

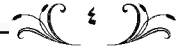
عالم حواء الخفي





# عالم حواء الخفي

إبراهيم محمد توفيق



اسم الكتاب: عالم حواء الخفي  
اسم الكاتب: إبراهيم محمد توفيق  
تدقيق لغوي: شيرين عابدين  
تصميم الغلاف: محمد درباله  
الإخراج الفني: جمال عبدالرحيم  
الطبعة / الأولى - نوفمبر ٢٠١٩ م  
رقم الإيداع: 25448 / 2019



١١٤ ع جنوب الأحياء - السادس من أكتوبر

Arabiclibrary2017@gmail.com

Facebook.com/arabiclibrary2017

٠١٠٣٠٣٦٥٨٠١ / ت

جميع الحقوق محفوظة

جميع الحقوق محفوظة للمكتبة العربية للنشر والتوزيع، ولا يجوز استخدام أي من المواد التي يتضمنها هذا الكتاب، أو استنساخها أو نقلها، كليا أو جزئيا، في أي شكل وبأي وسيلة، سواء بطريقة إلكترونية أو آلية، بما في ذلك الاستنساخ الفوتوغرافي، أو التسجيل أو استخدام أي نظام من نظم تخزين المعلومات واسترجاعها، دون الحصول على إذن خطي من الناشر،



## اهداء وشكر

### وبالوالدين احسانا

اهداء الى ابي وامى اللذان أعطيانى الحنان، وعلمانى الحُب والاهتمام  
والاحترام، وعلمانى الجوهر الحقيقى لاحترام وحب حواء.  
احترمت جميع النساء لأجل أمى وجعلت لها كتاباً لأجل أمى ثم أمى  
ثم أمى وما أنا إلا شخص تحركنى دعوات أمى ويساندنى كفاح وعطف  
أبى ودعم اخوتى احمد ومحمود ورحمة وبسمة.  
بالحب والدعم الكامل منهم خرج عالم حواء إلى النور وبزغ شمس  
حكمة كلماته، نتاج حب واهتمام وثقافة مجتمعية أصيلة، وشكراً لكل أهلي  
من دعمني بالحب والتشجيع والكلمة الطيبة لهم مني كل الحب والشكر  
والتقدير.

وشكر خاص لدار المكتبة العربية لفكرها الراقى في انتقاء الأعمال



## حواء والخفاء

يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز: "يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ"

نعم إنها الحكمة عندما تؤتى إلى إنسان يرى من خلالها كل شيء طيب، وحكمة في التعامل، وحكمة في السير في العلاقات الاجتماعية، والتعامل الإنساني، إنها الحكمة بمثابة المصباح الذي ينير لك حياتك من ظلمات الأيام

الفصل الأول: الإيمان بالاختلاف.

الفصل الثاني: حواء العاطفية.

الفصل الثالث: جرح المشاعر.

الفصل الرابع: مشاعر حواء وعشق الاهتمام.

الفصل الخامس: رفقا بالقوارير.

الفصل السادس: المشاعر السلبية.

الفصل السابع: تغير المزاج وإسقاط الفريضة.

الفصل الثامن: أمواج الغيرة.

الفصل التاسع: وقوع حواء في أعماق الحب.





## الفصل الأول: الإيمان بالاختلاف

مع تطور جميع الوسائل في العصر الحديث وتقدم كل شيء، ولم تتطور العلاقات الاجتماعية بين الرجل وزوجته، وقلة ثقافة الفهم بينهما وانشغال كلٍّ منهما بأمور الحياة نجد وقوعاً في الكثير من الخلافات والمشكلات؛ فلا بد أن تتطور مع العصر الحديث.

لابد من تطور العلاقات الاجتماعية والفهم الاجتماعي، والتطور في الفكر الاجتماعي الحديث وانعدام الثقافة والوعي الاجتماعي أصبحت سبباً لحدوث المشكلات والخلافات بين الزوج وزوجته، إلا أن عالم حواء الخفي يظهر كثيراً من هذا التطور الاجتماعي، وتطور الفكر للوصول بسفينة العلاقات الاجتماعية إلى برّ الأمان دون الاختلاف.

تطوّرت وسائل التواصل ولم تتطور العلاقات الاجتماعية بين كليهما، أصبحت حواء تحتاج إلى نوع جديد من الحب الشخصي، وأصبح -أيضاً- الرجل إلى معاملة مختلفة عما سبق؛ فقد كان في الماضي أن الزوجة تقف بجوار زوجها لكي ينجح في العمل، ويشعر بالثقة، ويشعر أنها بجواره، وكانوا يقولون وراء كل رجل عظيم امرأة؛ لأنها كثيراً ما كانت تساعد في أمور حياته.

أما في العصر الحديث فلا نختلف أنها تقف بجواره، إلا أنه لا بد من التعامل الجديد بصورة أكثر، وتحتاج إلى العاطفة والحنان والاهتمام والرعاية والتدلل كالطفلة، كل ذلك تحتاجه حواء من آدم، ولا بد له أن يتطور بسرعة، ويتعلم ويتفهم متطلبات حواء من الاهتمام لكي يتم التعامل الجدي معها دون الوقوع في بعض المشكلات لديها.

يتناول عالم حواء الخفي أسرارها الداخلية، حيث أن حواء من الداخل سرّ خفي لا يعلمه إلا القليل يصعب فهمه، وهذه هي طبيعة أنثوية خلقها الله بها؛ فلا أحد يستطيع أن يغيّر أي شيء فيها، وهكذا حواء بالنسبة لآدم؛ فهي عالم خفي يصعب فك رموزه بالنسبة لآدم دون أن تدري هي ذلك، بل تظن حواء أنها صادقة وصریحة وواضحة في نفس الوقت الذي يظن آدم أنها غامضة؛ لذلك فالأمر ليس بيد آدم، وليس في يد حواء، إنما هو بيد الله سبحانه وتعالى في خلق حواء في مثل هذه الصورة، وحيث أن عالم حواء الخفي يظنّ آدم أنه يعلم ويعرف من هي حواء، إلا أن حواء معرفتها ليست سهلة، إنما صعبة المعرفة الداخلية، ولكل من آدم وحواء طبيعة مختلفة عن الآخر لا يستطيع أحدهما أن يغيرها.

حيث أن حواء عاطفية كما خلقها الله للحنان والعطف، أما آدم خُلِقَ للعمل والجد والقيادة، وأنَّ حواء رقيقة وناعمة وحساسة، وأن آدم ذو طبيعة خشنة يتحمل المؤثرات الخارجية؛ فلحواء عالم يختلف تمامًا عن آدم؛ لذلك لا بد من: أولاً: الإيمان بالاختلاف حتى تستمر العلاقات الجيدة، وابتعد كلٌّ منهما عن الظنون السيئة للآخر.

ولاشك أن حواء هي الأم التي عندما تولد أنت أول من تنظر إليها؛ فتجدها تقدّم لك الحب والرعاية والعطف والحنان والاهتمام اللازم والغذاء المناسب لك، هذا كله عندما كنت طفلاً بين يديها، وحيث أن حواء هي الأم التي حملت وسهرت حتى تُصبح رجلاً قادراً على الحياة، وهي الزوجة التي تعطي لك الحنان والاهتمام؛ لذلك لا بد من معرفه لغاتها وحياتها الداخلية؛ ماذا تحب؟ وماذا تريد في مجتمعاتنا؟ إن حواء لها حياتها الداخلية، ومن أجل التقدم في الحياة الاجتماعية وتطوراتها لا بد أن يتطور أيضاً الفكر الاجتماعي لعالم حواء الخفي.

إن حواء لها حياة ظاهرها يختلف عن ما بداخلها، وإن في ظاهرها قد لا تطلب من الاهتمام والرعاية والحب،

في حين أن في داخلها تتمنى ذلك، ولكنها لا تبوح لك بهذا، وحتى إن حدث تريد لو أنك فعلت ذلك دون طلب حواء مشاعرها لمن يفهما ويقدرها، وحيث أن كل شيء في الحياة لا بد أن تعرفه جيدًا لكي تعرف أن تتعامل معها بصورة صحيحة ودون مشاكل أو خلافات وبصورة صحيحة، هكذا حواء...

حواء هي النصف الآخر المكمل للعنصر البشري في الحياة للإنسان، خلق الله آدم وخلق له حواء نصفه الآخر؛ لكي يعمرا الكون سوياً، وحتى تستطيع العيش بسلام لا بد أن تعرف جيداً من تكون حواء!

حواء ليست امرأة فقط كما يعرفها الكثيرون، ولكن حواء عالم آخر خفي لا تعرف كيف تتعامل معها إلا إذا عرفت عالم حواء الخفي، يظهر لك أنك تستطيع التعامل مع حواء بسهولة، ولكن لها عالم خفي ويدعي آدم معرفة حواء معرفة كاملة، ولكنه لا يعلم مَن حواء إلا أنها امرأة كباقي النساء، ويتحدث معها وتتحدث معه، ويظن أنه بمعرفة الحديث مع حواء، إذا عرفت كيف تتعامل معها.

فالتعامل مع حواء لا يتم بصورة جيدة إلا إذا كنت تعرف عالم حواء الخفي، ويظن آدم أن التعامل مع حواء سهلاً، يكون سهلاً في حال عرفت وفهمت من تكون حواء.

والإيمان بالاختلاف بينك وبين حواء، واختلاف في الفكر ليس التعامل، وإنما لها طبيعة تختلف عنك، وهذا جمال الحياة، ولا بد من معرفه عالم ولغة حواء الداخلية، كباقي لغات العالم وعالم البحار وعالم النجوم، أيضًا لحواء عالم لا بد من فهم للعلاقات الاجتماعية حتى تسير المراكب الزوجية إلى بر الأمان والاستقرار النفسي في العلاقة الزوجية بين آدم وحواء.

ولا بد من استمرار هذه المركب واستقرارها مبني على فهم كلاً من آدم لحواء وحواء لآدم، ولماذا نريد فهم حواء جيداً؟! لأن حواء هي الأم والأخت والزوجة والبنت والعمة والخالة، هي النصف الآخر للمجتمع؛ لهذا لا بد من معرفتها وكيفيه تفكيرها ومشاعرها وعاطفتها حتى يسهل علينا التعامل بصورة غير قابلة للتجريح.

وكثيراً ما نجد الخلافات والمشاكل الزوجية بين آدم وحواء إلا ونجد مصدرها عدم فهمنا لبعضنا البعض، مبني على سوء ظن وجهل المعرفة، وإظهار دائم بمعرفة آدم لحواء وعالمها الخفي، وتجذ الصراع الدائم لماذا؟! لأنه لم يؤمن بالاختلاف ما بينه وبين حواء، لأنه يتوقع رد فعل من حواء في أنه يرى فعلاً آخر مخالفاً تماماً لماذا؟! لأن أكبر شكوى تعبر عنها حواء أن آدم لا يستمع إليها ولا ينصت إليها بالاهتمام، وهو أكثر ما تريده حواء من آدم

الاستماع والإنصات لمشاكلها حتى تخرج من حلقة المشاعر الداخلية،  
وحيث أنّ لغة حواء تختلف عن لغة آدم، حيث أن حواء تحب الاهتمام  
والاستماع إليها والإنصات الجيد.

وعدم فهم آدم لمشاعر حواء في حال أنها عندما تتحدث إليه في  
مشاكلها ومشاعرها يستمتع لمدة قليلة، ثم يتجاهل الآخر ظناً منه أنها  
مشاكل بسيطة يمكن حلّها بسهولة، في أنها لا تريد منه حلولاً؛ لذلك  
يغضب عندما تستاء منه لحله هذه المشكلة، هي تريد منه العاطفة وليس  
الحل، آدم يظن بفكره أنها تريد حلّاً لمشاكلها، وأيضاً في أنها مريضة قد  
تتصل عليه وتقول له أنها مريضة، وهو يردّ اذهبي إلى الطبيب؛ فلو كانت  
مثل ذلك كانت طلبت منذ البداية أن تستأذن منه أنها تذهب إلى الطبيب،  
ولكن هي تريد العاطفة، تريد أن يسألها عن حالها ويكرر السؤال للاطمئنان  
عليها، هكذا تفكر وتريد حواء.

وعلى العكس آدم عندما تحبه حواء وتشعر أنها مسؤولة عن مساعدته  
لكي يتطور ويتقدم في حياته، وهو يظن أنها تتحكم فيه وتريد تغييره، وأكثر  
ما يُشعر آدم بالاستياء، لذلك نصل إلى نقطه خلاف سببها عدم المعرفة.

وتحلم حواء بالحب والاهتمام والأسرة الجميلة والعلاقات والمشاركة والتواصل، بينما آدم يحلم دائماً بالنجاح في العمل وتحقيق العديد من النجاح وتحقيق الأهداف والأحلام الخاصة به، ودائماً مشغول بالأشياء التي تمكنه من التعبير عن القوة عن طريق تحقيق الأهداف وصناعة النتائج، ويسعى دائماً لتحقيق الأهداف حتى يشعر بالرضا عن نفسه، وحيث أن الاتصال مع حواء لمعرفة هذه اللغة من أهم أساليب التعامل مع حواء بسهولة ويسر- دون خلافات، وهي تحب الرعاية والدعم والكلام الجميل الذي يزيد من ثقتها في نفسها، وهي تحب أيضاً أن تبوح بمشاعرها الداخلية من حب وفرح أو حزن، لا بد من أن يتغير الوعي الفكري الذي لدينا بأننا مختلفون، والإيمان بالاختلاف، ما لم نؤمن بهذا الاختلاف ونتعامل معه بمعرفة حقيقية دون جهل سنجد أنفسنا على خلاف دائم مع بعضنا البعض، فلا دم أو لحواء دائماً ما نجد أنه غاضب أو مُحْبَط من الجنس الآخر؛ لأننا نتوقع أننا نكون شبه بعض تماماً، ولا نعلم أن الاختلاف هو السنّة المؤكّدة في الحياة، وما كانت جميلة إلا بهذا الاختلاف الجوهريّ؛ فنحن نفترض خطأين إذا كان آباؤنا يحبوننا فسيكون رد فعلهم وتصرفهم معنا بنفس الفكر، ولكن يكون رد الفعل أو الأسلوب مختلف تماماً؛ لذلك يهيئنا لخيبة أمل مرة تلو الأخرى، ويحرمنا من استغلال الوقت الضروري للتواصل بحب عن

اختلافاتنا؛ حيث أن آدم يتوقع خطأً أن تفكر حواء كما يفكر، وتتواصل وتستجيب بالأسلوب الذي يتبعه آدم، إذا لم نكن نعلم ونؤمن بالاختلاف تكون علاقتنا مليئة بالاحتكاكات والصراعات الغير ضرورية.

وأن من الواضح أن إدراك واحترام هذه الاختلافات يؤدي إلى تناقص الارتباك حين تتعامل مع الجنس الآخر بدرجة تفوق الخيال، وحيث أن حواء عندما تقدّم المساعدة لآدم لم تكن تعلم أن هذا حسّاس لدى آدم؛ فيشعر آدم بالاستياء من نتيجة هذا الفعل، ولكن ذلك بالنسبة لعالم حواء الخفي يشعرها بالثقة في نفسها، وأنها فخورة من جراء هذا الفعل، ولكن من منظور آدم يختلف، وعندما تتحدث إلى حواء في عالم الحب والمشاعر تشعر وأنها درست كل هذا، وتجدها وكأنها درست العلوم الاجتماعية والمشاعر الإنساني.



## الفصل الثاني: حواء العاطفية

للحب والعاطفة غذاء يختلف عن باقي المشاعر؛ فهو لا ينمو إلا إذا سقي بماء الاهتمام، الحب تهوى المفاجآت، حتى تلك العبارات البسيطة كعبارات دافئة أو حتى وردة من بستان الحديقة.

فحواء تحب الاهتمام جيداً، ولا يحتاج الحب لديها لقيود وسلاسل تجبس بها أنفاس من تحب فقط، تحب حواء الشعور بالحب والدفع والحنان والدعم المعنوي، وسوف يرى آدم كيف تُصدِر حواء حكماً مؤبداً بسجنه بين ضلوعها، وتحب من يمنحها أجنحة لكي تطير وجذور لكي يعود إليها، وأسباب لكي يبقى آدم، هذه تكون حواء إن أحبت بصدق لا ترى إلا مَن أَحَبَّتْ.

ونذكر قصة سيدنا يوسف عليه السلام عندما أحبت امرأة العزيز نسل نفسها ونست "وقالت نسوة في المدينة امرأة العزيز تراود فتاها عن نفسه قد شغفها حباً" عندما أحبت بصدق لم تتذكر أنها أميرة، ولم تنتبه إلى الناس من حولها، وإن حواء تُقاد إلى التضحية بالحب، وإن أحبت أخلَصَتْ.

وعلى قدر المحبة يأتي الكره بالنسبة لحواء إن غدرها آدم، وكما قال النبي صلى الله عليه وسلم "تكفر العشير"، بمعنى أنها تعيش معك وتجعلها سعيدة في كل الأوقات، لكن عندما تغدر بها تنسى كل جميل معها وكأنك لم تفعل معها أي شيء جميل، تأسرها كلمه حب أن تسمعها وتسمع أطيّب الكلام تطيب أذنها بسماعه من لطف الكلام، وهذا الحديث الطيب الجميل يغيّر من مزاج حواء إلى الأفضل وتجدها تشعر بالرضا، وتنتقل من مرحلة تغير المزاج والاستياء إلى الراحة، ولأن حواء لها تعبيرات مختلفة للتعبير عن الحديث تظل في حالة صمت، وقد تعبر عن ما بداخلها بالصمت والبكاء، وقد تعبر بالنظرات، هكذا تحب أن تعبر عن نفسها، وإن أرادت أن تعبر عن حبها لآدم فعلت.. قدّمت... ضحت، وتختلف أيضًا عن آدم؛ فهي عاطفية لا تطلب من حواء أن تكون مثلك؛ فهي أنثى خلقها الله سبحانه وتعالى لهذه الصورة العاطفية، ولا تعبث بمشاعرها أو تقلل منها، امرأة العزيز كان بينها وبين سيدنا يوسف فرق كبير، ولكن عندما أحبّت أردت الصبا، وأنها لم تُخلّق لتكون أمة أو خادمة عندك، بل خلقها الله سبحانه وتعالى لتكون شريكة معك في هذه الحياة بعواطفها الخنونة تجاه زوجها وأهلها وأبنائها.

والإيمان بالاختلاف بين آدم وحواء يحلّ كثيرًا من المشاكل، والمعرفة بأعماق حواء يجعل التعامل معها بسهولة؛ فلها حالة مزاجية تتقلب من وقت إلى آخر، إذا لم يكن آدم لديه العلم بهذا سوف يجد نفسه في صراع فكري معها، وأنها تعطي دون مقابل إن أحبّت ودون طلبٍ منها؛ لأن هذه هي طبيعتها الأثوية التي خلقها الله لها.

ومثال لذلك لتبين خفاء حواء لما تريد من داخلها؛ عندما تكون منهكة في العمل تريد من آدم أن يساعدها دون أن تطلب منه ذلك، تتجه حواء إلى آدم باللوم من عدم المساعدة: كيف لا تساعدني؟ وهو يردّ: أنتِ لم تطلبي مني، لا بد أن تفعل دون طلب، ويدخلوا في جدال، لماذا؟! لعدم معرفة وتجاهل المعرفة ومجادلة تُفسد صفوة العلاقة.

وحيث أن من لا يعلم حقيقة حواء والإيمان بطبيعتها يعرف أن حواء هي امرأه تحبّ النكد والدخول في كثير من المشكلات، ويقول أنها كثيرة الكلام؛ لذا لم يعلم أن حواء شخصية تحب التنفس عن نفسها بالكلام وسرد وقائع يومها؛ فهو جانب لكسب الدعم، وتطرح المشكلات اليومية لتريد العاطفة من آدم، وعند سرد بعض المشكلات لا تريد لها حلولًا، بل تريد الخروج من المشاعر المكبوتة الداخلية في نفسها، وخروج هذه المشاعر السلبية عن طريق الفضفضة، وهذا كله يحسّن حالتها النفسية وحالتها

المزاجية، وعلى العكس من آدم أنه لا يحكي عن مشاكله إلا عندما يحتاج إلى حل لهذه المشاكل.

هي تريد أن يسمع لها وينصت إليها بكل اهتمام وحب، وهذا ما يجعلها أكثر سعادة، وعلى الغرار من ذلك حين الإهمال، ولا تستمع إليها سوف تجدها سيئة المزاج وذهب فكرها إلى التجاهل من قِبَل آدم، وتتجه سريعاً إلى قاموسها ويخبرها أن آدم لا يحبها؛ لذلك يعتمد تجاهلها، وعلى العكس من طبيعة آدم عندما يتعرض لمشكلة ينطوي على نفسه ويصبح صامتاً، عندما تجده كذلك وتحاول الحديث معه قد تظن أنه يحتاج لذلك مثلها؛ فينزِع من حصارها له الذي وضعته له حواء نتيجة إجباره على الحديث معها؛ لذلك تجد المشاكل والصدمات نتيجة لرد الفعل، ولذلك نجد أن آدم وحواء قد تدمروا من بعضهما البعض؛ لأن كلا منهما يشعر أن الآخر يشعر أن التفكير واحد ولا يوجد أي اختلاف بينهما، هي تحب الجمال والعلاقات وتشعر بالإشباع نتيجة المشاركة والتواصل، وتحب التعبير عن ما بداخلها من مشاعر الاهتمام بمظهرها الخارجي، وتشعر بالراحة عندما تبوح عما بداخلها، وتحدث عن مشاعرها، ومعرفة مشاعر حواء الحقيقية يسهل على آدم الدخول في سوء الظن، لا بدّ من فهم حواء جيداً حتى تستقيم العلاقة الزوجية.

عندما يقع في الحب الصادق أول ما يفعله هو يجد نفسه في حاله صامتاً لا يتحدث، لماذا؟ لأنه يوجد لديه العديد من الرسائل لابد من أن يجد لها حلاً مع نفسه قبل البدء في أي علاقة، وهذا طبيعي عندما يقع آدم في الحب الصادق يظل صامتاً، ولا يحب أن يعبر عن مشاعره، خصوصاً بعد التأكد من الحب، راجع لعدم شعور حواء بالحب من قبل حواء، وغالباً ما تكون حواء متسرّعة من معرفة حب آدم لها.

وغالباً ما تجد نفسها وقعت في سوء التفاهم بينها وبين آدم؛ لأنها تريد الإفصاح عن مشاعرها، وتريد أن يتقدم آدم لهذه الخطوة يمكن لآدم أن يتأخر كثيراً بالحديث والإفصاح عن مشاعره، والسبب الرئيسي- في صمت آدم عندما يجب هو الخوف من صدّه من قبل الطرف الآخر.

وحيث أن آدم يفكر بطريقة منطقية أكثر من حواء، ويفكر في الأشياء العملية التي يمكن أن يحققها، في حين أن حواء تريد أن تصل إلى الأمور العاطفية أكثر من الأمور العقلية، ومن الأمور الأساسية التي تجعل آدم يصمت عندما يجب أن آدم ينظر إلى الأمور بطريقة مختلفة عن حواء، حيث أنه يفكر في المسؤوليات وكيفية فتح منزل لتوفير الحياة الكريمة لها، وإن كان لا يملك مثل هذا فهو في الغالب ما يلجأ إلى الصمت وعدم الاعتراف بمشاعره، يعتقد أن حواء سوف تتفهم ذلك وتشعر به وتقدره دون أن

يخبرها بذلك، ولا بد من أن حواء تتفهم مشاعر الحب عند آدم في حالة صمته، والتأكد من حبه لها دون الحديث هو إليها.

يوجد العديد من العلامات التي تدل على الحب الصامت عند آدم لا بد من حواء أن تعرفها وتفهمها وتقدر مشاعره:

- الاهتمام:

في حالة وقوع آدم في الحب يجد نفسه أمام حواء ويشعر وكأنها جزء منه لا بد الاهتمام والحفاظ عليها وعلى سلامتها؛ لذلك عندما يكون آدم لديه صعوبة في التعبير عن مشاعره، حتى وإن كان غارقاً في الحب، الأمر الذي يجعل حواء في حيرة من أمرها؛ لأن حواء تشعر أن آدم يحبها، لكن لم يصارحها بهذا الحب مما يزرع الشك بقلبها ويدفعها للتساؤل باستمرار هل يجنني أم لا؟ ومن أهم علامات الحب الصامت لدى آدم هو اهتمام بحواء وبكل تفاصيلها ولحديثها إذا تحدّثت، ويحاول حمايتها من أي مكروه خارجي مهما كان بسيطاً أو كبيراً، وأن يهتم لسلامتك وكأنك مسؤولة منه؛ فالأكيد أنك جزء منه ويحاول الحفاظ عليك ويريد مساعدتك دون طلب منك بذلك، وهذا من أهم علامات الحب الصامت لدى آدم.

### - الانتباه إليك:

حيث أن قاعدة الرجال دائماً لا يحبون المرأة التي تتحدث كثيراً إلا المرأة التي يحبها، أو عندما يقع في حبها، وإن كان يستمع إليك في كل ما تقولينه حتى وإن كان الشيء بسيطاً؛ فهذا يريد بالحب الصامت لدى آدم، ويريد الحديث إليك، والحديث إليك يشعره بالراحة والارتياح والهدوء والاستماع.

### - النظرة:

عندما ترين أن آدم ينظر إلى عينيك وبصورة مستمرة ويتأمل ملامح وجهك؛ فإنه يريد أن يكشف مشاعرك نحوه؛ حيث أن العيون تتحدث بالقلب قبل اللسان، وأن عينيك يمكن أن تخبره إن كنت تبادلينه نفس الشعور أو لا.

### - الصوت:

تجدين عند الحديث إليك سوف تجدين أن نبرة صوته تتغير على خلاف حديثه مع أي شخص آخر؛ حيث أن حبه لك سوف يجعله يتحدث إليك بلطف وحب وهدوء وإنصات جيد.

## الفصل الثالث: جرح المشاعر

كثيرًا ما ترى حواء من قصص الحب من الآخرين المقربين أو العالم المجاور، وهو أن حواء تخاف من الوقوع في الحب حتى لا ترى مصير التفرقة والعذاب وجرح المشاعر، ومن خلال ما رأيت من قصص الحب والعلاقات المنتهية وصدمة القلب وجرح المشاعر تجعل حواء تفكر كثيرًا، أو تخشى الوقوع في مثل هذا حتى

لا تواجه هذا المصير والواقع المؤلم، كم هو مؤلم؛ لأن حواء عندما يدق قلبها تشعر بشعور معاكس، هل تفرح أم تخاف، تفرح لأنها وجدت الحب؟ أم تخاف من انتهاء هذا الحب ومواجهة مصير الفراق والخذلان؟!

وحيث أن شعور الخوف مرافق لشعور الحب، حواء في عالمها الداخلي والخارجي وحياتها الزوجية لها قواعد وأساليب لا بد من احترامها، ولا يمكن أن يتخطاها لكي تستمر الحياة الزوجية في سلامة وحب، وتسير الحياة في سلام وأمان، لا بد من معرفة آدم أن أعز ما تمتلك حواء هي مشاعرها واحترامها وعدم التقليل من شأنها، وعدم كسر هذه القواعد لأي سببٍ مهما كان، وهذه الأخطاء وكسر هذه القواعد لا يمكن لحواء أن



تغفرها أو تدعها تعبر دون أخذ موقف مع آدم مهما كلفها الأمر من نتائج مختلفة:

#### - إهانة أنوثتها:

أقصى شيء يمكن أن تتعرض له حواء على وجه الأرض هو إهانة مشاعرها وأنوثتها، ويحدث ذلك من خلال عندما يميل الرجل بعقله وقلبه إلى أنثى أخرى، ويشعرها أنها لا تملأ عينه؛ فهو دائم التطلع لغيرها؛ فلا يأبه لجمالها وأنوثتها، بل ويسيء إليها هو، الأمر الذي لا يمكن على حواء أن تنساه أبدًا وهي تحترق بداخلها وتسود الدنيا بعيونها، وكأن كل شيء أصبح مظلمًا، أو أن يجرح مشاعرها أحد أصدقائها أو أحد من أهله وأهلها.

#### - تعتمد جرحها وإهدار كرامتها:

يتعمد بعض الأزواج إهانة زوجته أمام أهلها أو أحد أصدقائه، مثلًا ينتقص ملابسها وكلامها ويوجّه لها بعض الكلمات المخذلة المهينة أو المخرجة، أو يعاملها معاملة غير مرضية أو تهملها، حواء كالوردة إن لم تروها بقاء الاهتمام ستجدها بلا روح.



### - التقليل من شأنها:

يحدث ذلك عندما يتخذ آدم قرارات حياتية ومصيرية دون النقاش مع حواء في ذلك، ويأخذ برأيها ويأخذ أمور كثيرة تتعلق بها دون أخذها في الاعتبار عند اتخاذ مثل هذه القرارات، ولا يمكن أخذ رأيها في أشياء تخصها في حياتها كأنها لا شيء.. مهمشة.. مهملة، كل هذا يجعل حواء في دائرة الإهمال وعدم الاهتمام.

### - عدم تقدير أهلها:

يقع كثيرًا من الرجال في خطأ كبير عند الإساءة لأهل الزوجة وعدم الاهتمام بهم والتقليل من شأنهم وتجاهلهم، وهو ما لا تقبله حواء أي أنثى تحب أهلها، وكيف تقبل عليهم ذلك وهم أصولها وحمايتها؟!

### - القسوة:

وأهم الأسباب التي تجعل حواء تأخذ موقفًا داخليًا من آدم هو قسوته لها، بل تحتاج الحنية والقلب اللين والعاطفة الجميلة والتأمل برق ولطف.

### - الصمت عند تعرضها للظلم والإهانة:

الزوج بالنسبة للزوجة هو السند ومصدر الأمان لها من كل المخاوف حولها، فماذا لو تحول مصدر الأمان إلى مصدر القسوة والخوف؟ وتحبّ

حواء دائماً أن تعيش في أمن، ولا تحب العلاقة الغير آمنة، وإذا تعرضت حواء للظلم أو الإهانة ولم يتخذ آدم موقف جاد حيال ذلك فإن بذلك تنكسر نفس حواء، ولن يتم إصلاح نفسها داخلياً ولو بألف اعتذار، وإن ساحت فيظل هذا معلق.

وحيث أن حواء في داخلها تكره أن يهمشها، وقد يتعامل معها آدم في بعض الأحيان على أساس خاطئ في مجتمعاتنا الشرقية هو أن حواء بمثابة العبد عنده، عندما يقول لها شيئاً تقول له أجل يا سيدي دون مشاركة، وهو الأمر الناهي، وهو أكثر ما تكرهه حواء، وتكرهه عندما لا يعطيها المساحة الكافية للتعبير عن رأيها والإصرار على تهميشها والتقليل منها، وإحباط محاولتها في النجاح.

وتكره أيضاً التحكم السلبي فيها، ينشأ خصوصاً في مجتمعاتنا الشرقية أن يكون آدم هو المتحكم في كل الأمور، وعلى علمٍ بكل تفاصيل حياتها، ولا يحق لها أن تقرر أي قرار يتعلق بمستقبلها؛ فهو المتحكم الوحيد في مصيرها.

وتكره أيضاً الكذب عليها، ويعتقد آدم أن حواء لا تستطيع كشف هذا، وهذا مستحيل؛ لأن حواء بها حالة حسية قوية تستطيع أن تكشف بها وبكل سهولة، وقد تعطيك فرصة للعدول عن هذا.



## - عدم الإخلاص لها:

وأكثر ما يجرح مشاعرها هو عدم المحافظة على أسرارها وعدم احترام وعوده لها، والطعن في ظهرها، والغدر والخيانة العاطفية، أيضًا عدم الإخلاص في عدم رد غيبتها وعدم حفظ كرامتها وكبريائها، ولا بد أيضًا حتى لا يتم جرح المشاعر تفهّم أن الكلمة الجارحة في الوقت الصعب هي بمثابة صدمة شديدة؛ لأنها تأتي في أوقات ضعف وانكسار، مثلًا إذا كان شخصٌ صدم شخصًا آخر بلطف هذا لا يؤثر فينا، ولكن إذا صدم بينا ونحن بنا جرح سوف يكون الأمر مؤلم جدًّا؛ لذلك علينا الحذر بأننا عند إلقاء بعض الكلمات التي قد تؤثر سلبيًّا وتجرح مشاعر حواء في أوقات ضعف وانكسار وجرح.

وهناك أشياء أخرى تجرح مشاعرها هو أن يتغيّر عليها آدم الذي تحبه، وعندما تشعر بالإهمال، وعندما تشعر ببعد بينها وبين آدم الحبيب، حتى وإن كان قريبًا منها.

جرح مشاعر حواء من أشدّ أنواع الألم، وتكون الحياة صعبة ومؤلمة عندما تُهان وتجرح مشاعرها، ومن أقسى أنواع الجرح جرح الحبيب الذي كان كل شيء إذ هو منبع الحنان والعطف لك أو تكون القيادة بعد ذلك الحب كله يأتي بالجرح والصدمة.

جرح المشاعر لا ينحصر في جرح الكرامة المباشرة، ولكن هناك كثيرًا من جرح العاطفة من خلال الانسحاب وخيبة الأمل والتعلق ومرارة الانسحاب، ولا بد من الصدق قبل العشق؛ لذلك تأخذ الحذر الجيد قبل البدء في العلاقة العاطفية حتى لا نقع في خيبة أمل ومرارة التعلق الافتراض إلى حواء بالحب، في بداية العلاقة آدم يكون عندما يرى حواء جميلة ملاكًا من السماء، ويراها بعد النظرة الأولى، ويريد الارتباط بها، ويكون مولعًا بها بالاهتمام، ويريد أن يفعل من أجلها المستحيل.

من تجاهل حواء لآدم يحاول التقرب منها بشتى الطرق من كل جانب مع إهمال حواء له، وبعد اهتمام وفعل الكثير من أجلها تبدأ حواء في فتح باب النقاش له، وتبدأ علاقة آدم مع حواء، وتبدأ بحالة عاطفية، ومن خلال الاهتمام والعطاء تبدأ حواء التعلق به كثيرًا حتى تفتح قلبها له بالحب، وتبدأ مسيرة الحب في لحظة يشعر آدم بتملك كل شيء، أو تملك حواء كليًا، وحدث له تشبع من ناحية الحب يبدأ المؤشر بالانخفاض يحاول أن ينسحب من حياة حواء بعد أن جعلها تتعلق به، وتركت كل شيء لأجله، وأغمضت عيونها عن كثيرًا لأجله.

وفي لحظة تقربها منك تبدأ في الانسحاب، وعندما يريد آدم أن ينسحب من حياة حواء يفتعل كل الأسباب التي تؤدي إلى الانسحاب، مثلاً تجده يقف على كل موقف صدر منها دون قصد، أو كلمة خرجت منها أو تجاهل غير مقصود، ويفعل ذلك حتى ينسحب مع الحفاظ على ماء الوجه، ويبدأ بعدها بالإهمال بعد الاهتمام وعدم الرد بعد كثرة الحديث، وتبدأ العلاقة في الطريق إلى الهجران ومرارة التعلق بعد أن بنت حواء كل حياتها من الأمل والحياة السعيدة لها، وبنت قصوراً من جمال العلاقة تجده في لحظه بدأ كل هذا في الانهيار.

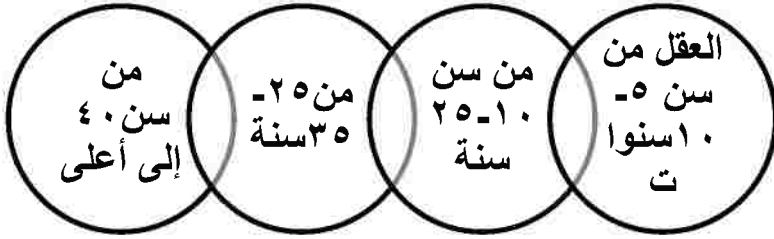
وكثيراً ما يؤلم حواء في هذا الوقت هو الهجران دون سبب مقنع من آدم للانسحاب المفاجئ من العلاقة تجده نفسها في جرح المشاعر والعواطف، وتذوق مرارة الترك والهجران.

وفي هذا الوقت الصعب الغريب المشاعر، والصورة المؤلمة من ارتباك في عالم حواء الخفي، مع انسحاب آدم من حياتها فجأة مع أعذار غير مفهومة وغير مقنعة، مع مساعدة حواء له في حل هذه الأعذار مع كبرياء آدم ورفض الحديث، أو المساعدة مرتدياً نظارته السوداء، ويبدأ في الهجران ثم تجده نفسها أمام الواقع الأليم الصعب الأسود وحدث الصدمة العاطفية، في حين أن آدم لا يعلم أن حواء تريد التحدث إليه بفهم الواقع

الذي أرادَه آدم لعالم حواء، وتجد نفسها أمام كرامتها وصدمتها، تجد نفسها صامته لا تستطيع الحديث بأي شيء سوى أنها تغادر بمشاعرها إلى بحور من البكاء في حيرة من أمرها وخيبة أمل في ظنها، وماذا على آدم حينما يريد الانسحاب، لا بد أن يتفهم حالة حواء في اللحظة عندما تبدأ حياتها في الاستياء، وتموّج بحر العواطف بها في وجود اهتزاز المشاعر والخذلان، لا بد على آدم أن يتقبل عجزه من ناحيتها، ولا يكون لديك شيء لتقدّمه مهما كنت تريد أن تكون لطيفاً؛ فإنك لا تستطيع الاستماع إليها ولا تحاول أن تنصت وأنت غير قادر على ذلك، ولا بد أن تفهم ألمها، ولأنك لن تستطيع أن تعطيها أكثر ما تستطيع أنت منحه في الوقت الراهن، ولا بد في هذا الوقت تجنب الجدال؛ لأنها في وقت ألم وضيق لأنك لا تستطيع عندما لا يستطيع آدم أن ينصت لمشاعر الألم عند حواء؛ لأنه يحتاج إلى أن ينسحب لأنه يعذر آدم نفسه بهذه الطريقة، ويتوقف عن الإنصات أفضل بكثير من أن يحاول تعليل هذا الانسحاب.

العقل مثل الإنسان؛ يبدأ صغيراً ثم يصبح شاباً ثم ناضجاً ثم رجلاً ثم شيخاً، هذا العقل بالنسبة لآدم وحواء على حد سواء، وفي مختلف حياته وقراراته وإدراكه للحياة، وهو في الصغر ليس بنفس الإدراك عندما يكون

شابًا أو عندما يكون شيخًا، تختلف باختلاف العمر وتجارب الحياة، ويختلف في الإدراك والفهم، وهكذا حواء أيضًا.



نسبة الفهم والإدراك في المرحلة الأولى من سن ٥ إلى ١٠ سنوات تختلف، لذلك لا تجدها بكامل الإدراك والفهم، وتتعامل مع الأشياء بطريقة تدلُّ وعطف وحب، ولا يوجد أي نوع من المسؤولية، وهذه هي فترة الأب لبنته وكيفية التعامل معها بطريقة صحيحة.

- المرحلة الثانية من سن ١٠-٢٥؛ فهي إدراكها للحقائق يزداد، وخبرتها في الحياة تقدمت، وقدرتها على الفهم والتعامل تتقدّم بصورة أفضل مما سبق، ويبدأ تتقل من التدلّل والدلع وعدم المسؤولية إلى الانتقال إلى فترة الإعجاب والحب والحياة العاطفية، وقد تكون فترة أيضًا متعبة لحواء؛ لما فيها من دخول مرحلة جديدة لا خبرة فيها؛ فكثيرًا ما تقع حواء في هذه الفترة بتعلق



الوجدان والقلب بمحبوب في هذه المرحلة، ونتيجة لعدم المعرفة والخبرة قد تؤدي إلى نتيجة عكسية؛ فتجد نفسها في مرحلة الصدمة العاطفية في حالة عدم تحقق وصول العلاقة إلى طريقها، وقد نجد أن أكثر حالات الانفصال والطلاق والصدمات العاطفية نجده في هذه المرحلة؛ فهي مرحلة مهمة وخطرة، ومرحلة انتقال من مرحلة مضت إلى مرحلة جديدة يُبنى عليها الكثير من المستقبل.

وهذه المرحلة مهمة؛ لأنها تنتقل فيها حواء من مرحلة التدلل وعدم المسؤولية إلى مرحلة إدراك حقيقي للحياة، ولماذا؟

في هذه المرحلة الثانية عندما تتزوج تجد نفسها في بداية الأمر تجد بعض الخلافات والمشكلات؛ نظرًا لأنها لم تتفهم هذه المرحلة جيدًا، إنها تنتقل إلى مرحلة أخرى جديدة، ولا بد أيضًا من آدم أن يتفهم هذه المرحلة حتى يتفهم حواء جيدًا، ويعرف كيف يتعامل معها جيدًا، والتفهم الجيد لهذه المرحلة والإعداد السليم لها، ويجعلها تفهم طبيعة الحياة وكيفية التعامل الجيد معها، وحاداري أن تتعامل حواء مع هذه الحياة بالنية الحسنة، النية الحسنة وحدها لا تكفي عن التعبير ما في الداخل، وليست كفاية للتعامل مع هذه الحياة، ولا بد من التعامل معها بصورة حقيقية فعلية.

ومن خلال تلك التجارب الانتقال إلى المرحلة الثالثة ثم الرابعة، ومع الخبرات يزداد العقل من الحكمة لمواجهة مثل هذه الأمور من الحياة، وتَمَرَّ حياة آدم وحواء بشكل منظم لا تعكير فيه للحياة مع بعضهما البعض.

حواء، كوني حذرة لعل عدم معرفه آدم جيداً يدخل حواء في خلاف معها، للتعامل معه بالنية الحسنة لا بد من إظهار الحب له فعلياً، وتجد حواء أنّ آدم مستاءٌ منها ولا تعلم ما السبب، ولا بد أن يكون لديها الوعي والثقافة بالمعرفة حتى لا تجد نفسها في أمور خلاف؛ لذلك في وجود الكثير من المشكلات بين آدم وحواء وعناد كلٍّ منهما يؤدي إلى نتيجة غير مرضية؛ لذلك نجد عندما يتحدثون بصدق مع بعضهما البعض نجد الوصول إلى التفاهم الحقيقي بينهما، أما الخلاف فلا يؤدي إلا إلى نتيجة عكسية، وعلى آدم أن يتفهّم طبيعة حواء الخفية من أنها تحب أن تتحدث إليه، ويجب أن يستمع إليها ولا يقطعها مهما كان يريد الحديث، وإن تحدثت إليه في بعض المشكلات فالأفضل أن يستمع إليها جيداً، أحياناً كثيرة عالم حواء الخفي يرغمها من الأيام المتكررة تشعر بالملل وضيق في الصدر، وإذا لم تتحدث إليها وجدتها تشعر بالضيق والاستياء، وتجد لديها مشاعر سلبية تريد إخراجها، إذا استمعت إليها فسوف تجدها تشعر بالراحة والحب إليك، فقد أخرجت كل المشاعر السلبية لديها.

حواء في عالمها الخفي تحب أن تتحدث كثيرًا، وتُخرج عما بها من مشاعر سلبية حتى تشعر بالراحة:

| العناصر  | حواء                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | آدم                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المقارنة | <p>أكثر ما يجعل حواء تستاء أو يغضبها هو مقارنتها بغيرها من صديقتها وتحدث عنها كثيرًا أمامها؛ فتتملك الغيرة من قلبها وتستاء منك كثيرًا، وعندما تغار حواء تغضب، وعندما تغضب تفقد السيطرة على نفسها فتجدها تتصرف بتصرفات مختلفة، وتفعل أشياء غير مرضية؛ لذلك لابد أن تكون على وعي كافٍ من هذا.</p> <p>حيث نجد أن السيدة عائشة رضي الله عنها غارت من السيدة صفية عندما أحضرت طبق طعام النبي، ضربته فكسرتة وقال النبي: أمكم تغار.. أمكم تغار، حيث أن المرأة جُبِلَتْ على الغيرة، ولكن لابد من كيفية السيطرة عليها.</p> | <p>-عندما تقارن حواء زوجها بغيره أو تقول له أن زميلتها قد اشترى لها زوجها سيارة جميلة، أو أخذها للسفر للتنزه؛ لأن آدم كثيرًا ما يكره ذلك ولا يخبرك بهذا، ويشعر بالضيق والاستياء والحزن وتجده في حالة صمت وعزلة.</p> <p>آدم كثيرًا ما يتضايق عندما يرى حواء تتعمد أن تغيّره.</p> |



|                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>آدم عندما تنتفضه<br/>حواء يشعر بالنقص،<br/>ويشعر أنها تريد أن تغيره؛<br/>لذلك تجده مستاءً من<br/>ذلك، في حين أنها تريده<br/>الأفضل، ولكن هو يظن<br/>خلاف ذلك.</p> | <p>أكثر ما يزعجها هو انتقادها، وتغضب<br/>بشدة لانتقاده في سلوكها أو حديثها أو<br/>ملابسها أو ذوقها، حواء تحب أن يمدحها آدم<br/>بكلام جميل طيب، وإن الانتقاد لا يؤدي إلى<br/>نتيجة إلا إلى الاختلاف لذلك الحذر من<br/>النقد.</p> | <p>النقد</p>                 |
| <p>أيضا آدم يتساوى مع حواء<br/>في هذا، لا يمكن المراقبة<br/>والتضييق لها بالمراقبة، لابد<br/>الحكمة في التعامل حتى<br/>تسير العلاقات كما يرام.</p>                   | <p>الإفراط في المراقبة يزعج كل من آدم،<br/>المراقبة تشعره أنه فيه أنه يفعل شيئاً خطأ، على<br/>العكس حيث أن الزواج يُبنى على الثقة؛<br/>لذلك لا تكثر الإفراط في المراقبة حتى لا تقع<br/>في سوء الظنون.</p>                       | <p>المراقبة</p>              |
| <p>الإفراط يؤدي إلى<br/>الخلاف ونوع من<br/>التضييق له والحبس في<br/>قفص الغيرة.</p>                                                                                  | <p>الإفراط في الغيرة قد يضرّ كلا من آدم وحواء</p>                                                                                                                                                                               | <p>الإفراط<br/>في الغيرة</p> |

ظلام الليل وتأوهات وأنين المجروحين، وتذكر دائماً نتيجة جرح المشاعر، هل تعود إلى حب خذلها؟ أو جرح مشاعرها؟ أو حب خذلها أو تركها بين أربعة جدران وسيول الدموع على خدها، وضيق صدرها وآلامها وحزنها في ظلام الليل؟

ماذا تفعل عندما تتعلق كالطفلة بآدم، وتحب حباً لا مثيل له، ويشغل كل تفكيرها ووقتها حتى تشعر بأن الدنيا لا يوجد فيها أحد، من تحب لذلك قد تتخلى عن أصدقائها وأقربائها وأحبائها من أجله، ويكون هو يشغل فكرها صباحاً ومساءً، هل بعد كل هذا تُترك؟! وتجدها في حالتها الطبيعية بعد الترك والهجران؟!

ماذا تفعل إذا عاد نادماً على فراقه لها ويعتذر لها عما تسبّب لها من جرح وعلى كل ما قدمه لها من حزن وألم وفراق ووحدّة؟ هل ترجع له بعد صدمة عاطفية وعاد ليطلب العفو والغفران والرجوع مرة أخرى؟

حواء قد تسامح، ولكن لا تنسى ولا تستطيع العودة كما كانت. الانفصال كسرة في القلب؛ لأنها عندما كانت في حالة حب ما كانت تتخيل أبداً أنها ستُستبدل يوماً ما كلمة أحبّ إلى كلمة فراق وهجران، هل تعود له أم تتجاهله كما تجاهلها؟ حواء لا تنسى ولا تعود إلى من هجرها عمداً متعمداً.

قدرة كل إنسان على الغفران أو النسيان تتناسب مع مقدار الحب في القلب ومدى تأثيرها بالمواقف، "قلب حواء يتألم من شدة صدمتها للحب وانتفاء علاقة جميلة مرّت بها، وكانت تتمنى أن تسير إلى النهاية معها ليعيش حياة جميلة كريمة تتدللّ في أحضان من تحب، لكن تشاء الظروف بالخذلان وعكس الطريق، وسريانه وحدث صدمتها وجرح المشاعر"، وجع حواء تشعر وكأن قلبها قد انشق نصفين، وجع من المحبين.

وأكثر ما تكره حواء وأكثر ما تشعر حواء بالاستياء من خلال هذا:

١- التجاهل

٢- الخيانة

٣- البخل

٤- الخذلان

١- التجاهل:

أكثر ما تكره حواء أن يتم تجاهلها ولا تتركها حزينه، تحتاج منك الكلمة الطيبة والمواساة لحزنها لفراق حبيب أو قريب أو صديق؛ لأنها أكثر ما تكره هو التجاهل، ولا تنسى ذلك أنك اهتمها في قمة احتياجها، ولا

ترتكها حزينة وتسبب في بكائها وتتركها ودموعها على خدها، وأن هذا لا ينسى لحواء أبدًا؛ لأن كثرة القسوة تقطع عروق المحبة.

## ٢- البخل:

تحب حواء الكريم، ليس في المال وإنما أيضًا في المشاعر، وأحيانًا يكون البخل في المشاعر يقلل من الأهمية لديها، لا بد أن يكون كريمًا في مشاعره نحوها، وإعطاء الوقت الكافي لها، ولا تكون بخيلًا بوقتك معها، وأكثر ما تحب حواء عندما تخرج للتنزه مع آدم، وتكون معها كريمًا وتشترى لها ما تريد، أما إذا كان معك المال وبخلت به عن شراء ما تحب فسوف تسقط منك؛ هذا لأنها عندما تطلب منك هذا فهي تطلب منك وكأنها طفلة تحب التدلل عليك.

## ٣- الكذب والخيانة والخذلان:

أكثر الأشياء التي يموت آدم عند حواء عند خيانتها لها؛ لأنها لا تثق فيك مرة أخرى، وقد تكون خسرت أغلى شيء أعطته لك هو قلبها واهتمامها، وحيث أن الخيانة لها أو الكذب عليها هو الإهانة والخذلان بعد الحب والمودة، وأسرع وسيلة لخسران قلب حواء هو خذلها عند الحاجة إليك، وجعلت كل شيء في حياتك له أولوية وجعلتها هي لا تساوي شيئًا، ومن ثم قمت بخذلانها.

#### ٤ - إهمال المشاعر وقلة التقدير:

خُلِقَتْ حواء لسام كلمات الحب، وتتشعرها دائماً أنك لا تستطيع العيش بدونها حتى تشعر بالأمان معك، لكن لا تحب أن تعيش وهي متوترة من كون أنك سوف تتزوج عليها مثلاً أو تحب امرأة غيرها، لا تجعلها ترى كل ذلك فيك؛ لأنه سوف يعود بالخسران من قلب أحبك بصدق؛ حيث أن الأهم من الحب هو كيفية الحفاظ على هذا الحب وكيفية بذل المزيد من الجهود للوصول إلى المراد، ومن أكثر الأخطاء التي يقع فيها آدم عندما يقع في الحب ويجد الطرف الآخر كذلك هو أن يضمّن أحدهما الآخر؛ حيث أن التركيبة الداخلية لحواء هي التي تتحكم في طاقتها وحبها وكرهها للآخرين، وتوجد لحواء نوبات نفسية مخيفة لا تستطيع المرأة أن تتنفس وتتسارع ضربات قلبها وتشعر بالاختناق وكأنها تفقد روحها، وفي كل الأحوال مع زيادة هذه النوبات يكون الصراع قوياً بين قلبك وعقلك، ما تريدين وما الفروض فعله يخلق حالة من الصراع الداخلي وخوف هائل من الحياة عن ماذا تريدين أن تكوني، وما تفترضه عليك الأيام، هناك شيء يرعب خلايا عقلك ويكهرب بها قلبك طوال الوقت، خائفة وتشعرين بالوهن المستمر، وتساألن نفسك مليون سؤال بلا إجابة، تملكين الرغبة في تغيير أشياء، ولكنك لا تملكين القدرة.



## لماذا جرح المشاعر وصدمة مفاجئة؟

نحن كثيرًا في البداية ننهر مهما كانت مساحة الشبه أو الاختلاف، لكن الإعجاب الأول يكون مصدره شيء ما لا نملكه، وهنا تبدأ القصة... العلاقة التي تؤدي في النهاية إلى جرح مشاعر في عالم حواء الخفي، لكن سرعان ما تتخطى مرحلة الإعجاب وتتعايش مع الآخر الذي نعيشه، وربما لا يشبهنا في طريقة التفكير أو شغف الأحلام أو الملامح أو الهويات أو الإحساس، ومن هنا تبدأ الصدمة وجرح المشاعر في عالم حواء الخفي.

ورأينا كم هو مؤلم جرح القلب، ولذلك فلا بُدَّ من الخطوة التالية وكيفية معالجة القلب بعد جرح المشاعر وخذلان القلب، للعلاج مثل هذا لا بد المرور بثلاث مراحل، هي:

- دعم الآخرين.

- تذكر الأحداث التي مرت بها.

- التفكير الجيد.

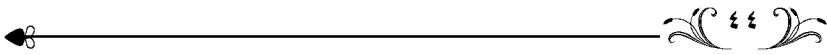
جرح القلب مرحلة في غاية الصعوبة، تشعر وكأنها أظلمت الدنيا، وصراخ القلب وتأوهات القلب ليلاً ولا أحد يستطيع سماعه إلا صاحب ذاك القلب الجريح؛ لذلك دعم الآخرين لها في هذه المرحلة أمر مهم لعملية الشفاء؛ لذلك في هذه المرحلة دعم الآخرين من خلال الوقوف لجوارك

للخروج من تلك الأزمة، هذا بالنسبة لآدم سواء أو حواء، لكن لماذا حواء على وجه الخصوص؟ لأن في عالمها الخفي هي أكثر من تتألم وأن المساندة لها أولى.

أما عن المرحلة الثانية في عملية الشفاء فهي أيضًا مهمة؛ لأنها يوجد بها كشف حساب لكل الأحداث السابقة، والتوقف ثم البدء من جديد، في هذه المرحلة قد تتخلى عن أصحاب كثيرة من الأشخاص الذين من حولها، وتكون لطلب المساعدة، في هذه المرحلة يجب إعادة القلب في مكانه الصحيح حتى تبدأ من جديد، وفي هذه المرحلة تأخذ وقتًا للحزن على الخسارة بتذكر الشخص المفقود وما آلت إليه العلاقة، وتذكرك للماضي فسوف يبعث لك فيك مشاعر مؤلمة، إلا أنه يُوقظ فيك الحب الذي تقاسمته مع حبيبك يومًا ما، وهذا أيضًا سوف يساعدك على الشفاء، ولا بد من تذكر الأوقات الجميلة التي قضيتها لتساعدك على التسامح والبدء من جديد.

ولا يكون الطبيب من كوكب الخيال قد يكون من الصعب في البداية أن تستوعب الخسارة، وسيظل قلبك يرفضها بعد انفصال مؤلم حقًا أو طلاق مع شعورك بأنك مرفوض.

ولكن كيف تتم عملية الشفاء إلا إذا نتذكر أن هذه العلاقة هي علاقة مؤذية وتسبب لك الكثير من الجروح والعذاب؛ فإن التحدي الذي تواجهه في هذه المرحلة هو تذكرك لآلامك وأحلامك الكبيرة التي بُنيت عليها هذه العلاقة، عندها سوف تشعر بالأسى لخيبه الآمال بعد الفراق.



## الفصل الرابع: مشاعر حواء وعشق الاهتمام.

"حواء كالعصفورة؛ تطير في عالم آخر عندما تجد الاهتمام مقدماً على أي شيء آخر، حواء نفسها تتغير سريعاً عندما تجد الاهتمام"

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

### - الوقت:

أكثر ما يقدمه المرء لمن أحب هو وقته؛ لأن من أحبّ بصدق أعطى وقته للحبيب.

### - الأفعال:

الأفعال هي الصورة الحقيقية والمجسدة للحب من داخل القلب، من يحبّ بصدق أفعاله تؤكد مدى هذا الحب للمحب، وإن لم يجد المحب أفعالاً 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 طيباً وجميلاً تجد أن التعلق المحب بالمحبوب يزيد.

## - تلقي الهدايا والورود الجميلة:

لماذا الهدايا خصوصاً؟ لأنها تعبّر عن حالة كبيرة من اهتمام المحب بالمحبوب، أو تعبير فعليّ عن الاهتمام والحب والتقدير لإرادة إصابة قلب المحب لمحبيه لا بد 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 جيداً أنك كما أنت تحب الدعم بالحب والاهتمام، أيضاً 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 تجرد الاهتمام؛ حيث تغمض عينيها وتسبح في عالم من الخيال يطير بها إلى الشعور بالسعادة من اهتمام الحبيب لها.

أحب من يحبني، ولكنني 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 كل 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 فهم مشاعرها والإحساس.

وحيث أن من يهتم بها وتنال ما تحتاج إليه من احترام واهتمام ورعاية يمثل لها حافزاً من الحب والبذل والعطاء، وأن حواء تتخذ 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 ليخفف ما بها من ضغوط.

فالكلام بالنسبة لحواء عما بداخلها هو رد فعل طبيعي وصحي، ولمواجهة المشكلة قد تلجأ أحياناً إلى الانشغال عاطفياً بمشكلات الآخرين؛ لتنفس 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 جداً 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 تتحدث إليك حواء تجدها مثقفة في المشاعر والإرشاد النفسي- واهتمامها

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

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

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 تفاؤلاً وحب، وهي بحاجة دائمة إلى الاحتواء الصادق من قبل  
آدم.

- حب التشجيع الدائم المرتبط بحب وخوف في خلاف أنك لو  
انتقضتها سوف تطفئ شمعته.
- تحب الاحتواء العاطفي والأمن.

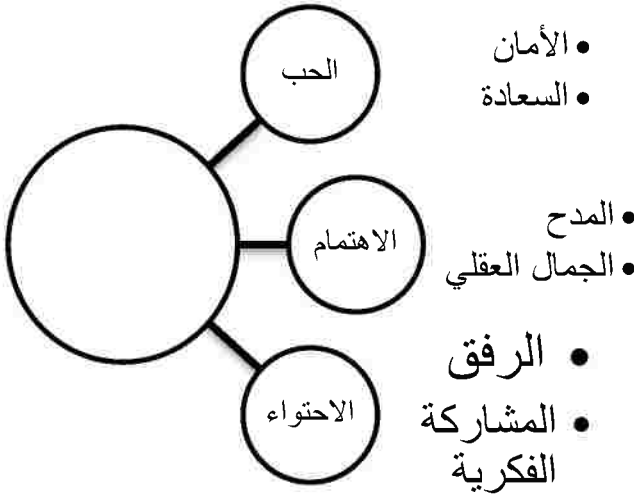


- تحب أن يُحترم رأيها وفكرها ودعمها بالكلام الطيب الجميل الذي يشعرها بالثقة.

- تحب المدح الصادق لها.

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

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



ولأن الله سبحانه وتعالى خلق المرأة لتكون سكنًا وملاذًا ومصنعاً للحب، وبحكم خلقها مخلوقاً عاطفياً 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 يحقق لها ذلك سواء كان أبوها أو أخوها أو زوجها؛ فإنها ستحيا بسعادة عظيمة وجميلة.

لابد من أن تفهمها حتى تستطيع العيش معها بحب، حواء دائماً تحب من يتحدث إليها ويوجه لها الكلام الطيب ويمدح جمالها وأفكارها وملابسها؛ حتى تشعر بالثقة من نفسها، وتتغير نفسية حواء بالكلام الطيب الجميل وتجدها تتبسم عندما تتحدث إليها بكلام عذب وجميل لذلك لا بد: - لابد أن تتحدث إليها عن أهميتها بحياتك، وأن تتعامل معها وقت الضعف أباً 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 لطيفاً معها وقريباً من مشاعرها، وعندما تتحدث معك تستمع لها من غير مقاطعة؛ لأنها في كثير تريد منك مشاركة عاطفية لا حلول جذرية.

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

لأن حواء طبيعتها عاطفية تتربّي على الحب والدلال والزينة؛ لذلك تأمل مواقف النبي صلى الله عليه وسلم مع ابنته السيدة فاطمة؛ فكان عندما يقابلها لا بد من أن يقبل 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 يتسم لزوجاته ويضحك معهم ويشاركهم الحوار، وكان من كثرة حبه للسيدة خديجة رضي الله عنها يصل صديقات خديجة بعد وفاتها، هذا هو الحب الصادق، وكثير من مواقف النبي صلى الله عليه وسلم.

بعض الرجال تحجل من تعامل زوجاته هذه المعاملة.

عن أنس قال: خرجنا إلى المدينة -قادمين من خيبر- فرأيتُ النبي صَلَّى الله عليه وسلم يجلس عند بعيده، فيضع ركبته وتضع صفية رجلها على ركبته حتى تركب البعير، "فلم ينجل النبي صَلَّى الله عليه وسلم من أن يرى جنوده هذا المشهد وهو يُظهر الحب والمودة لزوجته السيدة صفية، وحيث كان يدلّع زوجاته ويهازحهم، وكان صَلَّى 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 يُقرئك السلام.

### المساعدة في أعمال البيت:

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

### فهم مشاعرهن:

كان النبي صَلَّى الله عليه وسلم يفهم مشاعرهن ولا ينجل من أن يطيبَ بخاطرهن إذا حزنوا، فتقول السيدة صفية أنها كانت مع رسول الله صَلَّى الله عليه وسلم في سفر؛ فأبطأت في المسير فبكت من حزنها، وعندما استقبلها رسول الله صَلَّى الله عليه وسلم وهي تبكي وتقول: حملني على بعير بطيء؛ فأخذ يمسح بيديه عينيها ودموعها ويهدّئها.

### يراعي غيرتهن:

الاهتمام بالنسبة لحواء مثل الأكسجين الذي تتنفسه عندما يقلّ تشعر بالاختناق والملل المتكرر؛ فهي تتربّي وتعيش على الاهتمام والتدلل، لكن عند الإهمال تجد جسداً يتحرك دون روح، حواء كالفراشة تطير فرحاً 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؛ فتُقتل 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 سنداً لها، وعندما تحب بصدق وتتخذ زوجاً 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 ويقدرها ويحترم مشاعرها ويحترم ذوقها في لبسها، ويشجعها لتحقيق طموحها وأمانيتها، 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 يقدم 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 يقدرها ويحترمها، وتشعر لوجوده بجوارها، هذا كله يزيد من حبه لها، تحب زوجها عندما يشاركها في الحياة الزوجية، وفي تربية الأولاد ومذاكراتهم، ومن الظنون أنه لا بد 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 تحب بصدق يغيب العقل حتى وإن كان موجوداً 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 خلقت عاطفية، وأساسها الحنان والعطف من المكونات الأساسية لها، وعندما تحب بصدق يتحكم قلبها عقلها، ويظل عالمها الخفي هو فيما تتمنى 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 جريئاً في حبه لها وتشغل كل تفكيره، هذا كله تريده في عالمها الخفي، ولا يمكن إظهاره بصورة واضحة ومباشرة، وإنما يُستشف 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 طيباً محل التقدير والاحترام، وأن تسامح وتعفو عما سلف؛ فبدون هذا الشفاء فقد تشعر بالإجهاد الشديد أننا لن نهتم ولن نقبض بالآخرين مرة أخرى، وفي هذه المرحلة تختلف حواء عن آدم؛ حيث أن آدم يميل إلى عدم الاهتمام كثيراً 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 ألماً؛ 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 أحبت؛ لذلك تجدها مُرّة صعبة، ولأنه نستبدل



حاجتنا للحب بحاجة إلى حب شريكنا، عندما نفقد الحب فإننا سوف نكون مقتنعين عاطفياً 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 حبباً غير قابل للاستبدال، لا بد 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 تسبب لك ما سببته علاقة سابقة، وأن تغامر وتبدأ علاقة جديدة... ماذا علينا من الاختيار الأصعب؟

وإذا لم تخاطر حواء لفتح قلبها لعلاقة جديدة فسوف تكون سجينه 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 موجوداً بحياتنا، لكن بالنسبة لألم الفراق والحزن والنسيان يكون بالنسبة كمثل الذي غادر الحياة؛ لذلك الشعور بعد

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

وفي 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 يتشاقق تدريجيًا من خلال موجات كالجزر، وسرعان ما نجد الناس تتسرع 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، وأنها لا بد من أخذ الوقت الكافي لشفاء القلب من جرح إصابة قلبه؛ لذلك لا بد 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 ليتشافى جيدًا، ولا بدّ الوعي الكامل للصبر والوقت الكافي للتعافي قبل البدء في علاقة جديدة حتى لا تشعر بالندم، وتجدها حواء نفسها حائرة ما بين قلبها وعقلها، لا عقل يقنعها ولا قلب ينصفها للشعور بالخوف والقلق من أنها تتدخل في علاقة حب أخرى، وتشعر بالخوف من أنها هل ستستمر على ذلك الوضع وأخذ القرار مرة أخرى.

حيث أنها تشعر بالارتباك، وتحدث نفسها: هل أستمّر بهذا الطريق وأنا غير مرتبطة بأحد؟ وتقول هل أنا غير محبوبة لهذا الحد؟ هل أنا فشلت؟ هل أنا معقدة؟ لماذا يحدث معي كل هذا؟ هل هناك خطأ بي؟ هل أستطيع أن أتعافى 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 أجدها 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؟ دائماً يحدثها عكس القلب، القلب يريد الحب والحنان والعاطفة، والعقل يخبرها أنه عليها تقبيل الأمر الواقع والنظر المستقبلي والقبول بالنتيجة، سواء بالقبول أو بالرفض، ودائماً يحدثها بأنها أعطت وقدمت الكثير، ويقول لها أنها لا تحتاج إلى الحب كثيراً. ويقول لها لقد أعطيت الكثير دون فائدة، وعاد إليك بالعذاب والخذلان والهجران، ويقول لها دائماً أن تعتني بنفسها ولا تتمسك بحب خذلها، أو علاقة أفسدت عليها حياتها لا بد 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 لا بد أن تعلم حواء وآدم أن الانتقام لا يؤدي 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 تخطئ، ولكنهم ما زلوا يستحقون المعاملة الحسنة، العفو والتسامح يتيح لك أن تعود مرة أخرى لطبيعتك.

## الفصل الخامس: رفقا بالقوارير

من أكثر الأشياء المؤلمة لحواء هو اللعب بمشاعرها، وعندما تتعلق بحب آدم تكون حالتها في غاية الصعوبة، وحيث أن آدم لا يعلم مدى الحالة النفسية وتقلب المزاج وانقلاب العاطفة من قبيل ترك آدم لها دون مراعاة لمشاعرها الصادقة.

عندما تحب حواء بصدق لا ترى سوى من أحببت مهما كلفها الأمر من متاعب، ولا بد من معرفة آدم لمشاعر حواء قبل البدء في العلاقة أن يعلم جيدًا المتاعب التي تتعرض لها حواء عند فشل هذه العلاقة.

آدم من الممكن ان يذهب ويترك حواء دون جدوى ولا يتأثر كثيرًا، لكن حواء مشاعرها تختلف تأخذ فترة كبيرة جدًا حتى تعود إلى هدوء حالتها النفسية؛ لأن هذه طبيعتها خلقها الله سبحانه وتعالى فيها من تغيرات فسيولوجية داخلية يتعرض لها دون إرادة منها في ذلك، وهذه الطبيعة تختلف عن آدم فيها، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم "يا أنجشة رويدًا... رفقا بالقوارير"

هكذا خص النبي صلى الله عليه وسلم على المرأة من الانكسار، وخص منها المرأة بقدر كبير من الاهتمام، وبلغ من تقدير النبي للمرأة وصفها بالقوارير، ومعلوم أن القارورة تصنع من الزجاج، ولا بد التعامل معها برفق ولين حتى لا تُكسر، وأن التعامل معها بعنف يؤدي إلى كسرها. وكان يقصد النبي الصحابييات التي يركَبْنَ على الإبل؛ فقد كان أنجشةً حاديًا يقود الإبل بصوت جميل وكلمات شعريه (كأنه يغني)، ومما ذكر الإمام النووي في شرح الحديث أن النبي شَبَّهَ بالقوارير لرفقتهن ولطافتهن؛ مما يستدعي مراعاة ذلك في التعامل معهم، وأن المرأة تتَّسم بالركة وطبيعة تركيبته الإنسانية التي تتسم بالضعف في كل شيء؛ لذلك لا بد المعاملة الخاصة تراعى في ذلك وتحترم مشاعرهما، وتتعامل معها بكل رقي وإحسان؛ فلا جرح لمشاعرهما بكلمة ولا الاعتداء عليها باللفظ الخارج يلزم عليك المعاملة الرقيقة اللينة.

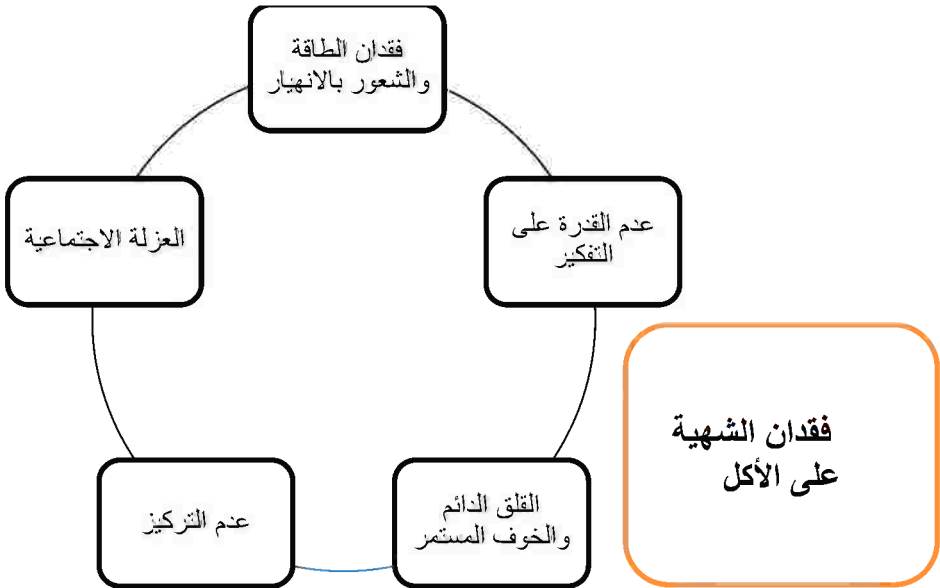
ونفهم من حديث النبي رفقا بالقوارير أن النساء تحب الكلام الطيب الجميل، وأكثر ما يشعرها بالهدوء والراحة هو كلمة طيبة جميلة، وأكثر ما يجرحها الكلمة الجارحة، ولأن النبي حذّرنا من كسر القارورة لأنها تشبه الزجاج، هكذا قلب النساء من ألم الهجران بعد التعلق هو بمثابة كسر- القارورة الزجاجية التي لا يمكن إعادتها أو إصلاحها كما كانت، وتنكسر-

في حالة الخذل والهجران والترك وحدوث لحواء صدمة عاطفية، وهي حدوث شرخ في العلاقة بين آدم وحواء، وتنتهي هذه العلاقة وتدخل حواء في عالم من العقاب للنفس والذات، والشعور أن كل مَن حولها بانهار، ويختلف رد فعل هذه الصدمة العاطفية لدى حواء لطبيعتها والثقة بنفسها وتجاربها في الحياة.

وتبعاً لشدة الأزمة؛ فتتظاهر هذه الصدمة بعوارض شتى، منها النفسية والجسدية، وتعاني حواء من هذه الصدمة ويحدث لها بعض التغيرات الفسيولوجية نتيجة تعرضها للصدمة، وتعاني حواء كثيراً من علاقة عاطفية دامت لفترة طويلة، وقد بنّت كل الآمال والطموحات والذكرى الجميلة والأيام المشرقة المبهجة مع آدم شريك الحياة، وفجأة تجد نفسها في مرحلة صدمة عاطفية يحتاج إلى وقت حتى تخرج من هذه المرحلة، ويجعلها تعاني من خيبات أمل، وهذه الصدمة تؤثر على نفسياتها بشكل سلبي، وتدخل في دائرة مغلقة من الاكتئاب، وحيث أن نفسية حواء بعد فشل العلاقة أو الحب تسمى بالصدمة العاطفية وفقدان السيطرة على مشاعر الحزن والخذلان، وتأتي هذه المرحلة بعدة مراحل:

## - الصدمة:

من أصعب المراحل التي تمر بها حواء، ونفسيتها تتحول ومزاجها ينقلب، وهذا أمر صعب لا تطيقه النفس، وتكون الأيام الأولى من أصعب الأيام على حواء؛ لما فيها من تغيير النفسية وتحطم الآمال وتقلب المزاج، ومرحلة الذكريات الجميلة، وتتعرض في هذه المرحلة على الكثير من النتائج السلبية.





وتؤثر هذه الصدمة على المخ فيصاب بارتباك في أداء مهامه؛ نتيجة هذا الخلل الذي حدث في المراكز المسؤولة عن التفكير والمعرفة والعاطفة والمشاعر والانفعالات، ونتيجة هذه الصدمة العاطفية تؤدي إلى ارتفاع هرمون الغضب لديها.

يتسبب في انقباضات في غالبية عضلات الجسم، ويؤدي إلى الشعور بحال من الضيق والاختناق، وعدم الارتياح، وترك الصدمة العاطفية تأثيرات شخصية وسلوكية تبدو معالمها واضحة، والأمر الذي يلاحظ كسب عواقب التعرض للأزمة العاطفية هو التبديلات الطارئة في العادات والسلوكيات نتيجة التفكير المستمر، والاعتقاد أن الحياة توقفت والشعور الدائم بعدم الأهمية، والإحساس بالضرر الواقع عليه من كل النواحي، ما يؤدي إلى الكثير من الصعاب التي تصيب حياة الفرد العائلية والتعليمية والمهنية.

وترك هذه الصدمة مجموعة من التأثيرات الاجتماعية التي تجعل المصاب رهينة العزلة الاجتماعية، ما يتسبب في شرخ عميق في العلاقات العائلية والاجتماعية، مقارنة بحياته ما قبل الصدمة؛ حياة هادئة متزنة خلاف ما بعدها؛ أنه يسير في متاهة يطفئ عليها طابع الغموض وعدم الاتزان في التفكير وعدم القدرة على اختيار الاصدقاء الملائمين، أو ربما

الدخول في عالم الإحباط الدائم، ومن الناحية الجسدية لا يسلم جهاز المناعة من شر الصدمة العاطفية، إذ يصبح عاجزاً عن مواجهة العوامل الممرضة التي يتعرض لها الجسم.

### - عدم تقبل الأمر الواقع:

يصعب على حواء تقبل الأمر بسهولة ومروره كأى شيء عادي، إنما وضع بها أثراً ملموساً يصعب عليها تصديقه بسهولة بعد معاناة شديدة، ويصعب تصديق الأيام الجميلة الرائعة التي قُضتْها في مرحلة الحب الجميل التي تجد نفسها مجرد ذكرى.

### - الغضب:

هذه مرحلة الأناقة من تأثيرات الصدمة ومحاسبة النفس وتقويتها، ويبدأ الشعور الجامح بالغضب الذي يحتاج النفس؛ فيعود شريط الذكريات ليمرّ أمام عينك من جديد لترى مجموعة من الأمور التي لم تلقي لها بالاً.

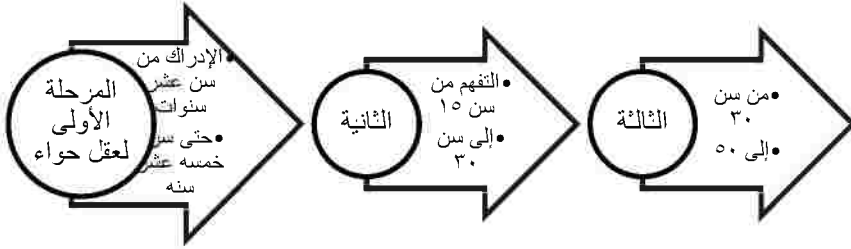
### - عدم الثقة بالنفس:

قد يعتريك اللوم والشعور بالخجل من نفسك نتيجة إلقاء اللوم على نفسك بسبب فشل العلاقة؛ فنظرة المحيط الخارجي وتهماسهم كلما مررت بجانبهم تؤذيكَ وتجعلك تنقص من قيمة نفسك.

### - القبول بالأمر الواقع:

في هذه المرحلة بعد أخذ نفس عميق من حواء لحظة الاستسلام، وتقبل الأمر الواقع بكل ما فيه وبكل خسارة أو مكسب بحزنها وسعادتها وآلامها، وبالنظر بعين الحقيقة أننا في هذه المرحلة تجعلك تقيم وضعك من جديد وبشكل صادق، والسير في اتجاه أفضل حتى تستمر عجلة الحياة، وأن الحياة لا تتوقف عند هذا...

العقل مثل الإنسان؛ يبدأ صغيراً ثم يكبر مع الأيام، وهكذا أيضاً يمرّ بالتجارب الحياتية مثل الإنسان ويكبر معها؛ لذلك لا بد من فهم عقل حواء مع اختلاف الأزمان، وحيث أن حواء في مختلف حياتها تختلف قراراتها وإدراكها للحياة، وهو في الصغر ليس بنفس الفكر عندما تكبر وتنضج، كل زمن فيه عقلها يختلف فكرها ونظرتها للحياة، وتعاملها مع الظروف، ولذلك نجد أن العقل يختلف باختلاف السنين.



لما تقال كلمة رفقًا إلا لعلم أن هذا يؤذيها نفسيًا؛ فإن الرفق لا يكون إلا للشيء الرقيق؛ فللعلم فرقًا بحواء لأن بها قلب إذا تعلّق بقلب آخر؛ لذلك حواء تكون حذرة كل الحذر للوقوع في الحب حتى لا تذوق مرارة الفراق ومرارة التعلق والبعد، والعلاقة الغير آمنة، وأكثر ما تكره حواء العلاقة الغير الآمنة؛ لأن حواء عاطفية لا تفكر سوى بالحب والعيشة، الحب والاستقرار، ولها حياة داخلية تختلف عن واقعها، وتشعر بالاستياء من عدم تحقّق هذه الحياة؛ لذلك تجدها تفكر كثيرًا عندما تسمع خبرًا يسرها، خائفة تفكر يكون ليس لها تقلّب في الزواج.

من أصعب ما تمر به حواء في حياتها جرح مشاعرها وقلبها؛ لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم "رفقًا بالقوارير"؛ حيث أن حواء لحبها بقلبها تحب وتبني، تحب آدم وتبني عليه حياتها وسعادتها معه؛ لذلك عند فراقها يكون كالموت لها وتحطم حياتها؛ لأنها إن أحبّت بصدقٍ أعطت الكثير من مشاعر الحب دون مقابل وبكثرة.

والتأثير الأكبر الذي جعل من أمر غاية في الصعوبة تحب أكثر وتبني عليه آمالها وأحلامها، وعندما ينتهي كل شيء وكأنها خسرت وهُدم كل شيء، وحيث مغادرة شخص لا تحبه هو بمثابة أمر عادي بخلاف ممن تحبه بصدق، وإذا تعرّضت للرفض من قبل شخص لا تحبه أيضًا هو أمر عادي، ولكن يختلف كل هذا برفضك من إنسان جعلته كل شيء، وأعطيته من الحب والإخلاص والوقت الغالي ما لا تعطيه لأحد قبله، وبعد كل ذلك تجد نفسك أمام شيء لم يكن ولم تتوقع حدوثه من قبل، فإن هذا الأمر هو أمر صادم يكون في غاية الصعوبة، وهذا الأمر يترتب عليه الكثير من الآثار، سواء لآدم أو لحواء، ولحواء أكثر.

- إغلاق القلوب لحب مرة أخرى أو للدخول في حب جديد تشعر بالخوف من القدوم لهذه الخطوة.

- تشعر بشعور مزدوج أو من إحساس متناقض بين الدخول والإقبال في الحب والخوف من فقدانه.

الشعور ما بين الإرادة والرفض؛ حواء دائمًا ما تتعرّض لضغوط نفسية، ولا بد من تفهم آدم لذلك، ولا بد من التعلم الجيد للتعامل مع مثل هذا للتخفيف من التعامل والتقليل من الضغط النفسي عليها؛ لذلك لا بد

أن يجيد التعامل مع مثل هذه، وكيفية التعامل مع شخص غاضب هل تزيد من ضغطه.

ونلاحظ عندما يجيد آدم التعامل الجيد مع حواء لتقليل الضغط عليها سرعان ما تحاول هي أيضًا الاستجابة لمثل هذا، وتهدأ وتراجع نفسها بهدوء، خلاف ما لو لم يفهمها، ويجد نفسه يتعامل بجهل مع هذا، ويحدث الخلاف ويزيد؛ فلا بد من معرفة عالم حواء الخفي لتسير سفينة الحياة الزوجية بسلام وتحقيق أهدافها الاجتماعية بسلام وأمن واستقرار وسعادة. ويرجع كل ذلك للتصرف الصحيح الذي يتصرفه آدم لهذا الموقف أدى إلى تجنب الصدام في أوقات الغضب، وبعد الهدوء تحدّث إليها ما شئت ستجد استجابة غير متوقعة منها خلاف التصادم والحديث أثناء الغضب. وهي أيضًا كذلك؛ فلا بد من الصمت وقت الغضب لا تتحدث في أي شيء، وتؤجل الحديث إلى وقت آخر من ذلك حتى يتمكن الاستماع الجيد إليها وهو في حالة هادئة وحسنة، ويستمع أيضًا ما هو إليها وإلى مشاعرها السلبية بحب وعطف وحنان واحتواء.

نحن في عصر يختلف عن باقي العصور؛ لما فيه من تطور الوسائل الاجتماعية والتواصل الاجتماعي، وتم التطور فيه من كل الأمور الاجتماعية، وتطور كل شيء؛ النقل والاتصال والوسائل والتواصل

الاجتماعي والصحة، إلا العلاقات الاجتماعية؛ لم تتطور في ظل كل هذا التطور.

فعالم حواء هو يدفعنا للفهم والتطور في العلاقات الاجتماعية لما فيه من تفهم الثقافة والفهم الاجتماعي بين حواء وآدم، وعلى حواء قبل الحديث إلى آدم أن تختار الوقت المناسب له، وتكون على وعي كامل بحالته، لا بد من اختيار الوقت المناسب للتعبير عن حالتها وعن مشاعرها اليومية والسلبية، وأيضًا مشاعرها السلبية والإيجابية.

وتختلف الأوقات للتعبير عن المشاعر؛ سواء مشاعر إيجابية من فرح وسعادة ومشاعر سلبية من ضيق وحزن، إذا رأت في حالة من الضيق لا تتحدث إليه بسعادة، بل تنتظر حتى يهدأ ويخرج من حالته، ثم تعود إليه وتخبره بما تشعر من أخبار سارة لديها، وأيضًا آدم لا بد من المعرفة الجيدة لأوقات تغير المزاج لديها ومشاعرها المتقلبة، لا حرج أن يتعلم آدم بمثل هذا تجنب الخلافات الغير متعمدة لديها، ولكن تكون لا إرادية منها لما فيها من تغيرات فسيولوجية تؤثر عليها، وتؤدي بها تقلب مزاجها وغضبها والتعصب لأمر لا جدوى للتعصب فيها، إلا أنه أمر لا إرادي منها؛ لذلك رب العباد أسقط عنها الفرائض في مثل هذه الأوقات لعلمه بنفسيتها

المتقلّبة في هذه الأيام، ولا حرج من تعلّم آدم مثل هذه الأوقات والظروف التي تمرّ بها.

كيف تتعامل حواء مع آدم في حالة عودته من العمل متضايقاً ومستاءً ومرهقاً، لا بد أن تقابله بابتسامة جميلة وكلمة طيبة، ومن ثم تحضر له الطعام، ومن ثم تتركه حتى يستريح ويهدأ، ثم بعدها تتحدث إليه إن رآته متاحاً للحديث، لكن إذا قابله بوجه غاضب وتعصّب ماذا تنتظر منه إلا التصادم والخلاف، لا بد من معرفة هذه الثقافة الاجتماعية، وأن هناك فرق كبير من التعليم والثقافة الكثير من الأشخاص متعلم، ولكن القليل من المثقفين، ولا بد من تفهم ثقافة العلاقات الاجتماعية حتى تسير سفينة العلاقات الاجتماعية بين آدم وحواء بسلام وسعادة.

ليست السعادة في امتلاك الكثير من الأموال، إنما السعادة علاقة جميلة بين آدم وحواء، وأسرّة جميلة تتخذ من الفهم والتعاون والحب مبدأ لها، والمشاركة الجماعية في الحياة الاجتماعية، وآدم يكره الزوجة كثيرة التحدث عن المشكلات، ويستاء كثيراً منها، ويتشبّه ذلك بالشخص الذي تحبه ولا يأتي لك إلا بالأخبار السيئة، هكذا يرى آدم؛ لذلك كوني ذات وجه جميل له يتخلّل وجهه الابتسامة الجميلة، وكما يقول النبي صَلَّى الله عليه وسلم إذا نظر إليها أسرّته.



## الفصل السادس: المشاعر السلبية

المشاعر السلبية هي مجموعة من المؤثرات الداخلية، والأفكار السلبية تنتج عنها هذه المشاعر السلبية من خوف وقلق تؤثر على تفكيرنا ثم على تصرفاتنا في الحياة ومع الآخرين.

تعاني حواء من مشاعر سلبية مكبوتة واحتياجات غير مشبعة تحتاجها وبشدة في هذا الوقت الذي تريد أن تتحدث عن مشاكلها ولا تستطيع.

وأن هذه المشاعر السلبية لحواء تجعلها تتحول تدريجياً إلى كتلة صلبة لا حس بها ولا حركة ولا شعور، والشعور الدائم بالكلل من المسؤولية، ويتتابها الشعور بأنها مجبرة أو ملزمة، ما يؤدي إلى عدم الرغبة في استمرار العطاء، وأن الشعور السلبي والعاطفة السلبية تنتج من خلال أن حواء لا تجد نفس القدر من الأهمية؛ حيث عندما تجد نفسها تقع في مشكلة عندما تبوح حواء عما بداخلها ومشاعرها، وحيث أن المشاعر السلبية تؤدي إلى رد فعل سلبي على كل من آدم وحواء، وتجد هذه المشاعر حبيسة داخلياً، نجد رد فعل على مزاجها وتغيراتها النفسية تريد أن تجد مخرجاً لمثل هذه المشاعر السلبية حتى تتنفس، وفي بعض الأحيان تستاء حواء من نفسها نتيجة هذه المشاعر الداخلية السلبية تؤثر على مزاجها وعاطفتها؛ مما يؤثر على من

حولها، وعندما تريد التحكم في هذه الانفعالات السلبية عن طريق تفاديها بعض الأساليب مثل الانسحاب من المكان حتى تخرج من وضوء وضجيج المكان لإسكات هذه المشاعر المؤلمة.

ومما لاشك أن سلوك التفادي لانفعالاتها السلبية نفسه يعطيها القدرة على التحكم في حياتها، وتعلم الإنصات لمشاعرها الداخلية ورعايتها تفتقد تدريجياً سيطرتها من الممكن عندما تكون متضايقة جداً؛ فمن المؤكد أن تتواصل بفاعلية، وأكثر ما يشعر حواء بالراحة والهدوء والرضا هو التخلص من مشاعرها السلبية الداخلية عن طريق إخراجها والتنفس بهواء نقي خالٍ من الضغوط والوضوء وضجيج المشاعر الحبيسة الداخلية. وحيث أن المشاعر تكمن في الغضب والاستياء والخوف والقلق، وكيف تتصرف لإخراجها مما يؤدي إلى حالة خارجية أن تغضب بشدة، ويؤثر هذا الوقت عندما تجد نفسها في قمة الغضب؛ لأن أول شيء هو أن تصمت؛ ففي الصمت النجاة.

- الصمت.

- ترك المكان سريعاً والذهاب إلى مكان آخر هدوء.

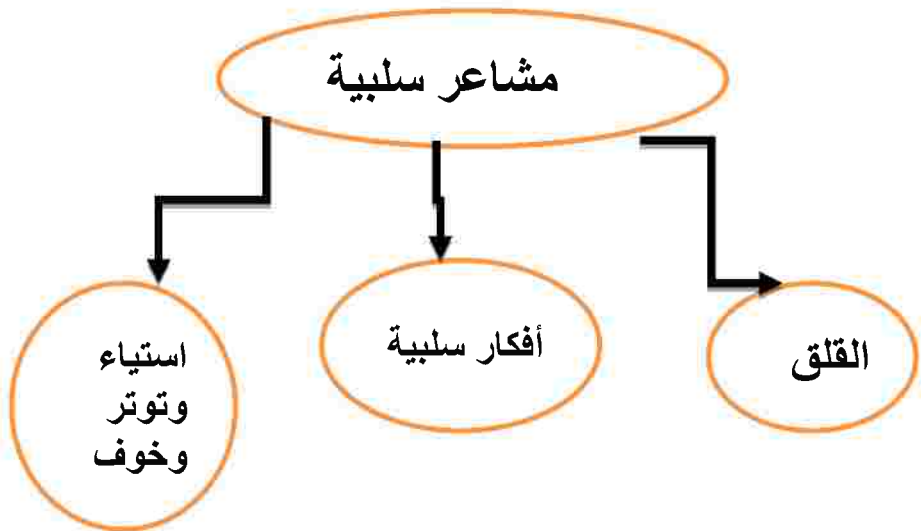
- الهدوء التام وعدم الحديث حتى تشعر بالهدوء.

لأنّ في مثل هذه الظروف قد تتحدث بكلمات تجعلها نادمةً عليها وعلى إخراجها، في حين أنها خرجت دون إرادتها ودون قصد وتعمد منها؛ ذلك لأنها تؤثر على مزاجها، ولا بدّ على آدم أن يتفهّم ذلك ويتقبل بمشاعر الآخرين ومشاعر حواء أيضًا بالاستماع الجيد لها والإنصات والاهتمام لمشكلاتها وضغوطها النفسية؛ لأنه يكون نتيجة عدم الاستماع والإنصات لها، وتقديم الدعم يؤدي إلى نتائج مختلفة، وكلما كنّا أكثر قدرة على معالجة مشاعرنا السلبية والاهتمام والتقدير والإنصات، كلما كان التعامل أيسر- وأسهل من دون تألم وإحباط أو قلق.

وعندما نصت إلى مشاعرنا بشفقة تشفي مشاعرنا السلبية بطريقة المجازية بشكل كبير، وللخروج أيضًا من سجن هذه المشاعر السلبية لدينا لا بدّ أن نبحث عن طريقة مضمونة للتعبير عن هذه المشاعر والانفعالات الداخلية والصراع النفسي والرغبات من دون أن تكون محكومًا عليه سلبيًا؛ فنجد صعوبة عندما نتواصل بحب وتكتمّ هذه المشاعر السلبية لحواء الزوجة يتكون من بعض المؤثرات الخارجية مثل الملل في الحياة الزوجية كثرة المشاكل والضغوط مثل الخوف، وهذه المشاعر تجعل حواء في استياء دائم؛ مما يؤدي إلى الغضب وعدم الراحة.

وعندما تكثر هذه المشاعر الداخلية يحدث لها اضطرابات داخلية يجعلها لا تعلم ما الذي يجعلها مستاءة، وعندما يسألها آدم ما الذي يجعلك متضايقه تأخذ نفساً عميقاً وترد تقول لا أعلم، ما الذي يجعلني مستاءة، وكيفية التخلص من المشاعر السلبية عن طريق.....؟

|                         |                |                     |               |
|-------------------------|----------------|---------------------|---------------|
| توقف عن العيش في الماضي | ممارسة الرياضة | تغير الروتين اليومي | تراحم الأفكار |
|-------------------------|----------------|---------------------|---------------|



### • تزامن الأفكار واستخدام الذكاء العاطفي:

لعلاج مثل هذه المشاعر والأفكار السلبية أن تكون قادرًا على التحكم والسيطرة على أفكارك ومشاعرك؛ فأنت الذي يجب أن يتخذ القرار الذي تراه في صالحك، والذي تعتقد بأنه سيجعلك تتقدم نحو الأفضل في حياتك، ولكي تنجح في ذلك هو التخلص من هذه الأفكار والمشاعر السلبية الحبيسة بداخلك، وهذا الأمر لا بد من أن تعرف جيدًا ما يدور بداخلك حتى تعرف كيف تتعامل معها بشكل جيد، ولهذا لا بد من التعامل الجيد وترتيبها من جديد والتخلص من السلبي منها حتى يتفرغ مكان للنشاط الحيوي العقلي وصفاء مشاعرك، وحاول أن تُبقي تركيزك على الجانب الإيجابي عندما تبدأ الأفكار السلبية أن تغزو تفكيرك.

### • تغيير الروتين اليومي:

قم بنشاطات أخرى مثل بعض الأنشطة التي تغيّر بها الروتين اليومي الذي يسبب التشابه والتكرار والملل، افعل شيئًا إيجابيًا مفيدًا يجعلك تتخلص من الأفكار السلبية التي تراودك.

حاول عدم الجلوس لفترات طويلة بدون أن تقوم بعمل مفيد تشغل به وقتك، مثل الخروج في نزهة مع الأصدقاء أو الأحباب أو أحد أفراد العائلة، هذه الطرق تقلل من الضغط الموجود عليك.

وعليك أن تتجنب كل ما هو سلبي، مثل الأخبار السيئة والأحداث المؤلمة، وتجنب أن تشاهد برامج مخيفة أو مرعبة.

#### • ممارسة الرياضة:

من أفضل الأشياء على الإطلاق لكي نغيّر من المزاج هو أن نفعل شيئاً حيويًا مثل ممارسة الرياضة اليومية؛ فلها القدرة الكبيرة على إخراج مثل هذه الأفكار والمشاعر السلبية لدينا؛ لذلك المحافظة عليها.

#### • التوقف عن العيش في الماضي:

قد تكون فشلت في العديد من الأمور في الماضي؛ فهذا ليس نهاية الأمر، ولكن قد يكون فشلت في ذلك ليتم نجاحك في أمر أفضل، وهو ما عليك فعله، لا تأخذ وقتًا في التفكير في الماضي؛ لأن التفكير في المفقود يفقدك الموجود.

لذلك لا تعيش كثيرًا في الماضي، امضي قَدَمًا للأمام وفكر بماذا تريد حتى يمكن لك أن تتخلّى عن الأفكار السلبية، حتى يمكن للأفكار الإيجابية أن تأتي؛ فتأتي معها بالمشاعر الجميلة، وأكثر علاج لهذه المشاعر أن تبوح حواء عمّا بداخلها، وحيث أن حواء تشكو دائمًا من آدم؛ حيث أن آدم لا يستمع إليها ولا ينصت لها لكي تتحدث وتُخرج ما بداخلها، سواء في حالة كونها سعيدة أو مستاءة، وعند الحديث تشعر حواء كثيرًا بالراحة من إخراج عمّا بداخلها.

وتحب حواء الكلام الكثير لتُخرج ما بها من مشاعر سلبية وتعبر عن مدى غضبها واستيائها، وهي على عكس آدم؛ فهي تحب أن تتحدّث عمّا بداخلها لخلق المودة عن طريق البوح بمشاعرها الداخلية تكون قادرة على معرفه ذاتها، على عكس آدم الذي يشعر أنه عند الحديث سوف يقتل كثيرًا من المودة دون فهم أننا بحاجة لفهم أننا مختلفين.

وأيضًا تتحدث لتشعر بتحسين وتوازن إذا كانت متضايقه، على العكس من آدم أنه يصمت في حالة أنه متضايق، أو يكون في مشكلة يريد الاختلاء بنفسه والتفكير على حدة، وأنها تحب الحديث وتشعر بالتحسين نتيجة إخراج ما بها من مشاعر مكبوتة لمن تحب، وربّما الكثير من المشاعر

السلبية المتداخلة والحبيسة بداخله تحلّ أن تخرجها حتى لا تؤثر على رد فعلها عند الحديث مع الآخرين.

عدم قدرة حواء على إخراج والتعبير عن مشاعرها السلبية المكبوتة تجدها دائمة الاستياء والانزعاج والغضب، وعاجزة من تلك الأفكار والمشاعر السلبية الحبيسة بداخلها، لا بدّ من الفهم كيفية إخراج والتنفيس عن تلك المشاعر السلبية الحبيسة بداخلها، وهذه المشاعر سوف تتراكم، ولا يمكن لحواء أن تجد خيارًا آخر لتجنّب مثل هذه المشاعر السلبية والخروج منها إلا أن تخرج للتنزه أو التحدث مع زوجها؛ لتخرج هذه التراكمات الداخلية التي تسبّب لها الاستياء.

وعندما لا تجد من يستمع إليها بحب لتخرج مثل هذه المشاعر فإنها لا تجد خيارًا آخر إلا أنها عبر الاستماع إلى التلفاز أو تصفح بعض وسائل التواصل؛ لأن المشاركة الفعلية مع زوجها يخرجها من ذلك المود السيئ؛ لأنها تحدث عن وشاركته عن مشكلاتها اليومية وبعض مخاوفها وخيبات أملها خلال اليوم؛ فإنها تشعر بالامتنان وتشعر بالكثير من الراحة.

قد يظن بعض الرجال أن هذه المشكلات التي تتحدّث عنها حواء مشكلات بسيطة لامعنى لها، وهناك الكثير يتجاهلها كليًا، ولكنها تعني الكثير عند حواء، لا بد من آدم أن يتفهم طبيعة حواء الأنثوية جيدًا حتى



يتعرف كيف يتعامل معها، ولا بدّ أن يستمع إليها جيّداً ولا يقاطعها في حديثها عن مشكلتها، ولا يهزأ لمشكلة حتى وإن كانت بسيطة في عالم حواء الخفي، تكره حواء التقليل منها والاستهزاء بأي مشكلة لديها ولو كانت بسيطة؛ لأن يظن أن حواء تبالغ في الحديث عن مشكلاتها وتبالغ في رد فعلها أو يتّهمها أنها سلبية؛ حيث عندما لا تستطيع حواء التحدث عن مشاعرها تصبح أكثر تطرفاً في أفكارها ومشاعر السلبية، والسيئ في عدم إخراج حواء مثل هذه المشاعر السلبية المكبوتة بداخلها تصبح عاجزة أمام الأفكار والمشاعر، ويزيد الاستياء لديها والغضب في داخلها بصورة أكبر؛ لذلك لا بد من آدم تفهّم هذا التكوين الداخلي لديها حتى تسير سفينة المعرفة والحب والاهتمام بسلام.

ومن كثرة تراكم مثل هذه المشاعر السلبية بداخلها عندما تتيح لها الفرصة بشخص قريب لقلبها، ثم يتحدّث إليها ويسألها عن مشاعرها وعواطفها عندما تشعر بقدر كافٍ من الامتنان والأمان لتعود إلى جانبها الأنثوي بهدف النظر إلى داخلها تطفو جميع مشاعرها وعواطفها، وعندما تشعر بقدر كافٍ من الأمان لتعود إليه.

وحيث أن المشاعر السلبية الحبيسة داخل حواء تؤدي بها إلى مرحلة الاكتئاب، وأن السبب في هذا عند حواء هو شعورها بالعزلة، عندما تشعر حواء بالعزلة تدخل في مرحلة الاكتئاب؛ لذلك لا بدّ الحرس من ذلك عند التعامل مع حواء، وأيضاً من الأسباب التي تدخل حواء في مرحلة الاكتئاب هو عندما تشعر أنها لا تستطيع الحصول على ما تحتاج، وعلى العكس من آدم يشعر بالاكتئاب عندما يشعر بعدم الاحتياج إليه.

عندما يشعر آدم أنه لا حاجة له، سواء بالعمل أو في الحياة الاجتماعية سرعان ما يدخل في هذه المرحلة ويبدأ مؤثر طاقة الحب لديه ينخفض بصورة سريعة، وسيبدأ بالشعور بسطحية حياته.

ومن خطر المشاعر السلبية لديها يؤدي بها إلى اللامبالاة في الحياة؛ لا تدرك طعم الحياة والإحساس بعدم القدرة على تغيير الأمور، ولا بد من التخلص من هذه المرحلة هي الإرادة الداخلية لديها، التخلص من تلك المشاعر السلبية هو الشعور بالمشاعر الإيجابية وحب الحياة، والنظر إلى ما لدينا من نعم، وعدم الاستسلام لمثل هذه المشاعر والتخلص منها.

لماذا خطر المشاعر السلبية؟ لأن العديد من الناس يعانون بشكل كبير لم يتعلموا كيف يتخلصون من تلك المشاعر الحبيسة بداخلهم، ويشعرون بطاقة سلبية إذا لم يتخلصوا منها؛ فسرعان ما يقدمونها إلى للآخرين بمزاج

مستاء، وتلك الطاقة السلبية تعلق في أجسامهم وتسبب لهم الأمراض النفسية والجسدية، وهذا هو مرض العصر- الحديث؛ الأمراض النفسية والاكتئاب والقلق، وعدم التغيير مع عدم التنفس لاستنشاق هواء السعادة والتغيير في الحياة، وفي عدم التخلص من المشاعر السبيلة بداخلنا وعدم إطلاقها فإننا نشعر دائماً بالإعاقة.

إذا شعر الناس بالضيق لابد عليهم أن يعالجوا ويتردوا مثل هذه المشاعر إلى الخارج، وإذا تعلّمت كيف تتعامل مع هذه المشاعر وتخرجها للخارج فإن العديد من الأمراض والإعاقة التي تشعر بها ستزول؛ لأنه كلما كانت حواء أكثر حساسية كلما جذبت الطاقة السلبية إليها، وكونك بالقرب من الناس السلبيين يجعلك مريضاً؛ لذلك احرص على مرافقة الناس الإيجابيين الذين يشعرون دائماً بمشاعر إيجابية، وقربك من هؤلاء يجعلك تشعر بمشاعر جيدة، وهو السبب وراء انجذابنا إلى الناس الناجحين لما فيهم من طاقة جيدة، بعض الناس يطلقون الطاقة السلبية بسبب أسلوب حياتهم الأصدقاء أو عادات التفكير والفكر الاجتماعي، إذا كانت حساسة، وأكثر عرضة لذلك النوع من المشاعر، فكونك قريباً من هؤلاء الناس سيجعلك مريضاً بالفعل.

## الفصل السابع: تغير المزاج وإسقاط الفريضة

يعدّ تقلب المزاج عند حواء هو اضطراب نفسي شائع جدًّا، وهو عبارة عن خللٍ في الوضع العاطفي؛ حيث تشعر حواء بعواطف غير ملائمة للظروف أو الأحداث التي تعيشها، فأحيانًا تشعر بالفرح، وما هي لحظات قليلة إلا وتجدها تشعر بالحزن، وحيث أن تقلب المزاج عند حواء يؤثر سلبيًا على حياتها الخارجية، وتشعر بالاستياء الدائم حيال ذلك وأن الله سبحانه وتعالى لعلمه بضعف المرأة، وهذه تغيرات لا إرادية؛ لذلك أسقط عنها الفريضة لعلمه بحالتها النفسية المتقلبة ومزاجها الغير مستقر وضيقتها؛ لذلك أسقط عنها الفرائض في هذه الأيام.

وهناك أسباب تؤدي إلى تقلب مزاج حواء:



### • ضغوطات الحياة:

حواء كائن حساس جداً، ونتيجة لكثرة الضغوطات والأعمال الواجب القيام بها، وتحملها الكثير من المسؤولية إلى جانب اهتماماتها بمنزلها وأسرتها يجعلها تعيش في ضغوطات نفسية ينتج عنها الشعور بالإجهاد والتعب؛ فتراجع حالتها النفسية وتبدأ أعراض الاكتئاب وتقلّب المزاج في الظهور.

### • الصدمات العاطفية:

تحدث الصدمة العاطفية لحواء نتيجة تعرضها لفقدان أحد المقربين، أو تعرضها لحال انفصال في العلاقة الزوجية، أو إهانة شديدة من شخص تحبه أو هجران من تحب أو غيابه عنها، ينتج عنها اضطراب في وظائف المخ، فتشعر حواء بحالة من الكآبة واليأس والحزن الشديد وتقلبات المزاج.

### • العذر الشرعي:

تبدأ التقلبات المزاجية لديها قبل معاد العذر الشرعي بأيام قليلة، مع استمرار أول أيام قليلة من العذر الشرعي، ما يتسبّب في ذلك فيعود إلى التغيرات الهرمونية التي تحدث في جسم حواء في تلك المرحلة، هذه

التغيرات تؤثر على الناقلات العصبية في الدماغ التي تتحكم في الحالة المزاجية؛ فتشعر حواء بتقلبات مزاجية.

### • الحمل:

يحدث تقلب المزاج في فترة الحمل لدى حواء خاصة في الأشهر الأولى؛ حيث يحدث لها اضطراب في النوم والتعب وسوء في حالتها النفسية، كما أن بعض التغيرات في مستوى البروجسترون والاستروجين، وبعض الهرمونات الأخرى ترتبط بتقلب المزاج لديها وتغيّر حالتها النفسية قد تصل إلى كره بعض الأشخاص.

### • الاكتئاب بعد الوضع:

يحدث ذلك لبعض النساء من تقلبات حادة في العواطف والمزاج مما يجعلها في مرحلة تعب وإرهاق، وحيث أن حواء في التعبير عن مشاعرها وعواطفها أقوى من آدم، وهذا سر شباب حواء، وتأخر الشيخوخة لديها لأنها تعبر عن تغير مزاجها، وتفضض عما بداخلها بالغضب السريع أو البكاء، لكن آدم يختلف عنها أحياناً بكظم مشاعره في قلبه؛ فيؤثر على جسده، وأن الله سبحانه وتعالى أعلم بنا؛ لذلك أسقط عنها الفريضة في

مرحلة العذر الشرعي لما تمرّ به من تغيرات نفسية وتقلبات مزاجية ودون إرادة منها لذلك.

- يحدث لها تغيرات فسيولوجية في الجسم.

- يحدث لها اضطرابات مع زيادة في العصبية والغضب.

الله سبحانه وتعالى أسقط عنها الفريضة في العبادات التي أمرنا الله بها لضعف المرأة في هذه الأيام، وقد يحدث أثناء هذا كثير من التوتر؛ لذلك لا بد من تفهم آدم ذلك، ويعي كل هذا جيداً، يجدها في قمة الغضب وتجدها في حالة توتر واستياء، وأنها قد تفقد جزءاً من أعصابها، هذا إذا حدث أنه لا إرادي منها، وهذه طبيعة أنثوية خلقها الله بها؛ لذلك أسقط الله عنها التكليف في هذه المرحلة من صوم وصلاة.

حواء عاطفية.. لا بدّ لآدم عندما يراها كذلك وتجدها في غير المعتاد لا تلمّها، لكن كل ما عليك فعله هو أن تتركها وتصمت إلى حين تجدها هادئة، سوف تجدها إنسانة أخرى خلاف ما كانت عليه، وإذا أخطأت بحقك سوف تجدها تأتي إليك وتقدم لك الاعتذار؛ لأنها أيضاً تستاء كثيراً من نفسها في هذه الأيام، ولكن هذه طبيعة خارج إرادتها؛ لذلك لا بدّ التعامل معها بحذر حتى لا نفع في كثير من الخلافات التي تؤدي بآدم وحواء إلى طريق لا يُحمد عقباه.

لذلك نجد أن أغلب الصراعات الفكرية والوقوع في كثير من المشاكل الزوجية قد تجدها في هذه المرحلة؛ لذلك لا بدّ من آدم تفهّم هذه المرحلة جيّدًا، ولا يصدر أي قرارات مصيرية على زوجته، ولو كان على حق؛ لذلك حرّم الله الطلاق في هذه الأيام؛ لأن نفسية حواء وحالتها تكون في حالة غير الطبيعية.

#### • الغضب:

حيث المشاكل الأمل التي تتعلق بالعلاقات في العصر- الحديث هي ميول آدم إلى التعبير عن غضبه عبر الجدل مع حواء، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى فقدان الأمان العاطفي في العلاقة؛ فعندما لا تشعر حواء ولا تشعر بالثقة أو الاهتمام الأمل لطبيعتها الأنثوية وتشعر بالضعف؛ فإنها دائماً تعمل على تقوية نفسها وتغلق قلبها، ومنها لا تستطيع أن تتحدث إليه، وهذا طبيعة لا إرادية منها بسبب أنه تقل إفرازات الهرمونات الأنثوية لديها بدرجة كافية لديها التي تفرزها حينما تحتاج أن تفتح قلبها لإعطاء مشاعر الحب والشغف؛ حيث لا يشعر آدم مدى التأثير من جراء غضبه، عندما يغضب بشدة يوجّه اللوم على حواء وكأنها هي السبب في كل ذلك، وعلى العكس شعور حواء بالغضب وعدم كبتة أمر جيد، إلا أن إظهار آدم



لزوجته حواء بالغضب منها وإلقاء اللوم عليها وأحياناً إهانتها بكلمات جارحة هو أمرٌ سيئٌ للغاية، ولا بدّ من آدم أن يتحكم في نفسه عندما يغضب من شيء؛ لأنه بالنسبة لها هو الأمان الذي تلجأ إليه في خوفها، وتحدث إليه في كبتها، وتشتاق إليه عند غربته، وتستند عليه في شدتها، فماذا لو تحوّل هذا الأمان والحنان إلى الخوف؟ سوف تجد ملامح الخوف والقلق على وجهها، والمشكلة في ذلك هو أن حواء في عالمها الخفي تغلق قلبها وكأنها انتابها صدمة لأول مرة، ولا بدّ من آدم أن يكون على وعيٍ ومعرفة بعالم حواء الخفي، وأن يراعي جيداً عندما تخرج للتنزه مع زوجتك أن لا تشعرها أنك بخيل؛ فأكثر ما تكره حواء البخيلين؛ بخيل المال وبخيل المشاعر، قد تصبر عليك في وقت ضيقك للمال، وتساعدك كثيراً بكل ما تملك، ولكن لا تحب البخيل، كُن عطاءً بمالك ومشاعرك.

قد يظن الكثير من الرجال أنه عندما يتأخر عنها في تقديم الاهتمام بهدية باهظة الثمن حتى تحبه أكثر، حواء لا تريد أن تتأخر عليها باهتمامك، اهتم بها دائماً وفي صورة أسرع، وبقليل من التكلفة؛ فمثلاً لو أتيت لها بوردة من عالم بستان الحديقة وتقديمها لها مع طيب الكلام ستجدها تشعر وكأنها تطير إلى السماء فرحاً بذلك، أو تقدم لها شيئاً بسيطاً تحبه كقطع من الحلوى والشكولاتة؛ ستجدها سعيدة جداً.

لا تؤخر الاهتمام بمن تحب؛ فالتأخير مع حواء في عالمها يصل إلى حد أنك تشعر أنها لا تحبها؛ حيث إذا بدأت حواء بالتعبير عن ذاتها الحقيقي بالتدرج في العلاقة الشخصية فإنها تحتاج إلى الشعور بالأمان العاطفي عن الإفصاح عن مشاعرها، ولا بد أن يأخذ في الحسبان أن تشعر هي إن فقدت الأمان من خلال غضبه عليها أو يسبب لها إهانة، أو إلقاء اللوم على فعل صدر منها دون إرادة أو قصد بسبب أمر قالته أو فعلته تسبب في إغضابه، حيث على آدم أن يراعي دائمًا أنه لا بد أن يشعرها دائمًا بالأمان بأنها تركت كل شيء وأتت إليه، وأصبح ذلك الزمان أن أكثر ما تحتاجه النساء في العصر هو الأمان العاطفي والمزيد من الاهتمام من أي وقت مضى، حتى تتمكن من التعبير عن مشاعرها دون خوف أو قلق، وفي حالة غضبها وزيادة هرمون الغضب لديها قد يجعلها تفقد الوعي مما تقول، وزيادة الغضب قد يحطم كثيرًا من العلاقات في لحظة كان حله الأمثل الصمت وقت الغضب، وأن المشاكل لا يمكن أن تُحل في وجود الغضب أبدًا، لا بد من الهدوء والحديث بعد فترة قليلة من الغضب، بعد هدوء كل من آدم وحواء، وأن في وجود الغضب قد نخسر أشياء كثيرة دون وعي منا، ويكون بإرادة خارجة عنا قد تجعل الإنسان يستغرق الكثير من السنوات في حل مثل هذه المشكلات التي تسببت وقت الغضب، ولحل مثل هذه عند وصولك لمثل هذا في وقت

الغضب اترك المكان حين أن تهدأ، ثم عد وأصلح ما أفسد الغضب، وتحدث إليها بهدوء وحب وب عقل تجد أن كل مثل هذه المشاكل تم حلها، حتى من الممكن أن نُحلّ دون حديث عبر الاستماع إليها بهدوء وحب دون غضب منه سوف يساعدها على العودة إلى ذات المحبة والمقدرة، وسوف يجد نفسه يستمع إلى زوجته بصبر واهتمام صادق وتعاطف وحب، حينها سوف تجدها تهدأ وتحبك وتقدرك أكثر مما كنت تتوقع.

وكثرة الغضب تؤدي إلى التوتر في العلاقات والتدهور المستمر، وهناك العديد من الأعراض التي تظهر على حواء حينما يشتد غضبها:

- \* فقدان الوعي في الوعي. \* الغضب وسرعة الاستثارة.
- \* العناد. \* تنخفض الرغبة العاطفية لديها.
- \* قلق وخوف وتوتر واحمرار بالوجه. \* تقلب المزاج.
- \* تسرع في إصدار القرارات.

ليس معنى أن حواء وقعت في الحب أن هذا الأمر ينتهي عند ذلك، بالعكس أنه أمر ما بدأ معها وبدأ في رحلة جديدة من القلق، ليس من الحب نفسه، ولكن من الشعور أن هل سينتهي هذا الحب إلى ما نريد أم تعلق دون الوصول؟ فهي عادة تكره الغير آمنة سرعان ما تنفر حواء من العلاقة الغير آمنة؛ لأن هذه العلاقة تجلب لها القلق والتوتر والخوف المستمر وعدم

التركيز وعدم الاتزان في الحياة، وعادة ما تخاف حواء أن تعلق قلبها بما ليس لها؛ لأنها لا تستطيع السيطرة على قلبها؛ لذلك تجدها تعذب من ذلك. ولذلك فلا بد من أن يكون آدم لديه الثقافة والفهم في العلاقات الاجتماعية الحديثة حتى يتسنى له فهم زوجته حواء من تغيرات مزاجيه والتغير في الهرمونات الطبيعية المتعددة التي تمرّ بها حواء شهرياً، ويمكن التحدث في أنه عندما تمر حواء بدورة شهرية تجد التغير في المزاج يتغير باستمرار، وأنه يعتبر فهم حاجات حواء الهرمونية المختلفة خلال مراحل الحيض لك رجل أو امرأة مهم للغاية، ولماذا لا بد الفهم الجيد لهذه المرحلة الحساسة الطبيعية؟!

### • الحواء أولاً:

لأنه سوف تمنح آدم قوة جديدة لكي تحمّزه على تقديم المزيد من الرومانسية والتواصل الجيد؛ لأنه بسبب ذلك يكون مزاج حواء الجيد يساعدها على ذلك لتعثر على السعادة، وأنه يؤثر على فهم تغير مزاج زوجته حواء ومشاعرها ورد فعلها وحاجتها في ذلك الوقت الصعب بالنسبة لها، ومن دون ذلك الفهم عادة ما يشكو آدم من زوجته وسوء مزاجها السيئ الذي يسببه بحوث الخلاف بينهما، ولا يعرف كيف يتعامل معها جيداً؛

لذلك نجد وقوع الخلاف بينهما قد يكون ما يقوله آدم لزوجته في يوم قد لا يصلح في اليوم التالي له؛ لأنه لا بد أن يعلم جيداً أوقات الدورة الشهرية لزوجته؛ لأنها في هذه الأيام تجدها مستاءة كثيراً، ولا بد أن تراعي نفسياتها جيداً، ولا تضغط عليها أكثر لأنها في هذه الأيام تكون صاحبة مزاج متقلب نتيجة التغيرات الهرمونية تتغير حاجاتها في العلاقة، لا بد من معرفة ذلك جيداً حتى تعيش في حياة هادئة دون الدخول في مشكلات مع زوجتك في سبب لا إرادي منها، حيث حواء تحتاج وبشدة إلى حب آدم واهتمامه بها أكثر من الآخرين، وقد تستاء كثيراً وتتجاهل الأمر إذا كان آدم يتجاهلها في هذه المرحلة، وقد تشعر بالإهانة في الذي تريد الاهتمام من آدم ولا تجده؛ لذلك فهم آدم هذه الرجل لطبيعة الأنثوية لحواء هو أمر يجعله يمرّ من مشكلات عديدة تتسبب فيه الطبيعة، ولكي يتم مثل هذه المشكلات لكل من آدم حواء حتى لا نقع في مثل هذه المشكلات في جو يسوده حالة من الحب والاهتمام والتقدير.

وهذه الفترة تختلف من شهر إلى شهر، ومن امرأة إلى أخرى، وفهم آدم هذه المرحلة يساعده على إدراك أفضل الأوقات للرومانسية والعيشة في جو هادئ خالي من المشاكل والخلافات، ويساعده في فهم الاعتقاد الدائم أنه

دائمًا مهتم لإسعاد حواء طوال الوقت، وأن حواء دائمًا تبحث عن الأمان العاطفي وليس المادي فقط.

لماذا فهم هذه المرحلة لحواء؟ لأنه عدم الفهم قد يصل الأمر إلى الخلاف بينها، وتتضاعف معدلات الهرمونات عند حواء ويزداد غضبها واستياء خارج عن إرادتها، وهو كذلك، إن لم تحصل حواء على الدعم العاطفي من الحب الذي تحتاج إليه حواء لإظهار جانبها الأنثوي عن ذلك يزيد استيائها وغضبها، ويزيد التوتر لديها لذلك تمر حواء بالكثير من ردود الأفعال السلبية لديها؛ لذلك في عالمها الخفي عندما تزداد الضغوط على حواء بصورة مستمرة تستمر حواء وتجذب نفسها في مرحلة النسيان أو الذاكرة المؤقتة تنسى جميع الأشياء الجميلة التي فعلها لها زوجها، وتتذكر الأخطاء؛ لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم "تكفر العشير".

في فترة العذر الشرعي تتعرض حواء لعدم توازن في حياتها العاطفية والمزاجية؛ حيث أن في يومها تجدها غير متزنة دائمة التغير، وتجذب تغيرًا في هرموناتنا في هذه الفترة تصبح أكثر عرضة للتوتر والتقلب في المزاج، وتجدها في حالة غضب مستمر دون سبب وتشعر بالإرهاق وكثرة النوم واختلال التوازن العاطفي لديها.

## الفصل الثامن: أمواج الغيرة

الغيرة: إحساس أو شعور سلبي ناتج من خلال خوف من فقدان الحبيب بوجود طرف آخر منافس له يمثل خطرًا فعليًا على علاقة الشخص الغيور بمن يحب.

الغيرة هي رد فعل طبيعي جُبِلَتْ عليه حواء عن محبوبها آدم عندما تجده يميل إلى أخرى، وحيث أن الغيرة نوعان: نوع يتعلق بغيرة حواء على آدم، ونوع آخر يتعلق بغيرة حواء من مثيلتها حواء.

وحيث أن الغيرة مهما بلغت قوة المرأة وعظمتها فإنها لا تتخلى عن الغيرة على شريك حياتها، ولكن الغيرة تختلف من امرأة وأخرى، ولا بدّ من آدم أن يتفهم هذه الغيرة جيدًا للتعامل مع شريكة حياته، لا بدّ أن لا تتعدى الحدود وتزيد عن حدّها وتزيد المشكلات بينهما؛ لتصبح الحياة خالية من الشد والجذب الفكري، حواء قد ترى منها الهدوء التام، إلا أنها عندما تلتهب بداخلها الغيرة فجأة تتحول، ولكن على حواء لا بدّ أن تكون الغيرة في حدود المقبول التي يتقبلها شريك الحياة ولا مشاكل فيها.

والغيرة عند حواء لها أسباب:



الغيرة العاطفية



الغيرة الشخصية



عدم ثقة حواء بنفسها

### الغيرة العاطفية:

وهذه تظهر نتيجة حب حواء لآدم؛ لأنه لا توجد غيرة دون حب، في هذه المرحلة إذا أحب آدم حواء أو العكس غار كلٌّ منهما على شريك حياته، وهذه غيرة عندما تجد حواء آدم لا ينجذب إليها كما تريد، وينجذب إلى شيء آخر خلافاً؛ تجد أن الغيرة تملكت من قلبها، أو اهتمام آدم اهتماماً زائداً تجاه الآخرين.

### الغيرة الشخصية:

تجد حواء تغار من مثيلتها في شيء تحبه وتجده في غيرها، تملك الغيرة من قلبها، وأيضاً تظهر عند انشغال آدم عنها واهتمامه بالعمل أكثر منها، واهتمامه بزملائه بالعمل، وكان أكثر غيرة إن كان زملائه في العمل نساء،



تجد الغيرة تتملك من قلبها، ولا تستطيع أن تكتم هذه الغيرة بداخلها تجدها تظهر عليها في صورة غضب وعدم رضا، ولا بدّ من آدم أن يتفهّم مثل هذا أن هذه طبيعة وعالم حواء الخفي.

ويوجد أيضًا غيرة تحمل حبًا وغيرة تحمل غضبًا، وأن الغيرة التي تحمل حبًا هي غيرة حواء لإظهار اهتمامها من آدم، وغيرة تحمل غضبًا لإظهار لآدم أن هذا الفعل يشعرها بالغضب والاستياء.

### عدم ثقة حواء بنفسها:

ضعف ثقة حواء بنفسها تؤدي إلى زيادة الغيرة، ويؤدي إلى شعورها بالنقص، وأنها أقل من كل ما يحيط بها فتشعر بالغيرة، مثلاً ممكن نجد أن المرأة ذات الوزن الأكبر تغار من المرأة ذات الوزن المناسب، وهكذا...

لا بدّ من آدم أن يتفهّم مثل هذه الأمور التي توجد بداخل عالم حواء الخفي، لحل مشاكل هذه الغيرة لديها لا بدّ دائماً عندما يجد زوجته تغار يمدحها بكلام جميل يرفع من معنوياتها، وأن لديها الكثير من الصفات الجميلة وإخبارها بأن الغيرة لا تجلب سوى المشاكل والاختلافات وعدم فراغ مساحات للأوقات الجميلة بينهما.

في حالة غيرة حواء لآدم أن يبتعد عن أي تصرف أو القول بكلام يثير الشكوك، وتتفهم أنها طبيعة وعالم حواء الخفي، ولا بدّ من الثقة بينهما وحسن الظن والابتعاد عن سوء الظن؛ لأنه يقتل كل ما هو جميل، وحيث أن الغيرة من المشاعر الطبيعية عند حواء التي تشعر بها، وتظل في كيانها الطبيعي ما لم تتحول، وأن الغيرة المحمودة دليل على الحب، لا يوجد أحد يغار سوى على من يجب؛ فهذه تعد علامة جميلة من علامات الحب، يحبها آدم وتحبها حواء، تعشق حواء مثل هذه الغيرة؛ لأنها يوجد فيها الكثير من الاحتواء، ويدخل بها الاهتمام العاطفي، وهذا يجده فقط من يجب بصدق.

### ونأخذ مثلاً لحواء والغيرة على الزوج آدم:

- تغار حواء من آدم عندما يقارنها آدم بـ زوجة زميل له، تمتلك الغيرة من قلبها وتستاء كثيرًا من هذه، وهذا الأمر من أسوء الأمور التي تغاره الزوجة، بل ويجعلها في حزن واستياء؛ لأنها فقط آدم الحكمة في هذا الأمر، بل لا بدّ أن يتفهم جيدًا لهذا الفعل الذي تقرأه في قاموسها بالنقص لدى آدم.

• عند وصف آدم لامرأة أخرى: يقع آدم في مثل هذا نتيجة عدم معرفة عالم حواء الخفي في هذا الوكر هو أن تصف أمامها امرأة أخرى، وهو الأمر الذي لا تتقبّله حواء.

• في حالة انشغال آدم عنها: تغار حواء من كل شيء يشغل آدم عنها، مثلاً قراءة مجلة؛ فهي دائماً تحب أن تتحدث إليه ويتحدث إليها، وتغار عندما تجده يتحدث مع زملائه بالعمل، وخصوصاً إن كانوا من النساء، لا تستطيع حواء أن تسيطر على مشاعرها وتجدها غاضبة مستاءة، وحديثه لها عن زميلة له بالعمل لديها العديد من المشكلات التي تريد أن تساعدك للتخلص من مثل هذه المشكلات، أنت في قاموسك تريد المساعدة للإشفاق، لكن قاموس حواء تجدها أكثر انزعاجاً، ويثير مشاعر الغيرة لديها ويسبب الخلاف.

وقد يقع آدم في خطأ عندما يتحدث إلى حواء عن الماضي لديه مثلاً يتحدث لها عن خطيئته السابقة، أو زوجته المطلقة، ويجن جنون حواء من مثل هذا الفعل، وإن قاموس آدم يتحدث عن حسن نية، ولكن حواء تأخذها أمواج الغيرة إلى بعيد.

وخير مثال لذلك السيدة عائشة رضي الله عنها عندما كانت تغار من السيدة خديجة رضي الله عنها؛ لكثرة ذكر النبي صلى الله عليه وسلم إياها، لهذا جاء في صحيح البخاري كانت عائشة تقول "ما حسدتُ امرأة قط ما حسدتُ خديجة -ذكر خديجة مرة وأثنى عليها فأحسن الثناء؛ فقالت عائشة فغرتُ يوماً فقلت: ما أكثر ما تذكرها حمراء الشدين، قد أبدلك الله عز وجل خيراً منها. فغضب النبي صلى الله عليه وسلم فقال: ما أبدلني الله عز وجل خيراً منها؛ قد آمنتُ بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذّبني الناس، وواستني بها إذا حرمني الناس، ورزقت منها الولد -وفي رواية: إنني رزقت حبها.

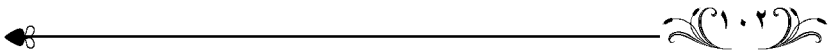
حيث قالت للسيدة فاطمة رضي الله عنها لا يغرتكِ مدح النبي إلى أمك؛ فلقد تزوّج أمك سيّياً وتزوجني بكراً، فبكت السيدة فاطمة رضي الله عنها وشكت إلى النبي؛ فضحك النبي لعلمه غير السيدة عائشة على النبي، فقال لها: إن قالت لك ثانياً فقول لها إن أُمّي تزوّجت أبي بكراً، وأنّ تزوّجت النبي سيّياً.

الغيرة موجودة في قلب حواء، ولا بد من ضبطها حتى لا تقع في أمور لا يُحمد عقباها، ونبدأ أولاً بالتوسط في الغيرة؛ فلا إفراط ولا تفريط؛ فالإفراط في الغيرة يؤدي إلى نتائج غير مقبولة قد تستحيل الحياة معها،

حيث أن المرأة عندما تسرف في الغيرة على زوجها وترتكب أفعالاً تضايق الزوج مثل التجسس على هاتفه وقراءة رسائله، والسؤال عنه في أوساط عمله، هذه الأفعال يفرّ منها آدم ولا يحبها، وتقع حواء في اختلاف مع آدم؛ فالغيرة المفرطة تؤدي إلى الشك وسوء الظنون وأوهام، هذه هي الغيرة المذمومة لا يحبها الله سبحانه وتعالى، كما في الحديث صححه الألباني عن النبي صلى الله عليه وسلم "من الغيرة ما يحبها الله، ومنها ما يبغض الله؛ فأما التي يحبها الله فالغيرة في الريبة، وأما الغيرة التي يبغضها الله فالغيرة في غير ريبة".

ولا بدّ من التصرف الصحيح مع الغيرة من قبل آدم ومن قبل حواء، من قبل آدم كيف يتعامل مع غيرة زوجته، وأما عن حواء فالتحكم والسيطرة الصحيحة في الغيرة، وعلى آدم أن يتفهّم جيداً أن هذا هو طابع في المرأة إنما هو فطريّ طبيعيّ جُبلت عليه، وأن يتعامل معها بناءً على هذا التفهّم.

وعلى آدم أن لا يتدبّر من غيرة حواء عليه عندما تسأله عن سبب تأخره، ومع من كان، وماذا كنت تفعل، وألا يراوغ في الحديث ويزيد من قلقها؛ فعادة النساء يذهبوا إلى سوء الظن، وعلى آدم ألا يثير الشكوك في



قلب زوجته إن كانت شديدة الغيرة، حتى لا يقعوا فريسة الخلافات، ولا بد  
من التفهم الجيد والثقافة بمعرفة غيرة الزوجة.

## الفصل التاسع: وقوع حواء في أعماق الحب

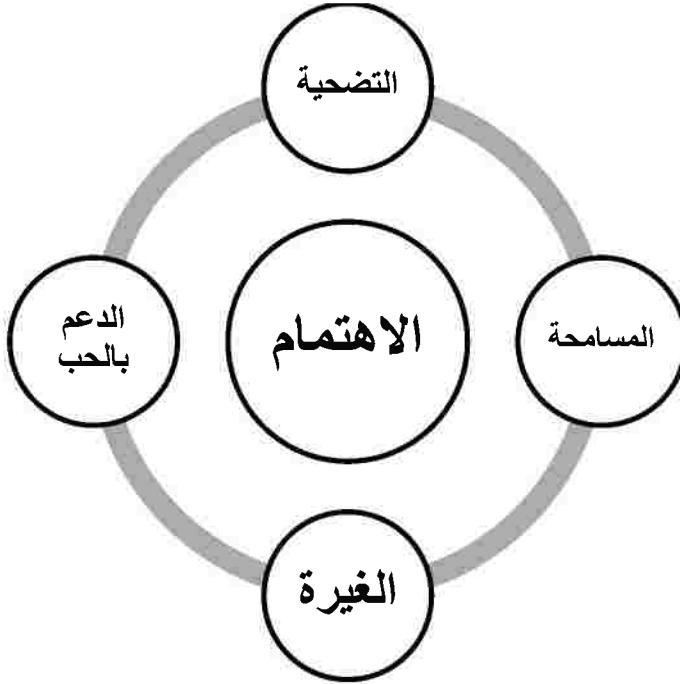
الحب هو كيان وشعور يبدأ بالعين مرورًا بالأذن ثم إلى القلب، وعند دخوله إلى القلب يصبح القلب هو الدار والمستقر والوجدان له. ماذا عن عالم حواء الخفي لمرحلة الحب والدخول في أعماقها، ومعرفة ما بها من الداخل من عالم غريب وعجيب، وتتعجب من ذلك العالم ولا تستطيع إلا أن تقول سبحان خالق هذا العالم الخفي، ولا يعرفه الكثير من ذلك؛ لأن حواء عاطفية وذات مشاعر، والحب لديها أسمى شيء، وغالبًا ما تقع حواء في الحب بطريقة لا إراديًا دون شعور منها، وعندما تقع في الحب يتغير كل شيء لديها حتى نظرتها للحياة تتغير ويتغير وجدانها ومشاعرها من بين الحب والسعادة.

لهذا الحب الذي يسكن قلبها، وما بين الخوف من ضياع هذا الحب وصدمتها فيه، وبين لذلك النقيضين تجدها متقلبة المزاج ومتغيرة، وأما عن وقوعها في الحب فهي صادقة، فإنها سوف يصدر القلب والعواطف حكمها على العقل بالحبس وعدم التدخل، وإذا أحببت حواء تضحّي من أجل هذا الحب، ولا ترى إلا من أحببت وعلى استعداد من بذل الكثير من المتاعب للحفاظ على هذا الحب، وقد تواجه العالم بأسره من أجله.

وعلى العكس من آدم الذي يتحكم العقل في الأسرة التي يتحملها، يفكر في بناء المنزل والمسؤولية يفكر بعقلية أكثر، أما عن حواء فلا يهتمها ذلك سوى الحب والعاطفية في كل لا يساوي شيئاً عندها، إلا أنها تريد أن تعيش مع من تحب، وعندما تحب حواء فإنها ترى الأشياء العيوب قبل المميزات، وتراها أجمل ما يميزك، وعندما تحب حواء قد تتخلى عن عنادها أمام آدم؛ لأنها إذا أحببت فإنها تحب بصدق، واعلم بصدق حبها، حواء لا تعرف الكذب في الحب، وعندما تحب فهي لا ترى إلا آدم، وتضحّي وتوضع في أصعب المواقف فتضع كل ما تملك من مشاعر صادقة فيما تحب، وعندما تحب بصدق فإنها تغفر كل شيء وتخلق الأعذار إلا الخيانة؛ لأن لا شيء يجعلها سعيدة كالإخلاص والوفاء من قبل آدم لها، وإذا أحببت بصدق لا تأبه للعادات ولا التقاليد وحسابات الواقع، وأنها لا ترى سوى الحب والعواطف والمشاعر، وقد رأينا أن السيدة زليخة امرأة العزيز عندما أحببت سيدنا يوسف عليه السلام "وقالت نسوة في المدينة امرأة العزيز تراود فتاها عن نفسه قد شغفها حبا" وحيث أن الشغف هو حب فيه كل شيء، والشغف مرحلة تعلق الحب، وهو حب مع إعجاب شديد بكل ما يعمل من مواقف، وعندما أحببت نسيت حتى نفسها، ونست زوجها، ونست الناس والعالم من حولها.



ومن علامات الحب الصادق عند حواء هو:



الاهتمام:

من أحد علامات الحب الصادق لدى حواء هو الاهتمام الشديد بآدم واحتوائها له، والسؤال الدائم عنه باستمرار في دوام العمل، وعند الخروج من العمل، والاطمئنان به، والسهر على راحته، والانزعاج من مخالفة أوامرها له بالنسبة للأكل مثلاً أو الشراب، أو عدم الخروج في ليلة الصقيع، وهذا كله عن حب وليس تحكماً في شخصية آدم، أو فرض رأي عليه أو

السيطرة، وتخاف عليه وتشعر بالراحة عند تواجدها بجواره، وقضاء وقت معها والحديث إليها، ومن خلال الاهتمام أيضًا بالسؤال الدائم من خلال وسائل التواصل.

### المساحة:

في حالة الحب الملهمة لديها تجدها دائمة المساحة والغفران لمن أحببت ما دام يأتي إليها بكلمات طيبة وجميلة واهتمام، حتى وإن كثرت أخطائه وعثراته لديها، وإذا أحببت تجدها تغفر ولو بكلمة طيبة جميلة، اهتمام لبعض الورود.

### الغيرة:

عندما تحب تتملك الغيرة من قلبها، وهذا الشيء هو غير إرادي بالنسبة لها؛ فهي تغار على من تحب من أي شيء، مثلاً تغار من آدم حينما تجده يتحدث عن أنثى أخرى خلافها، أو أحد زميلاته بالعمل، نجد شكلها يتغير وحديثها معك ينقلب ومزاجها يتعكر وتشعر بالاستياء، وهذه الغيرة جراء الحب، وحيث أن السيدة عائشة رضي الله عنها كانت تغار على سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما كان يتحدث عن السيدة خديجة بالرغم أنها كانت متوفية؛ فمن علامات الحب تجدها في حالة غيرة، ولا يغار إلا من أحب.

### الدعم بالحب:

عندما تحب تجدها دائمة السؤال عن آدم وعن حياته، وكأنها مسؤولة عنه مسؤولية كاملة وتريد أن تقدم له أجمل ما يحب، وتجدها دائماً تريد أن تدعمه بكل ما تملك، وتدعمه بما يحب حتى تراه دائماً في أنوار التقدم.

### التضحية:

تُفَاد حواء إلى التضحية بالحب مهما كلفها الأمر من متاعب وصعوبات، ولا تنظر عماً تخسر، وإنما فقط تريد العيش مع من تحب؛ لأن القائد هما العاطفة الجياشة بالحب من أوامر قلبية وحكمها على العقل، وتعيش حواء أجمل حب عندما تجد ما تتمنى من آدم عندما يفهمها جيداً ويحتويها، حواء لا تطلب إلا شخصاً يفهمها ويجعلها ملكة في عرش الحب المدلل، وتعشق من يهتم بها ويتفهم مشاعرهما جيداً من حب أو استياء؛ فهذه حواء تتغذى عواطفها على الحب والاهتمام والاحتواء، وهناك فروق في مشاعر آدم وحواء بالنسبة للحب؛ فكلاهما يحب، ولكن طريقة الحب تختلف؛ فحواء عندما تحب يكون قلبها هو المسيطر على عواطفها، أما آدم عندما يحب يكون عقله المتحكم، وعندما يحب يبدأ بالاهتمام والتلميحات دون البوح والاعتراف لحواء بالحب، وأن آدم قاسي في مشاعره، ويخاف من

الاعتراف بالحب لشيخه حتى لا يدبّ عن الضعف، وحيث أن آدم عندما يحب يبدأ بالاهتمام ويدلّلها ويخاف عليها ويغار عليها.

وحيث أن آدم يحب من عينه، أما حواء فتحب من أذنها؛ لذلك هي تحب الكلام الطيب وعذب الحديث، ورغم الاختلاف إلا أن الحب واحد، ولكن يختلف من آدم وحواء؛ فكلٌّ يسير باتجاه هواه، أما القلب لحواء أو العقل بالنسبة لآدم، وأن حواء شديدة البكاء وشديدة الحساسية، وتعشق الاهتمام، وهي تحب أن تتملك آدم بعقله وقلبه ووقته، وتعلق قلب حواء بآدم إذا أحبّت تحبّ أن تسمع منه، وتحب أن تسمع عنه، وتحب أن تراه في كل الأوقات، ويمر بالعديد من المراحل:

- **ميول المحب إلى المحبوب:** وإرادة قلب حواء إلى قلب آدم ولا ترى حواء سوى من تحب، وتشعر بأن الدنيا ليس بها إلا المحبوب؛ لذلك نجد أنه عندما تنجرح حواء تجد نظرتها وأن الدنيا قد انتهت وأظلمت في وجهها، وقد أصبحت خالية من الناس؛ لأن قلبها عندما أحبّ جعل المحبوب في كل وقته.

- الغرام: وصول حواء إلى هذه المرحلة أنها مغرمة، أي شديدة التعلق بالمحبيب.

- المودة: سلوك مادي يحسن الحب بالشكل الملموس، بمعنى أن يتحول الحب من شعور غير ملموس إلى شعور يجسد بحياة المودة والرحمة والسكينة.

- الشغف: والوصول إلى هذه المرحلة من الشغف أي شدة التعلق بالمحبيب، أي الحب المفرط والتحول إلى شغف، ويختلف آدم عن حواء في الحب؛ حيث أن حواء تهتم لكل تفاصيل من تحبه، ويجعل مساحة كبيرة في حياته لها، مثلاً أنها تفكر كثيراً في العاطفة والاهتمام، وتحب الاحتواء من قبل آدم، وتحب أن يعاملها بعاطفة من اهتمام بالكلام الطيب الحسن، ولأن الكثير من الأشياء التي تغير من مزاج حواء أو من حالة حواء، أو إلى الأجل هو عندما تمدحها بمدح جميل؛ حيث أن تجد حواء دائماً منشغلة بنفسها من حيث الشعور الداخلي العاطفي، أما آدم فإنه يهتم كثيراً بعمله وتحقيق أهدافه.

والفرق بين آدم وحواء هو أن آدم لا يستطيع أن يعبر عن مشاعره في صورة فضفة مثل حواء، ويكره أن يسأله أحد، وأما عن حواء فهي تحب أن تخرج عما بداخلها من مشاعر سلبية تحب أن تخرجها لكي يتحسن مزاجها،

وهناك نوعان من الاهتمام الزيادة المملة يجعلها تستاء كثيرًا، وقلة اهتمام يجعلها تشعر بالجفاف العاطفي وعدم التقدير لمشاعرها وإحساسها.

وأما عن آدم يحب العمل كثيرًا ويشغل كل وقته، وبعد العمل يحب الجلوس مع أصدقائه للترفيه والضحك، وأما عن آدم فهي تحب شريك حياتها وتنشغل عنه في الغياب، وتستاء كثيرًا عندما يجلس مع أصدقائه ويتركها وحيدة، وحواء تحب الفضفضة كثيرًا مع رجل تحبه، تشعر بالسعادة معه حينما تعبر عما بداخلها، وتحب أن يستمع إليها ويحتويها بقلبه ويحتضنها، وليس بالضرورة أن يكون فيلسوفًا ويقدم الكثير من حل المشكلات، حواء لا تريدك كذلك، هي تريدك أن تشاركها وتهتم بها وتقدرها وتأخذ برأيها وتحترم رأيها ومشاعرها، وتحترم أوقات استيائها، هكذا تحب حواء منك، هي تحتاج دائمًا الدعم المعنوي والاحتواء والعاطفة، قد تستطيع بهذا أن تغير مزاج حواء إلى الأفضل، قد يكون الحل الذي تقدمه قد يكون صائبًا ويساعدها، ولكن الأفضل الاحتواء والإنصات والاستماع الجيد لها حتى تخرج من كل المشاعر التي لديها.

لا تقل إن الحب أفعال وتصمت عنها، حواء سرها في سماعها بكلمات تغير من حالتها، وأن تقول أن أفعل كل الاستياء التي تجبها بدافع أنك لا تستطيع التعبير بالكلام عن هذا الحب، وتقول أنا لا أعرف أن أحدثها،

الشخص الذي يحب يجب أن يرضي من يحب بالطريقة التي تسعده ويجعله سعيدًا، وحواء تحب أن تسمع كلامًا جميلًا طيبًا، كلمها ثم غازها وتقول لها كم أنت رائعة اليوم، رأيك صائب وجميل، هذه الكلمات الجميلة والطيبة والمدح لها بالكلمات هو سحر في حياتها وفي عالم حواء الخفي، وعندما تراها حزينة قل لها أنا لا أحب أن أراك حزينة، لا أريد هذا الوجه أن يحزن، سوف تجدها تحولت إلى شخص آخر.

وأن حواء لا تعرف الاستقلال في مشاعرها، ربما تعرف الاستقلال في أفكارها وعملها، ولكن لا في مشاعرها، وأما عن آدم فهو يستطيع الاستقلال والحرية في مشاعره، تحب أن ترى منك الحنان، وتحب أن تريد منك أن تغير لها ببسمتها الجميلة على وجهها مرة أخرى، وتحب التدلل والدلع في المشاعر، بهذه الأشياء قد تغير ملامح حواء إلى أفضل حالتها، وسوف تجدها بعد ذلك سوف تأتي إليك وتحكي وتضحك، وتقول لك شكرًا أنك ساعدتني وساندتني ولم تتركها وحيدة، ولكن كُن قادرًا على امتصاص مشاعرها السلبية، وقدّم لحواء أي شيء مهما كان صغيرًا بالحب تجدها تقدم لك كل ما هو أعلى.

كل المفاهيم تتغير في حالة إذا وقعت حواء في حب آدم، ونرى كيفية التغير من وإلى:

| في حالة عدم وجود حب                                                                         | في حالة الحب                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ينزعج آدم من حواء ويتهمها بأنها امرأة كسولة مهملة، وتدخل معه في خلاف وشجار مع بعضهما البعض. | لا ينزعج آدم من حواء إذا استيقظ في الصباح المبكر، ويعتبر ذلك نوعاً من التدلل على حبه.                                  |
| تنزعج كثيراً من عمله، لا يهتم بها ويهتم بعمله كثيراً ويتجاهلها.                             | لا تنزعج حواء من آدم لأنه يهتم بعمله كثيراً أو تضيف ذلك في أمور أنه طموح ويريد تحقيق المزيد من تحقيق الأحلام والأهداف. |
| تظن أنه ضعيف؛ لأنه لا يهتم بها كثيراً، تشعر بالملل من السؤال الدائم.                        | تضع حواء اهتمامه الكثير بها في خانة الحب والاهتمام وحب الكثير لها، وتحب أن يسأل عنها باستمرار.                         |



في حالة عدم معرفة الاختلاف بينهما تبدأ الانزعاجات من اختلاف العادات ما لم تكن تؤثر في السابق، وتصل بهما الحياة روتين ممل، وأصبح التعايش الحقيقي بينهما أمر مزعج.

الحب لن يسير بهيئته الطبيعية بين آدم وحواء إلا إذا تفهم آدم الطبيعة الأنثوية الحقيقية لحواء من حيث المشاعر وتقلباتها وتفكيرها وإحساسها.

في حالة العكس سوف تشعر أنها مضغوطة نفسياً وغير مرغوب من شريكته، وسوف يحاول إنهاء العلاقة المرهقة أو الهروب منها بطريقه مدمرة، الأحيان الكثيرة التي تهرب بها حواء إلى عالم آخر عندما يشتد أمرها فإنها تحب أن تهرب من عالم إلى عالم النوم، إنها تذهب النوم وتريد النوم بعمق وكأنها لا تريد أن تصحى من هذا النوم مرة أخرى، وربما يبقى معه في هذا التيار لمحاولة إرضائه، ثم يكتشف يومًا ما أنه مثالي في أعين الآخرين يشبهونه، وأن كل المحاولات إطالة العلاقة مع حواء مع عدم فهم الاختلاف هو استنزاف للروح وإضاعة العمر في خلافات وجدالات، وأساءة علاقة تلك التي تمتد بين آدم وحواء، وطاقاتهما العكسية إحداها إيجابي والآخر سلبي؛ حيث أن الشخص الذي يجب أكثر سوف يتأثر أكثر لمحبوته، ويحاول أن يتنازل عن كثير من أجل محبوبه.

أصبحت حواء في عصرنا الحالي أكثر حاجة للشعور بالحب والدعم،  
وحيث أن آدم أصبح أكثر حاجة للشعور بالنجاح؛ لذلك نجد في عصرنا  
هذا أن حواء لا تهتم إلا بالجانب العاطفي، وكل تفكيرها هو مشاعر الحب،  
أما آدم فهو دائم البحث في إثبات الذات والنجاح، يمكن لحواء أن تعبّر عن  
صدق مشاعرها وتقديرها.

الحب هو أن ترى حواء وتشعر أن آدم لا يحبّ غيرها، الحب سؤالك  
الدائم على من تحب، الحب احتواء، الحب شعورك الدائم بامتلاك من تحب  
والشعور بالمسؤولية الدائمة لحمايتها والخوف على من تحب، والحب هو  
التبادل في الحب والتقدير الصادق في المشاعر.

حواء تحب من يفهمها.. يتحدث إليها.. يعطي كل وقته لها، يقدرها  
ويحترمها، تعشق من يهتم بها من قدّم إليها الاهتمام قدّمت له كل شيء.  
عالم حواء الخفي هو فهم حياة حواء الداخلية، حواء بداخلها عالم  
يختلف عن خارجها، عندما تحب تتدخل إلى عالمها الخفي، حواء زهرة في  
بستان الحياة، احرص جيداً على سقيها والاهتمام بها حتى تعطي لك أجمل  
الرائحة.

حواء أعطِ لها الاهتمام تعطي لك الحب، تعطي لها أطيب الكلام تعطي لك أجمل الأوقات، احرص على ألا تسقطها من مملكة حبها لك، اجعلها الأميرة في حياتك، اجعلها فراشة التي تسبح في عالم الربيع، أعطِ لها أجمل الهدايا تعطي لك الحب؛ فلعالم حواء عميق، ولكن بداية من الغضب.

لا بدّ من معرفة ذاتك واحترام رغباتك جيداً هو الأساس لحقيقة ذاتك، وتختلف الرغبات بالرغبة النفسية ورغبة العقل فيما يريد، ورغبة القلب فيما يحب، ورغبة الجسد فيما يسير ويتحرك؛ لذلك عندما لا تشعر بالنجاح تنفصل رغبتك النفسية وتفقد الشهية فيما تريد، وعندما تشعر بالفشل تنفصل رغبة عقلك، وعندما تفقد الحب تفقد رغبة قلبك في الشعور بالحب مرة أخرى، تختلف رغبات الإنسان من شخص إلى آخر، ومن ظروف إلى أخرى.

وهناك العديد من الطرق التي تؤدي إلى معرفة الانفصال عن رغباتنا الحقيقية في الحياة والرغبات التي تشارك فيما بينها، القلب يريد الحب والعقل يريد النجاح والجسد يريد الهمة.

لماذا الاهتمام بالرغبات هذه؟ لأن عالم حواء تتجه حواء إلى رغباتها القلبية من خلال حب السماع إلى الأخبار السعيدة والجميلة للتغذي عليها.

في حين العكس نجد النفس الصعوبة في فقد عزيز، نشعر بمدى كبير من الحزن، وتتجه إلى الحزن إلى المشاعر السلبية مثل الحزن والأسف والإحباط لا بدّ من التخلص من مثل هذه المشاعر بتحريك الرغبات في أولاً الرغبة القلبية بالتشافي، والرغبة العقلية في أخذ قرار الشفاء، والرغبة الجسدية في الهمة، والخروج من ذلك.

لكن في حالة عدم المعرفة أو كيفية الخروج أو التعامل أو التخلص من المشاعر السلبية عن طريق علاج القلب فسوف تستمر في الرغبة بالتفكير في الشيء الذي لا يمكن الحصول عليه، عندما لا تُشَفَى القلوب المجروحة من جرحها؛ فإنها تتمسك أكثر بالمفقود والحزن عليه.

هناك شيان لا بد الحذر منهما؛ الانتباه لهما جيداً عندما نتشبث بماضيها يأتي بعده الابتعاد عن مستقبلنا المثمر؛ لذلك احرص جيداً على الحفاظ على مستقبلك، ولا تشغل كل وقتك بالتفكير عمّا مضى من عمرك حتى لا تفقد الموجود.

تفاهل بالله خيراً واترك الماضي، واعمل بالحاضر، وتفاءل بالمستقبل. اعتزل ما يؤذيكَ من الأشخاص والأفكار والأماكن، وانشغل بالذي يريح قلبك وعقلك ويجعلك دائم التفاؤل بالخير، لا تيأس من جرح أو عدم توفيق من حب أو صداقة أو زواج، الحياة لا تنتهي عن هذا؛ فلا ريباً يأتي

الخير في فقدان هذا، لا تعلم أين الخير، الأخذ بالأسباب والتفاؤل، لا بدّ من الحكمة والصبر عند وقوعك في مثل هذا من صدمات الحياة.

عندما لا يتحقق ما يريد نشعر باستياء متقلب يأتي بعده عدم الرغبة في الشيء، ثم بعده الغضب من أي شيء يذكرك به؛ فلا بد من الحذر من الغضب، ومن خلال المرور بهذا الشعور مرات تلو الأخرى تجد تعبيرًا دائمًا في المزاج والاستياء لدى حواء.

عند الاحساس بالضيق نجد حواء تحاول تغيير مشاعرها السلبية بمشاعر التفاؤل والحب من الخروج من ذلك، ودخولها في العديد من المشاعر السلبية تجد نفسها دائمة الغضب من أبسط الأشياء، وفي حالة الغضب لا بدّ من حواء سؤال نفسها ما الذي يشعرها بالغضب، ولا بد من الهدوء التام، وللخروج من الغضب والهدوء وعدم الخسارة من نار الغضب لا بد من ذلك:

١ - الهدوء.

٢ - ترك المكان المزعج والذهاب إلى مكان هادئ.

٣ - الابتعاد عن الأشخاص.

٤ - لا تتحدث مع أحد ولا تأخذ أي قرارات.



٥- الصبر والتفكير الجيد.

٦- التفكير بالأشياء الجميلة التي نمتلكها والنعم التي أعطاها الله لنا.

٧- مراسلة الأشخاص الذين أحبهم.

٨- الذهاب إلى الخضرة والبحر، والاستيقاظ مبكرًا، وممارسة الرياضة

في الصباح الباكر من اليوم، كل هذا يساعدك في الخروج مما تمرّ به من  
استياء دائم وتقلب في المزاج.

٩- لا تفكر فيما مضى، وعليك الرضى بالماضي والانشغال بالحاضر  
والتفاؤل بالمستقبل؛ لأنه عندما نفكر بالماضي كلّما زادت مشاعرنا  
السلبية.

لا يمكن السباحة عكس اتجاه البحر، ولا بد من أن نعيش على كوكب  
الواقع ونحكم بما ليس لنا، لا بد من الدخول في أعماق والحكم، التفكير  
الإيجابي لا يصلح يستخدم لتجاهل مشاعر في رغبة حقيقية؛ لأنهم عندما  
يميلوا أن يكونوا إيجابيين فهم يميلون إلى قمع المشاعر السلبية؛ لأنه لا يمكن  
للعقل أو المنطق أن يقول عندما أرى شخصًا يتألم جريحًا أقول له لم كل هذا  
التألم؟ فهذا الجرح لا يحتاج إلى كل هذا الألم.

الفهم وزيادة الثقافة المجتمعية، تتطور العلاقات الاجتماعية ولا يحدث الخلافات الزوجية بين آدم وحواء؛ لذلك فلا بد من الحديث والفهم؛ لأنه في حالة عدم الفهم تتطور الخلافات، وقد يتحول الحب إلى كراهية بين الزوجين، ولا بد من حل المشكلات؛ لأن المشكلات في البداية تكون بينهما، لكن في المستقبل تؤثر هذه الخلافات بينهما وبين أطفالهما؛ فلا بد من الانتقال من الفهم إلى المثالية

أكثر ما يحل المشكلات هو الحديث إلى بعضهما البعض، ولا بد من البوح بصدق، والبوح الصريح بما يضيق المحب من محبوبه، والبوح إلى مشاعرهما بشكل بواضح وصريح وبدون أي تجريح؛ لأن البوح بتجريح سوف يُدفع لرد فعل تجريح لا بد من فن الحوار بينهما المتبادل بعمق الحب يخلق لهما تفاهماً.

لا يمكن حل هذه المشكلة حتى يتحدثوا إلى بعضهما البعض؛ حتى يتولد لهما فن الحوار بينهما والتواصل تُحلّ جميع المشكلات بشكل تلقائي؛ حيث أن سر جميع العلاقات المستقرة هي الحديث بتفاهم واحترام كلٍّ منهما.

## حالة نفسية.

من أسباب الحالة النفسية:

- ١- ضغوطات الحياة.
- ٢- إهمال الزوج إلى زوجته يجعلها في قمة الحالة النفسية المهملة.
- ٣- المجتمع والظروف المحيطة.

لا يمكن الضغط على حواء حتى تنفجر وينتهي كل شيء.  
 حواء هي الأم، هي الأخت، هي العمة والخالة، حواء هي الزوجة،  
 لا بد من معرفة عالمها حتى نستطيع العيش في سلام، ولا بد من تفهمها، ولا  
 نضغط عليها حتى تصل إلى حالة نفسية هي مصدر الاستقرار المجتمعي  
 بتقديرها الحب إلى كل من حولها والحنان والعطف، إن كانت أمًّا أعطت  
 الحنان والعطف والاهتمام لأبنائها، وإن كانت زوجة أعطت الحب إلى  
 زوجها، وإن كانت بنتًا أعطت العطف على والديها، إنها حواء كما قال النبي  
 صلى الله عليه وسلم: "استوصوا بالنساء خيرًا".

تم بحمد الله