الفصل الرابع: مشاعر حواء وعشق الاهتمام.

"حواء كالعصفورة؛ تطير في عالم آخر عندما تجد الاهتمام مقدمًا على أي شيء آخر، حواء نفسيتها تتغير سريعًا عندما تجد الاهتمام"

يوجد العديد من العلاقات والعناصر التي تعبّر عن الحب بصدق أو انشغال القلب بالمحبوب، ولابد من الحبيب أن يرى مثل هذه العناصر:

- **الوقت:**

أكثر ما يقدمه المرء لمن أحب هو وقته؛ لأن مَن أحَبّ بصدق أعطى وقته للحبيب.

- **الافعال:**

الأفعال هي الصورة الحقيقية والمجسدة للحب من داخل القلب، من يحبّ بصدق أفعاله تؤكد مدى هذا الحب للمحب، وإن لم يجد المحب أفعالًا يظن أنه لا يوجد بداخله أي مشاعر حب؛ فالأفعال هي التي تؤكد ذلك، والأفعال أصدق وأعمق من الكلمات.

- **الكلمات:**

الكلمات كالسهم الذي ينطلق إلى القلب، كلما كان الكلام طيبًا وجميلًا تجد أن التعلق المحب بالمحبوب يزيد.

- **تلقي الهدايا والورود الجميلة:**

لماذا الهدايا خصوصًا؟ لأنها تعبّر عن حالة كبيرة من اهتمام المحب بالمحبوب، أو تعبير فعليّ عن الاهتمام والحب والتقدير لإرادة إصابة قلب المحب لمحبوبه لابد من المفاجآت الجميلة له.

- **ابتعد عن النقد:**

أكثر ما يوجع حواء هو النقد الدائم؛ لأن الحب هو شراكة بين آدم وحواء في الحياة، ولا بد أن تعي جيدًا أنك كما أنت تحب الدعم بالحب والاهتمام، أيضًا حواء تنعم بالحب والاهتمام والاحتياج الدائم إلى الدعم وتجنب النقد الدائم والمستمر؛ لتحاول بناء جسور من الألفة والمودة والثقة بينكما.

حواء تشعر بأنها فراشة تطير في سحابة السعادة عندما تجد الاهتمام؛ حيث تغمض عينَيْها وتسبح في عالم من الخيال يطير بها إلى الشعور بالسعادة من اهتمام الحبيب لها.

أحب من يحبني، ولكني أعشق من يهتم بي.

تعتبر مشاعر حواء هو من أهم شيء في حياتها والمتحكمة في سلوكها وأفكارها ومشاعرها، ولها فسيولوجية خاصة تختلف عن آدم في المشاعر وحياتها بالفرح والسعادة والحزن، وأنه يوجد اختلاف فسيولوجي لمكونات كلٍّ من آدم وحواء؛ حيث يوجد هرمون يتحكم في تفكيرها الداخلي، ومن خلال تلك العوامل الفسيولوجية المختلفة بين آدم وحواء التي خلقها الله سبحانه وتعالى نجد أن العقل هو المتحكم في مشاعر آدم، وأن القلب هو المتحكم في مشاعر؛ لأنها عاطفية، وأنها تعشق الاهتمام، وهو لا يقل أهمية عن الحب؛ فبدون الاهتمام يموت الحب، ويأسرها الاهتمام لو استطاع آدم فهمَ مشاعرها والإحساس.

وحيث أن من يهتم بها وتنال ما تحتاج إليه من احترام واهتمام ورعاية يمثّل لها حافزًا من الحب والبذل والعطاء، وأن حواء تتّخذ من الحب والاهتمام راحة واسترخاء في أداء ما عليها من مسؤوليات، وأن حواء كائن رقيق تهتم بأدق التفاصيل، وأنها تحتاج وبشدة عندما تتعرض إلى الضغوط

تحتاج إلى التعبير عما بداخلها من مشاعر والحديث عن مشكلاتها وعن من يفهم ما تشعر به من أحاسيس سلبية ليخفّف ما بها من ضغوط.

فالكلام بالنسبة لحواء عما بداخلها هو رد فعل طبيعي وصحي، ولمواجهة المشكلة قد تلجأ أحيانًا إلى الانشغال عاطفيًا بمشكلات الآخرين؛ لتنفّس عن مشاعرها المتداخلة تجد راحتها النفسية الداخلية في أن تبوح عما بداخلها من مشكلات، كما تحتاج من آدم أن ينصت إليها ويستمع، وعندما تنتهي من إخراج ما بداخلها من مشاعر سلبية سوف تجد نفسها تشعر بالتحسن؛ لذلك الاهتمام مهم جدًا بالنسبة لحواء.

تحب حواء المرح والجمال والاهتمام والحديث إلى آدم في كل مشاكلها، وتريد منه أن يستمع إليها والاهتمام بها وتقدير مشاعرها عندما تبدأ بالحديث، وتشعر بالراحة والرضا والهدوء عندما يتواصل معها آدم.

ولعالم حواء الخفي عالم الحب والعلاقات وأهمية العمل والدعم المعنوي، وأن حواء تهتم لمظهرها من حيث الملابس، وتحب من آدم أن يمدح ملابسها وذوقها أمام أهلها وأهله، وتحب الخروج مع آدم للنزهة والمطاعم والتنفس عن ما بداخلها بإخراج هذه المشاعر وتحسن المزاج، وعندما تتحدّث إليك حواء تجدها مثقفة في المشاعر والإرشاد النفسي- واهتمامها

بمشاعرها ومشاعر الآخرين، وتحب من يقدّم لها بعض الهدايا ليشعرها بأنها محبوبة ومعزّزة، وحيث أن النية في الحب لا تكفي للتعبير عن الحب.

عشق حواء هو الاهتمام من قِبَل آدم ومن قِبَل الآخرين؛ فهي تحب المدح الصادق لها ولمظهرها والاستماع الجيد لحديثها وعدم إهمالها، وأكثر ما يضايقها هو ذمَّها، في نفسها تشعر بعدم الثقة، في نفسها تحب من يقدم لها الهدايا البسيطة؛ لتشعر أنها معزّزة وليس على سبيل المادّيّة.

يشعر آدم أنه لا بد من تقديم هدية باهظة الثمن حتى تكون حواء سعيدة، وقد يؤخّر نفسه كثيرًا حتى يجد حواء غير سعيدة كما كان يتوقع، وينتظر كثيرًا حتى يقدم لها هدية أخرى باهظة الثمن حتى يظهر أمامها بصورة حسنة، ولكن في قاموس حواء هي تريد الاهتمام بها ولو بهدية بسيطة جدًا؛ لأن كل هذا يغيّر من حالتها النفسية من مشاعر سلبية إلى مشاعر أكثر تفاؤلًا وحب، وهي بحاجة دائمة إلى الاحتواء الصادق من قبل آدم.

- حب التشجيع الدائم المرتبط بحب وخوف في خلاف أنك لو انتقضْتَها سوف تطفئ شمعتها.

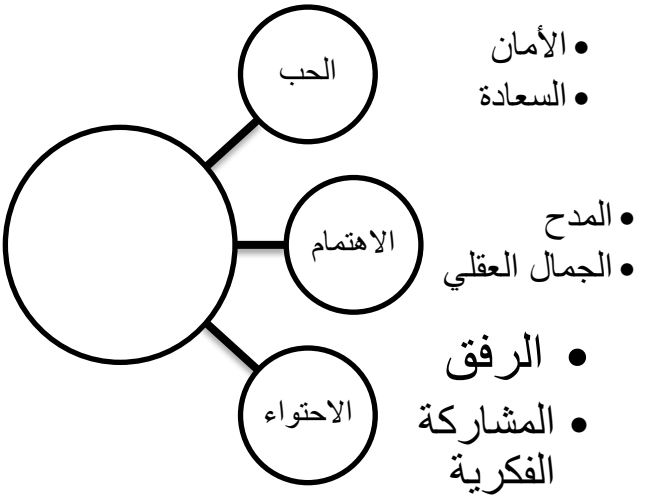
- تحب الاحتواء العاطفي والآمن.

- تحب أن يُحتَرم رأيها وفكرها ودعمها بالكلام الطيب الجميل الـذي يشعرها بالثقة.

- تحب المدح الصادق لها.

- لا تحاسبها على كل كلمة خرجت منها دون قصد، ولا تعاتبها كثيرًا ولا تكون شخصًا لوامًا.

لأن طبيعة حواء طبيعة مختلفة؛ فهي تحب الجمال في العلاقات وتشـعر بالإشباع نتيجة المشاركة والتواصل بحب.



ولأن الله سبحانه وتعالى خلق المرأة لتكون سكنًا وملاذًا ومصنعًا للحب، وبحكم خلقها مخلوقًا عاطفيًا لديها الاهتمامات التي تتناسب مع طبعها؛ لهذا التعامل معها يحتاج إلى مهارة وفن وذوق، ولهذا نأخذ من هذه المعطيات بالنسبة لحواء هو الاهتمام والحب والشعور بالأمان؛ لذلك لو استطاع آدم أن يحقّق لها ذلك سواء كان أبوها أو أخوها أو زوجها؛ فإنها ستحيا بسعادة عظيمة وجميلة.

لابد من أن تفهمها حتى تستطيع العيش معها بحب، حواء دائمًا تحب من يتحدث إليها ويوجّه لها الكلام الطيب ويمدح جمالها وأفكارها وملابسها؛ حتى تشعر بالثقة من نفسها، وتتغير نفسية حواء بالكلام الطيب الجميل وتجدها تتبسّم عندما تتحدث إليها بكلام عذب وجميل لذلك لا بد:

- لابد أن تتحدث إليها عن أهميتها بحياتك، وأن تتعامل معها وقت الضعف أبًا لها وتشعرها أنها صديقة لك تأخذ برأيها وتشعرها بأهميتها في حياتك، ولا تجعلها مهملة لا فائدة منها سوى لخدمة أطفالك ومنزلك فقط.

- تمدح جمالها وحديثها، وذلك يشبع غرورها ويسعدها، وأن تكون لطيفًا معها وقريبًا من مشاعرها، وعندما تتحدث معك تستمع لها من غير مقاطعة؛ لأنها في كثير تريد منك مشاركة عاطفية لا حلول جذرية.

- تحدّث عن جمالها، وخصوصًا جمال شكلها، وهو الجمال الجسدي؛ فحواء تعتني كثيرًا وتنظر إليه دائمًا ما يمدح شكلها ولباسها وعطرها؛ فهذا الكلام تحبه ويغيّر من مزاجها، وأن تمدح ذكاءها وطريقة تفكيرها، ولا تكون بخيلًا في الحديث الجميل إليها، وتقول لها شكرًا على مساعدتك بفكرتك الجميلة التي جعلتني أجتاز الكثير من المراحل، وهذا يسمى بالجمال العقلي.

لأن حواء طبيعتها عاطفية تتربّى على الحب والدلال والزينة؛ لذلك تأمل مواقف النبي صلّى الله عليه وسلم مع ابنته السيدة فاطمة؛ فكان عندما يقابلها لابد من أن يقبّل جبينها، والمعاملة مع زوجاته يجد الرفق والحب في كل مواقفه مع زوجاته، قال عن السيدة خديجة رضي الله عنها إني رُزِقتُ حبها، وقال عن السيدة عائشة أنها أحبّ الناس إليه، وكان يبتسم لزوجاته ويضحك معهم ويشاركهم الحوار، وكان من كثرة حبه للسيدة خديجة رضي الله عنها يصِل صديقات خديجة بعد وفاتها، هذا هو الحب الصادق، وكثيرٌ من مواقف النبي صلّى الله عليه عليه وسلم.

بعض الرجال تخجل من تعامل زوجاته هذه المعاملة.

عن أنس قال: خرجنا إلى المدينة –قادمين من خيبر– فرأيتُ النبي صلّى الله عليه وسلم يجلس عند بعيره، فيضع ركبته وتضع صفية رجلها على ركبته حتى تركب البعير، "فلم يخجل النبي صلّى الله عليه وسلم من أن يرى جنودُه هذا المشهد وهو يُظهر الحب والمودة لزوجته السيدة صفيّة، وحيث كان يدلّع زوجاته ويمازحهم، وكان صلّى الله عليه وسلم يدلّل السيدة عائشة رضي الله عنها وأرضاها؛ فيقول لها يا عائش، وتقول السيدة عائشة كان النبي يقول لي: يا عائش هذا جبريل يُقرئُكِ السلام.

المساعدة في أعمال البيت:

رغم كونه أشرف خلق الله وأكرم الخلق إلا أنه كان يساعد زوجاته في أعباء البيت؛ فعندما سُئلَت السيدة عائشة رضي الله عنها عمّا كان النبي صلّى الله عليه وسلم يصنَع في بيته؟ أجابت كان في مهنة أهله، أي كان يساعدهن.

فهم مشاعرهن:

كان النبي صلّى الله عليه وسلم يفهم مشاعرهن ولا يخجل من أن يطيّبَ بخاطرهن إذا حزنوا، فتقول السيدة صفيّة أنها كانت مع رسول الله صلّى الله عليه وسلم في سفر؛ فأبطأت في المسير فبكَت من حزنها، وعندما استقبلها رسول الله صلّى الله عليه وسلم وهي تبكي وتقول: حملَنِي على بعير بطيء؛ فأخذ يمسح بيديه عينيها ودموعها ويهدّئها.

يراعِي غيرتهن:

الاهتمام بالنسبة لحواء مثل الأكسجين الذي تتنفّسه عندما يقلّ تشعر بالاختناق والملل المتكرر؛ فهي تتربّى وتعيش على الاهتمام والتدلّل، لكن عند الإهمال تجد جسدًا يتحرك دون روح، حواء كالفراشة تطير فرحًا للاهتمام بها.

حواء عندما تجد من يهتم بكل تفاصيل حياتها واحتوائها تشعر وكأنها فراشة تطير في أغصان البستان في جو الربيع، وتشعر وكأنها في بستان والزهور من حولها، تحب الاهتمام بأطيب الكلام ولا يستمر حبّ بدون اهتمام؛ فإن الاهتمام هو روح الحب يشعرها بأنها أميرة برنسيسة في زمانها؛ فتُقتَل حواء عند إهمالها.

ما رأيت من امرأة أصعب عليها من إهمالها؛ فتجدها وكأنها جسد بلا روح ولا عقل لها، وما أصعب شيء عليها من إهمالها.

ولحواء نظرة مختلفة في عالمها الخفي تحب الأمان في العلاقة، وتكره العلاقة الغير آمنة وتحب من يكون سندًا لها، وعندما تحب بصدق وتتخذه زوجًا حواء تحب الزواج المتفاهم الحنون الذي يهتم بها، ويجعلها ملكة في حياته، ويهتم لكل تفاصيلها وتكره الرجل الذي يسقطها بأفعاله من عرش

حبها لها، ويعاملها معاملة سيئة ولا يهتم بها حواء كالوردة تذبل من قلة الاهتمام بها.

تحب آدم حينما يحبها لشكلها.. لعالمها الخاص، بجنونها تحب من تحب ويقدّرها ويحترم مشاعرها ويحترم ذوقها في لبسها، ويشجعها لتحقيق طموحها وأمانيها، ولا يستهزأ بأي شيء تريده.

عالم حواء الخفي تريد من آدم الاهتمام، يقف بجوارها في حزنها، تريد منه أن تحب من يحبها في حالتها النفسية المتقلبة، ويحبها في أوقات تقلب مزاجها ولا يشعر بالخجل من أن يقدّم لها الاهتمام، هناك أمور بسيطة في عالم حواء الخفي يتجاهلها آدم، إلا أنه من الأساسيات التي يحبها حواء في آدم، وتحب من يسهر لحبها، ومن يقدّرها ويحترمها، وتشعر لوجوده بجوارها، هذا كله يزيد من حبه لها، تحب زوجها عندما يشاركها في الحياة الزوجية، وفي تربية الأولاد ومذاكراتهم، ومن الظنون أنه لابد تلبية الاحتياج المادي هو الشيء الأسمى، لكن الأسمى والضروري هو الاهتمام والمشاركة المجتمعية في كل شيء؛ في تربية الأولاد، والمشاركة في الحياة والأمور المجتمعية، والمشاركة في شؤون المنزل والشؤون المالية، والشعور بزوجها.

وقوع حواء في حب بصدق، القلب هو المتحكم في قرارات حواء عندما تحبّ بصدق يغيب العقل حتى وإن كان موجودًا فإن القلب يقنعه بحب داخلي يريده.

الحب: هو شعور من الداخل تجاه من تحب، وتتكون من مشاعر وعواطف داخلية تدخل إلى داخل قلب من نحب، وحيث أن حواء خُلقَت عاطفية، وأساسها الحنان والعطف من المكونات الأساسية لها، وعندما تحب بصدق يتحكم قلبها عقلها، ويظل عالمها الخفي هو فيما تتمنّى وتريد، وعندما تحب يصبح كل قراراتها ناتجة من قلبها، وعندما تحب بإخلاص تعشق حواء هذه الصفات:

- الرجل الحنون: من أكثر الصفات التي تعشقها حواء وينجذب قلبها إليه.
- الاهتمام: الصفة الأساسية التي تعشقها حواء في آدم أن تشعر أنه يهتم بها ولا يهملها.
- تعشق حواء من يكون جريئًا في حبه لها وتشغل كل تفكيره، هذا كله تريده في عالمها الخفي، ولا يمكن إظهاره بصورة واضحة ومباشرة، وإنما يُستشَفّ من عالمها.

- تحب حواء الواضح الصريح ذا الهمم العالية الذي له أهداف وطموحات، حتى وإن لم يتحقق، وإنما يصرّ على أن يكون له مركز جميل، وليس معنى أهداف وطموحات تتعلق بالماديات فقط، أو مراكز الوظيفة.

للشفاء السريع لابد من الهدوء وترتيب أوضاع قلبك من جديد؛ فإنه يجب أن تضع كل ما هو طيّبًا محل التقدير والاحترام، وأن تسامح وتعفو عمّا سلف؛ فبدون هذا الشفاء فقد تشعر بالإجهاد الشديد أننا لن نهتم ولن نثق بالآخرين مرة أخرى، وفي هذه المرحلة تختلف حواء عن آدم؛ حيث أن آدم يميل إلى عدم الاهتمام كثيرًا حتى انتهاء مرحلة الشفاء، بينما تواجه حواء مشاكل تتعلق بالثقة، ومن ناحية أخرى تميل حواء إلى تجنب التعرض للأذى مرة أخرى، فلا تفكر بالارتباط مرة أخرى.

فلا بد أن لا نكون من كوكب آخر، ولا بد أن نكون من كوكب الواقع، ونقول أنه لا شك أن فقدان الحب هو أكثر أنواع الخسارة ألمًا؛ فنحن حينئذ نشعر بخيبة أمل، في هذه المرحلة تكون مرحلة صعبة لما فيها من انتقال من الحب إلى تريد الحب، أنت وقعت بالحب يليها تريد أن تحبّ مما تحب، تريد أن تحب كما أحببت؛ لذلك تجدها مُرّة صعبة، ولأنه نستبدل

حاجتنا للحب بحاجة إلى حب شريكنا، عندما نفقد الحب فإننا سوف نكون مقتنعين عاطفيًا أننا لن نحب مرة أخرى بنفس الدرجة التي كانت بها من قبل، ونشعر بأنه بدون حب شريكنا أو شريكتنا زوجة كانت أم زوج؛ فإنه لن نتمكن من الحصول على ما نحتاج أن نكون سعداء، كما لن تكون حياتنا ذات معنى، وهذه هي نتيجة الإحساس من فقدان من نحب، ومن فقدان الأمل يضاعف ألم الخسارة مرات.

إنها تجربة في غاية الصعوبة والألم عندما تفقد حبيبًا غير قابل للاستبدال، لابد علينا أن نتجاوز ما حدث وفتح قلوبنا لاستقبال الحب من الآخرين، ونقدمه لهم، ماذا أردنا؟ الشفاء، عندما تفكر بفتح قلبك لحب جديد سوف تجد نفسك تقف لأمرين هو الخوف من البدء في علاقة جديدة قد تسبّب لك ما سببته علاقة سابقة، وأن تغامر وتبدأ علاقة جديده... ماذا علينا من الاختيار الأصعب؟

وإذا لم تخاطر حواء لفتح قلبها لعلاقة جديدة فسوف تكون سجينة الألم واليأس؛ لذلك بعد الطلاق والفراق يكون شريك الحياة على قيد الحياة، إلا أن العلاقة التي تربطنا بها هي التي اختفت، والشخص الذي خططنا لقضاء حياتنا معه لم يعد موجودًا بحياتنا، لكن بالنسبة لألم الفراق والحزن والنسيان يكون بالنسبة كمثل الذى غادر الحياة؛ لذلك الشعور بعد

الطلاق أو الفراق شعور الخسارة كخسارة موت الشريك؛ لذلك عند حدوث ذلك تشعر أو نعتقد أنّا لن نحب مرة أخرى، إلا أن هذا الاعتقاد غير صحيح، إلا أنه سوف يأخذ وقتًا للتأقلم مع الوضع الجديد.

وفى نهاية هذه المرحلة والقلب في مراحل الشفاء الأخيرة دور العقل للتحرك إلى الأمام، وهذا يساعد القلب في الشفاء؛ لأنه عند فقد الحبيب فإن القلب يأخذ وقتًا كبيرًا للشفاء، أكثر ما يأخذه العقل للتكيف مع الواقع.

وهذه ظاهرة المد والجزر بين العقل والقلب، لا القلب يريد أن يقتنع على ترك حب عاش فيه، ولا العقل يقتنع بالرحيل، وهذا المد والجزر، وتدفق المشاعر والأحاسيس ليس طبيعيًا فحسب، ولكنه عملية ضرورية؛ فالقلب ليس جهازًا ينسى في خطوة واحدة، ولكنه يتشافَى تدريجيًا من خلال موجات كالجزر، وسرعان ما نجد الناس تتسرّع وتميل إلى التسرع في عملية الشفاء قبل إتمام عملية الشفاء؛ حيث أنه لا يوجد من يحب الألم؛ لذلك فلا بد من الإدراك الكامل وفهم واضح ووعي كامل وإرادة لعملية الشفاء.

التمادي في التعب النفسي وجرح القلب سريعًا ما يؤدي إلى اليأس والإحباط وفقد السيطرة على النفس من فقد الأمل، ونتيجة لذلك فقد نشعر بدرجة كبيرة إلى تجنب مشاعرنا، وأننا لابد من أخذ الوقت الكافي لشفاء القلب من جرح إصابة قلبه؛ لذلك لابد من الفهم الجيد والإدراك

الصحيح لمثل هذا، ولسوء الحظ نجد كثيرًا من الناس لا يدركون أهمية وصعوبة هذه المرحلة؛ لأنه يكون فيها العقل قد أخذ وقتًا كافيًا ليتشافَى جيدًا، ولا بدّ الوعي الكامل للصبر والوقت الكافي للتعافي قبل البدْء في علاقة جديدة حتى لا تشعر بالندم، وتجد حواء نفسها حائرة ما بين قلبها وعقلها، لا عقل يقنعها ولا قلب ينصفها للشعور بالخوف والقلق من أنها تتدخّل في علاقة حب أخرى، وتشعر بالخوف من أنها هل ستستمر على ذلك الوضع وأخذ القرار مرة أخرى.

حيث أنها تشعر بالارتباك، وتحدث نفسها: هل أستمرّ بهذا الطريق وأنا غير مرتبطة بأحد؟ وتقول هل أنا غير محبوبة لهذا الحد؟ هل أنا فشلت؟ هل أنا معقّدة؟ لماذا يحدث معي كل هذا؟ هل هناك خطأ بي؟ هل أستطيع أن أتعافَى من جديد وأحب مرة أخرى حبًا لا أتعذب به؟! وهل أشعر بالسعادة والرضا في تحقيق ما أريد أم أقع فريسة حب يجعلني دائمة في قلق وخوف من أمري؟

ودائمًا تحدث نفسها في خوف وقلق مستمر، وتقول هل أجد الشخص المناسب الذي أريد أعيش معه؟ أم أنتظر قدوم الشخص المناسب؟ كل هذا يراود حواء عن نفسها والحيرة في نفسها تزداد ما بين الحب والخوف منه.

-وأما عن عقلها الذي لا يريد إقناعها؟ دائمًا يحدّثها عكس القلب، القلب يريد الحب والحنان والعاطفة، والعقل يخبرها أنه عليها تقبّل الأمر الواقع والنظر المستقبلي والقبول بالنتيجة، سواء بالقبول أو بالرفض، ودائمًا يحدّثها بأنها أعطت وقدمَت الكثير، ويقول لها أنها لا تحتاج إلى الحب كثيرًا.

ويقول لها لقد أعطيتِ الكثير دون فائدة، وعاد إليكِ بالعذاب والخذلان والهجران، ويقول لها دائمًا أن تعتني بنفسها ولا تتمسك بحب خذلَها، أو علاقة أفسدَت عليها حياتها لابد أن تفكري في الأشياء، عندما نشعر بالجرح فإن بعض الناس ترغب في العقاب، أو أخذ قرار بعدم الحب مرة أخرى، وهذا هو شعور طبيعي لما بعد مرحلة جرح القلب والمشاعر هو فقدان النفس بأي شيء تريده، ولكنه ليس رغبة حقيقية للنفس، وحيث أن لابد أن تعلم حواء وآدم أن الانتقام لا يؤذي إلا صاحبه.

وحيث أنك عندما تريد إنهاء حالة اللوم والبحث عن التسامح والغفران لا يعني أنك ستعامل الشخص الذي أذاك بالجرح نفس معاملتك له من قبل، وحيث أن موقفك تجاه التسامح يجعل بفترة الشفاء لديك ويفتح قلبك وعقلك لإدراك أن جميع الناس تخطِئ، ولكنهم ما زلوا يستحقون المعاملة الحسنة، العفو والتسامح يتيح لك أن تعود مرة أخرى لطبيعتك.