴾

في المراحل الأولى من الزواج يكون الاهتمام بالآخر هو السائد، ولكن للأسف مع مرور الزمن تتحول هذه المشاعر الجميلة لدى أكثر الأزواج، وتصبح العملية الجنسية مجردة من العلاقة الحسية (ملامسة الأيدي، والتقبيل، والمعانقة... إلخ.)، وهذا غير سليم؛ إذ ليس بالضرورة أن يكون التواصل الحسي هو الهدف المؤدي إلى الجنس، بل لا بد أن يبقى شعورًا جميلاً يفيض على النفس متعة لا مثيل لها. إن تمام اللذة والمتعة الزوجية في هذا اللقاء لا تكون، حتى يأخذ كل عضو حظه من اللذة.. النظر.. اللمس.. السمع.. الشم.. التذوق..

ولله در ابن القيم - رحمه الله - حين وصف ذلك بقوله:

«... فإن صادف ذلك وجهًا حسنًا، وخلقًا دميًا، وعشقا وافرًا، ورغبة تامة واحتسابًا للشواب؛ فذلك اللذة التي لا يعادها شيء ولا سيما إذا وافقت كما لها؛ فإنها لا تكمل حتى يأخذ كل جزء من البدن بقسطه من اللذة، فتلذذ العين بالنظر إلى المحبوب، والأذن بسماع كلامه، والأنف بشم رائحته، والفم بتقبيله، واليد بلمسه، وتعتكف كل جارحة على ما تطلبه من لذتها وتقابله من المحبوب فإن فقد من ذلك شيء لم تزل النفس متطلعة إليه متقاضية له، فلا تسكن كل السكون» (١).

إن الكائن البشري يسبح بين خمس مناطق مركزية، يتبادل معها الجاذبية والتأثير والتأثر... ولا بد لكل من شريكي الحياة أن يتقن فن التعامل مع تلك المناطق الخمس، حتى يمكنه اختراق الحواجز، والتغلغل إلى قلب الآخر:

١ - النظر

لا تحتاج حاسة النظر، وتأثيرها إلى تطويل وإسهاب، فالعين - كما نعلم - هي

(١) روضة المحبين - ابن القيم - ص ١٤٣ .

التي تبعث المشاعر الأولى بين الجنسين إلا فيما نذر.. «فهي رائد القلب، وعن طريقها تبدأ روح الرجل في الانجذاب نحو المرأة، وعن طريقها أيضًا يشمئز وينفر منها.

واهتمام المرأة بما يقع عليه عينا زوجها لا يقتصر فقط على اهتمامها بشكلها ومنظرها، بل أيضًا بالجو المحيط بها.. البيت بصفة عامة وحجرة النوم بصفة خاصة..»^(١).

فالواجب على الزوجة أن ترتدي من الملابس ما ينشأ عنه تزيين الجسم، وجعله مرموقًا جذابًا، ومثيرًا في ذات الوقت..^(٢) فإن من صفات المرأة الصالحة كما أخبر النبي ﷺ أنها «إذا نظرت إليها سرَّتكَ» وقد كان النبي ﷺ يبعث عند عودته بالجيش من يخبر أهل المدينة؛ حتى تمتشط الشعثاء؛ وتستحد المغيبة..

أختي الزوجة..

الرجال «كائنات تتبع بصرها» بمعنى أنهم يُثارون بما يشاهدونه مباشرة! فحاولي اكتشاف نمط اللباس الخاص بك، والذي يعجبك، وارتيه أمامه.. ولا يعني ذلك أن ترتدي أعلى الثياب، وإنما يعني أن تمنحي زوجك مما لديك ما يمكن أن يكون نظره إليه مثيرًا للشوق والرغبة..

أخي الزوج..

إن المرأة تُحب أن يتزين لها زوجها كما يجب هو أن تتزين له.. وقد كان النبي - صلى الله عليه وسلم - أنظف الناس وأطيب الناس، وكان

(١) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ١٣١-١٣٥.

(٢) لا يعني هذا أن تصير عبدة للموضة والأزياء، فهذا فخ يهودي يتم من خلاله دفع المرأة إلى شراء الجديد ولو لم يكن أجمل وأنسب!!

يكره أن يشم منه ريح ليست طيبة.

و كان ﷺ يوجه أصحابه بقوله: «إن أحسن ما اختضبتن به لهذا السواد، أرغب لنسائكن فيكن، وأهيب لكم في صدور عدوكن».. [ابن ماجة / رقم (٣٦٢٥) ج ٢، ص ١١٩٧، إسناده حسن].

وكان عليه السلام يأمرهم بالاغتسال بعد العمل البدني الشاق، والعناية بشعر الرأس واللحية، وكانت عائشة - رضي الله عنها - توجه النساء بأن يأمرن أزواجهن بإزالة أثر البول والغائط بالماء، فتقول لهن: «مُرْن أزواجكن أن يستطيبوا بالماء، فإني أستحييهم، فإن رسول الله ﷺ كان يفعلها». [الترمذي. الجامع الصحيح. رقم ١٩ / ج ١، ص ٣٠، ٣١، حسن صحيح]

... وجاء مرة رجلٌ إلى عمر بن الخطاب - رضي الله عنه -، فقال له: ما حبسك؟ قال: عرست، قال: فهلا غيرت ثيابك؟ [ابن معين / التاريخ، ج ١، ٢٥٧].

وكان - رضي الله عنه - يقول للرجال: «فوالله إنهن ليحببن أن تتزينوا لهن، كما تحبون أن يتزين لكم». [ابن حبيب / أدب النساء. ص ١٦٨].^(١)
و كان ابن عباس - رضي الله عنهما - يقول: إني لأحب أن أتزين للمرأة كما أحب أن تتزين لي.

إن أقوى المشاعر الحسية التي تلقاها عين الإنسان، هي التي تنتقل إليها عن طريق العيون الأخرى.. وروحا الزوجين قد تلتقيان وتتواصلان بشرر ضئيل تومض به العين في أي لحظة!! بل إن البعض يبالغ حتى يقول «القلب في العين، فابحث عنه هناك».

٢ - اللمس..

كلنا نحتاج اللمس؛ لأنه يحمل معاني مثل: المحبة، والود والإحساس بنا، كما

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - ص ١٥١، ١٥٢.

أنه يعطينا الطمأنينة والتشجيع، وغيرها.

«ولو كانت المساحة هي المعيار الفصل للشهوة، فإن الجلد يصبح عضو ومركز الشهوة الأكبر لدى الإنسان، ففيه خمسة ملايين خلية حسية تقريباً من شأنها أن تستقبل بمساحتها المقدرة بـ ١,٧ متراً مربعاً، أدنى إشارات الملامسة اللطيفة الناعمة، حيث يرغب المرء بأن يلامس من يحب، ويستمتع بذلك جداً، وتنقل الخلايا المستقبلية للإشارات الموجودة على الجسد الإشارات اللطيفة الناعمة عبر النخاع الشوكي إلى الدماغ... بل إن هذه الملامسة تقلل من الخوف والقلق، وتعمل على إزالة التوتر...» (١).

و جلد الرجل و جلد المرأة، كلاهما يحتاج اللمس.. لكن هرمون الاستروجين الذي يجعل جلد المرأة أرق ينتج لديها حاجة لمس أكثر..

نعم الرجل يحتاج اللمس بكل صورته.. لكن المرأة بخلقة الله تحتاجه أكثر.. والدراسات الكثيرة تؤكد أن الزوجة التي تتلقى صوراً عديدة من اللمس المعبرة عن المودة والحب؛ تصبح تجاعيدها أقل، ودورتها الشهرية أكثر انتظاماً، وقابليتها للإخصاب أقوى، وقدرة تحملها لضغوط الحياة أعلى!!

ومن هنا تتأكد أهمية «اللمس في العلاقة الزوجية».. نحن هنا لا نتحدث عن «اللمسات الحميمية الخاصة» فهذه المنطقة الحمراء لها مجال مختلف وخاص. نحن هنا نتحدث عن اللمس العام في العلاقة عن: الطبطبة، مسحة الرأس، احتضان الود، ولمة الخوف، ومسك اليد وغيرها من لمسات يجهل الكثير أهميتها في صحة العلاقة الزوجية.

من قال أن المحبة حدودها غرفة النوم، ومن قال أن المرأة تحتاج اللمسة الخاصة فقط، المرأة تحتاج صوراً عديدة من اللمس العام.. طبطبة الكتف احتياج، مسحة الرأس احتياج، التريبت على الظهر احتياج...أو غيرها من اللمسات، كلها

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٥٣، ٢٥٤ بتصرف يسير .

احتياجات إذا لم تتوفر لا تدخل المرأة لحظتها الخاصة مرتاحة.. ذلك لأن الجلد عامة، وجلد المرأة خاصة مخلوق يتغذى طوال اليوم على اللمس بأنواعه المختلفة. إن مشكلتنا مع اللمس أننا لا نملك ثقافة لمسية، ولا ندرك الأثر الفعّال في إثارة المشاعر، سواء كان الإنسان لامسًا أو ملموسًا..!!» (١)

إننا كأزواج لا ينبغي أن ننتظر الوقت المخصص لموعد اللقاء الجنسي بيننا لتلامس، بل يجب علينا أن يلمس كل منا الآخر، بكل عفوية ولطف وبساطة.. إن من «الممكن إبقاء شعلة الحب بين الزوجين لاهبةً من خلال أمور كثيرة، ومنها مثل هذه المداعبات الخفيفة.. إن مثل هذه الحركات الخفيفة كاللمس والمداعبة والمزاح اللطيف.. كل تلك الأمور تعتبر مؤشرات لعلاقة زوجية ناجحة. إن الرجال والنساء من كل الأعمار بحاجة لغذاء كافٍ من اللمس والمداعبة، وخاصة العناق واللمس غير الجنسي بين الزوجين، مما يشير إلى علاقة المودة والرحمة بينهما..» (٢)

أخي الزوج..

هل لمست زوجتك بحنان أو قبّلتها مرات في اليوم؟
هل تعلم أن النبي ﷺ كان يُقبّل زوجته، وهو صائم؟!
عن عائشة _ رضي الله عنها _ قالت: أهوى إليّ رسول الله ليقبّلني، فقلت: أنا صائمة، فقال: وأنا صائم، فأهوى إليّ فقبّلني.
وثبت أنه ﷺ كان يقبل ويباشر وهو صائم، وهو أقدر الناس على ترك؛ لأنه ﷺ أملاكهم إربه، ومع ذلك فعله ﷺ فدلّ على جوازه.

(١) الزواج المثالي - فان دفلد - ص ١١٩ - ١٢٠ بتصرف .

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٤٠ بتصرف يسير .

أخي الزوج..

امنح زوجتك المودة والرحمة، وحقق لها حاجاتها العاطفية، وأشعرها أنها جميلة وجذابة.. امنحها المزيد من الرعاية والاهتمام، وضعها دومًا في محور اهتمامك.. واملأ خزانة حبك لها بدفعات من المشاعر الرقيقة والقبلات الحارة بمجرد رؤيتها.... واللمسات الحانية..

٣- السمع..

الصوت ونبرة الكلام هي وسائط الحب المؤثرة لحاسة السمع... والكلمات المحبة من الزوج لزوجته هي ما تدرك الزوجة من خلاله أن الزوج مازال يحبها اليوم كما كان يحبها قبل، وكما سيبقى يحبها في المستقبل.

وصوت الزوجة، وروعة إيقاعاته، وقدرتها على التحدث حديث الأنوثة والدلال، كل ذلك من العوامل ذات التأثير الضخم على أحاسيس الرجل. فالزوجة التي تنتقي كلماتها، وتعرف متى تتكلم ومتى تصمت؟ وتعلم مواطن الضحك، والهمهمة، والأنين، وما إليها من أصوات.. هي الزوجة التي تملك أهم العوامل أهمية في إدخال الرجل إلى دائرة جاذبيتها..

ذلك أن صوت الزوجة بالنسبة للزوج هو «غذاء الحب»، وهو يحمل بين طياته سحرًا عظيمًا وفريدًا، وهذا السحر كافٍ ليصل الزوج إلى قمة الشهوة الحسية..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

ليمنح كل منكما الآخر هذه المؤثرات السمعية، وليشعره عبر الكلمات أنه راضٍ عنه وعن حياته معه، وأنه أيضًا سعيدٌ بحبه له.. لينظر كلٌ منكما في عيني شريك حياته، وليقل له أنه يحبه، وليبادل كلمات الحب..!!

افعل ذلك، ولو كنتما فوق السبعين من العمر، ولا تتركا حياة الحب تذوب مع مرور الوقت، وغياب صوت الحب..

٤ - الشم..

يلعب الشم دورًا هامًا في العلاقة الجنسية، فالرائحة الطيبة تقوي الجاذبية بين الزوجين، وبالعكس تخففها - إن لم تعدمها - الروائح غير الطيبة.

وقد كان الرسول ﷺ دائمًا يمس الطيب ويعتني بالرائحة، وبالخصوص رائحة الفم حتى أن نساء الرسول ﷺ لما غرن من زينب بنت جحش؛ لأن الرسول كان يأكل عندما عسلًا اتفقن جميعًا على أن يقلن للرسول ﷺ: «رائحة فمك مغاير - نبات له رائحة غير طيبة - فاهتم النبي بذلك حتى حرّم على نفسه العسل، ونزل القرآن ينهاه عن التحريم». [أخرجه البخاري في النكاح ٣٧٤ / ٩، ومسلم ١٤٧٤].

فالزوج المثالي يعتني برائحته ونظافته.. وكذلك الزوجة المثالية تعتني برائحتها وتحسّن منها باستخدام أنواع العطور المختلفة.. بلا إفراط ولا تفريط.

إن الشم من «أوسع الأبواب إلى قلوب الرجال، وأشد ما يثيرهم عاطفيًا. يقول عمر بن الخطاب - رضي الله عنه -..: إنما قلوب الرجال عند أنوفهم..» فالرائحة الذكية تأخذ بمجامع القلوب، وتعمل عملها كأبلغ ما يكون في نفوس الرجال؛ ولذلك نُهِيت المرأة عن الخروج متطيبة في مجامع الرجال الأجانب، لما يمكن أن تُحدثه من الفتنة..

لقد ثبت عن رسول الله ﷺ التوصية بالسواك لطهارة الفم، وقطع الرائحة القبيحة..

وأما طهارة البدن، فقد ورد عنه أنه كان ﷺ « إذا زوّج بناته أمر ألا يقربهن أزواجهن حتى يغتسلن.. فلا يجتمعن بأزواجهن إلا على أكمل حال، حتى بلغ الأمر عنده - عليه الصلاة والسلام - بضرورة الطهارة والنقاء إلى أن يأمر النساء بتطهير، وتطيب موقع خروج الدماء الطبيعية، ويشرح كيفية ذلك، ويبينه بنفسه، مما يدل على أهمية هذا الجانب وضرورته للزوجين..» (١).

(١) مستفاد من " أخلاق الفتاة الزوجية - د /عدنان حسن باحارث

فالروائح «النسوية الرقيقة الحاملة بعقب الأنوثة الشفافة ومشاعرها المتلائية، تنسجم مع وداعة المرأة ورقتها.. وتتفق مع أريجها الفواح الذكي الذي يجذب الزوج، ويثير فيه أحلى الآمال الرقيقة، والأحلام الساحرة الأنيقة والحيوية الدافقة..» (١).

إن مَنْ يغفل من الأزواج عن النظافة والتطيب، تؤدي بهم «الغفلة التي أوجبت إهمالهم أنفسهم إلى جهلهم بالأذى الحادث عنهم.. ثم أنتجت نفور المرأة..

وأما التنظيف الطيب الرائحة؛ فإنه يقرب من قلوب الخلق، وتجه النفوس لنظافته وطيبه. ويؤنس الزوجة بتلك الحال.. والنساء شقائق الرجال، فكما أنه يكره الشيء منها، فكذلك هي تكرهه، وربما صبر هو على ما يكره وهي لا تصبر» (٢).

فلتحذر المرأة أن تسوء رائحتها بنتائج عدم النظافة، من خلال تراكم العرق، أو إفراز الحيض التي لاتعامل معها بشكل صحيح.. فهذا مما يثير اشمئزاز الرجل، ومن ثم يتسبب في نفوره حسيًا عن القرب من الزوجة!!

وليحذر الرجل مثل ذلك، فالنساء شقائق الرجال، فكما أنه يكره الشيء منها، فكذلك هي تكرهه..

٥ - التذوق..

«وسيلة التذوق عند الإنسان هي الفم، وعندما يُذكر الفم يتوارد إلى الأذهان «القبلة»..

فالقبلة طيبة المذاق هي التي تعطي أصدق الدلائل على إمكانية حدوث الانسجام الجسدي والروحي..» (٣).

وقد كان النبي ﷺ يقبل عائشة - رضي الله عنها - وهو صائم.. قالت عائشة -

(١) الزواج المثالي - فان دفلد - ص ١٠٧ بتصرف يسير .

(٢) صيد الخاطر - ابن الجوزي - بتصرف .

(٣) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ١٣١ - ١٣٥

رضي الله عنها _: أهوى النبي ﷺ ليقبّلني فقلت: إني صائمة، فقال: وأنا صائم، فقبّلني. [رواه الترمذي].

وفي لفظ آخر قالت: كان النبي ﷺ يظل صائماً، فيقبّل ما شاء من وجهي..». بل «للزوج أن يمص لسان زوجته ويرتشف فمها..».

أخرج أبو داود في السنن (٢٣٨٦): حدثنا محمد بن عيسى، حدثنا محمد بن دينار، حدثنا سعد بن أوس، عن مصدع أبي يحيى، عن عائشة: «أن النبي ﷺ كان يقبّلها وهو صائم، ويمص لسانها»

وأخرج ابن أبي شيبة في المصنف (٢ / ٣١٤): حدثنا ابن عليه، عن حبيب بن شهاب، عن أبيه، عن أبي هريرة، قال: سئل عن القبلة للصائم؟ فقال: «لا بأس، إني أحب أن أرشفها وأنا صائم».

- بل صح عن النبي ﷺ مداعبته لأزواجه أثناء الصيام، سواء بالتقبيل، أو بالمباشرة فيما دون الفرج، أو بالضم وغيره مما لا يُفسد الصيام.

وهذا إن دل على شيء، فإنما يدل على أهمية ممازحة الأهل ومداعبتهم، والتقرب إليهم بنحو من هذه الأشياء.. [أخرج البخاري (١ / ٣٣٠)]. من طريق: مالك، عن هشام بن عروة، عن أبيه، عن عائشة - رضي الله عنها - أنها قالت: «إن رسول الله ﷺ يقبّل بعض أزواجه، وهو صائم، ثم ضحكت». [صحيح].

وعند البخاري في الحديث عن أم سلمة قالت: وكانت هي ورسول الله يغتسلان من إناء واحد، وكان يقبّلها وهو صائم.

وأخرج البخاري (٢ / ٣٧): حدثنا سليمان بن حرب، قال: عن شعبة، عن الحكم، عن إبراهيم، عن الأسود، عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: كان النبي ﷺ يقبّل ويباشر وهو صائم، وكان أملككم لإربه. [صحيح]. (١)

(١) فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - ص ١٠٩، ١١٠ بتصرف يسير .

في غرفة النوم..

يتحدث الكتاب في قضية العلاقة الزوجية، حتى إذا وصلوا إلى هذه النقطة وقفوا عندها، أو ربما تجاوزوها.. فهل تأذن لي - أخي الزوج / أختي الزوجة - أن أتحدث عنها لأهميتها؟

« إن الإنسان العادي يقضي أكثر من ثلث عمره في غرفة النوم، فالنوم ٨ ساعات من ٢٤ ساعة يعني ثلث اليوم، فلو أن إنساناً عاش ٩٠ سنة، فإن ذلك يعني أنه نام ٣٠ سنة منها.. هذا بالطبع غير ما قبل النوم وبعده.. بل إن البعض يقضي فيها القراءة أيضاً.. مما قد يصل إلى ١٠ - ١٢ ساعة يومياً.. يعني قد تكون قضيت نصف عمرك في غرفة النوم!!

لذلك فإن هذا المكان لا بد أن يكون أهم مكان بالنسبة لك.

و يجب أن تنتبه - أخي الزوج / أختي الزوجة - إلى أن هذه الغرفة يجب أن تكون أجمل غرفة في البيت، وأن تقوما معاً بتنسيق ألوانها وترتيبها، واختيار أثاثها وإضاءتها ورائحتها.

... ويجب قبل ذلك وبعده، أن تكون الغرفة مكاناً آمناً ومرمياً^(١) تنتهي كل الخلافات قبل الدخول إليه، ويجد فيها الزوجان الراحة والهدوء والسكن..
ولا شك أن هذا يعني:

ألا يناقش الزوجان فيها أشياء سلبية أو مشكلات دارت خارج البيت أو حتى داخله؛ حتى لا ترتبط المشاعر السلبية مع الغرفة.. فلا تكون غرفة النوم هي - مثلاً - الغرفة التي يناقش فيها الزوجان التزامات البيت والأولاد..

وإذا كان لديها أولاد فلا بد أن يعلمهم ألا يدخلوا الغرفة إلا بإذن، وألا يستغرق مكثهم فيها أكثر من بضع ثوانٍ أو دقائق!!

(١) كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - ص ٨٣، ٨٤ بتصرف يسير.

تأمل معي هذا المثال !!

«غاب الزوج عن بيته في سفر طيلة ثلاثة أيام، وطوال طريق عودته إلى أهله كان يفكر في زوجته واشتياقه لها، ويهيب نفسه للقائها..

وفي المقابل، كانت زوجته تهيئ نفسها أيضًا لاستقبال زوجها؛ ولكن في اتجاه آخر تمامًا.. لقد وضعت في دفترها أربعة موضوعات مهمة كانت أجلتها إلى حين عودة الزوج، حتى تتخذ القرار فيها، وقد قررت أن تفتح الموضوعات في غرفة النوم بعد استقبال الزوج.

فماذا حدث؟

بعد استقبال الزوج..

دخل الزوجان إلى غرفة النوم، والزوج يتقرب من زوجته ويداعبها.. أمّا هي فقد امتنعت عنه حتى تفتح ما قررت من موضوعات، وبدأت في طرح الموضوع الأول للمناقشة.. فتوقف الزوج عن المداعبة بعدما أبت الزوجة تأجيل الموضوع، ثم بدأت العلاقة تتوتر... ثم نام الزوج في الصالة، وأمّا الزوجة فقد استسلمت للبكاء حتى ذهبت في النوم !!!» (١)

وهكذا - ربما - تكرر الأمر بشكل آخر في يوم آخر، أو أيام.. حتى يكون حوار غرفة النوم هو:

«١ - هل ستنام؟

نعم، هل تريد شيئاً؟

لا.. سلامتك.. تصبح على خير..!!

- وأنت من أهله..!!

- وبعد دقائق يرتفع صوت الغطيط معلناً نوم الزوج العميق؛ بينما تتشاغل

(١) كيف تبين بيتاً سعيداً - د / أكرم رضا - ص ١٢٠ .

الزوجة الأم مع الأطفال، وقد شرد ذهنها بعيداً مع تساؤلات كثيرة: هل ما نحن فيه هو شيء طبيعي؟

هل هذا المشهد المتكرر في غرف النوم بين زوجين بعد سنوات قليلة من الزواج مشهد عادي لا يثير الانتباه ولا يستحق التوقف؟

إن الحياة الزوجية تسير على وتيرة هادئة، والعلاقة الزوجية لا يكاد يوجد ما يعكرها إلا الاحتكاكات البسيطة والنقاشات العادية التي سرعان ما يتم تجاوزها لتعود الحياة إلى طبيعتها، ويسودها الحب المتبادل والاحترام والتقدير..

إن الزوج قد أصبح مثقلاً بالأعباء والمشاكل؛ حتى يوفر لأسرته النامية متطلباتها، وهو سعيد بهذا الدور لا يشكو، بل يعود متعباً مرهقاً والابتسامة على وجهه يداعب أولاده، ويحاول أن يقضي معهم ما يستطيعه من وقت، ويتحدث إلى زوجته يبث إليها مشاكله ومتاعبه، ويحاول أن يشركها معه في آماله وأحلامه.

وعلى الجانب الآخر نجد الزوجة مرهقةً مكدودةً بفعل الأولاد الذين لا تتوقف مطالبهم ونشاطهم، وتتفانى في خدمتهم، وهي أيضاً راضية سعيدة، وتحاول إسعاد زوجها وتقدر مجهوده من أجلهم، ويسعددها منه كلمة حلوة إذا سمعتها رضيت...!!

... ولكن الشيء الذي تغير بصورة واضحة العلاقة الحميمية أو العلاقة الجنسية..

نعم لقد تغيرت أشياء كثيرة، ولكن هل هذا الأمر يتغير، وهل هو طبيعي - عدنا إلى السؤال الذي بدأنا منه - الواقع أن هذا الموضوع يُنظر إليه من أكثر من زاوية، ويتحمل أكثر من تفسير، هل نقول إن رغبة الزوج قد قلت أو فترت؛ لأن حبه لزوجته قد قل؟ أو لأن الزوجة قد أهملت ولم تعد تهتم بنفسها؟ أم أن ما حدث للزوجة كان رد فعل لإهمال الزوج وعدم اكتراثه؟.. أم هي مسئولية مشتركة من الطرفين....

قد يكون للسن حكمه، وقد تكون نظرتنا للأمور أصبحت أكثر نضجاً، وقد تصبح العلاقة الجنسية جزءاً من منظومة متكاملة من التفاهم والود والرحمة، حتى يتأخر ترتيبها ودورها في الحياة الزوجية واستقرارها ؛ ولكن هناك فرق بين أن يحدث ذلك بوعي ورضا واقتناع مع استمرار إعطاء هذه العلاقة مكانتها ودورها، فذلك أمر مقبول..

أما أن يُهمَل الأمر حتى نجد أنفسنا وقد أُصَبْنَا بالفتور، فذلك أمر غير مقبول!!^(١). في كل البيت، فكيف نقبله في غرفة النوم؟!

الإيقاظ الحسي المتدرج:

العلاقة الجنسية الناجحة التي تروي ظمأ كلاً من الطرفين، باب من أبواب السعادة والراحة النفسية والقبول والرضى عن الآخر، الذي يولد ارتباطاً ومحبة عاطفية ووجدانية عميقة تسمو بعد ذلك عن كل شيء وإن كانت العلاقة الجنسية تمدها بالتجدد والشوق للآخر.

وهذه العلاقة مع فطرتها وقابلية كل من الرجل والمرأة لممارستها ؛ لأنها سنة الحياة أودعها الله في البشر، ولكن المتعة والسعادة فن يجب تعلمه من الرجل والمرأة، حتى تتحوّل تلك الممارسة إلى أنشودة حب وسعادة وعفاف وإحصان لكل من الرجل والمرأة.

ولا شك أن فجر الحياة الزوجية هو المدرسة التي تتدرّب فيها المرأة على يد زوجها، ومن هنا وجب أن يتّصف المعلم بصفات الصبر، حتى يمكنه أن يقوم بإيقاظها حسيّاً بشكل متدرج...!!

ذلك أن الفتاة العذراء الضابطة لمشاعرها العاطفية قد يمنعها الاستحياء من

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٧٩ - ٨١ بتصرف

التجاوب مع الزوج بيسر، ففاطمة - رضي الله عنها - بنت رسول الله ﷺ لما دخل عليها علي - رضي الله عنه - بكت، وما تمكّن منها إلا بعد ثلاث.. (١)

إن الميل الجنسي أو العلاقة الجسدية بين الرجل وزوجته من أركان العلاقة العاطفية؛ ولكن هذا لا يعني أن الهدف هو فقط قضاء الوطر والشهوة، وإنما هذه العملية ما هي إلا تعبير عن علاقة أعمق وأشمل ولذلك سماها القرآن مودة ورحمة..

« فقضاء الشهوة محطة من محطات الحب تسبقها محطات وتليها محطات.. »

فالمحطات التي تسبقها مختصرة في قوله تعالى: ﴿ وَقَدَمُوا لِأَنفُسِكُمْ ﴾ [البقرة: ٢٢٣]، وحديث النبي ﷺ: «هلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك»..

والمحطات التي تليها مختصرة في قوله تعالى: ﴿ أَلرَّفَثُ ﴾ [البقرة: ١٨٧]، وحديث عائشة - رضي الله عنه - في غسلها مع النبي ﷺ: «كنت أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من إناء بيني وبينه، تختلف أيدينا عليه! فيبادرنى حتى أقول: دع لي، دع لي!». [رواه البخاري ومسلم].

وكل محطة من محطات هذا اللقاء لها فنها وأدبياتها وممارستها والأخذ بقواعده النبوية يضمن للزوجين - بتوفيق الله وإعانتة - قمة السعادة الزوجية وأعلى صور تحقيق السكن.. (٢)

فن البداية..

«إن أجمل ما في أوراق الأشجار في الصباح هي قطرات الندى، التي تتلألأ تحت أشعة الشمس، وإن الشعور بالحياة ينبع من تلك القطرات المتحركة؛ ولذلك فإنه

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د/ عدنان حسن باحارث

(٢) مستفاد من موقع: www.Islammemo.com

مما يجعل التواصل بين الزوجين حباً يفيض بالسعادة أن يبثا فيها تلك الحياة المتألثة بقطرات الندى الصغيرة، ومن وسائلك لنشر هذه القطرات على صفحات حياتك..

النية الطيبة:

فيجب أن يستحضر الزوجان عند المباشرة نية الإحصان، والاستغناء بالحلال الطيب عن الوقوع في الحرام الخبيث، وغيرها من النيات الحسنة..

الدعاء والتسمية:

وهو نعم الاستفتاح.. بنية خالصة يتبعها تسمية الله ثم الدعاء لله والتضرع..

شكر النعمة:

فيستحب أن يستحضر الزوجان النعمة، التي أنعم الله عليهما بتيسير هذا الحلال الطيب لهما.

إطالة فترة المداعبة:

وهي الفترة التي تسبق الملامسة، والتي يعقبها المقاربة الحميمة: وذلك بالتقارب الروحي والوجداني، واللمسات الحانية التي تدل على السعادة بالتقارب بينهما.

الهمس في الأذن ومداعبتها:

فالرجل يحب أن يسمع كلمات الحب من زوجته، كما أنها هي أيضاً تحب ذلك.. كما أن الجلد المغذي للأذن شديد الحساسية باللمس؛ ولذلك فإن ملامسة الأذن بالفم مثلاً، ثم الهمس فيها بكلمات الحب، يجمع بين الوظيفتين في هدف واحد، و هو زيادة الإثارة والتمهيد للقاء.

القبلة:

وهي رسالة تعبير عن العواطف الجياشة بين الزوجين، ودليل على الألفة والمحبة بينهما.

اللمس باليد:

حين تتلامس الأيدي يحدث بينهما ألوان من التفاهم والتحدث والتناغم لا

يفهمها إلا الزوجين...» (١).

وهكذا «تبدأ الممارسة بالتمهيد، وهي مرحلة المداعبة والمغازلة والملاعبة، وبالطبع فمدة هذا التمهيد تختلف من حالة إلى أخرى..»

ولكن على العموم، فإن الرجل بطبيعته سريع الاستجابة للجنس، على عكس المرأة التي تستجيب غالباً في ببطء، ومن هنا يجب على الرجل أن يُعطى قليلاً من انفعاله وعواطفه، بينما ينبغي للمرأة أن تجتهد في الإسراع والتركيز، حتى يمكن للثنتين أن يتوافقا في مراحل الجماع حتى نهايتها..» (٢).

وقد أرشدنا القرآن إلى أن نقدم لأنفسنا ﴿سَأَوْكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ﴾.. الآية، وهي التهيئة المعنوية والإعداد النفسي قبل تمام العملية الجنسية، فكلا الزوجين مطالب أن يقدم للآخر الركن المعنوي والراحة النفسية والانسجام الروحي من معين لا ينضب، وهو معين المودة والرحمة.

كما أوضح لنا رسول الله ﷺ أن نقدم لأنفسنا بالقبلة والكلام، وفي هذا إطالة لأمد المراحل الأولى من الجماع بما يحقق متعة للمرأة..

ونهى ﷺ عن أن يجامع الرجل زوجته دون تلطف وتودد ضماً لذلك، وحثّ بالتصريح و التلميح على أن يذوق كل طرف عسيلة الآخر - أي: يتحقق له في العلاقة الإشباع الكامل..

إن الزوجة تحتاج مع الجنس إلى الغزل اللطيف، وإشباع رغبتها بسماع المديح والثناء على جمالها ورقتها وعذوبتها... لأن المرأة تعشق بأذنها أكثر من قلبها..

وقد فُسر ﴿الرَّفَثُ﴾ في قوله - عز وجل - ﴿أَحَلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ﴾.. بأنه الجماع، وفسر بأنه مقدمات الجماع، فالرفث «له نهاية وله بداية، كما

(١) كيف تبين بيتاً سعيداً - د / أكرم رضا - ص ١١٤ - ١١٦ بتصرف.

(٢) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ١٢٥ بتصرف.

في حديث الصيام «الصيام جُنَّةٌ فإذا كان يوم صوم أحدكم، فلا يرفث ولا يجهل»؛ فالرفث يعني: الكلام حول هذا الموضوع..

وأيضًا ﴿فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوفَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ﴾ فُسِّرَ بالجماع، وفُسِّرَ بمقدمات الجماع، فالحديث عن الجماع يثير الشهوة وهذا في وقت إحرام ولا يستطيع الرجل أن يجامع، فلا داعي لمثل هذا؛ أي: الجماع ولا الحديث عنه.

فمن ضمن الآداب التي شرعها الإسلام، وجاء هذا في حديث وإن كان فيه ضعف، أنه لا ينبغي للإنسان أن يأتي امرأته دون مقدمات «لا يرتمي أحدكم على امرأته كما ترمي البهيمة، اجعلوا بينكم وبين الجماع رسولاً»، قالوا: وما هو الرسول يا رسول الله؟ قال: «القبلة والكلام».

يعني لا بد من تمهيدات حتى تُستثار المرأة، فقد يكون الرجل الشهوة عنده حاضرة، ولكن المرأة تحتاج إلى وقت حتى تخضر شهوتها، فلا بد أن يداعبها ويكلمها حتى تكون حاضرة معه^(١).

كما أن هذا يشعرها أن زوجها يعطيها كل وقته واهتمامه، وأنه بلاشك مستمتع بالتواصل معها..

ولاشك أن كل هذا «يعطي جَوْاً من الاطمئنان للطرفين، وهذا الاطمئنان هو الأرض الطيبة لبناء المحبة والارتباط، وفي مثل هذا الجو من المحبة والتفاهم، يستطيع الزوجان الحديث فيما يرغبان به، وما يسعدهما في علاقتها الزوجية والجنسية على حدّ سواء».

ولذلك - أخي الزوج - «تهامس مع زوجتك في موضوعات عاطفية وشاعرية.. واعلم أن: المرأة إن أرادت أن تتأكد من أن زوجها يحبها، فإنها تنظر إلى جانب العاطفة التي تسبق وتلي العملية الجنسية.. ومن هنا وجب على الزوج

(١) د. يوسف القرضاوي - برنامج الشريعة والحياة - قناة الجزيرة، وراجع موقع

مداعبة زوجته قبل الجنس، والتأكيد على حبها بعده، وذلك حتى تشعر الزوجة أنها محبوبته...

إن العاطفة يجب أن يسبقها مقدمات، ويليهما متممات معينة للوصول إلى قمة المتعة، فالجنس من أهم وأمتع زينة الحياة « المال والبنون زينة الحياة الدنيا».. ولفظ البنون من تأدب القرآن، وترفعه بالألفاظ، إذ قد يراد به ما يسبق البنين.. وفي الآية الأخرى التصريح ﴿زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ﴾ فشهوة النساء - أي: الجنس - محبة لدى الرجال، وما ينطبق على الرجال ينطبق على النساء. وفي الحديث النبوي، صدق المصطفى حين يقول ﷺ: «حبب إلى من دنياكم الطيب والنساء، وجُعِلت قرعة عيني في الصلاة»^(١)

تلاعبها وتلاعبك..

المقصود من مداعبة الرجل زوجته هو زرع الألفة في نفسها، وتنمية الحب في قلبها تجاهه، وحيثئذ تحصل السكينة، وتغشى الحياة الزوجية، ويسودها المودة والرحمة التي لأجلها شرع الزواج.

وللمداعبة والمؤانسة للزوجة صور متعددة، ولو تتبعنا السنة النبوية لوجدنا أمثلة نبوية عظيمة من المداعبات اللطيفة للزوجات....

فمنها أنه ﷺ كان يُطعم زوجاته ويسقيهن بيديه الكريمتين الشريفتين الطاهرتين، وهذا هو الواقع يحكيه - صلى الله عليه وسلم - حيث يقول لسعد بن أبي وقاص - رضي الله عنه - لما زاره في بيته وهو مريض، قال له «حتى اللقمة تضعها في فيّ امرأتك يكون لك بها صدقة».

كما كان - عليه الصلاة والسلام - يشارك أزواجه في الشراب من كأس واحدة، بمعنى: أنه يشرب مما تشرب منه زوجته - عليه الصلاة والسلام -، وهذه أم المؤمنين

(١) كيف تكسب محبوبتك - د/ صلاح الراشد - ص ٨٤-٨٦ بتصرف.

عائشة - رضي الله تعالى عنها - تحكي حالها وواقعها مع زوجها الكريم ﷺ..
فتقول: كنت أشرب وأنا حائض، ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه، - أي: فمه -
على موضع فيّ فيشرب - عليه الصلاة والسلام -، بل كان يضع رأسه - عليه
الصلاة والسلام - في حضنها وهي حائض..

«ومن صور مداعبته ﷺ لأزواجه مسابقته ﷺ لأم المؤمنين عائشة - رضي الله
عنها - فقد أخرج النسائي في [عشرة النساء (٥ / ٣٠٣)]: أخبرنا محمد بن عبد
الله بن يزيد المقرئ، قال: حدثنا سفيان، عن هشام ابن عروة، عن أبيه، عن عائشة،
قالت: سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، حتى إذا رهقني اللحم، سابقني، فسبقتني،
فقال: «هذه بتيك» صحيح» (١).

ومنها ترخيم اسم الزوجة (كما في الحديث الذي أخرجه البخاري (٣ / ٣٥) :
حدثنا يحيى ابن بكير، حدثنا الليث، عن يونس، عن ابن شهاب، قال أبو سلمة: إن
عائشة - رضي الله عنها - قالت:

قال رسول الله ﷺ يوماً: « يا عائش هذا جبريل يقرئك السلام »

فقلت: وعليه السلام ورحمة الله وبركاته، ترى ما لا أرى. تريد رسول الله ﷺ
.. وهذا الترخيم للاسم مستحبٌ للنفوس، لما فيه من التزلف والتقرب،
وإظهار الحب والبشر بالمنادى، فيقع من نفس المرأة موقعاً عظيماً، وتجده ذوقاً
جميلاً، وهو من أنواع المداعبة المستحبة بين الزوج وزوجته..» (١).

إن العلاقات الحميمية بين الزوج والزوجة تُبنى على الحب، وليس على الإكراه
والقهر، فهذا رسول الله ﷺ يقول لأحد أصحابه: «هلا بكرًا تداعبها وتداعبك،
وتلاعبها وتلاعبك».

«وهنا يكمن السر في المعاشرة، ألا وهو اللطف، واللين، والمداعبة، والملاعبة،

(١) فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - ص ١٠٦

(٢) المصدر السابق - ص ١٠٤، ١٠٥.

واختيار الوقت المناسب، بذلك يعيش الزوجان حياة هائلة يستمتعون فيها بكل أوقاتهم، يتفهم كل منهما نفسية الآخر، والأوقات المحببة إلى النفس، وتهيئة النفس لذلك والتعود عليها..» (١).

وقد ورد عن النبي ﷺ من طرق كثيرة، ما يدل على اهتمامه بأزواجه أمهات المؤمنين في هذا الجانب، ليس وقت الجماع فقط، بل وفي أوقات كثيرة، فقد كان يُكثر من مداعبتهن، وتقيلهن، ومباشرتهن، حتى ولو كن حيض، فإن هذا كله وإن كان مما يُقضى به الوطر، فهو كذلك مما تستمتع به المرأة، ولو كان في وقت حيضها..

« يدل على ذلك:

[ما أخرجه البخاري (٣ / ٣٩٢)]: حدثنا فروة، حدثنا علي بن مسهر، عن هشام، عن أبيه، عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا انصرف من العصر، دخل على نسائه فيدنون من إحداهن، فدخل على حفصة، فاحتبس أكثر ما كان يحتبس» [صحيح].

فقولها - رضي الله عنها -: «فيدنون من إحداهن - تقصد: به المداعبة، والتقيل، والضم فيما دون الجماع -، كما يفصله الحديث الذي أخرجه أبو داود (٢١٣٥): حدثنا أحمد بن يونس، حدثنا عبد الرحمن، يعني: ابن أبي الزناد، عن هشام بن عروة، عن أبيه، قال: قالت عائشة:

يا بن أخي، كان رسول الله ﷺ لا يُفضل بعضنا على بعض في القسم، من مكثه عندنا، وكان قل يم إلا وهو يطوف علينا جميعاً، فيدنون من كل امرأة من غير ميسس، حتى يبلغ إلى التي هو يومها فيبيت عندها.

وفي رواية: «وقاع» بدلاً من «ميسس» - أي: يدنون منهن ﷺ يداعبهن، ويضمهن، ويقبلهن، من غير وقاع أو جماع -.

بل أصرح من هذا كله حثه ﷺ على مداعبة الزوجة، وحثه على نكاح الأبكار

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٢١ بتصرف .

لأجل ذلك، كما في الحديث الذي:

أخرجه البخاري (٣ / ٣٥٨): حدثنا آدم، حدثنا شعبة، حدثنا محارب، قال: سمعت جابر بن عبد الله - رضي الله عنهما - يقول: تزوجت، فقال لي رسول الله ﷺ: «ما تزوجت؟»، فقلت: تزوجت ثيبًا، فقال: «مالك وللعذارى ولعابها».

فذكرت ذلك لعمر بن دينار، فقال عمرو: سمعت جابر بن عبد الله يقول: قال لي رسول الله ﷺ: «هلا جارية تلاعبها وتلاعبك». [صحيح].

فانظر إلى هذا الحث من النبي ﷺ على ملاعبة الزوجة للزوج، وملاعبة الزوج للزوجة، فإنها مما يغرس الحب في قلب الزوجين والسكينة، وتتم به المتعة، وتحدث به الألفة. ()

إن «الدلال من الزوجة هو فن لطيف يشمل تعاقب التقدم والتراجع، مما يثير الدوافع النفسية للرجل إلى الاتصال والحب، وبخاصة حين تكون الزوجة مرهفة المشاعر، حسنة الذوق، تتدرج في رقة وتتمتع في براعة.. فما أجمل ما يُحدثه التحفظ والتظاهر بالتراجع الوقتي في أشد أدوار الملاعبة..»

ولكن فقط ننبه هنا إلى أن الإفراط في الدلال، ربما يشل الاستجابة، ويميت الرغبة لدى الزوج، فلتحذر الزوجة الدلال المفرط.. ()

﴿ومع الدلال والمداعبة﴾ يستحب للمرأة مراعاة بعض الآداب، منها: ﴿﴾

التجمل للزوج:

وهو مقتضى قول النبي ﷺ لما سئل عن خير النساء: «التي تسر إذا نظر». [أخرجه النسائي ٦ / ٦٨ بسند صحيح].

(١) فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - ص ١٠١ - ١٠٣ .

(٢) الزواج المثالي - قان دفلد - ص ٢٥٤، ٢٥٥ بتصرف .

تلمح مراد الزوج أثناء الجماع:

قال ابن الجوزي: [هامش: أحكام النساء - ابن الجوزي - ص ٢٦٦] «ينبغي للمرأة العاقلة أن تلمح مقصود الرجل فتتبعه».

اتخاذ خرقة لمسح الأذى عند الجماع:

ويستحب للمرأة أن تتخذ خرقة تمسح بها الأذى عن نفسها، وعن زوجها عقب الجماع. فعن أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قالت: ينبغي للمرأة إذا كانت عاقلة أن تتخذ خرقة، فإذا جامعها زوجها ناولته، فيمسح عنه، ثم تمسح عنها، فيصليان في ثوبها ذلك ما لم تصبه جنابة».

وقد استحب جماعة من أهل العلم هذا الأدب، وذكره الحنابلة في مصنفاتهم^(١).

أختي الزوجة..

« من الظفر أن تكوني ذات دين وخلق، ورائع أن تكوني طاهية من الطراز الأول، وسعادة أن تكوني جميلة، وسرور أن تكوني مرحة، وفخر أن تكوني ذات علم وثقافة، ولكن هذه الصفات الجميلة لا بد معها أن تكوني على خبرة في الحب والعاطفة والتوافق الجنسي وإشباع رغبات الزوج على كل المستويات.. ذلك أن عدم التفاعل مع الزوج من الناحية العاطفية والجنسية، سيجعل الزوج يتجاهل كثيرًا من الصفات الأساسية، ويبدأ في تصنع المشكلات التي لا أساس لها من الصحة..

ونحن لا نذكر هذا الكلام؛ إلا ليحلل الاستقرار في البيوت المسلمة، وترفرف عليها السعادة والهناء..»^(٢).

(١) فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - ص ١٣٣، ١٣٤.

(٢) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٨١.

فإذا أدركت - أختي الزوجة - حق الإدراك مهمتك في الحياة، فخير وبركة، وإذا لم تكوني تدركين هذه المهمة، فسوف تخرجين من قراءتك لهذه الكلمات ولديك قناعة تامة أنك تملكين سلاحًا ذا حدين.. أحدهما يشيد، والآخر يهدم.. أحدهما يُسعد، والآخر يُشقي.. أحدهما يبعث الحياة.. والآخر ينتزع الحياة.. وأنا لا يتطرق إلي شك في أنك ستستخدمين السلاح الأول..

أفضى بعضكم إلى بعض:

قال تعالى: ﴿وَكَيْفَ تَأْخُذُونَهُ وَقَدْ أَفْضَى بَعْضُكُمْ إِلَى بَعْضٍ﴾ [النساء: ٢١]... أي كيف تأخذون الصداق من المرأة، وقد أفضيت إليها وأفضت إليك، قال ابن عباس: يعني الجماع^(١).

والجماع يشمل: التمهيد، والمداعبة «التشويق».. وما بعد الملاعبة.. وذروة الملاعبة.. وما بعدها يمكن أن نسميه «الاتحاد الحسي» أو «المشاركة النفسية الحسية».. ومن ضرورات هذه المشاركة المساواة في الحقوق وفي الاستمتاع وفي الاتحاد الحسي..

فالمعاشرة الزوجية « يشترك في أدائها الزوجان، ويتعاونان على تحقيق التوازن النفسي من خلالها؛ لكن المعاشرة الزوجية لها آدابًا ينبغي مراعاتها، كما أن لها معايير ينبغي عدم تجاوزها... وأنجح العلاقات الزوجية ما يكون فيها الزوجان متناوبي الأدوار في هذا الأمر، فمرة يكون الزوج هو المانح، ومرة يكون هو الآخذ، وكذلك الزوجة، مرة تكون هي المانحة، ومرة تكون هي الآخذة، فتبادل الأدوار بين الزوجين حسب رغبتها وتعاونها جميعًا على الآخذ والعطاء، يؤثر تأثيرًا إيجابيًا في العلاقة الزوجية، وتصبح عندها النفوس مستقرة تملؤها المحبة والمودة.»^(٢)

(١) أسرار الزواج السعيد - بشينة السيد العراقي - ص ٨٣.

(٢) كيف تبني بيتًا سعيدًا - د/ أكرم رضا - ص ١١٧، ١١٨ بتصرف يسير.

أمّا الخرافة التي تتداولها النساء، والتي تدفعهن إلى البقاء في حالة سلبية خشية أن يُساء بهن الظن، فيجب أن تتغير «فتواصل المرأة مع زوجها يكمل دورة التواصل الجنسي، ويحقق منتهى الإشباع للطرفين... بل يزيد من شعور كل منهما بحاجته للآخر بشدة، ويتجلى في الشعور العميق بالامتنان والشكر الذي يتبادله الزوجان..» (١).

عالم مغلق وسردفين:

غني عن القول أن ما يسعد كل زوجين، ويمتعهما قد يختلف من أسرة إلى أخرى، وهذا الباب سرٌّ لا مجال فيه لتبادل الخبرات؛ لأن الخوض فيه منهيٌّ عنه بشكل مباشر في السنة النبوية وكشف لما يجب أن يبقى مستورًا محفوظًا، كما أن الكلام فيه، قد يضر ولا يفيد؛ لأنه يخلق توقعات ومقارنات لا تُجدي لاختلاف الطبائع وما يستحسنه كل إنسان وما لا يستحسنه في هذه المساحة من الذوق المتفاوت بين الناس.

إلا أن هناك خطوطاً عامة نحرص على توجيه الزوجين لها في هذه المساحة من العلاقة التي نتحدث عنها:

- أن مداعبة ما بعد الجماع قد تكون بابًا لحل مشكلات تأخر الشهوة عند المرأة أو سرعة القذف عند الرجل، مع عدم تجاهل محاولة علاج المشكلة الأصلية إذا كانت تحتاج لاستشارة نفسية أو طبية متخصصة.

- أن مداعبة ما بعد الجماع كما تحقق متعة أكيدة للمرأة، فإنها قد تكون ضرورية في حالات توتر الرجل وعجزه عن المعاشرة لأسباب نفسية عارضة أو تأخره في القذف أو فشله في الولوج بشكل كامل لإجهاده أو قلقه من أمر ما خارج العلاقة الزوجية - وهو ما يحدث في بعض الأحيان - وعندئذ تكون المداعبة أداة أساسية

(١) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١٥٠ بتصرف.

لبث الثقة في نفسه، وإشعاره بالأمان والدفء والحب، واسترجاع الرغبة والقدرة، وإرسال رسالة حب قوية من الزوجة.

– أن المداعبة والكلام بعد الجماع، وفي مرحلة السكينة التي تعقبه هي مساحة مثالية للتعبير عن الرغبات الجنسية التي لم تتحقق أو التي قد ينجل أحد الطرفين في المطالبة بها في الأوقات العادية أو قبل اللقاء الزوجي، وبذلك يكون السياق ملائماً لمناقشة ما قد يتردد الزوجان في مناقشته في لحظات أخرى.

– أن المداعبة بعد الجماع هي وسيلة مثالية لقول الكلام الجميل والتعبير عن الحب وكل المشاعر الجميلة التي قد تؤدي الرغبة الجنسية المشتعلة إلى تجاوزها إلى «الرفث» والكلام المثير، وبعد أن تهدأ عاصفة الشهوة يفسح المجال للقلب والروح للتعبير عن دواخل النفس وتبادل العبارات واللمسات العاطفية.

ولذلك، فإن نصيحتنا لك - أخي الزوج - هي:

لا تنزع حتى تُمتع..

تنمو أحاسيس الزوجين، وتبلغ ذروتها فتصير إيقاعاً من المتعة.. ولكن إيقاع المرأة أبطأ من إيقاع الرجل؛ ولذلك فإن من واجب الرجل أن يوقظ أحاسيس زوجته برعاية رقيقة لطيفة، ولا يهتم بنصر هزيل قوامه الخطف السريع، بل يهتم بالحصول على لذة إعطاء الحب ومباهجه..

وإذا كان التوافق الجنسي يستلزم أن يتم «التقديم» بالقبلة والكلام كما علمنا رسول الله -صلى الله عليه وسلم-؛ كي يطول أمد الملاعبة، بما يمتع الزوجين، ويمهل المرأة حتى تستوفي الاستعداد للحظة المنشودة، فإن مما علمنا الرسول ﷺ أيضاً أن الرجل ينبغي لا «نزع» بعد الإنزال، بل يتم الوصل حتى تقضي المرأة وطرها..

إن إدراك آفاق ومتعة هذه المرحلة في مسيرة الحب يضيف إلى متعة الزوجين مساحة أخرى، فالتودد والملاعبة والملاسة الرقيقة الحانية بعد انقضاء «اللحظة» كلها وسائل للمتعة ثمهل المرأة، حتى يهبط منحني متعتها في هدوء دون أن يتم كسره

فجأة، فتشعر بانقطاع اللذة الحاد والخواء فيفسد ذلك عليها مشاعر الاستمتاع، كما أن تبادل اللمسات والكلمات في فترة الخدر التي يمر بها الرجل بعد الإنزال يكون متعة صافية تحقق له سعادة هادئة لا عجلة فيها ولا فورة، بل رقة وتدليل وبث لمشاعر الحب الدافئة بالأنامل وبالكلمة شديدة الخصوصية والإسرار والسكينة.

وهذه هي الروح التي يجب أن تحكم علاقة الرجل بزوجته حين يُفضي بعضهم إلى بعض، فلا يفارق زوجته فور إشباعه هو، بل ينتظر إشباع زوجته، ويعطيها حقها في هذا الإشباع.. فالرسول ﷺ قد وصانا بهذا، فقال ﷺ: «إذا جامع أحدكم زوجته فليصدقها، فإن قضى قبل أن تقضي حاجتها؛ فليصبر حتى تقضي حاجتها» [رواه أبو يعلى في مسنده عن أنس].

إن الزوج إذا جامع امرأته، ولم يأبه بشعورها، ولا بمتعته، ولا بقضاء وطرها، وإنما كان همه قضاء وطره وحده، دون اعتبار للطرف الآخر، فقد بالغ في هضمها حق من أهم حقوقها التي أوجبها الله تعالى وأوجبها رسوله ﷺ لها، ألا وهو الاستمتاع بالوطء وقضاء الوطر..

إنه «لا يكفي في حق الزوجة مجرد الجماع، فإنه أقل مراتب الاستمتاع بالنسبة لها، بل إن لها حقاً في حصول الإشباع، بحيث تصل إلى ذروة الاستمتاع بإنزال الماء». [المنى - فيض القدير. ج ١ ص ٣٢٥].

وتحصل لها درجة الإحصان التي تعفها عن الانحراف الخلقي.. وفي هذا يقول الرسول ﷺ مبيناً هذه القضية الزوجية الخاصة: «إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها، ثم إذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها، فلا يُعجلها حتى تقضي حاجتها».. فيكون جماعها لها جماعاً صادقاً ناصحاً، وهذا من تمام خلق الرجل الصالح، القادر جنسياً، فلا يفارقها حتى يعلم يقيناً بسكون غلتمتها بالإنزال، وحصول درجة الإشباع الموجبة للمحبة بينهما، ودوام الألفة» (١).

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د/ عدنان حسن باحارث - ص ١٤٧

ومما قاله الإمام أبي حامد الغزالي في هذا الشأن: «إذا قضى الرجل وطره ؛ فليتمهل على أهله حتى تقضي هي أيضاً نهمتها ؛ فإن إنزالها ربما يتأخر فتتهيج شهوتها، ثم القعود عنها إيذاء لها».

والاختلاف في طبع الإنزال يوجب التنافر كلما كان الزوج سابقاً إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألد عندها، ليستغل الرجل بنفسه عنها، فإنها ربما تستحي...» (١)

إن من الأمور الطيبة ملاعبة الزوج لزوجته بعد الجماع، وهذه الملاعبة عمل هام وضروري في العلاقة الحسية بين الزوج والزوجة ؛ ولكنه - مع الأسف - لا ينال إلا الإهمال !! فمن عادة الكثير من الرجال أن يتعدوا عن زوجاتهم بعد الجماع مباشرة، ولا سبب لذلك - غالباً - سوى الجهل أو الإهمال !!

يدير الزوج ظهره ويبدأ في الشخير، بينما تشعر زوجته بهبوط تشوقها الحسي تدريجياً، وبذلك يحرم الزوج نفسه من أعظم المتع العاطفية والنفسية، كما يفسد تأملات المرأة التي تحبه أشد الحب، إذ يظهر أنه لا يعرف شيئاً عن المرأة، وحنانها وحنوها الرقيق في الحب، وعن التقدير العظيم الذي يبعثه فيها الاستمتاع الحسي، وعن حاجتها إلى المداعبات والقُبَل والكلمات الحلوة التي تدوم زمناً أطول مما تدوم ذروة اللذة...

إن من واجب الزوج الاستمرار في إمتاع زوجته وملاعبتها بعد إشباع رغباته - وما أسهل هذا الواجب ! - يكفي منحها كلمة حب أو قبلة، أو لمسة رقيقة، أو عناقاً» (٢).

إنها المساحة التي ترتوي فيها الروح ويمتلئ فيها القلب بالدفء بعد قضاء الشهوة وفيها يتزوّد الزوجان بزادٍ من الرقة والمحبة الصافية.

(١) إحياء علوم الدين - أبو حامد الغزالي .

(٢) الزواج المثالي - فان دفلد - ص ٢٦٩ بتصرف .

فالمداعبة بعد الجماع باب لمتعة صافية ليس فيها توقع لأي شيء، بل هي تلذذ بدون توقعات أو انتظار للحظة بعينها، إنه التلذذ والتمتع الرقيق، الذي يبث فيه كل طرف لشريكه مشاعره ويعبر له عن مكنون نفسه وخالصة حبه..

ليس هذا فقط، بل تتعدى مداعبة الزوج لزوجته مرحلة ما بعد الاستمتاع بالجماع والوطء، أو المباشرة، إلى الاغتسال والتطهر من الجنابة..، وهو ما يمكن أن نطلق عليه..

حب ما بعد الجماع..

«وقد ضرب لنا النبي ﷺ - وهو المثل الأعلى لنا، وقدوتنا في ديننا ودياننا - مثلاً رائعاً في هذا الجانب...»

أخرج مسلم (١ / ٢٥٧): وحدثنا يحيى بن يحيى، أخبرنا أبو خيثمة، عن عاصم الأحول، عن معاذة، عن عائشة، قالت:

كنت أغتسل أنا ورسول الله ﷺ من إناء واحد بيني وبينه، فيبادرنى، حتى أقول: دع لي، دع لي، قالت: وهما جنبان. [صحيح].

فقولها - رضي الله عنها - : فيبادرنى، أي: فيسبقها في الأخذ من الماء يوهمها أنه يريد أن يستأثر به ﷺ مداعبة لها وملاعبة، فتقول له: دع لي، دع لي، أي: كأنها - رضي الله عنها - تريده أن يترك لها منه شيء تُتم به غسلها، وهذا كله من باب المزاح والمداعبة المحمودين، لما فيهما من زرع المحبة والألفة في نفس الزوج ونفس الزوجة..» (١)

والمداعبة قد تأخذ أية صورة يجبها ويتفق عليها الزوجان، وتحقق لهما المتعة والسعادة، ولا تقتصر على الفراش، بل قد تكون في الاغتسال معاً، أو غيره من أشكال التلطف والمداعبة التي يجبها الزوجان، وهي من أسرارها ولها أن يبدعا فيها

(١) فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - ص ١١١، ١١٢

كما يجبان ما دامت تحقق لهما الإحصان والسكن وتخلو من محرمات حرمة الله. « إن المرأة تحتاج مع الجنس إلى الغزل اللطيف، وإشباع رغبتها بسماع المديح والثناء لجمالها ورقتها وعذوبتها، ورغبة المرأة في ذلك أكثر من الرجل بكثير.. إن الجنس - ربما - يكون الهدف الأول للرجل، والغزل والعاطفة أمر ثانوية، أمّا بالنسبة للمرأة فالغزل والعاطفة الجياشة هو كل حياتها، بل - ربما - هدفها الأول، أمّا الجنس فيأتي في الدرجة الثانية أو الثالثة!! ولذلك فإن المرأة تحتاج من زوجها بعد الإنزال للمداعبة والملاطفة العاطفية، حتى تشعر بكامل اللذة، وإلا فإنها قد يستمر عطشها لهذا الإرواء العاطفي». (١)

حتى لا يتسرب الملل..

كلنا يعلم أن العلاقة الجنسية هي غريزة مثل غريزة الطعام. يستطيع الإنسان أن يأكل من طعام يحبه يوماً أو يومين أو أكثر؛ ولكن بعد ذلك يضجر منه ويضج، ويطلب التغيير.. (٢)

وحيث تحدث العلاقة الحسية الحميمية بنظام واحد لا يتغير، ودون تنوع في الإثارة الموضوعية والإعجاب الحسي - فإن التخمّة الحسية والملل يخيّمان على حياة الزوجين، وعلى شعورهما خلال بضع سنوات، ويهددان زواجهما بالخطر. و مشكلة الملل مشكلة عامة كثيرة الحدوث للأزواج، وخاصة بعد أن يطول العهد بالزواج، لذلك نجدها قد تحدث بعد (٥ سنوات) من الزواج أو أكثر، وفي هذه الحالة نجد أن الأيام والأسابيع والأشهر تمرّ على الزوجين، وهما متحابان ولا توجد بينهما أية مشاكل، إلا أن الرغبة في الالتقاء تضعف، ويبدأ الشعور بأنه واجب لابد من عمله، أكثر من كونه دافعاً وحباً وغريزة.

(١) من يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٧٦، ٢٧٧ بتصرف يسير.

(٢) كما حدث مع الأرنب الصغير الذي كان يشكو: "كل يوم حسّ وجزر"!؟

تمضي الأيام والعلاقة تضعف مع الزمن، واللقاء يتباعد يوماً بعد يوم، ولا يدري الزوج أو الزوجة ماذا يفعلان أو ما الذي أصابهما؟ هل هو مرض أو هو ضعف في حب أحدهما للآخر أو ماذا؟

ولكن.. يحدث أن يسافر الزوج للخارج؛ لعمل أو لتجارة ويعود بعد أسبوع أو أسبوعين فإذا باللقاء يتجدد والرغبة تقوى...!!

وهكذا تعود الحياة لهذا الحب من جديد، وتبقى الشحنة فترة من الزمن يعود بعدها الضعف ليذب من جديد وتكرر المشكلة التي حصلت منذ شهور.. إنه «الملل»!!

ولا يعالج الملل الناشئ عن العلاقة الحسية على وتيرة واحدة إلا التنويع، والانتقال بين الألوان الكثيرة من اللذة الحسية، والتي تدخل كلها في حيز المقبول شرعاً، وهي في ذات الوقت تُبعد الرتابة المتماثلة التي تبعث الضيق والملل، وبإبعاد هذه الطرق المملة تتلون العلاقات الزوجية بمفاتيح جديدة وجميلة..

﴿فما ملامح التغيير المطلوب؟﴾

١- التغيير في النفس هو البداية..

فلا بد أن تجيد الزوجة فن التغيير، التغيير في الملبس، والتغيير في الهيئة.. والزوج أيضاً عليه أن يغير من سلوكه تجاه رفيقة حياته، وتجديد طرق المجاملة لها، والتماس الوسيلة اللطيفة في اللفظ والتعبير ليعكس مشاعره، فمن غير المعقول أن يكف عن اللمسة الحانية، والكلمة المجاملة، والغزل اللطيف.. وعليه أيضاً الاهتمام بمظهره، فمن حق زوجته عليه أن يتجمل لها كما تتجمل له.

٢- التغيير في المكان والزمان..

بحيث يتغير موعد اللقاء ومكانه، فليس ضرورياً أن يكون التلاقي في ساعة متأخرة من الليل، بل قد يكون في الصباح أو بعد العصر...

فإن الإفضاء للآخر في العلاقة الزوجية ليس وقته الساعات المتأخرة فقط..
وقد ذكر ابن القيم - رحمه الله تعالى - في كتابه: [روضة المحبين] «إلى أن الجماع وقت النهار من أفضل الأوقات ؛ لأن النهار محل انتشار الحركات، والليل وقت تبرد فيه الحواس وتطلب حظها من السكون قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ آيَاتٍ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾.. فقد يلتمس الزوجان ساعة مع مطلع اليوم، وهما في كامل النشاط لكي يعطي كل منهما للآخر في اكتمال انتباهه وتركيزه صافي مشاعره وكامل طاقته، ولتنوع توقيتات اللقاء.. وأشكال الاستمتاع الحلال ليكطف الزوجان فواكه المتعة الحلال من شجرة الحب الصافي وتقر عين كل منهما بالآخر.

٣- التغيير في كيفية الأداء الجنسي:

فليس ضروريًا أن يلتزما هيئة واحدة، بل يمكن أن يبتكرا كل يوم هيئة جديدة..^(١) وهو ما أرشدت إليه الآية: ﴿نَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾..

﴿أَنَّى شِئْتُمْ﴾ جاء في اللسان لابن منظور: «أن كلمة (أنى) تأتي لمعانٍ ثلاثة:
- كيف.. ومنه قوله تعالى: ﴿قَالَتْ رَبِّ أَنَّى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ﴾

- أين.. ومنه قوله تعالى: ﴿وَقَالُوا ءَأَمْنَا بِهِ وَأَنَّى لَهُمُ التَّنَاطُشُ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ﴾

- متى.. ومن ذلك: سافر أنى شئت!

والله يخبرنا في القرآن: ﴿نَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾..

- كيف (للهيئة) !

- أين (للمكان) !

- متى (للزمان) !

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١١٥ - ١١٧ بتصرف .

هكذا، في توجيه لطيف يفتح للزوجين آفاقاً، أبعد من الأداء الروتيني للقاء بينهما...

إنه توجيه يراعي فطرة البشر التي تحب التغيير والتجديد والتطور... وهي الفطرة التي جعلت بعض الصحابة - رضوان الله عليهم - يسلك هذا التغيير حتى خاف من كونه أحدث أو أذنب..

فانطلق إلى رسول الله ﷺ يحدثه عن ذلك، فمرة جاء عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - إلى رسول الله ﷺ، فقال: يا رسول الله هلكت، قال ما الذي أهلكك؟ قال: حولت رحلي البارحة، قال: فلم يرد عليه شيئاً. قال: فأوحى الله إلى رسول الله ﷺ هذه الآية ﴿سَأْوُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ أي: «أقبل وأدبر واتق الدبر والحليضة»

الأمر الذي يدلنا على أن الفطرة البشرية تحب هذا التجديد والتغيير دون البقاء على رتابة واحدة، وأن هذا التغيير لما كان هو داعي الفطرة من أجل لقاء ممتع جاءت الشريعة لتؤكد على هذا..

إن المرء حين يقف عاجزاً عن التغيير فإنه ولا شك يفتر وينفر وينفر!!

وهكذا حتى في أدق أمور الحياة الزوجية وأشدّها حساسية وشفافية يأتي توجيه القرآن ليقي هذه الحياة من التصدع..

فأحسن «أشكال الجماع أن يعلو الرجل المرأة، مستفرشاً لها، بعد الملاعبة والقبلة، وبهذا سُميت المرأة فراشاً، كما قال ﷺ: «الولد للفراش»، ومنها قول النبي ﷺ: إذا جلس بين شعبها الأربع...

ففي الحديث معنى أن من أوضاع الجماع الجلوس بين الشعب الأربع، وهو أن يعلوها فيصبح بين يديها ورجليها...» (١)

(١) زاد المعاد - ابن القيم - ج ٤ / ٢٥٥.

وهناك أشكال أخرى للجماع، منها:

إتيان المرأة وهي على جنبها..

وقد «وكان أهل الكتاب إنما يأتون النساء على جنوبهن على حرف، ويقولون: هو أيسر للمرأة».

ومن ذلك: إتيان المرأة في قُبُلها من دبرها..

وهو الذي كانت تقول فيه اليهود إن الرجل إذا أتى امرأته على هذا الوضع ؛ جاء ابنه أحول، فكذبهم الله تعالى، وأنزل قوله الكريم _ وهو أعز من قائل _ : ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ .

وقد أخرج البخاري (٣ / ٢٠٢) : حدثنا أبو نعيم، حدثنا سفيان، عن ابن المنكر، سمعت جابرًا - رضي الله عنه - قال: كانت اليهود تقول: إذا جامعها من ورائها جاء الولد أحول، فنزلت: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾^(١).

ولا شك أن في هذا التعبير ﴿حَرْثٌ لَكُمْ﴾ «ما فيه من إشارات إلى طبيعة تلك العلاقة في هذا الجانب وإلى أهدافها واتجاهاتها..

فمناسبة السياق هنا مناسبة إخصاب وتوالد ونماء، ومادام حرثاً فأتوه بالطريقة التي تشاءون ؛ ولكن في موضع الإخصاب الذي يحقق غاية الحرث...

قال ابن عباس: الحرث موضع الولد ﴿فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ _ أي: كيف شئتم، مقبلةً ومدبرةً في صمام واحد _ . روى البخاري عن جابر _ رضي الله عنه _ قال: كانت اليهود تقول: إذا جامعها من ورائها ؛ جاء الولد أحول، فنزلت: ﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ﴾ قال ابن جريج في الحديث: فقال رسول الله ﷺ: «مقبلة ومدبرة إذا كان ذلك في الفرج»^(١).

(١) المصدر السابق - ج ٤ / ٢٥٦ .

(٢) راجع " إن شئت " تفسير الآية - في ظلال القرآن .

لقد كان من نتائج عدم التزام الأزواج بهذا الإرشاد الرباني ﴿أَتَى شَيْئٌ﴾ أن (دخلت عبارة البرود الجنسي إلى مفرداتنا البيئية كمسوغ للعديد من الأخطاء والمشكلات القديمة والمستجدة، وبدلاً من أن تكون بوابة لتقويم العلاقة الزوجية، أصبحت عبئاً إضافياً يُثقل كاهل الحياة المشتركة... فقد يتهم زوج زوجته بالبرود، وينسى أنه قد يكون هو المقبل عليها أكثر مما يجب.. حتى باتت تمله وتمل علاقتهما معاً؛ لأنها تريد منه أن يحفل بها كشريكة لحياته بجوانبها.. أن يشركها في القرار، وأن يثق برأيها، وهو أيضاً يطلب - غالباً - أن تكون مهتمة بحياته كلها، لا امتلاء معدته وقضاء شهوته فحسب..!!

وحقيقة كلما تنوعت مسارب العلاقة بين الزوجين، كلما توثقت صلتها ببعضها ببعض..

..... إن الضغط الاجتماعي الذي يعيشه الكثير من الناس يجعل الجنس - أحياناً - متنفساً للتخفيف من أعباء الحياة والشعور بالاغتراب والهزيمة...!!، فيمل الطرف الآخر أو لا يستجيب، فتكون تهمة البرود الجنسي جاهزة...!! غالباً من الزوج للزوجة!!

أو ربما على العكس، ينشغل الزوج بتأمين الحياة المناسبة مما يجعله يتهم زوجته بالشبق الزائد!!!). (١)

ولاشك أنه «حتى لا تُصاب الحياة الزوجية بالملل، فإن على الزوجين أن يُجددا ويُنوعا دائماً في طريقة الجماع باستخدام الوضعيات المتنوعة، والأوقات المختلفة، والأماكن الجميلة والكلمات الممتعة». (٢)

.. حتى لا يتسرب إليهم الملل!!

(١) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١٠٧ - ١٠٩ بتصرف .

(٢) لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٨٠، ٢٨١

وبعد..

فقد يرى البعض أن من ألوان اللذة الحسية.. النظر إلى عورة شريك الحياة.. أو مص الثدي.. أو تقبيل الفرج!! فهل هذه الأمور مما يحل شرعاً؟
« الذي عليه أكثر أهل العلم: أن للرجل أن ينظر إلى عُرْيَةِ زوجته، وأن يرى فرجها، وعورتها، بجماع أو غيره، لحاجة، ولغير حاجة، وأنه يجوز للمرأة أن ترى منه ذلك أيضاً دون أدنى حرج، والأدلة على ذلك كثيرة، منها:

ما أخرجه البخاري - رحمه الله - في صحيحه (١ / ١١٤)

حدثنا قبيصة، قال: حدثنا سفيان، عن منصور، عن إبراهيم، عن الأسود، عن عائشة، قالت: «كنت أغتسل أنا والنبي ﷺ من إناء واحد كلانا جنب».

قال الحافظ ابن حجر: (فتح الباري ١ / ٢٩٠): «استدل به الداودي على جواز نظر الرجل إلى عورة امرأته وعكسه، وما رواه ابن حبان من طريق سليمان بن موسى، أنه سُئِلَ عن الرجل ينظر إلى فرج امرأته، فقال: سألت عطاء، فقال: سألت عائشة، فذكرت هذا الحديث بمعناه، وهو نص في المسألة».

وأخرج أحمد (٥ / ٣): حدثنا يحيى بن سعيد، وإسماعيل بن إبراهيم، عن بهر بن حكيم، قال: حدثني أبي، عن جدي، قال: قلت: يا رسول الله! عوراتنا، ما نأتي منها؟ وما نذر؟ قال: «احفظ عورتك إلا من زوجتك، أو مما ملكت يمينك»..

قال ابن القطان الفاسي - رحمه الله -: «لا يحرم على أحد الزوجين إبداء شيء لصاحبه من نفسه، لحديث بهز بن حكيم... ولا خلاف فيه» (١).

وسئل الشيخ القرضاوي - حفظه الله - عن قضية الرضاع من الزوجة؟

فقال: «لقد حدث هذا في عصر الصحابة أن واحد من الصحابة في ملاعبته ومداعبته لزوجته امتص ثديها، ورضع منها أي جاءه شيء من الحليب، ثم راح استفتى سيدنا أبا موسى الأشعري، فقال له: حرمت عليك..

(١) فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - ص ٩٠ - ٩٢ بتصرف يسير .

ثم ذهب إلى عبد الله بن مسعود فقال له: لا شيء عليك، لا رضاعة إلا في الحولين، الحديث عن الرسول ﷺ: «الرضاع في الحولين»، الله تعالى يقول: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنَ كَامِلَيْنَ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنَمِّ الرِّضَاعَةَ﴾ يعني: الرضاعة المحرمة لها سن معينة، هي السن التي يتكون فيها الإنسان ينبت اللحم، وينشد العظم في الستين الأوائل، بعد ذلك لا عبرة بالرضاعة.. فقال أبو موسى الأشعري: لا تسألوني وهذا الخبر فيكم.

فللرجل أن يرضع من زوجته، هذا من وسائل الاستمتاع المشروعة ولا حرج فيها».

وردًا على سؤال يقول: هل يجوز الاستمتاع بالملامسة بالقمم بين الزوجين كل منهما عورة الآخر؟

قال الشيخ القرضاوي:

... جاء عن عائشة وعن أم سلمة وعن ميمونة - رضي الله عنهم جميعًا - أنهم كُنَّ يَغْتَسِلْنَ مع رسول الله ﷺ من إناء واحد، وكان مجردًا من الإزار. وقالت ميمونة أنه أخذ من الإناء بيمينه، وصب على شماله، وغسل فرجه؛ ولذلك جاء في صحيح ابن حبان أن أحد التابعين، سأل عطاء بن رباح، وهو من أئمة التابعين، سأله: هل يجوز للمرأة أن تنظر إلى فرج زوجها؟ فقال له: سألت عائشة - رضي الله عنها - فذكرت لي هذا الحديث وهو حديث «كُنَّا نَغْتَسِلُ مع رسول الله في إناء واحد..».

.... وسئل أبو حنيفة في هذا في باب المذهب نفسه: هل يجوز للرجل أن

يمس فرج امرأته، أو المرأة أن تمس فرج زوجها؟

قال: نعم ولعله أعظم للأجر. وأعتقد أن هذا ما يشير إليه الحديث «وفي بضع

(٢) د. يوسف القرضاوي - برنامج الشريعة والحياة - قناة الجزيرة - راجع " إن شئت " موقع فضيلته

أحدكم صدقة» فإذا كان هذا يحرك المرأة لزوجها والزوج لزوجته فهذا حتى لا يفكر الإنسان في الحرام، الإنسان إذا شبع جنسيًا، مما أحل الله له سواء كان الرجل أو المرأة فهو لم يعد يفكر في الحرام، إنما النقص في هذه الناحية هو الذي يسبب هذه المشكلة..

وأما أمر تقبيل الفرج، فإن « المرأة لو قبّلت فرج زوجها، ولو قبّل الزوج فرج زوجته هذا لا حرج فيه.. إنما هذا شيء يستقذره الإنسان، وإنما لا نستطيع أن نحرمه خصوصًا إذا كان برضا المرأة وتتلذذ به»، ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ ﴿٥﴾ عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٦﴾ فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿٧﴾﴾ فهذا هو الأصل^(١).

«ومن المسائل التي ذكرت ضمن مصنفات أهل العلم في هذا الباب: حكم مس فرج المرأة أو فرج الرجل وتقبيله؟

فقال البهوتي الحنبلي: [هامش: كشف القناع ٥ / ٢٠٩.. وكذا نصّ عليه عبد الرحمن بن محمد في حاشيته على «الروض المربع» ٢٣٨ / ٦٠٠].
«قال القاضي أبو يعلى من الحنابلة: يجوز تقبيل فرج المرأة قبل الجماع، ويكره بعده».

-مسألة لمس فرج المرأة وفرج الرجل:

-ومن تفريعات المسألة السابقة حكم مص ذكر الرجل وفرج المرأة ولحسهما، هل يجوز أم يحرم، أم يكره؟

والذي تدل عليه الأدلة أنه جائز، وأنه لا يخالف الفطر السليمة، ولا يكون سببًا لخوارم المروءة..

(١) المصدر السابق ..

وقد قال القرطبي في تفسيره (١٢ / ٢٣١): «اختلف الناس في جواز نظر الرجل إلى فرج المرأة، على قولين: أحدهما: يجوز.... وقد قال أصبغ من علمائنا: يجوز له أن يلحسه بلسانه». (١)

... ربما ظن البعض عند قراءة هذه الكلمات أنها تنافي مكارم الأخلاق، أو أنها دليل الانحطاط والفجور!! وربما اعتقدت بعض الزوجات أنها أسمى من ذلك بكثير!! ويعرف هؤلاء جميعاً أن هذه الكلمات لا تأتي إلا بنتيجة واحدة، هي أن يبحث الزوج عن مفاتن جديدة خارج بيته، ومن ثم يكون الفجور الحقيقي والانحطاط الواقعي!!!

فليكن شعارنا في ممارسة هذه العلاقة الحميمية هو: استمتاع دون إفراط، وكفاية دون مبالغة

ولنتذكر دائماً أن:

العلاقة الحسنية بين الزوج والزوجة هي إحدى أركان الزواج الناجح، ولا بد أن يكون هذا الركن متين البناء، وأن يُشيد بمهارة عظيمة؛ لأنه يرفع جزءاً هاماً، من ثقل بناء بيت الزوجية.. ولأنه حين يضعف أو يُصبح رديء التكوين؛ فإن هذا البناء سرعان ما ينهار!! وأن من أهم السبل إلى بنائه، العلم المأخوذ من ينابيع المعرفة في القرآن والسنة.. تلك الينابيع التي جهلها الكثيرون منّا، فحل محلّها عندهم ما هو شائع ودارج في ثقافتنا المحلية..!! ومن ثم فقدوا الكثير من الوسائل الشرعية إلى إحياء الانسجام من خلال حميمية اللقاء الزوجي.



(١) فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - ص ١٢٦، ١٢٧، ولزيد من التفاصيل حول هذه الأمور، راجع - إن شئت - دليل المتزوجين إلى حياة جنسية سعيدة - د. أحمد طه حوَّاس، و"هدية كل عروس - الشيخ / محمد بن رزق طرهوني .

الباب الثاني

ويشتمل على ثلاثة فصول :

الفصل الأول : التواصل والألفة

الفصل الثاني : كيف تملك قلبه ؟

الفصل الثالث : كيف تملك قلبها ؟

كلنا يريد أن يُحِب ، ويُحِب .. ويتوق في أعماق نفسه للحب والحنان وحين نتحدث عن العلاقة الزوجية ، فلا بد لنا أن نتعلم ، كيف نحب شريك الحياة ؟ وكيف نحترمه ؟ وكيف نعيش في تآلفٍ مع شريكنا الذي أحبيناه ، بمنتهى المودة والرحمة ، لكي نجني في النهاية ثمار ذلك الحب المتبادل ..

ولكن كلا الزوجين قد لا ينتبه إلى أن طريقة الآخر في التعبير عن الحب تخالفه ، وأن طبيعة الحاجات العاطفية لكل منهما متباينة ؛ فيُعبر الزوج عن حبه لزوجته بالطريقة التي يتمنى أن تعبر بها عن حبها له ..!! وتعتبر الزوجة عن حبها لزوجها بالطريقة التي تتمنى أن يُعبر بها عن حبه !!

ويتساءل كل منهما : لماذا لا يتجاوب الآخر معه ، ويبادلُه حبا بحب ؟

ومن هنا فقد مسّت الحاجة أن يتعلم الزوجان حوار الحب ، حيث الإنصات لشريك الحياة ، والكلام الذي يخاطب قلبه ومشاعره ، بل وأيضا الصمت الذي يحقق الدفء العاطفي !!

وفي هذا الباب نحاول أن نتعرف كلا الزوجين على حاجات الآخر الأساسية ، ويسعى لتلبيةها عبر حوار لطيف ودود ، مفرداته أرق الكلمات ، ونظرات الأعين ، وتعبيرات الوجوه ، وصمت دافئ تنقله الأنفاس ، .. وفن جميل يصنع السعادة من خلال شخص نحبه ، وعمل نقوم به ، وهدف نتطلع إليه .. ذلك الفن الجميل هو « فن إحتلاك القلوب »

الفصل الأول

التواصل القوي والدائم بين الزوجين هو العاصم، بعد تقوى الله _ عز وجل _ من اختفاء المودة والرحمة من حياتهما، وغياب العلاقة الطيبة بينهما .. و مشاعر الألفة المتبادلة بين الزوجين هي من الحاجات الماسة لرفع معنويات كل منهما، وجلب مشاعر القرب والحب إليهما ..

ولاشك أن الحوار هو جسر التواصل، وحبل الترابط، وشريان الألفة بين الزوجين .. به تتقارب بينهما وجهات النظر وتتسع المفاهيم والمدركات، ومن خلاله يكون التنفيس الفكري والانفعالي لكليهما .. فإذا تصدع الجسر، أو تقطع الحبل، أو تمزق الشريان ؛ فإن النتيجة الحتمية هي توقف نبض الحياة الزوجية ..!!

ومن هنا، فإن الحوار بين الزوجين مطلب حياتي، ودعامة من أهم دعائم العلاقة الزوجية ..

ولكي تبقى للحوار فعاليته في حياتنا الزوجية ؛ فإننا في أمس الحاجة إلى حوارات لا تقوم على «إيداع الأفواه وتخلف الأذان» لينصت كل منا إلى شريك حياته، فتصبح حواراتنا أكثر أناقة، وتواصلنا أكثر رقيًا، وتُبحر سفينة حبنا في بحر الحياة دون انحراف عن المسار حتى تصل - بتوفيق الله - إلى شاطئ السعادة الزوجية ..

مهارات التواصل ..

يميل الإنسان للحكم على سلوكيات الآخر من خلال مقاييسه هو، وتصوراته هو عن الحياة والأحياء .. «ولكل منا حياته الخاصة، وليس لأحد - حتى من يعيش معنا، بل أقرب الناس إلينا - أن يعرف كيف يبدو العالم من وجهة نظرنا .

إن الزوج الذي يقضي ساعات طويلة في عمله، بعيداً عن المنزل، لا يعلم حقيقة ما تلاقيه الزوجة من مصاعب أو مهام منزلية يومية؛ حتى تكون زوجة أو ربّة بيت مثالية، ومن ذلك مثلاً أداء عدة أعمال في نفس الوقت!!

والزوجة من جانبها لا تدرك هموم زوجها، وهو يخبرها مساء العطلة الأسبوعية بأن عليه أن يواصل العمل صباح اليوم التالي لإنجاز أعمال لم تتم، وإلا فإنه سيواجه مشاكل مع رئيسه...!!»^(١).

«ونظراً لاستحاله رؤية العالم من خلال وجهة نظر شخص آخر، فإن الأمر يتطلب إيجاد وسيلة للكلام وتبادل الحديث لشرح وجهات نظرنا .. وإيجاد الحلول - أو على الأقل بعض الحلول الوسط - بدلاً من المضي في دوائر مفرغة، والخلاف لمجرد الخلاف، تاركين القضايا والأمور الحيوية بلا حسم، فقط لتجنب الجدل»^(٢).

ولا شيء مثل الحوار وسيلة لهذا الفهم والتواصل مع شريك الحياة ..

ولا شك أن «الإنسان بفطرته وطبعه، يستطيع أن ينجح في اتصاله في مواقف معينة؛ لكن الطبع وحده لا يكفي؛ لذلك تأتي ضرورة اكتساب مهارة الحوار بالتدريب والممارسة والتطبيق»^(٣). ذلك أن بعض الطرق التي يتحاور بها الإنسان، قد تمنع التواصل مع الآخر، بينما الاستماع إلى الآخر باهتمام وود، يمنع من الإسراع في تكوين رأي أو إصدار أي رد فعل بشكل فيه مغالاة أو تضخيم للأمور الصغيرة!!

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ١١ .

(٢) المصدر السابق - ص ١٢ .

(٣) مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - ص ١١١ .

خذ مثلاً ..

كنت أحكي لصاحبي عن نيتي إصدار كتاب لتحسين العلاقة بين الزوجين، وأخبرته أن هناك فصلاً في الكتاب أحاول فيه أن أؤكد على تحسين مهارات التواصل بين الزوجين ... حين وجدت سائق التاكسي الذي نستقله سويًا يُعلّق على ما قلت بقوله: «أنا وزوجتي نتمتع بتواصل ممتاز» ... «ولكني أحياناً عندما تتحدث معي لا أجيبها؛ لأن ما تقوله لا يكون له أي معني!!» .

طلبت منه أن يعطيني مثلاً، فقال: ذات يوم كنا نشاهد التلفاز، ووجدتها تقول لي بلا مقدمات: «ماذا يجب أن يفعل شقيقي؟!» .

نظر السائق إلي عيني في المرآة، وأضاف: «إن شقيقها هذا في الخامسة والثلاثين، لماذا أعطيه النصيحة؟» .

هنا .. وهنا فقط .. أدركت أهمية أن يكون هناك فصلٌ في الكتاب يهتم بمهارات التواصل بين الأزواج ..؛ فالمشاكل تبدأ من هنا، من سوء التوقيت «هو يشاهد التلفاز، وهي ترغب في تبادل الحديث معه ... هو يرى أن اشتراك الزوجين في أنشطة مشتركة - في هذه الحالة هي مشاهدة التلفاز - هو أهم مزايا الحياة الزوجية...!!»

بينما ترى هي أن الحديث بين الزوج والزوجة هو أهم شيء لأنه يقارب بينهما، ويجعل لاقتهما أكثر حميمية ..؛ لذلك كانت تشعر بأن هناك شيئاً ما مفقوداً؛ ولكي تملأ هذه الفجوة بدأت في الحديث، ولكن أي نوع من الحديث؟» .

إن الحديث الحميمي المفضل لدى الزوجات، والذي تظن أنه يعكس الاهتمام، هو «حديث المشاكل» ومن هنا سألته عن مشكلة أخيها ...!!

أقصد أن زوجة سائق التاكسي قد لا تشعر بأي أسى حيال مشكلة شقيقها، وإنما هي تستخدمها فقط كمدخل لفتح باب المحادثة، أي مجرد الحديث عن

الموضوع، ولمجرد أنه جاء على بالها ؛ ولكن لأن مثل هذا النوع من الأحاديث لا يخطر على بال الرجال، فقد تصوّر زوجها أن إثارتها للموضوع يتطلب منه اتخاذ إجراء معين: وهو إبداء النصح لشقيقتها ..

هنا نشأ سوء التفاهم بين هذين الزوجين اللذين يعيشان تحت سقف واحد، بل ويرى أحدهما أن التواصل بينه وبين زوجته على ما يُرام ؟!!! .

إننا حين نستخدم الكلمات للتعبير عن إحباطاتنا والتنفيس عنها، فإنها قد تعطي شريك حياتنا عكس ما أردنا من معاني .

ومن ثم، يصبح من الضروري أن نكتسب مهارات الاتصال؛ حتى لا نسير وراء انطباعنا التلقائي تجاه الأقوال والأفعال، ونستطيع النظر إلى الأمور من منظور شريك الحياة، فنحقق نتائج حوارية أفضل من خلال:

❁ فن الإنصات .. ❁

لو أن إنساناً في أعماق البحر يبحث عن الهواء ثم أعطيته ذهباً أو ماءً أو طعاماً، ماذا سيفعل ؟

هل سيأخذ ما تُقدم له ؟ بالطبع لا ؛ لأن ما يحتاجه هو الهواء، والهواء فقط ..
ومثل ذلك من لا يجد من يسمعه .. يظل يبحث عنه ..

ربما سمعنا زوجاً يقول عن زوجته أنه لا يفهمها .. وتكون الحقيقة المرّة أنه لم يستمع إليها !!

إنه ليس من الحكمة أن تتحدثت زوجته في موضوع مهم أو غير مهم، ثم تجدك تتحدث إلى الآخرين أو تطالع الصحيفة مثلاً ...

ذلك أن «الاستماع يعد من الوسائل الهامة للتواصل مع شريك الحياة ؛ لأن الزوج أو الزوجة إذا أراد كلٌّ منهما أن يفهم الآخر، فلا بد له أن يسمعه ويستمع إليه .. استماعاً حقيقياً، وليس استماعاً تكون فيه مشغولاً بتحضير الرد عليه، أو تحويل

دفة الحديث للجهة التي تريد أنت !!

إن معرفتنا الشديدة بشريك حياتنا تجعلنا نظن - خطأً - أننا ندرك ما هو أفضل شيء بالنسبة له دون أن نسمعه !!!
وهنا تكمن المشكلة ..

إن الاستماع لشريك الحياة هو أسهل الطرق لامتلاك قلبه، لماذا؟
قبل أن أجيبك، أدعوك للتفكير في ذاتك ونفسك ..؛ حين تشعر بالضيق أو تكاد تطير فرحاً، إلى من تتجه؟

إنك تتجه إلى من يحسن الإنصات إليك؛ لأنك تشعر ناحية من يُنصت إليك بالحب .. وكلنا نفعل نفس الشيء .. إننا نحب من ينصت إلينا، ونشعر في كنفه بالاحترام والتقدير ..

إن الإنسان - أي إنسان - حين يجد الآخر يستمع إليه، فإنه يحبه .. وكلما زاد الإنصات والسماع زاد الحب»^(١)

ولا شك أن هناك صفات على من أراد حسن الاستماع والإنصات أن يتحلى بها، منها:

١ - أن يستخدم عينيه ووجهه وكيانه جميعاً، لا أذنيه وحسب .. فالانتباه يعني تركيز الوظائف جميعاً، وحاول إن استطعت أن تشرح شيئاً لشخص يسرح ببصره في أنحاء الغرفة، ويدق بأصابعه على حافة مقعده، ويميل بجسمه بعيداً عنك !! ..

إنما المستمع الواعي هو الذي ينظر إليك وأنت تحدثه، ويميل بجسمه قليلاً تجاهك، ويتجلى أثر حديثك على قسامات وجهه ..

(١) اللمسة الإنسانية - للمؤلف - ص ٤١، ٤٢ بتصرف .

.... فإذا أردت أخي الزوج / أختي الزوجة، أن تكون مستمعًا طيبًا، وجب أن تفعل ما ينم عن شغفك بالحديث واهتمامك به.

٢ - أن يتعلم المستمع كيف يسأل أسئلة توجيهية ..

وما هو السؤال التوجيهي؟

إنه سؤال يوجه المسئول من طرف خفي إلى جواب معين في ذهن السائل نفسه! والأسئلة المباشرة كثيرًا ما تكون ثقيلة على المسئول، أمّا الأسئلة التوجيهية، فتضفي بهجة وحياة على المناقشة

والبراعة في توجيه الأسئلة التوجيهية، براعة مطلوب توفرها في كل من يرغب في أن يكون مستمعًا جيدًا، وهي فن يمكن أن تمارسه الزوجة أو الزوج لتوجيه شريك الحياة الوجهة الصحيحة، دون أن يبدو أنه أو أنها .. تسدى النصيحة والإرشاد!! كأن تسأل الزوجة زوجها: « أعتقد يا عزيزي أن مزيدًا من الإعلان قد يجعل تجارتك أكثر رواجًا، أم أنها مجازفة لا داعي لها» ... فليس في مثل هذا السؤال إساءة للنصيحة، ولكنه في نتيجته، بالنصيحة أشبه ..

٣ - ألا يخون المستمع ثقة المتحدث فيه؟!

لعل أهم الأسباب التي من أجلها يعزف بعض الأزواج عن مناقشة مسائل أعمالهم مع زوجاتهم، أنهم لا يثقون في كتابتهن للسر، ولا يأمنون أن تثرثر الزوجات بهذه المسائل لصديقاتهن ومعارفهن ..^(١)

ويحاول مع هذه الصفات أن يمارس طريقة الاستماع، التي تحقق الإنصات الأفضل لشريك الحياة، مثل طريقة: «الاستماع مع التأكد من الفهم»، وهي طريقة

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ٣٩ - ٤٣ بتصرف .

«يمكن أن تقوّي الرابط الزوجي، من خلال تحقيق حاجة كل طرف إلى أنه قد استمع إليه، وأنه قد فُهم تمامًا من قِبل الآخر، ويتكلم في هذه الطريقة أحد الزوجين، بينما الآخر يقوم بالاستماع، ومن ثم يحاول أن يعكس أو يكرر ما قاله الأول، وذلك للتأكد من أنه قد سمع وفهم تمامًا ما أراده ..

ولتوضيح هذه الطريقة تأمل معي هذا الحوار بين زوجين تعلمنا هذه الطريقة في الاستماع ..

- رشيد: «وأخيرًا، استطعنا أن نقضي بعض الوقت مع بعضنا» .
- مريم: «إنه ليس ذنبي أننا لم نستطع أن نكون مع بعضنا لبعض الوقت، فأنا لا أفضل صديقتي عنك!» .
- رشيد: «ولكن انتظري، يبدو أنك لا تدركين كم تقضين من الوقت مع صديقاتك؟ لقد آن الأوان أن تعيدي ترتيب أمورك، وتقللي من زيارتك لصديقاتك» .
- مريم: «ماذا؟! إنني لا أكاد أصدق ما أسمع!» .
- رشيد: «وأنا متعجب أنك لا تعرفين هذا، إنهن لسن صديقات، إنهن مهتمات فقط ب..» .
- مريم: «انتظر دقيقة يا رشيد، ماذا يجري هنا؟ لقد بدأ الحوار يخرج عن السيطرة، دعنا نقف هنا ونأخذ وقتًا مستقطعًا حتى تهدأ الأمور قليلًا، وأنا أريد أن نعود مرة أخرى لهذا الحديث عن الأصدقاء والصديقات . هل يناسبك غدًا؟» .
- رشيد: «إننا إذا توقفنا الآن؛ فإنني سأشعر بالغضب والامتعاض طوال بقية اليوم، أشعر أن علينا أن نتكلم الآن، هل نحاول طريقة الاستماع والتأكد من الفهم؟» .
- مريم: «حسنًا، لنحاول . ابدأ أنت إن أحببت»

- رشيد: «حسنًا . لا أحب أن تشيرني في كلامك وكأنني أقدم أصدقائي عليك، إنه لا يوجد أحد أهم منك في حياتي، وأنا أستغرب أنك لا تشعرين بهذا، إنني...» .
- مريم: «انتظر قليلاً ودعني أتأكد من أنني قد فهمت ما تريد قوله، إنك تقول إنك منزعج مما قلته لأنك لا يمكن أن تجعل أحداً من أصدقائك أهم مني في حياتك، هل هذا صحيح؟» .
- رشيد: «تمامًا، وهناك مزيد، إنني أحرص على العودة إلى المنزل مبكرًا لأكون معك، إلا أنني أجدك مع صديقاتك في البيت أو على الهاتف!!» .
- مريم: «إنني أجد صعوبة في الاستماع إلى هذا، ومع ذلك فأنت تقول أنني أكثر من زيارة صديقاتي والحديث معهم عبر الهاتف، وأنك تريدني ألا أزورهم، أليس كذلك؟» .
- رشيد: «كلا، لم أقل ألا تزورينهم؛ ولكنني أفضل أن تقللي من زيارتهم، أو أن تزورينهم عندما أكون في العمل، إنني حريص على قضاء الوقت معك يا مريم!!» .
- مريم: «الآن هذا أفضل، وأسهل علي أن أفهمه، إنك تقول أنك تحب عند عودتك إلى البيت أن تجديني في المنزل؛ لتقضي معًا بعض الوقت، هل هذا صحيح؟» .
- رشيد: «نعم هذا صحيح، وشكرًا أنك فهمت ما أعنيه، الآن دورك، ماذا تريد أن تقولي؟» .
- مريم: «أريد أن أقول أولاً أنني أحبك، وأني حريصة على قضاء الوقت معك، وأنا مستغربة أنك لم تشعر بهذا الأمر.» .
- رشيد: «فإذا أنت لم تعرفي أنه ينشغل بالي عندما أعود ولا أجدك في المنزل، وأنت مستغربة أنني لم أشعر بحرصك على قضاء الوقت معي، أليس

كذلك؟!؟».

- مريم: «نعم هذا صحيح».
- رشيد: «هل هناك شيء آخر؟».
- مريم: «نعم، لقد شعرت ببعض الامتعاض وأنا أستمع إلى حديثك عن صديقاتي، يبدو أنك لا تثق بي».
- رشيد: «تريدين أن تقولي: أن عليّ أن أعطيك الحرية، في الذهاب لزيارة صديقاتك، واستقبالهم في بيتنا؟!» .
- مريم: «تمامًا، إنني أغضب من فكرة أن هناك من لا يحترمني!!» .
- رشيد: «هكذا إذن .. وتشعرين أن هذا الأمر هام جدًا بالنسبة إليك؟» .
- مريم: «جدُّ هام بالنسبة إليّ . فأنا أرتاح كثيرًا لعلاقتي الاجتماعية وصداقاتي مع الناس . والمهم الآن أني أشعر أنك قد فهمت ماذا أعني . هل عندك ما تريد قوله أنت؟» .
- رشيد: «إنني أشعر ببعض الراحة أننا تكلمنا في هذا الأمر الذي شغلني منذ فترة، أرجو أن تعرفي أنني أحترمك، وأحترم حرمتك، إنني لم أعد أشعر الآن بنفس السلبية التي شعرت بها نحو علاقاتك الاجتماعية . وقد كنت أريد أن أسمع وجهة نظرك في الأمر ..» .

... وبعد أن رأينا هذا الحوار، فلنحاول الإشارة إلى النقاط السبع التالية:

أولاً _ التوقيت ..

قد يشعر البعض أن الحوار السابق غير طبيعي، وأن الناس لا يتحدثون عادة بهذا الأسلوب، فالأزواج - حتى مع وجود العلاقات الحسنة بينهم - يتابعون طريقة الانفعال والغضب كالمعتاد ؛ ولكن من الضروري هنا أن نقول أن هذه

الطريقة «الاستماع والتأكد من الفهم»، أكثر ما تفيد في مناقشة خلافات الأمور الكبيرة بين الزوجين، وبعد أن يتفق الطرفان على استعمالها، وأنه لا بد أولاً من التدريب على استعمالها في علاج الأمور الصغيرة .

صحيح أن هذه الطريقة مصطنعة للحوار، إلا أن الطريقة الطبيعية التي اعتاد عليها الناس من الانفعال والغضب قد تكون مخربة في كثير من الحالات . فلا بأس أن نلجأ إلى طريقة مصطنعة، طالما أنها تحقق المطلوب، وتخرجنا من تأزم العلاقة الزوجية ..

لقد لاحظنا في الحوار السابق، كيف سار الجدل من طورٍ لآخر؟ وكيف بدأ يخرج عن الحد؟ وعندها تدخلت الزوجة لتوقف تدهور الحوار، ولتهدىء الجو، وتحوِّله في وجهة أكثر إيجابية، بدل مجرد الدفاع عن النفس واتهام الآخر .

❦ ثانياً: موضوع الحديث .. ❦

لقد كان من الواضح في المحادثة السابقة أن الزوجة تريد الحديث في موضوع «الصدقات والعلاقات الاجتماعية»، وكان من المهم أن تحدد الموضوع الذي تريد الحديث فيه؛ لأن النقاش قد يكون غير مجدٍ، عندما يدور الحوار في مواضيع كثيرة وغير محددة . ولذلك يحاول الزوجان قدر الإمكان أن يحددوا الموضوع الذي يريدان الحديث عنه في جلسة «الاستماع والتأكد من الفهم»، وليحاولا كذلك ألا يخرجوا عن هذا الموضوع . ومثال ذلك «هل يمكن أن نتفق على الحديث في موضوع دراسة الأولاد؟» .

❦ ثالثاً: كيفية الحديث .. ❦

رأينا في طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم» أن أحد الزوجين فقط يتكلم، بينما الثاني يستمع من غير تعقيب أو سؤال أو ملاحظة أو أي شكل آخر من المقاطعة !! .

بل ويحاول كل طرف ألا يوجه اللوم أو العتاب للآخر، وإنما فقط يتحدث عن مشاعره وأفكاره وما يشغل باله .. ولا شك أن مما يساعد في نجاح هذه الطريقة أن يتحدث كل طرف بشكل إيجابي وبناء، كأن يتكلم مثلاً عما يَكُنُّه للآخر من الاحترام المتبادل والمحبة، وكم هو متطلع للوصول إلى حلّ وسط يرضي الطرفين ...

رابعاً: القدرة على التغيير ..

إن طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم» ليست مجرد طريقة آلية، وإنما تحوي في ضمنها شيئاً من قدرتنا نحن على تغيير مواقفنا وعاداتنا في الكلام والحوار .. والغالب في نقاش الناس أن الواحد منهم بدل أن يستمع لكلام الآخر بانتباه، فإنه يفكر دوماً فيما سيقوله هو بعد سكوت الآخر، ولذلك يجري الحوار وكأنه كما يقولون: «حوار طرشان» أمّا عندما يحاول كل طرف أن ينظر فيما يمكنه أن يُغيّر هو في نفسه، فإنه بدل ان يقول: «إنك لا تسمعني عندما أكلمك عن المال والمصروف»، يصبح القول: «إن موضوع المال والمصروف من الأمور التي أجد فيها صعوبة في الاستماع فيها إليك . إنني أريد أن أفهم وجهة نظرك في الأمر، وأريد أن أشعرك أيضاً أنني أستمع إليك، فهل يمكن إعادة ما ذكرت ؟» .

إن هذا النوع من الحوار يحتاج للقدرة على تغيير المشاعر والأفكار وردود الأفعال، وللقدرة على أن يقول الواحد لنفسه: «إنني سأحاول ألا أكون دفاعياً عن نفسي طوال الوقت، وسأحاول ان أستمع وأفهم ماذا يريد الآخر» .

إن من شأن امتلاك هذه القدرة على تغيير المواقف وطريقة التصرف لتصبح أكثر إيجابية، أن تريح أعصاب الإنسان كثيراً، وأن تقارب بين الزوجين، وتزيد درجة التفاهم بينهما .

خامساً: مرآة الاستماع ..

في هذه الطريقة للاستماع والتأكد من الفهم، يحاول المستمع بعد كل عدة جمل

أن يعيد ما قد سمعه، أو يُلخّص الأفكار الأساسية فيه، ليتأكد الطرفان من انتقال المعنى الصحيح بينهما .

وإذا تبين عدم وضوح المطلوب فيمكن للمتكلم أن يعيد الكلام للسامع .
وقد رأينا في حوار «مريم و رشيد» كيف استطاعا أن يستعملا هذه الطريقة ؛ بحيث كان كل منهما يعيد على الآخر ما قد سمعه منه ؛للتأكد من أنه قد فهم المقصود .
ومن الطبيعي أن يشعر الذي يستمع أن بإمكانه أن يقول شيئاً أو يعطي رأياً، وهنا من المهم أن يضبط نفسه ويسمح للآخر بمتابعة الحديث دون مقاطعة، فإذا قال المتحدث مثلاً: «لقد تأملت لأنك لم تغسل الأطباق بعد العشاء»، فعلى المستمع ألا يبادر بالدفاع: «لقد كان عليّ أن اخرج بعد العشاء، فكيف يمكن أن أغسل الأطباق؟!»، وألا يقول أيضاً: «سأغسل الأطباق في المرة القادمة» . إنه إذا أراد أن يقول شيئاً فالمفروض أن يكون: «يبدو أنك انزعجت عندما خرجت، ولم أغسل الأطباق بعد العشاء»، وإذا أراد أن يعرض وجهة نظره في الأمر، فعليه أن ينتظر حتى يأتي دوره في الكلام !!

إن مثل هذا الانتظار يعود الإنسان على الصبر، ويقوي العلاقة بين الطرفين ..
وليحاول كل طرف أن يعكس ما قاله الآخر حتى ولو استعمل نفس الكلمات والعبارات، وليبتعد عن محاولة «تفسير» كلام المتحدث، ومثال ذلك: عندما يقول الزوج: «لو تعلمين سروري عندما أمارس الرياضة مع أصدقائي!!»، فما كان من الزوجة إلا أن قالت كلاماً فيه الكثير من التفسير لكلامه: «فإذا أنت تستمتع بالرياضة مع أصدقائك أكثر من قضاء الوقت مع الأولاد؟!». إن مثل هذا التفسير والتأويل سيباعد بين الزوجين، ويعرقل الحوار بينهما .

سادساً: الاستماع إلى الحاجات الحقيقية ..

لقد وجد أنه من أكثر العبارات فائدة عند تطبيق «الاستماع مع التأكد من

الفهم»، أن قول السامع عبارات من مثل: «هل يمكن أن تشرح هذا أكثر؛ حتى تعينني على الفهم؟» أو «هل عندك شيء آخر حول هذا الأمر؟» فإن هذه العبارات تؤكد أن فرصة الحديث ما زالت للمتحدث الأول، وتشجعه على المزيد من التعبير عما في نفسه؛ وبذلك يستطيع المستمع أن يشعر بحقيقة المشاعر التي يحاول المتكلم التعبير عنها، ولا يعود يقف عند مجرد الكلمات ..

إن من الأمور العظيمة في التعامل البشري أن يشعر الإنسان بأن أمامه الفرصة للتعبير عما في نفسه، وأن هناك من يستمع إليه .

وبعد أن يتحدث أحد الطرفين في أربع أو خمس أفكار، وبعد أن يعيد الآخر هذه الأفكار بأسلوب المرأة، فعندها يُفتح المجال للطرف الآخر ليستلم الحديث، بينما يستمع الطرف الأول، ويحاول أن يعكس الأفكار التي يسمعه ليتأكد من فهمها . ويمكن للطرفين تبادل فرصة الحديث هذه عدة مرات بينهما؛ حتى يشعر كل منهما أنه عبّر عما في نفسه، وأن كل طرف قد استمع للآخر ..

سابعاً: بين حل المشكلة وفهمها !!

إذا كان الإنسان قد ضرب بعصا، وهو يسير في الطريق، فإنه يشعر بالغضب الشديد؛ ولكن عندما يرى أن هذه الضربة إنما أتت من عصا رجل أعمى يسير من دون أن يرى أمامه، فعندها سيزول غضبه؛ لأن مشاعر الإنسان تتغير عندما يتغير فهمه وتحليله لموقف ما ..

وكذلك الحال بالنسبة للعلاقات الزوجية، حيث يمكن أن تذوب الكثير من المشكلات حين يفهم الزوجان طبيعة المشكلة ...

نعم، إن فهم المشكلة هو الهدف الأول، وآخر ما يحتاج إليه الإنسان وهو في حالة انزعاج أن يأمره أحد، ويخبره بم يفعل أو لا يفعل، ذلك أنه في هذا الموقف لا يسمع إلا بمشاعره، ومن ثم فهو يحتاج إلى صديق يتفهمه ويشعر بمشاعره ..

إن القفز في محاولة لقطف الحلول قبل أوانها من شأنه أيضًا أن يُعرقل الفهم ويمنعه، وقد تزيد الحلول المتسرّعة من تعقيد المشكلة وتؤخر حلّها، وخاصة المشكلات المتعلقة بالمشاعر والأحاسيس العميقة .. بل إننا يمكن أن نقول: إنه عندما يُعبّر الإنسان عن مشاعره وأحاسيسه، ويدرك أن الآخر قد فهمها واستوعبها، فقد لا تكون هناك حاجة لحلّ آخر سوى هذا الفهم وهذا الاستيعاب . ولذلك يفضل عند الحديث والاستماع أن نفتح مجالاً لـ «التنفيس» والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بدل مجرد البحث عن الحلول .^(١)

إن من الشائع جدًّا أن يعود الزوج إلى منزله بعد يوم طويل من العمل، وكأنه يقطع الشوط الأخير من سباق طويل، ومن ثم ينقل توتر العمل إلى المنزل، فهو يدخل وهو مثقل بضغوط اليوم، وما زال في دوّامة العمل .. ولا شك أن هذا الشعور يجعل من السهولة بمكان أن يثير غضبه أنفه الأمور، وأن يُصبح كثير المطالب، ومبالغًا في توقعاته، كما أنه يكون سريع الانفعال بصورة مبالغ فيها؛ لأنه يُضخّم الأمور مهما كانت صغائر !! ولا شك أنه في تلك الحالة إذا اشترك مع الطرف الآخر في محادثة مثلاً، فلن يشعر برغبة في الاستماع إلى حديثه، وحتى إن استمع فإنه يكون مشوّشًا بعض الشيء، ويميل إلى الجدال وتضخيم ردود الفعل ..

ومن هنا يأتي دور شريك حياته في ممارسة فن الإنصات الكامل له، وتشجيعه على «الفضفضة» .. فذلك من أفضل الأمور التي «تعمل على التقارب بين الطرفين، كما أن الاستماع المتبادل، يخلق جوًّا من الوصال الحميم والصادق ... ولا يكون ذلك بأن تقول مثلاً: «لقد سمعتك ..»؛

ولكن عن طريق ترديدك لما قاله وما سبب استيائه .. ولا عن طريق قولك: «أنا

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١١٧ - ١٢٦ بتصرف .

أعلم أنك مستاء ..». ولكن بأن تحدد وتعترف بما ضايقه، كن محددًا في التعبير عن أنك استمعت إلى ما قاله، ولا تتجاوز ذلك بحيث تضيف إلى مشاعر الاستياء لديه .

لا تقدم له تأكيدات ؛ ولكن صف المشاعر التي عبّر عنها الشريك، وعندما يصف شريكك أحد الأحاسيس، يجب أن تحاول توقع ما أثار هذه الإحساس .
وحيث إنك تسعى لمعرفة أفضل نواياه، فهذا الوقت الملائم لكي يعرف الشريك أنك تسعى لذلك .

لا تسعى في هذه اللحظة لحل المشكلة . دع ذلك للمرحلة النهائية، فقط إذا تطلب الأمر ذلك ... إن التسرع في حل المشكلة ينتج عنه حل سابق لأوانه، فيبدو الأمر وكأنك تقول للطرف الآخر أنك أكثر منه ذكاءً، وأنت تمكنت في دقيقة من استيعاب الموقف الذي لم يتمكن هو من استيعابه على الإطلاق^(١) .

إن الاستماع الحقيقي إلى شريك الحياة يجعلك أكثر قدرةً على الشعور بألمه، ومشاركته ما يشكو منه، والتعاطف معه من خلال سحر الإنصات، وليس الإغراق في الحلول والنصائح ..!! إن أكثرنا كأزواج وزوجات قد يجيد فن المناظرة !! ؛ ولكن « مهارات المناظرة تُركز على الإنصات بهدف كشف الخطأ عند الطرف الآخر ..

فما الخطأ في ذلك؟

إن كشف التحليل الخاطيء لشريك الحياة يكون تأثيره ضارًا على العلاقة ...
ومن ظنّ غير ذلك، فليعلم أنه هو نفسه خطأ ..^(٢) .

إننا جميعًا «نحب» من ينصت إلينا، ولا نرى أجمل من أذن تُصغي إلينا بهدوء ووقار، فتخرجنا من حزننا وغضبنا وإحباطنا ..

ولذلك، فإنك كلّ ما أنصت لشريك حياتك ؛ زاد قرّبهُ منك وحبّه لك ..

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٦٦، ٦٧ .

(٢) المصدر السابق - ص ٤٩ .

أخى الزوج ..

«كلما تعلّم الرجل الإنصات، وتأويل مشاعر المرأة بطريقة صحيحة، أصبح التواصل بينهما أسهل .. وكما هو الحال في أي فن، فإن الإنصات يتطلب ممارسة، في كل يوم تعود إلى البيت، فلتبدأ بالبحث عن زوجتك، واسألها عن يومها .. وأنصت إليها ..

فإذا وجدت أنها منزعجة أو مرّت في يومها بما ضايقها، فلا تأخذ كلامها بطريقة شخصية، وتذكّر أن: الرجال والنساء يتحدثان لغات مختلفة»^(١) .. واستمر في سؤالها، وماذا حدث أيضًا؟ «.. وحين تُشعرك أنها سعيدة؛ لأنك أنصت إليها .. فقد بدأت علاقتكما تزدهر، وحبكما يكبر»^(٢).

أختى الزوجة ..

«إن الزوج إذا أحسن عملاً، لم يتسنّ له أن يفاخر به في مكان العمل ..، وإذا صادف عناءً أو صعوبةً، لم يجد في زملائه من ينصت لمتاعبه، فلكل من المتاعب ما يكفيه .. ومن ثم فهو حين يعود إلى منزله، يكون كمن يريد أن ينفجر ..

ولكن الذى يحدث في الأغلب هو ما يلي:

يدخل الزوج إلى منزله، فلا يجلس إلى مائدة الغذاء، حتى يهتف في أنفاس متقطعة قائلاً لزوجته: «يا له من يوم! لقد دعيت إلى اجتماع المديرين ليناقشوني في التقرير الذى وضعته .. طلبوا إلى أن أستحضر كافة الأرقام والإحصاءات، وأن...».

ولا يتم الزوج عبارته، فسرعان ما تقاطعه الزوجة قائلةً، وهي شاردة الذهن: «شيء جميل! .. تذوق هذه البطاطس المحمرة .. أتراني أخبرتك أن الرجل جاء

(١) راجع إن شئت - الباب الأول: في أعماق إنسان - الفصل الأول: الاختلاف الرائع .

(٢) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٢٩، ١٣٠ .

لإصلاح الموقد صباح اليوم ؟ .. لقد قال: إنه لا بد من استبدال أحد أجزائه .. أرجو أن تلقي عليه نظرة بعد أن تفرغ من غدائك ..» .

ويجيب الزوج: «بكل تأكيد يا حبيبتى» .. ثم يستطرد إلى قصته: «ماذا كنت أقول ؟ .. نعم، طلب مني رئيس مجلس الإدارة أن أشرح للمديرين التوصيات التي ضمنتها تقريرى .. وقد اعترتني الرهبة في مبدأ الأمر ؛ ولكنني ألفتهم جميعًا يصغون إليّ في اهتمام ...» ومرة أخرى تقاطعه الزوجة: «لقد كنت أقول لك دائمًا، إنهم لا يقدرونك حق قدرك يا عزيزي .. على فكرة .. ينبغي أن تجد حلاً مع الولد ! .. إن درجاته المدرسية كما هي مدونة في الشهادة غاية في السوء ! وقال لي ناظر المدرسة: إنه يستطيع أن يصل إلى أفضل من هذه بكثير لو أنه بذل مجهودًا .. ؛ ولكنه لا يلقي بالألإ إلى ... لقد وضعت أصابعي في الشق ...» .

ويدرك الزوج عندئذ أنه يخوض معركة خاسرة، وأنه لا أمل يُرجى من مواصلة رواية قصته، فيبتلعها كما يبتلع البطاطس المحمرة، ثم ينهض ليلقي نظرة على الموقد، وليتحدث مع الولد في أمر درجاته المدرسية !!

أثرى هذه الزوجة أنانية، تريد أن تحمل زوجها على الإنصات لها ؟!

كلا ! .. فهي بدورها تستشعر حاجة طبيعية إلى من يصغي إليها تمامًا كما يستشعر زوجها .. كل خطئها أنها لم تتخير الوقت المناسب لإرضاء حاجتها هذه .. ولو أنها ركزت انتباهها كله في قصة زوجها، التي أراد بها أن يُعبر عن الزهو الذي أشعره به مثوله أمام مجلس الإدارة، لوجدت في زوجها بعد ذلك مستمعًا طيبًا ينصت في شغفٍ واهتمامٍ لما تقصه عليه من أمر الموقد، وأمر الولد .

إن السيدة ذات الأذن الواعية، لا تمد زوجها بالراحة، وسكينة النفس فحسب، وإنما هي أيضًا تمتلك موهبة اجتماعية لا تُقوّم بثمن، فهي باستماعها الهادىء الذى لا تكلف فيه، وبتوجيهها أسئلة حصيفة تدل على أنها شغوفة بحديث زوجها متنبهة

له، خليفة بأن تبلغ القمة في ميدان الحياة الزوجية ...» (١).

أخى الزوج / أختى الزوجة ..

حاولا أن تخصصا يوماً ووقتاً للجلوس معاً، لينصت كلاهما لشريك حياته بتلخيصٍ لكلامه، وكما قال الإمام المحدث سفيان الثوري _ رحمه الله _ : «إن الرجل ليحدثني بالحديث قد سمعته قبل أن تلده أمه فيحملني حسنُ الأدب على أن أستمع إليه»، فما بالكما وكلاكما يتحدث مع أقرب قريب، وأحب حبيب؟!!

وتأملاً معي هذه الجلسة الهادئة للنبي _ صلى الله عليه وسلم _ مع زوجته عائشة رضي الله عنها _ قالت: «كان _ صلى الله عليه وسلم _ يخصف نعله وكنت أغزل، قالت: فنظرتُ إلى رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ فجعل جبينه يعرق، وجعل عرقه يتولد نوراً، قالت: فبهتُ، فنظر إليَّ رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _، فقال: مالكِ بهتٍ؟ فقلت يا رسول الله: نظرت إليك فجعل جبينك يعرق، وجعل عرقك يتولد نوراً، فلو رأكَ أبو كبير الهذلي لعلم أنك أحقُّ بشعره قال النبي _ صلى الله عليه وسلم _: وما يقول أبو كبير الهذلي يا عائشة؟، فقالت يقول:

قالت: فوضع رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ ما كان في يده، وقام إليَّ فقبل ما بين عيني وقال: جزاك الله يا عائشة خيراً، ما سررتِ مني كسروري منك».

فما أجمل هذا التواصل وأطيبه!!

إن التواصل بين شريكي الحياة الزوجية في حاجة دائمة لمراجعة توقيته حتى يكون مناسباً .. وكلماته حتى تكون ودودة .. ونبرة صوته حتى تكون ملائمة .. ذلك أن عدم الاحترام في نطق الكلمات حتى لو اختيرت بعناية هو مظهر من

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ٣٧، ٣٨ .

مظاهر الانقطاع عن الآخر، كما أن الاستخفاف بالآخر من أسباب الكراهية ..

فإذا فقدت - أخي الزوج / أختي الزوجة - قدرتك على الإنصات لشريك حياتك، فإن محاولة الإنصات في مثل هذه الحالة تزيد الأمور سوءاً؛ لأنه بعد وقت قصير إما أن تبدأ في إصدار حكم سلبي علي شريكك، أو ربما تنفجر غضباً ... ولذلك فإن الواجب في هذا الحالة أن تُخبر شريك حياتك أنك متضايق وترغب في الاسترخاء، وأنت ستتحدث معه في حال أفضل ..

فإذا غضب شريك حياتك، فتذكّر أن الغضب ينتج عن جهل الإنسان ماذا يفعل لتحسين الأمور .. وأن الإنصات في مثل هذه الحالات هو خير معين .. و«حافظ على تواصل بصري مساند له، انظر في عينيه، وكرر في ذهنك» إن أفضل نواياه هي التقرب إلي «.. واعلم أن نظراتك المعبرة عن الحب هي أفضل حافز لانفتاح الطرف الآخر .. إنه سيلحظ رغبتك في سماع ما يقوله مهما كان .. إن عينيك توحيان أيضاً بتحمسك الهادىء للاستماع إلى ما يدور في ذهن الطرف الآخر .. قد يكون ذلك بإشارة تؤكد التقبل، أو مجرد الاستعداد للتقبل ..»^(١)

أخي الزوج - أختي الزوجة ..

«كلاكما لا بد أن يكون قادرًا على الاحترام المتبادل وقبول الطرف الآخر .. كلاكما عليه أن يستمع ويلاحظ باهتمام، ليس فقط الكلمات الصادرة من الطرف الآخر، بل أيضًا الإشارات غير اللفظية ...»^(١) فكل ذلك يسمح له بالدخول إلى عالم

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٦٥، ٦٦ بتصرف .

(١) من الكتب الجيدة في هذا المجال، كتاب " الانصات فهم ما وراء الكلمات " لمادلين آلين، وانطوانيت لوشا .. حيث حلل الكتاب أبعاد الاستماع بصفته مهارة الاتصال الأهم .

شريك الحياة وتفكيره، وبالتالي الإحساس بمشاعره، ومشاركته هذه المشاعر، ومن ثم تزداد علاقتك به عمقًا وجبًا» (١).

ومن ثم لا بد أن يسعى كلا الزوجين في تحسين قدرتهم على ممارسة هذا الفن العظيم من فنون التواصل .. «فن الإنصات»، والذي هو الأساس الأفضل إلى ممارسة ..

فن الحوار ..

«يروى أنه كان هناك صديقان لديهما برتقالة واحدة، وأراد كل منهما هذه البرتقالة لنفسه، ولأن كلاً منهما كان يحب صاحبه فقد أخذ كل واحد نصف البرتقالة، وإن لم يرض أي منهما عما حصل عليه !!
وتبين بعد ذلك أن الأول كان يريد البرتقالة ؛ ليطبخ القشرة، ويصنع منها مربّى، بينما كان الآخر يريد عصر البرتقالة فقط !
والمشكلة أنه لم يتحدث أي منهما عن طبيعة ما يريد من البرتقالة ؛ ولذلك لم يحصل على ما يريد !!

إننا في كثير من الأحيان عندما نحاول حلّ مشكلة ما فإننا لا نحاول الحديث في طبيعة ما نريد تحقيقه، وقد نتعامل مع بعض الرغبات العارضة دون محاولة تأمين الحاجات الأساسية، أو قد لا نعبر بصرحة عن حقيقة ما نريد ..
فقد تقول الزوجة: «أريد ثوبًا جديدًا»، إلا أنها في الحقيقة تريد أن تقول: «إني أشعر بالوحدة والملل ؛ لأنك تكثر من ساعات العمل الإضافية، وأنا أحتاج لقضاء وقتٍ معك. إني أشعر وكأنني عديمة القيمة؛ لأنك لا تقضي معي الوقت الكافي»!!..

(٢) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكاير - ص ٧٢، ٧٣ بتصرف .

وقد لا تدرك الزوجة نفسها حقيقةً هذه الحاجة، أو لا تشعر بها أبداً ما لمك تجلس مع زوجها للحديث في أمور كثيرة، فاستماعه إليها سيعينها على الاقتراب أكثر من مشاعرها وأحاسيسها واحتياجاتها النفسية والمادية .

.. إن الحديث بين الزوجين يساعد كلا منهما على معرفة نفسه واحتياجاته، ويساعدهما على معرفة بعضهما البعض .. بينما فقدان هذا الحديث، يبعدهما عن بعضهما أكثر وأكثر، ويزيد من إحباطهما .. ذلك أننا حين لا نتعامل مع الاحتياجات النفسية وغيرها، فإنها لا تذهب وإنما تختفي تحت السطح، لتؤثر في سلوك الزوجين من حيث لا يشعرون .. فقد يبدو ظاهرياً - مثلاً - أن الخلاف بسبب أن الزوج أو الزوجة ترك باب الثلاجة مفتوحاً، بينما الحقيقة أن أحد الطرفين يشعر بعدم احترام الآخر له !!

إن تحقق فهم كل طرف للآخر، وقبول كل منهما لما يهم الطرف الآخر، ولما يحتاجه، كل هذا من شأنه أن يجعل التغيير أسهل وأعمق عند الطرفين، ويجعل العلاقة بينهما أكثر عمقاً وارتباطاً وارتياحاً^(١).

ومن هنا فإنه من الأهمية بمكان أن «يقوم الزوجان بتخصيص وقتٍ للحديث مع بعضهما البعض، فهذا من أكثر الأنشطة أهمية .. حيث يتم خلال هذا التحوار تبادل المشاعر، وتقاسم الآمال والآلام والمخاوف، ما الذي يقلق ؟ .. ما الذي يسعد ؟ .. ما هو الشيء الذي شعر أحد الزوجين بالأسف عليه ؟ ما هو الشيء الذي يفخر به أحد الزوجين ؟ إلى آخر ما يحسن الحديث عنه مع شريك الحياة مما لا يقال للآخرين في الغالب»^(١).

إن هذا الحديث المباشر والصريح يخفف من «الشعور بالإخفاق وخيبة الأمل،

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٢٠، ٢٢١ بتصرف .

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ١١ .

ويساعد كل منهما على الرؤية السليمة للأحداث، فإذا توقع الواحد منهما طريقة معينة من التعامل، بينما لا يشاركه الطرف الآخر ذات التوقع، فقد يكون هذا أرضية خصبة لمعارك ونزاعات في المستقبل، ولا نتوقع طبعاً أن يزيل الحديث المشكلة كلياً أو يجلّ الخلاف، إلا أنه لا شك سيخفف من حدة التوتر في العلاقة، وسيساعد كل طرف على تفهم الطرف الآخر..» (١).

إن من «أسوأ الأخطاء التي يرتكبها معظمنا في علاقتنا الزوجية، هي أننا نُنظّر في بعض الوقت أن شريك الحياة يستطيع قراءة أفكارنا، أو إذا لم نُنظّر أنه يستطيع القيام بذلك فإننا ننتظر منه أن يقوم بذلك غالباً...

... كنت أتحدث إلى صديقي، عندما بدأ يشكو من عدم قدرة زوجته على أن تكون منظمّة، وقد بدا أنه يتألم من هذه المسألة؛ لأنه يكرر شكواه منها.. وأخيراً سألته: هل تعرف زوجتك كم يؤلمك هذا الموضوع؟ .. واتضح أنه ليس لديها فكرة أن هذا الموضوع يُشغله على الإطلاق!!!» (١).

إنه ليس من العدل أن يراك شريك الحياة غاضباً ومحبطاً دون أن يعرف لذلك سبباً.. فكيف له أن يقرأ أفكارك؛ ليتأكد أن هذا الأمر يغيظك؟
إن من الأفضل لكلا الشريكين أن يُعرّف الآخر بما يضايقه.. فقط يختار الوقت الذي يكون فيه شريكه في حالة مزاجية مناسبة.. ثم ينبهه لذلك الذي يضايقه.. بدون حدة وعندها.. ستكون المفاجأة هي تقبّل شريك الحياة..

إن الأزواج الأكثر ألفة وحباً، يتحدثون مع بعضهم أكثر «يمكن أن يكون ذلك مجرد إشارة من أحد الزوجين، على سبيل المثال: لعنوان صحيفة يقرأها الآخر. الأول يعلم تماماً أن ملاحظته سوف يتقبلها الثاني بمتهى اللطف والودّ، لا بل

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٣٢.

(٣) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون -

سيعلق عليها كذلك بمنتهى الودّ واللطف» (١).

إن الكلام وسيلة ممتعة من وسائل التواصل والأفة .. إننا نتحدث للتعبير عن أنفسنا ؛ لكي يستمع إلينا الآخر ..، إن التحدث يساعدنا على فهم أنفسنا، وفهم الآخر يساعدنا على الحصول على الرسائل وإرسالها للآخرين . في بعض الأحيان فإننا نتحدث لكي نحصل على القرب والحميمية، وفي أحيان أخرى لا يكون لدينا أشياء مشتركة لتحدث عنها، ولكننا فقط نريد التواصل .. إننا نريد التخلص من الفجوة، ونريد المشاركة والتقرب .. بل ربما تحدثنا لكي نستمتع بأوقاتنا، أو حتى نهتم بأنفسنا .. وأحياناً نتحدث لمجرد الحديث !!!

إننا بحاجة لتحمل مسؤولية التواصل، فلندع كلماتنا تعكس مدى اعتزازنا بأنفسنا وتقديرنا للآخرين، كن أميناً ومباشراً وصریحاً، كن رقيقاً ومحبباً عندما يكون ذلك مناسباً، كن حازماً عندما يلزم الأمر، وفوق كل ذلك كن نفسك وقل ما تحتاج إلى قوله .

قل الحقيقة بكل الحب والشعور بالكرامة - كما نفكر فيها، وتشعر بها وتعرفها - وسوف تكون في أحسن حال» (١).

ولكن عليك أن تتذكر أنك تقيم العلاقة الزوجية، فابتعد عن تحليل الطرف الآخر ؛ حيث إنك تستطيع أن تُغيّر نفسك فقط، وأنه حتى حين يفقد التعاون بين الزوجين، فإن العلاقة الزوجية تتحسن عندما يبدأ شخص واحد في التغيير ؛ ذلك أن نضح وتغيير أحد الزوجين غالباً ما يدفع الآخر لتغيير نفسه ..

وتذكر أيضاً أن آراء وقيم وحاجات كل زوج صادقة ومهمة .

و حين تعبر عما يُزعجك، فليكن ذلك التعبير بطريقة تعكس مشاعرك حول الوضع بدلاً من أسلوب اللوم . استمع للطرف الآخر، واستمع فعلاً، فقد تكتشف أن هناك أشياء اعتبرتها من المسلمات، وهي في الحقيقة غير ذلك، كما قد تكتشف أنك تذكر أشياءً مهينةً ومحطمة لكرامة واحترام وقيمة الشخص الآخر .

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٨٦ .

(٢) لا مزيد من الانغماس في هوموم الآخرين - ميلودي بيتي - ص ٢٥٢، ٢٥٣ بتصرف .

ولا شك أن مما يساعد شريك الحياة على الانفتاح الحوارى معك، وبث الشكوى لك أن يسود كلامك معه الحب واحترام المشاعر وحسن التساؤل .. وكل ذلك يمكن أن نجمله في كلمة واحدة «الذوق» .

فالذوق «أن تكون قادرًا على قول الكلام المناسب في الوقت المناسب، ودون إساءة لشريك حياتك، وتكون الحاجة أمسّ لمزيد من المهارة والذوق عند التعامل مع المواقف الحساسة ؛ ولذلك يجب أن يكون لدينا الحس السريع والدقيق للموقف، وما هو أفضل ما يقال فيه

وحتى نتحلى بالذوق لا بد أن نكون على فهم جيّد للطبيعة البشرية كما يجب أن ننظر إلى مشاعر شريك حياتنا نظرة تعاطف» وأن ندخل ما عندنا من حكمة على شريك حياتنا بهدوء ..

فالطريق الضيق «بين جدارين، و الذى لا يتسع إلا لمرور سيارة واحدة فحسب، لا تدخلها السيارة إلا برفق من قائدها وحذر وتوقُّ، بينما لو أقبل بها مسرعًا، وأراد المرور من هذا المكان الضيق لاصطدم يمنة ويسرة وتعطلت سيارته، والطريق لم يزد ولم ينقص، والسيارة هى هى، لكن الطريقة هى التى اختلفت، تلك برفق وهذه بشدة»^(١).

أخي الزوج - أختي الزوجة:

«عبّر عن نفسك بحسم وهدوء ووضوح، عندما تكون هناك مسألة تراها مهمة جدًّا . وتذكر أن تأكيد الذات يختلف عن العدوان على الآخر، وتستطيع فعل ذلك عن طريق ذكر ما تشعر به، وما تفكر فيه، وما تنوي أن تفعله «وليس ما ترفض أن تعمله» ..

و حين يرد الطرف الآخر، فقم بترديد ما يقوله حتى تتأكد من الفهم، فعلى

(١) راجع إن شئت - اللمسة الإنسانية - للمؤلف .

سبيل المثال:

إذا قال الطرف الآخر: «أنت تعتقد أنك تعرف كل شيء، كما أنك لا تستمع لي أبداً» فعليك أن تجيبه بأن تقول: «هل هذا يعني أنك تظن أنني أعتقد بأني دائماً على حق، ولا أستمع إلى حقيقة رأيك». (١)

إن بعض الطرق التي يتحاور بها شريكة الحياة، قد تمنع التواصل بينهما .. ومن ثم فإنه من الضروري أن يلتزم الشريكان قواعد التحاور الناجح، ويتقنا فنون التواصل مع الآخر .. ومنها:

«الحذر من التشتت، والالتزام بالخط الرئيسي للحوار، وحتى لو كان من السهل مواصلة الجدل حول نقطة فرعية، فيجب أن نحاول الالتزام بالقضية الرئيسية ..

كما يجب أن يتجنب الطرفان، السخرية والتهكم، فذلك الأسلوب يوحى بالإهانة .. فالسخرية عموماً تستفز الطرف الآخر، وتؤدي إلى تصعيد الإهانات المتبادلة، ولا تتيح أى فرصة للتحاور الإيجابي ..

ويجب أيضاً ألا نبالغ في تصوير الخلافات ؛ حتى نجعلها مآسي، فذلك كله مما يسبب القلق والغضب لدى الطرف الآخر ..

ومع كل ما سبق لا بد من امتلاك القدرة على الاعتذار، وتقديمه إذا لزم الأمر .. مع عدم الإلحاح على الآخر ليعتذر ..

إن كل القواعد السابقة هامة ومفيدة، ولكنها تُصبح بلا فائدة ويصعب اتباعها إذا تملك الغضب الطرفين أو أحدهما .. فإذا حدث هذا الغضب، فيجب أن يتجنب شريكة الحياة الجدل حتى تهدأ النفوس ...» (١)

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ١٢٨، ١٢٩ بتصرف .

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ١٢٠ - ١٢٣ بتصرف .

كما أن «المهم مراعاة طبيعة شريك الحياة، من حيث انطلاقه في الحديث وعدمه، ويستطيع كل من الزوجين أن يُغيّر من طبيعة صاحبه لكن لا بد أن يُراعي في ذلك التدريج، وطبيعة صاحبه .

ومن الأمور المهمة في الحوار بين الزوجين ما يأتي:

- ١ - مراعاة الوقت المناسب، بحيث يكون في جوٍّ من الهدوء وراحة البال .
- ٢ - أن يكون الحوار ابتداءً، وليس رد فعل تجاه مشكلة معينة، أو تعليقاً على موقف، فالغالب أن طرف يريد نفي الخطأ عنه، وقد يستमित في الدفاع عن وجهة نظره، وفي مثل هذه الأحوال يسعى الأزواج إلى إغلاق ملف النقاش في الموضوع ..
- ٣ - أن تكون لغة الحوار مناسبة، بعيدة عن توجيه الكلام المباشر للطرف الآخر فكلمة «أنت لا تهتم بي» يمكن استبدالها بقولنا «ألا ترى أننا يمكن أن نرتقى بعلاقتنا بشكل أفضل؟» .. إلخ .
- ٤ - أن يُشعر كل طرف صاحبه أنه يحترم ويقدر ظروفه، ويراعي طبيعته، وأنه لا ينتظر منه فوق ما يطيق، أو أكثر مما يستطيع .
- ٥ - أن يعترف كل طرف بأخطائه، وتقديره لصاحبه، وأن يتعد عن الإصرار على رأيه والتشبث بمواقفه، وأن يلحظ أن كثيراً من الأمور، العبرة فيها بموقف الطرف الآخر، بمعنى كون زوجتي لا ترضى نمطاً من التعامل فهذا يعني أنه غير مناسب ولو كنت أرى أنه مناسب» .^(١)

«قد يحتاج بعض الأزواج أن تعلم مهارات الاستماع والكلام هي طريقة بطيئة، وأنهم كانوا في الماضي ينهون الجدل بسرعة سواء بالصراخ أو غيره، ومع ذلك فلم

يحدثُ بينهما انفصالٌ أو طلاق، وأنه لا صبرٍ لديهم في انتظار جواب الطرف الآخر، وأنهم قد يشعرون بالإحباط وهم في انتظار تجاوب الطرف الآخر وتعبيره عما يريد .

ولا شك أن هناك حقاً في أن هذه الطريقة ستخفف من سرعة الجدل والنقاش، إلا أن مهارة تخفيف سرعة الجدل، والاستماع من دون تكرار الدفاع، والكلام الإيجابي سيُعين كل الأزواج!؟

إننا نستفيد من كل الطرق التي تدفعنا إلى تخفيف السرعة، وإلى التفكير المتأنى فيما نقول، ونستطيع عندها أن نعطي انتباهنا إلى الحاجات الحقيقية والاهتمامات والأحلام التي كانت مخفية تحت سطح المشكلة بين الزوجين، مما يُعين كل طرفٍ على فهم الطرف الآخر، وتلبية حاجاته .

.... قد يقول أحد الزوجين: «إن الطرف الآخر غير متعاون، فهو لا يحاول حتى تجريب هذه الطريقة!!» .

... وقد يعتقد كل طرف أن سلوك الطرف الآخر مزعج، وأنه لا يتوقع أن يتمكن من تغيير تصرفات الآخر!!

والحقيقة، إن كل طرف يستطيع مساعدة الآخر على التغيير من خلال أن يتغير هو نفسه، فعندما يتكلم طرف عن مشاعره، أو عندما يُصغي ويهتم لما يريد الآخر أن يقوله، حتى وإن لم يكن هذا ما يريد هذا الطرف سماعه أو لحديث فيه، فإنه بذلك يعين الطرف الآخر على التغيير بشكل غير مباشر . ومن الخطأ أن يتخذ الإنسان موقفَ: «إنني لا أستطيع فعلَ شيءٍ؛ لأنك لا تتكلم معي»!!^(١)

أخِي النوح / أختِي النوحَة ..

الطريقة الفضلى لممارسة فن الحوار هي، ألا نلوم الآخر باستخدام ألفاظ مثل

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١٤٦، ١٤٧ بتصرف .

«أنت وإنك»، بل نحاول استعمال ألفاظ إيجابية مثل: استعمال ضمير «أنا و إني»؛ للتعبير عن مشاعرنا وحاجاتنا ورغباتنا .

كل ذلك مع محاولة بذل الجهد لتغيير ما قاله أو قام به الطرف الآخر إلى شيء إيجابي يمكنك تقديره، أو على الأقل يمكنك تفهمه ..

فمثلاً تقول: «يؤسفني أن الأمور كانت قاسية وصعبة عليك في الفترة الأخيرة» .. أو تتوقف أثناء الكلام لتقول: «لا أستطيع أن أعبر لك عن سعادتي ؛ لأنك تسمعينني بهذا الشكل، وكم يشعرني ذلك بالراحة ؟ ..

ولكي يكون الحوار هادئاً غير غاضب ؛ لا بد من فهم أمور منها أن:

- الغضب يأتي من عدم فهم وجهة نظر شريك الحياة .. والحلّ هو: محاولة فهم وجهة النظر، والتعرف على اللغة التي يتحدثها .

- قد لا يفهم الرجل حقيقة مشاعر زوجته ..

والحلّ: أن يتابع الاستماع، مع محاولة النظر للموقف من خلال موقعها ووجهة نظرها .

- قد ينشأ الغضب بسبب عدم معرفة ماذا يمكن عمله لتحسين الموقف ؟ ..

- والحلّ: لا تلُّم شريك حياتك على عدم التحسن، وحاول أن تمنع نفسك من عرض الحلول والمقترحات .

- قد لا تفهم وجهة نظر الطرف الآخر ..

- الحلّ: أخبره أنك لم تفهم وجهة نظره ؛ لكن لا تلومه على هذا .

إن كلمتنا من أكثر الأشياء التي تساعدنا على توصيل رسائل الحب إلى شريك حياتنا، فإن طابّت ؛ كانت قادرة على أن تزرع في قلبه حديقة مليئة بأزهار العاطفة .. وإن قستْ ؛ كانت معاولُ هدم للجمال في أعماقه، فلم تترك لنا إلا خرائب الكراهية الموحشة المليئة بخفافيش الخلافات وغربان الفرقة .. وعليه فمن الضروري أن نتقن «فن الحوار» كما أتقنا من قبله «فن الإنصات» ليبقى ..

التواصل مشاركة ..

تسهّم المشاركة في المشاعر في إيجاد الحلول لمشاكل العلاقة الزوجية .. فالمرأة تجد المتعة في الحديث إلى شريك حياتها، وكذلك الرجل يجد متعته في مشاركتها .. وهما يشعران أن كلاهما يتفهم الآخر، وإن كان يرى الأمور من منظوره الشخصي أحياناً .. وذلك من خلال:

المشاركة في المعاني:

كثيراً ما نُفسر رسائل الآخرين بناء على خبراتنا الشخصية ؛ لذا وفي سبيل فهم ما تمّ إيصاله، يتوجّب علينا دائماً أن نوضح ما نعني، وأن نُعلم الشخص الآخر ماذا تعني رسالته لنا ؟ فعلى سبيل المثال: شريك الحياة يقول: «يجب أن نخطط عندما نريد الذهاب إلى أهلك» وقد تكون إجابتك: إن أختي تزورهم اليوم، ما رأيك في الذهاب الليلة ؟ ..

فهنا شريك الحياة ذكر عبارة عامة عن رغبته في الذهاب إلى أهل زوجته ؛ لكنها كانت جاهزة لتحقيق الفكرة، فعدم وضوح العبارة هنا حوّل هذه الرغبة العامة عند الزوج إلى رغبة قابلة للتنفيذ عند الزوجة !!..

ومن هنا فإن من المهم جداً أن تتأكد من التفسيرات التي تضعها، لما يصلك من رسائل من الطرف الآخر، وعليك أن تستمع إلى نبرة الصوت والإشارات غير اللفظية، وتوضح ما فهمتَ إذا أحسست أن هناك التباساً في عباراته (١).

المشاركة في النيات أو المقاصد ..

وهي تعني أن تجعل شريك حياتك يعلم ماذا تريد من العلاقة الزوجية ؟ ومن

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهايمر - ص ٦٩ - ٧٠ بتصرف .

الممكن التعبير عن المقاصد باستخدام عبارات تبدأ بكلمة أنا، مثل: «أنا أريد...» .. أو «أنا أفضل...» .. أو «أنا أحب أن..» أو «أنا سأكون كذا..» أو «أنا أعزم...». وعندما نفشل في التعبير عن مقاصدنا بوضوح، فإن هذا الفشل يؤدي إلى ارتباك وعدم فهم، ذلك أن الطرف الآخر لا يفهم رغباتنا أو إجاباتنا .

وإليك على سبيل المثال الموقف التالي:

سعيد: «أعرف أنك تريد زيارة والدتك هذا الأسبوع، ومن الممكن أن نفعل؛ ولكن إذا لم أتمكن، فربما نستطيع أن نذهب الأسبوع القادم». زوجة سعيد غير متأكدة إذا كان سيذهب أم لا، وهي غير قادرة على التخطيط..

من الممكن لسعيد أن يوضح مقصده بالطريقة التالية:

سعيد: «أعرف أنك تريد زيارة والدتك هذا الأسبوع، وأحب أن أكون برفقتك، ولكن لدي كثير من العمل لا يمكن تأجيله . سأكون سعيداً بالذهاب معك الأسبوع القادم إن شاء الله». .. فهنا نجد العبارة الثانية لسعيد تعكس الوعي والقبول لمشاعر الزوجة، وفي نفس الوقت توضح حاجاته هو ومقاصده دون أن يكون هناك عبارات مبهمه غير واضحة، فالتواصل هنا واضح ويساهم في زيادة الفهم للموقف .

الدعم وتأكيد الإيجابيات:

الدعم عملية مهمة لتطوير التواصل بين الزوجين .. ذلك أن الاعتراف بالصفات الجيدة في شريك الحياة يقوي المحبة والقبول، كما أن العبارات الإيجابية تسهم في بناء الشعور باحترام الذات .. ولكي تدعم السمات الإيجابية في شريك الحياة، عليك بالبحث عنها، والتنبه لها والعمل على توفير الوقت الكافي لتأكيد تقديرك لهذه الصفات .. والعبارات التالية ستساعدك في التركيز على هذه الإيجابيات ..

«أنا أحب ..» .. «أنا أقدر» .. «أنا أستمتع ..» .. «أنا أحترم ..» .. (١)

نؤكد على ذلك لأن الكثير من الأزواج والزوجات سريعون في التنبه إلى مناحي الشقاق والسلبيات ؛ ولكنهم بطيئون في رؤية الفرص التي تُسهم في إيجاد ردود فعل إيجابية تؤدي إلى علاقة أكثر سعادة . وبالرغم من أن هناك مواقف تتطلب الصراحة، إلا أنه من المهم أن نبحث عن الفرص التي نستطيع من خلالها أن نستخدم ردود الفعل الإيجابية .

إن التواصل الجيد يتطلب مشاركة شريكي الحياة .. الرجل بحاجة إلى أن يجتهد في تذكر أن الشكوى من المشكلات، لا تعني أن شريكة حياته تلومه، وأنها حين تشتكي، فإنها فقط تنفس عن إحباطاتها بالحديث عنها ..
كما أن المرأة تستطيع أن تُخبر زوجها أنه على الرغم من أنها تشتكي، فإنها تُقدِّره ..

خذ مثلاً:

دخلت عليّ زوجتي الآن وسألتنني: «كيف يجري العمل في هذا الفصل، فقلت: أوشك أن أنتهي منه بفضل الله ..
فقلت: إن هذا الكتاب قد أخذ من وقتك الكثير .. إننا لا نكاد نجد وقتاً للجلوس معاً ..» .

ولأني أفهم هذه الاختلافات بين المرأة والرجل، فإنني أدركت أنها تبحث عن تطمين وتفهم، لا عن تبريرات وتفسيرات، فقلت: «أنت على حق .. لقد انشغلت كثيراً .. سأعوضك يا أعز الناس ..»

قالت: «أنت طيب حقاً .. ثم استمرت تشكو من يومها، وكم هي متعبة ..

(١) المصدر السابق - ص ٧٠، ٧١ بتصرف .

وأخذتُ أنا في إظهار تقديري لما تبذله من جهد لمساعدتي ..

ولا بد في مشاركة التواصل مع شريك الحياة من ..

اختيار الكلمات ..

تتميز العلاقة طويلة المدى مثل الزواج بعادات وطرق محددة في الاستجابة، وهذه العادات قد توقع الزوجان في عدم الانتباه لما يقوله شريك الحياة، ذلك أن كل طرف من أطراف العلاقة يكون اختياره للكلمات من منطلق العادة، وليس من منطلق الاختيار الواعي للكلمات ..

ومن هنا تضيع كلمات التشجيع لشريك الحياة، لتحل محلها كلمات تُنتج التوتر وعدم الرضا ..

فمن الكلمات والتعبيرات السلبية والمحبطة: «لن تتغير أبداً» ... «أنت فعلاً تحب الهم والغم» .. «أنت مخطيء .. وليست هذه هي المرة الأولى» .

ومن التعبيرات الإيجابية المشجعة:

«أنا أحبك» .. «أنا أحتاج إليك» ... «إن طريقتك في .. تعجبني» ... «هل أستطيع مساعدتك؟»

اختيار المشاعر ..

«المشاعر جزء منا، شئنا أم أبينا . إلا أنه عندما نكون على وعي بمشاعرنا، فإن هذا الوعي يوفر لنا فرصة اختيار إيصال هذه المشاعر أو عدم إيصالها !!»
ومن المتعارف عليه في العلاقة الزوجية أن يعبر كل زوج بحرية عن معظم مشاعره الإيجابية والسلبية، بل والهدامة، بينما في علاقاتنا مع الآخرين نكون أكثر حذرًا، ونختار ما نوصله من المشاعر .

ولكي نُحسِّن العلاقة الزوجية، قد يكون من المفيد أن نؤخر استجابتنا للمشاعر السلبية؛ بحيث نكون على ثقة بأن استجابتنا تتفق مع أهدافنا ...

فمثلاً ..

إذا خاف الزوج أو الزوجة من مناقشة أمر ما، فيمكن أن ينسحب منها دون تعليق أو بقوله: «أشعر أنني لا أستطيع التركيز في هذا الأمر الآن، هل يمكن أن نتحدث فيما بعد؟» (١) (ص ٨٣ بتصرف يسير، حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - مكتبة جرير).

فإذا وجدت - أخي الزوج / أختي الزوجة - أن الطرف الآخر لا يتفهّم مشاعرك، ولا يتفق معك في وجهة النظر؛ فحاول مراقبة نفسك خلال هذه المواقف فإن سلوكك يساعد في قياس هذا التعاطف ..

- ١ - حدد موضوعاً أو أمراً تجد صعوبة في نقاشه مع الطرف الآخر .
- ٢ - انظر إلى الموضوع من وجهة نظر شريك الحياة . هل تستطيع أن تتعرّف على الاتجاهات والمشاعر التي يحملها تجاه هذا الموضوع؟
- ٣ - ناقش الموضوع من وجهة نظر شريك الحياة لمدة (٣-٥ دقائق) .
- ٤ - ماذا تشعر عندما تفكر بنفس منطق شريك الحياة؟
- ٥ - والآن اعكس الأدوار، وانظر إلى الموضوع من وجهة نظرك أنت، ما مشاعرك وقناعاتك تجاه الموضوع؟
- ٦ - ناقش الموضوع من وجهة نظرك أنت لمدة (٣-٥ دقائق)

إن من الأهمية بمكان أن نتفهّم شريك حياتنا؛ لنستطيع التعامل معه بفاعلية وحب وود .. ولا بد لتواصلنا معه أن نتعرّف الطريقة التي يفكر بها .. ولا سبيل

(١) المصدر السابق - ص ٧٢ بتصرف .

لذلك إلا من خلال مشاركته التواصل والتفاهم عبر ..

حوارات هادئة ..

حيث ندفع شريك حياتنا للتحدث عن مشاكله، ونستمع إليه باهتمام ومواساة وعدم اتهام .. لنذكر مزاجه النفسي، ونحاصر في ذات الوقت تلك المشاكل قبل أن تنمو وتكبر ..

يقول الزوج مثلاً: «حدثيني عن يومك» .. «كيف تشعرين اليوم؟ ..» .

وتقول الزوجة: «لدي انطباع بأنك» «خفف عنك وهون على نفسك» .. «لم تشعر بهذا الأسى؟» . والهدف من هذا الحوار ليس الاتفاق مع شريك الحياة، وإنما «تفهّم» نفسيته و «تقبّل» أفعاله .. والتأكيد على أننا يمكن أن نختلف، وأن اختلافاتنا يمكن تسويتها .. أو ربما التخلي عنها !!

ومن ثم .. يُنصتُ كلا الزوجين لشريك حياته بغرض الفهم، لا، لينتقد ولا يهاجم، ولا يدافع عن نفسه ضد هجوم الآخر !!

يختار الأفكار والكلمات التي تُدعم الأهداف الإيجابية للزواج و يحاول أن يكون حديثه خالياً من اللوم .^(١)

في وقت لتقاسم الحديث والمشاعر، وليس وقتاً لتبادل الحقائق والمعلومات .. !!

خذ مثلاً ..

«جلس الزوج يكتب بعض الأفكار والخواطر، فهو يهوى الكتابة .

جاءت الزوجة من ورائه، ووضعت يديها على كتفيه قائلةً وهي تنظر إلى الورق الذي بين يديه: ماذا تكتب؟

هو: انظري .

(١) إسأل نفسك، كم مرة لمت الطرف الآخر على المشاكل التي تمر بحياتكما؟

هي: أخذت تقرأ: «مسكين أنت أيها القلب، تتعب حين ترتاح العين، وتتألم حيث يلتذ الفكر، وحيثما تأنس اليد باللمس، فالذى يرتعش هو أنت، ولا ذنب لك في كل ذلك إلا أنك مددت هؤلاء جميعًا بالدم بالحياة، ولا عليك، فقديمًا قيل اتق شر من أحسنت إليه!!»

ثم توجهت «نجوي» إلى «محمد»، قائلة: «يا سلام، هكذا أصبحت شرًا تحذّر منه قلبك المسكين، وتطلب منه اتقاءه؟!». .

هو: «ساحك الله، لا تتعجلي، وأعيدي القراءة بهدوء، وتمعنّ؛ فستجدين أنك لست المقصودة» .

هي: «ومن المقصود إذًا؟» .

هو: «العين، والفكر، واليد، فهي التي أحسن القلب إليها إذ مدها بالدم».

هي: «وتحسبني غير مدركة هذا؟» .

هو: «إذًا؟» .

هي: «يا أستاذ، إن العين حين ترتاح فذلك من النظر إليّ، وإن الفكر حين يلتذ فذلك من التفكير فيّ أو محادثتي، وإن اليد حين تأنس باللمس، فذلك حين تلمسني. وهذا يعني أنني السبب في الشر الذي تحذّر منه قلبك المسكين، وتطلب منه اتقاءه . هذا إذا احسنت الظن بك!!» .

هو: «كل هذا إذا أحسنت الظن بي؟! فكيف لو أنك أسأت الظن؟!» .

هي: «إذّن لكان كل الذى حدث، حدث مع غيري لا معي».

هو: «الحمد لله الذى جعلك تحسّنين الظن، وأسأله تعالى أن يجعلني عند حسن ظنك».

هي: ألم يكن الأجدر بك، بدلًا من أن تندب حظك، وحظ قلبك المسكين أن تحدّث بنعمة ربك، فتقول:

«ما أسعدك أيها القلب، ترتاح حيث تنظر العين، وتلتذذ حيث يعمل الفكر، وحيثما تمتد اليد لللمس، فالذى يأنس ويتعش هو أنت . الكل في

خدمتك من غير تكليف منك» .

«أليس هذا خيرًا من أن تنوح عليه نادبًا حظه، واصفًا إياه بالمسكين الذي يتعب ويتألم ويرتعش؟» .

هو: ومَن قال: إن التعب صفة ذميمة؟ ألم تقرأي قول الشاعر:

وقول الآخر:

هي: «حسن، والألم؟ أهو أيضًا صفة حميدة؟!» .

هو: «أجل، إذا لم يكن شديدًا، فخير اللذات ما صحبه شيء من الألم، إنه كالمالح للطعام . هذا بالإضافة إلى أن الشوكة يشاك بها المؤمن له عليها أجر، كما في حديث الرسول _ صلى الله عليه وسلم _ .»

هي: «والرعدة؟» .

هو: «إنها رعدة اللذة لا رعدة الخوف» .

هي: «لو وافقت على فلسفتك فيما يتعلق بالتعب، والألم، والارتعاش ... فكيف تبرر قولك لقلبك: ولا ذنب لك؟ ألا يعني هذا أنك جعلت من الأشياء السابقة، عقابًا على لا ذنب؟» .

هو: «ربما كانت هذه الأشياء في ظاهرها عند الناس عقابًا؛ ولكنها في حقيقتها ليست كذلك» .

أولاً: لما قدمت عنها مما أسميته فلسفة ..

وثانيًا: لأنها عند الله مؤجرة . فإن الشوكة يشاكيها المرء له فيها أجر ...

هي: «_ الله دُرْكٌ _ لقد صدق من قال: يا لساني لا عدمتك، أقلبك كيف أشاء» .

هو: «لو أنك قلت بدلًا من ذلك: اللهم فقهننا في الدين، وعلمنا التأويل لكان

أحسن ..» .

هي: «أحسن لمن؟ لي أم لك؟» .

هو: «لي ولك» .

هي: «كيف؟» .

هو: «لأنك تقولين: «فقهنا وعلّ منا» بصيغة الجمع»

وهكذا يكون الحوار الهادئ بين الزوجين في كل حال من الأحوال .. يملأه المرح والدعابة، تنطق به الألسنة، وتشاركها العيون .. وتتحرك معها اليد بما يناسب من لمسات حانية رقيقة^(١) . ويتقاسم فيه الزوجان «الآمال، والمخاوف، ما يقلق، وما يثير، وما يسعد، وما يُشعر بالأسف، وما يُشعر بالفخر، وما يُشعر بالخجل ..» .

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

إن الحوارات الهادئة ليست «وقتاً للتنفيس الانفعالي أو التحكم في الطرف الآخر .. وإنما هي تدريب على تقبّل الطرف الآخر، وتقاسم المشاعر معه بحرية ..

فإذا بدا حوارك مع شريك الحياة سطحياً أو عبارة عن إفراغ للحقائق، فكن صبوراً، فغالباً ما يستغرق الأمر من بعض الأزواج أسابيع حتى يشعروا بالأمان الكافي لطرح الأفكار والمشاعر الشخصية»^(١) .

«وحافظ على أن تبقى خطوط الاتصال مع شريكة حياتك مفتوحة، وكن صبوراً لا تتوقع الكمال، كما لا تتوقع تحولاً مفاجئاً بين يوم وليلة .. واجعل شريك حياتك هو أفضل صديق لك، لا تحاول أن تجعله صورة بالكربون منك، وهذا يعني

(١) الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - ص ٨٧ - ٩٠ بتصرف .

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٩ - ١٢ بتصرف .

أن تُشاركه في أشياء كثيرة، وتأخذ منه أشياء لا تجدها في نفسك .. لا تعتقد أن شريك حياتك يعرف ماذا تريد دون أن تقول له شيئاً، ولا تعتقد أنك تعرف ماذا يريد الشريك دون أن تسأله» (١).

و اعلم أن: الحوارات الهادئة هي وسيلة جيدة للتقارب بين الزوجين ؛ لأنه يتيح الفرصة لإظهار الاعتراضات التي تختفي تحت السطح وتشكل خطراً على العلاقة إن ظلت في هذا المكان بدون أن تُعلن ..

كما أن المصارحة والتفيس من أعظم أسباب الألفة بين الزوجين ؛ شريطة أن تكون المصارحة بألفاظ وعبارات لا تؤدي إلى جرح مشاعر، وألا تتحول إلى مجادلات، ثم تتطور إلى مشاحنات تنتهي إلى منازعات ..

فاجعل بينك وبين شريك حياتك تلك الحوارات الهادئة حيث يوافق كلاكما على أن ينصت للآخر، بطريقة لا تتسم باتخاذ المواقف الدفاعية عن النفس، و من خلال أسلوب رقيق مهذب لا يحمل أي تهديد أو إلقاء للدروس على الآخر .. ويسعى إلى استيعاب ما يقال، وليس التصرف لمواجهته .. كل ذلك من خلال حوار قلوب مفتوحة تتشارك في ..

حديث المشاعر ..

«يعيش الزوجان في نفس المنزل، وينامان في نفس الغرفة، ولكنها قد يشعران بأنهما غريبان . ويريدان أن يُعبّرا عن المشاعر، وأن تكون بينهما عاطفة مودّة؛ ولكنها يجدان أنفسهما يبتعدان عن بعضهما البعض . إنهما يتحاوران حول قضايا وحقائق ؛ ولكنها نادراً ما يعبران عن مشاعرهما تجاه أحدهما الآخر، فالبحث عن المودة والاهتمام الصادق من أكثر الأمور صعوبة في حياتنا ..

إن المودة تبدأ عندما يستمع الزوجان لبعضهما البعض، ويعبران لبعضهما

(٢) دراسات في علم النفس - د/ عبد الله عبد الحي موسى - ص ٢٢٧ .

البعض عن مشاعرهما .. فإذا حدث ذلك كان التواصل بينهما فعالاً، وبالتالي كانت قدرتهما على حل مشاكلهما قدرة عظيمة، كما أن الفهم يزداد بينهما، وكذلك تزداد المودة بينهما نتيجة ذلك ..» (١).

لأن العلاقة التي تُبنى على الصدق والحوار المفتوح، هي العلاقة المتناغمة المنسجمة ..

وحين تكون علاقة الزوجين قائمةً على الإنسجام، فإن كل طرف يكون واضحاً مع الآخر إلى أبعد حد، فهو يقول ما يفكر فيه، ويعبر عما يشعر به دون قلق .. ذلك أنه على ثقة أن الطرف الآخر سيبدل قصارى جهده لتفهم الأمر ..

لكن الواقع أنه في كثير من العلاقات الزوجية، يجد الزوجان صعوبةً في التعبير عن مشاعرهما وأفكارهما الحقيقية!! بل ربما وصل الأمر أن يعتقد أنه من الضروري إخفاء مشاعرهما ..!! ومن ثم تتراكم لدى الطرفين مشاعر الحزن والألم، ثم يستخدمها كل طرف بعد ذلك كسلاح ضد الآخر!!! وهذه هي أهم الأسباب التي تدمر الحياة الزوجية .. حيث يستخدم كل طرف كلمات تعبر عن عكس ما يشعر به حقيقة ..

خذ مثلاً:

يقول الزوج: «يمكنك أن تذهبي بدوني»، بينما هو في الحقيقة يرفض ذلك تماماً..

أو يودّع زوجته قائلاً: «سوف أفقدك كثيراً ..» بينما يشعر بداخله: «أخيراً .. سأعيش يوماً سعيداً بدونك!!» .

فهل من سبيل إلى تحقيق الانسجام مع شريك الحياة؟
إن السبيل الأفضل لتحقيق الانسجام، هو أن يُعبر كل طرف عن مشاعره وقت

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٥٧ بتصرف .

الشعور بها، ولو شعر بالغضب والألم .. نُعبّر عن مشاعرنا دون التهجم على الآخر..

إنك حين تُشارك الطرف الآخر بمشاعرك وأفكارك، فإن هذا يكون دليلاً عنده على ثقته فيك .. وهذا بالطبع يسمح لك أن تتقاسم معه مشاكلك دون الحاجة إلى الانتقام لتلك المشاكل من الطرف الآخر ..

«ولكي تمارس هذا الأمر بطريقة صحيحة، لا بد لك أن تدرك أن أفضل طريقة لتغيير استجابة الطرف الآخر هي تغيير استجاباتك أنت نفسك .. بمعنى «تحدّث أقل» .. «استمع أكثر» .. «كن صادقاً» .. «لا تنتقد» ..

كما أنه من الضروري أن نُعبّر عن مشاعرك، بطريقة تؤكد على أنها مشاعرك أنت، وليس بطريقة تجعل الطرف الآخر هو سببها ..

تقول: «أنا أشعر أنك تضغط عليّ؛ لكي أعمل هذا بطريقتك» .. بدلاً من «ابتعد عني» .. أو «اتركني وشأني» ..

وحاول أن تبدأ تعبيرك عن مشاعرك بضمير «أنا» .. أو ما يسمى «رسالة أنا» .. وهي رسالة من ثلاثة أجزاء «اشرح السلوك بغير لوم» و«اذكر مشاعرك» و«اذكر النتائج المحتملة».

تقول الزوجة: «عندما تحضر إلى البيت متأخراً في الليل، أشعر بالقلق لأنني أفكر أنه ربما حدث لك مكروه»

هكذا .. «تشرح السلوك» عندما تحضر إلى البيت متأخراً في الليل» .

ثم تذكر المشاعر «أشعر بالقلق»

ثم تذكر نتائج شعورها بالقلق؛ لأنني أفكر أنه ربما حدث لك مكروه» (١).

... وفي المرة القادمة التي تسمع فيها نفسك تُعبّر فيها عن مشاعرك بأن تقول:

(١) المصدر السابق - ص ٤٦ بتصرف .

«إنها غلظتكَ أنت» .. أو «أنت سببت لي ...» فكّر كيف يمكن التعبير عن هذه المشاعر بـ «رسالة أنا»^(٢) وابدأ أنت تغيير أنماط سلوكك القديمة إلى أنماط سلوك جديدة ومفيدة .. كيف؟

خذ مثلاً:

«تستيقظ (سامية) كل جمعة مبكراً لتجهيز وجبة الغداء، قبل أن يذهب زوجها وأولادها إلى المسجد، وعندما يعودون تضع الغداء، وتغسل الصحون إلى العصر قبل أن تنتهي من أعمالها ..

وفي أحد الأسابيع قالت سامية: «أنا أشعر بالضغط من جراء المطبخ يوم الجمعة، لماذا لا نذهب لزيارة أقاربنا يوم الجمعة، ونأكل شيئاً خفيفاً لا يحتاج كل هذا الجهد لتحضيره؟

وهكذا أخذت (سامية) زمام المبادرة، ووجدت بديلاً مرضياً لها ..

خذ مثلاً آخر:

يشعر «سليم» بالضيّق من طريقة «ندی» واستمرارها في الإلحاح، وتعاملها القاسي مع الأطفال للعناية بغرفهم. وهو يشعر بأن الإلحاح المستمر يجعل الأطفال غير مباليين وغير ملبين، بل ومقاومين لأوامرها، كما لا تعجبه عدم مبالاة الأطفال لأوامر والدتهم .. وعندما يتكلم «سليم» في هذا الموضوع تشعر «ندی» بأنه يتدخل بينها وبين الأطفال .. يحاول «سليم» أن يبقى صامتاً ؛ ولكنه يكتشف أنه يجد بداخله غضباً شديداً، وأن هذا الغضب يؤثر على علاقته الزوجية .. فيقرر أن يأخذ زمام المبادرة، ويتحدث مع زوجته «ندی» بخصوص مشاعره ..

(٢) عندما نستخدم "رسالة أنا" فإننا نقول: "عندما تفعل أنت أشعر أنا وذلك لأنني

سليم: «ندى، أنا أريد أن أشاركك بعض المشاعر. هل أنت مستعدة لسماعها؟».

ندى: «لن أسمع إذا كنت تريد مهاجمتي» .

سليم: «أريد أن أقول لك: كيف أشعر ؛حتى يزداد فهمنا لبعضنا البعض . عندما لا أقول لك مشاعري ؛ أجد نفسي في حالة غضب عليك، والغضب يؤثر على علاقتنا».

ندى: «حسنا، ولكن أنا لست متأكدة كيف سيكون رد فعلي».

سليم: «أنا أشعر بضيق وغضب عندما تُلحِّين على الأطفال لينظفوا غرفهم، وأعتقد أن عملية الإلحاح غير فعالة، ولأنك تَصِّعين فرصة أن تؤثر عليهم بطريقة إيجابية؟!» .

ندى: «أنا لا أتحمّل عدم نظافة غرفهم» .

سليم: «أنت غاضبة بسبب عدم نظافة غرفهم، وأنا أفهم ذلك ؛ ولكن لا أعتقد أن الإلحاح يوصل إلى النتيجة التي تريدينها» .

ندى: «من السهل أن تنتقد ؛ ولكن هل لديك أية مقترحات ؟» .

سليم: «أنا لست متأكداً من الطريقة التي ستجدي لحل المشكلة ؛ ولكن لدي بعض المقترحات يمكننا نحن والأطفال أن نجتمع لنرى ما هو المتوقع منها، ونأخذ رأي الأطفال فيما يمكن عمله ..؟» .

ندى: «كيف يمكن أن يحل الكلام معهم المشكلة، وأنا أتكلم معهم في هذا الموضوع كل يوم ؟» .

سليم: «من الممكن أن أتخذ دوراً فعالاً، وأقول لهم ما هو متوقع، ونستطيع أيضاً أن نعرف ما هو مهم بالنسبة لهم» .

ندى: «أشك في أن هذه الطريقة ستكون فعالة ؛ لكن لا بد أن أعترف أن طريقتي معهم لم تنجح . أنا لا أحب أن تنتقدي، ولكنني سعيدة لأنك عبّرت لي عن مشاعرك» .

... لا شك أن علاقة ندى وسليم ستتموكلما استمرا في التصريح بمشاعرهما

بدلاً من كتبها وعدم التعبير، والذي قد يؤدي إلى الرفض الانسحابي ..» (١).

إن «المشاعر تعطي طاقة لعملية التواصل، وقوة المشاعر دلالة واضحة على أهمية الموضوع بالنسبة لنا، وبتعبير آخر، فهي تشير إلى قوة ما نؤمن به ومدى رغبتنا في تحقيق هدف ما ..

ولذلك فإننا في عملية التواصل مع شريك الحياة، لا نحتاج أن نستمع فقط إلى ما قيل «الرسالة»، لكن أيضاً للمشاعر الكامنة وراءه. والفشل في فهم وإدراك المشاعر في أية رسالة، قد يعني أن الرسالة بأكملها لم تُفهم .. فالمشاعر تساعدنا على فهم نوعية الرسالة، وبالتالي نذهب إلى ما هو أعمق من محتوى الرسالة ..

ومن هنا فإن إيصال مشاعرك لشريك الحياة، والاستماع إلى المشاعر في حديثه، يُنمّي العلاقة الزوجية من خلال فهم كل طرف لأهداف الآخر، ومحاولة مساعدته على تحقيقها» (١).

كما أن «من المهم جداً أن تعرف كيف تستجيب لبعض المواقف في حياتك الزوجية، بطريقة تختلف عن الاستجابة التي تعودتَ عليها، فتختار استجابة تسمح لك بالتعبير عن مشاعرك بطريقة فيها فائدة لعلاقتك الزوجية ... وأن تهتم بتنمية مهارة التعامل مع الطرف الآخر بأدب ولياقة كما تتعامل مع ضيف أو إنسان تتعامل معه لأول مرة، فتحرص أن تكون استجابتك تضيف نوعاً من أنواع التعاون بدلاً من التنافس

وفيما يلي موقف بدون تعديل قد يظهر في الحياة الزوجية ..

أنت تأتيين إلى البيت من العمل، فيسألك الزوج: «هل ستطبخين اليوم؟»، فتقولين: «أعلم أنه يجب أن أطبخ اليوم؛ ولكنني متعبة جداً» .. فيجيب الزوج:

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ٤٦، ٤٧ بتصرف .

(١) المصدر السابق - ص ٥٨، ٥٩ بتصرف .

«أظن أن يومك لم يكن متعبًا مثل يومي . ومع ذلك، لا تستعجلي في الطبخ إذن . سأنام لفترة بسيطة، وأمنحك نصف ساعة إضافية لتكملي عملك» .

وبتعديل المحادثة السابقة من الممكن أن تكون الإجابة كالتالي: «أظن أن اليوم كان متعبًا جدًا لكلينا، أنا منهك أيضًا . لماذا لا نرتاح لبضع دقائق، وبعد ذلك أذهب لشراء طعام من الخارج» .^(١) (ص ٥١)

ومن هنا، لا بد لشريك الحياة أن يلاحظ رد فعل شريكه .. ذلك أن ملاحظة رد الفعل ستجعله واعيًا لما يجب أن يقوم به من عملية تحويل في حوارهِ .. فإذا لاحظ شعور شريك الحياة بضيق، اتجه بحواره نحو جذب الانتباه .. أمّا إن شعر شريك حياته بالغضب، وجب عليه أن يحاول الحصول على السلطة والتحكم .. وأمّا إذا أحس الألم في نفس من أمامه، فهو غالبًا يحاول بحواره الانتقام من شريك حياته !!

خذ مثالاً تطبيقيًا:

«عبد الله، وعهود لديهما مشكلة حول أين يقضون إجازة العيد . عبد الله يريد أن يقضي الإجازة في البيت، وعهود تريد الذهاب لبيت أهلها في مدينة أخرى . عبد الله: «دعينا نكون منطقيين في هذا الموضوع . الطريق دائمًا مزدحم في المناسبات، وليس من المنطقي الذهاب لأي مكان» .

عهود: لم ترد

عبد الله: «سأكلّم أهلك وأخبرهم أننا لن نستطيع أن نحضر ..» .

عهود - وقد شعرت بالألم، فقررت الانتقام -: «حسنًا، إذا كلمتهم، فقل لهم أنني سأطير لهم يوم الأربعاء ليلاً» .

... في هذا المثال تصرف عبد الله من منطلق: يجب أن أتحكم في الأمور . بينما

(٢) المصدر السابق - ص ٥١ بتصرف .

كان تصرف عهود من منطلق: لقد عاملتكم معاملةً طيبة، وليس من العدل أن تعاملني بهذه الطريقة .. ومن ثم بدأت في الانتقام!!»^(١).

أخى الزوج / أختى الزوجة ..

إن من الأهمية بمكان التعبير «عما تشعر به .. فقولك - مثلاً - «إنني أشعر بالوحدة عندما لا تقضي وقتاً كافياً مع بعضنا» هو فضل يقيماً من قولك: «إنك لا تقضي معي الوقت الكافي في البيت!» فالتأكيد في هذه العبارة على العمل الخطأ الذي يقوم به الآخر، وإنما على المشاعر التي أشعر بها بسبب الحالة، وما الأمر الذي أريده أن يتغير .

... إن الإنسان عندما يعبر عن مشاعر حقيقية، فإنه يكون أكثر صراحة ووضوحاً، ويستطيع أن يقول حتى الأمور الصعبة، وبطريقة تساعد الآخر على الاستماع . مثل: «أشعر بالقلق لأنه قد يبدو كلامي انتقاداً، فأنا لا أريد جرح مشاعرك، إلا أنني أشعر بالحزن عندما تعامل الأولاد بهذه لطيفة، وأشعر بالغضب لهذا الأمر، وأريدك أن تكون أكثر لطفاً معهم»^(٢).

كما أن من المهم أيضاً أن: «تعترف بحقيقة أن هناك أشياء معينة فيك تضايق شريك حياتك، سواء اخترت أم لم تختَر طرَح هذا السؤال: ما الذي يضايقك مني؟ .. فإن هذا الشيء الذي يضايق شريك حياتك سيبقى موجوداً في أعماق القلب بدون حديث عنه أو خارج نطاق النفس الداخلية .. نعم، يمكنك المحاولة للاحتفاظ به مدفوناً في الأعماق ؛ لكن عادة ما يؤدي هذا إلى خلق شعور بالامتعاض، وبعبارة أخرى، إذا ظللت صامتاً، فإن شريكك في الحياة سيظل مضطراً للتعاض مع ما يضايقه أياً كان ؛ ولكن إذا طرحت السؤال، على الأقل

(١) المصدر السابق - ص ٥٠ بتصرف .

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١٤٠، ١٤١ بتصرف يسير .

ستعرف ما الذي يضايق شريكك، وستكون لديك الفرصة لتحسين الوضع ..
ومن المثير أن ما يحدث لمشاعر الاستياء لدى الآخر عندما تتيح له أو تشجعه
على البوح بما في صدره، أن تلك المشاعر تقل؛ لأن هذا السؤال والسماع يُشعر
الطرف الآخر برغبتك الصادقة في العمل في اتجاه التغيير الايجابي^(١).

فالزوجة والزوج حين يجلسان، وينظر كل منهما في عيني الآخر، ثم يبدأ بذكر
الملاحظات الإيجابية للآخر، مع ذكر نقطة انتقاد واحدة

.. ثم يتبادلا الحديث العاطفي .. كل ذلك يؤدي إلى الارتياح والتخلص من
التوتر .. ثم يبدأ الطرف الآخر بذكر إيجابيات شريك الحياة، مع ذكر انتقاد واحد
... وهكذا .. فإنها - بعون الله - يصلان من خلال الحوار إلى أعلى درجة من الفهم
والتفاهم والتآلف المتبادل ..

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

إن حالات الزواج التي تفتقر إلى الإفصاح عن المشاعر، والمصارحة في المضايقات،
قد تبقى مستمرة بحكم الأمر الواقع؛ ولكنها في الحقيقة تصبح مثل: السجن ذات
الحراسة المشددة .. ولا سبيل ولا أمل في إعادة الاستقرار والحب إلى هذه البيوت إلا من
خلال «حديث المشاعر» الذي يقوم بعملية «تصفية يومية» أما طريقة «تبسم وتحمل» فإنها
لا تعني إلا تصاعد الأمور حتى تصل إلى الانفجار .. فلا يصبح بين الزوجين إلا ..

حوارات سلبية ..

بالرغم من أن الحوار يعطي الزوجان أكبر هدية، يمكن الحصول عليها، وهي
المودة الصادقة، والرحمة العميقة في العلاقة الزوجية، إلا أن أكثر الأزواج لا يتقنون

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون -
ص ٢٧٤ بتصرف .

الطريقة الصحيحة لهذا الحوار، بل ربما كان الحوار لدى هؤلاء طريقاً للتنافر والنزاع في العلاقة الزوجية ..

❁ ومن الأنواع السلبية للحوار: ❁

_ الساعون لرضا الآخرين:

هذه الفئة تؤمن بأنها دائماً على خطأ، وأن الآخرين دائماً على صواب ؛ وذلك سعياً لحب الآخرين .. وهي فئة تسعى جاهدة لرضا وسعادة الآخرين . حتى في الخلافات الزوجية، دائماً تستسلم .
وشريك الحياة الذى يعيش مع هذا الشخص «الساعي لرضا الآخرين» يشعر بالضيق ؛ لأن حياته خالية من التحدي .

_ اللائمون يهاجمون الآخرين ..

هؤلاء يرون أن الآخرين لا يفعلون أى شيء صواب أو سليم، واللائمون يرون أيضاً أنهم لا بد أن يطلبوا وبقوة تعاون الآخرين، وحتى يحصلوا على ذلك، فإنهم يعتقدون أنهم دائماً على صواب ويتميزون بالرغبة في التحكم في الآخرين ..
وشريك الحياة الذى يعيش مع شخص لائم يشعر بأنه يتعرض للتحدي والنقد الدائم .

- المنطقيون جداً ..

وهؤلاء يركزون على أن يكونوا أحسن وأقوى منطقياً من الآخرين، بطريقة مستمرة تجعل الطرف الآخر يشعر بأنهم الأذكى، وبالتالي فإن هذه الفئة لا تهتم بالمشاعر، وكل ما يضعونه في الحسبان هو المنطق والأفكار، ويفتقرون إلى التعاطف والفهم في العلاقة الزوجية ..

وهذا يسبب للطرف الآخر شعوراً بالعجز عن الارتباط والانتماء ..

_ الخارجون عن الموضوع ..

وهؤلاء يركزون على نيل الاهتمام مهما كان الثمن، ويهتمون بحاجاتهم فقط، مهملين بذلك حاجات الآخرين ..

وشريك حياة هذا الشخص يشعر بعدم القيمة والأهمية ..

... وقد نجد أن شريك الحياة يستخدم نوعاً واحداً من أنواع الحوار السابقة، أو ربما يستخدمها كلها ..

فهل تدرك أيها الزوج أو الزوجة طريقتك في الحوار؟ وهل تعرف ما النمط الذى تستخدمه أكثر؟ وفى أي المواقف تحاول أن تُرضي الآخرين، وتسعى لإسعادهم مهما كان الثمن؟ ومتى تصبح لائماً؟ أو تطلب أن تسير الأمور بطريقتك؟ ومتى تتحاور من مركز الأقوى والأحسن مُغفلاً مشاعر الآخرين؟ ومتى يكون نقاشك وحوارك ليس له علاقة بالموضوع، بل مركزاً أكثر على حاجاتك؟

فإذا اكتشفت طريقتك في الحوار، وأردت تغييرها، فاعلم أن: هذا في حد ذاته علامة تحسن ..

دعونا نأخذ مثلاً لزوجين يتحاوران بطريقة غير مجدية:

محمد: «أنا في عجلة من أمري، أين وضعت مفاتيح السيارة؟» .

جواهر: «لا أعرف أين مفاتيحك . أنت دائماً تضع الأشياء في غير مواضعها» .

محمد: «لا تلوميني . أنت المسئولة عن المنزل . أنا دائماً أضع المفاتيح على الطاولة، ولم أجدتها هناك، لا بد أنك قد أزعجتني من محلها» .

جواهر: «أنا لست الوحيدة المسئولة عن هذا المنزل . كما أنني لست مسؤولة عن مفاتيحك . أنت الذى ترمي حاجاتك هنا وهناك . ولو كنت منظماً بعض الشيء لوجدت حاجاتك دائماً» .

... من الواضح أن كلاً من «محمد وجواهر» من النوع اللائم .

والآن دعونا نرى كيف يسير الحوار لو أن جواهر أخذت بطريقة أخرى
مختلفة في الحوار:

محمد: «أنا في عجلة من أمري . أين وضعت مفاتيح السيارة؟» .

جواهر: «أنا آسفة، لا بد أنك وضعتها في غير مكانها. لا تقلق سأجدها لك» .

محمد: «أنت دائماً تجعليني أتأخر» .

جواهر: «قد لا أكون منظمة بالطريقة المناسبة، لكنني أحاول أن أكون
أفضل...» .

محمد: «لو أردت فعلاً مساعدتي لانتبهت لحاجاتي...» .

.. وواضح من الحوار أن طريقة «إرضاء الآخرين» التي قامت بها جواهر في

حوارها مع محمد «اللائم» .. كانت أكثر انسجاماً ..^(١)

إن من الضروري أن نتعلم كأزواج وزوجات، كيف نتحدث عن مشكلة دون

أن نصنع مشكلة أكبر!!؟

خذ هذا المثال:

حنان: «مرحباً» .

سمير: «أرجو أن لا تقولي شيئاً، فقد كان اليوم طويلاً ومتعباً» .

حنان: «وأنا أيضاً كان يومي طويلاً ومتعباً، حتى أن الأولاد...» .

سمير: «لقد قلت أن لا تتكلمي معي بشيء . هل أنت طرشاء . إنك لا

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ٤٨، ٤٩ بتصرف .

تسمعين إليّ أبداً!!» .

حنان: «لست أنت فقط المتعب، فلا تضع غضبك وتعبك عليّ» .

سمير: «إنك معدومة الإحساس . أقول متعب، وأنت تريدين الكلام» .

حنان _ رافعة صوتها بغضب _ : «إنك لا تعرف مشكلتك .. إنك دوماً تفكر في نفسك فقط، ولا تهتم بالآخرين!!» .

سمير _ صارخاً _ : «هكذا إذا ! إنك لا تعرفين إلا لومي وعتابي على الدوام، وكأني أنا المخطيء دوماً!» .

سمير: «يا حنان، هذا أمر محزن .. إنني حزين لما يدور بيننا ..» .

(صمت قصير) .. «إنني لا أريد أن أكون هكذا . أتمنى لو أننا نتحدث في المساء عما يجري بيننا» .

حنان: «وأنا متعبة الآن، إلا أننا نحتاج للجلوس والحديث» .

سمير: «حسناً، فمتى يمكن أن نجلس ونتكلم؟» .

ما هو الخطأ في هذا الحوار؟

زوجان كل منهما يجب الآخر ويعطف عليه، إلا أن كلاً منهما كان في حالة تعب وإعياء؛ بسبب الضغوطات الكثيرة التي يعاني منها أكثرنا في هذه الأيام .. ونلاحظ كيف أن الخلاف بدأ واشتد بسرعة كبيرة في هذا الموقف الحساس . وقد انجرف كل من سмир وحنان إلى الصراع؛ لأن كلاً منهما سمح لعاطفته ومشاعره بالسيطرة على كيفية حديثه مع الآخر، وواضح أن حديث كل منهما كان سلبيًا وهجومياً ..

ومن حسن التقدير أن سмир قد أدرك ما يجري، وأنقذ الموقف بأن تحدث بشكل إيجابي، وطالب بتحديد موعد للجلوس والحديث ...

ويتوقف الحديث السلبي على نوعية الكلمات التي نستعملها، وعلى طبيعة الصوت الذي نتكلم به، كالصراخ والغضب، والتهكم والاستهزاء بالآخر .. وعبارات مثل: «إنك أحمق، ولا تفهم» أو «إنك دوماً تتدمرين وتشتكين»،

أو استعمال كلمات لا تساعد أبدًا على الحل مثل: كلمات التعميم والإطلاق «دومًا» و«على طول»!!»^(١).

أخمي الزوج / أخمي الزوجة ..

إن الحوار « داخل نطاق الحب والزواج لا بد أن يكون ودودًا، ويعكس روحًا طيبة ..!!»

ومن هنا وجب أن يتحاور الزوجان بلطف، مع استخدام أرق الكلمات .. وتذكر أنك لست نِدًا، ولست عدوًا، لست منافسًا .. ورفيق حياتك ليس طرفًا غريبًا .. إنه هو أنت، وبينكما حب، وبينكما زواج، وبينكما عشرة ..

احذر النقد بكل أشكاله، احذر التجريح، احذر اللوم، لا نقد ولا تجريح ولا لوم، فليكن تعبير وجهك سمحًا، فلتكن نظرات عينيك حانيةً، ولتكن نبرات صوتك ودودة، ولتكن كلماتك طيبة ..»^(٢).

واعلم أن: أشد ما يُمتع شريك حياتك هو أن يستمع لصوتك، ينقل أفكارك معبرًا عن عواطفك .. بل إنه يرى أن هذه المتعة لا تقل عن متعة الاقتراب الكامل منك ..

إنه يرى في كلماتك إبداعًا وفنًا وعمقًا .. ويجب أن يبادلك الحوار بنفس حماسك، فهو يتلذذ بسماع صوتك، ويتمنى ألا تكف عن الكلام .. يجبك أن تتكلم في أي شيء، علم .. ثقافة .. سياسة .. مشاكل .. أحلام مشتركة .. شؤون الأولاد .. وغيرها من الأمور ..

ولكن الحوارات لا تُقاس دائمًا بعدد الكلمات، وإنما بالمعاني المتبادلة، وبعمق الأفكار التي تحملها الكلمات ..

ومن هنا كان على الزوجين أن يكتسبا مهارة الموازنة ..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١٣٤، ١٤٤ بتصرف يسير .

(٢) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٢٨١ بتصرف .

بين الصمت والكلمات ..

كلما زادت سنواتُ المعاشرة بين الزوجين ؛ كلما زاد اقترابهما، وكلما عمقت العلاقة بينهما كزوجين متحابين، زادت قدرتهما على التحاور غير المنطوق .. فقد أصبح كل منهما قادرًا على قراءة وجه الآخر .. بل إنه يستطيع بمتابعة حركة العين أن يعرف الكثير عما يدور بخلد الآخر ..

وهكذا تصبح الابتسامة أكثر تعبيرًا وتأثيرًا .. وكذلك الإيماءة والحركة ..

نعم .. إنها درجات أقصى من الاقتراب إلى الحد الذي يصبحان فيه كأنهما شخص واحد .. فيزداد إحساس كل منهما بالآخر إلى الحد الذي لا يحتاج فيه إلى كلمات لنقله والتعبير عنه .. وبذلك يصبح الصمت بليغًا، بل ربما أبلغ من الكلمات، ويصبح له قدرة تعبيرية هائلة، فالصمت هنا معناه قمة الإحساس بالآخر .. الصمت هنا معناه أن كلاً منهما يعيش داخل قلب الآخر وعقله، وأن روح كل منهما ملتصقة بالآخر ..

وهذا الصمت يختلف بالطبع عن الصمت الذي يقصد به التعبير عن الغضب

أو الرفض ..!!

خذ مثلاً ..

سلمى: لم تفعل بي هذا دائماً؟ إنك تحزنني أوقاتاً كثيرة ...

سعيد: «أنت السبب» .

سلمى: «ماذا تعني بقولك إنني السبب؟ لقد أردت أن أكون سعيدة في ليلة

العيد، فلم تتهجم علي؟ ماذا فعلتُ لك ..» .

سكون !!

سعيد: «ماذا فعلت؟» .

نظر إليها كما لو أن جهلها السبب خطأ آخر ..

«أنظري .. دعينا نخُذ للنوم، وننسى الأمر» .

سلمى: «ننسى ماذا؟» .

لم يلفظ سعيد بشيء!!

سلمى: «أنسى حقيقة أنك تهاجمني بلا ذنب؟ أنسى أنك تعاقبني بلا ذنب؟

أنسى أنك تحزنني حتى في ليلة العيد؟ أهذا ما تريدني أن أنساه؟» .

سعيد: «لن أناقش الأمر» .

سلمى: «ما الذي لا تود مناقشته؟» .

سعيد: «اصمتي! لا أريد سماع صراخك ..» .

سلمى: «سأظل أصرخ، حتى تتعلم كيف تعاملني بشكل متحضر» .

«هل يمكن أن تخبرني، لماذا تعاملني بهذه الطريقة؟ .. لا تنظر إلي بهذه

الطريقة ..» .

سعيد: «أية طريقة؟» .

سلمى: «كما لو أن عجزني عن قراءة أفكارك، هو ذنبي العظيم . لا أستطيع

قراءة أفكارك، ولا أستطيع معرفة سبب غضبك، ولا أستطيع تخمين

كل رغباتك . إذا كان هذا ما تريده في زوجة فلن تجده في ...» .

سعيد: «بالفعل لم أجده ..» .

سلمى: «حسنًا، ما هو ذاك؟ من فضلك أخبرني» .

سعيد: «ليس عليّ ذلك» .

سلمى: «يا الله .. هل تريد أن أقرأ أفكارك؟» .

سعيد: «إذا كان لديك أي تقدير لمشاعري» .

سلمى: «أنا بالفعل أقدر مشاعرك، ألا تشعر بذلك؟!!!» .

سعيد: «أنت حتى لا تسمعينني ...» .

سلمى: «حسنًا .. أخبرني، ماذا يضايقك .. _ تحاول الاقتراب منه، ولكنه

بيتعد، فتقع على الأرض ممسكة بطرف ثوبه .. وكأنها تغرق، وهو لا يسمح لها حتى بمجرد التعلق بثوبه !!! _

سعيد: «انهضي» .

سلمى: «تبكي .. وتكرر .. فقط أخبرني ماذا يضايقك؟» .

ففى الحوار، نرى الزوج يستخدم الصمت كنوع من أنواع الـ «عقاب» لزوجته ... بينما تلحّ الزوجة ليخبرها ما الخطأ الذى ارتكبته ...!!

ولو شاركها الرأي في أهمية تسوية الخلافات، أو لو شاركته الصمت عند تفاقم الخلافات، لما كان هذا الحوار المؤسف، والمشهد المحزن ...^(١) .

فكيف تجعل الزوجة شريك حياتها يخرج عن صمته، ويبدأ في الحديث؟

تقول المرأة للرجل: «هل لك أن تسمعني قليلاً؟ .. لقد تعبت اليوم كثيراً، وأريد أن أتحدث إليك عن ذلك .. إن حديثي معك يريحني» .. تتحدث لمدة دقيقتين، ثم تتوقف برهة لتسأل: «إنني أقدر لك حقاً حين تنصت لمشاعري .. إن إنصاتك هذا، يعني الكثير بالنسبة لي» .. هنا .. وهنا فقط يبدأ الرجل في الحديث ..!!

إن الرجل قد يكون راغباً في الحديث مع المرأة «ولكن ليس لديه ما يقوله في البداية . والذي لا تعرفه النساء عن الرجال، أنهم يحتاجون لسبب لكي يتكلموا .. إنهم لا يتكلمون من أجل المشاركة، ولكن عندما تتحدث المرأة لفترة قصيرة، فإن الرجل سيبدأ في الانفتاح، ويتواصل مع ما تحدثت هي به ..»^(٢) .

أما حين يشعر الرجل بأن المرأة تستجوبه، فإن هذا في الحقيقة يطفىء رغبته في الحديث والتواصل .. ويصل الأمر إلى قمة الخطأ، حين تظن المرأة أنه إذا لم يتحدث

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٣٣٢ - ٣٣٦ بتصرف .

(٢) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د . جون جراي - ص ١٤٢، ١٤٣ بتصرف .

فهو لا يجبها !! وهذا الظن يَحرم الرجل من أهم ما يدفعه إلى الحديث مع المرأة، ألا وهو شعوره بأنها تُقدر له إنصاته ..

إننا قد نرى زوجة في موقف محزن تقول: « إنني لم أعد أحتمل هذا الزواج، لقد عشتُ مع زوجي سنوات إلا أنه لا يجيني ولا يقدر مشاعري . كلما أردتُ الحديث معه تركني ومشى . إنه بارد المشاعر ولا يتكلم معي عن همومي ومشاكلي، وأنا فقط التي تتكلم . إن صديقاتي أفضل منه بكثير، فهن يستعمنَّ إليّ ويتكلمنَّ معي باستمرار، بينما لا أسمع منه شيئاً» وقد كانت هذه الزوجة تُفكر بالافتراق عن زوجها .

وبعد شيء من التعلم عن الصفات النفسية لكل من الرجل والمرأة، وبعد بعض التدريب على السلوب الأفضل لتشجيع الرجل على الكلام، أدركتُ هذه الزوجة خطأها في طريقة حوارها مع زوجها، وفي سوء تفسير مواقفه وكلامه أو عدم كلامه . لقد أدركتُ أنها: قد شاركت في صنع الموقف الذي توصلنا إليه . وأدركت أن من الخطأ أن تُقارن زوجها بصديقاتها من النساء، فطبيعة الرجل ونفسيته غير طبيعة المرأة ونفسيتها .. لقد تعلمتُ الآن كيف تتحدث مع زوجها؟ وكيف تشجعه على الاستماع والكلام؟ وبدأتُ هذه الزوجة تفكر في طبيعة الحوار الذى يدور بينهما، وكيف كانت تسيء تفسير أجوبته المختصرة أو قلة كلامه ..

والحوار التالي هو نموذج لما كان يدور بينهما من الكلام قبل الفهم والمعالجة:

- الزوجة: كيف كان يومك؟
- الزوج: ماشي الحال .
- الزوجة: ماذا جرى معك اليوم؟
- الزوج: الأمور المعتادة .
- الزوجة: ما تحب أن تفعل يوم الجمعة القادم؟
- الزوج: لا أدري . ماذا تحبين أن نفعل؟

- الزوجة: هل تريد أن تدعو والدك إلى العشاء؟
- الزوج: لا أدري . هل تعلمين أين جريدة اليوم؟
- الزوجة (بانزعاج): لماذا لا تتكلم معي؟
- الزوج: صمت .. لا جواب !!
- الزوجة: هل تحبني؟
- الزوج: طبعاً أحبك، فلماذا إذن تزوجتك؟
- الزوجة: كيف تقول أنك تحبني، بينما من الواضح أنك لا ترغب حتى في الكلام معي؛ إننا لا نجلس ونتكلم مع بعضنا أبداً كزوجين . إنك لا تهتم بي أبداً !!
- الزوج: يقف ويخرج من الغرفة ليقوم ببعض الأعمال في غرفة المكتب ..

إنه ليس من عيب في هذين الزوجين، إلا أنهما لا يعرفان الطبيعة النفسية لكل منهما، ولا يدركان طبيعة الفروق بينهما . إن ما ينقصهما ليس العتاب والتوبيخ، وإنما شيء من التعليم والتدريب على الطرق الأفضل في الحوار والتخاطب^(١).

أختي الزوجة ..

المرأة الحكيمة أن لا تطالب الرجل بأن يتكلم؛ ولكن فقط تطلب منه أن ينصت إليها بصدق .. تفعل ذلك وهي على ثقة أنه سينفتح تدريجياً، كلما شعر أنه مقبول .. وهي في هذا الأمر لا تياس .. إنها تثابر بصبر و«حب» ..

أختي الزوج ..

حين يتوقف الرجل عن الحديث ويصمت، تظن المرأة أنه لا يسمع ما تقوله،

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ٩٥، ٩٦ بتصرف يسير .

فيصلها رسالة مفادها «إنه لا يحبني ولا يهتم بي» .. بل ربما ظنت أسوأ من ذلك «إنه يكرهني !!» .

ولتصحيح سوء الفهم هذا، يكون على الرجل أن يُطمئن المرأة أنه يسمعها، وأنه يفكر فيما تقول، وذلك عبر قوله:

«إذا كنت قد فهمتُك بشكل صحيح، فإنك تقولين ...»

يبدو وكأنك شعرت بـ... «الجرح - الحزن - الغضب»

«أوه .. همم .. آه ..» وغيرها من الاستجابات التطمينية لشريكة الحياة ..

أخى الزوج / أختى الزوجة ..

لا شيء يسبب خيبة أمل مماثلة لتلك التي يسببها الاتهام بسوء النوايا في الوقت الذي تعلم فيه أنك كنتَ حسنَ النية فعلاً، خاصة إذا أتى هذا الاتهام من قبل شخص تحبه وتتوقع منه أنه يفهمك، أكثر مما لو أتى هذا الاتهام من أي شخص آخر..

ولذلك فإنه لا يكفي أن يتنبه كلاكما لما يقوله الآخر، وما يريد أن يوصله له من رسائل أثناء الحوار، بل لا بد أيضاً أن يحاول كلاكما أن يفهم ..

ما وراء الرسائل ..

حين نتواصل مع الآخرين، فإن احتمال أن تصل رسالتنا إليه مختلفة عما أردناه يكون دائماً أمراً وارداً .. ولعل من الشائع أن نقول لشخص ما: «هذا فعلاً ما قلته ؛ ولكن ليس ما قصدته» .. ذلك أن مَنْ نتحدث إليه يفهم ما نقوله بناءً على قيمه ومعتقداته وخبراته ..

كما أن الرسائل غير اللفظية كنبرة الصوت وتعبيرات الوجه تؤثر فيما يسمعه الطرف

الآخر، كما أن معرفتنا بالطرف الآخر تؤثر في الطريقة التي نستقبل بها حديثه ..

فمثلاً:

لو قال شريك الحياة: «أنا أتقبل حقيقة أنك يجب أن تقضي ساعات أطول في العمل ؛ ولكن نبرة الصوت أو طريقة الكلام فيها رفض، فإن الرفض هو الرسالة التي ستصل .. وسيقول الطرف الآخر: أنه ليس هناك تناسق بين الرسالة وبين ما تحمله طريقتها، وبالتالي فالرسالة لا يؤخذ بها !!

ويتصرف الزوج أو الزوجة مع شريك حياته بمنطق أنني «أهتم» بك، ومن أجل ذلك فأنا أنصحك ..

ولكن العجيب أن من يقدم النصيحة ينظر إليها على أنها دلالة اهتمام وحب، بينما ينظر إليه الآخر على أنه انتقاد!!

.. وهكذا تحمل النصيحة معنى مزدوجاً يتم تفسيره على أنه، إما إشارة حب تدل على الاهتمام، أو علامة نقد ضارة .. ويصعب التمييز بينهما .. لأن اللغة تعمل على مستويين: الرسالة، وما وراء الرسالة ..

ربما تساءلت - أخي الزوج / أختي الزوجة - في نفسك الآن: «ألن يكون هذا العالم أفضل بكثير إذا قلنا جميعاً ما نقصده من وراء كلماتنا؟» ..

لا شك أن الجواب هو أننا نفعل ذلك، فنحن نقول ما نقصده ؛ ولكن الحقيقة أننا نعبر عن هذا القصد بأساليبنا الحوارية الخاصة .. واختلاف هذه الأساليب ينتج ارتباكات عديدة ..

فبعضنا يتكلم بسرعة أو ببطء .. بصوت مرتفع أو منخفض .. بنبرة معينة، بشكل مباشر أو غير مباشر ..

بعضنا له عادة تقديم النصائح لمن يحدّثه، وبعضنا يجب إلقاء النكات !!
كما أن طرقنا في الوصول إلى صلب الموضوع قد تختلف من البعض للآخر ..

كل هذه الاختلافات ربما فسّرناها على أن الآخر يكرهنا، أو ربما اعتقدنا - خطأ - أنه أناني .

فتنوع الحديث وإظهار الاهتمام، قد يفسّره البعض على أنه حب للشخص الذى يحدثونه .. ولكنه قد يزعج بعض الناس !!

وإذا كان الكلام الكثير يثر حساسية بعض الناس، فإن الصمت يمكن أن يخرج البعض الآخر ..!!

خذ مثلاً ...

«اشتكت لي إحدى الزوجات فقالت: «حين يجمعنا لقاءً مع أحد من أقاربنا، فإنني كلما بدأت في الحديث عن بعض الأحداث التي وقعت لي، يتدخل زوجي ويستولي على الحديث، ويقاطع ويضيف تفصيلات، إلى أن يقوم هو بالحديث بالكامل، وأتوقف أنا عن الحديث ..

إنني أصاب بالإحباط ؛ لأنه يعتقد أنني لا أستطيع أن أكمل الحديث الذي بدأت به» .

قلت لها: «لماذا لا تعتقدين أنه يرغب في مشاركتك بحسن نية، كنوع من إظهار الإهتمام بما تقولين» .

قالت: «هذا بالضبط ما يقوله هو» نعم، إن هناك كثيرين يحبون المشاركة في الكلام لإبداء التواصل، مفضلين ذلك على مجرد الجلوس في صمت والإنصات إلى ما يقال، وخاصة إذا كان المتحدث قريباً إلى القلب»^(١).

خذ مثلاً آخر ..

«تنظر المرأة إلى زوجها المرتدي حُلته الجديدة والغالية، وبتقطيبة على جبينها

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ٣٢٨ .

تقول بصوت رتيب: «تبدو الحُلة جميلة عليك» فما الرسالة التي تريد إيصالها؟ هل الكلمات صادقة أم تحمل في طياتها الاستهزاء؟».

الكلمات جزء من الرسالة التي تُرسلها، والحركة والبسمة والنظرة والحاجب المرتفع واللمسة ونبرة الصوت، كلها طرق مختلفة للتعبير .. بل لقد أظهرت الأبحاث أن أكثر من ٧٠٪ من تواصلنا غير لفظي !!

ومن هنا، فإننا إن أردنا تواصلًا أفضل في زواجنا، وإذا أردنا تفهّمًا أوضح لما يريده الطرف الآخر، فإن علينا أن نطوّر مهارات الاتصال لدينا»^(١).

ذلك أن «رد فعلنا لا يكون مرتبطًا فقط بمعنى الكلمات المنطوقة «الرسالة»؛ ولكن أيضًا بما تقوله الألفاظ عن العلاقة «ما وراء الرسالة» .. وهذا المصطلح الأخير يُعبّر عن المعاني غير اللفظية التي نلتقطها من الطريقة التي يتكلم بها المتحدث - اللهجة والصياغة - والارتباطات التي نستدعيها نحن ونحيط بها المحادثة»^(٢).

ولأنه من الصعب التعامل مع «ما وراء الرسائل»؛ لأنه يكون غير مضمن في التعبير اللفظي .. فإنه من الضروري في التواصل مع شريك حياتك أن تبحث عن أفضل نواياه، وحتى إن حرّف شريك حياتك ما قلته أنت، فالأفضل أن «تفكّر في ذلك على أنه تحدّ، تستطيع التغلب عليه، أو تنحني لتتجنبه، أو تلتف حوله .. لماذا؟ لأن التحريف ينتج عادة من توصيل المعلومات بصورة خاطئة أو من الألم، و الألم يظهر على السطح في صورة خبث أو شعور بتعمّد الأذى؛ ولكنه في حقيقة الأمر شعور بالألم ..

فأمّا إذا كان الأمر يتعلق بخطأ في توصيل المعلومة، فسوف يؤدي خوف الناقد

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهايمر - ص ٦٧ بتصرف.

(٢) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ٤.

من الانتقام إلى تحويل عقله إلى طريق ذى اتجاه واحد، فإذا ما جاءت المعلومة الخاطئة من اتجاه في هذا الطريق، فلا يمكن للمعلومة الجديدة أن تأتي من الاتجاه الآخر دون أن يحدث تصادم، لذلك يجب أن تتنحى جانباً ..

وأما فيما يتعلق بالألم، فإن أفضل حل له هو التعاطف والتفهّم، وفي كلتا الحالتين .. تجنب الميل الغريزي الجارف للخروج عن مسار البحث عن أفضل النوايا الحسنة فيما يعرضه شريك العمر»^(١).

إننا ننظر إلى التواصل على أنه المعبرُ خلال تناقض العلاقات بين الزوجين، والذي يشبه حقل الألغام؛ ولكن التواصل في حد ذاته يمكن أن يُمثّل حقلاً للألغام بسبب التداخل بين «الرسائل» و«ما وراء الرسائل» .. ومن هنا فإنه من الضروري جداً أن يتعد كلا الزوجين عن ..

التعليقات الحمقاء ..

قد تصدر منا - زوجاً وزوجة - «أقوال حمقاء بعض الشيء أثناء رحلة حياتنا، فلن ينجو فردٌ من ارتكاب خطأ بين حين وآخر، وذلك نتيجة الإصابة بالإجهاد أو القلق، أو حدة الطباع أو الشعور بمزاج سيء ... ويظل الاحتمال قائماً أن يصدر منك من فترة لأخرى، قولٌ حاد، غير لائق متعال، أو تعليق في غير موضعه ...

قد تبدو جاهلاً في حديثك أو تافهاً، وقد تكون كل هذا معاً، فأنت إنسان قبل كل شيء .. وشريك حياتك هو إنسان أيضاً! والبشر يخطئون .

إذا استوعبت هذه الحقيقة، وهي أن شريك حياتك قد يخطئ مثلك من حين لآخر، فستنال قدرًا من الراحة لا يتوافر للكثيرين، كما أن تغاضيك عن تلك الأخطاء يضمن الحد منها .

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٦٤ .

إن غياب الإصرار على أن يكون شريكك خاليًا من العيوب يثير جواً من العاطفة، ويساعد على إبراز أفضل ما لديه ؛ وذلك لأنه لن يشعر وكأنه محاصر، أو أنك تجلس له بالمرصاد ..

عندما يشعر المرء بأنه لا يتعرض لضغوط لكي يكون مثاليًا، فالشائع في هذه الحالة هو أن التعاملات يغلب عليها المرونة والحب وأن يتسع القلب لشريك الحياة. فلنفترض أن شريك حياتك تبدو منه أقوال حمقاء أو غير لائقة عندما يكون مجهدًا أو في مزاج سيئ ..

كلما حدث هذا تشعر أنك في مفترق الطرق، فإما أن تفعل «كما يفعل الكثيرون» فتقابل الإساءة بمثورها، وإما أن تدافع عن نفسك بوسيلة ما . بإمكانك أن تسمح للغضب والمشاعر العدائية أن تتغلغل إلى عقلك لتفرز سمومها فتصيبك بالثورة والاستياء، وتدفعك إلى استرجاع جميع المواقف المشابهة، فتشعر بالأسى على نفسك، بل قد تغلق باب حجرتك على نفسك، وتتصل بأقرب أصدقائك لتشكو له.

على الجانب الآخر، بإمكانك أن تتقبل تلك الحقيقة وهي أننا جميعًا تصدر منا أقوال وتصرفات بين حين وآخر غير مقبولة، فينتهي بذلك الأمر، بالتغاضي عن أخطاء الطرف الآخر والاستمرار في التعامل معه بحب ..

فكر كيف سيكون وقع كلا الاتجاهين في التصرف على شريكك الذي أخطأ بالفعل، وجاء الآن دورك، فكيف سيكون رد فعلك ؟ هل ستزيد المشكلة تعقيدًا بالعجز عن حلها بالحب بلا شروط ؟ أم أنك ستضرب لشريكك مثلًا أفضل في حسن المعاملة ؟

هل ستلتمس حل المشكلة في الحب أم في الثأر لنفس؟

إذا وقع اختيارك على الحب فنحن على يقين من أنك ستجده أقوى وسائل علاج الخلافات البسيطة، التي تتكرر يوميًا، ومن ضمنها ذلك الخلاف القائم.

إذا لم تنفعل؛ لكن استمرارك في التعامل بحب، فسيعتمد شريكك عن تصرفه..» (١) «...» (٢)

«إن نزعة إطلاق كلمات دون التفكير في معناها تبرز في صور متعددة كالسخرية، التقليل من شأن الآخرين، الظهور بمظهر الأفضل، تقويم الآخرين، إصدار تعليقات دون داع ذات آثار سلبية، يحدث هذا دائماً عندما تكون في حالة انفعالية، كأن تكون متعباً قليلاً، مضغوطاً مشدود الأعصاب، أو محبطاً.

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

كم عدد المرات التي ذلّ فيها لسانك نتيجة لسوء مزاجك، ثم شعرت بالندم فيما بعد ذلك؟

فكر في هذا الآن قبل أن تتحدث، فإذا انتابك شك ولو ضئيل في أن التعليق الذي أنت على وشك إصداره قد يكون غير مناسب، فاسأل نفسك ذلك السؤال المكون من جزأين: «هل سيضيف ذلك التعليق إلى المحادثة؟ هل سيعمل على تقارب المسافة بيننا أم سيزيدها بعداً؟».

إذا سألت نفسك هذا السؤال البسيط فستجنب بذلك كمّاً هائلاً من التعليقات الجارحة غير الضرورية التي كنت ستصبها على شريك حياتك ..» (١) «...» (٢).

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٢٦٦ - ٢٦٨ بتصرف

(٢) نحن هنا بالطبع، نتحدث عن العلاقات السوية التي يسودها الحب، و كيفية التعامل مع «زلات اللسان» التي قد تصدر بين حين وآخر، ولا ندعو إلى غض الطرف عن التصرفات السيئة فذلك أمر مختلف

(٣) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٢٦ بتصرف .

(٤) أنا أعلم أن تغيير أسلوب الحديث غاية في الصعوبة، بل ربما كان أصعب من تغيير الصفات الشخصية !! فقط أدعوك للمحاولة ..

وستجد ما هو خير منها، من عبارات تُشيع الحب بينك وبين شريك حياتك..!!
«أتريد أن تتعلم عبارة سحرية تصفِّي جوَّ الحديث في الحال مما قد يعتكره،
وتشيع فيه روحًا طيبةً، وتحذو بشريك حياتك أن ينصت إليك باهتمام؟
ها هي ذى، قل لشريك حياتك: «إنني لا ألوكم مثقال ذرة لوقوفك هذا
الموقف، وإحساسك هذا الإحساس، ولو كنت مكانك لأحسستُ تمامًا مثلما تُحس،
وأُتخذت مثل الموقف الذي تتخذ!!» .

عبارة كهذه كفيلة بأن تكسّر حدة أطول الناس باعًا في الجدل! (١)

أخى الزوج / أختي الزوجة ..

حين تكون علاقة الزوجين على ما يرام، فإن أحاديثهم تحقق لهما.. المتعة .. من
خلال سهولة ويسر التحول بين الموضوعات الخفيفة والمعقدة، المهمة والفرعية، و
الانتقال بين الجد والفكاهة، وتداخل الأصوات، أو حتى الصمت المريح، فالزوج
يضحك على النكات التي تلقيها الزوجة، وهي تستمع إلى ما يرويه من حكايات قد
تكون قد سمعتها مرات عديدة..!!

إن كلا الشريكين «الزوج والزوجة» بمرور الوقت يعتاد على الأساليب
التي يستخدمها الآخر في حديثه، بل ربما يتشابهان في ذلك مع الأيام، وكأن الزواج
قد أَدَّى إلى مزج هذه الأساليب، وإنتاج أسلوب موحد!!!

ولا شك أن هذا ينتج المزيد من السرور والإمتاع، وتقوية الروابط بين الطرفين
.. روابط المودة والرحمة . من خلال التواصل والألفة ..



(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ١٨٠ بتصرف يسير .

الفصل الثاني

تنمو العلاقة بين الزوجين من بذرة الحب التي وضعها الله في قلب الزوج وقلب الزوجة .. ونسمة المودة والرحمة التي جعلها _ سبحانه _ بينهما، وتكون الزوجة هي سكنُ الزوج وسنْدُه، تعيش همّةً وتحفظ سرّه، وتهتم بما يحمل بين جنبيه من نفس، وليس بما يحمل بين يديه من نفيس ..

ويصبح الزوجُ كلما غاص في همومه، وجد يدها الحانية المحبة التي يعرفها و يشتاق إليها، بل يطيرُ إليها شوقاً؛ لأنه لا يقدر يوماً من الأيام أو ساعة من الساعات أن يتعد عنها !!..

فيجدها في كل الظروف تردد كلمات الحب الرقيقة «لا أحبك لأنك مصدر سعادتي، وإنما أحب سعادتي لأنك مصدرها» !!..

هذه هي صورة العلاقة بين الزوجين حين تملك الزوجة قلبَ زوجها، فما هي وسائل الزوجة إلى ذلك ؟

هذا ما سنحاول أن نجيب عليه في هذا الفصل، الذي قد يكون موجّهاً للمرأة خاصة ؛ ولكن أغلب ظني أن مطالعة الرجل له تزيد من عمق فهمه للمرأة ..

تفهمي حاجاته العاطفية ..

المرأة والرجل كلاهما «إنسان» .. والإنسان عموماً له حاجات عاطفية يجب أن يُشبعها ؛ ولكن ترتيب هذه الحاجات من حيث الأولوية يختلف من المرأة إلى الرجل ..

فأما الحاجات العاطفية للإنسان، فهي «الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع، والرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين» .

ومن حيث أولويتها عند الرجل ..

فإن الست الأول «الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع» .

تسبق الست الثانية وهي: «الرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين» .

ومن خلال إدراك الزوجة للحاجات الأولية لدى الزوج، يمكنها أن تكون أكثر وعياً وحساسية لمصادر عدم الرضا لديه، كما يمكنها أن تحسّن العلاقة الزوجية بينهما ..

فما هي الحاجات العاطفية الأولية للرجل؟

الثقة ..

إن من المهم جداً أن تعمل الزوجة على تعزيز إيمان زوجها بقدراته الخاصة ؛ لئلا يفقد هذا الإيمان !!

فتكرر الزوجة على مسامع زوجها عبارات من مثل:

- أنا أعلم أنك قادر على فعل ذلك ..

- ثقتي بك كبيرة جداً .

- أنا أثق بقدرتك، فأنت طالما اجتزت مثل ذلك بنجاح .

- أنا أعلم أنك قادرٌ على اجتياز ما هو أصعب من ذلك ..

- كل شيء سييسر نحو الأفضل ..

_ سترى - إن شاء الله - كيف ستنجح في فعل ذلك بمنتهي البساطة. _ لقد

نجحت في كذا وكذا قبل ذلك ..

- تذكر أحلامنا المشتركة، وأهدافنا النبيلة ..

🌸 وهذه قصة واقعية توضح ما نقصد .. 🌸

«عمل ميكانيكي شاب في أواخر القرن التاسع عشر في شركة الكهرباء في ديترويت، كان يتقاضى أحد عشر دولارًا في أسبوع، في مقابل العمل لمدة إحدى عشرة ساعة يوميًا!!

وكان كلما عاد في المساء إلى المنزل، يذهب إلى حجرته الخشبية الخاصة خلف المنزل .. لقد اتخذ تلك الحجرة ورشة صغيرة له، فقد كان يحلم دومًا بتصميم آلة حديثة الطراز .. غالبًا ما كان يقضي نصف الليل في ورشته .. أمّا أبواه فقد كانا من خيرة الناس، وكانا يتقاضيان المال من عملهما في مزرعة . أما ما كان يفعله ابنهما كل مساء، فقد كان بالنسبة لهما هدرًا بلا جدوى، حتى إن الجيران كانوا يهزون رؤوسهم له باستمرار، ويسخرون منه .. لم يكن أحدٌ ليصدق أن تسليته هذه ستؤدي إلى شيء عظيم . أمّا زوجته فهي الوحيدة التي كانت تؤمن بقدرته فعلاً، حتى إنها غالبًا ما كانت تساعد في تجاربه حتى ساعاتٍ متأخرة من الليل .. بل غالبًا ما كانت تقضي ليالي الشتاء الطويلة، حاملةً مصباح الزيت بيدها ؛ لكي يتسنى له الرؤية أثناء عمله. لم يكن أحدٌ ليثنيها عن الوقوف إلى جانب زوجها .. بالرغم من البرد القارص، لقد كانت مقتنعةً أن آله هذه ستعمل حتمًا، ولذا فقد أطلق على زوجته لقب «المتيقنة» ..

وأخيرًا، وبعد ثلاث سنوات من الكفاح المتواصل، عملت هذه الآلة العجيبة فعلاً ..

وفي يوم صيف جميل، وقبل أن يبلغ الثلاثين من عمره، فتح أبواب كوخه، وفجأة خرجت من الكوخ عربة ذات أربع دواليب تسير بمحرك، ودون أحصنة؟! لقد نجح هنري فورد وزوجته في هذا الاختراع، الذي بدأ معه عهد جديد

للإنسانية .. لقد ظل هنري فورد، حتى سنين عمره الأخيرة يتحدث عن زوجته، عن تلك «المتيقنة» كما كان يسميها، بمنتهي الفخر والحب والتقدير^(١).
 إن للزوجة تأثير كبير على زوجها، وبخاصة في أوقات الأزمات، ولذا فمن المهم أن تتصرّف بذكاء، وأن تثق في قدرات زوجها، وتمنحه حبها وحنانها، ثم تدفعه إلى حلبة الصراع من جديد ..

﴿ () التقبّل .. ﴾

يحتاج الرجل أن تقبله زوجته، وقبولُ الزوجة لزوجها يعني أن: تمنحه الشعور بأنها تحبه وتقبله كما هو ...
 ومن العبارات التي يمكن أن تستعملها الزوجة لتوصيل فكرة التقبّل للزوج ..

- أنا سعيدة جداً بأنك هكذا .
- لا أريدك أن تتغير .
- فعلك هذا جيد جداً
- نعم أنت محق .
- أنت محق جداً جداً.
- أنا أحب أن أسير معك في كل طريق تسلكه ..

وهذا يستلزم طبعاً:

- عدم انتقاده باستمرار .
- عدم التجسس عليه .
- عدم إرهاقه بتعليقات وإرشادات مستمرة .

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٨١ .

- عدم الادعاء بأنك أكثر خبرةً منه في أمر ما .
- عدم البحث الدائم عن نقاط ضعفه .
- عدم السعي لتغييره باستمرار .
- عدم مقارنته بالآخرين .
- عدم إحراجه بالأسئلة المستمرة .
- عدم تعييره بأخطائه وزلاته .. والتغاضي عن الأخطاء الصغيرة .
- طلب مساعدته كثيرًا .
- إذا أخطأ فلا يكن تعليقك: «لقد عرفت أن ذلك سيحصل» أو «لقد سبق لي أن أعلمتُك بذلك» .
- إبداء المرونة، ومحاولة عدم الوصول إلى حد التآزم بكل أمر .
- إن الزوجة حين تتقبل زوجها بحبٍ دون محاولة تغييره «يشعر هو بـ التقبل» ..
و لا يعني أنها لا تحاول تغييره، أنها لا تحاول تحسينه، وإنما يعني أنها تثق أنه يقوم
بالتحسينات المتعلقة به .. وحين يشعر الرجل أنه مُتقبَّل، فإن من السهل عليه جدًّا
أن يُنصت للمرأة، وأن يمنحها «الفهم» الذي تحتاج إليه وتستحقه ..^(١)
- ذلك أنه حين يكون شعور « الزوجة ناحية الزوج تقبُّليًا، يشعر هو أنه موثوق
به، والـ «ثقة» بالرجل تعني: الاعتقاد أنه يبذل أقصى الجهد، وأنه يريد الخير
لشريكته، وعندما يكتشف الزوج هذه «الثقة» من زوجته في قدراته، تكون أولى
حاجات الحب الأولى لديه قد أُشبعن، وبالتالي فإنه وبصورة آلية يكون أكثر
«رعاية» لمشاعرها وحاجاتها ..^(٢)

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٢ بتصرف .

(٢) المصدر السابق - ص ١٩١ بتصرف .

أختي الزوجة ..

لا أريد منك أن تقبلي الصفات السيئة لزوجك، وإنما ما أردته أن تشجعيه لتغيير ما يستحق التغيير، مع التأكيد على أنه من الخطأ أن تدفعي زوجك قسرياً لأمر ما، كما أنه من الخطأ الفادح أن تطيلي المناقشات معه حول أمور صغيرة؛ لأن ذلك لن يجدي نفعاً، وإنما فقط سيعكّر الأجواء بينكما ..!!

﴿ () التقدير .. ﴾

الرجال تواقون عموماً لأن يقدر الآخرون أعمالهم، وكلما أنكر الرجل تتوقفه الشديد لذلك، كأن أكثر حاجة إليه !!
فالرجل يحب أن يعي الآخرون أعماله وإنجازاته، ومن ثم يقدر هذه الأعمال بالكلمات أو الإشارات ..

وأما مع زوجته، فهنا هو يسعى لتقدير من نوع خاص «فحينما يحضر إلى المنزل في المساء فلا يرى سوى وجوهاً عابسةً أمامه، ومشاكلًا عديدةً تنتظره .. إنه هنا لا يسمع كلمة شكر وامتنان من أحد على ما بذله من جهود من أجل العائلة، فيبدو له أنه ليس ثمة أحد يعرف ما يقوم به من أجل زوجته وأولاده .. ويتمنى أن تقدر زوجته - على وجه الخصوص - ما يفعله ..

﴿ فكيف تمنحيه ذلك ؟ ﴾

قولي له:

- أعلم تمامًا ما تبذله من أجلنا .
- شكرًا؛ لأنك فعلت كذا وكذا .
- ملاحظتك لأمر كذا كانت دقيقة جدًا .
- رائع منك أنك تذكرت ذلك، على الرغم من كل ما يؤرقك .

- الحياة معك جميلة جدًا .
 - أشعر بالأمان إلى جانبك .
 - فكرتك يوم كذا كانت جميلة جدًا ..
 - الاستقبال والتوديع بحرارة .
 - إبداء إعجابك وتقديرك إذا قام ببعض الأعمال الصعبة ..
 - المديح والامتنان وإبداء الرضا^(١) .
- و أكدي له والابتسامة تملو وجهك، كم هو رائع كإنسان، وفي مهنته، وأخيرًا وليس آخرًا كحبيب ..
- واعلمي أنه: يستمتع بتقديرك له أمام الآخرين ؛ فقولي أمام العائلة مثلاً: «أقدر زوجي باستمرار على نظراته الثاقبة للأمر، وسعة إطلاعه ليفهم كل شيء ..» .
- إن الرجل حين يشعر أن ما يُقدمه لزوجته محل تقديرها، وأن شخصه مقبول عند زوجته .. عندها يكون مستعدًا لأن يتغير ولأن يقوِّي من قدراته ليقوم بالمزيد من أجل زوجته ..
- عندها، وعندها فقط يمكنك - أختي الزوجة - أن تطلبي منه المزيد ؛ لكن دون إشارة أبدًا إلى أن ما يُقدمه لا يكفي !!
- واحرصى - أختي الزوجة - أن تجعليه يُدرك أنه يمكنه أن يقول: «لا، وأن يبقى حُبك له كما هو، حتى بعد أن رفض ما تطلبي منه .. ذلك أن الرجل حين يشعر أنه يستطيع أن يرفض، وأنه حر في أن يقول: نعم، أو أن يقول: لا .. عندها يكون أكثر استعدادًا للقول: نعم .. !!» .
- وهذا يتطلب منك بالطبع أن يكون ردُّ فعلك على قوله هادئًا، وليكن قولك مثلاً: «لا بأس .. أو حسنا .. أو لا مشكلة ..» .

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٩٠ - ٢٩٣ بتصرف .

ذلك أنه «حين تعترف الزوجة بالحصول على منفعة وقيمة شخصية من جهود وتصرفات الرجل، يشعر هو أنه مُقدَّر حق قدره، و «التقدير» عند الرجل يُشعره أن جهوده لا تذهب سُدى، وبالتالي يعطي أكثر، كما أن هذا «التقدير» يدفعه بصورة آلية إلى «احترام» شريكته أكثر». (١)

إن لدى الرجل حاجة كبيرة لأن يشعر أنه محبوب .. وحين تطلبين منه المزيد ليقوم به من أجلك دون أن تقدِّريه، فإنه يشعر أنكِ تسعين لتغييره وإصلاحه .. ولأن الرجال يعتقدون أنه لا يجب إصلاح الشيء إلا إذا كان مكسورًا، فطلب المزيد يدفعه للإحساس بأنه مكسورٌ .. وهذا يقلل من قدرته على أن يُعطيك الحب ؛ لأنه ببساطة لا يشعر أنه عندك متقبلاً ومحبوبًا ..

.... ولذلك، فإن من الواجب أن تكون المرأة يقظة لتقدير زوجها حتى فيما يقوم به من أمور قد تبدو صغيرة، وذلك بالابتسام له، وشكره .. فهذا التقدير والتشجيع يدفع الزوج للاستمرار في العطاء ..

إن الرجل يعطي أقل « ليس لأنه لا يحبك ؛ ولكن لأنه يعتقد أنه قد أعطى بما فيه الكفاية .. ومن هنا وجب عليك أن تشجعيه على المزيد عبر شكره على ما يقدمه، وإن كان قليلاً ». (١)

أختي الزوجة ..

قد لا يشعر الرجل بالحب ناحية المرأة، ولكنه يبقى على استعداد للقيام بأفعال تعني الود ناحيتها، فإن قدرت المرأة ما قام به لأجلها، فإنه يشعر بالحب نحوها .. فالتقدير أسلوب ممتاز لشحن مضخة الحب عند الرجل .. بل هو كلمة السر إلى قلب الزوج .

(١) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٣ .

(٢) المصدر السابق - ص ٢٧٢ بتصرف .

الإعجاب ..

« إن لدى الرجل حاجة أولية إلى أن يشعر بـ «إعجاب» المرأة، والإعجاب من المرأة يعني أن تنظر المرأة إليه بإكبار، وابتهاج، استحسان .. وحين يشعر الرجل بأنها معجبةٌ به، يشعر بالأمن إلى درجة تجعله ينذر نفسه لامرأته ويهيم بها .^(١)»

ربما «يحظى الرجل بإعجاب كل الناس، ولكن إذا افتقد إعجاب رفيق حياته فإنه يفقد إعجابه بنفسه !!

إنه لا يشعر بقيمته الحقيقية إلا من خلال إعجاب رفيقته، زوجته، حبيبته .. وهو لا يهيمه إعجاب أحد إلا إعجاب هذه الرفيقة الحبيبة ..

إنها هي فقط من يهيمه أن يُظهر لها جماله وقوته وإبداعه وتفوقه ونجاحه ومن ثم، وجب على الزوجة أن تُعبّر عن إعجابها، وأن يبدو ذلك في كلماتها، بل وفي عينيها وسلوكها ..

إن كل إنسان له قدرات ومواهب .. كل إنسان له مناطق جميلة داخله وخارجه .. ونحن نرى الإنسان بطريقة كلية شاملة، نراه كإنسان ونعجب به ونحبه .. نقرب منه فنعرفه أكثر .. ونطلع أكثر على مناطق جماله ..

والحبيب الزوج هو في أقرب موقع من زوجته .. ولذا فهو أحقّ من يسمع منها كلمة إعجاب تُعبّر عن رضاها وسعادتها ؛ لأنه معها .. تؤكد له أنها إن دارت على الدنيا كلها لن تجد مثله، فضلاً عن أن تجد أروع !!^(٢) .

لذلك - أختي الزوجة - صفيه بالرجولة واطهري إعجابك بقوته وقدرته على تحمل المشاق، فيشعر برجولته ومن ثم بالارتياح وبتقدير له .
- أظهري له إعجابك بمظهره وذوقه الرفيع في اختيار ملابسه .

(١) المصدر السابق - ص ١٩٤ بتصرف .

(٢) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٢٨٢ - ٢٨٤ بتصرف .

- اذكري له أنك تُحِبين سماع صوته أو الطريقة التي يتسم بها أو لون عينه ..
- تملقي مقدرته على عمله وأظهري إعجابك بتفانيه فيه .
- احرصي على أن تقولي له أنك وجدت فيه الشخص المناسب ليكون زوجًا لك.
- تملقي ذكاءه.. وهذه الطريقة مضمونة للوصول إلى قلب زوجك، فالرجل في حاجة للتملق وأخبريه أن الكثيرين يحسدونك عليه .
- تملقيه أمام أهله واسأليه عن رأيه في بعض الموضوعات، واستمعي إليه، واعلمي جيدًا ما يريد أن يسمعه ..
- إن من أهم الوسائل إلى امتلاك قلب الزوج، امتداحه، واستغلال كل فرصة للقاء معه ؛ للتحدث معه حديث الأمل والتفاؤل والنجاح .. فإنه لا يوجد زوج لا يستشعر الزهو والحماسة حين تمتدحه زوجته ..
- وإذا كان الزوج لا يشعر بالقوة والرجولة أو الفخر أو النجاح مع زوجته وفي بيته، فأين سيشعر بذلك ؟

أختي الزوجة ..

- استشعري نعمة الرب عليك، بسكن ومأكل ومشرب وسكينة وأولاد، واشكري زوجك على نفقته، واشكريه إذا اشترى شيئًا لك أو لأولادك حتى لو كان بسيطًا، أو إذا قال لك كلمة جميلة ..
- واعلمي أن: «كلمة شكر وامتنان من الزوجة مع ابتسامة عذبة تسديها إلى الزوج بمناسبة شرائه متاعًا للبيت، أو ثوبًا لها، تدخل على الزوج من السرور الشيء الكثير، فقولي له الكلمة الطيبة ولو كان نصيبُ المجاملة فيها كبيرًا ؛ وستجدين منه الود والرحمة والتفاهم ..
- رددي بين الفينة والفينة عبارات الإعجاب بمزاياه، واذكري له اعتزازك

بالزواج منه، وأنتِ ذات حظ عظيم؛ فإن ذلك يرضي رجولته، ويزيد تعلقه بك». (١)
ولا تتعجبي من احتياج الرجل إلى ذلك، فداخل كل رجل مهما كان ناجحًا أو قويًا
أو مسئولًا .. طفلٌ صغير يود أن يشعر بالمحبة، يريد أن يشعر أنه متميز، وأن زوجته
هي التي كشفت هذا التميز ..!!

❁ () الاستحسان .. ❁

« كل رجل يريد في أعماقه أن يكون بطلَ امرأته أو فارسها في درع لامع، ودلالة
أنه نجح في اختباراتها هو «استحسانها»، .. وهو حين يتلقى الاستحسان الذي
يحتاج إليه، يكون من السهل عليه أن «يصادق» على مشاعرها ». (٢)
ولا شك أن للزوج خصلاً طيبة، أو على الأقل لا بد أنك ظننت ذلك عندما
أقدمت على الزواج منه ! فبالله عليك، كم مضى من الزمان على المرة الأخيرة التي
أبدت فيها إعجابك به، واستحسانك لأعماله ؟ كم ؟

«إنني لا أزجي لك نصائح كتلك التي يكتبها البعض كنصوص جامدة لا حياة
فيها .. بل ربما أطلبك بشيء أبسط من ذلك بكثير، أن يكون حديثك عذبًا مع
شريك الحياة ». (٣)

وأن تعلمي أنّ «امتداحه واستحسان أفعاله من قبيل الضروريات للمحافظة
على الود والتفاهم ..». (٤)

ولذلك - أختي الزوجة - اظهري اهتمامًا بمظهره، فهو يحتاجه - ربما - أكثر
من احتياج المرأة له !!

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٥١ بتصرف .

(٢) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٤ بتصرف يسير .

(٣) كان العوام في مصر يطعمون العروس قطعة من السكر كي يكون حديثها في مثل حلاوته !!

(٤) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ١١٨، ١١٩ .

فإنك - مثلاً - «لو سألت امرأة عن آخر مرة مدح فيها أحدُ جسدها أو مظهرها، فقد تقول: «اليوم صباحاً» .. أو: «أمس» أو «منذ يومين» .. لأن هذا دارج بين النساء «فستانك جميل» .. «لك ابتسامة مميزة» .. «ما شاء الله بشرتك صافية» .. «الكحل يزيدك جمالاً» إلخ.

بينما إن سألت نفس السؤال لرجل، فقد تعجبين للإجابات: «ربما قبل شهرين.. على ما أعتقد» .. «آخر مرة كان عمري ١٠ سنوات في الابتدائية!!» ... ولئن كانت المرأة لا تجدها عند زوجها، فربما تجده عند صديقاتها وأهلها..!! أمّا الزوج، فإنه إن لم يحصل على الشئ من البيت، فنادراً ما يحصل عليه في الخارج!!!

ولذلك - أختي الزوجة - أبدي إعجاباً بزوجه في مظهره، ونظراته، و «رزانته» .. و «ثوبه» .. بل و «بسمته»، ووقفته، ويديه .. ورائحته .. لا تنتظري حتى تفعل أخرى، قولها بصدق، ودون تصنع ولا تلقيها كلها في لحظة، بل انتهزي الفرص لذلك ..» (١)

خذي مثلاً:

بعد سنوات من الزواج، سأل الزوج: يا حبيبتى، ماذا أعجبك فيّ حين أتيتُ لخطبتك، ورأيتني لأول مرة؟

قالت: كل شيء فيك أعجبني!!

لقد استطعتُ أن أرى الإنسان بداخلك، استطعت أن أصل إلى جوهرك؛ استطعتُ أن أنفذ إلى روحك . استطعتُ أن أصل إلى أعماق ذاتك وأن ألمس جوهر وعيك .

(١) كيف تكسبين محبوبك؟ - د. صلاح الراشد - ص ٦٠ - ٦٣ بتصرف .

وأحسست أنك أيضاً استطعت أن تصل، وتنفذ إلى جوهرى وأن تلمس ذاتي وأن تحيط بروحي ؛ فأحسست بالطمأنينة، وأكدت الأيام صدق أحاسيسي، فوثقت بك، أدركتُ صدقك، وشغفتُ بك، وتمنيت أن أكون زوجة لك، وأن تكون زوجاً لي . تمنيت أن تسكن عندي وأن أمنحك حبي ومودتي ورحمتي ؛ أن أعطيك ؛ أن أرفعك . فأنت تستحق ..

وحينما وجه لها شكره، ومدحها هو أيضاً .. فرحتُ لذلك وشكرته، وابتسمت له ..

وبعبارة أخرى .. كان ردُّ فعلها إيجابياً .. وكانت كلماتها كلها تحمل معنى المدح والاستحسان ..

❁ () التشجيع .. ❁

حين نتحدث عن شخص غائب فئثني عليه، يتمنى من يسمع أن يكون في هذا الموضوع .. وربما أصابه بعض الحزن ؛ أنه ليس الشخص الذي يئثني عليه المتحدث ؛ ولذلك فإننا نجد عندنا قولاً دارجاً يقال حين يئثني على شخص غائب: «لا يتخير في أخلاقه عنك» _ أي: عن المخاطب _ ؛ لأن ذلك يُعطي المخاطب إحساساً بالتشجيع والاطمئنان ..

«وفي رأي أن من أهم واجبات الزوجة أن تستغل فترة الإفطار؛ للتحدث معه حديث الأمل والتفاؤل والنجاح، وأن تذكر الأشياء الصغيرة التي تدخل السرور على قلب زوجها، وتملاً نفسه انشراحاً ..

ولا يوجد زوجٌ لا يستشعر الزهو والحماسة حين تمتدحه زوجته، أو حين تقول له: «إنني فخورةٌ بك، سعيدةٌ؛ لأنك زوجي» . (١)

إن الرجل يحتاج «أن يُشجّع من قبل المرأة، بتعبيرها عن ثقتها في قدراته

(١) لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٣٧ .

وشخصيته.. وعندما تُعبر المرأة للرجل عن «ثقة، وتقبل، وتقدير، وإعجاب، واستحسان».. فإن كل ذلك يشجعه على أن يُظهر كل إمكانياته، وأن يحاول أن يُقدم لها «الاطمئنان» الذي تحتاج إليه^(١).

أما «حينما تكون» هي «غير سعيدة لأي سبب، يشعر» هو «بأنه فاشلٌ، وتعاستها تؤكد أعمق مخاوفه، إنه ليس مفيداً بما فيه الكفاية.. إنه - أختي الزوجة - يحتاج إلى الحب، فالحب يساعده على معرفة أنه كفؤٌ؛ ليرضي الآخرين»^(٢). وهو يحصل عليه عبر التشجيع من زوجته المحبّة..

قد «يبدو التشجيع أمراً سهلاً؛ ولكن مع ذلك، فإن معظم شكاوى الأزواج تتمحور حول شعورهم بعدم التقدير.. والعلاقة الدائمة تتطلب أن يبذل أحد الزوجين جهداً في تقدير وتشجيع الطرف الآخر... والزوج الذي يحصل على مزيد من تشجيع، يصبح في الغالب أكثر استعداداً لتشجيع وتقدير الآخر»^(٣).

أختي الزوجة..

إن علاقتك بشريك حياتك تُصبح أكثر سهولة؛ إذا فهمت حاجاته العاطفية الأولية.. فإذا قدّمت ما هو مطلوب له، فإن حصولك على حاجاتك الأولية منه هو النتيجة الحتمية، مع العافية في ذات الوقت من أخطاء التعامل التي ترتكبها المرأة مع زوجها..

في غياب الفهم..

حين «لا تعرف المرأة طبيعة الحاجات العاطفية لزوجها، فإنها قد تقع في بعض الأخطاء في معاملتها له، وهي إنما تظن أنها تحسن صنعاً!!

(١) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٥ بتصرف.

(٢) المصدر السابق - ص ٨٣ بتصرف.

(٣) حان الوقت لزوج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكاير - ص ١٣٠ بتصرف.

ومن الأخطاء التي يمكن أن ترتكبيها المرأة، وتشعر الرجل بعدم محبتها:

- تحاول تحسين سلوكه أو مساعدته فتبدي النصائح، فيشعر هو أنه غير محبوب؛ لأنها لا تثق به !!
 - تحاول تغيير أو ضبط سلوكه من خلال الحديث عن انزعاجها أو مشاعرها السلبية؛ فيشعر هو بعدم المحبة لأنها لا تتقبله كما هو !!
 - لا تشير إلى ما يبذله من أجلها، وإنما تشتكي مما لم يقدّم به؛ فيشعر هو بعدم المحبة؛ لأنها لا تُقدّر ما يفعل.
 - تصحح له سلوكه، وتقول له ماذا عليه أن يفعل وكأنه طفل؛ فيشعر بعدم المحبة لأنها لا تُبدي إعجابًا به.
 - تُعبّر عن مشاعر السلبية بشكل غير مباشر، وتطرح أسئلة ساخرة مثل: «كيف يمكن لك أن تفعل هذا؟»؛ فيشعر هو بعدم المحبة؛ لأنها تبدو وكأنها سحبت استحسانها له.
 - إذا اتخذ قرارًا أو بادر بأمر، فإنها تنتقده أو تصححه؛ فيشعر هو بعدم المحبة لأنها لا تشجعه على القيام بأمر نفسه»^(١).
- وما حدث كل ذلك إلا من عدم الفهم لطبيعة الرجل، وحاجاته العاطفية، وكيف ينظر للأشياء.. ولذلك؛ فإنه «إذا كان هناك سر واحد للنجاح، فذلك هو المقدرة على إدراك وجهة نظر الآخر، والنظر إلى الأشياء بالمنظار الذي ينظر به إليها»^(٢).

خدي مثالا ..

إذا أحببت المرأة، فإنها تقدم لمن أحببت كل حبها، وتشعر بحاجاته العاطفية دون

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٧٧، ١٧٨ .

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٤٧ .

أن يبوح لها .. ومن ثم ترى المرأة أن علامة الحب ألا ينتظر المحب حتى يطلب منه الحبيب .. ومن ثم تقع المرأة في خطأ أنه لا يلزمها أن تُفصح عما تريد لزوجها، وتعتقد أن إدراكه لهذا الأمر دون أن تقوله هو علامة حبه !!!

بل ربما لا تطلب المرأة ما تريد من زوجها على سبيل الاختبار لحبه، ولكي ينجح في الاختبار عندها ؛ لا بد أن يتوقع حاجاتها دون أن تُفصح عنها !!

ولكن الحقيقة أن الرجل لا يفكر بهذه الطريقة، بل هو يرى أن من يريد شيئاً يمكنه أن يطلبه ببساطة .. ومن ثم فهو لا يحاول أن يتوقع ما تريده زوجته، ويرى أنه يُعطي بما فيه الكفاية طالما أن زوجته لا تطلب المزيد !!

والأعجب من ذلك أن الرجل يعطي أقل، إذا شعر أن زوجته تطلب المزيد !!

ولا شك أن هذه مشكلة لا بد من طرق حلها من قبل المرأة، كيف ؟

- الطلب بأسلوب صحيح:

اطلبي من زوجك القيام بأمور صغيرة مما تعود هو على القيام بها، ثم قدمي له الكثير من التقدير ..

هنا تتم برمجة الزوج على الاستجابة لما تطلبي بشكل إيجابي ..

- أسرار الطلب الصحيح:

- هناك خمسة أسرار للطلب الصحيح هي: «التوقيت المناسب، عدم التعسف في الطلب، الإيجاز، المباشرة، واستعمال الكلمات المناسبة».

فأما التوقيت المناسب، فهو ألا تطلبي منه عملاً هو عازم على القيام به، فيشعر بأنك تخبريه ما يجب عليه ..

وأما عدم التعسف في الطلب، فلأنه يشعر أنه غير مُقدّر ..

وأما الإيجاز، فلأن الإسهاب في توضيح موقفك يُشعره أنه يُتلاعب به، أو أنك لا تثقين بقدراته ..

وأما المباشرة في الطلب، فهي الطريق الصحيح للطلب من الرجل الذي يرى

أن العبارات غير المباشرة فيها الكثير من عدم التقدير له ولقدراته ..

مثال: عبارة مباشرة «هل لك أن تُحضر الأولاد من المدرسة؟» .

عبارة غير مباشرة «الأطفال بحاجة إلى من يُحضرهم من المدرسة وأنا لا أستطيع» ..

وأما استعمال الكلمات الصحيحة، فإن بعض الكلمات تؤدّي عند الرجل معنى مختلفاً عما تريد المرأة .

فمثلاً: حين تقول المرأة: «هل تستطيع أن تُحضر الأولاد من المدرسة؟» فإن هذه العبارة تقع على عقل الرجل، وكأنها مجرد سؤال !! أو ربما يصل الأمر إلى الإحساس بالإهانة حين تستخدم الزوجة عبارة: «هل تقدر على كذا؟» .

بينما حين تقول: «هل لك أن تحضر الأولاد من المدرسة» فإن الرجل يفهم أنه مطلوب منه فعل هذا ..

ومن ثم فنصيحتنا هنا أن تستخدم المرأة عبارة «هل لك أن تفعل؟» .. بدلاً من عبارة: «هل تستطيع أو هل تقدر أن تفعل؟» .

و حين تقول المرأة لزوجها: «أحتاج مساعدتك، هل تستطيع أن تساعدني؟» فإنها تبدو انتقادية، فتدفع الرجل إلى الرفض !! بينما «أحتاج مساعدتك، هل لك أن تحمل هذا من فضلك؟» تبدو كطلب، وفرصة لأن يكون الرجل هو الطيب الذي يرفع زوجته، ومن ثم يجب هو أن يقول: «نعم» .. لأنه يجب أن يكون الخيار له، ومن ثم يختار أن يساعدها !!

مثال آخر ..

تقول الزوجة: «لا أستطيع تحريك الطاولة، أحتاج أن أعيد ترتيب غرفة الطعام، هل تستطيع مساعدتي؟» .

«وهذا بلا شك فيه إسهاب، كما أن المرأة استعملت كلمة هل تستطيع» .

بينما العبارة الصحيحة في مثل هذا الموقف «هل لك أن تساعدني من فضلك في

تحريك هذه الطاولة؟» .

مثال ثالث ..

تطلب الزوجة من زوجها شيئاً: «أن يذهب مثلاً لشراء الحليب لابتئها من المتجر - بينما هو قد خلع ملابسه، واستعد لمشاهدة الأخبار مثلاً .. فيقول: لا .. أنا متعب .. لماذا لم تطبني ذلك قبل أن أخلع ملابسي .. أنا أريد أن أذهب للنوم الآن .. أنا .. أنا ..» .

كل ذلك وهي لا تتكلم .. ربما قالت: «حسناً .. ثم صمتت !!»

بعد ذلك .. يقوم الزوج ويذهب وهو يُدمدم بكلمات مسموعة وغاضبة .. ولكن .. حين يعود يكون غضبه قد قلَّ .. فإذا قابلته زوجته بالتقدير والشكر وكلمات الحب الرقيقة، فإن غضبه يزول تماماً ..

وحين يتكرر الطلب من الزوجة .. تقل كلماته الغاضبة .. حتى يصل الأمر إلى أن يسأل هو: هل تريدني شيئاً يا حبيبتي .. فإذا طلبت، كانت إجابته الآلية: نعم .. على الرحب والسعة ...

همسة في أذنك أختي الزوجة ..

حين تجددين زوجك يدمدم في طلب قد طلبته منه، فاعلمي أنه: سيقوم به .. فقط لا تفقدي قوتك بكسر صمتك لتقولي مثلاً: انس الموضوع .. أو «إنني لا أطلب منك شيئاً كبيراً» .. أو «إن الأمر لا يأخذ عشرة دقائق» .. أو «لماذا لا تستطيع القيام بذلك؟» .. لأنك بذلك تجعلينه أكثر مقاومة لما تطلين .. وحتى لو قام بما طلبت هذه المرة، فإنه بالتأكيد سيرفض طلبك في المرة القادمة .. !!

... وعلى الجملة، فالرجل يستجيب لطلب المرأة حين تستعمل الأسلوب المباشر في الطلب، وتوجز عبارتها، وتستعمل عبارات من مثل: «هل تفعل .. هل لك أن تفعل؟» .

أختي الزوجة ..

حين تطلبين شيئاً من زوجك تذكري أن: يكون الطلب موجزاً، ومباشراً، ثم ابذلي له الكثير من التقدير والشكر، فالزوج ليس إلا طفلاً كبيراً، وهو يتعلق بمن تُرضي غروره وتُشعره أنه فارسها وراعيتها .. بل ويعطيها « كل » ما تريد بدءاً من عقله وقلبه، وانتهاءً بأصغر ما تتمناه زوجته !!..

إن « في أعماق كل رجل يوجد فارس في درع لامع، وهذا الفارس يريد أكثر من أي شيء أن ينجح في خدمة وحماية المرأة التي يحبها .. وحين يشعر أنها تثق به، فإنه يصبح أكثر رعاية لها .. أمّا حين لا يشعر بهذه الثقة من حبيبته ؛ فإنه يفقد بعضاً من حيويته وطاقته .. بل ربما توقّف عن هذه الرعاية بعد ذلك !!

إن إدراكك - أختي الزوجة - أن في داخل كل رجل فارس في درع لامع مجاز .. ولكنه مجاز يُعينك على تذكر حاجات الزوج الأوليّة .. فزوجك - ككل رجل - يُقدّر الرعاية والمساعدة منك أحياناً .. ولكن «الكثير» منها يُنقص ثقته، أو ربما يُطفئه تماماً ..!! " (١)، ولذلك فإن نصيحتي لك ..

﴿ قَدِّمِي الثِّقَةَ لَا النَّصِيحَ .. ﴾

تحتاج المرأة أن تتذكر دائماً أن الرجل يرى أن مَنْ يثق به، لا بد أن يثق أنه قادرٌ على حل مشكلاته بنفسه ..

ومن ثم فإنها حين تحاول تغييره وتحسينه عن طريق النصح المتكرر، فإنه يشعر أنه محكومٌ، ومرفوضٌ، وغيرٌ موثوقٍ بقدراته..!! ولذلك فهو يقاوم بقوة محاولاتها لتغييره .. بينما تظن أنه ليس لديه استعداد للتغيير !!

إن الرجال حين يدركون أن هناك من يحاول إرغامهم على عمل شيء ما دون

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٨ بتصرف يسير .

أن يكون ذلك بشكل صريح ومباشر، فإنهم يشعرون بأنهم مضللون ومهددون من قبل عدو يشكل الخطر الأكبر؛ لأنه لا يريد أن يظهر للعيان .

ولذلك، فإن لسان حالهم يقول: لا تقل لي ما الذي يتوجب على القيام به .

بل إننا نستطيع أن نقول أن لدى الرجال نظام إنذار مبكر، يبدأ في العمل فوراً حين يشعرون بأن هناك من يحاول أن يملي ما الذي ينبغي عليهم عمله، حتى وإن كان ذلك في أبسط الأنشطة .

«وهو ما يعني أن الرجال يمتعضون من أي تلميح يشير إلى أن زوجاتهم يحاولن أن يفرضن عليهم القيام بأي شيء»^(١) .

كما أن الرجال في العادة يشعرون بالإحباط «حين تُظهر النساء أنهن يشاركن بالفعل نفس مشاكلهم، وقد لا يقتصر الأمر على مجرد ارتياح الرجل لهذا الأمر فقط، بل قد يتصرف بطريقة عدوانية ..

على سبيل المثال:

هو: «إنني في أشد الإرهاق، فأنا لم أنم طيلة ليلة أمس ..» .

هي: «وأنا كذلك أيضاً . إنني دائماً ما أفعل ذلك» .

هو: «لماذا التقليل من شأنى؟» .

هي: «أنا لا أفعل ذلك ! إنني أحاول فقط مشاركتك في متاعبك» .

... هنا أصاب الزوجة الحيرة، فكيف يمكن لزوجها أن يعتقد أنها تقلل من

شأنه؟

.. ولو تفهّمت زوجها لعلمت أنه رفض ذلك ؛ لأنه يجب أن يتمسك

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٢١١ .

باستقلاله، وقد شعر أن تفرّده بالألم لونه من الاستقلالية!!!» (١).
 إن من أهم الحاجات النفسية للرجل الشعور بأنه يمكنه التصرف باستقلالية
 «ويقوم بالأمر حسب الطريقة التي يفضلها بدون أن يضطر أن يبرر أسبابه، ويظل
 يشرح تصرفاته بصورة دائمة .. طالما لا تؤثر تلك التصرفات بصورة عكسية على
 شريكة حياته ..!!»

ولا يعني ذلك أننا نقترح أن تتماشى الزوجة مع شريك الحياة دائماً، أو أن
 تتغاضى عن تصرفاته الغريبة ... وإنما نحن نقترح فقط أن تترك له حرية التصرف
 المطلق في بعض الأمور» (٢).

وحرية التعبير عن آرائه وأفكاره واحتياجاته، وأن تدرك أنه «ليس من اللائق
 أن تُعبر الزوجة عن آراء ومشاعر زوجها، حتى إذا كانت لا تقصد أي إيذاء له،
 ذلك أن هذا يعني ضمناً، أنها تعتبر شريك الحياة غير مؤهل للتعبير عن آرائه
 ومشاعره بنفسه، أي أنها تعرفها بشكل أفضل مما يعرف هو نفسه، تعرف ماذا يريد،
 وفيم يفكر، وماذا ستكون قراراته، وأنه لا يستطيع أن يُغيّر رأيه أو أن يفكر بطريقة
 مختلفة هذه المرة ..!!» (٣).

أختم الزوجة ..

إن الرعاية والاهتمام بالزوج لا يعني بالضرورة الإدارة الحازمة لحياته .. بل ربما
 كانت مشاركة اهتماماته والبحث عن إيجابياته، هما الاهتمام الأفضل والرعاية
 الحقيقية «فلا تنافسي زوجك في رجولته، وابحثي عن الإيجابيات فيه أكثر من بحثك

(١) المصدر السابق - ص ٥٧، ٥٨ بتصرف .

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون - ص ٣٣٨، ٣٣٩
 بتصرف .

(٣) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون -
 ٣٢٦ بتصرف .

عن السليبيات، واعلمي أن: سعادتك في ابتسامتك، فكوني دائماً مبتسمةً ..!!
 شاركي زوجك اهتماماته وهواياته، و لا تضخمي الأمور التافهة، اقبلي زوجك على ما هو عليه ..

وتأملي دائماً الدور الذي تلعبينه في حياته، وحاولي ألا يكون دور «والدته» التي تواجهه، وتنصحه، وتنتقده دائماً .. فهذا الدور يُفقد أي نوع من أنواع الرغبة فيك كامرأة .. كما أن الانتقادات الكثيرة تدفعه بعيداً عن حبك، أو حتى مجرد الرغبة في التواصل معك

لأن الزوج لا يجب تلك المرأة التي تُسفه رأيه، وتنظر إليه على أنه قاصر التفكير!!

وإنما يجب من تقف إلى جانبه وترفع معنوياته، وتُقدّر جهوده، ولو كانت متواضعة، ولذلك ..

﴿قضي بجانبه وسانديه﴾ ..

كثيراً ما كنت أسمع المثل: «وراء كل رجل عظيم امرأة» .. وكنت أشعر أن كلمة وراء هذه لا تُعبّر عما أريد للمرأة من دور مع زوجها، فالواجب أن تكون بجانبه «بجانب كل رجل عظيم امرأة» .. تقف بجانبه وتوفر له ما يجعله قادراً على مواجهة مسؤولياته داخل أسرته وخارجها، فالمرأة كما أخبر النبي ﷺ شقيقة الرجل: «إنما الرجال شقائق النساء» .

وإذا كان هناك الكثير من الوسائل والسبل والطرق التي تمكن الزوجة من امتلاك قلب زوجها، فإن أولى هذه الوسائل هي الوقوف إلى جانب الزوج، وتحسس مشاعره، والنظر في التحديات التي تواجهه، والمحاولة الجادة والصادقة لحل مشاكله والتغلب عليها ..

وتأملي - أختي الزوجة - هذه الكلمات التي أنقلها لك من مذكرات زوجتي ..
 «بينما كان زوجي منهمكاً في إنهاء كتابه اللمسة الإنسانية .. لم أكن أعرف حقيقة

مَن منا الذي يعاني الإرهاق والتعب؟! لقد كان زوجي يجلس إلى مكتبه الساعات الطوال، ويظل يعمل حتى ساعة متأخرة من الليل، بل ربما حتى يطلع الصباح!! لقد استشعرتُ الوحدة مع أنه كان يعمل في البيت .. كنت أحاول أن أملأ فراغَ حياتي بمساعدته، ولو حتى بمجرد توفير الراحة والطعام المناسب ..!! وأحاول في ذات الوقت أن أوفر له أكبر قسط من الراحة .. ولا أثقل عليه خلال ساعات عمله، كأن أطلب منه أن يجيب الطارق، وإنما أتصرف كما لو لم يكن موجودًا في المنزل ..!!

أختي الزوجة ..

هذه نصيحتي .. لا تحسبي أنك لست مطالبة بدور فيما يعمل زوجك .. لم يبق الآن مجال لامرأة تريد أن تظل كَمَا مهملاً، ينصرف عنها الزوج صباح كل يوم، ويثوب إليها في نهاية اليوم ..!!

فجربي أن تجري تغييرًا في حياتك، واعمدي - مثلًا - إلى الجلوس بالقرب من زوجك حين يطالع كتابًا، أو يتابع الأخبار، أو يمارس هواية من هواياته، وتصرفي معه بطريقة تثبت له أن أمره يَهْمُكَ ..

واعلمي أنه: «إذا كان واجب العبودية لله هو أول واجباتك، فإن أهم واجباتك بعده أن تكوني سندًا لزوجك وسكنًا له، كما أمر ربك: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ [الأعراف: ١٨٩].

فكوني سندًا لزوجك يعينه على أداء رسالته التي حُمِّلها في الحياة، واجعلي سكنه إليك دافعًا لانطلاقته القوية فيها، واعلمي أن المرأة إذا تزوجتْ كان زوجها أَمْلَكَ لها من أبويها، وكانت طاعة زوجها أوجب^(١).

(١) بارك الله لك - مقال للكاتبة: نجوى الدمياطي - مجلة البيان - العدد ١٠٨

إننا - أختي الزوجة - «كثيرًا ما نقرأ في السيرة أن تقول امرأة لزوجها عندما تشاهده يبكي: أخبرني ما يبكيك، فإن كان يُبكي، وإلا تباكيت!!
هذه هي المشاركة الوجدانية التي يجب أن تكون عليها الزوجة .. إنها تتألم لألم زوجها، وتفرح لفرحه، حتى ولو كان ذلك تصنعًا منها!!

إنها تقرأ في عينيه ما يدور في قلبه، وتفهم من نبرة صوته ما انطوت عليه أضلاعه، فإذا تحدث لها بحزن اقتربت منه بهدوء، وجلست بين يديه بخضوع وسكينة، وأمسكت بإحدى يديه برفق ونعومة!! ومسحت عليها بيدها الأخرى مسحًا خفيًا هادئ، يمتص حزنه، ويداوي جرحه .. وقد اغرورقت عيناها بدمعتين كاللؤلؤ الرطب، وعلى فمها ابتسامة حنونة كنظرة الأم لوليدها المريض حتى ينتهي من شكواه، ويبث بلواه ... وعندها تُسمعه بصوت خفيض إنها معه وأن الصبر عاقبته خير، وأن السرور لا يدوم، وأن الفرج من الله ... وتدنو من وجهه، وتصدد الابتسامة الصامته، وتنظر في عينيه ليغير الموضوع، وتخبره أن الدنيا لا تساوي هم لحظة .. وتبسط له التفاؤل والأمل .. وتردد له .. انظر معي عبر الأفق .. هناك تجد مكتوبًا، إن الله مع الصابرين .. والعاقبة للمتقين ...»^(١)

فكوني - أختي الزوجة - «مع» زوجك تشاركيه أفراحه وأتراحه .. تناقشين معه مشكلاته الشخصية .. تشتركين معه في تحمل أعبائه .. وتمنحينه شحنات الحب، وحاولي أن تكوني زوجته التي تحفظ سره وتحمل همه .. وحببته التي تثير إعجابه .. ولكي تحققين ذلك ..

كوني أنثى حقيقية ..

كثيرون هم النساء اللاتي يغيب عنهن المعنى الحقيقي للأنوثة ؛ لأنه يغيب عنهن أساسًا المعنى الحقيقي للرجولة . فالأنوثة لا يمكن أن نذكرها بمعزل عن

(١) الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - ص ٩١ - ٩٣ بتصرف .

الرجولة، أي لا يمكن أن تكون قيمة مجردة، بل لا أنوثة بدون رجولة . ولا رجولة بدون أنوثة، فالأنثى الحقيقية تشعر بأهمية الرجل في حياتها، وترى أنها لا تستطيع الاستغناء عنه ..

إن المرأة تبقى جذابة في نظر زوجها، طالما أنها تجعله يُدرك أنه قادر على إسعادها، وأنه ناجح في تحقيق رغباتها وحمايتها ..

ولذلك فإن أقصر الطرق إلى قلب الزوج أن يشعر من زوجته أنها تحتاج إليه . إن الكثير «من الزوجات يحاولن يومياً أن يخفن عن أزواجهن الكثير من الأعباء، ويرتبن وراءهم الأمور التي يتكونها كما هي، ويقفن للعمل لساعات طويلة في المطبخ ..

هكذا .. وكأن زوجها قد تزوجها لتكون ربة منزل ممتازة !!

أختي الزوجة ..

عليك أن تقرري إن كنت ترغبين في أن تكوني ربة منزل ممتازة، أو ترغبين في أن تكوني «حبيبة» لزوجك؟! (١) .

إن بعض النساء تؤدي أحدهم «مهمتها اليومية في العناية بالمنزل على أتم وجه، وقد تكون ممن يتميزن بصفات جيدة، كأن تكون طاهية جيدة .. ونظيفة في بيتها .. و .. ولكنها في خضم هذه المهام تبدأ في التقصير في حق نفسها، فتهمل العناية بشكلها، بحيث تُقابل زوجها بشكل رتيب ..

فعندما يعود من عمله، تستقبله وقد ارتدت ثوب المنزل، ورائحة الطهي تفوح من ثيابها ! فما أن ترد السلام حتى تهزول إلى المطبخ ؛ لإعداد الطعام !!! متناسية زينتها لزوجها، والظهور بمظهر حسن سائر اليوم .. (٢) .

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٣٣١، ٣٣٢ بتصرف .

(٢) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٥٦، ٥٧ بتصرف .

إن الزوج - أختي الزوجة - لا يحتاج طاهيةً تنافس أشهر الطهارة في العالم، بل تكفيه وتملك قلبه، من تعرف كيف تطهو «بيديها» صنفًا واحدًا أو صنفين، ثم ترفع لقييات من هذا الطعام إلى فم زوجها، وكأنها تُطعمه حبها وحنانها !!..

إن الزوجة الذكية هي التي لا تنسى أبدًا أنها أنثى ... فتُعنى بمظهرها الخارجي، وتسلك سلوك الأنثى، فتحرص على إبراز رقتها، وإظهار جاذبيتها، وتتحدى بدلالها ..

وتُجدد مظهرها كل يوم، فإن لم تستطع، فكل أسبوع ...، وليس لها اهتمام في كل ذلك إلا برجل واحد - هو زوجها - وهو محور حياتها .. تتجمل من أجله .. تطالعها عيونه وهي تنتقي ملابسها، وهي تتخير عطرها .. تحب أن يراها دائمًا جميلة ..

ولا يلزم المرأة - بالطبع - أن تكون أجمل امرأة في هذا العالم ؛ لتكون أنثى حقيقية، فهناك امرأة «متواضعة الجمال ؛ ولكنها تفيض أنوثة وجاذبية وثقة بالنفس .. وامرأة أخرى توافرت لها كل مقومات الجمال، ولكنها تفتقد أي جاذبية أو أنوثة .. ذلك أن الأنوثة هي إحساس المرأة بذاتها من خلال رجل، من خلال علاقة وعطاء، إنها إحساس بالقدرة على التواصل مع الطرف الآخر .. إنها قبل ذلك وبعده تقبل للدور الأنثوي، وأداء لهذا الدور عن اقتناع ورضا» .^(١)

تأمل هذا الحوار ..

الزوجة: أريد أن أجري جراحة لإزالة هذه التجاعيد .
الزوج «بيتسم في هدوء»، ويقول: إذن يجب أن أزور أنا أيضًا نفس الجراح، ولنفس السبب ..

(١) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٨٩ بتصرف يسير .

الزوجة: ولماذا تريد أن تزيل التجاعيد ؟
 الزوج: لنفس الأسباب التي من أجلها تريد أن تزيلها .
 الزوجة: ولكنني أريد أن أزيلها من أجلك أنت .. أريد أن أظل في عينيك جميلة
 وصغيرة .

الزوج وقد اتسعت ابتسامته وأضاء وجهه: وهذه هي نفس أسبَابِي، أريد
 أن أبدو لعينيك صغيرًا وجميلًا ..

الزوجة «وقد فهمت ما يرمي إليه زوجها»: ولكنك تعجبني هكذا .
 أشعر بالأمان مع تجاعيدك وشعرك الأبيض !!
 تطمئني ثقتك بنفسك .. وهذا هو الجمال الحقيقي للرجال .. أجمل
 الرجال أكثرهم ثقةً بنفسه ..

الزوج «وقد ارتسمت أمارات الجدلية على وجهه»: وأنا أحب تجاعيد وجهك،
 واختفاؤها يزعجني لأن اختفاءها معناه إلغاء السنين التي عشناها معًا،
 لقد عايشنا ظهور هذه التجاعيد .. لقد استغرق الأمر سنين، ولهذا
 فهناك علاقة ألفة وصدقة ومودة ومعرفة وثيقة بيني وبين التجاعيد ؛
 إنها جزء من أيامي ؛ إنها جزء منك ؛ إنها جزء من علاقتنا، إنها الدليل
 أننا عشنا معًا السنين الطوال، وإن واجبنا أن نتمسك بهذه التجاعيد، لا،
 أن نزيلها، إنها تزيدك روعة وجمالاً ..

أختي الزوجة ..

إن الحياة لا تطيب إلا بقرب زوجك .. إنه الحبيب الموفاني .. وشقيق الروح
 الذي تُوحش النفس في غيابه .. فاجتهدي في إحكام زينتك، وتجميل نفسك إرضاءً
 لعيونه، وتفنني بنفس القدر من الاهتمام لإدخال السرور على قلبه، وتحري ما
 يرضيه، و من خلال ما بينكما من حب التواصل، وتواصل الحب ..

﴿ أنطقه كلمة «أحبك» .. ﴾

من المفاتيح التي يفتح الله بها قلب الزوج، أن تكون الزوجة كريمة معه بمشاعرها وأحاسيسها، وليس فقط في الجانب المادي، فإذا عانيت - أختي الزوجة - من ندرة كلمات الحب والعطف والحنان من زوجك «باتباع نصائح (د/ إيرين كاسارولا) طبيبة النفس بلوس أنجلوس في كتاب (توجهي إليه) وهي:

أ - إذا أردت لزوجك أن يتغير، فمارسي هذا التغيير على نفسك أولاً .. أعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التي تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام، فإن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها .

ب - ضعي كلمات الحب في أذنه حتى يتعلم كيف يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعبيراتك العاطفية .

ج - لا تبخلي عليه بالإعجاب، وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح لمحاولاته، ولا تنتظري حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل، ولا تيأسي من محاولتك واصبري عليه ؛ لأن الرجل يتعلم منذ طفولته كيف يخفي عواطفه خلف مظهر هادئ وصامت، حتى يعطيه صورة الرجل الحقيقي^(١) .

خذي مثلاً ..

عندما ترينه جالساً على مكتبه أو مستلقياً على سريره .. فتقدمي إليه بلطف واسأليه هل يريد .. هل يطلب .. هل يتمنى .. هل يشتهي أي شيء ؟
ثم بعد ذلك أسرع بتحضير ما طلب - ولنفرض أنه طلب منك تحضير فنجان قهوة أو شاي - وقدميه له واحرصي على أن تكون يدك في أسفل هذا الطبق، وعند تقديمه له حاولي أن تلمس يدك يده بحنان، وأن تداعبينه بأطراف أصابعك .. متبعة ذلك

(١) أسرار الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - ص ٢٠٠ .

بابتسامة رقيقة، وقولي له تفضل «حبيبي» .. أو تمهل «حياتي» فهو لا يزال ساخنًا ..
انصرفي واتركيه يشرب على مهله، وبعدها عودي وتأكدي من أنه قد انتهى من
شربه، خذي الكأس أو الفنجان، وانصرفي وقبل ذلك طبعًا لا تنسي الابتسامة التي
طلبناها أثناء التقديم، وقولي له: بالهناء .. عسى أن يكون قد أعجبك .. هل تريد المزيد ؟
فإن طلب المزيد فلا تتأففي، بل سارعي على الفور وبنفس الأسلوب مع حركة أخرى ..

خذي مثالاً آخر ..

إن طلب كوبًا من الماء أو العصير .. حاولي أن تسقيه بنفسك إن استطعت،
واسأليه إن كان بإمكانك أن تشربي معه من نفس الكأس، فإن وافق، فبادري على
الفور بسؤاله عن المكان الذي شرب منه، ولا تتقززي من هذا الفعل .. ثم اتبعي
ذلك بقولك إن العصير أو الماء قد أصبح طعمه أحلى .. هل تعرف لماذا ؟ لأنك
شربت منه ..

ثم دعيه ليستريح وانصرفي لعملك، وقبل ذلك اطلبي منه أن يغمض عينيه،
فإن فعل، فلا تبخلي عليه بقبلة رقيقة لا تكاد تُسمع إلا كالهمس ..

مثال آخر ..

قومي بكتابة بعض الكلمات الجميلة ذات المعاني النبيلة والتي تثير انتباه الزوج،
وتختلف هذه الكلمات بحسب حالة الرجل، مثل كلمة: «أحبك .. حياتي .. عمري
.. روحي .. مشتاقة لك .. فديتك .. تصبح على خير .. صباح الخير ..» إلى غيرها
من الكلمات التي تسري في النفس البشرية، وتعمل في قلوب وأحاسيس الرجال
العجائب ..

وبعد كتابتها قومي بوضعها على فراش زوجك، أو على مكتبته في البيت أو في
درج السيارة، أو في أي مكان تريه مناسبًا .. بشرط أن يكون في مكان يثير انتباهه ..
وكوني واحدة من الزوجات المبدعات اللاتي يحرصن على أن لا تغيب هذه الكلمات

عن نظر زوجها، وخاصة حينما يكون في البيت .. فتستغل كل وسيلة ممكنة للتعبير عما في خلجات نفسها من عواطف جياشة لزوجها .. فتقوم بكتابة بعض الكلمات أو العبارات الجميلة الرقيقة في أماكن لا تخطر على بال أحد .. فتقوم مثلاً باستغلال شاشة التوقف الخاصة بالحاسب الآلي الخاص بالزوج، وتقومى بكتابه ما تريد من كلمات في المكان الخاص بها .. وحينما يقوم الزوج بتشغيل الجهاز ليقوم بعمله، قد يتركه لبعض الوقت فتظهر شاشة التوقف ويقرأ ما سطرته أنامك الرقيقة من كلمات ..

وحاولي مع ذلك أن تضعي كلمات الحب في أذن زوجك، حتى يتعلم كيف ينطقها .. واطبعي كلمات الحب أمام ناظريه ؛ حتى يعرف متى يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعبيراتك العاطفية .. و احرصي دائماً على ترديد كلمة «أحبك» على مسمع زوجك بين الفينة والأخرى، واسأليه بعدها هل هو أيضاً يحبك ؟ ولا تقبلي أن تكون إجابته بهز الرأس أو الإيماء، وإنما حاولي أن تستخرجيها من فمه قدر المستطاع حتى يتدرب ويعتاد لسأله على نطقها .. ولا تيأسي من محاولتك واصبري عليه ..

قصة رمزية ..

«يحكى أن سيدة كانت تعيش في حياتها الزوجية، فذهبت إلى حكيم؛ ليدها على ما تفعله حتى تروض زوجها وتسعد معه، فطلب منها الحكيم أن تأتي بسبع شعرات من ذفن أسد، فذهبت المرأة للصحراء ووضعت كمية من اللحم وقربتها من عرين الأسد ثم انصرفت، وكررت هذا الأمر عدة أيام حتى عرفها الأسد، وبدأ ينتظر مجيئها بالطعام ويطمئن لوجودها، فكانت تضع له اللحم وتجلس إلى بجواره حتى يستغرق في النوم آمناً لصحبتها، وفي أحد الأيام وهو نائم بجانبها شدت من ذقنه سبع شعرات برفق، وذهبت بهن إلى الحكيم، فقال لها: استطعت ترويض أسد لا عقل له، ولا تقدرين على ترويض زوجك؟!»^(١).

(١) كيف تبنين بيتاً سعيداً - د . أكرم رضا - ص ٣٧ .

نعم - أختي الزوجة - أنت تملكين القدرة على أن تُنطقي زوجك كلمات الحب من خلال «محاولة كسب قلبه، ومن خلال تشجيعه على الاستماع بدل الكلام!! وبديلاً من أن تُطرح عليه الأسئلة، فإن من الأفضل أن تخبريه أنكِ تقدرين جلوسه معك واستماعه إليك حتى لو لم يقل شيئاً...!!»^(١).

إن بعض «النساء يجبن أن يطرحن السؤال التالي: «هل ما زلت تحبني؟» يجب الرجل هنا باختصار جداً: «أنت تعرفين تماماً، وإلا هل كنت لأتزوجك؟». هو يجب بموضوعية بحته، أمّا هي فتسعى لاستقصاء آخر أخبار الوضع الراهن حول العلاقة فيما بينهما ..
النصيحة هنا للزوجة ..

لا تسأليه فقط فيما لو كان يحبك أم لا يحبك، بل ذكّريه كذلك بأوقات رائعة قضيتها معاً في فترات قريبة .. هل تذكر تلك الأوقات الرائعة التي قضيناها معاً؟ وددت لو تكررت مرةً أخرى»^(٢) .
فإذا جلس إليك، وتبادل معك أحاديث الحب فبادليه حباً بحب، و ..

كوني واحة راحته ..

البيت هو المكان الذي تجد فيه المرأة حقيقة نفسها، وتدرك فيه عظمة دورها «فليس هناك سكن إلا أن توجد امرأة، ولا يكون له عطر إلا أن تطلقه زوجة، ولا يشع فيه حنان إلا أن تتولاه أم، ولذلك كان أمر الله: ﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ﴾ [الأحزاب: ٣٣]، وهو أمر لا يعني ملازمة البيوت وعدم الخروج منها مطلقاً، وإنما يعني أن يكون البيت هو الأصل، والخروج هو الاستثناء الطارئ»^(٣).

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٩٤، ٩٥ بتصرف .

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٤٧ بتصرف .

(٣) بارك الله لك - مقال للكاتبة / نجوى الدمياطي - مجلة البيان، العدد ١٠٨ .

والرجال يفضلون أن «يعيشوا في خيمة حسنة التنسيق على أن يعيشوا في قصر تسوده الفوضى!». فالوجبات التي قل أن تقدم في مواعيدها .. وصحون الإفطار التي لبثت لم تُغسل حتى موعد العشاء .. والماء المراق في الحمام .. والمخدع الذي تُركّ بغير تنسيق .. هذه وأمثالها مما يُنم عن عجز في تدبير المنزل، وهي الأشياء التي تدفع بالرجال إلى قضاء أوقاتهم خارج البيت ..

ذلك أنهم يرون البيت، وكأنه قد اكتسح من قِبَل جيش جرار!!

فإذا عاد الزوج إلى بيته بعد يوم من العمل الشاق (فهو يحتاج إلى فترة انتقالية هادئة بين مطالب العمل، ومطالب الأسرة، فيجب عدم مقابله عند الباب بوابل من الشكاوى والمطالب ..

إن مشروباً جاهزاً أو حماماً دافئاً .. أو حتى صحيفة اليوم أو مجلة الأسبوع، مع فترة من «اللا أسئلة» تساعد على خلق واحة الهدوء التي تضيف الكثير لنوعية التواصل بينكما» . (١)

أتيها الزوجة إن الزوج بحاجة إلى العاطفة التي أنت مصدرها .. إنه بحاجة إلى الابتسامة المشرقة من فيك التي تبدد ظلمات الكآبة التي تعترضه في الحياة .. إن كلمة شكر وامتنان من الزوجة مع ابتسامة عذبة تُسديها إلى الزوج بمناسبة شرائه متاعاً إلى البيت، أو ثوباً لها، تدخل عليه من السرور الشيء الكثير..

قابليه وقت دخوله بالكلمة الحلوة العذبة وتناولي منه ما يحمل بيديه، وأنت تلهجين بشكره والدعاء له ؛ فذلك كله من الكلمة الطيبة التي تأتي بالسعادة، ولا تكلفك شيئاً، وتعود عليك بالنفع العظيم في الدنيا والآخرة (٢)، فقد أخبر النبي ﷺ: «إن في الجنة غرفاً يرى ظاهرها من باطنها، وباطنُها من ظاهرها، فقال أبو مالك الأشعري: لمن هي يا رسول الله؟ قال: لمن أطاب الكلام، وأطعم الطعام،

(١) اللمسة الإنسانية - د. محمد بدري - ص ٥٢٨ .

(٢) مستفاد من كتاب " العشرة الطيبة " - محمد حسين .

وبات قائماً والناس نيام». [أخرجه أحمد والحاكم].

فإذا أراد الزوج أن يخلد للنوم، فهذا يعني أنه قد بلغ منه التعب مبلغه، ولذلك تجديده قد قلت قدرته على التركيز، وضاعت أخلاقه، وهنا يكون من حكمة الزوجة ألا تطرح أية مواضيع للمناقشة، أو أية أفكار للتداول .. فضلاً عن أن تقوم بتشغيل المكينة أو الغسالة !!

أختم الزوجة ..

« إن من صالح الزوجة أن تشعر زوجها متى احتواه دخل البيت أنه ملك في مملكته، وليس دخيلاً على مملكة المرأة !!

فإذا كنت ترغبين مثلاً في اقتناء قطعة من الأثاث، أو شيئاً تزينين به البيت، فاسألِي زوجك النصيحة بدلاً من أن تضعيه أمام الأمر الواقع بتقديم، فاتورة الحساب»^(١) وفي كل تعامل بينك وبينه «احترميته يحترمك، واحرصي على مشاعره يحرص عليك .. عليك بنهج دينك لكي تظفري براحة البال وهناء العيش والزوج المحب الصالح، والله يجعل بينكما المودة والرحمة»^(٢)

وكوني لزوجك « الشاطئ الذي ترسو عليه سفينة حياته، فيقلع عن قلبه الخوف من أعماق بحارها المظلمة ..

وكوني له الواحة التي يحطُّ عندها رحاله، فيجد الماء البارد العذب، والظل الوارف الظليل، فتسكن نفسه بعد قلق هجير صحراء الحياة ..

وكوني له القلب الذي يضع عنده كل أحزانه، ويروي ظمأه من ينبوع حبه ووده»^(٣).

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ١٥٠ .

(٢) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ٣٨ .

(٣) كيف تبنين بيتاً سعيداً - د . أكرم رضا - ص ١٨ .

هل أدلك على السبيل إلى أن تكوني كل ذلك؟

كوني مستمعة جيدة ..

يحتاج الرجل إلى امرأة تُصغي إليه، والزوجة الحكيمة تحقق من خلال ذلك أمورًا كثيرة، فهي تشارك زوجها الرأي والمشورة، وتثني على شخصيته، وتتحدث معه عن نواحي القوة والإيجابية في شخصيته؛ فتكبر نواحي القوة في الزوج، وتبدأ نواحي الضعف في التلاشي ...

إن « سماع الزوجة لزوجها والانتباه لما يقول من الواجبات الأساسية .. فليس من الأدب أن يتحدث الزوج في أمر مهم - أو حتى غير مهم - ثم يجد الزوجة تسرح أو تحدث آخرين أو تقرأ كتابًا أو تشغل بغيره مادام طلب منها الانتباه إلا بعد أن تستأذنه، كأن تستأذنه في تأجيل الحديث لتعبها أو انشغالها .

ويجب عليها إن استأذنته أن تسأله عن الموضوع نفسه بعد تفرغها أو راحتها . وكل زوجة لا تستمع جيدًا إلى زوجها فسوف تدفع ثمن ذلك متاعب إن آجلًا أو عاجلًا»^(١).

فإذا تكلم الزوج «وجب على زوجته أن تستمع إليه بقلب كبير .. لا تنهمك في أعمال أخرى خلال ذلك» كغسيل الآنية مثلاً، أو وضع الصحون على المائدة ...

تستمع إليه استماعاً حقيقياً - وليس استماع من ينتظر دوره في الحديث أو من لا يعير من يستمع إليه أدنى اهتمام - فتصبح أكثر تعاطفًا معه؛ لأنها تسمع وتشعر بالألم والإحباط الذي يعايشه شريك الحياة في بعض الأحيان .. فتكون قادرة على أن تشاطره فرحه ..»^(٢)

(١) كيف تكسبين محبوبك؟ - د. صلاح الراشد - ص ٤٥ .

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٩٩، ١٠٠ بتصرف .

خذي مثالا ..

يدخل الزوج من عمله، فتسأله الزوجة عن اهتماماته وطموحاته، تسأله قائلةً: «محمد .. ما الذي تتمنى تحقيقه؟» .. «كيف كان حال العمل اليوم؟» .. «ما الذي تتمنى أن تفعله؟» ..

إن من أكثر ما يجذب الأزواج إلى زوجاتهم، أن تهتم الزوجة بعمل زوجها وطموحاته .. ولكن .. أختي الزوجة .. انتبهي .. لا تُكثري من الأسئلة إذا أحسست أن زوجك متعبًا، أو لا يود الحديث الآن..، أو لاحظت أنه مشغولٌ في أمر ما ..

واعلمي حين تتحدثين إليه أن الرجل بحاجة إلى هدف دقيق من الحوار، ووصف دقيق لهذا الهدف .. بالإضافة إلى إعطاء الأمل في النجاح .. ويمكنك أن تفعلي ذلك «من خلال التعبير التالي:

حبيبي، أرغب بشدة أن أحدثك عن يومي	= مقدمة .
كانت هناك بعض المشاكل	= الموضوع .
لا تحتاج لأكثر من الاستماع لي	= مهمة .
.. هذا يمكن أن يساعدنني	= نتيجة .
.. لا يستغرق ذلك أكثر من ١٥ دقيقة	= المدة .

وإذا أردت أن تكوني متميزة أكثر، فتقدمي خطوة إضافية إلى الأمام فاسأليه: هل يمكنني ذلك الآن أم لاحقًا؟

فإذا أجابك: لاحقًا.. فبادريه بسؤالٍ لطيف: ما هو الوقت المناسب بالنسبة لك؛ لكي أتحدث إليك عن ذلك^(١) وردددي بين الحين والآخر عبارات الإعجاب بمزاياه، واذكري له اعتزازك بالزواج منه، وأنتك ذات حظ عظيم، فإن ذلك يُرضي

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلهان - ص ٢٠٨، ٢٠٩ .

رجولته ويزيد تعلقه بك، وحبه لك .. فإذا لم تجدي ما كنت تتمنين من استجابة طيبة حسنة رقيقة، فنصيحتي لك ..

تغافرى ولا تعاتبى:

العتاب في أوقات الصفاء من الجفاء، وكثرة العتاب تورث البغض ..!! ومع ذلك فإن بعض الزوجات قد تعتمد إلى عتاب زوجها عند قدومه من خارج البيت؛ لتأخره أو لعدم إحضار المطلوب ... إلخ، وهذا من تعكير الصفو، وسوء الفهم .. لقد أوصدت هذه الزوجة بسلوكها أبواب الحب عند الزوج ..!! بل ربما دفعته للهجر والخصام .. ذلك أن تسفيه الزوجة لأحلام وهوايات وملكات زوجها، أو التركيز على أخطائه ومحاولتها الدائمة في التقليل من قدراته من أهم أسباب الشقاق.

فإذا أرادت الزوجة أن تملك قلب زوجها، فإن أحد الطرق إلى ذلك أن تجعل الخطأ الذي تريد من الزوج أن يصلحه يبدو ميسور التصحيح، كما تؤكد على أن العمل الذي تريد منه القيام به سهلاً هيئاً .

ولتعلم أن مما يزيد رصيد حبك في قلب زوجك، أن تقف بجانبه في الأوقات التي يكون هو فيها مخطئاً؛ لأن الرجل حين يرتكب الخطأ، ويشعر بالإحراج والأسى يكون في أمس الحاجة إلى حب زوجته .. فإذا حصل منها على الحب والتقدير والتدعيم، فإنه يسجل لها النقاط الكثيرة في رصيد حبها .. وكلما كان الخطأ أكبر، كلما زاد رصيدها عنده أكثر .. أما إن لم يحصل منها على الحب في مثل هذه الأوقات، فإن هذا ينقص - بل ربما أضع تماماً - رصيد حبها في قلبه .

ذلك أن الرجل لا يجب تلك المرأة التي تحسب عليه كل شاردة وواردة، فضلاً عن تقرأ أفكاره قبل أن ينطق بها، فتحاسبه عليها ..!!

ويتأكد هذا الأمر عند الغيرة، حيث تخلط بعض الزوجات بين الغيرة والشكوك، والفرق بينهما كبير، فالغيرة «مقبولة بل ومرغوبة في بعض الأحيان ..

أمّا الشكوك، فهي مرضٌ .. بل هي نارٌ تغلي في نفس الشاك ..
والشكوك تبدأ بالسؤال، ثم تمتد إلى الأسئلة الكثيرة، بل ربما امتدت إلى
التصنت، أو تحولت إلى كارثة بالتصوير أو التسجيل !!!
إن الشكوك تجعل المرأة تعيش في قلق وتوتر ومعاناة، بل ربما أوصلتها إلى
الاكتئاب .

ولذلك فإن من الأفضل لها أن تسلك مع الشكوك الطرق التالية:

- ١ - إذا شكّت، فلتتحقق، ففي الحديث: «إذا شككتم فلتتحققوا»
- ٢ - إذا كانت لديها شكوك من حوادث واضحة، وملحوظة من قبل آخرين
غيرها، صارحت زوجها، ثم تركت الأمر لله .
- ٣ - إذا كان زوجها قد فقد الثقة بها بسبب تحققها ومتابعتها المستمرة، فيمكنها
بناء الثقة مرة أخرى لو قطعت التحقق بتاتاً» (١)

أختم الزوجة ..

عندما يكون الرجل في حالة غضب، حاولي - إن استطعت - أن تعامليه مثل
عاصفة مارة فتنحني، واذكري ثناء الرسول ﷺ على الودود العؤود .. قال _ صلى
الله عليه وسلم _ : «ألا أخبركم بنساءكم من أهل الجنة؟ الودود الولود العؤود،
التي إذا ظلمت، قالت: هذه يدي في يدك، لا أذوق غمضاً حتى ترضى» [رواه الدار
قطني والطبراني وحسنه الألباني].

واعلمي أن أيّ « خصومة لا بد أن يعقبها صلح، فلا داعي لتطويرها بحجب
الخدمات الزوجية عن زوجك، فأداء حقوقه شيء، والزعل شيء آخر، فعلاج
الزعل يكون بالتفاهم أو الصبر أو بمرور الوقت، فكل ذلك يخفف من أثره .. وأمّا

(١) كيف تكسين محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - ص ٧٢ بتصرف .

حرماته تلك الخدمات، أو الزيادة على ذلك بترك تنظيف الولد أو ترك الطفل يبكي تعبيراً عن الزعل، فهذا يزيد النار اشتعالاً .. بل إن تقديم الخدمات الزوجية - حتى مع إشعاره بعدم سرورك وعدم ارتياحك له - يكون طريقاً لصلاح وتخفيف الخلاف، بل هو أسلوب ذكي للصالح أو ما يمكن أن نطلق عليه «الصلح الصامت»!!^(١).

.. ذلك الصلح الذي يزيد من رصيدك في قلب الزوج ؛ لأنك لم تحاولي أن تثبتي أنه المخطئ، بل حاولت علاج عاصفة الخطأ بتغافر الكرام ..

تأملي هذه القصة الرمزية ..

«كان لرجل حديقة، وكان يمر به صديق حميم في طريقه صباحاً ومساءً، فقالت له زوجته يوماً: ألا تدعو صديقك على عنقود عنب، فسارع الرجل في تنفيذ نصيحة زوجته ودعاه على عنقود، وجلس الضيف يأكله، ثم قام شاكرًا لصاحبه .

ومرت عشرة أيام على ذلك، كل يوم يدعو على عنقود، وفي اليوم التالي، قالت الزوجة: إن من تمام إكرام الضيف، أن تأكل معه حتى تشجعه على الاستزادة، فنفذ الرجل وصية امرأته، وغسل عدة عناقيد وقدمها لصاحبه وجلس معه يشاركه الطعام، وصديقه يأكل مبتسماً شاكرًا له .

وإذا بصاحب الكرم يضع واحدة من العنب في فمه فيصيح من مرارتها قائلاً: منذ متى تأكل من هذا العنب ؟

ابتسم الصديق وقال: من أول يوم، فهاج صاحب العنب، وقال له: كيف ؟ تأكل منه وهو بهذه المرارة ؟ فقال له الصديق الوفي:

لقد أكلت من يدك حلواً كثيراً .. ألا أغفر لك بعض المر؟^(٢).

(١) وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشريجي - ص ٣٨، ٣٩ .

(٢) كيف تبين بيتاً سعيداً - د . أكرم رضا - ص ١٠٨ .

إن من السبل التي تصل بالزوجة إلى قلب الزوج أن تتنازل قليلاً، وتتقبل من زوجها بعض العثرات والأخطاء .. ولسانُ حالها يردد ما قاله أحدُ السلف لأخيه حين قال له: تعالي نتعاطب، فرد عليه: بل تعالي نتغافر ..

أختي الزوجة ..

يعطي الرجل قلبه وحبه لتلك المرأة التي تدرك احتياجاته بحسها الأنثوي .. فتهتم به وتقدره، وتعيش أحلامه وانتصاراته وأمجاده .. تشعره أنه محور حياتها .. وهي مع كل ذلك عذبة الحديث، مقنعة المنطق، مؤثرة بأفكارها وروحها ..

إنه يعطي قلبه وحبه لتلك الزوجة التي تملك روحًا سمحة، ونفسًا طيبة، وطباعًا هادئة .. غير متسلطة وغير عداونية .. تقف بجانبه، وليس وراءه .. تنبع غيرتها عليه من حبها للحفاظ على زوجها الذي تثق به، لأنه جدير بالثقة .. وفوق كل ذلك، وقبل كل ذلك ثقتهما في الحب الذي يربطها بزوجها .

إنه يعطي قلبه وحبه لتلك الزوجة الإيجابية، المشاركة المتعاونة، الفعالة في إدارة شؤون الأسرة .. والتي تعرف جيدًا أنها مصدر الحياة .. ومصدر الاستمرار .. ومصدر الاستقرار .. وتدرك فوق ذلك أنها هي القائد للأسرة من الداخل .. وتعلم أن قوتها الحقيقية إنما تكمن في الحب والاحتواء والفهم والذكاء ..

هذه بعض سلوكيات وأفكار الزوجة التي تستطيع أن تملك قلب زوجها وعقله ... فهل لك أن تسلكي تلك السبل للوصول إلى عقل زوجك، وامتلاك قلبه ؟



الفصل الثالث

المرأة نفسٌ خيرة محبة، يغمر الحنان جوانبها، تريد - لو استطاعت - أن تبسم لكل شيء، وأن يبسم لها كل شيء .. وهي تعشق الرضا والهدوء وتتلمسه في كل ناحية وفي كل مظهر من مظاهر الحياة، وتودُّ لو كانت الحياة منبسطة هادئة لا عوج فيها ولا تنوء، لا ضجيج فيها ولا اضطراب، ولا تجنبي ولا عتاب ولا حقد ولا ضغينة ...!!!

إن تخيلها للحياة ببخل على حدائقها بوهدة أو ربوة تنزلق فيها أو تجهد فيها الأقدام، فهي تريد لها ممهدة المراقي مأمونة العثار !!

وهي تود ألا تغضب وألا تنفعل في يوم من الأيام .. فإذا وقع منها الغضب يوماً، فإنها ما تلبث أن يعود إليها حنائها، فتبدأ في البحث عن مظاهر الود والمحبة بحثً اللاهف المستزيد .. وكل ذلك في براءة، وفي طفولة كبيرة لا تخرج منها إلا وهي تحن إليها ..

وهي تحلم أن تشعر بالأمان والحب والاهتمام مع الرجل ؛ ولكن عندما تبدأ الحياة الزوجية، وتبدأ المشكلات الصغيرة في التراكم ؛ تحرمها ضغوط الحياة الفرصة الكافية لإشباع حاجاتها العاطفية، وهذا الفصل محاولة لتذكير الزوج بهذه الحاجات والطريق إلى إشباعها، حتى يمكنه أن يملك قلبها ..!!

تفهم حاجاتها العاطفية ..

المرأة والرجل كلاهما «إنسان» .. والإنسان عموماً له حاجات عاطفية يجب أن يُشبعها؛ ولكن ترتيب هذه الحاجات من حيث الأولوية يختلف من المرأة إلى الرجل ..

فأما الحاجات العاطفية للإنسان، فهي: «الرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين، والثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع..»^(١).

ومن حيث أولويتها عند المرأة، فإن الست الأول: «الرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين» تسبق الست الأخيرة «الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع».

وإشباع حاجة أولية للمرأة يكون مطلوباً من الرجل، قبل أن يتمكن هو من تلقي حاجاته الأولية ..

ومن هنا، فإن فهم الرجل لحاجات الحب الأولية للمرأة يُعدُّ سرّاً عظيماً لتحسين العلاقات بين الزوجين.. ذلك أن هذه الحاجات المختلفة من الحب تبادلية؟

فعلى سبيل المثال: «حين يعبر الرجل عن رعايته وتفهمه للمرأة، فإنها تبدأ آلياً مبادلته بالثقة والتقبل .. وهو ما يحتاجه هو في المقام الأول، ثم إن ثقتها به، تدفعه إلى رعايتها»^(١).

(وعندما يُبدي الرجل عنايةً بمشاعر المرأة واهتماماً من القلب بها، تشعر أنها محبوبة، وأنها تلقى الرعاية .. ومن ثم يكون الرجل قد نجح في إشباع حاجتها الأولية الأولى .. ومن ثم تبدأ هي آلياً في «الثقة» به أكثر، وحين تثق به ؛ تصبح أكثر «تقبلاً» له)^(١).

«وحين يُنصت الزوج لزوجته وهي تُعبّر عن مشاعرها من دون إصدار حكم، وإنما بتعاطف وتواصل، تشعر هي أنها مسموعة ومفهومة، وموقف "التفهم" هذا،

(١) ذكرنا ذلك في الفصل الثاني " كيف تملكين قلبه ؟ " ونؤكد هنا لأهميته .

(٢) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د . جون جراي - ص ١٩١ بتصرف .

(٣) المصدر السابق - ص ١٩١ بتصرف .

يدفع المرأة إلى «تقبل» زوجها»^(١).

«وعندما يستجيب الزوج لزوجته بطريقة تعترف وتعطي أفضلية لحقوقها ورغباتها، تشعر هي بأنها محترمة .. وعندما يتصرف آخذًا بعين الاعتبار أفكارها ومشاعرها، ستشعر بكل تأكيد أنها محترمة .. وهي حين تشعر بـ «الاحترام» يكون من السهل عليها جدًا أن تُعطي زوجها «التقدير» الذي يستحقه»^(٢).

«وحين لا يعترض الزوج على مشاعر زوجته ورغباتها أو يجادل فيها، وبدلاً من ذلك يتقبلها ويؤكد صحتها، يؤدي ذلك إلى أن تشعر المرأة حقيقة بأنها محبوبة؛ لأن خامس حاجاتها العاطفية الأولية قد تم إشباعها، من خلال موقف «التصديق» من الزوج»^(٣)؛ فإنه بالتأكيد سيحصل منها على «الاستحسان» الذي يحتاج إليه بصورة رئيسية»^(٤).

«وعندما يعطي الزوج أفضلية لحاجات زوجته، ويشبعها .. وتشعر هي أنه مُولع بها، وأن مشاعرها عنده أكثر أهمية من اهتماماته الأخرى - مثل العمل، والدراسة، والترفيه - تشعر هي أنها تحتل المرتبة الأولى في حياته، وعندها، وبسهولة شديدة «تُعجب به»^(٥).

ومن قبل ذلك كله، ومن بعده، فإنه «عندما يستطيع رجل أن يُنصت إلى مشاعر امرأة من دون أن يغضب، فإنه يُقدم لها هدية جميلة .. إنه يجعل تعبيرها عن نفسها مأموناً، وكلما كانت أكثر قدرة على التعبير عن نفسها، كلما كانت أكثر شعوراً بأنها

(١) المصدر السابق - ص ١٩٢ بتصرف .

(٢) المصدر السابق - ص ١٩٣ بتصرف .

(٣) لا بد هنا أن نؤكد أن الفرد قد يصادق على وجهة نظر بينما لديه وجهة نظر أخرى .

(٤) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٤٩ بتصرف .

(٥) المصدر السابق - ص ١٩٣ بتصرف .

مسموعةً، ومفهومة، وكلما كانت أكثر قدرة على إعطاء الرجل «الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع .. وكل ذلك من الحاجات الأولى التي يحتاجها الرجل»^(١).

إن المرأة لا تشعر أنها محبوبة، إذا كانت لا تلقى الرعاية والاهتمام والتفهم والاحترام، وعلى الرجل أن يتذكر ذلك دائماً، وأن يُظهر «باستمرار أنه «يهتم» و «يتفهم» و «يحترم» و «يصادق» على مشاعر شريكته، ويخلص لها، تكون حاجتها الأولى إلى «الطمأنة» قد أشبعت، وهذا الموقف التطميني يُشعر المرأة بأنها محبوبة ..» (ص ١٩٥ بتصرف - الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د/ جون جراي - مكتبة جرير ..).

وهكذا المرأة، تحتاج دائماً أن تشعر بالحماية .. الحماية العاطفية، أو الكتف القوي الذي تسند رأسها عليه في لحظات ضعفها، وحين يحقق لها الزوج هذه الحماية العاطفية، ويعتني ويهتم بها وبأمورها، ويراعي مشاعرها .. وبكل بساطة حينها يمنحها الشعور بأنه يحبها .. عندها تتوق إليه، وتنجذب إلى حبه والاستمتاع بالحياة معه ..

هذا ما يحدث حين يتفهم الرجل حاجات المرأة العاطفية، ويعرف أولوياتها، فماذا يحدث ؟ ..

❁ في غياب الفهم .. ❁

لا تستطيع المرأة أن تُقدّر الأشياء الكبيرة التي يقوم الرجل بها من أجلها، إلا إذا كان يقوم بالكثير من الأشياء الصغيرة .. ذلك أن الأشياء الصغيرة تُشبع حاجتها الأولى للشعور بالاهتمام والرعاية والتفهم والاحترام .. ورد الفعل الودي الذي تقوم به المرأة نحو تصرفه هذا هو الحب ..

(١) المصدر السابق - ص ٢٠٥ بتصرف .

بينما يظن الزوج أنه إذا قدّم لزوجته هدية عظيمة، فإنها تسجل له نقاطاً كثيرة عندها .. ومن ثم يُركّز وقته وطاقته وانتباهه ليقدم لها شيئاً ضخماً!!..
ولكن الحقيقة أن الأشياء التي يُقدّمها الزوج إلى زوجته لها عندها نفس القيمة مهما كبرت أو صغرت!! (١)

مثال:

الزوجة: إنني أقدم الكثير لك، وأنت تتجاهلني، ولا تهتم إلا بعملك!!
الزوج: ولكن عملي هو الذي أدفع منه لبيتنا الجميل، وهو الذي يتيح لنا الحياة الكريمة .. ينبغي أن تكوني سعيدةً .
الزوجة: أنا لا يهمني البيت الجميل، ولا العيش الوفير إنني بحاجة إلى المزيد منك ..

الزوج: أنت تشكينني، وكأنك أنت التي تعطي فقط ..
الزوجة: نعم أنا أعطي الكثير .. أنا أقوم بكل أعمال البيت ، أغسل، وأحضّر الوجبات، وأنظف المنزل .. وأقوم بكل شيء ..

ويرد الزوج ...

وترد الزوجة ..

ويطول الحوار .. بل الشجار

ما الحكاية؟

إن الزوج طبيبٌ ناجحٌ، وعمله يستغرق كل وقته .. هو عمل يربحه الكثير، وبالتالي فهو يوفر لزوجته وعائلته حياة رغدة .. وهو لا يفهم لماذا كانت زوجته ساخطة؟

(١) راجع إن شئت الباب الأول: في أعماق إنسان، الفصل الأول: الاختلاف الرائع .

هو يظن أن ما يأتي به من مال كثير، يسجل له عند زوجته نقاط حب كثيرة، ولم يدرك أنه مهما كثر ما يأتي به من مال، فهو لا يساوي عند زوجته إلا نقطة واحدة لصالحه، بينما ترى في ذات الوقت أنها تقوم بأشياء كثيرة .. فتشعر بالظلم، وتشعر أنها تعطي الكثير، وتحصل على القليل ..

ما الحل؟

إنه حل بسيط جداً .. لا بد أن يؤمن الزوج أن فعله أشياء بسيطة لزوجته هو الطريق إلى حل المشكلة .. كيف؟

إذا كان الزوج (الطيب في مثلنا هذا) يقابل ثمانية زبائن يومياً، فلماذا لا يقابل سبعة زبائن، ويتخيل أن زوجته هي الزبون الثامن؟ .. وبالتالي؛ فإنه يعود يومياً مبكراً بقدر ساعة كاملة .. فإذا رجع إلى البيت قام ببعض الأشياء الصغيرة من أجل زوجته .. ذلك إن الأشياء الصغيرة عند المرأة مهمة بنفس قدر الأشياء الكبيرة .. بل الأشياء الصغيرة تُحدث تأثيراً كبيراً .. وهي التي تُشعر المرأة بالرضا ..

إن أهم هدية يمكن أن يعطيها الرجل للمرأة هي الإنصات إليها؛ لأن هذا الإنصات يعطيها الإحساس بأنه مهتم بها، وبأدق تفاصيل حياتها، وهي تحب سرد تفاصيل المواقف التي تواجهها وانفعالاتها، ومن خلال جلوسه معها واصغائه الجيد لها، يتولد بينهما إحساس عميق من التفاهم والتقارب، كما يزداد في ذات الوقت تفهمه لحاجاتها العاطفية وأولويات هذه الحاجات، وهو أمر في غاية الأهمية؛ لأنه «في غياب هذا الفهم يمكن أن يقع من الزوج بعض الأخطاء مثل:

- إنه لا يستمع إليها أو لا يهتم بها أو لا يسأل أسئلة تنم عن اهتمامه .. فتشعر بعدم المحبة لأنه غير منتبه إليها ولا يبدو أنه يرهاها .
- لا يقيم وزناً كبيراً لمشاعرها ويحاول تصحيحها، ويظن أنها تطلب حلولاً فيقدم لها النصائح .. فتشعر بعدم المحبة؛ لأنه لا يفهمها .
- يستمع إليها إلا أنه يغضب ويلومها على انزعاجه أو شعوره بالصداع ...

فتشعر بعدم المحبة؛ لأنه لا يحترم مشاعرها .

- يقلل من أهمية مشاعرها وما تريد، ويشعرها بأن الأولاد أو العمل أو غيرها
أهمّ عنده منها !! .. فتشعر هي بعدم المحبة؛ لأنه لا يتفانى في حبها، ولا
يجعلها الأهم في حياته ..

- عندما تنزعج، فإنه يشرح لها: لماذا هو على حق، وأن عليها ألا تنزعج !! ..
فتشعر هي بعدم المحبة، لأنه لا يقرّها على مشاعرها ويشعرها بأنها هي
المخطئة .

- بعد أن يستمع قد يقول شيئاً أو يغادر الغرفة .. فتشعر بعدم المحبة؛ لأنها لا
تحصل منه على التطمين الذي تحتاج^(١) .

ويصل الخطأ إلى قمته حين يظن الزوج أنه «أعظم منزلة وأجل قيمة من زوجته
لمجرد أنه ذكر وهي أنثى، أو بتأويله أن الرجال لهن على النساء درجة وقوامة !!

فالدرجة هي درجة مسئولية لا درجة تفاضل وامتياز، والأصل في الخلق
سواء، فالرجل والمرأة كلاهما في العيش سواء ﴿أَسْكُنْ أَنْتَ وَرَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا
رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا﴾ فالسكن سواء، والعيش رغداً سواء، والتفاضل بسبب التقوى،
لا بسبب الجنس^(٢) . وقد فسرت الدرجة في الآية ﴿وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهَا دَرَجَةٌ﴾ [البقرة
٢٢٨] بأنها درجة تحمّل، قال ابن عباس _ رضي الله عنهما _ في تفسير الآية^(٣) :
الدرجة إشارة إلى حض الرجال على حسن العشرة والتوسع للنساء في المال والخلق،
أي: أن الأفضل ينبغي أن يتحامل على نفسه، وهذا أقرب للمفهوم الإسلامي
للتفاضل بين العباد، ألا وهو التقوى ..

ولذلك أوصانا رسول الله ﷺ: «استوصوا بالنساء خيراً .. فإن المرأة خلقت

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١٧٨، ١٧٩ .

(٢) وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشربجي - ص ٤٩، ٥٠ .

(٣) راجع إن شئت تفسير ابن كثير .

من ضلع أعوج، وأعوج ما في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تُقيمه كسرتَه، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء خيرًا ..» .

وفي رواية أخرى: «إن المرأة خُلقت من ضلع لن تستقيم على طريقة، فإن استمتعت بها، استمتعت بها وفيها عوج، وإن ذهبت تقيمها كسرتها، وكسرها طلاقها» .

«هكذا .. العوج من طبيعة المرأة .. فإذا أراد الرجل أن يقيمه أخفق، وانكسر الضلع ..»

ولا يعني هذا العوج نقصًا في قدرات المرأة، وإنما نقص في جانب، ووفرة في جانب آخر .. يقابلها في الرجل نقص ووفرة أيضًا ؛ ولكن بصورة متقابلة .. فنقص المرأة تقابله وفرة الرجل .. ووفرته يقابلها نقص في الرجل !!

فوفرة المرأة في العاطفة .. وكلمة «عوج» ذاتها، تحمل معنى العاطفة ..!!
مصدر كلمة العاطفة «عطف» ومن هذا المصدر نفسه اشتقت كلمة المنعطف، وهو المنحني ..

وكلمة «حنان» التي تحمل معنى العاطفة، فهي تحمل معنى العوج أيضًا .. فالعرب تقول: انحنى العود وتحنى: انعطف، وفي الحديث: «لم يكن أحدٌ منا ظهره، أي لم يثنه للركوع ..»

.... وهذه العاطفة هي ما أشار إليه رسول الله ﷺ حين تحدث عن الضلع الأعوج ..» (١) .

«فالمرأة خُلقت ضعيفة البنية، قوية العاطفة، تختلف في اهتماماتها عن الرجل، وذلك لتكامل الرسالة، فتمنح الرجل الزاد العاطفي والحب، وتصبر على تربية الأبناء، ورعاية الأسرة، وهي مهمة ثقيلة لا تقل أهمية عن دور الرجل في الحياة، وهذا الدور يحتاج إلى العقل ؛ لكنه يحتاج أكثر إلى العاطفة، فالمرأة لديها ذكاء وقدرة

(١) حوار مع صديقي الزوج - محمد رشيد العويد - ص ١٩ بتصرف .

على التفكير السليم ؛ لكن تركيبة الذكاء عندها وضعت بطريقة مختلفة عن الرجل حتى تخرج طرازًا مختلفًا ... طرازًا عطوفًا حنونًا، فالمرأة قد تتعب لراحة غيرها، وتسهر؛ لينام الآخرون، ولولا هذه التركيبة للمرأة لفقدت الحياة بهجتها ومتعتها^(١) ومن هنا كانت وصية النبي ﷺ في التعامل مع النساء ..

﴿ رَفَقًا بِالْقَوَارِيرِ .. ﴾

في حجة الوداع، اللقاء الأخير العام، بين النبي ﷺ وأُمَّته، قام فيهم يوصي وصاياه التي ستعيش معهم ويعيشون بها من بعده إلى قيام الساعة، فقال ﷺ: «ألا واستوصوا بالنساء خيرًا، فإنهن عوان عندكم، ... ألا إن لكم على نساءكم حقًا، فأما حقكم على نساءكم فلا يوطئن فرشكم من تكرهون ولا يؤذنن في بيوتكم من تكرهون، ألا وحققهن عليكم أن تحنوا إليهن في كسوتهن وطعامهن». [أخرجه مسلم في حديث جابر الطويل، انظر شرح النووي ١٨٣، ١٨٤ / ٨، وهو عند الترمذي رقم ١١٦٣].

وتأمل أخي الزوج هذه اللفظة «تحنوا» .. فقد أتى الحض على إطعام المرأة وكسوتها بالأسلوب الذي يتفق مع طبيعة العلاقة الزوجية، فالأمر ليس مجرد الإطعام ؛ ولكنه الحنان والرحمة في الإطعام، مثل قوله ﷺ: «حتى اللقمة تضعها في فم امرأتك»^(١).

إن المرأة مهما كانت قوية، فإن بداخلها نداء خفيًا لحماية الرجل !! ولذلك فإن «أهم ما تحتاج إليه المرأة هو مشاعر الأمان والطمأنينة، وإذا فقدتها اضطربت، والرجل الحقيقي هو القادر على منحها هذه المشاعر ..

والمصدر الأول لأمان المرأة هو حب الرجل الحقيقي، فإذا شعرت بحب

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣١٦ بتصرف يسير.

(٢) مستفاد من موقع صيد الفوائد - www.saaaid.net

زوجها اطمأنت، والزوج الذي تكون زوجته هي حبيبته، هو الزوج لناجح .
 ... ومن طمأنينة المرأة أن تشعر صدق زوجها، فالصادق هو إنسان سام ورفيع
 ولا بد أن يكون شجاعاً، وكل تلك الصفات تشد المرأة إلى الرجل ..
 ومن طمأنيتها أيضاً أن يكون زوجها قادراً على تحمل المسؤولية، مسئولية
 الحياة، مسئوليته عن نفسه، وعن زوجته، وأسرته، ومسئوليته كإنسان ... والرجل
 الحق لا يتهرّب من المسؤولية، وإنما يتجه إليها بصدق وهمة وإيمان وفهم وحب،
 ويسعد بما يقدمه للآخرين من عطاء، سواء كان عطاء المسؤولية أو عطاء حراً نابغاً
 من حسه الإنساني النبيل ..

ومن طمأنيتها أيضاً أن يكون لزوجها نفوذاً إنسانياً، وهذا يعني ثراء
 شخصيته، ويعني اهتمامه بالحياة وبالإنسان وبالمجتمع ...
 ومن طمأنيتها أيضاً أن يكون زوجها متمتعاً بالثبات الانفعالي ؛ فلا يندفع
 غاضباً ثائراً لأبسط الأمور، ويفقد السيطرة على سلوكه، وينهار ويصدر عنه كلام
 غير منطقي وألفاظ سيئة .. بل يكون صبوراً حكيمًا منطقيًا .. وأن يكون انفعاله
 انفعالاً بناء لمعالجة موقف، فيكون راقياً في غضبه ...!!

أخى الزوج ..

إن المرأة تطمئن للرجل المتوازن، وتفتن بالرجل المتكامل، وتتعلق بالرجل الحي
 المتحرك النشط القوي الشجاع الحالم الرقيق .. وكل ذلك هو مزيج الرجولة
 الحقة» (١).

إن المرأة تحب الرجل الذي يفهمها ويشعر بها، الرجل الذي لديه حساسية
 خاصة تجاه مشاكلها وآلامها وطريقة تفكيرها .. إن المرأة تحب الرجل الذي يجلبها
 من بعد ما تحبه ..

(١) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٢٥٨ - ٢٦٢ بتصرف .

إنها تحب الرجل الذي لا يحتاج معه أن تشرح ما بها، وما تحتاجه، وما يؤلمها..!!
ولذلك - أخي الزوج - فهي تحتاج منك أن ترعاها، وتهتم بها، وتسقيها من ماء حبك
«فهي وردة نبتت في صحراء حياتك، وهي ترى كل حياتها أنت، وكل وجودها أنت !!

تريد قلبك لتسكن إليه، تريد وجدانك لتمتلك عرشه، تريد حبك لتأنس به،
تريد حنانك لترتوي منه، تريد عطفك لتعيش فيه.. تريد قربك لتشعر معك بالدفء
والآمان الذي تبحث عنه ..» (١).

تتمنى لو أن الدنيا ملك يديها، حتى تقدمها بين يديك، تود لو بحياتها تفديك،
إنها ترمي بسعادتها تحت قدميك ؛ كي تسعدك أنت فقط لا غيرك، بل تنثر ودادها في
أرضك، وتحاول أن تحيطك بحبها وتوصد الأبواب عليك بأقفال ودّها .. !!

قد يردد كثير من الأزواج هنا أن زوجاتهم لا تعي تلك المعاني الرقيقة .. !!

وأنا أنصحهم جميعاً: أحبها بإخلاص، وحافظ على مشاعرها بصدق، وامنعها
الطمأنينة والأمن .. ووقتها أجزم لك جزءاً قاطعاً أنها ستكون لك بعد هذه
المعاملة: زوجةً وأماً وأختاً ورفيقةً درب وشريكةً حياة، وقتها ستضحى بحياتها من
أجلك، بل لو وضعوا الدنيا بزخارفها المتنوعة في كفة ووضعوك في كفة لرجحت
كفتك ولاختارتك دون كل البشر ..

إنه «لا شيء أدعى لجذب المرأة وإخلاصها في محبة زوجها وبيتها، من حنان
يغمرها ويبعث إليها الاطمئنان حين تجد في زوجها الأب والأخ والزوج
والصديق» (٢).

فقط - أخي الزوج - استمر في المحاولة، وبعد فترة ستجد أن زوجتك بدأت
تتجاوب .. نعم .. استمر، ولا تتوقع أن تصل إلى ما تريد بموقف أو موقفين ..
ذلك أن السعادة هدف عظيم، وهو يحتاج إلى جهد .

(١) زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق - ص ٨٤ .

(٢) مقال للدكتور . محمد شعلان - جريدة الأهرام في ١٧ / ١ / ١٩٨٧ .

خذ مثلاً ..

«حضر إلى في عملي صديق قديم .. أخبرني أنه جاء يزورني، وهو يعرف أن هذا وقتاً غير ملائم .. ولكنه سينشغل بالقراءة، ويتركني لعملي .. وأنه إنما جاء في هذا الوقت؛ لأن زوجته لا تريده في البيت صباحاً .

ابتسمتُ وقلت متلطفًا: لعلك تتدخل في شئونها البيتيّة؟!

رد موافقًا: أجل، وهي تتضايق من ملاحظاتي تجاه أعمالها المنزلية ..

قلتُ مخفّفًا: هكذا أغلب النساء يضقن من نقد أزواجهن لهن، وهكذا أغلب

الرجال لا يغمضون عيونهم عما يرونه في أعمالهن !!

.... لم يردّ عليّ صديقي؛ فشجعتني صمته على مواصلة حديثي: لهذا أرى أن

تزيد رفقك بها، وتتغاضى عن كثير مما تجده منها ...

وبينما نحن نتحدث إذا بهاتفه ينبهه لمكالمة من زوجته تطلب منه الحضور،

فاستجاب إليها، واستأذن مني ليعود إلى البيت !!

سعدتُ بتأمل هذا السلوك من صديقي ..

أحسست أنه أحسن ثلاث مرات ..

- الأولى: حين استجاب لطلب زوجته ببقائه خارج البيت صباحًا، مبعداً عن

نفسه نقده لها وتدخله في شئونها .

- والثانية: في استماعه لحواري معه، وتقبُّله نصيحتي بالرفق مع زوجته .

- والثالثة: في سرعة استجابته لطلب زوجته بالعودة إلى البيت، رغم مناقضة

طلبها هذا مع طلبها الأول منه بالخروج صباحاً ..

إن الطبيعة العاطفية للمرأة تجعلها متناقضة في نظر زوجها، وقد يثير هذا

التناقض غضبًا، ويشعل فيه غيظًا، بينما ينبغي أن يحلم عليها ويصبر^(١). ويرفق بها

(١) وشوشات - محمد رشيد العويد - ص ١٩١ - ١٩٣ .

في كل الأحوال والمواقف .. فقد يعود الزوج يوماً إلى بيته ؛ فيجد زوجته تبكي .. أو يتصل بها هاتفياً ذات صباح أو ذات مساءً، فيأتيه صوتها مخنوقاً من أثر البكاء !! أو ربما أفاق من نومه على صوت نשיجها .. فماذا هو فاعل؟ هل يستنكر عليها البكاء؟ هل تضيق به نفسه؟

تأمل معي هذا الحديث ..

«عن أنس _ رضي الله عنه _ قال: بلغ صفية أن حفصة، قالت: إنها بنت يهودي، فبكت، فدخل عليها النبي ﷺ وهي تبكي، فقال: «ما يبكيك؟» قالت: قالت لي حفصة: أنت ابنة يهودي! فقال النبي ﷺ: «إنك لابنة نبي، وإن عمك لنبي، وإنك لتحت نبي، فبم تفتخر عليك؟»، ثم قال: «اتق الله يا حفصة!». [أخرجه الترمذي وصححه النسائي].

تأمل، عزيزي الزوج، في هذه النقلة الحكيمة الرحيمة من النبي ﷺ لزوجته صفية، النقلة التي رفعتها من كونها ابنة يهودي - كما قالت لها حفصة - إلى قرابة بثلاثة أنبياء: موسى، وهارون، ومحمد _ عليهم الصلاة والسلام _ .

لقد قال لها: «إنك لابنة نبي، وإن عمك لنبي» فجعل موسى _ عليه السلام _ أباً لها، وهارون _ عليه السلام _ عمّاً لها - ما دام أخاً لموسى - وهي تحت النبي ﷺ أي زوجته، فأى تطيب للخاطر أفضل من هذا التطيب؟! وأي مواساة أعظم من هذه المواساة؟! وأي ترضية أحسن من هذه الترضية؟!!

أي مسح للدمعة المناسبة من عيني صفية خير من هذا المسح؟ أي مداواة للجرح الذي سببته كلمة حفصة أشفي من هذه المداواة؟!!

إنها دعوة لكل زوج حتى لا يضيق ببكاء زوجته، ولا يتبرم من تأثرها تجاه كلمة سمعتها.. ليتسع صدره لها، وليسأل زوجته برفق وعطف وحنان: هل ضايقتك أحد؟ هل أحزنك إنسان؟ لعلني أنا الذي أبكىتك؟! (١)

(١) المصدر السابق - ص ٣٣، ٣٤ .

إن الزوج الذي ينجح في امتلاك قلب زوجته هو من يبثها مشاعر الأمان الحقيقية من خلال:

حسن الاستهلال عند الدخول إلى البيت: مثل البدء بالسلام، وطلاقة الوجه والمصافحة، و عذوبة الخطاب، ولطافة النداء، من خلال الكلمة، والاهتمام بالزوجة، وإشعارها بذلك، ووضوح الكلام والتأني والنداء بأحب الأسماء إليها .
وتطبيب الخاطر: فالزوجة تمر بأزمات أو مشكلات وتحتاج إلى بسمه حانية ونبرة صافية، تسمح عنها الآلام، وتجبر الخاطر المكسور .

و مشاركة الزوجة في أعمال المنزل مثل: إعداد الطعام، أو شرائه، أو ترتيب البيت إلخ، يُدخل السرور على الزوجة، ويقوي مشاعر المودة والمحبة بينهما .
وإكرامها والرفق بها: تنفيذاً لوصية النبي ﷺ «رفقاً بالقوارير» .. فالمرأة كالقارورة، والقارورة رقيقة، وسريعة الكسر .. ومن هنا وجب الرفق بها ..

إن النبي ﷺ عندما سمع عن رجال يضربون نساءهم قال: «ألا إنه بلغني أن رجالاً يضربون نساءهم، ألا إنهم ليسوا بخياركم»^(١) .

«إن المرأة إنسان مثل الرجل، وعلى الزوج إمساكها بمعروف أو تسريحها بإحسان، .. لقد كرم الله ابن آدم ورفع من شأنه ولا يجوز لأحد أن يهينه كإنسان، ومن هذا المفهوم، فإنه يجب على الزوج احترام زوجته ..»^(٢) .

أخى الزوج ..

إياك أن تجعل تعاملك مع زوجتك يغمره الخوف من الخطأ، ورد فعلك تجاهه، بل اجعل علاقتك بها يغمرها الإحساس بالأمان .. ومن ثم يغمرها الحب ..

(١) إن نفي الخيرية عن ضاربي زوجاتهم ليس أمراً هيئياً، وبخاصة في مجتمع أصحاب رسول الله ﷺ !!

(٢) كيف تكسيين محبوبك ؟ - د.صلاح الراشد - ص ٥١ - ٥٣ بتصرف .

وإذا أحببت - أخي الزوج - أن تشعر بما تشعر به زوجتك حين تفتقد الأمان، فتخيل «ما سيكون عليه شعورك من توتر وانزعاج عندما تشعر بعدم الأمان كلما تفوهت بكلمة، أو عبرت عن رأيك، أو اشتكيت، أو عندما تعمل عملاً ما .. سوف تقلق بشأن احتمال تفوهك بشيء خطأ، أو لأنك لم تحسن القيام بتنظيف المطبخ كما ينبغي، أو لم تُجهز الغذاء كما يجب، أو أن شريكك يداوم على تسجيل كل ما تقوم به، ويحاسبك على الصغير والكبير» .^(١)

إني أهتف برجولتك قبل عقلك وقلبك: رفقاً بالقوارير ..
ومع هذا الرفق الجميل بزوجتك .. فإن نصيحتي لك ..

أشعرها بحبك، وأعلنه ..

يعقد الرجل على المرأة، وتبدأ فترة الخطوبة وعلاقة الحب بينهما .. في هذه الفترة لا يفكر الرجل إلا في محبوبته ؛ ولذلك «فليس من الغريب أن نجده يغمرها بإشارات وإيماءات حبه وعاطفته تجاهها .. ثم يتحقق هدف الرجل، فيتزوج محبوبته .. وهنا قد حان الوقت - في نظره - أن يركّز تفكيره في أمور أخرى، وأن يستخدم طاقاته بغرض النجاح على الصعيد المهني، كي يتسنى له أن يفي بمتطلبات حياته الزوجية «الزوجة والأولاد»

هنا يبدأ الزوج في صعود سلم النجاح المهني شيئاً فشيئاً .. بينما تسقط الحاجات العاطفية لزوجته في غياهب النسيان .. والزوج لا يفعل ذلك عن قصدٍ، وإنما هو يعتقد أن ما يفعله من أجل إسعاد زوجته ..!!

ربما قال بعض الأزواج الآن: وهل عليّ أن أترك مهنتي حتى أتفرغ لحاجات زوجتي «العاطفية»!!!!؟

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٠٧ .

ولم نقل نحن ذلك، وإنما فقط نريد أن يعطي الأزواج بضع دقائق يوميًا لإسعاد زوجاتهم، وذلك من خلال التفكير والاشتغال بحاجاتهن، وأيضًا من خلال فعل شيء ما كل يوم.. سواء بشكل مباشر أو غير مباشر؛ لتعلم الزوجة من خلاله أن زوجها يحبها فعلاً..» (١).

إن المرأة تكون بحال جيدة حينما تشعر أنها محبوبة، وحينما تكون علاقتها بشريك حياتها على ما يرام..

وأما حين تشعر أنها غير محبوبة، أو بأنها غير ذات أهمية، أو أنها وحيدة.. فإن كل تلك العوامل سموماً تحطم روح الأنثى في قلبها!!

إن المرأة تعشق فطرياً أن تكون جزءاً من كل، وعضواً في جسد، وشريكاً ذا أهمية؛ ولذلك فإن «من جوانب السرور التي يستلطفها النساء ويملن إليها... معرفة مكانتهن عند الأزواج، والتعبير عن مشاعرهم تجاههن، وإلحاحهن في طلب ذلك، والتأكيد عليه والشوق إلى سماعه مراراً وتكراراً دون ملل..

فهذه السيدة عائشة _ رضي الله عنها _ رغم أنها كانت أحظى نسائه _ صلى الله عليه وسلم _ عنده، إلا أنها - مع ذلك - كانت أحوجنهن إلى إعلان المحبة وسماعها منه _ عليه الصلاة والسلام _، وأكثرهن رغبةً في ذلك، حتى كانت تسأله - فيما روي عنها - فتقول: «يا رسول الله كيف حبك لي؟ قال ﷺ: كعقدة الحبل.. فكنت أقول كيف العقدة يا رسول الله؟ قال: فيقول: هي على حالها.. وربما قال لها مرة - فيما ذكر عنه: «يا عائشة أنت أحب إلي من زبد التمر».. وربما قال لها تواضعاً - في بعض ما روي عنه - «ما سررت مني كما سررت منك».. وفي رواية: «فما أعلم أني سررت بشيء كسروري بكلامك»...

فجده يراعي ﷺ هذه العبارات حاجة الزوجة النفسية إليها ويُسكن بها غيرها المتوقدة... وحين سئل النبي ﷺ عن أحب الناس، لم يوراب، ولم يُكن في الإخبار

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ٣٠١، ٣٠١ بتصرف.

بأنها عائشة، ولو كان كذلك في مجمع الرجال^(١). ذلك أن الإخبار عن الحب، من الأمور التي تزيده» ولذلك كان من وصايا الرسول ﷺ إلينا: «إذا أحب الرجل أخاه فليخبره أنه يحبه». [أخرجه الترمذي].

ولا شك أنه عندما يكون بين الزوجين فيجب أن يكون التعبير عن الحب صفة دائمة وبكل الأساليب، وهذا أحد أساليب النبي ﷺ مع عائشة، إذ يقول لها: «إني أعرف عندما تكوني غاضبة مني تقولي: ورب إبراهيم، وعندما تكوني راضية عني تقولي: ورب محمد». [متفق عليه]

وتبادله عائشة - رضي الله عنها - مشاعر الاهتمام الدقيق بمشاعرها، وتقول: «والله يا رسول الله لا أهجر إلا اسمك».

ولا حرج من الإعلان عن الحب بين الزوجين في الواقع المحيط بهما، فإنه حين سأل الصحابة رسول الله ﷺ عن أحل الناس إليه؟، قال: «عائشة».. قالوا: من الرجال، قال: «أبوها» (متفق عليه)

ولعلنا نلاحظ أن تقرير رسول الله ﷺ بأن عائشة أحب الناس إليه كان بلا حرج.

كما نلاحظ أن الرسول ﷺ لما ذكر أبا بكر باعتباره أحب الناس إليه من الرجال، ذكره بصفته أبا لعائشة، فقال: «أبوها»

وقد كان حب الرسول ﷺ لعائشة معروفاً لدى الصحابة إلى درجة اعتبار هذا الحب مقياساً لحب الخير^(٢).

ولأن التعبير عن الحب يزيده؛ فإن نصيحتي لك - أخي الزوج - «أخبر شريكة حياتك بمشاعرك، وحدد لها ما تحبه فيها، مثلاً: إذا كنت معجباً بابتسامتها،

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - ص ١٣٧ - ١٣٩ بتصرف.

(٢) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٠، ٧١.

أو تعجبك الطريقة التي تتعامل بها مع الأبناء .. أياً ما يكن .. أطلعها على ذلك .. ولا ترتكب خطأ بافتراض أن شريكة حياتك تعلم مسبقاً ما يعجبك منها ..!!» (١)

وافتح كنوز عواطفك، وأعطها من مشاعرك فيها ما يؤكد حبك، ويرضي قلبها ونفسها، فكما أن المال «جعل الله ليُتداول بين الناس لا ليكنزوه، فكذلك كنوز العواطف التي تملكها في قلبك لزوجتك ولا يصل منها إليها ما يكفيها، ولهذا لا يقنعها ملكك لها وكنزها في قلبك، بل ستشكك في وجودها عندك.

أنفق أيها الزوج على زوجتك، ولا تحرمها رفدك فيزداد منها بعدك، قل لها بملء الفم، واغترف مما في القلب، ولا تجعلها تشعر أبداً أنك بخيل القلب، حتى لو كنت سخي اليد، وأملاً أذنيها، وأسمع قلبها ..

لا تجعلها شديدة العطش لماء القلوب، وتَضِنَّ عليها بالرِّيِّ من أعماق قلبك. إن قلب البدن يدفع الدم ويضخُّه إلى سائر أجزاء الجسم، حتى لا تنقطع عنه مادة الحياة، وكذلك قلب الروح والنفس لا بد أن يدفع مادة حياة الروح والنفس لمن لا حياة لقلوبهم ونفوسهم إلا به.

والكلمة الطيبة حياة المرأة القلبية والنفسية فلا تبخل بكلمة لا تنقصك ولا تكلفك، وفيها حياة قلب ونفس». (٢)

واعلم أن: عبارات الثناء الرقيقة، وكلمات الحب المرهفة الصادقة، التي قد تظنها غير مهمة، أو تعتقد أنت أنه لا داعي لها، تساوي شيئاً ثقيلاً في ميزان زوجتك، وتملاً فراغاً كبيراً في نفسها، فلماذا تبخل بها؟

فما أجمل أن تكرر على مسامع زوجتك «إن السرور يشملني لأنني معك،

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٨٦ بتصرف .

(٢) راجع إن شئت " العشرة الطيبة - محمد حسين " .

فأشعر بالانشراح والابتهاج والتفاؤل والحماس والانطلاق .. أشعر بالحيوية والنشاط والقوة والتدفق، كلي آمال وأحلام وطموح، والأهم الأهم فعلاً أنني أشعر بالرضا .. وكلما طالعتُ وجهك أبتسم .. وكلما طالعت وجهك أراك مبتسماً .. الوجه الباسم يشرح الصدر والقلب، ويشرح العقل .. فليملاً الابتسام حياتنا .. ربما تكون حياة صعبة، ولكن المرح يجعلها سهلة ومريحة وبسيطة ويهون الصعاب .. ولا شيء يهون علينا كل الصعاب إلا حبي لك .. بالمرح نسخر ونستهين بالتعب، ونتمتع بذهن صافٍ، ونفس رائعة تساعدنا على المواجهة الموضوعية بدون جزع، وبدون خوف، وبدون قلق ...»^(١) «أنا أسعد إنسان لأنك زوجتي» .. أنت أجمل امرأة في الكون» ... «ما كنت أؤمن بسحر العيون حتى رأيت عينيك» .. «لا أبالي ما دمت زوجتي في الجنة» ..

أخى الزوج ..

إن المرأة تحتاج إلى « أن تسمع منك أنها:

- أهم امرأة بالنسبة لك .
 - أنها أول أولوياتك .
 - أنك فخورٌ بها .
 - أنك لا تستطيع أن تتحمل فراقها .
 - أنه لا يوجد امرأة في العالم مثلها .
 - وأنتك تحبها «ولا بد أن تخبرها بذلك دائماً» .
- ولكنها في كل ذلك لا تحب أن تُقارن بأخرى .. فغيرة المرأة تجرى في أكثر النساء كما يجرى الدم في الجسد» .^(٢)

(١) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٢٨٥، ٢٨٦ بتصرف .

(٢) كيف تكسب محبوبتك - د/ صلاح الراشد - ص ٤٣، ٤٤ بتصرف .

«أيها الزوج الحبيب، كن لها حبيباً وقريباً وعشيراً .. اجعل بينك وبينها المودة والرحمة .. وخذ بعض ما في نفسها، تعطيك كل نفسها .. إنها إنسانة لها أحاسيس وعاطفة .. وجوعة لا يسدها إلا الزوج»^(١) ... وأنت تقدر على أسر قلبها بكلمات رقيقة مرهفة، وتستطيع أن تخترق جدران مشاعرها بمشاعر سامية، وتستطيع أن تعصف بكيانها بلمسات حانية ..

إن أعماقها أرض خصبة تستطيع ببذور الحب التي تزرعها فيها أن تجني منها الثمار اللبنة !! بل إن قلبها ينبوع صاف يتدفق بالصدق والإخلاص والوفاء .. فحاول - أخي الزوج - أن تبقي على علاقتك بزوجتك كما كانت في بدايتها .. وحاول مع زوجتك أن تستعيدا من حين لآخر ذكريات الخطوبة .. ذكريات الأماكن التي ذهبتُم إليها، والمشاعر التي حملها كل منكم للآخر في تلك الأيام الجميلة .. ومدى الشوق المتبادل بينكما في تلك الأيام ...

... هل تذكرين يا حبيبتي حينما كنا .. أغمضي عينيك وحاولي استعادة هذا الموقف الجميل .. كم كان جميلاً حقاً ..

أخى الزوج ..

إن حُلم حياة المرأة أن تلتقي بالرجل الإنسان .. هذا هو الذي يثير عواطفها، وبالتالي يحرك مشاعرها الأنثوية فتنجذب إليه، وتستميت في الاحتفاظ به .. إنها تستدل عليه من خلال الحس الداخلي للأنثى ..

«فهي تحتاج في جميع أطوار سني عمرها المختلفة إلى لمسات حانية وكلمات عذبة تلامس مشاعرها المرهفة وطبيعتها الأنثوية ..

إن من تخلو بيوتهم من تلك الإشرافات المتميزة ؛ يكون للشقاء فيها نصيب،

(١) الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - ص ٥٤ .

فلا تبخل على زوجتك بتعبيرات الحب، ومشاعر القرب ..^(١) ولكي تؤكد هذه المشاعر، وتوضح تلك التعبيرات لدى زوجتك ..

امنحها اهتمامك ورعايتك ..

تحتاج الزوجة أن تشعر دائماً أنها تمثل شيئاً هاماً، ومميزاً بالنسبة إلى زوجها، وهي تشعر بذلك من خلال تلبية حاجاتها العاطفية، والاعتناء بها، والاهتمام بمشاعرها، ورعاية أمورها ..

ويمثل الاهتمام بالزوجة بالنسبة لها العلامة الأهم من علامات حب زوجها لها، وبخاصة إذا رأت أنه يهتم بكل ما تحب دون أن تطلب منه ذلك .. ويحقق لها ما تريد - ربما - من قبل أن تطلبه هي !!

فهي تتوق لأن يُبدي زوجها اهتمامه بحياتها، وبأفكارها، وبمشاعرها .. وأن تجد لديه طمأنينة نفسها، وتحقيق رغباتها المادية والنفسية ..

ولقد جاء الترغيب في رعاية المرأة في هذه الرغبات جميعاً:

فأما الرعاية المادية، فقد جاء الترغيب فيها من خلال قول النبي ﷺ: «دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجراً الدينار الذي أنفقته على أهلك». [رواه مسلم].

«ولعل الصورة التي التقطها قول رسول الله ﷺ: «حتى اللقمة تضعها في فم امرأتك، لك بها صدقة» [البخاري ومسلم].

توضح لنا كيف تكون الكرامة والوجدانية في سد احتياج المرأة .

والحقيقة أن سعي الرجل في سد احتياج الزوجة يمثل عند المرأة دليل اهتمام بها، وهذا الجانب النفسي لا يقل شأنًا عن الجانب المادي، بل يزيد، وهذا الجانب

(١) موقع مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

يتحقق عند المرأة إذا أحسّت أن الزوج يبذل أقصى ما في وسعه من أجلها، أو بالاعتذار الكريم عن تحقيق رغبة لها لم يتمكن من تحقيقها، وهذا هو المقصود بالقول الميسور في قوله عز وجل: ﴿وَأَمَّا تَعْرِضَنَّهُنَّ بَتِغَاءٍ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُل لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا﴾ [الإسراء ٢٨].

أي: وإذا سألك أقاربك ومن أمرناك بإعطائهم، وليس عندك شيء، وأعرضت عنهم لفقد النفقة ﴿فَقُل لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا﴾ أي: عدّهم وعداً بسهولة ولين إذا جاء رزق الله فسنصلكم إن شاء الله .

هكذا فسر مجاهد وعكرمة قوله ﴿فَقُل لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا﴾ بالوعد، وبه فسرها سعيد بن جبير والحسن وقتادة وغير واحد .. (١) وبذلك يمكن الاهتداء بهذا التوجيه القرآني في التعامل مع الزوجة للاستفادة من حكمته ..

فإذا كان للزوجة رغبة نفسية ليس لها جانب مادي، فيجب عدم الاستهانة بالاستجابة إليها، فعن عائشة _ رضي الله عنها _، قالت: «دعاني رسول الله ﷺ والحبشة يلعبون بحرابهم في المسجد في يوم عيد، فقال: «يا حميراء» تصغير الحمراء، يريد البيضاء» أتخين أن تنظري إليهم؟ فقلت: نعم، فأقامني وراءه فطأاً إلى منكبيه لأنظر إليهم فوضعت ذقني على عاتقه، وأسندت وجهي إلى خده، فنظرت من فوق منكبيه - وفي رواية من أذنه وعاتقه - وهو يقول: دونكم يا بني أرفدة، حتى شبعت» . [أخرجه البخاري] .

وبذلك نخرج بقاعدة هامة في الاستجابة لرغبة الزوجة، فإذا كانت الرغبة مادية فيجب أن يكون تحقيقها بقدر الاحتياج .

وإذا كانت الرغبة نفسية مشروعة فيجب أن يكون التحقيق حتى الإشباع ..
وهذه القاعدة لا تتجاوز الرغبات المادية الفعلية، ولا تقصر في تحقيقها نفسياً.. (١)

(١) راجع إن شئت تفسير ابن كثير .

(٢) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٤ - ٧٦ .

إن الزوجة قد تتمنى على زوجها شيئاً ما - قد يكون في نظره تافهاً - لكنه عندها شيء له شأن، فإن تجاهل هو أمنيتها فيما يستطيع أن يحققه؛ فإن هذا يُرخي على حياته معها حُجباً قد تتكاثر حتى تحجب عنه إشراقه الحب .

لقد كان _ صلى الله عليه وسلم - كما وُصف مع زوجته عائشة _ رضي الله عنها _ : هيناً لينا إذا هوت شيئاً تابعها عليه ..

«فالمرأة يروقها كرم الرجل وشجاعته وسخاؤه، وتثير فيها هذه الصفات دافع الاقتراب، بينما اللؤم والجبن والبخل تقتل فيها هذا الدافع وتنفرها من الرجل» .^(١)

فإذا فعلت - أخي الزوج - شيئاً من أجل زوجتك؛ فحبذا لو صنعت معه ذكريات تؤكد أنك فعلت كل هذا، وبذلت الجهد والوقت لأجلها، ولأجلها فقط.. وأظهر لها اهتمامك بها، ورعايتك لها في كل كلماتك وأفعالك.. مثل:

- كيف حالك؟

- هل يمكن أن أساعدك في شيء؟ .. مع تقديم بعض المعونات لها دون سابق طلب منها .

- هل آلام البطن مازالت موجودة؟

- لقد فرحت جداً حين قمتِ بكذا ..

- مداعبتها وملاطفتها وتقيلها من حين لآخر، والاتصال بها هاتفياً إذا كنت خارج المنزل .

- القيام ببعض الأعمال المنزلية بدلاً منها .

- مفاجأتها بهدية جميلة . والضحك معها .

- معاملتها بمتتهى الحب والحنان ..

... هذه مجرد إشارات وأمثلة، والأفضل أن تسعى بنفسك لاكتشاف الكيفية

(١) الزواج المثالي - فان دفلد - مكتبة الخانجي - ص ٨٩ .

التي ترغب بها زوجتك أن يُعتنى بها ..
والتي تؤكد في ذات الوقت قدرتك على حمايتها وتوفير الطمأنينة لها .. ذلك أن
الزوجة تشعر بحب زوجها من خلال العناية بها، وتفهمها، واحترام مشاعرها ..
كما تشعر به حين تجد عند زوجها كتفًا قويًا تسند رأسها عليه في لحظات ضعفها ..
إنها تريد «أبا لأبنائها يجيد فن الأبوة، ويجمع كل مميزات ومعداتنا . فتتطلب فيه
القوة لأنها وسيلة الحماية والكسب، كما تتطلب المال لأنه وسيلة الإنفاق ؛ ولأنه لا
يزال يحمل معنى القوة حيث كان تابعا لها في الماضي، وقلما تتطلب فيه الجمال ..
وتتردد المرأة طويلاً في اختيار الرجل، الذي يصلح أباً لأبنائها والذي يغذي
فيها غريزة الأنوثة تغذيةً كافية، وهذا التردد فطري محض لا تكاد القوى العقلية
تتدخل فيه .. فليست لها فيه قوة الاختيار، وإنما هو عمل الغريزة التي تريد أن
تستوثق قبل أن تهب ..

فإذا استوثقت المرأة بعد طول التردد والاختيار، فإنها إذ ذاك تسلم نفسها في
اندفاع غريب .. وتفني شخصيتها في ذلك الرجل فناء تاماً، وتصبح خاضعة له
خضوعاً كاملاً، ثم تنصرف بكل اتجاهها إلى الاحتفاظ بهذا الرجل بكل وسيلة .

ومن مظاهر التردد في المرأة التي يحار الرجل في تفسيرها، وقد يسخط ويشور من
أجلها، تلك المقاربة والمباعدة المتوالياتين، فالمرأة تلوح للرجل، فيجد في طلبها،
وعندئذ تباعد نفسها عنه، وتحتجز قلبها دونه حتى يبذل مجهوداً آخر في الحصول
عليها .

تلمح هي من خلال ذلك مقدار مثابرتة، وتسبر غور رجولته، وتعلم قدر
استعداده للنضال للغرض، وحرصه على الاحتفاظ بها، وما تزال في إقبال وإدبار
حتى يحين وقت الثقة، فيكون القبول ويكون الحب ..» (١)

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٧٥ بتصرف .

أخي الزوج ..

إن المرأة تريد مع رقة طبعك حزمًا، ومع دماثة لسانك حسمًا، ومع لطف مشاعرك عدم تردد، ومع رفقك بها، قوة ظاهرة ..

ولا تظن - أخي الزوج - أن هذا ينافي الرفق، إنما المقصد أن تجعل رفقك في قوة، ولينك في حزم، ورفقتك في حسم ..

إنه يجلو للمرأة دائمًا أن تشعر بأن زوجها وراءها دائمًا، يساندها ويؤازرها ويحميها من أي موقف قد تتعرض له، فيعطيها ذلك الإحساس قوة وصلابة في مواجهة الأمور ..

أخي الزوج ..

«إن زوجتك تريدك أنت .. تريدك أنت أيها الأب الشفيق .. والأخ الرفيق .. والزوج الصديق .. تريدك أن تكون لها توأم الروح، وشقيق الفؤاد، وحبیب القلب .. وساكن الوجدان .. ومصدر الدفء والأمان !!»

تريد أن تكون لها - بعد الله تعالى - الملاذ عند الأحزان .. والسلوة عند الأشجان .. والشريك في الأفراح .. والمواسي في المصائب والأتراح !!^(١)، فكن لزوجتك أبا وأما وأخًا وأختًا؛ لأنها قد تركت كل هؤلاء، وسارت معك تشاركك الحياة .. وهي تبحث فيك عن رافة الأب، وحنان الأم، ورفق الأخ .. فامنحها ما تبحث عنه، و ..

احترم آراءها وشاورها ..

من أجل أن يكسب الزوج زوجته، ويقودها إلى ما يريد، عليه احترام أفكارها وآرائها، والإشادة بعملها وتنظيمها لبيتها .. فكلنا يعرف دور التشجيع وأثره في حفز الهمم، وبعث النشاط ..

(١) زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق - ص ٩٧ .

و كل زوجة تتمنى أن يحس بها زوجها، وبدورها وبوجودها، وأن يدفعها إلى دورها الإيجابي للقيام بدورها ومهمتها ورسالتها ..

ولذلك فإن معظم النساء يشكين من نمط سلوك أزواجهن، الذي لا يراعي مشاعرهن، وأنهن يشعرن بخيبة أمل لأن أزواجهن لا يعاملونهن بالقدر اللازم من الاحترام !!..!!

ولأن الرجل عموماً لا يركّز إلا على ما يفعله لتوّه، فهو على الأغلب، ينسى أن يعامل شريكة حياته ك «ملكة»، ولذا فثمة انطباع يتولّد هنا، بأنه لا يهتم إلا بنفسه، وأنه لا يراعي أحدًا على الإطلاق» (١).

فالمرأة تحب الرجل الذي يشركها معه في قراراته، سواء المتعلقة بشئون المنزل أو تربية الأبناء أو التخطيط للمستقبل، وتسعد كثيرًا عندما يستشيرها في أموره وأعماله الهامة، وتفرح جدًا عندما، يطلب منها، أن تُبدي وجهة نظرها في موضوع ما !! وذلك لأن إشراكها واستشارتها في اتخاذ القرار، يُشعرها بذاتها !! ويحقق لها أجمل ما في الحياة الزوجية .. المشاركة ..

وقد «كان النبي ﷺ يشاور زوجته في أمور بيتهن، بل لقد أخذ النبي ﷺ برأي أم المؤمنين أم سلمة - رضي الله عنها - في أشد الأوقات في صلح الحديبية، يوم أن مُنع من إتمام العمرة، وإصرار الكفار على عودته دون الدخول لأداء العمرة ؛ ... لقد قال النبي ﷺ لأصحابه: «قوموا فأنحروا ثم احلقوا» فما قام منهم رجل واحد، حتى قال ذلك ثلاث مرات، فلما لم يبق منهم أحد دخل ﷺ على أم سلمة، فذكر لها ما لقي من الناس، فقالت أم سلمة: أتحب ذلك؟ أخرج ثم لا تكلم أحدًا منهم كلمة، حتى تنحر بدنتك، وتدعو حالقك فيحلقك، فخرج فلم يكلم أحدًا منهم حتى فعل ذلك، نحر بدنة، ودعا حالقه فحلق، فلما رأوا ذلك قاموا فأنحروا، وجعل بعضهم يلحق بعضًا حتى كاد بعضهم يقتل بعضًا غمًا ..

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٣٠٩ .

فانظر إلى حصافة رأي أم سلمة _ رضي الله عنها _ ، وانظر إلى أخذ النبي ﷺ برأيها ..

وتأسى برسول الله ﷺ، فشجع زوجته على إبداء رأيها، واشكرها إذا كان رأيها صواباً، واطهر لها بلطف ولين ورفق أركان الموضوع إذا كان رأيها معارضاً، ولا يخرج النقاش في أي موضوع عن حدوده، فينقلب إلى مشاحنة، بل الأولى أن تعلمها بهدوء وروية .. (١) .

«إن الداء العضال الذي يسبب خبث المرأة ونكدها، هو إذلالها وقهرها وسلب حريتها التي وهبها لها خالقها حرية الاختيار، حرية الإيمان، ذلك لأن الحرية تقترن بها المسؤولية، فإن سلبت من الفتاة حريتها، سلبت معها مسئوليتها، فإذا صارت زوجة تسلك سلوكاً متمرداً حاداً، وغير مسئول مع زوجها بعد أن تجد نفسها بعد الزواج داخل مساحة من الحرية والمسئولية لا تستطيع أن تملأها إلا بالقهر وسوء العيش والنكد الذي اعتادت عليه» . (١)

أخي الزوج ..

إن زوجتك تحمل شخصية مستقلة «ولها أراؤها وأفكارها التي تناسبها ؛ ولكنها في الغالب رقيقة المشاعر والعواطف، وهي في ذات الوقت سهلة القيادة لمن يحسن فن القيادة، فمن السهل أن تحركها للهدف الذي تريد إذا استطعت أن تستحوذ على عواطفها، وتسيطر على وجدانها، وتسير عبر أفكارها إلى ما تنشده ..

إن الزوجة لا تعكّر على زوجها الحياة ؛ لأنها تكرهه، ولكنها تفعل ذلك تحت ضغط الظروف النفسية، والجسمية بسبب طبيعتها كأنثى، فالضعف يولد القلق،

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣١٥، ٣١٦ بتصرف .

(٢) لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٤٢ .

وآلام الدورة الشهرية وظروفها تدفع إلى العصبية، وضوضاء الأولاد يقضي على رصيد المرأة من الصبر والقدرة على التحمل ..

.... إن المرأة تتمنى أن تدفع بالكثير لتسمع من زوجها شعوره نحوها وإحساسه بها ..

تقول في نفسها: كم أتمنى أن يهديني زوجي كلمة إعجاب واحدة، لأعلقها وسامًا غاليًا في منزلي !!

وهي تتألم من جفاء زوجها وعدم إحساسه بها ..!!^(١).

فإذا أردت - أخي الزوج - أن تكسب زوجتك وتحول الزواج إلى سعادة تلو سعادة ؛ فلا بد أن تعامل زوجتك معاملة إنسانية فتستشيرها في أمورك وتشركها في قراراتك، وتجلس معها لتبث لها همومك، وتسمع منها همومها، تمزح معها وتمزح معك، وتشعرها بأنها صديقتك وتعف عن التحقير وتعتذر إن أخطأت بحققها، وتخبرها إن تأخرت خارج المنزل، وتقدم لها الهدية بين فترة وأخرى، وتحترم آراءها واقتراحاتها ..

أخي الزوج ..

إن الزوج العاقل يحقق كل ما من شأنه أن يجعل زوجته تحس بالاحترام والكرامة في عشرتها معه ؛ لأن إكرامها دليل على الشخصية المتكاملة للرجل، وإهانتها دليل على نقص شخصية الرجل، فأكرم زوجتك، واحترمها، وشاورها في كل شأن لكما، وأظهر إعجابك بها، و ..

أكثر من إطرائها وافخر بها ..

تعشق المرأة أن تشعر بأن زوجها معجبٌ بها، بأسلوب تفكيرها مثلاً، بأناعتها، بطريقة تصفيف شعرها، بذوقها في انتقاء العطور التي تضعها، بشخصيتها، بخفة

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٨٩، ٣٩٠ بتصرف .

الظل التي تتمتع بها بمستواها العلمي أو الثقافي... فهي دائما تنتظر من الزوج كلمة إعجاب وهمسة إطراء..^(١)

قال لي أحد أصدقائي: إن زوجتي خبيرة في الطهي ..

قلت: هل أخبرتها بهذا؟ هل امتدحته فيها؟

قال: إنها ليست بحاجة لهذا المدح .. إنها قريبة مني جدًّا، وبالتالي فهي تعرف أنني أقدر هذا!!

قلت: ولكنها تسعد لهذا المدح ..

.. وقال لي أحد الأزواج: إن زوجتي تقوم بالتدريس لأبنائي الثلاثة مع أنهم في مراحل تعليمية مختلفة ..

قلت: لا بد أنك شديد الفخر بها ..

قال: سبحان الله لم يخطر ذلك بذهني مرة واحدة في حياتي .. لم أذكر أنني شكرتها؛ لأجل ذلك ولو مرة واحدة .

قلت: يجب علينا أن نقدر ما تقوم به شريكة الحياة، وأن نشكرها عليه كلما سنحت الفرصة .

إن «كل زوجة تتعجب من زوجها، حين يقتتل معها؛ لأنها قصرت يوماً في طهو الطعام كما ينبغي، أو لأنها اشترت ثوباً جديداً!! أما كان الأحرى به أن يتحلّى باللياقة، وأن يتحمل مشقة تملقها ولو قليلاً ليصل إلى ما يهدف إليه؟!»^(١).

تأمل هذه القصة الرمزية ..

تحكي القصة أن امرأة قروية أتت يوماً بكومة من علف الماشية، ووضعتها أمام رجال عشيرتها بدلاً من الطعام، فصرخ الرجال في وجهها وقد أحسوا أن مسًا من

(١) يحكي البعض دعابة مفادها: إن المرأة تُصدّق أنها جميلة، ولو كان من يقول لها ذلك أعمى !!

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٧٦ .

الجنون أصابها، فما كان منها إلا أن قالت لهم: «وما أدراني أنكم ستلاحظون الفارق؟! لقد ظلمتُ أطهو لكم طعامكم عشرين عامًا سويًا، فلم أسمع منكم طوال هذه المدة ما يطمئني إلى أنكم تُفرّقون حقًا بين الطعام الجيد، وعلف الماشية!!» .

أخي الزوج ..

في المرة القادمة التي تطهو لك فيها زوجتك دجاجة محمرة، أظهر لها إعجابك بطريقة طهوها، دعها تحس أنك تفرق بين علف الماشية، والطعام الجيد!!
«أعط نفسك اليوم قدرًا من الوقت وفكر في شريكة حياتك، فكر في الأمور التي تقوم بها حتى تجعل حياتك أفضل وأسهل وأكثر احتمالًا، فكر في كل مواهبها وصفاتها وطباعها الطيبة . وعندما تراها المرة القادمة فاجئها بالإطراء وأنت تتحدث معها واجعل تقديم الإطراء والمجاملة جزءًا هامًا من حياتك»^(١) .. واجعلها تشعر دائمًا، بأنك فخورٌ بها، و أعلن ذلك بين الحين والآخر ، خاصة أمام أولادك ، فذلك يشعرها بفرحة غامرة ويعمق إحساسها بذاتها.. ذلك أن المدح أمام الآخرين يفوق تأثيره تأثير المدح الشخصي أضعافًا كثيرةً ...

افعل كل ذلك بشرطين:

- أن تقوم بذلك بمنتهى الطبيعية والنية الصادقة، حتى لا يظهر تقربك هذا بأنه تمثيلٌ أو نفاق.
- ألا تستخدم المدائح المقارنة، مثل أن تقول: «هذا الفستان الأحمر يناسبك تمامًا، وهو أفضل بكثير من تلك البلوزة المضحكة التي كنت ترتدينها البارحة»^(١).

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١١٧ .

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٤٤ .

أخى الزوج ..

«لا بد أن لزوجتك أوجه كمال .. أو على الأقل لا بد أنك ظننت ذلك عندما أقدمت على الزواج منها!! فبالله عليك كم مضى من الزمن على المرة الأخيرة التي أبدت فيها إعجابك بجمالها؟

إن نصيحتي لك ألا تنقطع عذوبة حديثك عن زوجتك، واعلم أن: امتداح المرأة قبل الزواج هو من قبيل الميل والانعطاف، أما امتداحها بعد الزواج فهو من قبيل الضروريات للمحافظة على راحة البال والهناء العائلي»^(١).

أخى الزوج ..

«إن الكلمة الطيبة أساسٌ متينٌ، تُبنى عليه علاقة الحب والمودة والرحمة، فهي تهيئ المناخ المناسب لنمو هذه العلاقات، ولتثمر الثمرة المرجوة سعادة وفرحاً وابتهاجاً وانطلاقاً وتحقيقاً لكثير من معاني الخير ..

وإن الكلمة الطيبة أعلى عند الزوجة في كثير من الأحيان من الحلي الثمين، والثوب الفاخر الجديد؛ ذلك لأن العاطفة المحببة التي تبثها الكلمة لطيفة غذاء الروح، فكما أنه لا حياة للبدن بلا طعام، فكذلك لا حياة للروح بلا كلام حلو لطيف .

لماذا نهمل الكلمة الطيبة في نطاق أسرنا وهي لا تكلفنا شيئاً؟

إن السعادة كلها ربما كانت كامنة في كلمة فيها مجاملة ومؤانسة، يقولها أحد الزوجين لصاحبه أو الوالد لابنه .

إن من الخطأ أن يقول الزوج في نفسه: لقد ولدت زوجتي ولدين أو ثلاثة أو أربعة، فلم نعد عروسين نحتاج إلى الملاطفة والمجاملة أو الكلمة الحلوة، فقد مضى

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ١١٨، ١١٩ بتصرف .

وقت ذلك !!!

إن هذا الخطأ فادحٌ، بل ويجر ذبول التعاسة والشقاء على عش الزوجية، بل قد يدمر الأسرة، ويقضي على نفسية الأولاد ..

إن تجاهل حاجة الزوجة إلى العاطفة العذبة، التي تفيض بها الكلمة الطيبة، يجعلها تحمل بين جوانبها حجراً مكان قلبها، وهذا بدوره يعكر على الزوج حياته ؛ لأننا نعيش بالمعاني، وليس بالأجساد فقط ..

إن ربتة كتف حانية من الزوج، مع ابتسامة مشرقة مقرونة بكلمة طيبة تذيب تعب الزوجة، وتنعش فؤادها

نعم أخي الزوج ..

اشكر زوجتك على طعام طيب أعدته لك، واشكرها بابتسامة ونظرة حنان وعطف لرعايتها لك وللأولاد ... وتحدث عن محاسنها وجمالها، وقد أباح لك الإسلام الكذب المحظور لتعميق علاقتك بها ..

إنها حينئذ ستسعد وستحس بدفء الحنان والعطف والمودة في أعماق قلبها، وإذا أصبح قلبها بهذه المعاني دفع دماء حارة مغردة في عروقها، وستندفع في خدمتك، وتعيش معك العمر آمنة مطمئنة، وسوف ترى أنت بريقاً يتراقص في عينيها، وابتسامة مشرقة على شفيتها، وسينطلق لسائها بالحديث الطيب عنك وإليك من خلال الكلمة الطيبة» (١).

واعلم أن: ذلك من معاشرتها بالمعروف، فقد فُسر قوله - سبحانه - ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ أي: طيبوا أقوالكم لهنّ، وحسنوا أفعالكم وهيئاتكم حسب قدرتكم كما تحبُّ ذلك منكم .. (٢)، فحاول - أخي الزوج - أن تختار من الكلمات الأحسن، ومن الفعال الأطيب ..

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٢٧ - ٢٢٩ بتصرف .

(٢) راجع إن شئت تفسير ابن كثير للآية .

خذ مثلاً ..

لاحظت في أحد الأيام أنه حين تطلب مني زوجتي شيئاً، فإنني أردد: «لا مشكلة» ... فكرتُ فيما أريد أن أقوله على الحقيقة، فوجدت أنني أريد أن أقول: «يسعدني أن أقوم لك بما تطلبين مني» .. فقلت: ولماذا لا تكون هذه العبارة: «يسعدني أن أقوم بذلك» هي ما أستخدمه؟ .. إن هذا التغيير الطفيف لن يكلفني شيئاً، ولكنه في ذات الوقت يعد سرّاً من أسرار إثراء العلاقة بيني وبين زوجتي ..

أخى الزوج ..

إن زوجتك هي أولى الناس بشنائك .. فاستشعر تلك النعمة التي أنعم الله عليك بها، واشكر الله عليها، وعلم زوجتك أن تشكر الناس من خلال شكرك لها على ما تقدمه لك ولو كان شيئاً يسيراً .. (١)

... واجعل تعاملك معها من خلال الكلمة الطيبة، وفي إطار من ..

التلطف واللين والمرح ..

« من أعظم وسائل امتلاك قلب الزوجة، التلطف في معاملتها .. ومن أعظم مظاهر هذا التلطف، المسارعة في إدخال السرور عليها ... بعبارة حانية مملوءة عاطفة ورقة، أو بشيء من الترفيه البريء والمزاح الجائز، أو من خلال مساعدتها في شيء من الخدمة المنزلية ونحوها ..

لقد نهج رسول الله ﷺ في معاملته لعائشة _ رضي الله عنها _ وهي الفتاة الحديثة السن، نهجاً حامياً لطيفاً، فكان يُدخل عليها السرور بفعله وعباراته، حتى كان يقوم لها يسترها لتنظر إلى الحبشة وهم يلعبون في المسجد حتى ترضى، وهو

(١) كم كنت سعيداً حين طالعت زوجتي هذه الفقرة، فقالت أنت مثل ذلك يا أبا سمية .. فما خدمتك أو أعطيتك شيئاً ولو كان حقك إلا شكرتني .. بل أنت تفعل ذلك مع الأولاد أيضاً .

صابر لها، وربما جلس لها يُحادثها قبل صلاة الفجر، ويلاطفها حتى يأتيه المؤذن .. وربما امتدح جمالها - كما روي عنه - فيقول: «يا عويش مالي أراك قد أشرق وجهك؟ فقالت: وما لي لا أفعل ذلك وقد دعوت لي ...» وكان ﷺ يراعي زوجته ريحانة _ رضي الله عنها _ ولا يرد لها طلبًا، تطفًا وإعجابًا بها وكان نهجه ﷺ، إذا خلا بنسائه كان ألين الناس، وأكرم الناس، ضاحكًا بسامًا .. وكان يأمر من أغلظ على زوجته من أصحابه أن يكثر من الاستغفار (مسند أحمد ج ١٦، ص ٣٣٠).^(١)

بل لقد كان ﷺ يمازح زوجته بما يُحقق إدخال الأُنس عليها والبهجة «فقد رُوي أن رسول الله ﷺ ... كسا ذات يوم امرأة من نسائه ثوبًا، فقال لها: ألبسيه وأحمدي الله، وجدي [الجديّة: القطعة المحشوة تحت السرج والرحل] منه ذيلًا كذيل الفرس» ..

ورُوي أنه: «... ربط قرناً من قرون عائشة - رضي الله عنها - وهي نائمة، ثم ناداها من ناحية، فنتبهُت فزعّةً، فتبسم رسول الله ﷺ» ..

واقتر رسول الله ﷺ أصحابه على مضاحكة الزوجات والأولاد، وما يخالط ذلك عادة من الغفلة والنسيان، وقال لبعض أصحابه ممن استنكر ذلك «.. ساعة وساعة ...»، وكان عمر _ رضي الله عنه _ يأمر الرجال بأن يكونوا مع زوجاتهم كالصبيان في المزاح والملاطفة، فيقول: «ليعجبني الرجل أن يكون في أهل بيته كالصبي، فإذا ابتغي منه وُجد رجلاً .. وكان ابنه عبد الله _ رضي الله عنها _ يمثّل ذلك، فيمازح مولاته حتى يقول لها: «خلقني خالق الكرام، وخلقك خالق اللئام، فتغضب، وتصيح، وتبكي، ويضحك عبد الله بن عمر»، ... بل كان من السلف من يبالغ في المزاح، وربما تضرر من شدته، فهذا العباس بن الوليد من علماء القرن الثالث الهجري مازح جارية له، فدفعته، فسقط وانكسرت رجله، فتعطلّ عن الخروج إلى طلابه»^(١) «^(٢)».

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - ص ١٣٧، ١٣٨ بتصرف .

(٢) سير أعلام النبلاء - الذهبي، ج ١٢، ص ٤٧٣ .

(٣) أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - ص ١٣٩، ١٤٠ بتصرف يسير .

أخي الزوج ..

تتمنى الزوجة منك أن تلاطفها أثناء التعامل اليومي، وهذه الملاطفة والمداعبة والملاعبة عبادة تؤجر عليها إذا ما نويت بها وجه الله - عز وجل - أما سمعت يوماً من الأيام عن نبيك - صلى الله عليه وسلم - وهو يلاطف ويداعب أزواجه ويراعي شعورهن ..؟ أما قرأت في سيرته العطرة الطاهرة كيف كان يجلس معهن ويقلب النظر إليهن ليُمتعن ويتمتع بهن ..؟ وهو من؟ إنه القائد الأعلى والزوج الأكمل، إنه من كمل مع زوجاته، وكملن معه - عليه الصلاة والسلام -، - ورضي الله عنهن -، كيف لا ..؟ وهو القائل: «كل شيء ليس من ذكر الله فهو هو ولعب، إلا أن يكون أربعة، وذكر منها ملاعبة الرجل امرأته». [رواه النسائي وقال الألباني: صحيح الإسناد]

وَلَقَدْ كَانَ الرَّسُولُ يَدَاعِبُ زَوْجَاتِهِ ..

وقالت عائشة: قدم رسول الله ﷺ من غزوة تبوك أو حنين، وفي سهوتها ستر، فهبت ريح، فكشفت ناحية الستر عن بنات لعائشة لُعب . فقال: ما هذه يا عائشة؟ قلت: بناتي!

ورأى بينهن فرساً له جناحان من رقاع، فقال: ما هذا الذي أرى وسطهن؟!

قلت: فرسي!

قال: وما الذي عليه؟!

قالت: جناحان!

قال: فرس له جناحان؟!

قالت: أما سمعت أن لسليمان خيلاً لها أجنحة؟

قالت: فضحك حتى رأيت نواجذه . [رواه أبو داود].

وروى أحمد، وأبو داود، والنسائي: «أن عائشة كانت مع رسول الله ﷺ في

سفر، وهي جارية، قالت: لم أحمل اللحم ولم أبدن _ أي: لم أسمن _ ، فقال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا . ثم قال: تعالي أسابقك . فسابقته، فسبقته على رجلي . فلما كان بعد، خرجت في سفر معه، فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال: تعالي أسابقك، ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم وبدنت _ أي: وسمنت _ ، فقلت: كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذه الحال ؟ قال: لتفعلن .

فسابقته، فسبقني، فجعل يضحك ويقول: هذه بتلك السابقة» .

قالت عائشة _ رضي الله عنها _ : «كنت أشرب وأنا حائض، ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع فيّ، فيشرب ! وأتعرّق العرق _ أي: اللحم المختلط بالعظم _ وأنا حائض ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع فيّ» . [رواه مسلم] .

إن المشكلة الحقيقية أنك تجد الزوج مرحًا ولطيفًا مع أصحابه، فإذا دخل بيته انقلب إلى شخص آخر مقطّبًا عابسًا، يغضب لأتفه الأسباب ..!!

يقول أحدهم: «إنني متزوج منذ أكثر من ثمانية عشر عامًا، وقلما ابتسمت لزوجتي خلال هذا العمر الطويل ! بل قلما حدثتها أكثر من بضع عبارات، ابتداء من الساعة التي أصحو فيها حتى أغادر البيت، قاصدًا إلى عملي ..!!» . (١)

فإذا كان تبسم المسلم في وجه أخيه صدقة كما أخبر النبي ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة»، فأولى الناس بتلك الابتسامة هو رفيقة الحياة، وشريكة العمر، فكم تشعر الزوجة بالسرور حين يقابلها زوجها بابتسامة تزيل عنها همّ يومها وعناء عملها ..

إن الابتسام يُشرق الوجه، وأمّا العبوس فإن أردت أن «تعرف ما يفعل العبوس؛ فانظر إلى وجهك في المرآة عندما تكون غضبان عابسًا، انظر إلى وجهك كم هو منفر وقبيح، وانظر كم يجلب مثل هذا الوجه على صاحبه من السخط والأذى؟!» . (٢)

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس ؟ - ديل كارنيجي - ٧٢ ... وقد ذكّرتني كلمات هذا

الزوج بدعابة تقول: قالت الزوجة لزوجها: ابتسم قليلاً .. كي لا يعرف الناس إننا متزوجان !

(٢) عودة الحجاب - د. محمد بن إسماعيل المقدم - ج ٢ ص ٤١٣ .

أخي الزوج ..

عندما تحتفظ بروح الدعابة مع شريكة حياتك .. وحين تستمر على تواضعك معها، فإنك ستجد أمرًا عجبًا !! إنها إن قستُ عليك أو أخطأت معك، فإنها تسارع إلى الاعتذار إليك عمًا بدر منها ..

ربما قلت أنت «جربت فلم أحصل على ما تخبر به من نتيجة» .. وأنا أقول لك: ولكنك حصلت على أجر الصبر، وعلى ذكر الصبر فإني أوصيك ..

اصبر على غيرتها ..

تسبب عاطفة الغيرة عند الزوجة وجدًا شديدًا، وحزنًا عظيمًا، خاصة إذا اشتدت، ولم تجد متنفسًا تتصرف من خلاله، حيث تختل قدرتها وتقتصر عن النظر الصحيح، والتقدير الجيد للأمور .. ذلك «أن المرأة خلقت يتنازعها إحساسان قويان هما: إحساس العاشقة، وإحساس الوالدة، وليس أغلب على نفسها، ولا أملك لمشاعرها من هذين الإحساسين الغريزيين ..

ولما كانت الرابطة الزوجية أقوى الروابط بين اثنين، بحيث يشعر كل منهما بأنه شريكٌ للآخر في كل شيء، كانت داعية التغيرات بينهما أكد، وأسبابها أوفر حتى يتغيرا على الدقائق والخفايا، ويعتمدا على الظن والوهم، فيغيرهما ذلك إلى التنازع والتخاصم ..»^(١).

ولا شك أن حياة النبي ﷺ مع أزواجه قدوة لكل مسلم، وتلك الحياة مع سموها ورفعتها وطهرها، لم تسلم من غيرة أزواجه - رضي الله عنهن -، ومن ذلك ..

الغيرة بعد تغيير مواطن البعيرين ..

عن عائشة _ رضي الله عنها _ قالت: كان رسول الله ﷺ إذا خرج أقرع بين

(١) المجموعة الكاملة - عباس محمود العقاد - ج ٢٥ ص ١٤٦ .

نسائه، فطارت القرعة على عائشة وحفصة ؛ فخرجنا معه جميعاً، وكان رسول الله ﷺ إذا كان بالليل سار مع عائشة يتحدث معها ؛ فقالت حفصة لعائشة، ألا تركيبين الليلة بعيري، وأركب بعيرك فتنظرين وأنظر؟ قالت: بلى .

قال ابن حجر في الفتح: وكان عائشة أجابت إلى ذلك لما شوقتها إليه من النظر إلى ما لم تكن هي تنظر، وهذا مشعر بأنها لم يكن حال السير متقارين ؛ بل كانت كل واحدة منهما من جهة، كما جرت العادة من السير قطارين، وإلا فلو كانتا معاً لم تختص إحداهما بنظر ما لم تنظره الأخرى، ويحتمل أن تريد بالنظر وطأة البعير وجودة السير .. [فتح الباري ٢٢١] .

فركبت عائشة على بعير حفصة، وركبت حفصة على بعير عائشة ؛ فجاء رسول الله ﷺ إلى جبل عائشة - وعليه حفصة - فسلم ثم سار معها حتى نزلوا، فافتقدته عائشة فغارت، فلما نزلوا جعلت تجعل رجلها بين الإذخر، قال ابن حجر: هو نبت معروف توجد فيه الهوام غالباً في البرية، وتقول: يارب ! سلط علي عقرباً تلدغني . رسولك ولا أستطيع أن أقول شيئاً . [رواه البخاري]

وصورة أخرى للغيرة ..

عن أنس _ رضي الله عنه _ قال: كان النبي ﷺ عند بعض نسائه، فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيه طعام، فضربت التي كان النبي ﷺ في بيتها يد الخادم، فسقطت الصحيفة، فانفلقت، فجمع النبي ﷺ فلق الصحيفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحيفة ويقول: «غارت أمكم» ثم حبس الخادم حتى أتى بصحفة من عند التي هو في بيتها، فدفع الصحيفة الصحيحة إلى التي كُسرَتْ صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كُسرَتْ فيه . [رواه البخاري] .

غيرة عائشة رضي الله عنها من زينب ..

و عن أنس قال: كان للنبي ﷺ تسعة نسوة فكان إذا قسم بينهن لا ينتهي إلى المرأة الأولى إلا في تسع، فكن يجتمعن كل ليلة في بيت التي يأتيها .

فكان في بيت عائشة، فجاءت زينب فمد يده إليها، فقالت: هذه زينب . فكفَّ النبي ﷺ يده .. (١) .. فتناولتا حتى استخبتا (٢)، وأقيمت الصلاة فمر أبو بكر على ذلك فسمع أصواتهما، فقال: اخرج يا رسول الله إلى الصلاة، وأحث في أفواههن التراب، فخرج النبي ﷺ فقالت عائشة: الآن يقضي النبي ﷺ صلاته، فيجيء أبو بكر فيفعل بي ويفعل، فلما قضى النبي ﷺ صلاته أتاها أبو بكر فقال لها قولاً شديداً « [رواه مسلم - شرح النووي ج ١٠ ص ٤٦] . وفيها غض الطرف عن بعض الأمور ...

ومثال آخر لهذا الغضب للطرف ..

عن عروة بن الزبير، قال: قالت عائشة: ما علمت حتى دخلت عليّ زينب بغير إذن، وهي غضبي، ثم قالت: يا رسول الله أحسبك إذا قلبت لك بنية أبي بكر ذُرعيها، ثم أقبلت عليّ، فأعرضت عنها، حتى قال الرسول ﷺ: «دونك فانتصري»، فأقبلت عليها حتى رايتها وقد يبس ريقها في فيها، ما ترد عليّ شيئاً، فرأيت النبي ﷺ يتهلل وجهه .» [رواه ابن ماجه رقم ١٩٨١] . (٣)

وفي هذا كله يقول الرسول ﷺ فيما ورد عنه، في وصف هذه الحالة النفسية التي تعترى بعض النساء: «إن الغيرة لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه» [رواه البخاري ومسلم] .. (٤)

أخي الزوج ..

إن المرأة - وإن كانت «سريعة التظنن، كثيرة التشكك، حادة الغيرة - إلا أن

(١) ظنها عائشة صاحبة النوبة، لأنه كان في الليل وليس في البيوت مصابيح .

(٢) من السخب، وهو اختلاط الأصوات وارتفاعها .

(٣) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٤٤، ٤٥ .

(٤) راجع أمثلة أخرى للغيرة في بيت النبوة في فصل "الاختلاف الرائع" من الباب الأول " في أعماق إنسان "

هذا كله» ينفيه من نفسها أن يؤكد لها الرجل في بساطة أنه لها وحدها، بل إنها في كثير من الأحيان لتتمنى أن ينفي لها الرجل ما قام بنفسها من الوسوس، فإذا هم بذلك سارعت إلى تصديقه؛ لأن أعصابها أضعف من احتمال اليقين الأليم، في هذه الناحية التي تملأ كل كيائها الأصيل»^(١).

فالغيرة عند المرأة انفعال وقتي قد يتجدد باستمرار؛ ولكن بواعثها غريزية بحتة.. وإن كانت تظهر في صور مختلفة، فقد «تغار المرأة من المرأة لجمالها ولحسن هندامها ولغناها، ويبعث غيرتها في ذلك غريزة الجنس أو غريزة الأمومة، فالجمال مظهر الأنوثة الأول، وحسن الهندام يساعد ظهوره، والغنى لتتمكن من الظهور.. ولذلك تغار المرأة الفقيرة من جارتها؛ لأنها اشترت فستاناً ثميناً وتطلب مثله بالذات غير معترفةً بالفارق المادي بينهما.. لأن الفستان متصل بالجمال والأنوثة والغريزة، وكل امرأة تعد نفسها أفضل من هذه الناحية، ولا تعترف بالفروق فيها»^(٢).

وهي في ذلك قد تقتنع بجميع المقدمات التي - قد - يُقدمها الزوج ليثبت الفروق المادية؛ ولكنها تضرب بتلك المقدمات عُرض الحائط حين تتعارض مع ما تريد..

تأمل هذا الحوار:

«الزوجة: إنني أريد شراء فستان كالذي تلبسه جارتنا.
الزوج: أأنت تعلمين أن هذا الشهر هو شهر المدارس ومصاريفها، وأنت تعلمين كم هي تلك المصاريف؟
الزوجة: بلى، أعلم..

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٨٦.

(٢) المصدر السابق - ص ١٠٠ بتصرف.

الزوج: ألا تعتقدين أنه لا بد من سداد هذه المصاريف، والوفاء بتلك الطلبات؟

الزوجة: نعم، لا بد..!!

الزوج: إذن لا يمكن شراء الفستان في هذا الشهر..

الزوجة: لا.. فأنا لست أقل من جارتنا!!

.. وهكذا تذهب جميع المقدمات هباء؛ لأن الغيرة ركزت الرغبة في هذا الفستان في نفس المرأة..!!» (١).

أخى الزوج..

إن زوجتك تحبك.. ولأنها تحبك؛ فهي تغار عليك، حتى من نسمة الهواء التي تداعب وجنتيك، بل من قطرات الماء التي تلامس شفطيك، بل من كل ما يجذب ناظريك، بل من كل ما تنظر إليه عينيك، نعم.. عذاب.. جحيم.. بكاء دموع، ألم بلا حدود، تلك هي الغيرة تؤرق نومها، وتقض مضجعها، وتقتل الابتسامة على شفطها، وتزرع الحزن في عينها، فرفقاً.. عزيزي الزوج.. بذلك القلب الرقيق الرحيم الغيور. واصر على غيرتها، واجعل تعاملك معها دائماً في إطار من..

روح الصداقة..

كان يحدثني بينما كنا معا في العمل: «خرجت أنا وصاحبتي وتمشينا على شاطئ البحر طويلاً، فلم نشعر بالوقت يمر علينا، ثم انطلقنا إلى أحد المطاعم لتتعشى، ثم ذهبنا مسرعين إلى البيت لننعم بالدفء سوياً، وقضينا الليل حتى ظهرت أول أنوار الصباح متقاربين، نتحدث ونتسامر ونتطلع إلى النجوم...».

وبينما كان صاحبي يصف جمال ليلته الماضية حانت منه التفاتة إلى وجهي، فوجدني مشدوهاً فاغراً فمي مندهشاً من جرأته، فتوقف ليسألني: ماذا هناك؟ ماذا بك؟

(١) المصدر السابق - ص ٧٧ بتصرف.

فقلت: أنت الرجل الحريص على رضا ربك المجانب لكل ما حرّم، تفعل كل هذا ثم لا تستحي أن تذكره للآخرين .

قال: وما الحرام في صحبة زوجتي وأم أبنائي وقضاء بعض الوقت الحسن معها؟!!

وقد نبهني حديثه - وإن كان قد أخذ شكل الدعابة - نبهني إلى أمر هام .. إن العلاقة بين الزوجين لها خصائص كثيرة؛ ولكن إذا أردنا اختيار خاصية واحدة تضيفي على علاقتها دوام المتعة والحيوية على مر السنين فلن تكون سوى أن يعامل كل منهما الآخر معاملة الصديق الحميم .. ذلك أنه عندما يكون الزوجان أصدقاء في المقام الأول، فإن الأمور تسير طبيعية من تلقاء نفسها، فالصداقة تحتّم على كل صديق، أن يدعم صديقه وأن يحتمله ويعطف عليه، ويلتمس له العذر، كما أن الصداقة تسهّل عملية التواصل ..

ولا شك أن أهم علامات الصداقة

التقبّل .. والقبول .. والتقدير ..

فأما التقبّل: فيدفع الزوج إلى تقبّل زوجته، بما فيها من حسنات وعيوب، والارتياح للجلوس معها، والحديث إليها .

وأما القبول: فيدفع الزوج إلى البحث عن إيجابيات الزوجة، والتركيز عليها، ومن ثم يزداد حبه لها، ومن خلال هذا الحب يمكنه أن يُغيّر ما يراه عيباً فيها .

وأما التقدير: وهو من أهم ما يجب على الزوج تجاه زوجته؛ لأن تقدير الذات حاجة أساسية - ليس للزوجة فقط - وإنما لكل إنسان ..

فحاول - أخي الزوج - أن تعامل زوجتك بعطف وتقدير واحترام تماماً كما تعامل أقرب أصدقائك، وعندما لا تعرف ماذا تفعل اسأل نفسك: «إذا كان هذا الشخص صديقي، فكيف سيكون سلوكي معه ورد فعلي تجاهه؟» .

إنه من الأهمية بمكان أن تتذكر كيف يتعامل الأصدقاء مع بعضهم، ثم تحاول

تطبيق هذا في علاقتك مع شريكة الحياة.

إن الزوج الذي تربطه بزوجته روح الصداقة، لا يبحث عن عيوب زوجته ويفتس عنها، ولا يحاول أن يظهر تلك العيوب، فهو يدرك أنه ليس من نُبل المرء ولا من حسن ديانته أن يُظهر ضعف الآخرين .. وهو يعلم أمر رسول الله ﷺ: «لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر». [رواه مسلم ج ٢ ص ١٠٩١].

... والناس في هذا ثلاثة أقسام:

- أعلاهم: من لحظ الأخلاق الجميلة والمحاسن، وغضَّ عن المساوئ بالكلية وتناساها !!
- وأقلهم توفيقاً وإيماناً وأخلاقاً جميلة: من عكس القضية، فأهدر المحاسن، مهما كانت وجعل المساوئ نصب عينيه ! وربما مدَّها وبسطها وفسرها بظنون وتأويلات، تجعل القليل كثيراً، كما هو الواقع !؟
- القسم الثالث: من لحظ الأمرين ووازن بينهما، وعامل زوجته بمقتضى كل واحد منهما وهذا منصف ؛ ولكنه قد حُرِّم الكمال !^(١)

أخي الزوج ..

أنا اعرف أنك حين تشعر بجرح لمشاعرك من قبل زوجتك، فإنك تخصم من رصيد حب زوجتك الشيء الكثير، بل ربما سحبت رصيدها كله لديك .. فاعلم - أخي الزوج - أن: هذا التصرف ليس من العدل، وحاول أن تغفر لزوجتك، وتذكر كل جميل كانت قد أعطته لك قبل .. ودعها تعرف بطريقة تملؤها اللياقة كيف جرحتك ؟ ومن ثم أعطها الفرصة لتعتذر، واقبل اعتذارها، وأحسن معاملتها .. ولا تكن مثل بعض الرجال الذين يجعلون لأخطاء زوجاتهم وهفواتهن وسوء

(١) المجموعة الكاملة لمؤلفات الشيخ السعدي ج ٢ ص ١٠٣ .

تصرفاتهن خزانة في صدورهم، ويظنون يجمعون هذه الأخطاء والهفات والكلمات المؤلمة خطأ خطأ وكلمة كلمة، حتى إذا وقع خلاف فتحوا تلك الخزانة وأخرجوا ما بداخلها من ذكريات الآلام التي تذهب بالوئام، وتقتل الحب ..

أخي الزوج ..

كن صبورًا .. ولا تتوقع الكمال، كما لا تتوقع التحول المفاجئ بين يوم وليلة، ولا تحاول أن تجعل زوجتك نسخة منك ؛ تجدها لك أفضل صديقة .. فإذا صرتما أصدقاء، فإن نصيحتي لك هي وصية النبي ﷺ:

تهادوا تحابوا ..

«للهدية دور بالغ في توطيد العلاقة الزوجية .. فالهدية تزيد المحبة، وتجبر الخواطر، وتطرد وسواس الشيطان في الحياة الزوجية، وللهدية ذكرى طيبة، تدوم ما دامت الهدية أمام العيون

وتترك هدية السفر انطباعًا خاصًا ؛ لأنها نابغة من بحر الشوق ومعاناة الغربة .. وليست العبرة بقيمة الهدية المادية، بل العبرة بصدق التوجه وحسن التقويم»^(١) إذ لا أهمية لدى المرأة لحجم هدايا الحب، فكل هديه لها نفس القيمة ..

وقد طرح هذا السؤال على الزوجات: أيهما أحب للمرأة أن يشتري الزوج أربعًا وعشرين وردة ويقدمها لزوجته في يوم واحد ؟ أم يشتري أربعًا وعشرين وردة ويقدمها مقسمة على أربع وعشرين يومًا ؟ فكان الجواب بالإجماع من الزوجات أن يشتري لها كل يوم وردة على مدار الأربع وعشرين يومًا !!..

وهكذا - أخي الزوج - قد تحضر لزوجتك عشرين وردة - مثلاً - فتفرح هي

(١) الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - ص ٨٠، ٨١ بتصرف .

بها .. وتظن أنت أن لك عندها بذلك عشرين نقطة !! ولكن الحقيقة أنها لا ترى لصالحك لأجل ذلك أكثر من نقطة واحدة أو نقطتين، فالذي يهتما في الحقيقة، ليس الورد بحد ذاته، وإنما كونك قد فكرتَ فيها «نقطة واحدة» .. وأنك فعلت شيئاً جميلاً معها يعبر عن حبك لها «نقطة أخرى» كيف ذلك؟

«فلتصور أن عند المرأة خزان للحب^(١)، فإن هذا الخزان لكي يمتلئ إلى حافته يحتاج إلى كثير من الأشياء الصغيرة، أي: إلى كثير من التعبير عن الحب، وعندما يمتلئ خزان الحب لدى المرأة، تشعر بحب شريكها لها، وهنا يمكنها أن تتعامل بمزيد من الحب والثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، وهي كلها أشياء يحتاجها الرجل لتنجح علاقته بشريكته^(٢)».

أخى الزوج ..

«إن مفاجأة سارة أو نزهة قصيرة أو هدية رمزية أو كلمة تقديرية، أو تعبيراً عاطفياً عميقاً، له أثر سحري في الحياة الزوجية، فهي تجدد العاطفة فيها، حيث تتخللها هذه المواقف الإنسانية النبيلة، وذلك السلوك الرقيق، ولن يعدم الزوج المخلص الصادق بعض الوقت، وبعض الكلام، وبعض المال لتحقيق ذلك^(٣)».

فإذا أردت امتلاك قلب زوجتك، فاطرح على نفسك هذا السؤال اليومي: «كيف أستطيع أن أفرح زوجتي اليوم؟»

وستجد أن الكثير من الأمور «الصغيرة» يمكنها إدخال السرور عليها مثل «إجراء اتصال هاتفى صغير من العمل للاطمئنان عليها .. أو توجيه مديح لها على طعام أعدته .. أو كلمة حب رقيقة .. أو معانقة حميمة ..

(١) على حد تعبير وتوصيف الطبيب النفسى الأمريكى والمتخصص فى العلاقات الزوجية د. "جون جراي"

(٢) راجع إن شئت الفصل الثانى "كيف تملك قلبه؟" .

(٣) نصائح للعمرسان - د . محمد سعيد درويش - ص ١٠٥ .

ودعني - أخي الزوج - أمارس هنا ما أدعوك إليه، فأهدي من خلال هذا الكتاب بعض الكلمات إلى زوجتي ..

زوجتي الحبيبة ..

جرت العادة أن يكتب الأحباء إلى أحبائهم أبيات الشعر الحالمة، وعبارات الغزل العذبة؛ محاولين التعبير عن عواطفهم، لكن الأمر يختلف معنا يا حبيبة .. إن أرواحنا ليست بحاجة إلى أبيات الشعر أو عبارات الغزل!

أرواحنا تلتقي فيما بينها تُعبّر عن مكوناتها وعن أشواقها وحنينها وحبها، بل هي متألّفة متجانسة خفيفة تذوب فيما بينها ذوباناً حتى تصبح كياناً واحداً يملؤه الحنين والتطلع إلى كل ما هو جميل .. كياناً يبحث عن السكون والطمأنينة .. كياناً يبحث عن السعادة الأبدية، والله الحمد و المنّة الذي منّ علينا - دون استحقاق منا - بمعرفة الطريق إلى تلك السعادة التي ضلّ عنها الكثيرون !! .

يا حبيبتى ..

مهما بعدت أجسادنا، فإن أرواحنا تزداد حباً وشوقاً. أرواحنا لا تعرف المسافات ولا تعرف التعب أو الملل. ولا أستطيع أن أقول أن كلاً منهما يُريد الخير للآخر؛ لأنه لا يوجد آخر ..

فكل منّا حين يُعطي، فإنما يُعطي لنفسه، وحين يأخذ، فإنما يأخذ لنفسه ..!! (١)

زوجتي .. يا حبيبة القلب، ورفيقة الدرب

يا شريكة العمر، وأنيسة الدهر

يا نبع الحنان، وبحر الأمان !!

يا أنس الزمان، وشاطئ الاطمئنان ..

يا بلسم الروح، ودواء الجروح ..

(١) مستفاد من موقع صيد الفوائد www.saaaid.net

يا رمز الوفاء، ومهد العطاء، ونهر الصفاء ..
أنت الرحيمة الرقيقة .. السالكة إلى الخير كل طريقة ..

أخي الزوج ..

ما كتبت هذه الكلمات إلا مثال .. وإلا، فأنت و«كل رجل يعرف أنه يستطيع أن يغري امرأته على أن تفعل من أجله أي شيء، لو أنه أهداها بين الفينة والفينة شيئاً من الهدايا التي لا تكلف مالا يُذكر؛ مكافأةً على حسن تدبيرها للبيت، أو إجادة طهوها لطعامه !!

وكل رجل يعلم أنه لو قال لامرأته: «كم يبدو جمالك رائعاً وضاءً، في ثوب العام الماضي»، لما رضيت أن تستبدل بهذا الثوب القديم أحدث المبتكرات من الأزياء .

«وكل رجل يعرف أن في وسعه أن يُقبّل عيني زوجته، فيغمضها حتى تكاد تكون كالعمياء، وأنه يستطيع أن يطبع على شفثيها قبلةً تفقدها القدرة على النطق!!»^(١) بل إن في إمكانه أن يحصل على حبها من خلال كل ما سبق .. وأن يسرق قلبها من خلال ..

السرقه الحلال ..

«كان صديقي على سفر، فاتخذ احتياطات تأمين منزله، مزاليق تستعصي على الفتح، نوافذ حديدية .. وسافر مع أسرته مطمئناً، وعندما عاد ؛ فوجئ بسرقة كل ما خفّ حمله وغلا ثمنه من بيته، انهار صديقي، أصابته الحيرة، كيف دخلوا بيتي ؟

كيف فتحوه رغم كل ما اتخذناه من حيطة وحذر؟

أي مفاتيح استخدمها هؤلاء الشياطين؟

واسيته ودعوته للاسترجاع .. وفي طريقي رددت ذات السؤال المحير الذي

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٧٦ .

ردده هو:

كيف فتحوا المزاليق القاسية؟ ولأنوا النوافذ الحديدية؟
ووجدتني أنخيل بيت صديقي كقلب امرأة، يجتهد زوجها في أن يفتحه،
ويسكنه ملكًا متوجًا، وسألت نفسي:

هل يمكن أن يكون اللصوص أمهر وأذكى من زوج محب معطاء؟
وهل ذلك الرجل الذي يفني نفسه ليل نهار من أجل زوجته وأبنائه، ويصبر
على كل هذا الكدح من أجل توفير السعادة لهم!! هل هذا الرجل لا يملك صبرًا
ليجد المفاتيح التي يفتح الله بها قلب زوجته؟^(١)
وهل يمكن أن يعطي زوجته الحب والاحترام والاهتمام والرعاية والصدق
والحماية .. ومع كل ذلك يوصد دونه قلبها؟

أخي الزوج ..

إن بعض الأزواج يظن أن ولوج قلب الزوجة مغامرة شاقة ومهمة عسيرة؛
ولكن عن خبرة شخصية وسماعية، بوسعي أن أؤكد أن الأمر أيسر مما تتخيل ..
فشعورها بالرعاية والحماية من الزوج هو أقصر الطرق إلى قلبها .. فالمرأة حين تشعر
بُود زوجها وتعاطفه واحتوائه لها .. وحين تشعر في جواره أمنها وطمأنينة نفسها ..
حينها تهبه من نفسها كل شيء، ولا تكتفي أن يمتلك قلبها!!



ويشتمل على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: طريق الحياة الطيبة.

الفصل الثاني: حياة المشاركة الزوجية.

الفصل الثالث: أبجدية المودة والرحمة.

...

من حق القراء على من يكتبون أن يقدموا لهم أفكارًا تشاركهم حياتهم الواقعية، وتستمد منها وتمدها، وتتجاوب مع حاجاتها.. ثم هي في ذات الوقت تحدو لهم بآمال المستقبل، وتهتف بهم إلى مدارج الرقي الإنساني، وتفتح لهم كوي من النور في ظلام تلك الحياة.. فتؤكد لهم، أنه ليس في الدنيا شرٌّ محضٌ.. فـ (البؤس) آخره سين، صالحه لبدء (سعادة).. و(الأمل) أوسطه ميم، لتكون نهاية (الأم).. ولكن ذلك يستلزم أن يتعلم كل منا كيف يحقق رغباته، و يصل إلى احتياجاته بطريقة لا تؤذي شريك حياته..

إن الزوج والزوجة نهران يلتقيان، ثم يقرران معًا أن يتحددا ليسيرا في اتجاه واحد.. ولأن منبعهما مختلف ثقافيًا وتربويًا، فإنها يصطدمان، وقد تفور الرواسب من قاع كل منهما.. ولكن التعايش لفترة من الزمن، وتكرار الالتقاء يجعل بينهما نوع من التفاهم والتراضي والتسامح، ويحقق الانسجام؛ ليتكون المجري الواحد الجديد الذي يجري بالخير والرخاء.. أما الرواسب التي خلفها، فهي بيئة خصبة غنية بالتجارب، تمدهم بثمار طيبة من التوجيهات وضبط الطريق ليجري نهرهما الواحد بقوة وعذوبة.. قوة الجهد المشترك، وعذوبة الفهم الواعي للآخر.. في ظلال من همسات المودة، وحوارات الرحمة..

الفصل الأول..

إذا سألت زوجين: كيف حال الحياة الزوجية بينكما؟ فربما سمعت شكوى.. أو ربما سمعت «الحمد لله على كل حال».. ولكن كلا الإجابتين تحمل لونا من الإحباط أو التوتر.. أو تُعبّر عن عدم الانسجام والرضا، بل ربما كانت تعبيراً عن الاستياء!!..

إني أتساءل عن حياتك الزوجية، شهرًا بعد شهر، وعامًا بعد عام.. هل تحمل لك الشعور بالرضا والسعادة؟! أم أنك تحتل الحاضر معتمدًا على أمل ترجو تحقيقه في المستقبل..

أنا لا أحتّم عليك أن تطلعي على الجواب، بل كل ما أرجوه أن تتوقف لتفكر في الأمر، فإذا وجدت أنك - أخي الزوج - تشكو من عدم تقدير زوجتك لك.. أو أنك - أختي الزوجة - تشكين من قسوة الزوج وجفاف مشاعره!!..

فاعلم أن: بداية الخروج مما أنتما فيه، هو أن يتوقف كل منكما عن التوجه نحو شريك الحياة، وإلقاء التبعة عليه، لبدأ الخطوة الأولى والحاسمة في الطريق إلى السعادة الزوجية من خلال سنة الله الربانية التي تُقرر أن التغيير إلى الأفضل أو الأسوأ لا يحدث إلا إذا سبقه تغيير لما بالنفس، فشرعة السماء «غَيّر نفسك، تُغَيّر واقعك».. فكيف السبيل إلى ذلك؟

السعادة في داخلك..

إذا بدأت جدران المنزل في الانهيار، فإن ما يجب علينا هو النظر إلى الأساس.. وإذا ما بدأت النباتات تموت وتتحول إلى اللون الأصفر، فليس من المعقول أن نحاول طلائها باللون الأخضر لتبدو جيدة، وإنما بدلًا من ذلك يجب أن نقوم بريّها..

وبنفس هذه الطريقة، نبدأ في حل مشاكلنا بتغيير ما بأنفسنا، فإذا واجهنا المشاكل في حينا لشريك الحياة، فإن علينا محاولة إدارة العلاقة بيننا عبر الثقة في ذواتنا، والحرص على سعادة الآخر..

ومن هنا فإنه من الضروري أن يفكر كل طرف في سلوكه هو، وفي دوره هو في العلاقة الزوجية، قبل أن ينظر في دور الطرف الآخر.. وأن يعتقد كل طرف أنه هو المسئول عن سعادته الذاتية وليس الآخر، وأنه لكي يسعد شريك حياته فإنه لا بد أن يستشعر السعادة ولو كان وحده، فمن لا يملك السعادة بداخله أعجز من أن يهبها للآخر.. هذه بديهية!!

فإذا ما أشرنا بإصبع السبابة؛ لنلوم الآخر على عدم سعادتنا، فلنعلم أن الأربع أصابع الأخرى تُشير إلينا نحن!!

فليس في إمكان شجرة حب صغيرة نبتت للتو، أن تُواسيك بخضارها، عن غابة مُتفحمة لم تنطفئ نيرانها تمامًا داخلك وتدرى أن جذورها ممتدة فيك..

إن من أكبر الأخطاء التي تقع فيها كأزواج وزوجات أن نجعل شريك الحياة مسئولاً عن سعادتنا، ونلقي عليه باللوم عندما لا نكون سعداء..

وتأمل - أخي الزوج / أختي الزوجة - كم من مرة قلت فيها لنفسك: «لماذا لا يكون شريك حياتي شخصاً آخر؟» أو «إنني أغضب حين تتصرف زوجتي على هذا النحو» أو «أنا متوترة لأن زوجي يعمل لساعات طوال»..

وهكذا.. من الأقوال التي تحمل فكرة واحدة، وهي أن الآخر تقع على عاتقه مسئولية إسعادك..

ومن ثم الظن بأنه «لو أنه / أنها، كان فرداً مختلفاً لكنت أنا سعيداً!!» ولذلك فالتفكير دائماً يكون، هو / هي، يلزمها التغيير!!

والحقيقة أنه «عندما تؤمن أن الحل لعدم إحساسك بالسعادة في يد إنسان آخر - بغض النظر عن مدى حبك له - فأنت تواجه قدرًا هائلاً من المصاعب.

ولو تمكن شريك حياتك من أن يتكيف معك ؛ لإرضائك بإحداث بعض التغير من حين لآخر، فسوف تركز للاعتماد على تلك التغييرات لتزودك بالسعادة الدائمة، وسوف يكون هناك نتيجة واحدة متوقعة هي أنك في النهاية سوف تشعر بالخذلان وتحس بقله الحماس، سوف تشعر بقله الحيلة والاعتماد على الآخر وستقول: «إن الذنب كله يقع على زوجتي!!» أو «إن زوجي هو السبب الوحيد لتعاستي..!!» ()

إن المقصود هنا أن نؤكد على أنك أنت وحدك مسئول عن إسعاد نفسك، وإذا لم تشعر بالسعادة مع شريك حياتك، فإن ذلك يكون بسبب مما تحمله أنت من أفكار، وما تأتيه أنت من أفعال، ومن ثم فإن الطريق إلى السعادة هو أن تقوم بتعديل في أفكارك التي تحملها، وتغيير في أفعالك التي تقوم بها..

وهذه القصة توضح الفكرة أكثر:

تحكي القصة أن سيدة كانت كثيرة اللوم، تلوم غيرها، وتنتقد دائماً، وتلتبس لذلك أتفه الأسباب.. وقد رأت يوماً من خلال النافذة غسيل جاريتها، فقالت: إن جارتي هذه لا تعرف كيف تنظف الغسيل، غسيل جاريتنا ما أقدره؟
وتصادف أن دخلت عندها زائرة، فقالت لها: انظري إلى هذا الغسيل، غسيل جاريتنا ما أقدره، تماماً كما قلت لك من قبل إنها لا تعرف كيف تنظف ملابسها..!!

ولكن الزائرة لاحظت أن زجاج النافذة بغرفة صاحبة البيت قذر، فأخذت الزائرة قطعة من القماش، ونظفت الزجاج، ومن ثم ظهر الغسيل نظيفاً، ثم التفتت لصاحبة البيت شاكية: نظفي نافذتك أولاً يا سيدتي قبل أن تظلمي الآخرين..
ومن هنا - أخي الزوج / أختي الزوجة - «توقف عن بحثك عن السعادة

(١١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د/ ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٩١ - بتصرف.

لدى الآخر. فمصدر سعادتنا ورضائنا عن أنفسنا ليس لدى الآخر؛ ولكنه بداخلنا نحن، فيجب إذن أن نتعلم التركيز على أنفسنا.....

نعم.. يمكننا الاعتماد على أنفسنا، فقد لا يتواجد الأشخاص الآخرون من أجلنا؛ ولكن يمكننا نحن أن نتواجد من أجل أنفسنا...

لا بد أن نثق في أنفسنا، ونتعامل مع الأحداث والمشاكل والمشاعر التي تقذفها الحياة في طريقنا، ونمتلك القدرة على حلها... كما يجب أيضًا أن نتعلم أن نعيش على الرغم من وجود المشاكل...

ولابد لنا في كل ذلك أن نعتمد على الله، فهو سبحانه الذي يحفظنا ويوفقنا، ويمدنا بالأمن والهداية..

تأمل - أخي الزوج / أختي الزوجة، ما تحكيه إحدى النساء..

تقول: «إنها في إحدى الأمسيات وعندما كانت تعيش في حي سيء، كان عليها أن تسير في شارع ضيق خلف منزلها حتى تصل إلى سيارتها؛ ولأنها خائفة فقد طلبت من زوجها أن ينظر إليها من النافذة حتى يتأكد من عدم حدوث شيء ضار لها، فوافق الزوج..

وفي أثناء سيرها بعيداً عن أمان المنزل، ونحو ظلام الليل بدأت تشعر بالخوف، والتفتت لترى زوجها في النافذة، وبالفعل وجدته هناك ينظر إليها، فذهب شعورها بالخوف، وشعرت بالراحة والأمان... فقالت في نفسها: ومن يؤمني إذا غاب الزوج.. إنه الله الذي يرعاني حيثما كنت ويكأني بحفظه..» (١)

إن «سكينة النفس - بلا ريب - هي ينبوع الأول للسعادة. ولقد علمتتنا الحياة أن أكثر الناس قلقاً واضطراباً هم المحرومون من نعمة الإيمان، وبرد اليقين..

(١) لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين - ميلودي بيتي - ص ١٥١، ١٥٢.

هذه السكينة هي روح من الله، ونور يسكن إليه الخائف، ويطمئن عنده القلق، ويتسلى به الحزين، ويستريح به المتعب، ويقوى به الضعيف، ويهتدي به الحيران.

لقد عرف المنصفون أن أهدى السبل، وأقربها وأمنها للظفر بالطمأنينة إنما هو سبيل الوحي الإلهي المعصوم. إنه المصل الواقي من الشك المحطم، والقلق المفرع^(١).

إن «السعادة شيء ينبع من داخل الإنسان، لا يستورده من خارجه، فالسعادة شجرة منبثها النفس البشرية والقلب الإنساني، والإيمان بالله وتوحيده سبحانه هو ماؤها، وغداؤها وهوؤها وضياؤها»^(٢).

وبحسب ما في قلب الإنسان، ونظرتة للحياة، يُعطي هذا الإنسان الحياة «لونها البهيج، أو المقبض، كما يتلونّ السائل بلون الإناء الذي يحتويه...»

عاد النبي _ صلى الله عليه وسلم _ أعرابياً يتلوّى من شدة الحمى، فقال له مواسياً ومشجعاً: «طهور»، فقال الأعرابي: بل هي حمى تفور، على شيخ كبير لتورده القبور. قال: «فهى إذن» [رواه البخاري].

هكذا... فإن شئت جعلتها تطهيراً ورضيت، وإن شئت جعلتها هلاكاً وسخطاً «فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط». [رواه الترمذي]^(٣).

إن الله عند ظن عبده به، فأحسن الظن بالله، واصنع قدرك الحسن بظنك الحسن، ولم نفسك أولاً، وقل كما قال بعض السلف: إني لأعصي الله فأعرف ذلك في خلق دابتي وزوجتي، واصنع كما يصنع العقلاء الذين إذا رأوا تغييراً في سلوك زوجاتهم، قاموا بإصلاح ما بينهم وبين ربه، وطلبوا منه تعالى أن يصلح زوجاتهم

(١) الإيمان والحياة - ديوسف القرضاوي - ص ٩٣.

(٢) الإيمان والحياة - ديوسف القرضاوي -

(٣) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا - ص ٢٢، ٢٣.

وذرياتهم.. فكانوا من السعداء في الدنيا والآخرة..

وفي كل الأحوال، لا تبحث عن السعادة عند الآخر، واعلم أن: السعادة في داخلك..

رحلة التغيير الذاتي..

لا يمكن بالطبع أن يقول الإنسان: أريد أن أكون سعيدًا، فيتم له ما تمنى!!! بل عليه أن يسعى لتحقيق هذا الهدف، بكل ما آتاه الله من فهم ومعرفة، «فأول مراحل التغيير لأي شيء هو المعرفة.. فمن لا يعرف فن التعامل مع شريك الحياة، و طرق كسب القلوب.. قد يقع في الجهل، والجهل مضرة عظيمة.

إن الذين ينجحون في حياتهم الزوجية لهم ثلاث ركائز رئيسية:

الأولى _ المعرفة.

الثانية _ العمل.

الثالثة _ الصبر..

أخي الزوج.. قد تكون مصرًا على إنجاز زواجك، لكنك لا تستطيع إن لم تعرف: كيف؟

فأول خطوة هي «المعرفة».. معرفة وتعلم فن إنجاز الزواج، والحصول على السعادة الزوجية، وتحقيق الغايات المطلوبة من الزواج، والاستمتاع بحياة طيبة» (١).

(١) كيف تكسب محبوبتك؟ - د/ صلاح الراشد - ص ٩٥.

﴿ فَمَنْ أَيْنَ تَبْدَأُ رِحْلَةَ التَّغْيِيرِ؟ ﴾

استمع إلى هذه القصة..

شكت امرأة في العقد الرابع من عمرها إلى من تستنصحه... فقالت: أنا لا أريد زوجي، فكم حاولت أن أُغيّر فيه دون فائدة، زوجي حبيبٌ طيبٌ ؛ ولكن فيه من العيوب ما يجعل العيش معه مستحيلاً، عندي خمسة أولاد أكبرهم عمره خمس عشرة سنة ؛ ولكنني جئتُك الآن لتخلصني منه، فأرجوك أن تطلقني منه في الحال!!

الناصح: متى حاولت تغيير عيوبه؟ وما هي عيوبه؟

قالت: أما السؤال الأول فجوابه: منذ تزوجنا، وأما السؤال الثاني، فإن عيوبه كثيرة لا تعد ولا تحصى، فهو عنيد، وكثيراً ما يخرج من البيت، وقد رمى كل مسؤوليات البيت على عاتقي،.. وفيه عيوب كثيرة!!

الناصح: وماذا فعلت لتُغيّري زوجك؟!

قالت: وكيف ذلك؟

الناصح: أعني ما هي الخطة التي اتبعتها ؛ لتعالجي كل سلوك تعتقدين أنه عيب في زوجك؟!

قالت: ولماذا الخطة لهذا الأمر؟!! العيب واضح، وأنا دائماً أحدثه عن عيوبه كلها، وأطلب منه التغيير، ولكن دون جدوى..

الناصح: وهل طريقتك هذه صحيحة في التغيير؟!

قالت: نعم.

الناصح: يا فلانة.. إن هذا ليس الأسلوب الأمثل للتغيير..

ثم بدأ يشرح لها قصة الرجل الذي أراد تغيير العالم كله، ومكث عشرين سنة ؛ ولكن شيئاً ما في العالم لم يتغير، فقال: لأغير دولتي، واستمر على ذلك عشرين سنةً أخرى، ولكن دولته لم تتغير، فقال:

لأغير مدينتي، فاستمر على ذلك خمس سنوات، فلم يتغير شيء..
فقال: لأغير الحي الذي أسكن فيه؛ ولكنه استمر، ولم يتغير الحي!!
ثم قال: لأغير بيتي، واستمر، ولم يتغير شيء، ثم قال أخيراً: عرفت من
أين أبدأ، فلأغير نفسي أولاً..

فبدأ بنفسه، وبعد أن غيرها، تغير كل ما حوله، بعد أن ضيَّع من عمره
أكثر من أربعين سنة، ثم اكتشف الحقيقة، وهي ما أبلغنا به الخبير
العليم: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

قالت: وماذا تقصد من كلامك؟!؟

الناصح: هل تسمحين لي بأن نعدِّي عيوبك أنت، وكيف استطعت تغييرها؟

فسكتت، ولم تتكلم..!!

فقال لها الناصح: لم سكت؟!؟

قالت: فاجأتني بالسؤال..

الناصح: أنا أعرف ذلك، لأن الإنسان يسهل عليه أن ينتقد الآخرين، ويكشف
عيوبهم؛ ولكنه يصعب عليه أن يلتفت لنفسه..

قالت: لقد ضاع من عمري الكثير..

الناصح: ولكن أقل من الرجل الذي أراد أن يغيّر العالم، فتوكلي على الله وابدئي
حياةً زوجيةً سعيدةً.....

وبعد ثلاث أيام جاءت المرأة نفسها ومعها زوجها، والذي أخبر
الناصح عن معرفته بالحوار الذي دار بينه وبين زوجته..

وقال الزوج: أن خروجه الدائم وعدم اهتمامه بالبيت سببه أمها كثيرة
الشكوى، وأنها دائماً تتهمه بالتقصير.. فهو يخرج من البيت محبطاً
ويعود إليه محبطاً، ولا يتحمس للبقاء في البيت مع زوجة لا تقدّره
ولا تحترمه، ولا تعطيه الفرصة لإبداء الرأي في شيء أو اتخاذ قرار في
البيت..!!

قال الناصح للزوج: وأنت أيضاً ماذا فعلت لتغيير ما تلاحظه على زوجتك؟!!

قال: في الحقيقة لم أفعل شيئاً!!

قال الناصح: ولماذا؟!!

قال: لا أعرف من أين أبدأ، فعيوبها كثيرة..!!

.. وبدأ الناصح يوضّح له ما أوضحه لزوجته في منهجية التغيير، وأن

الإنسان دائماً يجب أن يتهم الآخرين، فإذا وقع أي تقصير، فإنه لا يقول:

أنا المخطئ، وإنما يقول: هذه تربيتي.. معلمي هو السبب.. أو مجتمعنا هو

السبب، أو السحر، أو الشيطان، أو العين، أو الجن، أو.. أو..

أسباب كثيرة يجب الإنسان أن يوهم نفسه بالتعلق بها، ويقنع نفسه أنها

هي السبب، وأنه هو الذي على صواب!!

قال الزوج: والله لئن كلامك صحيح، وسنبداً من اليوم بإذن الله تعالى بتغيير

أنفسنا.

.... وخرج الزوج والزوجة.. وبعد ستة أشهر تقريباً، وإذا بهما يتصلان

بالناصح ويخبرانه عن سعادتهما الزوجية.. وعلى حد تعبيرهما أنها شعرا أنها قد

عرفا بعضهما من ستة أشهر فقط، والله الفضل والمنة^(١)

أخي الزوج / أختي الزوجة:

«هل تريد أن تقومَ طباعَ شريك حياتك، وتهذب خلقه، وتهديه سواء السبيل؟!!

إذا كان الأمر كذلك، فهذه أريحية تُشكر عليها، ولكن.. لم لا تبدأ بنفسك

أولاً؟ ألسنت ترى أن الاهتمام بالنفس أولى من الاهتمام بالغير؟!!

(١) مقالة للأستاذ جاسم المطوع - موقع جاسم المطوع - www.almutawa.info/ara

فإذا بدأت هذه المحاولة مع الذات، فأنت شخص تستحق التقدير..»^(١)
 ربما يقول القارئ: ومن منّا لا يريد أن يتغيّر للأفضل؟.. كلنا نريد أن نعيش
 حياةً زوجية سعيدة بقدر ما يمكننا!!
 وأنا أجيبه: نعم.. ولكن العديد منا لا يفهم ما الذي يجب عليه أن يقوم به حتى
 يتم لنا هذا التغيير.. بل ربما ظن البعض أنه لا يمكنه تغيير عاداته!!..

خذ مثالاً..

«تكرر من «سعاد» سوء تصرفها، وكلماتها القاسية، فعنّفها زوجها وأغلظ لها
 القول، وعندما اشتكت لأمها، قاطعتها أمها قائلةً: إني أعلم ما قلت له:
 لقد قلت له: ماذا أفعل؟ إني عصبية المزاج سريعة الانفعال.. وهكذا خلقت!
 تقبلت «سعاد» هذا الكلام بصدر رحب، وقالت: فعلاً يا أمي، لقد وضعت
 يدك على الجرح!

أمّا الأم فكان منها الدرس الواعي لابتتها: لو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير،
 لم يكن للمواعظ والوصايا معنى..»^(٢)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لا تقل، هكذا أنا، وهكذا سابقى دائماً، فإن نقائصك يمكن تقويمها، وما تظنه
 نقاط ضعف فيك يمكن أن تتحول إلى عناصر قوة، لو أنك حاولت ذلك محاولة
 جادة وحقيقية..

إن التخلص من العادات القديمة وإن لم يكن سهلاً، لكنه ليس متعذراً أو

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٦ بتصرف.

(٢) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ٢٥

مستحيلًا.. بل يمكننا أن نتغيّر.. ويمكننا أن نتعلّم سلوكياتٍ زوجية صحيحة..
يمكننا ذلك إذا أردنا..!!

تأمل معي هذه الواقع..

«عندما كان أطفالي لا يزالون صغارًا، لم أكن ألقى أي كيس بلاستيك هنا أو هناك دون أن أفتح به ثقبًا، لأتجنب خطر أن يرتدي أحدهم الكيس في رأسه بما أنهم لا يدركون ذلك..

وبعد فترة أصبحت أثقب الكيس دون تفكير في الأمر!!

وحتى حين مضت الفترة التي كانت الأكياس تُمثّل فيها خطرًا على الصغار، كنت لا أزال أقوم بثقب الأكياس، إلى أن تساءلت ذات يوم بينما ألقى بكيس في سلة المهملات بعد ثقبه: «لماذا لا أزال مُصرّةً على القيام بذلك؟ ألم أصبح في غنى عنه الآن؟

وبدأت ألق عن هذه العادة، واكتشفت أنني أحتاج جهدًا صغيرًا لأكف عن تلك العادة.. وعندها فكّرت في الكثير من عاداتي الأخرى التي لا تُمثّل سوى بقايا من الماضي، ولماذا لا أتخلص منها؟

وهذه نصيحتي لك للتخلص من عادة لا تريدها..

عندما تودّ تغيير عادةً ما، اسأل نفسك عما تقدمه لك هذه العادة، ولماذا لا تغيرها لعادة أكثر نفعًا؟

واعلم أنه: يسهل عليك التغيير إذا اقتنعت بأن كل شيء تقوم به لا بد أن يكون له غرض ما..

إننا إذا أردنا التغيير، فإن علينا أولاً أن نقرر أننا نحتاج للتغيير، وأن هذا التغيير لا بد أن يتسق مع أولوياتنا، ثم علينا أن نحدد هدفًا نسعى إليه أعلى مما نحن فيه حاليًا..

وهكذا يبدو التخطيط من أجل التغيير وكأنه رحلة بين المكان الذي نقف فيه الآن؛ ولكننا لا نشعر بالراحة تجاهه، وبين موضع ما في مستقبل مُتخيل أفضل..»^(١)

فقط نؤكد على أن يكون هذا التغيير ضمن خطة واضحة المعالم، وفي إطار من الصبر والحكمة..

أخي الروح / أختي الروح..

نحن نتغير كل يوم.. انظر في المرآة، إن وجهك يبدو دون تغيير، رغم أنه تغير عما كان عليه حتى في الأمس.. والظروف حولنا تتغير كذلك، ونحن نتكيف معها.. فكّر في عملك، وعلاقاتك، وتصوراتك عن هذه الحياة.. هل ظل كل هذا على ما كان عليه منذ أعوام قليلة؟

إن لدى كل منا معدل طبيعي للتغيير، فإذا كان التغيير أكثر أو أقل من اللازم، فإنه يكون مرهقاً!!

إن قدرًا كبيرًا من التغيير قد يدفعنا إلى الفوضى الكاملة، بينما القدر الضئيل للغاية من التغيير، يجعل حياتنا رتيبةً وكئيبةً..

كما أن التغيير يجب أن يكون في الاتجاه الذي نحب حتى يكون سببًا في سعادتنا.. ذلك أن التغييرات حين تكون في الاتجاه الذي نرغبه، فإنها لا تكلفنا أي مشقة، حيث تكون جزءًا من رحلة الحياة..

إن هناك خطوات يجب أن نسيرها للتغيير، وتلك الخطوات هي الوعي بما نريد تغييره من خلال «سحر تحديد الأهداف» وممارسة التوازن في الوصول إليها من خلال «فن ترتيب الأولويات» وتطوير ذواتنا باستمرار من خلال المثابرة على «أفكار التغيير الإيجابي»..

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ٦٩ - ٧١ بتصرف.

سحر تحديد الأهداف..

يعيش الكثير من الناس في هذه الدنيا دون أن يعرفوا هدفهم وما يريدون، ودون أن يُدركوا مبتغاهم وما يشتهون!! «فهم أشبه بالأطفال الصغار في دكان اللعب الذي فيه ألف صنّفٍ وصنّفٍ.. يمسكون بلعبة ثم يلقونها ليتناولوا لعبة أفتن في عيونهم وأسطع بريقاً.. ثم ما يلبثون أن يضعوها من أيديهم ليمسكوا أبداع منها.. وكذلك يفعلون، وقد يخرجون في النهاية بأتفه لعبة، أو ينصرفون صفر اليدين خائبين محرومين»^(١).

ومن هنا يأتي تحديد الهدف الذي يسعى إليه الإنسان كواحد من أهم الأسباب التي تساعد على مواجهة التحديات، وتعطيه قوةً تدفعه للعمل، وراحةً نفسيةً وسعادةً غامرة إذا هو تطلّع إلى الهدف السابق الذي يرتفع به عن السفاسف.. فليس المهم أن يحيا الإنسان أية حياة، بل أن يحياها رفيعةً ساميةً..

وليس أفضل من مرضاة الله _ عز وجل _ هدفاً وغايةً، «فغاية المسلم في الحياة هي رضا الله، ووسيلته إلى هذه الغاية هي «توحيد المشرّع، ومتابعة رسوله المبلغ»، وهذا يعني: قبول شريعة الله، ورفض كل شرع سواه، وأن تكون كل خطوات حياته تبعاً لرسول الله ﷺ..»

ولقد رغب الله _ سبحانه وتعالى _ في الزواج، وأخبر أنه من آياته سبحانه: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾. [الروم: ٢١].

وقال سبحانه في وصف رسله: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً﴾. [الرعد ٣٨].

(١) أسعد نفسك، وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا - ص ٢٦ بتصرف.

بل مدح الله أوليائه بسؤال ذلك في دعائهم: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ﴾ [الفرقان: ٧٤].

كما أن رسول الله رغب في الزواج، وجعله من سنته، فقال: «النكاح سنتي، فمن لم يعمل بسنتي فليس مني...». [أخرجه ابن ماجه، ح ١٨٤٦، وانظر صحيح سنن ابن ماجه، ح ١٤٩٦].. وقال ﷺ: «من رغب عن سنتي فليس مني». [أخرجه البخاري ومسلم، ح ١٣٠١].

ومن هنا أخي - الزوج / أختي الزوجة - فإن زواجكما قبول لشرع الله، ومتابعة لرسول الله ﷺ، وممارسة لعبادة الله في الزواج، وعبادته في الأنسال، وعبادته في إقامة الحياة على شريعته ودينه..» (١).

ولقد ذكر الله - سبحانه وتعالى - «أن هناك مقصدًا أسمى من وراء العلاقة الزوجية، وهو أن تكون العلاقة بين الزوجين علاقة حبٍّ ومودةٍ وأنس، علاقة تتألف بها القلوب، وتتصل بها الأرواح، وتكون بينهما حياةً مشتركةً، وألامًا مشتركةً، ومستقبلًا مشتركًا، يلتقي في الذرية المرتقبة التي تنشأ في العش المشترك». (٢)

ولاشك أن علاقة المودة والرحمة هذه، إنما تقوم على تشابه القيم «لأن الأمان العاطفي يكمن في ذلك.. فإذا اختلفت قيم الزوجين؛ حدثت بينهما فجوة عاطفية، كأن يختلفا في أسلوب الاستمتاع بالحياة، فيرى أحدهما أن المال وسيلة، لذلك فإنفاقه فيما يعود على الزوجين بالاستمتاع والفائدة خير من اكتنازه، بينما يرى الآخر أن جمع المال لمواجهة الزمن، وعدم إنفاقه هو الأصوب، وهنا تحدث فجوة لعدم اتفاقهما على أسلوب معين..» (٣).

(١) بارك الله لك - مقال للكاتبة / نجوي الدمياطي - البيان - العدد ١٠٨.

(٢) أسرار الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - ص ١٠ بتصرف.

(٣) رحلة في أعماق حواء - إنصاف نعيم - ص ١٧٠ بتصرف.

ولذلك فإننا لكي نوثق علاقتنا ببعضنا البعض، علينا كشريكي حياة أن «نناقش الأهداف الكبرى لحياتنا.!!»

حتى ندرك مدى تعمقها في داخلنا، وهل هي ما يحررنا من الداخل أم أننا نناقق أنفسنا، ولسنا على بينة بعد.. هذه المناقشة في ضوء قانون الله الذي يؤكد أن ما ينفع الناس يمكث في الأرض، وأما الزيد فيذهب جفاءً... تعطينا الضوء الهادي للطريق الذي يجب أن نسير فيه معاً...»^(١) وتدلنا على المعنى الحقيقي للسعادة..

فالسعادة هي أن تعرف ماذا تبغي من الدنيا، وماذا تريد؟، ثم تسعى لأخذ ما ابتغيت وأردت.. وأنت على يقين أنه «ليس ما يواجهك من تحدٍ حقيقي في الحياة هو أن تحصل على ما تريده فقط؛ ولكنه الاستمرار في أن تريد ما تحصل عليه، لقد تعلم العديد من الناس كيف يحصلون على ما يريدون؛ ولكنهم لم يستمتعوا به طويلاً. ومهما نالوا لا يكفيهم ويشعرون دائماً أن هناك ما يفتقدونه. لا يشعرون بالسعادة تجاه أنفسهم أو علاقاتهم أو صحتهم أو أعمالهم. فهناك دائماً ما يُفسد شعورهم براحة البال.

ومن ناحية أخرى، فهناك من هم قانعون أكثر بواقعهم، ماذا يفعلون، وما يحصلون عليه على الرغم أنهم لا يعرفون كيف يحصلون على المزيد مما يحتاجونه.. فقلوبهم متفتحة للحياة، ومع ذلك لا يستطيعون تحقيق أحلامهم. فهم يقومون بما في وسعهم، ويتساءلون: لماذا يحصل الآخرون على المزيد؟»^(٢).

ويستشعرون التعاسة بداخلهم...!! وما ذلك إلا لأنهم لا يدركون أنهم في هذه اللحظة يملكون كل ما يحتاجونه للشعور بالسعادة...!!

«إنه بدون الوعي الواضح بمختلف احتياجاتنا وبطريقة الوفاء بكل منها، فإننا لا نستطيع أن نقدّر ما نملكه في الوقت الحاضر أو أن نستفيد منه...»^(٣).

(١) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ٤٢ بتصرف.

(٢) كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك - د. جون جراي - ص ١ بتصرف.

(٣) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٨٨، ٢٨٩ بتصرف.

إن «السعادة الحقيقية في الحياة: هي أن تقضي حياتك من أجل هدف تعتقد أنه هدف مقدس. أن تكون قوةً من قوى الحياة بدلاً من أن تكون مجرد شيء صغير، أنانياً معزولاً بالشكوى والأحزان، يندب حظّه أن هذا العالم لم يكرس نفسه لجعله سعيداً». (١).. وأن تدرك أن عدم بلوغ الأهداف ليس بالأمر المشين.. إنما الأمر المشين حقاً هو عدم وجود أهداف لك من الأساس..!!

إننا حين ندرك أهدافنا، فإن اختيارنا للسلوك المناسب لهذا الهدف هو النتيجة الحتمية.. أمّا حين نجهل هذه الأهداف، فإن الأمر قد يصل بنا إلى أن تأتي سلوكيات قد تعوق أهدافنا دون أن ندري..

خذ مثلاً:

إذا كان هدف الزوج أو الزوجة أن تكون له الكلمة الأخيرة في أي نقاش في الحياة الزوجية، فإن حاجته لفرض هذه السلطة تجعل عملية الخصام والشجار هي الأمر الغالب..!!

كما أننا حين نمتلك خطة لنصل إلى هدفنا، فنحن - غالباً - نصل إليه..

خذ مثلاً:

هب أنك تريد السفر لقضاء بعض الوقت، فلاشك أن هذا يستلزم منك مناقشة هذا الأمر وتفصيله مع أهلك.. فمثلاً تُناقش موعد السفر.. وسيلته.. مكان الإقامة.. المبلغ المخصص للرحلة.. إلى غير ذلك من الاستعدادات.. وكذلك لو أردت التقليل من وزنك، فإنك عادةً ما تقوم بإيجاد نظام غذائي أو خطة لاكتساب الوزن المثالي..

(١) إدارة الأولويات، الأهم أولاً - ستيفن ر. كوفي وآخرون - ص ١٦٤.

.. وعندما نريد أن تنجح في المدرسة - مثلاً - فأنت تقوم بإعداد خطة دراسة للفصل الدراسي، وتقرر أي منهج تحتاج لدراسته حتى يمكنك متابعة الدروس..

وهكذا.. حين تُحدد الهدف.. وتضع الخطة، فأنت - بإذن الله - تصل إلى الهدف..

وكذلك حين يكون الهدف هو «حياة المودة والرحمة».. الحياة الطيبة.. فإن الأمر لا يكون استثناء من هذه القاعدة.. قاعدة أن كل هدف يريد الإنسان تحقيقه، ويرسم له الخطة المناسبة، ويسلك إليه وسائله، فإنه يصل إليه..

أما حين يفشل في التخطيط، فإنه يكون قد خطط للفشل!!

ولكي يكون تخطيطنا موفقاً، وتحديدنا لأهدافنا ناجحاً، فإنه لا بد لنا من أن تكون هذه الأهداف أهدافاً موجبة لا سالبة.. بمعنى أن نقرر فعل شيء، وليس عدم فعل شيء.. كيف؟

نحن - مثلاً - لا نذهب إلى السوق ومعنا قوائم الطعام التي «لن نشترها»، وإنما التي «سنشترها».. ونحن لا نساfer من خلال «عدم» ركوب القطار الخطأ.. وإنما من خلال «ركوب» القطار الصواب..

وهذه هي القاعدة الأولى في تحديد الأهداف: أن نتأكد أن هدفنا هو أن نسلك سلوكاً، أو نصل إلى حالة موجبة _ أي: أن نُقدم على فعل شيء، وليس على عدم فعل شيء... _

وأما القاعدة الثانية: فهي أن نحدد الهدف، ونضع معه وسيلته التي توصلنا إليه..

ومع هاتين القاعدتين، فإنه من الضروري أن نترك مساحةً صغيرةً لتغيير الحال..، ذلك أن «وضع أهداف محددة تحديداً قاطعاً يُعرضنا لأن نفقد ما يمكننا أن نحصل عليه، لذا فإنه حتى وإن لم يكن هذا الشيء المتاح قد بلغ الكمال، فهو أفضل

من تعقب شيء مثالي، قد لا يكون موجودًا!!

لقد تقابلت مع أشخاص غير سعداء أنفقوا سنواتٍ من عمرهم يبحثون عن شريك حياةٍ مثالي، وقد رفضوا الكثيرين لأنهم لم يُناسبوا أفكارهم، رغم أن الشريك المثالي لا يوجد إلا في عقولهم..

إن من يضع لنفسه حدودًا لا يمكن الوصول إليها، فإنه يحكم على نفسه بالفشل في الوصول.. وكل الإيجابيات تنقلب إلى العكس إذا زادت عن حدها.. فحيث يُصبح الرعاية والاهتمام مطلبين، فإن هؤلاء الذين يتوقعون الاهتمام أكثر مما هو واقعي، والرعاية في صورتها المثالية، إن هؤلاء يشعرون بقدر كبير من التعاسة!!» ()

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن الأهداف تمنحنا الاتجاه والغاية.. فالإنسان لا يدخل سيارته، ويديرها، ويبدأ في القيادة، ثم يأمل أن يذهب إلى مكان لا يعرفه!! وإنما هو يقرر أين يريد الذهاب.. ثم يقوم بقيادة سيارته في الاتجاه الذي يريد.. وبمثل هذه الطريقة يجب أن نعيش الحياة.. نعم قد يحدث أن تعوقنا بعض المشكلات، فنقوم بمواجهتها، ومحاولة حلها.. وهنا يأتي الرضا بما نصل إليه بعد المحاولة وبذل الجهد..

إن كل ذلك يحدث من خلال تحويل المشكلات إلى أهداف، والاستمتاع بمحاولة الوصول إليها.. من خلال «سحر تحديد الأهداف»!!

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ٩١، ٩٢ بتصرف

﴿ فن ترتيب الأولويات.. ﴾

عندما ترغب في بناء بيت لك، فما الذي تبحث عنه في المقام الأول وتحرص على أن يكون من ضمن أولوياتك؟

ماذا تفعل قبل، وأثناء، و بعد عملية البناء؟

كيف تتعامل مع هذا البناء قبل، وأثناء، و بعد عملية التشييد؟

هل بدأت الأفكار تدور في رأسك الآن وبدأت تقدم بعضها وتؤخر الآخر وتفاضل ما بين هذه وتلك؟

هذه هي فكرة ترتيب الأولويات..

إن بناء زواج ناجح وقوي تشبه إلى حد كبير عملية بناء بيت العمر.

المسألة تتعلق بالإعداد والأساسات، فكلما كان عمك متقناً منذ البداية، كلما كان البيت أفضل.

البناء مهما كبرت مساحته واتسعت وترامت أطرافه فإن له قواعد أساسية.. وأما البقية فهي إما مساعدة أو فرعية.

إن ما يبدو سهلاً وممتعاً قبل الزواج؛ يحتاج جهوداً متقنةً ومتناغمةً بعده..

من هنا نتضح لنا أهمية أن يضع الزوجان خطة لسير زواجهما، كما يضع من يبني بيتاً خطة لسير عملية البناء، وإلا فلن يكون البيت كما يرغبه في نهاية المطاف...

لقد أفقدت تعقيدات الحياة اليومية وهمومها الإنسان ذاتيته، ومن ثم أصبح رجوعه إلى أسرته الصغيرة هو الخطوة الأهم، وأصبحت إنجازاته بداخلها هي الأسمى، فدون أن يعيش الإنسان في جو سعيد يحيط بأهله «زوجته وأولاده» لن تقر له عين، ولن يكون رأساً وإماماً في أي مجال من مجالات الحياة، هذا في الغالب الأعم..

لقد كنت كثيراً ما أتأمل هذا الدعاء من عباد الرحمن: ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا ذُرِّيَّتَنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾ . [الفرقان: ٧٤].

وأقول في نفسي: نعم - والله - إن الإنسان لن يسعد إلا إذا جعل الله زوجته وأولاده قرّة عين له، يرضى أخلاقهم، ويحمد سيرتهم.. فإنه يسعى راضياً في الحياة، ويتصدى لأي عمل دنيوي أو أخروي، ويكون - بإذن الله - فيه إماماً مبرزاً...

ومن هنا فإننا نؤكد أن «العلاقات مع الزوجة أو الأبناء هي أهم استثمار في الحياة.. ونحن إذا أنهكنا أنفسنا بالعمل في كل مناحي الحياة، وأهملنا الأسرة، فسنكون كمن يحاول إصلاح كراسي السطح على سفينة غارقة».^(١)

إن «المؤسسات الزوجية الناجحة هي التي تقوم على نظام الأولويات المدروسة دراسة وافية.

.. وهكذا، بعد وضوح هدف الزوجين في تكوين أسرة مسلمة عابدةً لربها، قائمة بواجباتها.. عليهما أن يجيدا التخطيط، ومن ثم إحسان التنفيذ، فلا يؤجلا عمل اليوم غلى الغد، ويراعيا ما استطاعا الأولويات في حياتهما».^(٢)

ويدركا أن «هناك حاجات أساسية هامة في حياة الإنسان، وهذه الحاجات إن لم نشبعها تصبح حياتنا فارغة وناقصة.. وجوهر هذه الحاجات يمكن إيجازه في مقولة: «أن تعيش وتحب وتتعلم وتترك وراءك الأثر الطيب»..

وهذه الحاجات تتعلق بإيجاد معنى للحياة وهدف منها، كما تشمل التوازن الشخصي والإضافة المعنوية للحياة».^(٣)

و لا بد في كل ذلك من اعتبار الأولويات وهي «وضع كل شيء في مرتبته، فلا يؤخر ما حقه التقديم أو يُقدّم ما حقه التأخير، ولا يُصغر الأمر الكبير، ولا يُكبر

(١) راجع إن شئت مقدمة كتاب " العادات السبع للأسر الأكثر فعالية - ستيفن كوفي "

(٢) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ٧٤ بتصرف.

(٣) راجع إن شئت " إدارة الأولويات، الأهم أولاً - تاليف ستيفن كوفي، وروجر ميريل "

الأمر الصغير، وهذا ما تقضي به قوانين الكون، وما تأمر به أحكام الشرع»^(١). [ص ٣٤ _ تأليف يوسف القرضاوي، مكتبة وهبه القاهرة].

فإذا جعلنا أولويات أسرنا هي ما يفيد، وأصبحت خواطرها في رضى الرحمن، عندها لن تستعبدنا الموضة، ولن ننفق أموالنا في أدوات التجميل، ولن نبذل وقتنا وعمرنا في تحصيل المظاهر الخادعة من أثاث وحلي!!.. ولن يحتدم النقاش بين الزوجين، ويزداد التوتر لحد الأزمة؛ لأن الزوجة تريد متابعة الأخبار، والزوج يريد مشاهدة المباراة!!

إن الأزواج والزوجات الذين يعيشون وفق المبادئ والمثل العليا، يستمتعون أكثر بالحياة، فهم يعيشون الحاضر باستمتاع ومرح ويخططون للمستقبل بعناية..

فهم «أكثر مرونةً وتلقائيةً.. وعلاقتهم بالآخر أكثر غنى ونفعاً.. يضعون الحدود لأنفسهم، فينفقون باتزان، ويدخرون، ويستثمرون للمستقبل.. لديهم نظام نفسي سليم يمكنهم من مواجهة المشكلات... قادرون على تنفيذ ما يقولون، فلا نفاق ولا ازدواجية بين القول والعمل.. فهم يعلمون أن العيش وفق المبادئ ليس بالأمر الهين؛ ولكنه يحقق جودة أفضل للحياة»^(٢).

ذلك أننا حين نكون «على وعي واضح بما نحتاج إليه بالفعل، فإننا نستطيع بسهولة أكبر أن نظل متوازنين غير متأرجحين بما يصادفنا من إغراءات؛ لتحقيق قدر أكبر من النجاح»^(٣).

إن الجزء الأكبر من السعادة والحصول على الحياة الطيبة إنما يتأتى من إيجاد التوازن بين أن نحيا، ونكدح في هذه الحياة، ونستمتع بحياتنا وكدحنا.. بحيث لا

(١) أولويات الحركة الإسلامية في المرحلة القادمة - د. يوسف القرضاوي - ص ٣٤.

(٢) إدارة الأولويات - ستيفن كوفي - ص ٤٣٠ - ٤٣٤ بإيجاز.

(٣) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٨٨.

يطغى أي من هذه الأمور على الآخر؟!!!

نعم.. يجب أن نراقب كفتي الميزان حتى لا نثقل إحدى كفتيه بينما تطيش الأخرى!!

إننا بحاجة لعمل التوازن بين حل مشاكلنا، وبين تعلم التكيف مع المشاكل التي لم يتم حلها..

إن معظم ما نشعر به من الأسى إنما هو بسبب المشاكل التي لم يتم حلها، وبسبب الأشياء التي لا تحدث كما كنا نتوقع..

ومن هنا فنحن بحاجة أيضًا أن نوازن بين الحد من توقعاتنا، وتذكر أننا نستحق أن نحيا حياةً كريمة طيبة..

لقد أصبحت الحياة لأغلبنا شديدة التعقيد، ولاشك أن خلق التوازن فيها يخفف من أحاسيس التعاسة والأسى، ويعطينا أحاسيس السكينة، ومشاعر السعادة..

ولذلك فإننا في أمس الحاجة إلى ممارسة نوعًا من التوازن يشبه إلى حد كبير لعبة «توازن الأطباق التسعة»؟!!!

حيث يقوم اللاعب بمحاولة تدوير تسعة أطباق فوق تسعة أعمدة مع المحافظة على توازنها.. فماذا تراه يفعل؟

«إنه يبدأ بإدارة أول طبق على العمود الأول، وينتهي الأمر بالطبق بعد الدوران إلى أن يستقر متوازنًا على العمود الأول... وبعد تدوير الطبق الأول، يتم تدوير الطبق الثاني، وقبل البدء في تدوير الطبق الثالث، فإنه يتعين على القائم بهذه العملية أن يعيد إدارة الطبق الأول لتحقيق توازنه، وبعد ذلك يمكن الانتقال إلى الطبق الثالث، وبعد لفّ الطبق الثالث، فإنه يتعين العودة بسرعة إلى الطبقين الأول والثاني إعادة لفهما أو تدويرهما من أجل المحافظة على توازنهما أثناء دورانها..

بعد ذلك يمكن الانتقال إلى الطبق الرابع، وأخيرًا يمكن بهذه الطريقة تحقيق

توازن الأطباق التسعة مع دورانها ؛ ولكن من أجل تحقيق عملية الموازنة تلك، فإنه يتعين التحرك جيئةً وذهاباً بين الأطباق التسعة، وبمجرد تذبذب أحد الأطباق فإنه يتعين القيام بإدارته دورة خفيفة..

وهكذا عبر الاهتمام بأوضاع جميع الأطباق يتم تحقيق توازنها، وهنا يحوز الشخص الذي قام بذلك على استحسان المشاهدين!!..
إن هذه الموازنة في لعبة توازن الأطباق التسعة، تمثل التحدي الذي نواجهه في الحياة...

فنحن غالباً ما نعاني في الحياة، بسبب ميلنا إلى إشباع حاجة على حساب بقية الحاجات.. وكأننا نُبقي على أحد الأطباق يدور، بينما بقية الأطباق تتساقط بعيداً عن أعمدها!!

على موازنة طبق واحد فقط على أمل أن يكون في هذا الكفاية يوماً ما.. وليس الأمر كذلك!!!^(١).. بل لابد لنا من عمل التوازن بينها جميعاً من خلال «فن ترتيب الأولويات»..

أفكار التغيير الإيجابي..

نحن نحيا وفق ما نحمله من أفكار.. وهذه العلاقة بين الفكر والسلوك تؤكد أننا لكي نحصل على تغيير إيجابي في سلوكنا، لابد من تغيير الطريقة التي نفكر بها، ذلك أن التصرف السليم فرع عن التصور السليم.

«وما سلوك الإنسان وتصرفاته إلا نتيجة لأفكاره، فإذا تغيرت هذه الأفكار سواء بجهد، أو بجهد غيره، فإن سلوكه يتغير لا محالة، وهذا التغيير يمكن أن يصل إلى درجة النقيض، كأن يتحوّل الإقدام إلى إحجام، أو أن يتحوّل الإقدام إلى

(١) معجزات عملية للمريخ والزهرة _ د. جون جراي - ص ١٦٩ بتصرف.

نوع من الفتور». (١)

فإذا نحن ساورتُنَا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكنا أفكار شقية غدونا أشقياء، وإذا خامرتنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين جنباء، وإذا تغلبت علينا هواجس السقم والمرض، فالأغلب أن نبني مرضى سقماً، وهكذا..
ومن هنا فإن «رحلة التغيير الإيجابي في الحياة تبدأ بالتعرف على النفس، وبعد التعرف على النفس يأتي تطويعها وقيادتها وسياستها وتوجيهها لما فيه الخير والصلاح...».

إن الكثير منا لديه نقاط قوة ؛ ولكن لا يستفيد منها حق الاستفادة، أو لا يوظفها التوظيف الأمثل. كما أن لديه الكثير من نقاط الضعف التي تعرقل مساعيه لتحقيق أهدافه، وتشلُّ فاعليته الشخصية». (٢)

قصة رمزية..

سئل أحد البنائين: ماذا تعمل؟

فأجاب بنغمة سلبية: أجلس هنا طوال اليوم وأصف لبنات الطوب الواحدة فوق الأخرى...!!!

وحين سُئل البناؤ الآخر نفس السؤال: ماذا تعمل؟

أجاب: أنا أعمل في هذه الحرفة الطيبة التي أساهم بها في بناء كل هذه العمارات الجميلة التي تراها حولك، فبدون اسهاماتي لما كان لأي منها وجود هنا..

هل تدرك المغزى من هذه القصة؟

إن المغزى أن النظر إلى حوادث الحياة بصورة إيجابية يحوّل أكثر الأمور سوءاً إلى

(١) الأمة الإسلامية من التوعية إلى الريادة - د. محمد محمد بدري - ص ٢٠.

(٢) العادات العشر للشخصية الناجحة - د. إبراهيم بن حمد القعيد - ص ١٦٧ بتصرف.

مواقف عادية - هذا إذا لم يحوّنها إلى مواقف جيدة - ومن ثم فإن هذه الطريقة في النظر إلى الأمور، ستكون في غاية الفائدة والعون في تنمية وتقوية العلاقة الزوجية.. بل وتدلك على حلول مبدعة، وأن تبقى كل أمور الحياة الزوجية في حجمها دون تضخيم..

ومن ثم فهي «تمنع الأيام السيئة من أن تصبح أسوأ، وتمنع التجارب الصعبة من أن تحطم حياتنا.. وفي أغلب الأوقات تجعلنا لا نهتم بصغائر الأمور.. ولذلك فإنه من الأفضل دائماً أن نوجد تصوراً إيجابياً عن تجاربنا».^(١)

و أن نحمل أفكاراً إيجابية عن النفس، وعن الآخر، وعن الحياة..

ومن هذه الأفكار:

لا تبحث عن الكمال

«الإنسان في التصور الإسلامي هو هذا الإنسان الذي نعده، بقوته وضعفه، بنوازعه وأشواقه، بلحمه ودمه وأعصابه، بجسمه وعقله وروحه.. إنه ليس الإنسان كما يريده خيالاً جامع، أو كما يتمناه حلم سابع».^(٢) فالنقص من طبيعة البشر، وليس عيباً أن يُخطئ الإنسان إذا اجتهد وبذل ما في وسعه.. ومن الإنصاف أن نعتفر قليلاً خطأً شريك الحياة في كثير صوابه.. ومن الحكمة أن نُغضي عن بعض عيوبه، ونترك استقصاء أخطائه.. نتغافل عن عثراته، وتعامل معه وكأنه لم يتعثر قط..!!

إن الحياة في تغيير مستمر، ولكنّ قربنا الشديد من شريك حياتنا لا يجعلنا نرى ما يقوم به من تغيير للأفضل..

وقد نشعر بالإحباط بسبب المشاكل التي لا يبدو أن لها نهاية.. فأين الحلل الذي يجعلنا نشعر هذا الإحباط؟

إنه البحث عن الكمال، وليس رصد التغيير إلى الأفضل مهما قل!!

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٨٧.

(٢) خصائص التصور الإسلامي - سيد قطب - ص ١٨٢.

إننا إذا أوقفنا سعادتنا على انتهاء المشاكل، فإننا سنعيش العمر كله في إحباط. !! ولكن الأفضل لحياة سعيدة هو أن نركّز على أقل تغيير نحو الأفضل، فهذا التركيز على ما طرأ على واقعنا من تحسّن، يعطينا أملاً في أن فجر السعادة الزوجية قادماً لا محالة ليملاً حياتنا الزوجية مرحاً وتفاؤلاً...

ولاشك أن هذه النظرة تجعلنا نعطي الحق لشريك حياتنا أن يتصرف كـ «إنسان» يصيب ويخطئ.. يتفوّه أحياناً أو يقوم أحياناً بأمر ليست صحيحة، أو على الوجه الذي يجب أن يكون..

إننا حين نتوقع أن شريك حياتنا يمكن أن تقع منه أخطاء، ونتخلص من وهم وجوب اتصافه بالكمال دائماً.. عندها نكون أكثر حرية، لأننا نكون أكثر واقعية.. ومن ثم نكون أكثر تسامحاً مع أخطاء شريك حياتنا، وأكثر حباً له وإن أخطأ في بعض الأمور الصغيرة.. ويصبح لدينا دائماً..

القناعة بشريك الحياة. ﷻ

«معظم الأزواج في العالم غير مقتنعين بشريك حياتهم تماماً، فغالباً ما يجد الزوج بعض النواقص في شريك حياته، ويتمنى لو كان شريك حياته أفضل، فمن سنن الله _ عز وجل _ في هذه الحياة الدنيا أن الكمال البشري غير ممكن ؛ لذلك لا بد من وجود بعض النواقص في شريك الحياة، ومهما كانت مواصفات شريك الحياة مرضية ومُتقنة، فلا بد من وجود مواصفات أفضل لدى شخص آخر في بعض الجوانب، لذلك حذرنا الله _ عز وجل _ من قلة القناعة، والنظر إلى أزواج الغير.

قال تعالى: ﴿لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ﴾ [الحجر: ٨٨].

وقال تعالى: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الدُّنْيَا لِنَفْسِهِمْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ [طه: ١٣١]

إن قلة القناعة بشريك الحياة هي أهم أسباب المشاكل الزوجية، وعدم الشعور

بالسعادة الزوجية..» ()

ذلك أن هناك صلة وطيدة بين تطلعتنا إلى أن يكون شريك حياتنا مختلف عما هو عليه، وبين فقدنا الإحساس بالسعادة..

وسواء اعترفنا علانية أو احتفظنا بذلك داخلنا، فإن أغلبنا قد تمنى لو أن شريكه يشبه شخصاً آخر.. كأن يكون أكثر طموحاً وألطف،.. يُصغي إلينا بانتباه.. أقل انفعالاً.. متعاوناً.. أو أيًا من مجموع تلك الصفات!! «والمشكلة تكمن في أننا عندما نعاني من وجود هوة بين ما لدينا، وبين ما نريده ينتابنا شعور بعدم الرضا.

إن هذا أحد القوانين الصعبة والسريعة في ذات الوقت من قوانين الحياة التي تنطبق على علاقاتنا - تمامًا كما تنطبق على الجوانب الأخرى لحياتنا - إلا أنه من الصعب على أي حال أن نقوم بعمل تلك الرابطة؛ لأن الأمر يبدو في ظاهره وكأن افتقادنا للرضا ينبع مباشرة من شريك الحياة، والاستنتاج العام يصبح «لو أن شريكي كان مختلفاً، أو لو أنه يتخذ شكلاً معيناً أو لو أنه أحدث بعض التغييرات لكي يصل إلى مستوى توقعاتي فساعتها سأكون سعيداً» ()

قد يكون ما تُفكّر فيه غير قابل للتحويل إلى واقع.. ولكن مجرد التفكير فيه يحول بينك وبين أن تكون سعيداً مع شريك حياتك.. ذلك أن التركيز في المقارنة بين ما هو لديك، وما تتخيل أنه أفضل.. هذا التفكير يجعلك تشعر بالإحباط وعدم الرضا بما لديك فإذا أردت الخروج من هذه الدائرة النكدية في التفكير والحياة، فإن نصيحتي لك..

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٢٢، ٢٢٣ بتصرف يسير.

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون - و كريستين كارلسون - ص

ابحث عن الجميل والإيجابي..

العقل الإنساني من الأشياء المحيرة.. فهو إن بحث عن الجمال فإنه يجده..
وبالمثل إن بحث عن القبح، فإنه أيضًا يجده!!

ولاشك أن هذه إحدى النعم التي منَّ الله علينا لنرى الجميل، والإيجابي في
أحلك الظروف والمواقف.. ولا نشعر بالغضب بسبب الأشياء اليومية و صغائر
الأمور..

خذ مثالا:

إذا وجد الشريك شريك حياته قد انشغل عنه.. فكيف يكون ذلك إيجابياً؟
إن هذا إنما يكون إيجابياً إذا دفع شريك الحياة إلى الاستيقاظ والانتباه إلى أنه في
حاجة إلى زيادة الاهتمام بشريكه، والعمل على إنقاذ الحياة من فتور الحب الذي
يسقط العلاقة ويدمر البيت...

إن سر السعادة يكمن في الكيفية التي نفكر بها في حياتنا، بغض النظر عما يحدث
حولنا من أمور..

فمثلاً:

إن كانت طريقتي في التفكير هي «إذا كنت أستطيع الارتباط بهذا الشريك في
حياتي، إذن لأصبحثُ سعيداً».. لو كانت هذه طريقة تفكيري، فإنني لن أشعر
بالسعادة حتى وإن حصلت على هذا الشريك!! لأنني ربما رأيت أفضل منه..

إن «السعادة تصدر من أعماق النفس.. وتنبعث من مزاجك وتفكيرك..
ونظرتك إلى أمور الحياة.. وطريقتك في مواجهة الأحداث.. وفي رضاك عن
نصيبك في هذه الحياة..

يدخل شخصان حديقة.. فيريان وردة جميلة على غصن.. ويهم أحدهما بقطفها، فيصاب بوخزة من شوكتها، فيقول لنفسه: ما أقسى الحياة وما أشقانا فيها!! حتى الورد أحيط بالشوك فلا نستمتع به.. أما الثاني فيقول: لله درُّ الحياة، ما أبهجها وما أحلاها، حتى الشوك قد وضع بين الورد الجميل.
... وهكذا تختلف نظرة الناس إلى الحياة..

فكل شيء في الحياة له وجهٌ جميل، وآخر قبيح.. فخذ الدنيا بوجهها الجميل، وحاول أن تنسى ذلك الوجه الذي تظنه قبيحاً..
فالسعادة هي فن الاستمتاع بما تملك.. والقدرة على رؤية نواحي الجمال في الحياة» (١).

وعدم التعجُّل في النظر إلى الآخر، أو البحث عن عيوبه دون ميزات.. ومن ثم فأنا أذكرك..

لا تُصدر أحكاماً مسبقة..

«عندما نعرف شخصاً معرفة جيدة، يصبح لدينا توجه خفي، لأن نعتقد أننا نعرف ما يفكر فيه هذا الشخص، والطريقة التي يتصرف بها..

خذ مثلاً:

يرى الأب إحدى بناته تتلصق كعادتها بدلاً من الاستعداد للذهاب للمدرسة؛ ولأنه كان يتوقع أنها فقدت حذاءها، فقد لاحظ أنها لا ترتدي الحذاء، ومن ثم فقد فترض أنها لم تكن تعرف مكان حذائها، كما جرت العادة على هذا قبل ذلك؛ ولأن الأب يفهم كل شيء بوضوح، فقد قال لها بشيء من الضيق: اذهبي وابحثي عن

(١) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د. حسان شمسي باشا - ص ٢٤ بتصرف يسير.

حذائك لو سمحت. فأجابت بثقة «حذائي أمام الباب يا أبي ؛ لأنك أخبرتني قبل ذلك ألا ألبسه داخل المنزل» وقد كان ما قالته صحيحًا!!

ويمكنك أن ترى أن هذا الاتجاه يسهم بقدر كبير في إحداث المشاكل في البيت. فقراءتك بين السطور تعني أنك تبحث عن شيء يضايقك، ومن يبحث عن شيء فإنه لا بد سيجده، خاصةً إذا كان يفترض أنه سيجده وفي معظم الأحوال، ينتهي الأمر بإثبات افتراضك، وتجد ما تبحث عنه.!!

والحل بسيط، لكنه ليس سهلاً: يجب أن تتواضع، وتعترف أنك لا تعرف ما سيفعله الشخص الآخر، أو ما يفكر فيه، وأنت فقط تظن أنك تعرف.!!

فإذا تغير موقفك من توقع السلوك إلى مجرد الاستجابة له، فإن عدد المرات التي تضايق فيها نفسك سوف ينخفض كثيرًا، وسيستريح ذهنك ويتعامل مع كل لحظة بذاتها. ويستجيب لما يحدث فعلاً بدلاً من التعامل مع شيء يفترض حدوثه.. ولاشك أن هذا التغيير في سلوكك سيجعل شريك حياتك يمد لك ذلك، ومن ثم يشيع في العلاقة جوًا من الاحترام المتبادل، وياله من فرق كبير!!»^(١)

عندما تكون هادئًا وصبورًا ومحبًا، فإنك تخرج أفضل ما عند الآخر، ذلك أنك تفتح الباب أمامهم ليكونوا أكثر تقبلًا وكرمًا، وبدلاً من أن تتأثر بالتغيرات التي تحدث في الحياة اليومية، فإنك ستكون قادرًا - بإذن الله - على إجراء التعديلات الضرورية لمواجهة مشاكل وتحديات تلك الحياة.. إن هدوءك يجعلك أقدر على رؤية الحلول بدلاً من المشاكل!!!

ذلك أنك عندها تمتلك القدرة على النظرة العادلة..

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٣٢٩ - ٣٣١ بتصرف

بين النوايا والنتائج..

إننا نحكم على أنفسنا تبعاً لنوايانا، فإذا وصلنا إلى ما نريد وسارت الأمور سيراً حسناً؛ نسبنا الفضل لأنفسنا.. وإذا لم نصل إلى النتائج الطيبة، قررنا أننا لم نقصد، فقد كنا حسني النوايا.. ولكنه الحظ، أو قلة الحذر..!!

وعلى الرغم من ذلك، فإننا نحكم على الآخر تبعاً للنتائج التي تؤدي إليها تصرفاته، فإذا أضر بنا، فإننا نفترض أنه كان يقصد ذلك، أو أنه هو الذي لا يتمتع بالرشد الكافي للوصول إلى تلك الأهداف!!

والسؤال هنا: «ماذا لو عكسنا الحال؟ ماذا لو حكمنا على الآخرين تبعاً لنواياهم، وعلى أنفسنا تبعاً لنتائج أفعالنا وأقوالنا؟»

عندئذ لا يمكننا أن نبرر تسبينا في كارثة؛ لأن نوايانا كانت حسنة!!
ومن هنا، فإذا أساء شريك الحياة فهم أحد الأمور، ولم تسر الأمور كما نرغب، ينبغي علينا عندها أن نغير سلوكنا نحن، لا أن نحاول تغيير شريك الحياة!!

وعلى النحو نفسه، عندما يضغط شريك الحياة على المناطق الشعورية ذات الحساسية الخاصة لدينا، فلا ينبغي أن نفترض أنه أحمق؛ لكن نعتقد أنه حسن النوايا.. وإن كنا نعتقد أنه ليس على صواب^(١).. ولكننا في كل الأحوال نعامله في إطار..

تقبل الاختلاف..

إن لكل منا شخصيته المميزة، ونظرته الخاصة للحياة.. ولكل منا أسلوبه الخاص في فض المنازعات، وما يراه البعض مهماً في هذا الشأن، قد لا يكثر به الآخرون..

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ١٠١ - ١٠٢ بتصرف.

فلماذا يبقى الاختلاف بين شريكي الحياة سبباً في النزاعات والإحباطات؟! ولماذا نغضب بسهولة عندما يرى شريك حياتنا رأياً مغايراً لما نرى نحن؟.. ولماذا نشعر بالإحباط حين يُفسّر شيئاً تفسيراً مختلفاً، أو حتى يرانا على خطأ؟ إن الاختلاف سنة الحياة، فلماذا لا نتعلم أن نتوقعه، ومن ثم نتقبله؟ ولماذا نغضب ونثور عندما يختلف معنا من نحب؟

إن الطريق الأفضل لمثل هذه الأحوال هو أن نحاول أن نعي أن لشريك حياتنا نظرتة الخاصة لهذا الشيء بناءً على تربيتة وثقافته وبيئته وحياته ونظرتة للحياة!!؟

إن تقبّل الاختلاف لا يعني أن وجهة نظرك أقل أهمية أو أقل صحةً من شريك حياتك، وإنما يعني ألا يصيبك الإحباط بسبب أن شريك حياتك لا يتفق معك في كل الأمور..

قد تريد أن تتمسك بأفكارك، وآرائك، ونظرتك للأمر.. ولكن لا تنسَ وأنت تفعل ذلك أن تُبدي احتراماً وتفهماً لآراء شريك حياتك، واعلم أن: هذا الأمر يُنهي قدرًا كبيرًا من المشاكل، ويضع حدًا للخلافات والنزاعات التي يمكن أن تحدث بين الزوجين..

بل يجعل كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية يتعامل مع آراء الآخر من خلال..

التماس الأعذار..

عندما يوجه لك شريك الحياة نقدًا، فهذا لا يعني أنه لا يجبك، ولا يعني أنه لا يكنّ لك احترامًا أو إعجابًا.. فأحيانًا يكون النقد بدافع العادة، وأحيانًا أخرى نتيجة لأننا في حالة إحباط، أو قلق أو توتر، أو خوف.. أحيانًا، سيكون النقد بسبب أن هناك عيبًا يحتاج إلى تقويم.. وبعبارة أخرى، ليس كلُّ النقد يكون من غير مبرر، بل إنه غالبًا يكون بناءً ومفيدًا!!..

«وتعد أفضل وسيلة للتعامل مع النقد الحيني هو التماس العذر له، وتقبل حقيقة أنه لا بد أن يوجه لك نقدًا من حين لآخر... إن النقد يشبه المطر، بمعنى أنك تعرف أنه سيأتي، ولكن لا تعرف بالضبط متى يأتي، وتحت أي ظرف؟

وكما أنك لن تصبح غاضبًا عند نزول المطر حيث إنك ببساطة تستخدم المظلة وتقبله، فإنك لست في حاجة لأن تهتم بالمقدار البسيط من النقد، كل ما تحتاج إليه هو أن تسمح له بالتواجد... وأن تعتقد أن الشخص الناقد لديه مبرراته...»^(١).

ومن هنا تكون النصيحة للزوج والزوجة.. حين يصدر النقد لك من شريك الحياة، فتقبل ذلك منه، واعلم أن: هذا أمرٌ حتمي نظرًا لأن شريك الحياة يقضي معنا قدرًا كبيرًا من الوقت، ويرانا في السراء والضراء.. ويعرف ويشاهد بانتظام نقاط ضعف شريك حياته.. كما أن هناك أوقاتًا تمرُّ بها حياتنا يحيط الإحباط فيها بنا، ونصبح في حالة مزاجية منخفضة.. ومن ثم يكون نقد أحدنا للآخر.. فلا بد أن يكون منهجنا في مواجهة النقد هو «التماس الأعذار»...

إذا وجه شريك الحياة النقد لشريكه، فليكن منهج المواجهة هو التقبل، وليس المقاومة أو المهاجمة بالمثل.. ولتكن العبارات التي نقابل بها النقد هي: «إنك محقُّ يا عزيزي».. «نعم سأحاول أن أغير ذلك».. كل ذلك مع ابتسامة عريضة تحمل معنى كبيرًا هو «إنني أعلم أنك تنقذني بدافع الحب والاهتمام»! وغيرها من العبارات التي تؤكد من خلال كلماتها أن...

الحب قاعدة التعامل..

تقوم العلاقات بين الناس على قاعدة من النُدبة والتكافؤ والتوزيع العادل للمسئوليات.. فهل نقوم العلاقة الزوجية على نفس القواعد؟ لا بالطبع.. إن العلاقة الزوجية تقوم على الحب، وفي علاقات الحب، قد يكون أحدُ

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون - و كريستين كارلسون - ص ١٦٥، ١٦٦ بتصرف.

الطرفين ضعيفًا أو عاجزًا أو ربما سلبياً، أو لديه نقصٌ في أمر ما.. فماذا يفعل الطرف الآخر المحب؟ إنه يقوم - عن طيب خاطر - بتعويض هذا العجز أو النقص أو القصور أو السلبية..

وكما أن العلاقة الزوجية تقوم على الحب.. فهي أيضاً تقوم على توزيع الأدوار، فلكل من الرجل والمرأة دوره في الحياة حسب إمكانياته وقدراته وطبيعته وتكوينه... وكلٌّ منهما يقوم بمسئوليته بتلقائية ورضا..

ومن هنا تكون النصيحة الزوجية..

أيها الرجل لا تنازع المرأة في مسئولياتها..

أيها المرأة لا تنازعي الرجل في مسئولياته..

أيها الرجل لا تطالب المرأة أن تتحمل مسئولياتك..

أيها المرأة، لا تطالبي الرجل بتحمل مسئولياتك..

فليتحمل كل منكما مسئولياته.. وليحمل كلٌ منكما الآخر على كتفيه، إذا كان هذا الآخر عاجزاً عن تحمل قدر من مسئولياته لنقص أو عجز أو قصور أو سلبية غير متعمدة.

إن الزواج ليس مؤسسةً تجارية أو شركةً صناعية..

إن الزواج حبٌّ، والحب زواجٌ.. وزوجتك حبيبتك هي أنت.. وزوجك حبيبك هو أنت.. أنتم معاً، أنتم شيئٌ واحد، أنت محور حياتها، وهي محور حياتك، أنت تحقق ذاتها الأنثوية.. وهي تحقق ذاتك الرجولية..

فإن أردتَ - أخي الزوج / أختي الزوجة - الحياة الزوجية السعيدة، فعش حياةً بسيطةً متوقعًا القليل، ومعطيًا الكثير، واملأ حياتك بالحب، وعامل شريك حياتك بمثل ما تحب أن يعاملك به.. واجعل «الحب قاعدة التعامل».. ومن أجل شريك حياتك..

أجل إشباع حاجاتك..

«إن الحياة بسيطة بقدر ما تبدو لنا ؛ لكنها في أحيان أخرى كثيراً ما تبدو أشد تعقيداً، فلا يمكننا أن نفعل ما نريد وقتما نريد، فالحياة لا تستجيب لرغباتنا كما نهوى، وهكذا نفقدُ بعضَ الفرص وتلتبس علينا الأمور حيث لا يقوم الآخرون بالأشياء التي نريدها، بل إننا أحياناً لا نعرف ما الذي نريده بالضبط، وبينما يهمس صوت العقل في إحدى أذنيننا تجرُّنا المشاعرُ من الأذن الأخرى».^(١)

وهنا يكون من المفيد أن «نؤجل إشباع حاجاتنا»..

إرجاء إشباع حاجاتك يعني: إمّا أن تفعل شيئاً لا تريده أو أن تدع شيئاً تريده طلباً لثواب أكبر.. فأنت تؤجل إشباع حاجتك ؛ لأن المكافأة أعظم من التكلفة أو الجهد المبذول؟!!

فقد ترغب في مشاهدة الأخبار في الصحيفة مثلاً أو التلفاز، بينما يرغب شريك حياتك في الحديث معك، أو يكون في حاجة لذلك، فعلى الرغم أنك تشعر أنك حُرمت ما تريده، فإن التصرف الأفضل هو أن تغلق الصحيفة أو لتلفاز، وتُعبّر اهتمامك الكامل لشريك حياتك..

إنك تتنازل عن شيء صغير الآن من أجل شريك حياتك، لتحصل من خلال ذلك على رضا الرب في الآخرة، والسعادة في الدنيا أيضاً، ذلك أن هذا التصرف ولا بد ستكون نتيجته تحسین العلاقة بينك وبين شريك الحياة.!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

كلما أجّلت إشباع حاجاتك، «كلما كنتَ أقدر على تلقي الحب من شريك حياتك، ومنحه حبك في المقابل.. فتقبل المسؤولية عن سلوكك، واعلم أن: لديك القدرة على الاختيار، وامتلك شجاعة الاعتراف أنك لست كاملاً، سوف تكون قادراً على إظهار حبك لذاتك وفهمك لها كما أن الانضباط الذاتي سوف يدعّم

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ٧.

مشاعرُك الطيبة تجاه نفسك». (١) وسيمكّنك من إعادة التوازن إلى واقعنا المادي، والخالى من المشاعر، لتُعطي الأولوية لـ «المشاعر لا المشاغل»!!

إن المشاعر لا يمكن تأجيلها، فلها موعد مناسب ومكان محدد، وحينها تتواجد المشاعر، فإمّا أن تهتم بها في ساعتها، أو تفقد هذه الفرصة؛ فتترك جرحًا في النفوس..

إذا راعيت هذه المشاعر بحبّ واحترام، فإنك بذلك تضيف إلى الحب والمودة اللذين يغلفان علاقتك الزوجية، أمّا إن أهملتها، فإن هذا يبعدك ولو قليلاً عن شريك حياتك..

إن حدوث هذا الخطأ «إهمال المشاعر» مرةً واحدةً لن يؤدي إلى تدمير الحب، إلا أن تراكم هذا الإهمال يمكن أن يكون له الأثر المدمر للعلاقة الزوجية بطريقة أو بأخرى..

فإذا كان شريك حياتك يريد أو يحتاج كامل اهتمامك، فإن من الأفضل أن تترك ما تفعله «في حدود المعقول» وتتواجد بحبك بجانبه. لتعيشا معًا..

الحياة الهادئة..

«يعيش الكثيرون منا في عجلة، لا يمكن وصفها إلا بالجنون، بالإضافة إلى المتطلبات العادية مثل كسب العيش ورعاية العائلة، والاضطلاع بالمسؤوليات اليومية..

المشكلة هي أنه ليس هناك إلا أربع وعشرون ساعة في اليوم، بينما نرغب في إنجاز كمّ هائل من الأشياء!!

كما أن التكنولوجيا والتطلعات الكبيرة تساهم أيضًا في زيادة سرعة إيقاع الحياة..

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٤.

فقد جعلت الحاسبات وصور التكنولوجيا الأخرى عالمنا يبدو أصغر، كما أنها أخفت عنا محدودية وقتنا، ونحن الآن - نفعل الأشياء - أسرع من ذي قبل، وقد أدّى هذا للأسف إلى الشعور بعدم الصبر ورغبتنا في أن تحدث الأشياء على الفور.

لقد رأيتُ بعضَ الناس في ضيق شديد ؛ لأن جهاز الحاسب الخاص بهم استغرق بضع ثوانٍ ليبدأ في العمل... وآخرين في غاية الضيق لازدحام المرور مع أنهم يركبون في حافلة مريحة!!.

إن هذا الواقع جعل منّا أناسًا لا يشعرون بالرضا عما هم فيه، ويريد المزيد امتلاكًا وفعلاً؟! !!

ذلك أننا نركز على الانتقال مما نحن فيه إلى الذي يليه، وليس العيش في لحظتنا الحاضرة!!.

إن الاحتفاظ بإيقاع حياتنا هادئًا وراضيًا لا تقتصر فائدته على أنه يحفظ علينا عقولنا وصحتنا، وإنما هو أيضًا يثري خبرتنا بطريقة لا يمكن أن تحدث حينما نكون في عجلة من أمرنا...»^(١).

إن فترات التحوُّل في حياتنا نحتاج إلى التريث والانتظار لنعطي للتغيير وقته.. ذلك أن: «فترات التحوُّل في حياة الإنسان تشبه إلى حدٍ كبير المطبات.. فأنت بحاجة لأن تبطئ من سيرك بينما تقترب من التحوُّل.. وبدل أن تتوقع أن تظل حياتك كما هي أو أن تحاول أن تعيد تشكيل الحياة التي تعرفها بصورة شديدة، حاول أن تكون منفتحًا، وتقبَّل التغيير، ولو أنك بدل التصرف بذعر أعطيتَ للتغيرات فُسحةً من الزمن فسوف تتكيف بلباقة مع الخطوة التالية من عملية التحوُّل»^(٢).

ولاشك أن من أكبر ما يعينك على ذلك بتوفيق الله..

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ١٥٧ - ١٥٩ بتصرف.

(٢) المصدر السابق - ص ٧٣.

الرضا وحسن الظن..

«من أهم العوامل التي تُفقد الإنسان سكينته النفس ورضاها هو تحسُّره على الماضي، وسخطه على الحاضر، وخوفه من المستقبل، فبعض الناس تنزل به النازلة من مصائب الدهر، فيظل فيها شهوًّا وأعوامًا، يجتر آلامها ويستعيد ذكرياتها القديمة، يقول: ليتني فعلت كذا، وليتني تركت كذا.

ولهذا ينصح الأطباء النفسيون ورجال التربية أن ينسى الإنسان آلام أمسه، ويعيش في واقع يومه، فإن الماضي بعد أن ولى لن يعود.

وقد صوّر أحد المحاضرين بإحدى الجامعات الأمريكية تصويرًا بديعًا لطلبته حين سأهلم: كم منكم مارس نشر الخشب؟ فرجع كثير من الطلبة أصابعهم، فعاد يسأهلم: كم منكم مارس نشر نشارة الخشب؟ فلم يرفع أحد منهم إصبعه، وعندئذ قال المحاضر: بالطبع لا يمكن لأحد نشر نشارة الخشب، فهي منشورة فعلاً.. وكذلك الحال مع الماضي، فعندما يتتابكم القلق لأمر حدث في الماضي، فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة».^(١)

«لقد وجدت أن القلق على الماضي لا يُجدي شيئًا، تمامًا كما لا يجديك أن تطحن الطحين، ولا أن تنشر النشارة».^(٢)

وكما أن الحزن على الماضي من الطرق الخاطئة في الحياة والتفكير.. فإن من الطرق الخاطئة أيضًا أن نشيد بناء المستقبل من أسوأ الاحتمالات في أذهاننا دون أن يكون لها رصيد في الواقع، ثم نبدأ في التعامل مع الآخرين كما لو كانت هذه الاحتمالات حقيقة واقعة!!

خذ مثلاً:

(١) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا - ص ٤٦.

(٢) دع القلق، وابدأ الحياة - ديل كارنيجي

منذ أيام قليلة كان ابني ذات الأحد عشر عامًا حزينًا ومهمومًا، ما السبب؟
لقد قضى وقتًا طويلًا لإتمام واجبه المدرسي في مادة الجغرافيا، قام برسم الصور
التي تشرح رحلة حياة قطرة المطر منذ بدايتها في البحر، وقام بتلوين هذه الصور
بعناية، وكتب عليها تعليقًا لشرح كل مرحلة؛ لكنه نسي أن يُسلمها للمعلمة،
فأصابه مساءً هذا اليوم الحزن الشديد؛ لأن المعلمة قد سبق أنها قالت أنها لن تقوم
بتصحيح أو تقويم أي واجب منزلي تتسلمه متأخرًا!!..

وافقت أنا ابني أن من حقّه أن يُصيبه الحزن لأجل ذلك، وأن يهتم لأنه بذل
جهدًا في عمل لن يُقوم.. ثم سألته: هل أنت واثق أن المعلمة لن تقبل تصحيحه؟
وأردفتُ: لم لا تطلب من المعلمة ذلك في الغد عندما تعطي لها الواجب؟
وتتأسف لها عن التأخير، فإذا وافقت المعلمة، فذلك خير.. وإذا رفضت، فإن الأمر
لن يسوء أكثر مما هو عليه، وعندها سيكون حزنه مبررًا..

فقال لي ابني: ماذا تعني يا أبي؟

قلت: إن رفض المعلمة تقويم الواجب هو أمر لا يوجد إلا في خيالك، وهذا
الخيال ليس من الضروري أن يُصبح حقيقة غدًا، فلماذا تحزن من الآن؟!
وفي الصباح وافقت المعلمة على تصحيح واجب ابني، ورجع مسرورًا.. كما
بات مسرورًا..

إن مما يجعلنا لا نهنا بالحاضر، ونعيش في حزن دائم على الماضي، وقلق مُهلكٍ
على المستقبل.. هو طريقتنا في النظر إلى ما يُصيبنا، وأسلوبنا في..

معيشة ضغوط الحياة..

«إن كلمة ضغوط هي مفتاح الإجابة، فالأسلوب الذي نتحدث به عن واقعنا،
يعكس نوع معيشتنا له!!

كما أن عبارات الكلام اليومي فيها من الدلائل ما يشير إلى ما نؤمن به، وكلمة
«ضغوط» تشير إلى شيء اقترب نحونا أكثر من اللازم حتى بدأ يضغط علينا ضغطًا

شديداً..!!

في هذا السياق أذكر ما حدث معي حين تكذّستُ الكتب في مكتبي.. كان بعض هذه الكتب لا بد من قراءته، والآخر من المهم قراءته، والبعض الآخر سوف أستمتع بقراءته!!

هنا بدت الكتب المكذّسة أمام مكتبي، وكأنها تُشكل تهديداً مالي!!

نعم.. لقد كانت كومة الكتب تنمو وتترعرع، وكأنها تنمو فوق رأسي أنا!! ذلك أنني تخيلتُ أن عليّ أن أقرأ هذه الكتب دفعةً واحدةً، وليس على مدى شهور مع التآني..

.. نفس الأمر يحدث معي حين أجلس إلى الحاسوب لأطلع كنوز المعلومات التي يحملها الإنترنت.. إنني أتخيل نفسي جالساً أمام مغارة «على بابا» بعد تحديثها لتلائم عصر المعلومات، فجميع كنوز المعلومات هنا لا تكلفك سوى بضع نقرات على لوحة المفاتيح.. لكن في الوقت نفسه لا يسمح لنا الوقت بتجريب كافة احتمالات ما نبحث عنه..!!

ومن ثم كان لا بد لنا أن نتعلم «فن إدارة الوقت» حتى يمكننا استشاره..^(١) وإذا شكونا من تكرار المشكلة مرةً أخرى، فلا بد أن نعي أنها تكررت؛ لأننا تعاملنا مع واقعنا بنفس الطريقة من عدم إدارة الوقت..

سمعتُ ذات مرةٍ من يصف الجنون بأنه «تكرار عمل نفس الشيء مراتٍ عديدة مع توقع نتيجة مختلفة».. وتذكرت هذه المقولة وأنا أتأمل كيف أننا نتصرف بشكل خاطئ، فنحصل من شريك الحياة على استجابة لا تعجبنا، ثم نتصرف بنفس الطريقة، ونتوقع أن نحصل على استجابة مختلفة!!!

فهل آن الأوان أن نبدأ في مواجهة مشاكلنا بطريقة مختلفة عن تلك التي أوقعتنا

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ٤٨ - ٥٤ بتصرف.

فيها الحياة، وندرك في مواجهتنا لها أن..

لكل مشكلة حلّ..

كل شيء يأتي ويمضي، والمشكلات تظهر وتختفي، فقد نُصاب بالبرد أو نمرض، ثم نتعافى، وقد ننتظر حدثاً ما، ثم يأتي ويمضي..!!

وإن كنا الآن في مشكلة، فحبذا لو تأملنا العبارة التالية «هذا أيضاً سيمضي».. وسنجد أن مجرد تأملها يعطينا حياة هادئة، كما أنه يمنحنا رؤيةً جيّدة لكل مصاعبنا ومشاكلنا.. ويعطينا الأمل والثقة في أننا ستتغلب على ما يواجهنا من أزمات..

إن من الممكن أن نشعر بالقهر واليأس في وقت الأزمات، إذ لم ننظر إلى الأمور من منظور «لكل شيء نهاية»، فكلُّ ليلة يقضيها الإنسان في ألم ليست سرمدية، وإنما هي ستمرُّ كما مرَّ غيرها، وبعدها نبدأ في مواجهة مجموعة جديدة من التحديات..!!

إننا حين نمرُّ بأزمةٍ نخيّل لنا أنها لن تزول؛ ولكنها سرعان ما تمر، ونخرجنا الله منها بفضلِهِ وكرمه.. قد نتشاجر مع شريك الحياة، ونقسم أننا لن نصفح عنه أبداً، ولكن سرعان ما تخفق قلوبنا بحبِّهِ مرةً أخرى..!!

أخي الزوج / أختي الزوجة

عُدْ بذكريتك إلى الوراء، وسترى أن جميع الأمور تحيي وتذهب على الدوام، فالشتاء يجلُّ ثم يتبعه الربيع، ثم الصيف يتبعه الخريف، والفرح ثم الحزن، والمدح يتبعه الذم، والمشقة تتبعها الراحة، والهدوء والنجاح قد يتبعه الفشل.. وهلمَّ جرا..

إن المرء يشعر بالسعادة الحقيقية عندما ينظر إلى طبيعة تلك الأمور، ويسترجع حوادث الماضي بينما يواجه صعاب الحاضر..

إن الحياة قصيرة جداً، فسرعان ما يمضي بنا الزمن من الشباب إلى المشيب، ويمضي كلُّ ما يواجهنا من مصاعب ومتاعب..

إنه ليس هناك مشكلة مهما كان حجمها، إلا ويمكن احتواؤها بين الزوجين..

فالأيام تكسب الزوجين خبرةً، وتزيدهم اقتراباً وتفاهماً، وهذا الاقتراب والتفاهم لا يكون سطحياً؛ ولكنه يمتد إلى الأعماق.. وليس هناك مشكلة بلا حل، وبخاصة إذا عاش كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية شريك حياته..

معاشرة مودع؟!

تحيّرت في الفكرة التي أختتم بها تلك الأفكار للتغيير الإيجابي.. ولكنني بعد طول تفكير لم أجد أفضل من هذه الفكرة.. فكرة أن تحيا كما لو كان اليوم هو يومك الأخير في الدنيا؛ لأن ذلك قد يحدث فعلاً، وأني لك أن تعلم..

تحيا بهذه الفكرة، وتعامل شريك حياتك وكأنك تراه للمرة الأخيرة..!!

كم مرةٍ تترك فيها شريك حياتك دون كلمة ودّ أو تمنى للقاء مرة أخرى؟!

كم مرةٍ لا نُعير شريك الحياة اهتماماً، مفترضين أننا سنكون معه مرةً أخرى، ويمكننا حينها أن نكون أكثر ودّاً وحبّاً وعطفاً؟!!

«تخيل - أخي الزوج / أختي الزوجة - أن هذا هو وداعك الأخير لشريك حياتك، فهل ستفكر بنفس الطريقة؟ هل ستذكّر شريكك بمواطن ضعفه أو بنقصٍ لديه أو عيب في سلوكه وشخصيته؟

هل ستكون كلماتك الأخيرة عبارةً عن شكاوي وتعليقات توحى بأنك تتمنى لو أن حياتك كانت مختلفة عما هي عليه بالفعل؟!!

لا أعتقد بالطبع أن هذه ستكون ردود أفعالك، حين تظن - مجرد ظن - أن هذه المرة التي ترى فيها شريك حياتك، هي المرة الأخيرة!! بل على العكس إنك لن تُضيّع دقيقةً واحدة، إنك ستعانقه بحبٍّ وتودّعه بودٍّ، وستقول له الكلمات الرقيقة لتأكيد حبك له..

إنك إن فكّرت أن هذه هي المرة الأخيرة التي ترى فيها شريك حياتك، فإنك ستعامله بشكل مختلف.. سيكون قلبك منفتحاً له، ومتلهفاً عليه..

تذكّر - أخي الزوج / أختي الزوجة - كم هو غالي شريك حياتك؟ كم ستفقد إذا غاب عنك؟ أو غبت عنه؟» (١) .. و حاولا - زوجًا وزوجةً - تنفيذ هذا الاقتراح، وستريا أنه قد جعلكما أكثر صبرًا وحبًا.. وسترون أنه من أفضل الوسائل «.. حتى لا يجف نهر الحب بينكما.. ويبقى الحب..».

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٣٨١-٣٨٣ بتصرف.

كلمة أخيرة..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

سواء شئت أم أبيت فأنت مسئول عن تعاستك الزوجية.. ومرفوضة أية محاولة تسعى بها لجعل ممارسات شريك حياتك مشجباً لتعليق شقائك وتعاستك.. إن السعادة الزوجية ليست هدية تُعطى، وإنما هي نتيجة حتمية للقيام بتغيير الذات.. فلا يتغير واقع حياتك الزوجية إلا إذا تغير ما بنفسك وذاتك.. وتصفية أفكارك، وإطارك الخُلقي مما فيه من عوامل «قتالة»، و«رسم لا فائدة منها»، حتى يصفو جو الحياة الزوجية للأفكار الحية، والداعية للحياة، والتي يتم من خلالها بقاء الحب بين الزوجين، ومن ثم السعادة الزوجية..

فإذا كنت تبحث حقاً عن التغيير لحياتك الزوجية؛ فاعلم أنه: يبدأ من عندك أنت..

لا تقل أن الوقت فات، وأن حياتك قد مضت.. فهناك ما يمكنك أن تفعله لجعل هذه الحياة على أفضل ما يكون.. فقط كن صبوراً أثناء تقدمك في التغيير، فإنك في بعض الأسابيع ستحقق العجائب، وفي أسابيع أخرى لن تحقق إلا تقدماً بسيطاً.. فعليك بالصبر مرةً أخرى.. فأنت في طريقك إلى ميلاد جديد لحياة جديدة.. مستقبل جديد.. سرور طاغ، سعادة بالغة.. هناك يصبح لكل دقيقة معنى وهدف.. وتصبح المشاعر والأفكار ألواناً من الإبداعات والإمتاع في ظلال الحياة الطيبة..

الفصل الثاني

المشاركة هي أكثر ما يقرب الناس بعضهم من بعض، سواءً كانت هذه المشاركة في كسرة خبز، أو في فكرة تدور في الذهن!!

ومشاركة من نحبهم فيما يمتعون ويهتمون به، سرّ عظيم من أسرار بقاء الحب بيننا.. المشاركة في الأهداف.. المشاركة في المثل العليا.. المشاركة في الميول والهوايات..

ومشاركة كلا الزوجين لشريك حياته من أهم عوامل السعادة الزوجية.. فحين ترسو سفينة الحياة الزوجية، وتتوقف عند جبال الثلج، تُذيب الزوجة هذه الجبال بدفء مشاعرها ولهب أحاسيسها الصادقة حتى تعاود المسير.. وأما الزوج، فإنه يصعد على برج السفينة؛ ليتحقق من صحة الطريق وعدم وجود العقبات التي تُعوق حركتها، وإلا أشار بتغيير الاتجاه.. فلا تصطم السفينة بصخور الحياة أو تغرق؛ لأن الزوجين نسيا أنها حبيبان، وأنها شريكان!!

تكمّل شطري الإنسان..

الرجل والمرأة منشؤهما واحد.. هي منه، وهو منها.. نسيج واحد.. والزواج هو إعادة توحد.. يرجع فيها الرجل إلى المرأة ليجد «السكن».. على أساس من «المودة والرحمة».. ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُفَكِّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

ترك المرأة بيت أهلها لتعيش مع زوجها، وهي تشعر معه بأقصى درجات

الأمان، فتهب زوجها الحب والحنان ومتعة الروح والجسد، ولتشاركه الأعباء والتعبات... وهي من خلال الزواج تتعرف على ذاتها الأنثوية: ﴿يَتَأَيَّمُ النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى﴾ [الحجرات: ١٣]..

وكذلك الرجل حين يسكن مع امرأته ؛ فإنه يشعر بالأمان والاكتمال.. ويستشعر مسؤولياته نحو زوجته وأسرته، فيعمل لإسعاد هذه الأسرة بشتى الوسائل المادية والروحية..

إن الله خلق حواء من ضلع آدم، ومقتضى ذلك أن تكون المرأة بعض الرجل، وأن يكون الرجل الكل الذي انبثقت منه المرأة، فهذا هو ما يُولد المودة والرحمة ؛ لأن الكل ينبغي أن يعطف على الجزء وأن يحتويه، والجزء ينبغي أن يطيع الكل، وعليه فينبغي أن يكون في وعي الرجل والمرأة عند التعامل في نطاق العلاقة الزوجية جزئية «عدم الاستغناء» فلا يستطيع أحدهما الاستغناء عن الآخر، حتى لو اتخذ قرارًا بالاستغناء فإنه يكون قد اتخذ قرارًا يعذب به نفسه، ويضاد به فطرته، ويخالف به دينه.

الجزئية الثانية في الحياة الزوجية والتي قررها القرآن أيضًا في قوله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ وهي لون من ألوان «الاتفاق الصامت» الذي يوجب على كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية أن يترك أو يتنازل عن جزء من حقه؛ لكي يلتقي بالطرف الآخر في نقطة سواء ؛ لأن الإصرار على الحقوق كاملة لن تحقق العشرة بالمعروف..

وفي ظلال المعاشرة بالمعروف يكون كلُّ «حق» من جهة، هو «واجب» من جهة أخرى..

فلكل واحد من الزوجين «حقوق» تجاه الآخر، هي «واجبات» على ذلك الآخر، حددها الشرع، وفصلها أوضح تفصيل..

والفرق بين «الحق» و «الواجب»، هو أن صاحب الحق يجوز له أن يتنازل عن حقه ويسامح به، بل يكون بذلك مأجورًا.. أمّا المكلف ب «الواجب» فلا يجوز له

تركه إلا بإذن صاحبه...» (١)

و الزواج السعيد لا ينظر إلى الحياة الزوجية على أنها حقوق وواجبات، وإنما يراها حياةً مشتركة، تمثل المشاركةً فيها نسيج الحياة..

و هذه «الحياة كفاح من أجل تذليل الصعاب وتحقيق النجاح.. وكما أن الكفاح في الحياة يجب أن يكون شريفًا، وأن يكون لأجل غاية نبيلة، فإنه أيضًا يجب أن يكون مشتركًا بين الزوجين..

والكفاح له ميادين كثيرة وأشكال مختلفة داخل البيت وخارجه، وكما أن للرجل ميادين كفاحه، فكذلك المرأة لها ميادين كفاحها، والشعور بين الزوجين بأنهما معًا هو الهدف الأول والأسمى.. وهو هدف لا يتحقق إلا إذا كان الزوجان في ميدان الحياة معًا..

لا تترك شريك حياتك وحده... ستفقدته ويفقدك، وستفقدان حياتكما، وكل معنى للحياة..

عش كفاح زوجتك من أجلكما..

عيشي كفاح زوجك من أجلكما..

وليكن كفاحًا شريفًا من أجل غايات نبيلة لتشعرا أنكما دائمًا وللأبد معًا...» (١)

إن المرأة نفسٌ خلقت لتنسجم مع نفسٍ، وروحٌ خلقت لتتكامل مع روح، وشطرٌ مساوي لشطرٍ ﴿والله خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم جعلكم أزواجًا﴾ [فاطر: ١١].

﴿أيحسب الإنسان أن يترك سدى، ألم يك نطفة من مني يُمنى، ثم كان علقة فخلق فسوى، فجعل منه الذكر والأنثى﴾. [القيامة: ٣٦ - ٣٩].

(١) مبادئ المعاشرة الزوجية، تأليف: محمد أحمد كنعان - ص ٢٥١، ٢٥٢ بتصرف.

(٢) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٧٨ بتصرف.

والزوجان من نفس واحدة... ﴿هو الذي خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها﴾ [الأعراف: ١٨٨].

ويقول ابن حزم في كتابه طوق الحمامة: والذي أذهب إليه أنه _ الحب _ اتصال بين أجزاء النفوس المقسومة في هذه الخليقة في أصل عنصرها الرفيع، ولو كان علة الحب حسن الصورة الجسدية لوجب ألا يستحسن إلا نقص من الصورة. (١)

ولذلك، فإن الزوجان المحبان يتقل كل منهما من نفسية و عقلية التنافس إلى نفسية و عقلية التعاون، بل «يتمنى كل واحد منهما أن يكون بضعة من الآخر شريكاً في نفسه، شريكاً في حياته العميقة، شريكاً في أفكاره ومشاعره، وآماله، وأحلامه ومطامحه، وكذلك في ألمه، وغضبه، وحبه، وشوقه، وذكرياته حتى لو كانت مؤلمة...» (٢).

نعم.. ما أجمل أن يجعل الزوج زوجته جزءاً أساسياً من نفسه، ويقاسمها أهدافه ورغباته وآلامه!

ما أجمل أن يسهر معاً آناء الليل، يتبادلان معاً الأفكار.. فيظل قلبيهما نقيان، ويتجدد الحب بينهما يوماً بعد يوم.. ويستشعرا معاً..

﴿مُتعة المشاركة..﴾

«تبدأ كل حياة زوجية ناجحة بقرار مشترك وحرّ وحازم بين الطرفين: أصبحنا الآن فريقاً من شخصين، وسنمضي معاً في طريقنا! أنت حبيبي إلى الأبد..»

«وعلاقة الحب والزواج غير أي علاقة أخرى.. فأى علاقة لا بد أن تقوم على

(١) راجع إن شئت " طوق الحمامة - ابن حزم.

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٧٢.

شروط مكتوبة، وتقوم أيضًا على الندية.. أمّا في الحب والزواج فإن الأمر مختلف، فقد يكون أحد الطرفين ضعيفًا، قد يكون عاجزًا، قد يعاني من قصور معين، نقص في أمر ما..

وهنا يقوم الطرف الآخر وعن طيب خاطر بتعويض هذا العجز أو النقص أو القصور..

وعلاقة الحب والزواج هي علاقة بين المرأة والرجل.. والمرأة لها طبيعتها الخاصة، وكذلك الرجل، ولكل دوره في الحياة حسب إمكانياته وقدراته وطبيعته وتكوينه..

وليس من الحكمة أن ينازع الرجل المرأة في مسؤوليتها.. أو تنازع المرأة الرجل في مسؤولياته..

وليس من العدل أن تطالب المرأة الرجل أن يقوم بمسؤوليتها.. أو يطالب الرجل المرأة أن تقوم بمسؤولياته..

ولكن إذا عجز أحدهما عن تحمل قدر من مسؤولياته؛ حمّله الآخر على كتفيه..» (١)

فالزوجان «عندما يُكنُّ كلُّ منهما الحب للآخر، و يُصبح كلُّ منهما محور حياة الآخر، يُصغيان لبعضهما البعض ويتعاملان معًا باحترام متبادل، وفوق كل شيء يتساهن بالتعاطف، فعندما يشعر أحدهما بسوء يقف الآخر إلى جانبه، عندما يصاب أحدهما بجرح - جسدي أو عاطفي - يتألم الاثنان معًا.

إلى جانب ذلك فهما يتشوقان لسماع الأحداث اليومية التي يمر بها الطرف الآخر والتجارب التي ساهمت في تشكيل حياته، وهما لا يفعلان ذلك بدافع الإلزام ولكن بدافع «الحب» (٢).

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٧٦، ٢٧٧ بتصرف.

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٣٨ - ١٤٠ بتصرف.

وهكذا.. يعيش الزوجان حياةً واحدةً وليست حياتان.. يعيشان معاً، وليس كل منهما على حده، فحياة أحدهما لا تنفصل عن حياة الآخر.. فهما معاً والآخرين في الجانب الآخر، والآخرين هم كل الناس، الأصدقاء والزملاء والجيران..

إن كلاً منهما «لا يشعر بالحياة وثابة مثلما يحسان بها مجتمعين.. فالزواج يخلع على الحياة ثوباً جديداً من السرور والنشاط المتوثب، ويدع جوانب الأمل في النفوس منطلقة فسيحة، المرأة تغري الرجل بحب الحياة.. وتدع نفسه تتفتح للحب والأمل والسعادة، وتخلع على الحياة أثواباً زاهية من الأمان والأحلام.. فتنشأ بين الزوجين حياة المشاركة، وهي حياة لذيذة و محبة، تستحق الكدح والعمل في الحياة لنيل السعادة وتحقيق الآمال، ومن هنا تمتد الحركة الناشطة إلى كل مناحي الحياة ظافرة لا تعوقها السدود ولا يعقدها الكلال...

وحياة كهذه جديرة بأن تبث في الحياة أملاً، وكفيلة بتهديب الملكات وتكثير الإلهام.. (١) ..

ومن ثم يتعامل كلا الزوجين مع الآخر بروح التسامح وحسن العشرة والتغافل عن السلبيات: والتركيز على الإيجابيات.. ويشتركان معاً في عمل بعض الأشياء الخفيفة كالتخطيط للمستقبل، أو ترتيب المكتبة، أو المساعدة في طبخة معينة سريعة، أو الترتيب لشيء يخص الأولاد، وغيرها من الأعمال الخفيفة، والتي تكون سبباً للملاطفة، وطريقاً إلى بناء المودة، فيشعر كلا الزوجين بالرضا والسعادة حين يرى شريك حياته بجانبه دائماً يشاركه أهدافه، يشاركه أفراحه وأحزانه، ولا يتخلى عنه، فالحياة الناجحة تقوم على الأخذ والعطاء، وعلى الحب.. وعلى الاطمئنان إلى أن هناك من يساند الإنسان ولا يمكن أن يتخلى عنه مهما كنت الظروف.

«إن أي زوجين مهما كانت منزلتهما الاجتماعية أو المالية أو الثقافية أو التعليمية، أو الوظيفية، فإنها في نهاية الأمر زوجان يعيشان في بيت واحد، ويقومان بدورهما،

(١) راجع إن شئت " سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة ".

ويعيشان حياتهما الزوجية في وئام وحب واتحاد والتصاق، يلصق كل واحد منهما بصاحبه ويجعل منهما وحدة في كل شيء: وحدة عواطف، وحدة مشاعر، وحدة مضجع، وحدة أمل، وحدة عمل، وحدة تفاهم، وحدة إنتاج للذرية، وعطف عليها، وسهر من أجلها، وسعي في سبيل سعادتها.. بل حتى الجماع، فإنه يجعل من الزوجين وحدة في الجسد والشهوة والرغبة في تلذذ كل واحد منهما بالآخر [ص ٥ إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - دار المعرفة - بيروت].

«وكلما كثرت نقاط الاتفاق بين الزوجين، كلما كانت أسس بناء الحياة الزوجية بينهما متينة، ومن ثم تكون السعادة الزوجية هي الثمرة الطبيعية..»

ولكل إنسان طريقته في الحياة، وفي تسلية نفسه، وفي قضاء أوقات فراغه، فهناك من يهوى الشعر، وهناك من يهوى الرياضة، وهناك من يهوى القراءة، وهناك من يهوى تربية الأسماك في أحواض الزينة.. أو من يحب الحاسب الآلي والإنترنت.. إلخ.

ومن حكمة الله تعالى أن يكون بين الناس تنوعاً واختلافاً، حتى يثري الجميع الحياة، ويعمروا الكون، لتنوع اهتماماتهم^(١) إلا أن بعض شركاء الحياة قد لا يحب هذه الهواية، أو لا يجذب تلك النوعية من الرياضة أو تلك، ولا يكتفي بذلك، بل ينتقد ويعترض، ويحاول أن يصرف شريك حياته عن ميوله وهوايته فينشأ الخلاف..

ولاشك أنه من الأخطاء الجسيمة أن يسخر أي إنسان من الآخر؛ لأنه يعمل عملاً لا يروق له، أو لا يحبه أو يستهين به؛ لأن ذلك يبعث على الكراهية، هذا مع أي شخص، فما بالك بالزوجة التي تسخر من هوايات زوجها، أو الزوج الذي يسخر من هوايات زوجته..!!؟

(١) كل منّا إذا فكّر قليلاً، سيجد له هواية أو عملاً يشعر معه بمتعة كبيرة.. فأنا أستمتع مثلاً بالتجول في المكتبات، وأحب القراءة أيضاً..

نعم.. «مهما تكن هذه الاهتمامات، فلا ينبغي التحدث عنها مع شريك الحياة بطريقة تضايقه.. بل، المرأة الحكيمة والرجل الحكيم.. مَنْ يبحث عن اهتمامات شريك الحياة، ويتعرف إلى ميوله كلها، ويحددها تحديداً دقيقاً ثم يبدأ في مشاركته بممارسة هذه الهوايات، والاهتمام بما يهتم به.. فلا يكون في وادٍ وشريك حياته في وادٍ آخر.. فمثلاً إن كان شريك الحياة يهوى القراءة في موضوعات معينة، فإن شريكه (الزوج أو الزوجة) لابد أن يجتهد في الاهتمام بذلك حباً في شريك حياته، ورغبةً في إسعاده، وطلباً لمشاركته الحديث حول هذه الموضوعات..»^(١).

أخي الزوج:

«فكّر جيداً إذا كنت تطالع مجلة أو تقرأ في كتاب أو تولّف، أن تكون زوجتك أيضاً مشغولةً بشبه ذلك، أو بديلها بما تراه مناسباً، أو هيئ لها مُسبقاً لمثل هذه الأحوال شغلاً محبباً لها، ولا تدعها تنظر إليك منشغلاً عنها، فإن هذا يبعث عندها «الكرهية الخفية!!»^(٢) بل شارك زوجتك متعتها، من خلال ممارسة ما تحب من الهوايات.. فهذه المشاركة تسعدها كثيراً، وتُقوي ثقتها فيك..

أختي الزوجة..

إن الزوجة الصالحة «تشارك زوجها في أفكاره ومبادئه، وتحاول أن تكون على مستوى اهتماماته، وتستشعر جمال أن يعيش الزوجان لهدفٍ واحد وأن يتطلعا لآمال مشتركة وأن تحتويهما منظومة فكرية واحدة، كلٌّ يخدمها بطريقة..

أما المرأة التي تعيش في وادٍ وزوجها في وادٍ آخر، لا تهتم بتطلعاته وآماله وطموحاته ولا بطريقة تفكيره، ولا تشاركه أفكاره ومبادئه، فهي زوجة لا تعرف معنى السعادة الحقيقية، ولا ترى نجاح زوجها هدفاً أو تستشعر معانيه، وهو إن

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ١٥٩، ١٦٠ بتصرف.

(٢) وأصلحنا له زوجه - عبد الملك القاسم - دار القاسم - ص ٥٤.

نجح فنجاحه في مثل هذه الحالة يمثل نجاحاً فردياً مبتوراً، فالنجاح الحقيقي هو ما يجني المرء من وراء السعادة في نفسه وبيته ومجتمعه وكذلك في الدنيا والآخرة»^(١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن من أبرز عناصر القوة في العلاقة الزوجية، عنصر المشاركة في الجهد وفي التفكير وفي العطاء وفي المسؤولية، مع هامش استقلالية لكل طرف في قسط من المسؤولية..

تأملًا معي هذه الحكاية..

قال صاحبي: «تكره زوجتي الكتب كراهية امرأة لضررتها، كراهية تعبر عنها عبارتها المتكررة «أنا تزوجتك أم تزوجت الكتاب؟!» وكراهيتها تلك تشمل شرائي للكتاب، وقراءتي له، واهتمامي بتوفير مكان له في البيت..

حين أدخل البيت حاملاً كتباً جديدة، يتغير وجه زوجتي، ويتغير صوتها، وتتغير نظراتها، وكأنني أدخلت معي «شيطاناً» وأحس بزواجتي تنظر إلى الكتب، وهي تتمنى لو تستطيع أن تفتح النافذة لتلقي بها جميعاً غير مأسوف عليها «بدلاً من أن تشتري الكتب، اشتر لنا غسالة أطباق..!!».

..... «إن كتبك لم تترك مكاناً في البيت.. كتب في غرفة الجلوس.. بل والنوم أيضاً.. لم تترك زاوية في البيت إلا واحتلتها!!»^(٢).

فإذا تفوّهت بكلمة.. صرخت: لا تجادلني أرجوك..

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

(٢) مذكرات زوج حزين - محمد رشيد العويّد - ص ٧-٩.

... وأصمت.. فقد تحوّلت أنا إلى المجادل الذي يجب عليه السكوت..

قلت لصاحبي: سبحان الله.. «إن الرابطة بين الزوجين تقوى حين تعاضد المرأة زوجها وتسانده في عمله في الحياة وحين تكون مساعدة قديرة ماهرة في كل شيء حتى التفاصيل، ولو جاءت مساعدتها بطريق غير مباشر..»

قال صاحبي: إن المرأة تستطيع أن تعمل أشياء كثيرة فهي تستطيع - مثلاً - أن تُمتنع زوجها بمشاركته في قراءة كتاب أو تقرأه له أو تشاركه في رحلة ممتعة أو محاضرة.. وبذلك تحول عقله عن العمل ومشاغله وهمومه وقلقه..

وبالطبع سيكون على الزوج أن يُقدّر زوجته، ويحترم محاولتها المشاركة له.. قد تبدو هذه الأمور صغيرة؛ ولكنها في الحقيقة عظيمة القيمة من الناحية العملية، بما تحدثه من انتعاش ودعم، بخلاف ما يحدثه إهمالها من هبوط وتحطيم.. وفي هذه الأمور الصغيرة يجب أن يراعي الزوجان الكياسة واللباقة بفهم شعور شريك الحياة وقول الكلمة الواجبة في اللحظة المناسبة..!!» (١)

كما «أن من واجب الزوج أن يُشارك زوجته في عمل يقوم به معاً، ويتعرف على متاعبها ويرشدها في نشاطها، ويطمئننها ويؤمنها من المخاوف والشكوك.. إن الزوج قادر على أن يفعل ذلك، فليس هناك عمل لا تستطيع المرأة أن تساعد فيه عقلياً ومادياً - إلى حد ما - وما استبدت المرأة قلق إلا كان في إمكان الرجل أن يطرده بكلمة، فليعطها الرجل قسطاً من عمله، وليحاول أن يفهمها ويرشدها، فتوقن أنها تحظى بحبه وتقديره، وتغمرها السعادة مهما طلب منها من تضحيات» (٢).

إن السعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان، وكلما زاد الجهد فيه

(١) الزواج المثالي - فان دفلد - ص ٦٩.

(٢) المصدر السابق - ص ٦٨ بتصرف يسير.

زادت حلاوة الشهد فيه، فمستولية السعادة الزوجية تقع على الزوجين، فلا بد من وجود المحبة بين الزوجين. وليس المقصود بالمحبة ذلك الشعور الأهوج الذي يلتهب فجأة وينطفئ فجأة، إنما هو ذلك التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين.

والبيت السعيد لا يقف على المحبة وحدها، بل لابد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين، والتسامح لا يتأتى بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين. والتعاون عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح. والتعاون يكون أديباً ومادياً. ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات، فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاع الآخر، أو عدم إنصاف حقوق شريكه!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«أنتم تعيشان حياةً واحدةً وليست حياتان، أنتم تعيشان معاً وليس كل منكما على حده، حياتك لا تنفصل عن حياتها، وحياتك لا تنفصل عن حياته.. أنتم معاً، والآخرين في الجانب الآخر.. الآخرون من الأقارب والأجيران والأصدقاء.. أنتم تحددان معاً درجات القرب من الآخرين، تحددان مدى العلاقة بالآخرين» (١).

أنتم معاً تحددان طريقة الحياة الأفضل من خلال..

رؤية مشتركة..

حتى لا يتقاسم الزوجان الوسادة الواحدة.. ولكنهم لا يتقاسمون الآمال والأحلام.. لابد أن تكون لكلا الزوجين رؤية مشتركة للحياة..

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٩٣ بتصرف.

و الرؤية المشتركة بين الزوجين تعني الاتفاق على أساسيات الحياة الزوجية، والنقاط العريضة التي قد تكون موضع خلاف مع استمرار الحياة الزوجية.

وتلك الرؤية المشتركة هي مستوى جديد من العمق في التواصل بين الزوجين وفي علاقتها، وهي من الأساليب القوية المؤثرة ليتعلم بها الزوجان عدم الاهتمام بصغائر الأمور، والاشترك معاً في خبرات الحياة..

كما أنها تساعدك على توجيه المزيد من التركيز والاهتمام، أكثر بما هو صواب في علاقة الزوجين وفي حياتهما، وهي في ذات الوقت تعمل على ظهور أفكار جديدة عن كيفية الحصول على مزيد من الراحة والحب لكل من الزوجين.

ولكي يصل الزوجان إلى الرؤية المشتركة، لا بد أن يدرك كلاهما: ما هي مناحي القوة، ومناحي الضعف في زواجهما؟ وما الوسائل التي يستطيعا الاتفاق على استخدامها لتقوية وتحسين مناحي الضعف في هذا الزواج؟

ولاشك أن هذا يتطلب الإجابة على تساؤلات كثيرة، وفي أغلب مناحي العلاقة الزوجية.. مثل:

كيف يشعر كلا الزوجين تجاه قربه من شريك حياته؟ هل هو راضٍ عن كمية الوقت الذي يقضيانه معاً؟

وما مقدار الاعتماد أو الاستقلال المفترض تواجهه، لدى كل زوج؟.. هل هو وشريك حياته مرتين؟.. ما كمية القرب والود العاطفي التي يريدانها؟.. هل هو راضٍ عن معظم أوجه زواجه؟.. ما النواحي التي يشعر بخيبة أمل فيها تجاه زوجه؟.. ما الشيء الذي يسبب المشاكل في علاقته الزوجية؟.. هل يشعر أن شريك حياته يفهمه؟.. هل هو قادر على مشاركة شريك حياته في مشاعره؟..

هل هناك اتفاق حول مسألة أن كلاً منهما يؤثر على الآخر؟..

هل يجب عادات وشخصية شريك حياته؟.. هل مازال شريك حياته يثير اهتمامه؟.. هل يشعر أنه قادر على مناقشة شريك حياته، والتوصل إلى حلول في حالة الخلاف معه؟.. كيف يتعامل مع المشكلات؟.. هل يشرك شريك حياته في

مشكلاته؟.. وهل من عادته هو وشريك حياته المناقشة والانتظار حتى يتم تفهم الموضوع؟.. هل هناك قوانين واضحة لحل الجدل بينهما؟.. هل يطلبان العون من شخص ثالث ليدخل في النقاش؟.. إلى آخر هذه التساؤلات التي يستوضح كلا الزوجين بها ذاته، وشريك حياته.. ويجني منها - في ذات الوقت - المتعة والسعادة!!..

إن الزوجان إذا ألفيا بمضي الزمن «أنه لم يعد هناك ما يتحدثان عنه ويجنيان المتعة منه، فمعنى ذلك أنهما أغلقا منافذ عقليهما، والأرجح أن تستمر الحال كذلك حتى وإن سعيا إلى تغيير شريك حياتها.. وفي رأي أنه مهما يكن من صعوبة الحياة وتعقدها في هذه الأيام، فهناك نواحٍ على التحقيق تبعث المتعة وتثير الاهتمام.

وأحسب أن أهم رباطين يربطان بين الزوجين برباط وثيق هما توحدُ المشارب، وتوحدُ أسباب المتعة...»^(١).

إن من الصفات المحببة في وجهة النظر الواحدة، أنها تتميز بالإشباع الذاتي، وخاصةً عند الاشتراك فيها مع شخص تحبه. فهي تجعلك تتساءل عن الأشياء الطيبة المدخرة لنا، إذا اخترنا مشاركة الرؤية مع نصفنا الآخر، وهذا ما تحقّقه الرؤية المشتركة حيث يتفق الزوجان على أساسيات الحياة الزوجية والنقاط العريضة، التي قد تكون موضع خلاف مع استمرار الحياة الزوجية، ثم بعد ذلك يتفاعل كل من الزوجين مع الآخر في إطار علاقة، لا مكان فيها لحواجز أو أسرار.. علاقة يصبح فيها كيان الحبيب أعزُّ علينا من كياننا، وكياننا أعزُّ على حبيبنا من كيانه الخاص، بحيث لا يبقى من فارق في الملكية بين ما هو لنا وما هو له.. تتمتج روح كل منا بروح الآخر... وتتحد ذات أحدنا بذات الآخر، فنقتسم جميع ما تفيض به الحياة من سعادة وهناء، وأيضا من معاناة وألم..

(١) استمتع بالحياة - لورنس جولد - ص ٧٤.

إنه لا شيء يخفف عنا ما قد نمر به من آلام، من وجود حبيب مشارك لنا بكل ما في الكلمة من معني.. ولا تكون هذه المشاركة حقيقية حتى ينظر هذا الحبيب معنا إلى الحياة، من خلال رؤية مشتركة، ويمارسها معنا..

شورى مباركة..

لاشك أن الحياة الزوجية شركة بين الزوجين.. وهذه الشركة تحتاج إلى بذل وعطاء من كلا الطرفين؛ حتى تنجح وتزدهر وتتخطى العقبات التي تحول بينها وبين الوصول إلى أهدافها، كما تحتاج إلى «الاستشارة في كل الأمور، والحوار بالتي هي أحسن..»

وفيها يأخذ المستشار بالقرار الصواب.. وإن خالف رأيه صرفه عنه برفقٍ ولباقةٍ، وفيها يستمع كل من الزوجين إلى رأي الآخر - أو حتى نقده - بصدر رحب.

لقد كان نساء المعلم الأول عليه السلام _ رضي الله عنهن _، يراجعنه في الرأي فلا يغضب؛ ولذلك وجب على كل شريك أن ينصت إلى صاحبه باهتمام، فإن ذلك يساعد على تخليصه من همومه ومكبواته، كما يجب تحاشي الإثارة والتكذيب فإنها من نزغ الشيطان!!»^(١).

إن الزوج مطالب بمشاورة زوجته في أمور الأسرة ومستقبلها، فلا بد أن يطلعها، ويصارحها، ويناقشها في كل ما يخص الأسرة ومستقبلها..

وهذا الاهتمام بالزوجة سوف يوفر لها الأمان، ويجعلها تحس بأهمية وجودها معه من خلال طلب مشاركتها ورأيها في كل موضوع يهم الأسرة.. كما «كان النبي صلى الله عليه وسلم يشاور زوجته في أمور بيتهن.. بل لقد أخذ النبي صلى الله عليه وسلم برأي أم المؤمنين أم سلمة - رضي الله عنها - في أشد الأوقات في صلح الحديبية يوم أن مُنع من إتمام العمرة

(١) نصائح للعرسان - د. محمد سعيد درويش - ص ٤٨.

وإصرار الكفار على عودته دون الدخول لأداء العمرة..

... لقد قال النبي ﷺ لأصحابه: «قوموا فانحروا ثم احلقوا» فما قام منهم رجل واحد، حتى قال ذلك ثلاث مرات، فلما لم يقيم منهم أحد دخل ﷺ على أم سلمة، فذكر لها ما لقي من الناس، فقالت أم سلمة: أتحب ذلك؟ أخرج ثم لا تكلم أحداً منهم كلمة، حتى تنحر بदनك، وتدعو حالقك فيحلقك، فخرج فلم يكلم أحداً منهم حتى فعل ذلك، نحر بدنه، ودعا حالقه فحلقه، فلما رأوا ذلك قاموا فنحروا، وجعل بعضهم يحلق بعضاً حتى كاد بعضهم يقتل بعضاً غمًا..

فانظر إلى حصافة رأي أم سلمة _ رضي الله عنها _، وانظر إلى أخذ النبي ﷺ برأيها..

وتأسى برسول الله ﷺ، فشجع زوجته على إبداء رأيها، واشكرها إذا كان رأيها صواباً، واطهر لها بلطف ولين ورفق أركان الموضوع إذا كان رأيها معارضاً..» (١)

إن من واجبات الزوج أن يهتم بالعلاقات الإنسانية، ويحرص على إشاعتها داخل مظلة الأسرة، فإذا هم باتخاذ قرار يخصه أو يخص أسرته، فحبذا أن يجلس مع أهله ليستطلع آراءهم ويتعرف على توجهاتهم ويشركهم في صناعة القرار.. وبذلك تسير سفينة الحياة الأسرية في بحر هادئ لا أمواج طامية ولا عواصف عاتية تجرف السفينة عن مسارها الصحيح أو تتسبب في غرقها وغرق من فيها..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لم يفت الآوان بعد للتشاور مع شريك حياتك حول حياتكما معاً..
ابدأ من الآن.. ابدأ بسؤال شريكك: ماذا يمكن أن أقوم به لأجلك؟... كيف

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣١٥، ٣١٦ بتصرف.

يمكنني أن أساعدك فيما تريد؟.. وحاول أن تضع منهاجًا لحياتكما معًا، يقوم على التشاور في سبيل اتخاذ القرار..

واعلم أن: تجاوز رأي الآخر هو تجاوز لشخصيته ووجوده، وبالتالي تعطيله إن لم نُقل منعه من التعاطف الحبي مع الطرف الآخر.. ومن ثم غياب أي..

مشاركة وجدانية..

«الحياة مزيج من الأفراح والأحزان والتي لا بد وأن يعيشها كل من الزوجين، فهذه سنة الله في خلقه، فعلى كل من الزوجين مبادلة الآخر مشاعر الفرح، والوقوف معه في حالات الحزن ولحظات الأسى، روي الزهري أن أبا الدرداء قال لامرأته: إذا رأيتني غضبت ترضيني، إن رأيتك غضبت ترضيتك وإلا لم نصطحب..»^(١)

.. فكلا الزوجين لا بد أن يكون عاطفة جياشة تشعر بالأم شريكه، فإذا مرت به الأزمات، أو عانى من المشكلات، كان سلوكه معه هو اللمسة الحانية، والنبرة الصافية تمسح الآلام، وتجبر خاطر المكسور..

إننا غالبًا نحب أن نتحدث عن شيء قد حدث لنا، أو عن شيء نشعر به ونلاحظه، أو نأمله، أو نجحنا في تحقيقه.. ويسعدنا أن نتقاسم مع شريك حياتنا الإحساس بالعثرات التي نواجهها، والعقبات التي تعترضنا، ذلك أن المشاركة هي إحدى الطرق الواضحة لنصبح متقاربين ومتآلفين..

الأمر الهام هنا هو أن يتجنب كل شريك تصحيح ما يرويه شريكه، أو حتى إضافة شيء لما يقوله.. ذلك أنه بالرغم من أنه لا يقصد ولو بشكل بسيط أن يسبب له ألمًا، إلا أنه بذلك الفعل يُشعره أنه ليس مهتمًا بأحاسيسه، ولو حتى بمجرد الاستماع إليه وتقدير مشاعره..

وإنما الواجب أن يتفاعل كلا الزوجين مع شريكه، وبخاصة في وقت

(١) العقد الفريد - ص ١٠٣.

الأزمات، كأن تمرض الزوجة، أو تحمل فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج لسبب ما، فيحتاج إلى عطفٍ معنوي، وإلى من يقف بجانبه، فالتألم للألم الآخر له أكبر الأثر في بناء المودة بين الزوجين، وجعلها أكثر قرباً ومحبة أحدهما للآخر.. فالحب سعيّ جادٍ وحثيث للاندماج عقلياً وروحياً ونفسياً مع الطرف الآخر، وتحقيق الذات من خلاله..

وهناك أشياء تبدو صغيرة، ولكنها تُبقي الحب..!! ولذلك لا بد أن يعرفها الزوجان..

فيما أخى الزوج..

- عند عودتك للمنزل، ابحث عنها أولاً وقبل أي شيء آخر.. وضمها.
- اسألها عن يومها، وتعاطف معها، وقاوم رغبتك في حل مشاكلها..
- اشكرها عندما تؤدي لك عملاً.
- عندما تعد الطعام امدح طهوها.
- نوّه بإعجابك بمظهرها.
- ضع أشياءك في مكانها الصحيح، ولا تنتظر أن تقوم هي بذلك.
- إذا بدت في يوم متعبة أو مشغولة اعرض عليها مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلاً منها.
- اتصل بها من العمل لتسأل عن أحوالها، أو تشاركها شيئاً ما أو لمجرد أن تقول لها إنك تحبها.
- المسها أحياناً بيدك عندما تتحدث إليها.
- اسألها قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب في أن تحضره معك ولا تنسى إحضاره.
- إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها لتخبرها.

- عندما تسافر خارج البلدة، اتصل بها لتخبرها أنك وصلت بالسلامة واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الاتصال بك.
- عندما تسافر بعيداً أخبرها كم تفتقدها.
- تقبّل همدوء تأخرها في الاستعداد للخروج، أو تبديلها لملابسها أكثر من مرة.
- فاجئها بهدايا صغيرة من وقتٍ لآخر، مثل: باقة من الورد، قالب شيكولاتة، أو أي شيء بسيط تعرف أنها تحتاجه ولا تجد الوقت لشرائه.
- إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وتطورات مرضها، وذكّر لها بموعد الدواء.
- إذا جرحت مشاعرها، فامنحها بعض التعاطف، قل لها «آسف لأنني جرحتك» ثم اصمت ودعها تشعر بتفهمك، لا تمنحها حلولاً أو تشرح لها أنه ليس خطأك أنها شعرت بالجرح.

ويا أخذتِ الزوجة..

- تهيئي لاستقبال زوجك بترحيب حار ومظهر جميل ورائحة طيبة تنسيه عناء العمل ومتاعبه.
- انظري في عيوب زوجك نظرة حبيب فتصغر عيوبه ويهون ما كنت تريه كبيراً، وتأملِي قول الشاعر:
- التزمي الهدوء عندما يغضب زوجك، ثم صارح به بما صدر منه وعاتبه بود «ويبقى الود ما بقي العتاب».
- أكثرِي من كلمة حبيبي أحبك، فهي لم تخصص للعشاق إنما لك أنت وزوجك.
- إن كنتِ امرأة عاملة فلا تعكري صفوَ العلاقة بينك وبين زوجك بمشاكل العمل، وانعكاساته على نفسيتك بل دعي كل ما يخص العمل في مكانه

وعودي إلى البيت صافيةً وخاليةً.

- أحبي ما يحبه: فهذا له أكبر الأثر في التقارب الوجداني بينكما، وله أكبر الأثر في زيادة حب زوجك لك.

ومن قبل ذلك، ومن بعده، حاولي العمل باستمرار «على تحقيق التوافق والانسجام مع شريك العمر شيئاً فشيئاً. مع الأخذ بأسباب الصبر والأناة والمثابرة في سبيل تجنب دواعي المشاحنة، وتلافي أسباب الخلاف، وخلق الجو الملائم لنمو روح التعاطف والحب..»^(١).

أخي الزوج - أختي الزوجة..

«عندما تكون قلوبنا مفتوحةً، فإن احتياجاتنا التي لم يتم الوفاء بها والتي تتطلب اهتماماً منا، تكون واقعية ويمكن تحقيقها بحكمة، وعندما تكون قلوبنا مغلقة، فإن الوقت لا يكون مناسباً لإعداد خطة للتغيير»^(١)، فإذا حصلت على ما تريد من شريك حياتك؛ لأنه هو أيضاً أراد نفس الشيء، أو لأنه أحب أن يعطيه لك بلا قيود؛ فإن عائد هذا الأمر سيكون للعلاقة الزوجية.. فشركة الحياة الزوجية تعني المماثلة في إيجاد جوٍّ من البهجة والحبور والسعادة النفسية.. وتحقيق..

مشاركة إيمانية..

التعاون على طاعة الله، والمشاركة في العبادة من قيام ليل، وذكر وتسيح وصدقات مصداقاً من الصفات الطيبة التي تُميّز شركاء الحياة الصالحين.. وكلُّنا يعلم تعاونه - صلى الله عليه وسلم - مع أزواجه في أمور العبادة كالصلاة والصدقة ونحوها من الفرائض والمستحبات، كالتعاون في قيام الليل، فها

(١) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ٩١.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - ص ١٨٢.

هو ينادي ﷺ كلَّ زوجين مسلمين قائلاً: «رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته، فإن أبت نضح في وجهها الماء». [حسنه الألباني].

ويقول _ عليه الصلاة والسلام _ «سبحان الله! ماذا أنزل الليلة من الفتن، وماذا فتح من الخزائن، أيقظوا صويحبات الحُجْر، فرب كاسية في الدنيا، عارية في الآخرة». [رواه البخاري].

يقول ابن حجر- رحمه الله- في الحديث فوائد منها: «ندبية إيقاظ الرجل أهله بالليل للعبادة».. فهنيئاً لكلِّ زوج وزوجة قاما في ليلة مليئة بالسكينة والطمأنينة ليرفعا أكفَّ الضراعة إلى الله، ويسيلا دموع الأسى والحُرقة على ما فات؛ فكتبها الله تعالى مع الذاكرين الله كثيراً والذاكرات، يقول _ عليه الصلاة والسلام _ : «إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصليا ركعتين جميعاً، كتبا في الذاكرين والذاكرات». [صححه الألباني في الترغيب (٦٢٢)].

وكذا التعاون في الصدقة فعن عائشة _ رضي الله عنها _، تقول: قال النبي _ صلى الله عليه وسلم _ «إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها غير مفسدة، كان لها أجرها بما أنفقت ولزوجها أجره بما اكتسب، وللخازن مثل ذلك، لا ينقص بعضهم من أجر بعض شيئاً». [رواه البخاري ومسلم].

هذه هي المشاركة الإيمانية التي تطهر الروح، وتسمو بالنفس..

ولعظم هذه المشاركة في البناء الروحي دعا ﷺ بالرحمة للزوجين المتعاونين في هذا البناء الإيماني فقال: «رَحِمَ اللهُ رَجُلًا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّى وَأَيْقَظَ امْرَأَتَهُ، فَإِنْ أَبَتْ نَضَحَ فِي وَجْهِهَا الْمَاءَ. رَحِمَ اللهُ امْرَأَةً قَامَتْ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّتْ وَأَيْقَظَتْ زَوْجَهَا، فَإِنْ أَبِي نَضَحَتْ فِي وَجْهِ الْمَاءِ»..

سبحانك ربي حتى طريقة المشاركة.. طريقة حانية لطيفة..

«نضح في وجهها الماء» و «نضحت في وجهه الماء»

إنه نضح يشعر بحنو العاطفة والإشفاق..

نضح يشعر بعمق الحب..

وهكذا هو الزوج التقي معاون لزوجته على الخير والبر، ومن البر: البر بالوالدين.. كما أنها هي أيضًا تعينه على هذا البر «ولقد قال تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾.. ثم أن البر بالوالدين أكد حتى من الجهاد في سبيل الله، فلقد جاء فيما رواه مسلم بسنده عن عبد الله بن عمرو _ رضي الله عنهما _ أنه جاء رجل إلى النبي ﷺ، واستأذنه في الجهاد فقال: أحيي والداك؟ قال نعم، قال: «ففيها فجاهد». [أخرجه الإمام مسلم في البر].

وما هذا إلا لمكانة البر بالوالدين، وهذا ما فهمه سلفنا الصالح _ رضوان الله عليهم _، فإن شيخ الإسلام ابن المنكدر قال: بات أخ «عمر» يصلي، وبتُّ أغمز قدم أمي، وما أحب أن ليلتي بليته». (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

قوما بأداء عباداتكما كلها كما يجب، فروضًا وسننًا.. ولا تتركا شاغلًا يشغلكما عن تلك العبادات.. وتأملا في سرِّ وجودكما، وفي رسالتكما في الحياة.. فالعبادات رقيِّ بالنفس في مدارج الصلاح، وهي مفاتيح التدبُّر والتفكير في خلق الله.. وهي تُغني الروح، وتنحوها نحو الرضا والسكينة.. ومن ثم المودة والرحمة..

و حاولا أيضًا الاجتماع على أداء العبادة، كأن تصليا وتقرأ القرآن معًا، وتتدبرا معانيه باللجوء إلى التفاسير والتفكير كذلك، وصيام الأيام معًا...

إن هذا الشعور المشترك يزيد من تحابيبكما في الله، وما من رجل أو امرأة إلا وجعل الله سعادته مع شخص ما بقدر محبته له في الله، فالمحبة في الله عنوان الصلة الطيبة». (١).. وهذه الصلة تجعل شعار كلاكما في الحياة مع الآخر..

(١) سير أعلام النبلاء - ج ٥ ص ٣٥٧.

(٢) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١١٧ بتصرف.

مشاركة المسئولية..

الحياة الزوجية - لمن أراد الزواج وفهم معناه - تعاون ومشاركة وتحمل
لمسئولية أسرة، وليس تحملاً لمسئولية أفراد أو فرد معين..

والأسرة كيان متكامل وله متطلبات.. وعلى أفراد الأسرة التعاون من أجل
توفير احتياجات ومتطلبات الأسرة بالعمل داخل البيت أو العمل خارجه.

إننا «قد ننسى القيام ببعض الأمور وسط العديد من المسئوليات اليومية، والتي
يجب علينا القيام بها، والتي يتوقع منا الآخرون القيام بها.. وذلك أمر لا يمكن
منعه.. إن تلك الأمور كما لو كانت تتسرب من خلال الشقوق..

مثال على ذلك: قد ننسى بعض ملابس الغسيل ملقاة على الأرض، أو نترك
بعض الأطباق في الحوض، أو قد نُهمل تسديد فاتورة مستحقة الدفع.....

ولاشك أن هذه الأمور مما يسبب المشاكل، وذلك لأننا في علاقاتنا مع شريك
حياتنا نطالبه بصمت أو باستخدام الأوامر، بألا يقوم بارتكاب خطأ أبداً... وكأن
شريك حياتنا ليس بشراً ينسى أحياناً، بسبب شدة التعب أو الانشغال بالكثير من
الأعمال!!

لماذا لا نقوم نحن بدلاً منه بالقيام بتلك الأعمال، وبدون أي شعور بالاستياء أو
الغضب؟

لماذا لا نتصرف بهدوء، ونقوم بتلك الأعمال بطريقة تعبر عن حبننا...؟

وهكذا كل هذه الأمور «الصغائر»...

ربما قال قائل هنا: «انتظر لحظة، لو أنني استخدمت هذا الأسلوب المتساهل مع
شريك حياتي، فلن يقوم بأي عمل، وسوف أضطر أنا للقيام بجميع الأعمال؟

وأنا أجيبه: قد يكون ما تقول صحيحاً بالنسبة لبعض الأفراد.. ولكنه ليس
القاعدة، بل القاعدة على عكس ذلك، فحين تتوقف عن إلقاء المحاضرات على
شريك الحياة، وتترك أسلوب الصياح الانفعالي، والتعامل باستخفاف، أو أي

تصرف من هذا القبيل... فإن ردّ فعل شريك حياتك هو التعاون، ومن ثم الحب..»^(١).

إن الذي يحدث - للأسف - أن الزوج أو الزوجة يحاول مساعدة شريك حياته؛ لينخرجه مما يرى أنه مشكلة أو خطأ في التصرف.. ثم يغضب ويشعر بالاستياء منه!! لماذا؟ لأنه حين قام بما قام به لم يكن يرغب في القيام به، فقد كان يرى أنه ليس من مسؤوليته.. ثم أنه لم يجد أي تقدير عند شريك الحياة لما قام به من «تضحية».. بل هو لم يستمع إلى النصيحة التي أعطاها له!!

ومن ثم يغيّر الزوج أو الزوجة طريقته من المساعدة والتحمل والنصيحة إلى الجفاء، والابتعاد، بل ربما و الكره.. ويشعر شريك الحياة بالتغير في سلوك شريكه، فيغضب منه؛ لأنه يشعر بأنه لا يراه أهلاً للمسئولية، أو أنه غير كفٍ للتعامل مع واقع الحياة، ومن ثم يشعر بالإهانة.. فيكون الغضب.. والجفاء.. بل - ربما - سمعنا بعض شركاء الحياة يردد مقولة: ليس هناك من سبيل إلى تغييره أو تغييرها!! لقد حاولت كثيراً.. كثيراً جداً!!

وهذه مقولة في الحقيقة في غاية الغرابة.. لأن الحقيقة الواقعية هي: «أن الصحة العقلية، والمجهود الرائع، والعادات الجيدة مثيرة للعدوى، فإذا وجدت أي شيء بشريك حياتك تحب أن تغيّره، فابدأ بنفسك أولاً، أن تكون نموذجاً من خلال أسلوب الحياة الذي تتبعه، ويمكن قريباً أن يتغيّر هو أيضاً»^(٢).

خذ مثالاً..

كان أحد الأزواج يحب القراءة.. ودعا زوجته مراراً أن تشاركه هذه القراءات المفيدة.. ولأن هذا الأمر كان مفروضاً عليها، فقد رفضته بالطبع، وهذه هي الطبيعة

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٩١ بتصرف.

(٢) المصدر السابق - ص ٩٣ بتصرف.

البشرية ترفض دائماً ما تراه مفروضاً عليها..

فما كان من زوجها إلا أن حاول جذبها إلى ما يهتم به عبر هدوئه وعطفه وإحسانه وحبه.. مما دعاها إلى التأمل في هذه الكتب التي تجعل منه هذا النموذج؟!

وبالتالي صارت حواراتهما حول ما يقرأ كل منهما من كتب مفيدة ونافعة...

إننا في كثير من الأحيان نُقنع أنفسنا باستمرار بشعورنا بالمسئولية إزاء شريك الحياة، غير أننا، وبكل بساطة، نتولى عملياً اتخاذ القرار بدلاً منه.. ومن وراء ظهره.. ثم نستغرب في نهاية المطاف، غضبه ورفضه..!

إنه لجميل حقاً أن يعرف الإنسان قيمة نفسه، وقدر ذاته.. وإنه لأمر طيب أن يعلم أن إسهاماته في الحياة مهمة وقيمة.. ولكن أن يتحول ذلك إلى لون من ألوان الغرور والغطرسة.. وإلى إحساس بأن شريك الحياة «محظوظ» لأنه وجد مثله.. هنا المشكلة..

«إن هناك تحولاً مذهلاً يحدث عندما يعرف الشريكان قيمة كل منهما، وعندما يحسُّ كلُّ منهما بالأمان في إسهاماتها الخاصة الفريدة، إنه لأمر شديد الفائدة للعلاقة، عندما يحسُّ كلُّ منهما أنه شريك مساوٍ» (١).

وأنا أوكد لك ذلك من خلال تجربة حياتية.. إذا أردت أن تعرف قدر ذاتك.. وقدر شريك حياتك فلا تأخذ ما يقوم به شريك حياتك على أنه أمرٌ مسلمٌ به..!! بل فكّر دائماً ماذا لو أن زوجتك مثلاً قد أخذت أجازة من مسؤولياتها لمدة شهر، فأصبحت مسئولاً عن نفسك في هذه المدة.. فمن يطهو لك طعامك؟ ومن يغسل لك ملابسك؟.. ومن يذكرك بالتزاماتك؟.. بل من يبحث لك عن أشياءك التي تضيع منك، بسبب الفوضى التي سيصبح عليه البيت في أثناء ذلك الشهر؟

(١) المصدر السابق - ص ٨٠ بتصرف.

تخيّل ذلك.. وتخيّل أنك حُرِمْتَ من حبّ زوجتك الذي يملأ عليك حياتك؟!!!

وإذا كنتِ زوجة.. فلك أن تتخيلي أن زوجك تخلى عن مسؤولياته لمدة شهر.. فكيف يكون حال بيتك؟
لو قام كل شريك بذلك.. عندها سيعرف قيمته الذاتية.. وأهميته في بيته.. وأهمية شريكه أيضاً..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

من أهم ما يحقق الزواج الناجح، أن يتحمل كلا الزوجين مسؤولية مشاكله الزوجية، وأن يبادر إلى مساعدة شريك حياته.. وأن يعطي شريكه ويتعاون معه، فيكون حوارهم صادقاً، ويقابل السيئة بالحسنة، ويغفر الإساءة.. ويسأل نفسه دائماً: ما الذي يمكنني القيام به لتحسين حياتي الزوجية؟.. وهو مع كل ذلك يقوم بتشجيع شريك الحياة، بالتركيز على نقاط القوة فيه، وإهمال نقاط الضعف.. ومساندته وقت العثرات..

فمثلاً..

إذا واجه الزوج ضيقاً مالياً، فلا بد للزوجة أن تكون مساندةً له، فلا تشكو منه أو تقلل من شأنه.. أو تقوم بمقارنته بالآخرين.. بل على العكس تكون على استعداد أن تنتقل من المكان الذي أحبته، وأن تعيش بأسلوب حياة أقلّ بكثير مما كانت عليه...

إن الزوج والزوجة لو تأملا واقعهما؛ لوجدوا أنهما مشتركين في أشياء كثيرة.. فهما مسلمان.. وهما متفقان في تصوراتهم وقيمهم.. وهما يجبان أبناءهما حباً طاعياً.. وهما من قبل ذلك ومن بعده بينهما مسؤولية مشتركة.. ومن ثم فإن من واجبهما أن يعملوا معاً..

حتى تقوى المشاركة..

«في دراسة قام بها علماء النفس البريطانيون للخروج بروشته لضمان السعادة الزوجية..»

وبعد أبحاث طويلة ودراسات عديدة، استطاع علماء النفس تحديد عشر مناطق في الحياة الزوجية حذروا من الاقتراب منها لضمان حياة مستقرة..

... تقول «زيلداويست» خبيرة علم النفس البريطانية الشهيرة، التي ترأست هذه الأبحاث والدراسات: المرأة تريد شخصاً يقاسمها مشاعرها، لكنها أحياناً تتوقع وتطلب أكثر من اللزوم، وهذا يسبب ارتباكاً للرجل خصوصاً الذي تربي تربية تقليدية، ومن هنا تبدأ المشاكل..

وفيما يلي نعرض المناطق التي حذر علماء النفس من الاقتراب منها:

نار الغيرة..

تستطيع الغيرة أن تدمر أي علاقة زوجية إذا لم يعترض طريقها، ويكبح جماحها.. فالغيرة التي تتطور إلى الشك يتوارى وراءها عدم الثقة. وهذه هي أولى المناطق التي يجب عدم الاقتراب منها، فيلزم الابتعاد عنها، وعدم التجسس والتفتيش الذي يعتبر وسيلة لمحاولة التحكم والسيطرة. وعدم محاولة إنزال العقاب بشريك الحياة الذي يبعثنا أكثر عن الثقة.

وتقول زيلدا: الغيرة يمكن أن تكون جزءاً عادياً في أية علاقة، ولكنها عندما تصبح مفرطة، وتتجه نحو الاستحواذ الكامل تتسبب في المشاكل، المسألة أن الشخص يحتاج في بعض الأحيان إلى التأكد من أن شريك حياته لا يزال يحبه!!

الأطفال..

وتقول الخبيرة النفسية: هناك متزوجون يستخفون بتأثير الأطفال على العلاقة الزوجية، إن وصول الطفل، يعني: تغييراً في نظام الحياة أقوى من التغيير الذي

يحدث عند الزواج.. فللمرة الأولى يظهر شخصٌ ثالثٌ يتحتم علينا أن نفكر فيه قبل أنفسنا، ولا يدرك الرجل أن المرأة سوف تنشغل بالطفل كثيرًا، وسوف تعاني من الأرق والتعب؛ ولكن على المرأة أيضًا أن تُطمئن شريك حياتها بأنها مازالت تحبه، ومازالت تنشغل به، مع ضرورة عدم إهمال الزوج..

الهواية..

كل إنسان في هذه الحياة يمارس هواية معينة مثل: السباحة، أو كرة القدم، أو حتى الجلوس مع الأصدقاء..!!

وتقول زيلدا: أحيانًا يواجه الرجل صعوبة في التحول من حياة العزوبية إلى علاقة زوجية ملتزمة ومستقرة، ويستمر في الأسلوب الذي كان يعيش به قبل الزواج، وتضطر الزوجة إلى أن تقول لزوجها: إنها الآن جزءٌ من حياته، وإنهما يجب أن يصلا إلى تفاهم يجعل العلاقة تستمر في إطار صحي، ولاشك أن الشريك الذي يترك شريك حياته فترات طويلة يعمل دون أن يعي على تدهور العلاقة، ويظهر الاستياء وعدم الإحساس بالمشاركة.

الصمت..

وهذه هي المنطقة الرابعة التي يلزم عدم الاقتراب منها، وهي الصمت ولا يمكن أن تكون صاحبته هي المرأة التي لا يمكن أن تسكت عن الكلام المباح وغير المباح بالنسبة لزوجها.

ولكن بعض الأزواج يصابون بالخرس بمجرد دخول البيت، وعدم الكلام يتسبب في حدوث الكثير من المشاكل.. فالزوجة تشعر أنها مهملة، وتتساءل بينها وبين نفسها هل أتحدث مع الجدران؟

وتقول «ويست»: مهما كانت حالتك، وسواءً كنت تشعر بالغضب أو الحزن؛ فيجب أن تشرك شريك حياتك معك، وتعطيه الفرصة لأن يتفهّم مشاعرك،

ويحاول أن يساعدك، فمن الحماسة أن يظل الإنسان صامتاً، ويترك الأمور تتراكم، ويغامر بتآكل تدريجي في العلاقة، ومن الصعب أن تتوقع من شريك حياتك أن يكون قارئاً نهماً لكل أفكارك على نحو مستمر، عندما يتكلم شريك حياتك يجب أن تعطيه آذاناً صاغية، وإلا فإنه ينغلق على نفسه ويبتعد وينزوي.

المال..

وتقول «زيلدا»: اختلاف وجهات النظر فيما يخص المال والإنفاق يمكن أن يسبب كثيراً من المشاكل، ويلزم تحديد أوجه الاتفاق، وتقدير الضروريات، وما يترك للإنفاق الفردي ولا يلزم، بل يجب أن يستخدم المال كجزء من لعبة قوى في العلاقات الزوجية، فالفلوس مسئولية مشتركة، ولا يجب الانفراد بها مهما كانت قليلة أو كثيرة.

العمل..

يجب أن يكون هناك توازن بين العمل والبيت، فمعظم الاتهامات توجه إلى الزوج الذي يقضي معظم الوقت في العمل، وتشعر الزوجة أن انتماء الرجل لعمله يطغى على انتمائه لبيته، والعلاقة تتعثر عندما تعطي العمل كل وقتك، فليحاول الزوج أن يقتنص ساعات لقضائها بالمنزل، ولا بأس من مشاركة الزوجة في عمل الأشياء سويًا.

العنف..

إن استخدام العنف أسلوب لا يمتُّ للحضارة من قريب أو بعيد، وللأسف يستخدمه البعض مع زوجاتهم، وتقع الزوجة المسكينة ضحية للإهانة الجسدية والمعنوية، وإن كنا ننصح الزوجة ألا تعطي الفرصة للزوج لاستخدام هذا الأسلوب، فلا تضيق عليه الخناق بعنادها، واستفزازه حتى يطير عقله ويستغنى عن الأسلوب الحضاري، ويبدأ في استخدام العنف.

الأهل والأقارب..

إن تدخل الأقارب في شئون الزوجين الشخصية، يشكل مشكلة حقيقية، لأن كلاً من الزوجين ينحاز لأهله، والخطر أن يصل الأمر إلى أن تتخذ الحماية موقف العدو الذي يقف بالمرصاد، ويتصيد الأخطاء، ويستغلها في سبيل تعكير صفو الحياة الزوجية، ولا يزال بعض الأقارب لا يهضمون فكرة أن الرجل عندما يتزوج يصبح كل ولائه لزوجته وأسرته الجديدة، ويجدون هذا التوافق أمراً صعباً، ويجب أن يتعاون الزوجان في وضع حدود وإطار صحي للعلاقات بالأقارب.

المعاشرة الزوجية..

ما تزال العلاقة الزوجية الخاصة جداً أصعب منطقة يستطيع الزوجان مناقشتها، وتقول خبيرة النفس البريطانية: إن العلاقة الإنسانية بين الزوجين إذا كانت تعيساً، فإن العشرة الزوجية تكون مرآة صادقة^(١).

.. وهكذا - أخي الزوج / أختي الزوجة - يبتعد كلاهما عن هذه المناطق التي تتسبب في تعويق التواصل بينكما.. ومن ثم تُضعف المشاركة أو ربما تمنعها!!.. ويحرص كلاهما أن تكون ردود أفعاله تُقوي المشاركة.. فمثلاً..

«إذا وجه لك شريك الحياة «اللوم».. فإن هذا السلوك يغلب أن يكون بسبب إيجاد العذر لنفسه في التقصير.. ومن هنا يصبح السلوك الأفضل هو ألا تنتقده، بل تشجعه لإيجاد بدائل لسلوكه، وربما عانقته أو قبلته أو قلت له كلمة تشجيع.. والأمر بالطبع يحتاج إلى صبر، وابتعاد عن الإحباط..

وإذا حاول «جذب انتباهك» بأن زاد من طلباته، فإن التجاهل لسلوكه هو

(١) أسرار الزواج السعيد - بشينة السيد العراقي - ص ١٤٢ - ١٤٧.

العلاج، مع التركيز على السلوك الإيجابي، وعدم التضايق منه أو الشعور بأنه يجب أن ينتظر ويتوقف عن الإلحاح..

وإذا حاول شريك الحياة «الحصول على السلطة والسيطرة»، فقام بطلب طلبات غير معقولة ليقول: «أنا أستطيع أن أعمل ما أريد، أنا في مركز السلطة».. فإن السلوك الأفضل في مثل هذه الحالة يكون، تجنب الصراع على السلطة، وتجنب محاولة كسب النقاش _ وحتى إذا شعرت بالغضب _ فلا بد أن تؤجل النقاش لوقت آخر تكون فيه اهدأ..
وأما إذا حاول شريك حياتك «الانتقام» فقام بجرحك بالقول أو الفعل.. فحاول تفهم دوافعه، وابق هادئاً، وابتعد عن الانتقام، وأظهر حبك له، وأعلى من قيمته عندك.. هكذا تستجيب للإساءة بالإحسان..

خذ أمثلة على ما نقول:

رجع الزوجان إلى البيت بعد زيارة لأهل الزوجة.. طلب «أحمد» من «مها» أن تعد له طعاماً.. كعكاً، وأشياء أخرى.. هنا قالت «مها»: أنت لا تحتاج إلى تناول كل هذه السعرات، لقد أكلت اليوم كثيراً..

تألم «أحمد»، وقال في نفسه: «لماذا تريد مني أن أكون دائماً كما تريد هي؟.. وحين أحضرت «مها» ما طلبه رفض أن يأكله.. فغضبت واهتمته أنه مسرف..

... ولو نظرنا في هذا المثال، سنجد:

«مها» اختارت سلوكاً ألم «أحمد»؛ لأنه يهجم عليه في جزء حساس بالنسبة إليه.. كانت الاستجابة الصحيحة من «أحمد» أن يهدأ ولا ينتقم لنفسه من «مها».. ويقابل السيئة بالحسنة!!

مثال آخر:

«فاطمة» مخلصه في عملها كمدرسة ونشيطة جداً اجتماعياً. وقد أدرك «محمد» مؤخراً أنه كان مهملاً ومرفوضاً لسنوات من «فاطمة»، فعبّر لها عن هذه المشاعر.

وقد حاولت «فاطمة» لعدة مرات أن تقضي وقتاً أكثر معه، ولكن «محمدًا» نادرًا ما كان يشعرها بأنه أدرك محاولاتها هذه!!!

وعندما يتنبه يتهمها بأنها تتصنع ذلك، ولذا تشعر «فاطمة» بالحيرة والألم..

ما نريد التأكيد عليه هنا.. أننا نحن الذين نختار الطريقة التي نستجيب بها للأمور، وكلما أدرك الزوجان أن لديهما اختيار لسلوكهما ورد فعلهما تجاه بعضهما البعض، أمكنهما أن يختارا سلوكًا واتجاهات وأفكارًا وكلمات إيجابية..

نعم.. إن التحديات والمصاعب موجودة في الزواج الناجح وغير الناجح؛ ولكن ما يميز زواجًا عن الآخر هو الاختيارات، التي يقوم بها الزوجان تجاه المشاكل والصراع.

إذن مفتاح تغيير السلوك إلى سلوك فعّال هو أن نتعلم أن يكون سلوكنا فيه نوع من الفعل بدلًا من ردود الفعل..

لذا أيها الزوج / الزوجة، تعلّم أن تضبط نفسك قبل أن تستجيب، وأن تتخلص من الرد الانفعالي وأن تختار الاستجابة الصحيحة. وعندما يزداد وعيك بكيفية الاستجابة الصحيحة للموقف، فكر للحظات ثم انتقل لاستجابة أخرى^(١).

وهناك فرص كثيرة يمكنك استثمارها للتقارب مع شريك حياتك..

فالزوجة يمكنها التقارب مع زوجها في حالات كثيرة إذا:

- ارتكب خطأ، ولم تقدم له نصيحة، ولم تقل له: «ألم أقل لك؟»
- نسي أن يحضر ما طلبته، فقالت: «لا بأس، من فضلك أحضره المرة القادمة».
- إذا جرحته وتفهمت سبب جرحه، فتعتذر وتمنحه الحب الذي يحتاجه.
- لا تشعره بالذنب عندما ينسحب ويبتعد.

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٨، ٩ بتصرف.

- إذا اعتذر عن خطأ، تتقبل اعتذاره بحب وتسامح.
- عندما يطلب منها عملاً توافق وتظل في مزاج طيب.
- عندما يصلحها بعد شجار، ويقدم لها خدمات صغيرة، تتقبل هذه الخدمات وتقدرها.
- عندما تشعر بخيبة أمل، تنسحب، حتى تسترد توازنها على انفراد، ثم تعود بقلب محبب.
- لا تقدم له النصائح وهو يقود السيارة، بل تشكره على توصيلها.
- تطلب مساندته بدلاً من شرح أخطائه.
- تعبر عن مشاعرها السلبية بطريقة معتدلة، دون لوم أو رفض أو خيبة أمل.

وأما الزوج، فإن لديه هو الآخر فرصاً كبيرة ؛ لزيادة رصيد حبه في قلب زوجته، ومن ثم تقوى المشاركة بينهما، وله نقول:

- الزم الهدوء ولا تغضب، وإن أخطأت تجاه زوجتك فاعتذر إليها _ وهذا ليس عيباً _ لا تنم ليلتك وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية، تذكر أن ما غضبت منه _ في أكثر الأحوال _ أمرٌ تافه، لا يستحق تعكير صفو حياتكما الزوجية، ولا يحتاج إلى كل ذلك الانفعال. استعد بالله من الشيطان الرجيم وهدئ ثورتك، وتذكر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة، أو ثورة انفعال طارئة.
- إن كرهت من زوجتك خلقاً؛ فتذكر خلقاً آخر حتى تصفو مشاعرك تجاهها، وتذكر معنى قول رسولنا الحبيب _ صلى الله عليه وسلم _ : « لا يفرك مؤمن _ أي: لا يبغض مؤمنة _ إن كره منها خلقاً، رضي منها آخر».
- فحاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص.

- ولا تهنّ زوجتك؛ فإن أي إهانة توجهها إليها تظل راسخة في قلبها وعقلها، وأخطر الإهانات التي قد لا تستطيع زوجتك أن تغفرها لك هي أن تنفعل فتضربها أو تشتمها أو تلعن أباهها أو أمها!!.

- تجنب هذا الأسلوب من المدح إذا أردت أن تثني على زوجتك «أنت إنسانة رائعة... ولكن».. فقد تنسى كل مديحك ولا تتذكر إلا ما استثنيتَه فقط.

- امنحها النظرات التي تنم عن الحب والإعجاب، فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبير الوجه، ونبرة الصوت، ونظرات العيون، فكل هذه من وسائل الإشباع العاطفي والنفسي، فتعلم لغة العيون؟ وفن نبرات الصوت، وفن تعبيرات الوجه، فكم للغة العيون مثلاً من سحر على القلوب؟.

- كرر لها أن معرفتك لها معرفة وثيقة عميقة، معرفة لا يتأتى لسواك أن يعرفها، فقد صحبتها زمناً طويلاً، وراقبت خلجاتها، وخبرت اتجاهاتها وميولها..، وأنها إنسانة عظيمة، وأنتك تلتقي معها على الحب الذي يربطكما بالرب سبحانه، ثم يربط كلاكما بالآخر..

وأنكما شريكان في..

إدارة المؤسسة الإنسانية..

لا أراني جانباً الصواب حين أقول: إن الأسرة هي مؤسسة إنسانية رأس مالها السكن والمودة والرحمة، كما قال - تعالى - ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً...﴾ [الروم: ٢١]..

وإن «كنا نهمتم بإدارة مؤسساتنا وشركاتنا الاقتصادية المختلفة

«الصناعية والتجارية والزراعية والمالية والخدمية» بالطريقة العلمية، فإنني أرى أن أسرنا وبيوتنا أحق وأولى بالاهتمام والحرص على إدارتها، والقيام بواجباتنا فيها

بطريقة علمية تحقق لنا - بتوفيق الله - آمالنا وأهدافنا، سواء كانت تلك الأهداف قصيرة المدى أو متوسطة المدى أو بعيدة المدى..» (١)

إن أفضل المؤسسات يمكن أن تفشل بسبب من الإدارة السيئة.. بينما يمكن عبر الإدارة الناجحة أن تتحوّل الشركات والمؤسسات التي أوشكت على الإفلاس إلى مؤسسات رابحة..!! فالإدارة الناجحة تعوّض نقص الموارد المتاحة بحسن الكفاءة والفعالية، كما يمكنها رَأب الصدع ورتق الخروق في الخطط..

ولذلك فإنه لضمان استمرار الحياة بشكل طيب داخل الأسرة، لا بد للزوجين أن يقوموا بالإدارة الناجحة للأسرة، والتخطيط لحياتها الزوجية والأسرية.

«ذلك أن أي عمل له أهميته في حياتنا لا بد له من تخطيط ؛ لأن الذي يفشل في التخطيط لنفسه، فإنه في الحقيقة يكون قد خطط لفشله..»

If you fail to plan, you plan to fail

إن التخطيط هو النظرة إلى المستقبل. والواجب المفروض على الإنسان السوي أن يكون عدلاً بين أمسه ويومه وغده، فيقتبس من أمسه، ويأخذ العظة والعبرة ويستفيد من تجاربه حتى لو كانت تجارب فاشلة، فإنه يستطيع أن يجعلها خبرةً، وقد جاء على لسان بعض

الحكماء والعلماء.. إن النجاح يعتمد على قرارات صحيحة، والقرارات الصحيحة تعتمد على التجارب والخبرات، والتجارب والخبرات تتولد من تجارب فاشلة..» (٢)

«إن التخطيط مهارة ثمينة، وعندما يتمكن الإنسان من هذه المهارة، و يمارسها في حياته ويرى فوائدها المباشرة، يجد نفسه وقد ارتبط بالتخطيط وجعله جزءاً لا يتجزأ من حياته.» (٣)

(١) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٦.

(٢) المصدر السابق - ص ٩٩ - ١٠٠.

(٣) العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد - ص ٢١٧.

خذ مثالاً لأهمية التخطيط في حل المشكلات..

«كانت الفوضى تضرب أطنابها في بيت زهرة..
وإذا أراد زوجها ورقة بحث عنها في كل درج ومكتب!
وإذا أرادت لابنها جواربه جرت إلى الدواليب بحثاً عنها..
وإذا فكرت في استعمال أداة المطبخ، سارعت إلى بعثرة ما فيه، علّها تجد غايتها
المنشودة!

أضحت «زهرة» قائمة الوجه، كثيرة الشكوى، ساخطة كئيبة، فالأعمال تثقلها،
والمشاكل تلاحقها، والعلاقات السيئة مع الآخرين كانت تزيد كل يوم بسبب تعكر
مزاجها..

ولما أرشدتها صاحبته الناضجة إلى التنظيم، وحسن التخطيط، وأن تقوم
بواجبها دون تسويف.. ومن ثم عملت بالنصيحة، فوضعتها موضع التنفيذ ولم
تركن إلى الأمانى والأحلام..

عادت إلى وجهها البشاشة، وإلى نفسها الحيوية، وإلى حياتها التعامل الهادئ
الودود، وأصبحت الأسرة أكثر تعاطفاً وتماسكاً.^(١)

ومثال آخر..

«لقد كانت إحداهن تشعر دائماً أنها غارقة حتى أذنيها في الأعمال، تركض دون
جدوى.. ولا وقت للراحة لديها، لكن لماذا؟!
إنها تريد أن تكون سيدة مجتمع، وأخذ ذلك جلّ اهتمامها، فأصبحت ترهق
نفسها لأجل تطلعات واهية.

وإزاء «مسئولياتها» الاجتماعية، والتي كانت تظهر في زياراتها الكثيرة،

(١) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ٦٦.

واتصالاتها المكثفة، فضلاً عن مسؤولياتها الأسرية، أضحت سريعة الغضب، وكثيرة الشكوى، عاملت أولادها بصلفٍ؛ ليكون الود والمجاملة لخارج المنزل!». (١)

إن من علامات الزواج الناجح أن يكون للزوجين أهدافاً مشتركة يسعيان لتحقيقها، وتحديد هذه الأهداف بدقة ووضوح أمرٌ في غاية الأهمية، فالخبراء «يعتقدون أن الخطوة الأولى في عملية التخطيط الاستراتيجي تبدأ بصياغة رسالة المنظمة «المؤسسة» mission... وتحديد رؤيتها vision.. لأنها تحدد صورة النجاح التي تسعى إليها المؤسسة أو إن شئت فقل: الصورة التي يرسمها القائد لمستقبل تلك المؤسسة». (٢)

ونحن لا ننكر أن الحب الصادق بين الزوج والزوجة هو رباط عاطفي، ولكن ذلك الارتباط العاطفي يكون بين شخصين اتفقا على معاني وقيم يلتقيان عليها في كل مجالات الحياة، فأحبّ كل منهما الآخر، وهذا ما يميز الحب الزوجي عن غيره، فالزوجان المحبان يبذلان ما في وسعهما؛ ليبقى كلٌّ منهما أميناً تجاه الآخر بكل حيوية وصدق، وفياً له، ويتقبل كلٌّ منهما الآخر على علاته ويغفر له زلاته، ساعين معاً في تعزيز حياتهما بالقدرات الشخصية وتضافرها واتساقها معاً لتكوين نسيج الحياة الزوجية المشتركة، وتحقيق أهداف الأسرة «الكلية»: وهي الأهداف ذات الأجل الطويل والتي تحتاج إلى زمن أطول لتحويلها إلى واقع عملي ملموس في الحياة.

و أهدافها «الجزئية أو المرحلية»: وهي الأهداف ذات الأجل القصير، والتي تحتاج إلى زمن محدود لتنفيذها، وتكون جزءاً من الأهداف الاستراتيجية بحيث تؤدي إليها في النهاية.

ولاشك أن الهدف الأكبر لكل مسلم ومسلمة هو الفوز برضوان الله تعالى

(١) المصدر السابق - ص ١١٣.

(٢) التخطيط الاستراتيجي - جون برايون - ص ٢١.

والجنة، وهذا الهدف الكبير يتحقق ويترجم في كافة مجالات حياة الإنسان، وجوانب معيشته بحيث يحقق المسلم فيه قول الله _ تعالى _ : ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾. وبذلك تتحول حياة الإنسان كلها ولحظات عمره إلى سلسلة لا تنتهي من الإنجازات التي تصبُّ في مصب إرضاء الله تعالى.

وأما الأهداف المرحلية فقد تكون أهدافاً علمية أو حياتية، وهي تختلف من أسرة إلى أخرى.. فقد تكون إتماماً لدراسة.. أو تعلماً لعلوم شرعية أو غيرها..

والناس في ذلك مختلفون، فقد يودُّ هذا أن يكون مهندساً ناجحاً، وذاك يريد أن يصبح رجل أعمال ناجح، وآخر يريد أن يكون عالماً فقيهاً.. وهكذا.

وكما في الإدارة.. يحتاج تحقيق الأهداف إلى اتخاذ القرارات السليمة.. وكذلك في الأسرة هناك قضايا تحتاج لقرارات حاسمة.. وهذه القرارات بعضها يتخذها الزوج وبعضها يتخذها الزوجة، بل البعض الآخر يتخذها الأبناء..

وقد أثبتت التجربة أن وجود رئيسين لعمل واحد أدعى إلى الفساد من ترك الأمر فوضى بلا رئيس إن كان ذلك ممكناً، بل كل تجمع إنساني يلزمه رئيس «ولذا نرى الرسول الكريم ﷺ يقول: «إذا خرج ثلاثة في سفر فليؤمروا أحدهم» [رواه أبو داود من حديث أبي هريرة وأبي سعيد ورواه الطبراني عن غيرهما].

وروى الإمام أحمد عن عبد الله بن عمرو أن النبي ﷺ قال: «لا يحل لثلاثة أن يكونوا بفلاة من الأرض إلا أمروا عليهم أحدهم».. فأوجب تأمير الواحد في الاجتماع القليل العارض _ في السفر _ تنيهاً بذلك على سائر أنواع الاجتماع. ويدخل في ذلك الاجتماع الذي بين الرجل والمرأة والأولاد تحت مؤسسة الزواج. لذا وجب وجود قيّم واحد في الأسرة يقوم بما استرعاه الله إياه من أمور كما يجب الله ورسوله..»^(١).. وهذا القيّم له خصال القائد، ولا شك أن «القدرة على التأثير في

(١) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٩٣.

الآخرين هي الصفة الأهم في شخصية أي قائد»^(١).

إن «الحياة الزوجية حياة اجتماعية.. ولا بد لكل اجتماع من رئيس؛ لأن المجتمعين لا بد أن تختلف آراؤهم، ورغباتهم في بعض الأمور، ولا تقوم مصلحتهم إلا إذا كان لهم رئيس يُرجع إلى رأيه في الخلاف؛ لئلا يعمل كل على ضد الآخر؛ فتتفصم عرى الوحدة الجامعة بين الأطراف ويختل النظام..»

والرجل في الحياة الأسرية هو من يقوم بهذا الواجب ﴿الرجال قوامون على النساء بما فضل الله به بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم﴾ [النساء: ٣٤]..

ومعنى «قوامون على النساء» أي: أنهم يقومون بأمرهن، ويهتمون بشؤونهن، ويقومون بالإنفاق عليهن، والمحافظة عليهن فلا يضيعوهن ولا يهملوهن، فهي قوامة رعاية واهتمام ومحافظة وخدمة وإصلاح الشأن أي: قوامة تكليف – وليست قوامة تشريف وتسلط وتكبر وتجبر واستعلاء...»^(٢).

«إن توزيع المهام أمر هام في الحياة الزوجية، على كل من الطرفين أن يتسلم المهام التي يمكن له أن يتعامل معها بشكل ممتاز، بذلك لن ينشأ أي تنافس أو تنازع فيما بين طرفي العلاقة الزوجية، فكل منهما لديه مهامه المعروفة والمحدد»^(٣).

فنحن نرى مثلاً أن الأسرة تشبه «من جوانب عديدة المؤسسات التي يوجد بها قسم للعلاقات العامة، والأم هي المسؤولة عن هذا القسم.. وكما في المؤسسات والحياة السياسية، فإن هناك العديد من الأسرار التي يتم التغطية عليها، أكثر من تلك التي يتم إذاعتها والكشف عنها، وعلى كل عضو في الأسرة أن يحافظ على أسرار الأسرة...»^(٤).

(١) الذكاء العاطفي في الإدارة والقيادة - د. ياسر العيتي - ص ١٤.

(٢) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٦٤ - ٨٥ بتصرف.

(٣) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٥٣.

(٤) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ٢٧٢.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إذا أردت أن تستمتع بوحدة من أمتع وأجمل رفاهيات الحياة، وهي: أن يكون لديك وقت كاف ؛ لكي تستريح، لكي تفكر، ولكي تقوم بإنجاز الأعمال المطلوبة منك على خير وجه، فإن هناك وسيلة واحدة فقط، وهي: أن تأخذ وقتاً كافياً في التخطيط للأشياء وفقاً لأهميتها. وأن يكون لك بالتالي أولويات».^(١)

فبالخطيئة الجيد نصنع سعادتنا، لا أن تكون أعمالنا تحت الضغط الملح والطلب السريع..

إن الحياة الزوجية لا تقوم على افتراض «أن رجلاً أو امرأة يشعر كل واحد منهما أو أحدهما، أنه محتاج لأن يرتبط بالآخر لمجرد رغبته في ذلك دون اهتمام وعناية بأمور أخرى، هي من مقاصد الزواج ومقتضياته ولوازمه.. فالزواج ليس مقصده الوحيد استفراغ الشهوة وتحصيل المتعة فحسب ؛ بل هناك أمور ومصالح ولوازم ومنافع للزواج سوى اللذة الجنسية، من تحصيل الولد، وإيجاد الصلات الاجتماعية، وإرفاد المجتمع بالمواطنين الصالحين، وإيجاد البيئة والمحضن الطبيعي لنشأة النفس الإنسانية السوية..».^(٢)

إن الزواج شركة بين اثنين، والأبناء هم مشروع هذه الشركة.. وعلى الزوجين مراعاة المصالح المشتركة بينهما، وعدم إظهار المعارضة الصريحة أو الكراهية الشديدة أمام الأبناء ؛ لأن هذا يحدث القلق والعقد النفسية لدى الأبناء لما يرونه من قدوة سيئة داخل أسرة مضطربة ممزقة، ثم إن الاستمرار في بيت يقوم على الشجار والخلاف لن يكون محضناً لأولاد صالحين أسوياء، فإن معظم المنحرفين ينشئون في مثل هذه البيوت المنكودة، وإن الخلاف الذي يحطم الأعصاب يذهب بكل إمكانيات العبقرية ويقضي على المواهب التي يمكن أن تنتج خيراً وبركة... وليعلم الزوجان أن..

(١) القول لبنيامين فرانكلين - راجع مجلة المنار الجديد العدد ٥٥ - شهر ٤ / ٢٠٠٢ م.

(٢) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٤٨.

السعادة تبدأ من هنا ..

الزواج السعيد هو ذلك الزواج الذي تظهر ثماره بمرور السنين، حيث تهدأ العواطف المتأججة الصاخبة، فيصبح الحب أكثر عمقاً وأقوى أثراً..

والمشاركة الزوجية من أهم الأشياء، التي يدفع الله بها عواصف الخطر بعيداً عن سفينة الحياة الزوجية.. وبذلك تزداد درجة السعادة بزيادة سنوات العشرة، فكلما زادت السنون، وعلا الشيب الرؤوس، إزدردت روح العطاء والتقارب، وازداد إحساس الزوجين بحاجة كل منهما لرفيقه، بل إن كلاً منهما يجد في شريكه خير صديق فيصارحه بكل ما يدور في خاطره، وكل ما يعتمل في نفسه، وكل ما يثور في أعماقه بكل صدق ووضوح ودون مواربة.. فيجد عنده البلسم الشافي من كل جروح الحياة..

وهذا «الزواج السعيد ليس وليد الظروف، بل هو كالبناء المشيد لا بد له من أساس قوي متين». [بترفيلد - الزواج المثالي - مكتبة الخانجي] ولا يكون كذلك «إلا إذا ساهم كل من الشريكين بقسطه من العمل في سياق العلاقة الزوجية المتبادلة.. فاختيار شريك الحياة الزوجية أمرٌ هام للغاية، والأهم من ذلك كيفية تكوين تلك العلاقة الزوجية.. ما الذي يمكننا فعله لكي نقود هذه العلاقة الزوجية نحو النجاح..

لا يجد المرء سعادته الزوجية حينها لا يرى أمامه سوى مصالحه الشخصية.. إن سعادة الحياة الزوجية هي مكافأة للمرء على تعامله مع شريك الحياة بمنتهى الحب والرفقة والحنان..» (١)

ولاشك أن هذا يتطلب من كلا الزوجين أن يتعلم في كل يوم المهارات التي تمثل الطريق الأقرب إلى التعامل الأفضل مع شريك الحياة، ومنها:

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٦٤.

- أن يتحمل كل شريك في الحياة الزوجية مسؤولية سلوكه.. و أن يعرف الزوجان أهدافهما من الزواج.
- أن يعبر الزوجان عن مشاعرهما بانفتاح وصدق.. و أن يستمع كل منهما للآخر باهتمام حين يحدثه عن مشاعره.
- أن يعبر كل منهما للآخر عن تقديره له.. و أن يتفهم شريك الحياة العوامل التي تؤثر على علاقته بشريكه.
- أن يتعلّم كيف يقوم بحل المشكلات التي قد تواجهها.. و أن يختار الأفكار والكلمات التي تدعم الأهداف الإيجابية للزواج...
- و أن يثق كلاهما في قدرته على نسج خيوط السعادة إن أراد... فإذا لم يستطع أن يُزيّن بيته بالزهور، فليزيّنه بابتسامته.. فالزهور يمكن أن تذبل.. أمّا الابتسامة فإنها تبقى وتنتشر بين الزوجين، وتتعانق مع الحياة..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن الحب بينك وبين شريك حياتك تجاوب، وعطاء، ومشاركة.. وهذه المشاركة تشبه الوعاء الذي يعمل بضغط البخار، حيث تنضج العلاقات بين الزوجين في ظلالها؛ لتصبح حياةً ثنائية يجياها زوجان محبان.. أعزهما الله بالإسلام، وعاشا في هذه الحياة ممسكين بحبل الله المتين، حريصين على مرضاته، راغبين في الفرار إليه؛ ليفوزا في الدنيا والآخرة، وتكون لهما الحياة الطيبة.. تلك الحياة الرائعة التي ينطلقا فيها معاً بمنتهى البهجة والسرور نحو الجنة في الحياة الدنيا.. قبل أن يراها في الآخرة.. وذلك من خلال «حياة المشاركة الزوجية»!!..

الفصل الثالث

الزوج والزوجة والذرية.. هذه هي العائلة.. وهي في ذات الوقت «قلعة» و «حصن» تكل فرد من أفرادها في مواجهة كل التحديات الخارجية.. هي الحاجز الواقعي من اختراق الأعداء لإيذاء أفرادها..

ولا تكون جدران القلعة قوية البنيان إلا باتحاد أفراد العائلة بشكل قوي..، ولا يكون ذلك إلا من خلال «حياة المشاركة الزوجية».^(١) فهي السبيل لدعم أسوار القلعة، وتقوية جدران الحصن..

نعم.. قد يختل التناغم داخل القلعة، وقد نشعر الألم والغضب داخل الحصن.. بل قد يحدث - أحياناً - عدم توافق بين أفراد العائلة، وقد نرى نزاعات، وربما نيران صديقة تسبب جراحات أليمة، نداويها، أو تبقى نُدبها العمر الطويل..!!

قد يكون كل ذلك.. ولكن، تبقى العائلة هي «القلعة» التي تحمي أفراد العائلة، و «تحصن».^(٢) الزوجين ما دام الجميع يتحدث لغة المودة والرحمة.. هذه المودة والرحمة التي هي شيء أسمي من الحب.. شيء فوق الحب..

(١) راجع إن شئت الفصل السابق " حياة المشاركة الزوجية "

(٢) يُسمى الرجل المتزوج " مُحْصَن " .. وتُسمى المرأة المتزوجة " مُحْصَنَة " !!..

﴿ في بيت الحب.. ﴾

من أهم حقائق صراع الإسلام مع أعدائه أنه «صراع اجتماعي» قائم بين «مجتمع» قائم على الفكرة الإسلامية، و«مجتمع» قائم على فكرة تناقض الإسلام^(١)، ولذلك فإن المسلمين في حاجة إلى سنوات طويلة من صمود الظاهرة الاجتماعية الإسلامية في وجه الظاهرة الاجتماعية الغربية الغالبة الآن، والتي تحمل بين طياتها، عوامل فنائها من العفن الخلقي والشقاء المعيشي!!.

ولاشك أن البيت المسلم خلية من خلايا كثيرة يتألف منها الجسم الحي لـ «المجتمع الإسلامي»، ومن ثم فهو قلعة من قلاع هذا الدين، وفي هذه القلعة يقف كل فرد على ثغرة حتى لا ينفذ إليها الأعداء؟!.

والمرأة في هذا البيت تقف على خط الدفاع الأول ضد أعداء الإسلام، ووقفها هذه تمثل نقطة الارتكاز في دائرة امتداد هذا الدين، ونسيج ثوبها الشرعي هو نسيج الراية الإسلامية في الصراع بين الإسلام وأعدائه..

لقد أخبر الله _ سبحانه وتعالى _ أن أوهن البيوت هو بيت العنكبوت: ﴿وإن أوهن البيوت لبيت العنكبوت لو كانوا يعلمون﴾.. «.. و ضعف بيت العنكبوت ليس في ضعف خيوطه فقط، وإنما أيضاً بسبب أن الأسرة فيه ليس فيها الاستقرار، فمن طبع أنثى العنكبوت أنها تُخرج صوتاً إذا أرادت الذكر، وبعدها تنتهي منه تسمه وتقتله، ثم إذا رزقت البيض وهم أبناؤها، أكلت نصفهم إذا أحسَّت الجوع، فلذلك ضرب الله بها المثل بأنها أوهن البيوت ؛ لأنها لا تقوم على دعائم الاستقرار...!!»^(٢).

ولاشك أن البيت المسلم من أبعد البيوت عن ذلك الوصف ؛ لأنه بيت يكون «الحب» هو الرباط الذي يربط بين أفرادها، وتكون المودة والرحمة هي نسيج العلاقة

(١) كالعلمانية مثلاً أو الشيوعية أو غيرهما..

(٢) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٣.

بين الزوجين فيه.. ولذلك فإنه بيت لا يعرف الخراب ؛ لأنه يتكون ومعه أسباب حمايته من الحب والرضا..

وليس معنى هذا أنه بيت لا يقع فيه شقاق أو عتاب أو خلاف ذلك، فهذا أمر لا يمكن أن يتحقق في عالم البشر ولم يتحقق في بيوت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قدوة البشرية كلها، وإنما معناه أن الخلاف بين المرأة المسلمة وزوجها لا يستمر بل يثوب كلاهما إلى الله سريعاً فيذهب الشقاق، ويبقى الوثام والحب والرضا.

إن كلا الزوجين في هذا البيت تنمو في قلبه بذور الحب، فلا يُصبح في حاجة إلى أن يتملّق شريك حياته ؛ لأنه يكون صادقاً مخلصاً وهو يُزجي له الثناء، بل إنه سيكشف في نفس شريك حياته عن كنوز من الخير، وسيجد له مزايا طيبة يثني عليها حين يثني وهو صادق...!!

كذلك لن يكون في حاجة لأن يُحمّل نفسه مؤونة التضايق من شريك حياته، ولا حتى مؤونة الصبر على أخطائه وحماقاته ؛ لأنه سيعطف على مواضع الضعف والنقص فيه، ولن يُفتش عليها ليراها يوم تنمو في نفسه بذرة العطف!

وبطبيعة الحال لن يُجشّم نفسه عناء الحقد عليه أو عبء الحذر منه، فإننا يحقد الإنسان على الآخر ؛ لأن بذرة الخير لم تنمو في نفسه نموًا كافيًا، ويتخوّف منه ؛ لأن عنصر الثقة في الخير ينقصه! (١)

إن الزوج المسلم هو أحب الناس لزوجته، وهي أحب الناس إليه يربطهما الحب في الله - أوثق عرى الإيثار - وتزداد مشاعر الحب بينهما باستمرار العلاقة الزوجية.. فالحياة في «بيت الحب» إما لحظة وداع وأمل، أو لحظة حنين وشوق، أو لحظة لقاء وفرحة... فهي حياة طيبة وعيشة راضية وعمر مبارك...

وهكذا هو بيت الحب.. بيت يملؤه الحب، وينعم بظلال الرضا بعيدًا عن

(١) مستفاد من "أفراح الروح" - سيد قطب.

ظلمات المادية الطاغية وموبقات الفساد والإباحية..

وفي الصفحات التالية نحاول أن نعرض لبعض الأفكار حتى لا يجف نهر الحب بين الزوجين، وقد حاولت أن أعرضها وفق أبجدية اللغة العربية حتى تتحول حروف لغتنا العربية إلى حروف سعادتنا الزوجية..^(١)

حرف الألف..

! = إنصات

«لو كان عليّ أن أختار نصيحةً واحدة للإبقاء على المودة والرحمة والحب بين الزوجين، لا اقترحت على الزوجين أن يُنصت كلٌّ منهما للآخر بصورة أفضل.. ولا شك أن الرجال أولى بهذه النصيحة من النساء!!

إن أكثر النساء يشكين من أن أزواجهن لا يستمعون إليهن بشكل جيد..

ولذلك فإن أقل تحسن يطرأ على إنصات الزوج لزوجته، يكون له مردود جميل في نفسها، ذلك أن هذا الاستماع أشبه بالدواء السحري الذي يؤدي ثماراً جيدة في جميع الأحوال..

إن أي إنسان حين يشعر أن هناك من يستمع لما يقوله عن طيب خاطر، فإن ذلك يشعره بحب هذا الذي يُنصت إليه..»^(٢)

ولذلك، فإن كلا الزوجين حين يُقدّم للآخر نصيحة ما «فإن ما يسعى إليه هو الإحساس بالتقدير والفهم من جانب شريك حياته، وهو يجب أن يسمعه.. وإذا

(١) أوكد هنا أن نقش الأفكار على الورق هو أمر يسير، وإنما التحدي الحقيقي هو نقشها في صحف الحياة ومجريات الواقع.. وما لم تتحول تلك الأفكار إلى واقع زوجي حيّ ومتحرك، تراه العيون، وتلمسه الأيدي وتلحظ آثاره العقول، فإنها لا تعدو أن تكون حبراً على ورق..!!

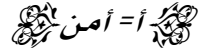
(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٢٩ - ٣٢ بتصرف.

تحقق من مجرد قيامه بالإصغاء، فإنه يشعر أنه حصل على هدية محبة، ولا يكون في حاجة إلى أكثر من ذلك!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إنه من الخير أن ننصت وندرك، من أن نندفع ونخطئ، وقد ذهب بعضهم إلى مدى أبعد من ذلك في تأكيد أهمية الإنصات بقوله: «من الأفضل أن تصمت فيشك البعض في فهمك لما يقال، من أن تتكلم فيتأكد الجميع من عدم فهمك لما يطرح»!!

ونحن نضيف هنا «إننا لا نتعلم عندما نتكلم، بل نتعلم فقط عندما ننصت ونرى ونمارس!!»^(١)



«الأمن من الحاجات النفسية الضرورية؛ لكي يسعد الإنسان في حياته وينعم، ولو تخيلنا أن إنساناً يملك العقار والدينار والطعام، وبينه وبين هذه الملذات أسدٌ جائع فاغراً فاه ينتظر قدومه، فهل يهنأ هذا الإنسان بهذه النعم - أو يكون تفكيره في الأسد، وكيفية النجاة منه؟..

لاشك أن الأمن إن - فقد - فإن الإنسان لا يهنأ بعيش أبداً..

هذا ما يحدث لأحد الطرفين في الحياة الزوجية، إذا لم يتوفر له الأمن النفسي من الطرف الآخر حتى لو أغدق عليه المال والعقار، فإنه يبقى محتاجاً إلى الاهتمام به ليشعر أنه آمن، يبقى محتاجاً إلى اللمسة الحانية، وإلى النظرة الرحيمة، وإلى مشاركته في الأحزان والأفراح، ويبقى محتاجاً إلى الجلوس معه والحديث إليه عن الأحلام والأمان المشتركة، حينها يشعر أن الطرف الآخر مهتمٌ به ويقدره ويحترمه..

.. ولهذا لا بد أن يُسمع الزوج زوجته بعض الكلمات التي تشعرها بالأمان في

(١) راجع إن شئت " الباب الثاني: فن امتلاك القلوب - الفصل الأول: التواصل والألفة "

حياتها معه، وكذلك الزوجة تُسمع زوجها بعض الكلمات التي يشعر الزوجُ بعد سماعها، بأنها تحافظ عليه وعلى أبنائه وأمواله وبيته فيطمئن ويستقر...»^(١).

إن الشعور بالأمان إذا لم يتوافر لدى كلا الزوجين «فإن الولاء للمؤسسة الزوجية سيتهيئ حتمًا، وذلك لعدم شعور أحدهما بالأمان تجاه الآخر والاطمئنان لتصرفاته.. ومن علامات الأمان أن يبث كلٌّ من الزوجين همومَه للآخر ويتحدث كل منهما عن طموحه وأحلامه، ويردد بين حين وآخر أنه بحاجة للطرف الآخر وأنه يشكر الله _ تعالى _ أن جمع بينهما في علاقتهما الزوجية وهذا من الإشعار بالأمان في القول، فدفاع كل واحد منهما عن الآخر عن ماله و اسمه وسمعته وعمله بل وحتى عن عيوبه وأخطائه، هذا مما يزيد شعورهما بالارتياح وتحقيق الأمان.

ولعل حاجة المرأة للشعور بالأمان أكثر منها بالنسبة للرجل ولهذا نقول للزوج، كن صريحًا معها وأخبرها عن حبك وعن حاجتك لها...»^(٢)، واعلم أن: المرأة عندما لا تشعر بالأمان «فإن خيارها الوحيد أن تتفادى مشاعر الحب.. وأن تقوم بتخدير تلك المشاعر عن طريق بعض السلوكيات الإدمانية مثل الإفراط في الأكل، والإفراط في العمل، أو ربما الإفراط في الرعاية!!

ولكن حتى مع هذه السلوكيات الإدمانية، فإنها تسقط في بئر من مشاعر الإحباط التي لا يمكن التحكم فيها بسهولة»^(٣).

أخِي الرَّوْح / أَخِي الزَّوْجَةِ..

لقد عبّر القرآن عن الحياة الزوجية بأنها سكن، والإنسان لا يرتاح في سكنه ولا في حياته بدون الإحساس بالأمان..

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٥ بتصرف.

(٢) مأخوذ من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com "بتصرف يسير"

(٣) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د.جون جراي - ص ١٦٩ بتصرف.

ومن هنا يجب أن يُشعر كلا الزوجين شريكه بالأمن والطمأنينة عن طريق الثقة فيه والتأكيد له بالوفاء.

١ = احترام

الاحترام حقٌ يجب أن يتمتع به الإنسان في كل علاقة إنسانية مع صديق أو زميل أو جار..

والاحترام أمر يتعلق بالجدان _ أي: العاطفة والمشاعر _.. العاطفة النبيلة، والمشاعر الطيبة والوجدان السامي الراقي.. إنها الفطرة السوية.. إنها رقة المشاعر والذوق والسماحة والصفاء والشفافية والتواضع والبساطة..

و«الحب في صميمه احترام.. وتقدير للطرف الآخر.. وحين تحب إنساناً؛ فإنك الوحيد الذي يستطيع أن يطلع على كل القيمة الجمالية، والقيم الخيرة، والقيم السامية التي يتمتع بها هذا الإنسان، وحين تقرر الزواج به، فهذا معناه أنك تشعر أنه يضيف قيماً هامة في حياتك...»

ومن هنا، وجب عليك أن تضع رفيقَ حياتك في أعلى مكانةٍ يستحقها، إنه إنسانٌ رائعٌ وعظيمٌ ونبيلٌ.. إنه إنسانٌ شريفٌ ومخلصٌ وطاهرٌ ووفيٌ ونقيٌ، إنه يجب ورضي أن يعيش حياته معك.. إنه الإنسان الذي اطلع على جوهرك، وهو الإنسان الذي استطعت أن تطلع على جوهره..

إنه الإنسان الذي يعطيك بلا حدود، وهو الذي يشاركك مسؤوليات الحياة.. فهو يستحق كل احترامك وحبك...» (١)

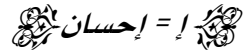
إن «الزواج الناجح هو الزواج المبني على عنصر احترام الإنسان لذاته، وعلى عنصر الثقة المتبادلة حيث يثق كل طرف في شريكه، ويقدره حق قدره، ويشعر بقيمته لذاته في صورة موضوعية واقعية بعيداً عن المغالاة.. كما أنه من الواجب أن يكون هناك

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٨٠، ٢٨١ بتصرف.

تكافؤ، وتوافق، وتجانس كامل، ومسيرة تامة لكل ظروف الحياة الزوجية..» (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إنه ليس ثمة أمل في سعادة زوجية، وسعادة دائمة إلا إذا كان هناك أساس قوي من الاحترام والتقدير والصدقة بين الزوجين، وتدل الدراسات الاجتماعية والنفسية على أن أقل الزوجات نجاحًا هي تلك التي يعوزها عنصر الاحترام والتقدير المتبادل بين الزوجة والزوج!!



عندما نلمس الجانب الطيب في نفس شريك حياتنا، نجد أن لديه خيرًا كثيرًا، قد لا تراه عيوننا أول وهلة! ... لقد جربتُ ذلك.. شيء من العطف على أخطائه، شيء من الود الحقيقي له، شيء من العناية - غير المتصنعة - باهتماماته وهمومه... ثم ينكشف النبع الخير في نفسه، فتراه يمنحك حبه ومودته وثقته، في مقابل القليل الذي أعطيته إياه من نفسك، متى أعطيته إياه في صدق وصفاء وإخلاص.

إن الشر ليس عميقًا في النفس الإنسانية إلى الحد الذي نتصوره أحيانًا. إنه في تلك القشرة الصلبة، التي يواجه بها أحدنا كفاح الحياة للبقاء... فإذا أُمِنُ تكشفت تلك القشرة الصلبة عن ثمرة حلوة شهية... هذه الثمرة الحلوة، إنما تتكشف لمن يستطيع أن يشعر شريك حياته بالأمن من جانبه، بالثقة في مودته، بالعطف الحقيقي على كفاحه وآلامه، وعلى أخطائه، وعلى حماقاته كذلك... وشيء من سعة الصدر في أول الأمر، كفيل بتحقيق ذلك كله، أقرب مما يتوقع الكثيرون... لقد جربتُ ذلك، تجربته بنفسي. فلست أطلقها مجرد كلمات مجنحة، وليدة أحلام وأوهام! (٢)

(١) رحلة في أعماق حواء - انصاف نعيم - ص ١٤٠.

(٢) مستفاد من "أفراح الروح - سيد قطب"

أخي الزوج..

«أحسن إلى زوجتك وأولادك، فالرسول ﷺ يقول: «خيركم خيركم لأهله». [رواه الترمذي]. فإن أنت أحسنت إليهم أحسنوا إليك، وبدلوا حياتك التعيبة سعادة وهناء، لا تبخل على زوجك ونفسك وأولادك، وأنفق بالمعروف، فإنفاقك على أهلك صدقة. قال ﷺ: «أفضل الدنانير دينار تنفقه على أهلك...». [رواه مسلم وأحمد]. (١)

أختي الزوجة..

إن بجانب كل رجل عظيم امرأة متفانية تمتلك صفات العظمة التي تمكنها من أن تجعل الجبهة الداخلية لزوجها هادئة، فيجول ويصول في الجبهة الخارجية محققاً لنفسه ولأسرته نجاحاً بعد نجاح.. فهل أنتِ هذه الزوجة؟

حرف الباء..

ب = برب

«البر هو بذل المعروف، وعدم الرجوع فيه، هذا ما يحتاجه الزوجان.. أن يبذل كل واحد منهما المعروف للآخر ولا يمتن عليه ولا يستكثر.

وأجمل ما في الحياة الزوجية أن يعيش الزوجان بهذه الروح الجميلة، فيقدم أحدهما المعروف للآخر، وهو يتعبد الله تعالى به، فبالنسبة للزوج كلما ابتسم في وجه زوجته أو أنفق عليها أو على أبنائها أو سعى وسهر من أجلهم، فإنه يستشعر معاني الصدقة والأجر العظيم، وكذلك الزوجة عندما تصرف من وقتها الكثير من أجل ترتيب غرفة أو تدريس ابن أو إحضار طعام أو الطاعة في أمر لا تحبُّه، فإنها تستشعر الصدقة والثواب العظيم... وهكذا يعيش الزوجان حياة

(١) مستفاد من "أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا.."

سعيدة هانئة ومستقرة.

أما لو تعايشا بخلق «المباراة» حيث يسود التنافس والتصيد والرصد، فلا يقوم أحد الزوجين بعمل البر والمعروف إلا إذا فعل الآخر معروفاً مثله، ولا يقدم الأول للثاني هدية إلا إذا قدم الثاني للأول مثلها.. وهكذا فإن الحياة الزوجية تكون حياة شقية وحياة مظلمة، ويتمنى الزوجان الفراق في كل لحظة؛ لأن الأسرة لم تُبنَ على المودة والرحمة، وإنما همُّ كل واحد منهما أن يباري الآخر، ويتحداه ليثبت أنه هو الأقوى، وأنه لا يُهزم أبداً، وأنه يستطيع الاستغناء عن الآخر، وإن كان قلبه يميل إليه!!!» (١).

ومن ثم فهو يَئِنُّ على شريك حياته ما يقوم به لأجله، وما يُقَصِّر شريكه فيه من الواجبات!!

ولاشك أن هذا أَصْرُ الأشياء على الحياة الزوجية.. أن يقوم شريك الحياة «زوج أو زوجة».. بتسجيل ما يقوم به من واجبات الزوجية، وتسجيل ما يقصر شريكه عنه من هذه الواجبات.. ثم يذكره به بشكل دوري!!

وهذا الأمر - بلاشك - يؤدي بشريك الحياة إلى الإحباط والمعاناة من «الظلم» الذي يستشعره دائماً.. فالإنسان حين يتذكر بشكل دائم ما يبذله، ويسجل بشكل دائم أيضاً ما لا يقوم به الآخر من واجباته، فإنه عندها يشعر بالظلم، وهذا الإحساس يقلل «الحب» للآخر.. وعندها تبدأ مباراة الامتنان بين شريكي الحياة، فيلقي كل منهما التبعة على الآخر..

ولا سبيل إلى الخروج من هذا النفق المظلم إلا بالتفكير فيما «يفعله» وليس «ما لا يفعله» شريك الحياة.. عندها لن تشعر بالظلم، بل ستشعر بالحب لشريك الحياة.. وسيبقى هذا الشعور بالحب.. سيبقى ندياً في قلبك ما بقيت تذكر ما يفعله الآخر لأجلك، وما تقصّر أنت فيه من الواجبات.

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٧

حرف التاء..

ت = تضحية

لكل شيء تضحية ما، ولكل شيء عوائقه ومصاعبه التي ينبغي السعي لتجاوزها، حينما يكون الاستعداد للتضحية كبيراً، فأنت تدرك أن ما تريده شيئاً غالباً.. والغالي هنا هو السعادة الزوجية.. فهي تستحق تضحية كبيرة!!

لا يُتصور أن تكون هناك تضحية بين الزوجين إلا أن يكون هناك حب.. فالحب يدفع الإنسان للتضحية من أجل من يحب..

فالزوج المحب لا يكون أنانياً لا يعبأ بشريك حياته، بل يكون مثل الشمعة التي تحرق نفسها لتضيء للآخر..

وهذا من أفضل الأعمال، أن يضحي الإنسان بنفسه ليسعد شريك حياته، ويحافظ على دينه.. ويسير معه في سبيل السعادة والاستقرار.

والتضحية المتبادلة بين الزوجين ركن هام من أركان السعادة الزوجية؛ لأن الحياة الزوجية بمعناها الحقيقي حياة عطاء.. إنها حياة قوامها واجبات على كل طرف من الأطراف قبل أن تكون حقوقاً لكل من الزوجين، ولذلك كان لزاماً على كل من الزوجين أن يتنازل طوعاً، ويضحي عن طيب خاطر من أجل شريك حياته، وأن يكون شعار الحياة الزوجية التضحية المشتركة..

خذ مثلاً..

قد ينشغل الزوج في القيام بواجبه ناحية أمته، والعمل على إخراجها من التبعية التي صارت إليها، إلى الريادة لكل البشرية كما جعلها الله - ولاشك أنه يجب إعطاء كل ذي حق حقه، وأن الانشغال عن الأهل تفريط من الزوج، وظلم بين - ولكننا نريد أن نقول بعض الكلمات للزوجة:

«أختي الزوجة.. احمدى الله - عز وجل - أن تكونى زوجة لهذا الرجل الذى يعيش لأتمته لا لنفسه، بل إن من فقدان الغيرة أن يعيش المرء لنفسه فى هذه المرحلة من تاريخ الأمة.. وهذا الزوج الصالح نعمة عظيمة، وهى نعمة تستحق الشكر، وشكرها هو التضحية بأن تفقدى زوجك بعض الوقت، أو ربما تأخر فى تلبية بعض طلباتك.. وكلها - أختى الزوجة - تضحيات هينة فى مقابل الحياة مع شريك حياة من هذا الصنف الفريد..

فهل أنت على استعداد لهذه التضحية؟ وهل يسمع منك زوجك كلمات التأييد، ويرى منك استبشاراً وتشجيعاً لما يقدم من جهد؟.. وهل تذكرين كلمات خديجة _ رضى الله عنها _ لرسول الله ﷺ: «كلا، والله لن يخزيك الله أبداً، إنك لتحمل الكل، وتكرم الضيف، وتكسب المعدوم، وتعين على نوائب الحق».. فتسلكين طريقها، وتقتدين بفعالها؟

أختى الزوجة..

إني أدعوك لما هو أكثر من الصبر، والتأييد..
إني أدعوك إلى المساعدة والمعاونة.. اعرضى على زوجك خدماتك، اجمعي له النصوص، أو أعدى له المراجع، أو اطرحى عليه فيما يفعله رأياً مسدداً..

أختى الزوجة..

أقدر أنك امرأة لك عواطف، وأمامك تطلعات، وأنت مع ذلك كله لا يمكن أن تتخلي عن بشرتك؛ ولكن حين تحولين بيت زوجك إلى عشٍ آمن، ومهجع مستقر، فأنت تحتصرين عليه نصف الطريق، فهو بشر يحتاج للسكن النفسى، يحتاج لمن يؤيده، يحتاج لمن يقف معه..» (١)

(١) مستفاد من " موقع المرابي - www.almurabbi.com "

أخي الزوج / أختي الزوجة..

ما ثمن السعادة التي تدخلها على شريك حياتك؟

لا شك أن كل شريك سيقول: إنها تساوي الكثير..

وهذه حقيقة.. إنها تساوي الكثير.. سواءً كان هذا الكثير هو المال، أو الوقت، أو القيام ببعض الأمور التي يجبها، أو التخلي عن بعض الخصال التي تؤرقه.. ولأن الأمر على هذه الصورة، فإنه يحقُّ لنا أن نسأل كلَّ زوج وزوجة، لماذا يبدو - أحياناً - أن سعادة شريك حياتك لا تساوي القليل من المال والوقت والأفعال التي تريح هذا الشريك؟

لماذا تضحى أحياناً بسعادتك هذه من أجل أن تعاتبه على مبلغ زهيد من المال اشترى به طعاماً خارج البيت ؛ لأنه شعر أنه يشتهي.. أو من أجل زيارة لأحد أقاربه مثلاً تأخر العشاء بسببها بضعة دقائق؟

بيت = تغاضي

إذا كان الحب يُقيم البيوت على أسس قوية، فإن دمارها يبدأ من جفاف المشاعر...!!

إن الأسرة في عصرنا الحاضر قد تعيش في بحبوحه من العيش، تملك الكثير من متاع الدنيا ؛ لكنها تبحث عن السعادة فلا تجدها، والسبب في ذلك أن المشاعر قد جفّت وانحصرت، وأصبحت هشيماً، وهذه العلاقة أصبحت كجسد لا روح فيه توشك أن تنقضي وتقع وتنهار؛ لأن كلا الزوجين يعرف حقوقه ولكنه دائماً ما ينسى واجباته.

ومع زحمة الحياة وتصارع وتيرة الهموم والأهداف والطموح، قد ينسى الزوج أو تنسى الزوجة أهمية رعاية شجرة الحب بينهما، وقد يظننا أن العلاقة بينهما قوية ومتينة وأن الحب راسخ، ومع مرور الأيام تضعف الشجرة وتصبح عرضة لأي

ريح عاصفة تسقطها، وتدمرها وينهار البيت والسبب هو جفاف المشاعر.
والحفاظ على المشاعر والعلاقة العاطفية غضة طرية نديّة، ليس معناه أن لا
يختلف الرجل مع زوجته أبداً، ومن هو الذي خلا من الأخطاء والعيوب، ولكن
هناك فرقاً بين العتاب وتصحيح الخطأ، وبين القسوة وجفاف المشاعر، وكلنا ذوو
خطأ ولكن يبقى الحب وتبقى المشاعر.

ويجب أن نفرق بين الخطأ وبين الشخص الذي أخطأ وهناك قاعدة تقول:
«فرق بين الفعل والفاعل، فالفاعل زوجي وحبيبي، والفعل تصرف خاطئ».
وهذه القاعدة الجليلة هي إحدى طرق السعادة والتغيير الفعّال وحسن
الاتصال.

ويجب على كل من الزوجين التغاضي عن بعض ما لا يجب أن يراه في الآخر،
ويضع كلاهما في حسبانته أنه إذا كره في الآخر صفة، فلا بد أن تكون فيه صفة أخرى
تشفع له. وهذا هو بعينه ما أشار إليه الرسول - صلى الله عليه وسلم - حين قال: «لا
يفرك مؤمن مؤمنة؛ إن كره منها خلقاً، رضي منها آخر». [أخرجه مسلم وغيره].^(١)

أخي الروح / أختي الزوجة..

إن «الكمال عزيز، فقد يرى كل منكما في الآخر خصالاً لا تنسجم مع مزاجه
وطبيعته، فكلكما تغيير شخصية وطباع الآخر؛ لتتفق مع مزاجه هو، إن كانت هذه
الخصال والطباع لا تخالف الإسلام!!

نعم.. هناك بعض الخصال يصعب تغييرها، فهي خصال جبلية في خلقه
الإنسان يصعب تغييرها - ولكن بمقدوره أن يخفف منها - وليذكر كل منكما إن
كان في صاحبه صفات لا تعجبه، أنه لا بد أن هناك صفات أخرى تعجبه..».^(١)

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

(٢) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٨٥ بتصرف.

إن «الذين يتغاضون أحياناً عن عيوب الآخرين، يعيشون حياة أكثر سعادة ممن يطلبون الكمال..»

وهذا الإغضاء هو منهج الإسلام الذي يربي عليه أبناءه، ومن ثم يعينهم على أن يعيشوا حياةً أسعد وأهنأ وأرضى، كما شهدت بذلك الدراسات النفسية..

عن ابن عباس _ رضي الله عنه _ عن النبي ﷺ قال: «ألا أنبئكم بشراركم؟»، قالوا: بلى.. إن شئت يا رسول الله. قال: إن شراركم الذي ينزل وحده، ويجلد عبده، ويمنع رفته. أفلا أنبئكم بشر من ذلك؟، قالوا: بلى.. إن شئت يا رسول الله. قال: من يبغض الناس ويبغضونه، قال: أفلا أنبئكم بشر من ذلك؟ قالوا: بلى.. إن شئت يا رسول الله. قال: الذين لا يقلون عثرة، ولا يقبلون معذرة، ولا يغفرون ذنباً. قال: أفلا أنبئكم بشر من ذلك؟، قالوا: بلى يا رسول الله، قال: من لا يرجي خيره، ولا يؤمن شره». [أخرجه الطبراني].

إن المتأمل في أوصاف الذين قال عنهم ﷺ بأنهم شرار الناس يجدهم ليسوا من أولئك الذين «يتغاضون عن عيوب الآخرين»؛ لأن جميع الأوصاف التي وردت في الحديث تشير إلى أن أصحابها غير متغاضين عن الآخرين، فالذين لا يقبلون عثرة، ولا يقبلون معذرة، ولا يغفرون ذنباً، إنما هم أناس غير متغاضين؛ لأنهم لو تغاضوا لأقالوا عثرات الناس، وقبلوا معذرتهم، وغفروا ذنوبهم.

بل حتى من وصفه ﷺ بأنه: «يبغض الناس ويبغضونه» هو من غير المتغاضين؛ لأن عدم التغاضي يمكن أن ينتج عن بغض المرء غيره، كما أنه يورث بغض الآخرين له..

وحتى ذلك الذي وصفه ﷺ بأنه: «ينزل وحده، ويجلد عبده، ويمنع رفته» إنما هو يحمل صفة عدم التغاضي التي جعلته يبتعد عن الناس، ويبخل عليهم بعطائه، ويجلد من كان تحت إمرته منهم..» (١).

(١) وشوشات - محمد رشيد العويد - ص ١٨٨، ١٨٩ بتصرف يسر.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

فليحاول كل منكما أن يعض الطرف عن نقائص الآخر، فإن من أفضل الأمور في العلاقة الزوجية أن تقبل شريك الحياة على ما هو عليه، وأن تتقبل فكرة مخالفته في بعض الطباع والتصرفات التي لا تروق لها، فإنه لا يمكن أن يتفق اثنان في كل شيء، وإلا لكانا شخصًا واحدًا!!

وليعلم كل منكما أن طول العشرة هو سبيل التعود على طباع شريك الحياة..
أما محاسبة المرء لشريك حياته على كل صغيرة وكبيرة؛ فإنها تهدد الكيان الزوجي، وهي إن احتملت مرة، فسوف يؤلم تتابعها ويديمي ذلك الكيان، ولنا في المعلم الأول ﷺ خير قدوة فما أكثر المواقف التي يقابلها ﷺ بالسكوت البليغ، أو التبسم الشفيق، أو الإغضاء الرحيم، أو الدعابة الحلوة التي تغيّر وجه الموقف كله..

ت = تقدير

«التقليل من شأن شريك الحياة هو من أكثر الأشياء الهدامة والمشينة التي يمكن أن تلحقها به، فإنك إذا فعلت ذلك فكأنك تقول: «إن واجبك أن تجعل حياتي أسهل، وإن واجبي أن أتوقع منك ذلك، وأنقبّله!!»..
إن الكثير منا ينسى أن يقول لشريك حياته: «شكرًا» أو «من فضلك».. والبعض منا يتحدث نيابة عنه، أو يعامله وكأنه يعلم ما يفكر فيه، ومن ثم فهو يتخذ له قراراته نيابة عنه.. والقليل منا من ينصت إلى شريك الحياة أو يشاركه في تحمل مسؤولية الحياة..!!

إن من أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يشعر بالسعادة، أن يرى أن الناس يعطونه حقه من التقدير والاعتراف بالفضل، بل إن هذا التقدير هو أحد أهم العوامل التي تشعر الآخر بحبنا له..
وما أجمل تلك الكلمات، وما أحسن وقعها على النفس «إن من اللطيف أن

أسمع صوتك».. «أشكرك على اتصالك بي».. وفي كل فرصة تُتاح للزوج أو للزوجة لا بد أن يُعبّر لشريك حياته عن امتنانه، وتقديره.. وحبه..^(١) ذلك أن من الأمور المفيدة في إحياء الحب بين الزوجين أن يقوم كل شريك - كلما سنحت الفرصة - بإظهار تقديره لشريكه بلا ترددٍ، يكرر له «شكراً» من قلبه، يجامله ويشني على جمال الحياة معه..

ولاشك أن شريك الحياة حينما يشعر بتقدير شريكه له، فسوف يصبح أكثر سعادةً، ومن ثم يزداد التقارب بين الزوجين..

إن الزوجات اللاتي يشعرن بالتقدير يجبن أزواجهن، كما أن الأزواج الذين يشعرون بالتقدير يجبون زوجاتهم.. فإذا قمنا بهذا التقدير الدائم، فإنه يبقى بيننا الحب .

خذ مثلاً..

لعل كل واحد منا يذكر يوماً أنه كان مسافراً بالقطار أو الطائرة.. أو غيرها ثم تعطلّ القطار في الطريق، أو تأخرت الطائرة عن موعد إقلاعها.. فأصابها التعب لدرجة كبيرة، وشعر أنه يريد أن يقتل القائمين على هذا الأمر!! ثم وقع أمر أزال جل غضبه.. لقد سمع المسئول عن الخطأ أو العطل يعتذر قائلاً: «إنني أتفهم وأقدر انزعاجك، وأنا أبذل قصارى جهدي لإرضائك، وأشكرك على صبرك علي»..!!

لاشك أننا عندها نشعر جميعاً براحة تفوق حد التصديق..!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«تأمل هذه الكلمات ولو لحظة، وتساءل: كم مرة قدمت فيها شكراً من القلب لشريك حياتك على كل ما قام به من جهد مضني..

إن الزوج أو الزوجة، كلاً منهما «شريك»، ولاشك أن أفضل أسلوب لمعاملة

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ١٤١ - ١٤٣ بتصرف.

الشريك هي معاملته كصديق حميم..

ومن البديهي أنك لا تستطيع معاملة شريك حياتك بنفس الطريقة التي تتعامل بها مع أصدقاءك الأوفياء، ذلك أن إدارة شؤون الحياة الزوجية والمنزل، ينطوي على قدر هائل من المسؤولية، وعلى أية حال، فقد تتطابق الآلية في كلتا الحالتين؟

فلنفرض مثلاً، أن صديقاً حضر إلى بيتك وعمد إلى تنظيفه، ثم قام بعدها بطهي طعام العشاء.. فماذا ستقول له؟ كيف سيكون ردُّ فعلك؟!

أو لا يستحق شريك حياتك أن تقدم له الشكر والعرفان بالجميل عند قيامه بنفس الأمر؟

لا شك أن الإجابة على ذلك تكون بالإيجاب التام.. (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

فإذا كنت تفعل ذلك مع شريك حياتك، فعليك بالمضي قدماً فيه، وإن كان غير ذلك، فما زال أمامك الفرصة كي تبدأ في انتهاج هذا الأسلوب، ولتسأل نفسك عما تستطيع فعله للتعبير عن تقديرك لشريك حياتك بصورة أكبر مما تقوم به الآن؟

وإجابة السؤال في غاية البساطة.. عليك أن تبذل جهداً متواصلًا كي تعبر عن تقديرك لشريك الحياة، على أن يكون شكرًا نابغًا من القلب..

ت = تسامح

كان أبي - رحمه الله - يقول لي: إذا استطعت أن تسامح، فأنت أقوى الأقوياء.. وحين تأملتُ هذه الكلمات وجدتها صالحة لأن تكون حكمة من حكم العلاقة بين شركاء الحياة؟!!

إنه لا يوجد شخص في الدنيا ليس لديه قدر من الأخطاء والتصرفات التي تضايق الآخرين، وأنا أحكي هنا عن نفسي، فإن لديّ العديد من الأخطاء التي - ربما - لا أتحمّل أن تكون لديك.. إننا جميعًا بشر، وسواءً كان الواحد منا يعيش

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ١٤، ١٥ بتصرف.

بمفرده أو يعيش مع شريك حياته، فلا بد أن يضع في اعتباره أنه يمكن أن يواجه الأخطاء، ولا بد من ثم أن يختار بين طريقتين للتعامل مع هذه الأخطاء..

الأولى: أن تواصل نقدك وضيقك بالأخطاء الصغيرة..!!

والثانية: أن تسامح شريك الحياة على كل هذه الأخطاء التي يقع فيها!!

ولاشك أن الطريقة الثانية تحمل لك قدرًا كبيرًا من الارتياح، فالعفو والتسامح يورث في النفس راحة وطمأنينة، ومن ثم سعادة ذاتية، وحبًا للآخر.

إن قبول الأخطاء والمشكلات كجزء من الحياة الزوجية يسهم بالإسراع في التوصل إلى علاقة زوجية طيبة، فالبيت السعيد لا يقوم على المحبة وحدها، بل لا بد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين. والتسامح لا يتأتى بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين. والتعاون عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح. والتعاون يكون أدبيًا وماديًا. ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات. فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر، أو عدم إنصاف حقوق شريكه.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

هل تقبل فكرة «عدم كمال» شريك حياتك؟.. وهل أنت فعلاً تتقبل فكرة «عدم الكمال».. وهل أنت على استعداد للاعتذار عند الخطأ؟.. وهل تدرك أنه ليس هناك من حاجة للاستمرار في الخلاف بهدف محاولة أن تبرهن أنك على حق؟.. أم أنك تتوجّه وشريك حياتك مع كل خلاف إلى انسجام أكبر عبر التساؤل الطيب: «أين نحن متوجهان؟».. لماذا لا نمارس «سويًا» روح «التسامح»؟..

ت = تجديد

على طريق بقاء الحب بين الزوجين، يكون التجديد هو كلمة السر، والوعي بأهمية بذل الجهد في التجديد هو مفتاح الحل، وطريق البقاء للحب.. ذلك أن الاعتياد والرتابة تقتل الحب.. وبذل الجهد باستمرار هو ضمان المحافظة على الحب، فكم من بيوت تهدمت بعد سنوات طويلة؛ لأن الزوجين فقدوا الحب في الطريق

دون أن يشعر، ولم يقوم بري زهور المودة والرحمة، فذُبلت وماتت، وفي لحظة ما قد يبحث عنها، ولكن بعد فوات الأوان..

إن أي حياة زوجية تخلو من التجديد والبسات كبيت يعاني من السوس يتفتت هيكله ببطء، ومن الخارج يبدو كل شيء حسناً لكن هناك شيئاً قد أفلت ولا أحد يدري بفقدانه.

إن التغييرات الصغيرة في غاية الأهمية من أجل تحقيق تغيير جذري... فالسعادة الزوجية تنتج من العديد من التغييرات الصغيرة على مدار فترة زمنية كافية.. وحتى حين يتفق الزوجان على تغيير حياتهما وأسلوبهما، فإن هناك من الأوقات ما يشتمل على تصرفات غير مرغوبة.. في هذه الحالة لا تظنا «الزوج والزوجة» أن المهارات التي تعلمناها لا تحقق نجاحاً، وإنما - فقط - الأمر يحتاج منكما إلى «تجديد» مستمر للحياة..

لقد حكى لي بعض الأصدقاء عن حياته الزوجية فقال: «أنها على إيقاع واحد.. دبّ فيها السأم والملل، حيث صورة الحركة اليومية تتكرر باستمرار لتفقد كثيراً من معانيها، وقال: «إنه مع مرور الزمن حدث نوع من التشبع لديه هو و زوجته، وأن كلاً منهما قد تعرف إلى الآخر معرفة كاملة - كما يظهر - ووصل إلى قناعة بعدم جدوى النقاش أو النصيحة، فيصبح التصلب هو سيد الموقف، ولم يعد ثمّة من مخرج سوى التكيف والصبر. ولم أجد ما أنصح به إلا أن يحاول كل طرف أن يثبت إلى الآخر أن إمكانيات التجديد والتغيير مازالت موجودة، وقد تتجسد في مفاجئة كل طرف للآخر بتغيير رأيه ومواقفه حيال بعض المسائل أو الأشخاص أو العادات؛ فالتنازل الذي نتفاجأ به من قبل شريكنا، هو ينبوع الأمل.. وعلينا جميعاً أن نُفجّر ينبوع الأمل والحب والحنين كلما أمكننا ذلك.

تأمل معي هذه الحكاية..

جاء مرة أحد الناس يشكو ويقول: صرت أشعر بعدم رغبتني في زوجتي!!

ولا أدري ما السبب!!

قال له محدثه: لا عليك يا أخي لكن إني سائلك سؤالاً!!

هل قلت يوماً لزوجتك: «أحبك يا زوجتي!!؟»
 انتفض الرجل وتوثّب وهو يقول: لا!!
 قال له محدثه: إذن خذ هذه الوصفة ثم أخبرني بالنتيجة.. إذا وصلت بيتك هذا
 اليوم، فحاول أن تنتهز الفرص لتقول لزوجتك: «أحبك».
 تخرّج الرجل قليلاً..!!
 بعد شهرين جاء الرجل يتهلل بشراً وسروراً وهو يندب أيامه التي سلفت
 دون أن يقول فيها: «أحبك»!!
 إن تعبير الزوجين عن مشاعرهما لبعض.. وانسكاب عواطفهما في حب دافئ..
 وحنان متدفق؛ يزيد بين الزوجين ألفتها ويصنع منهما روحين في جسد!!
 وحين تضمّر هذه المشاعر والعواطف.. يضمّر الحب كزهرة زاوية في حر
 الصيف!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

فليحاول كل منكما أن يكون متجدداً في حياته وفي مظهره، وفي طريقة معيشته
 مع شريك حياته، بحيث يمكننا القضاء على الروتين والملل اللذان يقتلان الحب..!!

حرف الثناء..

ث = ثقة

في الحياة الزوجية، لا بد أن تكون الثقة متوافرة بين الطرفين حتى يستطيعا
 العيش بسعادة وهناء؛ لأن من بديهيات الحياة الزوجية السعيدة أنه «لا تقوم حياة
 على الشك، ولا تستمر حياة مع الشك..!!»
 والثقة لا بد أن تكون متبادلة ومطلقة، لا تشوبها شائبة.. وكل ذرة شك ينهار
 أمامها ذرة حب، يخل التماسك، يبدأ الهرم في الانهيار..

كثيرون لا يدركون هذه الحقيقة الخطيرة، إن أعظم هرم يمكن أن ينهار تدريجياً، تسقط ذرة يتبعها ذرة أخرى وهكذا.. حتى يأتي صباح فلا تجد له أثراً.. هكذا يضيع الحب، وينهار الزواج.. وهو ضياع لا نهائي، وانهايار لا رجعة فيه..

قد تتصور الزوجة - مخطئة - أنها بتحريك شكوك زوجها؛ ستحرك عواطفه وتجعله أكثر تشبثاً بها، ولعله يعرف قيمتها!!
... وكذلك قد يلعب الرجل هذه اللعبة السخيفة... فتبدي الزوجة غيرتها، وتبدي اهتماماً بزوجها!!

ولكن ثمة شك انزع في داخلها، وثمة أوهام انغرست في عقلها، وثمة مرارة علقت بعواطفها.. وكذلك الزوج، قد يبدي غيرته الفعلية، ويبدى اهتماماً بزوجته.. ولكن يذهب من قلبه - ربما للأبد - براءة الحب وطهارة العلاقة..

وهكذا.. ينام الزوجان على فراش من شكوك.. ويمشيان على أرض من نار.. ويتنفسان هواء مسموماً..»^(١)

ولا تقتصر الثقة في شريك الحياة على هذا الأمر فقط، بل تتعداه إلى الثقة في قدراته، ومواقفه وقراراته، وتصرفاته وكلماته.. ومن ثم تشجيعه على التصرف في كثير من أمور الأسرة واتخاذ القرارات فيها، حتى إذا غاب الطرف الآخر عن المنزل؛ عرف هذا الطرف، كيف يتصرف في أمور الأسرة..

تأمل هذه الشكوى..

«عرضت إحدى النساء شكواها على عالم نفسي، فقالت: «إن زوجي يتحدث كثيراً إلى والدته، ولا يتحدث إليّ مثلها، وإذا أردت معرفة سير يوم عمله، أصغى إلى حديثه مع والدته».. وهنا أخبرها العالم النفسي: «ربما يثق زوجك في والدته أكثر مما

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٧٣ - ٢٧٥ بتصرف.

يثق فيك!!» ()

أخي الزوج / أختي الزوجة..

في الحياة الزوجية السعيدة، لا بد أن تكون الثقة متوافرة بين الطرفين حتى يستطيعا العيش بسعادة وهناء..

و حين تُفقد الثقة بين الزوجين يضعف الولاء والارتباط بالأسرة ليحل الشك محل الثقة.. حتى إذا انعدمت الثقة؛ فشل الزواج في منتصف الطريق، أو ربما عند أول خلاف بين الزوجين..!!

فليحاول كل منكما المحافظة على نقاء الحب وطهارة العلاقة ووفاء العهد.. لا تستعملوا سلاح الغيرة، لا تفجروا قنبلة الشك؛ إنها إذا انفجرت أطاحت بكل شيء..

احذروا فقد «الثقة»

حرف الجيم..

ج = جماع

لاشك أن أمر الجماع لا يشكّل من وقت الحياة الزوجية أكثر من ٥٪ إلا أنه مهم جداً.. ولذلك لا بد من الحديث عنه..

لقد شرع الله _ تعالى _ لنا هذا الأمر كوسيلة للذرية، وليس كهدف في حد ذاته، وإنما الهدف إعمار الأرض وتحقيق معنى الاستخلاف، ولا يتحقق ذلك إلا بالتكاثر والتناسل من خلال الجماع بين الزوجين، فالمسألة إذن ليست شهوةً يقضيها الإنسان، بقدر ما هي لحظات تساهم في إعمار الأرض..

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١٦٦.

بل «إن الله سبحانه يرفع أمر المباشرة، وأمر العلاقات بين الجنسين عن أن تكون شهوة جسد تقضى في لحظة، إلى أن تكون وظيفة إنسانية ذات أهداف أعلى من تلك اللحظة وأكبر، بل أعلى من أهداف الإنسان الذاتية. فهي تتعلق بإرادة الخالق في تطهير خلقه بعبادته وتقواه: ﴿فإذا تطهروا فأتوهن من حيث أمركم الله، إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين، نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم، وقدموا لأنفسكم واتقوا الله واعلموا أنكم ملاقوه. وبشر المؤمنين﴾.....

إن المباشرة في تلك العلاقة وسيلة لا غاية.. وسيلة لتحقيق هدف أعمق في طبيعة الحياة، وهو النسل وامتداد الحياة، ووصلها كلها بعد ذلك بالله..

«فإذا تطهروا، فأتوهن من حيث أمركم الله».. في منبت الإخصاب دون سواه، فليس الهدف هو مطلق الشهوة، إنما الغرض هو امتداد الحياة، وابتغاء ما كتب الله، فالله يكتب الحلال ويفرضه، والمسلم يتبع هذا الحلال الذي كتبه له ربه، ولا ينشئ هو نفسه ما يتبعه. والله يفرض ما يفرض ليطهر عباده، ويجب الذين يتوبون حين يخطئون، ويعودون إليه مستغفرين: ﴿إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾..^(١)

والجماع بين الزوجين إن لم يكن بالطرق المحببة بما يرضي الله تعالى، أصبح وبالأعلى عليها في الدنيا والآخرة..

«فالعناق بين زوجين غير متحابين، يشبه إلى حد كبير تنظيف الأسنان بفرشاة غير جيدة.. فهو ينظفها، ولكنه يترك اللثة ملتهبة»..

«إن في القرب من الحبيب الراحة والطمأنينة، فينبغي أن يشعر كل طرف بالحنان والحب - فقد روي النسائي إن عائشة _ رضي الله عنها _ سئلت: كيف كان يصنع رسول الله ﷺ إذا حاضت إحداكن؟، قالت: كان يأمرنا أن ننتزر بإزار واسع ثم يلتزم صدرها وثديها...»

(١) راجع إن شئت تفسير هذه الآيات " في ظلال القرآن - سيد قطب "

فلاحظ هنا حسن المعاشرة من الرسول ﷺ وإحدى زوجاته وهي حائض، وماذا يريد النبي من امرأة حائض؛ ولكنها المحبة والرحمة وإدخال الأُنس حتى يسعد الآخر...»^(١).

إن على الزوج أن يلاطف زوجته ويُداعبها، متأسيًا برسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ في ذلك: «فهلَّا بكرا تلاعبها وتلاعبك؟». [رواه البخاري]، وحتى عمر بن الخطاب _ رضي الله عنه _ وهو القوي الشديد الجاد في حكمه - كان يقول: «ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي» _ أي: في الأُنس والسهولة _، «فإن كان في القوم كان رجلاً».

ومن هنا كان من الضروري أن يقف الأزواج على آداب الجماع من ملاعبة قبل المواقعة، ومن معرفة أنسب أوقاته، وأحسن أشكاله، ومتى تأتي الرغبة ومتى لا تأتي، ومن الذي يثير الطرف الآخر، ومواضع الإثارة^(٢).

قد يبدو للبعض أن هذه مسألة جانبية في الحياة الأسرية، ولكن على العكس من ذلك فهي مسألة كبيرة إذا لم يتم استدراكها وعلاجها، فقد «أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة، تزداد قوةً بوجود توافق جنسي بين الزوجين، وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة، فهي تشبع حاجة ملحة لدى الرجل والمرأة على السواء.

إن اضطراب إشباع هذه الحاجة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفوسيًا بين الزوجين، إلى الحد الذي جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع...!!»^(٣).

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ١٣.

(٢) راجع إن شئت " دليل المتزوجين إلى حياة جنسية سعيدة - د/ أحمد طه حوَّاس

(٣) المفاتيح الذهنية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١٥٠.

خذ مثالاً..

رجل فاضل عمره ٤٨ سنة، زارني في العيادة وهو يشكو أن زوجته تختلق الأعذار المختلفة؛ لتهرب منه على الرغم من أنها لم يجتمعا منذ فترة، فكلما اقترب منها تحججت بحجج واهية، وادّعت مثلاً أن الأولاد لم يناموا بعد، أو أن أحدًا يطرق الباب أو أنها مريضة أو... إلخ.

وبعد أخذ وردّ تبين لي أن هذه الزوجة مظلومة منذ أكثر من ٢٠ سنة، ولكن كعادة بناتنا الصابرات لم تنس بينت شفة، وأكثر ردّ فعلها أنها عافت العلاقة الجنسية الفاترة التي لم تشعر فيها بمتعة، ولو لمرة واحدة خلال السنوات العشرين.

لقد تبين لي أن هذا الأخ الفاضل كغيره من الرجال، يظن أن عملية الإيلاج والقذف تكفي المرأة للمتعة، ولم لا وقد أحسّ هو نفسه بهذه المتعة؛ ولذلك يضع رأسه وينام هادئاً هانئاً أدى ما عليه من واجب!

المشكلة هنا أن أخانا لا يعلم أن هناك مشكلة!!

إن الإحساس الجنسي عند الرجل يختلف بعض الشيء عنه عند المرأة.. فالرجل سريع بطبعه، _ أي: يستطيع أن ينجز العملية الجنسية خلال دقائق بل قد يكون خلال دقيقة _، أما المرأة فالأمر مختلف وتحتاج إلى وقت كافٍ حتى تصل إلى الإحساس الجنسي المشابه لمتعة الرجل لحظة القذف، لذا لا بد لاستمتاع الزوجين من تحقيق التوافق بينهما.

فمتعة المرأة تأتي متأخرة وتشعر بها بمعزل عن شعور الرجل بمتعته، ولهذا لا بد من توضيح ذلك للرجل حتى لا يتعجل وحتى يتأنى، وحتى يبحث عن علاج إذا ما شعر بأنه ينهي العملية الجنسية بسرعة وأن زوجته لم تبادله المتعة.

قد يسأل البعض ما العلاج في مثل هذه الحالات؟

أقول: إن العلاج ينبنى أساساً على معرفة الرجل لهذه الحقائق، وأن المطلوب منه هو التأنى وعدم السرعة، فإنه بالتدريب على التأخير يصل لما يريد..

فحاول - أخي الزوج - أن يكون بينك وبين زوجتك رسول، فقد سبق في الأثر: «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول»، قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: «القبلة والكلام».

وعند الديلمي «ثلاثة من العجز»، وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدثها ويؤانسها..».

وهذا الرسول «القبلة والكلام» قد بيّنا أثره حين يكون رسولاً دائماً في الحياة الزوجية، وأثره في نماء الحب بين الزوجين وبقائه وتجده. (١)

وأيضاً هذا الرسول «القبلة والكلام» له أثره أيضاً عند اللقاء..

وفي ذلك مهارات يعرفها الإنسان بطبعه وفطرته...

عند أبي يعلى في مسنده: «إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها فإذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها، فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها». وفي الأثر الصحيح عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: «وفي بضع أحدكم صدقة!»
ومعلوم أن الصدقة شأنها عظيم عند الله، ويعظم أجر الصدقة بقدر ما تقع الصدقة موقعها ومحلها..

ولما كان «في بضع أحدكم صدقة» كانت هذه الصدقة تعظم عند الله كلما وقعت هذه الصدقة موقعاً وافياً تاماً..!!

إن بعض الأزواج يعيش حالة من الأنانية الذاتية..

إذ ما يكاد يُنهي وطره وحاجته، حتى قلب لزوجته ظهر المجنّ وهي بعد لما تقضي وتأنس به كما أنس به..!!

والله تعالى يقول: ﴿ولهنّ مثل الذي عليهنّ بالمعروف﴾..

وحاول بعد الجماع أن تمارس.. «الوصل بعد الاتصال» فالزوج المثالي حقاً هو

(١) راجع إن شئت "الباب الثالث: إحياء الانسجام الزوجي - الفصل الثالث: حميمية اللقاء الزوجي"

الذي يحافظ على لذة الإمتاع قبل وأثناء وبعد اللقاء...!!
 إن بعض الأزواج يؤدي هذه العملية كعملية «باردة» روتينية في هدوء «تام»
 وكأنها هي مهمة حان وقتها وانقضت!!
 إن الزوجة تخاف أن تعبر عن رغبتها في وضع معين أو معرفتها بصورة معينة
 من الممارسة أو الإثارة خوفاً أن تثير شكوك زوجها.. في مصدرها للمعرفة.. أو
 للممارسة السابقة لمثل هذا الأمر فتفضل أن تسكت وهي لا تحصل على متعتها وقد
 تظل كذلك طول عمرها..

وبسبب هذا الخجل من جانب وعدم وعي الزوج بأهمية هذا الحوار الزوجي
 في هذه اللحظة من لحظات حياتهم - من جانب آخر - يصبح عند الزوجة نفوراً
 من زوجها ؛ لأنها ببساطة لا تستمتع أثناء لقاءها مع زوجها الذي تحبه، وربما أثار
 ذلك عليها نفسياً فصارت عصبية كثيرة السخط والجزع!!

ولذلك أخي الزوج..

حاول أن تمارس مع زوجتك ذلك الحوار الممتع قبل، وأثناء، وبعد الجماع..
 إن هذا الحوار الزوجي الممتع هو أحد أسرار التعبير القرآني في قول الله تعالى:
 ﴿وقد أفضى بعضكم إلى بعض﴾!!
 إن المداعبة بعد الجماع لا تمثل فقط مساحة لاستكمال متعة المرأة، بل تكون باباً
 لمتعة صافية ليس فيها توقع أداء جنسي معين من الرجل، بل تلذذ بدون توقعات أو
 انتظار للحظة بعينها.

ولا مانع أن يكون هذا التلذذ والتمتع الرقيق الذي يبث فيه كل طرف لشريكه
 مشاعره ويعبر له عن مكنون نفسه وخلاصة حبه باباً لمتعة جديدة بمعاودة للقاء
 ثانٍ..

والمداعبة قد تأخذ أي صورة يجبها ويتفق عليها الزوجان وتحقق لهما المتعة
 والسعادة، ولا تقتصر على الفراش، بل قد تكون في الاغتسال معاً، أو غيره من

أشكال التلطف والمداعبة التي يحبها الزوجان، وهي من أسرارهما ولهما أن يبديا فيها كما يجبان، ما دامت تحقق لهما الإحصان والسكن..

وانت أختي الروجة..

لا بد أن تعلمي أن على المرأة أن تتعلم وتتفنن في الحب، ولا يجوز لها أن تجهل أهمية رسالتها الجنسية، فبدلاً من أن تحسبها تبعة مضلة بالآداب، عليها أن تعطيها لها وقتاً يتناسب مع أهميتها، فالمرأة المثالية تدرك أهمية دور المرأة في الجماع، ومدى تأثير ذلك الدور ليس فقط في نفس الرجل، وإنما في نفس المرأة ذاتها، وبالتالي في الحياة الزوجية..

حرف الحاء..

ح = حُب

إن الحب بين الزوجين هو العمود الفقري، الذي تنتصب عليه قامة الحياة الزوجية..

وبدون توفر المحبة تصبح الحياة الزوجية صحراء جرداء لا ثمر فيها ولا استقرار..

والحب في الحياة الزوجية يجب أن يكون من ذلك النوع الهادئ، وليس الحب المتأجج بالانفعال، فالانفعال لا يستمر، و سرعان ما يزول، أما المحبة الصادقة العميقة، فإنها تستقر في قرار ثابت متين يزيدها لمعاناً، كلما مرَّ بل إن تجارب الحياة تثقّبها، فتصبح أكثر عمقاً وأكثر ثباتاً.. فالمشاعر الزوجية «هي قمة الإحساس بالحب الإنساني، وكذلك فالحب بين الزوجين إطار محدد لا يعيش فيه إلا الزوجان، وهذا الفارق الجوهرى بين الحب الإنساني عموماً، وبين المشاعر الزوجية قد بيّنه النبي ﷺ بقوله من ناحية الزوجة: «إن للرجل في المرأة شيء ليس إلا له»، ومن ناحية الزوج لزوجته فقد وضع عندما سُئل النبي عن أحب الناس إليه فقال: «عائشة».. قالوا

من الرجال، قال: «أبوها». [رواه البخاري]..

فالحب بين الزوجان هو أن يكون الزوج أحب الناس إلى زوجته والزوجة أحب الناس إلى زوجها، وهذا يختلف عن مجرد الحب المتبادل الذي يكون بين الناس.. والحب بين الزوجين ليس مجرد سبب لقيام العلاقة الزوجية فقط، بل إن العلاقة الزوجية تعتبر مصدرًا ذاتيًا لهذا الحب.

وهذا معناه أن مشاعر الحب تزداد بين الزوجين باستمرار هذه العلاقة، وهذا هو الذي جعل الحب سببًا أصليًا لحماية العلاقة الزوجية.

ولذلك حين جاءت امرأة إلى رسول الله ﷺ تطلب الطلاق من زوجها، ولم قد بينهما فترة تكفي لتحقيق المودة القوية، فرفض رسول الله ﷺ هذا الطلاق قائلاً: «لا حتى تذوق عسيلته، ويدوق عسيلتك». [رواه مسلم]

وتذوق العسيلة هو الجماع أقوى منابع الحب إذا كان سلبياً في العلاقة الزوجية، وأخطر أسباب الفشل في تلك العلاقة إذا كان خطأ.. بدليل أن الرسول ﷺ أقر امرأة أخرى على الطلاق من زوجها لما فشلت بينهما المعاشرة الجنسية، إذ قالت المرأة: يا رسول الله إن فلاناً لا أعيب عليه خلقاً ولا ديناً، ولكن أكره الكفر بعد الإيمان... وفي رواية أخرى عللت طلب الطلاق مباشرة بهذا الفشل الجنسي..^(١)

إن من حقائق الحياة أن كل زوجة لا تريد الملابس الجميلة ولا المجوهرات والمال، بقدر ما تريد الحب والتفاهم والصدر الحنون، الذي تستطيع أن تستند برأسها إليه، تماماً كما كانت تنام على صدر أمها وهي طفلة!!

ولذلك، فإن الحب المتواجد بين الزوجين هو أهم ما في البيت الذي يجمعهما، فلا أهمية للمبنى وما فيه من ممتلكات.. فالبيت والممتلكات مهمتها أن تعطي الزوجين الراحة، ولا يجب أن تسيطر عليهما، أو تفقدهما الحب!!.. هذا الحب الذي

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٦١، ٦٢.

يجعل الصعب سهلاً، بل يتذوق في ظلاله الزوجان المرحلوًا...!!

نعم.. قد تتغير طبيعة الحب بين الزوجين بعد فترة من الزواج، لكن الحب بينهما لا يفقد عمقه حتى وإن خبا تأججه، ويصاحب حياة الزوجين، حب من الألفة الراقية والتفاهم السامي مع مرور السنين..

ومن هنا فإن على الزوجين أن يبذلا الأسباب لتحقيق المحبة بينهما من خلال اهتمام كل طرف بمشاعر الآخر وعدم إهماله، وكثرة الحديث معه والمداعبة له، والتعبير عما في نفس كل منهما من مشاعر تجاه الآخر..^(١)

فتعبير كلا الزوجين عن حبه لشريك حياته يعود بالنفع عليه هو أيضًا، ويمنحه شعورًا طيبًا؛ لأن الأخذ والعطاء وجهان لعملة واحدة، فقولك لشريك حياتك «أحبك» يعوضك أكبر تعويض عن عدم سماعك لهذه الكلمة.. ذلك أن العطاء في حد ذاته هو أكبر جائزة للمعطي.. «بل تصعب التفرقة بين الأخذ والعطاء لأنهما يعطيان مدلولًا واحدًا في عالم الحب! في كل مرة أعطينا من أحبيننا، أخذنا..!! لست أعني أن من أحبيناهم أعطونا شيئًا، إنما أعني أننا أخذنا نفس الذي أعطيناهم؛ لأن سعادتنا بما أعطيناهم لم تكن أقل من سعادتنا بما أخذوا...»^(٢).

أخي الزوج / أختي الزوجة.

إنني كثيرًا ما أسمع زوجات يشكين من أن أزواجهن لا يُعبّرون لهن عن حبهن أبدًا، أو لا يفعلون ذلك إلا نادرًا!!

قد يعتقد البعض أن شريك الحياة ليس في حاجة إلى سماع هذه الكلمة أو ربما لا يريدتها، أو أنه لن يصدقها.. ولكن كل هذه الأسباب لا تبرر عدم إخبارنا شريك حياتنا أننا نحبه.. إن سماع شريك حياتك لك وأنت تخبره بأنك «تُحبه» يُشعره

(١) راجع إن شئت "الباب الثالث" إحياء الانسجام الزوجي - الفصل الثاني: إعادة الدفء العاطفي "

(٢) مستفاد من "أفراح الروح - سيد قطب "

بالراحة أنه ليس وحده، وأن هناك مَنْ يهتم به...!! وهناك الكثير من الأوقات المناسبة للتعبير عن حبك لشريك حياتك.. عندما تدخل البيت، وقبل أن تغادره مباشرة، وقبل النوم، وفي الصباح الباكر..

فإن لم يكن الحب أيها الزوجان فتحبباً لبعضكما، فإن التحبب داعية الحب كما يُقال.

حرف الخاء..

خ = خدمة

الخدمة هي أساس التعامل في الحياة الزوجية... بل يبدو جمال الأسرة بتعاون الزوجين على تكاليف الحياة، فمرةً يضحى الزوج، ويخدم زوجته، ومرةً الزوجة وتخدم زوجها.

أما إن عاش الزوجان في مباراة بينهما، فلا يقدم أحدهما خدمة الآخر إلا بعد أخذ العهود والمواثيق!! فهذا مما يفقد روح المحبة والسعادة في الأسرة.

نعم.. إن الخدمة ليست من اختصاص أحد - فالزوجان شريكان فيها (١)، وينبغي على الزوجين إن قاما بالخدمة أن تكون على أحسن وجه وأفضله (٢).

إن «من أحب سلوك الملاطفة إلى الزوجات، شعورهن بشفقة الأزواج عليهن في خدمة البيت، وتقديم العون لهن في ذلك، فإن المرأة ربة البيت إذا أعطت جهدها، وبذلت طاقتها في خدمة زوجها وولده، ثم لم تجد تشجيعاً على ذلك، وتقديرًا لجهودها، فإنها تشعر بالإحباط، وشدة الجوع العاطفي، ومن هنا كان - عليه الصلاة والسلام - يراعي هذا منهن، فكان لا يكلفهن مؤونة نفسه، فقد كان يخدم نفسه، ويسارع في مساعدة أهله، حتى لربما وضع رجله لإحداهن لتصعد على البعير!!

(١) راجع إن شئت "الباب الخامس: حتى لا يجف النهر - الفصل الثاني: حياة المشاركة الزوجية"

(٢) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ١٧.

إن وعي الرجال بذلك، وملاطفتهم للزوجات في المعاملة، وتقديم شيء من الخدمة.. كل ذلك له أثره البالغ في سكون نفوسهن، واستقرار عواطفهن، بحيث تُقبل إحداهن على زوجها في غاية السعادة والرضى، حتى وإن كن في شدة من ضيق العيش، وقلة ذات اليد^(١).

لقد كان ﷺ يصبح ويمسي في خدمة أهله، نعم تأمل أيها الزوج.. حتى تقول عنه زوجته عائشة _ رضي الله عنها _ : كان _ عليه الصلاة والسلام _ في مهنة أهله، فإذا نودي بالصلاة خرج إليها وكأنه لا يعرفنا [رواه البخاري].

وسئلت عائشة عنه: ما كان يصنع في بيته؟ قالت: «يكون في مهنة أهله، فإذا حضرت الصلاة قام إلى الصلاة». [رواه البخاري]، وقد كان - صلى الله عليه وسلم - يرقع الثوب ويخصف النعل!!..

فهذا أكرم الخلق، يخيظ ثوبه ويخصف نعله.. فلماذا لا تقتدي - أخي الزوج - به ﷺ فتشارك «أهلك في مهنة البيت، كغسل الأواني وغير ذلك - حتى لو لم يكن بصفة دائمة - واضعاً نصب عينيك قول عائشة _ رضي الله عنها _ : «كان النبي في خدمة أهله» فإن هذا بالغ الأثر في المودة والرحمة بين الزوجين^(٢).

أخي الزوج..

حاول أن تساعد زوجتك في بعض أعمالها المنزلية.. حتى تُشعرها باهتمامك بها، وحرصك عليها، ومراعتك لتعبها ومجهودها، وحاول أن تطلب منها متى ما كانت متعبة أن تستريح ولا تقوم بأي عمل منزلي، وقم أنت بهذا العمل بدلا عنها^(٣).. فإن هذا مما يزيد المودة والرحمة بينكما، ويُبقي نهر الحب جارياً لا يجف..

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - ص ١٤١ بتصرف يسر.

(٢) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٧٣.

(٣) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١٠٩ بتصرف.

حرف الدال... ❁

❁ د = دلال ❁

«الدلال مرتبة من مراتب الحب بين الزوجين، فأحياناً تتدلل المرأة على زوجها، وأحياناً يتعزز الرجل على زوجته؛ ولكن الغالب أن الدلال صفة للزوجة، وبها تحلو الحياة... والرجل داخل نفسه يحب ذلك الدلال لأنه يعده من علامات الحب.... وأما الزوجة فعند تدللها على زوجها، فإنها تفعل ذلك لتختبره وتقيس مدى حبه لها وطاعته لطلباتها، فإذا حقق رغبتها سعدت وفرحت...» (١)

ويأخذ هذا الدلال والتدليل أشكالا كثيرة، ويظهر من خلال تصرفات صغيرة وبسيطة؛ ولكنها ذات قيمة كبيرة.. مثل أن يضع أحد الزوجين اللحاف على الآخر إن رآه نائما من غير لحاف، أو أن يناوله المسند إذا أراد الجلوس أو أن يضع اللقمة في فيه، أو أن يربت على كتفه عند رؤيته لفعل حسن، أو أن يحضر الشاي ويقدمه له، وكل هذه التصرفات إذا صدرت عن الزوجة لزوجها أو عن الزوج لزوجته؛ فإنها تؤكد معاني الحب بين فترة وأخرى.. فرسالة المحبة الزوجية ليست أمراً وقتياً أو أعمالاً سطحية أو كلمات منمقة، بل هي قيمة حياتية تنمو مع الأيام من خلال المعاشرة الحسنة وازدياد الخبرة والمعرفة..

وهكذا كانت سيرته ﷺ مع زوجاته، فقد «كان من أخلاقه الكريمة ﷺ أنه جميل العشرة، دائم البشرة، يداعب أهله، ويتلطف بهم، ويوسعهم نفقته، ويضحك نسائه حتى أنه كان يسابق عائشة أم المؤمنين - رضي الله عنها - يتودد إليها بذلك.

قالت: سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، وذلك قبل أن أحمل اللحم، ثم سابقته بعدما حملت اللحم فسبقني، فقال: «هذه بتلك». [رواد أبو داود وابن ماجه وأحمد].

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ١٩.

وكان ﷺ يجمع نساءه كل ليلة في بيت التي يبت عندها، فيأكل معهن العشاء في بعض الأحيان، ثم تنصرف كل واحدة إلى منزلها، وكان ﷺ إذا صلى العشاء يدخل منزله يسمر مع أهله قليلاً قبل أن ينام يؤانسهم بذلك..» (١)

أخي الزوج..

«ادفع زوجتك باستمرار لأن تتحدث عن خوالج نفسها، وحينما تكون غاضبة، فأظهر لها مشاعرك الإيجابية تجاهها، وامنحها بعض المواساة، حتى ولو لم يكن بإمكانك فهم مشاعرها تمامًا.. فكلما منحت زوجتك المزيد من الحب حينما تكون أحوالها سيئة، كان حصادك لذلك المزيد من الحب من جانبها فيما بعد.» (٢)

«إذا بكت، فاقرب منها، ثم ضمها إليك، تراها تجاوبك وتدفن وجهها في صدرك بعنف، وعندها قم برفع وجهها بين يديك، وانظر في عينيها المغرورقتان بالدموع، وتأمل في وجهها براءتها المعذبة، وأشعرها أنك نسيت كل شيء كان قد ضايقك منها.» (٣)

أختي الزوجة..

حاولي اكتشاف ما يحتاجه الزوج منك، وراقبي بدقة ما يمكنك أن تمنحيه له من مشاعر يحتاج إليها.. فإذا كان متوعكاً أو محبطاً أو غير شاعر بحبك على الإطلاق؛ فكوني صريحة مع نفسك، وراجعي تصرفاتك معه، فربما تجاوزت ما تتحملة نفسه من «الدلال»..

(١) أسرار الزواج السعيد - بشيخة السيد العراقي - ص ١٥٢، ١٥٣.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٣٠٨.

(٣) مستفاد من " أشواك - سيد قطب "

حرف الذال..

ذ = ذرية

الذرية سبب من أسباب تشريع الزواج.. ولكنها ليست السبب الوحيد، والأسرة (هي المحضن الطبيعي الذي يتولى حماية الفراخ الناشئة ورعايتها وتنمية أجسادها وعقولها وأرواحها، وفي ظله تتلقى مشاعر الحب والرحمة.. وتطبع بالطابع الذي يلازمها مدى الحياة، وعلى هديه ونوره تفتح للحياة، وتُفسر الحياة، وتتعامل مع الحياة، والطفل الإنساني هو أطول الأحياء طفولة، تمتد طفولته أكثر من أي طفل آخر للأحياء الأخرى.. ذلك أن مرحلة الطفولة هي فترة إعداد وتبؤ وتدريب للذور المطلوب من كل حي باقي حياته.. ولما كانت وظيفة الإنسان هي أكبر وظيفة، ودوره في الأرض هو أضخم دور؛ امتدت طفولته فترة أطول، ليحسن إعداده وتدريبه للمستقبل..

ومن ثم كانت حاجته لملازمة أبويه أشد من حاجة أي طفل من أي كائن حي آخر، وكانت الأسرة المستقرة الهادئة ألزم للنظام الإنساني، وألصق بفطرة الإنسان وتكوينه ودوره في هذه الحياة".^(١) [ص ٥٤ - دستور الأسرة].

ولذلك كان «الأصل في التقاء الزوجين هو السكن والاطمئنان والأنس والاستقرار، ليُظلل السكون والأمن جو المحضن الذي تنمو فيه الفراخ الزغب، وينتج فيه المحصول البشري الثمين، ويؤهل فيه الجيل لحمل تراث التمدن البشري والإضافة إليه.. ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة، إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾»^(٢).

(١) دستور الأسرة في ظلال القرآن - أحمد فائز - ص ٥٤.

(٢) المصدر السابق - ص ٥٨.

إن الله لم يكتب الله على المرأة الجهاد، ولم يجرمه عليها، ولم يمنعها منه - حين تكون هناك حاجة غليها - وقد شهدت المغازي الإسلامية آحادًا من النساء - مقاتلات لا مواسيات ولا حاملات أزواد - وكان ذلك على قلة وندرة بحسب الحاجة والضرورة؛ ولم يكن هو القاعدة...

نعم.. «إن الجهاد لم يكتب على المرأة، لأنها تلد الرجال الذين يجاهدون، وهي مهياة لميلاد الرجال بكل تكوينها، العضوي والنفسي، ومهياة لإعدادهم للجهاد وللحياة سواء...» (١).

حرف الراء..

رحمة

هذه الصفة أساس الأخلاق العظيمة في الرجال والنساء على حد سواء، فالله سبحانه يقول لنبيه: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾. [آل عمران: ١٥٩].

وليست الرحمة لونًا من الشفقة العارضة، وإنما هي نبع للركة الدائمة ودماثة الخلق وشرف السيرة.

و«الرحمة من دعائم قيام البيت السعيد، فالرحمة والمودة إذا نُزعا من المنزل، كانت الحياة الزوجية شقاء ودمارًا، فالرحمة الرحمة إن كان في البيت مشاكل، والمودة المودة إن كان البيت خاليًا من المشاكل..

إن كل البيوت تتقلب بين مودة ورحمة، فمن الرحمة خدمة أحد الطرفين للآخر، ومن الرحمة مراعاة مشاعر الآخر، فيراعي الرجل مشاعر المرأة وعواطفها، وخصوصًا وقت الدورة الشهرية أو النفاس والحمل - فقد رحمها الله سبحانه

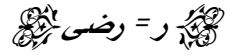
(١) المصدر السابق - ص ٣٥.

وتعالى، فلم يطالبها بالصلاة،... وهي - أي المرأة - تكون في خلال هذه الفترة بنفسية متقلبة...

كما أن المرأة ينبغي أن ترحم زوجها عند مروره ببعض الظروف المادية والنفسية كخسارة مالية أو ابتلاء جسدي، فتقف معه وتساعده...

إن الرحمة مفهوم عظيم في الحياة الزوجية... فالكريم هو الذي لا يتعسف باستخدام سلطاته على زوجته، والكريمة هي التي تراعي حقوق زوجها وتعبده لله بطاعته.. (١).

فهكذا المسلم رجلاً وامرأة.. هدوء صوت، ووفرة صمت، وجزيل حياء..



عندما تكون الزوجة راضية عن زوجها وعيشها، فإن هذا الرضى يمثل في حماية البيت طاقة الدفاع الكامل.. أمّا إن كانت غير راضية فستخرب بيتها بيدها؟! و«لذلك نجد أن سيدنا إبراهيم _ عليه السلام _ عندما زار ابنه إسماعيل وجده قد تزوج فسأل زوجته عن الحال والمعيشة، فقالت: الحال في ضيق فرأى إبراهيم أنها غير راضية، قال لها: إذا جاء إسماعيل فأقرئيه مني السلام وأطلبني منه تغير عتبة بابه، فلما جاء إسماعيل أخبرته بما حدث، فقال لها: أنت العتبة، الحقي بأهلك، وطلقها». [الحديث في البخاري].

فوجد في الحديث أن إبراهيم سمع قول الزوجة، فأمر إسماعيل بأن يطلقها دون أن يتبين حالتها فعلاً؛ لأن المسألة لا تتعلق بحالة الزوجة الفعلية، بل تتعلق بإحساسها بحالها ومعيشتها، وقد كان هذا الإحساس وحده كافياً لأن يحكم إبراهيم الخليل بطلاقها إذ أنه لا أمان للمرأة التي لا تشعر باستقرارها وسعادتها مع

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٢٣ بتصرف.

زوجها في بيته، كما أن إسماعيل لم يتردد في تنفيذ ما طلبه إبراهيم ؛ لأنه يعلم أن هذا هو الحق». (١)

حرف الزاي..

ز = زينة

الإنسان، ذكراً وأنثى يجب الجمال، والنظافة والروائح الزكية، قال _ عليه السلام _ : «إن الله جميل يحب الجمال، ويجب أن يرى أثر نعمته على عبده، ويبغض البؤس والتباؤس» [صحيح الجامع الصغير ١٧٣٨].

و «لكل حاسة من حواس الإنسان متعة ولذة، فالعين تستمتع بالنظر، والأذن تستمتع بالسمع، والأنف تستمتع بالرائحة الطيبة، وهكذا...

فالزينة التي نقصدها بين الزوجين هي «زينة الحواس»، فتلبس الزوجة لزوجها ما يجب، وكذلك الزوج يتزين لزوجته ما تحب أن تراه فيه، وتطيب الزوجة لزوجها بما يجب وفي المكان الذي يجب، وكذلك الزوج، وتُسمع الزوجة الزوج الكلام الذي يجب أن يسمعه، وكذلك الزوج... فهذا هو مفهوم الزينة، وهو الجمال في الرائحة والكلام واللباس... وكما أن على المرأة أن تكون زينة لزوجها، كذلك يجب عليه ما يجب عليها: «ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف» (٢).

فعلى الزوجة ألا تقصّر في هذا الجانب، ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً.. وهذا الكلام أيضاً في حق الرجال.. وقد قال ابن عباس: إني أحب أن أتزين لامرأتي كما أحب أن تتزين لي. (٣)

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٦٦، ٦٧.

(٢) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٢٥ بتصرف.

(٣) الجامع لأحكام القرآن - القرطبي ج ٥ ص ٩٧.

ولا يعني هذا - بالطبع - أن تلهث المرأة خلف بيوت الأزياء ومصمميها، وأساتذة التجميل ودكاكينها.. تلك التي قد تحولت إلى أرباب تكمن وراء خيل كثير لا تفيق منه النساء في هذا العصر، بل ولا الرجال كذلك!!

«إن هذه الأرباب المسماة بيوت الأزياء، تُصدر أوامرهما، فتطيعها القطعان والبهائم العارية في أرجاء الأرض طاعة مزرية! وسواءً كان الزي الجديد لهذا العام يناسب قوام أية امرأة أو لا يناسبه، وسواء كانت مراسم التجميل تصلح لها أو لا تصلح، فهي تطيع صاغرة.. تطيع وإلا عُيِّرَت من بقية البهائم المغلوبة على أمرها!!»^(١).

أختي الزوجة..

«إن الزينة حلال للمرأة، تلبية لفطرتها. فكل أنثى مولعة بأن تكون جميلة، وأن تبدو جميلة. والزينة تختلف من عصر إلى عصر، ولكن أساسها في الفطرة واحد، هو الرغبة في تحصيل الجمال أو استكماله، وتجليته للرجال. والإسلام لا يقاوم هذه الرغبة الفطرية، ولكنه ينظمها ويضبطها، ويجعلها تتبلور في الاتجاه إلى رجل واحد.. ذلك هو شريك الحياة..»^(٢).

أخي الزوج..

التزُّين لا يقتصر على الزوجة فقط، بل على الزوج أيضًا أن يتزين لزوجته، فقد روى مكحول عن عائشة _ رضي الله عنها قالت _ : «كان نفر من أصحاب رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ ينتظرونه على الباب فخرج يريداهم، وفي الدار ركوة فيها ماء، فجعل ينظر في الماء ويسوي لحيته وشعره، فقلت: يا رسول الله وأنت تفعل

(١) دستور الأسرة في ظلال القرآن - أحمد فائز - ص ٢٠٣ بتصرف يسير.

(٢) المصدر السابق - ص ١٨٩ بتصرف يسير.

هذا؟ قال: نعم، إذا خرج الرجل إلى إخوانه فليهيئ من نفسه فإن الله جميل يحب الجمال.. هكذا كان يفعل الحبيب ﷺ فكان يتزين ويحسّن هيئته عند مقابلة أصحابه، فكيف بالتزين للزوجة؟!

حرف السين..

س = سعادة

السعادة هي فن الاستمتاع بما تملك، و من صفات السعيد: الرضى والقناعة..
و «لو تعرفنا على شخصين حديثي الزواج، ولكن طبع الأول أنه دائماً يشتكي من كل شيء ويتدمر ولا يرضيه شيء، والآخر سهل بسيط فنوع بقدر الله... ولدى الأول مشاكل بسيطة، والثاني مبتل بأسرته وأبنائه، فلو سألنا الاثنين معاً: كيف حالكما بعد الزواج؟

لقال الأول: مشاكل في مشاكل، ولا أجد طعم الراحة أبداً.

ولقال الثاني: الحمد لله على كل حال.. لو كشف لك غطاء الغيب لما اخترت إلا الواقع..!!!

والآن.. أيهما سعيد في حياته؟

لاشك أنه هذا الذي يتمتع برضى وقناعة.. ذلك أن سعادة المرء إنما تنبع من داخله..» ()

«فاقنع بالقليل تسعد.. وكن جليلاً عظيماً في نفسك.. موقراً عند الناس.. كن ميسور الحال لا من أهل الثراء.. واصبر على ما تلقى بشوشاً شجاعاً.. اقبل الهزيمة كأنها شيء تحبه.. والنصر كأنه شيء ألفتة.. ولا تفكر إلا في كل جميل.. ولا تقل إلا قولاً كريماً، ولا تحسد الناس.. لأنك لو علمت حقيقة ما يعانون، لأشفقت عليهم.. وحسدت نفسك..

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٧ بتصرف يسير.

ولن تسعد إلا إذا رضيت عن نفسك فتطمئن وترتاح بالأ.. ولكنك حين تفحص نفسك لن تجد دائماً كل ما يرضيك.. فما أكثر ما كان يجب أن تفعله.. وما أقل ما فعلته.. وسترى أن فيك صفات فريدة يجب أن تنميها لترض عن نفسك..» (١)

س = ستر

«الحياة الزوجية مليئة بالأسرار الكثيرة التي يجب ألا يطلع عليها أحد.. فللزوج أسرارها التي لا يعلمها إلا الزوجة، وللزوجة أسرارها التي لا يعلمها إلا الزوج. ولكل منهما أسرارهما المشتركة.. وقد وصف الله تعالى الزوجين بأبلغ وصف وأجمعه لمعاني التكامل ولأسرار الحياة الزوجية، فقال _ عز وجل _: ﴿هن لباس لكم وأنت لباس لهن﴾. [البقرة: ١٨٧].»

وكل من الزوجين ستر للآخر وحافظ لأسراره أمين عليها، فلا يجوز إفشاء هذه الأسرار ولا البوح بها على الإطلاق... ومن أهم ما يجب على الزوجين كتمانها وعدم البوح به ما يكون من مباشرة كل منهما الآخر..

عن أبي سعيد الخدري _ رضي الله عنه _، عن النبي _ صلى الله عليه وسلم _، قال: «إن من أشر الناس منزلةً يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرّها» [رواه مسلم في صحيحه وأحمد وغيره..].

ومعنى قوله ﷺ «يفضي وتفضي» _ أي: يباشر أحدهما الآخر ويجمعه _ (٢).
وقال رسول الله ﷺ: «لا تباشر المرأة امرأة فتنتعتها لزوجها كأنه ينظر إليها».
[أخرجه البخاري].

ومن أحكام هذا الحديث النهي عن وصف المرأة امرأة أجنبية لزوجها، والنهي عن وصف الرجل الرجل الأجنبي لزوجته كأنها تراه..

(١) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د. حسان شمسي باشا - ص ١٢.

(٢) عش الزوجية - سلمان بن ظافر عبد الله الشهري - ص ١٠١، ١٠٢. بتصرف.

أخي الزوج..

«قد يكون الإنسان حريصًا على حماية بيته من الغرباء، ولكنه لا يحميه من نفسه، فيصف الرجل لزوجته كأنها تراه رغم أن الوصف لا يقل خطرًا عن إدخال رجل غريب في حياة الزوجة. إذ أن الوصف له أثر الرؤية في كيان الإنسان باعتبار طبيعة التخيل، بل إن الوصف يزيد خطرًا عن الرؤية بتحقيق الشوق لرؤية الموصوف، وعندما يكون الوصف من الزوج نفسه تشعر المرأة بأن لها حق الاستماع لصفات الرجل الذي يصفه زوجها والاهتمام بأمره، والسؤال عنه باعتبار أن المتحدث هو الزوج!!

كما أن للمرأة قدرة على المقارنة بين زوجها والرجل الموصوف، وتنتهي تلك المقارنة في إحساس الزوجة - غالبًا - لصالح الرجل الغريب، وكل هذا يحدث أيضًا إذا وصفت المرأة لزوجها كأنه يراها»^(١).

سكن = سكينه

وهي تعني الاستقرار النفسي.. فتكون الزوجة قرة عين لزوجها، لا يعدوها إلى أخرى، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته لا تفكر في غيره.. ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة﴾..

هكذا.. ﴿لتسكنوا إليها﴾.. فالزوجة هي السكن، والزوج يسكن لدى الزوجة.. والسكن ليس مجرد جدران وسقف.. السكن شيء أبعد وأعمق من هذا؛ معنى «السكن هو: سكينه النفس، وطمأنينتها واستقرارها.. السكن هو الحماية والأمن والسلام والراحة والظل، والارتواء والشعب والسرور؛ السكن قيمة معنوية وليس قيمة مادية... ولأن السكن قيمة معنوية فإن الزوج يجب أن يدفع فيه أشياء معنوية، وهو أن يتبادل المودة والرحمة مع الزوجة.. فهذا السكن يقام على المودة والرحمة؛ فالمودة والرحمة هما

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٨٤، ٨٥.

الأساس والهيكل والمحتوى، وبغياب المودة والرحمة ينهار السكن..» ﴿وجعل بينكم مودة ورحمة﴾.. جاء السكن سابقاً على المودة والرحمة، إذ لا بد للإنسان أن يسكن أولاً، أن يختار المرأة الصالحة، ويتقدم إليه ويتزوجها ليتحقق السكن.. فالمودة والرحمة لا تقوم إلا من خلال وفي إطار الزواج..» (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة.

إن السكن - بكل ما يوحيه من هدوء وسكون وطمأنينة واستقرار وراحة - هو الهدف من خلق «الأزواج» في عالم الإنسان. إنه ليس مشغلة الفكر والبال. ليس التعب والعذاب والقلق والاضطراب. ليس اللهفة الدائمة التي لا ترتوي والظماً الذي لا يهدأ. ليس التطلع الدائم الذي يستنفد الطاقة ويورث الخبال. وإنما هو السكن.. هو الهدوء والراحة.. هو الاستقرار الذي يمكن الإنسان من تحقيق أهداف حياته، ويقوى على أداء هذه الأهداف.

حرف الشين..

ش = شوري

«الحياة داخل مظلة الزواج والأسرة عبارة عن مزيج من العلاقات والمشاعر والمواقف والأحداث، منها ما هو إيجابي، ومنها ما هو سلبي، ومنها ما يبعث على السعادة، ومنها ما يدعو للحزن، ومنها ما له دلالة صحية، ومنها ما هو سلوك مرضي غير سوي، إلى غير ذلك. وفي خضم كل تلك المواقف بأنواعها، فإنه من المطلوب من الزوجين أن يتخذا القرارات بشأن كل حالة... بل ما من يوم يمر على الأسرة إلا وهي مطالبة بأن تتخذ قراراً في أمر ما أو مشكلة معينة..» (٢)

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ١٨٢ بتصرف يسير.

(٢) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ١٥٨.

ولاشك أن الرؤية المشتركة بين الزوجين، و الاتفاق على أساسيات الحياة الزوجية والنقاط العريضة التي قد تكون موضع خلاف، هي من أفضل الأمور في مواجهة الحياة.. فهذه الرؤية المشتركة بين الزوجين هي مستوى عميق في التواصل بينها، وفي علاقتها أيضًا!

ولا يمكن للزوجين الوصول إلى تلك الرؤية المشتركة إلا من خلال الشورى.. يقول تعالى: ﴿وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ﴾ [الشورى: ٣٨].

والتشاور هو من الحقوق المشتركة بين الزوجين، والتشاور بين الزوجين وتداول الرأي يكون فيما يتعلق بشئون البيت وتدير أمر الأسرة ومصير الأولاد، وغير ذلك. فالزوج يشاور المرأة، ويأخذ برأيها. (١)

«فقد ورد في صحيح البخاري أن رسول الله ﷺ بعد أن وقّع صلح الحديبية، أمر المسلمين ثلاث مرات أن ينحروا هديهم، ويحلقوا رؤوسهم، ويحلوا من عمرتهم، فلم يستجب أحد، فدخل على زوجته أم سلمة، وحكى لها ما لقي من أصحابه، فأشارت عليه أن يخرج للناس، وألا يكلم أحدًا حتى ينحر هديه، ويحلق رأسه، وسوف يتبعه المسلمون بعد ذلك.

فأخذ بمشورتها، فخرج وحلق وأحل من عمرته، فلما رأى المسلمون نبيهم قد فعل ذلك؛ سارعوا وفعلوا مثله، وقد نجاهم الله من الوقوع في مخالفة أمر نبيه ﷺ ببركة أم سلمة _ رضي الله عنها _..» (٢)

فليس من الحكمة أن يستبد الرجل برأيه ولا يلتفت إلى مشورة زوجته، لا شيء إلا لأنها امرأة ومشورتها قدح لقوامته عليها- في نظره - فكم من امرأة أدلت برأي صار له

(١) أخرج ابن عساکر عن جابر بن عبد الله: " طاعة المرأة ندامة "، قال الألباني عنه في ضعيف الجامع، حديث موضوع، كما أن هناك قولاً مشهوراً " شاوروهن وخالفوهن " .. وهذا القولان مخالفان للسنة الصحيحة.

(٢) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٣١٤.

أكبر الأثر في استقامة الأمور وصلاح الأحوال، كما رأينا في قصة أم سلمة ودخول النبي ﷺ عليها و مشاورته إياها _ رضي الله عنها _ وما أشارت به من خير، نجى الله به المسلمين من هلاك محقق وهو مخالفة الرسول ﷺ.

أخى الزوج / أختى الزوجة..

«حين تشاور شريك الحياة لاستلهاام قرار، ينبغي عليك أن تتصرف بشكل أكبر من مجرد أن تكون مشجعاً لجهود شريك الحياة، بمعنى أن يكون دافعك هو مساعدة شريك حياتك في أن يصبح كل ما يمكن أن يكون، وليس بالضرورة ما تحب أنت أن يكون.. مساعده في تحقيق أحلامه ورغباته من خلال إيمانك به، وتشجيعه، والوقوف بجانبه في السراء والضراء.. هذا يعني أنك وإن كنت غير مستوعب تماماً لبعض قراراته، ولكنك تمنحه الثقة بأن تظن به الأفضل، وبدلاً من النقد، تكون المساندة..!!» (١).

ش = شكر

«المواقف التي تستحق الشكر في الحياة الزوجية كثيرة، فتضحية أحد الزوجين للآخر، أو الوقوف بجانبه عند المحنة، أو عند مرضه، أو ترتيب المنزل، أو إصلاح شيء تلف، أو السهر لمساعدته، أو إعانته على أمر أو قضاء حاجة، وغيرها.. كلها أمور تستوجب الشكر من أحد الطرفين، فالحياة الزوجية قائمة على الأخذ والعطاء، وعلى تبادل المنافع.. فلا يستطيع أحد الزوجين أن يستغني عن الآخر مهما كان غنياً أو قوياً؛ لأن التعاون في الأسرة سر نجاحها واستقرارها، فالإنسان بطبعه يجب أن يُشكر عند القيام بعمل طيب أو تضحية أو موقف، وكل المواقف التي يقدمها أحد الزوجين للآخر ينبغي أن يسمع ما يقابلها من كلمة شكر ومدح أو دعاء.. فالشكر

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٢٨ بتصرف يسير.

يعطي للحياة الزوجية معنى الاستقرار والاستمرار..

وكثير من المشاكل الزوجية يمكن حلها بكلمة شكر تراعي مشاعر الآخر وتقدر جهوده.. فالكلمة الطيبة والهدية واللمسة الحانية، وذكر مناقب كلها.. كلها من الشكر، ولكن أعلى درجات الشكر الوفاء لشريك الحياة..» (١)

أخي الزوج..

«من الزوجات من تُبتلى بزواج لا تكاد تظفر منه بكلمة شكر أو ابتسامة رضا أو نظرة عطف وحنان إذا هي أحسنت، ولا يشجعها إذا قامت بالعمل كما ينبغي، أو قامت بإعداد الطعام الذي يلذ الزوج.. وقامت على رعاية أولاده خير قيام، أو ظهرت أمامه بأبهى حلة وأجمل منظر..!!

فماذا يضيرك أيها الزوج إذا أثنت على زوجتك بتجملها وحسن تدبيرها، وماذا ستخسر إذا شكرتها على وجبة أعدتها لك

أو لضيوفك أو ذكرت لها امتنانك لرعايتها وخدمتها لبيتك وأولادك!!؟

أليس ذلك من الكلمة الطيبة التي تؤكد أسباب المودة والرحمة؟؟!!» (٢)

حرف الصاد..

ص = صبر..

الصبر هو نسيج العلاقة بين الزوجين.. وهو صبر لصاحبه عند الله الأجر الكثير إن احتسبه عند الله..

«قيل لأبي عثمان النيسابوري: ما أرجى عملك عندك؟ قال: كنت في صبوتي يجتهد

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٢٩ بتصرف.

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٧٣ بتصرف.

أهلي أن أتزوج فأبى .. فجاءتني امرأة فقالت: يا أبا عثمان إني قد هويتك.. وأنا أسألك بالله أن تتزوجني.. فأحضرت أباه.. وكان قيراً، فزوجني وفرح بذلك، فلما دخلت إليّ، رأيتها عوراء عرجاء مشوهة، وكانت لمحبتي ليّ تمنعني من الخروج، فأقعد حفظاً لقلبها، ولا أظهر لها من البغض شيئاً، وإني على جمر الغضا من بغضها، فبقيت هكذا خمس عشرة سنة حتى ماتت..!! فما من عملي هو أرجى عندي من حفظي قلبها!!

وقد وصف ابن القيم صبر أبي عثمان النيسابوري بقوله: إن هذا من عمل الرجال!!

أفلا ترغب - أخي الزوجة / أختي الزوجة.. في أن يكون لك من أجر الصابرين نصيب.. ذلك الأجر الذي وعد الله تعالى عليه الوعد الحسن في أكثر من سبعين آية؟!.. (١)

﴿ص = صدقة..﴾

«عن ثوبان _ رضي الله عنه _ قال: قال رسول الله ﷺ: «أفضل دينار ينفقه الرجل، دينار ينفقه على عياله. ودينار ينفقه الرجل على دابته في سبيل الله، ودينار ينفقه على أصحابه في سبيل الله».

قال أبو قلابة: «وبدأ بالعيال».. ثم قال أبو قلابة: «وأي رجل أعظم أجراً من رجل ينفق على عيال صغار يعفهم أو ينفعهم الله به ويغنيهم عنه» - [أخرجه مسلم في باب الابتداء بالنفس ثم الأهل ثم الأقارب].

وهذا يؤكد حديث جابر _ رضي الله عنه _ عن النبي ﷺ أنه قال: «ابدأ بنفسك فتصدق عليها، فإن فضل شيء فلاهلك، فإن فضل شيء عن أهلك فلذي قرابتك. فإن فضل عن ذي قرابتك شيء فهكذا وهكذا». [أخرجه النسائي وصححه الألباني، صحيح الجامع الصغير ١ / ٦٨].

(١) حوار مع صديقي الزوج - محمد رشيد العويد - ص ٣٣ - ٣٧ بتصرف.

فيجب أن نعيش واقعاً لا خيالاً، نراعي أحوالنا المادية والاجتماعية ونحسن إلى أهل بيوتنا، فذلك مما يزيد المودة والألفة، وهو من المعاشرة بالمعروف التي دعا لها الدين.....

خذ مثلاً ..

«معلمة» كانت ذات راتب شهري ورصيد من الوفرة لا بأس به.. أما زوجها فكان لضيق ذات اليد يطالبها بالمشاركة في نفقات البيت أو على الأقل دفع قسط البيت الذي يرغبان في تملكه..

لكن الزوجة، وبكل جفاء وغلظة، كانت تمنع محتجة بحريتها في التصرف بها... تلك الحرية التي حفظها لها الشرع!! وتجد راحتها في زيادة رصيدها، والمبالغة في الإنفاق على ما فيه رفايتها هي فقط!!!

خذ الصورة المقابلة..

«القصة لزينب امرأة عبد الله _ رضي الله عنهما _..

لقد سمعت النبي ﷺ يقول: «تصدقن يا معشر النساء ولو من حليكن»، فرجعت إلى عبد الله فقالت:

إنك رجل خفيف ذات اليد، وإن رسول الله ﷺ قد أمرنا بالصدقة، فأته فاسأله، فإن كان ذلك يجزئ عني، وإلا صرفتها إلى غيركم، فقال لها عبد الله: بل اتتبه أنت.

قالت: فانطلقت إلى رسول الله ﷺ، فإذا امرأة من الأنصار بباب رسول الله وحاجتي حاجتها...

وفي الحديث، قال رسول الله ﷺ: لهما أجران، أجر القرابة، وأجر الصلة». [أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب فضل النفقة على الأقربين والزوجة والأولاد]..(١)

(١) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ١٠٧، ١٠٨ بتصرف.

ولا تقتصر الصدقة على الصورة المالية، فالكلمة الطيبة صدقة ﴿قول معروف ومغفرة خير من صدقة يتبعها أذى﴾. [البقرة: ٢٦٣].

.. كلمة طيبة تضمد الجراح، وتفعمها بالرضى والبشاشة، ومغفرة تغسل أحقاد النفوس، وتحل محلها المودة والرحمة...

﴿ص = صراحة..﴾

«هناك فكرة جميلة تضمن للزوجين قلة المشاكل بينهما - بإذن الله - إذا أحسنا ممارستها.. والفكرة عنوانها «نعم.. ولكن».. ومضمونها أنه إذا دار الحوار بين الزوجين، وطلب أحدهما من الآخر أن يبدي رأيه في الموضوع موافق أم لا؟ فلا يقول نعم أو لا.. ثم يبدأ يحاور نفسه دون أن يسمعه الآخر بمشاعر يبين فيها عدم رضاه عن هذه الإجابة.. وإنما يخرج ما في نفسه ويصارع الطرف الآخر، حتى لا يبقى في النفس شيء

... إن أكثر الخلافات الزوجية يصعب علاجها بسبب كبت الزوجين في نفسيهما لأمر غير مرضية، الصراحة مع الطرف الآخر حتى يصل الأمر إلى الانفجار..

إن الإنسان يشعر بالراحة إذا أخرج ما في نفسه من مشاعر وآراء، وأحياناً يكون علاج المشاكل إخراج ما في النفوس..» (١)

خذ مثلاً:

يتأخر الزوج خارج البيت، وتشعر الزوجة بالخوف من أن مكروهاً قد أصابه «هذا شعورها الحقيقي»..

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٣١.

ولكنها حين يأتي إلى البيت لا تخبره أنها خافت عليه، وإنما تسأله: ما الذي
أخرك؟.. لماذا لم تتصل؟

فيبدأ الزوج في الرد على هذا «الهجوم» بـ «دفاع» مناسب.. فيبدأ الجدل..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إننا في أمس الحاجة إلى التخلص من ذرات الغبار التي تعلقو فوق صفحة حياتنا
لكي تصبح حياتنا صافية لامعة، وليكن الصدق في الأقوال والأفعال والمشاعر، هو
النبراس الهادي إلى حياة زوجية موفقة يسودها الحب، وترفرف عليها الرفاهية
والسعادة؛ ولكي نحقق ذلك يجب علينا أن نعمل كل ما في وسعنا، ونتقبل الأمور
بصدر رحب، ومعرفة دقيقة.. ونتجاوب مع شريك حياتنا في إطار من الصدق،
والصراحة.

حرف الضاد..

ضحك = ضحك

«وصفت عائشة - رضي الله عنها - النبي ﷺ في بيته، فقالت: كان ضحَّاكًا
بَسَّامًا.

فالتحلي بالبشاشة والبشر يزيد المحبة والألفة في الحياة الزوجية، وأستغرب من
بعض الأزواج عندما تذكر له زوجته موقفًا حصل معها أو مع إحدى صديقاتها،
تجده يستمع إليها دون تأثر أو اكتراث، وإن أحسَّ مجاملتها تبسَّم، ولكن لو حكى له
صديقه نفس الموقف لوجدته لا يستطيع أن يتمالك نفسه من كثرة الضحك..!!

لقد وصفت عائشة رسولنا الكريم بأنه ضحَّاك _ أي: يبالغ في الضحك من
أجل إسعاد أهل بيته، وإضفاء روح مرحة في البيت _، بينما يذكر أصحابه _ رضوان
الله عليهم _ أنه كان يضحكهم، ولكنهم لم يذكروا أنه كان ضحَّاكًا؟!!!

إن المزاح والدعابة أمر ضروري بين الزوجين، لأنه يجدد حياتهما، ويجدد نشاطهما، ويجدد أيامهما، فالضحك رمز الأنا والفرح والسعادة، أمّا التجهم والصمت، فإن الحياة معه تصبح مملة كثيبة، يتمنى معها شريك الحياة أن يمكث خارج المنزل أكثر من بقائه فيه؟!!!!» (١)

أخي الزوج.. أختي الزوجة..

حاولا أن توسّعا نظرتكما للأمر وأن تتمتعوا بروح الدعابة والمرح.. واحرصا على أن يملأ الابتسام حياتكما، فهذا الابتسام يجعل الحياة سهلة ومرحة وبسيطة ويهون الصعاب.. وأنتما بهذا الابتسام تستهينان بكل تعب، وتواجهان معاً كل مشاكل الحياة دون جزع، ودون خوف، ودون قلق أيضاً..

ونصيحتي لكما:

كلما طالعت وجه شريك حياتك، ابتسم.. فالوجه الباسم الضحوك، يشرح الصدر والقلب والعقل..

حرف الطاء..

ط = طلاق

رغم أن الموت حق، وأن الطلاق حلال، إلا أننا نبغض هاتين الكلمتين.. في الحقيقة المعنى واحد، فالانفصال موت، والموت انفصال.. نعم، لا مفر أحياناً من الطلاق في بعض الأحيان، ولكن هذا أمر مختلف عن ترديد الكلمة بدون داعٍ، أو ربما بدون أن نقصدها، أو بدون أن نعيها..

ربما كان «لا شعور» المرأة أو «عقلها الباطن» هو الذي يدفعها - أحياناً - إلى

(١) المصدر السابق - ص ٣٣ بتصرف..

ترديد هذه الكلمة وطلبها ؛ لكي تسعد برفض زوجها تطليقها، فتؤكد لذاتها أنها هي التي تريد الرحيل، وزوجها الذي يرفض رحيلها، أنها هي الراضية وليست المرفوضة، أنها هي المرغوبة والمطلوبة، وأنه يتمسك بها.. ولاشك أن هذا السلوك دليل على عدم الطمأنينة، وهذا يعني وجود خلل في العلاقة الزوجية..

المراة قد تردد هذه الكلمة في الأوقات الحرجة التي تمر بها، وخاصة في الفترة ما قبل الدورة الشهرية، وحين تقترب من سن انقطاع الطمث... كما يرددها الرجل حين يكون متواضع المستوى الأخلاقي والاجتماعي، أو حين يكون باغياً ظالماً أمام زوجة ضعيفة في حاجة ماسة إليه!!

نعم.. إن الوصية الزوجية هنا..

لا تردد هذه الكلمة على الإطلاق، فهي حين تكون بلا معنى لا تعني إلا أحد أمرين «الحمق أو سوء الخلق»!!!^(١)

وهي تحقق لإبليس أحد أعظم أهدافه التي تفرغ لأجلها، وهي الإيقاع بين الأزواج..

روى مسلم في صحيحه من حديث الأعمش عن أبي سفيان عن طلحة بن نافع عن جابر بن عبد الله _ رضي الله عنه _ عن النبي _ صلى الله عليه وسلم _ قال:

«إن الشيطان ليضع عرشه على الماء. ثم يبعث سراياه في الناس، فأقربهم عنده منزلة أعظمهم عنده فتنة. يجيئ أحدهم فيقول: ما زلت بفلان حتى تركته يقول كذا وكذا، فيقول إبليس: لا. والله ما صنعت شيئاً!!

ويجيئ أحدهم فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين أهله.

قال: فيقربه ويدنيه ويلتزمه، ويقول: نعم أنت».

وإذن، فزرع بذور الفتنة بين الزوجين عمل شيطاني كبير، يتقرب به مبعوثو إبليس إليه ؛ فيقرّبهم ويدنيههم ويلتزمهم..

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٩٧ بتصرف.

ولاشك أن نسب الطلاق المتزايدة يوماً بعد آخر، لتشير إلى ما يحققه جنود إبليس في المجتمعات..

ولذلك فإن القرآن يظل يلاحق قلوب الأزواج والزوجات كي تصفو وترق وتخلو من كل سائبة، يلاحقها باستجاشة شعور التقوى، ويلاحقها باستجاشة شعور السباحة والتفضل، ويلاحقها باستجاشة شعور مراقبة الله؛ ليسود التجمل والتفضل جو هذه العلاقة الزوجية ناجحة كانت أم خائبة، ولتبقى القلوب نقية موصولة بالله في كل حال خالصة صافية ﴿وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾. [البقرة: ٢٣٧].

والله _ سبحانه وتعالى _ يجعل الإحسان والمعروف والتفضل حتى في حالة الانفصال عبادة لله مثلها مثل الصلاة وسائر العبادات، وهو إجماع لطيف من إجماعات القرآن، وهو يتسق مع التصور الإسلامي لغاية الوجود الإنساني في قوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذريات: ٥٦] واعتبار العبادة غير مقصورة على الشعائر بل شاملة لكل نشاط، الاتجاه فيه إلى الله والغاية من طاعة الله، وذلك حتى في حالة انفصال عرى الزوجية.. (١)

إن أصعب قرار يتخذه الإنسان في حياته هو قرار الانفصال عن شريك الحياة، ومع ذلك فمن ينظر إلى نسب الطلاق، فإنه يلاحظ زيادتها وكثرتها، وكأنه أصبح في زماننا من القرارات السريعة السهلة!!

لاشك أن هناك أسباباً كثيرة لتوتر العلاقة الزوجية؛ ولكنني أعتقد أن من أهمها عدم إفصاح كل طرف عن مشاعره الداخلية للآخر، وإخفاء الغضب في النفس وعدم إظهاره، وعدم وجود حوار هادئ وفعال بين الزوجين، وسؤال أحدهما الآخر ماذا تقصد؟ ماذا تريد؟ ماذا تحتاج؟.. من هنا تنشأ العلاقة المتوترة، ويكثر الخلاف، ويعيش كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية عالمه الخاص، ثم يكون قرار الانفصال عند حدوث أية مشكلة!!

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

نعم.. إن الطلاق - أحياناً - يكون العلاج لكثير من المشكل، ولكنه ينبغي أن يكون آخر الدواء عند حدوث المشكلات..»^(١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

قد نشعر بالملل والضيق والرغبة في الفرار من البيت!!
 أن الحقيقة أننا لا نستطيع أن نضحى بحياتنا مع شريك الحياة بسهولة..
 إن الملل لا ينال إلا من السطح، وإن الضيق لا يمس إلا
 القشرة، وأن ما نظنه نفوراً يعبر عن شدة تلاصق وتلاقي الجوهر الداخلي، وأن
 كل المشاكل يمكن التغلب عليها إلا مشكلة واحدة.. هي غياب المودة والرحمة...
 فعندها تتحطم الآمال، ويصبح الطلاق رحمة.. وعندها تتناثر الأحلام الوردية
 فيكون الطلاق رحمة، عندما توأد العواطف في مهدها يكون الطلاق حينها رحمة،
 وتصبح الآهات أصداً يمزعها الهواء، ويصير الحب شمعة تذوي! وركام ثلج
 تحرقه الشمس عندها يكون الطلاق رحمة!!!

حرف الظاء..

ظ = ظلم

من الطبيعي ألا تخضع العلاقة الزوجية، لضوابط مادية؛ لأن الإنسان يستطيع أن يتلاعب بهذه الضوابط. ولذلك فنحن نلاحظ، مثلاً، أن كثيراً من الأهل، يحاولون أن يضبطوا استمرار العلاقة الزوجية بزيادة المهر ومؤخر الصداق، بحيث يقف الزوج، عندما يريد الطلاق حائراً أمام المؤخر الكبير الذي لا يستطيع أن

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٣٥ بتصرف.

يدفعه، فيمنعه ذلك من الطلاق.. وفي مثل هذه الحالة نلاحظ أن الزوج يحاول، عندما لا يكون صاحب دين وأخلاق أن يضطهد زوجته إلى درجة تصبح فيها مستعدةً للتنازل عن هذا المال وعن أكثر منه..!!

لذلك، فنحن نعتقد أن الضوابط المادية لا يمكن أن تنتج علاقةً إنسانيةً، ولا يمكن، أيضًا، أن تؤدي إلى استمرار علاقة إنسانية، فالضوابط الأساسية هي الشخصية الإنسانية التي يملك الإنسان في داخلها الأخلاق والتدين وتقوى ومراقبة الله _ سبحانه وتعالى_، بحيث يمنعه ذلك من أن يتصرف تصرفاً مسيئاً.

خذ مثالاً هذه القصة العجيبة..

«تحدثت امرأة عن زواجها المبكر من رجل بالغ العنف، حتى إنها كانت تخشاه على حياتها وحياة أولادها، وحينما كانت تشرح لماذا تتحمل قسوته، كانت تقول: لقد عاش طفولة صعبة، محروماً من الحب، وأنها قادرة على شفاء جراحه، وذلك بأن تمنحه حباً غير مشروط، وذات مرة ضربها ضرباً مبرحاً حتى إنها سقطت مغشياً عليها، وحينما أفاقَت بادرها قائلاً: «أظن أن كل ما بيننا قد انتهى، فكان ردها أن قالت: إنني لا زلت أحبك!!!».

فما رآه هو على أنه كارثة رهيبية ستضع حداً بالتأكيد لحياتها معاً، رآته هي فرصة تثبت بها مرة وللأبد أن حبها بالفعل حب غير مشروط، حتى مع مثل هذا الاستفزاز، فإنها لم تضع الدفاع أو التحدي في اعتبار كرد فعل متوقع..»^(١)

ولاشك أنه ما كان للزوجة أن تصل إلى هذا المستوى من الصبر والتحمل، ومحاولة التناغم مع شريك حياتها إلا من خلال التفكير في المصالح المشتركة من الحياة الزوجية، وبحث الآثار السلبية التي يتركها الطلاق، والحرص على تعلّم فن الحب..

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٢٦٥.

حرف العين..

ع = عطاء

أعطي لتأخذ، هذا هو أحد قوانين الحياة، فإذا أعطيت لزوجتك السعادة حصلت عليها، واعلم أن: المستفيد الأول من سعادة زوجتك هو أنت ؛ لأنك إذا نجحت في إسعادها فسوف لا تدخر وسعاً لإسعادك، ورد الجميل إليك، فأحساس المرأة المرهف يأبى أن يأخذ ولا يعطي؛ لأنها بطبيعتها تحب العطاء والبذل والتضحية من أجل من تحب.

فليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلناه، وإنما في البذل ذاته... (١)، وهذا أمر يعرفه كل صاحب فطرة سوية.. «إنه لا شيء في هذه الحياة يعدل ذلك الفرح الروحي الشفيف الذي نجده عندما نستطيع أن ندخل الثقة أو الأمل أو الفرح إلى نفوس الآخرين!.

إنها لذة سماوية عجيبة ليست في شيء من هذه الأرض، إنها تجاوب العنصر السماوي الخالص في طبيعتنا، إنها لا تطلب لها جزاءً خارجياً ؛ لأن جزاءها كاملاً فيها!.

هنالك مسألة أخرى يقحمها بعض الناس في هذا المجال، وليست منه في شيء مسألة اعتراف الآخرين بالجميل!.

لن أحاول إنكار ما في هذا الاعتراف من جمال ذاتي ولا ما به من مسرة عظيمة للواهيين ؛ ولكن هذا كله شيء آخر..

إن المسألة هنا مسألة الفرح ؛ لأن الخير يجد له صدىً ظاهرياً قريباً في نفوس الآخرين وهذا الفرح قيمته من غير تلك ؛ لأنه ليس من طبيعة ذلك الفرح الآخر

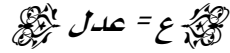
(١) القول لـ " ديل كارنيجي " - راجع إن شئت: كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس.

الذي نحسه مجردًا في ذات اللحظة التي نستطيع أن ندخل فيها، الثقة أو الأمل أو الفرح في نفوس الآخرين! إن هذا هو الفرح النقي الخالص الذي ينبع من نفوسنا ويرتد إليها بدون حاجة إلى أي عناصر خارجية عن ذواتنا، إنه يحمل جزاءه كاملاً لأنه جزاءه كاملاً فيه».

ذلك أنه «تصعب التفرقة بين الأخذ والعطاء لأنهما يعطيان مدلولاً واحداً في عالم الروح، في كل مرة أعطينا، لقد أخذنا!! لست أعني أن أحداً قد أعطى لنا شيئاً إنما أعني أننا أخذنا نفس الذي أعطينا؛ لأن فرحتنا بها أعطينا لم تكن أقل من فرحة الذي أخذ». (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن السعادة الزوجية لا يصنعها ما نأخذه من شريك الحياة، بل ما نعطيه من أنفسنا له!!



حين نبحث عن أسباب أزماتنا الزوجية غالباً ما نسمع الإجابة: «الطرف الآخر هو المذنب، فلو كان تصرفه غير ذلك لسارت الأمور بشكل ممتاز!!» ولكن - أخي الزوج / أختي الزوجة -، أصدقك القول: إن سلوك الطرف الآخر ليس فقط مجرد رد فعل إزاء تصرفاتنا، بل أكثر من ذلك، إنه هو الصورة المنعكسة في مرآة تصرفاتنا» (٢).

«إن من الأزواج من يضحّم الأخطاء وينسى المحاسن، فيجعل من الحبة قُبة،

(١) أفرح الروح - سيد قطب - بتصرف.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢١ بتصرف يسير.

ويبني من التصرفات العادية تلالاً من الأوهام والظنون الفاسدة..»^(١) وليس هذا من العدل في شيء..

كما أن من الأزواج والزوجات مَنْ يجعلون لأخطاء شريك الحياة وهفواته خزانة في صدورهم، ويظنون يجمعون هذه الأخطاء والهئات والكلمات المؤلمة خطأً خطأً، وكلمةً كلمةً، حتى إذا وقع خلاف ما فتحوا تلك الخزانة، وأخرجوا ما بداخلها من ذكريات الآلام..

وليس هذا من العدل.. بل ليس هذا من العقل.. فالعدل أن تُنسى المعاييب القليلة إلى جانب الميزات الكثيرة، فهذا يقلل المشكلات، كما أنه يُديم السعادة، فالحر من راعى وداد اللحظة...

حرف الغين..

غ = غضب

حين يشعر المرء بالسعادة يرى كل شيء جميلاً.. ويرى شريك الحياة أو شريكة الحياة منة الله الرائعة التي وهبها الله له لتؤنس حياته بالحب.. وحتى إن رأى بعض عيوبها فإنه لا يراها ذات أهمية تُذكر!! بل يرى أن من واجبه أن يغفرها في مقابل الكثير من الخصال الحسنة فيه أو فيها..!!

أمّا حين يكون المرء غاضباً.. فإنه يشعر عدم الرضا عن شريك الحياة.. وبالتالي فإنه لن يدعَ أمراً - ولو صغيراً - يمر دون أن يحلله ويفكر فيه طوال الوقت.. ويصبح التواصل بينه وبين شريك الحياة شبه مستحيل.. ذلك أن هذه الحالة المزاجية السيئة تظهر له الأخطاء بصورة مبالغ فيها..!!

ومن هنا يصبح من المفيد إذا كان شريك الحياة غاضباً أن يؤجل حكمه على الأمور، ومن ثم ردود فعله تجاه ما يحدث..

(١) أسهل الطرق إلى السعادة الزوجية - إعداد القسم العلمي بدار الوطن.

ولاشك أن هذا ليس أمرًا يسيرًا ؛ ولكنه في غاية الفائدة..، لأنه إذا لم يكن الإنسان سريع الغضب، فإنه يصبح أقل توترًا، وأكثر تقبلًا لشريك حياته، وللأحداث التي تمر بحياته، وأكثر حبًا لكل من حوله.. ونحن لا نريد أن يتخلص الرجال والنساء من الغضب تمامًا، ولكن المقصود هو: إيجاد طريقة للتواصل يتم من خلالها تحويل هذه الحالة من الغضب مثلما تستخدم الألواح الشمسية في تحويل الحرارة - عن طريق أخذ الحرارة الشديدة - التي تجعلنا نشعر بالسخونة في لحظة، ثم بالبرودة في لحظة أخرى، وتحويلها إلى طاقة لتشغيل أجهزة التدفئة التي تحفظ الدفء والحرارة طوال الوقت»^(١).

إن التنبه إلى الغضب حال وقوعه والتعامل معه بطريقة بناءة، سيؤدي إلى علاقة زوجية أكثر استقرارًا وراحةً، بينما تجاهل الغضب أو التعامل معه بطريقة هادئة سيؤدي إلى الكثير من المعاناة في العلاقة الزوجية.

ولكي نجعل الغضب قوة بناءة في علاقتنا، علينا أن نعتزف أولاً بأن مشاعر الغضب جزءٌ لا يتجزأ من حياتنا معًا، ثم علينا أن نتعلم الطرق الصحيحة في التعامل معها عندما تحدث.

إنه حتى إذا كان أحد الزوجين غاضبًا وحده، فإن المسؤولية تقع على كلا الزوجين للتعامل مع هذا الغضب، ونحن هنا نعتزف بحقيقة «نحن غاضبان من بعضنا البعض، ونحتاج أن نعرف لماذا؟ وعندها سنبدأ التشارك في المشاعر، وتصبح أحاسيس التعاطف والود سبيلنا للشعور بالثقة والأمن، وبالتالي نجد القدرة على كشف ما يؤلمنا أو ما نخاف منه.. ذلك أننا إن لم نكشف عن هذه المشاعر سيظل الألم كامنًا، ومن ثم يكون الحزن والإحباط، فنكون في مواجهة مواقف تثير الغضب، وننتهي من موقف لنواجهه على الفور موقفًا آخر مماثلاً له..

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٣٠.

«إن الغضب لا يعالج المشاكل في الحياة الزوجية، وإنما يعالجها الصبر والحكمة، فإذا تصرف أحد الطرفين أي تصرف يغضب الآخر فيجب أن يتحلى الآخر بالصبر والتفكير في كيفية علاج الموضوع.

أمّا الصراخ والصوت العالي فإنه لا يُغيّر الطرف الآخر، بل قد يزيد في عناده، فيزيد التوتر بين الزوجين..

ولهذا ينبغي للزوجين أن يبحثا عن مواطن الرضى لكلا الطرفين، وأن يتحمّل أحدهما الآخر، فإن ذلك من المعاشرة بالمعروف كما أمر الله تعالى: ﴿وعاشروهن بالمعروف﴾.

وحتى لو انفجر أحد الزوجين غاضبًا، فإن من حكمة الطرف الآخر أن يلتزم الصمت، أو يحاول تخفيف غضب شريك الحياة بالكلمة الطيبة، واللمسة الحانية حتى تنتهي موجة الغضب..» (١).

نعم.. يمكن أن يكون الصمت، ولو للحظة بدلاً من الاسترسال في الصراخ، يمكن أن يكون ذا مفعول عظيم في تقليل الغضب والصراخ.. أمّا إن نجحنا في تحويل الصمت إلى ابتسام، فقد بلغنا غاية الأمل..

إن الصمت علاج فعّال لتهيئة الإنسان للتفكير السليم والحكم الصحيح على الأمور، ومن ثم فهو سبب قريب لاعتراف المخطئ بخطئه، وسبيل جيد لإنهاء المشكلات قبل تطورها.

إن العاقل لا يكون سريع الغضب بحيث يستفزه _ أي: تصرف _ وكذلك فإنه لا يسيطر عليه الغضب بحيث يصبح من سماته، فإنه إذا كان كذلك فقد السعادة، وامتألت حياته بالنكد والأحزان..

ولقد أكد النبي أن الشدة والقوة ليست في الصرعة، فقال ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الذي يملك نفسه عند الغضب». [متفق عليه].

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٣٩ بتصرف.

... عن أنس قال: كان النبي ﷺ عند بعض نساءه، فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفةٍ فيها طعام، فضربت التي كان النبي ﷺ في بيتها يد الخادمة فسقطت الصحفةُ فانفلقت. فجمع النبي ﷺ فلق الصحفةِ، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحفةِ، ويقول: «غارت أمكم»، ثم أتى بصحفةٍ من عند التي هو عندها، فدفع الصحيفة إلى التي كسرت صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كسرت فيه. [رواه البخاري].

... وأظن أنه لو أن أحداً منا فعلت زوجته ذلك أمامه، لم تسلم من شتمه، أو ربما ضربه أو.. بينما اكتفي النبي ﷺ بقوله «غارت أمكم».

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إذا لم تستطع أن تتخلص من الغضب، فإنك بلاشك يمكنك تقليل الغضب.. كيف؟

«راقب نفسك طوال اليوم لترى ما إذا كنت تغضب أم لا، يمكنك أن تجعل الأمر وكأنه لعبة تمارسها، وعندما تجد نفسك قد بدأت تغضب من أي شيء، قل لنفسك مثلاً: «إنا لله وإنا إليه راجعون، هاأنا أعود إلى ما لا أريد العودة إليه مرة أخرى».

إن معظم تصرفاتنا ما هي إلا عادات وسلوكيات كنا قد تعلمناها، فإذا تعلمنا أن نكون عصبيين ومتوترين، فلا بد أننا سنصبح كذلك.. والعكس صحيح تماماً، فلو استطعت أن تكون متواضعاً مع قليل من القدرة على مراقبة تصرفاتك، وكانت لديك الرغبة في أن تتغير من نفسك، فثق تماماً أنك سوف تستطيع أن تتغير إلى الهدوء والصبر..» (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إن الغضب والهياج غاز سريع الاشتعال، إذا صدر من أحد الزوجين، ولم

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٢٢٣ - ٢٢٥ بتصرف يسير.

يقابل من الآخر بالهدوء والرقّة والتودد والرحمة.. كان ذلك بمثابة عود ثقاب لا يلبث أن تصطلي فيه أعصاب الزوجين، ويغيب التعقل، وهنا تكون للشيطان جولة وتساعد على ذلك ظروف المعيشة التي تدفع إلى قمة التوتر والقلق، خاصة إذا لم يدعّم الزوجان نفسيهما بالإيمان الصحيح والفهم العميق، ويفتحا أبواب التسامح بينهما، ويمنحا قلبيهما التعقل والحلم والأناة والرفق^(١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

يمكن عبر البعد عن الغضب تلافي الكثير من المشكلات الكبيرة التي تكون في الأصل موضوعات بسيطة.. كلمة قالها شريك الحياة، أو فعل صغير يضايقك قام به - ربما دون قصد -.. فإذا تمهّل الزوج أو الزوجة دقيقة واحدة قبل أن يتصرف، فسوف يجمع قوة تحمّل، وقدرة على رؤية الأشياء بصورة صحيحة، ومن ثم يتصف تصرفه بالهدوء، فتظهر حكمته.. وتبقى علاقة الشريكان جيدة..

غ = غيرة

«مما يجمل أن يتحلى به الزوجان في حالة حدوث الغيرة من أحدهما.. صفة الحلم، حيث ينظر المغار عليه إلى الغيران نظرة ودّ مشوبة بالصفح والغفران؛ لأنه يعلم أن هذه الغيرة بدافع الحب والخوف على ضياع المحبوب - جاء عن عائشة رضي الله عنها - أن رسول الله ﷺ خرج من عندها ليلاً، قالت: فغرتُ عليه أن يكن أتى بعض نساءه، فجاء فرأى ما أصنع، فقال: أغرتِ؟ فقلت: وهل مثلي لا يغار على مثلك؟». [أخرجه مسلم والنسائي]..^(١)

و ليست الغيرة هي سوء الظن، والتفتيش دون ريبة، قال ﷺ: «إن من الغيرة

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٤٨ بتصرف يسير.

(٢) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ٤٧.

غيرة يبغضها الله، وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة». [رواه أحمد].
والاعتدال في الغيرة يكون باجتناّب إثم الظن، وترك تجسّء بواطن الأمور من غير داع، وبالابتعاد عن العنت والجري وراء الأنباء المدسوسة من ذوي الأغراض السيئة في غير تثبت...

إن من علامات حب الرجل لزوجته أن يغار عليها، ويحفظها من كل ما يلّم بها من أذى في نظرة أو كلمة، والزوجة أعظم ما يكتزه المرء، فلا يليق به أن يجعلها مضغة في الأفواه تلوكها الألسنة، أو تقتحمها الأعين، أو تجرحها الأفكار والخواطر.

وبالجملة، فالتجسس والمبالغة في الغيرة أمر لا يقوّره دينٌ ولا عقل، ولهذا عقد الإمام البخاري في صحيحه باباً قال فيه: «باب لا يطرق أهله ليلاً إذا أطل الغيبة، مخافة أن يخونهم، أو يلتمس عثرتهم»... ثم ساق حديثين في ذلك عن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - قال: «كان النبي ﷺ يكره أن يأتي الرجل أهله طروقاً»، وعن جابر - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا أطل أحدكم الغيبة فلا يطرق أهله ليلاً». ()

حرف الفاء..

ف = فهم

الفهم السليم والعميق للواقع النفسي للطرف الآخر هو دوماً وأبداً عامل هامّ يميّز حياة الأزواج السعداء، فهم في كل نزاع بينهم يسعون لإيجاد مخرج من الأزمة والانتهاز بالصلح.. ذلك أن فهم طبيعة الفروق بين الرجل والمرأة من شأنه أن يزيد من قدرة الزوجين على الانسجام الزوجي، ويجنبهما الكثير من المشكلات والصعوبات، التي - ربما - أدى عدم فهمها إلى تفسخ العلاقة الزوجية..!!

(١) المصدر السابق - ص ٣٠٠ بتصرف يسير.

إن الفهم هو محور تخفيف المشاكل الزوجية.. ومراعاة الظروف النفسية للطرف الآخر هي مقدمة التألف، و المعرفة الكاملة بظروف الآخر صفح كامل عنه..
فهناك عدة صفات يختص بها الرجل عن المرأة أو العكس، لا بد من معرفتها وتفهمها، حتى لا نُصدر حكمًا على شريك الحياة ونحن نجهله...

فالرجل كلامه ومشاعره وحركاته يغلب عليها العقلانية والقوة، وقليلًا ما ينظر إلى تفاصيل الأشياء ورؤية الأمور الدقيقة، وتفكيره في حل المشاكل يغلب عليه النزعة المادية... بينما المرأة تحب أن تخرج عاطفتها للرجل وتجالسه وتكثر من الحديث معه، وتهتم بالتفاصيل والأمور الدقيقة، ولها قوة هائلة من الخيال والعاطفة..^(١)، وبالرجل والمرأة تتكامل الحياة كالليل والنهار..

فلا بد أن يراعي الرجل مشاعر المرأة وعواطفها، وكذلك المرأة تراعي نفسية الرجل ومشاعره، ولا يتحقق ذلك إلا بـ «الفهم»^(٢)!!

إن بعض الرجال يعاملون زوجاتهم من خلال تصورات خاطئة توارثوها عن آبائهم، مثل اعتقاد البعض أن المرأة لا وفاء لها ولا أمان أو أنها تأخذ ولا تعطي، أو أنها تتمتع بقدر كبير من الحقد والكرهية، وتصور مثل هذه الأمور وجعلها مقياسًا للتعامل بين الزوجين كفيل يفسد الحياة الزوجية وإفشالها، بينما إدراك كلا الزوجين أن ما يبدو سلوكًا ظالمًا أو متسرعًا قد يكون نتاجًا لوجود أساليب مختلفة راجعة إلى اختلاف المرأة عن الرجل، يقلل من شعورنهما بالإحباط.. قد تبقى خلافاتهم، ولكنها سوف تكون مجادلات على الأقل حول صرعات حقيقية محورها الاهتمام، لا أساليب القتال...!!

ومن هنا، فإنه من الأهمية بمكان أن يتذكر كلا الزوجين أن «هناك فروقًا فردية كثيرة بينه وبين شريك حياته، فهناك فروق وراثية، فما تلقاه هو من صفات عن أبيه وأمه يختلف عما تلقاه شريك حياته.. وهناك فروق بيئية، فقد يكون شريك الحياة قد عاش في بيئة مختلفة..

(١) راجع إن شئت " الباب الأول: في أعماق إنسان - الفصل الثاني: الاختلاف الرائع "

(٢) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٤١ بتصرف.

وقد تكون هناك فروق مزاجية، فقد يكون أحد الزوجين من النوع المرح أو العكس من ذلك!!

وهناك فروق أخلاقية، فقد يكون أحدهما من النوع المتسامح - مثلاً - أو الكريم، والآخر أقل تسامحاً أو كرمًا.

وقد تكون هناك فروق ثقافية في المستوى التعليمي أو الثقافي أو غير ذلك..

ولكن رغم وجود كل تلك النقاط من الاختلاف، هناك نقاط التقاء أكثر، وهي التي ينبغي أن تستثمرها لكي تنمو وتقوي، في الوقت الذي تدوب فيه كثير من نقاط التباين والاختلاف، ويتحقق قول الله _ تعالي _ : ﴿ومن آياته ن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة﴾. [الروم: ٢١].

فالتباين الموجود بين الزوجين في الخبرات ينبغي أن يكون عاملاً على تحقيق التكامل والعمل على سد النقص في خبرة كل منهما بالاستعانة بما عند شريكه من خبرات. ولا بد من تحقيق بعض التنازلات عن بعض العادات أو الرغبات..^(١)

أخى الزوج / أختى الزوجة..

«مهما يكن من أهمية فهمك لشريك حياتك، فلا ينبغي أن يغيب عنك أن مفتاح السعادة الزوجية يكمن أولاً وأخيراً في فهمك لنفسك.. ففي النفس ميل لتبرئة الذات وإلقاء الذنب على شريك الحياة.. وكأنه هو المسئول عن كل ذنب وكل خطأ!!

إن البداية الصحيحة للسعادة أن تدركا أن ما يحدث في حياتكما من أخطاء موزع عليكما معاً... وأن الطريق إلى الخروج منها يبدأ من إحسان الفهم لشريك الحياة..»^(٢)

(١) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د. حسان شمسي باشا - ص ٩١.

(٢) استمتع بالحياة - لورنس جولد - ص ٧٩، ٨٠.

حرف القاف..

ق = قوامة

للرجل قوامة جسدية ونفسية على المرأة، وهي بالتالي مُستقبل جسدي وعاطفي له «حِث الرجل» ولتتكلم بشيء من التفصيل عن الدلالة العاطفية لهذه القوامة..

طالما جعل الإسلام القوامة النفسية والجسدية للرجل.. فهذا

- لاشك - موافق لفطرة كل منهما، وليس تكريماً للذكر دون الأنثى.. فكلاهما في منهج الإسلام إنسان مُكْرَم. (١)

ولذلك، فإننا نجد أنه في أشد حالات الحب بين الرجل والمرأة، تُعبّر الأوضاع الجسدية عن اختلاف نفسية الجنسين، فبينما يلف الرجل ذراعه حول كتف المرأة، فإن المرأة يستقر ذراعها على خصره...

ولعل كل امرأة تذكر ذلك المشهد المتكرر لامرأة تدفن وجهها ما بين كتف الرجل ورقبته في سكون تام، وما يحمل هذا الوضع من معنى يرتبط بحمايته لها، وشعورها أن هناك من يدافع عنها...

إن هذه الأوضاع وغيرها من الأوضاع الجسدية تؤكد هي الأخرى اختلاف الجنسين من حيث من يدافع ومن يُدافع عنه، ومن يعانق ومن يُعانق، ومن يدعم ومن يتلقى الدعم...

ولا يعني ذلك - بأي حال - أن يتعالى الزوج على زوجته أو يتكبر عليها، وإنما يعني الرعاية والحفظ والرحمة من الزوج لزوجته.. فالقوامة ليست سوى صلاحية من الصلاحيات يأخذها المدير، وليس من العدل أن تطالب إنساناً بإدارة مؤسسة ثم تغلّ يده وتقول له «كن مديراً ولكن لا تفعل كذا..» فلأن الله حمّل الرجل

(١) مستفاد من "الحب في التصور الإسلامي - أحمد طه" موقع: صيد الفوائد www.saaaid.net

مسئولية البيت، وجعل له هذه الصلاحية، وهو في الوقت نفسه لم يحرم المرأة من وجودها، بل أوصى الرجل بها خيرًا، فقد قال الله تعالى: ﴿ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف﴾.

وقال_ صلى الله عليه وسلم_ : «لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره فيها خلقًا رضى منها آخر».. وهذا الفهم الصحيح سيلزم الرجل بأن يفرق في معاملة زوجته بين التقاليد الموروثة وبين الدين الصحيح.. كما أن هذا الفهم أيضًا لا ينفي دور الزوجة في الأسرة، فهي مسئولة عما استرعاها الله «كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها».. وهكذا، تكون العلاقة بين الزوجين علاقة تكاملية كل يكمل الآخر وليست صراعًا وتفاضلاً.

أخى الزوج / أختي الزوجة..

«تتمثل مسؤولية القائد في مؤسسة ما عن ضبط وإحكام المجهودات التي يقوم بها العاملين في المؤسسة نحو إنجاز أهدافها.. وفي مؤسسة الأسرة، فإن القيادة تتجلى في مسؤولية رب الأسرة في قيادة سفينة حياته الأسرية من خلال كل الأنشطة والأعمال والأدوار التي يقوم بها أفراد الأسرة بما فيهم هو نفسه من أجل الوصول إلى الأهداف والغايات المبتغاة من مؤسسة الزواج بالشكل الصحيح، وضمن موارد الأسرة وإمكاناتها وظروفها..

وهذا الدور القيادي يتسلمه رب الأسرة من منطلق مسؤوليته عن القوامة التي أنيطت به..» (١)

ولأن القائد الحقيقي هو من يتبنى الآخرون رأيه من غير ضغط ولا قهر، فإن مسؤولية رب الأسرة تتأكد في توزيع الأدوار بينه وبين زوجته، بحيث يكون لكل واحد منها اختصاصه الذي يبدع فيه «ثم يكون التشاور بينهما على الأمور الكبيرة

(١) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ١٤٣.

والاستراتيجية، فقد يفوّض الرجل زوجته في إدارة المنزل أو في التأثيث أو في غيرها... وهكذا، والمعيّار هو ما اتفق عليه الطرفان في موضوع الإدارة والقيادة.. ولكن المهم أن تكون الشورى موجودة والتعبير عن الرأي مكفول للجميع، وأن لا يكون مستلم دفة القيادة متسلطاً في ذلك أو متعسفاً في استخدام الحق..»^(١)

حرف الكاف..

ك = كذب

الصدق هو عماد العلاقة الزوجية، وأما الكذب فهو الطريق إلى انعدام الثقة بين الزوجين، وزرع بذور الشك بينهما حتى يصبح الشيطان هو من يدير أمر الأسرة!! إن الجهد الذي يتم لتبرير الخطأ وتفسيره يمنعنا من تعلّم أسباب وقوع الخطأ، فطاقتنا كلها موجهة إلى تبرير الخطأ، لا إلى علاجه أو لمنعه أو على الأقل للتعلّم منه..

«الحياة الزوجية عبارة عن اتفاق بين طرفين - الزوج والزوجة - للسير معاً في معترك الحياة حلوها ومرها، فهي تحتاج إلى الصدق والصبر..

إن الزوجة بقدر ما تعطي من حب وحنان بقدر حاجتها إلى هذا الحب والحنان..

وقوة الرجل تتلخص في قدرته على العطاء، وعلى الحماية، فهو الحارس الأمين، وهو المسئول الأول عن تحقيق الأمن والأمان لكل فرد من أفراد أسرته..

إن الكلمة الطيبة الحلوة للزوجة كفيّلة بتحقيق التماسك الأسري، إن الحياة الزوجية ليست رحلة صيد أو نزهة قصيرة، بل هي مشاركة إيجابية فعالة..»^(٢)

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٤٣ بتصرف.

(٢) دراسات في علم النفس - د. عبد الله عبد الحي موسى - ص ٢٢٧ بتصرف يسير.

ولذلك فإن الفعل فيها أبلغ من الكلام ؛ لأن ما نفعله يتحدث بصوت عالٍ لدرجة أن شريك الحياة لا يستطيع سماع ما نقوله..!!
 إن طريقتنا التي نمارس بها حياتنا الزوجية تتضح أكثر من خلال تعاملنا مع شريك الحياة أكثر بكثير مما توضحه الكلمات التي نتفوه بها!!
 فعندما يكون الزوج / الزوجة، أقل أنانيةً و أقل طمعًا سوف ينجذب له شريك الحياة.. وعندما يكون أكثر رقةً وأكثر إنصاتًا، فإن شريك الحياة سوف يشعر بالطمأنينة معه، والرغبة في البقاء معه طوال العمر!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن اكتساب ثقة شريك الحياة لن يكون عن طريق ما نقوله، ولكن عن طريق ما نفعله، ومن ثم يكون صدق القول والفعل هو الطريق إلى التألف والوئام..

حرف اللام..

ل = لطف

«إن الرفق واللطف في الحياة الزوجية من الأخلاق التي تعين الزوجين على الاستقرار، وخصوصًا اللطف في المعاملة ومراعاة النفسية، والرفق أثناء النقاش والجدال..

فكثيرًا من التصرفات التي يقوم بها الزوج أو الزوجة بناء على ضغط نفسي أو ظروف معينة ولم تكن هذه الظروف النفسية أو العائلية لما تصرف بهذا التصرف، فلهذا يأتي هنا أهمية اللطف في التعامل، والرفق بالطرف الآخر ؛ لأن الرفق ما كان في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه كما أخبر النبي ﷺ..

... وأما القسوة والشدة، فإنها تعكر صفو الحياة الزوجية، وتؤدي بها إلى الفتور أو الانفصال، فكم من زوجين انفصلا عن بعضهما البعض بسبب قسوة أحد الطرفين!!

وكم من زوجين ندما في بداية الزواج على الاختيار والموافقة، ثم جمل اللطف والرفق حياتهما وزينها لهما؟!». (١)

قال ﷺ: «ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار غداً؟ على كل هيّن لئّن، قريب سهل». [أخرجه الترمذي وصححه الألباني].

وقد كان من هديه ﷺ إيناس أزواجه والسهر معهن، مع كثرة مشاغله، وعظم أعبائه _ صلى الله عليه وسلم _ وما أكثر ما ذكر في سيرة الرسول _ صلى الله عليه وسلم _ من حبه للسيدة عائشة، وما روي في صحيح مسلم والبخاري من أشكال الصداقة بينها لعب وضحك وجري وملاطفة..

وفي حديثه ﷺ «كل شيء ليس من ذكر الله هو ولعب إلا في أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين _ المهدفين في الرماية _ وتعليم الرجل السباحة».

لقد كان ﷺ يغتسل مع زوجته من إناء واحد، وفي مكان واحد فتقول له: دغ لي! ويقول لها: دعي لي!!

وهو امتزاج جسدي نفسي بين الزوجين متمم لما كان قبله من التقاء وامتزاج.. وملاطفة بريئة هادئة... «دغ لي، ودعي لي»!!

عن عائشة _ رضي الله عنها _ قالت: كنتُ أغتسلُ أنا والنبيُّ ﷺ من إناء واحد من جنابة، وكان يتعمدُ ﷺ الشرب من حيث شربت عائشة _ رضي الله عنها _!! وقال الفاروق _ رضي الله عنه _ : ينبغي للرجل أن يكون في أهله مثل الصبي «يلاطفه ويداعبه ولا يكون جل همه مراقبة أخطائه وإحصاء زلاته..». (٢)

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٤٧ بتصرف يسير.

(٢) نصائح للعrsان - د. محمد سعيد درويش - ص ١٠٦، ١٠٧.

أختي الزوجة..

قال رسول الله ﷺ: «ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه»، فاحرصي على أن تملكي لسانًا حلواً عذباً يدفع إلى السعادة الزوجية، وعاملي شريك حياتك بحب وحنان.. واعلمي أنه لا يجب إلا أنت، ولا يثق إلا بك.. وابتعدي قدر ما تستطيعين عن الألفاظ المحبطة التي تثبط العزيمة وتجعل الحياة الزوجية تتراجع إلى الوراء..!!

أخي الزوج..

إياك، وإهمال حبيبة القلب، ونسيان رقيقة الدرب..
إياك، والقسوة على نبع الحنان، والجفاء لبحر الأمان.. والإعراض عن ساكنة الوجدان..

إياك، وإساءة التعامل مع تلك الوردة الشذيّة، والزهرة الندية. بل فاجعل علاقتك بها عنوانها، المحبة والتفاهم، والصفاء.. وردد لها الكلمات الرقيقة اللطيفة لتشعرها بحبك في كل مناسبة.. فإذا سافرت لزيارة أهلها - مثلاً - فأرسل لها عبر الهاتف رسالة شوق وحب..

« »

!!

« »

حرف الميم..

م = مشاركة

كثيرًا ما كنت أسمع المثل: «وراء كل رجل عظيم امرأة».. وكنت أشعر أن كلمة وراء هذه لا تعبر عما أريد للمرأة من دور مع زوجها، فالواجب أن تكون بجانبه «بجانب كل رجل عظيم امرأة».. تقف بجانبه وتوفر له ما يجعله قادرًا على

مواجهة مسؤولياته داخل أسرته وخارجها، فالمرأة كما أخبر النبي ﷺ شقيقة الرجل «إنما الرجال شقائق النساء»..

إن العلاقة الزوجية لا تنجح إذا لم يكن شريك الحياة مستعداً للقيام بأعمال قد تتعارض مع رغباته أحياناً.. وأن يواجه ثقافة مجتمعه التي تدعو كل إنسان أن يتصرف بما يحقق حاجاته الفردية دون النظر إلى حاجات الآخرين!!

إن الحب لا يعني أبداً أن يفعل كل طرف ما يريده هو، وبالطريقة التي يريدها، وعدم مراعاة رغبة الآخر. وإنما أن يفسح كل واحد من الشريكين المجال للآخر قائلاً: «لا بأس، ولا مانع عندي أن تقوم بالأمر بالطريقة التي تحبها»..

إن روح المشاركة والتعاون بين أفراد الأسرة من الأمور الهامة حتى يسعد أفرادها^(١).. ف «التكنولوجيا يمكن تقليدها، ورأس المال يمكن شراؤه، أما روح التعاون للعمل فلا يمكن نقلها أو شراؤها.. فمناخ الثقة الذي يدفع البيئة إلى الشحن الذاتي والتعبئة من الداخل لا بد أن ينمو من الداخل، وهذا الوضع ينطبق على الأسرة أو أية مجموعة من البشر»^(٢)

... إن هناك جوانب متعددة للعلاقات البشرية فيما يتعلق بالجانب العاطفي، وتأتي مشاركة الطرف الآخر في أحلامه كواحد من أكثر الأشياء متعة وأكثرها تعزيزاً للعلاقة الزوجية..

إن إخبار شخص آخر بوجهة نظرك، وبالآمال التي تتمنى تحقيقها، بالمكان الذي تود الذهاب إليه، والأعمال التي ترغب في إنجازها يُثري العلاقة الزوجية، ويشيع فيها البهجة، خاصةً عندما يكون هذا الشخص حاضرًا معك، يشاركك أحلامك، وينصت إليك باهتمام واحترام، فتكتسب الأحلام قدرًا من الحيوية، وتجمع بينكما في تجربة مشتركة أشبه بالخيال!!..

(١) راجع إن شئت " الباب الخامس: حتى لا يجف النهر - الفصل الثاني: حياة المشاركة الزوجية "

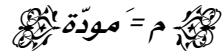
(٢) إدارة الأولويات، الأهم أولاً - ستيفن كوفي، روجر ميريل - ص ٣٩٢.

إن علاقة بهذا الطابع تساعد على مد جسور التواصل بين الطرفين، والأهم من ذلك أنها تعيد التواصل بين طرفين فقد كل منهما اهتمامه برغبات الآخر..

..... إن تحقيق الحلم أو عدم تحقيقه ليس موضع أهميته هنا، وإنما هو اهتمام شريك حياتك برغباتك ومعرفته بها.. بل لا يستطيع أحد منا تحقيق كل ما يتمنى، ولكن من الرائع أن نجد من يشاركنا أحلامنا ويهتم بها..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«فكّر جيداً إذا كنت تطالع مجلة أو تقرأ في كتاب أو تؤلف، أن يكون شريك حياتك أيضاً مشغولاً بشبه ذلك، أو بديله بما تراه مناسباً، أو هيّئ له مسبقاً مثل هذه الأحوال شغلاً محبباً له، ولا تدعه ينظر إليك منشغلاً عنه، فإن هذا يبعث عنده «الكرامية الخفية!!»^(١).. واعلم أن: السؤال عن أحدث ما يراود شريك حياتك يمكن أن يعيد البريق لحياتك الزوجية.. ابدأ من اليوم.. التزم بسؤال شريك حياتك عن حلمه..»^(٢).



وهي شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضاء والسعادة.. ومن خلاله «يعبر كلا الزوجين عن حبه للآخر، بالأقوال والأفعال، دون تردد أو خجل، ويكون هذا التعبير متجدداً بين كل لحظة و أخرى، كما يفتح كلا الزوجين باب الحوار المفيد، والمناقشة الهادئة، وطرح الآراء، وحل المشاكل بعقلانية، ويكون من أهم بنود الحوار: الاحترام، وخفض الصوت، والرفق.

(١) وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشريجي - ص ٥٤.

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص

ولأن الإنسان يشعر بنشوة خاصة في حالة الامتداح، فإن العبارات اللطيفة بين الزوجين أمر مهم، وعلى كل منهما أن يمدح الآخر على كل عمل يقوم به، ويعتبر ذلك من الإنجاز، وأن يستخدم عبارات الشكر عند حصوله على ذلك الطلب^(١). فإن ذلك مما يؤلف القلوب ويزيد من محبتها، فيمدح «الزوج زوجته أو الزوجة زوجها».. «شريك الحياة» عند قيامه بالأعمال أو عند تضحية أحدهما للآخر، أو يتم التذكير بين فترة وأخرى بفضائل كل واحد على الآخر... ومن الأفضل أن يكون المدح مفصلاً لا مجملاً، وذلك حتى يُؤتي ثماره، فإذا تزينت الزوجة - مثلاً - فلا يكفي أن يقول لها الزوج: «أنت جميلة»، وإنما يُفضّل في كلمات جميلة، فيصف فستانها، ثم يمدح وجهها، ثم.. ثم.. إلخ.. وكذلك تفعل الزوجة مع زوجها..

«إن الإدارة كما يعلم المشتغلون بها ليست آلية تركز على الأشياء، وتهمل الجوانب الإنسانية.. لذلك كانت الإنسانية محل اهتمام العملية الإدارية، ونحن في أسرنا وبيوتنا أكثر احتياجاً لإعمال الدور الإنساني في علاقاتنا الأسرية.. صحيح أن الحياة الأسرية يجب أن يقوم أفرادها بواجباتهم كما ينبغي، ولكن لا ننسى أن القيام بالأدوار المختلفة في الحياة الأسرية، معالجة مسؤولياتها يجب أن لا يكون بمعزل عن الجوانب الإنسانية والعواطف الرقيقة والمشاعر الدافئة، التي تجعل كل أفراد الأسرة يقومون بمسئولياتهم تجاه بعضهم بعضاً بشكل ودي مليء بالعاطفة، مشتمل على التراحم والتعاطف والتعاون، الكل حريص على منفعة الكل _ أي: تطبيق مبدأ «الكل يكسب» _»^(٢).

فالزوج..

يمدح زوجته من قلبه، ويبدى إعجابه الشديد بها، ويستمر في إعطاء الثناء والحب حتى تفيض هذه المشاعر لدى الزوجة مودة ورحمة..

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢١٢.

(٢) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٤٧.

والزوجة..

تستجلب الأجر والمثوبة بالقرب إلى زوجها.. تتقرب إلى أحب الناس إليها... في كل أحوالها، وتطبق قول رسولنا ﷺ: «نساءؤكم من أهل الجنة الودود التي إذا أوديت أو آذت أتت زوجها حتى تضع يدها على كفه، فتقول: لا أذوق غمضاً حتى ترضى». [رواه الطبراني] (١)

إن هذه الدنيا لا تخلو من بعض المنغصات التي تكدر الحياة الزوجية، لكنها سرعان ما تنتهي إذا عرف الزوجان كيف يحافظان على عش الزوجية وكيان الأسرة، وذلك من خلال علاقة «حب و مودة».

حرف النون..

ن = نقد

النقد وسيلة من وسائل التقويم، وهي وسيلة جيدة لو أحسن الطرفان استخدامها باتباع آداب النقد، أما لو كان النقد بأسلوب الاستهزاء أو التعيير، أو كان أمام الناس أو بصوت عالٍ أو بأسلوب آخر.. فهذا يعقد الحياة الزوجية، وينبي حاجزاً بين الزوجين، فيتهرب الزوج من الاستماع للزوجة؛ لأنها كثيرة النقد والشكوى، وتهرب الزوجة من مصارحة زوجها لأنها كلما صارحته بمشاعرها سَفَّه رأياً وخطأً فعلها واستهزأ بأسلوب تفكيرها..

ولهذا؛ فإن «من أهم الأمور التي تحقق للمرأة إحساسها مع زوجها ورضاهها عن بيتها هو ألا ترى زوجها يعيبها في تصرفاتها ووظيفتها كزوجة.. وعلى هذا يجب على كل زوج أن يتخلق بأخلاق الرسول ﷺ في هذه الناحية، إذ تقول السيدة عائشة

(١) وأصلحنا له زوجه - عبد الملك القاسم - ص ص ١٤.

عن الطعام: «ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه». [متفق عليه].

وعن جابر _ رضي الله عنه _ عن النبي ﷺ أنه سأل أهله الأدم فقالوا: ما عندنا إلا الخل، فأخذ يقول: «نعم الأدم الخل». [أخرجه مسلم].

وكذلك لا ترى الزوجة زوجها يعييبها في شكلها ومظهرها، ولذلك نهى النبي ﷺ عن أن يقبَّح الرجل زوجته، فيقول لها: «قبحك الله»^(١)

«إن أكثر من نصف الزوجات اللواتي يمكن أن يتحطمن في العادة على صخور محاكم الطلاق بسبب النقد وحده!!!». [راجع أن شئت]^(٢)

إن هناك فرقاً كبيراً بين النصيح والإرشاد الذي تفوح منه رائحة المحبة والاحترام، وبين النقد العقيم الذي هو نوع من التوبيخ والتعير..

إن هذا النوع من النقد سهم قاتل للسعادة الزوجية..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن شريك حياتك إنسان ذا مشاعر، وإذا نفر قلبه، صَعُبَ رُدُّه، فإذا كان لا بد من نقده لسبب وجيه فإن من المهم جداً أن تحرص على روح الانتقاد وأسلوبه، بحيث يشم منها شريك الحياة رائحة الحب والغيرة والإخلاص.. وألا يشم منها أبداً رائحة الحقد والتشفي والرغبة الخفية في الانتقام..!! فهذا الانتقاد الأسود المدمر المر الذي يكسر القلب حقاً ويرفع الستار عن البغض المبطن وهذا الانتقاد مرفوض؛ لأنه يوغر القلوب ويهدم البيوت..!!

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٧.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنجي.

حرف الهاء... ❁

❁ ه = هدف ❁

«من عوامل نجاح الأسرة واستقرارها أن يكون للزوجين أهداف واضحة معلومة، ويسعى لتحقيقها بالتعاون بينهما.

أما إن كان لكل واحد منهما هدفه الخاص، كأن يكون هدف الزوج تأمين السكن الخاص للعائلة، وللزوجة هدفها الخاص وهو نيل شهادة عليا مثلاً.. ولا يحصل التعاون بينهما لتحقيق الأهداف، فهنا تكون الأسرة في شكلها مستقرة متفقة، ولكنها في حقيقتها مفككة، كل طرف يعيش لهدفه الخاص بطريقته الخاصة وأسلوبه الخاص.. وأشدُّ من ذلك كله أن يكون الطرفان لا هدف لهما!!!! وإنما لديهما الأمان وكثرة الكلام، وهنا تكثر المشاكل الزوجية بسبب عدم وضوح الطريق...» ()

إن «الحياة الزوجية، هي حياة فريق شبيه إلى حد ما بفريق كرة القدم، لا يكون هذا الفريق ناجحاً في اللعب، إلا إذا كان أفراده يسعون نحو هدف واحد مشترك! فلو أصاب الفريق هدفه، ولم يتطلع نحو إصابة هدف جديد، فهنا يغيب القاسم المشترك، ويبدأ خطر الخسارة والانهيار يهدد الفريق، نظراً لاختلاف تصورات أفراد الفريق بشأن إصابة الهدف المنشود.

إن وجود هدف مشترك هو شرط أساسي لبناء علاقة ناجحة وسعيدة.. ومن ناحية أخرى، فإن عدم تحديد أي هدف مشترك، لا يؤدي لأي نجاح يذكر..» ()

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٥٣ بتصرف.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٠١.

«لقد تأملت كثيراً في المشاكل التي تواجه الزوجين خلال مسيرة حياتهم، فوجدت أن أمرَ جُلِّها يرجع إلى عدم تدبُّر كل منهما في الهدف من وجودها في هذه الحياة، بل كل منهما يُقبل على الزواج وبناء الأسرة، ولما يعلم حقيقة هذه البناء وواجبات وحقوق كل دعامة فيه، فإذا بالبناء يوشك أن يتقوَّض منذ لحظاته الأولى في كثير من الأحيان، وتبدأ محاولات رَأب الصدوع منهما، ومن القريب والبعيد، ولكن بدون معرفة للسبب الرئيسي الذي أدَّى إلى مسائل الشقاق..»^(١)

ومن هنا كان من الضروري والمتعمق أن يقوم الزوجان معاً بمحاولة تدوين الإجابة على تساؤلات..

.. ما هي أهدافنا؟ ماذا نريد أن يحدث في حياتنا هذا

الأسبوع؟.. هذا الشهر؟ هذا العام؟ خلال الأعوام الخمسة المقبلة؟ ما المشكلة التي نريد حلها؟ ما هي الأشياء المادية التي نريد اقتناءها؟ ما هي التغييرات التي نريد القيام بها بأنفسنا؟ ماذا نودُّ أن نعمل في مجال عملنا؟ ما الذي نريد إنجازه؟ إن «حديث الزوجين حول أهداف كل منهما في الحياة، وأحلامه في المستقبل.. أمرٌ مهم، ومفيد بلاشك، لأنه من خلال ذلك فقط، يمكنها معرفة المزيد عن بعضهما بعضاً،

فقط لا بد أن يحرصا ألا يتحدثا عن المشاكل، وإنما يبادرا معاً بالبحث عن حلول.. ويراقب كل منهما نفسه خلال أي حديث مشترك، وي طرح على نفسه سؤالاً: هل أنا أبحث عن المذنب، أم عن الحل؟!..»^(٢) هل أنا أعرف^(٣) ما هي أحلام شريك حياتي؟ وما هو هدفه في الحياة؟ هل أعلم طموحاته؟ وما الذي يتمنى أن يفعله؟ وما هو تصوره للحياة التي يتمنى أن يحيها؟ وما الذي يمكن أن يجعله يشعر بالرضا عن حياته؟..

(١) هدية كل عروس - الشيخ / محمد بن رزق بن طرهوني - ص ٧.

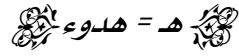
(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٧٨.

(٣) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ٦١، ٦٢.

أخي الزوج / أختي الزوجة

اجعل لك هدفاً في الحياة عالياً، ومقصداً سامياً، ذلك أنك ستدرك أنه لا سبيل للوصول إلى ذلك الهدف وهذا المقصد إلا أن تكون لك الحياة المستقرة، وهذا بلاشك سيجعلك أحرص على استقرار بيتك وأسرتك.

... ويمكنك أن تحوّل كل شيء إلى هدف، فإذا كان لديك مشكلة - مثلاً - فلتجعل حلها هدفاً، ليس من الضروري أن تعرف الحل، ولكن يبقى هدفك مع شريك حياتك هو الوصول إلى حل لتلك المشكلة!!، فهذا مما يُبقي الحب بينكما، فليس الحب أن ينظر أحدهما في عيني حبيبه، وإنما الحب أن يتطلع الحبيبان كلاهما إلى اتجاه واحد!!»، ويسعى كلاهما إلى هدف مشترك..



«لاشك أن لكل إنسان صوته المختلف، ومزاجه الخاص، وأسلوبه المتميز في التعامل مع الآخرين.. وأنا هنا لا أريدك أن تغير طريقة حديثك.. إنني أقترح عليك فقط أن تفكر في كيفية استقبال الآخر لصوتك، وتحاول بذل بعض الجهد لخفض صوتك لتكون أكثر هدوءاً، وسترى التغييرات الطيبة التي ستطرأ على علاقتك بشريك حياتك..!! ورغم أنني لا أرى نفسي مثلاً طيباً، إلا أن أفضل طريقة للتعامل مع شريكة حياتي حين تكون ثائرة هي: أن أهدأ أنا أولاً، والهدوء يبدأ من الصوت، وهذا يؤدي إلى مشاعر وتصرفات أهدأ..

وهكذا - أخي الزوج / أختي الزوجة - إذا أردت أن يتصرف شريك حياتك بهدوء، فعليك ألا تميل للصراخ والتصرف بجنون!!..

إننا إذا أردنا أن يهدأ الآخر، ويستمع إلينا.. فإن أفضل ما يمكننا عمله هو أن نخفض من صوتنا نحن، وعندها سنفاجأ بالقدر الكبير من الانتباه والاحترام اللذين يبديهم الآخر تجاهنا..» (١)

(١) مستفاد من " لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون "

خذ مثلاً..

وقف الزوج منتظراً زوجته في المكان والموعد الذي اتفقا عليه.. وتأخرت الزوجة، وتأخرت.. ثم إذا بها تأتي وهي تسير بسرعةٍ نحوه منزعة من رد الفعل الذي قد يقابلها به.. لقد توقعت أن يكون غاضباً وأن يعطيها محاضرة عنيفة.. ولكنه اختار الهدوء بدلاً من الغضب، وبدلاً من أن يكون ساخطاً، فقد اختار أن يكون حنوناً، ومن ثم كان رد الفعل من الزوجة هو الاعتذار، وأكدت له أنها تشعر بحرج شديد لأنها تركته ينتظر كل هذا الوقت.. وهكذا، فإن ما كان من الممكن أن يتحوّل إلى صراعٍ مرير، أصبح تدعيماً للعلاقة الطيبة بين الزوجين...

أخي الزوج.. أختي الزوجة..

قد تكون الحياة على غير ما تحب في هذه اللحظة التي تعيشها.. فحبذا لو اخترت الهدوء بدلاً من الغضب.. ولا يعني ذلك بالطبع أن تتغاضى عن السلوك الخاطئ.. وإنما يعني ببساطة أنك قررت أن تسلك السبيل الأفضل لعلاقة زوجية قوية ومستقرة..

حرف الواو..

و = وقت

«الوقت العائلي.. تلك المشكلة الكبرى التي نعاني منها جميعاً في زماننا هذا.. الكل يشتكي من قلة جلوسه مع زوجته وأبنائه... والمشكلة ليست في قلة الوقت بقدر ما هي في سوء إدارته، وعدم إعطاء البيت أهمية في جدول الأعمال.. ولهذا نؤكد على المتزوج بخاصة أن يراجع نفسه كثيراً قبل أن يقول: لشيء «نعم أنا موافق».. فهناك أمور ثابتة في حياة كل إنسان لا بد من الموازنة بينها، وهي أوقات

العلم، وأوقات العمل، وأوقات الأمور المنزلية، وتكاليف الحياة، وأوقات الأمور الشخصية والهوايات، وأوقات الأهداف المرحلية للشخص، والأوقات الخاصة للزوجة والأولاد...

وحسن التخطيط المبكر، والتفويض في بعض الأعمال، وتقدير الأولويات، ووضوح الهدف من الأمور المعينة على حسن استغلال الوقت وإدارته.. ومن قال إنه دائماً مشغول، فذاك شخص غير منظم^(١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إني أسألكما «ماذا تصنع.. وماذا تصنعين خلال الأربع والعشرين ساعة؟! و هل تتسع لكل ما ترغب في أن تصنعه خلالها؟!.. أم أنكما، كالكثيرين والكثيرات الذين يشكون دائماً من أنه ليس لديهم وقت للقراءة، أو لاصطحاب الأولاد في نزهة، أو لغير ذلك مما تحب وتحيين؟!!

.. إن الفكرة المسيطرة على أكثر الأزواج أنهم مزدحمون بالعمل، هي في الحقيقة فكرة جديرة بالاختبار حقاً!!.. ولو أن كل زوج وزوجة درساً معاً ما يقوموا به، وما ينفقا فيه وقتها لمدة أسبوع واحد لأدهشتهم النتيجة!!

جرب بنفسك.. وجربي بنفسك.. دوّنا ما تصنعه في خلال ساعة من ساعات اليوم لمدة أسبوع واحد.. وستذهلكما النتيجة!!..

من الساعة العاشرة إلى العاشرة والثلث حوار تليفوني مع أحد الأصدقاء.. من الساعة الواحدة إلى الساعة الثانية «دردشة» مع الجارة!!، ومن الساعة الخامسة إلى الساعة الثامنة، مرور على المحلات مع عدم توفرية الشراء!!!

فإذا عرفتما - أخي الزوج / أختي الزوجة - الثغرات التي تستنفذ منكما الوقت في غير طائل.. فحاولا معاً سد هذه الثغرات، واعلما أن: الإسراف في الوقت أبلغ

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٥٥ بتصرف.

ضرراً من الإسراف في المال.. ذلك أن المال في الوسع تعويضه، أما الوقت، فلا!!
ومن هنا وجب عليكما أن تجعلا للوقت «ميزانية» تنفقانه على أساسها، وابتدعا
وسائل لاختصار الوقت..

إن كلاً منكما يستيقظ من نومه كل صباح، وبجعبته أربع وعشرين ساعة
هي جزء من حياته.. وهي أعلى ما يملك.. فهل يعيش كل منكما الأربع
والعشرين ساعة؟!.. وعندما أقول «يعيش» فإنها أعني «العيش» الحق لا مجرد
«الوجود» أو «الانسحاق» مع التيار!!.. وكم منا ظل يقول لنفسه طول حياته
«سوف أفعل هذا أو ذاك عندما أجد لدي «وقتاً»؟!»، ثم لم يفعل شيئاً لأنه
ظل لا يجد وقتاً أبداً!!

إن ما نريده من تغيير لواقع حياتنا، وعلاقتنا بشريك الحياة، بل وبكل من
حولنا.. كل ذلك يحتاج إلى وقت قبل المحاولة.. ووقت أثنائها.. ووقت لمراجعة ما
استطعنا تغييره..

ذلك أن «فترات التحول في حياة الإنسان تشبه إلى حد كبير المطبات.. حيث
يحتاج المرء أن يُبطئ من سيره كلما اقترب من التحول.. وبدل أن يتوقع أن تظل
حياته كما هي، أو أن يحاول أن يعيد تشكيل الحياة التي تعرفها بصورة شديدة،
حاول أن تكون منفتحاً، وتقبل التغيير، ولو أنك بدل التصرف بذعر أعطيت
للتغيرات فسحة من الزمن فسوف تتكيف بلباقة مع الخطوة التالية من عملية
التحول». (١) لأنك وقتها تكون قد وفرت للتغير وقتاً..

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ١٥٢ - ١٥٥ بتصرف.

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص

حرف الياء..

ي = يسر

«اليسر في الحياة الزوجية يعني: اللين والرفق والسهولة، وهذه من صفات أهل الجنة، فقد أخبر النبي ﷺ عن ذلك فقال: «ألا أخبركم بأهل الجنة»، قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «كل سهل لين قريب».

والحياة الزوجية تعترضها بعض المواقف التي يشتد بها الزوج أو الزوجة، فلذا ينبغي أن يكون الطرف الآخر سهلاً في التعامل، ليناً في الكلام، قريباً في المشاعر حتى يستطيع أن يستوعب الآخر، وتهدأ العاصفة وتنتهي المشكلة؛ لأن الرفق ما كان في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه، وكم من مشكلة زوجية كانت كبيرة ومعقدة، ولكن الرفق سهّلها وبسطها وصغّرها، وكم من مواقف زوجية بدأت بعناد وغضب وصراخ، ولكن اليسر واللين كان هو الدواء الشافي لهذه المواقف، وكم سمعنا عن أزواج بعد حياة زوجية طويلة يشكرون زوجاتهم على صبرهن عليهم، وكم سمعنا من زوجات يشكرن أزواجهن على حلمهم وسهولتهم في استيعاب غضبهن وشدتهن، فالحياة الزوجية كلها مواقف إما لك وإما عليك، والذكي هو من أعد عدته الخاصة للتعامل مع هذه العواصف الطارئة على سفينة الزواج، وخير أنواع العدة، اليسر واللين والرفق..» (١).

وهكذا..

نحاول أن نجعل من علاقة الزوجين شيئاً جميلاً عبر بذل القليل من الجهد، وتطبيق بعض الأفكار البسيطة للغاية، والتي تسمو بروح الزوجين، وتوسّع نظرتها للحياة.. ومن ثم تكون حياتهما..

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٥٧ بتصرف يسير.

في ظلال المودة والرحمة..

هناك علاقة طاهرة نقية تجمع بين كل أفراد المجتمع الإسلامي، وهي علاقة العقيدة الواحدة، والدين الواحد، والهدف الواحد، والإله الواحد، والمحبوب الأعلى الواحد، تلك العلاقة التي أخبر عنها الله تعالى في وصفه لحالهم أنهم كالبنين المرصوص.. بنيان يشد بعضه بعضا، ويوالي بعضه بعضا، ويحبه بعضه بعضًا.

والزواج بين المؤمنين والمؤمنات في المجتمع الإسلامي، يحمل علاقة خاصة و متميزة وفريدة وغريبة على البشرية.. إذ أنهم قبل الزواج يجمعهم رابط العقيدة، ورابط الأخوة، ورابط الولاء، ورابط الهدف الواحد، فماذا يحدث لو زادت تلك الروابط بهذا الزواج.. أي: سكينه واطمئنان ورحمة وعطف ومودة رزقهم الله إياها.. أهي سكينه حبه ورضاه بعد أن اطمأنت قلوبهم به، أم سكينه المودة التي جعلها بينهم، أم جميع هذا كله.. إنها حقًا الحياة الطيبة النديّة، التي لا يستحقها إلا من رزقه الله محبته.

فقال تعالى عنهم: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة. إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾...

فالله الذي خلق لهم من أنفسهم أزواجًا، وأودع في نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعل في تلك الصلة سكنًا للنفس والعصب، وراحة للجسم والقلب، واستقرارًا للحياة والمعاش، وأنسًا للأرواح والضمائر، واطمئنانًا للرجل والمرأة على السواء. وجعل الأصل في التقاء الزوجين هو السكن والاطمئنان والأنس والاستقرار. ليظلل السكون والأمن جو المحضن الذي تنمو فيه الفراخ الزغب، وينتج فيه المحصول البشري الثمين، ويؤهل فيه الجيل الناشئ لتحرير البشرية من عبودية غير الله، ولحمل تراث التمدن البشري والإضافة إليه. ولم يجعل هذا الالتقاء لمجرد اللذة العابرة والنزوة العارضة الزائلة. كما أنه لم يجعله شقاقًا ونزاعًا، وتعارضًا بين الاختصاصات والوظائف، أو تكرارًا للاختصاصات والوظائف.

والتعبير القرآني اللطيف الرفيق يصور هذه العلاقة تصويرًا موحياً، وكأنها

يلتقط الصورة من أعماق القلب وأغوار الحس: ﴿لتسكنوا إليها﴾.. ﴿وجعل بينكم مودة ورحمة﴾.. جعل بينهم مودة في العلاقة العاطفية، ورحمة في العلاقة السلوكية. فيدركون حكمة الخالق في خلق كل من الجنسين علي نحو يجعله موافقاً للآخر. مليئاً لحاجته الفطرية: نفسية وعقلية وجسدية. بحيث يجد عنده الراحة والطمأنينة والاستقرار؛ ويجدان في اجتماعهما السكن والاكتفاء، والمودة والرحمة، لأن تركيبهما النفسي والعصبي والعضوي ملحوظ فيه تلبية رغائب كل منهما في الآخر، واثلافيهما وامتزاجهما في النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل في جيل جديد.. يعزُّ كلمة الإسلام، ويرفع راية الله في أرضه.

فالحب بينهم ليس تعلق كل منهما بالآخر، وليس انطلاقاً من مبدأ الاحتياج للآخر. فهم مطمئنون بالله ومتعلقون بالله. إنها انطلاقاً من محبة المحبوب الأعلى. إنما الحب بينهم تكامل كيان كل منهما، ليصبحا كياناً واحداً، ذات مشاعر راقية وعاطفة قوية دائمة، مستمدة طاقتها وحيوتها من محبة من يمنح تلك الطاقة وهذا الحنان في تلك القلوب..

ويأتام وتكامل وإشباع الحاجات الذاتية للمرأة وهي «الأنوثة والتميز والكرامة» والحاجات الذاتية للرجل وهي «الرجولة والتميز والكرامة»؛ تقوى وتتأصل معاني الحب بينهم لدرجة تصل إلى «التوحد الذاتي» لكل من المحبوبين، فيصبحا كياناً واحداً عامراً بالحب والمودة والسكينة وأيضاً عامراً بالقوة والكفاح والجهاد لنصرة دين الله في الأرض.

فقاعدة الزواج قائمة على «التكامل» بين الزوجين.. وبيت الزوجية ينشأ ببذرة الحب التي يضعها الله في قلب كلا الزوجين، ونسمة المودة والرحمة التي جعلها سبحانه بينهما.. ومن ثم تصنع العلاقة بين الزوجين حياة طيبة.. بكل أيامها.. وما أجملها من حياة، وما أجمله من يوم!!

«يستيقظ الزوج من نومه قبل صلاة الصبح، فيوقظ زوجته ليصليا معاً قيام الليل.. ثم يذهب ليصلي الصبح في المسجد.. وبعد الصلاة يجلس الزوج يذكر الله تعالى حتى تطلع الشمس، والزوجة كذلك.. ثم يصلي ركعتين ويرجع إلى بيته ليجد

زوجته قد جهّزت له طعام الإفطار..

حضر الزوج وجلس بجانب زوجته، وبدأ يبادلها نظرات الإعجاب والابتسامة لا تفارق محيّا.. فأكلا سوياً ويدعو لها بكل خير.. وبين لحظة وأخرى يرفع لقمة إلى فيّ زوجته.. ثم تحضر له ملابس فيذهب إلى عمله..

.. وقبيل خروجه يطبع قبلة على خدها ويودعها..

فيخرج الزوج بعد أن يلقي عليها السلام بأحب أسمائها..

فإذا ذهب إلى عمله وبعد ساعتين أو أكثر وفي فترة الراحة، يتصل عليها ويقول لها: «كيف حالك يا حبيبتى ويا زوجتي الغالية..»، فتسأله الزوجة هل تريد شيئاً؟ فيقول: أبداً سلّمك الله، ولكنه الشوق.. هل تريدان أن أحضر شيئاً معي أثناء عودتي؟.. فيا لها من مكالمة تبعث في قلبها الحب والحنان.. وفي جسدها الطاقة لخدمة زوجها طوال عمرها..

ثم إذا انتهى عمله يأتيها كل يوم بحسب القدرة والطاقة هدية - ورده مثلاً أو شريط أو كتاب صغير أو كارت فيه أذكار الصباح والمساء.. - فهي هدية وإن كانت بسيطة، لكنها غالية في قلب الزوجة..

فإذا دخل الزوج بيته فإنه يذكر ربه أولاً؛ حتى لا يدخل الشيطان بيته أبداً.. ثم يتسم الزوج في وجه زوجته فإن له بذلك صدقة.. ثم يعطي الزوج الهدية لزوجته، ويجلس ليتناول معها الطعام.. فيعطيها الطعام بيده وهي تفعل معه كذلك.. ويجعلها تشعر معه بالأنس ويتبادل معها الأحاديث الشيقة.. والذكريات الغالية الممتعة.. والأخبار الطيبة.. ويسألها عن يومها، وينصت إليها بحب.. فتشعر أنها أعلى عنده من أي يوم مضى.. ويجلس يشاورها في أمور الحياة المشتركة بينهما حتى لا تشعر بأنه ليس لها مكانة في هذا العش الجميل ولا منزلة في قلب صاحب هذا العش..

فإذا «أدركهما السكن في ليل هادئ.. كانت له حورية عذبة الكلمة طيبة الرائحة!.. إن نظر إليها أعاد وكرر فلا يَمَلُّ.. وإن تحدثت فنعم الحديث عذوبة ورقة..

وتمنت على زوجها أن يختم يومه بقراءة جزء من القرآن.. فناولته المصحف وقالت: لعلك تراجع حفظي فقد تفلت القرآن مني.. فكان لها ذلك..

إن هذه الحال ليست ضرباً من الخيال.. بل هي الحال في كثير من البيوت العامرة بالطاعة والإيمان.. لقد صفتُ القلوب ووقر الإيمان وقرت العين.. فكانت الحياة الطيبة ﴿من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون﴾^(١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

هكذا الحياة في ظلال المودة والرحمة. دوحة غناء.. أرضها الحب.. وماؤها الوفاء.. وظلها العطاء.. وزهرها..

مودة ورحمة!!.. يعيش فيها الزوجان في جنة تجلب لهما جنة الآخرة، فيصبح شريك الحياة الذي أسعد شريكه هنا في الدنيا، هو نفس الزوج الذي يشاطره السعادة في الجنة!!..

فيا لها من جنة يدخلها المؤمن في الدنيا قبل الآخرة.. جنة يعيش فيها الزوجان.. في ظلال المودة والرحمة..

ويحاول فيها كلا الزوجين أن يقوم بدوره، ويبذل جهده..

﴿حتى يبقى الحب..﴾

«الأسرة هي لبنة المجتمع، وأسمى إنجازاتنا هو ما نسعى لتحقيقه فيها، وأؤمن أيضاً بأن أفضل عمل يؤديه أي شخص هو ما يفعله في محيط أسرته،... فتلك العلاقات مع الزوجة أو الأبناء هي أهم استثمار في الحياة.. ونحن إذا أنهكنا

(١) مأخوذ من موقع "صيد الفائد - www.saaaid.net"

أنفسنا بالعمل في كل مناحي الحياة، وأهملنا الأسرة، فسنكون كمن يحاول إصلاح كراسي السطح على سفينة غارقة»^(١).. فدون أن يعيش الإنسان في جو سعيد يحيط بأهله «زوجته وأولاده» لن تقر له عين، ولن يكون رأسًا وإمامًا في أي مجال من مجالات الحياة، هذا في الغالب الأعمّ..

إنني كثيرًا ما كنت أتأمل هذا الدعاء من عباد الرحمن: ﴿ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قررة أعين واجعلنا للمتقين إمامًا﴾ [الفرقان: ٧٤].

وأقول في نفسي: نعم - والله - إن الإنسان لن يسعد إلا إذا جعل الله زوجته وأولاده قررة عين له يرضى أخلاقهم، ويحمد سيرتهم.. عندها يسعى راضيًا في الحياة، ويتصدى لأي عمل دنيوي أو أخروي، ويكون - بإذن الله - فيه إمامًا مبرزًا..

ذلك أن الفرد الذي لا يستمتع في بيته بالسلام، لن يعرف للسلام قيمة، ولن يتذوق له طعمًا، ولن يكون عامل سلام.. إذ كيف يكون عامل سلام، وفي نفسه قلق، وفي أعصابه معركة، وفي روحه اضطراب؟!!

وهنا لا بد لنا من التأكيد على أن السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات، ومنها: المسؤولية، والتفاعل، والتعاون، والمشاركة، والحوار، والصدقة، والحب، والحساسية للطرف الآخر، وعين الرضا، والتكيف، والتوافق، والتكامل، والمرونة، والواقعية..

وأن تلك العلاقة تبدأ وتكبر وتنضج وتشيخ وتموت.. وأن على كلا الزوجين التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة..

إن «الحصول على علاقة زوجية يسودها الحب ليس بالأمر المستحيل، أهم شيء

(١) راجع إن شئت مقدمة كتاب "العادات السبع للأسر الأكثر فعالية - ستيفن كوفي"

هو مراعاة شعور الطرف الآخر، والالتزام بالرفق في التعامل معه، والتغاضي عن متطلبات النفس على الأقل لأغلب الوقت، إن لم يكن الوقت كله من أجل إنجاح الحياة الزوجية^(١).

ومحاولة كلا الزوجين التواصي ببعض الوصايا التي يتوصل بها - بإذن الله - لتحقيق هذا الهدف، والاستمتاع بالسعادة والحب الباقي، ومن هذه الوصايا:

اصدق الله يصدقك..

«يبدأ الإسلام بناء الأسرة في ضمائر الأفراد ووجدانهم، فهناك في أعماق الروح يغرس بذرة الحب، وينسم نسمة الرحمة.. الحب الإنساني الخالص..

ولكي يحقق الإسلام الحب والصفاء في النفوس والقلوب، فإنه يأخذ المسلمين بآداب نفسية وآداب اجتماعية تعين على هذه الغاية، وتمنع أن تثور الأحقاد في النفوس، أو تغمر البغضاء القلوب، وهو يستعين بهذه الآداب الرفيعة قبل أن يستعين بقانون أو تشريع...

إنه يكره الكبر والخيلاء من الزوج على زوجته أو من الزوجة على زوجها، وقد روي مسلم وأبو داود أن رسول الله ﷺ قال: «إن الله أوحى إلي أن تواضعوا حتى لا يبغى أحد على أحد ولا يفخر أحد على أحد»...

ولا يقف الإسلام عند هذه الآداب بل يدفع إلى استجاشة الود وأحاسيس الألفة، فهو يدعو إلى إشاعة الكلمة الطيبة: «وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن»...

وقال _ عز وجل _ : ﴿وعاشرهم بالمعروف، فإن كرهتموهن، فعسى أن

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٢٧ بتصرف يسير.

تكرهوا شيئاً، ويجعل الله فيه خيراً كثيراً ﴿١﴾.. وهذه اللمسة، تعلق النفس بالله، وتهدي من فورة الغضب، وتفتأ من حدة الكره، حتى يعاود الإنسان نفسه في هدوء، وحتى لا تكون العلاقة الزوجية ريشة في مهب الرياح. فهي مربوطة العرى بالعروة الوثقى. العروة الدائمة، العروة التي تربط بين قلب المؤمن وربّه، وهي أوثق العرى وأبقاها.. والإسلام الذي ينظر إلى البيت بوصفه سكناً وأمناً وسلاماً، وينظر إلى العلاقة بين الزوجة بوصفها مودة ورحمة وأنساً، ويقيم آصرة الزواج على الاختيار المطلق، كي تقوم على التجاوب والتعاطف والتحاب... هو الإسلام ذاته الذي يقول للأزواج: ﴿فإن كرهتموهن، فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً﴾ كي يستبقي عقدة الزوجية فلا تفصم لأول خاطر... (١)

ولذلك - أخي الزوج / أختي الزوجة - فإن «صدق اتصالك بالله سرّاً وعلانية هو سبيلك الآمن والمأمون لصدق اتصالك بالحياة الدنيا، فإن امتلاً قلبك وعقلك بحب الله وتقواه وشكرانه، عظم إيمانك به هادياً لك فيما يصدر عنك من قول أو فعل أو شعور.

فالإيمان جوهر كل طمأنينة، فإذا اطمأننت بنور الله فيك، تطهرت جوارحك وحواسك ولا سيما عينك وأذنك ولسانك.

ستنتقل عينك من مهمتها الباصرة إلى مرتبة البصيرة النافذة، وسترقى أذنك بوظيفتها السمعية إلى مستوى الاستماع الذكي بالقلب والعقل، وسيهتدي لسانك إلى درجة محمودة من القول الحكيم.

واعلم أن: حواسك وجوارحك إنما هي آلات تنفيذية تنجز ما تمليه عليها إرادتك الذاتية الصادرة عن نفسك، قلباً وعقلاً، فإن لم تكن متصالحاً مع نفسك فكيف ستقيم مع الآخر اتصالاً ناجحاً؟

إن بعدك عن مكاشفة النفس لتعرف مالك وما عليك هو شكل من أشكال

(١) دستور الأسرة في ظلال القرآن - أحمد فائز - ص ١٤٩.

الموت الخفي، إني أعيدك من أن تكون ميتاً في الحياة، فعد إلى نفسك لتحاورها وتعاتبها وتنقيها من الشوائب والأتربة، فبذلك تقوى شخصيتك وتصل، وتتحصن استعداداتك الفطرية والمكتسبة، وتسير واثق الخطى إلى مبتغاك، وستبلغ - إن شاء الله - إلى أن تكون عند الله راضياً مرضياً، وعند الناس رائداً محبوباً..»^(١)

أخي الزوج..

إن نعمة العائلة بما فيها من عواطف، نعمة امتنَّ الله تعالى بها على خلقه وجعلها من آياته العظيمة، ولفت الأنظار إلى التفكير في سرها ومكوناتها والعبور منها إلى معرفة المنعم بها - جل جلاله -، ثم شكره والاعتراف بفضله - عز من قائل -:
﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة. إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾.

ونجاح حياتك الزوجية ليس بالقوة المصطنعة التي يكسوها الضجيج والأصوات العالية، بل إن القول الصادق هو الذي يبقى في الأرض..

أختي الزوجة..

كل الناس يرنوا إلى السعادة.. ولكن قلّ من يصيبها أو ينالها.. فأغلبهم يخطئ طريقها.. ونحن المسلمون نعلم أن السعادة الحقيقية تنبع أولاً من إيمان الفرد بربه - سبحانه وتعالى - وطاعته وتطبيق منهجه في حياته..

وإذا أردت أيتها الزوجة الفاضلة تحصيل السعادة الزوجية.. فإن عليك تصحيح الوجهة.. وذلك يعني أن طاعتك لزوجك يكون منبعها طاعة الله - سبحانه وتعالى -.. وإرضاءك له غاية إرضاء الله - عز وجل -..

(١) مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - ص ١٣١، ١٣٢.

وهذا يجعلك تغفرين له الزلات وتنظرين إلى ثواب الله في الآخرة قبل ابتغاء الأجر في الدنيا.. وتقابلين الإساءة بالإحسان امتثالاً لقوله تعالى ﴿ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم﴾. [فصلت / ٣٤].. هذا بالنسبة لمن بينك وبينه عداوة!! فكيف بالذي بينك وبينه محبة ومودة ورحمة؟؟!!

حدد هدف حياتك..

«إن تحديد رسالة المرء في الحياة، تعطيه القاعدة والأساسية التي في ضوئها يقرر على أي حائط سيسند السلم الذي يصعد إليه إلى أعلى». (١)

ولاشك أن مشاركة المرأة للرجل، والرجل للمرأة في الهدف الذي يسعيان إليه يجعل من كل منهما لوناً منسجماً مع صبغة الحياة التي يحياها كل منهما، ويفجر بينهما نهرًا للحب لا يجف..

ذلك أن تحديد الهدف يجعلنا نعلو فوق المشكلات، مما يخفف من غلوائها، فنحافظ على سعادة الأسرة؛ لأن الكل يعمل لأجل تحقيق هدف متفق عليه سلفاً. لذا فأحد أسباب سعادة الأسرة أن يكون هدفها البعيد واضحاً، وأن تفكر ليل نهار في وسائل تحقيقه، ومن الممكن أن نختلف

- والخلاف في الإسلام أمر واقع - ولكن ينبغي أن يكون شعارنا: «رأبي صواب يحتمل الخطأ، ورأيي غيري خطأ يحتمل الصواب».

«المهم أن يتمثل الزوجان هدفاً نُصّب أعينهما، وببذلا جهدهما لتحقيقه.. فالمتعة والرضا، والسعادة إنما تتأتى من الاشتراك في الآمال والأحلام.. في التخطيط والبناء.. في اقتسام الهزيمة والانتصار.. في المشاركة في الإخفاق والنجاح..

إن الكثيرين من الرجال «لا يعرفون ماذا يريدون، ومن ثم فإن أول ما تصنعه المرأة مع الرجل أن تعاونه على إيضاح آماله ومطامحه في ذهنه، وأن تعاونه على أن

(١) العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد - ص ١٨٠.

يدرك ما الذي يبتغيه من الحياة، ثم تعمد بعد ذلك إلى تقديم مشاركتها الحكيمة لتحقيق أهدافه التي هي أهدافها، فلا فرق.. فأهداف الزوج والزوجة ينبغي أن تتوحد.. ذلك أن الهدف المشترك هو أساس الحياة الزوجية السعيدة..»^(١)

«ولكي تسير سفينة الحياة الزوجية في طريق الحياة الطيبة، يجب على الزوجين المساهمة بجهد مشترك للوصول إلى هذا الهدف، علماً بأن الحب وحده لا يكفي لاستمرار نجاح الزواج، إذ لا بد للزوجين من وجود رغبة قوية بينهما لكي تنجح هذه الشركة، وكما أن أي نبتة في حاجة مستمرة إلى الرعاية حتى تنمو وتورق وتخضر، فالزواج أيضاً في حاجة إلى أن يرويه الزوجان بحبهما وفهمهما المتبادل، وعدم محاولة أي منهما فرض آرائه على الآخر، كما تحتاج الحياة الزوجية إلى الثقة المتبادلة بين الزوجين مع محاولة كل منهما التجديد في العلاقة الزوجية، وبذل الجهد حتى لا يتطرق الملل أو الفشل إليهما»^(٢)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«هل تملك جرأة المبادرة بالخطوة الأولى في طريق تغيير شيء ما في نمط سلوكك، دون أن تنتظر أي مقابل من الطرف الآخر؟ ابدأ طريقتك الآن في رسم معالم سلوكك بشكل أكثر إيجابية، ولا تدع العوائق الصغيرة ومشاعر اليأس والإحباط تعوق تقدمك».^(٣) فقط، ولكي يكون تقدمك حثيثاً، حدد هدفك..

شريك حياتك أولاً..

شريك الحياة هو الحبيب.. هو القمر الأكمل والنجم الأوحيد..
كلا الزوجين لا بد أن يشعر بشريكه ملء الخاطر، وإن انشغل بكل شئون

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ١٣.

(٢) رحلة في أعماق حواء - انصاف نعيم - ص ١٦٩ بتصرف.

(٣) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٧٨.

الحياة.. لا بد ألا يتعد بحسه عن شريكه قيد أنملة.. فكل شعور يصدر عن وجدانه يرتبط بشريك حياته.. قبل أن يفيق وعيه من النوم، وهو مازال مغمض العينين يهيمن شريك حياته على عقله الباطن.. حين يصحو من نومه فينظر إلى جواره فيرى شريكه بجانبه يستبشر خيرًا بيوم جديد جميل؛ لأنه موجود معه.. وكل ما يشغله كل اليوم هو ماذا يفعل من أجل إرضائه، من أجل إسعاده.. وهو دائمًا يشعر أن خيوط النسيج الذي يجمعه مع شريك حياته هي أفكارهما المشتركة، ومشاعرهم المتبادلة، وذرات حياتهما المتألفة..

أختي الزوجة / أخي الزوج..

«زوجك هو أبوك وأخوك وأختك..

زوجتك هي أمك وأبوك وأختك وأخوك..

زوجك أصبح كل شيء في حياتك، وزوجتك أصبحت كل شيء في حياتك.. هذه ليست دعوة للانفصال العاطفي عن الآخرين، وإنما نحن هنا نقصد درجات الاقتراب..

زوجك هو رقم (١) ويأتي قبل أي إنسان آخر ومن الطبيعي أن يأتي بعده أفراد أسرته؛ ولكن ليس بعده مباشرة.. يجب أن تكون هناك مسافة بينه وبينهم، هو الأول، وهم يأتون بعده بمسافة، هو الألف لوجدانك وعقلك، والمطلع على خبايا نفسك، وهمساتها،!!!

زوجك الآن هو عاشق روحك وأنت عاشقة روحه، ولا تلجأي لأهلك ليساندوك في مواجهة زوجك، احذري كل الحذر هذا الموقف.. زوجك هو أنت، أنتما معًا في مواجهة العالم كله، احذري أن يشعر زوجك بأن لأحد آخر من أهلك مكانة متقدمة عنه في حياتك..

وأنت إذا أحببت زوجك حبًا حقيقيًا، فإنك وبدون أن تشعر، وبدون نصائح من أحد سيكون زوجك قبل أهلك، بل وقبل أطفالك...!!

ويجب أن يكون ذلك واضحًا له.. أي: تكون هناك علامات على ذلك، لا تكفي مشاعرك الداخلية.. ولكن سلوكك اليومي، وفي كل لحظة يوضح المكانة الأولى المرموقة المتميزة لشريك حياتك..

وأنت - أخي الزوج - إن حبك لزوجتك هو البداية للحياة الزوجية الناجحة، بل هو مصدر هذه الحياة، فهذا الحب هو الذي يعطيك هويتك كرجل، ويحدد رسالتك، ويفتح لك آفاقًا جديدة في فهم معنى الحياة..» (١)

أخترى الزوجة..

إن «الزوجة الصالحة تعمل وفقًا لنظام الأولويات، وفي هذا النظام تحتل العلاقة بين الزوجين المقام الأول.

فلا تهتم الزوجة بشيء مثل اهتمامها بزوجها، لأنها تعلم أن هذا هو أحد مقومات السعادة الزوجية.. وهذا يعني فيما يعني أنه لا ينبغي للمرأة أن تترك حبها لأولادها واهتمامها بهم يطغى على حبها واهتمامها بزوجها» (٢)

فالمرأة الصالحة «لا تتبرم من انشغال زوجها عنها، ولا تضيق ذرعًا بضيوفه، فمن أولوياتها أن تهيب لزوجها الجو المناسب مما يعينه في أمور دعوته، تقتدي بأم المؤمنين خديجة

__ رضي الله عنها __ إذ كانت تصنع الطعام استجابة لأمر الرسول ﷺ كي يدعو بني عبد المطلب، وليعرض عليهم الإسلام.

ولا ترضى المسلمة أن تكون سببًا في تخلف زوجها عن واجب ديني:

ولتذكر حنظلة «غسيل الملائكة».. قال عنه الرسول ﷺ: «إن صاحبكم تغسله الملائكة، فاسألوا صاحبته» فقالت: خرج وهو جنب لما سمع الهيعلة، فقال النبي

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٩٠ - ٢٩٣ بتصرف.

(٢) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - ص ٧٣.

ﷺ: «لذلك تغسله الملائكة... فالجهاد في سبيل الله أولى من طلباتها وبقائه لمؤانستها. فلم تثبطه عن الجهاد.. فالكل يتطلع إلى الباقية، ويبدل مهجته للفوز بها..» (١)

أخي الزوج..

إن بوسعنا أن نغيّر الآخر ببضع كلمات مختارة بعناية، تُقال في الوقت المناسب، حيث نتغيّر بعد تلك الكلمات نحن أيضاً، ولكن.. وكما اعتاد غاندي أن يقول، نكرر نحن أيضاً: «ربما لا يكون ما تقوم به مهماً للغاية، ومع ذلك فمن المهم للغاية أن تقوم به..!!».

قم بالتخطيط للوصول لأهدافك حسب ما يناسبك «فإن أفضل شخص يحدد أولوياتك هو أنت. ولكن لا بأس من الاستعانة بالآخرين واستشارتهم والاستفادة مما يقدمون من أفكار وتسهيلات». (٢) .. فإذا قمت بتحديد تلك الأولويات، فليكن شريك حياتك على قمتها.. ليكن شريك حياتك أولاً..

تواصل مع شريكك..

الحوارات بين الزوجين، هي موسيقى الحب وهي شعره وشعوره وبها يدخل الزوجان أجواء الحب مباشرة.

ولذلك فإن كلا الزوجين في حاجة إلى إيجاد وقت للحوار بينهما بين فترة وأخرى: فلا يشغلها شاغل عنه، بل يحاور كل منهما الآخر، ويشاهد كل واحد بريق عيون الثاني ويلمس دفة يديه، ويتحدثان عن ماضيها وحاضرهما ومستقبلها فيكونان صديقين أكثر من كونها زوجين، فكلمة من هنا وقصة من

(١) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ١٢٧.

(٢) العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد - ص ١٨١.

هناك، وضحكة من هنا ولمسة من هناك، تجدد الحب بينهما وتعطيه عمراً أطول. ولا يوجد شكل واحد للتواصل بين قلبي الشريكين.. ولكنهما في حاجة فقط إلى مراجعة التوقيت المناسب لتلك الحوارات، فإذا شعر كلٌّ منهما أنه يحمل للآخر مشاعر الحب والتفاهم، وأنه يمكنهما التحوار بأسلوب هادئ ومتزن، فإن هذا مؤشر على أن التوقيت جيد ومناسب لبدء حوارات القلب إلى القلب!! وعندما يبدأ هذا التحوار، فإن من المفيد أن يتأكد كل طرف أنه ليس مشتت الفكر، أو أنه يتصرف بانفعال مدافعاً عن نفسه، وأنه يتحاور بصبر وود.. ومما يساعد على نجاح تلك الحوارات، التعرف على النمط النفسي لشريك الحياة؟!!

لقد أثبتت الدراسات النفسية أن لكل إنسان نمطاً خاصاً به، وأن الأنماط عموماً هي:

إما نمط بصوري، أي: الإنسان ينظر للعالم ويتعامل معه من خلال الصورة.
أو نمط سمعي، أي: ينظر للعالم ويتعامل معه من خلال الكلمة المسموعة.
أو صاحب نمط إحساسي، ينظر للعالم من خلال أحاسيسه ومشاعره
الداخلية...

فمعرفة نمط الإنسان الذي تتعامل معه، ثم محاولة الدخول له من خلال النمط المناسب له يعجّل بالانسجام والتوافق بيننا وبينه..

إن «العلاقة الزوجية الناجحة ليست صدفة، وإنما هي نتاج جهد يبذله الزوجان يتعلمان من خلاله مهارات العلاقات الزوجية، ويغيران عاداتهما السلوكية، وبدلاً من أن يكون الوقت المخصص للتواصل بينهما هو الوقت الفائض المتبقي، يتعلم الزوجان أن يخططا لقضاء وقت يجددان فيه انتماءهما لبعضهما البعض، وأن يترجما ذلك الانتماء إلى سلوك، فالتخطيط يساعد على تغيير روتين الحياة اليومية الممل...»

والتخطيط يتكون من خطوتين:

- أن نعرف ما الذي نريده أن يتغير.
- أن نعرف الأولويات..

فمعرفة الهدف هامة، ولكن معرفة الأولويات تساعد على تنظيم الوقت بحيث نختار السلوك الذي يتمشى مع الأولويات...

خذ مثلاً:

«محمود وآمنة» اتفقا على نقطتين «هدفين» هما أن يكونا سعيدين في حياتهما الزوجية، وأن يقضيا مع بعضهما وقتاً كافياً..
ومن حيث الأولويات، اتفقا على أن زيارة الأهل تأتي في الأولويات التالية..
ولكنهما بالرغم من ذلك، نادراً ما يفعلان ذلك.. فهما مستمران في زيارة الأهل على حساب وقتها الذي يقضيانه معاً!!!
ولا سبيل إلى تغيير هذا الوضع إلا من خلال تنظيم الوقت بحيث يتفق مع الأولويات..

... وخطوة تنظيم الوقت ستساعدك في التخطيط:

- ضع أهدافاً مكتوبة.
- راجع وجدد أهدافك كل شهر.
- في كل صباح عليك أن تقرر ما هي أهداف هذا اليوم.
- خصص وقتاً للأشياء الهامة.
- اعمل الأشياء الهامة أولاً.
- اسأل نفسك ما هو الشيء المهم الذي أشغل به وقتي الآن؟
- استمتع بأي شيء تقوم به.

- لا تضيع وقتاً في الشعور بالندم للفشل.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن قضاء الزوجين وقتاً مع بعضهما البعض يعتبر سلوكاً مهماً في الزواج الناجح.. ابدءا من الآن وخططا لقضاء وقت مع بعضكما البعض..^(١)

ولأن كلمات الزوجين خلال تحاورهما هي الثياب التي ترتديها أفكارهم، فحبذا لو حاول كلا الزوجين ألا تكون هذه الثياب ثياباً بالية..

لا تضع الملح على الجرح!

لا أحد يجب أن يوجه له أحد الانتقادات، أو أن يتم استجوابه، أو أن يهاجمه أحد ويسارع بإصدار الأحكام عليه أو يوبخه!!
ومن ثم فإننا - كلنا أو أكثرنا - حين نتعرض لذلك نتخذ المواقف الدفاعية كمحاولة لحماية أنفسنا..

ولكننا حين نتفحص مشاعرنا بعد تلك المواقف نلاحظ أنها تنتهي بنا إلى المعاناة من إحساس مرير؛ لأن الأمر في حقيقته يشبه إلى حد كبير «وضع الملح على الجرح»..

فما البديل؟

إنه «التقبل» والتفهم للآخر والانفتاح على الآخر.. وبالطبع، فإن هذا لا يعني أن تكون شخصية خاضعة أو أن تكون فاتر الشعور، ولا يعني أيضاً أن تغير أفكارك التي تعتنقها بشدة، بل على العكس، فإن

(١) مستفاد من "حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير"

التقبل يعني أن: تصبح أكثر تفتحًا وتفهمًا لما يقوله الآخر، وبالتالي فإنك تصبح أقل انفعالًا وأحسن إصغاءً..

وأن تعرف طريقك لاختيار مواقفك بحكمة، فعندما يوجد أمر مهم بحق أو يستدعي أن تدافع عنه، سوف تبذل الجهد المطلوب، ولكن فيما يتعلق بـ «صغائر الأمور» فسوف تصبح بعيدًا عنها، فإذا وجّه لك أحدهم انتقادًا أو هجومًا ستظل هادئًا، وستتمكن أن تقرر التعليق أو عدمه.. وستجد أن شريك الحياة يستجيب لهذا الأمر فيصبح أسهل عشرة، وأقل غضبًا.. ومن ثم تقل نسبة النزاعات والمشكلات..

إننا حين نتوقف عن تضخيم صغائر الأمور في علاقتنا الزوجية سنقلل من المشاكل، ويزهد عنا أكثر التوتر والانفعال.. وحتى إن نشأت بعض الصراعات والمشاكل فسيصبح من السهولة بمكان علاجها بالرؤية المتزنة للأمور..

خذ مثالاً ..

- قالت الزوجة لزوجها، سأقوم أنا الآن ؛ لأجهز لك وللأولاد طبق الطعام الخاص الذي تحبونه، ويستغرق إعداده أكثر من ساعة..
- فرد الزوج: إن تحضير ذلك الطبق لا يستغرق كل ذلك الوقت، إنه يستغرق خمس عشرة دقيقة فقط..!!

لا شك أن هذا الرد من الزوج هو رد مؤلم..

-قال الزوج وهو يحكي قصة وصوله إلى المطار بعد سفره، وأنه وجد في استقباله عشرة أشخاص.. فقاطعته الزوجة لتقول: لا بل كانوا تسعة فقط!!

ويا له من تعليق مؤلم.. بل لا يحمل الاحترام لمشاعر الآخر..

في كلا الحكايتين، لم يكن هناك داعي للتصحيح.. ذلك أن التصحيح في مثل

هذه الحالات يمتص الفرصة التي يصنعها الحوار للمشاركة بين الزوجين..
فالزوجة الأولى التي كانت تستأذن زوجها للقيام بعمل الطبق الذي يجب،
كانت تحاول تلبية احتياجاته واحتياجات الأولاد، وكانت بتلك الكلمات
تحاول التعبير عن حبها له وللأولاد عن طريق الطهي - ولكن الزوج لم يقدر
ذلك، وكان رده المؤلم الذي ربما أنه لم يقصد به أي إساءة، وربما لم يدرك أنه قد
جرح مشاعرها..

نعم قد يكون محققاً فيما يتعلق بالوقت الذي يستغرقه عمل الطبق، ولكن ما
الفرق الذي أحدثه التعليق؟!!

وكيف ينسى في زحمة التصحيح للوقت مشاعر إنسان يحبه؟
ألم يكن الأولى أن يشعر بالامتنان للزوجة بدلاً من تلك الكلمات التي تقلل من
شأنها، وتعطيها إحساساً بالضآلة؟..

ونفس الأمر ينطبق على الزوجة التي قامت بتصحيح ما قاله زوجها..
إنها - ربما - لم تقصد أن تفسد عليه حكايته، أو أن تجعله يبدو أحمق..
لقد كان تصرفها بريئاً.. ولكنها إذا فكّرت قليلاً أدركت أن أحداً ممن يسمعون
الحكاية لا يهمه أن يعرف العدد الحقيقي لمستقبلي زوجها..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

حاول الاحتفاظ بالتصويبات والتعديلات لنفسك، وبذلك يتمكن شريك
حياتك من مشاركتك بصورة تلقائية وصریحة، وهذا يساعد على إبقاء الحياة بينكما
طيبة..

و تخيّر أحسن العبارات، وأرق المشاعر لشريك حياتك، ولا تنتقده إلا في
أضيق الحدود، وتجاوز عن العثرات، واجعل أسرتك متآلفة مترابطة تعمرها
السكينة والمودة، فأسرتك هم أولى الناس بحلمك وطيب معاشرتك وسعة
صدرك.. واعلم أن: تجاهل الأخطاء والهفوات ونسيان الخلافات في الحياة الزوجية

من أنجح وسائل الاستقرار بين الزوجين في حياتهما.

إن العيب ليس في أن يخطئ المرء، ولكن العيب كل العيب أن يكرر الخطأ ذاته دون الإفادة منه وإبداء الرغبة الصادقة في تجنبه وتلافيه.. ولو كان الخطأ مشيناً في ذاته، لما حدّثنا القرآن الكريم، أنّ التقي قد يُخطئ، وأنّ هذا الخطأ لا يرفع عنه شرف التقوى ولا يحول دون جزائه جزاء المتقين ما دام يعالج خطأه ويستغفر ربه: ﴿وسارعوا إلى مغفرة...﴾ [آل عمران ١٣٣ - ١٣٦].

فلا تكن كريماً في نقد شريك حياتك، ولا تكن كثير النقد حتى وإن لم يكن وراء نقدك إلا حرصك على أن يكون الشريك الآخر في أحسن صورة وترنم معي قول الشاعر:

وتذكّر دائماً أن..

شريك حياتك إنسان..

«الإنسان في التصور الإسلامي هو هذا الإنسان الذي نعهده، بقوته وضعفه، بنوازعه وأشواقه، بلحمه ودمه وأعصابه، بجسمه وعقله وروحه.. إنه ليس الإنسان كما يريده خيال جامع، أو كما يتمناه حلم سابع»^(١).

إن النقص من طبيعة البشر، وليس عيباً أن يُخطئ الإنسان إذا اجتهد وبذل ما في وسعه.. ومن الإنصاف أن نغفر قليل خطأ شريك الحياة في كثير صوابه.. ومن الحكم أن نُغضي عن بعض عيوبه، ونترك استقصاء أخطائه.. نتغافل عن عثراته، ونتعامل معه وكأنه لم يتعثر قط.. بل نتوقع منه بعض الأخطاء الصغيرة، ذلك أن هذا «التوقع» يُقلل من توترنا، ويصرف عنا الكثير من المشاكل اليومية!!

(١) خصائص التصور الإسلامي - سيد قطب - ص ١٨٢.

كم منا يتملّكه الغضب أو الغيرة أو الاستياء عندما يتضح أن شريكه ليس إلا مجرد «إنسان»..!! كم منا يُظهر التسامح والصبر مع الغرباء أكثر مما يُظهره نحو شريك حياته؟!؟

وكم منا يفرض على هذا الشريك توقعات تقارب المستحيل، ولا يقدر على مواجهتها إنسان؟ وكم مرة ننسى فيها أن نفسح مجالاً في قلوبنا لحقيقة أن هذا الشريك ليس إلا إنساناً..!؟

إن أكثرنا يأمل أن يكون له شركاء حياة يحققون لهم كل ما يتمنون.. ولا خطأ في هذه الأمنيات ؛ ولكن لكي نبني علاقة زوجية طيبة، لا بد أن نتعرف على قدر الأمنيات التي يمكن أن نحققها في واقعنا.. وأن نشق بأن علينا دوراً مهماً في إحداث السلوك الذي نتوقعه ونرغب فيه من شريك حياتنا...

خذ مثلاً..

حين تزوج «أحمد» من «هناء»، كان أكثر ما يلفت نظره فيها قدرتها على الاهتمام به ومعرفة احتياجاته، ربما قبل أن يطلبها منها، ولكن عندما أصبحت «هناء» أمّاً، كان عليها أن تقضي الكثير من الوقت في إشباع حاجات أطفالها، وبالتالي فالوقت الذي كانت تقضيه مع «أحمد» انخفض بدرجة كبيرة...

هنا لا بد ألا يشعر «أحمد» بأدنى حزن أو ألم أو خيبة أمل، بل يبدأ في البحث عن طرق للتكيف مع «واقع» حياته الزوجية بصورة أفضل.

وهكذا، في كل أسرة، حين تبدأ عجلة الحياة الزوجية في الدوران، يبدو الجانب الواقعي لهذه الحياة لكل من شريكي الحياة.. فيحدث نوع من الاصطدام، وتجرف أمواج الواقعية وروود أحلام الخيال الرقيقة، لتصبح هذه الأحلام ظلالاً على صفحة تلك الحياة.. ولا علاج لذلك إلا الرضا الذي لا ينمو إلا في بيئة الواقعية..

هذه الواقعية التي تؤكد أن الخطأ من طبيعة البشر لقول النبي ﷺ: «كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون..» ووضوح هذه الحقيقة واستحضارها يضع

الأمر في إطارها الصحيح، فلا نفترض المثالية أو العصمة من الخطأ أو الزلل في شريك الحياة، ثم نحاسبه بناء على هذا الافتراض، فنحكم عليه بالفشل وسوء الخلق..!! فشريك حياتنا «إنسان» يخطئ ويصيب، وطبيعته «الإنسانية» لم تتغير بمجرد الزواج، ومن ثم فلا بد أن نسمح له أن يكون «إنساناً»، وإلا فإن حائطاً صلباً سيفصل بيننا وبين شريكنا..

فمثلاً، إذا لم يستطع شريك الحياة مشاركة أحلامه مع شريكه دون انتقاد، فستتوقف هذه المشاركة بكل تأكيد.. وإذا لم يستطع مناقشة مخاوفه معه دون تلقي محاضرات، فسيتحول بحديثه إلى الآخرين..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

تذكر أنك «إنسان».. كن رؤوفاً بنفسك عندما ترتكب خطأ، تتلفظ بقول خاطئ، أو تفقد قوة احتمالك.. أعط نفسك قسطاً من الراحة، هدى من روعك بأن تذكر نفسك بأنه ليس بوسعك سوى أن تبذل أقصى جهدك.. وتذكر في ذات الوقت أن:

... شريك حياتك «إنسان»

ليس ملاكاً.. بل هو يخطئ ويصيب

وليس جماداً.. بل هو يحزن ويفرح

وليس آلة.. بل هو ينشط ويكسل

وليس كاملاً، بل قد تنقص فيه جوانب تغطيها أخرى

وليس مثالياً، فقد ينجح وقد يفشل..!!!

إننا حين نتذكر كل هذه الحقائق، فيقبل كل منا شريك حياته كما هو، ويتجاوز عن نقصه، ويعاشره بهذه النفسية الطيبة؛ فإن الجو بيننا يصفو، والحياة تملو، و تسود السعادة.. ويبقى الحب..

الطيبون للطيبات..

قد يكون من المفيد جدًا أن يتأمل كلا الزوجين هذه القاعدة القرآنية ﴿الطيبون للطيبات، والطيبات للطيبين﴾.. وأن يؤكد لنفسه تلك الحقيقة: «أنا أستحق زوجتي، وهي تستحقني».. «أنا أستحق زوجي، وهو يستحقني!!»
ولو تركت زوجتي وأنا على نفس حالي الآن، فإنني لن أحصل إلا على مثلها، ولو تزوجت ألف مرة..!!

لو تركت زوجي وأنا على هذه الحال، فلن أحصل على زوج أفضل..!!

لا سبيل للحصول على أفضل منها إلا أن أتغير أنا للأفضل.. وطالما أنا أحاول أن أكون أفضل.. لماذا لا أحاول مع شريكي الحالي؟
إننا كثيرًا ما نطلب من غيرنا أن يعيش معنا في سلام.. ولكن، ألسنا نفتقد السلام مع أنفسنا؟

أليس نفاقنا وخوفنا وغيرتنا وحقدنا، بل وجلدنا لأنفسنا في كثير من الأحيان.. أليست كل هذه مظاهر لغياب سلامنا الذاتي؟
إن سر السعادة يكمن في الكيفية التي نفكر بها في حياتنا، بغض النظر عما يحدث حولنا من أمور..

فمثلاً: إن كانت طريقتي في التفكير هي «إذا كنت أستطيع الارتباط بهذا الشريك في حياتي، إذًا لأصبحث سعيدًا».. لو كانت هذه طريقة تفكيري، فإنني لن أشعر بالسعادة حتى وإن حصلت على هذا الشريك!! لأنني ربما رأيت أفضل منه..
إن «السعادة الزوجية تنبع من الفرد ذاته، فالذي يستطيع أن يكون سعيدًا قبل الزواج تزداد سعادته بعده، والتعيس قبل الزواج سيبقى تعيسًا بعد الزواج، بل ستزداد تعاسته وشقاؤه بسبب مسئوليات ومشاكل الزواج»^(١).

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ١٤١.

ولذلك، فإنه من «الضروري والمهم أن ندرك أن هناك ما يعوقنا عن الحب، وأن ندرك أن هذا ليس بسبب أخطاء من شريك الحياة، فلا يمكن أن يكون خطأ شريك الحياة هو السبب في ألا نكون محبين أو محبوبين...!!

قد يجعلنا شريك الحياة أو شريكة الحياة نشعر بالغضب أو الاضطراب، ولكن الأمر يتوقف علينا في أن نبتعد عن المشاعر السلبية وأن نتيقظ لحقيقة أنفسنا مرة أخرى...» (١).

لتساءل..

هل نبدأ من جديد؟

لا ينكر أحد أننا يجب أن نقف بأرجلنا على الأرض.. ولكن هذا لا يعني أن نغوص بأرجلنا في هذه الأرض، دونما أدنى رغبة في التحرك من المكان الذي تسمّرنا فيه.. ومن ثم تموت لدينا أية محاولة إبداعية يقوم بها شريك الحياة، بل ربما نسخر دونها رحمة من تلك المحاولات الإبداعية، ونؤكد لشريك الحياة أنها ضرب من إضاعة الوقت فيما لا يفيد...!!

لماذا نظن أن انسجام حياتنا الزوجية لا يمكن أن يبدأ من جديد؟

لماذا نحسب أنه فات الأوان؟

بل الأمر ممكن.. وخصومة الحياة أفضل عندي من سلام الموت، وأن ضجة العاصفة أفضل من صمت الركود. بل هي دليل الحياة المقبلة، وعنوان الخلاص من الحالة الماضية.. إذا تعلّمنا كيف نعيش مع شريك الحياة، ونتعامل معه بقلب كبير، وتذكرنا دومًا: أن أية مشكلة ليست أكثر من مسألة تنتظر الحل، وهذا الحل ممكن جدًّا..

إننا في كثير من مشكلات حياتنا لا نقوم بحصر الممكن، وإنما نشغل بحصر المستحيل!!

(١) معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - ص ٢٧١، ٢٧٢.

إن معادلة استقرار البيوت، وبقاء الحب بين شركاء الحياة، مبناها على أمرين هما: التفاهم والحب؛ والحب هو سبيل التفاهم..

والتفاهم ينشأ من حسن الاختيار والتجاوب النفسي والتوافق بين الرجل والمرأة في الطباع والاتفاق بشأن الأولاد والإنفاق والتجاوب في العلاقة الجنسية.

وأما الحب فهو ذلك الميل القلبي نحو الزوج أو الزوجة، حيث إن الله فطر الرجل والمرأة على ميل كل منهما إلى الآخر وعلى الأنس به والاطمئنان إليه، ولذا من الله على عباده بذلك فقال: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾. [الروم: ٢١].

وهذا الميل الفطري والأنس الطبيعي مجراه الطبيعي هو الزواج، وهذه هي العلاقة الصحيحة التي شرعها الله بين الرجل والمرأة؛ فمن أحب زوجته وعاشرها بالمعروف سيرجى أن تكون لها ذرية صالحة تنشأ في دفاء العلاقة الحميمة بين أبوين متحابين متراحمين، وهكذا يفرز لنا الحب أسراً قوية البنيان لتفرز لنا هي الأخرى مجتمعاً متين الأركان.. في ظلال بيوت قائمة على السكن المستقر، والود المتصل، والتراحم الحاني..

فهل هذا هدف مستحيل؟

لا.. إنه هدف ممكن التحقيق..

و مهما يكن من عجزنا، أو قصورنا، أو نقصنا.. فإننا قادرون - بإذن الله - على التغلب على مشاكلنا، لتجد السعادة تفتح أبوابها لنا..

نحن فقط في حاجة إلى البداية.. والبداية دائماً تحتاج إلى الخطوة الأولى.. ونقطة النهاية لن تتحدد دون تحديد نقطة البداية.. والتعود على الألم يمنع الإنسان من الإحساس به، ويمنعه كذلك من التحرك لعلاجه..!!

فإذا أخذنا الخطوة الأولى فلنحاول الاقتداء برجال الأعمال عبر محو «الديون الميتة» التي لم يعد هناك سبيل إلى تحصيلها.. ونسيان أن من «حقنا» الحصول عليها، وتركيز ذهننا فيما هو متاح لنا، قريب من متناول أيدينا، فإن النصيب الذي نحصل عليه من السعادة ليس ما «نستحقه» أو ما هو من «حقنا»، وإنما هو نتيجة لما «نصنعه»..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لا تقل أن الوقت فات، وأن حياتك قد مضت.. فهناك ما يمكنك أن تفعله لجعل هذه الحياة على أفضل ما يكون.. فقط كن صبوراً أثناء تقدمك في التغيير، فإنك في بعض الأسابيع ستحقق العجائب، وفي أسابيع أخرى لن تحقق إلا تقدماً بسيطاً.. فعليك بالصبر مرة أخرى.. فأنت في طريقك إلى ميلاد جديد لحياة جديدة.. مستقبل جديد.. سرور طاغ، سعادة بالغة.. هناك يصبح لكل دقيقة معنى وهدف.. وتصبح المشاعر والأفكار ألواناً من الإبداعات، ووصيتي الأخيرة لك..

✿ اكتبها أنت.. ✿

الوصية الأخيرة لن أكتبها أنا..!! بل أريد أن تكتبها أنت!!

نعم.. أكتبها أنت، فكل حب هو حب فريد.. وكل زوج هو زوج فريد.. وكل علاقة بين زوجين هي علاقة خاصة جداً، ومن الصعب التعميم.. إنها حياتك أنت.. وهي ليست مثل حياة أي إنسان آخر.. إن لك خبرتك الخاصة، وتصوراتك ومفاهيمك..

إنها قصة حبك أنت، فقرر أنت أسباب نجاحها، وتعرف أنت وتعلم أنت اللغة التي يجب أن تتكلمها مع شريك حياتك وفق أبجدية المودة والرحمة.. وهما شيء أسمى من الحب.. شيء فوق الحب.. فبم توصي أنت.. حتى يبقى الحب؟

..

ما أجهل أن تسمو أمنياتنا نحو بيوت سعيدة، و ما أعظم أن ترتفع تطلعاتنا إلى علاقات زوجية ملؤها المودة والرحمة .. ولكن هذه التطلعات وتلك الأمنيات ستكون بمنتهى السذاجة إن لم تكن واقعية ، وفق قوانين السعادة ، وإن لم نمتلك إليها سبلها من « مهارات » التواصل مع الآخر ، و « فن » التعامل مع شريك الحياة ..

إن معرفة كل شيء عن قيادة الطائرات لا يؤهل المرء لكي يقود طائرة، ولكن عليه أن يتدرب على ذلك ويطبق ما تعلمه نظرياً.. !!

و كذلك الأمر في السعادة الزوجية، حيث لا يكفي معرفة قوانين هذه السعادة في حصولها، وإنما لا بد مع تلك المعرفة من تطبيق واقعي لقوانين السعادة ، وممارسة فعلية لمهاراتها وفنونها .

ومن هنا سنحاول الاستفادة من الخاتمة في إلقاء الضوء على الحياة الطيبة التي تنشأ من اجتماع كل لمسات هذا الفن معاً ، والتي عُرضت مجزأة خلال الكتاب في صورة فصول ، لنرى جميعاً كيف يمكن أن يحصل عليها الزوجان حين يجب كل منهما الآخر ، وحين يُيقون على هذا الحب من خلال المحاولة والصبر وممارسة لغة العلاقات وفن التعامل ..

إن القاريء إذا أراد أن يستخلص فكرة واحدة من الباب الأول « في أعماق إنسان»^(١) ، فستكون بلا شك هي الحاجة الملحة من الجنسين لأن يفهم كلاهما الآخر لأن «المعرفة الكاملة بالآخر صفح كامل عنه» ..

(١) راجع - إن شئت - الباب الأول .

وسيدرك القاريء بوعيه أنه لكي نحقق هذا الهدف لا بد أن نتعلم «فن امتلاك القوب»^(١) ذلك الفن الذى يمكن تعلمه مثلما نتعلم لغة الحاسب الآلى !! .. نتعلم لغة القلوب التى تحمل فى طياتها الحب الجميل ، و تعيد إلى حياتنا ، التوازن الذى أدخل به واقعنا المادي الخالي من المشاعر ..!!

فإذا نجحنا فى تعلم ذلك الفن ، واستطعنا ممارسته فى واقع حياتنا الزوجية ، فقد بدأنا فى «إحياء الانسجام الزوجي»^(٢) حيث يعطف الرجل على زوجته .. وتحنو الزوجة على زوجها .. و تسود المودة والرحمة ..

ولأن فن امتلاك القلوب ، و إحياء الانسجام يشبه إلى حد كبير لغة الحاسب ، فإنه يُنسى تماماً إذا لم نمارسه باستمرار ، لأن هذه الممارسة هي التى تظهر لنا مشكلات المواجهة مع الواقع ، و التى يجب مواجهتها على أنها «تحديات لا مشكلات»^(٣)

فإذا نجحنا فى مواجهة تلك التحديات ، فقد أخذنا بالأسباب «حتى لا يجف النهر»^(٤) .. و ذلك من خلال السير فى «طريق الحياة الطيبة»، وممارسة «حياة المشاركة الزوجية» وفق «أبجدية المودة والرحمة» ..

قد يبدو للبعض أن الوصول إلى هذا الهدف هو أمر صعب ، أو ربما رآه البعض مستحيلاً ..!!

وأنا أؤكد لكل القراء أن الأمر فى مقدورهم جميعاً .. فقط حين يكون لديهم الرغبة والإرادة .. ثم المحاولة .. ثم تغيير السلوك .. و الإصرار على هذا التغيير ...

(١) راجع - إن شئت - الباب الثانى .

(٢) راجع - إن شئت - الباب الثالث .

(٣) راجع - إن شئت - الباب الرابع .

(٤) راجع - إن شئت - الباب الخامس .

و أنا أعلم أن البدء يُعد شيئاً صعباً ، ولكنه ممتع في ذات الوقت .. المهم هو أن نبدأ بمجرد أن نبدأ ، سيصبح التقدم إلى الأمام في طريق التغيير أمراً طبيعياً ، وسيستمر تحركنا .. قد نتحرك للخلف أحياناً لبعض خطوات ، لا بأس من ذلك ، بل إن ذلك يكون ضرورياً في بعض الأوقات ، ويكون جزءاً من التقدم في أكثر الأوقات .. قد نتحسن ببطء ، ولكن قلوبنا ستقود عقولنا .. وعقولنا ستوجه قلوبنا في الاتجاه الصحيح ..

حدد - أخي الزوج / أختي الزوجة - من أين تريد أن تبدأ .. ثم ابدأ .. ابدأ من حيث تريد .. المهم أن تبدأ .. اختر سلوكاً واحداً وحاول أن تغيره للأفضل ، وعندما يتغير حاول في الآخر .. وما قرأته في هذا الكتاب سيمدك - بإذن الله - ببعض الأفكار التي تساعدك على الوصول إلى الحياة الطيبة ، لكي تسعد في حياتك ، و تعيش في حب دائم ..

و لكي تنتفع بأفكار هذا الكتاب على أكمل وجه ، هناك مطلب سحري إذا لم يتوفر لك ، فألف فائدة في هذا الفن «فن التعامل مع شريك الحياة» لا تغني عنك شيئاً ...

إن هذا المطلب السحري هو رغبتك العميقة في تنمية قدراتك على تحسين تعاملك مع شريك حياتك .. وعدم تعجلك قطف الثمرة ، وإيمانك الجازم بأنه لا يوجد لمشاكلك الزوجية حلاً سحرياً ، بل لا بد من بذل الجهد ، واكتساب مهارات التعامل الصحيح مع شريك الحياة .. ثم ممارسة هذه المهارات في واقع حياتك ، لكي تعطيك تغييرات صغيرة تؤدي بتراكمها إلى خلق السعادة التي تحلم بها لحياتك الزوجية ..

كل ذلك من خلال عملية تشبه إلى حد كبير حركتي المد والجزر ، نتطور ونقترب كحركة الموج من الشاطئ ، ثم نعود إلى الخلف ، ثم نقترب مرة أخرى من الشاطئ ، وقد نشعر بالألم والإحباط حين نعود إلى الخلف ، ولكن بتكرار المد ، نقترب من الشاطئ أكثر مما كنا في المرات السابقة ..

ربما قال بعض الأزواج .. إن هذا كلام نظري ، ومثالي ، وغير واقعي ؟
 وأنا أسأل هؤلاء الأزواج : هل المثالية تعني استحالة التطبيق ؟
 فإن كانت إجابتهم : نعم ، فإني أجيهم : لا .. إن هذه الأفكار يمكن تطبيقها
 إن أردنا ، ولم نهرب من أنفسنا ، وصدقنا المحاولة للتنفيذ ..
 ثم إني سألهم مرة أخرى : هل أفكار الكتاب مثالية بمعنى أنها أفكار سامية
 راقية ؟

فإن أجابوا : بأن هذا مقصدهم !! فإني أؤكد لهم أن فهمهم هذا هو الصحيح
 .. ولكن .. لماذا لا نكون من النبلاء الفضلاء المتسامين في أفكارهم وأفعالهم !!؟
 فإن قلت - أخي الزوج / أختي الزوجة - : لا أستطيع أن أغير طريقتي في
 الحياة ..

فإني أسألك : هل أنت لا تستطيع ، أم أنك لا تريد ؟
 كأنك تجيبني : أريد ولا أستطيع ..
 وأنا أسألك مرة أخرى : إذا أعطيتك ١٠ عشرة جنيهات في مقابل وقت تقضيه
 مع شريك حياتك تحدته وتتحاور معه يومياً ، فهل تعطيه هذا الوقت ؟
 فإن قلت : أشك في ذلك !!..

قلت لك : فإذا أعطيتك ١٠٠ مائة من الجنيهات في اليوم ؟
 .. كأني بك تفكر ملياً .. وكأني أسمعك تقول : لا أعلم !!؟
 وأنا أعرض عليك : ٢٠٠٠ ألفين من الجنيهات في اليوم ؟
 أسمعك تجيب سريعاً : نعم بالتأكيد أستطيع أن أفعل ذلك .
 وأنا أقول لك : إذن افعل .. ولكنني لن أعطيك شيئاً .. فقد أردت فقط أن
 أثبت لك أنك «تستطيع» ، ولكنك بكل أسف «لا تريد» ..
 إن المهارات الأساسية للزواج الناجح يمكن تعلمها ..

و في اعتقادي أنك تنتمي لأولئك الناس ، الذين يؤمنون أن التعامل بين الزوجين « علم » يمكن تعلّمه ، و « فن » يمكن ممارسته ، وإلا لم تكن لتشتري هذا الكتاب ..

إن أكثرنا يعرف طريق السعادة ، ولكنه يتنكبه !! لماذا؟

لأننا نميل إلى الأسهل في كل أمورنا ، كما أننا لسنا على استعداد لدفع ثمن تلك السعادة ..!!

نعم .. ما أندر أولئك الذين لديهم استعداد للتضحية بشيء للتخلص من الفوضى التي تسير عليها حياتهم نحو مستقبل غامض غير واضح المعالم .. وما أندر أولئك الذين يمتلكون صفة المثابرة على محاولة أن يبقى بينهم الحب ، وتظلل حياتهم السعادة ..

إننا - كلنا أو أكثرنا - « نتمنى » أن تكون لنا الحياة الطيبة .. و « نتطلع » لأن يبقى الحب بيننا إلى الأبد ..!! ولكن التمني لا يُبلِغنا الهدف ، بل لا بد من دفع « الثمن » المطلوب للوصول إلى هذه الحياة .. أليست هذه هي الحقيقة ؟ دعونا نتساءل ..

كم من قراء هذا الكتاب - رجالاً ونساء - عقد بعد الفراغ منه اجتماعاً مع شريك الحياة لرسم سياسة تستهدف سعادتهم الزوجية ، على ضوء ما تضمنه الكتاب ؟

أليسوا قلة قليلة ؟

كم منا اعتزم - مثلاً - ان يكون رقيقاً مع شريك حياته ، ولكنه تقاعس - ربما - قبل أن يحاول !!؟

.. كم منا بدأ حياته معاشراً لأهله بالمعروف ، ثم ما لبث أن ضرب صفحاً عن هذه الطريقة في المعاشرة إلى القسوة والجفاء !!؟

إن الكثيرين منا يبدأون ، ولكن الذين يثابرون ، قلة قليلة جداً .. أليس كذلك ؟

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

المثابرة على وسائل الحفاظ على الحب ، وفن التعامل الزوجي .. هي السبيل إلى ذروة السعادة الزوجية .. فليس العلم هو حفظ المبادئ والقواعد .. وإنما العلم ما اقترن بالتطبيق العملي فإذا نسينا بعض ما تعلمناه ، فلنكن على يقين أننا قد نخطئ السلوك أحياناً ، ذلك أننا لا نتعلم هذا الفن - فن العلاقات الزوجية - ونحن بلا خبرة سابقة فيه ، بل لقد تمت برمجتنا من قبل والدينا وبيئتنا الثقافية ، ومن ثم فنحن نحتاج إلى الوقت والصبر لمواجهة تحدي التخلص من أخطاء البيئة ، وأن نحل مكانها تلك الخبرة الجديدة والعلم الذي تعلمناه ..

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

ربما صادفت صعوبة في المداومة على تطبيق ما حواه هذا البحث من أساليب ، فهذا ما أعانيه أنا أيضاً ، ولكن المحاولة الجادة مطلوبة ..

فأنت في هذا العلم رائد، ومسافر عبر منطقة جديدة.. ولا بد أن تتوقع أن تضل أحياناً .. ولا بد أن تتوقع أن يضل شريك الحياة أيضاً .. فإذا وجدت ذلك ، فهذا الكتاب دليل يقودك عبر أراضي الحياة الجديدة ..

فقط أريد أن أؤكد لك على «الطريقة» التي يمكن عبرها زيادة فائدة هذا الكتاب .. ومنها :

- عدم تهجم أحد طرفي العلاقة الزوجية على الطرف الآخر من خلال انتقاده على كل تصرف يقوم به !!
- ألا يُنصّب أحد الزوجين نفسه موجهاً ومعلماً أو معالماً للطرف الآخر .
- أن يعلم كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية أن تغيير الطرف الآخر يبدأ من تغييره هو !! وأنه لن يستطيع أن يغيّر شريك حياته حتى يتغيّر هو .
- ومن هنا فإنه من الضروري أن يفكّر كل طرف في سلوكه هو ، وفي دوره هو في العلاقة الزوجية ، قبل أن ينظر في دور الطرف الآخر ..

وقبل ذلك ، وبعده ..

إنه لا يكفي القراءة للكتاب - على عظم نفعها - وإنما لا بد من أن يجرب الزوج والزوجة بنفسيهما ما في الكتاب من أفكار ، كما لا بد أن يتعلما من أخطائهما

...

إن البعض يتعلمون من الكتب كما لو كانوا مبتدئين، فيفتحون عقولهم وقلوبهم لما يقرءون .. وهذا جيد ، ولكنه لا يعني أبداً أن نشعر دائماً أن سوانا يعرف الأفضل لنا ، وألا نحاول أن نكتشف بأنفسنا ماذا نريد ؟

ومن هنا فأنا لا أرغب أن يجذو الأزواج حذو هذا الكتاب ، أو يحاولون رسم نفس صورة العلاقة بينها كالصورة التي ترسمها كلماته ، بل إنني أتمنى أن يصل كل زوج وزوجة إلى علاقة أفضل ، وصورة أجمل ..

وأياماً كانت وجهة نظر القارئ اتفاقاً أو معارضة مع أفكار الكتاب ، فأملني كبير أن لا تحول وجهة نظره بينه وبين إدارك الفكرة الرئيسة في مادة الكتاب .. والوسائل التي عرضها «حتى يبقى الحب» فإذا اتضح له عدم صلاحية فكرة من أفكاره لحياته هو ، فإن هذا لا يعني البعد عن الكتاب ككل .. فكاتبه بشر ، يخطئ ويصيب ، وليس له الوصول إلى الأفضل إلا من خلال التواصل مع القراء ..

ولذلك - أخي القارئ - فإني أطلبك .. أن تكتب لي .. أن تعلمني .. أن تساعدني على تطوير أفكاري ..

أن تراسلني على العنوان التالي : alhob_albaki@yahoo.com

فهرس المراجع والمصادر
" حسب الحروف الهجائية "

* القرآن الكريم :

١- المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم - محمد فؤاد عبد الباقي - دار المعرفة .

* السنة المطهرة :

٢- صحيح البخاري ، للإمام / محمد بن إسماعيل البخاري - دار ابن كثير .

٣- صحيح مسلم ، للإمام / مسلم بن الحجاج - دار إحياء التراث - مصر .

٤- مسند الإمام أحمد ، للإمام / أحمد بن حنبل - دار إحياء التراث - مصر .

٥- سنن الترمذي ، تحقيق أحمد شاكر وآخرين - دار إحياء التراث - بيروت .

٦- سنن أبي داود / سليمان بن داود الأشعث .

٧- سنن النسائي - ترقيم أبي غدة .

٨- الأحاديث الصحيحة ، العلامة المحدث / الشيخ محمد ناصر الدين الألباني .

٩- صحيح الجامع الصغير ، السيوطي - تحقيق الشيخ الألباني - المكتب الإسلامي

- بيروت .

(أ)

١٠- الأمة الإسلامية من التبعية إلى الريادة - د. محمد محمد بدري - دار الرسالة - مكة المكرمة .

١١- الإيمان والحياة - د يوسف القرضاوي - مؤسسة الرسالة - بيروت .

١٢- أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - دار المجتمع للنشر والتوزيع - جده .

١٣- إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - دار المعرفة - بيروت .

١٤- إدارة الأولويات ، الأهم أولاً - ستيفن كوفي ، روجر ميريل - ترجمة السيد متولي حسن - مكتبة جرير .

- ١٥- ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - تعريب / عبد المنعم الزبيدي - مكتبة الخانجي - القاهرة .
- ١٦- إستراتيجيات الحياة - القيام بكل ما هو فعال ومفيد - د. فيليب ماكجرو - مكتبة جرير .
- ١٧- استمتع بالحياة - لورنس جولد - مكتبة الخانجي - القاهرة .
- ١٨- أسرار الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - دار طويق - الرياض .
- ١٩- أسرار السعادة الزوجية - محمد محمود عبد الله .
- ٢٠- أسعد نفسك .. وأسعد الآخرين - د. حسان شمسي باشا - دار القلم - دمشق .
- ٢١- أسهل الطرق إلى السعادة الزوجية - إعداد القسم العلمي بدار الوطن - دار الوطن - الرياض .
- ٢٢- أشواك - سيد قطب - دار سعد ١٩٤٧ .
- ٢٣- أفراح الروح - سيد قطب .
- ٢٤- أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - مكتبة جرير .
- ٢٥- أنت لا تفهمني - ديورا تانين - مكتبة جرير .
- ٢٦- أولويات الحركة الإسلامية في المرحلة القادمة - د. يوسف القرضاوي .
- ٢٧- أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - دار المعالي - عمان الأردن .
- ٢٨- الأهرام - جريدة يومية مصرية .
- (ب)
- ٢٩- بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - مكتبة العبيكان .
- ٣٠- البيان - مجلة شهرية - تصدر عن المنتدى الإسلامي - لندن .
- ٣١- بيت الدعوة - رفاعي سرور - مكتبة الحرمين .
- (ت)
- ٣٢- تحرير المرأة في عصر الرسالة - عبد الحليم أبو شقة - دار القلم - الكويت .
- ٣٣- تحفة العروس - محمد مهدي الإستانبولي .

- ٣٤- التخطيط الاستراتيجي - جون برايون - مكتبة لبنان
- ٣٥- التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - المكتب الإسلامي
- ٣٦- تفسير القرآن العظيم - أبو الفدا إسماعيل ابن كثير .
- (ج)
- ٣٧- الجامع لأحكام القرآن - القرطبي .
- ٣٨- الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي - ابن القيم - نشره قصي محب الدين الخطيب.
- (ح)
- ٣٩- حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون ، د. دينكماير - مكتبة جرير.
- ٤٠- الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - مكتبة المنار الإسلامية - الكويت
- ٤١- حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - مكتبة جرير .
- ٤٢- حوار مع صديقي الزوج - محمد رشيد العويد - دار حواء - الكويت .
- (خ)
- ٤٣ - خصائص التصور الإسلامي - سيد قطب - دار الشروق .
- (د)
- ٤٤ - دراسات في النفس الإنسانية - محمد قطب - دار الشروق .
- ٤٥ - دراسات في علم النفس - د. عبد الله عبد الحي موسى .
- ٤٦ - دستور الأسرة في ظلال القرآن - أحمد فائز - مؤسسة الرسالة .
- ٤٧ - دع القلق ، وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - مكتبة الخانجي - القاهرة .
- ٤٨ - دليل المتزوجين إلى حياة جنسية سعيدة - د/ أحمد طه حوَّاس - دار الأفق .
- (ذ)
- ٤٩ - الذكاء العاطفي في الإدارة والقيادة - د. ياسر العيتي - دار الفكر .
- (ر)
- ٥٠- الرجال من المريح ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - مكتبة جرير

- ٥١- رحلة في أعماق حواء - انصاف نعيم - دار الثقافة - القاهرة .
- ٥٢- رسالة إلى ابتي - زينب الغزالي .
- ٥٣- روضة المحبين ونزهة المشتاقين - ابن قيم الجوزية - مكتبة الصفا - القاهرة
(ز)
- ٥٤- زاد المعاد - ابن القيم - مؤسسة الرسالة - بيروت .
- ٥٥- الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - دار طويق - الرياض .
- ٥٦- الزواج المثالي - فان دفلد - مكتبة الخانجي - القاهرة
- ٥٧- الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - مؤسسة الكلمة - الكويت .
- ٥٨- زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق .
(س)
- ٥٩- سيد قطب ، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - دار الإعتصام
- ٦٠- سير أعلام النبلاء - دار الفكر .
(ص)
- ٦١- صيد الخاطر - ابن الجوزي - دار الفكر .
(ط)
- ٦٢- الطلاق .. آثار وعواقب - الدار العربية للعلوم .
- ٦٣- طوق الحمامة - ابن حزم .
(ع)
- ٦٤- العادات السبع للأسر الأكثر فعالية - ستيفن كوفي - مكتبة جرير .
- ٦٥- العادات العشر للشخصية الناجحة ، د . إبراهيم بن حمد القعيد ، دار المعرفة
للتنمية البشرية
- ٦٦- عش الزوجية - سلمان بن ظافر عبد الله الشهري - دار طويق - الرياض .
- ٦٧- عودة الحجاب - د. محمد إسماعيل المقدم .
- ٦٨- العشرة الطيبة - محمد حسين .
- ٦٩- علم النفس والأدب - د. سامي الدروبي - دار المعارف .

(ف)

- ٧٠- الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - مركز الراشد .
 ٧١- فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - البيروني للأشرطة الثقافية
 والمطبوعات ٧٢- فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة -
 محمد الخشت - دار صالح - السعودية
 ٧٣- في ظلال القرآن - سيد قطب - دار الشروق .

(ك)

- ٧٤- كيف تبني بيتاً سعيداً - د. أكرم رضا - دار الأندلس الخضراء - جده
 ٥٦- كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك - جون جراي - مكتبة جرير
 الرياض .
 ٧٦- كيف تفكر المرأة - د. حافظ علي يوسف
 ٧٧- كيف تكتب بحثاً أو رسالة ماجستير - د/ أحمد شلبي - مكتبة النهضة
 المصرية .
 ٧٨- كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - تعريب عبد المنعم
 الزيادي - مكتبة الخانجي - القاهرة .
 ٧٩- كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - مركز الراشد للتنمية الاجتماعية
 والنفسية .
 ٨٠- كيف تكسبين محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - مركز الراشد للتنمية الاجتماعية
 والنفسية .
 ٨١- كيف تُنمي قدراتك على حل المشاكل - ميشيل ستيفنز - ترجمة : سامي
 تيسير سلمان .

(ل)

- ٨٢- لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - مكتبة جرير
 ٨٣- لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون ، و
 كريستين كارلسون - مكتبة جرير

- ٨٤- لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين - ميلودي بيتي - مكتبة جرير .
- ٨٥- اللقاء بين الزوجين - عبد القادر عطا .
- ٨٦- اللمسة الإنسانية - د . محمد محمد بدري - دار الصفوة - القاهرة .
- ٨٧- لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - بدون دار نشر
(م)
- ٨٨- ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - دار طويق - الرياض
- ٨٩- مبادئ المعاشرة الزوجية ، تأليف : محمد أحمد كنعان ، دار البشائر الإسلامية .
- ٩٠- متاعب الزواج - د . عادل صادق - دار الشروق - القاهرة .
- ٩١- مجلة الفرحة الكويتية .
- ٩٢- مجموع الفتاوي - ابن تيمية .
- ٩٣- مجموع فتاوى ومقالات متنوعة للشيخ ابن باز .
- ٩٤- المجموعة الكاملة لمؤلفات الشيخ السعدي .
- ٩٥- المجموعة الكاملة - عباس محمود العقاد - دار الكتاب اللبناني .
- ٩٦- محاضرات صوتية لـ :
- إبراهيم الدويش - بحر الحب - " محاضرة "
- أبو إسحق الحويني - ليلة في بيت النبي . " محاضرتان "
- جاسم محمد المطوع - أحسن خطبة - " محاضرتان "
- جون جراي - المريخ والزهرة في غرفة النوم - " ١٤ محاضرة " باللغة الإنجليزية.

Mars and venus in the bedroom - John Gray - audio

lectures

- راغب السرجاني - صناعة الانسجام العائلي . " محاضرتان "
- طارق بن علي الحبيب - لمسات نفسية في الحياة الزوجية . " محاضرة "
- ٩٧- مذكرات زوج حزين - محمد رشيد العويّد - مكتبة المنار الإسلامية -
الكويت

- ٩٨ - مذكرات علم النفس - د. عبد السلام الشيخ - مكتبة غريب - طنطا
- ٩٩ - مراجعات في الفكر والدعوة والحركة - عمر عبيد حسنة - المعهد العالمي للفكر الإسلامي
- ١٠٠ - المرأة كما أرادها الله - الشيخ محمد متولي الشعراوي - مكتبة القرآن
- ١٠١ - المستشار الوافي في حل الخلافات الزوجية " د / راشد السهل . الدار العربية للعلوم - لبنان .
- ١٠٢ - مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - مركز الياية للتنمية الفكرية - جدة .
- ١٠٣ - معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - مكتبة جرير - الرياض ..
- ١٠٤ - المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - مؤسسة المؤمن - الرياض
- ١٠٥ - مكتب زواج - عبد الرحمن قره حمود - دار ابن حزم - بيروت ، دار حواء - الكويت .
- ١٠٦ - من أجل النجاح - د / عبد الكريم بكار - مركز الياية للتنمية البشرية
- ١٠٧ - منهج التربية الإسلامية - محمد قطب - دار الشروق .
- ١٠٨ - منهج الفن الإسلامي - محمد قطب - دار الشروق
- ١٠٩ - مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - كتاب الأمة ١٠٣
- ١١٠ - مواقع إنترنت :
- موقع المربي - www.almurabbi.com
- موقع ساحة الشيخ / عبد العزيز بن باز - www.binbaz.org.sa
- موقع الأستاذ / جاسم المطوع - www.almutawa.info/ara
- موقع فضيلة الشيخ / محمد بن صالح العثيمين .
- www.ibnothaimeen.com
- موقع مفكرة الإسلام

[www. Islammemo.com](http://www.Islammemo.com)

موقع إسلام أون لاين

www.islamonline.net

موقع قصة إسلام

<http://www.islamstory.com>

موقع ناصح

www.Naseh.net

موقع فضيلة الشيخ / يوسف القرضاوي

www.qaradawi.net

موقع صيد الفوائد

www.saaid.net

موقع لحن الحياة

www.bukhatir.org

(ن)

١١١- النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - مكتبة جرير .

١١٢- نصائح للعrsان - د . محمد سعيد درويش - دار المنارة - جدة .

(هـ)

١١٣- هدية كل عروس - الشيخ / محمد بن رزق بن طرهوني - مكتوب على الآلة الكاتبة .

(و)

١١٤- وأصلحناله زوجته - عبد الملك القاسم - دار القاسم

١١٥- وشوشات - محمد رشيد العويد - مكتبة المنار . الإسلامية - الكويت .

١١٦- وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشربجي - دار المكتبي - سورية .

(ي)

١١٧- يوميات ألماني مسلم / مراد هوفمان .

محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة
مقدمة	
الباب الأول : في أعماق إنسان	
الفصل الأول : الاختلاف الرائع	
الفصل الثاني : الفهم والتفاهم	
الباب الثاني : فن امتلاك القلوب	
الفصل الأول : التواصل والألفة	
الفصل الثاني : كيف تملك قلبه	
الفصل الثالث : كيف تملك قلبها ؟	
الباب الثالث : إحياء الانسجام الزوجي	
الفصل الأول : الحب ماء الحياة	
الفصل الثاني : إعادة الدفء العاطفي	
الفصل الثالث : حميمية اللقاء الزوجي	
الباب الرابع : تحديات لا مشكلات	
الفصل الأول : الستار الحريريّ	
الفصل الثاني : فن احتواء الأزمت	
الباب الخامس : حتى لا يجفّ النهر	
الفصل الأول : طريق الحياة الطيبة	
الفصل الثاني : حياة المشاركة الزوجية	
الفصل الثالث : أبجدية المودة والرحمة	
الخاتمة	
فهرس المراجع والمصادر	

ويشتمل على فصلين:

الفصل الأول: الستار الحريري.

الفصل الثاني: فه احتواء الأزمات.

لكي يستطيع الزوجان احتمال ضغوط الحياة، لا بد لهما من مواجهة المشكلات.. فالأزواج الذين تعرضوا لأصعب المشكلات، وواجهوا أقسى الظروف، هم القادرون - بإذن الله - على أن يواجهوا الحياة في هذا العصر.. عصر القلق!!

لا شيء يخيفهم، بل لا وجود لأي نوع من الخوف لديهم.. فهم ينظرون إلى كل حقيقة في عيونها بلا خوف..

يحتملون ضغوط الحياة، ويحافظون على علاقة المودة والرحمة، حتى النهاية بهدوء واحترام.

إنهم يدركون أنه لو لم يكن الليل، لكننا عاجزين عن رؤية السماء ذات النجوم..

إن الضوء في هذه الحالة يُجرنا بعض الرؤية، بينما العتمة والظلام يساعداننا على أن نرى شيئاً!!

إنهم يؤمنون أن الحياة شيء جميل؛ ولكنها لا تخلو من الضغوط، وأن احتواء الأزمات فن لا بد من إتقانه، وإن النجاحات في الحياة ما هي إلا مشكلات محلولة.. ذلك أن كل المشكلات هي «تحديات لا مشكلات»!!

الفصل الأول

حين يكون الزواج حلماً رائعاً ندنياً.. يتعانق الزوجان نفساً وجسداً، وتكون العاطفة التي تجمعهما قويةً ورائعةً وملتهبةً..!! ثم تتغير الأوضاع، وتتلون الحياة بمختلف ألوان الأحداث والمحن والآلام والمتاعب.. وتمضي وكأنها قطارٌ سريعٌ جداً، ولاهتُ جداً، لا يتوقف عند محطات التواصل والتفاهم، وإنما - غالباً - ما يتوقف عند محطات المحاسبة والشقاق.. ثم يتوقف طويلاً في محطات الألم.. فقد أصبحت العلاقة الزوجية بين شخصين متعارضين، ومن ثم لا بد من الصراع، فلا يمكن أن يقف اثنين في نفس البقعة دون أن يقف أحدهما على قدم الآخر، وما لم يتنح أحدهما قليلاً.. وما لم يتحمل الآخر، فسيبقى الصراع الذي يتحصن فيه كل طرف من الآخر وراء «ستار حريري» من احتقاره، والميل الدائم لانتقاده، والحرص المستمر على الدفاع عن ذاته..!!

وكما كان الستار الحديدي الشهير لا يتيح الفرصة لأي رأي يشكل تهديداً للشيوعية.. فإن هذا «الستار الحريري»، لا يتيح لأحد من الزوجين أن يُعبّر عن رأيه، ويتواصل تواصلًا حضارياً مع الآخر.

وكما كانت القاعدة في دول «الستار الحديدي» هي إطلاق حرية السخرية من الرأسمالية!!.. فإن القاعدة في بيوت «الستار الحريري» هي سخرية كل من المرأة والرجل من بعضهما البعض..

.. في دول الستار الحديدي، كان الانتقاد الموجه إلى المراكز الشيوعية يكلف الشخص وظيفته.. وفي بيوت الستار الحريري حين تنتقد الطرف الآخر، فقد تكون خطوات الخطوة الأولى إلى خارج البيت!!

فكيف يقوم هذا الستار بين الزوجين، وهل من سبيل إلى تقويضه؟

قانون الزحام..

كلنا نأكل وننام، ونشرب، ونعمل، ونضحك، بل نحن نضحك على نفس الأمور.. ولكن..

ولكن نحن نفعل كل ذلك بطرق مختلفة.. ومن هنا تتضارب الاحتياجات والأشياء المفضلة المختلفة لكل فردٍ عن الآخر، ويكون الاختلاف أمرًا طبيعيًا، بل ومتوقعًا؛ لأن لكل من الزوجين في حياته الأولى أنماط سلوكيه وعادات ومفاهيم ومزاج خاص، فضلًا عن الثقافة، وتأثير البيئة..

ولذلك، فإن كلا الزوجين يحتاج إلى أن يبذل جهدًا غير قليل، بل غير متوقف في سبيل التكيف الزوجي - أي: أن يقارب بين ذاته وشريك حياته فكريًا ووجدانيًا - كما يقارب بينهما جسميًا وحسيًا، ذلك أنه: «عندما يلتقي الزوجان في بيت واحد، بعد تنشئة أدت إلى أن يكون لكل منهما عالم مختلف، يبدأ التصادم؛ ذلك التصادم الذي يرجع أيضًا إلى التوقعات المختلفة للدور الذي ينتظره كل منهما من الآخر، فإذا نشأ الزوج على أن الزوجة هي مجرد وظيفة لتحضير المأكل والملبس، ونشأت الزوجة بمطالب أخرى، فالتصادم أمرٌ ضمنى في هذا الزواج. والعلاقة الحميمة هي العلاقة الوحيدة في عالم الحياة، التي نجد فيها خليتين تلتحمان دون أن تلتهم أي منهما الأخرى، بل على العكس تزداد حجمًا وتكاثرًا؛ لتعكس الحب بأسمى معانيه، في ذوبان الذات والأنا في الأنا الأخرى دون اعتداء أو تنازل من أي من الطرفين..»^(١)

«وبغض النظر عن مدى ما تتمتع به علاقتك الزوجية من صفات جيدة وصادقة وعطوفة ورائعة - أو ما ستصبح عليه - فمن الواضح أنك سوف تصادف قدرًا من التضارب والخلافات، حيث إن لدى كل زوجين أمورًا ومواضيع عارضة

(١) د. محمد شعلان - من مقال بجريدة الأهرام في ١٧ / ١ / ١٩٨٧

يجب عليهما أن يتوصلا إلى حل بشأنها؛ لأنها تبدأ في التراكم داخل علاقتهما...!!» (١)
 إن كتب علم النفس تقرر «أن التصرف الطبيعي أمام حالة النزاع، إمّا
 «الانسحاب والهروب» وإمّا «الصراع والهجوم» [*flight / fight*] ..

١ - حالة الصراع... ❁

«زكريا» و «ثريا» زوجان منذ خمس سنوات، وكلّما دار بينهما خلاف، فإن
 «زكريا» يكون أكثر حزمًا، بينما تميل «ثريا» إلى التراجع وترك الساحة معتذرة بأن
 «الحياة لا تتسع للقتال والنزاع، وأن الانسحاب أسلم». إلا أن «زكريا» قد تغيّر
 بعض الشيء في الآونة الأخيرة بسبب كثرة الخلافات بينهما، ففي الأسبوع الماضي،
 وعندما رأى زوجته قد دعت بعض الضيوف من دون أن تشاوره في الأمر، دار
 بينهما الحوار التالي:

زكريا: لماذا فعلت هذا؟

ثريا: «في حالة دفاع»: ولماذا، إنك دومًا لا تشاورني في الأمور! إنك دعوت
 صديقك إلى العشاء الجمعة الماضية من غير أن تسألني، ثم ذهبت معه وتركتني
 وحدي مع الأولاد.

زكريا: انتظري دقيقة إنني..

ثريا: لا تقاطعني في الكلام!

زكريا: إنك تضطريني لمقاطعتك؛ لأنك دومًا تكثرين الكلام.

ثريا: لا أدري متى ستنضبج، إنك كالولد الكبير!

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص
 ١٩٤ بتصرف يسير.

زكريا: وأنت كوالدتك تمامًا؟!

ثرثيا: وما هو العيب في والدتي؟!

زكريا: إنها دومًا تحاول فرض رأيها على الآخرين، وأنت تفعلين مثلها!

ثرثيا: فإذن هذا ما تظنه عن أمي، الآن ظهرت الحقيقة. إنني لن أبقى في هذا المكان أبدًا!

زكريا «برودة أعصاب»: إنك تعلمين أين الباب، وأين الطريق، وأنا لن امنعك!.

ثرثيا «خارجة من المطبخ بغضب»: لا أريد أن أراك ثانيةً!.

كيف نختلف أو نتجادل؟

ليس مستغربًا أن نرى «زكريا» و «ثرثيا» يختلفان كثيرًا، فرفض كل منهما للاعتراف بالفروق الفردية، وعدم استعداده للإقرار باختلاف وجهات النظر، من الأمور الشائعة في العلاقات الزوجية..!!

ولكن هذا لا يعني قبول الخلافات الكثيرة، فهذه الخلافات الكثيرة أمرٌ غير صحي، بل ومخربٌ للعلاقة بينهما.. ومن ثم لا بد أن يتعلم كلاهما كيف يختلف مع الآخر..

إن الإنسان حين يضع قطعة أثاث جديدة في المنزل، فإنه قد يرتطم بها عدة مرات قبل أن «يتعلم» أن يتجنبها كلما مرّ بها؛ ولكن الكثير من الأزواج قد لا يتعلمون من أخطاء الحوار والتخاطب بينهم، ونراهم يعيدون الخطأ يومًا بعد يوم وأسبوعًا بعد أسبوع. ويحاول كل منهما الانتصار لموقفه، والجدال مع الآخر، وربما جرحه مرةً بعد أخرى. وبدل أن يتعلم فإنه يصبح أكثر سلبيةً، وربما ارتفع الصوت أكثر، وكثرت العبارات الجارحة!!..

وبدل أن يجلس الزوجان للـ«حديث» عن الصعوبات والمشكلات، يلجأ الواحد منهما - كما توحى له أجهزة الإعلام - إلى ردود الأفعال والجدال بدون

تفكير فيما يقول أو يفعل، ويحاول كل طرف أن يلجأ لأقصر الطرق للانتقام وكسب الانتصار، فإذا به يلجأ إلى الكلمات والعبارات التي يعرف يقيناً من مواقف سابقة أنها ستزعج الآخر وتؤلمه!!

٢ - حالة الانسحاب..

لقد مضى على زواج «كاظم» و «هبة» ما يزيد عن خمسة عشر عاماً، وهما لا يذكران أنه دار بينهما أي شجار!! وهما مصممان على عدم حدوث أي خلاف.. وعندما يصرح «كاظم» برأيه في أمر من الأمور العامة في المجتمع أو السياسة، فإن زوجته «هبة» توافقه تماماً على رأيه من غير أن تبدي رأيها الشخصي في الأمر.. وهو كذلك لا يناقشها في القرارات التي تتخذها في أمور المنزل والأولاد...!!!

وتسمع الزوجة «هبة» تؤكد: إنه ليس لدينا اختلاف في الرأي إطلاقاً!! ويشير «كاظم» برأسه أنه يوافق على هذا، ثم يقول: لقد اكتشفنا سرّ الزواج السعيد، وهو أن يتجنب كل منّا الآخر، ولا يتدخل في أموره!!!

.... ومن السهل علينا نحن أن نفهم كيف أن كلاً منهما مثل بعض الأزواج، يخاف من الاعتراف بوجود الاختلافات والفروق؛ كي لا يعرقلوا العلاقة بينهما، ولذلك يتجنب هؤلاء أي منطقة توتر، عن طريق دفن الاختلافات ورفض رؤيتها...!! ولكن هل هذه الطريقة في الحياة الزوجية هي الطريقة الأصوب؟

... الغالب أنها ليست الطريقة الصحيحة.. ذلك أن تجاهل المشكلات والاختلافات ليس صحيحاً، لسبب بسيط أنه مهما كان الرابط الزوجي قوياً، فإنه لا بد من وجود بعض الفروق الفردية والاختلافات بين الزوجين، بل إن الزواج غالباً يجمع بين فردين لكل منهما شخصيته وأفكاره وميوله وذوقه وعواطفه واحتياجاته وما يجب وما يكره!!

والأفضل من دفن هذه الفروق هو النضج والتكيف للتعامل معها بحكمة وموضوعية...

إن المشكلة الكبرى في هذا التجنب للاختلافات، أنه لا يقوم بأكثر من إخفاء التوتر تحت السطح، أو تأجيله إلى وقت آخر يظهر فيه، وربما بشكل آخر كالانفجار العنيف، وبشكل تصعب السيطرة عليه..!!^(١). حيث يمر كل من الزوجين بحالة نفسية غريبة، ليست عقلاً ولا جنوناً، وليست صحواً ولا ذهولاً..

«وقد يستمر هذا الأسلوب في التعامل بين الزوجين سنوات وسنوات، وهذا يؤدي إلى تآكل الأحاسيس الطيبة، ويقلل من رصيد الذكريات الزوجية الحلوة، ويزيد من الرصيد السلبي المر، فيعتاد الزوجان على حياة خالية من المشاركة الزوجية، ويصبح البيت فعلاً قطعة من الجحيم، فتنطوي الزوجة على نفسها واهتماماتها الخاصة، ويهرب الزوج من البيت، وتتسع الهوة، وكان من الممكن ألا توجد لو كان هناك أسلوبٌ إيجابي للتفاهم»^(٢).

نعم.. قد يكون بينهما حباً؛ ولكن العشرة الطويلة تدفع كلاً من الزوجين إلى التضايق من الآخر بأسباب ليست كبيرة، وإنما أمور صغيرة. «مثل: أن يستعمل نفس فرشاة الأسنان الخاصة بالآخر!! أو ينسى إغلاق مقعد المراض!!.. أو الانتهاء من الوضوء والبحث عن المنشفة، فإذا بها غير موجودة في مكانها، فيخرج والماء يقطر من جسمه بحثاً عن المنشفة!!..» وكل هذه العيوب الصغيرة، ربما كانت السبب في غضب شريك الحياة..

ذلك أن أحد الزوجين أو كليهما يتعامل مع الأمور العادية كما لو كانت بالغة الأهمية، أو يبالغ في إظهار السلبيات!!.. وبصورة عامة، فإن لكل منّا مزاجاً وحساسيةً مختلفتين، ولا نستطيع جميعاً أن نظل محتفظين بهدوئنا..

قد نستطيع الاحتفاظ بهدوئنا تجاه «شئون» الحياة اليومية.. ولكن الأمر يختلف

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٨٠ - ١٨٦ بتصرف.

(٢) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ١٧٨.

حين نواجه ما نرى - نحن - أنه أمرًا عظيمًا...!!

فإذا أضفنا إلى ذلك «الجفاف العاطفي بين كثير من الأزواج، وعدم التعبير عن مشاعر الحب والمودة تجاه كل منهما، وبقاؤها مكتومة يثقل على اللسان إخراجها وبثها، ويندر التكلّم بها والتعبير عنها، فالقليل منّا من يسمع شيئاً من العواطف والمحبة بين أبويه، بل وربما انتقل هذا فينا - نحن الأزواج وفي أولادنا - أضف إلى ذلك بعض العادات والتقاليد وطبيعة المعيشة والبيئة التي لها الأثر الكبير، وبالأخص جنس الرجال، حيث شدة الطباع وربما الجلافة عند البعض...!!» (١).

وفي ظل هذا التصحّر في العلاقات بين الزوجين، تحدثت المشكلات الزوجية على أمور تكاد أن تكون من السخافات... كأن يختلف الزوجان - مثلاً - في لون الأثاث...!!!

وفي أجواء التنافر الوجداني؛ ينقطع التواصل الفكري بين الزوجين..

خذ مثلاً..

عبد الله: هل تذهبين إلى أمك الآن؟

ليلى: بإمكانك أن تأخذ قسطاً من النوم إذا كنت تُريد.

عبد الله: هل أوشكتِ على الانتهاء؟

ليلى: أتريد تناول عشاءك الآن؟

.... فهنا قد نجد الزوجة تبرر هذا الفعل منها، بأنها تتوقع رغبات زوجها ومطالبه. نعم... إن الرجل والمرأة لهما دوافع مختلفة لتصرفهما بنفس الأسلوب، وذلك لأن لكل فرد أسلوبه الفريد في التواصل مع الآخرين...

(١) مأخوذ من موقع: صيد الفوائد www.saaid.net

قصة من الحياة..

بعد العشاء، جلس الزوجان صامتين..
 الزوج: الحمد لله.. يوم مضى على خير.
 الزوجة: تسرح بخيالها بعيداً، ويصرخ ما بداخلها، الحمد لله على كل حال.. أي
 خير يشعر به من يعيش معك!!..
 يقطع الأطفال صمت الزوجين..
 يطلب أحد الأبناء أن يذهب إلى الملعب الذي يبعد عن المنزل عدة أمتار،
 وترفض الأم، ويبيكي الطفل.. فتصرخ الأم في وجهه: لن تذهب، قلت لك: لن
 تذهب!!..
 يبكي الطفل أكثر.... وتقبلُ الأم أن يذهب، و تطلب منه أن يحترس.. بينما
 تشعر من داخلها أنها ضائعة، وأنه لا أحدٌ يستمع إليها في البيت، ولا أحد يأخذ
 برأيها!!
 تذهب الزوجة لغسيل الأطباق في المطبخ، بينما الزوج يشاهد مباراة للكرة في
 التلفاز..
 تقول الزوجة في نفسها: أنا أعمل وأنت تلهو، أنا أقلق وأنت تهدأ، أنا أهتم
 وأنت لا تهتم بشيء، أنت تشعر أن كل شيء على ما يرام وأنا أتألم!!..
 تمر الزوجة بغرفة المعيشة عدة مرات ؛ لكي تقطع على زوجها مشاهدته
 للمباراة، مع إلقاء نظرات الكراهية له؛ ولكنه - أي الزوج - يتجاهلها!!..
 تسأله الزوجة: متى يأتي اليوم الذي تساعدني فيه في بعض الأعمال؟
 يقول الزوج: فيما بعد - إن شاء الله -...
 الزوجة: إن فيما بعد هذا لا يأتي أبداً.. حبذا لو نسيتَ ما طلبته منك الآن، لقد
 اعتدتُ أن أقوم بكل شيء بنفسي، وسوف أقوم به أيضاً هذه المرة..
 الزوج: حسناً سوف أنسى!!

..... وتشعر الزوجة بالإحباط الشديد..

ويدور بداخلها حديث طويل.. « لقد توقعتُ أن أحقق الكثيرَ من هذا الزواج، فقد كانت لديّ أحلامٌ كثيرة ؛ ولكن لم يتحقق أي منها، لقد خُدعت، إن بيتي وعائلتي، المكان والأشخاص الذين كان يجب أن أشعر معهم بالدفء والراحة والحنان، أصبحوا مجرد فِخٍ لم أستطع الخروج منه!! لقد كنت دائماً أقول لنفسي إن الأمور سوف تتحسن، فبعد كل شيء فإن جميع هذه المشاكل كانت خطأ زوجي.. نعم إنها خطؤه هو!!» (١)

وهذا هو شكل الحياة الزوجية في واقع الجفاف العاطفي.. حيث يتلاشى «خيال» الحياة الزوجية التي ريجُّها عبيْرُ الفل والريحان... الوارف ظلُّها.. العذب ماؤها.. الواسعة الأرجاء.. المشرقة.. كأنها الضحى لحظة اختباء الشمس خلف الغيوم!..

يختفي كل هذا «الخيال» لتحل محله «الحقيقة».. وما حقيقة كخيال!!

وحين تكون الحقيقة ؛ يتلاشى الخيال، كما تتساقط في يوم الخريف البائس أوراق الظل الوارف!!

وحين تكون الحقيقة، ويتلاشى الخيال..

تبدأ الحياة من جديد!! أو تنتهي عند البداية!!

وهكذا «من خلال ما يقع فيه الزوجان من تناقضات، تُثار المشاكل بين كل طرف بسبب أنانية صاحبه، ويبدأ كلٌ منهما بتصيد أخطاء الآخر من أجل إثارتها والتشكيك بصدق صاحبه، وتستمر السلسلة اليومية من النقاشات الحادة التي قد لا تُحمد عُقباها، وأوّل نتائجها هو إيغار الصدور، وفقدان الاحترام، وحصر الأخطاء وترديدها» (٢) .. وتُزاحم خصال كل شريك خصالَ شريكه، وتتصادم أفكارهما، بل وتتزاحم نفوسهما!!

(١) لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين - ميلودي بيتي - ص ٢٧.

(٢) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٩٧.

وفي واقع «الزحام» يكون التغيير للأسوأ.. فقانون الزحام هو «قانون غير مكتوب ولكنه معروف لنا جميعاً، ونلمس آثاره السيئة ليل نهار، ففي الزحام تحتفي المروءة والأخلاق، وتسقط المبادئ، وفي الزحام يبرز الجشع والأنانية، وتعلو أغلال الحقد.. وفي الزحام تحدث جميع أنواع تلوث البيئة، وفي الزحام يسهل الانحراف بأنواعه بدءاً بانحراف زحام المسكن، ونهايةً بانحراف الأفكار والمبادئ»^(١).. حيث تقوم الأسوار والجُدُر بين شريكين، يعاني كلاهما من الآخر..

غربة الصمت..

تحدثت إحدى الزوجات عن زوجها بشكل فيه إحباط، فقالت: إنه يظل صامتاً مستغرقاً في التفكير، وحين أسأله: فيم تفكر؟ يقول: لا شيء!!!
فأسأله مرةً أخرى: ألا يوجد شيء في عقلك؟!!

فالزوج هنا يرى أن أفكاره العابرة لا تستحقُّ التحدث بشأنها، فهو لا يتحدث عن تأملاته وأفكاره التي سرعان ما تزول... بينما ترى الزوجة أن الإنسان يجب أن يتحدث عن أفكاره، بشكل تلقائي حين تردُّ على ذهنه...!!!

وتحدثت زوجةً أخرى فقالت: «إنه لا يكاد يقول شيئاً أبداً، وعليّ أن أجزّ منه الكلامَ جراً _ وخاصةً أيام العطلة _، حيث يجلس معظم الوقت إمّا لهواياته أو لمشاهدة التلفاز، وكأنني غيرٌ موجودة معه في البيت. إنني أتساءل أحياناً: إذا كان لا يراني ولا يسمعني، فلماذا تزوجني إذا؟!..»^(٢)

لقد أصبحت «سعاد» تشعر بأن زوجها بعيدٌ عنها، فهو إمّا غير مبالي بها، وإمّا

(١) راجع إن شئت "كيف تفكر المرأة - د. حافظ علي يوسف.."

(٢) يحكي بعض الأزواج دعابة مفادها: أن امرأة طلبت الطلاق، وحينها سألتها أبوها عن السبب وراء رغبتها في الطلاق، قالت: إن زوجها لم يتحدث إليها منذ سنتين، فسأل الأب زوجها: لماذا لم تتحدث معها منذ سنتين؟ فأجاب: لم أكن أريد أن أقطعها وهي تتحدث..

عنيف أو عدواني معها، وهي تتطلع عادة إلى اللقاء به في المساء بعد عودته إلى المنزل؛ لتجلس معه وتحديثه عن يومها، وتسمع منه عن يومه، إلا أنه يفضل عند عودته أن يُترك لوحده؛ ليستريح ويكرر عبارته دومًا: «لا أحد يكلمني الآن». ويدّعي الزوج بأنه دومًا يكلم زوجته، إلا أنه منزعج؛ لأنها لا تريد أن تحدثه إلا في الأمور التي تُزعجه، وأنها لا تستمع إليه عندما يريد الحديث في أمور أخرى تُهمُّه.

والزوجة أيضًا منزعجة؛ لأنه لا يستشيرها في الأمور، وينفرد في اتخاذ القرارات، بينما هي لا يخطر في بالها أبدًا أن تفعل هذا معه، إلا أنه يعتقد أن ما تطلبه هي منه سيقيده ويحد من حريته، ويشعر وكأنه عليه أن «يأخذ الإذن منها في كل شيء».

وما يزيد في هذه المشكلة أنهما لم يكونا قد توقعوا مثل هذه الأمور والتصرفات قبل زواجهما، فهما يحملان الذكريات والخيالات الطيبة المليئة بالدعاة والمحبة والرعاية والتفاهم، والتي حملها من قبل الزواج، بينما يشعران بالتوتر والألم والحرقنة من تصرفات بعضهما، وكلاهما يشعر أيضًا أن حياتهما مليئة بالمشاحنات والجدال. وأكثر ما يزعجها من زوجها أنها بعد كل جدالٍ ينزعج منه تجده يلوذ بالصمت ولا يعود يقول شيئًا، ويحتج بقوله: «لا فائدة من الحديث معها عندما تكون في حالة غضب، فهي لا تعود تفهم أو تستوعب الكلام». وكلاهما يشعر الآن بالإحباط وخيبة الأمل.^(١)

إن «من الأزواج من يعيش في صمتٍ دائمٍ في بيته، وكأنه غريبٌ لا يتحدث مع زوجته، ولا تأنس منه بقليل أو كثير من الكلام المعتاد في كل البيوت؛ فهو يدخل البيت وقد ترك لسانه على الباب، فلا يتحدث إلا بالإشارة أو بالنظرات فقط، ومنهم من يتكلم بكلمات بسيطة جدًا... ويضع نهمه في جريدة أو مجلة يقرأها من

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٣، ٢٤

البداية للنهية أو الخلود للنوم..!!»^(١) ونتيجة لذلك يخيّم الفراغ العاطفي على شعور الزوجة، الذي من المفترض أن يكون ريثاً بالعاطفة لشريك العمر؛ لذلك ينضب شعورها في حديثها، وتكون مجالسها متنفساً لها، للحديث عن همومها وآلامها، وليس هناك أكبر من آلام المرأة في ضعف العاطفة في زواجها..
وهنا يبدأ «جدار الصمت» في الارتفاع بين الزوجين..

وهذا الجدار من الصمت، إنما ينتج عن سوء التفاهم، أو عند غياب الفهم المتبادل^(٢) لنفسية وطبيعة الطرف الآخر «الزوج أو الزوجة».. فيكون تجاهل الزوج لزوجته ليس عن قصد، ولكن لأنها لا تتحدث إليه، ولا تُعبّر عن أحاسيسها بشكل مباشر..
وفي الجانب الآخر.. جانب الزوجة، قد يكون صمتها وتجاهلها سببها أنها تعتقد أن زوجها يجب أن يكون حساساً بدرجة كافية.. وهذه آمانيات جميلة من الزوجة.. ولكن..
أليس الأمر يحتاج منها إلى تنبيه رقيق.. إشارة مهذبة.. تلميح راق، كلمات تشعُّ ذوقاً وحياءً..

إن «الرجال عامة يعبرون عن مشاعرهم بطريقة عملية^(٣)، بمعنى: أنه يجب زوجته، فلا يرى داعياً للتعبير عن حبه هذا بالكلمات طالما أنه قد اختارها زوجةً دون كل الفتيات، ثم هو يعيش معها، فيعمل ويتعب ويكدح من أجل زوجته وأسرته ومن أجل أن يوفر لهم الحياة الكريمة، وهو لا يرى أي مبرر لهذا الكدح والعمل إلا حبه لزوجته التي - من وجهة نظره - يجب أن تفهم ذلك بدون كلمات منمّقة أو أبيات شعر منسقة، فما الداعي للكلام إذا كانت أفعاله كلها تعبّر عن الحب والتقدير؟»^(٤)

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٦٨.

(٢) راجع إن شئت "الباب الأول: في أعماق إنسان - الفصل الثاني: الفهم والتفاهم"

(٣) راجع إن شئت "الباب الأول: في أعماق إنسان - الفصل الأول: الاختلاف الرائع"

(٤) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٦٨.

بالطبع أنا هنا لا أوافق الرجل على هذه الطريقة في التفكير، وإنما أحاول أن تفهم المرأة نفسية الرجل وهو يفعل ذلك، فتعرف أن هذا الصمت لا يعني رفضاً لها، فلا تستسلم لهذا الواقع أو تعتبره قدرًا لا فإكاك منه.. بل تفهم لغة الزوج، ولا تبخل عليه باللغة التي تُجيدُها، وهي لغة الكلام الجميل الحلو المُعبّر عن المشاعر والأحاسيس.. فهذا الكلام يُرضي الرجل ويُشعره بالسعادة، وهكذا تتحوّل الحياة الزوجية إلى عطاء متبادل، كلٌ فيما يجيده بغير أن يشكو طرفٌ من طرفٍ..

أختي الزوجة..

إني أدعوكِ إلى أن تتأملي في الصفات الطيبة لزوجك، وفي المواقف التي أسدى فيها معروفًا مميّزًا لك، وعندها ستشعرين بالحب يتدفق في قلبك، وستسمعين منه لغةً جميلةً بغير كلام، بل قد تستغنين بها عن أي كلام، واجتهدي في البحث عن موضوعات مشتركة تتخيرين لها وقتًا مناسبًا، وستحدث المعجزة وينطق - إن شاء الله - وحتى إذا لم ينطق، فسترين الحب في عينيه، الذي قد يكون أبلغ من لغة وكلام...

وهذه تجربة واقعية لامرأة تحكي عن كيفية نجاحها في اختراق ستار الصمت، والخروج من غربته:

تقول الزوجة: «دائمًا صامت واجم يقرأ صحيفته، أو يشاهد التلفاز، أو يهاتف صديقًا له. لا يشعر بوجودي، وإذا تكلم معي فكلامه عبارة عن جمل قصيرة أو أسئلة مقتضبة.

نظرتُ إلى نفسي فإذا بالشعر الأبيض قد بدأ يتسلل إلى رأسي، لقد مرَّ كلُّ شيء بسرعة، إنَّه لم يعد ذلك الشاب الذي يكافح ليني نفسه؛ ولكنه على الرغم من ذلك فهو يتمتّع بكامل شبابه وحيويته، ناهيك عن المكانة الاجتماعية المرموقة التي تبوأها..

عدتُ بخيالي إلى تلك السنين التي ابتعدتُ خلالها عنه، وتكوّن بيني وبينه حاجزٌ، أخذتُ الأيام تزيده صلابَةً وارتفاعًا.. تصورتُ - لفرط جهلي - أنني

بصبري على ظروفه المادية في بداية حياتنا الزوجية، وتفاني في تربية أبنائه، سأقدم له برهاناً وزاداً يبقى نهر الحب بيننا دفاًفاً، وأزهار المودة يانعةً، وجسور العاطفة قائمةً.. وغاب عني أن أزهار الحب بين الزوجين تتغذى بالعاطفة، وتفتتح بالكلام الرقيق، وتثمر بالمشاركة الوجدانية.

تذكرت العبارات السلية التي طالما رددتها عليه عندما كان يشكو إليّ همومه، أو يأخذ رأيي في شيء يخص عمله، أو يدعوني لقضاء بعض الوقت معه، كنت أردُّ: أنا متعبة!!.. أنت لا تعرف كم أعاني في تربية الأولاد.. نحن كبرنا على هذا الكلام!!..
بهذه العبارات فقدت مشاعر زوجي، بعد أن بنيت جداراً من اللامبالاة والجفاء ذُبل به ربيع حياتي..

قررت تحطيم ذلك الجدار بيدي هاتين، كما سبق أن بنيته بإهمالي وعدم مشاركتي لزوجي همومه ونجاحاته أو أفكاره وطموحاته وتطلعاته، وعزمت جادةً على تحطيم ذلك الجدار، وجعلت تغيير نفسي نقطة البداية، وتذكرت الآية الكريمة: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]

بدأت بقراءة الكتب التي تعالج المشاكل الزوجية والعلاقة بين الزوجين، وأخذت منها ما يناسبني كامرأة مسلمة، ويناسب ثقافتني وديني. لاحظت زوجي التغيير في منزلي وتجملي وتزيني له، وأجزم أيضاً أنه لاحظ الكلمات الحانية التي أقولها له، وتلك العطور التي تفوح من كل ركن من أركان المنزل. لاحظ ذلك كله؛ لكنه بقي على صمته وعدم مبالاته، وأضاف إليها نظرات ساخرة، وكأنه يقول: لقد كبرت على هذه الأشياء، أو يقول: الآن بعد تلك السنين؟؟!!

أدركت في قرارة نفسي أنه لن يعود كل شيء كسابق عهده، وتعود الليالي الخوالي بهذه السرعة التي تمنيتها؛ ولكن لا بد أن أتحمّل كل تلك النظرات الساخرة أحياناً والمتعجبة أحياناً أخرى، وعرفت أن قلب زوجي مليء بمشاعر سلبية لا بد أن تخرج، وهي الآن تخرج بهذه العبارات الساخرة والنظرات المستفزة..

وعلى هذا الأساس عزمْتُ على مواصلة المشوار، حتى النهاية بالصبر والمثابرة

والوقوف بجانب زوجي، والسؤال عن أحواله في العمل، وتعبيري له عن مدى اشتياقي لرجوعه للمنزل، وإصراري على التحوار معه في كل ما يخصه ويخص حياتنا، وتأكيدي له أنه أهم وأكبر شيء في حياتي بعد مرضاة الله - عز وجل - وأنه كان وما زال على رأس أولوياتي واهتماماتي.

وأخيراً... تكلم؛ ولكن بكلمات ملؤها العتاب واللوم على كل تلك السنين السابقة، وتغلبت على كل ذلك بمشاعر الحب والود والاعتراف بالتقصير.. ونجحت في اختراق جدار الصمت!!^(١)، من خلال الحوار الذي هو جسر التواصل وحبل الترابط بين الزوجين..

إن توجيه اللوم وتبادل الاتهامات يؤدي إلى حدوث ما يسمى بـ«الصمت الزوجي»، ومن ثم تتهدم لغة الحوار بين الزوجين؛ فتبدو الحياة فاترةً كئيبةً.. أما حين يكون الحوار هادئاً ومتصلاً بين الزوجين، فإن ذلك يزيد من ارتباطهما ببعضها البعض؛ ولذلك فإن على كل من الزوجين أن يتعلم كيف يدير الحوار بينه وبين شريك حياته إدارةً ناجحة من غير توتر أو تبادل للاتهامات... وأن يراعي في كل كلماته ألا تحمل اتهاماً للطرف الآخر، حتى لا يقيم بينه وبين شريك حياته ستاراً فاصلاً من..

جراحات اللسان..

ينظر كلا الزوجين إلى العلاقة الزوجية كمصدر للاطمئنان والهدوء والألفة؛ ولكنه يُفاجأ بأن شريك الحياة لا يتصرف بالطريقة التي يتوقعها، وعندما يرى ذلك، قد يتفوه بالفاظ ويفعل أشياء لم يُتوقع أن يفعلها قط.. ذلك أنه حينها يشعر أن الأرض تهتز تحت قدميه..

(١) المصدر السابق - ص ٢٦٨ - ٢٧٢ بتصرف

ومن هنا تأتي أهمية أن نعرف: لماذا وكيف يختلف عنا شريك حياتنا؟.. فهذه هي الخطوة الحاسمة على طريق الوقوف بالعلاقة الزوجية على أرض راسخة، لأننا «عندما نسأل الكثير من الأزواج حول أكثر ما يضايقك في شريك حياتك أو شريكة حياتك، يكون هناك ردٌّ ثابت يتعلق بما يمكن تسميته «العبارات السلبية المطلقة».. ذلك أن هذه العبارات القاسية تميل إلى تحجيم شريك الحياة ووضعه في إطار معين بتعريف شخصيته بطريقة ضيقة الأفق للغاية....»

والعبارات المطلقة هي تلك التي تستخدم عبارات مثل: «دائمًا، أبدًا، لا شيء، لا قيمة له، وهكذا..» وتتضمن أمثلة العبارات المطلقة هذه «إنك دائمًا ما تقول الشيء الخطأ».. «دائمًا ما تأتي إلى المنزل متأخرًا».. «إنك لا تقضي وقتًا معنا مطلقًا».. «إنك لا تستمع مطلقًا لما أقوله».. «إن مساهمتك لا قيمة لها».... إلى آخر هذه العبارات التي تُصنّف الشخص وتعرّفه أو تشرح مساهمته أو مساهمتها بطريقة محدودة ومطلقة» (١).

نعم.. قد يكون «كل ما تقوله عن الشريك صحيحًا ودقيقًا، وأنت في حالة الامتعاظ وعدم الثقة؛ ولكن لا يكون من اللائق أن تلومه أو تلومها على عجزك عن الشعور بالحب والاستجابة له. بل الواجب عندما تكون منزعجًا من شريكك أو شريكتك، أن تحتلي بنفسك لبعض الوقت؛ لتسأل نفسك ما يمكن فعله حتى تشعر براحة أكثر» (٢).

وأن تعلم: «أن الألفاظ مسدّسات مشحونة بالبرصاص، فإذا اختار أحد الزوجين أن يطلقها، فيجب أن يصوِّبها إلى أهداف، لا أن يطلق اللفظ كما يطلقه طفل على غير هدى مغمضًا عينيه، مكتفياً بلذة سماع الانفجار» (٣).

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٢٩٠، ٢٩١ بتصرف.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - ص ٢٧١ بتصرف.

(٣) مستفاد من "علم النفس والأدب - د. سامي الدروبي."

«إن من المعتاد أن تخرج المناقشات الأسرية عن إطارها إذا ما أخطأ أحد الطرفين، أو كلاهما، وسب الآخر ونعته مثلاً بـ «غبي» أو «مغفل».. فقد يحدث في إحدى المشاحنات بين زوجين أن يعترض الزوج - مثلاً - على شيء قالته زوجته فيقول: «إن هذا بالتأكيد غباء!».. وربما أضاف أيضاً: «أنا لا أعرف ما الذي يُفترض أن يكون معنى ما قلتيه؟»..»^(١).

و يعرف كلا الزوجين في مثل هذه الحوارات أنه يُصعد من غضب الطرف الآخر..!! ولذلك تصبح الكلمات في مثل تلك الحوارات أكثر إيذاءً من الكلمات!! بل لا نبالغ إن قلنا: «إن الكثير من الأزواج يحفروا قبور سعادتهم الزوجية تدريجياً بواسطة سلسلة من الحُفر الصغيرة، التي قد لا يؤبه لها في أول الأمر!!»^(٢). والتي لا تعدو أن تكون مجموعةً من الكلمات.. ذلك أن الكلمة الجارحة يمكن أن تحطم الكثير من إشارات مرور الحب بين الزوجين!!؟

وكما يقولون المثل الإنجليزي: «العصا والأحجار يمكن أن تكسر عظامي، ولكن الكلمات تحطم قلبي!!».

ومن هنا، فإنه من الأهمية بمكان أن ندقق في اختيار الكلمات التي ننفوّه بها، و نحسن استخدام نبرة الصوت في النطق بها، ذلك أن « نبرة الصوت أهمُّ من الكلمات.. فالكلمات وحدها لا تضيف شيئاً إلى نظرة أعيننا ونبرة صوتنا، وهي لا تظهر المشاعر الحقيقية..

جرّب أن تقول كلمات مثل «أنا أحبك» بنبرة شريرة ماكرة إلى طفل صغير.. ستجده يجري من أمامك مذعوراً، وبالعكس جرّب كلمات مثل: «أيها الطفل الشرير»... ولكن بنبرات صوت توحى بالحب، وراقب ردّ الفعل ومدى التجاوب معك.

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ١٠٦.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٥٦ بتصرف يسير.

إذا كان الصوت والنظرة يعكسان الاحترام، والتقدير، أو حتى لمسة حنان وإعجاب؛ فإنها ستذيب كل المشاعر السيئة!!

ولأن الشكوى كل يوم تُبعدك عن من تحبُّ.. فاجعل في يومك منطقة حرة عن الشكوى، ولا تُكثر الأسئلة المتعلقة بسلوك الطرف الآخر، وكأنك تجري له امتحاناً.. «قل لي، لماذا فعلت ذلك؟».. (١)

ومع عدم الشكوى؛ لا بد أن يحرص كلا الزوجين ألا يُلحَّ في طلب الكثير من شريك حياته، حتى لا يُشعر شريكه بالتوتر بسبب طلباته التي لا تنتهي.. فربما نهد صبره وأحسَّ بالامتعاض الشديد، وتساءل في نفسه: «ما الذي يعطيه الحق أن يكلمني هكذا؟!..!!».

نعم.. إن الذين يُلحون في طلب الكثير غالباً ما يجدُ من حولهم صعوبةً بالغة في البقاء معهم، فضلاً عن حبِّهم!!

«إن الكلمات المؤلمة هي: «السرطان» الذي يقضي على الحب ويستأصل شأفته، وبرغم أن هذه حقيقةً بديهية، إلا أننا جميعاً - وبلا استثناء - أكثر تلطفاً مع الغرباء منَّا مع شريك حياتنا!! إننا - مثلاً - لا نقاطع الغرباء لنقول إننا سمعنا ما يقوله آلاف المرات..» (٢)

إننا مع طول العشرة مع شريك حياتنا، وتكرار المشاكل اليومية نبدأ في استخدام ألفاظ جارحة، ثم تتطور إلى إهانات متكررة!! وكما قيل بحق:

فهذه الإهانات، وتلك الألفاظ تزرع الكراهية والبغضاء، وتُحرم كلا الزوجين من التصرف الطليق مع شريك حياته؛ لأنه وقتها يكون مقيداً بـ..

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٣٤ بتصرف.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٧٣ بتصرف.

❁ قيود العناد.. ❁

إن الخلافات والفشل في المواجهة ووجود بعض الصراعات أمر لا مفر منه في الحياة الزوجية، فكلنا يميل لأن يرى الأمور بصورة مختلفة نوعاً ما على الأقل بعض الوقت.... ونحن شديداً الاقتناع بأننا على حق، لدرجة تجعلنا نستخدم مناقشات الآخرين بصورة ندعم بها مواقفنا... وهذا مردّه في المقام الأول أننا مقتنعون أننا ننظر بصورة صحيحة للأمور وحتى عندما لا نكون على حق «فمن السهل أن نلقي باللائمة على شريك حياتنا، أو على موضوع ما، أو نقاش ما، أو خلاف ما أو حتى عدم اتفاق كمبرر لعدم سعادتنا، إلا أن الواقع يشهد أن الجاني الحقيقي في أغلب الأوقات هو عنادنا الشخصي، وعدم استعدادنا وعدم رغبتنا في التنازل عن حاجتنا، أن نكون على صواب دائماً.

و لو استطعنا أن نتخلى عن دافعنا الذاتي ونروّض غرورنا وأن نتخلى عن ضرورة أن نكون شديدي العناد، فمن المدهش تلك السرعة التي تُحلُّ بها المشاكل بدون إحداث أي ألم...!!» (١)

إن السر يكمن في الإيوان الراسخ بأن النجاح لا يعني أن نظل دائماً على صواب، وأن النجاح يتحقق بالتواضع، وأن عدوّنا هو العناد وليس شريك حياتنا.

❁ قصة رمزية.. ❁

عصفور و عصفورة!!!

في حديقة الحيوان.. نظر الزوج إلى طائر صغير، وأخذ يتأمله مع زوجته، ثم قال: ما أجمل هذا العصفور!

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص

فأجابت الزوجة: عفواً إنها عصفورة.

فقال الزوج: عصفور.

فقالت الزوجة: عصفورة.

وتشبث كلٌّ منهما برأيه، واحتدم الجدل، وتحوّل إلى مناقشة، فمشاجرة لم تهدأ نارها إلا بعد وقت طويل!!!

.. وبعد مُضيّ سنة تذكّر الزوج هذه الحادثة، فقال لزوجته ضاحكاً: أتذكرين

تلك المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور؟

فقالت: نعم أذكر، كادت أن تُحدث بيننا أزمةً كبيرةً بسبب عصفورة!!

فقال الزوج: عصفورة! ولكنها لم تكن عصفورة، بل عصفور.

قالت: كلا! بل عصفورة.

واحتدم القتال من جديد!!!

..... كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات!!!؟

أخي الزوج..

إن من أكبر المشاكل التي تعترض الحياة الزوجية مشكلة العناد، فالعناد والتصلب في الرأي والجمود وعدم المرونة تضيي على الأسرة جواً خانقاً، وتنشر في البيت ظلاماً قائماً، وتهيئ المناخ لنفثات الشيطان وهمزاته، مما ينذر بالاقتراب من الخطر؛ ولذلك فإن مراعاة كلا الزوجين لطباع الآخر، ومحاولة التكيّف والتفاعل مع ما يصعب تغييره أمرٌ يَحْتَمُه «الوعي» و«الذكاء الزوجي»..

إن الزوج الذي يتفرد برأيه مخطئ، والذي يتخذ القرار غير الصائب لمجرد مخالفة رأي زوجته، وقد تبين له صوابها، هو رجل أحمق، لا يقدر المصلحة، ويضع كبريائه في غير موضعها، ويحقق انتصارات زائفة لا مكان لها إلا في عقله هو دون أحد سواه، كما أنه يفقد مكانته لدى زوجته.

إن الملاحظ دائماً أن عناد الزوج يسبقُ عنادَ الزوجة، فالأخير يأتي غالباً كرد فعل لعناد الزوج، وتعليل ذلك أمرٌ سهل، فالزوج يبذل ما يستطيع من جهد لإثبات سيطرته وهيمنته، بإلغاء ومحو أي رأي خلاف رأيه، وهو حين يفعل ذلك يضع الزوجة في موقف يحتم عليها أن تتخذ لنفسها موقفاً من ثلاث: إما التصادم معه، أو مهادنة هذا الموقف المستفز والسكوت والهدوء، أو دفع الزوج لفتح باب الحوار معها... فتأخذ شكل العناد السلبي لكسر صراحة رأي الزوج وتمييع قراراته؛ كي تفتح ثغرةً للحوار والمناقشة بأقل قدر ممكن من الخسائر.

مشهد عناد...

وقف أحد الأزواج يرنُ جرسَ الباب وزوجته بالداخل نائمةً لا تفتح، وحبَّتُها في ذلك أن معه مفتاحاً للباب، فلماذا يرن الجرس ويزعجها بالنهوض لفتح الباب له واستقباله؟ وتعتبر ذلك نوعاً من الاستعباد لمجرد السيد الرجل وسيطرته، وظلت تهذي بهذه الأفكار المنكرة على الرغم من أنها رائته حاملاً في كلتا يديه بعض طلبات البيت من خبز وفاكهة وخلافه، وأنه كان يستعين ببعض ما تبقى له من أجزاء يده في رن الجرس، وظلت تبادلته الحججة بالحجة وتجادله وترد عليه كلمةً بكلمة، وأنه كان بإمكانه وضع ما معه على الأرض، حتى يفتح الباب بالمفتاح ثم يحمل هذه الأشياء مرةً أخرى، فهل هذه زوجة تنشد الاستمرار والنجاح مهما كان زوجها صبوراً واسع الصدر؟

إن عنادَ الزوجة وتصلبَ رأيها ومخالفتها الزوج.. كل هذه الأمور تدفع الزواج على طريق شائك، قد ينتهي بما لا تشتهيهِ النفوس، والكثير من الأزواج يشكون «زوجتي عنيدة» وهو لا يعلم أن: عنادها قد يكون هو السبب فيه، فإن تسلط الزوج أحياناً، وعدم استشارته للزوجة في أمور المعيشة، وتحقير رأيها، والاستهزاء به قد يدفع الزوجة في طريق العناد.

فهناك بعض الأزواج لديهم أفكار خاطئة عن خيبة وفساد رأي المرأة وأن

مشورتها تجلب خراب البيوت، وهذه الأفكار فوق أنها حمقاء فهي بعيدة كل البعد عن هدي الإسلام، وتكفيها هنا الإشارة إلى مشورة أم سلمة - رضي الله عنها - التي كانت سبباً في نجاة المسلمين من فتنة معصية الله ورسوله.

وقد يأتي عناد الزوجة نتيجة لعدم التكيف مع الزوج والشعور باختلاف الطباع، فيكون العناد صورةً من صور التعبير عن رفض الزوجة سلوك زوجها، وكذا تعبيراً عن عدم انسجامها معه في حياتها الزوجية.

أختي الزوجة..

إن المرأة المسلمة المؤمنة تعرف عِظَمَ فضل زوجها عليها، وهي الزوجة الهيئة اللينة الودود الولود كما وصفها الرسول ﷺ قال: «ألا أخبركم بنساءكم في الجنة؟ قلنا: بلى يا رسول الله، قال: ودود ولود إذا غضبت أو أسيء إليها أو غضب زوجها، قالت: هذه يدي في يدك، لا أكتحل بغمض حتى ترضى». [رواه الطبراني وغيره].

إن هذا التراضي بين الزوجين، وهذا التواضع من قبل الزوجة وليّن الجانب ليس فقط يصلح ما بينها وبين الزوج، وإنما يكون سبباً في دخول الجنة - بإذن الله - وقد كان أبو الدرداء - رضي الله عنه - يقول لزوجته: «إذا رأيتني غضبتُ فرضني وإذا رأيتك غضبتِ رضيتك، وإلا لم نصطحب».

أخي الزوج / أختي الزوجة..

أنت مطالب بأن تُرضي زوجتك عندما تغضب، كما أن على الزوجة أن تدرك هذا الأمر ولا تتهم زوجها دائماً، فالزوجة الواعية هي من لا تستشير غضب زوجها، وإذا عرفت أن أمراً ما يغضبه فلا تأتيه، حفاظاً على مشاعره، وإن أخطأت؛ اعترفت بالخطأ، ولم تأخذها العزة بالإثم..

ورسولنا ﷺ ينصح الزوجة أن تتنازل قليلاً عن كبريائها، وتذهب إلى زوجها لترضيه وتصوغ ذلك في أسلوب رائع، بأن تأخذ يده بيدها وتقول: لا ترى عيني

النوم حتى ترضى، يعني: لن أتركك تنام وأنت بهذه الحالة من الغضب.
 إن علماء النفس ينصحون الأزواج بأن لا يبيت أحدهم غضبان، وأن ينتهي أي
 خلاف بينهما قبل النوم؛ لأن نوم أحد الزوجين والغضب يأكله لا يأتي بأثر طيب
 على النفس، ويكون من شأنه أن يكره الزوج زوجته أو العكس، فقليلاً من العناد -
 أخي الزوج / أختي الزوجة - وكثيراً من الحب والود واللين، وإذا كان العناد طبعاً
 عند شريك حياتك فاصبر عليه، وحاول تتجنب مواطن النزاع حتى يتخلص
 شريكك شيئاً فشيئاً من هذه الصفة، فالزمن هنا جزء كبير من العلاج!!»^(١)
 وبخاصة حين يبتعد الزوجان عن..

الجدال والشجار..

من أصعب التحديات التي تواجه علاقاتنا العاطفية، هو كيفية التعامل مع
 الفروق ووجهات النظر المختلفة؛ فمعظم الأزواج يبدؤون النقاش حول موضوع
 معين، وفي أقل من خمس دقائق يتحوّلان للجدال حول طريقتهم في النقاش،
 ويتحوّل النقاش إلى معركة ساخنة. فالاختلاف في وجهات النظر لا يسبب الألم،
 وإنما الذي يسبب الألم الطريقة التي نعبر بها.

«إن الذي يجرح المشاعر بين الزوجين ليس هو موضوع الخلاف والجدال بقدر
 ما هو أسلوب التعبير عن هذا الخلاف.. فالرجل أحياناً عندما يشعر بالتحدي أو
 النقد، يبادر لتبرئة نفسه، وإثبات صحة موقفه أو سلوكه، وإن كان هذا الدفاع عن
 النفس على حساب عدم إظهار مشاعر المحبة والعطف على زوجته، ومن دون أن
 ينتبه الرجل في حينها إلى موقفه أو أسلوبه في التعبير وهو يقوم بالدفاع عن نفسه.
 ومن الطبيعي أن تشعر المرأة أمام هذا الموقف وهذه اللغة بعدم محبة زوجها لها أو
 بأنه يتهجم عليها، مما يجعلها تمتنع عن الاستماع له أو فهم وجهة نظره.

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

ومن طبيعة الرجل كذلك، أنه بعد أن يتكلم مع زوجته بطريقة تفتقد إلى الرعاية والعطف، يبدأ بمحاولة إقناعها بأنه كان عليها ألا تنزعج من شيء. ويظن أنها لا تريد أن تقتنع بوجهة نظره، أو أنها ترفض موقفه، بينما في الحقيقة كل ما في الأمر، أنها منزعة من أسلوبه في الخطاب والحوار.

وفي المقابل، قد لا ترى المرأة أنها تجرح مشاعر زوجها عند النقاش والجدال، فعندما تشعر المرأة بالتحدي أو الانتقاد، تبدل نبرة صوتها وبشكل تلقائي، ينم عن عدم الثقة أو الرفض، ولا شك أن عدم الثقة هذه من أكثر الأمور جرحاً لمشاعر الرجل، وخاصةً عندما تأتي عدم الثقة من الزوجة، أقرب قريب للزوج^(١).

خذ مثلاً ..

«يعود الرجل من سفره متأخراً بعض الشيء، وقد شعرت زوجته بالقلق عليه، وانشغل ذهنها بما يمكن أن يكون قد حدث له.. ولكنها بدلاً من أن تقول له ما يوحى بهذه المعاني وبشكل مباشر، كأن تقول: «لقد قلقت عليك» أو «لقد شغلني غيابك جداً».. بدلاً من ذلك نجد أنها تطرح أسئلة اتهامية، كأن تقول مثلاً: «كيف تتأخر بهذا الشكل، ولا تبالي بي؟» أو «هل من الصعب عليك أن تخبرني أنك ستتأخر؟» أو «هل فكرت أنني جالسة في انتظارك؟!».

ولا ننسى أن نبرة الصوت تحمل عادةً الكثير من التهكم أو الاتهام، الذي يوحى بأن الزوجة لا تنتظر إجابةً، وإنما تريد أن تخبر زوجها أنه لا عذر له يمكن قبوله لتأخره!!

وعندما يسمع الزوج مثل هذه الأسئلة: «كيف تتأخر بهذا الشكل ولا تبالي بي؟ فإنه لا يعود يسمع مشاعر زوجته وقلقها عليه لتأخره، بقدر ما يسمع استنكارها وعدم رضاها عن سلوكه، وهذا الاستنكار يجرح مشاعره جداً، فيبدأ في رد هجومها بأخذ الموقف الدفاعي...!!

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٠١ بتصرف.

نعم.. قد تكون المرأة بأسئلتها هذه تحاول أن تلقن الزوج درسًا في احترامها وحبها؛ ولكن هذه الطريقة لا تسمح له أن يتعلم أي درس مفيد، بل على العكس، إنها تقيم الحواجز والسدود بينها وبين زوجها، بسبب سوء الفهم..^(١) وسوء الفهم هذا من أهم أسباب الجدال بين الزوجين، كما أن عدم معرفة كل منهما بنفسية الآخر، واختلاف الحاجات العاطفية بين الرجل والمرأة من الأسباب الهامة أيضًا.. فالمرأة - مثلًا - عندما لا تحب أمرًا ما في زوجها، يشعر أنها ترفضه شخصيًا - أي: أنه يفسر الأمر تفسيرًا شخصيًا - وكأنه هو المقصود بذاته من الانتقاد.. فيبدأ في جدالها حول أمور أخرى كالمال أو الأولاد أو تربيتهم.. أو..، وهو في الحقيقة يجادل بسبب شعوره بقلّة المحبة من الزوجة!!^(٢)

فالإنسان - رجلًا كان أو امرأة - «يشعر بعدم حب الآخر حينما تكون إحدى حاجاته العاطفية أو العديد من هذه الحاجات غير مشبعة.. وغالبًا ما تكون هذه أمور صغيرة؟!؟!»

خذ مثلًا..

يذهب الزوج إلى العمل في الصباح، وزوجته تشكو من الصداع، فيتمنى لها الشفاء، ويمضي لعمله.. ولكنه حين يعود في المساء لا يسألها عن حالها!!!
لن تستطيع الزوجة فهم أنه انشغل.. إنها تسأل نفسها: لماذا لم يسأل عن حالي.
هو لا يهتم بي!!!^(٣).. هو لا يحبني!!

خذ مثلًا آخر..

ينفجر الزوج فجأةً غاضبًا.. وحين تسأله الزوجة عن سبب الغضب، يقول إن الورق المستخدم في دورة المياه موضوع بطريقة تجعله يُسحب من الأمام بدلًا من

(١) المصدر السابق - ص ٢٠١، ٢٠٢ بتصرف.

(٢) راجع إن شئت "الباب الأول: الاختلاف الرائع"

(٣) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٧٢.

السحب من الخلف!!!

وتتعجب الزوجة أن يكون هذا سبباً لغضب غير معقول.. وخاصة أنه لم يخبرها بالطريقة التي يجب أن يوضع بها هذا الورق...!!
فهل يكون هذا هو السبب الحقيقي للمشاحنة؟!؟
بالطبع، لا.. إن السبب ليس متعلقاً بورق الحمام، إنه بالتأكيد سبب آخر...!!

خذ مثلاً ثالثاً..

تحاول الزوجة أن تعرف السبب الذي من أجله أخذ الزوج قراره في مسألة ما، فيكون الحوار كالتالي..

الزوجة: نريد أن نتفق على الموعد الذي نذهب فيه إلى أهلي.. ولا شك أن العطلة الوحيدة التي يبدو أننا غير مرتبطين بأي شيء أثناءها هي يوم الجمعة..

الزوج: إنه يوم مقابلة أصدقائي القدامي..

الزوجة: حسناً، فلنجعله مساء الخميس.

الزوج: لا بأس فلنجعلها يوم السبت!!

الزوجة: أليس هذا يوم من أيام عملك.

الزوج: لقد قلت يوم السبت، وواضح جداً ما قلته...!!

الزوجة: بانزعاج «إنني أحاول فقط أن أكون مراعيةً لظروفك، وأنت لم تبدِ

سبباً لاختيارك يوم السبت؟!؟

الزوج: سوف أزور أصدقائي الخميس والجمعة، وسأكون قد نلتُ كفايتي من

الراحة بحلول السبت.

الزوجة: حسناً، لم لم تقل ذلك؟

الزوج: لم أرَ موجباً لذلك، ثم أنني أرى سؤالك متطفلاً.

الزوجة: وأنا أرى أن استجابتك عدائيةٌ ومستفزة.

.. ولأن الزوج لم يبدِ سبباً لاختياره يوم السبت، فقد رأتُ الزوجة أن تعرف

السبب، حتى لا يكون السبب هو مجرد ترضيتها، بينما رأى الزوج أن سؤالها يعني: أنه مطلوب منه أن يقدم كشف حساب عن كيفية قضاء وقته، وهو يفترض أن هذا من شأنه الخاصة!!!...

وهكذا «تنشب الخلافات داخل الأسرة في أي وقت وبأي صورة، ويختلف مستواها من محدودة إلى كبيرة، ويبادر البعض إلى محاولة التوصل لحل هذه الخلافات من خلال الحديث عنها، ولكن أحياناً تكون طريقة الحديث سبباً في زيادة اشتعال الخلاف بدلاً من حله، ويكون العمل على الحل طريقاً لتصاعد الخلاف إلى خلاف أشد، أو يقود إلى الخروج تماماً عن الموضوعية...!!»^(١) فترى - مثلاً - زوجين مرّ على زواجهما ربع قرن من الزمان يجاربان بعضهما البعض بسبب الأبناء.. وبينما يكون نزاعهما بسبب الحرص على الأبناء ومستقبلهم وأمانهم، فإنه يقود إلى الطلاق...!! بمعنى أنه يقود إلى فقدان الأبناء لأمانهم، وضياع مستقبلهم واستقرارهم!!!

بل قد «يتشاجر الأزواج على الأمور الصغيرة، فيتجادلون على من وضع المقص في مكان غير مكانه؟.. من لديه وقت فراغ أكبر؟.. من يعمل عملاً شاقاً أكثر؟... أو من يعمل من أجل الأسرة أكثر... بل قد يشتاظون غضباً، بسبب تأخر شريك الحياة عنهم لبضع دقائق مما جعلهم ينتظرون... بل ربما سمعنا عن زوج أو زوجة تشاجر مع شريك حياته؛ لأنه وضع المنشقة في مكان خاطيء!!!»^(٢).. إلى آخر هذه الأمور التي تفتقد لأي أساس منطقي!؟

تأمل هذا الحوار..

«تقول لزوجها: إنني أريد شراء فستان كالذي اشتريته جارتنا.

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ٩١.

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص

ويدور الحوار كآتي:

الزوج: أأست تعلمين أن هذا الشهر هو شهر الأقساط المدرسية؟

الزوجة: أعلم.. ولكن هذه الأقساط مائتا جنيه فقط؟

الزوج: ألا تعلمين أن الباقي من المرتب بعد هذا مائتان وخمسون؟

الزوجة: نعم..

الزوج: أليس المطلوب لأجرة المنزل، وفواتير الكهرباء والمياه، والتليفون..

والمصاريف البيتية أكثر من المبلغ المتبقي؟

الزوجة: بلى.

الزوج: ألا تعتقدين أنه لابد من سداد هذه المطلوبات؟

الزوجة: نعم، لابد.

الزوج: إذن لا يمكن شراء الفستان في هذا الشهر

الزوجة: لا، فأنا لست أقل من جارتنا!!

.... وهكذا تذهب جميع المقدمات هباءً؛ لأن رغبة ركزت في نفسها، لا تتفق

مع هذا المنطق...!!!» (١)

«إن وراء كل الأبواب المغلقة همومًا، قد تصل في بعض الأحيان إلى النقاش الحاد، الذي يؤدي إلى مشاجرة أو مشاحنة، ويضطر أحد الطرفين في بعض الأحيان إلى فقدان أعصابه ويتفوه بكلمات لا يقصدها، وفي هذه اللحظة على الطرف الآخر أن يكون مترنًا مستقيمًا؛ لأن تلك اللحظة خيط رفيع، إذا شد من طرفيه انقطع..!! وما يزيد من صعوبة الأمر أنه بعد وقت من العشرة، ومواجهة الخلافات، ومحاولة فض النزاعات.. يعتاد الزوجان أساليب وعادات يتصرفان وفقها كلما دعا الداعي لحل الخلافات.. بمعنى أنهما كلما اختلفا، فإنهما يتصرفان بنفس الطريقة والأسلوب

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٧٧.

من بداية الخلاف!! ويتتهيان لنفس النتيجة، ويصلون إلى حالة «اللاحل»!!..» (١).
«ولقد جاء في الحديث الصحيح أن النبي ﷺ قال: «إن إبليس يضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه، فأدناه منه منزلة أعظمهم فتنة، يجيء أحدهم، فيقول: فعلت كذا وكذا، فيقول: ما صنعت شيئاً. ثم يجيء أحدهم، فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين امرأته» فيدنيه ويقول: نعم أنت. فيلزمه». [رواه مسلم وغيره].

ومن ثم وجب على الزوجة والزوج أن يبذلا جهدهما لإبعاد أسرتهما عن كل نزاع، ووصد أبواب الخلاف، وذلك عن طريق الظن الحسن ما أمكن ذلك:
قال عمر بن الخطاب _ رضي الله عنه _ : «لا تظن بكلمة خرجت من أخيك المسلم إلا خيراً، وأنت تجد لها في الخير محملاً».

وقال ابن المبارك _ رحمه الله _ : «المؤمن يطلب المعاذير، والمنافق يطلب العثرات».

فبالصبر والإحسان والظن الحسن تتألف القلوب، وتستقيم أحوال الأسر...» (٢).

وأخيراً، نؤكد أن: «من أبعده الأقوال عن الصواب ما يطلق عليه البعض شجار المحيين... حيث يزعمون أن هذا الشجار دليل على مقدار حبهم بعضهم لبعض!!
والحقيقة أن هذا الشجار إن دلَّ على شيء، فإنما يدلُّ على قصور في النضج العاطفي للطرفين، كما يدل على أن كلاً منهما يطلب من الآخر ما لا يحق له أن يطلب
«كأن ينظر الزوج إلى زوجته وكأنها شيء محتكر....».

أو ربما يدل هذا الشجار أن الزوجين إنما كانا زواجهما ليحل كل منهما ما يعاني من مشكلات..

ولاشك أن من هذا حالهم يفتقدون الانسجام قبل الزواج، وبعد الزواج...» (٣).

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

(٢) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ١٣٥.

(٣) استمتع بالحياة - لورنس جولد - ص ٦٣ بتصرف.

أخي الزوج..

كلما قللتَ من الأسباب التي تجعلك تتشاجر مع شريكة حياتك ؛ كان هذا أقرب إلى أن تكون علاقتك الزوجية بها أفضل من ذي قبل..

أختي الزوجة..

إذا كنتِ تتشاجرِين مع زوجك على الأشياء التافهة، فاعلمي أنكِ تجعلين من نفسك جزءاً من مشاكلك الزوجية، بدلاً أن تكوني جزءاً من حلها!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

حين كنا صغاراً.. كنا نستخدم الصراخ والصياح وسيلة للحصول على ما نريد في أغلب الأحوال..

أمّا الآن بعد أن كبرنا ؛ فإن علينا أن نعلم أن صراخنا، بل وتشنجنا، لن يدفع الآخرين ؛ لأن يحققوا لنا ما نريده..

وليس من اللائق أبداً أن تصدر عنا تلك الأصوات والتشنجات لأن شريك حياتنا لا يعاملنا بالطريقة التي نتمناها، أو لأننا لا نلقى العون منه فيما نقوم به من واجبات...!! كما أنه ليس من اللائق أن يُؤلم كلانا شريك حياتنا، وحبیب قلبه به..

قسوة الانتقاد..

«أغلب الناس عندما يواجهون بالانتقاد، يستمعون لأنفسهم أكثر مما يستمعون إلى شريك الحياة.

ولاشك أن هذا الموقف غاية في السلبية، حيث إن من يستغرق في الاستماع فقط إلى ذاته، سيكون منشغلاً في إعداد رد الفعل الدفاعي لكل ما يُقال، ليس هذا فقط، ولكن أيضاً لتعديل مواقفه الدفاعية لكل نقد جديد. وإذا كان شخصٌ مشغولاً

بتفادي طلقات الرصاص الموجهة إليه، فلن يجد الوقت لكي يبحث عن المكان الذي أصابته الطلقة التي نجح في تفاديها...!!» (١)

وفي داخل الأسرة، يعرف كل من الزوجين الآخر عن كثب بحيث يمكنه رؤية عيوبه وشوائبه، بل إنه يراها تحت المجهر.. ومن خلال المعاشية يشعر كل شريك أن له كامل الحق في الإشارة إلى عيوب شريكه وأخطائه وإبرازها، وغالبًا ما تكون نواياه هي مساعدته في التغلب على نقاط ضعفه والتعافي منها...

وبذلك تنتج بذور الحب العائلي حصادًا من الانتقادات والأحكام المسبقة بدلًا من المساندة والقبول...

وهكذا... حين نتكلم مع شريك الحياة، لا نتلمس إشارات الحب؛ ولكننا بدلًا من ذلك نصطدم بإشارات عدم الموافقة والرفض..

ومن ثم، يُمكن لبعض التصحيحات والاقتراحات من أحد الزوجين أن تتسبب في انفجار طاقة الانتقادات المخزونة..

خذ مثالاً:

كانت «الزوجة» تقوم بغسل الصحون، وحين حاولت تثبيت السدادة بشكل يسمح بجريان الماء، وحجز الفضلات الصغيرة في ذات الوقت، كانت السدادة تسقط وتغلق الحوض؛ ولأن كمية الأطباق المتسخة لم تكن كبيرة، فقد قررت «الزوجة» ترك السدادة كما هي على أن تفتحها بعد الانتهاء، وسيكون مقدار الماء المخزون محدودًا ويتم تصريفه بسرعة، وبعد لحظة دخل «الزوج» وشاهد الموقف، فقال: «عليك بترك السدادة مفتوحة، حتى يمكن صرف الماء المتجمع».

«الرسالة هنا مجرد اقتراح حول وضع سدادة الحوض، وهو أمر غير حيوي.. ولكن ما وراء الرسالة، أن الزوج يقوم بدور الحكم على طريقة الزوجة، ويصحح

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٦٢.

تصرفاتها...».

قالت الزوجة: «أعتقد أن عملية تنظيف الحوض ستصبح أسهل إذا ما تركت الماء يتسرب كله دفعة واحدة».

قالت ذلك بينما يصرخ ما بداخلها: «أنت دائماً تنتقد كل تصرفاتي».

فقال الزوج: سيتسخ الحوض عندما تملئينه بالماء..

بداخله يُحدث نفسه: «ألا يمكنني التفوه بكلمة واحدة؟».

لم تعلق الزوجة ؛ لأنها قررت أن تدع الموقف يعبرُ بسلام.. لقد شعرت الزوجة أنها وزوجها يمثلان فريقاً واحداً، وهذا جعلها تشعر بالراحة، وهي تصمت حتى يعبر الموقف بسلام.. ولكنها - بلا أدنى شك - تألمت كثيراً جداً ؛ لأن «من أهم الأمور التي تحقق للمرأة إحساسها مع زوجها ورضاها عن بيتها، هو ألا ترى زوجها يعيبها في تصرفاتها ووظيفتها كزوجة.. وعلى هذا يجب على كل زوج أن يتخلق بأخلاق الرسول ﷺ في هذه الناحية، إذ تقول السيدة عائشة عن الطعام: «ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه» [متفق عليه].

وعن جابر - رضي الله عنه - عن النبي ﷺ، أنه سأل أهله الأدم فقالوا: ما عندنا إلا الخل، فأخذ يقول: «نعم الأدم الخل» [أخرجه مسلم].

وكذلك لا ترى الزوجة زوجها يعيبها في شكلها ومظهرها، ولذلك نهى النبي ﷺ عن أن يقبَّح الرجل زوجته، فيقول لها: قبحك الله» (١).

ذلك أن الزوجين حين ينتقد كلاهما الآخر بهذه القسوة، فإنها يقومان بتدمير العلاقة بينهما ؛ لأنهم يُركِّزون على أخطاء الطرف الآخر وعيوبه، ولا يركزون على الحسنات.. بل ربما تحلل نقدهما إعطاء الأوامر للآخر، والتنقص من قيمته، والسخرية منه!!

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٧.

ولاشك أن كل ذلك بسبب ما يحمله شريك الحياة، من مفاهيم خاطئة تعوق نمو وتحسن العلاقات الزوجية مثل:

- ١ - «أنا على صواب».. لا أريد سماع ما تقول. أنا هكذا. أنت تعرف أي كذلك.
- ٢ - «إنها مشكلتك» لا تتوقع مني أن أخرجك منها. اهتم بنفسك. إنهم أقاربك. لو أنك سمعت كلامي منذ البداية، لما حصل ما حصل الآن.
- ٣ - «يجب أن تعرف رغباتي ومشاعري» الآن يجب أن تكون عرفتني. لماذا من الضروري أن نتكلم في هذا الموضوع؟ ألا تستطيع أن تعرف ما أشعر به؟
- ٤ - «إذا كنا فعلاً» فلماذا من الضروري أن نتكلم في هذا الموضوع؟ الحب يتغلب على كل الصعاب!!..

«عندما يقوم أحد شريكي الحياة بتنبيه زوجته لأي خطأ يحدث منها أو تقصير في أحد الجوانب، ثم لا يجد مع مرور الزمن أي تحسن أو استجابة، فإنه - للأسف - يلجأ إلى تذكيره بشريك آخر في بيت آخر ممن تتميز بهذه الصفة.. وكأن الأمر نوع من التعبير له والانتقاص منه، ويصبح كلما سمع بصفة جيدة في بيت آخر ذكرها لشريكه، فيقول: كوني كفلانة في تزيينها لأولادها، وفلانة في تنظيمها لبيتها والعناية به، وكفلانة في عدم خروجها من المنزل..»^(١) أو «لماذا لا تكون كفلان في رعايته لأولاده؟».. «كن كفلان في مراعاة زوجته والاهتمام بها!!».

كما أن بعض الأزواج يُكثر من لوم زوجته وانتقادها عند كل صغيرة وكبيرة، فتراه ينتقد الطعام الذي تُعده، ويعاتبها إذا بكى الصغار أو كثر عبثهم، ويبالغ في تأنيبها إذا نسيت أو قصرت في شأن من شئونه ولو كان صغيراً لا يُذكر!! وهذا كله مما تتأذى به الزوجة من زوجها، ومما يشعرها بتعاسة حياتها!!

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٥٢، ٥٣ بتصرف.

وأقول لمن هو كريم في نقد الطرف الآخر هل كان يريد إنساناً بلا أخطاء؟
إنساناً مثاليّاً في كل أفعاله وأقواله وحتى في أفكاره؟
فلا تكن كثير النقد حتى وإن لم يكن وراء نقدك إلا حرصك على أن يكون
الشريك الآخر في أحسن صورة، وترنم معي قول الشاعر:

وإن كان هذا مما تتأذى منه الزوجة من زوجها، فإن هناك أمر آخر جدير
بالتأمل.. «فقد ازداد عدد النساء الذين يعملن خارج بيوتهن، ثم يعدن إلى البيت
لرعاية الأطفال، والقيام بالأعباء المنزلية، وإعداد العشاء، وليس هذا فقط، بل
أصبحت المرأة مع ذلك كله تتحمل مسئولية توجيه الأبناء لعمل الواجبات
المدرسية ومشاكل الأقران، وأمراض الأطفال... كل ذلك إلى جانب تلبية
احتياجات الزوج.. ومع كل هذه الأعباء الملقاة على عاتقها طوال الوقت، فزوجها
قابع أمام شاشة التلفاز يشاهد المباريات الرياضية وهو يسألها عن ميعاد تجهيز
العشاء.. ومن هنا تشعر المرأة أن لديها طفلاً آخرًا _ زوجها _، وتشعر بالظلم
وعدم التقدير؟!..»^(١).. وتبدأ في البحث عن أمر تشعر معه بذاتها، وتُشبع من
خلاله نقص الأمان والتقدير الذي تعاني منهما، فتلجأ إلى المقارنة بين زوجها وبين
غيره، بل قد تلجأ إلى «تغيير زوجها بغيره من الأزواج» لماذا لا تكسب مثلما يكسب
«فلان»؟!... «لقد اشترى أخي لزوجته ذهباً كثيراً»... «لو أنني تزوجت من
«فلان» لكنت الآن أنعم بالرفاهية والرخاء..!!».

ولاشك أن هذه العبارات المسموعة تُقوّض ثقة الزوج بنفسه، وتُحطّم
نفسيته..!! كما أن الانتقاد الدائم للزوج في تصرفاته وأفعاله يعتبر البخار السام
الذي يخنق الحياة الزوجية، ويفقد الزوج الشعور بذاته وإحساسه بالقوامه..!!

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ١١٧ بتصرف.

«نحن بالطبع لا نقول للزوجين لا ينتقد أحدهما الآخر، بل إن النقد فيه فوائد كثيرة، من أهمها تصحيح المسار وتعديل السلوك وتركيز النفس؛ ولكننا نريد النقد الذي يحفظ ماء وجه الطرف الآخر، ويتحقق ذلك إذا لم يكن النقد علنيًا، كأن تنتقد الزوجة زوجها أمام الأطفال، أو ينتقد الزوج زوجته أمام أهلها، فهذا يضر بصحة العلاقات الزوجية.. أو ينتقد أحد الزوجين شخص الآخر، فهذا غير صحيح كأن يقول له «أنت لا تفهم»!! وإنما الواجب حين النقد أن يُنتقد السلوك والتصرف وليس الشخص والذات..»^(١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إن اختيارنا لشريك الحياة هو التعبير الواضح عن القيم التي ندين بها.. ولهذا السبب، فإننا حين نلوم شريك الحياة لأي سبب، فإننا في الحقيقة نواجه أنفسنا، ليس في صورة «لقد أسأت الاختيار».. وإنما «هذا الاختيار يعكس قيمي التي أتيناها».

فمثلاً:

المرأة التي تبحث عن زوج ناجح في عمله ويملك المال الكثير.. يجب ألا تشكو من هشاشة مشاعره!!

وفي المقابل.. الرجل البالغ الأربعين حين يتزوج فتاة العشرين، ويستنكر عدم نضجها، وعدم تحملها المسؤولية، فعليه ألا يلومها، بل عليه أن يواجه القيم الخاصة به وليس بها»^(٢).

وليعلم كلا الزوجين أن نقده لشريك حياته هو أمر في غاية القسوة، وأن هذه القسوة تصل إلى متنهاها حين تكون من خلال..

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١٠٩.

(٢) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٢٢، ٢٣ بتصرف.

الاحتقار والمقارنات..

الاحترام بين الزوجين مهم جداً في توثيق عُرى الأسرة؛ ولذلك فإن أي مظهر من مظاهر عدم الاحترام يكون سبباً في تحطم الأسرة وانهارها. وهنا تفقد العلاقة الزوجية ودها، ويتمنى كل من الزوجين الفراق، لما يعانيه من عذاب نفسي بسبب التحقير والاستخفاف!!..

«ومن احترام الزوج لزوجته أن يستمع إليها إذا تكلمت، وأن يستشيرها ويأخذ برأيها إن كان صواباً، ولا يستهزئ بها أمام الآخرين سواء الأهل أو الأولاد، وعدم تشويه صورتها أمام نفسها ومقارنتها بغيرها من النساء، أو أنها لا تصلح أن تكون زوجة؛ لأن هذا له أثره السيئ على نفسية الزوجة..» (١)

كما يجب على الزوجة الابتعاد عن التصرف مع زوجها «وكأنها أمه!! أو أن تعامله معاملة الأطفال؛ فهذا الخطأ الشائع عند بعض الزوجات هو خطأ مدمر للعلاقة بينهن وبين أزواجهن..

فالزوجة تعتقد أن زوجها لا يمكنه الاعتناء بنفسه أو ترتيب حياته، وتعتقد أنه غير مؤهل للقيام بذلك بنفسه، وإنه يحتاج إليها لكي تدير وتدبر حياته..

ومن أمثلة هذا تكرار التعليقات والأوامر: لا تنسى كذا، الدواء في موعده، اسلك الطريق الفلاني للعمل، لا تدير مفتاح السيارة إلا بعد الكشف على الزيت، اشرب الحليب قبل أن تخرج، إفطارك تناوله أولاً، لا تشرب الشاي، احذر القهوة، ملابسك لا تناسب المناسبة التي أنت ذاهب إليها، البس الألوان الآتية، عليك بكذا، لا تفعل كذا... وهكذا العديد من التعليقات الطويلة التي لا تنتهي!!!» (٢)

«حدثني صديق قديم، فقال إن زوجته أوشكت أن تقوض صرح مستقبله بدءاً على تحقير كل عمل يزاوله!!.. فقد بدأ حياته مشتغلاً بالبيع، وكان يجب

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢١٦، ٢١٧ بتصرف.

عمله ويقبل عليه بحماسة.. ولكنه كان إذ يعود إلى بيته في نهاية اليوم متلهفًا على شيء من عبارات التشجيع والثناء، إذا بزوجته تستقبله بهذ الكلمات الساخرة: «كيف حال العبقري؟!.. أتراك عدت اليوم بشيء من المال أم بمحاضرة لقنك إياها مدير المبيعات؟!.. أظنك تذكر أن إيجار المنزل يستحق في الأسبوع القادم!!» (١).

ليس هذا فقط، بل يتطور الأمر إلى التهديد، و توجيه الإنذارات.. يجب أن تفعل كذا وإلا..

ولاشك أن الزوج لا يجب هذا الأسلوب في الخطاب؟

نعم.. ربما يضطر الزوج لعمل المطلوب ؛ ولكنه وعلى سبيل اليقين سيكون كارهاً لمن أنذره بهذه الطريقة..

كما أن هذه الطريقة في الحوار هي لون من ألوان النقار.. وأسوأ ما في هذا النقار « أنه قد يبدأ عفواً ؛ ولكنه سريع التحول إلى عادة راسخة! فالزوجة التي تبدأ، وهي في سن العشرين تتساءل متى يتسنى لزوجها أن يشيد بيتاً لنفسه كما فعل صديقه «فلان» تتحول في سن الأربعين إلى زوجة مصابة بداء النقار المزمن!!» (٢).

خذ مثلاً..

تلاحظ الزوجة أن زوجها يرقد على ظهره عدة مرات في اليوم، ويكون من الواضح أن ظهره يؤلمه..

تسأله: منذ متى وهو يؤلمك؟

فيجيبها: منذ أسبوعين!!

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ١٠٩.

(٢) المصدر السابق - ص ١١٠، ١١١ بتصرف يسير.

تجيب بسخرية جارحة: استمر، تعامل معي وكأنني شخص غريب..
وهذا التعبير «مثل شخص غريب» يعني: أنت تطردني من حياتك، وهذا
يؤلمني..

تأمل هذا الحوار..

هي: هل تستمتع بالوقت الذي تقضيه وحدك؟
هو: نعم، بالتأكيد، وأعتقد أنني يمكن أن أحيأ طول العمر وحيداً، فإذا لم أكن
مسئولاً عن شخص آخر لباقي حياتي، لكنت أصبحت سعيداً جداً، وأعتقد
أنني.....».

لم تقبل الزوجة هذه الإجابة ؛ ولذلك سألت مرةً أخرى: ماذا لو لم تستطع
ممارسة هوايتك المفضلة؟!!

هنا، أراد الزوج أن يريها أن سؤالها ساخر وتهكمي ؛ ولذلك كان رده عليها
كالتالي: «أعنين أنني سأوضع في زنزانة أو شيء من هذا القبيل؟».

وكالمعتاد، فالسخرية ترفع من درجة الاستثارة في الحديث..
ولم يكن من الزوجة إلا أن عادت لسؤالها مرةً أخرى بأسلوب مليء بالتحذ:
«لا، لا، إن كل ما قصدته هو مجرد السؤال عن هوايتك؟».

يجيب الزوج متهكماً: «وماذا تريد أن تصلي إليه من خلال هذا السؤال؟».

تجيب هي: إنني فقط فضولية بعض الشيء..

وهو جواب لا يخلو من التهكم أيضاً..

وهكذا، قاد الاستهزاء، والسخرية إلى خارج المسار الموضوعي.. فأصبح

الجدال حول سؤال الزوجة!!

ثم تركزت المجادلة على الإهانة.. حيث يحاول كل طرف إهانة الآخر، وكأنها

يضعان أسواراً تمنع تحرك الطرف الآخر أي خطوة..

وهناك لون آخر من ألوان الاحتقار والنقار.. هو إحراج شريك الحياة..

خذ مثلاً..

«يرن جرس الهاتف وأنت لست في مزاج يسمح لك بالتحدث، ولهذا تقوم زوجتك بالرد على الهاتف.. ثم توجه الكلام إليك: يا أبا أحمد، إن أم عمار تريد زيارتنا مع زوجها.. أليس ذلك رائعاً؟ وبينما تسمع «أم عمار» على الطرف الآخر تشعر أنت بالخرج من رفض الزيارة؛ لأنك على الحقيقة لا تريد زيارات من أحد اليوم.. وتتساءل - في نفسك على الأقل - هل من الذوق أن تضعني زوجتي في هذا المأزق الحرج؟

.. ربما تتساءل الزوجة الآن.. وماذا كان يمكنني أن أفعل؟ لقد طلبت مني الزيارة، وأنا أعلمتها أن زوجي موجود.. هل تريدني أن أكذب؟ وأنا أقول لك يا أختي الزوجة، ويا أخي الزوج: لست في حاجة للكذب.. وإنما نوع من حسن التصرف، فمثلاً تعبرين عن حماسك الشخصي للقاء صديقتك، ثم تقولين بكل ذوق: «ولكنني لا أستطيع أن أتحدث نيابة عن زوجي، ولكنني في الحقيقة كلي رجاء أن يتمكن من أن يكون معنا ليستقبل أبو عمار، وسوف أسأله إذا كان لديه أي مشاغل، وسوف أرد عليك في الحال، فأنا في غاية الشوق لأراك» (١)

... إن هذا الجواب سوف يحل المشكلة، وبهذا الشكل سوف يكون الجميع رابحين، ولم يجرح مشاعر أحد.. ولم يتعرض زوجك؛ لأن يرى نفسه في مأزق حرج، لأنك منحيتة الفرصة ليفكر في اختيارات مختلفة..

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص

وأما أقسى ألوان الاحتقار فهو المقارنات، وهي السبب الرئيس للأزمات.. وللألم أيضًا..

فنسمع - مثلًا - زوجة تقول: «أتمنى لو أن زوجي يقضي مزيدًا من الوقت مع أولادنا كما يفعل زوج فلانة .. هكذا، وكأنها تريد أن تقول أن زوجها لا يجب أولاده ولا يضعهم في أولوياته، كما يفعل الزوج الآخر.

وهذه المقارنات يمكنها أن تتسبب في إثارة غضب العديد من الأزواج، وقد تكون هذه الحادثة بداية النهاية لعلاقة الصداقة بينهما.

إن ظاهرة التحدث عن الأزواج، ومقارنة بعضهم ببعض ظاهرة منتشرة، لا تكاد تخلو منها مجالس النساء، فما إن تدخل إحداهن بيت الزوجية إلا وتلحق بركب سابقتها من النساء - إلا من رحم الله-.

إن معظم النساء اللاتي يقارن أزواجهن - سواء السعيدات في حياتهن الزوجية أو الشقيات - للأسف لا يخلو حديثهن من الكذب زيادةً كان أو نقصانًا، فالمقارنة إيجابًا يشوبها الكذب خوفًا من الحسد، والمقارنة سلبيًا يشوبها الكذب أحيانًا لتقنع الزوجة جلساتها بأحاسيسها وإن كانت زائفة وزوجها ليس بالسيئ تمامًا.

«إن موضوع مقارنة النساء بين أزواجهن وبين الآخرين قديم جدًا في الحياة النسائية، ومن أهم أشكال هذه المقارنات مقارنة الضعفاء بالأقوياء والفقراء بالأغنياء، وقد يكون الحديث من خلالها عن الطرف الآخر بطريقة تعكس واقعه ووضعه في سلم التدرج الاجتماعي.

والمرأة عندما تقارن زوجها بالأزواج الآخرين فإنها قد تكون تعكس واقعًا سلوكيًا معينًا داخل منزلها، أو قد يكون ذلك نتيجة لطبيعة العلاقة الزوجية لديها، والتي قد لا تكون من العلاقة التي يُؤمَل منها التوافق بين الزوجين، كأن تكون علاقة سيطرة وتسلط طرف على آخر أو علاقة الأنداد، أو علاقة متوازية لا يُؤمَل معها الالتقاء، أو نتيجة لوجود فوارق واضحة بينها وبين زوجها خصوصًا عندما

تكون هي الأدنى» (١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

عندما تبدأ بالمقارنة بين إنسان تحبه وبين شخص آخر، فأنت قد فتحت الأبواب للمشاكل المحتملة وقوعها، ولو فكرت في ذلك لوجدت أن الأمر معقول؛ لأن أغلبنا يريد أن يكون محبوباً لدى الآخرين كما هو عليه، وإنه لأمر يدفع للشعور بالإهانة أن نفكر أن شريك حياتنا يتمنى لو أننا كنا نشبه أحداً آخرًا.

إن قيامك بالمقارنة بين شريك حياتك وبين شخص آخر لن تتسبب في تحطيم علاقتك، إلا أن المقارنة تُعدّ أحد تلك الأمور التي ليس لها أي جانب مشرق في العلاقة بين الطرفين.

كما أنه في كثير من الحالات عندما يقوم شريك حياتك بمقارنتك مع شخص آخر، فهو يُعبّر بذلك عن عدم رضاء مؤقت في مشاعره فقط، وبالتالي فإن شريك الحياة عندما يتم مقارنته مع شخص آخر لن يكون سعيداً بذلك!!

إن المقارنة بين الأزواج لا فائدة من ورائها، إلا عندما يكون القصد منها التعرف على الأخطاء، والسعي لمعالجتها وتوفير حياة زوجية كريمة. أمّا إن كانت المقارنة لفرض سلوك معين في علاقة المرأة بزوجها، فهذا لن يؤتي ثماره، فكم من امرأة أصبحت حياتها جحيمًا نتيجة بحثها عن حياة أفضل خارج بيتها؟ وكم من امرأة فارقتها زوجها نتيجة هذه المقارنات العقيمة؟ أو ربما بقي معها وهو يهملها..

الإهمال القاتل..

التجاهل والنسيان عدو خفي يتسلل إلى الحياة الزوجية في مظاهر متكررة قد لا يتنبه لها الزوجان حتى إنه ليصنع من الأشياء الحقيرة مشكلة عظيمة!!

﴿﴾ وهذا التجاهل يأخذ صوراً كثيرة: ﴿﴾

فمنها: كفران العشير عند الخلاف والخصومة.. وهو شأن غالبٌ في طبع النساء، وفي طبع بعض الرجال.

ومنها: عدم الثناء والمدح عند حصول التغيير والتجديد في أي جانب من جوانب الحياة الزوجية.

تقول يائسة..

زوجي لا ينظر إليّ!!

بقدر ما أقضي وقتاً طويلاً أمام المرآة ؛ أتجمل فيها وأترين لزوجي لكنه

يتجاهلني!!

لا يدري ماذا لبستُ.. ولا تجذبه رائحةُ العطور، التي أُغرق بها نفسي إغراقاً

لعلّها تُحرّك فيه ساكنًا!!

كلما شعرتُ بتجاهل زوجي أحاول أن أستخرج منه كلمات الانتباه!!

مرّة لبستُ لبساً جديداً..

لم يتبه..

سألته ما رأيك بهذا يا زوجي العزيز!!

قال: ما أجمله وأروع!!

ثم بادرني بسؤال - وليته ما سأل - من أين لك هذا؟

قلت بخيبة: نسيت!!

هذا هديتك لي يوم قَدِمت من سفرك!!

ومن صور التجاهل أيضاً، تجاهل الزوج لزوجته أمام أهلها أو أهله، وتجاهلها

له أمام أهله أو أهلها، وكأن عواطف الزوجية ومشاعرها لا تكون إلا بين جدران

البيت بل في أضيق من ذلك!!

ومن صور التجاهل أيضاً تغيب الزوج عن البيت لفترات طويلة، فالزوجة

«تشكو انشغال الزوج عنها، وانصرافه شبه التام إلى عمله، وإيثاره على كل أحد، وكل شيء...!! فماذا يكون رده؟

الزوج: لماذا تتضايقين؟ كل حاجاتك آتية بها...!!

الزوجة: وهل كل حاجاتي أمور مادية فقط؟

الزوج: أنت تعرفين كثرة انشغالي ومسئولياتي..

الزوجة: لن تكون أكثر انشغالاً ومسئوليات من نبي الله ﷺ وهو يحمل رسالة

الله الخاتمة إلى العالمين!!

فهل منعه هذا عن أن يسابق زوجته يوماً؟... بل فعل ذلك مرتين.

تقول أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - إنها كانت مع النبي ﷺ في سفر - وهي صغيرة السن -، قالت: لم أحمل اللحم ولم أأبدن - أي: لم تكن سميكة -، قال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي أسابقك!

فسابقته، فسبقته على رجلي. فلما كان بعد، وفي رواية فسكت عني، حتى إذا حملت اللحم - أي: سمت - وبدنت ونسيت، خرجت معه في سفر، قال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي أسابقك، ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم، فقلت: كيف أسابقك يا رسول الله.. وأنا على هذه الحال؟ فقال: لتفعلن.. فسابقته، فسبقني». [رواه أبو داود، والنسائي، وأحمد في المسند].

بل إن بعض الأزواج يتغيّب عن بيته لفترات طويلة في غير العمل؟

فالزوجة «لا ترى زوجها إلا في فترات الطعام، وهي فترات وجيزة، ثم لا يلبث أن يخرج، ولا يعود إلا بعد منتصف الليل.

وهنا لا تشعر المرأة بأي انسجام عاطفي مع زوجها، وتنحصر مهمتها في أداء

الواجبات المنزلية!!

... والمشكلة.. أن هذا الغياب الطويل حتى منتصف الليل ليس من أجل طلب

الرزق وغيره، بل هو في جزء كبير منه لـ «ترويح النفس»!!!

فهو - أي: الزوج - لا يجد في منزله الراحة من مشاق النهار وتعبه..
ومن هنا يفقد الانسجام بين الزوج والزوجة، فهو في وادٍ، وهي في آخر.
.. وإن كان للمرأة بعض الحق هنا لحديث: «إن لزوجك عليك حقاً». [رواه
البخاري ج ٣ ص ٤٤٦، ومسلم ج ٣ ص ١٦].
فعلينا بعض اللوم أيضاً.. فالمرأة الذكية تستطيع أن تكسب زوجها وتحافظ على
بقائه في المنزل، بعيداً عن إثارة المشاكل والمناقشات الحادة معه..^(١)

كما أن بعض الأزواج ينشغل بالكمبيوتر والإنترنت، ويقضي أمام شاشات
الكمبيوتر ومواقع الإنترنت الساعات الطوال، لا تجد زوجته منه خلالها إلا
الإعراض والإهمال..

ولاشك أن الواجب على هذا الصنف من الأزواج، أن يتقي الله في أهله، وأن
يحدد أوقاتاً للإنترنت، وأوقاتاً للجلوس مع أولاده وزوجته، فيعطي كل ذي حق
حقه... ولكننا هنا لا بد لنا من كلمة أيضاً للزوجة..

أختي الفاضلة..

«السؤال الذي يجب أن توجهيه إلى نفسك: «أين أنا من اهتمامات زوجي؟ وما
هو دوري في تحقيق المتعة له بصورتها العامة؟ وما مدى اشتراكي معه في هذه
الرؤية؟ وما هو دوري فيما يأتيه؟ وما مدى قيامي بدوري كـ «شريكة حياة» له؟
فإذا كان الزوج - مثلاً - يستخدم الإنترنت في البحث العلمي وفي الدعوة إلى الله،
ويتفحص المواقع المختلفة التي تهتم بالأبحاث وشئون الدعوة، أو الاستخدامات
العلمية، أو الرد على أعداء الإسلام، أو المشاركة في المنتديات التي تنشر العلم
الشرعي، فهنيئاً لهذه الزوجة بمثل هذا الزوج، والواجب عليها أن توفر له الجو

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - - ص ٦٨، ٦٩ بتصرف.

المناسب، وتتفهم طبيعة ما يقوم به، بل وتعيّنه على ذلك فلها الأجر والثواب من الله تعالى، فالدال على الخير كفاعله»^(١).

أخي الزوج..

«إن أصعب شيء تواجهه الزوجة من زوجها، وهو الشيء الذي يحطمها ويغتال مشاعرها ويجرح أنوثتها ويخدش كبريائها ويئد حبّها وينكأ جراحها ويشعرها بالتضاؤل والانهبأ ويحسسها بالتلاشي والاحترق ويفجر في وجدانها براكين الألم ويزلزل أعماقها ويهز وجدانها «الصدودُ العاطفيُّ»، وقد تقول: ما الصدود العاطفي؟

إنها حين تأتي إليك تحمل قلبها فوق كفيها، مفعماً بالحب، معطرًا بأريج الورود، تلفه مشاعرها السامية، وتحتويه أحاسيسها المرهفة المتدفقة، وتحيط به آمالها وأحلامها وأمانها، تأتي لتقدمه إليك، ولا تريد منك أن تردّه إليها مرةً أخرى، بل تريد منك أن تحتويه، وتحفر له مكانًا آمنًا بين ضلوعك، ثم تُسكنه في داخل وجدانك، ثم تحيطه برعايتك وعنايتك، وترويه بحبك وحنانك؛ ولكنك تركتها مقتولة بسيف الإهمال والجمود..!!

نعم.. إنك بتصرفك هذا، تقتلها أبشع قتلة، وتجرح كبريائها، وتئد كل معنى جميل في نفسها، وتدفن إلى الأبد مشاعرها الرقيقة، فليتك حطّمت جسدًا عوضًا عن أن تحطم روحها؟ إن ذلك والله أهون عليها، فلماذا النفور وأنت تحتاج إلى الورود؟ ولماذا كل هذا الصدود والعناد؟ لماذا تغتال الحب الذي أنت في حقيقة الأمر محتاج إليه»^(٢).

إن من أعظم مقاصد النكاح إعفاف الزوجة وإحصانها... ولكن قد يقع التقصير في

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٠٩ بتصرف.

(٢) مأخوذ من موقع: صيد الفوائد - www.saaaid.net

هذا الأمر، فترى الزوج يقضي أوقاته خارج المنزل ولا يعود إلا في ساعة متأخرة من الليل، قد أرهقه التعب وأضناه العمل، فيرتمي على فراشه نائماً دون السؤال عن زوجته!! هذه صورة تتكرر لـ «هجر الفراش»....

وهذا الأمر مما كثر انتشاره،.. وقد يكون من أسبابه، انشغال الزوج بأمر من الأمور كالعبادة أو التجارة.. قالت عائشة _ رضي الله عنها _ دخلت عليّ خويلة بنت حكيم، وكانت عن عثمان بن مظعون، قالت، فرأى رسول الله، بذادة هيئتها!! فقال لي: «يا عائشة ما أبدً هيئة خويلة!»، قالت: فقلت: يا رسول الله، امرأة لها زوج يصوم النهار ويقوم الليل، فهي كمن لا زوج لها، فتركت نفسها وأضاعته! [حكاه الألباني، وقد أخرجه أحمد - أنظر إرواء الغليل للألباني ج ٧ ص ٧٩].

وجاء سلمان الفارسي إلى أبي الدرداء يزوره، وقد آخى بينهما رسول الله ﷺ فإذا أم الدرداء متبذلة، فقال: ما شأنك؟ قالت: إن أخاك لا حاجة له في الدنيا، يقوم الليل ويصوم النهار!!.. فجاء أبو الدرداء فرحب به، وقرّب إليه طعاماً، فقال سلمان: كل، قال: إني صائم، قال: أقسمت عليك لتفطرن، فأكل معه، ثم بات عنده، فلما كان الليل، أراد أبو الدرداء أن يقوم فمنعه سلمان، وقال: إن لجسدك عليك حقاً، ولربك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، صمّ وأفطر، وصلّ، وائت أهلك، وأعط كلّ ذي حقّ حقه.

فلما كان الصباح، قال: قم الآن إن شئت، فقاما، فتوضأ ثم ركعا، ثم خرجا إلى الصلاة، فأتى النبي ﷺ فذكر ذلك له، فقال: «صدق سلمان». [رواه البخاري - فتح ج ٤ ص ٢٠٩]. (١)

... بل قد يتحوّل الهجر إلى مأساة حقيقية، حين يغيب الزوج عن بيته سنوات، فتتحوّل العلاقة بين الزوجين، إلى أن يُصبح طرفاها «زوج بلا زوجة»... و«زوجة بلا مشاعر»!!

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٢٠، ٢١ بتصرف.

تأمل هذه القصة ..

«المرتبات محدودة والمتطلبات كبيرة.. الزوج يكدُّ ويعمل، والزوجة متفانية من أجل راحة الجميع، تحاول أن تدبر أمر المعيشة كأستاذة في الاقتصاد ولكن الحياة صعبة، والأحلام كثيرة...»

الأولاد والزوجة سعداء بما هو متاح لهم، لا يفترقون يوماً واحداً.. يقلقون إذا تأخر الزوج في عمله، ويعترضون على غيابه ولو يوماً واحداً في الشهر!!
يفتقدونه بشدة، وكذلك هو يفقدهم بعنف.. ما إن يغادر المنزل حتى يشعر باللهفة للعودة...

وهكذا.. بالرغم من الصعوبات الاقتصادية الجمة التي تواجهها الأسرة، فهي تشعر بالسعادة.. بل بأكبر مظاهر السعادة، وهي التماسك والترابط الشديد..
يفيض الوالدان على الأبناء بالحب.. وتسود المودة والرحمة العلاقة بين الزوجين.. ويؤدي كل فرد في الأسرة دوره ويتحمل مسؤولياته..
ثم... هبطت عليهم إعاقة إلى إحدى الدول الخليجية..

وسافر الزوج في العام الأول، وواجهت الأسرة صعوبات نفسية وحياتية لعدم وجوده.. افتقدت الزوجة زوجها، وافتقد الأبناء أباهم، وافتقد البيت الرجل..
ولكنهم تحمّلوا من أجل الأحلام التي ملأت رءوسهم..

وحدثت بعض المشاكل بين الزوجة والأبناء.. واشتم أبوهم بعض مشاكلهم، فقرر العودة، فاستقاموا تماماً.. ولكن الحقيقة أنهم لم يتراجعوا ولم يستقيموا؛
ولكنهم عشروا جميعاً - الزوجة والأولاد - على الصيغة المناسبة التي تقلل الصراعات إلى الحد الأدنى، وبالقدر الذي لا يزعج أباهم لكي يستمر في الإعاقة، ويستمروا هم في حياتهم الجديدة..

... وهكذا، اعتادوا أن يكونوا بلا أب، واعتادت الأم أن تكون بلا زوج!!
لم تنتبه الزوجة أنها تفقد أحاسيس معينة.. حتى ماتت هذه الأحاسيس

بداخلها..

عانت الزوجة من موت هذه الأحاسيس بداخلها، ولكنها - مرة أخرى - تحمّلت وصبرت من أجل الأحلام التي تريد تحقيقها، فاعتادت على غياب الزوج، بل لقد أصبح الفراش لا يتسع إلا لها.. ولهذا ضاق عليها الفراش حين عاد في أجازته الأولى؛ ضايقتها أنفاسه.. ولأول مرة تنبّه لشخيرها، ولأول مرة لا تستجيب أحاسيسها...

و حين عاد الزوج في أجازته الأولى، لم يصدّقوا أنفسهم من روعة الأشياء التي جلبها لهم وتمنّوها. وكلها انحصرت في الملابس والأجهزة الحديثة، وكانت هذه هي البداية، وكان الوعد بأشياء أكثر..!!

ولكن لم تتسع حياة الأبناء لوجود أبيهم.. لقد كانوا قد رتبوا حياتهم بدونهم، وأصبح دور الأب يضايقهم، فهو يضع حدودًا ونظامًا ويرعى قانونًا، وهم قد اعتادوا أن يعيشوا بلا حدود وبلا راع.. وتحملوا أباهم على مضض..!!
وانتهت الأجازة.. وغادر الأب.. وعاد بعد سنة أخرى، ثم غادر، وعاد.. وأصبحت أجازته تمثل عبئًا عليهم..

وصلوا إلى السنة الرابعة، وقد تحقّق لهم الاستغناء الكامل عن الأب، مثلما تحقّق للزوجة الاستغناء الكامل عن الزوج.. لقد أصبحوا لا حاجة لهم به كإنسان، وإنما حاجتهم إليه كانت تدور فقط حول تحقيقهم لطموحاتهم التي تمتّ واتسعت وتعدت حدود الأحلام الصغيرة، لتصبح أحلامًا كبيرة فوق إمكانية الأربع سنوات أن تحقّقها.. وإذن فلا بد أن تزيد السنوات إلى خمس.. إلى عشر.. بل ربما تحتاج إلى أن يبقى الزوج معارًا وغائبًا أربعين عامًا، حتى يمكن استيعاب كل الأحلام الجديدة، وسيجد في كل يوم حلمًا جديدًا.. ستتولد أمنيات جديدة، والأب قلبه كبير، ولا يريد أن يكسر قلب أحد، يعيش وحيدًا في عزلة.. عزلة نفسية.. عزلة اجتماعية.. لا أحد يكلمه، ولا يكلم أحدًا..

لا أصدقاء.. فكل إنسان منصرف إلى حال سبيله، يحسبها ليل نهار: ماذا

كسب، ماذا أنفق، ماذا يشتري، أسعار العملة، أسعار السوق الحرة، أسعار الشقق، إعلانات الصحف...

وهكذا تحجرت حياته تمامًا.. فذهنه لا يعمل إلا في الفلوس.. فقدَّ اهتمامه بأشياء كثيرة.. فقدَّ إحساسه بالجمال، فقدَّ شاعريته ومشاعره....
وتغيرت حياته.. وتغيرت حواراته مع أسرته.. سيطرت عليها لغة المال..

وحين هبطت الطائرة أرض المطار في رحلة العودة لبدء سنة جديدة، تنبَّه إلى صوت مضيئة الطائرة بالإعلان عن الوصول، ففاضت عيناه بالدموع، وأحسَّ بأن سقف الطائرة يمش على صدره، وغادرها بأقدامٍ مُثقلة... ودخل شقته الصغيرة التي كانت تشعُّ بحرارة جهنم؛ ولكنه لم يسارع إلى تشغيل أجهزة التكييف، فقد كانت جهنم التي بداخله أقوى وأشدَّ.. ونام على فراشٍ ساخن يغطيه تراب وأشواك.. ورأى في منامه، وكأنه يغرق، بينما زوجته وأبناؤه يقفون على الشاطئ ينظرون إليه بلا مبالاة...!!» (١)

وهذا الحلم هو في الحقيقة المأساة الحقيقية للزوج المهاجر، أو «الزوج الغائب».. ولاشك أنها مشكلة حقيقية تستوجب التفكير في حلٍ يُخرج الأسر من نفقها المظلم؟!!

لقد شغل أمرُ غياب الأزواج عن زوجاتهم لفترات طويلة، بالَ الفاروق عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - عندما سمع في جوف الليل في أثناء حراسته للمدينة - صوتَ امرأة، تقول:

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢١٧ - ٢٢٥ بتصرف.

فسارع أمير المؤمنين إلى ترك حراسته، ثم سأل عن هذه المرأة، فقيل له: هذه فلانة زوجها غائب في سبيل الله، فأرسل إليها امرأة تكون معها، وبعث إلى زوجها فأرجعه إليها مما كان فيه - ثم دخل على أم المؤمنين حفصة - رضي الله عنها - فقال: يا بنية كم تصبر المرأة عن زوجها؟

فقلت: سبحان الله، مثلك يسأل مثلي عن هذا؟

فقال: لولا أني أريد النظر للمسلمين ما سألتك.

قالت: خمسة أو ستة أشهر، فحدد للناس في مغازيهم ستة أشهر، يسيرون شهراً، ويقيمون أربعة، ويسرون راجعين!!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن المرأة والرجل يتبادلان الإيذاء النفسي بعضهم لبعض ؛ ولكن بطرق مختلفة، فالرجال ينغمسون في العمل، أو ينسحبون إلى ما وراء صفحات الجرائد أو أمام شاشة التلفاز.. أمّا النساء فيهربن عن طريق التسوق والإسراف والاستغلال من خلال التدلل!!

وصدق من قال.. الإهمال يقتل الحب.. أمّا الذي يدفنه فهو..

سموم النكد..

«يشكو الرجل من أن زوجته نكديّة، وأن بيته قطعة من الجحيم.. يعود إلى بيته فتداهمه الكآبة، ويطالعه وجه زوجته الغاضب الحاد النافر المتجاهل الصامت..!! هكذا.. يُرجع الزوج السبب كله إلى زوجته، ويدّعي أنه لا يفهم لماذا هي نكديّة؟ ولماذا لا تتكلم؟ ولماذا لا تردّ؟

ولا يعلم أن زوجته بهذا الصمت، تدعوه هو للكلام.. قد تكون الدعوة هذه بطريقة سلبية ؛ ولكن ذلك يرجع إلى فشل الطرفين في الحصول على طريقة أكثر إيجابية للتفاهم..

هنا.. الزوجة تضغط على أهم شيء يوجع رجولة الزوج وهو التجاهل،
واللامبالاة..» (١)

.. قد يبادل الزوج زوجته صمتاً بصمتٍ، وتجاهلاً بتجاهلٍ.. ومن ثم تزيد حدة غضبها، وربما تصل إلى الثورة والانفجار، فتنتهز فرصة أي موقف لتشير زوبعة.. وهكذا تستمر هذه الدائرة النكدية.. الزوجة تصمت وتتجاهل لتثير وتحرق أعصاب الزوج وتهز كيانه، وتزلزل إحساسه بذاته ليسقط نائراً هائجاً وربما محطماً.. وهنا، تهدأ الزوجة داخلياً، ويسعددها سقوطه الثائر حتى وإن ازدادت الأمور اشتعالاً وشجاراً؛ تتطاير فيه الأطباق وترتفع فيه الأصوات.. وهذا شأن التخزين الانفعالي للغضب. بل إن مشاعر الغضب تتراكم تدريجياً، حتى يفيض الكيل وتنشق الأرض قاذفةً بالحمم واللَّهب فتعم الحرائق..

إن بعض الزوجات يحفرن قبر الزوجية بأيديهن، حين يختلن النكد بسبب وبدون سبب، حتى تصنع مشكلة تُتعمس بها نفسها، وتحول حياة زوجها إلى جحيم، بسبب الشكوى المستمرة من كل شيء، فمن سوء الأحوال المادية مرةً ومن الأولاد أخرى، ومن إهمال الزوج لشئون البيت ثالثةً، وغالباً ما يكون الزوج هو الضحية الأولى لسماع هذه الشكاوي، وبعض الزوجات لا يحلو لهن بث الأوجاع والشكوى، إلا حين رجوع الزوج من عمله مرهقاً، بدلاً أن يُفتح الباب ويجد ابتسامةً مشرقةً ويداً حانيةً وصوتاً رقيقاً، يجد وابلًا من الأخبار السيئة ومشكلات الأولاد والجيران والأقارب، ثم تُقدّم له الطعام وتطلب منه أن يأكل فيرد قائلاً: لقد شبعت!

«إن من الأسباب الرئيسة التي يهجر الرجال بسببها منازلهم، هي أن زوجاتهم يُظللن البيت بجو من النكد والتنغيص» (٢)

(١) المصدر السابق - ص ١٧٦.

(٢) مستفاد من " لمن يريد الزوج، وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢١٩.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لابد أن تُدركا أنّكما في مركبٍ واحدٍ معاً، وأن كلاكما إن جعل النكد هو أسلوب التعامل مع الآخر، فقد فتح باب الجحيم على حياته الزوجية، وكان هو أول من يصطلي بنارها!! فتفقد حياته الأمن والاستقرار.. وكما قيل بحق.. من يزرع الرياح يحصد العاصفة..

ومن أراد السعادة الزوجية ؛ فلا بد أن يكون متفهماً بقلبه وعقله وروحه، المعاني الحقيقية لأعظم كلمتين في العلاقة الزوجية: المودة والرحمة.. وأن يسعى جاهداً نحو..

تقويض الستار الحريري..

يتخيّل الكثير من الناس حين يتزوج أن الأمور ستسير بطريقة أو بأخرى على ما يرام!! وكأنه يقول في نفسه: سأكيّف زوجي/ زوجتي وفقاً لما تقتضيه طباعي وأهوائي؟! ثم تبدأ المشاكل في الظهور، عاجلاً أو آجلاً.. ولأن الزوجين لم يتعلما طرق حل المشكلات، فهما سرعان ما يستسلموا، وربما ينتهي الأمر إلى الطلاق.. كدليل على الإفلاس الشخصي....

وهكذا، تبدأ زيجات كثيرة عادةً بحبٍ عظيم ؛ ولكن مع مرور السنين يفتر الحب في بعض الأسر، وتصبح العلاقات بين الزوجين باردةً لا يظهر فيها أدنى دفةٍ للحب!! بل يشعر طرفاها أنّهما غرباء تحت سقف واحد، يمنع تعارفهما جُدر كثيرة اجتمعت لتكوّن ستاراً.. قد يكون حريراً غير مرئي ؛ ولكنه يحجب طرفي العلاقة عن التواصل!! ولذلك فإن على الزوجين بذل الجهد معاً في الطريق إلى تقويضه من خلال..

الفهم..

إن ما نعرفه عن الزواج ودور الزوجين، هو في الحقيقة مما تعلمناه بشكل عفوي وغير موجّه، وذلك من خلال ملاحظة مَنْ حولنا من الوالدين والأجداد والأصدقاء، ومن وسائل الإعلام، أو ما نقرأه في الصحف والروايات.. أو ربما أيضاً مما نسمعه من أساطير شعبية!!!

وهي في أكثرها تعطينا صورةً لا تتفق مع الإسلام الذي عاشه الجيل الأول من المسلمين الذين كانت صورة المرأة والرجل عندهم هي صورة حيوية، تقوم على الفهم والاحترام المتبادل لإمكانات الجنسين، وتكاملهما، بحيث يشترك الاثنان في كثير من الواجبات والاهتمامات، واتخاذ القرارات الهامة في حياتها..

«إن الحياة بعامية، والحياة الزوجية بخاصية، لها أصول وقواعد تحكمها، ويجب الإلمام بها ومعرفتها بشكل يُمكن من ممارستها بكفاءة وفعالية، وإلا فإن الفشل سيكون غالباً النتيجة المتوقعة. فالإنسان إمّا أن يكسب وإمّا أن يخسر في حياته.. ومعرفة قوانين الحياة والسنن الكونية وأصول الحياة الزوجية وأسسها، يثمر في نجاح تلك الحياة الزوجية والأسرية؛ لأن من يدرك حقائق الأمور يستمتع بثمار معرفته.. ومن ثم فهو ينسجم مع ما حوله.. إنه إنسان يمتلك زمام الأمور بحق إذ لا يرتكب أخطاءً حمقاء؛ لأنه أدرك أن هناك صيغة محددة للنجاح، ولأنه اكتسب المعرفة اللازمة لإيجاد النتائج التي يريدتها»^(١).

إن فن الحياة الزوجية ليس مجرد معرفة حقوق وواجبات الزوجين؛ إنه فن التواصل مع شريك الحياة..، هو طريقة علمية في إدارة الحياة الزوجية.. ولاشك أن الجهل بهذا الفن يتسبب في أخطاء تواصل بين الزوجين يقع فيها كلاهما، فمنها:

أولاً - من المرأة تجاه الرجل ﷺ

- ١ - تقديم النصائح من الزوجة للزوج؛ ليتحسن حاله وواقعه.. وهذا يؤدي إلى شعور الزوج أنه غير محبوب؛ لأن زوجته لا تثق به!!
- ٢ - عدم تقدير ما يقوم به الزوج لأجلها، والشكوى منه... وهذا يؤدي إلى

(١) راجع إن شئت - "إستراتيجيات الحياة - القيام بكل ما هو فعال ومفيد" / د. فيليب ماكجرو -

شعور الزوج بأن أعماله غيرُ مشكورةٍ وغيرُ مُقدَّرةٍ منها..!!

٣ - تصحيح سلوكيات الزوج وإصدار الأوامر له كأنه طفل... يشعر الزوج أنه غيرُ مُستحسن، وغيرُ محبوب!!

ثانياً - من الرجل تجاه المرأة..

١ - تقليل أهمية مشاعرها، وذلك بجعل الأولاد أو العمل أهم منها...
وعندها تشعر الزوجة بأنها غيرُ محبوبة؛ لأن زوجها لا يعطيها الأولوية في حياته..!!
٢ - يُظهر الغضبَ لما يسمعه منها.. وهي في مقابل ذلك تشعر أنها غيرُ محبوبة؛
لأنه لا يحترم مشاعرها.

٣ - يستمع الزوج إلى زوجته، ثم لا يعلّق، أو يمشي ويتركها.. وهي هنا تشعر
بعدم الأمان؛ لأنه لم يهتم بها!! (١)

فإذا امتلك الزوجان الفهم الذي ينتج التواصل الطيب بينهما، فقد بقي لهما أمر
في غاية الأهمية، وهو التخلص من الشعور بالإحباط من شريك الحياة، بل ومحاولة
تحويل مشاعر الإحباط السلبية إلى مشاعر إيجابية ينمو معها الحب بينهما؟!!!

تأمل هذه القصة الرمزية..

«ذهبت امرأة إلى معلم لها تدرّس على يديه.. فقالت له إنها تريد أن تعرف كل
شيء...!!»

أعطاه المعلم مجموعة من الكتب، وتركها تتعلم وحدها، وطلب منها أن تعود
إليه بعد أن تقرأ ما أعطاه لها..

وحين عادت إليه، سأها: هل تعلّمتِ كلَّ شيء الآن؟

(١) راجع إن شئت "الباب الثاني: فن امتلاك القلوب - الفصل الأول: التواصل والألفة"

فأجابته بالنفي..

وهنا ضربها المعلم بعصا كانت معه..!!

ثم أعطها مجموعة أخرى من الكتب، وطلب منها أن تقرأها ثم تعود إليه..
وحين عادت بعد قراءتها، سأها المعلم: هل تعلمت كل شيء الآن؟..

وأجابت بالنفي هذه المرة أيضًا، وضربها المعلم كما ضربها في المرة الأولى..!!
وتكرر الموقف مرةً ثالثة.. ولكن حين همّ المعلم أن يضربها، أخذت المرأة منه العصا لتوقف إهانته..

وهنا، قال المعلم: إني أهنتك، لقد تعلمت الآن كل ما تحتاجين إلى معرفته..!!

فسألته المرأة: وكيف ذلك؟

فأجابها: لقد تعلمت أنك لن تستطيعي معرفة كل شيء، كما تعلمت ما هو أهم، تعلمت، كيف يمكنك إيقاف الألم؟!!

العبرة.. لا بد أن نتعلم، كيف نتوقف عن الشعور بالألم والإحباط.. وكيف يمكننا السيطرة على حياتنا؟!!

وهذه هي الخطوة الأصعب في طريق تقويض الستار الحريري، إنها خطوة «تحويل الأحاسيس السلبية إلى أحاسيس إيجابية، وهذا ما نتطلع للوصول إليه، فالأزواج السعداء يتبادلون ما بين أربع إلى أربعائة إشارة إيجابية مقابل كل انتقاد.. وذلك عند التعرض لأي مشكلة.

وهذه بعض الأمثلة:

بدلاً من تدوين «يعجبني اهتمامك» اكتب ما يلي: «لقد أعجبني تصرفك، عندما لاحظت أن كمية عصير البرتقال الطبيعي الموجودة في الثلاجة قد قاربت على النفاد، وتطوعك لشراء المزيد منه، وشعرتُ بالسعادة والطمأنينة عندما سألتني إذا كنت أحتاج شيئاً آخرًا من المتجر...»

أو سعدتُ جدًّا عندما أخذت «عبد الرحمن» للحلاق، وأتحت لي وقتًا لمراجعة ما أحفظه من القرآن..

أو استرحت تمامًا عندما اختصرت مكالمتك مع شقيقتك حتى نستطيع زيارة أبي مبكرًا...

شعرتُ بالحبِّ عندما وجدتُ الوردة التي تركتها لي بجوار السرير.. وسعدت أكثر حين رأيتك قد نزعت الشوك عنها!!..

وهكذا، فقد أضفنا المشاعر الإيجابية التي أثارها كل تصرف، وفي هذه الحالة كانت الطمأنينة والارتواء العاطفي.. عندما نوجد أربعة أحاسيس إيجابية مقابل كل انتقاد.. ()

ومما يساعد كلا الزوجين على ذلك الأمر ألا ينسى الرجل أو تنسى المرأة أن كلاً منهما مختلفٌ عن الآخر، وأن لكلٍ منهما طبيعةً خاصة به جبلةً الله عليها، فيتوقع من الآخر فعلاً أو رد فعل معين يتناسب مع طبيعته هو، ثم يكون الفعل غير ما توقع لاختلاف الطبيعة، فالرجل يريد من المرأة أن تطلب ما يودُّ هو الحصول عليه، وتتوقع المرأة منه أن يشعر بما تشعر هي به تمامًا.

ولذلك، فإن الزوج العاقل، والزوجة العاقلة يتمتع كلاهما بتصور واقعي منذ بدء حياتها الزوجية، فلا يتوقع أن يتحقق التوافق والاتحاد بينه وبين شريك حياته فورَ ارتباطها دفعةً واحدةً، بل يضع في ذهنه أن التوافق العاطفي والعقلي يستلزم اجتياز مرحلة - طالت أو قصرت - من «المحاولة والخطأ»

وليست العبرة هنا بأن يتحاشى كل تجربة، أو ينأى بنفسه عن كل ما قد يعرضه للخطأ، بل العبرة بخوض التجارب الاستفادة منها وعدم تكرار الأخطاء ذاتها.

وقبل هذا فإن كلاهما يملك رغبةً صادقةً في التفاهم، ويعمل باستمرار على تحقيق التوافق والانسجام مع شريك العمر شيئاً فشيئاً. مع الأخذ بأسباب الصبر

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٣٧ بتصرف.

والأناة والمثابرة في سبيل تجنب دواعي المشاحنة، وتلافي أسباب الخلاف، وخلق الجو الملائم لنمو روح التعاطف والحب..» (١).

الاستجابة بالحب..

مما يُميّز الإنسان، رجلاً كان أو امرأة «أنه قد يكون في حالات عاطفية ومزاجية متقلّبة. فقد يكون الزوج مثلاً محباً لزوجته، إلا أنه في صباح يوم من الأيام قد يشعر وكأنّه غير راغب في الكلام معها، أو يبدو وكأنه منزعجٌ من أمر ما. أو قد يقوم الزوج بتقديم خدمة لطيفة لزوجته، إلا أنها تبدو وكأنها غير شاكرة أو مقدرّة لما فعله.

أو قد ترغب الزوجة في النوم مع زوجها ومداعبته، إلا أنه عندما يرغب هو في هذا تجد من نفسها قلة الرغبة في هذا. أو قد يكون الزوج كريماً مع زوجته إلا أنها إذا طلبت منه أمراً صغيراً، شعر بالرغبة في عدم الاستجابة لطلبها.

إن مثل هذه المواقف قد تكون طبيعية، ويمكن أن تصيب كل زوج أو زوجة، حيث يتبدّل المزاج بشكل فجائي ومن دون سبب واضح!!

ولاشك أن هذه التقلبات قد تُحير كلاً من الزوجين، ومن الضروري أن نتفهّم طبيعة هذه التقلبات ولماذا تحدث، وإلا فقد نعتقد خطأً أن الحب بين الزوجين قد انتهى. فما هو يا ترى تفسير هذه التبدلات والتقلبات؟

إن الحب عادة يُخفي تحته خوفاً من ذهابه أو نقصانه، ولذلك فكلما قوى الحب كلما كبرَ هذا الخوف الخفي من ذهاب هذا الحب. كالذي يُنعم الله عليه بالرزق الوافر، فقد يبدأ يشعر بالقلق لاحتمال ذهاب هذا الرزق، ويبدأ بالخوف من صعوبة العيش بعد رخائه.

(١) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ٩١.

ومن ثم يبدأ مزاج الزوج أو الزوجة في التقلب بشكل فجائي ومن دون سبب واضح، ولاشك أن هذه التقلبات قد تحيّر كلاً من الزوجين؛ ولكن من الواجب في مثل هذه الحالات من تقلب العاطفة، أن يتفهّم كل طرف هذه الأمور، وأن يعذر كل من الزوجين بعضهما، وأن لا يقفز إلى نتائج خاطئة متناسياً الأمور الكثيرة المخالفة لهذا الخوف والقلق، وليتذكر الإنسان قول ربه ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ [البقرة ٢١٦].

نعم.. فربما ينزعج الإنسان من موقف معين إلا أن هذا لا يعني انتهاء هذه العلاقة، فما هي إلا فترة، ثم تبدّل الأمور، ويذهب الانزعاج، ويعود الإنسان إلى اطمئنانه لعلاقة المحبة التي تربطه بالآخر^(١).

ولاشك أن مما يساعد كلا الزوجين على هذا الفهم، وتلك الطريقة في النظر إلى تقلبات شريك الحياة، ما يمكن أن نطلق عليه «الاستجابة بالحب» لتلك التقلبات.. فعندما يستجيب شريك الحياة بـ «الحب» وليس الغضب أو الاستياء، أو الأنانية أو الإحباط.. فإنه يضمن مع شريك حياته تفاعلاً متحاباً، ومن ثم على المدى الطويل علاقة حب ناجحة، وبدلاً من الانشغال بصغائر الأمور، سيجد نفسه متقبلاً لكل الأمور.. ذلك أن الحب له القدرة على حل الكثير من العضلات، واجتياز الكثير من الصعوبات.. وعندما يستجيب بالحب لشريك حياته، فإن شريكه يحترمه ويحبه، ويحب البقاء معه، ويرغب في إسعاده.. بل إن هذا الشريك حين يرى شريكه يستجيب له بالحب، فإنه يرى عيوبه دون أن يشعر أنها تهدده أو تسبب له المشاكل، بل ربما شعر على العكس من ذلك أنه يساهم في كل مشكلة قائمة لديه..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٥٤ - ٢٥٦ بتصرف.

خذ مثلاً على الاستجابة بالحب..

- يدخل شريك الحياة إلى المنزل في حالة مزاجية حادة، ويقوم بصدم الباب،
فماذا تفعل؟

هل تقول له بغضب: ماذا دهاك؟

لا.. بل الأفضل ببساطة أن تبقى صابراً ومتفهماً ومحبباً..

خذ مثلاً آخر..

ماذا تفعل حين يتهمك الشريك الآخر اتهاماً تعرف في قلبك أنه ليس صحيحاً،
كأن يتهمك بأنك لا تعمل بالقدر الكافي، أو أنك لا تهتمين بنظافة المنزل..؟ هل
تستجيب بطريقة دفاعية كما يفعل أكثر الناس؟.. هل ترد كلماته بأخرى جارحة؟..
هل تمتلئ نفسك بالمشاعر السلبية نحوه؟!

لماذا لا تجرب الاستجابة بـ «الحب»؟ لماذا لا تحاول أن تبقى محبباً وحنوناً؟

لماذا لا تقول لشريك حياتك مثلاً: «إنني آسفٌ أن سببت لك هذا الألم..»..
هكذا في بساطة دون أدنى قدر من السخرية أو التلميح بالغضب في صوتك..
إنك إن فعلت ذلك، ستجد كل المشاكل تتبخر بعيداً، ليعود الحب بينكما - ربما
- أقوى من ذي قبل..

إن الاستجابة بـ «الحب» تحميك من أن تقضي حياتك بأكملها في انتظار شريك حياة
يتصف بالكمال.. كما تعافيك من قضاء الأوقات الكثيرة في الغضب والألم والحزن..
إن أي زوجين يمكن أن يكونا أكثر سعادة، وأقل مشاكل، إذا التزما الاستجابة
بـ «الحب».

ولا تكون الاستجابة بـ «الحب» إلا في بيت مسلم، بل «البيت المسلم في الحقيقة
بيت لا يعرف الخراب؛ لأنه يتكون ومعه أسباب حمايته، وما علينا إلا أن نفهم هذه
الأسباب ونأخذ بها:

وسنبداً بذكر أسباب أصلية تتبعها بأسباب أخرى محددة من خلال النصوص القرآنية والأحاديث النبوية..

أما الأسباب الأصلية فهي: الحب والرضا.

وعندما نذكر الناحية الوجدانية باعتبارها سبباً من أسباب حماية البيت يكون ذلك بنظرة معينة إلى تلك الناحية..

فالمشاعر الزوجية هي قمة الإحساس بالحب الإنساني، وكذلك فالحب بين الزوجين إطار محدد لا يعيش فيه إلا الزوجان، وهذا الفارق الجوهرى بين الحب الانساني عموماً وبين المشاعر الزوجية قد بيّنه النبي ﷺ بقوله من ناحية الزوجة «إن للرجل في المرأة شيء ليس إلا له». [أخرجه ابن ماجه ١٥٩٠].

ومن ناحية الزوج لزوجته فقد وضح عندما سئل النبي ﷺ عن أحبّ الناس إليه، قال: «عائشة»، قالوا: «من الرجال، قال: أبوها.. [متفق عليه].

فالحب بين الزوجين هو أن يكون الزوج أحبّ الناس إلى زوجته، والزوجة أحبّ الناس إلى زوجها، وهذا يختلف عن مجرد الحب المتبادل الذي يكون بين الناس».

... إن الحب بين الزوجين ليس مجرد سبب لقيام العلاقة الزوجية فقط، بل إن العلاقة الزوجية تعتبر مصدرًا ذاتيًا لهذا الحب.

وهذا معناه أن مشاعر الحب تزداد بين الزوجين باستمرار هذه العلاقة، وهذا هو الذي جعل الحب سبباً أصلياً لحماية العلاقة الزوجية..» (١).

فهل جربت - أخي الزوج / أختي الزوجة - الاستجابة بالحب، وهل حرصت في علاقتك مع شريك حياتك أن يكون منك على ذكر دائم، ومن ثم..

لا تشريك رياح الحياة..

في يوم من الأيام كان محاضر يُلقي محاضرةً عن التحكم بضغوط وأعباء الحياة

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٦٥.

لطلابه، فرفع كأسًا من الماء وسأل المستمعين: «كم في اعتقادكم وزن هذا الكأس من الماء؟».

الإجابات كانت تتراوح بين ٢٠ جم إلى ٥٠٠ جم.

فأجاب المحاضر: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس!!!

فالوزن هنا يعتمد على المدة التي أظل ممسكًا فيها هذا الكأس، فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء، ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم في يدي.. ولكن لو حملته لمدة يوم فستعدون سيارة إسعاف.

الكأس له نفس الوزن تمامًا، ولكن كلما طالت مدة حملي له كلما زاد وزنه. فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا في جميع الأوقات فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة، فالأعباء ستنزاد ثقلها. فما يجب علينا فعله هو أن نضع الكأس ونرتاح قليلًا قبل أن نرفعه مرةً أخرى. فيجب علينا أن نضع أعبائنا بين الحين والآخر؛ لنتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حملها مرةً أخرى.

فعندما تعود من العمل يجب أن تضع أعباء ومشاكل العمل ولا تأخذها معك إلى البيت؛ لأنها ستكون بانتظارك غدًا وتستطيع حملها...!!

ربما قال البعض هنا: «إن من السَّفه أن نسخر من مآسينا..!!» وهذا صحيح.. ولكن من الحمق أيضًا أن نجعل من التوفاه مآسي!! أو نُجسّم التوفاه، ونعلق عليها اهتمامًا كبيرًا..

إن علينا أن نتعلم فن «التهوين» وأخذ الحياة ببساطة، لا أن نجعلها حياة بـ «التهويل»!!.. وهذا لا يعني أن تضع يدك على خدك، وتقول: ما حيلتي؟ ولكن «اعقلها وتوكل» وهناك طرق عملية كثيرة لفعل ذلك.. الأمر فقط يحتاج إلى ذكاء في مواجهة «ضغوط الحياة».. بل إن كلمة «ضغوط» هي مفتاح الإجابة، فالأسلوب الذي نتحدث به عن واقعنا، يعكس نوع معاشتنا له!!

كما أن عبارات الكلام اليومي فيها من الدلائل ما يشير إلى ما نؤمن به، وكلمة

«ضغوط» تشير إلى شيء اقترب نحونا أكثر من اللازم حتى بدأ يضغط علينا ضغطاً شديداً...!!

في هذا السياق أذكر ما حدث معي حين تكَّدست الكتب في مكتبي.. كان بعض هذه الكتب لا بد من قراءته، والآخر من المهم قراءته، والبعض الآخر سوف أستمتع بقراءته!!

هنا بدأت الكتب المكَّدسة أمام مكتبي، وكأنها تُشكل تهديداً مالي!!

نعم.. لقد كانت كومة الكتب تنمو وتترعرع، وكأنها تنمو فوق رأسي أنا!! ذلك أنني تخيلت أن عليّ أن أقرأ هذه الكتب دفعةً واحدة، وليس على مدى شهور مع التأني..

.. نفس الأمر يحدث معي حين أجلس إلى الحاسوب لأطلع كنوز المعلومات التي يحملها الإنترنت.. إنني أتخيل نفسي جالساً أمام مغارة «على بابا» بعد تحديثها لتلائم عصر المعلومات، فجميع كنوز المعلومات هنا لا تكلفك سوى بضع نقرات على لوحة المفاتيح.. لكن في الوقت نفسه لا يسمح لنا الوقت بتجريب كافة احتمالات ما نبحث عنه...!!

ومن ثم كان لابد لنا أن نتعلم «فن إدارة الوقت» حتى يمكننا استثماره عبر:
-تقليل حجم ما نقوم بأدائه في أحد الأمور، لنزيد من الوقت المتاح لأمر
أخرى.

-تحديد الأولويات، وإسقاط بعض المهام من جدول أعمالنا.

لنكن أكثر فعاليةً، ولنفي بمهامنا الضرورية...»^(١).

وبنفس الطريقة يُمكنك - أخي الزوج / أختي الزوجة - أن تواجه مواقف الغضب من شريك الحياة، والتي تبدأ غالباً بجِدالٍ عادي، ما يلبث أن يتحوّل إلى

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ٤٨ - ٤٥ بتصرف.

- شجارٍ عنيف.. فكيف لك أن تبقى هادئاً، لا تثيرك رياح الغضب والشجار؟
- «- حاذر من التشتت والتزم بالخط الرئيسي للجدال، وحتى لو كان من السهل مواصلة الجدل في نقطة فرعية؛ فحاول الالتزام بالقضية الرئيسية..»
- لا تستخدم أسلوب الاستجواب لشريك الحياة، ولا تحاول الحصول على إجابات لأسئلة لا يرغب الآخر في إجابتها.. أو تحاول إثارة نقاط تعتقد أنها ستظهر أنك على صواب، وأن الآخر مخطئ..
- لا تبادل بالإهانات، ولا التناوب بالألقاب، فهذه الأساليب ترفع من حرارة الجدل.
- تجنب السخرية والتهكُّم، فذلك الأسلوب يوحى بالإهانة، والإهانة تُكثف معنى «ما وراء الرسالة» مما يجب كلمات «الرسالة» التي قلتها... واعلم أن: السخرية تستفز الطرف الآخر، وتؤدي إلى تصعيد الإهانات المتبادلة، ولا تتيح أي فرصة للتجاوز الإيجابي مع ما تقوله..
- لا تمتنع عن الاعتذار، قدّمه إن لزم الأمر؛ ولكن لا تبالغ فيه، ولا تطالب الآخرين بالاعتذار من خلال الإلحاح عليهم.
- استخدم مهارة «ما وراء التواصل» وتجنب الخوض في شجارات حول الأمور التافهة المضمنة في الرسالة إذا ما كان المهم هو «ما وراء الرسالة».
- كل الاستراتيجيات السابقة يصعب اتباعها لو تملكك الغضب، ومع ذلك، فإن التعبير عن الغضب قد يكون لازماً في بعض الأحيان، حيث أنه يتيح للآخرين أن يعرفوا مدى اهتمامك بما تقول، وكيف ستتأثر بأعمالهم وأقوالهم..
- بمجرد أن يعرف كل طرف مدى شعور الآخر بشأن الموضوع المتنازع حوله، يكون من المفيد تجنب الجدل حتى تهدأ النفوس.. وقد يفيد ذلك في وضع أسس لإنجاح «ما وراء التواصل حول كيفية الحديث في هذا الاختلاف...»
- وأخيراً، فإن التبصر في القوى المؤثرة على المجادلات - مثل: الحذر من استخدام الأساليب اللفظية التي تتطير من أفواهنا حين نغضب - يمكن أن يساعد

في منع الشرارات الصغيرة لعدم التوافق من الاشتعال إلى حرائق هائلة..
 وهذه البصيرة، وهذه القدرة على التحكُّم في النفس؛ نستطيع أن نُدير
 بمهارة الصراعات التي تمر بها كل العائلات من وقت لآخر..»^(١)

إن الكثير من «شركاء الحياة يختارون سلوكاً يهدم العلاقة الزوجية، بينما يقولون
 أنهما يحاولان صنع حياة زوجية سعيدة!!؟

وكمثال على ذلك أن يستخدم البكاء كوسيلة للانتصار في شجار، أو كوسيلة
 للسيطرة والتحكُّم في الطرف الآخر، أو للحصول على الاهتمام: «هي تبكي أكيد
 لأنني آلتها سأراجع عن كل شيء»..

وقد يستخدم أحد الطرفين الغضب كوسيلة لإخضاع الطرف الآخر... فيقرر
 الزوج اختيار سلوك ما خوفاً من غضب الزوجة. وكذلك قد يستخدم الغضب
 لجذب الانتباه أو لإرغام الطرف الآخر على الاستماع «هو فقط يستمع لي، عندما
 أصبح عدوانية وأرمي الأشياء، وإذا لم أفعل ذلك فهو كالصخر»..

وهكذا تعتقد الزوجة بأن زوجها يستمع لها فقط عندما تكون غاضبة
 وعدوانية..

كما أن هناك البعض الآخر الذي يلجأ للاكتئاب لا شعورياً لجعل الطرف
 الآخر يشعر به، بل وحتى للتحكُّم في الطرف الآخر «أنا مكتئب الليلة، لا
 أستطيع أن أذهب إلى العشاء عند أهلك».. وهكذا ترى أن الطرف المكتئب
 يعوق الطرف الآخر عن المشاركة في المناسبات الاجتماعية والترفيهية، بل ويلقي
 عليه المسؤوليات الأخرى، والشخص غير المكتئب ينتهي بتحمل مسؤوليات
 الطرف الآخر المكتئب.

وإذا ما وجدت هذه السلوكيات في الزواج، فإن أهداف الزواج الإيجابية البناءة

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ١٢١ - ١٢٣ بتصرف.

تحتفي، وتحلُّ محلها أهداف سلبية». (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

كلنا يأتي عليه وقت ينفس عما بداخله، ويتخلص مما يجثم على صدره.. فإذا التمسنا هذا التنفيس في كتاب نقرأه، فدخل شريك الحياة ليلومنا على الانشغال الدائم عنه.. وعلى هذه القراءة المتواصلة أو غيرها.. فلاشك أن من الصعوبة بمكان أن تحتفظ بتوازنك، فتعالج الأمر بحكمة.. ولكن..

حاول.. « اشرح وجهة نظرك.. ووضِّح الأشياء التي أسئ فهمها.. لا تطرح قضايا جديدة. اطرح فقط الموضوعات المرتبطة مباشرة بما تناقشه مع الطرف الآخر.. حافظ على تركيزك على المصدر الأساسي لشكوى رفيق العمر أو سبب عدم سعادته». (٢)

.. واعلم أنه: حقًا «جميل أن تبدو في حوارك مع شريك حياتك واثقًا من نفسك؛ ولكن إياك أن تبلغ الثقة بنفسك درجة الغرور والخطورة والزهو الكاذب، فذلك مما يكرهه شريكك - بل كل الناس - فيك.. فالتواضع فضيلة تحبب الآخر فيك وتقربه منك... كما أن مرونتك في الحوار وحلمك ورحابة صدرك وسعة أفقك ومهارة استيعابك لطبائع الآخر فضائل ضرورية، تسند حوارك، وتيسر لك سبيل تفهّم شريك الحياة». (٣)

فلا تدع فرصة لردود أفعالك كي تعوقك عن حقيقة نفسك، وعليك ألا تثور أو تغضب.. واجعل اختياراتك هي التروي والعاطفية الحكيمة والصبر.. و «لا تُثريك رياح الحياة».. وتعامل مع مشكلات حياتك الزوجية من خلال..

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكامير - ص ٥.

(٢) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٧٢، ٧٣.

(٣) مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - ص ١٣٦، ١٣٧. بتصرف.

حوار حب..

«لا توجد أسرة سعيدة خالية من المشاكل.. فكل أسرة معرضة للمشاكل، والمشاكل لها وجهان: سلبي وإيجابي.. فالمشاكل قد تجعل الحياة جحيماً، وقد تجعل الحب أكثر عمقاً.. بل إن الحب لا يتعمق إلا إذا اجتاز الزوجان المحن والمصاعب معاً... والطريقة المثلى للتعامل مع المشاكل والمصاعب هي الحوار البناء «حوار - حب - بناء».

إن كلمة حب تتكون من حرفين الحاء والباء.. فدعها تذكرك بـ «حوار - بناء».. فالذي يحب، يحاور ويستمع..

وللحوار بين الزوجين ثلاث قواعد رئيسية:

- ١ _ الإفصاح بدقة عن مشاعرك.
- ٢ _ الاستماع بإنصات إلى الطرف الآخر.
- ٣ _ تقبل مشاعر ورأي الطرف الثاني حتى ولو كانت المشاعر أو الرأي مختلفاً عما عندك.....

دعنا نشرح ما ذكرناه هنا:

١- الإفصاح بدقة عن المشاعر:

ونقصد به تجنب اللف والدوران مع شريك الحياة، بل لا بد من المصارحة بالمشاعر الحقيقية.. فيقول الزوج مثلاً «أنا خائف».. «أنا أغار».. «أنا أحتاج أن تهتم بي بأمر الجنس».. «أنا محتاج أكون لوحدي».. ولا يكبت مشاعره؛ لأن هذا الكبت عواقبه مكلفة جداً..

ولابد من التنبيه هنا أن هناك فرق بين الإفصاح والتجريح، وبين الصراحة والوقاحة!!!

٢ - الاستماع بإنصات للطرف الثاني:

لا سبيل لفهم الزوجة إلا بالاستماع إليها.. وهناك فرق بين أن «تسمع»، «تستمع».. فالاستماع بإنصات مهم جداً.. وقد قيل بحق «افهم قبل أن تُفهم».

٣ - تقبل الرأي الآخر:

اختلف نساء النبي معه - صلى الله عليه وسلم -، لكن بقي النبي - صلى الله عليه وسلم - عليه وسلم - يحبهن ويحببهن،.. وهذا ما يجب عليك - أخي الزوج - تقبل رأي زوجتك، وخاصةً إذا صارتك بمشاعرها.. واعلم أنها حين تقول لك ما تكرهه أفضل بكثير من أن تكتمه «فالكتمان قبلة موقوته»..

نعم دعها تقول لك ما تكره، واستمع إلي مشاعرها.. تعرّف على الأسباب، ومن ثم النتائج التي توذ الوصول إليها، ومن ثم مناقشة البدائل^(١).

واعلم أن: جماع الخير في الحوار في أربعة أحاديث.. «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت». [أخرجه مسلم ح / ٤٨ مكرر، ص ١٣٥٢].

وقوله ﷺ: «من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه». [أخرجه ابن ماجه، ح / ٣٩٧٦، وانظر صحيح سنن ابن ماجه، ح / ٣٢١١].

وقوله ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه». [أخرجه مسلم، ح / ٤٥].

وقوله ﷺ: «لا تغضب». [أخرجه البخاري، ج ٧، ص ٩٩، ١٠٠].

إن المشكلة في الحياة الزوجية تكون في كثير من الأحيان في جهل كل من الزوجين بما يُففر الزوج الآخر منه أو بما هو سبب الغل والحقد والعداوة لدى الطرف الآخر نحوه، وهذا يعني أنه قبل كل شيء لابد من جلسة أو أكثر بين

(١) كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - ص ٥٤ - ٥٨ بتصرف.

الزوجين، يستمع فيها كل منهما إلى الآخر استماع من يريد أن يفهم وجهة نظر الآخر ليري: لعل الحق معه فيها، وليس استماع من يريد الدفاع عن نفسه ورد التُّهم عنها، وإثبات أنه ليس مخطئاً وأن كل الخطأ هو خطأ الطرف الآخر، إذ في هذه الحالة تنعدم المحاولة لفهم الطرف الآخر، وبالتالي يستحيل أن يفهم كلٌّ منهما الآخر، وبالمقابل فإن على كل من الزوجين عندما يحكي للآخر شكواه أن يتجنب لوم الآخر، وأن يتجنب اتهام الآخر، إذ الهدف من بثِّ الشكوى إنما هو جعل الآخر يفهم معاناة الأول، ويدرك دوره فيها؛ كي يغير من نفسه أو من سلوكه، حتي تنتهي هذه المعاناة، وليس الهدف محاكمة الطرف الآخر، ومعاقبته علي ما ارتكبه في حق صاحب المعاناة..

ويتم ذلك بأن يقول صاحب الشكوي للآخر: عندما فعلت كذا وكذا شعرت أنا بكذا وكذا، وهذا أسلوب يحقق التعبير عن المشكلة دون الاتهام واللوم للآخر، إذ الاتهام واللوم يجعل الآخر دفاعياً وليس مستمعاً يريد الفهم.

إن هذه المصارحة في إطار من الرحمة، كثيراً ما تحقق التغيير، فيقوم الطرف الآخر بتغيير ما يستطيع تغييره في نفسه؛ كي يستعيد بعض إعجاب الزوج الآخر به، ويقوم بتغيير سلوكه الذي كان يسئ فيه للطرف الآخر بوعي أو دون وعي.

أما ما لا يستطيع الطرف الآخر تغييره في نفسه من طباع، فلا بد فيه للطرف الأول من التقبُّل لهذه الطباع التي لا يجبها في زوجه، ولا بد له من تقبل العيوب التي من العسير أو المستحيل تغييرها، فالتقبل يمهد الطريق للحب، والحب يؤدي إلى مزيد من التقبل.

وتبقي لدينا مشاعر الغيظ المتراكم في النفس بسبب إساءات سبقت ومضت، فتحولت إلى حقدٍ وغلٍّ وعداوةٍ، وبخاصة أن المرء تجنب في عملية المصارحة توجيه اللوم والاتهام للطرف الآخر..

إن هذه المشاعر الدفينة في النفس لا تذهب ولا تزول وحدها، ولا يستطيع الزمن وحده أن يمحوها من النفس، قد تتمكن النفس من إزاحتها عن دائرة

الشعور والوعي ؛ لكنها لن تتمكن من النجاة من تأثيرها في مشاعرها وعواطفها، ومهما خبأها الإنسان فستبقي ستارًا يحول بين المرء وحب الزوج الآخر.. فهل نستطيع أن نحول تلك المشاعر إلى مشاعر حب من خلال..

الصفحة الكاملة..

حين يشعر الزوج أو الزوجة بالإحباط، فإنه يبدأ في مراجعة أوجه النقص في شخصية شريك الحياة، ويستشعر أنه لا يلبي احتياجاته، وأن علاقته بشريك الحياة هي السبب فيما يحسُّ به من مشاعر سلبية.. فيكون التفكير «زوجتي لا تُمدني بالمساندة الكافية» أو «زوجي لا يستمع لي».. ولأنك تحس بانخفاض معنوياتك فسوف تحس دائماً أنك على صواب بشأن هذا الأمر، وسيكون بإمكانك أن تؤكد على صدق مشاعرك بالعديد من الأمثلة.. وسيؤدي انخفاض المعنويات لديك إلى اللجوء إلى أي أمر لتجعله سبباً في معاناتك!! وستُجهد نفسك في البحث في كل الأمور.. والأكثر من ذلك أن كل ما ستجده سيبدو لك منطقيًا...

ولذلك فإن النصيحة الزوجية هنا هي:

عندما تشعر بالاستياء فلا تتعامل مع أفكارك وأحاسيسك على أنها بالغة الخطورة، ذلك أنك عند معاناتك سوف تكون أقلَّ حكمةً، وأقلَّ تعاطفًا، ولن تستطيع تقدير الأمور بشكل صحيح..!!

وتذكّر أن شريك حياتنا بشرٌ له مشاعر وأهداف ومنطلقات في الحياة، ليس آلةً نحركها كما نريد، وهو يجب أن يفهم كما يجب أن يُطاع، ولا بد من التعامل معه على أساس من الكرامة الإنسانية، وذلك بأن يحاول كلا الزوجين أن يكون المبادر أولاً إلى المسامحة والعفو، ولطف المعاملة.. ففي ظل لطف المعاملة لا تتحول المناقشات إلى شجار..

وهذا اللطف في التعامل يكون عبرَ أشياءٍ صغيرة.. تستأذن عندما تريد الإنصراف.. وتعتذر حين تخطئ.. وتحاول دائماً معرفة احتياجات شريك حياتك..

وتسأل نفسك دائماً: «ما الذي يمكن أن يدخل السعادة الآن على شريك حياتي؟»..
 فإذا وجدت شريك الحياة، ليس على ما يرام فانظر إلى عينيه وابعث له ابتسامةً
 تحمّلها رسالة مفادها: «لا عليك فأنا أحبك دائماً حتى عندما تكون مكتئباً»..
 وحاول أن تنسى إساءته لك مهما كانت!!..

إن التصرف المثالي عندما نتلقى إساءة ممن نحب هو كظم غيظنا، الذي لا بد أن
 يثور في نفوسنا ؛ لكن هذا الغيظ لو بقي فيها فإنه يتراكم ويتحوّل إلي غلٍ وحقد،
 وقد ننساه لكنه باقٍ في النفس ليحول بيننا وبين حبنا للزوج أو الزوجة، لذا لا بد أن
 يتبع كظم الغيظ عفوٌ عن الإساءة وذلك بعد مرور بعض الوقت وهدوء النفس
 والمشاعر، والمرحلة الأرقى والفعالة جداً في التأثير، في الزوج / أو الزوجة الذي
 أساء، هي الدفع بالتي هي أحسن - أي: الإحسان إليه بإخلاص ومن القلب رغم
 إساءته - وهذا مستحيل ما لم يسبقه العفو والمسامحة، لذا عندما امتدح الله المتقين
 قال عنهم: ﴿ وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ
 أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴾ (١٣٣) الَّذِينَ يُفْقُونَ فِي الضَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ
 عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿ [آل عمران: ١٣٣ - ١٣٤]

«أنا أعلم أنه من الصعب أن يحاول الإنسان نسيان الإساءة وتجاوزها ؛ ولكنه
 مع ذلك يستطيع أن يسعى إلى تحديد موعد للجلوس والحديث الهادئ في موضوع
 المشكلة، للتخفيف من المشاعر السلبية، والسعي لتخفيف احتمال^(١) تكرار ما
 حدث. ويمكن للزوجين في هذه الجلسة التعبير عن مشاعرهما لما حدث ليس من
 باب الانتقاد، وإنما لمشاركة الطرف الآخر المشاعر والأفكار والعواطف.

إن هذا الحديث يساعد على زيادة فهم كلٍّ من شريكي الحياة للآخر، ويُمكنهما
 من تحسين الحوار بينهما.

ولا بد بعد هذا من أن يقرر كل منهما بأنه لن يعود لذكر الموضوع في ساعات

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

الغضب والاختلاف. وقد يحتاج الزوجان بعد ذلك لبعض الوقت لتتعمق بينهما مشاعر الثقة والاطمئنان. ويحتاجان لبناء جدار من الثقة عالٍ يقيهما شرَّ الخلاف وسوء فهم بعضهما لبعض.. وأن يكون كلا الزوجين على يقين من أن كلا منهما حين يتعد عن الآخر ؛ لأنه يظن أنه أطيب منه قلباً، أو أرحب منه نفساً، أو أذكى منه عقلاً.. لا يكون قد صنع شيئاً كبيراً.. لقد اختار لنفسه الأسهل والأقلَّ جهداً وصبراً.. ذلك أن العظمة الحقيقية أن يُخالط كلُّ شريك من شركاء الزوجية شريكه وهو مشبع بروح الساحة والعطف على ضعفه وخطئه، وروح الرغبة الحقيقية في تثقيفه وتفهمه، ورفعته إلى أعلى مستوى نستطيعه..

وبالطبع، فإن هذا لا يساوي أبداً أن يتخلى الزوج / الزوجة عن آفاهه العلياء، ومثله السامية، أو أن يتملق شريك حياته ويشني على أخطائه..!!
إن التوفيق بين كل هذه الأمور، وسعة الصدر لما يتطلبه ذلك من جهد.. هو العظمة الحقيقية..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

أن الحب عبارة عن اتخاذ قرار برعاية الطرف الآخر ومساعدته، وكذلك المسامحة والمغفرة تحتاج إلى قرار مشابه، فالمعذرة ليست مجرد عواطف وإنما موقف وقرار وتنفيذ، قرار بالعفو عن الآخر، وتنفيذ للصفح عنه.. الصفح الكامل..

أخي الزوج.. اجتنب السبع الموبقات..

١ - **التسلط**: يظن بعض الرجال أنه يجب أن يكون صاحب القرار في كل صغيرة وكبيرة تخص الأسرة.. ولاشك أن اتخاذ القرار لا يعني التسلط، بل المتسلط هو في حقيقته شخص يخفي ضعفه داخل التسلط وإظهار القوة.. وإنما القوي من يملك القرار ؛ لكنه في ذات الوقت هينٌ لئِنْ يضع الآخرين نُصب عينيه.

٢ - **التردد**: لا توجد امرأة في العالم تحب المتردد المضطرب دائماً.. ولذلك -

أخي الزوج - عود نفسك الإقدام واتخاذ القرار (١).

٣ - النقد المستمر: وهي واحدة من أسوأ صفات الرجل.. فمثلاً.. تحاول الزوجة أن تنقص وزنها، وتشد من ترهلات جسدها، فيقول الزوج: «اتركي عنك هذا الأمر، فأنت ليس لديك عزيمة ولا إرادة..».

٤ - الغيرة الشديدة: لاشك أن القليل من الغيرة طبيعي ومطلوب؛ ولكن كثرتها تضر..

قد يعتقد البعض أن الغيرة دليل الحب، والحقيقة أنها دليل الشعور بعدم الأمان..

ولذلك نقول إنه ليس من الأدب، ولا من الكرامة أن يسأل الزوج زوجته أسئلة تشكيكية أو يسألها، فتجيب، ثم يكذبها، أو يقول لها: «طيب... الآن أخبريني بالحقيقة!!!» أو يقول لها: «أنت تكذبين».. كل هذا الكلام من قلة التأدب.

٥ - الشكوى الكثيرة: يقضي بعض الأزواج معظم وقته شاكياً من زوجته، ملقياً عليها إثم كل المشاكل والأحداث التي تحدث في حياته!! فتجده يكرر: «زوجتي غير مساندة لي.. إنها لا تفهمني..»

لذلك - أي: الزوج - أنصحك: توقف عن الشكوى، وابدأ في التخطيط لنجاحك، واعلم أنك: إن فشلت في التخطيط، فقد خطط للفشل.. كن مسؤولاً، وشارك زوجتك المسؤولية..

٦ - العمل المرضي:.. أن يعمل الإنسان ويجهد، ومن ثم ينجح.. فتلك واحدة من أجمل متع الحياة، لكن أن تصبح كل لحظة من ياته أو معظمها عملاً، فتلك حياة ما أضيقتها وما أشقاها...

٧ - جرح المشاعر: لا شيء أهم من المشاعر بالنسبة للمرأة.. يجب أن تدرك

(١) قالت لي زوجة في مرة: أتمنى أن يتخذ زوجي قراراً ولو كان خاطئاً.. إنه لا يشاركني أي قرار ولو حتى فيما يخص الأولاد!!!..

هذا كرجل يسعى لإسعاد زوجته، وإسعاد نفسه..

فكن مرهف الحس لمشاعرها، فالرجل الذي يهين زوجته أمام الناس أو أمام أهله أو أمام أولادها أو أمام أي أحد، هو في الحقيقة رجل لا يفهم نفسيات الناس ولا يعرف كيف يتعامل مع المرأة..» (١)

وحتى إذا حدث خلاف بينك وبين زوجتك، فلا تجرحها بقسوة كلماتك، وإنما حاول أن تصل إلى قلبها بكلماتك الرقيقة..

أختي الزوجة..

لا تحوّلي سماتك الجميلة إلى سمات كئيبة..

«الحنان.. العجّ كد.. الوفاء... الوقار.. الاستقرار... التنظيم..»

كل تلك الصفات الجميلة من الممكن أن تتحلى بها المرأة، والتي تستطيع بها أن تكون الملكة المتربعة على عرش قلب الرجل... ولكن كل تلك الصفات لا تكتسب معناها وتأثيرها وفعاليتها إلا إذا وُجدت في امرأة ذات نفسية متوازنة؛ أمّا إذا كانت صاحبةً نفسية مشوّهة، فإن كل تلك الصفات تتحوّل إلى سماتٍ كئيبةٍ ومدمرةٍ..

(١) كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - ص ٦٧ - ٧٣ بتصرف.

كيف..؟

ها هي ذى امرأة لها «حنان الأم» ماذا تفعل؟
إذا كانت نفسيّتها سليمةً ومتوازنةً، أمكنها أن تظهر نزعاتها الدافئة، والمتسامحة،
والمسئولة، والحفيّة، والنشيطة، والمشاركة.

ولكنها إذا كانت ذات نفسية مشوّهة، فليس بإمكانها أن تعرض غير نزعة لها
حنان الأم المشوّه، وستصبح مدققةً، ومراقبةً!!
.. فهكذا، تحولت الصفة الجميلة «الحنان» مع المرأة المشوّهة نفسياً إلى «مراقبة»
فضة، و«سيطرة» حديدية..!!

نأخذ صفة جميلة أخرى مثل «الجلد»، تلك الصفة التي تتحلّى بها كلُّ امرأةٍ
مثالية، فيكون لها من القوة والتماسك ما يجعلها تصبر على الشدائد، وكل ألوان
المعاناة.. كيف تتحوّل تلك السمة البناءة إلى سمة مدمرة؟

يحدث ذلك عندما يكفّ الجلد عن أن يتصف بالمرح، والمرونة، والتفاؤل..
فتصبح قاسيةً، وصلبةً، ويصبح الجلد حضوراً أخرس، صامتاً، مفعماً بالسلبية.

.. وأما صفة «الوقار»، فإنها تنقلب مع تلك المرأة غير السوية إلى تكلف
وتظاهر كذاب وكبر، وتنعطف نحو الكآبة..!!

وأما صفة الاستقرار، فتتحوّل مع المرأة غير السوية إلى ما يشبه الماء المتجمد،
فتفقد خاصية المرونة، فلا تستطيع التكيف مع الظروف.. ومن ثم تقتل هذه المرأة
إبداع الرجل، وفاعليته الكامنة..

... وهكذا في سائر الصفات الحسنة، تبالغ المرأة غير السوية في التحلي بها على
وجه غير ملائم، فتشوهها، بل ربما انتقلت بها إلى نقيضها..!!»^(١).

(١) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ١٠٤ - ١٠٦
بتصرف.

وأما المرأة السويّة فهي تمارس صفاتها الحسنة بتوازن نفسي وسلوكي، وتنتقي مع سلوكها الطيب أطايب الكلام وحلو الحديث لتدخل السرور على قلب زوجها وتتودد إليه..!!

يا مقيمًا في خاطري وجناني وبعيدًا عن ناظري وعياني
أنت روحي إن كنت لست أراها فهي أدنى إلي من كل داني
وحتى إن حدث بينهما خلاف، فإنها تردد..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن مفتاح التغيير للحياة الزوجية، هو أن يتعلم كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية أن «يفعل» بدلاً من «ردة الفعل»، فالزواج الناجح يبدأ بك أنت.. والعلاقة الزوجية تشبه الحديقة، كلما أعطيتها اهتماماً يومياً تحسن حالها، ولا بد لكل طرف أن يحاول إضافة نوعاً من السعادة لهذه العلاقة..

فحاول في هذا الطريق، واستعن بالله ولا تعجز، واسأله سبحانه أن يرزقك السكينة حتى ترضى بالأشياء التي لا يمكنك تغييرها.. وادعوه – عز وجل – أن يمنحك الشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكنك تغييرها، واصبر حتى يؤتيك سبحانه الحكمة لتعرف الفرق بينهما.. ومن ثم يسقط بينك وبين شريك حياتك كل ستار.. وليس فقط «الستار الحريري»!!

الفصل الثاني

تخيل أن شخصًا قد اصطدم بك بلطفٍ، لاشك أن هذا لن يؤلمك كثيرًا..
تخيل مرةً أخرى أن نفس الشخص قد اصطدم بك بنفس القوة؛ ولكن في هذه
المرّة كان فيك جرحًا..

لاشك أن المرّة الثانية تكون أكثر إيلاّمًا من الأولى!!..
وبنفس الطريقة يكون الألم أكبر في حالة الحب.. ولنفس السبب، تكون
مشكلات الزوجية أكثر إيلاّمًا؛ لأنها مشكلات مع من نحب!!
إن سفينة الحياة الزوجية قد تعترضها بعض الأمواج العاتية المتلاطمة، وتهدد
سيرها، وقد تحوّل مجراها إلى وجهة لا يرضى بها ركابها.. وتلك الأمواج هي
الأزمات التي تنغص صفوف الحياة الزوجية، وتهدد بقاءها، وقد تطيح بها، وتضع لها
النهاية المؤلمة!!

ومن ثمّ وجب مواجهة تلك الأزمات من خلال «فن» يحتويها، و«علم» يحوّلها
إلى تحديات ممكنة المواجهة..

وفي هذا الفصل نحاول احتواء الأزمات الزوجية من خلال أفكار راشدة، و
ممارسات واعية.. حتى لا تبقى مواجهتنا لأزماتنا الزوجية من خلال أفكار «مفيش
فايدة».. وغيرها من الأفكار التي تحملها عقول خاوية تسكنها الخفافيش.. أو من
خلال ممارسات «اسمع من هنا وفوّت من هنا».. وغيرها من الممارسات التي تتناولها
أيدي عاطلة، هي ملاعب للشياطين!!

الحياة في عصر القلق..

حياة وردية.. همسات هي انسكاب للمشاعر الدافئة.. الحب غائر في الأعماق، والحنان متدفق.. خيال منطلق يتعدى جدار الزمن، فإذا منظر حشود المهنيين تملوهم ابتسامة الفرح والسرور.. ضحكات بريئة، مداعبات وممازحات.. بطاقات التهنئة.. عبارات التشجيع.. ودعوات الأجابة.. عطور.. هدايا... سفر..

حتى أصابع الحلوى وكأس العصير المثلج يخيل إليه أنه يراه!!

هكذا يبدو الزواج قبل الزواج!!

ثم تبدأ الأشهر الأولى من الزواج.. فيراها الزوجان خطأً فاصلاً بين حياة ما قبل الزواج وما فيها من رقة وبراعة في الأحلام.. وحياة ما بعد الزواج وما فيها من تحديات ومسئوليات وتبعات وهي - بلاشك - خطوة حرجة حساسة في درب الحياة..

إمّا أن تكون.. أو لا تكون!! بكل ما في هذه الكلمات من معنى!!..

وهذا ما تؤكده الدراسات.. ففي دراسة قام بها قسم الاجتماع وعلم النفس بجامعة الإسكندرية، كانت النتيجة أن ٤٥ ٪ من حالات الانفصال بين الأزواج تقع في السنة الأولى من الزواج!!

وإذا كانت تلك هي النسبة التي ترصد حالات الانفصال بين الأزواج، فإن الواقع العملي لكثير من البيوت القائمة، يؤكد أن الزوجين يعيشان - كل على حده - تحت سقف واحد، كل منهما له أسلوب حياته وأدواته الخاصة..

«إن الحياة المعاصرة تثقل على الفرد بإشكالاتها ومتطلباتها وهمومها، وبخاصة في مجتمعاتنا حيث تعيش شريحة كبيرة من الناس حالة من الكلاله، والخور الشديد، والسعي وراء غرائز وشهوات قديمة ومستجدة، في ظل هزيمة يومية شاملة، وأمام واقع ضاغط بأكثر من شكل، ووسط عالم لا يترك لنا مجرد الحلم!!..»

وفي ظل هذا الواقع تنبثق المشكلات الخاصة، في صورة مخاوف ومواقف

انفعالية وأوهام وخيالات وتصورات مرضية، تؤثر في المرأة والرجل»^(١). ... ومن ثم تُصبح مصادر الخلاف في الحياة الزوجية كثيرة، وما يبدو موضوعاً غير مهم لزوجين، قد يكون موضوعاً حيويًا ومهمًا لزوجين آخرين... والمواضيع التي يختلف بسببها الزوجين، قد تكون لها علاقة بأعمال المنزل، أو استخدام السيارة مثلاً.. كما أنه قد يكون لها علاقة بحدة مزاج أحد الزوجين، أو اكتئاب أحدهما، أو عادة التأخر في النوم لدى أحد الزوجين!!

لقد وصف البعض هذا العصر بقوله: «إذا كان القرن السابع عشر هو عصر التنوير، والقرن التاسع عشر هو عصر الفضاء، فإن القرن العشرين هو عصر القلق»^(٢).. وهذا القلق يفقدنا الحياة الطيبة، ذلك أننا حين نعيش حياتنا من منطلق القلق، فإننا نبتعد عن السعادة يومًا بعد يوم.. ربما خوفًا على حياتنا الزوجية من التصدع والانهيار!!

إن الزمن يمضي ونحن نتغير، إلا أن هذا التغيير لا يحدث لنا كأزواج في نفس الوقت وبنفس الطريقة، لذا فليس من الغريب أن نختلف حتى على الأمور البسيطة.. بل «قد تنشأ الخلافات والمنغصات والمشكلات في أي لحظة، ولأي سبب، وذلك لاختلاف رغبات كل من الزوجين.

وعند ذلك عليك أن تتقبل هذه الاختلافات على أنها أمرٌ طبيعي لا بد منه، وتحاول علاجها بالنقاش الهادئ والحوار البناء، فلكل داءٍ دواءٌ، ولكل مشكلة علاج، فلا تيأس من علاج أي مشكلة إذا كنت تطلع إلى تأسيس حياة زوجية سعيدة»^(٣).

إنه «ليس ثمة حياة دون مشاكل، وحالما يصل المرء لحل إحدى تلك المشاكل،

(١) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١٥، ١٦ بتصرف.

(٢) راجع إن شئت " مذكرات علم النفس - د. عبد السلام الشيخ. "

(٣) أسهل الطرق إلى السعادة الزوجية - إعداد القسم العلمي بدار الوطن - ص ٣٢.

تبرز مشكلة جديدة على الفور... ولكن بعضنا يتوقع أن الزواج ينبغي أن يكون مقترناً بالسعادة... ولذا نرى مثل هؤلاء يستسلمون من الأزمة الأولى، بل ربما انتهى الأمر بينهما إلى الطلاق..!!»^(١)؛ لأنهم يتناسون أن «الإنسان - رجلاً كان أو امرأة - ليس بالإنسان الكامل، وأنه لا بد من مواقف الضعف أو العجز. ولذلك فإن من المفيد للزوجين، عندما تكون الأمور هادئة بينهما أن يتفقا على بعض الكلمات التي يجبان سماعها أو لا يفضلان سماعها من الطرف الآخر. ويمكنهما الاتفاق على طريقة معينة للتعامل عندما يكون أحدهما أو كلاهما في حالة انزعاج أو غضب. فقد يتفقان مثلاً على أن تترك الزوجة زوجها وتذهب للقيام بأعمالها، عندما تراه في حالة غضب أو انزعاج، وأن لا تسأله ما السبب حتى يرتاح، وعندما يبادر هو فيخبرها بالأمر في الوقت المناسب...»^(٢).

إن حدة المشكلة وقوتها ليست العامل الرئيسي الذي يحدّد إمكانية الوصول إلى حل من عدمه. بل الاستعداد والرغبة لدى الزوجين في مواجهة موضوع الخلاف، هما المفتاح الحقيقي لحل الخلاف.. «وفي جوٍّ يسوده التشجيع والتعاون، يمكن للمشكلة مهما بلغت حدتها أن تُدعم وتُقوي من عمق العلاقة الزوجية إذا واجه الزوجان المشكلة معاً...»^(٣).

إن وجود المشكلات في حياتنا الزوجية أمر بديهي.. ولذلك فإن من الحكمة ألا نهرب منها، بل نواجهها، ونعمل على حلها.. ونحن لا نصل إلى النجاح في ذلك إلا عبر المعاناة والألم.. بل إن الألم والمعاناة هنا تكون طريقاً للنضج.. فالوصول السهل المريح لا يدفعنا إلى النضج وتطوير أساليب حياتنا..

إنه لا أحد في الدنيا خالٍ من المشكلات.. ولكي نستشعر الراحة والرضا، فإن علينا أن نواجه تحديات واقعا.. ولكي نحصل على ما نريد علينا أولاً أن نقدر ما

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٤٩.

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٠٨، ٢٠٩ بتصرف.

(٣) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ١٠٣.

نملك، عندها سنكون في حالة من الرضا والتقبُّل لواقعنا وحياتنا في هذا العصر..
عصر القلق!!

أختي الزوجة:

قد يكون الزوج واقعاً تحت ضغط عصبي وتعب، فالواجب عليك في هذه الحالة أن تتجنبي الدخول معه في شجار.. بل تعمل على تهدئته وإزالة ما في نفسه من كبرٍ وهمٍ.. فقد يعود الزوج «من عمله يغلي صدره من الغضب بعد أن أوقع مديره عليه جزاء ظالماً، وينفجر في زوجته غاضباً؛ لأنه لم يجد «حذاء الحمام في مكانه»..!!، فتدرك الزوجة الواعية بفظنتها أن الأمر ليس في «حذاء الحمام»، فتنتظر حتى الانتهاء من تناول طعام العشاء، ثم تتحدث معه بلطفٍ عن سبب ضيقه، فيحكى لها عن متاعبه، فتَهوّن عليه الأمر، وتشد من أزره، وتُشعره بالارتياح من خلال كلامها الموزون الحكيم..»^(١)

أخي الزوج..

إن المشكلات النفسية تُمثل «أكبر تهديد لمسيرة الأسرة فهناك حالات من المشكلات ظاهرية، وقد تحتلقها الزوجة كعدم إنفاق الزوج على البيت أو الخروج يومياً صباحاً والعودة متأخراً، وبمجرد دراسة الحالة يتضح أن الأسباب الظاهرة ليست هي السبب الحقيقي، بل هناك أسباب أخرى خفية، لكنها تتكشف أثناء دراسة الحالة، فالاعتراب النفسي والاحتكام إلى الأشياء من مال وسلطة ومظهر.. وكلها عوامل نفسية تؤثر في الزوج أو الزوجة، لكنها يكابران في الاعتراف بها!!»^(٢).

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٤٨.

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٤١.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لكل مرحلة في الزواج مشاكلها الخاصة بها.. هي على مستوى قدرتك واستطاعتك...

هي لك خير.. ولكن بشرط.. أن تسير في حلها وفق قواعد حل المشكلات.. فالمشكلة ليست في وجود المشكلة، وإنما في إدارتها والتعامل معها.. والمحنة «التي تقابل بالصبر والشكر وشيء من التجاهل، وشيء من المراجعة للذات قد تتحوّل إلى منحة يلمس المرء آثارها سريعاً»^(١).

الخطأ من صفة البشر..

الأسرة هي مؤسسة إنسانية، أركانها هم البشر، و البشر عموماً يحملون في نفوسهم نوازع الخير ونوازع الشر.. ليسوا أناساً معصومين عن الخطأ، وهذه الأخطاء قد تنشأ في داخل الأسرة -أي: فيما يهّم الأسرة- سواءً كان الخطأ من الزوج أم من الزوجة أو من الأولاد.

ولاشك أن وجود الأخطاء سيقود إلى نشوء المشاكل والصدمات في داخل الأسرة، وهذا أمر طبيعي في كل أسرة فلا تكاد تخلو أسرة من وقوع بعض الخلافات أو المشكلات، التي يمر بعضها بشكل عارض، وهي من الملامح التي لا بد أن يستوعبها كلٌّ من الزوجين، وأن يكون لديه القدرة على تفهّم موقف الطرف الآخر، والقدرة على التعامل مع الخلاف على حسب درجته وأهميته.. ومعرفة، كيف يتعامل مع تلك المواقف الطارئة؟!!!! حتى لا تدمر سفينة الحياة الزوجية السعيدة؟!!

إن الحياة في أسرة يعني: التنسيق لأداء كثير من المهام، ومن الواضح أن لكل من الزوجين أفكاراً مختلفة عن كيفية أداء هذه المهام.. فضلاً عن ذلك فإن لكل من

(١) من أجل النجاح - د/ عبد الكريم بكار - ص ١١٦.

شريكي الحياة أخطاه، فقد ينكسر كوب أو طبق، أو ينسى أحدهم إرسال البريد في الوقت المناسب.. أو غير ذلك..

والأزواج حين يتقاسمون المسؤوليات، يُصبح لكل منهم رؤيته الخاصة في أداء مهامه..

ومن هنا، يمكن لأبسط الأمور اليومية - مثل إعداد بعض الفشار - أن تشعل نزاعاً داخل الأسرة.

في البداية لا يكون هنالك ما يستحق الشجار حوله ؛ ولكن البعض وعلى الرغم من ذلك يبتكرون لزيادة الحوار اشتعالاً!!

خذ مثلاً:

كانت الزوجة في المطبخ، بينما يراعي الزوج الطفل الصغير.. نادى الزوج زوجته قائلاً: دعينا نتبادل المهام.. أنت تراعين الصغير، وأقوم أنا بها تقومين به..

قالت الزوجة: أنا أقوم بإعداد بعض الفشار، وأضافت بصوت عالٍ: «إنك دائماً تحرق الفشار».

... هذا الرد الحاسم يعبر عن رفض الزوجة لاقتراح زوجها، حيث أنها تعاني طوال اليوم من رعاية الطفل، وترغب في أن تبقى لبعض الوقت في مجال اختصاصها الأصلي - المطبخ -، فهي تكون مستمتعة وهي تعد الفشار، وقد يكون ما ذكرته حقيقياً، وهو أنها لا تريد أن يقوم زوجها بذلك ؛ لأنه يحرق الفشار دائماً ؛ ولكن أياً كان الدافع لقولها هذا فقد بدا وكأنه دعوة للقتال، وليس للحوار..!!

اعترض الزوج على ما قالت زوجته، وتوجه للمطبخ، ونظر من فوق كتفها وهو يقول: «لا، لم يسبق لي أن أحرقت الفشار، أنا أفضل من يقوم بإعداده».

... عند هذه النقطة تبادل الأدوار، حيث أكمل الزوج إعداد الفشار، وعادت الزوجة كي ترعى طفلها..

بحثت الزوجة عن وسيلة كي تتولى المهمتين معاً، لذلك اصطحبت الطفل عائدةً إلى المطبخ، وهي تقول لابنها: «هل تريد مساعدة أمك في إعداد الفشار؟ دعنا إذن لا نترك أبينا يفعل هذا».

حينما سمع الزوج ذلك ازداد إصراراً، وقال: «أنني خبير في إعداد الفشار.. بل إنني أعده أفضل منك...».

اشتعلت المناقشة واحتدم الجدل أسرع من أزيز الفشار في الإناء..

أجابت الزوجة: «لا، أنت لا تجيد إعداده، وتحرقه دائماً».

أكد الزوج مرةً أخرى: «بل أنت التي تحرقينه..».

أجابت الزوجة: «لا تدافع عن نفسك بإلصاق التهم بالآخرين».

فقال الزوج: «أنا أستخدم طريقة سريةً لصنع الفشار بدون حرقه».

فردت الزوجة: «أنا أعرف هذه الطريقة».

قال الزوج: «بالتأكيد لا تعرفينها لأنك دائماً ما تحرقينه».

الزوجة: «ما هذا؟ هل أنت مجنون؟».

من المحتمل أن يكون ما قاله الزوج صحيحاً، وأن الزوجة هي التي تحرق الفشار وليس هو، ونفس الشيء ينطبق على ما قالته الزوجة، فقد يكون هو من قلب الحقائق واتهمها كنوع من الدفاع عن النفس.

وعلى أية حال فقد استمر الزوج في إعداد الفشار، وبعد برهةً عادت الزوجة إلى المطبخ لتعطي توجيهات لإتمام العملية على الوجه الصحيح..

الزوجة: «ارفع الحرارة.. إنني لا أريد..».

أجابها الزوج: «الحرارة مضبوطة..».

أجابت الزوجة: «إن حرارة الموقد منخفضة... استمع لن يكون جيداً».

أجابها الزوج: «الحرارة ليست منخفضة، إنها جيدة».

فقالت الزوجة: «بل منخفضة، إن الحبوب ما زالت نيئة..».

ازداد عناد الزوج، وقال: «أنا متأكد من أن كل الحبوب تم إعدادها على أفضل ما يكون».

... وفي النهاية، احترق الفشار!!!

قالت الزوجة: «ألا ترى، ألم أخبرك بذلك؟».

ولكن الزوج لم يعترف بخطئه، وقال: «إنني لا أستخدم أبداً هذه الآنية الكبيرة، بل أستخدم الصغيرة وهي لا تحرق الفشار..».

الزوجة: «ليست الآنية هي السبب، بل أنت السبب».

الزوج: «لا، بل الآنية، إنها لا توصل الحرارة بشكل مناسب، ثم إنك لم تتركيني أقوم بالإعداد منذ البداية..؟!»^(١).

وهكذا.. أنتجت شرارة «الفشار» هذا «الانفجار» العائلي!!

وهذا ما يحدث دائماً مع الأزواج الذين «يخزنون» مشاعرهم، يجدون أنفسهم بعد فترة قد انفجروا بإحدى الصورتين: «الهجوم» أو «التجنب».

فأما الهجوم.. فيبدو على السطح في شكل السخرية أو الاستهزاء أو الغيبة في حضور آخرين، أو قد يتخذ الصورة الأسوأ، وهي ذكر عيوب شريك الحياة للأصدقاء في غيبته

.. وأما التجنب: فهو يظهر في شكل إحساس بالصداع، أو الانشغال بأنشطة بعيدة مثل: متابعة الأحداث الرياضية، أو - ربما - ممارسة بعض الأنشطة الضارة، أو الإسراف في تعاطي الحبوب المهدئة.. أو الاستغراق في العمل.. أو.. فطرق التجنب لا نهاية لها.^(١) .. وكلها ترجع إلى أن كلا الزوجين يظن أن المشاكل قد تنتهي بطريقة سحرية غامضة الأسباب!! ومن ثم تتحطم أمنياته في الاستقرار العائلي، بل تتحوّل إلى أمنيات ميتة، فتسبب له الألم!!

(١) لمزيد من البيان، راجع إن شئت كتاب: كيف تُنمي قدراتك على حل المشاكل " ميشيل ستيفنز، ترجمة: سامي تيسير سلمان.

(٢) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٣٦، ٣٧.

إن المشاكل الزوجية العادية أمرٌ شائع بين كل الأزواج، بل يمكن أن تكون - أحياناً - ملح الحياة الزوجية..

«والمشاكل العادية البسيطة أمر طبيعي، وخاصة في بداية الحياة الزوجية، فكل زوجين يختلفان عن بعضهما في التربية والثقافة والرغبات والمزاج والأحلام... والأزواج العقلاء الحريصون على إنجاح حياتهم الزوجية، لا يهتمون كثيراً بتوافه الأمور اليومية التي تتعلق بالأكل والشرب واللباس وما شابهها.... بل هم على يقين أن السعادة الزوجية هي «امرأة قنوع، ورجل صبور»^(١) وأن «الحب والتفاهم والاحترام هم أركان السعادة الزوجية، وهم قلاعه المتينة التي تحفظ سفينة الزواج من الغرق عندما يثور بحر المشكلات والخلافات ؛ ولكن ما من بيت يخلو من مشكلات، مهما صغرت أو كبرت - خاصة مع تبعات الحياة الزوجية ومسئولياتها - وغالباً ما يترك ذلك نوعاً من الفتور والبرود قد يهدد استقرار الأسرة، لذا على الزوجين مسؤولية مشتركة للحفاظ على دفء العواطف والحب بينهما ؛ لضمان استمرار واستقرار الحياة الزوجية»^(٢).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن «الزواج الناجح هو الزواج الذي يستطيع فيه الزوجان مواجهة الخلافات بطريقة فعّالة.. وعليك أن تؤمن بقدرتك على أن تحل مشاكل زواجكما معاً، كما أن عليك أن توفر وقتاً كافياً لذلك»^(٣). .. حتى لا تتراكم وتسبب المزيد من المشكلات الأكثر تعقيداً، والتي ما كانت لتتفاقم لو كان قد تم التعامل معها فوراً..

إن المشاركة في إنجاح العلاقة الزوجية مسؤولية يقوم بها الزوجان معاً، فمن

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٥٣ - ٢٥٥ بتصرف.

(٢) كيف تبني بيتاً سعيداً - د. أكرم رضا - ص ٩٦.

(٣) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ١٣١.

خلال حسن معاملتهما لبعضهما، وفهم أحدهما للآخر، ووضوح الرؤية المشتركة بينهما تتحسن العلاقة بينهما، وتنمو إلى الأفضل..

فكلُّ أسرة معرضةٌ للمشاكل.. والمشاكل لها وجهان: سلبي وإيجابي، فالمشاكل قد تجعل الحياة جحيماً، وقد تجعل الحب أكثر عمقاً. بل إن الحب لا يتعمق إلا إذا اجتاز الزوجان المحنَّ والمصاعب معاً، وهذا من..

فوائد المشكلات الزوجية!!..

«كثيرة هي الأوقات التي نقول فيها: ما أجمل الحياة من غير مشاكل ؛ ولكن هل فكرنا حقاً في هذه العبارة؟ بمعنى آخر هل الحياة الزوجية جميلة فعلاً من غير مشاكل؟

إن تلك العبارة تبين النظرة السلبية للمشاكل الزوجية، على الرغم من أن للمشاكل الزوجية الكثير من الإيجابيات التي يغفل عنها العديد من الناس!!!!
لعل من يقرأ هذا يتساءل باستغراب وعجب: أيُّ فائدة تعود من المشاكل؟
نعم.. إن للخلافات الزوجية منافعاً وفوائد كثيرة، لو تدبرها الزوجان لعلما أن في باطنها خيراً ؛ ولكننا عند الخلاف نركز على الجانب السلبي متناسين الإيجابيات الكثيرة بسبب هذه الخلافات!!..

إن المشكلات الزوجية هي الفرصة العملية التي يعرف من خلالها كلا الزوجين ما يغضب لطف الآخر ويزعجه، وكذلك ما يرضيه ويُفرِّحه، ويتلمس طباعه على أرض الواقع، بل يعرف أخطاء نفسه، فيحاول إصلاحها وتعديل مسارها وتصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التي قد تكوّنت لدى زوجته..

ومن ناحية أخرى يستطيع كلا الزوجين أن يتعرف على أفكار وطموحات وتطلعات شريكه وما يؤمِّله فيه، فيشارك في تلك التطلعات والآمال، وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين، وهكذا نشعر بالرضا عن أنفسنا، وتزداد خبراتنا ومعرفتنا بالطرف الآخر، وبالتالي نتمكن من التعامل معه بيسر

وسهولة...» (١)

وإذن، فإن للمشكلات وجهًا آخر فيه شيء من الوسامة... فليس الأمر شرًا محضًا..

خذ مثالًا..

«عندما تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، يمكنك أن تنجح في رفع الأوزان البسيطة المريحة لك.. ثم على عضلاتك أن تواجه تحديًا حتى تنمو بشكل أقوى.. لبناء العضلات عليك أن تضغط فيما أبعد من نطاق راحتك، وتتغلب على عضلاتك، وبعدها حين تمنحهم بعض الراحة، فإنها تنمو بشكل أقوى.. وبطريقة مماثلة، لتنمية النجاح الشخصي عليك أن تواجه تحديًا، وحيث إنك تواجه كل تحدٍ بالعودة إلى حكمة حقيقة نفسك، ستنمو قدراتك على تحقيق النجاح الشخصي... فالعقبات في الحياة تمثل دورًا مهمًا في جعلنا أقوىاء ؛ ولكن فقط إذا استطعنا التعامل معها.

خذ مثالًا آخر..

.. قبل أن تخرج الفراشة من شرنقتها، فإنها تمر بصراع حتى تتحرر.. وإذا ما قام أحد الملاحظين بالعطف عليها وشق الشرنقة ليتمكنها من التحرر، فقد ينتهي الصراع ؛ ولكن الفراشة ستمر بعواقب معينة، فقد تموت سريعًا لأنها لن تكون قادرة على الطيران... فالصراع كان ضروريًا للفراشة لتقوية جناحيها في سبيل أن تطير.. وبدون الصراع ستكون الفراشة ضعيفة، وستموت...!!» (٢)

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٥١ بتصرف يسير.

(٢) كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك - جون جراي - ص ٢٣١ بتصرف يسير.

«إن حياة الإنسان بها الكثير من المشكلات والعقبات، وهذه المشكلات متنوعة وآثارها كذلك ليست واحدة. وبعض تلك المشكلات لها آثار إيجابية تدفع الإنسان إلى تغيير حياته نحو الأفضل وتعديل سلوكه وزيادة جهده، وبعضها أثرها بليغ وشديد على النفس يشعر معها صاحب المشكلة بأنه قد انتهت حياته ولا أمل يُرجى بعدها... ولكننا هنا لا بد أن نؤكد أن أثر تلك المشكلات والعقبات لا يتوقف عليها ذاتها، بقدر ما يتوقف على الأفكار التي يحملها الإنسان داخله حولها. فأفكاره هي التي تحدد مشاعره، وبالتالي تصرفاته تجاهها، لذلك نرى الأحداث والمواقف تنتهي؛ ولكن آثارها تظل باقية..»

ومن المشكلات التي تمر على الناس، مشكلات وعقبات الحياة الزوجية، ونتيجة لعدم قدرة بعض الأزواج على التعامل معها بإيجابية وفاعلية فإنها تعود وبالأعلى حياتهم؛ بل وأحياناً تتضرر الأسرة كلها بسبب فشل الزوج أو الزوجة أو كليهما في علاج المشكلات..» (١)

نعم.. يمكن للزوجين أن يجعلوا من خلافهما أداة بناء لا معوّلاً هدم.. أداة بناء لأسس حياة يعيشانها معاً، يعرف كلٌّ منهما الآخر، ويتعرف على أخلاقه وطباعه من خلال هذه المشكلات، ثم يحاول الوصول إلى الانسجام النفسي والتوافق الروحي معه... وقد وجدتُ بعض الأبحاث أنه كلما بذل الزوجان جهداً لتجاوز خلافاتهما، كلما ساعد هذا كلاهما على النمو الفردي، وهذا بدوره يزيدهما قدرةً على الاستمرار.

إن الحياة الزوجية السعيدة هي تلك التي لا تخلو من الخلافات الزوجية، والتي هي مع مرّ الأيام والليالي تزكي الحب بين الزوجين، وتقوى الرابطة الزوجية، فالزواج رابطةٌ بين اثنين مختلفين، ومن آيات الله - سبحانه وتعالى - أنه لم يخلق اثنين متشابهين تماماً في الصفات والأخلاق..

(١) راجع إن شئت "المستشار الوافي في حل الخلافات الزوجية" د. راشد السهل - ص المقدمة

ومن هنا «إن حدوث الاختلاف بين الزوجين أمر مقبول؛ ولكن الاختلاف المستمر والتشاجر والتباغض والصراع حول التافه والجليل هو ما نرفضه في الحياة الزوجية، ومن واجب الزوجين أن يجعلا الخلاف بينهما أداة بناء لا معول هدم، فيتعرف كل على خلق صاحبه وعلى طباعه وخصائصه محاولاً الوصول إلى الانسجام معه والتوافق النفسي وبالتالي على الزوجين التنازل عن النظرة المثالية التي لا مكان لها على أرض الواقع، وعلى الزوجين أن يعلموا أن الزواج أخذٌ وعطاءٌ، وحقوقٌ وواجبات، وتعاونٌ وتفاهمٌ ومودةٌ ورحمةٌ قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُفَكِّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

إن أكثر ما يحتاج إليه في الحياة الزوجية هو:

المودة: وتعني الحب والود والتآلف والتآزر. والرحمة: وتعني التعاون والتفاهم والتنازل عن بعض الحقوق، والرفق واللين والصبر والحنو والدنو والإيثار.. وكل ما تحمله هاتان الكلمتان من ظلال ومعاني. (١)

مشكلات في بيت النبوة..

«لا شك أن سيرة النبي ﷺ مع أزواجه قدوة لكل مسلم ومسلمة، فمن هذه السيرة المباركة يجب أن نستلهم منها العبر والدروس، وأن نضعها أمام أعيننا نبراساً نهتدي به في دياجير الحياة، وحياة النبي ﷺ مع أزواجه مع سموها ورفعتها وطهرها، لم تسلم من بعض الخلافات، ذلك أن الرسول ﷺ بشرٌ، بكل ما تعنيه هذه الكلمة، وأزواجه - رضي الله عنهم - كن من البشر، ولا بد أن يطرأ على هذه الحياة «البشرية» ما يطرأ على حياة بني البشر من مشاكل وخلافات، ولتتعلم منها نحن ونأخذ العبر والدروس...

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

مشكلة النفقة..

حدث بين النبي ﷺ وبين نسائه - رضوان الله عليهن - خلاف حول موضوع النفقة، فجنته يسألنه النفقة ومتاع الحياة الدنيا، والنبي ﷺ ليس عنده، ولم ييخل عليهن بشيء، فعن جابر - رضي الله عنه - قال: دخل أبو بكر - رضي الله عنه - فوجد الناس جلوساً بباب النبي ﷺ، ولم يؤذن لأحد منهم، قال: فأذن لأبي بكر فدخل، ثم أقبل عمر فاستأذن فأذن له، فوجد النبي ﷺ جالساً، وحوله نساؤه، واجماً - أي: ساكناً -، فقال عمر: لأقولن شيئاً أضحك النبي ﷺ ولأكلمن النبي ﷺ لعله يضحك! فقال: يا رسول الله، لو رأيت ابنة زيد - امرأة عمر - سألتني النفقة أنفاً فوجأت عنقها، فضحك النبي ﷺ حتى بدت نواجذه، وقال: «: هن حولي كما ترى يسألني النفقة».

فقام أبو بكر إلى عائشة - رضي الله عنها - يجأ عنقها، وقام عمر إلى حفصة - رضي الله عنها - يجأ عنقها، كلاهما يقول: تسألن رسول الله ﷺ وليس عنده؟ فقلن: والله ما نسأل رسول الله ﷺ شيئاً أبداً ليس عنده، ثم اعترهن شهراً أو تسعة وعشرين عاماً، ثم نزلت الآية: ﴿يَتَأَيَّمُ النَّبِيُّ قُلُوبَ لَأَزْوَاجِكَ إِنْ كُنْتَن تَرُدْنَ أَلْحَيَوَةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعَنَّ وَأُسْرِحَنَّ سَرْحًا جَمِيلًا ﴿٢٨﴾ وَإِنْ كُنْتَن تَرُدْنَ أَللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالِدَارَ الْآخِرَةَ فَإِنَّ أَللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنكُنَّ أَجْرًا عَظِيمًا ﴿٢٩﴾﴾. [الأحزاب ٢٨ - ٢٩].

قال: فبدأ بعائشة فقال: يا عائشة، إني أريد أن أعرض عليك أمراً أحب ألا تعجلي فيه حتى تستشيرني أبويك «قالت: وما هو يا رسول الله؟ فتلا عليها الآية.. قالت: أفيك أستشير أبوي؟! بل أختار الله ورسوله والدار الآخرة، وأسألك ألا تخبر امرأة من نساءك بالذي قلت، قال ﷺ: لا تسألني امرأة منهن إلا أخبرتها، إن الله لم يبعثني معتتاً ولا تمتعتتاً؛ ولكن بعثني معلماً ميسراً». [رواه مسلم]

غضبه ﷺ من أم المؤمنين زينب..

غضب النبي ﷺ من زوجته أم المؤمنين زينب - رضي الله عنها - وهجرها شهرين أو ثلاثة، فعن أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها -، قالت: اعتل بعير

لصفية بنت حُبيبي، وعند زينب فضل ظهر - زائد عن حاجتها - فقال النبي ﷺ: أعطيتها بعيرًا، فقالت: أنا أعطي تلك اليهودية؟!، فغضب النبي وهجرها ذو الحجة والمحرم وبعض صفر. [رواه أبو داود]

كيف رأيتني أنقذتك من الرجل؟

يدخل أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - ذات مرة على رسول الله ﷺ، فيسمع صوت ابنته عائشة عاليًا على رسول الله ﷺ فلما دخل تناوها ليلطمها، قال: لا أراك ترفعين صوتك على رسول الله، فجعل النبي ﷺ يحجزه، وخرج أبو بكر مغضبًا، فقال لعائشة حين خرج أبو بكر: كيف رأيتني أنقذتك من الرجل؟ «فمكث أبو بكر أيامًا، ثم استأذن على رسول الله ﷺ فوجدهما قد اصطلحا، فقال لهما: أدخلاني في سلمكما كما أدخلتاني في حربكما، فقال رسول الله ﷺ: «قد فعلنا، قد فعلنا». [رواه أبو داود].

الغيري لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه...

تحكي أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قصة غيرتها من أم المؤمنين صفية بنت حُبيبي، قالت خرجت مع رسول الله ﷺ وأخرج معه نساءه، وكان متاعي فيه خفّ فكننت على جمل ناج - يعني قوي - وكان متاع صفية فيه ثقل، وكانت على جمل بطيء فتباطأ، فقال ﷺ: حوّلوا متاع عائشة على جمل صفية، وحوّلوا متاع صفية على جمل عائشة ليمضي الركب «فلما رأيت ذلك قلت: يا لعباد الله، غلبتنا هذه اليهودية على رسول الله ﷺ.. فقال رسول الله ﷺ: يا أم عبد الله، إن متاعك كان فيه خفّ، ومتاع صفية كان فيه ثقل، فبطأ الركب، فحوّلنا متاعها على بعيرك، وحوّلنا متاعك على بعيرها.

قالت عائشة: ألسنت تزعم أنك رسول الله؟ قالت: فتبسم رسول الله ﷺ، فقال: أفي شك أنت يا أم عبد الله؟

قلت: ألسنت تزعم أنك رسول الله، فهلا عدلت؟

فسمعني أبو بكر - رضي الله عنه -، وكان فيه ضرب من حدة، فأقبل عليّ يلطم وجهي، قال ﷺ: مهلاً يا أبا بكر، قال: يا رسول الله أما سمعت ما قالت؟ قال: إن الغيرى لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه [رواه ابن حبان]

تتكلمي أو أتكلم... ﷺ

وذات مرة يحدث خلاف بين النبي ﷺ وعائشة - رضي الله عنها -، فقال لها رسول الله ﷺ: «ندخل بيننا عمر بن الخطاب». فقالت عائشة: لا. فقال: «ندخل بيننا أبا بكر». فقالت: نعم.

ويحكم بينهما أبو بكر الصديق - رضي الله عنه -، فيقول النبي ﷺ لأم المؤمنين عائشة: تتكلمي أو أتكلم!، فتقول - رضي الله عنها -: تكلم أنت، ولا تقل إلا حقاً!!

فالتفت إليها أبو بكر - رضي الله عنه - ولطمها على وجهها حتى آدمى فاما - أي: خرج منه الدم -، وقال: أويقول غير الحق يا عدوة نفسها؟!، فاستجارت برسول الله ﷺ وقعدت خلف ظهره، فقال ﷺ: «إنا لم ندعك لهذا، ولم نرد منك هذا». [رواه البخاري].

تحالف عائشة وحفصة على زينب - رضي الله عنهن - ﷺ

اتفقت ذات مرة عائشة وحفصة - رضي الله عنهما - على أمر أحزن النبي ﷺ، ونزل بشأنه قرآن يتلى إلى يوم الدين، وترك الحديث لأم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قالت:

كان رسول الله ﷺ يمكث عند زينب بنت جحش - رضي الله عنها - ويشرب عسلاً، فتواصيت أنا وحفصة أيتنا ما دخل عليها النبي ﷺ فلتقل له: إني أجد منك ريحاً مغافير - صمغ حلو يسيل من شجر العرفط رائحته غير مستحبة -، فدخل على

إحداهن ﷺ، فقالت له ذلك، فقال: بل شربت عسلاً عند زينب بنت جحش، ولن أعود إليه «فزلت: ﴿يَأْتِيهَا النَّبِيُّ لِمَ حُرِّمَ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ﴾. [التحریم: ١].. إلى قوله تعالى: ﴿إِنْ نُؤْتِيَا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا﴾. [التحریم: ٤] ونزل قوله تعالى: ﴿وَإِذْ أَسْرَأَ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ﴾ [التحریم: ٣]، لقوله ﷺ: بل شربت عسلاً»، وقيل بل لقوله ﷺ: «لن أعود، وقد حلفت، لا تخبري بذلك أحداً». [رواه أبو داود].

الغيرة بعد تغيير مواطن البعيرين.. ﷺ

عن عائشة _ رضي الله عنها _ قالت: كان رسول الله ﷺ إذا خرج أقرع بين نسائه، فطارت القرعة على عائشة وحفصة فخرجنا معه جميعاً، وكان رسول الله ﷺ إذا كان بالليل سار مع عائشة يتحدث معها؛ فقالت حفصة لعائشة، ألا تركين الليلة بعيري، وأركب بعيرك فتنظرين وأنظري؟ قالت: بلى.

قال ابن حجر في الفتح: وكان عائشة أجابت إلى ذلك لما شوقتها إليه من النظر إلى ما لم تكن هي تنظر، وهذا مُشعر بأنهما لم يكنا حال السير متقاربين؛ بل كانت كل واحدة منهما من جهة، كما جرت العادة من السير قطارين، وإلا فلو كانتا معاً لم تختص إحداهما بنظر ما لم تنظره الأخرى، ويحتمل أن تريد بالنظر وطأة البعير وجودة السير.. [فتح الباري ٢٢١]

فركبت عائشة على بعير حفصة، وركبت حفصة على بعير عائشة؛ فجاء رسول الله ﷺ إلى جمل عائشة - وعليه حفصة - فسلم ثم سار معها حتى نزلوا، فافتقدته عائشة فغارت، فلما نزلوا جعلت تجعل رجلها بين الإذخر [قال ابن حجر: هو نبت معروف توجد فيه الهوام غاباً في البرية] وتقول: يارب! سلط عليّ عقرباً تلدغني. رسولك ولا أستطيع أن أقول شيئاً. [رواه البخاري].

أم المؤمنين ميمونة تغلق دونه الباب.. ﷺ

ذكر ابن سعد في الطبقات الكبرى، عن أم ذرة عن ميمونة أم المؤمنين _ رضي الله عنها _، قالت: خرج رسول الله ﷺ ذات ليلة من عندي، فأغلقت دونه الباب،

فجاء يستفتح الباب، فأبيت أن أفتح له، فقال: «أقسمت إلا فتحت لي»، فقلت له: تذهب لأزواجك في ليلتي هذه، قال: «ما فعلت؛ ولكن وجدت حقناً من بولي»^(١).

و كما لم يخل بيت النبي ﷺ - وهو من أشرف البيوت - مما يكون بين الأزواج.. فإن الصحابة - رضوان الله عليهم - كانوا يختلفون مع نسائهم، فقد جاء رجل يشكو زوجته إلى عمر بن الخطاب - رضي الله عنه -، فلما قرع الباب سمع زوجة عمر ترفع صوتها، فانصرف الرجل، فخرج عمر يناديه وقال له: ما لك؟ قال: يا أمير المؤمنين، جئت أشكو إليك سوء خلق زوجتي، فوجدتُك مثلي. فضحك - رضي الله عنه - وقال: أحتملها لحقوق لها عليّ.

وتأمل معي، كيف صالح النبي ﷺ ابنته على زوجها:

ذات يوم حدث خلافٌ بين فاطمة - رضي الله عنها -، وبين زوجها عليّ - رضي الله عنه -، وكلما كانت القلوب مغلقة بالحب، مليئة به، وتحيا في ظلاله، كانت الهفوات صغيرة في قلوب المحبين، وقد يضحخ القلب كلمة من خلال خيال المحب لتصير كأنها شيء لا يطاق مع أنها هينة - صغيرة -؛ ولكنها عند المحب كبيرة.

كان الخلاف هيناً ولكنه بدا كبيراً لما بينهما من المودة، ويدخل النبي ﷺ على الحبيبين، ويحس أن ماء القلوب قد تعكّر صفوه شيئاً قليلاً، وجلس ﷺ فجلس علي - رضي الله عنه -، وجلست فاطمة - رضي الله عنها - بجانبه الآخر، فأخذ النبي ﷺ بيد عليّ ووضعها على بطنه، وأخذ بيد فاطمة ووضعها على بطنه، وما زال حتى أصلح ما بينهما.

وحدث مرةً أخرى أن نما إلى سمعه ﷺ أن خلافاً حدث بين الزوجين فذهب إليهما، ورئي وهو يسعى إلى دار فاطمة - رضي الله عنها -، وقد ظهر

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١٣ - ١٨.

عليه الهمّ والقلق، فأمضى وقتاً هناك ثم خرج ووجهه الكريم يفيض بشراً، فقال قائل من الصحابة: يا رسول الله، دخلت وأنت على حال، وخرجت ونحن نرى البشر في وجهك، فأجاب ﷺ: وما يمنعني، وقد أصلحت بين أحب اثنين إليّ؟! (١).

وفي يوم «جاء النبي ﷺ إلى بيت فاطمة، فلم يجد علياً، فقال: أين ابن عمك؟ فقالت: كان بيني وبينه شيء، فغاضبني فخرج. فقال النبي ﷺ لرجل: انظر أين هو؟ فقال: هو في المسجد راقد. فجاءه وهو مضطجع، وقد سقط رداؤه عن شقه فأصابه تراب، فجعل النبي ﷺ يقول: «قم يا أبا تراب.. قم يا أبا تراب». قال راوي الحديث سهل بن سعد: «وما كان له اسم أحب إليه منه». [أخرجه الشيخان].

وبنظرة سريعة إلى هذا الخبر يتبين لنا كيف أن السيدة فاطمة لم تُحبر التبيي ﷺ بطبيعة الخلاف وماهيته، بل كل ما أعلمته إياه هو مجرد وجود خلاف فحسب. كما يتبين حسن تصرف الإمام علي بن أبي طالب الذي لم يدع مجالاً لاتساع شقة الخلاف والغضب، فترك زوجته وذهب إلى أفضل مكان ترتاح فيه الأعصاب وتصفو النفوس.

كما يتبين لنا كيف كان الرسول ﷺ حكيماً، إذ لم يسأل ابنته عن أسباب الخلاف وتفصيله، كما لم يعاتب أو يلوم الإمام علياً، بل داعبه ولاطفه بأسلوب كان له أبعاد الأثر في زوال رواسب الغضب والضيق.

وهذا ما يجب علينا اتباعه أزواجاً وزوجات وآباء في مثل هذه المواقف، سواءً كان التوتر من جانب الزوجة أم من جانب الزوج.. (٢).

(١) المصدر السابق - ص ٢٥.

(٢) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ١٣٩، ١٤٠.

جذور الأزمات الجوهرية..

الزواج سكنٌ ومودةٌ لطرفي العلاقة الزوجية، ومن شأن السكن والمودة أن يتصف بالديمومة والثبات والاستقرار، لكن مع فقدان الوعي، وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية يبقى ذلك السكن أملاً منشوداً، إذ من شأن تلك الضغوط أن ترزع استقرار الأسرة، وتقتحم عليها ذلك الهدوء، وحينما نتكلم عن الأزمات الزوجية فلا نقصد بعض الاختلافات في وجهات النظر، أو اليوميات العادية أو حالات عارضة نتيجة ظرف مؤقت أو طارئ؛ ولكننا نتكلم عن تلك التي تنشأ عن أسباب حقيقية وجوهرية، حتى ولو لم يتم الإفصاح عنها، ومع كونها أصل المشاكل.

فما هي جذور الأزمات الزوجية؟

إن هذه الأزمات يمكن أن نرجعها إلى أربعة أسباب رئيسية وهي:

أولاً: سوء الاختيار

أكد الإسلام على حسن اختيار شريك الحياة ورفيق العمر، واعتبر حسن الاختيار من عوامل تحقيق «إسلامية» الحياة الزوجية، ومن تبشير الوفاق والمودة بين الزوجين، فقال رسول الله ﷺ: «تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك». [متفق عليه].

وما ذلك إلا لأن الاختيار خطير، إذ كثيراً ما تطيش بمن يقدم على الزواج الرغبات، وتستبدُّ بهم الشهوات فتجرّفهم في تيارها بسبب جمال فاتن، أو كثرة مال، أو كبر مكانة لا يكون وراءها حصانة من دين أو خلق، فتكون الحياة الزوجية شراً ونازاً مستطيئاً، تنفذ جمراته في جوانح الزوجين ثم ينتقل أثره إلى الذرية إن كُتب لهم ذرية، فتتصدع أواصر الزوجية وتتقطع روابط الأسرة، وتغرس العداوة، ثم يحصل أبغض الحلال؛ لأن الأساس الذي قام عليه الزواج كان خطأً.

إذن فالاختيار الصحيح الذي سيواجه الدين والخلق والأصل الكريم، عاصم من قواصم المشاكل الزوجية ؛ لأن الدين وقواعده الربانية هي القاعدة السليمة لحل أي خلاف بعد نشوئه، واجتنابه قبل وقوعه، ولا أمان لمن لا إيمان له، ولا دين لمن لا يحمي ديناً، ويمكن أن نقول: إن ضعف الوازع الديني في شريك الحياة هو أسُّ البلاء وأساس المشاكل.

ثانياً: عدم التفاهم بين الزوجين في القضايا الأساسية:

وهذه القضايا الأساسية هي:

١- المال :

إن مسألة المال والحقوق المالية من المسائل الهامة، التي إن لم يتم إلا تفاهم عليها بين الزوجين ؛ دبَّ الخلافُ في تلك الأسرة، حيث إن المال هو عصبُ الحياة وعليه تقوم أمور الناس وتتحقق مطالبهم.

٢- الأولاد :

إن تربية الأولاد والمسئولية عن ذلك، وكذلك متابعة المستوى الدراسي، هي من الأمور التي يكثر حولها الجدل، من المسئول عن ذلك الرجل أم المرأة، وهل هذا الأسلوب المتبع في التربية وطريقة الدراسة مرضٍ للطرفين أم غير مرضٍ. والحقيقة أن هذه المشكلة - أعني الأولاد - من الأمور الهامة التي يجب أن يحسن الأزواج إدارتها إذ إن التنزع فيها، يعرّض الأسرة إلى الدمار، والتذبذب يؤدي إلى نشوء أجيال غير واضحة الهوية، مشتتة الوجدان والفكر.

٣- طريقة التعامل :

طريقة التعامل بين الزوجين محور من محاور التفاهم بين الزوجين الأساسية، إذ إن الحياة الزوجية قائمة على التفاهم والحوار، والحوار جزء كبير من هذه الحياة،

ولذلك نبه القرآن على ذلك بقوله: ﴿وَعَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾، وهناك من الأزواج من يتفاهم مع زوجته من منطلق الدونية وإلغاء الهوية والكيان، فهي أشبه بأمة ليس لها من الأمر شيء، فالقوامة عنده قهر وإذلال!!.. وهناك من النساء من تعامل زوجها أسوأ معاملةٍ وتتسلط عليه وتُلغي شخصيته وقوامته فيذوب الرجل، وتتذبذب الأسرة.. بل إن هناك أسرًا، كأنها حلبة صراع ومعارك حربية، وخطط ومؤامرات، مع أن الصورة الإسلامية حددت وبوضوح الحقوق والواجبات وأيضًا طريقة العشرة.

٤- العلاقة الجنسية :

يعتبر وجود علاقات جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين أمرًا أساسيًا في كل زواج سعيد ناضج، ذلك أنه إذا كان السكن هدفًا من أهداف الزواج كما ورد في الآية القرآنية الكريمة ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم ٢١]؛ فإن المشاكل الجنسية منغصٌ كبير لهذا السكن على المستويين النفسي والجسدي.

وقد أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين، تزداد قوةً بوجود توافق جنسي بينهما، وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة، فهي تُشبع حاجةً ملحة لدى الرجل والمرأة على السواء، واضطراب إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفوسًا بين الزوجين، إلى الحد الذي جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر، عن اضطراب من هذا النوع؟!

ثالثًا: النشأة الأولى، وأثرها في استقرار الزواج :

لقد نشأنا في أسرٍ مختلفة، ومررت بنا ظروف متباينة، جعلت توقعاتنا مختلفة جدًا فنحن عادة نتأثر بما نلاحظه من تعامل أبويننا في محبتهم واختلافهم، وبما يقولان أو يفعلان أو بما يصمتان عنه، ونكون تعلمنا ومن غير أن ندرى أساليب مختلفة في

معظم أمور الحياة، كيف ننفق المال، وكيف نرتب أمور المنزل والحياة الأسرية، وما يفعل الرجل داخل البيت، وما لا يفعل، ودور المرأة وعملها ومن يتخذ القرارات؟ وكيف يربي الأولاد؟ وكيف نحل الخلافات والنزاعات؟ وأهمية الترتيب أو عدم أهميته، وأهمية الوقت وكيفية قضائه، ودور الأصدقاء في حياتنا وكثير من غير هذه المواضيع... كلها تؤدي إلى:

١. اختلافات شخصية

إن اختلاف الشخصيتين وعدم فهم هذا الأمر يؤدي إلى كثير من المشاكل، فالشخصيات كثيرة ومتنوعة ولها سماتها، فهناك العقلاني والعاطفي والاجتماعي، والانطوائي، وهذه الشخصيات آية من آيات الله في الكون، فإذا لم يتفهم كل صاحب شخصية صاحبه، ومفاتيح تلك الشخصية وكيفية التعامل معها فستقع كثير من المشكلات، والشخصيات المتشابهة تتفاهم أكثر من غيرها، وكذلك الشخصيات المتكافئة، حيث يوجد من القوة في كل شخصية ما لا يوجد في غيرها، أما الشخصيات المتنافرة فهي بيت الداء في العلاقات الزوجية.

٢. اختلاف تجارب الحياة

وتجارب الحياة لها أثر كبير في صياغة الشخصية والنفسية، وحجم هذه التجارب ونوعيتها، والنتائج المستخلصة منها، فإذا كان الشخص مجرباً وناضجاً وفي بيئة تؤهله لذلك، أدى ذلك إلى واقعيته وقدرته على حل المشكلات، والتعامل معها، على العكس من الآخر قليل التجربة، حيث يمكن أن ينزلق في بعض المشكلات كان يمكن البعد عنها.

وكذلك نوعية هذه التجارب هل هي ناجحة أو فاشلة، سعيدة أو تعيسة، فالإنسان دائماً أسير تجاربه وقناعاته التي تكوّن فكره، والسلوك دائماً مرآة الفكر، أي: نابع منه ونتيجة له.

٣. النشوء في بيئة مختلفة وتأثير العوامل الوراثية.

تؤثر النشأة والعوامل الوراثية على كل من الزوجين وخاصة إذا كان ما يحمله أحدهما بعيداً عن الآخر ومتعارضاً معه، فالتنشئة لها أثر كبير على لون السلوك وطبيعة التعامل، وللوراثة المساحة الأكبر من ذلك، وكلها تؤثر على التثام الحياة الزوجية، وخلق المناخ المناسب الذي تقل فيه المشاكل، وتزيد الفجوة الناتجة من اختلاف الطبائع والعقلية والمفاهيم، ومن هنا ندرك أن لطبيعة كل من الزوجين ما ينعكس على تعامله وحياته الزوجية.

٤. الاختلاف في الموروثات الثقافية والاجتماعية.

أي إنسان يعيش في أي مجتمع سواءً كان رجلاً أو امرأة سوف يتأثر، ويحمل الشيء الكثير من حضارة وثقافة ومفاهيم ذلك المجتمع، الذي عاش فيه وحسب تكوينه، وكل هذه الموروثات والمفاهيم تنعكس على طريقة التفكير والتعامل بين الزوجين وعلى معالجة المشاكل والنظرة إلى الحياة.

كما أن لوسائل الإعلام الأثر الكبير في صياغة أفكارنا، فبعض وسائل الإعلام وما يتناقله الناس في أحاديثهم وأفكارهم تساهم في تكوين انطباعات وتوقعات الإنسان من علاقته الزوجية، وقد تكون هذه التوقعات من أبعاد الأمور من الواقع العملي المعاش، ولذلك سيصاب هذا الإنسان بخيبة الأمل والإحباط عندما يصطدم بعدم تحقق هذه الأمور التي حدثته عنها وسائل الإعلام.. (١)

(١) مأخوذ من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

رابعاً: عدم فهم الاحتياجات النفسية والعاطفية لكل طرف.

إنه لمن المهم جداً أن يفهم كلٌّ من الزوجين ما يحتاجه الآخر، وإلا فمن الممكن أن تنشأ للزوج متطلبات لا يمكن أن تحققها له زوجته.. وكذلك الحال بالنسبة للزوجة..

فعلى الزوجة أن تفتن أن هناك مراحل حرجة في عمر الزواج، تزيد فيها فرص ابتعاد الزوج مثل: قدوم الأطفال وتزايد أعباء الزوجة وإرهاقها ساعات الليل والنهار.

وهناك مرحلة حرجة أخرى تأتي مع تقدم سنوات الزواج عندما يبلغ الأبناء سن المراهقة وتنغمس الأم في مشاكل أبنائها، وأيضاً قد يؤدي تقدمها في العمل ووصولها لمركز مرموق أن يشعر الزوج أنها ليست في حاجة إليه، وأن هناك أشياء كثيرة تشغلها عنه وهذه الأشياء أهم عندها منه.

وهنا أقول لكل زوجة: لا تدوبي في خدمة الأطفال بشكل جائر على حقِّ الزوج.. وأشعريه باهتمامك البالغ

مهما بلغ عمره أو عمر زواجكما، فالمرأة بحكم طبيعتها أكثر قدرةً على العطاء، وهذا العطاء هو الباعث الحقيقي لعطاء الزوج أيضاً.. ولذلك، فإن جلوسك مع زوجك لمدة ساعة على الأقل يومياً تكونين خلالها متفرغة له تماماً؛ تتجاذبين أطراف الحديث في الشئون التي تهتمُّه، يُعدُّ أنفع وأجدي من قيامك بأي عمل آخر، مهما كلفك ذلك من تضحيات.

وعلى الزوج أيضاً تفهِّم الأوضاع الجديدة لدى الزوجة والمشاركة معها في رعاية الصغار ما أمكن ذلك..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

ليست الأسرة السعيدة هي أسرة بلا أزمات، فهذه الأسرة بذلك الوصف، لا

وجود لها في واقع الحياة.. وإنما الأسرة السعيدة، هي تلك الأسرة التي تملك فلسفة لاحتواء الأزمات، وذلك من خلال البحث عن جذور هذه الأزمات.. ثم تحديد المرجعية التي ننظر من خلالها إلى تلك الأزمات!!..
إن جزءاً كبيراً من أزماتنا يكون بسببين هما: عدم اكتشاف جذور الأزمات.. وعدم تحديد المرجعية..

مما يعرّضنا للوقوع في أغلاط المفاهيم، فنخلط التقاليد بالإسلام ونجعل من الإسلام اجتهاداً، فيفهم الرجل أن الرجولة «قهر» وتفهم المرأة أن الأنوثة «لعب على عقل الرجل ومكر به».. ومن ثم تكون مواجهاتنا لمشكلاتنا، مواجهات غير حضارية.. ولا سبيل إلى مواجهة تلك الأزمات مواجهة حضارية إلا من خلال الحب، ذلك أن..

الحب يواجه التحديات..

ليست هناك حياة زوجية تخلو من أزمة، أو مشكلة..^(١) وفي أثناء هذه الأزمات، لا نقدر على منع صدور ردود الأفعال من شريك حياتنا ؛ ولكن « بإمكاننا التحكم في الطريقة التي تكون عليها ردود أفعالنا نحن تجاه شريك الحياة، بدلاً من إظهار رد الفعل بناء على استجابتنا للموقف ». ^(٢) ذلك أن هناك «علاقة جدلية بين المشكلات التي نواجهها وبين الاستجابة لها، إذ كلما واجهنا مشكلةً مواجهةً صحيحة، وتوصلنا إلى حلٍّ لها، واجهتُنا مشكلةً أخرى، ومن خلال المواجهة والإجابة ترتقي حياتنا في حركة لولبية صاعدة..»^(٣).

إن الاستجابة للخلافات بين الزوجين من خلال الحب، هي جزء هام في بناء الأسس

(١) حبذا لو أطلق الزوجان على كل خلاف يحدث بينهما كلمة " تحدي " بدلاً من " أزمة " أو " مشكلة " ليبقى لها معنى إمكانية التغلب عليه، بل وتنمية العلاقة الزوجية من خلاله.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٧٦.

(٣) من أجل النجاح - د / عبد الكريم بكار - ص ١١٥.

الصحيحة لمواجهة التحديات التي تواجه الزوجين.. وتلك الأسس يمكن إجمالها في..
الاستماع المتعاطف، والتواصل بسلاسة، والتشجيع، واستخدام «رسالة أنا»..

❦ وفي إطار هذه الأسس نقترح بعض الأساليب للتعامل مع الخلافات: ❦

« - كن محددًا.. إن التعامل مع العبارات والحقائق المحسوسة أسهل من التعامل مع العموميات والمجردات. فالتحديد يساعد كلا الزوجين في توضيح أفكارهما، ويكثر من فرص الاتفاق بينهما.
- ركز على الحاضر والمستقبل..

تعلم أن تسأل: «كيف نستطيع أن نحلَّ هذه المشكلة؟» بدلا من «لماذا لدينا هذه المشكلة؟»، فالحديث عن الماضي يبعد التركيز عن التحديات الآتية ؛ لذا علينا أن نستبدل أسئلة «لماذا» بأسئلة أخرى مثل: «متى» و«ما» و«كيف». ابق تركيزك على ما سوف يأتي لاحقًا.

❦ - استخدم الاستماع اليقظ.. ❦

استمع بانتباه، فالاستماع اليقظ يزيد من قدرتك على أن تركز بتعاطف على الرسالة المرسله بكاملها، والتي لا تتضمن الكلمات فقط بل أيضًا الأفكار والاعتقادات والمشاعر المختبئة وراءها.

❦ - استخدم «رسالة أنا».. ❦

ابدأ عباراتك بكلمة «أنا»، فاستخدامك لرسالة أنا يشير الى تقبُّلك لتحمل مسؤولية السلوك بدلًا من لوم الزوج.

❦ - ابتعد عن العبارات المطلقة.. ❦

فالكلمات «دائمًا» و«أبدًا» و«يجب» و«من المحتم» تؤدي إلى المبالغة في النظر إلى الموضوع موضع الخلاف ولا تترك مجالًا للأخطاء الإنسانية.

❦ - لا تحاول أن تقرر من المخطيء ومن المصيب! ❦

فالهدف من الخلاف هو تحسين العلاقة. وفي الخلافات الزوجية يعتبر كلا الطرفين خاسراً، طالما أن هناك طريقاً خاسراً وآخر فائزاً، والسبب أن الخلاف سيظل قائماً إذا لم يرض كلا الطرفين.

إن من الأهمية بمكان التركيز على التعاون بدلاً من التنافس، بحيث يصبح حل القضية بسلام وبعدل أهم من الفوز في معركة الخلاف.

❦ - الحلول ليست أبدية.. ❦

من المهم أن ننظر إلى الحلول على أنها غير أبدية. فكلما رأى الزوجان الحلول على أنها مؤقتة، أصبح من السهل عليهما أن يجازفا بالاتفاق. لذا عليك أيها الزوج أن تلتزم بحزم بما تم الاتفاق عليه من حلول. جرب هذه الحلول لفترة من الوقت، ثم قيمها وقم بتعديلها إذا دعت الحاجة.

❦ - حاول أن تحل مشكلة واحدة في كل مرة.. ❦

قد يحاول بعض الأزواج أن يعالج عدة مشاكل في وقت واحد، مما يؤدي إلى زيادة التوتر في العلاقة. حاول أن تصل إلى الحل خطوةً خطوةً. كن صبوراً، وعالج قضية واحدة في كل مرة.

❦ - التفاهم هو الهدف.. ❦

إن التفاهم المتبادل هو هدف النقاش، ولا يمكن الوصول إلى اتفاق طالما أن الهدف هو تغيير شخصية الشخص الآخر.

❦ - اتجاهتنا تعكس المعانى التي نضعها للحقائق.. ❦

إن الحقائق في حد ذاتها قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية. ونحن الذين نضع

المعاني لهذه الحقائق. فنشاهد ما نريد مشاهدته، ونجد ما نتوقع أن نجده، ونعدل ونفسر خبراتنا بالطريقة التي تحلو لنا.

❁ - انتبه للمخالفات وضربات الجزاء..❁

كلنا نعرف ماذا نقول لأزواجنا لاستثارة رد الفعل السلبي. تنبه لذلك وابتعد عن اللوم والاتهامات.

❁ - قم بذلك الآن..❁

إن التأجيل يزيد من مشاعر الاستياء والاضطراب. حاول أن تواجه مباشرة وبصراحة المشاكل حال وقوعها، أو في أقرب فرصة ممكنة.

❁ - استغل الظروف المواتية..❁

الوقت والمكان والظروف التي نحاول فيها أن نحل خلافاتنا تؤثر على إمكانية الوصول إلى حل مناسب. كن متأكدًا أن الظروف المحيطة تدعم الوصول إلى حل. وإذا لم تكن كذلك، أحل النقاش في الموضوع حتى تتحسن الظروف.

❁ - تعلم التعرف على أزمات النمو الطبيعية..❁

فهناك بعض مجالات الخلاف المتوقع حدوثها في خلال مراحل نمو الزواج، مثل: ولادة الطفل الأول، أو الانتقال من السكن أو البلد، أو تغير نوع العمل، أو مجيء أحد الأقارب للسكن مع الزوجين.

❁ - تحدث عن أفكارك ومشاعرك..❁

عبّر عما تفكر فيه وما تشعر به، حتى وإن بدا لك أنه غير واقعي أو أناني، وقد تفاجأ بأن زوجك غير مدرك لما تريد.

❁ - لا تتوقع من زوجك أن يقرأ أفكارك..❁

عبر عن هذه المشاعر والأفكار بطريقة إيجابية مثل قولك: «أود منك أن تثيرني وتفاجئني». وإذا كنت تتوقع ضيوفاً في خلال خمس عشرة دقيقة، والبيت في حالة فوضى، فاطلب المساعدة بدلاً من التفكير في أن شريك حياتك «يجب» أن يدرك أنك تحتاج إلى المساعدة. كذلك عليك أن تتذكر أنه ليس كل ما تم نقاشه في الماضي حول واجبات شريك الحياة، سيتم تذكره دائماً من قبله.

❁ - تعلم أن تغير الاستجابات المعتادة..❁

عليك أن تتعرف على الجدال الهدام وتتخلص منه وأن تتوقف عن الشجار من أجل الفوز. وبدلاً من ذلك حاول أن تميز الشيء الذي يتكرر الشجار حوله. الحل الوسط الذي يحل الاشكال - رغم كونه ليس مثاليًا - أفضل من الحل الرائع المفروض على زوج رافض، فالفوز لا يجلب السعادة والسلام، وإنما حل الخلافات هو الذي يجلبها.

❁ - ضع حدوداً للوقت الذي تقضيه في مناقشة المشكلات..❁

ليس من المفترض أن يكون الزواج عبارة عن حلقة نقاش مستمر، إذ لا بد من وضع وقت للمتعة والقبول. اكتب موقف الطرف الآخر. ركز على أن تفهم أكثر من تركيزك على رغبتك في أن يفهمك الآخر. محاولات الإصلاح تتطلب تعاوناً.

❁ - خصص وقتاً للتغيير..❁

وذلك بالتحلي بالثبات والاستمرارية في الجهد الذي تبذله. استبدال العادات القديمة للتفكير بعادات جديدة من التفكير يتطلب وقتاً، لذا فإن الصبر هنا فضيلة لا بد منها.

❁ - تقبل المسؤولية..❁

عليك - أخي الزوج / أختي الزوجة - أن تتحمل مسؤولية مشاعرك

وأخطائك، وتتعلم كيف تقيس مستوى التوتر والضغط لديك. فنحن كثيرًا ما نغضب ونستاء من الآخرين الذين حولنا عندما نكون غاضبين من أنفسنا...» (١)

بينما المسؤولية لا تقع على طرف واحد، وإنما هناك دائمًا طرفان في أي قضية، فكلا الزوجين يساهم بشكل أو بآخر في إثارة المشكلة، وعندما يرفض كلا الطرفين الاعتراف بخطئه، يصبح التوصل إلى الحل أمرًا صعبًا أو غير ممكن أو مستحيلًا..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

قد نشعر أحيانًا أن حياتنا ليست شيئًا ممتعًا.. بل قد نشعر بأنه ليست لدينا حياة، وأن كل ما نمتلك هو الألم.. ولكن هذه ليست الحقيقة.. قد لا نرى الحياة وردية؛ ولكن لا يجب أن نرى أنها كلها أشواك!!

يمكننا مواجهة التحديات عبر تغيير ما بأنفسنا، والبدء في التعاون مع شريك الحياة، وتهيئة مناخ حياتنا لما هو جيد و نافع.. فإن فعلنا ذلك، وجدنا أننا أكبر من مشكلاتنا وأزماتنا..

تأمل هذا المثال..

«صاحت الأم في ابنها «أحمد»: لقد قلت: لا، لا يمكن أن تخرج إلى الشارع العام بالدراجة.. وإذا واصلت إزعاجي؛ فستكون هذه آخر مرة على الإطلاق تتركب فيها الدراجة!!»

ما الذي يفكر فيه الأب:

يشعر الأب أن «أحمد» يجب أن يركب الدراجة ويذهب حيث شاء، فالطريق ليس بهذه الخطورة... ويشعر أن الوقت قد حان ليعتمد «أحمد» على نفسه حتى يشعر بالمسؤولية، وليس الاعتماد على حماية الآخرين.. ومن ثم، لا يرى الأب أن

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٩٤ - ٩٦ بتصرف يسير.

هناك مبررًا لتعرض «أحمد» لهذا القدر من التذمر والصياح من الأم، وبالتالي فليس هناك أي مبرر للتهديد بعدم ركوب الدراجة مرةً أخرى..

رد الفعل المتوقع من الأب:

رد الفعل العادي أن يصيح الأب: «الله يكرمك، اتركيه يذهب»..

ولكن الأب كان يريد السيطرة على غضبه، وعرض وجهة نظره في هدوء..

ولكن الأم تعتبر أن هذا الشرح الهادئ يدلُّ على أنه لم يسمعها، كما يؤكد على أنه لا يضع الكثير من الأمور في اعتباره، وأنه يستهين بها.. بل يستهين بحياة ابنه، فأبي خطأً عند تقاطع الطريق يمكن أن يكون سببًا في كارثة..

وتبدأ أفكار غريبة في القفز إلى رأس الأم.. إن هذا التصرف من الأب يدل على عدم الإحساس بالمسئولية.. إنني لا أشعر أن لي شريك حياة يتقاسم معي مسؤولية تربية الأبناء.. إنني أشعر أنني سجين في هذا البيت..!!

لا تعبر الأم عن كل هذه الأفكار بصوت عالٍ، لذلك يبدو على السطح أنها منصتة لما يقال؛ ولكنها في الواقع في حالة «استماع للذات» - أي: أنها لا تركز فيما يقوله الأب -؛ ولكنها تنصت لصوتها الداخلي وهي تستمع للأب بالقدر الذي يتيح لها متابعة ما يقول والرد عليه.....

والأب هنا لا يقوم في الحقيقة بشرح وجهة نظره، بل هو يملئها ويفرضها. لماذا؟ لأنه لم يشعر بأن وجهة نظره سبق أن تم الإنصات لها من قبل..!!

فهل لديه بدائل أخرى؟

نعم - بالطبع - لديه عدة بدائل.. يمكنه أن يقوم بـ «الإقناع الهادئ بعيدًا عن الابن «أحمد» ومن ثم إنهاء الحالة الدفاعية للأم، حالة «الإنصات إلى الذات»، أو يتجاوز صراح زوجته، ويحاول رؤية النوايا الطيبة وراء هذا الصراخ..

كيف يكون رد الفعل الأفضل من الأب:

.. يقول مثلًا: «أعرف تمامًا أنك لم تسمحي لـ «أحمد» بركوب الدراجة والذهاب إلى الشارع خوفًا من تعرضه للخطر في الطريق، وأنت حكيمة في هذا

الشأن؛ لأن أقل خطأ قد يؤدي إلى كارثة محققة...!!

هنا نرى الأب قد بدأ بأقوى حجج الأم، وهو في نفس الوقت قد دفعها للإنصات إليه.. كيف؟

لأن الأم إنما تسعى لتأكيد حاجتها حين تشعر أنها مرفوضة.. أما وقد اعترف الطرف الآخر بها، فما الداعي لاستعمال الفم.. لقد جاء دور الأذن.. وكأن الأم تقول في نفسها: «بما أنك قد فهمت وجهة نظري فعليك بتطبيقها»..

ثم الخطوة الثانية.. حدد الشعور الذي يثير حيرة شريك حياتك؟

بعد أن حدد الأب أفضل نوايا الأم.. ينتقل إلى تحديد الأزمة التي تعيشها في محاولة لتعميق الشعور لديها بأنه يفهمها، فيقول - مثلاً - أعتقد أنك وقعت في حيرة بين أمرين، رغبتك في السماح لـ «أحمد» بشيء من الاعتماد على النفس، والقدرة على الاكتشاف، وإسعاده،... وبين التأكد أنه يسلم من أخطار الطريق..

.. إن الأم هنا ستشعر أن لها شريكًا يساعدها على تحمل العبء.. فيزداد إحساسها بالاطمئنان والقدرة على التعامل مع أعباء الحياة بالتخفيف من بعضها وتركه للزوج.. وهذا يحوّل طاقتها بعيدًا عن المعاناة، ويدفعها إلى مواصلة الحياة..

ثم يخطو الأب خطوة أخرى..

هي تحديد السمات الإيجابية التي أظهرتها شريكة الحياة، فيقول: ما شاء الله، حزمك وشجاعتك في معالجة الأمور، والتعامل مع الأولاد جيد...

وهذا أمر - من وجهة نظري - هام جدًّا، لأننا في أوقات الخلاف نادرًا ما نخطر ببالنا أن نقدر السمات الإيجابية في شخصية شريك الحياة.. بينما ذكر هذه الإيجابيات يطمئن شريك الحياة من أن ثقتنا بشخصيته الحقيقية لا تتأثر مهما يكن القرار الذي يتخذه، وبذلك يتحوّل كلُّ خلاف إلى هدية حب، ولأنها هدية لا يقدمها إلا القليل من الناس، فإنها تكون عالية القيمة...

وهكذا.. ثقة الأب في الأم، جعلتها تدرك أن الأب تفهّم وأدرك القوة التي

تتطلبها حماية الأولاد.. وهذا بدوره جعلها تضع ثقتها في الأب، فنحن حين نمسح الثقة، نتلقى ثقة ماثلة، والناس الذين يثقون فينا يمنحونا اهتمامهم..

ثم يخطو الأب الخطوة الأخيرة..

يتذكر موقفاً سابقاً له نفس الطبيعة.. انطلق فيه صوت الابن «أحمد» قائلاً: «كل الآباء والأمهات يسمحون لأولادهم بالذهاب بالدراجة إلى الشارع العام!!!» وبدلاً من أن يقول الأب: «كل الأزواج الآخرين يتفقون معي...» فإنه يختار قولاً آخر: «أنا معجب باختلافنا عن الآخرين في الحفاظ على أبنائنا» (١).

ويمكننا أن نجمل هذه الخطوات في..

خطوة (١):

حدّد أفضل نوايا الطرف الآخر «أرى أنك تحاولين حماية الابن من أن يصيبه أي مكروه».

خطوة (٢):

حدّد الصراع الذي يواجهه الطرف الآخر «أشعر أنك محكومة بنقيضين، إعطاء الحرية لأحمد، وفي نفس الوقت الحفاظ عليه».

خطوة (٣):

حدّد الجوانب المتميزة التي ظهرت من تعامل الآخر مع الموقف «إن الأمر يحتاج إلى قدر كبير من الشجاعة للتمسك بقرارك رغم إحساس الابن أحمد بالضيق...».

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٤٢ - ٤٧ بتصرف.

خطوة (٤):

استدع من الذكرى مناقشةً سابقة، واستفد منها لإشعار الطرف الآخر بأنه مفهوم. «أذكر حينما كان الجيران يسمحون لأولادهم بالخروج، وقلت لأحمد أنك لست كالأخرين..»

أخي الزوج / أختي الزوجة..

أنا أعلم أن: ما يحدث في الواقع هو صورة عكسية لما كتبت هنا، فالزوج والزوجة يستخدمون كل الوسائل ليدافعوا عن وجهة نظرهم، مثل التقاذف بأدوات المطبخ، ماعدا الحوض!! كل ذلك من أجل الفوز في الجدل.. ولكنهم يكتشفون في النهاية أنه كلما ازداد ما يقذفونه من أدوات، ازداد ما يفقدونه من مشاعر واحترام.. وحتى إذا فازوا في الجدل، فقد خسروا الحب..

الحب الذي يواجه التحديات والمشكلات، بطريقة عملية تقوم على ممارسة مهارات التعامل مع الأزمات، وتسير في طريق حلها بخطوات ثابتة مرتبة هي..

خطوات حل المشكلات..

«قد لا نعيش أبدًا بدون قائمة من المشاكل التي نرجو تحويلها إلى أهداف، كما أننا لن نفرغ أبدًا من احتياجاتنا ورغباتنا؛ ولكن عملية وضع الأهداف لا تجعل الحياة ممتعة فقط؛ ولكنها أيضًا تساعد على زيادة إيماننا بالأشياء الجيدة في الحياة وما فيها من مد وجزر.. هناك مشاكل تظهر ويتم حلها، وتظهر بعض الاحتياجات والرغبات ثم نقوم بتحقيقها، وتولد أحلام ونحققها.. وهناك أشياء جيدة تحدث، ثم تظهر المشكلة»^(١) فإذا أدركنا أن الخلافات الزوجية لا مفر منها، فربما استطعنا أن ننظر إليها على أنها تحديات يجب أن نواجهها، فإذا

(١) لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين - ميلودي بيتي - ص ٢٣٨.

تعلّمنا مهارات التعامل معها، فإن السعادة الزوجية هي - بإذن الله - النتيجة الحتمية في حياتنا..!!

إن «الطريقة التي يسلكها الزوجان في التعامل مع الخلاف ستحدد ما إذا كان هذا الخلاف سيهدم الزواج أم سيحافظ عليه... لذا فإنه من الأهمية بمكان أن نتعلم كيف نحل الخلاف بطريقة ملائمة صحيحة..

وهذه الطريقة تتضمن أربع خطوات:

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل

فالموضوع ليس مهمًا بقدر أهمية موقف كل واحد من الزوجين تجاهه. وفي ظل الاحترام المتبادل، نجد أن كل زوج يحترم وجهة نظر الآخر...

الخطوة الثانية: التركيز في الموضوع الحقيقي..

غالبية الأزواج يجدون صعوبة في التعرف على الموضوع الحقيقي المسبب للخلاف. كيفية توزيع الأعمال في المنزل، وما كمية المبالغ التي صرفت؟... وغيرها، كلها مواضيع تحتاج إلى حلول؛ ولكنها لا تشكل صلب الموضوع الحقيقي للخلاف. ما يحاول الزوجان الوصول إليه هو الموضوع المسبب للخلاف، وعندما يتم التعرف على الموضوع الحقيقي محور الخلاف - مثل من يسيطر ومن يرفض السيطرة، ومن يشعر بأنه مفتقر للاحترام - يصبح من السهل حل الخلافات السطحية، والوصول إلى اتفاق.

خذ مثالاً:

اشترى «فيصل» سيارة جديدة وأحضرها إلى المنزل متوقعًا من زوجته «سارة» أن تتحمس وتسعد بهذا القرار.

اندهشت «سارة»؛ ولكنها أيضًا كانت منزعجة. حار «فيصل» من سلوك

«سارة» لأنها لم تعبر عن رغبتها في مساعدته في اختيار السيارة.. والجدير بالذكر أن «فيصل» كان دائماً يطلب رأي سارة في موضوع شراء السيارة وتحديد لونها ونوعها. ولأن «سارة» في هذه المرة لم تستشر في الموضوع، فقد شعرت بالانزعاج وبعدم أهميتها في عملية الشراء، وما كان منها إلا أن أظهرت رفضها لفكرة الشراء برمتها. إن عملية الشراء في حد ذاتها لم تكن القضية؛ ولكن المسألة الأساسية كانت في كيفية اتخاذ القرار.

وهكذا نجد أنه من الممكن أن نحدّ من تفاقم المشكلة بإفصاح المجال للطرف الآخر في اتخاذ القرار.

الخطوة الثالثة: ابحثا عن مجالات الاتفاق...^(١)

عليك أن تتذكر في موقف الخلاف أن أكثر الأساليب فعالية هي أن تسأل نفسك: ماذا أستطيع أن أعمل لأحسن من علاقتنا؟ «فالتركيز على ما تستطيع أنت القيام به دون الضغط على الآخر يوجد جواً يسهم في الوصول إلى اتفاق... وبالالتفاق على التعاون بدلاً من المجادلة، يبدأ الزوجان في وضع الأسس لاكتشاف ماذا يستطيع كلاهما أن يقدم للوصول إلى حلّ للخلاف.

الخطوة الرابعة: اتخاذ القرارات بالاشتراك معاً...^(٢)

حين يبدأ الزوجان في التعامل مع المشكلة ومحاولة توضيحها. يمكن لأحد الزوجين أن يقدم حلاً مؤقتاً، وعلى الآخر أن يستجيب إما بالقبول أو بتعديل الحل أو باقتراح حل آخر. فالمناخ الذي يتسم بالأخذ والعطاء والتبادل هو المناخ الصحي الفعال.. فإذا وصل الزوجان إلى اتفاق، فيجب أن يحاولا توضيح دور كل منهما في تنفيذ القرار...»^(١).

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ٩٢، ٩٣ بتصرف.

تشير بعض الأبحاث إلى أن أغلب الصراعات الزوجية إنما تنشأ بسبب أربعة عوامل هي: المال، والأولاد، طريقة التعامل، والعلاقة الجنسية؛ ولكن يبدو في الحقيقة أن هذه الأمور الأربعة إنما هي مجرد أعذار أو مبررات رغم أهميتها وأن سبب المشكلات حقيقة أعمق من ذلك، وإنما هو بسبب معانٍ وقيم خفية أكثر عمقاً، كأن يشعر أحدهما بأن الآخر لا يجنبني ولا يرعاني أو أنها تحاول السيطرة عليّ، أو أنه لا يساعدني أبداً، ويمكن لهذه المعاني العميقة أن تظهر إلى السطح عند أقل مشكلة صغيرة، ويبدو أن الرجل بشكل عام يقدر مسألة الاستقلال، بينما المرأة جانب المودة. (١)

وهكذا يصنع الزوجان في كل التحديات التي تواجه حياتهم الزوجية.. مثل:

المسائل المالية..

«قل المال، وزاد الجدل».. عبارة كثيراً ما نسمعها. قد تبدو واقعية ولكنها لا تعكس بالضرورة الحقيقة. فبالرغم من أن العديد من الزوجيات تتدهور تحت الضغط المالي، إلا أن زوجات أخرى تقوى بسبب هذا الضغط..

إن المشكلات المالية لا تسبب انهيار الزواج، بل هناك أسباباً أعمق من ذلك، فربما يكون أساس الزواج هشاً، بحيث أنه لا يستطيع أن يتحمل أي ضغط مالي.. ولكن هذا من جانب آخر لا ينفي أنه، وإن كان المال ليس سبباً في انهيار الزواج، إلا أن المشكلات المالية تخيم بظلالها على السعادة الزوجية، وعادة ما تكون المشكلة قلة المال أو كثرة الوقت والطاقة الذين يتبددان في البحث عن المال، بحيث يتبقى فسحة صغيرة من الوقت للعلاقة الزوجية...» (٢)

خذ مثلاً..

«قضى كل من «حنان وعبد الله» ست سنواتٍ من الزواج المستقر نسبياً. لديهما

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

(٢) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ١٠٦.

طفلتان جميلتان، وقد بدأ مؤخرًا في بناء بيت المستقبل، لكن بناء البيت وتربية الأبناء بالإضافة إلى الغلاء المستمر سببت لهما مشكلة مالية كبيرة. وبناء عليه، فعليهما اتخاذ قرار حول كيفية الحصول على ما يحتاجانه من مال.

«عبد الله» يرغب في أن يعمل عملاً إضافياً في المساء.

و«حنان» تشعر أنها والطفلتين سيفتقدن وجوده معهن، وهي تفكر في العودة إلى عملها.

«عبد الله» يرفض فكرة عودتها إلى العمل؛ لأنه يشعر أن وجودها في المنزل مهم جداً لتربية الطفلتين..!!؟

تأمل.. كيفية الحل؟!

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل

من المهم لكل من «حنان وعبد الله» أن يُظهرا احترامهما لوجهة نظر كل منهما.. حنان: لماذا تعتقد أن الطفلتين سيفقدانني في خلال فترة عملي خارج المنزل؟ عبد الله: لم أستسغ في حياتي فكرة عودتي إلى منزل خالٍ.

حنان: يمكنني الحصول على وظيفة تتيح لي العودة للمنزل قبل عودة الطفلتين من المدرسة.

عبد الله: ولكن ماذا عن أجازتهما الصيفية؟

حنان: هناك أعمال لها علاقة بالتدريس في المدرسة، وهي أعمال تتفق مع أجازة المدارس.

عبد الله: يبدو أنك فعلاً تريد العمل.

الخطوة الثانية.. التركيز على الموضوع الحقيقي.

من خلال التواصل المباشر، يبدو واضحاً أن شعور «عبد الله» بالأهمية سوف

يتهدد برغبة «حنان» في العمل.

حنان: أعتقد أن المشكلة الحقيقية في عملي أنه قد يضعك في موقف المقصر في الإنفاق علينا.

عبد الله: أنا فعلاً أشعر أن دوري هو الإنفاق، وأن دورك هو الاهتمام بالطفلتين والمنزل.

حنان: وأنا أشعر أن عملي أيضاً أن تكون زوجاً وأباً، ولا يكون ذلك إلا بالبقاء في المنزل أطول فترة ممكنة.

الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق

كلا الطرفين - حنان وعبد الله - متفقان على أن الوضع المالي يحتاج إلى تحسين ؛ ولكن ليس على حساب حياتهما الأسرية، وقد اتفق كلاهما على أن يناقشا المشكلة بموضوعية وأمانة، كما سيكونان مستعدين لتحمل مسؤولية أكبر.

الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة

هناك عدة حلول ممكنة للمشكلة، والمهم ليس الحل في حد ذاته، بقدر أهمية اندماج كلا الطرفين في عملية البحث عن الحل.

حنان: ربما من الأنسب أن نبحث عن عمل نستطيع القيام به ونحن في المنزل، وبذلك نستطيع أن نكسب ما نحتاجه من المال ونبقى في نفس الوقت مع بعضنا كأسرة.

عبد الله: لست متأكداً من نوعية العمل الذي تتحدثين عنه.

حنان: أعتقد أننا لو فكرنا في الموضوع بجدية، وتحدثنا مع مَنْ نعرف، فقد نتمكن من عمل شيء نحبه ويدر علينا المال.

عبد الله: أعتقد أنها فكرة جيدة إذا استطعنا التوصل إلى شيء لا يكلفنا الكثير من المال للبدء به.

حنان: سأبدأ في جمع المعلومات بدأ من الغد، وسأحكي لك ما توصلتُ إليه إن شاء الله...» (١)

«التعامل مع الأبناء..»

تعتبر عملية التعامل مع الأبناء من أكثر المشكلات _ التحديات _ التي تواجه الأزواج.. والخلاف إنما يسببه الحرص العميق لكليهما على ما هو أفضل لأطفالهما.. وبالرغم من أهمية الاتفاق حول تربية الأبناء، إلا أنه من غير المتوقع أن يكون هناك اتفاقاً دائماً بين الزوجين حول كيفية التعامل مع الأبناء.. ولذلك فإنه من المستحسن إذا اختلف الزوجان أن يتقبلا الاختلاف، بمعنى أن الاختلاف مقبولٌ طالما هناك احترام لأفكار الشخص الآخر... كما يجب الحرص على ألا يشعر الأبناء بهذا الاختلاف، لأن ذلك يشعرهم أنهم يملكون القوة؛ لتأجيج الخلاف بين الأبوين..

ولابد أن نشير هنا إلى أنه بالرغم من تكرار ظهور الخلاف حول كيفية تربية الأبناء، فإن هذا الوضع طبيعي، إذ لا يمكن الاتفاق على كل جزئيات التربية، والأهم من هذا كله هو إيجاد طريقة؛ لحل الخلاف عندما يقع حتى يتمكن الوالدان من التعامل مع سلوك الأطفال بأسلوب ثابت ومتفق عليه...

تأمل.. كيف الحل؟

«ابتسام وأحمد» والدا زياد البالغ من العمر خمس سنوات، ورغم أنها فخوران بذكاء ونشاط ابنهما، إلا أنهما في خلاف مستمر حول كيفية التعامل معه، فعلى سبيل المثال: «ابتسام» تعتقد أن عدم تعاون زياد وتهاونه في تنظيم ألعابه وغرفته، سوف يؤدي إلى تعلم عادات سيئة. ولذلك فهي تحاول أن تفرض عليه أن يرتب ألعابه..

(١) المصدر السابق - ص ١٠٦، ١٠٧.

كما أنها تشعر بالضيق تجاه تصرفه وانشغاله بأعمال أخرى تلهيه عن القيام بما هو مطاوع منه من ترتيب.

أمّا «أحمد» فيعتقد أن سلوك «زياد» طبيعي ومناسب لكونه صبيًا، وأن «زياد» يمر بمرحلة عمرية تتسم بالفوضى، وسوف يتجاوزها لاحقًا إذا تم التغاضي عنها من قبل الوالدين.

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل.

ابتسام: «لا أستطيع تحمل هذه الفوضى بعد الآن. أشعر وكأنني أجيعة مخصصة لالتقاط أشياءه من بعده...!!».

أحمد: «هل أنت غاضبة؛ لأن عليك التقاط أغراض وألعاب وزياد من بعده؟». ابتسام: «نعم، وأنا أيضًا غاضبة منك، لأنك لا تجعله يقوم بذلك.. وتبدو وكأنك لا تهتم أبدًا».

أحمد: «... صدقيني أنه سيتخطى هذه المرحلة إذا حاولت تجاهل الأمر...!!». ابتسام: «هل فعلاً تعتقد أنني إذا تجاهلت هذه الفوضى، فسوف يقوم في نهاية الأمر بترتيب غرفته؟»

الخطوة الثانية: التركيز على الموضوع الحقيقي.

تبدو «ابتسام» غاضبة جدًا من «أحمد» لعدم اهتمامه بجديّة بالموضوع الذي يشغلها.

«أحمد» لا يتغاضى عن سلوك «زياد»؛ ولكنه لا يتعامل مع الموضوع بعاطفية مثل ابتسام.

ابتسام: «أشعر بالحزن الشديد عندما تتصرف بهذه الطريقة. وكأن طريقتك هي فقط الصحيحة».

أحمد: «هل أنت غاضبة مني لأنني أعتقد أن لدي الحل للمشكلة، وليس لديك أنت؟».

ابتسام: «بالضبط أعتقد أن بيننا صراع سلطة حول طريقة من الأفضل لتربية

زياد».

الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق..

يبدو أن «أحمد وابتسام» قد بدأ التعرف على مشكلاتهما الحقيقية..
أحمد: «أعتقد أنني لم أكن مستعداً للقيام بشيء. وإذا كنا نريد حلاً، يجب علي أن أكون مستعداً للتغيير».
ابتسام: «والطريقة التي أتعامل بها مع زياد غير ناجحة أيضاً».

الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة..

اعترف كل من «أحمد وابتسام» أن طريقتهما في تربية «زياد» غير فعالة، وبذلك فقد تحملا مسؤولية محاولة طريقة أخرى.
أحمد: «ما رأيك في أن نضع صندوقاً في المخزن، وعندما يترك زياد شيئاً من ألعابه أو أشياءه ملقى على الأرض، يتم وضعه في هذا الصندوق لمدة ثلاثة أيام على الأقل؟».
ابتسام: «لا أعتقد أنه سيفتقد الأشياء التي يتركها وراءه، إلا في حالة فقدانه لشيء يجب، ربما وقتها سيدرك الوضع.
والطريقة التي اقترحتها ستساعد على الأقل في التخلص من الفوضى التي يتركها وراءه».
أحمد: «هل أنت مستعدة لتجربة ذلك أسبوعين؟».
ابتسام: «أنا مستعدة إذا وعدتني أنك ستلتزم كذلك».
أحمد: «سأفعل»^(١).

مسألة الترفيه..

(١) المصدر السابق - ص ١٠٩، ١١٠ بتصرف يسير.

يتكرر تردد العبارتين التاليتين بين الأزواج: «يبدو أنه لم يعد هناك شيء مشترك بيننا» و «من النادر أن نشترك في عمل شيء»..

في خضم المسؤوليات التي تتضمن الاهتمام بالمنزل، وتربية الأطفال، والالتزام بالعمل، يصبح من الصعب إيجاد الوقت الكافي للمتعة والترفيه... ومن ثم فقد تعاني العلاقة الزوجية من التصدع عندما لا يوفر الزوجان وقتاً يقضيانه معاً للترفيه والمتعة.

ومما لاشك فيه أن النشاطات المشتركة تسهم في استمرارية المتعة واندماج الزوجين. وعندما يقرر الزوجان أن يقضيا كل وقتها منفصلين، فإنها بذلك يفقدان الاحتكاك والتواصل مع بعضهما البعض، ويتلاشى نتيجة لذلك الشعور بالقرب بينهما. لذلك يصبح من الضروري جداً مناقشة مدى قناعة واكتفاء كلا الزوجين بالطريقة التي يتم بها قضاء وقت الفراغ.

وعليكما أيها الزوجان، اكتشف أفكاركما حول مفهوم المتعة والمرح؛ هل يشارك أحدكما الآخر في الأمور الترفيهية؟... فقد تنشأ المشكلة في بعض الأحيان عندما يمقت أحد الزوجين نوعاً من النشاطات يحبه الزوج الآخر..

خذ مثلاً لخلاف!!

في محاولة لمفاجأة «سلوى»، قام «خالد» بحجز تذاكر للذهاب إلى الإسكندرية لقضاء يوم الأجازة.. وعندما أخبر «خالد» «سلوى» بالأمر، لم تظهر حماساً كبيراً. قالت: إنها مقدره لما قام به؛ ولكن كان يكفي الذهاب إلى أهلها في نفس البلدة وتناول العشاء معهم..

كيف السبيل إلى الحل؟

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل...

«خالد» يحتاج إلى أن يستمع بتعاطف إلى «سلوى» لينقل لها احترامه لرد فعلها. خالد: «سلوى.. أنا بالفعل في حيرة، كنت أتوقع أنك ستتحمسين للذهاب!!».

سلوى: «أعرف أنك أردت أن تفاجئني وتسعدني، وأنا مقدره لذلك ؛ ولكنني مندهشة من عدم اهتمامك بمعرفة ما إذا كنت أرغب في ذلك. أشعر ببعض الاستياء لأنك لم تأخذ رأيي».

الخطوة الثانية: التركيز على الموضوع الحقيقي..

من خلال الاستماع اليقظ، يستطيع «خالد» أن يقرر الهدف من رد فعل «سلوى»، استياؤها يشير إلى أنها تشعر بالحزن، لأن حقها في اتخاذ القرار لم يؤخذ بعين الاعتبار.

خالد: «هل تشعرين بالاستياء لأن رأيك لم يؤخذ بعين الاعتبار».
سلوى: «أعتقد أن هذا ما أزعجني».

الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق..

في هذا المثال، يبدو أن نقطة الاتفاق الرئيسية بين «خالد وسلوى» هي في التحدث عن المشاعر، ومحاولة التشارك فيها بدلاً من التخاصم حولها.

الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة..

على كل من «خالد وسلوى» أن يتحملا مسؤولية حل المشكلة. والعملية تبدأ بأن يقدم أحدهما اقتراحًا.

سلوى: «سأرحب بالرحلة في نهاية الأسبوع إذا شاركت في اختيار المكان..».
خالد: «أنا سعيد برغبتك في الذهاب، كما أنني مستعد لقبول ما تختارينه من مكان للذهاب».

سلوى: «لا بأس عندي، إنني موافقة».

خالد: «رائع..». (١)

مسألة أهل الزوج / الزوجة..

«من المتعارف عليه عالمياً أن العلاقة بأهل الزوج / الزوجة قد تشكل تهديداً حقيقياً للزوج السعيد. بعض الآباء يواجهون صعوبة بالغة في الاقتناع بفكرة زواج أبنائهم وانفصالهم عنهم، ومن ثم فإنهم يتدخلون في حياة أبنائهم بعد الزواج..»

والمشاكل مع أهل الزوج / الزوجة تبدأ عادةً في السنوات الأولى من الزواج، وقد لا تنتهي إلا بوفاة والدي الزوج / الزوجة.. وحتى بعد الوفاة قد تترك هذه المشاكل شعوراً بالأسى يقف عائقاً أمام العلاقة الزوجية السعيدة.

مثال لحل الخلاف حول العلاقة مع أهل الزوج..

عاش «بدر» مع زوجته «سامية» في منزل أهله، سكنا في الطابق السفلي من المنزل، وكانت والدة «بدر» تطبخ لهم بعض وجبات الغذاء وتقوم بالغسيل.. بدأت سامية تشعر أنها أخت «بدر» بدلاً من زوجته، وهي تريد أن تدير بيتها وحياتها الخاصة؛ لكنها لم تكن راغبة في أن تؤلم زوجها أو أهله..

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل..

بدر: «ألا تحبين القيام بأشياء مع والدي؟»
سامية: «أحب والديك كثيراً؛ ولكن الأمر يبدو وكأننا نقوم بكل شيء معهما».
بدر: «هل تحبين القيام بأشياء بدون وجودهما معنا؟». سامية: «لا أمانع أبداً في

(١) المصدر السابق - ص ١٠٨، ١٠٩ بتصرف يسير.

أن نقوم ببعض الأشياء معها ؛ ولكن أريد أن تكون لنا حياتنا الخاصة..».

الخطوة الثانية: التركيز على الموضوع الحقيقي..

من الطبيعي أن يشعر أحد الزوجين وكأنه غريب، وذلك عندما تتركز الأنشطة كلها حول الأقارب.

بدر: «كنت أعتقد أنني عندما تركت والدي يقوم بأشياء كثيرة لنا، كنت أوفر عليك جهداً لتصبح حياتنا أسهل، والآن علمت أنني - دون قصد - قد أهملت مشاعرك!!».

سامية: «إنني أقدر ما يقوم به والداك لنا من أمور تساعدنا في حياتنا.. ولكنني أشعر أنه ليس لي سلطان على بيتي..!!».

بدر: «نعم.. هذا حقك الكامل».

الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق..

بدأ «بدر» و«سامية» يدركان أن الحصول على مساعدة من الوالدين جعل حياتهما أسهل من على السطح ؛ ولكن في نفس الوقت أحدث مشاكل أخرى أعمق..!!

سامية: «أنا سعيدة أنك تتفهم صعوبة الموقف، وتوافق معي على أننا نحتاج إلى أن نُحدث بعض التغيير في حياتنا؟».

بدر: «وإذا لم نبدأ الآن، فإن الأمور قد تسوء أكثر».

الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة..

إن التعرف على المشكلة بوضوح يفتح الطريق لحل الخلافات بطريقة فعّالة، بحيث يساهم كلا الزوجين في الحل.

بدر: «لا أدري ماذا نستطيع أن نفعل، انفصالنا عنها بالكلية سيؤدي

مشاعرهما».

سامية: «أنا لم أطلب الانفصال الكلي، ما رأيك في أن نتفق على أن نتناول الغداء مرتين في الأسبوع معها، ونخرج معها للترفيه مرة واحدة..؟».

بدر: «ربما من الأفضل أن نجعل الانفصال يتم بطريقة تدريجية حتى لا يبدو أن هناك خطأ في العلاقة. ما رأيك أن نتناول الغداء مرتين خلال الأسبوع وأخرى في عطلة نهاية الأسبوع كبداية؟».

سامية: «هذا مناسب».

المسائل الجنسية..

بالرغم من أن الجنس مقارنة بغيره من جوانب الزواج، عملية بسيطة، إلا أنه من أكثر المواضيع التي كُتبت حولها وتم الحديث عنها، وأسيء فهمها في الزواج، كما أن التركيز على الجنس نتج عنه شقاء كثير في العلاقة الزوجية.. بينما الحقيقة أن العلاقة الزوجية إذا كانت طيبة، فإن هذا ينعكس على العلاقة الجنسية، فما يحدث خارج غرفة النوم في التفاعل اليومي له تأثير كبير على ما يحدث في داخلها..

كما أن الحياة الجنسية للزوجين قد تتعرض لمشكلات جنسية عديدة..

خذ مثالا..

« عبارة عن معصية يرتكبها أحد الزوجين كأن يذمن على مشاهدة الأفلام الإباحية أو يدخل على مواقع معينة في الشبكة «الإنترنت».. الخ.

ففي هذه الحالة ما موقف الطرف الآخر عندما يكشف ذلك؟ هل يفضح أحد الزوجين الآخر؟ أم يستر عليه؟ وكيف يعالجه ويغير سلوكه؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة تكمن في توجيه الإسلام لنا بالتعامل مع هذه الأحداث، فالأصل أن يتم التعامل معها بالستر، ومد يد العون للزوج المبتلى بهذا

الأمر الجنسي، لمساعدته على التخلص من مشكلته برفقٍ وحلم، وكم من أسرة أعرفها ابتلاها الله بمثل هذه المشكلات، فعالجتها وتجاوزتها بالرفق، وكم من أسر تفككت وتشرذ أطفالها بسبب جهلها في التعامل مع المشاكل الجنسية..

خذ مثالاً آخر..

اكتشاف خيانة أحد الزوجين!!..

قد يتصور الإنسان أن مثل هذه القضايا قد انتشرت في زماننا فقط، لكنها في واقع الأمر موجودة في كل زمان.

فقد ورد في كتاب أحكام النساء لابن الجوزي: «إذا زنت المرأة وجب عليها أن تتوب مما فعلت، وتعلل على زوجها، فتمنع من أن يقربها إلى أن تستبرئ نفسها».

وعن الإمام أحمد بن حنبل قال: «مَن فجر بامرأة ذات بعل لم يكن الزوج قد اطلع على ذلك فلا تُعلم زوجها، بل تستر على نفسها وتتوب وتستغفر، ولتهب صداقها لزوجها».

ولكن لو اكتشف أحد الزوجين خيانة الآخر له والحياة الزوجية قائمة، ففي هذه الحالة كيف يتصرف مع الطرف الخائن؟

فإن كان الخائن مقصراً في حقِّ ربِّه وهو معترف بذلك، ويطلب من الطرف الآخر المسامحة والعفو ويعاهده على الاستقامة ففي هذه الحالة تكون المشكلة قد انتهت.

أما إن كان مصراً على معصية الخيانة أو لا يظهر الندم الواضح عليها، فهنا لابد للطرف الآخر أن يقف موقفاً حازماً، إما الانفصال وإما العزم على محاولة العلاج، وبت الإرادة القوية في الطرف المقابل.^(١)

(١) المصدر السابق - ص ١١١، ١١٢ بتصرف يسير.

أختي الزوجة..

كان الله في عون زوجة تكتشف أن لزوجها علاقة بأخرى!!

وكان الله معها فيما سنطلبه منها الآن!!

إننا نطلب منها أن توازن بين تركها لزوجها الذي يوقعه في مزيد من هذه العلاقة.. وبين مصلحة الأولاد؟!

والحل، ربما يكون في صبرها عليه، ودعائها في جوف الليل، وفي السحر، وفي صلواتها بإخلاص ونية صادقة بأن يتوب الله عليه، وهذا - قد يكون - أخف الضررين.. ولعل الله أن يهديه إلى طريق التوبة..

نعم.. كان الله في عون زوجة تكتشف مثل هذه «الخيانة».. فهي تشعر بطعنة لكرامتها.. ولكننا مع ذلك نطالبها أن تقف مع نفسها وقفة لتسأل نفسها: ما الذي دفع الزوج إلى هذا الطريق؟

هل هو إهمالها له، وعدم صيانتها لعينه - إن صحَّ التعبير - فالزوجة الحكيمة لا تسمح لزوجها أن يشغل عنها، ولا تجعل عينه تقع عليها إلا وهي في أحسن هيئة (١) ولتحذر الزوجة «الشدة» في معاملة زوجها في مثل هذه الحالة.. بل عليها أن تفعل ما من شأنه أن يجيبها إليه، وتُزيل كل ما يسبب التنافر وعدم التآلف.. فإن فعلت كل ذلك، ولم يُقْم هو بما عليه، فلها أن يسرَّحها بإحسان كما أمر الله تعالى.. وعلى كل الأحوال نحن ننصحها بالصبر، والالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى أن يصلح حاله، ويتوب عليه...!!

إذن الستر أولى:

إذا كان الزوج يُرجى منه خير ورجع وندم وتاب عن فعلته، فإنه يُستحب أن

(١) لسنا بالطبع نبرر خطأ الزوج وانحرافه.

تستر عليه زوجته ولا تفضح أمره، وعليها أن تنصحه وتذكره بالله؛ لقوله ﷺ في الحديث الصحيح: «من ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة»
فالستر مستحبٌ للغريب فما بالناس بالقرب، فإن الستر هنا أولى وخصوصاً لما يترتب على الفضيحة من ضرر نفسي واجتماعي للأبناء عند افتضاح أمر أبيهم.

أخي الزوج..

حتى وإن أسهمت الزوجة ولو بقدر من السلبية والابتعاد وجدانياً عن الزوج أو بإهمال في جانب من الجوانب، فإن هذا ليس مبرراً للخيانة الزوجية، أليس من الأولى أن يلجأ هذا الزوج إلى النصح والإرشاد للزوجة لتهتم بنفسها مثلاً، وبيان أهمية ذلك في تقوية العلاقة بينهما، كما عليه أن يوفر لزوجته خادمة لتساعدتها في المنزل إن استطاع، ويشجعها ويثني عليها عندما يراها جميلة ومهتمة، ويفصح لها كيف يريد أن تكون سواء في لبسها وشعرها وغير ذلك من الجوانب التي تلفت نظره فيكون أكثر تحديداً مع زوجته فيما يريده منها.

فقد تكون الزوجة غافلة عن هذه الأمور، أو قد لا تعير بعض الأمور أهمية كبرى، مع أنها تمثل أهمية كبيرة لدى الزوج ولا بد للمرأة أن تهتم بتفهم سيكولوجية زوجها وأيضاً على الزوج تفهم ذلك وتعلم الاحتياجات العاطفية والفسولوجية أمر ضروري لاستمرار العلاقة الزوجية. (١)

.. كأني أسمع بعض القراء يقول الآن: وهل تحدث مثل هذه المشكلات في البيوت المسلمة؟

وأنا هنا أؤكد على ما سبق أن ذكرناه في بداية الفصل من أن الأسرة هي مؤسسة إنسانية، أركانها هم البشر، و البشر عموماً يحملون في نفوسهم نوازع الخير ونوازع الشر.. ليسوا أناساً معصومين عن الخطأ.. فالخطأ من سنة البشر.. والواجب علينا

(١) مأخوذ من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

أن نرى الحياة من خلال واقعنا، وليس من خلال أمانينا..!!

«وفي رأيي أن الأمر الأهم يرجع إلى الجانب النفسي الاجتماعي، وربما إلى حد ما الحضاري، ولأننا لا نملك الشفافية الكاملة للتصريح عما يلف أعماق نفوسنا وبيوتنا ومجتمعاتنا من أمراض؛ نظن أن مجتمعنا محمي إلى درجة كبيرة، بينما هو على الحقيقة منخور ومتورط ومتعفن في قضايا نفسية وبدنية وخلقية عسيرة ومخيفة!!
.... ومن أهمها حالات الاغتراب الداخلي التي تنتاب الشباب والشابات الذين يعيشون جملةً من الهزائم الاجتماعية، بل ربما تكون هزائم حضارية..!!»^(١)

إنه من الأفضل لنا جميعاً أن نعرض لكل مشكلاتنا، ونحاول أن نجد لها الحل في إطار من شريعة الله التي هي السبيل الأوحده؛ لتحقيق السكن الذي جعل الله تلك البيوت آية من آياته؛ لتحصيله، وقدّر بين أطرافها المودة والرحمة..

إن هذا العرض لمشكلاتنا، ومحاولة مواجهتها من خلال شريعة الله يحقق أهدافاً كثيرة، منها:

١- أنه عملية قياس دائمة للاتجاهات النفسية والاجتماعية، تكشف عن العلل الكامنة فيها وكيفية تفكير أفرادها.. ومن ثم يمكن تعديل طريقة التفكير والتخلص من علل السلوك.

٢- أنه يُجَنَّب أصحاب المشكلات اللجوء للعلمانيين أو غيرهم ممن ينتظرون بيوتنا على الطرف الآخر؛ ليطرحوا عليها ما عندهم من نفايات فكرية لا تؤدي إلى العفن الخلقى والشقاء المعيشي.

٣- أنه يؤكد أن كل مشكلاتنا قابلة للحل - إن شاء الله - إن نحن اتبعنا معها طريقة منهجية وشرعية.. مما يوضح شمول الإسلام، ويؤكد على القاعدة التي

(١) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١٣٧ - ١٤٦ بتصرف..

تعالج بها الحالات المماثلة فيما يأتي من الأيام...

ولأن عرض مشكلاتنا بهذه الأهمية، ولأنه يحقق كل هذه الأهداف العظيمة، فقد مسّت الحاجة إلى أن نعيد قراءة مشكلاتنا الواقعية، ونترك أحداثها تخبرنا بلغتها دون أن نفرض عليها رقابة أو تزييناً.. ولتعطينا كل كلمة من كلماتها وكل خاطرة مرت بها ما تكتمه من أسرار تمنع من التفاؤل الذي يفقد الرؤية وينفصل عن الواقع.. أو التشاؤم الذي يبلغ مبلغ الإحباط الذي تنطفئ معه كل مشاعر الأمل.. ونحن هنا نبدأ، فنعرض لـ..

قصة من الحياة..

كان هو شاباً مسلماً يمتلئ أنفةً وحيوية، يجاهر بدينه، ويجاهد من أجل عقيدته.. آمن أن الإسلام منهاج كامل للحياة، فرأى حلاوة الإيمان في الالتزام بذلك المنهاج الكامل.. وكان الله غايته في كل عمل وخطوة.. بل وفي كل خاطرة.. وكانت هي امرأة ارتفعت بإيمانها ووعيها إلى آفاق رفيعة، أدركت أن أمر دينها هو أمر حياتها، وأن سعادتها في الحياة بالإسلام والحرص على مرضاة الرب، فعاشت راغبةً إلى الله لا تعتمد إلا عليه ولا تثق إلا به ولا تلجأ إلا إليه.. وجمع الله بينهما في خير بشرته سبحانه في الزواج فقام «بيت مسلم» يظله جو الرحمة، ويحيطه العلم، ويحصّنه الخلق ويحفظه الله – عزوجل – من الزيغ والفتنة والضلال، ويأخذ سبحانه بيد أهله في مدارج الخير والإيمان والمعرفة... ومضت السنون، والحب يجمع بينهما.. يدافعون معاً عن إيمانهم بالتطبيق ويظهرون إسلامهم بالقدوة والعمل، ويحيون حياةً سعيدة مبناها على الإسلام وعلاقتها وفق شريعة السماء..

وكانت ثمرة الزواج السعيد القائم على المودة والاحترام العظيم ابنة وحيدة خرجت إلى الدنيا في هذا المنبت الكريم، التقى بين أب رакع ساجد، وأم عابدة متعبدة، ودعاة طيبون يشرف بهم البيت بين الحين والحين.. فقد كان البيت مأوى

كريمًا ومقيلاً عزيزًا وبيتًا إسلاميًا عنوانًا ورمزًا..

وفي يوم مرضت أمها فذهبت لزيارتها ومعها الابنة الغالية، وذهب هو ليقيلها إلى أهلها زائرة.. وما أن رجع إلى البيت حتى فوجئ بها بعد وقت قصير تعود مرةً أخرى.. تعجّب وظن أنه قد حدث لأمها مكروه؛ ولكن كانت المفاجأة..؟!

لقد عادت الزوجة الغالية متهمه له أنه يعرف غيرها، امرأةً أخرى وقد رأتها تخرج من منزله من أخبرتها من الأخوات التي تثق في صدقهن!!
.. استرجع هو «إنا لله وإنا إليه راجعون» وتنكر لها، واستنكر ما تتهمه به..

قالت: لماذا تفعل ذلك؟

ذكرها هو بما ربط بينهما من الإسلام والاستقامة، وأكد لها أنها بطول العشرة بينها تعرفه كما تعرف نفسها، وتدرك مدى استقامته وتورعه حتى عن الشبهات..

قالت: أنت لا تشعر بالنار التي تلهب نفسي وقلبي، لا أريد أن أبقى معك!!
قال لها: تعقل يا أختاه، إنا في أزمة.. وهذه الأزمة تتطلب منا نحن الاثنين حكمة التصرف حتى نخرج منها، والسييل إلى ذلك هو الحوار وليس التصادم..

قالت: التهاور!! أي تهاور؟ امرأة أجنبية مع رجل في بيت واحد، ماذا يفعلان معاً؟!!

قال: إن هذا من سوء الظن.. وهو من العقبات الرئيسة في البناء الصحيح لبيوتنا، بل لكل أعمالنا، ولذلك أمرنا ربنا ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾. ذلك أن سوء الظن يجعل كل فرد يفسر عمل أخيه تفسيرًا معكوسًا.

قالت - وقد انحبس صوتها بسبب عبارات خنقتها، ثم سألت عبر وجنتيها -:
وما هو التفسير غير المعكوس لوجود امرأة أجنبية معك في بيتي؟

قال: ماذا حدث لك زوجتي الحبيبة؟ إنك أنت المرأة الجليلة بكل ما في هذه

الكلمة من معنى، والوقورة الهادئة التي لا يستخفها أمر أو حدث مهما بلغ عنفه.

قالت: فما تجيب أنت عن هذه الحقيقة التي تزعم أنت أنها اتهام باطل؟

قال: أجيب إجابة عائشة – رضي الله عنها – حين قالت: إني والله أعلم أنكم سمعتم حديثاً يتحدث الناس به، واستقر في نفوسكم، وصدقتم به، فلئن قلت لكم أني بريئة لا تصدقوني، ولئن اعترفت لكم بأمر، والله يعلم أني منه بريئة لتصدقني.. فوالله ما أجد لي ولكم مثلاً إلا أبا يوسف إذ قال: ﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾.

قالت الزوجة: ولماذا تكذب الأخت؟ إنها أخت فاضلة.

قال لها: هل تصدقني أني أبيع ديني بامرأة، أي امرأة؟!!!

لماذا نتوسم فيمن حولنا أنهم مثاليون لا تأتي نفوسهم النقائص ولا تدخل قلوبهم الأحقاد والرغبة في انقلاب الأوضاع؟
ثم.. هل الأصل في حادثة مثل هذه – بفرض حدوثها – هل الأصل هو الستر أم الفضيحة؟

إن الإسلام يأمرنا أن ندرأ الحدود بالشبهات ماكان لها مخرج، أليس النبي ﷺ يقول: «ادرءوا الحدود عن المسلمين ما استطعتم.. فإن كان له مخرج فخلوا سبيله، فإن الإمام أن يخطئ في العفو، خير من أن يخطئ في العقوبة». [أخرجه الترمذي].

ألم يطلب القرآن في مثل هذه الحوادث شهادة أربعة عدول يقرون برؤية الفعل، أو اعترافاً لا شبهة في صحته؟ قال تعالى: ﴿لَوْلَا جَاءُ وَعَلَيْهِ بِأَرْبَعَةٍ شُهَدَاءَ فإِذْ لَمْ يَأْتُوا بِالشُّهَدَاءِ فَأُولَئِكَ عِنْدَ اللَّهِ هُمُ الْكَاذِبُونَ﴾.

قالت: آه.. كأنك تريد أن يفعل الجميع هذه الجريمة، ثم يمشون بلا عقوبة؟ أي خسارة نخسرها إذا كان هذا هو سلوكنا وتصورنا؟!!!

قال: إن الخسارة التي نخسرها بالسكوت عن تهمة غير مؤكدة أقل بكثير من

الخسارة التي نخسرها، بشيوع الاتهام بغير دليل واقعي..
 إن إشاعة الاتهامات وعدم التحرج من نشرها، يخرّص الكثير على
 الفعلة التي كانوا يظنونها ممنوعة أو نادرة فيتخرجون من الوقوع فيها.
 قالت: إنك ما زلت تتحدث وبكل هدوء، وتطالبني أن أغلب مشاعري وأكبح
 غليان الدم في عروقي وفوران شعوري وأعصابي، هل هذا يُعقل؟ هل
 هذا أمر ممكن؟

قال: أنا أعلم أن الأمر شاقٌ عليك، ولقد شقَّ حكم القذف على نفوس
 المسلمين الأوائل لما كان في نفوسهم من شدة الغيرة، وما ورثوه من شدة
 الانفعال.. ولكن حكم الله ﴿لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ﴾.. طالبهم
 بأن يغلبوا مشاعرهم ويستسلموا لحكم الله، وهذا هو الهدف الأعلى..
 ألا يكون حكمٌ إلا لله في ذات الأنفس، وفي كل شؤون الحياة.. وهذا هو
 الواجب علينا نحن أيضًا، أن نحاول أن نربي أنفسنا على الانضباط
 الصعب حتى لا نتحكم فينا الأهواء.

قالت: لا أستطيع هذا «الانضباط الصعب» وأنا أرى الخطر يتهددني في عُقر
 داري، هذا ما تربيت عليه، ولا أستطيع تغييره.

قال: أنا أوافقك على أن البيئة لها أثر كبير في تشكيل قيم الإنسان، وفي ردود
 أفعاله.. بل هي رحي القيم الذي يتشكل بداخله كياننا النفسي، بل إنني
 أقطع أننا نتنفس هذه القيم من البيئة كما نتنفس الهواء، ولذلك فإن بداية
 التغيير هي بمغادرة المؤلف إلى الشرعي، وإن كان غير مألوف..

قالت: ما أهدأك!! لا تشعر بأي ألم، ولا تقدر آلام الآخرين.

قال: لا والله، إنك لا تتصورين قدر الآلام التي أصابتنى من اتهامك لي؛
 ولكني أفكر أيضًا في الآثار المترتبة على هذه التهم في حياة المسلمين
 وطمأنينة بيوتهم.. إذ لو تركنا الألسنة تُلقي التهم فنصدقها، وتقذف
 البريء والبريئة فنسمع إليها فسند كل زوج شاكًا في زوجته، وكل

بيت مهدد بالانهيار، ومن هنا كان التهديد القرآني ﴿وَالَّذِينَ يَرْمُونَ
الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَاجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا
وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾

..... وهنا دق جرس الهاتف.....

كان المتحدث هو صاحب العمل الذي يعمل به الزوج، كان يدعو إلى
السفر في مهمة عاجلة.. حاول الزوج أن يعتذر منه بكل وسيلة ؛ ولكن
دون جدوى.

قال لها: لا أعرف كيف أتركك في هذه الحالة.. إني أعتذر إليك، فأنا مضطر
للسفر وقد أغيب يوماً أو يومين، وأنا أعرفك قارئةً للقرآن، تاليةً لآياته
ليل نهار، وأنا أدعوك إلى التأمل في قول الله _ عزوجل _ : ﴿لَوْلَا إِذْ
سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ﴾ .. تأمل
هذه الآية وفكرى.. فكرى في هذا الذي تتهمينى به، هل تظنين بنفسك
أنك تأتينه؟؟.. ألسنت تستبعدينه عنك؟؟ فلماذا تظنين بي ما تستبعدينه
عن نفسك؟!

... حاول وداعها ؛ ولكنها أشاحت بوجهها عنه....

سافر الزوج، وحين وصل إلى البلدة التي يقصدها تحدث إليها عبر
الهاتف، وجاءه صوتها مخنوقاً من البكاء..

قالت: كيف أنت؟ لقد ظلمتك.. لقد جاءت إليّ هذه الأخت وقالت: إن ما
قلته ليس له أصل، وقالت أنها مريضة، وأطلعتني على تذاكر طبية تثبت
أنها مريضة نفسياً!!!!

قال: الحمد لله على كل حال ؛ ولكنى لا أقصد أن تأخذى براءتى من تصرفات
وكلمات، وإنما قصدت أن أؤكد على القاعدة التي نعالج بها مثل هذه
الحالات فيما يأتي من الزمان.

قالت: سنتحدث في هذا الأمر حين تعود إلينا إن شاء الله، فهل سيكون ذلك

قريباً؟

قال: أسأل التوفيق واليسير.

..... غاب الأب.. بقي طيفه ملء الدار.. تشوقت الأم والابنة إلى الزوج والأب، تشوقنا إلى عذوبة حديثه ورقة كلامه وعطفه الكريم.....

وعاد الأب بعد أيام، وأقبلت عليه زوجته وابنته يعانقانه..

قالت الزوجة: ساحنى يا زوجي الحبيب.

قال: يغفر الله لي ولك.

..... وبعد تناول طعام العشاء.. انتحى الزوج بزوجه بعيداً عن الابنة..

قال لها: هل قرأت تفسير قوله تعالى ﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ...﴾.

قالت: قرأته وكأني لم أقرأه من قبل.. وقرأت ما قالته امرأة أبى أيوب الأنصارى، حين سمعت ما يقال عن عائشة. قال: نعم، وذلك الكذب. أكنت فاعلة ذلك يا أم أيوب؟ قالت: لا والله ما كنت لأفعله. قال: فعائشة والله خير منك.

قال الزوج: أترين يا زوجتي الحبيبة.. إن القاعدة الثابتة في مثل هذه الحوادث هي الرجوع إلى النفس واستفتاء القلب، فإذا استبعدت نفوسنا حدوث الأمر منا؛ فهو من الآخر أبعد وهذا هو أهم الأدلة.. الدليل الوجداني.. قالت: ولكن القرآن حدثني بالدليل الواقعي الخارجي. ﴿لَوْلَا جَاءُ وَعَلَيْهِ بِأَرْبَعَةٍ شُهَدَاءٍ﴾.

قال: نعم.. زوجتي الحبيبة.. وإنى أعتقد أن هذه الحادثة التي مرت بنا هي إشارة الخطر التي انطلقت فجأة لتذكرنا بضرورة مراجعة تصوراتنا وأفكارنا؛ لتنقيها مما فيها من جاهلية التصور والفكر والسلوك.

قالت: نعم.. لقد شعرتُ خلال هذه الحادثة المأساة أنني أعيش تعارضاً داخلياً بين «حمية الجاهلية» و «الروح القرآنية» في حياتي!!!
لقد شعرتُ أن ردة فعلي كانت صورة مشوّهة للبناء الأصيل لقيم الإسلام وسلوكياته.

قال لها: بارك الله فيك.. نعم.. نعم إن هذه هي حقيقة واقعنا.. فهل نجعل هذه المأساة هي الحد الفاصل بين مرحلتين في حياتنا فنبدأ في تجديد حياتنا بطريقتين.. طريقة سلبية تفصلنا عن رواسب الجاهلية.. وطريقة إيجابية تصلنا بالحياة الإسلامية الكريمة.

قالت: أسأل الله _ عزوجل _ أن يوفّقني وإياك.. ولكنها في الحقيقة مسألة غير يسيرة..

أنا مثلاً لا أستطيع رؤية هذه الأخت بعد ذلك أو زيارتها..

قال لها: لا.. يا زوجتي الحبيبة.. إنك تذكرين موقف أبي بكر الصديق في حديث الإفك.. لقد كان ينفق على مسطح بن أثاثة لقرابته وفقره، فلما خاض في حديث الإفك أقسم أبو بكر بالله «والله لا أنفق على مسطح شيئاً أبداً».. فأنزل الله تعالى:

﴿وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا يُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: ٢٢]

فقال أبو بكر: بلى والله، إني لأحب أن يغفر الله لي. فرجع إلى مسطح النفقة التي كان يجري عليه.. وقال: «والله لا أنزعها منه أبداً»..

قالت له: نعم.. إني أحب أن يغفر الله لي، وسأقوم بزيارة هذه الأخت _ إن شاء الله _ ونفسي صافية.. ومطمئنة وهادئة.. _ إن شاء الله..

قال: الحمد لله الذي جمع شملنا من جديد، وأعاد لدارنا الفرح والسرور، وظلل آفاقها بجناحي الهناء والحبور..

قالت: الحمد لله.. إني أشعر أن هذه الدار «حصن» قوي منيع بفضل الله.
قال: هكذا يجب أن يكون البيت المسلم «حصناً».. فيكون الزوج فيه «محصناً»
وتكون الزوجة به «محصنة».. ويحاولا معاً منع كل ما يهدده بالهدم،
ويدافعا عنه معاً ضد الأعداء..

أخي الزوج..

إذا شكّت المرأة في زوجها، طال شكّها خروجه ودخوله.. واتصالاته وسائر
تعاملاته..!!

ومن ثم، يشعر الزوج كدر الحياة مع هذه الزوجة... هذه حقيقة!!
ولكني أقول لك: لولا وجود ما يدعم الشك ولو كان أموراً غير مقصودة لدى
الزوج؛ ما كان الشك ليقوى...

فإن كنت لا تحبها، فالله - عز وجل - أمرك بقوله: ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾.
[البقرة: ٢١٦]

وقال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۖ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

ويقول الرسول ﷺ: «لا يفرك - لا يبغض - مؤمن مؤمنة! إن كره منها خلقاً،
رضي منها آخر». [أخرجه مسلم وغيره].

جعل الله العشرة بالمعروف فريضة على الرجال - حتى في حالة كراهية الزوج
لزوجته ما لم تصبح العشرة متعذرة - ونسّم في هذه الحال نسمة الرجاء في غيب الله،
وفي علم الله؛ كي لا يطاوع المرء انفعاله الأول، فيبت وشيجة الزوجية العزيزة، فما
يدريه أن هناك خيراً فيما يكره، هو لا يدريه.. خيراً مخبوءاً كامناً، لعله كظم انفعاله
واستبقى زوجه سيلاقيه.

﴿فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾

[النساء: ١٩]

وهذه اللمسة الأخيرة في الآية تعلق النفس بالله، وتهدئ من فورة الغضب، وتفتأ من حدة الكره، حتى يعاود الإنسان نفسه في هدوء، وحتى لا تكون العلاقة الزوجية ريشة في مهب الرياح.. أو تصبح وكأنها..

خيطة وشيك الانقطاع!!

المكان: غرفة الأبناء.

الزمان: بعد العشاء.

الأشخاص: هؤلاء الأبناء يقفون خلف باب غرفتهم.. القلق والخوف يحيط

٣٢٠٠٠

ماذا يحدث؟ وما هذه الأصوات العالية؟

إنه صوت الأب والأم في شجار كبير.. يسأل الأبناء تُرى بماذا سيتهي هذا الشجار ومتى؟

يفركون أيديهم.. ينظرون في عيونهم الدامعة القلقة الحزينة.. نريد أن ننام ولكن كيف ننام؟

وكيف سنذهب إلى المدرسة صباحًا بعد هذه الليلة العصبية؟

هل سيحدث.. الطلاق؟

هل ستتزوج يا «أحمد»؟ لا لن أتزوج عندما أكبر.

وأنت يا «هدى» ماذا تفعلين عندما تكبرين؟ سأكمل دراستي وأعمل ولن أتزوج، إن الزواج تجربة مريرة.

هذا حوار يدور بين الأبناء وسط هذا الجو المفعم المشحون.

- وإنا نجد ردود أفعال الأطفال - في هذا الجو - عنيفة، فبدلاً من حالة الامتنان ناحية الأم والأب على تضحياتهم وبذلها من أجل الأبناء، يحل محل هذا الامتنان

الضائع نوعٌ من اللوم والتذمر يدور بداخل الأبناء هذا السؤال:
لماذا تزوجتما إذن؟

ليتكم لم تتزوجوا حتى لا تنجبونا.

ولا يختلف اثنان أن الخسائر التي هي في جانب الأبناء خسائر عميقة قلبًا
وقالبًا، فمن يصرف على الأولاد؟ ومن يحميهم؟ وأين صورة الأب الذي يحتاجونه
الأبناء في مناسباتهم الاجتماعية؟ أو في مواقفهم التي قد تستدعي وجود الأب؟
ومع من سيعيشون؟ مع الأم؟ أم مع الأب؟ أم مع الجدة؟
وأين الأمن النفسي الذي تحققه التربية في الجو الأسري الطبيعي؟

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«حينما تبرز المشاكل، فإن المرء يفكر سريعًا جدًا في الانفصال عن شريك

الحياة..!!

لا تسرعاً أبدًا في اتخاذ هذه الخطوة. الأفضل هنا أن يتحدث كل منكما عن مثله
العليا، وأن تعمل على التخطيط للسنة القادمة... تحدثا معًا عن حلم كل منكما
بحياة زوجية سعيدة، وأن كلاً منكما يحتاج الآخر.. تحدثا بوضوح عن رغباتكما،
وعن كيفية تحقيق هذه الرغبات.. ولا تنسيا هنا أن تحدثا معًا بمنتهي الحب
والعاطفة والحنان». (١)

واعلم أن: الأمر يستحق، فهذا الخيط وشيك الانقطاع بينكما هو في حقيقته
الخيط الذي يربط أخطر علاقة إنسانية، فالعلاقة الزوجية هي العلاقة الوحيدة التي
تحدد مستقبل وتاريخ المجتمع، بل الأمة بأكملها.. ولذلك فإن الأصل في هذه
العلاقة هو الاستمرار والاستقرار والخلود، وأن الطبيعة السوية للإنسان ألا يعيش

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٧٧.

وحيداً وأن يحافظ على زوجته، وأن يتحمّل، وأن يصبر وأن يكابد، وأن المشاكل تتضاءل بمرور الوقت، وأن الإساءات تنسى، وأن العمر قصير نسبياً..» (١) ..
ولذلك فإن الإسلام لا يشجع على الطلاق، كما لا يشجع على إنهاء أية علاقة حتى على مستوى علاقات الصداقة بين إنسان وآخر إلا بعد استنفاد كافة الوسائل الكفيلة بإيجاد الركائز التي تحفظ هذه العلاقة وتعطيها الانفتاح على كل القضايا الإنسانية التي تؤكد امتدادها في ما هو خير الإنسان.

إن كلمة الطلاق، وكلمة الموت.. بينهما تقارب في المعنى، وبيننا وبينهم تقارب في الشعور بكليهما..

«ورغم أن الموت حقٌّ، وأن الطلاق حلالٌ إلا أننا نبغض هاتين الكلمتين، والمعنى واحد.. الانفصال موت.. والموت انفصال.. ورغم أنه لا مفر من الطلاق في بعض الأحيان.. ولكن هذا أمر مختلف عن مجرد ترديد هذه الكلمة بدون داعٍ وبدون أن نقصدها وبدون أن نعيها..

ولعل اللا شعور _ أي: العقل الباطن لدى المرأة _ هو الذي يدفعها إلى ترديد هذه الكلمة وطلبها؛ لكي تسعد برفض زوجها تطليقها، لكي تؤكد لذاتها أنها هي التي تريد أن ترحل وزوجها يرفض رحيلها، أنها هي الراضية وليست المرفوضة، أنها هي المرغوبة والمطلوبة، وأنه يتمسك بها، وهذا دليل على عدم الطمأنينة، وبالتالي دليل على وجود خلل في العلاقة الزوجية..» (٢)

ولذلك فإنه من الحكمة حين يثور الخلاف ألا يأخذ كلا الزوجين ما يقوله الآخر على محمل شخصي، ومن ثم لا يدخل مع شريك الحياة في صراع، وإنما يستمع إليه بهدوء، ويسأله بمتهمي الدقة، ويحترم مشاعره بكلمات مثل: «لقد أغضبك ذلك كثيراً».. «آه يا حبيبي، لقد أخطأت في حقك».. وهو مع ذلك يذكر صفاته الجيدة..

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٣٠.

(٢) المصدر السابق - ص ٢٩٦ - ٢٩٧ بتصرف يسير.

ويبدأ في التحوار معه حول المشكلة، مع التأكيد على أن الحوار ليس معركة يثبت كل طرف فيها أنه الأقوى، بل الهدف الأساسي من الحوار هو حل المشكلة..

🌸 وهناك «خمس مراحل لحل أي مشكلة بطريقة فعالة تحترم مشاعر الطرفين..» 🌸

🌸 ١- نشأة المشكلة 🌸

«ليل» غاضبة بسبب كمية الوقت التي يقضيها «عمر» في العمل..

كيف ذلك؟

يتفقان على وقت محدد للحديث حول هذه المشكلة، عندما يكون كل منهما قادر على الانتباه لما يريد الآخر، مع مراعاة:

تركيز انتباهها على ما يمكنها تغييره..

🌸 ٢- الاستماع والتأكد من المشكلة 🌸

يتناوب كلٌّ من الزوجين الاستماع إلى الآخر، وإعادة ما سمعه.. «هل هناك شيء آخر تريد ذكره؟».. «والآن أرجو أن تستمع إلي».

كيف ذلك؟

يتأكد كل طرف من صحة فهمه بعد كل عدة جمل... حتى يشعر كلاهما أنه قال كل ما لديه، وأن الآخر فهم ما قاله.

مع مراعاة:

مقاومة الرغبة في طرح الأسئلة أو الجدال أو التعليق.

🌸 ٣ - الذي أريده هو 🌸

ليلي: أريد قضاء وقت أطول معك.

عمر: إن عملي يتطلب الكثير من الوقت، وهذا هام بالنسبة إلي، وأريدك أن تقدرني.
كيف ذلك؟

تلخيص ما يريده كل من الزوجين..

مع مراعاة:

عدم القلق مما يبدو في هذه المرحلة أنه اختلاف في الرغبات..

٤ - البحث عن احتمالات

- إنهاء العمل مبكرًا مرة كل أسبوع.

- أمسية خارج البيت كل أسبوع.

- وقت للاستماع كل يوم أو عدة أيام كل أسبوع.

كيف ذلك؟

تفعيل العقل وعرض الاحتمالات، ولا بأس هنا أن تكون الاقتراحات غير واقعية..

مع مراعاة:

لا يقوم أحد من الطرفين بأي نقاش أو إصدار أحكام، أو حتى الموافقة على أي اقتراح.

٥ - وقت اتخاذ القرار

تحديد، متى؟ وأين؟ وهل كل طرف موافق أم لا؟

كيف ذلك؟

دراسة كل الاحتمالات للاتفاق على ما يلبي حاجات الطرفين.

مع مراعاة:

وضوح الاتفاق، ودور كل طرف في تحقيقه...» (١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

عندما يكثر الضباب وتتلبد سماء حياتكما بغيوم المشاكل الزوجية، حاولا الثبات وعدم الانفعال والعصية وحلاً هذه المشاكل بهدوء، وتغاضيا عن بعض الأمور، والتمسا الأعدار، وتذكرا إحسان من أساء، واصبرا واحتسبا واعلما أن: العاقبة للصابرين وأن..

لكل مشكلة حل..

لا يوجد مشكلة مهما كان حجمها إلا ويمكن احتوائها في الزواج.. فالأيام تُكسب الزوجين خبرةً، وتزيدهم اقتراباً وتفاهماً، وهذا الاقتراب والتفاهم لا يكون سطحياً ؛ ولكنه يمتد إلى الأعماق.. وهذا يعني انكشاف جوهر كل طرف من أطراف العلاقة للآخر..

ومن هنا لا تكون هناك مشكلة يمكن أن نطلق عليها «مستحيلة» فالإنسان يستطيع بما آتاه الله من علم وإرادة أن يذلل الصعوبات ويعالج المشكلات، وإذا لم يستطع أن يعالج المشكلة من جذورها فليحاول احتواء المشكلة واستيعابها فإن ذلك يخفف عليه وطء المشكلة.

قصة رمزية..

يحكى أن امرأة ذهبت إلى أحد الحكماء تشتكي إليه سوء معاملة زوجها لها وعدم اهتمامه بها، فقال لها الحكيم: ستجدين الحل عندي ؛ ولكن سأطلب منك طلباً قبل أن أعطيك الحل الذي يعينك على كسب زوجك،

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٢٨، ٢٢٩.

فقلت: اطلب ما تشاء المهم أن أجد لمشكلتي حلاً.

فقال لها الحكيم: أريدك أن تحضري لي ثلاث شعرات من جسم الأسد.

فقلت: يا إلهي وكيف أصل إلى الأسد؟

فأجاب: هذا هو شرطي الوحيد قبل أن أساعدك.

فوافقت الزوجة على طلب الحكيم. وعندما عادت إلى بيتها بدأت تفكر كيف

أستطيع إحضار هذه الشعرات من جسم الأسد؟

فذهبت إلى الغابة وبدأت تنظر إلى الأسد، وتفكر في الوسيلة المناسبة التي

تستطيع بها أن تأخذ شعرات منه، وبدأت تفكر وتفكر حتى توصلت إلى الحل. وفي

اليوم التالي أحضرت معها كبشاً وقدمته للأسد، ففرح به الأسد وأكله. وفي اليوم

الثاني كررت نفس العمل، وكذلك في اليوم الثالث والرابع.. حتى ألفتها الأسد. وفي

اليوم الخامس اقتربت من الأسد وهو يأكل الكبش وبدأت تمسح على جسمه ثم

أخذت الشعرات دون أن يحس، وحملتها مسرعة إلى الحكيم.

فسألها الحكيم متعجباً: كيف استطعت إحضار هذه الشعرات؟

فأخبرته بما فعلت. وقالت له: هاأنا أحضرت الشعرات فأخبرني كيف أستطيع

كسب زوجي؟

فأجابها الحكيم: لقد استطعت ترويض الأسد المفترس، فكيف لا تقدرين على

ترويض زوجك؟

﴿ هذه هي القصة.. وأما عبرتها فهي: ﴾

(إن أية مشكلة لها خطوات يتبعها من أراد أن يجد حلاً لها.. وهذه الخطوات

هي:

١ - تحديد المشكلة:

إن وجود مشكلة ما يعني وجود اختلاف بين ما حصل وما ينبغي حصوله..

فمثلاً يتزوج الرجل أو تتزوج المرأة ويقصد كل منهما إلى أن يحصل على السكن الزوجي، وأن يعيش في جو مليء بالمودة والرحمة؛ ولكن الذي حصل هو أن الرجل لا يشعر بالسكن الروحي مع زوجته، أو الزوجة لا تشعر بأن نفسها تسكن إلى الرجل الذي تزوجته..

وهنا يثور سؤال. ما هو السبب في عدم وجود السكن؟ إلى جانب أسئلة أخرى تقتضيها الحالة.

وخطوة تحديد المشكلة يمر بها ثلاثة مراحل وهي:

أ- مرحلة الاستكشاف

ب- مرحلة التعرف الدقيق على نوع المشكلة

ج- مرحلة التشخيص

٢ - طرح البدائل المختلفة لحل المشكلة، وقد يلجأ إلى ما يسمى بالعصف الذهني الذي يتيح عرض أفكار وبدائل مختلفة.

٣ - القيام بحصر مزايا وعيوب كل بديل (أو حل) وعملية اختيار كل بديل تتم من خلال معايير عدة:

أ- إمكانية التطبيق فقد يكون الحل جيداً؛ ولكنه يستعصي على التطبيق.

ب- الجودة.

ج- القبول.

د- التكاليف.

هـ - إمكانية تصحيحه.

٤ - تنفيذ الحل.

٥ - تقويم واختبار النتائج..

وبناء على ذلك، فإن أي مشكلة يواجهها الإنسان غالباً ما يتاح له دراستها من

خلال الخطوات السابقة رغبة في إيجاد الحل الأمثل لها..» (١).
ولاشك أن الوصول إلى الحل الأمثل للمشكلات إنما يكون عبر الأساليب
الحضارية مثل:

الحل عبر الحوار..

أسلوب الحوار الهادئ هو الأسلوب الكفيل بإزالة أسباب الخلاف، وحل
المشاكل التي تنشأ في الأسرة..
فأكبر المشاكل التي تنشأ في الأسرة يمكن حلها من خلال الحوار الموضوعي
الهادئ، الذي يصغي كل طرف في الأسرة فيه إلى الطرف الآخر ويسمع ما عنده
بنفس الطالب للحقيقة، المتقبل للحق الخاضع له.

إن كلمة حب تتكون من حرفين، الحاء والباء.. فهي تذكرنا بـ «حوار بناء»

و الذي يحب يحاور ويستمع، وللحوار البناء والاتصال الفعال بين الزوجين
ثلاث قواعد رئيسية:

- ١ - الإفصاح بدقة عن المشاعر.
- ٢ - الاستماع بإنصات إلى الطرف الآخر.
- ٣ - تقبل مشاعر ورأي الطرف الثاني، حتى ولو كانت المشاعر أو الرأي مختلفاً
عما عندك.

بغير ذلك فإن الحوار غير مجدٍ وغير فعال!!!

دعنا نشرح بعض الشيء..

(١) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ١٦٠ - ١٦٢.

الإفصاح بدقة عن المشاعر

هذه أول قواعد الحوار الصحيح بين الزوجين «تجنب الحيل»!!
صارحيه مثلاً أنك تغارين عليه، وأنتك تودّين أن تتناقشي معه في هذا الموضوع..

صارحيه - مثلاً - بأنك ترغبين في بعض الاهتمام العاطفي بك، أو أنك تريدين أن يقضي معك وقتاً أطول..

تجنبي اللف والدوران.. بل عبّري عن مشاعرك بصراحة..
ويجب التنبيه هنا إلى أن الإفصاح هنا وبدقة يقال بتأدب وتلطف، فهناك فرق بين الإفصاح والتجريح، والصراحة والوقاحة....

الاستماع بإنصات للطرف الثاني

نقصد بهذه النقطة أن يفهم كل شريك الآخر، ولا سبيل لهذا الفهم إلا أن ينصت كلا الزوجين للآخر، ويحسن الاستماع إليه..

تقبل رأي شريك حياتك..

نعم.. تقبل رأي الآخر، وخاصة إذا صارحك بمشاعره، وانتبه من التحدث عمّا أفصح به لك عن نفسه، لا تفشّ له سرّاً.. ولا تعيّر به بما قال لك، بل شجعه على الإفصاح عن نفسه..

مثال:

قاربت الساعة على الساعة مساءً.. كان «أحمد» و«سلمى» متأخرين عن موعد زيارة أخت الزوج، ذلك الموعد المؤجل منذ شهر كامل.

كان «أحمد» متشوقاً لرؤية أخته.. وبينما «أحمد» يهيم بفتح الباب للخروج.. رنّ

جرسُ الهاتف، كانت شقيقة «سلمى» هي المتصلة، وعادة ما تطول بينهما المحادثات الهاتفية، أشار «أحمد» إلى ساعته موجهاً نظره إلى «سلمى».. بعد أن أنهت «سلمى» المحادثة انفجرت قائلة: «أنت لا تحب شقيقتي أبداً»، لقد شعرتُ أنني لا أتصَّرف على حريتي، أنت لا تسمح لي باتخاذ أي قرار، ولا تترك لي أدنى اختيار أرغب فيه، ثم إنها ليست معضلة إن تأخرنا بعض الوقت عن شقيقتك!!..

نفد صبر «أحمد» وكان يريد أن يقول لها: لماذا لم تتركي جهاز الرد الآلي يتلقى المكالمات؛ ولكنه خشي من رد فعلها الذي قد يؤخرهما عن مواعده مع شقيقته.. ولكن أفصحتُ تعبيرات وجهه عما أراد، مما دفع «سلمى» إلى وضع المسامح الأخير في النعش - كما يقولون - فقالت: ألا، تُبدي كثيراً من عدم الصبر عندما تتكلم عن زيارة أختك، لماذا أختك أهم من أختي؟

أحس «أحمد» بأن السؤال واضح الانحياز؛ ولكنه خشي أن تضيق عليه فرصة زيارة أخته، التي لم يرها منذ أكثر من شهر، فقال: «هل يمكن أن نؤجل هذه المسألة على أن نناقشها بعد عودتنا من الزيارة؟» إلا أن «سلمى» قالت: لا، إن ما أشعر به الآن، هو ما أشعر به دائماً، وهو ما لم نتحدث بشأنه أبداً، ولا يمكن أن آتي معك لزيارة أختك، وهذه المشاعر تتناوبني وتملأ رأسي..

.... من منهما على حق؟ «أحمد» أم «سلمى»؟

في الحقيقة.. كلاهما على حق.. وهناك حلٌ يرضي الطرفين!!..

لو أن «أحمد» و «سلمى» قد اتفقا على تحديد ساعة كاملة كل أسبوع للتداول والمشاركة حول كل ما يجعل هذه المشاعر السلبية تتسرب إلى حياتهما.. لاشك أن الحال بينهما ستكون أفضل...

الحل عبر التفاوض..

تتعدد المواقف التي يجد فيها الزوجان أن لكل منهما رغبات واحتياجات لا تتفق مع ما يريده الآخر.. وتواجه الحياة الزوجية أزمات حادة حين يصر كل طرف

على ما يريد، كما أن فوز طرف وخسارة الآخر لا تعني مرور الأزمة بسلام بل فقط تأجيل الانفجار لوقتٍ لاحقٍ لشعور طرف بالغبن وتجاهل رغباته أو احتياجاته.

لذا فلا غرابة أن نتحدث عن التفاوض في الحياة الزوجية للوصول لأفضل الصيغ التي تحقق حلاً معقولاً للطرفين؛ لتستمر الحياة بعدلٍ وتوافقٍ.

وقد يثير مصطلح التفاوض حفيظة البعض؛ لأنه يرى أنه يوحي بالخصومة والنزاع، وهو ما لا يتفق مع الحياة الزوجية التي تقوم في الإسلام على المودة والرحمة؛ لكننا هنا لا نقصد التفاوض بالمعنى السياسي الصراعي، بل إدارة العلاقة بشكل منظم بعيداً عن العشوائية التي تسمى أحياناً بغير اسمها وتؤدي إلى فشل الحياة الزوجية؛ لميل كفة الميزان لصالح طرف على حساب طرف، لذا فالتفاوض هنا يتم بين طرفين على وعي دائم بأنهما يشكلان وحدة واحدة في مركب واحد، وأن علاقتهما ليست صراعية، بل تراحمية، تظللها المودة والرحمة.. (١) حيث يدرك الطرفان أن لديهما مشكلة مشتركة، وبينهما قدرًا من الثقة، فيمارسا معًا محاولة حل تلك المشكلة عبر ثلاث مراحل:

الإعداد

ماذا تريد؟ حدّد هدفك ورتب أفكارك ومطالبك بشكل يضبط ما هو جوهرى لا تنازل عنه، وما هو أقل في الأهمية يمكن التفاهم بشأنه.

التحاور

اكتشاف وكشف الهدف من التفاوض باستخدام الأسئلة المفتوحة، والسماع الجيد والهادئ للطرف الآخر.

العرض

(١) مستفاد من موقع: إسلام أون لاين - islamonline.net

إذا حدث كذا فنحن سنفعل كذا، ويفضل دائماً استخدام كلمة نحن ؛ لأن الأسرة كيان جَمَعَ الطرفين، وعادةً هي كلمة تؤكد الوعي بهذه الحقيقة، وأن الطرف المتحدث هدفه المصلحة العامة لكيان الأسرة، أو أنه راعي -إذا كانت المصلحة فردية- مصالح الآخرين وأخذها في الحسبان.
ومما يعين على التفاوض الناجح..

الابتعاد عن العتاب:

يجب أن يحرص الزوجان على الابتعاد عن العتاب، أو ربما إغائه - إن استطاعوا - والاستعاضة عنه بالتناصح الخالص لوجه الله، وعدم إعجاب كل منهما برأيه، بل شعارهما جميعاً: رأيي صحيح يحتمل الخطأ.. ورأيي غيري خطأ يحتمل الصواب..

مثال..

«كانت «نور» تتطلع بشوق مع زوجها «محمود» لولادة طفلها الأول، وكانا في غاية السعادة. إلا أنهما كانا يعلمان أن هذه الولادة ستجلب معها بعض التغيرات الجذرية في حياتهما، ولذلك فقد قررا تحديد وقت للجلوس والحديث ومحاولة فهم كل منهما لموقف الآخر..

وقد وجدا «نور» و «محمود» جلسة الكلام والاستماع صعبةً نوعاً ما في بداية الأمر؛ ولكن تبين لهم من متابعة الحديث كم هو مفيد الحديث في الأمور المختلفة بينهما....

بينما يرى بعض الأزواج عدم الخوض أو الحديث المتعمق حول خلافاتهم متأملين بأنه لن ينتج عواقب وخيمة، وقد يحدث ما لم يكن في حسابهم، فتضعف العلاقة الزوجية وتتفكك بسبب كل هذه الضغوطات...

لقد استطاع «محمود» و «نور» بعد جلسة الحديث الاتفاق على الأمور الأربعة

التالية كحاجات أساسية أولية لكليهما:

- ١- نحتاج لوقت نقضيه مع بعضنا.
 - ٢- علينا تقديم رعاية ممتازة للأطفال.
 - ٣- نحتاج إلى تخفيف متطلبات أعمالنا المهنية بعض الشيء بطريقة أو بأخرى.
 - ٤- نحتاج إلى بعض الشعور بالرضى عن قيامنا بعملنا المهني.
- ... في كثير من حالات اتخاذ قرار، وخاصةً عندما تتعارض الآراء، ويحدث نوعٌ من الأزمات أو المشكلات، فإن مما يفيد عندها تقسيم هذه المشكلة إلى مراحل واضحة ومحددة. ويمكن أن يتم هذا التقسيم من خلال تحديد المراحل التالية:
- ١- ما هو الموضوع الذي نحتاج لعلاجه أو لا؟
 - ٢- لنحاول التفكير معاً، وتقديم أكبر ما يمكن من الاقتراحات والحلول الممكنة.
 - ٣- لتنفّح هذه المقترحات، ومن ثم نتفق على بعض الخطوات المستقبلية للتطبيق.

... لقد تمكن: «محمود» و «نور» من إدراك أنهما لن يستطيعا علاج كل المشكلات دفعةً واحدة، ولذلك قررا معالجة مشكلة واحدة، ومن ثم الانتقال إلى أخرى، وقد رغبا في البداية معالجة موضوع نوعية الرعاية الجيدة التي يرغبان في تقديمها لوليدهما...

لقد كان كلُّ منهما حريصًا على سلامة علاقتهما كزوجين وكأسرة واحدة بعد ولادة طفلها الأول.. لقد كانا يبنيان معًا علاقتهما على أسس من المودة والرحمة..

لقد كان كلُّ منهما يدرك أن الإنسان أحيانًا يجب عليه التضحية، حفاظًا على سلامة الأسرة وتماسكها..^(١)

وما كان لهما أن يصلا إلا هذه النتيجة الطيبة إلا من خلال..

التكيف والمرونة

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢١٤ - ٢١٩ بتصرف.

يتغير كل شيء حولنا.. الليل يعقبه نهار، والشمس ما تلبث أن تملأ الكون حتى يأذن ضوءها بالرحيل، الأطفال يكبرون، الشباب يهرمون، الآباء يموتون!!.. ولكن بعض الأزواج والزوجات لا يتقبّلون هذا التغيير، فيتعاملون مع شريك الحياة كما لو أنه لم يتغيّر عمراً واهتمامات!!..

إن هذا التغيير لابد أن يجد في مقابله من كلا الزوجين تكيّفًا مع المتغيرات التي تطرأ على الحياة، والتطور الذي يصله شريك الحياة..

وهذا التكيّف هو ما يُطلق عليه «المرونة».. وهي تعني: «التحكّم» في أسلوب الحياة.. وهي تمثل قوة عظيمة.. كيف؟

تأمل معي هذين المشهدين..

الأول: ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة وظلت تحوم وتدور من اليمين إلى اليسار ومن أعلى إلى أسفل إلى أن انتهت طاقتها وماتت.

الثاني: أحد صيادي السمك كان يصطاد وكلما تخرج له سمكة صغيرة احتفظ بها، وإذا خرجت له سمكة كبيرة كان يلقيها في البحر مرةً أخرى، فسأله أحد الجلوس ما السبب وراء هذا التصرف؟ فقال: أنا حزين جدًّا؛ ولكنني مضطر إلى ذلك حيث أن القدر الذي أطهي فيه السمك صغير جدًّا لا يتسع إلا للسمك الصغير.

ونرجع مرةً أخرى للذبابة فقد كانت تصر على الخروج من النافذة ولم يكن لديها المرونة الكافية لتبحث عن مخرج آخر، وأصرت على طريقة واحدة، وكان بالقرب منها باب مفتوح كبير كان في استطاعتها أن تخرج منه لو أنها حاولت وغيرت طريقها.

أما الصياد فلو كان لديه مرونة كافية لكان راجع قدراته وإمكانياته وفكر لو وجد حلًّا لتلك المشكلة وما فقد كل هذا السمك الكبير.

إن الكثيرين منّا هم نفس تفكير هذا الصياد!!

«إننا لا نرضى عن النتائج التي نحصل عليها، وعندما لا يفلح ما نسعى إليه، فإننا لا نحاول أن نجرب شيئاً يختلف عنه تماماً، بل وعلى النقيض، نحاول بشكل أكثر جدية أن نقوم بما يبدو من خلال الثقة بالنفس الطريق الصحيح للتقدم.. ومن ثم تضيع جهودنا سدى بجعل الأمور أسوأ مما عليه فعلاً..» (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

عندما تسير في حياتك بأسلوب معين، ولا تنصلح لك الحياة، فإن محاولة السعي بجهد أكثر بنفس الأسلوب لن يحل المشكلة.. وإنما الأنفع من ذلك أن تحاول تغيير أسلوبك الذي تسير به.

وإذن فأنت تحتاج أن تكون مرناً، ومستعداً لتغيير خطتك في الحياة، لأنك سوف تواجه تحديات كبيرة في الحياة.. "١" .. ولكي يتم ذلك بصورة طيبة لابد من «إعادة هيكلية» بعض العلاقات مع شريك الحياة..

فمثلاً:

تلح الزوجة في طلب الاعتذار من الزوجة الذي يرفض ذلك، وهي ترى أن ذلك يجرحها؛ لأنه يشير إلى أنه لا يهتم بها، ومن جانبها يرفض الاعتراف بالخطأ لأنه يعتقد أن ما يفعله صحيح ولا عيب فيه، وبناء على ذلك فإن الاعتذار يكون فيه إهانةً له..!!

ومن خلال «إعادة الهيكلية» يستطيع كلٌّ منهما تجاوز العقبة، فإذا أعاد الزوج هيكلية مفهومه للاعتذار، يمكنه قول: «أنا آسف»؛ لأنه تسبب في جعل من يجبه يتألم..

وإذا أعادت الزوجة هيكلية مفهومها للاعتذار فسوف تتمتع عن الالحاح لسماع

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٢٦٦.

هذه الكلمات، وترضى بطرق أخرى يستخدمها زوجها للتعبير عن ذلك، وعن رغبته في عدم تكرار ما يؤلمها.

وهكذا يمتلك كلا الزوجين إلى جانب المرونة، قوة سحرية لحل المشكلات، تلك هي:

قوة الاعتذار..

يعد «الاعتذار يعد فرصة رائعة لتعميق الحب والمشاركة، فإنه الوقت المثالي للقيام بالجهد الحقيقي للاستماع إلى شريك الحياة باحترام وتعمق، وأنه الوقت لمعيشة التعاطف والعرفان بالجميل معه نظرًا ؛ لأنه راغب في تقديم الاعتذار.. وهو الأمر الذي يجعل شريك الحياة يقوم بنفس ما قمت به معه عندما يأتي دورك في الاعتذار».^(١)

إن للاعتذار قوة سحرية، بل ربما كان الاعتذار وسيلة من وسائل دفع من أمامك إلى الاعتذار..

فمثلًا..

حين يقول - الزوج أو الزوجة - : أنا آسف ؛ لأنني خرجت عن شعوري وأنا أحدثك بشأن كذا.. يبدو أنني بالغت بعض الشيء... فإن رد فعل الطرف الآخر - غالبًا - يكون: لا بأس، أنا أيضًا آسف فلم أكن أعرف أهمية هذا الأمر بالنسبة لك، سأكون أكثر حرصًا في المرة القادمة».^(٢)، و مفتاح الاعتذار الحقيقي، هو الاعتراف بالخطأ، لذلك فإن عبارة مثل: «أنا آسف لقد آذيت مشاعرك»، تُحدث التأثير القوي

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣١٤، ٣١٥ بتصرف.

(٢) لا بد من التأكيد هنا أن رد الفعل هذا لا يكون إلا من طرف يقدر قيمة الاعتذار، وإلا فربما كان رد الفعل هو: نعم إنك تبالغ دائمًا، وهذا أمر مزعج!!!

المطلوب... وبالطبع، هناك أيضًا بعض اللمحات الإضافية التي تؤكد روح الاعتذار، ومن ذلك مثلًا تعبيرات الوجه، ودرجة الصوت...
و حين يكون الاعتذار حقيقيًا^(١)، فإنه يمثل القوة الأكبر في تبديد الغضب وتهدة الطرف الآخر.. كيف؟

خذ مثالًا:

عاد «محمد» من عمله متأخرًا، فوجد زوجته «نجوى» تقوم بتحضير طعام العشاء الذي كان هو قد وافق على أن يشاركها إعدادها، ثم هو الآن يأتي متأخرًا..
غضبت الزوجة، ولم يكن هذا الغضب؛ لأن زوجها لم يشاركها إعداد الطعام كما وعدتها.. وإنما لأنه - كما ترى هي - اتخذ قرارًا منفردًا بعدم المشاركة، ولم يأخذ رأيها، ورغم توضيحات الزوج، ظلت الزوجة غاضبة..
وهنا فطن الزوج إلى الأمر، فاعتذر لها عن هذا الأمر..
وكانت المفاجأة أن الزوجة بدت، وكأنها قد نسيت الموضوع تمامًا!!!!

وكما أن الاعتذار أمر هام، فإن التوضيح يعد أحد عناصر الاعتذار أيضًا، فتوضيحك لماذا فعلت ما فعلت يساعدك على كسب الموقف لصالحك طالما أن هذا التوضيح لا يقصد منه «تبرير» الخطأ.. ذلك أن التوضيح الذي يحمل في طياته أنك لم ترتكب أي خطأ لا يأتي إلا بنتيجة عكسية.. أما التوضيح الذي لا يرفع المسؤولية، فهو عنصر فعّال من عناصر الاعتذار.

مثال:

(١) قد يعتذر الزوج لزوجته فيقول مثلًا: "أنا آسف، هل استرحت الآن؟" .. فهنا على الرغم من وجود لفظ "آسف" إلا أن هذا القول لا يعد اعتذارًا، فإلحاق جملة "هل استرحت الآن؟" أبطل مفعول الأسف..

لننظر معاً إلى نموذج لعب فيه الاعتذار دوراً إيجابياً في إصلاح خطأ غير مقصود من الزوج.. ولنلاحظ تداخل الاعتذار في نسيج المحادثة التي دارت بين الزوج والزوجة..

«على مائدة الافطار جلس الزوجان لدقائق قليلة قبل أن يبدأ كل منهما يومه، سألت الزوجة زوجها: إذن التاسعة والنصف؟

الزوج مندهشاً: التاسعة والنصف؟!!

الزوجة: إنه موعد الطبيب..

أعاد الزوج السؤال: هل هو اليوم؟.. ثم تعجب: يا لهذا الأمر!!.. إن اليوم حافل بالالتزامات – وكان الزوج مهموماً لأنه لا بد أن يُنهي التقرير الذي وعد به رئيسه، ثم يأتي الآن هذا الموعد..

الزوجة في عتاب: هل نسيت موعدنا مع الطبيب؟

... إن الزوجة حامل وعلى وشك الولادة، وتقوم بزيارة الطبيب مع زوجها، وهذا الموعد مع الطبيب محدد على جدول مواعيدهما منذ أكثر من شهر...

اصطحب الزوجان ابنتهما إلى المدرسة كالمعتاد، ثم توجهتا إلى عيادة الطبيب في الموعد المحدد، وكان ذلك يعني أن الزوج سيتأخر على موعد عمله..

وجرت حسابات كثيرة في ذهن الزوج، هل الوقت سيسمح بإنهاء تقريره أم

لا؟

وكان مما زاد الموقف صعوبة تأخر الطبيب عن الموعد، حيث ظل الزوج والزوجة ينتظرانه لفترة طويلة، وأخيراً قالت الزوجة لزوجها: إذا أردت الذهاب للعمل فأنا متفهمة للموقف.. وقد قدر الزوج لها هذا الموقف.. ولكن الزوجة ما تزال تشعر بالأسى لأنه نسي الموعد، ثم تفاقم الأمر لأنه اضطر للتأخر في العمل لتعويض ما ضاع من وقت في الصباح..

أدى صراع الضغوط المتعلق بالتوقيتات وتعدد الالتزامات إلى شعور كل من الزوجين بالضيق؛ ولكنها حاولت أن يعملا بطريقتهما لتقادي الإحباط من خلال

التحدث مع بعضهما..

هنا أطلب من القارئ - زوجاً أو زوجة - أن يلاحظ الطريقة التي سارت بها المحادثة، وأن يلاحظ أيضاً كيف أن الاعتذارات التي تبادلها ساعدت على تمهيد الطريق للتوافق؟

في المساء..

الزوج: في الواقع أنا آسف جداً لأنني نسيت الموعد؛ ولكن الحمد لله لقد يسر الله لي الذهاب معك.. وأنا أعتذر مرة أخرى..

أبدت الزوجة موافقتها: نعم أنت جئت معي؛ ولكن قلة الصبر كانت بادية عليك خلال وجودنا في العيادة.. لقد جلست متململاً تبدي علامات الضيق..
رد الزوج: ولكنك أنت أيضاً كنت متضايقه أكثر مني لتأخر الطبيب، أليس كذلك؟

قالت الزوجة: ولكنك بعد أن تركتني ظللت فترة طويلة إلى أن دخلت إلى الطبيب..

قال الزوج: أنا آسف يا حبيبي أن تسببت لك في كل هذا الضيق..

أخي الزوج.. أختي الزوجة..

لا تخاطر بإنكار كل شيء والإصرار على أنك كنت على صواب، فرفض الإقرار بأي خطأ بالمرّة يستثير غضب الطرف الآخر ويطلق شرارة التفاهم الحوارية بينك وبين الطرف الآخر.. بل هو يقود الطرف الآخر في محاولة دحض حججك في إنكار الخطأ، وهكذا..

إن الزوجة أو الزوج حين يريد أن يسمع من شريك الحياة كلمة: «أنا آسف».. أو الاعتذار بأية صورة، فهو في الحقيقة لا يرغب في مجرد الكلمة أو حتى الإحساس بالخطأ، وإنما رغبته الحقيقية هي في التأكد من عدم تكرار الخطأ مرةً أخرى في

المستقبل.. وهذا يجعله على وفاق واتفق معك، كما أنه يشيع في الأسرة جوًّا أسريًّا سعيدًا.. فلماذا لا تستخدم «قوة الاعتذار»؟

❦ ماضي الخلاف.. مستقبل الأمل.. ❦

في كل مرحلة من مراحل الحياة، تظهر حاجات جديدة ومشكلات جديدة، فإذا وفينا لأنفسنا بهذه الحاجة، واستطعنا إدارة هذه المشكلة، فإننا نصبح قادرين على تنمية وتطوير قدراتنا بحيث نهيئ الأساس الأمثل للسعادة الزوجية.. ونحن هنا نحاول أن نساعد الأزواج الذين يحاولون تجاوز ماضي الخلافات الزوجية، إلى مستقبل حياة الأمل والتفاهم والحب، تلك الحياة التي تبعد بالإنسان عن المنغصات والتعاسة عبر استيعاب درس الماضي، وتحديد أخطاء الحاضر، وتفهم المشكلة التي يواجهونها، والاستفادة من كل الخبرات للوصول إلى الحل الأصوب..

❦ - اعرف قدر نفسك.. ❦

جميل أن يعرف الإنسان قيمة نفسه، وقدر ذاته.. وطيب أن يعلم أن إسهاماته في الحياة مهمة وقيمة.. وأنه لا يستغنى عنها أبدًا.. ولكن أن يتحوّل ذلك إلى لون من ألوان الغرور والغطرسة.. وإلى إحساس بأن شريك الحياة «محظوظ»؛ لأنه وجد مثله.. هنا المشكلة..

«إن هناك تحوّلًا مذهلاً يحدث عندما يعرف الشريكان قيمة كل منهما، وعندما يحس كل منهما بالأمان في إسهاماتها الخاصة الفريدة، إنه لأمر شديد الفائدة للعلاقة عندما يحس كل منهما أن شريكه متساوٍ..» (١)

وأنا أؤكد لك ذلك من خلال تجربة حياتية.. إذا أردت أن تعرف قدر ذاتك.. وقدر شريك حياتك فلا تأخذ ما يقوم به شريك حياتك على أنه أمرٌ مسلم به..!!

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٨٠.

بل فكّر دائماً ماذا لو أن زوجتك مثلاً قد أخذت أجازة من مسؤولياتها لمدة شهر، فأصبحت مسؤلاً عن نفسك في هذه المدة.. فمَن يطهو لك طعامك؟ ومَن يغسل لك ملابسك؟.. ومَن يذكرّك بالتزاماتك؟.. بل مَن يبحث لك عن أشياءك التي تضيع منك بسبب الفوضى التي سيصبح عليه البيت في أثناء ذلك الشهر؟
تخيّل ذلك.. وتخيّل أنك حرمت من حب زوجتك الذي يملأ عليك حياتك؟!!!

وإذا كنتِ زوجة.. فلك أن تتخيلي أن زوجك تخلى عن مسؤولياته لمدة شهر.. فكيف يكون حال بيتك؟
لو قام كلا الزوجين بهذا التخيل.. عندها سيعرف كل منهما قيمته الذاتية.. وأهميته في بيته.. وأهمية شريكه أيضاً..

لا تنبش الماضي..

يشكو بعض الأزواج أو الزوجات من أمور قد ضايقته من الآخر.. فإذا سألته: متى كان هذا؟ قال.. منذ عام.. أو منذ عامين.. أو ربما قال: ثلاثة أعوام!!!
لاشك أن هذا التذكر للمشاكل القديمة لا يعود على الأزواج بأي نفع.. ذلك أن العلاقة الزوجية فيها ما يكفيها من التحديات.. وهذا «التذكر» يضيف إليها عبئاً جدياً..

بالطبع.. نحن لا ندعو إلى أن يدفن كل من الزوج والزوجة رأسه في الرمال.. ولكن لا بد في الوقت ذاته أن نتذكر جميعاً، أنه ليس منا معصوم فكلنا ذوو خطأ.. ولا بد أن تكون البيئة التي نعيش فيها هي بيئة تسامح حتى يظل رباط الحب بيننا سليماً!!!!

«إن من المعروف أن أية مشكلة في الحياة الزوجية سرعان ما تنتهي وتتلاشى مسيبتها بعد وقت يسير من الصمت أو المفاوضات، وسرعان ما ينساها أصحابها؛ ولكن في كثير من الأحيان يقوم الآخرون بنبش تلك المشكلات من باب حب

الاستطلاع، فيساهمون بشكل مباشر أو غير مباشر في إضرار نيرانها، وقد يكون النقل غير الصحيح لما قاله أحد الزوجين للطرف الآخر أحد أهم أسباب تطور المشكلة، ولا ننسى مبالغة بعض الأشخاص في نقل الكلام حيث يجعلون من الحبة قبة - كما يُقال - مما يزيد المشكلة اشتعالاً!!». "٢"

لا تترك المشكلات تتراكم... ❁

لقد دلّنتي التجربة على أن أفضل شعار يمكن أن يتخذه الأزواج لتفادي الشُّقاق، هو أنه لا يوجد حريق يتعذر إطفاءه عند بدء اشتعاله بفنجان من ماء.. ذلك لأن أكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع إلى أشياء تافهة تتطور تدريجياً حتى يتعذر إصلاحها..

إن كثيراً من الأزواج لا يحاولون مواجهة التغييرات والتوترات التي تنشأ في حياتهم في بداياتها، وإنما يتركون الأمور تتراكم حتى تصل إلى حد لا يُحتمل، والمشكلة أنه يصعب على الإنسان أن يتكلم بهدوء وموضوعية عندما يكون شديد الانزعاج والغضب، فنجد الأزواج هنا بدلاً من أن يحددوا وقتاً مناسباً للحديث الهادئ والشامل، فإنهم يحاولون التنفيس عما في أنفسهم من الانزعاج والغضب بالكلام عن عوارض المشكلة وبسرعة، وفي أوقات غير مناسبة، مما يزيد في المشاعر والمواقف السلبية بين الطرفين... إن المشكلات التي لا تعالج بشكل سليم تحرّب كل ما هو جيد وحسن في العلاقات الزوجية..

«والخطأ الأكبر هنا هو ترك المشاكل تتراكم من دون مواجهة، وبدون توضيح، ومن قبل ذلك ومن بعده.. بدون حوار هادئ، ومواجهة كل من الزوجين للآخر بأخطائه أولاً بأول!!»

إن الواجب عليهما أن يعبر كل منهما عن قلقه ومخاوفه وتوقعاته وآلامه وهمومه.. ويجب أن يرفع كل منهما شكواه إلى الآخر بكلمات واضحة وصوت مسموع ونبرة ودودة، ويجب الاستمرار والمثابرة والإلحاح في عرض الشكوى حتى

تصل إلى ضمير الآخر...» (١)

❦ - لا تخبر ثالثاً..❦

«عند حدوث مشكلة بين الزوجين، يجب أن يسعي معاً إلى حلها وعرضها بهدوء، دون نقل هذه المشكلة إلى أهل الزوجين؛ لأنه يغلب أن ينضم أهل الزوجة إلى ابنتيهما، وكذلك أهل الزوج!!

فيبدأون في تضخيم الأمور وإحاطتها بهالة عظيمة...!!! وتأخذهم الحمية لابنهم أو ابنتهم؛ فيضرمون نار العداوة والبغضاء.. وقد يذكروا مشكلات قديمة يكون الزوجان قد تناسياها...

إن أغلب هذه المشكلات أمور طفيفة لأسباب تافهة، وحدثت نتيجة ضيق أحد الزوجين، وسوء مزاجه!!

ولكنها عندما خرجت من المنزل أصبحت أموراً عظيمة وحلها مستحيلاً...

إن من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الزوجان، إشراك الغرباء في الخصومات المنزلية والمشاكل الزوجية، ففي مثل هذه الحالة يزداد تصلب كل طرف بأرائه ومواقفه؛ لأن همه يصبح في مثل هذه الحالة منحصرًا في حفظ ماء وجهه بدلاً من الرغبة في التركيز على المشكلة الأصلية وحلها..

و لا يعني هذا بالطبع عدم أخذ المشورة بتأناً، بل متى ما رأى الزوجان تعسر الفهم والإصلاح، فلها عرض المشكلة والاستشارة حولها.. ❦ وَإِنْ خَفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقُ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنْ اللَّهُ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا❦ [النساء ٣٥] . (١)

(١) المصدر السابق - ص ٦١.

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٧٦، ٨٢.

ولكن الأفضل، بصفة عامة عند حدوث أي توتر في الأسرة أن يظل أمره مكتومًا بين الزوجين، يحاولان معًا إزالته والقضاء عليه.. فإن لم يكن هناك بدٌّ من إعلام أحد، فليكن أقرب المقربين إلى الأسرة، ولا يخبر إلا بوجود خلاف ما، أما طبيعة الخلاف وماهيته فلا ينبغي إعلامه بها في هذه المرحلة.. وتأمل معي هذا الخبر..

جاء النبي ﷺ إلى بيت فاطمة، فلم يجد عليًّا، فقال: أين ابن عمك؟، فقالت: كان بيني وبينه شيء فغاضبني فخرج. فقال النبي ﷺ: انظر أين هو؟ فقال: هو في المسجد راقد. فجاءه وهو مضطجع، وقد سقط رداؤه عن شقه فأصابه تراب، فجعل النبي ﷺ يقول: «قم يا أبا تراب.. قم يا أبا تراب». [أخرجه الشيخان.]

وبنظرة سريعة إلى هذا الخبر يتبين لنا كيف أن السيدة فاطمة لم تُخبر النبي ﷺ بطبيعة الخلاف وماهيته، بل كل ما أعلمته إياه هو مجرد وجود خلاف فحسب...

احذر الرمال المتحركة..

يشكو بعض الأزواج مما يطلق عليه «الرمال المتحركة»، ويقصدون بها أسلوب شركاء حياتهم في المناقشة، فبينما يناقش الواحد منه شريكه في أمر ما، وبأسلوب منطقي، خطوة بخطوة، إذا به يجد شريكه قد غير مسار المناقشة..

فقال الزوجة - مثلًا - لا أستطيع مناقشة هذا الأمر الآن، فأنا مضطرة إلى إخراج البطاطس من الفرن!!..

أو ربما يقول الزوج: لا أستطيع إكمال هذا النقاش، فعندي موعد مع أصدقائي!!

ولا يقصد كلا الزوجين من ذلك إلا التهرب من المناقشة، وتفادي الخلاف!!.. ولاشك أن عادة تفادي الخلاف هذه تصنع جوًّا كاذبًا من الوئام والسلام.. و

لكن، كثيرًا ما يدفع الزوجان ثمنًا باهظًا لهذا السلام.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك زيجات استمرت لفترة طويلة ؛ ولكن الزوجين فيها نادرًا ما يتناقشان في الأمور التي تهمهما فعلاً... وعندما يقع الخلاف، نجد بعض الأزواج ينعزل ويمتنع عن ذكر أي شيء، وهناك بعض الأزواج الآخرين يلجئون إلى تغيير الموضوع، أو ينسحبون من النقاش..

وهكذا نجد الزوجين بطريقة شعورية أو لا شعورية يبذلان جهدهما لتفادي مواقف الخلاف وذلك بالحديث عن مواضيع أخرى مثل العمل والفواتير والأطفال... إلخ.

على السطح، قد يبدو أن العلاقة تتسم بالوثام ؛ ولكن في حقيقة الأمر نجد أن الزوجين يخافان من مواجهة التقارب العاطفي والمودة الحقيقية..

نعم.. قد يكون «رفض استكمال المناقشة التي تحوّلت إلى جدال محتدم حلاً جيداً، خاصة إذا استطعت معالجة المشكلة في وقت آخر – أي: حينما تهدأ مشاعرك – أما إذا لم يكن في نيتك التعامل مع الأمر مرةً أخرى، فلن يكون الرفض موقفاً جيداً...».

إن التزام السكوت أمام هذه الخلافات قد يؤدي إلى تخفيف حدة النزاع أو تجنبه؛ ولكن لا يدوم الحال هكذا طويلاً ؛ حيث يتم تأجيل الخلافات لبعض الوقت، وسرعان ما يشتعل البركان من جديد عند أدنى اصطدام.

وأيضاً لا تفيد أساليب وتكتيكات النقاش المختلفة – مثل أساليب التهكم والسخرية أو الإنكار والرفض، أو اللامبالاة والتعلي، أو التشبث بالكسب ولو بأي ثمن – في حل الخلافات، بل تؤدي مثل هذه الأساليب إلى تعميق الهوة وازدياد حدة النزاع.

وعلى كل حال، فعندما يقع الخلاف بين الزوجين، فإن أمامها ثلاثة خيارات:

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك – ديورا تانين – ص ١٠٤.

الشجار، أو تجنب موضوع الخلاف، أو حل المشكلة..
 فإذا اختار الزوجان الشجار، فسيجدا طاقاتها كلّها موجهة نحو محاولة إثبات
 مَنْ كان على حقٍّ، ومَنْ كان على باطل. ويظل بذلك الخلاف باقياً.
 أمّا إذا اختار الزوجان تجنب الموضوع، فسيظهر الخلاف مرة أخرى، وقد
 يكون أكثر عمقاً وقوّة.
 إن اختيار حل المشكلة هو في واقع الأمر البديل الوحيد الذكي لمعالجة الخلاف.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إننا في كثير من الأحيان لا ندرك حجم أزماتنا.. فتتخيّل أنه لا يقدر على حلها
 بشر!!

ولكنّا في الحقيقة إذا قمنا بعمل التغييرات المناسبة في أنفسنا، فإنها تؤدي إلى
 تغيير ما بنا، وإلى حل مشكلاتنا وأزماتنا..

إن في مقدور كل منا أن يتغلب على مواطن النزاع بينه وبين شريك حياته، إذا
 كان يملك «العنصر الفعال» الذي بإمكانه أن يعيد للحياة الزوجية توازنها
 وانسجامها وبهجتها.. ألا وهو «الحب».

إن المشاركة في إنجاح العلاقة الزوجية مسئولية يقوم بها الزوجان معاً، فمن
 خلال حسن معاملتهما لبعضهما وفهم أحدهما للآخر ووضوح الرؤية المشتركة بينهما
 تتحسن العلاقة بينهما وتنمو إلى الأفضل.

إنني أتمنى أن ينشأ في المجتمع المسلم فقهاء يتقنون فن احتواء الأزمات
 الزوجية، يقصدهم الزوجان وباقي أفراد الأسرة لتلقي الدروس التي تعلمهم كيف
 يديرون حياتهم الأسرية بشكل يحفظ عليهم الهدوء والسكينة، ويمنحهم الحياة
 الطيبة، ويبقي علاقتهم في إطار من المودة والرحمة، وظلال من الحب...

.. الخاتمة ..

ما أجمل أن تسمو آمياتنا نحو بيوت سعيدة، و ما أعظم أن ترتفع تطلعاتنا إلى علاقات زوجية ملؤها المودة والرحمة .. ولكن هذه التطلعات وتلك الأمنيات ستكون بمنتهى السذاجة إن لم تكن واقعية ، وفق قوانين السعادة ، وإن لم نمتلك إليها سبلها من " مهارات " التواصل مع الآخر ، و " فن " التعامل مع شريك الحياة ..

إن معرفة كل شيء عن قيادة الطائرات لا يؤهل المرء لكي يقود طائرة، ولكن عليه أن يتدرب على ذلك ويطبق ما تعلمه نظرياً .. !!

و كذلك الأمر في السعادة الزوجية، حيث لا يكفي معرفة قوانين هذه السعادة في حصولها، وإنما لا بد مع تلك المعرفة من تطبيق واقعي لقوانين السعادة ، وممارسة فعلية لمهاراتها وفنونها .

ومن هنا سنحاول الاستفادة من الخاتمة في إلقاء الضوء على الحياة الطيبة التي تنشأ من اجتماع كل لمسات هذا الفن معاً ، والتي عُرضت مجزأة خلال الكتاب في صورة فصول ، لنرى جميعاً كيف يمكن أن يحصل عليها الزوجان حين يجب كل منهما الآخر ، وحين يُبقون على هذا الحب من خلال المحاولة والصبر وممارسة لغة العلاقات و فن التعامل ..

إن القاريء إذا أراد أن يستخلص فكرة واحدة من الباب الأول " في أعماق إنسان " ^(١) ، فستكون بلا شك هي الحاجة الملحة من الجنسين لأن يفهم كلاهما الآخر لأن " المعرفة الكاملة بالآخر صفح كامل عنه " ..

وسيدرك القاريء بوعيه أنه لكي نحقق هذا الهدف لا بد أن نتعلم " فن امتلاك القلوب " ^(٢) ذلك الفن الذي يمكن تعلمه مثلما نتعلم لغة الحاسب الآلي !! .. نتعلم لغة القلوب التي تحمل في طياتها الحب الجميل ، و تعيد إلى حياتنا ، التوازن الذي أخل به واقعنا المادي الخالي من المشاعر !!..

فإذا نجحنا في تعلّم ذلك الفن ، واستطعنا ممارسته في واقع حياتنا الزوجية ، فقد بدأنا في " إحياء الانسجام الزوجي " ^(٣) حيث يعطف الرجل على زوجته .. وتحنو الزوجة على زوجها .. و تسود المودة والرحمة ..

ولأن فن امتلاك القلوب ، و إحياء الانسجام يشبه إلى حد كبير لغة الحاسب ، فإنه يُنسى تماماً

(١) راجع - إن شئت - الباب الأول .

(٢) راجع - إن شئت - الباب الثاني .

(٣) راجع - إن شئت - الباب الثالث .

إذا لم نمارسه باستمرار ، لأن هذه الممارسة هي التي تظهر لنا مشكلات المواجهة مع الواقع ، و التي يجب مواجهتها على أنها " تحديات لا مشكلات " (٤)

فإذا نجحنا في مواجهة تلك التحديات ، فقد أخذنا بالأسباب " حتى لا يجف النهر " (١) ..
و ذلك من خلال السير في " طريق الحياة الطيبة " ، وممارسة " حياة المشاركة الزوجية " وفق " أبجدية المودة والرحمة " ..

قد يبدو للبعض أن الوصول إلى هذا الهدف هو أمر صعب ، أو ربما رآه البعض مستحيلاً
!!..

و أنا أؤكد لكل القراء أن الأمر في مقدورهم جميعاً .. فقط حين يكون لديهم الرغبة والإرادة ..
ثم المحاولة .. ثم تغيير السلوك .. و الإصرار على هذا التغيير ...
و أنا أعلم أن البدء يُعد شيئاً صعباً ، ولكنه ممتع في ذات الوقت .. المهم هو أن نبدأ
بمجرد أن نبدأ ، سيصبح التقدم إلى الأمام في طريق التغيير أمراً طبيعياً ، وسيستمر تحركنا .. قد
نتحرك للخلف أحياناً لبعض خطوات ، لا بأس من ذلك ، بل إن ذلك يكون ضرورياً في بعض
الأوقات ، ويكون جزءاً من التقدم في أكثر الأوقات .. قد نتحسن ببطء ، ولكن قلوبنا ستقود
عقولنا .. وعقولنا ستوجه قلوبنا في الاتجاه الصحيح ..

حدد - أخي الزوج / أختي الزوجة - من أين تريد أن تبدأ .. ثم ابدأ .. ابدأ من حيث تريد
.. المهم أن تبدأ .. اختر سلوكاً واحداً وحاول أن تغيره للأفضل ، وعندما يتغير حاول في الآخر ..
وما قرأته في هذا الكتاب سيمدك - بإذن الله - ببعض الأفكار التي تساعدك على الوصول إلى
الحياة الطيبة ، لكي تسعد في حياتك ، و تعيش في حب دائم ..

و لكي تنتفع بأفكار هذا الكتاب على أكمل وجه ، هناك مطلب سحري إذا لم يتوفر لك ،
فألف فائدة في هذا الفن " فن التعامل مع شريك الحياة " لا تغني عنك شيئاً ...

إن هذا المطلب السحري هو رغبتك العميقة في تنمية قدراتك على تحسين تعاملك مع شريك
حياتك .. وعدم تعجلك قطف الثمرة ، وإيمانك الجازم بأنه لا يوجد لمشاكلك الزوجية حلاً
سحرياً ، بل لا بد من بذل الجهد ، واكتساب مهارات التعامل الصحيح مع شريك الحياة .. ثم
ممارسة هذه المهارات في واقع حياتك ، لكي تعطيك تغييرات صغيرة تؤدي بتراكمها إلى خلق
السعادة التي تحلم بها لحياتك الزوجية ..

كل ذلك من خلال عملية تشبه إلى حد كبير حركتي المد والجزر ، نتطور ونقترب كحركة
الموج من الشاطئ ، ثم نعود إلى الخلف ، ثم نقترب مرة أخرى من الشاطئ ، وقد نشعر بالألم
والإحباط حين نعود إلى الخلف ، ولكن بتكرار المد ، نقترب من الشاطئ أكثر مما كنا في المرات

(٤) راجع - إن شئت - الباب الرابع .

(١) راجع - إن شئت - الباب الخامس .

السابقة ..

ربما قال بعض الأزواج .. إن هذا كلام نظري ، ومثالي ، وغير واقعي ؟
وأنا أسأل هؤلاء الأزواج : هل المثالية تعني استحالة التطبيق ؟
فإن كانت إجابتهم : نعم ، فإني أجيهم : لا .. إن هذه الأفكار يمكن تطبيقها إن أردنا ، ولم
نهرب من أنفسنا ، وصدقنا المحاولة للتنفيذ ..

ثم إني سألهم مرة أخرى : هل أفكار الكتاب مثالية بمعنى أنها أفكار سامية راقية ؟
فإن أجابوا : بأن هذا مقصدهم !! فإني أؤكد لهم أن فهمهم هذا هو الصحيح .. ولكن .. لماذا
لا نكون من النبلاء الفضلاء المتسامين في أفكارهم وأفعالهم !!؟

فإن قلت - أخي الزوج / أختي الزوجة - : لا أستطيع أن أغير طريقتي في الحياة ..

فإني أسألك : هل أنت لا تستطيع ، أم أنك لا تريد ؟

كأنك تجيبني : أريد ولا أستطيع ..

وأنا أسألك مرة أخرى : إذا أعطيتك ١٠ عشرة جنيهات في مقابل وقت تقضيه مع شريك
حياتك تحدته وتتحاور معه يومياً ، فهل تعطيه هذا الوقت ؟

فإن قلت : أشك في ذلك ..!!

قلت لك : فإذا أعطيتك ١٠٠ مائة من الجنيهات في اليوم ؟

.. كأني بك تفكر ملياً .. وكأني أسمعك تقول : لا أعلم !!؟

وأنا أعرض عليك : ٢٠٠٠ ألفين من الجنيهات في اليوم ؟

أسمعك تجيب سريعاً : نعم بالتأكيد أستطيع أن أفعل ذلك .

وأنا أقول لك : إذن افعل .. ولكنني لن أعطيك شيئاً .. فقد أردت فقط أن أثبت لك أنك

"تستطيع" ، ولكنك بكل أسف "لا تريد" ..

إن المهارات الأساسية للزواج الناجح يمكن تعلمها ..

و في اعتقادي أنك تنتمي لأولئك الناس ، الذين يؤمنون أن التعامل بين الزوجين "علم"

يمكن تعلمه ، و "فن" يمكن ممارسته ، وإلا لم تكن لتشتري هذا الكتاب ..

إن أكثرنا يعرف طريق السعادة ، ولكنه يتنكبه !! لماذا؟

لأننا نميل إلى الأسهل في كل أمورنا ، كما أننا لسنا على استعداد لدفع ثمن تلك السعادة ..!!

نعم .. ما أندر أولئك الذين لديهم استعداد للتضحية بشيء للتخلص من الفوضى التي تسير

عليها حياتهم نحو مستقبل غامض غير واضح المعالم ..

وما أندر أولئك الذين يمتلكون صفة المثابرة على محاولة أن يبقى بينهم الحب ، وتظل حياتهم

السعادة ..

إننا - كلنا أو أكثرنا - " نتمنى " أن تكون لنا الحياة الطيبة .. و " نتطلع " لأن يبقى الحب بيننا إلى الأبد ..!! ولكن التمني لا يُبلغنا الهدف ، بل لا بد من دفع " الثمن " المطلوب للوصول إلى هذه الحياة .. أليست هذه هي الحقيقة ؟

دعونا نتساءل ..

كم من قراء هذا الكتاب - رجالاً ونساء - عقد بعد الفراغ منه اجتماعاً مع شريك الحياة لرسم سياسة تستهدف سعادتهم الزوجية ، على ضوء ما تضمنه الكتاب ؟
أليسوا قلة قليلة ؟

كم منا اعتزم - مثلاً - ان يكون رقيقاً مع شريك حياته ، ولكنه تقاعس - ربما - قبل أن يحاول !!؟

.. كم منا بدأ حياته معاشراً لأهله بالمعروف ، ثم ما لبث أن ضرب صفحاً عن هذه الطريقة في المعاشرة إلى القسوة والجفاء !!؟

إن الكثيرين منا يبدأون ، ولكن الذين يثابرون ، قلة قليلة جداً .. أليس كذلك ؟

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

المثابرة على وسائل الحفاظ على الحب ، وفن التعامل الزوجي .. هي السبيل إلى ذروة السعادة الزوجية .. فليس العلم هو حفظ المبادئ والقواعد .. وإنما العلم ما اقترن بالتطبيق العملي فإذا نسينا بعض ما تعلمناه ، فلنكن على يقين أننا قد نخطئ السلوك أحياناً ، ذلك أننا لا نتعلم هذا الفن - فن العلاقات الزوجية - ونحن بلا خبرة سابقة فيه ، بل لقد تمّت برمجتنا من قبل والدينا وبيئتنا الثقافية ، ومن ثم فنحن نحتاج إلى الوقت والصبر لمواجهة تحدي التخلص من أخطاء البيئة ، وأن نحل مكانها تلك الخبرة الجديدة والعلم الذي تعلمناه ..

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

ربما صادفت صعوبة في المداومة على تطبيق ما حواه هذا البحث من أساليب ، فهذا ما أعانيه أنا أيضاً ، ولكن المحاولة الجادة مطلوبة ..

فأنت في هذا العلم رائد ، ومسافر عبر منطقة جديدة .. ولا بد أن تتوقع أن تضل أحياناً .. ولا بد أن تتوقع أن يضل شريك الحياة أيضاً .. فإذا وجدت ذلك ، فهذا الكتاب دليل يقودك عبر أراضي الحياة الجديدة ..

فقط أريد أن أؤكد لك على " الطريقة " التي يمكن عبرها زيادة فائدة هذا الكتاب .. ومنها :

• عدم تهجم أحد طرفي العلاقة الزوجية على الطرف الآخر من خلال انتقاده على كل تصرف يقوم به !!

• ألا يُنصّب أحد الزوجين نفسه موجهاً ومعلماً أو معالجاً للطرف الآخر .

• أن يعلم كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية أن تغيير الطرف الآخر يبدأ من تغييره هو !!

وأنه لن يستطيع أن يغيّر شريك حياته حتى يتغيّر هو .

- ومن هنا فإنه من الضروري أن يفكّر كل طرف في سلوكه هو ، وفي دوره هو في العلاقة الزوجية ، قبل أن ينظر في دور الطرف الآخر ..
- وقبل ذلك ، وبعده ..

إنه لا يكفي القراءة للكتاب - على عظم نفعها - وإنما لا بد من أن يجرب الزوج والزوجة بنفسيهما ما في الكتاب من أفكار ، كما لا بد أن يتعلما من أخطئهما ...

إن البعض يتعلمون من الكتب كما لو كانوا مبتدئين ، فيفتحون عقولهم وقلوبهم لما يقرأون .. وهذا جيد ، ولكنه لا يعني أبداً أن نشعر دائماً أن سوانا يعرف الأفضل لنا ، وألا نحاول أن نكتشف بأنفسنا ماذا نريد ؟

ومن هنا فأنا لا أرغب أن يجذو الأزواج حذو هذا الكتاب ، أو يحاولون رسم نفس صورة العلاقة بينهما كالصورة التي ترسمها كلماته ، بل إنني أتمنى أن يصل كل زوج وزوجة إلى علاقة أفضل ، وصورة أجمل ..

وأياً كانت وجهة نظر القارئ اتفاقاً أو معارضة مع أفكار الكتاب ، فأمل كبير أن لا تحول وجهة نظره بينه وبين إدارك الفكرة الرئيسة في مادة الكتاب .. والوسائل التي عرضها " حتى يبقى الحب " فإذا اتضح له عدم صلاحية فكرة من أفكاره لحياته هو ، فإن هذا لا يعني البعد عن الكتاب ككل .. فكاتبه بشر ، يخطيء ويصيب ، وليس له الوصول إلى الأفضل إلا من خلال التواصل مع القراء ..

ولذلك - أخي القارئ - فإني أطلبك .. أن تكتب لي .. أن تعلّمني .. أن تساعدني على تطوير أفكارني .. أن ترسلني على العنوان التالي : alhob_albaki@yahoo.com

فهرس المراجع والمصادر " حسب الحروف الهجائية "

- * القرآن الكريم :
- ١- المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم - محمد فؤاد عبد الباقي - دار المعرفة .
- * السنة المطهرة :
- ٢- صحيح البخاري ، للإمام / محمد بن إسماعيل البخاري - دار ابن كثير .
 - ٣- صحيح مسلم ، للإمام / مسلم بن الحجاج - دار إحياء التراث - مصر .
 - ٤- مسند الإمام أحمد ، للإمام / أحمد بن حنبل - دار إحياء التراث - مصر .
 - ٥- سنن الترمذي ، تحقيق أحمد شاكر وآخرين - دار إحياء التراث - بيروت .
 - ٦- سنن أبي داود / سليمان بن داود الأشعث .
 - ٧- سنن النسائي - ترقيم أبي غدة .
 - ٨- الأحاديث الصحيحة ، العلامة المحدث / الشيخ محمد ناصر الدين الألباني .
 - ٩- صحيح الجامع الصغير ، السيوطي - تحقيق الشيخ الألباني - المكتب الإسلامي - بيروت .

(أ)

- ١٠- الأمة الإسلامية من التبعية إلى الريادة - د. محمد محمد بدري - دار الرسالة - مكة المكرمة .
- ١١- الإيمان والحياة - د يوسف القرضاوي - مؤسسة الرسالة - بيروت .
- ١٢- أخلاق الفتاة الزوجية - د . عدنان حسن باحارث - دار المجتمع للنشر والتوزيع - جده .
- ١٣- إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - دار المعرفة - بيروت .
- ١٤- إدارة الأولويات ، الأهم أولاً - ستيفن كوفي ، روجر ميريل - ترجمة السيد متولي حسن - مكتبة جرير .
- ١٥- ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - تعريب / عبد المنعم الزيايدي - مكتبة الخانجي - القاهرة .
- ١٦- إستراتيجيات الحياة - القيام بكل ما هو فعال ومفيد - د. فيليب ماكجرو - مكتبة جرير .
- ١٧- استمتع بالحياة - لورنس جولد - مكتبة الخانجي - القاهرة .
- ١٨- أسرار الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - دار طويق - الرياض .
- ١٩- أسرار السعادة الزوجية - محمد محمود عبد الله .
- ٢٠- أسعد نفسك .. وأسعد الآخرين - د . حسان شمسي باشا- دار القلم - دمشق .
- ٢١- أسهل الطرق إلى السعادة الزوجية - إعداد القسم العلمي بدار الوطن - دار الوطن - الرياض .
- ٢٢- أشواك - سيد قطب - دار سعد ١٩٤٧ .
- ٢٣- أفراح الروح - سيد قطب .
- ٢٤- أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديبورا تانين - مكتبة جرير .
- ٢٥- أنت لا تفهمني - ديبورا تانين - مكتبة جرير .
- ٢٦- أولويات الحركة الإسلامية في المرحلة القادمة - د . يوسف القرضاوي .

- ٢٧- أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - دار المعالي- عمان الأردن .
٢٨- الأهرام - جريدة يومية مصرية .

(ب)

- ٢٩- بلوغ النجاح فى الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - مكتبة العبيكان .
٣٠- البيان - مجلة شهرية - تصدر عن المنتدى الإسلامى - لندن .
٣١- بيت الدعوة - رفاعى سرور - مكتبة الحرمين .

(ت)

- ٣٢- تحرير المرأة فى عصر الرسالة - عبد الحليم أبو شقة - دار القلم - الكويت .
٣٣- تحفة العروس - محمد مهدي الإستانبولي .
٣٤- التخطيط الاستراتيجى - جون برايون - مكتبة لبنان
٣٥- التفاهم فى الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - المكتب الإسلامى
٣٦- تفسير القرآن العظيم - أبو الفدا إسماعيل ابن كثير .

(ج)

- ٣٧- الجامع لأحكام القرآن - القرطبي .
٣٨- الجواب الكافى لمن سأل عن الدواء الشافى - ابن القيم - نشره قصى محب الدين الخطيب .

(ح)

- ٣٩- حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون ، د. دينكماير - مكتبة جرير .
٤٠- الحروف الأبجدية فى السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - مكتبة المنار الإسلامية - الكويت
٤١- حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - مكتبة جرير .
٤٢- حوار مع صديقى الزوج - محمد رشيد العويد - دار حواء - الكويت .

(خ)

- ٤٣ - خصائص التصور الإسلامى - سيد قطب - دار الشروق .

(د)

- ٤٤- دراسات فى النفس الإنسانية - محمد قطب - دار الشروق .

- ٤٥- دراسات فى علم النفس - د . عبد الله عبد الحى موسى .
٤٦- دستور الأسرة فى ظلال القرآن - أحمد فائز - مؤسسة الرسالة .
٤٧- دع القلق ، وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - مكتبة الخانجي - القاهرة .
٤٨- دليل المتزوجين إلى حياة جنسية سعيدة - د/ أحمد طه حواس - دار الأفق .

(د)

- ٤٩- الذكاء العاطفي فى الإدارة والقيادة - د. ياسر العيتي - دار الفكر .

(ر)

- ٥٠- الرجال من المريخ ، النساء من الزهرة - د . جون جراي - مكتبة جرير
٥١- رحلة فى أعماق حواء - انصاف نعيم - دار الثقافة - القاهرة .
٥٢- رسالة إلى ابنتي - زينب الغزالي .
٥٣- روضة المحبين ونزهة المشتاقين - ابن قيم الجوزية - مكتبة الصفا - القاهرة

(ز)

- ٥٤- زاد المعاد - ابن القيم - مؤسسة الرسالة - بيروت .
٥٥- الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - دار طويق - الرياض .
٥٦- الزواج المثالي - فان دفلد - مكتبة الخانجي - القاهرة
٥٧- الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - مؤسسة الكلمة - الكويت .
٥٨- زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق .

(س)

- ٥٩- سيد قطب ، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - دار الإعتصام
٦٠- سير أعلام النبلاء - دار الفكر .

(ص)

- ٦١- صيد خاطر - ابن الجوزي - دار الفكر .

(ط)

- ٦٢- الطلاق .. آثار وعواقب - الدار العربية للعلوم .
٦٣- طوق الحمامة - ابن حزم .

(ع)

- ٦٤- العادات السبع للأسر الأكثر فعالية - ستيفن كوفي - مكتبة جرير .
٦٥- العادات العشر للشخصية الناجحة ، د . إبراهيم بن حمد القعيد ، دار المعرفة للتنمية البشرية
٦٦- عش الزوجية - سلمان بن ظافر عبد الله الشهري - دار طويق - الرياض .
٦٧- عودة الحجاب - د. محمد إسماعيل المقدم .
٦٨- العشرة الطيبة - محمد حسين .
٦٩- علم النفس والأدب - د. سامي الدروبي - دار المعارف .

(ف)

- ٧٠- الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - مركز الراشد .
٧١- فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - البيروني للأشرطة الثقافية والمطبوعات
٧٢- فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - دار صالح - السعودية
٧٣- في ظلال القرآن - سيد قطب - دار الشروق .

(ك)

- ٧٤- كيف تبين بيتاً سعيداً - د . أكرم رضا - دار الأندلس الخضراء - جده
٥٦- كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك - جون جراي - مكتبة جرير الرياض .
٧٦- كيف تفكر المرأة - د. حافظ علي يوسف
٧٧- كيف تكتب بحثاً أو رسالة ماجستير - د/ أحمد شلبي - مكتبة النهضة المصرية .
٧٨- كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - تعريب عبد المنعم الزيايدي - مكتبة الخانجي - القاهرة .
٧٩- كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية .
٨٠- كيف تكسب محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - مركز الراشد للتنمية الاجتماعية والنفسية .
٨١- كيف تُنمي قدراتك على حل المشاكل - ميشيل ستيفنز - ترجمة : سامي تيسير سلمان .

(ل)

- ٨٢- لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - مكتبة جرير

- ٨٣- لا تهتم بصغائر الأمور فى العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون ، و كريستين كارلسون - مكتبة جرير
 ٨٤- لا مزيد من الانغماس فى هموم الآخرين - ميلودي بيتي - مكتبة جرير .
 ٨٥- اللقاء بين الزوجين - عبد القادر عطا .
 ٨٦- اللمسة الإنسانية - د . محمد محمد بدري - دار الصفوة - القاهرة .
 ٨٧- لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - بدون دار نشر

(م)

- ٨٨- ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - دار طويق - الرياض
 ٨٩- مبادئ المعاشرة الزوجية ، تأليف : محمد أحمد كنعان ، دار البشائر الإسلامية .
 ٩٠- متاعب الزواج - د . عادل صادق - دار الشروق - القاهرة .
 ٩١- مجلة الفرحة الكويتية .
 ٩٢- مجموع الفتاوى - ابن تيمية .
 ٩٣- مجموع فتاوى ومقالات متنوعة للشيخ ابن باز .
 ٩٤- المجموعة الكاملة لمؤلفات الشيخ السعدي .
 ٩٥- المجموعة الكاملة - عباس محمود العقاد - دار الكتاب اللبناني .
 ٩٦- محاضرات صوتية لـ :
 - إبراهيم الدويش - بحر الحب - " محاضرة "
 - أبو إسحق الحويني - ليلة فى بيت النبي . " محاضرتان "
 - جاسم محمد المطوع - أحسن خطبة - " محاضرتان "
 - جون جراي - المريخ والزهرة فى غرفة النوم - " ١٤ محاضرة " باللغة الإنجليزية .
Mars and venus in the bedroom - John Gray - audio lectures
 - راغب السرجاني - صناعة الانسجام العائلي . " محاضرتان "
 - طارق بن علي الحبيب- لمسات نفسية فى الحياة الزوجية . " محاضرة "
 ٩٧- مذكرات زوج حزين - محمد رشيد العويّد - مكتبة المنار الإسلامية - الكويت
 ٩٨- مذكرات علم النفس - د. عبد السلام الشيخ - مكتبة غريب - طنطا
 ٩٩- مراجعات فى الفكر والدعوة والحركة - عمر عبيد حسنة - المعهد العالمي للفكر الإسلامي
 ١٠٠- المرأة كما أرادها الله - الشيخ محمد متولي الشعراوي - مكتبة القرآن
 ١٠١- المستشار الوافي فى حل الخلافات الزوجية " د / راشد السهل . الدار العربية للعلوم - لبنان .
 ١٠٢- مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - مركز اليا للتنمية الفكرية - جدة .
 ١٠٣- معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - مكتبة جرير - الرياض ..
 ١٠٤- المفاتيح الذهبية فى احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - مؤسسة المؤتمن - الرياض
 ١٠٥- مكتب زواج - عبد الرحمن قره حمود - دار ابن حزم - بيروت ، دار حواء - الكويت .
 ١٠٦- من أجل النجاح - د / عبد الكريم بكار - مركز اليا للتنمية البشرية
 ١٠٧- منهج التربية الإسلامية - محمد قطب - دار الشروق .
 ١٠٨- منهج الفن الإسلامي - محمد قطب - دار الشروق
 ١٠٩- مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - كتاب الأمة ١٠٣
 ١١٠- مواقع إنترنت :

www.almurabbi.com - موقع المرابي
www.binbaz.org.sa - موقع سماحة الشيخ / عبد العزيز بن باز -
www.almutawa.info/ara - موقع الأستاذ / جاسم المطوع -
موقع فضيلة الشيخ / محمد بن صالح العثيمين .
www.ibnothaimen.com
موقع مفكرة الإسلام
www. Islammemo.com
موقع إسلام أون لاين
www.islamonline.net
موقع قصة إسلام
http://www.islamstory.com
موقع ناصح
www.Naseh.net
موقع فضيلة الشيخ / يوسف القرضاوي
www.qaradawi.net
موقع صيد الفوائد
www.saaaid.net
موقع لحن الحياة
www.bukhatir.org

(ن)

- ١١١ - النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - مكتبة جرير .
١١٢ - نصائح للعrsan - د . محمد سعيد درويش - دار المنارة - جدة .

(هـ)

- ١١٣ - هدية كل عروس - الشيخ / محمد بن رزق بن طرهوني - مكتوب على الآلة الكاتبة .

(و)

- ١١٤ - وأصلحنا له زوجته - عبد الملك القاسم - دار القاسم
١١٥ - وشوشات - محمد رشيد العويد - مكتبة المنار. الإسلامية - الكويت .
١١٦ - وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشرجي - دار المكتبي - سورية .

(ي)

- ١١٧ - يوميات ألماني مسلم / مراد هوفمان .

فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٤	الإهداء
٥	المقدمة

الباب الأول

مهارات التواصل

١٣	بين يدي الباب
١٥	الفصل الأول: الاختلاف الرائع
١٧	النساء شقائق الرجال
١٨	عالمان متغايران
١٩	الحب وحده لا يكفي
٢١	معالم الفروق بين الجنسين
٢٣	كيفية الشعور بالذات
٢٣	كيف يشعر الرجل بذاته
٢٤	كيف تشعر المرأة بذاتها
٢٧	أسلوب مواجهة المشكلات
٣٠	مقاصد الصمت والكلمات
٣٤	موازنة الأهداف والتفصيلات
٣٩	إشباع الحاجات العاطفية:
٤٦	١ - الثقة والرعاية
٤٨	٢ - القبول والتفهم



٤٨	٣ - التقدير والاحترام
٤٨	٤ - الإعجاب والتفاني
٤٩	٥ - التشجيع والطمأنينة
٥٠	صوت الحب والغيرة
٥٤	دورات الاقتراب والابتعاد
٥٦	قاعدة تقدير الأعمال
٦١	الفصل الثاني: الفهم والتفاهم
٦١	إيجابية الفروق بين الجنسين
٦٣	ساعده ليشعر بذاته
٦٦	كيف يكون الشكل الصحيح للحوارين
٦٩	الطرق الممكنة لإسداء النصيحة للزوج بطريق غير مباشر
٧١	شاركيه مواجهة مشكلاته
٧٨	تعلمي لغته وكلماته
٩٢	استمع حديثه وتفصيلاته
٩٧	تفهم مشاعره ورغباته
١٠٤	ما هي الاحتياجات العاطفية للرجل والمرأة:
١٠٤	١ - الثقة والرعاية
١٠٤	٢ - القبول والتفهم
١٠٥	٣ - التقدير والاحترام
١٠٦	٤ - الإعجاب وإعطاء الأولوية والأفضلية
١٠٦	٥ - الإقرار والثبات
١٠٧	٦ - التشجيع والتوكيد
١٠٨	تعرف على نفسيته
١١٠	كيف يتفهم الرجل تقلب عواطف المرأة وكيف يتقبلها
١١٥	قدر أعماله ومودته
١١٧	مرأة الحب الواعية
١٢٠	تفهم شريك حياتك

الباب الثاني

فن امتلاك القلوب

١٢٣	بين يدي الباب
١٢٥	الفصل الأول: التواصل والألفة
١٢٧	

١٢٧	مهارات التواصل
١٣٠	فن الإنصات
١٣٥	التوقيت
١٣٦	موضوع الحديث
١٣٦	كيفية الحديث
١٣٧	القدرة على التغيير
١٣٧	مرآة الاستماع
١٣٨	الاستماع إلى الحاجات الحقيقية
١٣٩	بين حل المشكلة وفهمها
١٤٦	فن الحوار
١٥٧	الدعم وتأكيد الإيجابيات
١٥٨	اختيار الكلمات
١٦٠	حوارات هادئة
١٧٣	حوارات سلبية
١٧٣	الأنواع السلبية للحوار
١٧٨	بين الصمت والكلمات
١٨٤	ما وراء الوسائل
١٨٨	التعليقات الحمقاء
١٩٣	الفصل الثاني: كيف تملك قلبه
١٩٣	تفهمي حاجاته العاطفية
١٩٤	ما هي الحاجات العاطفية الأولية للرجل:
١٩٤	١ - الثقة
١٩٦	٢ - التقبل
١٩٨	٣ - التقدير
٢٠١	٤ - الإعجاب
٢٠٣	٥ - الاستحسان
٢٠٥	٦ - التشجيع
٢٠٦	في غياب الفهم
٢١٠	همسة في أذنك أختي الزوجة
٢١١	قدّمي الثقة لا النصح
٢١٤	قفي بجانبه وسانديه

- ٢١٦ كوني أنثى حقيقية
 ٢٢٠ أنطقيه كلمة: (أحبك)
 ٢٢٢ قصة رمزية
 ٢٢٣ كوني واحة راحته
 ٢٢٦ كوني مستمعة جيدة
 ٢٢٨ تغافري ولا تعاتبني
 ٢٣٠ تأملي هذه القصة الرمزية
 ٢٣٣ الفصل الثالث: كيف تملك قبلها؟
 ٢٣٦ في غياب الفهم
 ٢٤١ رفقا بالقوارير
 ٢٤٧ أشعرها بحبك وأعلنه
 ٢٥٣ امنحها اهتمامك ورعايتك
 ٢٥٧ احترم آراءها وشاورها
 ٢٦٠ أكثر من إطرائها وافخر بها
 ٢٦١ تأمل هذه القصة الرمزية
 ٢٦٥ التلطف واللين والمرح
 ٢٦٧ ولقد كان الرسول ﷺ يداعب زوجاته
 ٢٦٩ اصبر على غيرتها
 ٢٧٣ روح الصداقة
 ٢٧٦ تهادوا تحابوا
 ٢٧٩ السرقة الحلال

الباب الثالث

إحياء الانسجام الزوجي

- ٢٨١ بين يدي الباب
 ٢٨٣ الفصل الأول: الحب .. ماء الحياة
 ٢٨٥ مشاعر الحب وأثرها
 ٢٩١ معنى الحب
 ٢٩٧ بيت الحب
 ٣٠٨ العشق الواجب
 ٣١١ الإفصاح عن الحب
 ٣١٥ الحب تضحية وعطاء

٣١٩	الفصل الثاني: إعادة الدفء العاطفي
٣١٩	فتور العلاقة الزوجية
٣٢٥	فصول الحب
٣٢٨	الحب فعل إرادي
٣٣٢	التعبير عن الحب
٣٣٨	كيف ينمو الحب
٣٤٠	الأساليب التي تسهم في كسر روتين الملل وتنمية الحب
٣٤٢	الملاعبة والمداعبة لها صور متعددة
٣٤٦	الانسجام الحسي
٣٥٠	الانسجام الروحي
٣٥١	حتى آخر العمر
٣٥٥	الفصل الثالث: حميمية اللقاء الزوجي
٣٥٥	تمهيد
٣٦٠	رقي الحب الجسدي
٣٦٥	براعة التواصل الحسي
٣٧٤	في غرفة النوم
٣٧٧	الإيقاظ الحسي المتدرج
٣٧٨	فن البداية
٣٨٢	تلاعبها وتلاعبك
٣٨٥	يستحب للمرأة مراعاة بعض الآداب
٣٨٧	أفضى بعضكم إلى بعض
٣٨٨	عالم مغلق وسرّ دفين
٣٨٩	لا تنزع حتى تمتنع
٣٩٢	حب ما بعد الجماع
٣٩٣	حتى لا يتسرب الملل
٣٩٤	ما ملامح التغيير المطلوب
	الباب الرابع
	تحديات لا مشكلات
٤٠٣	بين يدي الباب
٤٠٥	الفصل الأول: الستار الحريري
٤٠٧	قانون الزحام
٤٠٨	

- ٤٠٩ حالة الصراع
 ٤١٠ كيف نختلف أو نتجادل
 ٤١١ حالة الانسحاب
 ٤١٦ غربة الصمت
 ٤٢١ جراحات اللسان
 ٤٢٥ قيود العناد
 ٤٢٥ قصة رمزية
 ٤٢٧ مشهد عناد
 ٤٢٩ الجدال والشجار
 ٤٤٢ الاحتقار والمقارنات
 ٤٤٧ الإهمال القاتل
 ٤٤٨ وهذا التجاهل يأخذ صوراً عديدة
 ٤٥٦ سموم النكد
 ٤٥٨ تقويض الستار الحريري
 ٤٥٨ الفهم
 ٤٥٩ الجهل بفن الحياة الزوجية يتسبب في أخطاء التواصل بين الزوجين
 ٤٥٩ أولاً: من المرأة تجاه الرجل
 ٤٦٠ ثانياً: من الرجل تجاه المرأة
 ٤٦٠ تأمل هذه القصة الرمزية
 ٤٦٣ الاستجابة بالحب
 ٤٦٧ لا تثيرك رياح الحياة
 ٤٧٢ حوار حب
 ٤٧٥ الصفح الكامل
 ٤٨٣ الفصل الثاني: فن احتواء الأزمات
 ٤٨٤ الحياة في عصر القلق
 ٤٨٨ الخطأ من صفة البشر
 ٤٩٣ فوائد المشكلات الزوجية
 ٤٩٦ مشكلات في بيت النبوة
 ٤٩٧ مشكلة في النفقة
 ٤٩٧ غضبه ﷺ من أم المؤمنين زينب رضي الله عنها
 ٤٩٨ كيف رأيته أنقذتك من الرجل

- ٤٩٨ الغيرى لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه
٤٩٩ تتكلمي أو أتكلم
٤٩٩ تحالف عائشة وحفصة على زينب رضي الله عنهن
٥٠٠ الغيرى بين تغيير مواطن البعيرين
٥٠١ أم المؤمنين ميمونة رضي الله عنها، تغلق دونه الباب ﷺ
٥٠٣ جذور الأزمات الجوهرية:
٥٠٣ أولاً: سوء الاختيار
٥٠٤ ثانياً: عدم التفاهم بين الزوجين في القضايا الأساسية
٥٠٥ ثالثاً: النشأة الأولى وأثرها في استقرار الزواج
٥٠٦ اختلافات شخصية
٥٠٦ اختلاف تجارب الحياة
٥٠٧ النشوء في بيئة مختلفة وتأثير العوامل الوراثية
٥٠٧ الاختلاف في الموروثات الثقافية والاجتماعية
٥٠٨ رابعاً: عدم فهم الاحتياجات النفسية والعاطفية لكل طرف
٥٠٩ الحب يواجه بالتحديات
٥١٠ أساليب التعامل مع الخلافات
٥١٠ استخدام الاستماع اليقظ
٥١٠ استخدام رسالة أنا
٥١٠ ابتعد عن العبارات المطلقة
٥١١ لا تحاول أن تقرر من المخطئ ومن المصيب
٥١١ الحلول ليست أبدية
٥١١ حاول أن تحل مشكلة واحدة في كل مرة
٥١١ التفاهم هو الهدف
٥١١ اتجاهاتنا تعكس المعاني التي نضعها للحقائق
٥١٢ انتبه للمخالفات وضربات الجزاء
٥١٢ قم بذلك الآن
٥١٢ استغل الظروف المواتية
٥١٢ تعلم التعرف على أزمات النمو الطبيعية
٥١٢ تحدث عن أفكارك ومشاعرك
٥١٣ لا تتوقع من زوجك أن يقرأ أفكارك
٥١٣ تعلم أن تغير الاستجابات المعتادة



- ٥١٣ ضع حدوداً للوقت الذي تقضيه في مناقشة المشكلات
- ٥١٣ خصص وقتاً للتغيير
- ٥١٣ تقبل المسؤولية
- ٥١٨ خطوات حل المشكلات
- ٥١٩ الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل
- ٥١٩ الخطوة الثانية: التركيز في الموضوع الحقيقي
- ٥٢٠ الخطوة الثالثة: ابحثا عن مجالات الاتفاق
- ٥٢٠ الخطوة الرابعة: اتخذ القرارات بالاشترك معاً
- ٥٢١ المسائل المالية
- ٥٢٤ التعامل مع الأبناء
- ٥٢٦ مسألة الترفيه
- ٥٢٩ مسألة أهل الزوج وأهل الزوجة
- ٥٢٩ مثال لحل الخلاف حول العلاقة مع أهل الزوج
- ٥٣١ المسائل الجنسية
- ٥٣٦ قصة من الحياة
- ٥٤٤ خيط وشيك الانقطاع
- ٥٤٧ مراحل حل أي مشكلة:
- ٥٤٧ ١ - نشأة المشكلة
- ٥٤٧ ٢ - الاستماع والتأكد من المشكلة
- ٥٤٧ ٣ - الذي أريده هو
- ٥٤٨ ٤ - البحث عن احتمالات
- ٥٤٨ ٥ - وقت اتخاذ القرار
- ٥٤٩ لكل مشكلة حل
- ٥٥٠ هذه هي القصة .. وأما عبرتها فهي
- ٥٥٢ الأساليب المثالية والحضارية لحل المشكلات
- ٥٥٢ الحل عبر الحوار
- ٥٥٢ الإفصاح بركة عن المشاعر
- ٥٥٣ الاستماع بإنصات للطرف الثاني
- ٥٥٣ تقبل رأي شريك حياتك
- ٥٥٤ الحل عبر التفاوض
- ٥٥٥ مراحل حل المشكلات المشتركة

٥٥٥	الإعداد
٥٥٥	التحاور
٥٥٥	العرض
٥٥٦	الابتعاد عن العتاب
٥٥٧	التكيف والمرونة
٥٦٠	قوة الاعتذار
٥٦٤	ماضي الخلاف .. مستقبل الأمل
٥٦٤	اعرف قدر نفسك
٥٦٥	لا تنبش الماضي
٥٦٦	لا تترك المشكلات تتراكم
٥٦٧	لا تخبر ثالثاً
٥٦٨	احذر الرمال المتحركة
٥٧٥	طريق الحياة الطيبة
٥٧٧	وهذه القصة توضح الفكرة أكثر
٥٨٠	رحلة التغيير الذاتي
٥٨١	فمن أين تبدأ رحلة التغيير
٥٨٥	وهذه نصيحتي لك للتخلص من عادة لا تريدها
٥٨٧	سحر تحديد الأهداف
٥٩٣	فمن ترتيب الأولويات
٥٩٧	أفكار التغيير الإيجابي
٥٩٩	لا تبحث عن الكمال
٦٠٠	القناعة بشريك الحياة
٦٠٢	ابحث عن الجميل والإيجابي
٦٠٣	لا تصدر أحكاماً مسبقة
٦٠٥	بين النوايا والنتائج
٦٠٥	تقبل الاختلاف
٦٠٦	التهمس الأعذار
٦٠٧	الحب قاعدة التعامل
٦٠٩	أجل إشباع حاجاتك
٦١٠	الحياة الهادئة
٦١٢	الرضا وحسن الظن

٦١٣	معايشة ضغوط الحياة
٦١٥	لكل مشكلة حل
٦١٦	معاشرة مودّع
٦١٨	كلمة أخيرة
٦٢٢	متعة المشاركة
٦٢٩	رؤية المشاركة
٦٣٢	شورى المشاركة
٦٣٤	مشاركة وجدانية
٦٣٧	مشاركة إيمانية
٦٤٤	حتى تقوى المشاركة
٦٤٤	نار الغيرة
٦٤٤	الأطفال
٦٤٥	الهواية
٦٤٥	الصمت
٦٤٦	المال
٦٤٦	العمل
٦٤٦	العنف
٦٤٧	الأهل والأقارب
٦٤٧	المعاشرة الزوجية
٦٤٩	وهناك فرص كثيرة يمكنك استثمارها للتقارب مع شريك حياتك
٦٥١	إدارة المؤسسة الإنسانية
٦٥٨	السعادة تبدأ من هنا
٦٦١	الفصل الثالث: أبجدية المودة والرحمة
٦٦٢	في بيت الحب
٦٦٤	حرف الألف:
٦٦٨-٦٦٤	إنصات، أمن، احترام، إحسان
٦٦٩	حرف الباء:
٦٦٩	بر
٦٧١	حرف التاء:
٦٧٩-٦٧١	تضحية، تغاضي، تقدير، تسامح، تجديد
٦٨١	حرف الثاء: ثقة

٦٨٣	حرف الجيم:
٦٨٣	جماع
٦٨٩	حرف الحاء:
٦٨٩	حب
٦٩٢	حرف الحاء:
٦٩٢	خدمة
٦٩٤	حرف الدال:
٦٩٤	دلال
٦٩٦	حرف الذال:
٦٩٦	ذرية
٦٩٧	حرف الراء:
٦٩٧-٦٩٨	رحمة، رضى
٦٩٩	حرف الزاي:
٦٩٩	زينة
٧٠١	حرف السين:
٧٠٣-٧٠٢	سعادة، ستر، سَكِينَة
٧٠٤	حرف الشين:
٧٠٤-٧٠٦	شورى، شكر
٧٠٧	حرف الصاد:
٧٠٧-٧١٠	صبر، صدقة، صراحة
٧١١	حرف الضاد:
٧١١	ضحك
٧١٢	حرف الطاء:
٧١٢	طلاق
٧١٥	حرف الظاء:
٧١٥	ظلم
٧١٧	حرف العين:
٧١٧	عطاء، عدل
٧١٩	حرف الغين:
٧١٩	غضب، غيرة
٧٢٤	حرف الفاء: فهم

٧٢٧	حرف القاف:
٧٢٧	قوامة
٧٢٩	حرف الكاف:
٧٢٩	كذب
٧٣٠	حرف اللام:
٧٣٠	لطف
٧٣٢	حرف الميم:
٧٣٤	مشاركة، مودة
٧٣٦	حرف النون:
٧٣٦	نقد
٧٣٨	حرف الهاء:
٧٣٨-٧٤٠	هدف، هدوء
٧٤١	حرف الواو:
٧٤١	وقت
٧٤٤	حرف الياء:
٧٤٤	يسر
٧٤٥	في ظلال المودة والرحمة
٧٤٨	حتى يبقى الحب
٧٥٠	اصدق الله يصدقك
٧٥٣	حدد هدف حياتك
٧٥٤	شريك حياتك أولاً
٧٥٧	تواصل مع شريكك
٧٦٠	لا تضع الملح على الجرح
٧٦٣	شريك حياتك إنسان
٧٦٦	الطيبون للطيبات
٧٦٩	اكتبها أنت
٧٦٧	هل نبدأ من جديد؟!
٧٧١	الخاتمة
٧٧٩	فهرس المراجع والمصادر
٧٨٧	محتويات الكتاب