

الفصل الثاني

(لا بد وأن تبني جسراً من التواصل)

- بناء علاقة.
- صداقة قوية.
- تفاعل رائع.
- حُضن دافئ.
- ضحك الزوجين.
- هدية جميلة.
- ابتكارات زوجية.
- اهتمام رائع.
- حلقة تواصل.
- مائدة حوار.
- دعه يتحدث.
- مجلس شوري.

بناء علاقة

حينما تزوج أحد الأزواج على زوجته الأولى حزنت منه زوجته الأولى بشدة، وأولاده كذلك، بل قد مروا بظروف نفسية شديدة، فأولاده متزوجين.. فهم بنتان وولد.. لكن مرت عليهم ظروف نفسية سببت لهم حزناً شديداً واكتئاباً في الشخصية.. فحينما سألت هذا الزوج وقلت له : كيف تصرفت معهم وكيف استطعت أن تحل هذه المشكلة..!!؟ فقال لي : لقد بنيت علاقة حب بيني وبينهم.. فكان يذهب لزوجته الأولى يُكلمها برفق وحب وود.. فكان يُسمِعها الكلمة الطيبة والأخبار السارة التي تفرحها وتسعدُها، وأشعرها بأنها هي التي ملكت المكانة الأولى ولا يمكن لأحد أن يأخذ هذه المكانة، وهذا الكلام كان يقوله للناس الذين يوجهون له هذا السؤال ويقولون له : ما هي شكل علاقتك بينك وبين زوجتك الأولى..!!؟ فهذا الزوج قد استطاع أن يبني جسراً من المودة والحب بينه وبين زوجته الأولى.

وبالمثل أيضاً بنى علاقة قوية بينه وبين بناته، فكان يذهب لبناته في بيوتهن يأخذ معه الحلوى لهن ولأزواجهن ولأطفالهن فكانوا يسعدن بذلك جداً، وكان يعطيهن نقوداً من وقت لآخر فكان يشعرهن أيضاً أن لهن مكانة

عظيمة، وعالية في قلبه، وبهذا استطاع أن يمتلك قلبهن أيضاً، وعاش هذا الزوج مستقراً مع زوجته وأولاده بدون أى مشكلات كبيرة وعويصة.

والتأمل في الصورة الرائعة التي ذكرها النبي ﷺ تبين حلاوة هذه العلاقة: "رحم الله رجلاً قام من الليل فصلى، وأيقظ امرأته فصلت، فإن أبت رش في وجهها الماء، رحم الله امرأة قامت من الليل فصلت وأيقظت زوجها فصلى فإن أبي رشت في وجهه الماء" (٣٥)

فاستقرار الحياة الزوجية بين الزوجين يحتاج إلى بناء علاقة قوية وجسراً من المودة والحب يكن قاعدة لحياتهما على مدى بعيد.. وبناء العلاقة تكون بالتعامل الطيب والحسن، وروعة الأسلوب، وتقديم الهدايا، وتقديم الحب بكلمات أو رسائل أو أى شىء يدل على الحب والمودة.. وبهذا تستقر الحياة الزوجية بين الزوجين.

ذات يوم اتصل عليّ أحد الأزواج وكانت بينه وبين زوجته مشكلة كبيرة وهي مشكلة في العلاقة الحميمة، فهي لا تحب العلاقة مع زوجها.. وهذا قد سبب بينهما العديد من أنواع المشكلات.. فقام بشتمها وسبها وضربها وانتهاكاً لكرامتها.. وترتب علي ذلك آثاراً سلبية علي الزوجة وعلي الزوج أيضاً.. فأول شىء نصحته به هو بناء علاقة مع زوجته من جديد.. لا يمكن له

(٣٥) صحيح سنن أبي داود

أن يحل أي مشكلة إلا إذا قام ببناء علاقة جيدة وقوية بينه وبين زوجته من جديد، بأن يُغير من طريقة تعامله مع زوجته، وأن يحترمها ويُقدرها ويُشبع حاجاتها العاطفية وبعد ذلك أي مشكلة سوف تُحل من ناحية المرأة.. وبهذا تُحل مشاكلهم وتستقر حياتهما الزوجية وتستمر وكما يجب أن تكون.

ويجب أن تتوافق بين الزوجين الأرواح والمشاعر الوجدانية قبل تواصل الأجساد، وهذا هو المنطق في بناء العلاقة الزوجية في عصرنا الحديث.

صداقة زوجية

المطلوب في هذا البرنامج الجميل أن يكون الزوجين صديقين وأكثر وبينهما علاقة صداقة جميلة؛ لأن علاقة الصداقة بما حب وود ومصارحة وشفافية، فهكذا الزوجين العلاقة التي بينهما أكثر من الصداقة ولكن أمثلها بالصداقة لما بما من الألفة، والحب، والمودة، والرحمة، والمودة، وتقبل العيوب، والتغافل عن الزلات والتسامح في الحقوق.

لكن للأسف الشديد كثيراً من الأزواج والزوجات اليوم العلاقة بينهما متوترة جداً وكأنها علاقة أعداء وليست أصدقاء، فهم يتبعون زلات بعضهم، لا يغفرون الأخطاء، ينسون الفضل بينهم، يُصرحون بالكراهية والملل من بعضهم...!! قد يكون الحوار بينهما قل؛ بل وانعدم بينهما وهذا قد يرجع لأسباب خفية يكتمها كلا منهم عن الآخر خوفاً منه، أو خوفاً على جرح مشاعره، أو خوفاً من السخرية منه، أو أى سبب آخر.

فحتى تستقر وتستمر الحياة الزوجية بينهما مطلوب من أى زوجين يريدان أن يعيشوا حياة زوجية سعيدة بأن يكونوا صديقين حميمين، بينهما الحب، والمودة، والعطف، والرعاية، والاهتمام، والتقدير، والاحترام، والمصارحة، والشفافية، وأن يعيشوا مشاعر بعضهم البعض كأن يعيش أحدهم مكان الآخر، كأنه هو، فليقدروا بعضهم البعض، وليحترموا بعضهم البعض، وليعيشوا حياة كريمة سعيدة بعيدة كل البعد عن التوتر والقلق، بعيدة عن الأنانية وحب الذات، بعيدة عن التجاهل والإهمال والسخرية والاستهزاء وكل فعل قد ينفر القلوب من بعضها ويجعل العلاقة على شفا حفرة من الانفصال والابتعاد.

سؤال وُجِّهَ للرسول ﷺ، عن عائشة بنت أبي بكر أم المؤمنين رضي الله عنها وعن أبيها فعن عمرو بن العاص أن النبي ﷺ : بعثه على جيش ذات السلاسل فأتيته فقلت: أي الناس أحب إليك؟ قال: عائشة، قلت: من الرجال؟ قال: أبوها، قلت ثم من؟ قال: ثم عمر بن الخطاب.. فعُدَّ رجالاً .
(٣٦)

وما أكثر ما ذُكر في سيرة الرسول ﷺ من حبه للسيدة عائشة، وما روي في صحيح مسلم والبخاري من أشكال الصداقة بينهما لعب وضحك وجري وملاطفة وحوار وحديث واستماع، وكلنا يعرف القصة المشهورة قصة "أم زرع" الطويلة التي حكته السيدة عائشة للرسول ﷺ، وعلى طولها كان يستمع إليها ويشاركها الحديث، وكانت رضي الله عنها تغارُ عليه، وتغضب وغير ذلك من مشاعر البشر، وكان ﷺ يحترم ذلك ويقول في رواية للسيدة عائشة: 'إني لأعلم إذا كنت عني راضية وإذا كنت عليّ غضبي؟ قالت: ومن أين تعرف ذلك؟ قال: أما إذا كنت عني راضية فإنك تقولين: لا ورب محمد، وإذا كنت غضبي قلت: لا ورب إبراهيم. قالت: أجل والله يا رسول الله ما أهرج إلا اسمك'. (٣٧)

تُعد الصداقة الزوجية صورة من أجمل وأعظم صور الصداقة التي تسهم في بناء حياة زوجية ناجحة وسعيدة، فهي بمثابة حلم جميل تحلم به كل زوجة وتمناه، فهي دوماً ما تحلم بالثقة والشفافية تغمر حياتها الزوجية، وتقربها من زوجها، لكنها تجهل من أين وكيف تبدأ هذه الصداقة..؟

(٣٦) متفق عليه.

(٣٧) مفكرة الاسلام

إذ يشكو معظم الأزواج والزوجات بأنه بعد الزواج تفتقر الحرارة العاطفية بين الزوجين، وينصح الكثيرون بأن تتحول الحياة بين الزوجين إلى حالة من الصداقة الدائمة.. فهل يمكن أن تتحقق هذه الصداقة..؟

فمن مواقف النبوة التي تدل علي الصداقة - وذلك فيما يرويه الإمام مسلم عن مالك (خادم رسول الله) ﷺ قال : دعا رجل فارسي النبي ﷺ إلي طعام: فقال النبي : أنا وعائشة فقال : لا. فلا، ثم أحابه بعد، فذهب هو وعائشة يتساوقان، فقرب إليهما إهالة (اللحم السمين) إن هذا الموقف بمدي العلاقة الحميمة للزوجين ودرجة الحب بينهما، حتي إنهما لا يريدان الاستغناء عن بعضهما البعض، وإن كانت الدعوة للزوج إلا أنه اشترط مجيء زوجته معه.. ولم يهمه رضي الداعي من عدمه، وإنما يهمه مرافقة زوجته له، إن هذا المعني من معاني الصداقة في العلاقة، وإذا توفرت هذه المعاني في العلاقات الزوجية أصبحت العلاقة راقية ومتميزة، وليس كل زوجين تتوفر فيما بينهما علي اعتبار أنها زوجته وأم أولاده، فلها من الحقوق مالها وعليها من الواجبات ما عليها. (٣٨)

فها هي خطوات مهمة تساعد الزوجين لتنمية الصداقة بينهم: (٣٩)

- يجب أن نعلم خلال الزواج أن أهمية الصداقة بين الزوجين كبيرة جداً فهي مثلاً تقود إلى تمتين روابط العلاقة الزوجية بين الشريكين فيصبح كل منهما مرتاحاً أكثر مع الشخص الآخر في العلاقة ويرى فيه اتكالاً كبيراً ويستطيع أن يتشارك معه كل الأمور التي تخطر بباله من دون خوف.

(٣٨) د/جاسم المطوع - موقع صيد الفوائد

(٣٩) ounousa.com

- من أهمية الصداقة بين الزوجين أنها تبني ثقة عمياء ما بينهما الأمر الذي يقود الى تعزيز روابط العلاقة الزوجية بينهما، لأن الصداقة وإن وجدت بين شخصين تكسر أي حاجز للخوف بينهما من تصرفات الآخر؛ لأن كل منهما يعلم الآخر ويعرفه حق المعرفة إذ أن الصداقة تفتح أبواباً مهمة للتفاهم والحوار بين الشائبي.
- أهمية الصداقة بين الزوجين أنها تجعل الشريكين يشعران بالأمان؛ لأن الزوج متى كان هو الصديق في الوقت نفسه يسهل الأمور كثيراً على شريكته والعكس تماماً. مع عيش الصداقة في الزواج لن يشعر أي طرف من الإثنين بالرتابة أو الوحدة لأنهما سيتشاركان اللحظات السعيدة في كل شيء.
- تتميز أهمية الصداقة بين الزوجين بوجود راحة تمكّن الشريكين من أن يكونا أكثر من صادقين خلال زواجهما فيكون الزواج ناجحاً ومثمراً بعيداً عن المشاكل اليومية التافهة.

اعلم أن : الصداقة بين الزوجين تحوّل الزواج العادي إلى زواج جيّد، والزواج الجيّد إلى زواج عظيم، والزواج العظيم إلى زواج لا مثيل له..

تفاعل رائع

من الأشياء الجميلة بين البشر هي التفاعل والتواصل.. تخيل أنك تجلس في مجلس فيه أناس كثيرين وقد طُلب منك أن تلقي كلمة أو تطرح سؤالاً، وقد لاحظت أن المستمعين غير متفاعلين معك وغير متواصلين معك، ففي هذه اللحظة كيف سيكون شعورك...!!؟!! حينها ألم تشعر بكتلة من الملل والإحباط...!!؟!! ألم تشعر بكتلة من اليأس...!!؟!! لقد خطر ببالك أن هؤلاء الناس غير متفاعلين معك وغير متواصلين معك سواء بعيونهم أو بحركاتهم أو بألسنتهم...!!؟!!

فما بالك إذا حدث ذلك بين الزوجين..؟ طرف يتفاعل ويقدم الجديد ويجهد لإسعاد الطرف الآخر فهو يقدم لشريك حياته الكلام المعسول، والمواقف الجميلة، والهدايا الرائعة، والنصائح اللطيفة، وأن الطرف الآخر غير مهتم لهذه الأشياء تماماً غير متفاعل، غير متواصل مع الطرف الآخر، حينها ألم يشعر هذا الطرف باليأس...!!؟!! ألم يشعر بالكبت والبحث عن يتواصل معه...!!؟!! فهذا قد يدمر العلاقة بين الزوجين؛ بل قد يقتلها بخنجر في مكان قاتل فيميتها في الحال...!!

لكننا نطلب من الزوجين التواصل مع بعضهما البعض، وتقديم ما هو جديد، وما هو جميل ورائع، وما هو قد يجعلنا نقرب من بعضنا ويزيد من حبنا وودنا؛ لأن التفاعل كفيلاً بأن يحيى الحياة الزوجية أو يُميتها تماماً، فعلى الزوج التفاعل مع زوجته حينما يراها تُقدم له كل جديد، وتُسمعه كلمات حب وشوق، وأيضاً على الزوجة التفاعل مع زوجها حينما تراه مُقبل عليها

ويجتهد لإسعادها، فالفاعل يبنى جسراً من الحب بين الزوجين ويساعدهما على الاستقرار والاستمرار في حياتهما الزوجية.

يعطينا - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - مثلاً أوضح من ذلك عند الهجرة، حيث استعان بعبد الله بن أريقط كدليل في رحلته من مكة إلى المدينة، وقد كان ابن أريقط كافراً إلا أنه كان ذا أمانة، وصاحب خبرة حجة في دروب الصحراء، ولا يخالف ذلك عقيدة الولاء والبراء؛ فالفرق كبير بين الاستفادة واستثمار قدرات الآخرين من جهة، وموالاتهم من جهة أخرى.

قال ابن القيم : (٤٠) في استئجار النبي ﷺ عبدالله بن أريقط الدؤلي هادياً في وقت الهجرة وهو كافر، دليل على جواز الرجوع إلى الكافر في الطب والكحل والأدوية، والكتابة والحساب والعيوب ونحوها، ما لم يكن ولاية تتضمن عدالة، ولا يلزم من مجرد كونه كافراً أن لا يوثق به في شيء أصلاً؛ فإنه لا شيء أخطر من الدلالة في الطريق ولا سيما في مثل طريق الهجرة.

ومن صور التفاعل الجميل والرائع بين الزوجين : (٤١)

- تبادل الهدايا وإن كانت رمزية : ضع بعضاً من الورود على وسادة زوجتك كنوع من المفاجأة مع كرت ملون وجميل، وعبر لها عليه كم تحبها، وعندما يدفع الرجل ثمن هدية لزوجته، فإنه يسترجع أضعاف

(٤٠) بدائع الفوائد: ج ٣ ص ٧٥٢.

(٤١) موقع موضوع اقرأ عربي - آلاء جرار - 10 نصائح لزيادة الحب بين الزوجين - ٢٤ يناير

ثمنها عندما يرى فرحة زوجته بها وابتسامتها الجميلة، وينطبق هذا كله

على الزوجة أيضاً، فينبغي عليها أن تجلب الهدايا لزوجها

- تحديد وقتاً للجلوس معاً والإنصات لبعضهما البعض : ورد عن

بعض العلماء شرحٌ لحديث شريف عن الرسول - صلى الله عليه

وسلم- كيف جلس و أنصت للسيدة عائشة -رضي الله عنها- عندما

روت قصةً طويلة.

- تبادل نظرات الحب والإعجاب : لا يمكن للمشاعر الزوجية أن

تكون فقط بتبادل كلمات الحب؛ بحيث يمكن تبادل الكثير منها عن

طريق لغة العيون أي نظرات العيون، ونبرة الصوت، وبالتالي تحقق

الارتياح العاطفي والتفسي بينهما.

- السلام العاطفي : عند دخول المنزل أو الخروج منه أو عند السفر أو

على الهاتف .

- الإشادة والمدح للزوجة : فمدحك لزوجتك يجعلها تجانب شعورها

بالغيرة بينها وبين نفسها بأنك لا تقارنها بأي من الآخرين .

- مشاركتها في الأمور : مثل التخطيط للمستقبل كمشروع بينهما (كما

تكلمت بالتفصيل في برنامج مشروع الزوجين)، وترتيب بعض الكتب

مع بعضكما، ومساعدتها في المطبخ (كمساعدتها في أول يوم تكون

الدورة الشهرية لها؛ لأنها ستكون متعبة ومُجهدة)، ومناقشتها في بعض

المشاكل المتعلقة بالأطفال، وأن يكتب الزوج بعض الأعمال

والاحتياجات في المنزل لإضافة نوع من الفكاهة والمرح ولتمكين و بناء
المودّة بينهما

- استعمل الكلمات الطيبة و العبارات العاطفية : استعمل خلال
حديثك مع زوجتك بعضاً من الكلمات الدافئة الناعمة (حبيتي -
نور عيني - عسولتي - قمورتي - يا حي - يا قلبي)، وكأنّ تخبرها كم
تحبّها بجنون، أو أن تخبرها بأنّها نعمة وهبك إياها الله سبحانه وتعالى،
وأنتك ستحافظ عليها.

- اختر الوقت الهادئ لتقضيه معها : وذلك بأن يكون الجو مناسباً
وفيه بعض من المرح والضحك، بعيداً عن مشاكل الأطفال أو بكائهم؛
فهذا يؤثّر على الألفة والمحبة بين الزوجين .

- الحفاظ على التوازن بين الالتزام والتراخي : هذه الصفة مهمّة
للزوج؛ حيث يجب عليه أن يكون في بعض الأحوال مرحاً ومتراحياً في
الكثير من الأمور، ولكن في حين آخر يجب أن يتصرّف بحكمة و
جدية تامّة دون مزاح أو لعب، أي أن لا يفرط في أحدهما كي لا
يتسبّب بمشاكل زوجية

- وجود تفاعل بين الزوجين خاصّة في وقت الأزمات : على سبيل
المثال عندما تكون الزوجة حاملاً؛ فإنّها تحتاج إلى رعاية ماديّة وعاطفيّة
مختلفة، ويشعر الزوج ببعض الضيق، ويكون بحاجة إلى دعم معنويّ
وشخصيّ يشاركه شؤونه، فإنّ شعور أحد الطرفين بالألم من أجل ألم

الطرف لآخر له أثر كبير في بناء المحبة والموّدة بين الزوجين، وتقريبهما من بعضهما البعض بشكل أكبر .

لمحة : الرجل يريد من زوجته التفاعل، يريد الإقبال، يريد الجرأة، يريد النظافة، هكذا تكون السعادة بين الزوجين.

حُضن دافئ

احتضان الرجل لصديقه عندما يعود من السفر؛ أو لأنه ذاهب إلى سفر وغربة، فهذا دليل على المحبة والود والقرب، والرحمة والألفة، وحُسن العلاقة ونقاء القلب، وصفاء النفس وإحسان الظن والمحبة في الله.

فما بالك إذا احتضن الزوج زوجته..!!؟ فبلا شك إن هذا سيقربهم من بعضهم البعض ويدفعهم إلى الاستقرار والاستمرار ويزرع في نفوسهم الحب والقرب والمودة والرحمة وبه قد ينال الزوج شهوته وإثارة زوجته في علاقتهما الحميمة..فما المانع أن يحتضن الزوج زوجته ولو أكثر من مرة في اليوم وهذا يهدف إلي توطيد العلاقة بينهما، والمحافظة على اشتعال شعلة الحب بينهم التي لطالما قد تلتهب شعلتها أو قد تخفت وتهدأ أحياناً، أو قد تنطفئ تماماً وهذا على حسب جهما ومعاملتهما وقربهما من بعضهما البعض..فواجب على الزوجين أن يطبقوا هذا البرنامج الجميل الرومانسي، فيمكن للزوجة أن تحتضن زوجها حينما يأتي من العمل مرهقاً مُتعباً، وهذا سيسعره بالراحة والطمأنينة تجاه زوجته، ولا بأس أيضاً أن يحتضن الزوج زوجته في الصباح الباكر قبل أن يخرج للعمل وللضغوطات الخارجية التي تؤثر في نفسه وجسده، وبهذا قد تساعد على استقرار الحياة الزوجية بين الزوجين.

حينما كتبت استبياناً وأعطيته لبعض الأزواج وكان من الأسئلة المطروحة فيه : هل تحتضن زوجتك في اليوم حتي ولو مرة واحدة..؟ فكانت الإجابة الغالبة: ب: لا، ثقافة الاحتضان أراها غائبة بين معظم الأزواج..وحينما قرأ زوج من الأزواج هذا السؤال المطروح في الاستبيان قال لي : كيف أحتضنها والعلاقة بيننا متوترة..؟ فعلاً كلامه صحيح..إذا كان الزوجان يحتضنان

بعضهما فهذا دليل علي ترابط العلاقة واستقرار حياتهما وتفاهمهما بشكل كبير في حياتهم الزوجية.

تشير بيانات الدراسات التي تمت حول العالم في مناطق مختلفة، بأن احتضان الزوجة يومياً يقيك بعيداً عن الطبيب؛ وذلك لأن الإحتضان له فوائد صحية من الرأس حتي أخمص القدمين ويساعدك في الإستمتاع بحياة صحية جيدة. كما أن المؤتمر العالمي للعلاج النفسي في شنغهاي مايو ٢٠١٤م أثبت بأن احتضان الزوجة له فوائد نفسية رائعة ويساعد في تحسن المزاج.

واليك قائمة بالفوائد الصحية والنفسية لإحتضان الزوجة يومياً: (٤٢)

- **تحسين المزاج:** أثناء احتضان الزوجة يزيد من هرمون السيروتونين والذي يساعد في تحسين المزاج بشكل جيد. حيث تسيطر المشاعر العاطفية علي الجسم وتسيطر عليه بالكامل. قد يعد العناق أحد أنشطة التأمل ويعطيك الفرصة للتركيز علي القلب ومشاعرك.
- **تقليل الإجهاد:** في لحظة احتضان الزوجة يوفر لك لحظات من الهدوء بعيداً عن فوضى العالم الخارجي، حيث يحدث صمت في داخل العقل وتحقيق إسترخاء الجسم. كما أن الاحتضان يقلل من مستويات الكورتيزول في الجسم والتي تعرف باسم هرمونات التوتر. وأثناء لحظات الإحتضان يحفز الدماغ علي خلق شعور بالسلام والهدوء من خلال تغير مستويات الأكسيتوسين في الجسم، فقد وجدت دراسة في جامعة

(٤٢) منتدي ثقف نفسك

إيموري عام ٢٠٠٠م وجود صلة بين الاحتضان وتقليل التوتر والإجهاد لذلك ينصح باحتضان الزوجة يومياً قبل الخروج من المنزل وبعد العودة من المنزل.

- **صحة البشرة:** يعمل الاحتضان والتقبيل علي تحسين شكل عضلات الوجه.

- **يمكن أن يمنع تسوس الأسنان :** حيث يزيد الاحتضان من إفراز اللعاب وهذا اللعاب يساعد علي قتل البكتريا التي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان وتمنع تراكم المواد الدهنية.

- **علاج الحساسية :** يعمل الاحتضان علي تقليل الأجسام المضادة في الدم والمسئولة عن إفراز الهستامين وبالتالي يساعد الهستامين في تقليل العطس والعيون الدامعة وهي من أعراض الحساسية.

- **حرق السعرات الحرارية:** أثناء الاحتضان يدق القلب أسرع ويطلق الأدرينالين وغيره من الناقلات العصبية في الدم. تعمل زيادة الأدرينالين علي تسريع عملية الأيض ويساعد في حرق السعرات الحرارية. وأظهرت دراسة أجراها الدكتور ألكسندر ديوس بأن الحضان إذا إستمر أكثر من ٢٠ ثانية يمكن أن يساعد في حرق ما يصل ٢-٣ سعرات حرارية في الدقيقة الواحدة.

- **صحة القلب:** يساعد احتضان الزوجة علي التحكم في مستويات ضغط الدم وضبط مستويات الكوليسترول في الدم. وقد أظهرت دراسة بأن احتضان الزوجين يساعد في إنخفاض الضغط وتقليل مستويات

الكولسترول. كما أنه يقلل الإجهاد ومن المعروف بأن الإجهاد من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب لذلك فهو يساعد في الحصول علي قلب وأوعية دموية صحية.

- **زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض:** يساعد الاحتضان في زيادة مناعة الجسم ومقاومة الجراثيم وبالتالي مقاومة الأمراض المختلفة مثل عدد كرات الدم البيضاء، الإنفلونزا، القروح الباردة، وتقليل أعراض الحساسية.

- **تخفيف الألم:** إذا كنت تتناول المزيد من مسكنات الألم فإن احتضان الزوجة قد يغنيك عن ذلك؛ لأنه يساعد في تخفيف الألم حيث يساعد الجسم في إفراز المواد الكيميائية مثل الأندروفين والتي يمكن أن تكون أقوى من مادة المورفين المخدرة التي تستخدم في تخفيف الألم.

- **التمتع بحياة طويلة:** أظهرت الدراسات بأن احتضان الرجل لزوجته في الصباح يومياً قبل الذهاب إلي العمل يزيد من حياته وأيضاً عند العودة إلي المنزل.

- **الحضن يقوي روابط الحب بينكم:** أحد فوائد الحضن المذهلة ومن أهمها أنه يقوي روابط الحب بينكم والاستمتاع بحياة رومانسية أكثر.

- **الوقاية من النوبات القلبية:** المعانقة يمكن أن تساعد في منع الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية. وفقاً لدراسة خاصة، أظهرت بأن

الأشخاص الذين يعانون زوجاتهم بانتظام يساعد في تنظيم ضربات القلب.

- **زيادة الثقة الاجتماعية :** عند احتضان الزوجة يمكنك أن يجعلك تشعر بالراحة والثقة الاجتماعية في المواقف الأخرى وخصوصاً عند التواجد في الأماكن المزدحمة.

- **بناء الثقة بالنفس واحترام الذات:** من أهم فوائد العناق أنه يعزز من الثقة بالنفس؛ لأنه يشعرك بالاهتمام والجمال.

- **تقليل القلق من الوفيات:** ذكرت دراسة حول المخاوف واحترام الذات في مجلة العلوم النفسية أن الاحتضان يساعد في تقليل القلق من الوفيات بشكل كبير. وجدت الدراسة بأن حتي عناق الجماد (الدمية) يساعد في تقليل المخاوف من الموت وزيادة الشعور بالأمان، وذلك وفقاً لما ذكره فريق الباحثين ساندراكولي في الدراسة.

- **يحفز الأوكسيتوسين :** يعد الأوكسيتوسين ناقل عصبي الذي يعمل علي الجهاز الطربي، المركز العاطفي للمخ، زيادة مشاعر الرضا، الحد من القلق والتوتر، وله تأثير جيد علي الذكور حيث يزيد المحبة لديهم ويجعلهم أكثر قدرة علي إقامة علاقات وروابط اجتماعية وزيادة الرغبة في إقامة علاقة حميمة.

كما يعزز الأوكسيتوسين من مشاعر الإخلاص والثقة والترابط وذكر عالم النفس مات هيرس في جامعة دبوو بأن الاحتضان يزيد من هرمون

الأوكسيتوسين في الغدة النخامية وتقليل معدل ضربات القلب ومستويات الكورتيزول لدينا.

- **يحفز من السيروتونين :** يساعد السيروتونين في التخلص من الشعور بالوحدة والاكتئاب؛ لأنه يقوم بإطلاق الأندروفين والسيروتونين في الأوعية الدموية وبالتالي يساعد في مكافحة العديد من المشاكل مثل زيادة الوزن وحل مشاكل القلب والأوعية الدموية وتقليل التوتر وزيادة الشعور بالاسترخاء.

دراسة..أظهرت بأن احتضان الزوجين يساعد في إنخفاض الضغط وتقليل مستويات الكولسترول. كما أنه يقلل الإجهاد ومن المعروف بأن الإجهاد ينهك القلب.

ضحك الزوجين

بعض البيوت تري فيها الزوجين وكأتهما أعلنوا الحداد علي أرواحهم، فمفهوم الضحك غائب عنهم بشكل كبير؛ حتي الأولاد قد يلحظوا ذلك، يروا أبيهم مكشراً دائماً، لا يضحك إلا قليلاً، حتي الزوجة تخاف أن تضحك مع زوجها حتي لا يغضب، قد يكون تري علي ذلك من صغره في بيئة صعبة وظروف قاسية، وأب يضربه ويهينه ويُعنفه، أو أن هذا الزوج ضاقت به سُبل العيش، فدخله محدود، وقد يكون أنه يعاني من الكثير من الأمراض.

لكن الحياة إذا خلت من الابتسامة والضحك كانت كئيبة وليست ممتعة؛ لأن الحزن والتكشير لا يُغير الواقع، ولا يُغير الأحوال، ولا يزيد في المال، ولا يشفي من الأمراض؛ بل ان الحزن يعود علي الإنسان بالهم والمرض واليأس والغم، فالتغيير من هذا الوضع وأن نسلك طريق التفاؤل والضحك والابتسامة الجميلة يجعل حياتنا أكثر من روعة، وأكثر جمالاً، يعيش الزوجين في فرح وسعادة رغم الظروف التي قد يعيشونها من ضيق حال ومرض مزمن وغير ذلك، فإذا قرر الزوجين الضحك والابتسامة والعيش في سعادة وفرح عاد ذلك عليهما بالصحة والعافية والراحة والطمأنينة، حتي الأولاد يخرجوا إلي هذه الدنيا وهم سعداء، وهم قد أخذوا حقهم من التربية السليمة، وكل هذا يعود علي الزوجين بالاستقرار في حياتهم الزوجية وكما يجب أن تكون.

وهذه هي فوائد الضحك للزوجين : (٤٣)

(٤٣) موقع أنوثة - الخميس، ٢٠ أكتوبر ٢٠١٦

أولاً : يمكن للضحك أن ينعكس بشكل إيجابي على العلاقة الزوجية من خلال التأثير الكبير الذي يتركه في نفس الشريك، فكلما كانت فترة الضحك أطول كلما خفت حدة التشنجات بين الشريكين وأصبحت أكثر ارتياحاً مع بعضهما البعض.

ثانياً : من الفوائد التي يتركها الضحك على العلاقة الزوجية نذكر تلك التي تنعكس بشكل إيجابي عند الخلافات والصعوبات التي تواجه كل حبيبين، فلا يخلو الأمر من المشاكل بين الزوجين، وهذا أمر طبيعي وبديهي، ولكن متى قرر الحبيبان أن يلجأ إلى الضحك عوض عن العبوس والتجهم، فهذا الأمر يساعد على تفادي تضخيم المشكلة وتعظيمها.

ثالثاً : أيضاً يمكن للضحك أن ينعكس بشكل إيجابي على العلاقة الزوجية من خلال الأجواء التي يتركها تسيطر على المنزل، وبالتالي ينعكس هذا الأمر على العلاقة مع الأولاد في كثير من الأحيان، إذ أن الأولاد الذين نشأوا في منزل مفعم بالضحك والراحة والفرح، يكون نموهم أفضل من الأولاد الذين نشأوا في بيئة مليئة بالمشاكل والخلافات.

رابعاً : ينعكس الضحك بشكل إيجابي على العلاقة الزوجية من خلال ما يتركه من أثر طيب في نفس كل طرف من الزوجين، خصوصاً في حال كان أحد الطرفين شديد الغضب أو التشنج، فإن بعض المرح والنكات اللطيفة تعيد إليه هدوءه وسكينته، فيتمكن من التخفيف عن كاهله وبالتالي التفكير بطريقة إيجابية وأكثر هدوءاً وتركيزاً.

عن عائشة . رضي الله عنها . قالت : خرجت مع النبي . صلى الله عليه وسلم . في بعض أسفاره و أنا جارية لم أحمل اللحم ولم أأبدن، فقال للناس :

تقدموا، فتقدموا، ثم قال لي: تعالي حتى أسابقك، فسابقته فسبقته، فسكت عني حتى إذا حملت اللحم و بدنت و نسيت، خرجت معه في بعض أسفاره، فقال للناس: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي حتى أسابقك، فسابقته فسبقتني، فجعل يضحك وهو يقول: هذه بتلك. (٤٤)

ودخل النبي . صلى الله عليه وسلم . يوماً على عائشة وهي تلعب بلعب لها، فقال لها : ما هذا.. ؟، قالت : بناتي، قال ما هذا الذي في وسطهن.. ؟، قالت : فرس، قال : ما هذا الذي عليه.. ؟، قالت : جناحان، قال : فرس لها جناحان.. ؟، قالت : أو ما سمعت أنه كان لسليمان بن داود خيل لها أجنحة !؟، فضحك رسول الله . صلى الله عليه وسلم . حتى بدت نواجذه. (٤٥)

إذن مفهوم الضحك واللعب موجود في بيت النبوة، وهذا للتغيير والتجديد، وكسر الرتابة والملل اليومي.

فالنفس قد تمل وتكل من التكرار والروتين المتكرر بشكل يومي، وهذا الملل قد يقتل فينا أشياءً جميلة.. أشياءً تسعدنا.. أشياء تعيد لنا ذكريات رائعة.. مع مرور السنوات بين الزوجين قد يشعرون بالضيق والملل والروتين المتكرر لحياتهم اليومية، قد يخلو منها المزاح واللعب والضحك الذي بدأوا به حياتهم، ولكن لا مانع أبداً أن يستمر هذا المزاح وهذا الضحك وهذا اللعب يوماً أو حتي لا ننساه ولا نحذفه من جدول حياتنا.. فهو يُنسينا تعب وألم وكد هذه الحياة.. قد يظن بعض الأزواج أنهم قد كبروا في السن وأن الأولاد أيضاً قد كبروا ولا يمكن لهم أن يمزحوا وأن يلعبوا.

(٤٤) (رواه أحمد)

(٤٥) (رواه أبو داود)

لكن في الحقيقة أن النفس مهما كبرت ومهما علت تحتاج إلى المزاح واللعب والضحك؛ لأن ذلك هي غريزة فطرها الله وغرزها في البشر، فهم يحتاجون إلى الترفيه واللعب والضحك والمزاح الجميل.. فما المانع أن يمزح الزوجين مع بعضهما البعض ويضحكا ليعيدا ذكريات الطفولة.. وذكريات أيام زواجهم وأيام شهر العسل..!! فمن خلال المزاح واللعب والضحك تنشط النفس وتعيد لها الحيوية والنشاط.. وبهذا تستكمل مسيرتها وتصبح قادرة على العمل وقادرة على أداء النشاط اليومي.

ومن جانب آخر المزاح واللعب والضحك بين الزوجين يقوى العلاقة بينهما ويقوى شعلة الحب التي بينهم بل ويجعلها تلتهب وبهذا يكون الزوجين في سعادة زوجية وفي استقرار واستمرار لحياتهم الزوجية.

لم ينس النبي - صلى الله عليه وآله وسلم - أن يمزح زوجاته ويسلي عنهن، فتحكي السيدة عائشة رضي الله عنها كيف دعاها النبي - صلى الله عليه وآله وسلم - لتشاهد كيف يرقص أهل الحبشة بالحراب في المسجد، فتقول إن النبي سمع لغطاً وصوت صبيان، فقام رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فإذا قوم من الحبشة يرقصون، والصبيان حولها فقال: "يا عائشة، تعالي فانظري"، فجاءت السيدة عائشة ووضعت ذقنها على كتف رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم وأخذت تشاهد من ما بين المنكب إلى رأسه، فقال لها: "أما شبعت، وأما شبعت؟" قالت: فجعلت أقول: لا، لأنظر منزلي عنده." وكان النبي - صلى الله عليه وآله وسلم - يسابق السيدة عائشة ويتركها تسبقه، ثم يسابقها مرة أخرى فيسبقها ويقول لها ضاحكاً: "هذه بتلك." وتقول السيدة عائشة رضي الله عنها قدم الرسول - صلى الله عليه وآله وسلم - مرة من غزوة وفي سهوتي أي مخدعي - ستر، فهبت الريح فانكشف

ناحية الستر عن عرائس لي لعب، فقال ما هذا يا عائشة؟ قلت بناتي، ورأى صلى الله عليه وآله وسلم بينهن فرسا له جناحان من غير قاع -من جلد- فقال: ما هذا الذي وسطهن؟ قلت فرس فقال صلى الله عليه وآله وسلم فرس له جناحان، قلت: أما سمعت أن لسليمان -عليه السلام- خيل لها أجنحة؟ قالت: فضحك -صلى الله عليه وسلم- حتى رأيت نواجذه.

بل كان يترك المجال لزوجاته رضي الله عنهن أن يمزحن، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: زارتنا سودة يوماً فجلس رسول الله بيني وبينها، إحدى رجله في حجرى، والأخرى في حجرها، فعملت لها حرية فقلت: كلى..!! فأبت فقلت: لتأكلى، أو لأطخن وجهك، فأبت فأخذت من القصة شيئاً فلطخت به وجهها، فرفع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم رجله من حجرها لتستقيد منى، فأخذت من القصة شيئاً فلطخت به وجهي، ورسول الله صلى الله عليه وسلم يضحك.

فمهما كبر الإنسان فهو بحاجة الى اللعب وإلى المزاح وإلى الترفيه وإلى الضحك؛ لأن النفس بطبيعتها تمل وتكل من التكرار والرتابة وخصوصاً إذا كنا نمارس الأشياء بشكل يومية متكرر.. قد تمل أنفسنا من الرتابة والتكرار بل وتبغض هذا الشيء.. لكن اللعب والمزاح والضحك قد يعيد إليها نشاطها وحيويتها.. فالزوجان في بداية حياتهما يكون عندهم من النشاط والحيوية ما لا يوصف، يريدون أن يطبقوا كل شيء.. ويريدون أن يجربوا كل شيء.. لكن مع مرور السنوات قد يصلوا إلى الملل والرتابة كل يوم، هو مثل أى يوم لا تغيير ولا تجديد، لقد امتلأ يومهم بالملل والرتابة والكلل، مما قد أصابهم بالهم والحزن وطرقت المشاكل منزلهم.

لكن اللعب والضحك والمزاح يكسر هذا الملل القاتل وهذه الرتبة المملة.. قد يظن بعض الأزواج أن اللعب بينهم غير محبوب وانه من صفات الأطفال.. لكن بالعكس النفس تحتاج إلى اللعب والضحك مهما كان عمرها فهذا شيء فطري فطر الله الخلق عليها.. فنحن نشجع الأزواج جميعاً بأن يخصصوا وقتاً للعب والضحك مع بعضهما لكي يعيدوا للحياة رونقها الجميل وبلسمها الرائع ووجهها المبتسم.

ما المانع أن يلعب الزوجان مع بعضهما لعبة تسعد نفوسهم.. لعبة تغير من جو الممل الذي يعيشونه.. لعبة زوجية تثيرهم وتمنعهم وتقرهم من بعضهم أكثر وأكثر.. والألعاب الزوجية باب من أبواب الاستقرار في الحياة الزوجية وهذا ما نريد أن نصل إليه في هذا الكتاب.

وهذه هي بعض الألعاب الزوجية والمقالب الرومانسية للحياة الزوجية لكسر الروتين الممل والتي تُدخل المرح والضحك إلي عش الزوجية :

- تخصيص يومين في الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شيء مجاب ويوم للزوجة كل شيء مجاب (العبي مع زوجك لعبة الاستغماية - اعملي بطاقات صغيرة بالكمبيوتر عبارة عن كوبونات حب وداخل كل كوبون عمل رومانسي مثلاً (فطور على السرير - ليلة رومانسية).
- استغلي يوم تأخر زوجك بالليل وأحضري شموع صغيرة وضعيها على الأرض على شكل كلمة أحبك وأشعليها قبل دخوله..
- عندما يضايقك زوجك لا تعاتبه في الحال بل انتظري يوم أو يومين ثم عاتبه بهدوء.. ولا تركزي علي أنه أخطأ ولكن ركزي على أن هذا التصرف أملك حتى يكون تأثيرك أكبر.

- رسائل الحب القصيرة: اتركى عدد من رسائل الحب القصيرة في أماكن مختلفة فيجدها الطرف الآخر خلال اليوم في مخدة النوم أو في كوب القهوة المفضل أو في السيارة أو في دورة المياه..
 - إذا كان زوجك نومه ثقيل، احضري قلم تحديد الشفايف واكتبي على جبينه (صباح الورد) وهو نائم في الليل، ثم نامي وانتظري النتيجة إذا استيقظ ..
 - اشترى صندوق صغير وأوراق ملونة، ثم داخل الصندوق ضعي أوراق زهور حمراء و بيضاء.. ثم ضعي بجامته المفضلة و رشي عليها عطره المفضل وشيكولاته، و ضعي ورقة تقولين فيها أنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها و حدي وقت و يوم لليوم الرومانسي.
- ومن عظيم محبة النبي ﷺ مع زوجاته - رضي الله عنهن- ((أنه كان يشاركهن المأكل والمشرب من نفس الإناء، فعن عائشة -رضي الله عنها- أنها قالت: " كُنْتُ أَشْرَبُ فَأَنَاوَلُهُ النَّبِيَّ، فَيَضَعُ فَاهُ عَلَيَّ مَوْضِعَ بِيٍّ، وَأَتَعَرَّقُ الْعَرَقَ ^(٤٦). فَيَضَعُ فَاهُ عَلَيَّ مَوْضِعَ بِيٍّ " ^(٤٧)
- وكان يخرج معهن للتنزه لزيادة أواصر المحبة، فيروي البخاري: " كَانَ النَّبِيُّ إِذَا كَانَ بِاللَّيْلِ سَارَ مَعَ عَائِشَةَ يَتَحَدَّثُ " ^(٤٨)

(٤٦) العرق: العظم، وعرق العظم وتعرقته: أخذت اللحم عنه بأسناني نهبًا، انظر: النووي: المنهاج

في شرح صحيح مسلم بن الحجاج ٢/٣، وابن منظور: لسان العرب، مادة عرق ١٠/٢٤٠

(٤٧) مسلم: كتاب الحيض، باب جواز غسل رأس زوجها وترجيله... (٣٠٠)، والنسائي (٧٠) واللفظ له، والطبائسي (١٦٠٦).

(٤٨) البخاري عن عائشة: كتاب النكاح، باب القرعة بين النساء إذا أراد سفرًا (٤٩١٣)، ومسلم:

كتاب فضائل الصحابة ٧، باب في فضل عائشة رضي الله عنها (٢٤٤٥).

فكانت حياة رسول الله الزوجية تطبيقاً لهذه المعاني القرآنية؛ لذلك نجد
يُكثر من وصية أصحابه بالمرأة، ويحثُّ الأزواج أن يعاملوا أزواجهم معاملة
حسنة مستمدة من آية الزواج القائمة على المودَّة والرحمة، فيقول رسول الله :
" خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي " (٤٩)

**❦ اضاءة / جذوة العلاقة بين الزوجين قد تنطفئ فترة من الزمن، ولكن
باستطاعتها دائماً إشعالها من جديد بثقاب المحبة.
١٠ دقائق من الضحك على الأقل مرة يومياً بين الزوجين كافية لإدامة
السعادة الزوجية لأقصى مدة ممكنة بينهما.**

(٤٩) ابن ماجه (١٩٧٧)، والترمذي (٣٨٩٥) وقال أبو عيسى: هذا حديث حسن غريب صحيح من
حديث الثوري. وقال الألباني: صحيح. انظر: السلسلة الصحيحة (٢٨٤).

هدية جميلة

جلس بجواري رجل وقال لي : لا تُكلف نفسك في فترة الخطوبة ولا تعطي هدايا.. كل ذلك لا تُحسنه الزوجة بعد ذلك.. وكل ذلك يُنسى.. هذه تكاليف عليك.. وإرهاق مادي.. فقلت في نفسي : لو علمت أني أعطى خطيبي وحماتي هدايا فماذا ستفعل..!!

مخطئ من يظن أن الهدايا لا تفيد وليس لها أى معنى.. بل بلغنا بها النبي - صلى الله عليه وسلم - وقال (تهادوا تحابوا) (٥٠) لا تنظر إلى تكاليف الهدية، ولكن انظر إلى نتيجة الهدية.. وماذا ستجلبه لك من المحبة والألفة والود والاستقرار النفسي الذي تشعر به في داخلك.. فإذا كان ذلك في فترة الخطوبة .. فمن باب أولي أن يجتهد الزوجان لتقديم الهدايا بعد الزواج فهي تقرهم من بعضهم وتُشعرهم بالحب والمودة.

وقد كان النبي - صلى الله عليه وسلم - يهدي، ويقبل الهدية . القليل والكثير .. ويشيب عليها، ويرغب فيها، وكان يقول : (لَوْ دُعِيْتُ إِلَى كُرَاعٍ لَأَجَبْتُ، وَلَوْ أُهْدِيَ إِلَيَّ ذِرَاعٌ أَوْ كِرَاعٌ لَقَبِلْتُ) (٥١)، والكراع: مستدق الساق من الغنم والبقر العاري من اللحم.

قال ابن بطال " :حض منه لأتمته على المهادة، والصلة، والتأليف، والتحاب، وإنما أخبر أنه لا يحقر شيئاً مما يُهدى إليه أو يدعى إليه، لئلا يمتنع

(٥٠) رواه البخاري في الأدب المفرد

(٥١) رواه البخاري

الباعث من المهادة لاحتقار المهدي، وإنما أشار بالكراع إلى المبالغة في قبول القليل من الهدية" .

فالهدية لها أثر عظيم على النفس والروح فحينما تُقدّم لك هدية يأتيك شعور نفسي وهو أن هذا الطرف مهتم بي، يحبني، ويريد أن يتواصل معي، كل ذلك موجود بالفعل ويحدث بالضبط.. فالهدية سبباً في استقرار الحياة الزوجية، وإكمال مسيرتها للأمام، وتحقيق غايتها من الاستمتاع والمتعة والراحة والسكينة والود والحب والألفة والتكافل وكل شيء.

هل فكرت أيها الزوج ذات مرة أن تُدخِل السرور والبهجة على قلب زوجتك بإهدائها هدية مُعبّرة عن تقديرك وشكرك لها على حسن تبعلها وتفانيها في خدمتك وخدمة أولادك ووقوفها بجوارك في أوقات الشدائد والأزمات وحسن معاملتها لعائلتك وصبرها على أذى بعضهم..!!؟ هل خطر ببالك أيتها الزوجة يوماً ما أن تدخري مبلغاً بسيطاً لتشتري لزوجك به هدية غير مُكلفة وعميقة المعنى والمدلول، لتعبري له عن خالص حبك وامتنانك وتقديرك له، ولكل ما يبذله من جهود بهدف إسعادك وإسعاد أبنائك وتوفير كل سبل الراحة والأمان لكم..!!؟ سؤالان أوجههما لكل المتزوجين الذين لا يلتفت الكثير منهم إلى أهمية الهدية وتأثيرها الفعال في زيادة أواصر المودة وتجديد الحب وتقليل المشكلات وبالتالي نشوء حالة من التفاهم والترابط العميق بين الزوجين تؤدي بدورها إلى استقرار الكيان الأسري، مما يترتب على ذلك بالتبعية استقرار المجتمع كله .

للأسف الشديد.. جرت العادة أن السخاء والكرم والتباري في تقديم الهدايا لا يكون إلا أثناء فترة الخطبة ليستميل كل طرف قلب الطرف الآخر ويظهر كل طرف في أحسن صورة..!! وبمجرد أن تنتهي هذه الفترة بإتمام

الزواج وشعور كل طرف بامتلاكه للآخر، تنقطع هذه العادة، وتحف ينابيع الكرم والعطاء، ليس فقط العطاء المادي فحسب، وإنما في كثير من الأحيان يجف العطاء المعنوي ويبخل الكثيرون بمجرد النظرة واللمسة الحانية والتدليل والثناء العلني والخاص، أو الابتسامة الجميلة والكلمة الطيبة الصادقة المعبرة التي تجدد الحب والمشاعر وتمنح من يتلقاها القدرة على الاستمرار وتحمل أعباء وضغوط الحياة التي لا تنتهي؛ لأن هناك مَنْ يقدر ويشكر ولا ينكر الجميل بل ويقابل الإحسان بالإحسان.

فرغم ما يُنفقه الكثير من الأزواج من أموال خارج البيت سواء أثناء جلوسهم على المقاهي لتعاطي الشيشة والمشروبات المكلفة أو عزوماتهم المتكررة لبعض أصدقائهم في أحد المطاعم، فضلاً عما ينفقونه لشراء السجائر—إذا كانوا مدخنين— أو ما يدفعونه شهرياً لشحن الهواتف النقالة بشكل مبالغ فيه...!! إلا أنهم لا يعاؤون بقيمة التهادي وأثرها العظيم في نفوس وقلوب زوجاتهم، خاصة لو كانت مفاجئة، وأعقبت أحد الخلافات والمشكلات الزوجية، حيث تكون بمثابة اعتذار واسترضاء لهن على ما بدر منهن من أخطاء وتصرفات غير لائقة .

هناك نوعان من الهدايا بين الأزواج لا يقل أحدهما أهمية عن الآخر: (٥٢)

أولهما : الهدايا الرومانسية أو المعنوية.. وتلك الهدايا تلهب مشاعر الحب بين الزوجين وتثري ينابيع الحنان بينهما وينتظرها كل طرف بلهفة وشوق، ومن بينها : باقة من الورود من أحد الزوجين للآخر، وتزيين الزوجة

لزوجها والعكس صحيح، أو كلمات الغزل الرقيقة من الزوج لزوجته، أو تعطير البيت قبيل قدوم الزوج وحسن استقباله وما يتبع ذلك من لمسات دافئة ومداعبات لطيفة وقبلات معبرة. ومن الهدايا الرومانسية أيضاً المكافأة أو الرسالة الهاتفية التي تتضمن كلمات صادقة ذات تأثير عالٍ، حيث تُشعر من يتلقاها بأنه في بؤرة شعور الطرف الآخر وأنه يسكن فكره وقلبه ووجدانه.

ثانيهما: الهدايا المادية.. الإنسان مفطور على حب التقدير والمكافأة، خاصة إذا كانت هذه المكافأة في صورة هدية يقدمها أحد المقربين إلى النفس والقلب، فقد تكون الهدايا المادية بين الأزواج في صورة زجاجات من العطور أو الملابس أو إهداء الزوج زوجته إحدى المشغولات الذهبية أو يمنحها مالاً لتشتري به ما شاءت، ومن الممكن أن يخصص لها مصروفًا شهريًا لتتصرف فيه بحرية تامة. أما الزوجة فمن الممكن أن تهدي زوجها مالاً في صورة قرض حسن أو على سبيل الهبة، إذا كان في حاجة ماسة إليه مساهمةً منها في حل أزمته والخروج من الضائقة المالية التي يصعب عليه مواجهتها بمفرده.

أخيرًا.. مخطئ من يظن أن تأثير الهدية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بثمنها المادي وحجمها وشكلها الخارجي، فالهدية يرتبط تأثيرها بحسن اختيارها وإتقان تقديمها والرسائل العميقة التي تتضمنها.

نصائح أسرية وزوجية : الهدية بين الزوجين رسالة مفادها : إنني أحبك، ولم أنساك، ولن أتخلى عنك..

ابتكارات زوجية

من البرامج التي أحبها بشدة وأتمنى أن تكون بين الزوجين هي الابتكارات والاختراعات.. بمعنى أن يقوموا الزوجين بابتكار أفكار وأشياء جميلة تُسعدهم بحيث يبتكر الزوج فكرة عملية لزوجته حينما تكون في حالة ضيق أو حالة غضب.. والهدف هنا أن يستطيع إخراجها من هذا الضيق، ورسم البسمة على وجهها، وكذلك الزوجة تقوم بابتكار فكرة عملية جميلة حينما يعود زوجها من العمل مرهقاً، كأن تُجهز له حماماً دافئاً، وتُجهز له طعام الغداء مع وضع الطعام الذي يُحبه، وكأن تعمل له مفاجئة جميلة تُسعدُه وتُخرجه من حالة الهم والضيق الذي أتى بهما من المحيط الخارجي إلى السعادة والسرور الذي وجدهما مع زوجته في بيته.

وهكذا أن يقوموا بابتكار واختراع الأفكار الرومانسية الجميلة التي تسعد النفوس وتقرب القلوب.. واعلم أن هذه الابتكارات والاختراعات توحى إلى الحب والاهتمام.. فبهذا نستطيع الوصول إلى الاستقرار والاستمرار في حياتنا الزوجية، والمحافظة على اشتعال نار الحب التي هي بين الزوجين التي طالما اشتعل لهيها، ولكن سرعان ما تهدأ عند حدوث مشكلة صغيرة، ولكن نستطيع المحافظة عليها بعمل هذه الابتكارات الجميلة.

فها هي مجموعة من الأفكار الجميلة والمجنونة والابتكارات الرائعة التي تجعل الحياة الزوجية أكثر من رائعة وبعيدة عن الملل والفتور :

- جهزي عشاءً رومانسياً مميزاً لكل وله في المنزل إن أردت، واجعلي الأجواء رومانسية وجميلة تحت ضوء الشموع مع مناديل باللون الأحمر وزيني الطاولة ببتلالات الورد.

- كوني متألفة عندما يعود زوجك من العمل وضعي الرائحة التي يحبها وانتظريه بشكل جميل ومرتب لكي يرى فيك شكلاً جميلاً ويُقبل اليك بشوق.
- إن كنت تريد قضاء الوقت مع زوجك بأجواء رومانسية تدليه من خلالها، يمكنك أن تطلي المساعدة من أحد وترسلي الأولاد إليه (كبيت جدهم) لكي تكونا بمفردكما.
- خففي الأنوار في غرفة النوم وزينيها بالبالونات الجميلة مع تعبیر أجبك أو اشتقت إليك، تجهيزاً ليلية جميلة تقضيها معاً.
- يمكنك أن تقدمي لزوجك قسيمة من أجل الخضوع لجلسات تدليك ويمكنك أن تشاركيه بها فتكون هدية مميزة له تدليه من خلالها.
- قوما بحجز غرفة في فندق، واقضيا الوقت معاً كمثل أيام شهر العسل بعيداً عن العمل والأولاد.
- فاجئي زوجك برسالة جميلة من كلمات حب وشوق يمكنه من خلالها أن يعلم أنك تفكرين به طوال الوقت.
- إن ممارسة الرياضة مع زوجك هي من العادات الممتعة جداً، لا تمارسا الرياضة بهدف الرياضة بل بهدف الاستمتاع بوقتكما وإيجاد الأمور المشتركة التي يمكنكما أن تشاركا بها مع بداية اليوم أو انتهائه، بشرط ألا يري الرجال الأجانب المرأة وهي تمارس الرياضة.

- تنظيم رحلة لك ولزوجك سواء ضمن البلد الذي تعيشان فيه، أو السفر إلى بلد آخر يشكل فكرة ممتازة، تمدكما بالنشاط النفسي وتشعل العاطفة مجدداً بينكما.
- حاولي أن تجدي مساحة جديدة للنقاش بينكما، كالذهاب إلى النادي أو إلي قصر الثقافة، أو الحديقة، مشاهدة عرض منظر طبيعي، فكل هذه النزعات الثقافية تسمح لك بتبادل الآراء مع زوجك. إذا كان زوجك يحب زيارة المعارض، وأنت لا تحبين ذلك لا تترددي بالذهاب معه فمشاركتك بما لا تهوين من نشاطاته يساعد في تجديد العلاقة بينكما.
- اعتني بنفسك ولا تفكري به فقط، خصصي يوماً تذهبين فيه إلى اختصاصية في التدليك والمساج فتتخلصين من التوتر الناتج عن مشاغل الحياة. يمكنك أيضاً أن تقترحي على زوجك القيام بمخصص تدليك فتذهبان معاً، بشرط أن يكون رجلاً يدلك الزوج، وامرأة تُدلك الزوجة، أو أن تُدلك الزوجة زوجها والعكس، وهذا له برنامج خاص سنتعرف عليه اسمه (مساج زوجي).
- يقى العشاء الرومانسي في المنزل فكرة جيدة جداً دائماً لقضاء وقت رومانسي مع زوجك. اختاري الأطعمة التي يحبها وجهزي أجواء حميمة تُحيي الحب بينكما.
- أن يُرسل الزوج رسالة لزوجته وهو في العمل ليخبرها بأنه يحبها وقد اشتاق إليها بشدة، وهذا سؤالاً قد طرحته في الاستبيان وقلت فيه :

- هل تتصل علي زوجتك وأنت في العمل لتخبرها بأنك تُجبتها..؟
- فكانت الإجابة لواحد من خمسة عشر زوج (بنعم) والباقي (لا).
- كل هذه الأفكار لا تحتاج إلي مال إلا قليل منها، فهي تحتاج إلي عزيمة واهتمام أكثر من أي شيء، لأن هذه الأفكار قد ينظر إليها بعض الأزواج أن لا فائدة منها، أو أنه شيء مستحيل أن يُطبق.
- لكن من أراد استقرار الحياة الزوجية، وأن تظل مُفعلة بالاهتمام، ومُشتعلة بالحب، فليحرص دائماً علي تطبيق هذه الأفكار أو ابتكار أفكار أخرى تناسبه وتناسب زوجته علي حسب طبيعة المكان الذي تعيشان فيه.

لمحة : الإبداع في الحياة الزوجية بشكل عام مهم وضروري وخاصة في المساحة الخاصة بين الزوجين حتى نحافظ على دفاء الحياة الزوجية الحسية والنفسية..(علي الحمودي)

اهتمام رائع

معظم الزوجات يشتكين من عدم اهتمام أزواجهن بهن، عدم الاهتمام بأن الأزواج لم يقدموا لهن هدية جميلة، عدم الاهتمام بأنهم لم يقولوا لهن كلمة جميلة ورفيعة، عدم الاهتمام بمشاعرهن وتقدير احساسهن، عدم الاهتمام والتفاعل معهن والثناء على ملابسهن وزينتهن.. حقاً.. هذا الاهمال قد سبب مشكلات كبيرة مما أدى إلى فتور العلاقة بين الزوجين، وانطفاء شعلة الحب بينهما.. وقد أدى ذلك أيضاً إلى فتور العلاقة الحميمة (الجنسية) ولم يعد يشتاقوا إليها كما كانوا يشتاقون إليها في بداية زواجهم.

الاهتمام هو شيء جميل ورائع وهو من مفاتيح القلوب.. في كتابي (برامج عملية لتصبح أروع شخصية) وهو كتاب يتكلم عن كيفية التعامل مع الناس ومعرفة نفسياتهم، لقد وضعت ذلك البرنامج وسميته (قدم لهم اهتماماً) هو من المداخل الجميلة والمفاتيح الجميلة التي تستطيع أن تفتح بها أى قلب مُغلق، فما بالك لو استخدمت هذا المفتاح للسيطرة على قلب زوجتك، فالاهتمام يُشعرها بكيانها وجمالها وأنها مرغوب فيها.. فبذلك تحبك حباً شديداً.. وتهتم بك، وتسعى لرضاك في جميع الأوقات. وعلى العكس أيضاً مطلوب من الزوجة أن تهتم بزوجها في كل شيء.. بأن تحافظ على راحته، بأن تُقدم له كل ما يحبه ويريده مادام أن ذلك في غير معصية الله، وأن تحافظ على مشاعره، وأن تحافظ على راحته، وأن تتزين له، وأن تُسمعه كلمات حب ورومانسية.. ليشعر بأنها تُحبه وتُريده وترغبه.. فاعلم أن الاهتمام هو سلوك متبادل بين الزوجين، يجب أن يُقدم بكل صدق وإخلاص وحب حتى تستقر الحياة الزوجية.

في دولة العراق الاهتمام مُفعل بشكل كبير جداً بين الزوجين، فالزوجة مُهمّمة وبشكل كبير بأمور الزوج في ما هي مُختصة به في البيت، من نظافة، والاهتمام بالأمور المنزلية عامة.. أما الزوج فهو مُهمّ من باب التكليف بذلك وكونه هو المسئول عن العائلة فلا مشكلة في هذا الأمر، فقد وجهت سؤالاً لزوجة تعيش في العراق.. هل جانب الاهتمام مُفعل بين الزوجين عندكم..؟ فقالت ((نعم جانب الاهتمام موجود ومُفعل، فالزوجة عندنا همها الأول والأخير زوجها.. تتعب وتضحى من أجله، وتقوم بكل واجباتها تجاه الزوج إلا ما ندر)) وأيضاً في السعودية الاهتمام مُفعل بشكل كبير فالزوجة تهتم بالزوج في جميع شئونه.

عقدت دراسة ميدانية عام ٢٠١٧م مع الاستاذ (صبرى أبوزيد) المقيم في مصر.. وهو يعمل في مجال الأعمال الحرة وهو متزوج وله من الأولاد ثلاثة فيقول ((إنه في ظل معوقات الحياة والظروف القاسية للمعيشة يحاول بعض الأزواج تطبيق الاهتمام مع زوجته، ولكن إن من الناس من يعمل عملين في اليوم لظروف مادية تؤزقه وظروف الحياة تتطلب منه توفير المال لتغطية مستلزمات الحياة)) وأقول أن هذا لا يمنع الاهتمام أيضاً.. فالاهتمام قد يكون بكلمة طيبة أو بابتسامة صافية أو بالسؤال عن حاله وأخباره أو الاتصال به تلفونياً والاطمئنان على أحواله.. فكل إنسان يختار الطريقة التي تناسبه وتوصله إلى الاستقرار في حياته الزوجية.

لنتأمل في هذا المشهد الذي يصوره لنا الحبيب وهو يتحدث عن الصدقة، يقول صلوات ربي وسلامه عليه: (حتى اللقمة تضعها في فم امرأتك لك بها صدقة) (٥٣).

إن هذه اللقمة أو اللقمة، ليست بالتي سوف تشبع جوع المرأة وحاجتها إلى الطعام، وإنما ستشبع نوعاً آخر من الجوع، إنه الجوع العاطفي، الحاجة إلى التقدير والاهتمام، فهذه اللقمة رغم بساطتها، إلا أنها تعبر عن اهتمام الزوج بزوجته، حيث أنه في هذا الوقت الذي يقبل فيه على تناول طعامه على جوع، يتذكر شريك حياته، وبدلاً من اللقمة يضعها في فمه، يمد بها ذراعه حيث يضعها في فم زوجته، وكأنه يعرب لها عن تذكرك لها دائماً، وأنه ليس هناك ما يشغله عنها.

وهذا الجانب النفسي تفهم عنه الزوجة أن زوجها يبذل أقصى ما في وسعه من أجلها، ونحن نرى مسابقة الرسول ﷺ للسيدة عائشة، وجعلها تنظر من خلف كتفيه إلى الحبشة وهم يلعبون بحراجم في يوم عيد حتى اكتفت. كل هذه الأفعال هي اهتمام نفسي من رسول الله صلى الله عليه وسلم بزوجته عائشة رضي الله تعالى عنها، وتلبية لرغبتها المشروعة في اللعب والترريح عنها.

اعلم أن : الاهتمام بالجلسات الهادئة وتخصيص وقت لتجاذب أطراف الحديث في أجواء مرحة بعيداً عن كل الخلافات وسوء التفاهم يساعد على تنمية الحب بين الزوجين.

(٥٣) [البخاري ومسلم].

حلقة تواصل

من الأفكار الجميلة التي تساعد على استقرار الحياة الزوجية بين الزوجين هي إنشاء حلقة تواصل بين الأهل.. أهل الزوج مع أهل الزوجة.. والزوج نفسه مع أهل زوجته.. والزوجه نفسها مع أهل زوجها.. فإذا كانت هناك حلقة تواصل رائعة وجميلة كان هناك استقرار أسرى وسعادة زوجية؛ لأن الزوج يحب من زوجته أن تكون دائمة التواصل مع أهله، وأن تعاملهم بكل حب وأدب ولطف.. وكذلك الزوجة تحب من زوجها أن يتواصل مع أهلها وأن يكون حسن العلاقة معهم، فهذا يسعدها ويزيد من حبها لزوجها، بل ويزيد من ثقتها به، فهي تحترمه وتقدره وتجاهد نفسها لإسعاده بشتى الطرق.. ومادام هذه الفكرة الجميلة ستسعد الزوجين وتحقق الاستقرار بينهما فلماذا لا يسارع الزوجين بتطبيق هذه الفكرة الجميلة حتى يتحقق الاستقرار بينهما.

فالعلاقة الطيبة والتواصل بين أحد الزوجين وأقارب الآخر إنما هو من باب حسن المعاشرة مع الزوج نفسه، وحسن العلاقة مع من تربط الإنسان بهم علاقة ما، وإلا فهي ليست واجبة بعنوانها، ولا يحق للزوج أو الزوجة إلزام الآخر بزيارة أقاربه شرعاً، ما لم يكن في البين عنواناً آخر، كأن يتعنون ترك ذلك عرفاً بالأذية أو الإهانة وسوء الخلق مع أهل الطرف الآخر، فهو مرجوح جداً، فإنه قد ورد في النصوص إسقاط عنوان الفاحشة على سوء خلق الزوجة مع أهل زوجها.. وعموماً على الإنسان أن يتحمل . قدر الإمكان . بعض الأمور ليبقى الحد الأدنى من علاقاته مع الآخرين، وقد تكون غيرة الآخرين ناشئةً من طريقة تصرفنا معهم، وعدم رعايتنا لحالمهم ومشاعرهم،

فعلينا مراقبة أنفسنا أيضاً، وأن تكون عيوننا موجهة أيضاً إلى أنفسنا، وكأنّ أنفسنا شيء آخر نراقبه كما يراقب عمومُ الناس غيرهم.

للأسف الشديد كثيراً من الأزواج علاقتهم بأهليهم وبأهل زوجاتهم متوترة جداً.. وهذا ما ينعص على حياة الزوجين.. كونك أن ترى زوجة الابن على خلاف دائم مع أم زوجها (حماها) فهذا يضايق الزوج ويكون دائما في مشكلات مع زوجته، ويقلل من درجة الحب بين الزوجين.. قد تكون الحماة (أم الزوج) هي المخطئة في بعض الأحيان لكن هذا مدخل من مداخل عدم الاستقرار بين الزوجين.. وكذلك الزوج قد تكون علاقته متوترة جداً مع أهل زوجته وهذا يُزعجها كثيراً ويؤرقها ويسبب لها ضيق ونفور من زوجها، وتقل عزيمتها في إسعاد زوجها، وعزيمتها في استقرار حياتها الزوجية.

عن سعيد بن المسيب رحمه الله قال : قَدِمْتُ صَفِيَّةُ فِي أذْنِيهَا خُرْصَةٌ مِنْ ذَهَبٍ فَوَهَبَتْ لِفَاطِمَةَ مِنْهُ وَلِنِسَاءٍ مَعَهَا (٥٤).

فالهدية التي قدمتها السيدة صفية إلى فاطمة بنت زوجها رسول الله صلى الله عليه وسلم لاشك ستسهم في تأليف القلوب وربط النفوس برباط المحبة. وأرى أن كثيراً من الزوجات في احتياج شديد إلى تعلم هذا الدرس وتطبيقه في واقع الحياة؛ إذ من الملاحظ في كثير من البيوت الآن أن الأصل في العلاقة بين أهل الزوجين هو التوتر والشك والاتهام.

ويزداد الأمر سوءاً في حالة ما إذا كانت الزوجة هي الزوجة الثانية في حياة الرجل؛ ساعتها تكون هذه الزوجة في نظر الزوجة أو الزوجات

(٥٤) أورده ابن حجر في الإصابة ٧/٤١٧ وحسن إسناده. والخُرْصَةُ : الحلقة من الذهب أو الفضة، أو القرط ذو الحبة الواحدة. يراجع : المعجم الوسيط مادة (خ ر ص) .

الأخريات - وكذلك في نظر الأولاد من زوجة أخرى - عدوة آئمة وشيطاننا رجيمًا، اختطف الرجل وأفسدت البيت وتسببت في تشرذم الأولاد.

من هنا يجب على كل من الزوجين أن يحرص على حسن العلاقة بأهل الطرف الآخر. وقد مر بنا في البحث الخاص بالسيدة زينب بنت جحش رضي الله عنها بعض المواقف التي أبرزت حرصه عليه السلام على حسن علاقته بأهل زوجته^(٥٥)، كما سيأتي في المبحث الخاص بالسيدة جويرية رضي الله عنها موقف يؤكد ذلك أيضا.^(٥٦)

فكثيرًا ما تنشب نار الفتنة في البيت وتزداد تأججًا واشتعالًا بسبب مزاعم - قد يكون لها أحيانًا نصيب من الصحة - عن جفوة بين الزوج وأهل زوجته، أو طريقة سيئة يتعامل بها معهم.. أما حينما ترى الزوجة حرص زوجها على حسن صلته بأهلها، بل تراه يوصيها بهم خيرا، فإن البيت - بلا شك - سينعم بظلال وارفة من المحبة والحنان والمودة والرحمة.

ففي الحديث أن أم المؤمنين السيدة جويرية - رضي الله عنها - قالت : يا نبي الله، أردت أن أعتق هذا الغلام.. فقال رسول الله صلى الله عليه وآله: "بل أعطيه أخاك الذي في الأعراب يرعى عليه، فإنه أعظم لأجرِك" ^(٥٧) وفي رواية أخرى : "بل أعطيه بعض خالاتك اللواتي في الأعراب يرعى عليهنَّ" ^(٥٨) وفي رواية ثالثة، " أعطيه خالك". ^(٥٩)

(٥٥) يراجع : دروس تربوية ودعوية من حياة أم المؤمنين السيدة زينب بنت جحش - رضي الله عنها ، مرجع سابق ص ١٥١٤-١٥١٥.

(٥٦) موقع منارات

(٥٧) النسائي في السنن الكبرى ١٧٩/٣ (٤٩٣٥)

(٥٨) الطبراني في المعجم الأوسط ٢٤٩/١ (٩٧٥).

(٥٩) أوردته الهيثمي في مجمع الزوائد ١٥٣/٨ . وقال : رواه البزار، ورجاله رجال الصحيح.

فانظر إلى هذا التوجيه النبوي الكريم للزوجة بحسن صلة أهلها، بل والارتفاع بثواب هذه الصلة غلى ما فوق ثواب العتق والتصدق "فإنه أعظم لأجرك" .. ألا ما أروع من توجيه وأعظمه من إرشاد.

لذلك حتى تستقر حياتنا الزوجية يجب على الزوجين إقامة حلقة تواصل بينهما وبين أهل أزواجهم.. حتى ينتشر الحب بينهما.. وتهدأ النفوس، وتطمئن القلوب، ويعيشون في سلام واستقرار أسرى رائع.. وتزداد بينهما درجة الحب؛ بل وتشتعل حتى تحترق من شدة اشتعالها ولهيها.. وهذا ما نريد أن نصل إليه من استقرار أسرى في هذا الكتاب.

من الشيء المحبب أن الإنسان يتواصل مع أهل بيته الزوجة، والقدرة على التواصل بشكل صريح وأمين مع شريك الحياة يصبح أسرة مترابطة.

مائدة حوار

عندما تختلف طباع الزوجين و يتعثر كل منهما بينما يحاول أن يصل الآخر ، ولا يجد إلا سبيل الصمت ليصبح اللغة بينهما، و إن أراد الحديث أن يطرق بابه فلا يكون إلا للمسائل الضرورية الخاصة بالأولاد و مشاكلهم. فقد تلجأ الزوجة لذلك الصمت الطويل عندما تشعر من زوجها غلظة الطبع ، وكثيراً ما تحاول كبت مشاعر داخلها فتفضل عدم الإفصاح بما فتخاف محاورته في أى موضوع؛ لأنها تعلم نتيجة حوارها هذا..^(٦٠)

في ظل الانشغال بمتطلبات الحياة لتوفير لقمة العيش والتقلب بين ضغوطات الحياة لا تنس أن هناك جانب معنوى وروحى يحتاج لغذاء يتمثل في مائدة حوار ولو مُدت هذه المائدة ولو مرة واحدة في الأسبوع يتناوب فيها الأب والأم مع الأبناء الأحاديث الممزوجة بألوان شهية من الهزل والمزاح والحب وتفقد الأحوال والمشاكل التي لا يستطيع فرداً واحداً أن يجد لها حلاً جزرياً.. فهذه المائدة تخلق ترابطاً بين أفراد العائلة وتجدد الحب.. فأنت رئيس جمهورية على بيتك.. وعلى الرئيس أن يتفقد رعيته بين الحين والآخر فكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته حتى لا يعم الفساد في أسرتك.. وينتشر في المجتمع، فالحوار بين الزوجين يجمع شملهم.

فوقتما يريد المسئول تنفيذ مشروع مريح للشركة.. فإنه يجمع أفراد شركته الممثلة في أعضاء مجلس الادارة لعرض مقترحة والتوصل لأفضل الآراء لجعل

(٦٠) أميمة الجابر - موقع المسلم

المشروع مُجز ونافع.. فاسلك هذا النهج مع زوجتك فرما تعطيك فكرة جديدة تفيدك وتنفعك وتكون سبباً في سعادتك أنت وزوجتك وأولادك. أعد النظر في برنامج حياتك وأعد بناء قواعد أسرتك على أساس متين لتستقر حياتك الزوجية.. فلهجة الحوار والجلسات تجعل زوجتك وأولادك يُعبرون عن آرائهم بحرية وبدون خوف منك.. فبذلك تعطى لهم الفرصة الكبيرة في الحوار.. وبهذا تكون قد جمعت شملهم فيلتفون حولك بكل حب وفرح وسرور.

فالحوار ذو قيمة لا بد أن يدركها كلاهما ، خاصة و قد أتى القرآن الكريم ببعض صور للحوار ، فهذا حوار قصة صاحب الجنتين في سورة الكهف عندما استعلي أحدهما علي الآخر بكثرة زرعه وثماره ، وهذا حوار في قصة موسى و العبد الصالح الخضر ، غير حوار إبراهيم عليه السلام حين همّ بذبح ابنه قال تعالي " فلما بلغ السعي قال يابني إني أرى في المنام أني أذبحك فأنظر ماذا ترى قال يا أبت افعل ما تؤمر ستجدني إن شاء الله من الصابرين "(٦١)

والحوار الرائع الذي دار بين النبي ﷺ وصحبه في الغار بينما المخاطر تحدق بهما " إذ يقول لصاحبه لا تحزن إن الله معنا " (٦٢) ما أجمل حسن التلقي و ما أجمل الاستجابة رغم هول الموقف.

يقول الدكتور خالد نعيم الكاتب والمفكر.. المقيم بالعراق حينما سألته عن كيفية تعامل الأزواج عندكم مع زوجاتهن في حال المشكلات الزوجية فقال لي ((إن الأمور متفاوتة، فهناك من يتعامل مع الزوجة كمعاملة الجارية

(٦١) الصافات : ١٠٢

(٦٢) التوبة : ٤٠

وخاصة في الأرياف والقرى، أما في المدن والمحافظات مُختلف إلى حد ما، ولكن هذا لا يمنع من وجود من هو متسلط على بيته ولا يتعامل بلين ولطف وبعيداً عن مائدة الحوار))

حينما جلست مع أحد الأزواج المستقرين في حياتهم الزوجية.. وجهت له سؤالاً وقلت له : كيف تحل مشاكلك مع زوجتك..!! فقال لي : بالحوار.. فعلاً الحوار البناء هو طريق للتفاهم والاستقرار الزواجي.. فلو نظرت معي إلى واقع مجتمعنا هذا الذي نعيش فيه لوجدت أن أغلب المشكلات الزوجية تتفاقم وتصل الى نقطة سوداء بسبب عدم الحوار الجيد والبناء والهادف.. فقد ترى الزوج يصرخ ويشتم؛ بل ويضرب زوجته ولا يقبل الحوار.. تراه مقتنعاً بما في رأسه لا يريد أن يسمع أحداً، لا يريد أن يسمع زوجته، يظن أنه مصيب ولا يخطئ أبداً.

الحقيقة أن في كل بيت مشكلة، ولكن قد لا تصبح مشكلة مع الحوار والتفاهم والهدوء التام في المنزل وخصوصاً أمام الأولاد.. فالحوار هو فكرة عملية من الأفكار التي تساعدك على استقرار حياتك الزوجية؛ لأن بالحوار يستطيع الانسان أن يفكر جيداً ويضع حلولاً مناسبة وجيدة.. فبالحوار ترتفع مكانة الزوجين في أعين بعضهما؛ لأنهما سيسمعان بعضهما جيداً بكل احترام وتقدير، والحوار هو دليل على رقى الزوجين وبذل جهودهما للوصول إلى استقرار الحياة الزوجية.

أيها الزوج قد تلجأ إلي زوجتك حين تلم بك ضائقة أو عُسرة أو غير ذلك، لتأخذ منها الحافز والتشجيع.. لتتغلب على محنتك وضائقتك.. تشاركها أحزانك وآلامك.. فرحك وسعدك.. فالمشاركة هي أساس التكامل ورقى العلاقة للوصول الى علاقة ناجحة تضمن لك الاستقرار النفسى.. فلا

تكن أنانياً وتغض الطرف عن زوجتك وتعاملها عبدة مجرد خادمة.. لا تجعلها من أجل متعة وأداة لتفريغ الرغبة..!! فهي شريكة معك، وأنت بحاجة الي رأيها، وبحاجة أيضاً الي مساندتها العاطفية.. وهذا الكائن الضعيف سهل الكسر التي هي المرأة.. فهي تمتلك طاقة عاطفية حمة وهبها الله إياها لتتكامل معك أنت.

أيها الرجل الذى يغلب عليك طابع العقلانية تستطيع أن تحصل على خلطة جيدة بين العقل الراشد الحكيم وبين القلب العاطفي الكبير، وهنأ حياتك وتسكنها الطمانينة.. فلا تكابد في الحياة وحدك، فمهما كنت قوياً أيها الرجل فأنت تحتاج إلى احتواء وشعلة لتوقد همتك وعزيمتك.. شاركها كل شىء.. قد تبدأ المشاركة بقطعة الخبز التي تأكلها في جوفك.. اقتسمها بينك وبينها، قد يظن البعض المشاركة بقطعة الخبز صغيرة..!! كلا إن لها معنى كبير، وان كنت تظن بأن مثل هذا الشىء ليس له تأثير فأنت مخطىء.. فالمشاركة تبدأ بصغار الأشياء لتعم أعظمها.. اجعل لحياتك معنى وغاية بإخراج جيل جديد مشاركاً لمجتمعه، متأسياً ومقتدياً بأبيه وأمه.. وبذلك تسعد أنت ويسعد غيرك وتسعد حياتك ويسلم المجتمع ويعيش في رقى وتقدم.

فحتي تستقر حياتك الزوجية شارك زوجتك في كل شىء حتي في الحوار.. فالحوار هو حل لكل أزمة، ومخرج من كل ضيق وعسرة، وحل لكل مشكلة، أيها الزوج، أيتها الزوجة.. استخدمنا لغة الحوار بينكما لكي تستقر حياتكما الزوجية، بل وتستمر إلى سنوات عديدة وحتي لا تخلو من المرح والحب والحنان والألفة والمودة والسعادة الزوجية.

الحوار هو أساس تنمية العلاقة بين الزوجين حيث يساهم في تخفيف

دعه يتحدث

لا تكن مُتغطرساً مُستبدأً، دع شريك حياتك يُعبر عن رأيه بحرية تامة، واحترم ذاته، فالعلاقة مشتركة بينكما.. فحديثها تعرف متطلباتك وما تفكر فيه.. لا تجعل من شريك حياتك شخص سلبى أبكم.. ولا تجعل من حديثك قرآناً استحالة تغييره.. ولا تجعل الهوى يتحكم فيكما.. فكما يقولون إن وراء كل زوج عظيم زوجة عظيمة، فهؤلاء العظماء يعطون لنوجاتهن حرية التعبير عن آرائهن ومقترحاتهن.

أشعر زوجتك بأنها ملكة، وأن حديثها يهكم وله دور كبير في حياتك، وأنت دوماً بحاجة إلى تفكيرها وحديثها، قل لها : بأن حديثك يطفىء لهيب مشكلاتي المضلعة.. وحديثك يجعلني أواصل إتمام مشروعاتي وصفقتي الراجعة الأسبوع الماضي هو من فضل الله أولاً ثم بفضل تشجيعك في حديثك بجانب إصرارك.. فهذا كله سبب في إتمام هذه الصفقة ونجاحها، كم أنت عظيمة يا حبيبتى..؟

تلك الأحاديث والكلمات تجعل حياتك مستقرة وتجعلها تزيد من حديثها المشجع والوقور لحياتك.. فمقترحك لشراء قطعة أرض منذ شهر سابق كانت فكرة رائعة ألا ترين أن الأراضي الآن ازدادت الضعف ومشورتك إلى إقامة مشروع مزرعة للدجاج لاستغلال الأرض جعل حالتنا المادية أفضل.. اعلم دائماً أن حديث شريك حياتك له تأثير، فدعه يتحدث ولا تعارضه.

كل منا يجب أن يُثبت شخصيته واستقلالته.. أحياناً نتكلم مع بعضنا البعض، ولكن قد نقوم من المجلس ونفوسنا فيها شيء خفي.. شيء نريد أن

نتكلم عنه.. شيء نريد أن تفهمه الناس.. شيء نريد أن نتحدث به.. لكن المفاجأة أننا قد نتصادف بأناس يكتبون هذا الشيء في صدورنا ويقاطعوننا في الحديث مرات ومرات.. فنصاب بالإحباط واليأس والكبت والضيق؛ بل قد نأخذ قراراً ألا وهو أن لا نتحدث مع هذا الشخص طوال حياتنا، نظراً لعدم ذوقه في الحديث وأنه فاقد لآداب الاستماع؛ بل قد يسفه من آرائنا وكلامنا ويضرب به عرض الحائط.. والطامة الكبرى قد يجبرنا هو أن نسمع كلامه وأن كلامه هو الصحيح والباقي خطأ.

فما بالك بين الزوجين..!!؟ تخيل أن أحد الأزواج يُهمش رأى زوجته، ويسخر من كلامها دائماً، ويحكم عليها ألا تتكلم حينما يكون الكلام متاحاً.. فهل تعتقد أنه سيكون هناك حب بينهما.. وهل تعتقد أن حياتهما الزوجية ستكون مستقرة.. لا؛ بالعكس ستكون حياتهما كلها مشكلات.. صراخ دائم في البيت.. تشتت في الأسرة.. حالات نفسية للأطفال.. خرس زوجي.. ملل قاتل.. لا يشعرون للحياة بمتعة أبداً.

قد علمنا أن الاختلاف الفطري بين الرجل والمرأة.. فما علينا إلا أن نتقبل هذا الاختلاف ونؤمن بهذه القضية الريفية.. وأن نتحدث لبعضنا ما شئنا ما دام الحديث لا يضر بأحد أو انه يخالف تعاليم الدين الاسلامي.

ويضرب لنا النبي ﷺ المثل والقدوة في حسن الإنصات، وذلك حينما جاءه عتبة بن ربيعة يساومه على دينه ودعوته فقال: يا محمد أنت خير أم عبد الله؟ فسكت رسول الله ﷺ، قال: أنت خير أم عبد المطلب؟ فسكت رسول الله ﷺ، قال فإن كنت تزعم أن هؤلاء خير منك قد عبدوا الآلهة التي عبت، وإن كنت تزعم أنك خير منهم فتكلم حتى نسمع قولك، أما والله ما رأينا سخطة أشأم على قومك منك، فرقت جماعتنا، وشتت

أمرنا، وعبت ديننا، وفضحتنا في العرب، حتى طار فيهم أن في قريش ساحرا، وأن في قريش كاهنا، ما ينتظر الأمثل صيحة الحبلى بأن يقوم بعضنا لبعض بالسيوف حتى نتفانى، أيها الرجل إن كان بك الحاجة جمعنا لك من أموالنا حتى تكون أغنى قريش رجلا، وإن كان إنما بك الباءة فاختر أي نساء قريش فنزوجك عشرا، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أفرغت"؟ قال نعم.. (٦٣)

هكذا يستمع النبي ﷺ ويحسن الإنصات لمن جاء ليرده عن دينه ويساومه عليه، فمن باب أولى أن نحسن الإنصات لشريك حياتنا كما علمنا ذلك النبي ﷺ أيضا، فعن عروة عن عائشة رضي الله عنها قالت: جلس إحدى عشرة امرأة فتعاهدن وتعاقدن على ألا يكتمن من أخبار أزواجهن شيئا.. (٦٤)؛ ثم أخذت رضي الله عنها تفصل قصة كل امرأة منهن والنبي ﷺ يستمع إليها وينصت لحديثها دون مقاطعة، ودون ملل أو سأم.

فما المانع أن يُنصت الزوج لزوجته والعكس!!؟

فما المانع أن تتحدث الزوجة لزوجها وتفضفض له ما شاءت وما قد

يختلج في صدرها!!؟

وما المانع أيضاً أن يتحدث الرجل لزوجته ويحكى لها عما يختلج في

صدره من إنجازات وأهداف تخصه!!؟

ما المانع ان نسمع بعضنا بعضاً ونتقبل آراء بعض!!؟

(٦٣) (رواه الهيثمي في مجمع الزوائد).

(٦٤) (رواه البخاري)

أظن أن الذي يجب زوجته وزوجته تحبه ويسعون دائماً للاستقرار، فلا يجدون في هذا الكلام، مشكلة تؤرقهم أو تمنعهم من الحديث مع بعضهم البعض.

كلما كنت مستمع جيد كلما كانت علاقتك بالآخرين جيدة، حياة الكثير أصبحت جحيم بسبب عدم الإنصات.. كن مستمع جيد.
(د. محمد مكني)

مجلس شورى

نحتاج في بيوتنا إلي أن نعقد مجلس شورى بين الزوجين أو العائلة.. وهو مجلس شورى خاص بالزوجين والأسرة عامة، ولكن يكون له بند معين خاص بأمور الزوجين وحدهما دون عن غيرهما يتشاوران فيه في كل صغيرة وكبيرة تخص حياتهم إذا كانوا هم مقبلين على أمر ما، أو مشروع معين، أو دراسة معينة.. فالمطلوب منهم التشاور؛ بل واحترام للرأى الأخر.

قد نختلف حينما نتناقش وقد لا نتفق في الرأى، ولكن نقوم من هذا المجلس ونحن نقدر وجهات نظر بعض، لا نهمش من آراء الآخر؛ بل قد نتدارس الرأىين ونستخلص رأياً وسطاً نجتمع عليه.. هكذا التعامل يكون بين الزوجين.. فهذا التعامل يُشعرنا بالرقى والأناقة والمثالية الجميلة.

ولكن للأسف الشديد قد نجد كثيراً من البيوت ترتفع فيها الأصوات بالصراخ إلى سقف المنزل ولو صح اللفظ والتعبير لهى قادرة على احتراق السقف الذي فوق رؤوسهم من شدة علو الصوت؛ لأن بعض الأزواج قد يُهمش رأى المرأة وهو معتقد ذلك في رأسه، بل يدافع بكل قوة ألا يشركها في الأمور ولا يستشيرها في أي شئ لأنه مقتنع في مخيلته الذهنية أن رأى المرأة ضعيف، ولا يُؤخذ به؛ بل إن تكلمت ونطقت بالحق لصرخ في وجهها ولضربها وقذفها بما في يده..!!؟

لكن هذا ليس من الإسلام وليس من فعل نبينا محمد ﷺ فقد حثنا القرآن الكريم على الشورى في الأمور وقد فعل ذلك النبي ﷺ بين أصحابه بل فعل ذلك مع إحدى زوجاته ﷺ فواجب علينا الاقتداء بالمنهج الرباني

وسنة نبينا محمد ﷺ حتى تستقر بيوتنا وتستقر حياتنا الزوجية بل وتستمر إلى أن يريد الله.

لا بد للزوج والزوجة أن يتشاورا في كل ما يتعلق بالشؤون الداخلية للبيت، كتأثيث البيت، أو شراء بعض ما يحتاجه من ضروريات العيش، وكذلك في الأمور التي تخص أشغال البيت، فليس هناك أي حرج من أن يساعد الزوج زوجته، خاصة إذا كانت تشتغل خارج البيت؛ لأن ذلك يساعدهما على استغلال وقتهما والتمتع به أكثر، كما يعين على حبها له واحترامه، فلقد ثبت أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يخطط لملابسه ويرقع نعله، وكان عليه الصلاة والسلام يساعد نساءه - رضي الله عنهن - في أشغال البيت. فعن الأسود بن يزيد قال : سألت عائشة رضي الله عنها ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته..؟ فقالت: ((كان في مهنة أهله، فإذا سمع الأذان خرج)) (٦٥)

وإذا كان خير البرية وسيد الخلق أجمعين يهتم برعاية شؤون بيته كالخدمة فيه، وقضاء حوائجه بنفسه، حُباً في نسائه رضي الله عنهن، فلماذا يتكبر الرجل اليوم عن فعل ذلك..؟ بالرغم من أن قيامه بشيء مثل ذلك يُبين مدى حبه لزوجته ويجعله ينشد الخيرية التي ندب إليها المصطفى - صلى الله عليه وسلم - في قوله: “ ((خيركم خيركم لأهله. وأنا خيركم لأهلي)) ” (٦٦)

يقول أستاذ علم النفس التربوي الدكتور راشد السهل : إن الشورى بين الزوجين تجمع القلوب، وتزكي النفوس؛ وتجعل القرارات الأسرية أكثر قوة وحكمة^{٢٢}، مؤكداً أن التشاور باب السعادة، وسر قوة العلاقة الزوجية.

(٦٥). " صحيح البخاري، كتاب النفقات، باب خدمة الرجل في أهله، رقم: ٥٣٦٣

(٦٦). "أخرجه ابن ماجة في كتاب النكاح، باب: حسن معاشررة النساء رقم: ١٩٧٧

وغرد السهل على حسابه بموقع ” تويتر“، قائلاً: “ التشاور بين الزوجين ليس هدفه أخذ رأي الآخر فقط، لكن إظهار التقدير والاحترام له أيضاً ”، ويضيف قائلاً: “ من جمال التشاور بين زوجين أن يقول صاحب الفكرة لشريكه رأيك مهم عندي؛ فكلما شعر شريك حياتك أنك تهتم برأيه كلما حرص على مشاركتك أفكارك، موضحاً أن تطبيق التشاور بين الزوجين يجلب السعادة لهما؛ ليس بسبب صحة القرار، ولكن لشعورهما أنهما مشاركين فيه.”

وحسبنا دلالة علي أهمية استشارة المرأة وأخذ رأيها ما فعله رسول الله ﷺ يوم الحديبية عندما لم يستجب الصحابة إلي الأمر بالتحلل من الإحرام وتوقفوا عن النحر والحلق فلما أخبر الرسول - صلي الله عليه وسلم زوجته أم سلمة - رضي الله عنها - قالت " يا رسول الله لا تلمهم فإنهم قد دخلهم أمر عظيم مما أدخلت علي نفسك من المشقة في أمر الصلح ورجوعهم من غير فتح ثم قالت : يا نبي الله اخرج ثم لا تكلم أحداً كلمة حتي تنحر بدنك وتدعو حالقك فيحلقك. فخرج وفعل ذلك فقاموا وجعل بعضهم يحلق بعضاً.”

إضاءة : الإدارة المثالية للأسرة هي القائمة على مبدأ الشورى بين الزوجين والتفاهم والالتزام الدائم نحو الأسرة والمرونة في التعامل بين الزوجين.