الحب.. في ظلال بيت النبوة

من الخطأ في حقِّ الحب الطاهر والعفيف أن نبحث عنه في غير مظانِّه، وأن نحرص على تعلُّمه عند غير أهله، فالحب أكبر من أن يبدأ من مكالمة هاتفيَّة عابرة، بل خاطئة، وأسمى من أن تكون المسلسلات والأفلام مدرسته، وميدانَ تعلُّمه، وهو أطهر وأنقى من أن نبحث عن معانيه الراقية في ثنايا قصيدة لشاعر ماجنٍ لا يتقيَّد بشيء، ولأنَّ ديننا الحنيف دين الجمال والروح والعقل والبدن، فلابد أنه سيعطي موضوع الحب قدرًا من الاهتمام، فقد شغل البشر قديمًا وحديثًا، ومثَّل قضيةً عامةً في جميع المجتمعات، فكان الحب الذي يصون كرامة المرأة وعفافها، ويكرم الرجل ويحفظ مكانته، بعيدًا عن اللعب واللهو والعبث باسم الحب، والتشبه بالضائعين والضائعات.

فلسنا بحاجةٍ إلى الحب بالمعنى المستورد من المجتمعات المتفككة والعابثة والبعيدة عن قوانين السماء مهما كانت دعاواهم.

تعالوا نتعرف عن الحب في حياة أتقى وأنقى الخلق صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لنعرف أين نحن منه، وكم حرمنا أنفسنا من حقيقة الحب:

كان يُقبِّل أهله وإن كان صائمًا، وإذا شربت حبيبته من إناء تعمَّد أن يضع فمه على موضع فمها، وإذا كان في سفر مع من يحب، استغل الفرصة للمسابقة فسُبق وسَبق، وكان يغتسل معها من إناءٍ واحدٍ تختلف فيه أيديهما، وإذا زارته في متعبَّده عند اعتكافه، عاد معها مرافقًا مؤنسًا، وإذا أراد سفرًا لا يخرج بدون إحدى زوجاته وحبيباته، وإذا كان معهم في بيته، كان في مهنتهم يساعدهم، ويلاطفهم، ويؤنسهم، يذبح الشاة فيذكر

حبيبته التي سبقته إلى الآخرة، فيرسل لصواحبها وفاءً وحبًّا، تأتي عروسه لتركب فيعد ركبته؛ لتعتمد عليها فتصعد مركبها، ولم يضرب بيده امرأةً قط، وقد جمع تسع نسوة، وكان يمازح، ويداعب، ويستمع الشكوى، وينصت إلى القصص، ويعطي أهله فرصة النظر إلى الألعاب، وهو الذي يسترهم، ولا يترك حتى يشبعوا، وإذا سُئل عمن يحب، صرَّح باسمها دون تحرج أو تردد، فالحب مما لا يمكن إخفاؤه.

عاش الحب في واقِعِه، وعاش ذكرياته، حتى قالت حبيبته: «ما غِرتُ على امرأة لرسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كما غرت على خديجة»؛ لكثرة ذكر رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إياها وثنائه عليها، فقد ظل يعيش ذكريات أول حبيبة في حياته، ولو بعد وفاتها بسنين، ومع مجيء غيرها، ومنافساتهن لها.

عاش الحب ودعا غيره له، فقال: «**خيركم خيركم لأهله**»، «**ولا يفرك مؤمن مؤمنةً**»، «**واستوصوا بالنساء خيرًا**»، ويشير إلى أن يضع الرجل اللقمة في فِيّ امرأته، ويحض على الملاعبة المتبادلة، ويراعي المشاعر، فيحث على الرفق بالقوارير تشبيهًا لطيفًا وحثًّا جميلا.

هذا الحب الطاهر العفيف كان يجري في ميدانه الفسيح ومكانه الآمن في حديقة الزواج الوارفة، وبيت الزوجية التي تنعم بظلال الحب، فتأتي السعادة إليه راغبةً أو راغمةً.

ومن هذه المدرسة، ومن هذا الأستاذ ينبغي أن نتعلَّم الحبَّ بعيدًا عن التلاعب بالعواطف، والتقليد الأعمى لمن لا تحكمهم ضوابط، ولا تردعهم أخلاق، ولا يفرقون بين ما يصح وما لا يصح.

فصلى الله على خير الناس لأهله، وعلى من سار على نهجه، واقتفى أثره، وسلَّم تسليمًا كثيرًا.

فلنبحر سويًّا

ما أجمل أن يقف الزوجان على شاطئ الحياة يعلن كل واحد منهما عجزه عن الإبحار لوحده فيقول هو: أحتاجك يا نصفي الآخر وتقول هي: لا غِنَى لي عنك يا رفيق الدرب...

رائع أن تكون تلك العبارات بين الزوجين؛ لأنها حتمًا ستؤثر في قلبيهما وينعكس ذلك على الحياة الزوجية.

ما الذي جعل العلاقة بين الزوجين تصل إلى حد الرسمية إلا تلك الجفوة التي هي من صنع أيديهما فأصبحت وظيفة الزوج في بيته إلقاء الأوامر بكل جفاء وقسوة ولابد على الزوجة أن تنفذها في الحال وإلا كانت هناك عقوبة تنتظرها!! فأصبح وجود الزوج بالنسبة لها بل و لأبنائه غير مرغوب فيه..

دعونا نبحر ونوقف سفينتنا على شاطئ سيرة خير خلق الله ونرى كيف هو مع زوجاته صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

تقول حبيبته وبنت أحب الرجال إليه عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: كنتُ أشرب فأناول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فيضع فاه على موضع فيّ، وأتعرق العرق فيضع فاه على موضع فيّ.

[رواه مسلم]

والعَرْق: العظم عليه بقية من اللحم، وأتعرق أي آخذ عنه اللحم بأسناني..بأبي أنت وأمي يا رسول الهدى لم تشغله أمور الحياة عن أن يدخل السرور على قلب زوجته بفعل تحبه كل امرأة.

بل كان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يعلن حب زوجاته فيقول عن خديجة: «**إني رزقت حُبها**».
[رواه مسلم]

وكان يواسي زوجاته ويمسح دمعاتهن بيده..

(أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حج بنسائه فلما كان في بعض الطريق نزل رجل فساق بهن فأسرع فقال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كذاك سوقك بالقوارير فبينما هم يسيرون برك بصفية بنت حيي جملها وكانت من أحسنهن ظهرًا فبكت وجاء رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حين أُخبر بذلك فجعل يمسح دموعها بيده.... الحديث) [السلسلة الصحيحة ٧/ ٦٢١].

إذًا فالحياة الزوجية إن بُنيت على الود والعطف المتبادل حلقت طيور الأنس فوق الزوجين بشكل جمالي يدغدغ مشاعر القلب لكلا الزوجين.

فيا أيها الزوج المبارك زوجتك تحتاج عطفك وإحساسك بمشاعرها..

ويا أيتها الزوجة الكريمة زوجك بحاجة إلى لمسات الحب الناعمة وتقديرًا منك لإحساسه بك..

بيت علّم الدنيا الحب

من أعظم ما جَبَلَ الله عليه البشر: ميل الجنسين الذكر والأنثى كليهما إلى الآخر؛ حيث إنهما في الأصل وحدة واحدة، كان الرجل، ثم كانت منه المرأة، وأودع الله في كل منهما للآخر ذلك الحنين السرمدي، حنين الكل إلى جزء انسياب منه، وحنين الجزء إلى كلٍّ كان يحويه، هذا الحنين إلى الاندماج العاطفي والروحي والجسدي هو الذي كان به حفظ الجنس البشري.

والإسلام كدين يراعي فطرة البشر، لم يهمل جانب الإشباع العاطفي؛ حيث إن العاطفة لابد لها من انطلاقة، فكان الزواج هو الرابطة المقدسة التي تحتوي بدفئها الحب بين الطرفين.

الحب بين الزوجين كان ولا يزال دعامة حيوية لاستمرار الحياة الزوجية ونجاحها، وكذا هو محل اهتمام من قبل الإسلام، هذا الاهتمام لا يرجى له بيان أوضح وأعمق من واقع النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؛ الذي أودع الله فيه- مع الخلق الفريد- الشفافية والحس المرهف والعاطفة الحية؛ والتي لا نستنكف عن الترنم بها؛ إذ هي من مظاهر تكامل شخصيته صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ واستيعابها لكل خصال الخير؛ ولم يعرف البشر حبًّا أسمى وأروع من ذلك البيت الذي تألق بين جدرانه الحب في أعلى وأطهر صوره، إنه بيت النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وعائشة، ذلك البيت الذي علم الدنيا الحب.

بالرغم من قيامه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بأعباء الرسالة، والجهاد والكفاح المستمرين، إلا أنه لم يتنازل عن مراعاة الجانب العاطفي لدى زوجته الحبيبة، يُسأل النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

من أحب الناس إليك؟ فيقول: «عائشة»، فيُقال من الرجال؟ فيقول: «أبو بكر»، يعلنها صراحة بدون حرج، وكأنه يعتز بمحبته عائشة، حتى أن هذه المحبة كانت معروفة لدى الصحابة مما حدا بهم إلى انتظار نوبة عائشة ليقدموا الهدايا لرسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، بل إنه في خلافة عمر: فرض الفاروق لأمهات المؤمنين عشرة آلاف، وزاد عائشة ألفين فسُئِل عن ذلك، فقال: «إنها حبيبة رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ».

وكان مسروق رَحِمَهُ اللَّهُ إذا روى عن عائشة قال: «عن الصديقة بنت الصديق حبيبة رسول رب العالمين».

وفي مرضه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الذي مات فيه: كان من شوقه لعائشة أن كان يسأل نساءه: «**أين أنا غدًا؟**»، ففهمن أنه يريد عائشة، فأذنّ له أن يُمَرَّضَ في بيتها، وقد كان هذا الحب قرين طاعة الله إذ كان النبي يصلي في فراش عائشة، ويتنزل عليه الوحي في فراشها، ويقرأ القرآن في حجرها.

لذا يقول ابن القيم في الجواب الكافي: (إن عشق النساء ثلاثة أقسام: قسم هو قربة وطاعة، وهو عشق الرجل امرأته، وهذا العشق عشق نافع فإنه أدعى إلى المقاصد التي شرع الله لها النكاح، أكف للبصر والقلب عن التطلع إلى غير أهله، ولهذا يحمد هذا العشق عند الله وعند الناس).

وكانت عائشة تدرك محبة النبي لها، وتحبه حبًّا شديدًا، فها هو النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يداعبها بكلماته التي تفيض حبًّا وحنانًا: «**إني أعرف عندما تكوني غاضبة مني تقولي: ورب إبراهيم، وعندما تكوني راضية عني، تقولي: ورب محمد**»، فتقول هي في حنان معبرة عن عظيم محبتها: «والله يا رسول الله لا أهجر إلا اسمك».

وبلغت محبتها مبلغًا عظيمًا جعلها تشتد في الغيرة عليه، ومن ذلك أنه في بعض أسفاره أقرع بين نسائه فطارت القرعة على عائشة وحفصة، فكان يسير بالليل مع عائشة ويحدثها فطلبت حفصة من عائشة أن تبادلها البعير، فجاء النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إلى جمل عائشة وعليه حفصة فسلم وسار معها فافتقدته عائشة فغارت وجعلت رجلها بين الإذخر الذي غالبًا ما توجد فيه الهوام وتقول: (يا رب، سلط عليَّ عقربًا تلدغني، رسولك ولا أستطيع أن أقول شيئًا).

ولما خيَّر النبي نساءه في البقاء معه امتثالًا لأمر الله، ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ قُل لِّأَزۡوَٰجِكَ إِن كُنتُنَّ تُرِدۡنَ ٱلۡحَيَوٰةَ ٱلدُّنۡيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيۡنَ أُمَتِّعۡكُنَّ وَأُسَرِّحۡكُنَّ سَرَاحٗا جَمِيلٗا ٢٨ وَإِن كُنتُنَّ تُرِدۡنَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ وَٱلدَّارَ ٱلۡأٓخِرَةَ فَإِنَّ ٱللَّهَ أَعَدَّ لِلۡمُحۡسِنَٰتِ مِنكُنَّ أَجۡرًا عَظِيمٗا ﴾ فبدأ بعائشة: «**إني أريد أن أعرض عليك أمرًا أحب ألا تعجلي فيه حتى تستشيري أبويك**»، فتلا عليها الآية، فقالت بغير تمهل: «أفيك أستشير أبواي، بل أختار الله ورسوله والدار الآخرة».

ويمكننا القول بأن هذه العاطفة السامية في قلبي النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وزوجه الطاهرة شمسًا ترسل أشعتها في حياة كل الأزواج المحبين كي يستضيئوا بضيائها ويضبطوا هذه المحبة وفقًا لما قعَّدته علاقة النبي بعائشة فإن لنا فيه أسوة في كل شيء.

فمن ذلك:

١- التعبير والإفصاح عن هذا الحب، وهو مما يزيد الرابطة بين الزوجين، وها هو النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يصرح في أكثر من موضع بحبه لعائشة؛ فتدخل عليه فاطمة وتقول: «إن أزواجك أرسلنني يسألنك العدل في ابنة أبي قحافة»، فقال: «**أي بنية، ألست تحبين ما أحب؟**»، قال النووي: «أي في محبة القلب».

٢- أن المحبة لا تسوغ التهاون في أمر الله أو الحيدة عن الحق، فكان النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لا تحمله محبة عائشة على الجور في القسمة بينها وبين سائر أزواجه، وذات يوم غارت عائشة من حسن ثناء النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على خديجة فقالت عائشة: «ما أكثر ما تذكرها حمراء الشدق، قد أبدلك الله عَزَّوَجَلَّ بها خيرًا منها»، فيقول واضعًا الأمور في نصابها: «**ما أبدلني الله عَزَّوَجَلَّ خيرًا منها، قد آمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها...**».

٣- أن المحبة الصادقة تعني إيثار محاب الطرف الآخر، وقد كان النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يتابع عائشة على ما تحب ما لم يكن محظورًا، ولما قام النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذات ليلة وهو عند عائشة قال: «**ذريني أتعبد لربي**»، قالت: (والله إني لأحب قربك، وأحب ما يسرك).

٤- أن هذه المحبة لا بد من ترجمتها إلى واقع يعبر عنها، وقد كان ذلك واضحًا جليًّا في حياة النبي، الذي تمثل أعلى درجات الأدب والذوق الرفيع، تراه يتعمد الشرب من موضع فيّ عائشة وهي حائض، بل ويباشرها فيما دون الفرج في حيضتها، وذلك من وجهة نظري وأد لما كان من عادات الجاهلية وما تضمنته من استقذار المرأة حال الحيض.

وترى النبي من ناحية أخرى يتلطف في حديثه معها فيناديها بـ عائش، وهو ما يعد عند العرب تدليلًا. ويعد حديث(أم زرع) الطويل- الذي ذكرته عائشة أمام النبي- مثالا فريدًا للاستماع العاطفي، الذي ينصت فيه المستمع بأذنه وكيانه متفاعلًا مع المتكلم مهتمًّا بما يقول، فحديث تزيد عدد كلماته على الثلاثمائة، والنبي لم يقاطع بكلمة، وينصت باهتمام وتركيز مع ما لديه من شواغل، لهو والله قمة الذوق والأدب مع الزوجة.

ولقد كان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يهتم بالجانب الترفيهي الذي يدخل عليها السرور، فتقول عائشة: «كنت أغتسل أنا ورسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ من إناء بيني وبينه، فيبادرني حتى أقول: دع لي دع لي» وهو ما يوحي بجو المرح والمداعبة.

بل كان- وهو صاحب الكفاح المستمر والمهام العظيمة- يسابق عائشة فتسبقه مرة ويسبقها أخرى، ولم يستنكف الحبيب أن يكون في خدمتها مؤصلًا بذلك معاني الرجولة وقوة الشخصية من أنها ليست بالغلظة والجفاء والتسلط، فإنه كان مع كل هذا الحب والحنان حازمًا في موضع الحزم، كما دافع بحزم عن خديجة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا والتي كانت تغار منها عائشة برغم أنها ليست على قيد الحياة.

وإذا سألت عن التغافل والتغاضي فإنه كان فنًّا لم يواز أحد فيه رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فقد تراجعه أو تحتد عليه فيتحملها عن غير ضعف، وقد يتخاصما ويحتكما إلى أبيها، قالب من الحياة وردي، ينم عن أسمى وأنبل عاطفة كانت لقلبين.

٥- لقد نسف ذلك الحب الطاهر بين النبي وزوجه كل مزاعم الزاعمين من أن الزواج لابد وأن تسبقه علاقة عاطفية، ينبني عليها العش السعيد، فهذا محض هراء، فالواقع يشهد أن أغلب الزيجات التي قامت على أساس الحب المجرد عن النظر في معايير الانتقاء التي بينها الإسلام؛ تبوء بالفشل، ويموت على أعتابها الحب بين الطرفين، حيث تختفي اللهفة، وتخفت النار المتأججة، فلا يكون ثمة ما يعول عليه في نجاح الحياة الزوجية سوى الأخلاق والعشرة الطيبة، وهو ما لم يراع في الغالب عند الانسياق وراء العاطفة.

أما الحب الذي ينشأ بعد الزواج فهو الحب السامي الشامخ الذي لا تنال منه العواصف؛ إذ إنه حب حقيقي قام على أساس من الطاعة والواقعية.

فتلك هي صورة الحب الحقيقي الطاهر، لا ما تأصل في حس الناس من أن صورته تتمثل في العلاقة بين اثنين بغير زواج، يسيران مشبكين يديهما، ويبنيان المستقبل المشرق، عبر الأحلام الوردية، ولا مانع من القبلات والعناق، ما دام الزواج هدفًا، وبعد الزواج -إن تم- يتساءل كل منهما: أين الشوق؟! أين اللهفة؟! أين النار المستعرة؟! لقد ذهب كل ذلك لأن الأساس كان واهيًا.

صلوات ربي وسلامه عليك يا رسول الله، ورضي الله عنك يا أم المؤمنين، فقد علمتما البشرية كيف يكون الحب.

obeikandl.com

حتى آخر العمر

تستغرق عمرًا طويلًا من حياة الزوجين، وقد (تبدأ العلاقة الزوجية بمشاعر حب وسعادة وسرور وتفاؤل واحترام متبادل، ثم لا تلبث هذه المشاعر أن تهدأ شيئًا فشيئًا مع مرور الزمن وقد يحدث أن تختفي هذه المشاعر نهائيًا، بسبب تراكم مشاكل الحياة اليومية أو بسبب الأخطاء والإساءات المقصودة أو غير المقصودة من الزوجين.

وهنا يبدأ العقلاء من الأزواج في البحث عن السبيل إلى إعادة الدفء العاطفي بينهما ليكبروا في حب، بل ويزداد حبهما مع مرور الزمن.

ونحن هنا نؤكد لكل الباحثين عن الدفء العاطفي، أن الوصول إلى هدفهم ميسور وسهل، وأن كل إنسان مهما بلغ عمره يمكنه الاستمرار في الحب مع شريك حياته، ربما بشكل أفضل مما بدأه معه، بما لديه من خبرة تؤهله أن يرى تعبيرات وجه شريك حياته في الظلام، وتمكنه من الإنصات بفهم إلى أنفاسه، وتمده بعشرات المئات من الذكريات الحلوة بينهما، وهما يمارسان الحب بقلب محب).

[حتى يبقى الحب، د/ محمد محمد بدري، ص (٣١٩)]

بعد مرور سنوات من الزواج:

وتخيل معي بعد مرور عشرين سنة من الزواج، بل ربما لا تمر سنة حتى يستيقظ الشريكان من الأحلام وقد بهت إحساس الحب بينهما بل ربما اختفى تمامًا.

وقد يتسرب الملل إلى العلاقة بين الزوجين وينشغل الزوج بأحواله وظروف عمله أو مشاكله، وتنشغل الزوجة عن الاهتمام بزوجها برعاية أبنائها فتشكو الزوجة من عدم اهتمام زوجها بها، وإعراضه عنها ومعاملتها بقسوة وجفاء وعدم تقدير.

لذلك فعلى الزوجين أن يبذلا الجهد الإيجابي للحفاظ على استمرار الحب بينهما، ولا يكون ذلك إلا من خلال أن يتحمل كلا الزوجين مسئوليته عن سعادة الآخر واستقرار الحياة معه، والعمل الدائم على إثراء العلاقة الزوجية وتنمية المحبة بينهما.

أنت في تغير مستمر

علم نفس النمو فرع من فروع علم النفس وهو يدرس مراحل نمو الإنسان، وكل مرحلة في حياة الإنسان تختلف عن الأخرى في مطالبها واحتياجاتها.

والإنسان في تطور ونمو مستمر فإنه يولد طفلًا ثم يكبر شيئًا فشيئًا، إلى أن يصبح شابًا ثم يتدرج في الكبر إلى أن يصبح كهلًا.

وقد تتزوج الزوجة في شبابها وتكون جميلة وشابة ثم تكبر في السن ويذبل جمالها، والرجل كذلك يتزوج شابًا قويًا ثم يكبر في السن وتقل حيويته وشبابه تدريجيًا نحو النزول.

والزواج في بدايته تسوده المودة والحب، فإذا مرت بالزوجين أوقات سكن ومودة وحب، فإنه يأتي وقت وتكبر الزوجة ويكبر الزوج ولا تبقى إلا الرحمة.

فيقول الزوج عند رضى زوجته مثلًا: آخذها لحم وأرميها عظم.

وأحكي لكم قصة زوجين، الزوج كان في السبعين من عمره والزوجة في الستين من عمرها، ظل الحب يكبر بينهما مع كبرهما في السن، وفي آخر حياته أصيب بشلل فلم يستطع الكلام ولا الحركة، فكانت بينهما لغة العيون يتكلمون بها ليس الكلمات، وكانت تجلس زوجته بجانبه تمسح بيديها على رأسه، وتطبطب على كتفه وهو ينظر لها نظرة شكر وعرفان للجميل، وما تتحمله من جهد وتعب في خدمته وهو مريض، إلى أن توفاه الله

وأجد بينهما الآية متجسدة: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

ولكل عمر أسلوبه:

فلا تقل تقدم العمر يقلل الحب، فإن لكل عمر أسلوبه في التعبير عن الحب والإقبال على الحياة.

فتجد المرأة في العشرين مدللة لديها بقايا طفولة تريد أن تجرب كل شيء، تخرج للنزهة، وتحب الحياة الاجتماعية والأنشطة وإقامة العلاقات.

وفي الثلاثين تخف لديها روح الاندفاع، وتسعى للاستقرار وتربية الأولاد، تعطي كل طاقتها للبيت والأطفال، وتضحي بوقتها من أجل سعادة البيت.

وفي سن الأربعين تصل إلى النضج ومشاركة الزوج الكثير من اهتماماته، ولكن تعود إليها الرغبة في الخروج من المنزل، تحب أن يصحبها زوجها، ولا تحب قضاء معظم الوقت في المنزل.

وهكذا لكل عمر طريقته في الحياة، وكذلك لكل عمر أسلوبه في التعبير عن الحب، فتعرَّف على ميول زوجتك المناسبة لعمرها وابدأ في التخطيط للاهتمام بذلك، ففي متوسط العمر، اهتم بأشيائها الصغيرة، وتذكر أنها كانت تحب نوعًا معينًا من المشروبات.

وفي سن الأربعين اعلم أن خطوات هادئة على شاطئ النهر، أو جلسة رقيقة في شرفة بيتكم هي أجمل تعبير عن الحب عندما تكون معها.

ولكن أجمل كلماتك في كل الأعمار أن تقول لها: «أنت الشيء الجميل الباقي لي في الحياة».

[أوراق الورد وأشواكه في بيوتنا، د/ أكرم رضا، ص (٢٠٣-٢٠٤)]

وكذلك بالنسبة للزوجة عليها أن تتفهم مراحل حياة زوجها، ففي الشباب يكون المرح والانطلاق والخروج، وفي منتصف العمر أو الأربعين يكون تحقيق الإنجازات والأهداف والانطلاق في النجاح في العمل وفي الطموح العلمي أيضًا، وفي الخمسين يبدأ في جني ثمار الكفاح، وفي الكبر يريد الحب والتراحم بينه وبين زوجته، وعلى الزوجة أن تتفهم وتتوافق مع هذه المراحل وتغير من نمط حياتها وطريقة تفكيرها تبعًا للمرحلة التي يمر بها زوجها.

وإن لم تفعل ذلك فهي تعرض حياتها الزوجية لخطر.

كيزن:

كيزن هو شعار يرفعه المجتمع الياباني وهو يعني التطور المستمر، وأريد من الزوجين رفع شعار كيزن ولكن في حياتهما الزوجية، وعليهما التطور المستمر حسب العمر والعمل والاهتمامات.

حتى آخر العمر

(بعض الناس يفضلون الخريف أكثر من الربيع، يجدون في تساقط الأوراق جمالًا أكثر من تفتح الورود، ومن ثم فهم لا ينزعجون حين يتخطون الخمسين لا يشعرون بالانطفاء، ولكن بالتوهج، ولا تقلقهم التجاعيد الزاحفة، ولا الشعيرات البيضاء المتناثرة ربما بكثافة، بل يرتشفون حاضرهم بتلذذ، ويدركون أنه وإن كانت القوة الجسدية تتراجع رويدًا رويدًا، فإن هناك قوى أخرى تتزايد، تلك القوى المعبرة عن معنى الإنسان، وأهمها قوة الروح، تلك الروح التي تمنح الجسد المتراجع قوة من نوع جديد، تزيد من روعة الأحاسيس، التي تجعل الرجل والمرأة مهما بلغ عمرهما قادرين على ممارسة الحب بكل أشكاله مع شريك الحياة، ربما بكفاءة أفضل من أبناء العشرين،

فلديهما رصيد من خبرة وألفة، كل منهما يستطيع أن يرى تعبيرات وجه الآخر في الظلام، كل منهما يستطيع أن ينصت بفهم إلى أنفاس الآخر، كل جزء من جسمه يستطيع أن يقيم حوارًا مع كل جزء من جسم شريك حياته، بل إن هناك حوارًا روحيًّا عذبًا يدور بصفة مستمرة وهما صامتان.

إنهما يمارسان الحب في مذاق مستمر، وإحساس متجدد، ونبض قلب لا يتوقف وحركة روح لا تهدأ ونشاط فكر لا يقف.

وهْم كبير أن الجنس غير متاح للمتقدمين في العمر، بل هو متاح بصورة أروع وأمتع؛ لأنه يعلو بهما في أعلى سماء، فتصبح نشوة الروح في أقصاها، حتى إن كانت هزات الجسد في أدناها).

[متاعب الزواج، د/ عادل صادق، ص (٢٠٠-٢٠٦)، بتصرف واختصار]

إن الشهوة المتعجلة في بداية الزواج قد استوت على الجودي، وترسخت العلاقة بالعيش المشترك ومعرفة أعماق نفس الآخر.

الأمر هنا يتوقف على أي مدى تتوفر المودة والرحمة بين الزوجين؟ إلى أي درجة هما متقاربان؟ هل يعيشان كالغرباء بحيث يكون العطاء مساويًا للأخذ؟ أم هما قريبان إلى الدرجة التي يشعر كل منهما أنه أم أو أب للطرف الآخر يعطيه دون أن ينتظر المقابل ويتفانى في إسعاده ورضائه؟

فالزوجان المحبان يتمنى كل واحد منهما أن يكون جزءًا من الآخر، شريكًا في نفسه وفي حياته العميقة، شريكًا في أفكاره ومشاعره وآماله وأحلامه ومطامحه، وكذلك في ألمه وغضبه وحبه وشوقه وذكرياته حتى لو كانت مؤلمة.

[المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية، ص (٧٤)]

(والعلاقة الزوجية ليست فقط مشاعر الحب والعاطفة، ولكنها أيضًا الاستعداد للتضحية، أو التصرف لمصلحة الطرف الآخر على حساب المصلحة الشخصية، ولعله من المفيد هنا أن نميز بين مشاعر الحب، وبين أعمال الحب، فالمشاعر هامة وأساسية، وأما أعمال الحب من التضحية والبذل للآخر من شأنها أن تحافظ على العلاقة الزوجية السعيدة والدافئة).

[التفاهم في الحياة الزوجية، د/ مأمون مبيض، ص (٢٢٦)]

ولذلك كثيرًا ما يردد الزوج: زوجتي لم تعد تطيقني، ولم تعد تحبني وتضايقني كثيرًا بتصرفاتها، وتهمل رعايتي، وتتعلل بالأولاد، أو بأننا كبرنا ولا ينبغي أن نتصرف مثل الشباب المراهق.

ثم إن هذا الفتور في العلاقة الزوجية ينعكس على كل أحوال البيت، فلا ترتاح الزوجة ولا الزوج ويعيش الأبناء في قلق وتوتر.

الصوت مرتفع لأتفه الأسباب والمشاكل البسيطة تتعمق ويكبر سوء الظن وتأويل الكلام على الوجة السيئ، إضافة إلى تصرفات وسلوكيات أخرى لا تُرضي أحدًا.

بل إنني أعرف أزواجًا (مضى على زواجهم سنوات طويلة، وبعد أن كانت تجمعهم المحبة والود، فقد أصبحوا بعد سنوات من خيبات الأمل والإحباطات وسوء التفاهم، أصبحت العلاقة بينهم باردة، وصلوا إلى حالة صعبة من اليأس في إمكانية تجديد وتقوية علاقتهم الزوجية.

وقد يقول بعضهم: لقد حاولنا كل شيء فلم نفلح، إننا لا يمكن أن نتفق أبدًا، إننا مختلفان تمامًا).

[التفاهم في الحياة الزوجية، د/ مأمون مبيض، ص (١٧)، بتصرف]

إنه يكبر مع كبر الزوجين:

إن الأزواج في مراحل الزواج الأولى قد لا يخطر في ذهنهما أنه يمكن لحبهما أن ينمو أكثر مما هو عليه، ويعتقدان بأن حبهما في قمته إلا أن الحقيقة أن حب الأزواج (يمكن أن يستمر في النمو، بتغير في نوعيته، ويكبر مع كبر الزوجين، ومع مواجهتهما لمشكلات الحياة وتحدياتها، ومع اشتراكهما في التغيير والتكيف مع علاقتهما المتغيرة باستمرار.

إن من الأزواج من يعاني من صعوبات في العلاقة مع شريك الحياة حتى يصل إلى قناعة أن الحب قد اختفى تمامًا، ولكنهم بمرور الوقت، ومع مواجهة تحديات الحياة يكتشفان نوعية جديدة من الحب بينهما، نوعية ناضجة ومتميزة، نوعية تبني علاقة عاطفية أفضل وتحقق للزوجين الحياة الطيبة).

[التفاهم في الحياة الزوجية ص (٢٤٥-٢٤٦)، بتصرف]

الأزواج الرائعون:

إن من صفات الأزواج والزوجات الرائعين في الحياة الزوجية أنهما يحافظان على حبهما الزوجي، ويحرصان على تنميته وتطويره، ليكون متوقدًا دائمًا، لأن هناك كثيرًا من الزيجات تفاجأ بموت الحب بين الطرفين، فتصبح علاقتهما الزوجية علاقة جافة قاتلة، ولولا الأبناء لما استمرا في زواجهما، شيء من رعاية الأب لأبنائه، وحنان الأم على أطفالها، ومساندة الأخ لأخيه، زد على ذلك إحساس الزوجين بالمسئولية المشتركة عن البيت ومن بعد ذلك الأطفال، ثم من بعد ذلك تلك العشرة الطويلة التي تخلق الألفة وتذهب عن الإنسان أحاسيس الوحشة والاغتراب، وتبقي الحب بين الزوجين، ليس فقط حتى خريف العمر، بل حتى آخر العمر.

ماذا بعد الكلام؟

١- حاول تدفئة العلاقة بينك وبين زوجتك، مهما بلغ سنكما.

٢- حافظ على مشاعر الحب وعلى أعمال الحب، حتى بعد مرور سنوات من الزواج.

٣- الإنسان في تغير مستمر؛ فاستخدم طريقة كيزن وهي تعني التطور المستمر، لتتوافق مع شريك حياتك في كل أحواله ومراحل عمره وطريقة عمله واهتماماته.

٤- الأزواج الرائعون يحافظون على الحب الزوجي مهما استمر زواجهم؛ فالحب بينهم يكبر مع كبرهم، فاحرصي على هذا الحب ولا تعرضيه للموت؛ فتصبح الحياة قاتلة وجافة.

٥- مع كبر الزوجين تظهر الرحمة والتراحم بينهم بعد المودة، كما قال تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

فأوصيك خيرًا بالرحمة والتراحم مع كبر السن وشيب الرأس.

بيوتنا.. كيف نعمرها بالحب

غال جدًّا.. ثمين جدًّا.. تهواه كل نفس.. بل تعيش وتحيا به..

معنى نبيل.. شعور فياض.. من أبجدياته..الصدق.. التضحية.. الإخلاص..

إنه.. أرقى.. أصدق.. وأدوم المشاعر الإنسانية..إنه.. الحب.. وأي حب..

بالحب.. يهب المسلم روحه حبًّا لربه..

بالحب.. يحمل الابن والديه على كتفيه ابتغاء برهما..

بالحب.. يحنو الوالدان على أبنائهما..

بالحب.. يعكف كلا الزوجين على بعضهما..

بالحب.. تشرق النفوس.. ترتوي..

إن أقوال ألسنتنا وأفعال جوارحنا التي نعبر بها عن الحب لا قيمة لها إن لم تكن مؤيدة بشعور قلبي صادق، يتواطأ فيه الظاهر والباطن على حد سواء، فالحب ليس نزوة عابرة أو شهوة مجردة، كما أنه ليس ثورة جهد وإنما هو مشترك بين الروح والجسد، وليس اندفاع جسد لجسد ولا روح لروح، بل هو أمر ربي خالق الجسد والروح.

من المؤكد أن الحب موجود في كل بيت، لكن كيف نعيشه ونحياه، سؤال أجاب عنه الشيخ سلمان العودة قائلًا: سأتكلم عن كيفية إحياء الحب في عش الزوجية: فقد يتعرض الحب ما بين الزوجين إلى الموت؛ لذلك علينا تجديده والمحافظة عليه بوسائل عدة منها:

١-علينا أن نتعود على استخدام العبارات الإيجابية كالدعوات الصالحة أو كلمات الثناء. قل لزوجتك: لو عادت الأيام ما اخترت زوجة غيرك، وقولي أنت لزوجك مثل

هـذا، إن الـكلام العاطفـي يثير المرأة وهو السـلاح الذي اسـتطاع به اللصـوص اقتحام الحصـون والقـلاع الشريفـة، إن الكلمـة الطيبـة تنعـش قلب المـرأة. فقلها أنـت قبل أن تسمعها من غيرك.

٢-التصرفات الصغيرة المعبرة، مثل إن وجدتها نائمة فضع عليها الغطاء، اتصل بها من العمل لتسلم عليها فقط وأشعرها بذلك، أو أن تجد المرأة الرجل نائمًا فتقبله على رأسه حتى لو ظنت أنه لا يشعر، فإنه له حاسة تعمل حتى خلال النوم، لا تظني أنه لا يدري، إن النبـي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قـال: «**وحتـى اللقمة تجعلها في فِيِّ امرأتـك**» [صحيح البخاري ومسلم]. وقـد يظن بعض الناس أن المقصـود به الإنفاق على المرأة، لكن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لم يعبر بالإنفـاق وإنما عبر اللقمـة يضعها أحدنا في فيِّ امرأته، وهكـذا كان النبي عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ يصنـع مـع أهله. إن ذلك جزء من الذوق إذا تعود المـرء عليه فإنه لا يحتاج إلى جهد كبير لممارسته، ومن لم يتعود ذلك ربما إذا سمع هذا الكلام يشعر بالخجل والإحراج، ويفضل بقاء الأمور كما هي عليه بدلًا من هذه المحاولة التي ربما يعتبرها مغامرة. أنت بحاجة إلى أن تدخل عادات جديدة في حياتك وسلوكك، وإلا فسوف تظل تواجه المشكلات.

٣-تخصيـص وقـت للحديث بـين الزوجين عـن المـاضي وذكرياته الجميلـة، فإن الحديـث عنهـا يجددهـا كما لـو كانت قيلـت بالأمـس، والحديث عـن المسـتقبل وعودة خططـه وخطوطـه الجيدة وعن الحاضر، إيجابياته، سـلبياته وكيف نسـتطيع التغلب على مشكلاته.

٤-التقـارب الجسـدي، ليس فقط من خـلال الوصال والمعاشرة بـل الاعتياد على التقارب في المجالس والمسير، بل إن من الناس من يرون أن النوم مع الزوجة خطأ؟! وفي السوق لا يزال هناك من يستحي أن يراه الناس يمشي بجانب زوجته.

٥-تأمين المساعدة العاطفية عند الحاجة إليها: فقد تكون المرأة حاملًا أو في فترة الحيض وتحتاج إلى الوقوف معها معنويًّا، وذلك بتقدير حالتها النفسية، فقد قال أهل العلم: «إن معظم النساء في فترة الحمل أو النفاس أو الحيض يعانين من توتر نفسي تضطرب مع بعض تصرفاتهن»، ومن هنا تحتاج المرأة إلى مؤازرة عاطفية تشعرها بحاجة الزوج لها وعدم استغنائه عنها خاصة في مثل هذه الحالات. وقد يكونا الزوج أيضًا مريضًا أو مجهدًا فينبغي للزوجة أن تراعي ذلك، وأي علاقة بشرية إذا أراد طرفاها أن تدوم لابد فيها من أن تشعر الآخر بقربك منه وبوقوفك معه.

٦-التعبير المادي للمحب من خلال الهدايا، سواء أكان ذلك بمناسبة أو بغيرها، والمفاجأة لها وقع جميل، فاختر هدية معبرة، وليس المهم في الهدية قيمتها المادية عند المرأة بل مناسبتها وملاءمتها لذوقها وما تحبه، وتعبيرك عن شعورك واستذكارك لها، كذلك المرأة تبادل زوجها الهدايا وتهديه تعبيرًا عن حبها، كما أشرنا ليس المهم في الهدية قيمتها بل معناها.

٧-إشاعة روح التسامح والتغافل عن السلبيات، كرر الصفح ونسيان الأخطاء خاصة في الأمور الحياتية البسيطة التي لا ينبغي الوقوف عندها، كذلك لا يتعاهدها بالسؤال: وفي حديث أم زرع: «قالت الخامسة: زوجي إن دخل فهد وإن خرج أسد ولا يسأل عما عهد» [صحيح البخاري ومسلم]، ويقول ابن حجر في الفتح: يحتمل المدح بمعنى أنه شديد الكرم كثير التغاضي، لا يتفقد ما ذهب من ماله، وإذا جاء بشيء لبيته لا يسأل عنه بعد ذلك، أو لا يلتفت إلى ما يرى في البيت من المعايب، بل يسامح ويغضي، ولا تنتظر أن يرد عليك من تصاحبه الحسنة بمثلها، ولابد من العدل والإنصاف، ومن الخطأ أن نضع إبهامنا على طرف الكفة عند حسابنا أخطاء الآخرين وأن نميل ونفضل عند حساب صوابنا.

٨-التفاهم حول القضايا المشتركة كالأولاد، المنزل، العمل في السفر، وبعض المشكلات التي قد تهدد الحياة الزوجية.

٩-التجديد وإذابة الجليد والعين الساهرة، وبإمكان كلا الزوجين أن يقرأ كتابًا أو يسمع شريطًا حتى يستطيع أن يجدد الحياة الزوجية.

١٠-حماية العلاقة من المؤثرات السلبية: مثل المقارنة مع الأخريات، فإن كثيرًا من الرجال يقارنون زوجاتهم مع زوجة فلان، أو حتى مع فتاة رآها في مجلة!!

والمرأة كذلك قد تقارن نفسها مع صديقتها، فهذه زوجها غني وتلك زوجها وسيم جدًّا.

إن هذه المقارنات تدمر الحياة الزوجية، وتُزهد كل منهما في الآخر، والمفترض أن تكون النظرة المقارنة مع من هو أقل منك:

فعلينا أن نتعود أن نعيش واقعنا وأن نقتنع بما كتبه الله لنا، فالشيء القليل الذي عندك إذا أحسنت استخدامه سيكون كثيرًا.

وقد يكون كثيرون ممن يتحدثون عن السعادة، ويثنون على أزواجهم وهم غير صادقين بذلك، ولكنهم يقولون هذا من باب المجاملة عند الآخرين.

وعادة ما تبدو الزهور التي في بستان غيرنا أجمل بسبب أن أيدينا لم تقترب منها.

إن المسلم مثل النسيم العليل يهب على كل وادٍ وقرية ونفس، فهو كالمطر يهطل على كل صحراء جرداء فتتحول إلى جنة خضراء بأمر الله.

فالمسلم الحق هو الذي يمنح الحب الصادق لكل الناس؛ لأنه ببساطة يتمنى أن يدخلوا الجنة معه، ويتألم إذا رأى هذه القطعان من البشر الذين يتيهون في واد الضلال ويخشى عليهم من النار.

فلنشيع هذه المشاعر الدافئة بين أفراد المجتمع، فلنشيعها في الحي والشارع.. في المدينة والبيت وفي نفوسنا، ولنطلق ابتسامة على شفاهنا ليراها أولئك الذين أحاطت بهم الهموم في كل اتجاه، ويكفينا أننا إذا فعلنا ذلك نؤجر عليه عند ربنا سبحانه. والذي يستحق حبنا ولا يختلف عليه اثنان هو حب رب العالمين.

كيف نعبر عن الحب؟

حول التعبير عن الحب تحدث معنا الشيخ العودة قائلًا: «إن الحب إذا لم يتم التعبير عنه بشكل جيد فإنه مع الوقت يركد ويضعف وربما يهرم أو يموت؛ لذلك علينا أن نستدعي هذا الحب ونحركه، علينا أن نبذل الوسائل المعينة لإثارة معانيه، وأول هذه الوسائل أن نقول لمن نحب: «أحبك» لأمهاتنا وآبائنا، لإخواننا، وأخواتنا، حتى لإخواننا في الله، ولأزواجنا، ويرى بعضهم أنه من الصعب أن نقولها. لكن لنجربها ونرددها حتى تكون سهلة على لساننا، ولنقل كلمات حب تعبر عن مشاعرنا بشرط أن تكون هذه الكلمات نابعة من القلب ليس من اللسان فقط حتى يشعر بها الطرف الآخر ويتفاعل معها. ومن الوسائل كذلك تبادل الوسائل الكتابية؛ وذلك بكتابة تلك المشاعر الدافئة».

وأضاف قائلًا: «إننا بحاجة لدعاة وداعيات مهمتهم أن يقدموا نموذجًا ليس بالعبادة والعلم والفقه فقط، بل أنموذجًا بالأخلاق الفاضلة واللسان اللطيف».

لقد علمنا رسولنا عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ أسس كيفية التعبير عن الحب بقوله: «**إذا أحب أحدكم أخاه فليخبره أنه يحبه**» فإخبار المحبوب بالمحبة خطوة أولى للتعبير عن هذه العاطفة السامية وسبب في رسوخها واستمرارها، ويلي ذلك ولا شك إفشاء السلام وتفقد المحبوب ومحبة الخير له ودلالته على أسباب الفلاح وإعطاؤه حقوق الأخوة

والمحبة من الزيارة، والعيادة، المعونة، التهادي، والتناصح وغير ذلك بحسب القدرة والمناسبة.

إذا كنت تريد الحب وتريده أن يشع في مجتمعك الصغير لتتسع دائرته يجب أن تزرعه في حديقتك، وتجعل سنابله تتمايل ذات اليمين وذات الشمال؛ ليجد عبيره كل من يمر بقرب سورها، فإذا زرعنا الحب في نفوسنا أولًا فسنجده ينبت في بيوتنا ثم نصدره للآخرين.

وخلاصة القول أن الحب شيء لا نمنحه حتى نجده في نفوسنا، ولا نشعر بحلاوته إلا إذا ذاقه الآخرون منا.

[المصدر: مقالة للشيخ سلمان العودة في موقع الإسلام اليوم]

مفاتيح السعادة الزوجية والعلاقة الناجحة

السعادة الزوجية ليست أمرًا صعب المنال، إنها في متناول أيدينا بشرط ألا نترك العادات الخاطئة والتقاليد السلبية تتحكم فينا. وكثيرًا ما تصبح السعادة الزوجية مجرد قناع مزيف يرتديه الزوج أو الزوجة أمام الآخرين. وقد يحاول كل طرف إظهار الطرف الآخر في صورة مثالية أقرب إلى الخيال ليبتعد عن قسوة الواقع ومرارته، وقد تتعدد التبريرات حول لجوء الأزواج إلى التظاهر بالسعادة الزوجية.

إليكم ٢٠ نصيحة تمثل مفاتيح السعادة الزوجية، وهي نصائح تفيد شريك حياتك أيضًا:

١- حُسن الاختيار

التوافق شرط أساسي لنجاح الزواج.

هذا العنصر يصنع الألفة بين الشاب والفتاة، وإذا لم يحسن الاختيار فستكون النهاية سريعة، لذلك أنصح أي شابين بالتدقيق وحسن الاختيار

٢- التوافق الفكري:

التوافق شرط أساسي لنجاح الزواج، أما الزواج بطريقة القيود الاجتماعية التي تفرضها الأسرة فإن مصيره الفشل.

٣- الثقة مفتاح الأمان:

لا بد أن يثق كلا الطرفين في بعضهما البعض، حتى لا يخشى أي طرف من ردود الأفعال التي تقوم على انعدام الثقة.

٤- إيجابيات شريك الحياة:

عدم وضع ميكروسكوب لينظر منه كلا الطرفين على سلبيات شريك حياته، بل على العكس، والنصيحة هنا للمرأة خاصة، أن تستخدم مكبرها الداخلي لكي ترى إيجابيات زوجها وكذلك الزوج، لا بد أن يتعامل مع زوجته بنفس المعيار حتى يزداد تقدير كل طرف للآخر.

٥- النقاش الحضاري:

وذلك لعدم إعطاء فرصة للآخرين للتدخل في حياتهما، وأن يناقشا مشاكلهما بالأسلوب الحضاري الهادئ، والمهم اختيار الوقت المناسب والكلمات التي ستعبر عن وجهة نظر كل منهما للآخر، فبداية فشل أية علاقة زوجية تبدأ من حيث تنتهي فرص الحوار بين الطرفين.

٦- حسن الاستماع:

لابد أن تحسن المرأة/ الرجل الاستماع إلى شريك حياتها لكن ليس بالضرورة أن يصل إلى حد الإصغاء، فذلك ما قد يفوت الفرصة على المتلقي من فهم ما يريد الطرف الآخر أن يقوله، فهناك فرق كبير في أن نستمع إلى بداية الحوار ثم نبدأ في التفكير في ردود على ما يقال، وبين الإنصات واستيعاب ما يقال ثم الرد عليه بهدوء وعقلانية واتزان وعدم تسرع.

٧- الصداقة باب السعادة:

الصداقة شيء هام خاصة في العلاقة الزوجية، وهي من أهم ركائز الزواج الناجح؛ لأنها باب السعادة، ويوجد العديد من الأزواج السعداء يصفون علاقتهم الزوجية بأنها مبنية على الصداقة قبل أن تكون مبنية على فكرة الزواج التقليدية؛ لذلك ننصح كلا الزوجين بأن يحرصا على تنمية تلك العلاقة وتقويتها بكل الفرص وبشتى الطرق المتاحة.

٨- هوايات مشتركة:

الرومانسية تجعل شريك الحياة طفلًا وديعًا.

دائمًا ما يكون هناك اختلاف في الهوايات بين الزوجين مما يكون له أثر سلبي عليهما، والحل بسيط، وفي متناول أيديهما، وهو أن يفكرا في هواية جديدة قد تجمعهما معًا، ومنها على سبيل المثال هواية المشي أو الرياضة أو الذهاب للسينما وغيرها من الهوايات التي قد تقضي على الملل بين الزوجين وتولد الانسجام بينهما.

٩- رومانسية المنزل:

لا بد أن يكون للمرأة حس رومانسي؛ لأن الرومانسية تجعل شريك حياتها طفلًا وديعًا، فالرجل يعاني من العديد من الأمور التي تعكر صفو يومه، منها العمل ومشاكله التي لا تنتهي، وما يلاقيه من إرهاق وتعب، والمرأة تستطيع بلمسات بسيطة أن تخلق جوًّا رومانسيًّا دافئًا يحتوي زوجها وباقي العائلة، فبعض الشموع العطرية مع إنارة خافتة نسبيًّا ستعطي حتمًا شعورًا بالارتياح والاسترخاء، خصوصًا إذا كان ذلك في غرفة النوم التي يقصدها الزوجان للراحة بعد يوم شاق من العمل سواء داخل البيت أو خارجه.

١٠- التسامح:

تعتقد أن غضبك سوف يكون كاللعنة الغامضة عليه، تريد أن تجعله يشعر بالألم ولا تعرف أن مشاعر الغضب السلبية هذه يمكن أن تسيطر على حياتك كلها، فتلك القسوة يمكن أن تؤثر على ذاتك، وعلى كل مشاعرك الموجهة لأطفالك ووالديك وأصدقائك.

١١- سيطر على علاقتك:

اختر بنفسك الأسلوب الذي تتبعه في علاقتك، وهكذا فإنك لن تشعر يومًا بأنك ضحية.

١٢- تقبل المجازفة:

لا بد أن تفتح قلبك مرة أخرى لشريكك الذي سبب لك يومًا ألمًا كبيرًا، فذلك أمر تبدو فيه مخاطرة كبيرة، ولكنك يجب أن تتقبل بعض المجازفات.

١٣- تقبل شريكك:

يجب أن يشعر شريك حياتك بأنه برغم اختلافاتكما فإنك ما زلت تتقبلينه كما هو، وتريدين أن تقفي إلى جواره، مما يخفف من حدة الخلافات.

١٤- تقديم الذات:

حاولي دائمًا أن يكون هناك حوار مشترك مع شريكك في أي أمر بطريقة تجعلك ترفعين من شعوره بتقديم ذاته، هو أمر صعب ولكنه فعال.

١٥- امتصي غضبه:

انتصرا على خلافاتكما.

تلك النصيحة خاصة للزوجة (إذا لم تكن تعمل)؛ لأن الرجل يخرج لمحيط العمل، ويلاقي فيه مشاكل وإحباطًا، فيجب على المرأة أن تستقبل زوجها بوجه بشوش وتحسن الاستماع له، ولا تقابله من على الباب بالشكوى من الجيران والأطفال مما يجعله يكره البيت، فيبحث عن مكان آخر يحس فيه بالراحة النفسية والطمأنينة.

١٦- اجعل هدفكما السعادة:

لا داعي لأن تغضب أو تنتقد، فليس هناك فائدة من أن تكون دائمًا على صواب إذا كانت الأمور بشكل عام لا تسير بشكل صحيح.

١٧- انتصر على خلافاتكما:

لا توجد علاقة زوجية بدون خلافات، لكن السؤال المهم هو: كيف تضع حدًّا لمناقشاتك مع شريك حياتك قبل أن تبدأ في تهديد علاقتكما الزوجية؟

١٨- مشاعر إيجابية:

لا تدع نفسك تنحصر في دائرة هدامة، وحاولا أن تقدما أيها الزوجان أقصى ما تستطيعان لكي تستمر علاقتكما، المشاعر الإيجابية ليست كافية، لا بد أن تتحول إلى أفعال لذلك اطلب دائمًا المزيد من نفسك أولًا قبل طلبها من شريك حياتك.

١٩- لا تثر الحرب البازغة:

إفسادك الأمور هو دائمًا ما يكون أمرًا مخططًا بعناية عندما يقترح شريك الحياة السفر في إجازة مثلًا تقول «إنها فكرة رائعة»، ولكنك تبدأ على الفور في التخطيط لإفساد الرحلة، بعد أن توضح كيف ستكون الرحلة مكلفة، إلى أي مدى سيكون الجو سيئًا، وتختتم حديثك بقولك: «ولكن إذا كنت تريد حقًّا الذهاب فسوف آتي معك».

٢٠- لا للتحكم:

عادة ما تقاطع شريكك أثناء حديثه، لكي تقول رأيك، أو تغير موضوع الحديث إذا ما بدأت تشعر بأن شريكك على حق، تتصرف كالملاك أمام عائلتك وأصدقائك، وتحكي لهم ما تجد نفسك مضطرًا للتعامل معه، وكيف هي مستحيلة الحياة مع شريكك، فكل تلك الأشياء بذور لمشاكل قادمة قد تتفاقم إلى نزاعات مليئة بالتعليقات التي تظهر شعورك بالتفوق!

برنامج عملي لحياة زوجية سعيدة

السعادة الزوجية ليست معطيًا ثابتًا، وإنما تزيد وتنقص حسب ما يبذله الزوجان من جهد لتحقيقها ولذا فهي تحتاج إلى سعي دءوب وجهد متواصل، ليس فقط لتحقيقها، بل والمحافظة عليها أيضًا. الثقة تعد الثقة من وسائل تحقيق السعادة، فمما أوصى عبد الله ابن جعفر بن أبي طالب ابنته عند الزواج أنه قال: «إياك والغيرة فإنها مفتاح الطلاق».

وفي حديث جابر بن عتيك الأنصاري رفعه إلى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إن من الغيرة ما يحب الله، ومنها ما يبغض الله، فأما الغيرة التي يحب الله فالغيرة في الريبة، وأما الغيرة التي يبغض فالغيرة في غير ريبة**».

والغيرة في الريبة تعني في شيء يحرمه الله مع ثبوت الأدلة وظهور القرائن فيغار على محارم الله، أما الغيرة في غير ريبة فتكون من غير دليل وهي غير مشروعة. ولا شك أن الحياة لا تستقيم ولا تستمر مع الشك أو الغيرة. فالثقة لا بد أن تكون متبادلة ومطلقة لا تشوبها شائبة، فكل ذرة شك ينهار أمامها ذرة حب يختل التماسك ويبدأ البناء في الانهيار تدريجيًا. فأي مشكلة يمكن علاجها ومداواتها في الزواج، إلا الشك، فإذا انزرعت جرثومته الأولى فإنها لا تغادر هذه العلاقة أبدًا، وتتكاثر الشكوك وتتضاعف ولا يصبح هناك أمل. وقد يلعب أحد الطرفين لعبة الشك، فقد تتصور الزوجة - مخطئة - أنها بتحريك شكوك زوجها فإنها تحرك عواطفه تجاهها وتجعله أكثر تشبثًا بها، أو لعله يعرف قيمتها وأنها مرغوبة من آخرين! فيقدرها حق قدرها ويقبل عليها، فتدعي مثلًا إعجاب الآخرين بها، أو قد تدعي استحسانًا أو إعجابًا برجل، أو قد تتعمد أشياء من شأنها إثارة غيرته ثم إثارة شكوكه، وهذه لعبة في غاية الخطورة.. إنها كالطفل الذي يلعب بلغم

قد ينفجر في وجهه في أي لحظة. وكذلك قد يفعل الرجل فينقل لزوجته مدى إعجاب النساء به والتفافهن حوله، أو قد يبدي هو إعجابه بسيدة ما أو يظهر استحسانه لامرأة ممتدحًا صفاتها، وهو بذلك يحرق أعصاب زوجته، وقد يحرق عواطفها تجاهه شيئًا فشيئًا. وقد تبدي الزوجة غيرتها فعلًا فتبدي اهتمامًا بزوجها، ولكن ثمة شك انزرع في داخلها، وثمة أوهام انغرست في عقلها، وثمة مرارة علقت بعواطفها. وقد يبدي الزوج غيرته الفعلية ويبدي اهتمامًا بزوجته التي يتهافت عليها الرجال ولكن تذهب من قلبه براءة الحب وطهارة العلاقة، وتتشوه صورة زوجته في ضميره وتختلف نظرته لها، فتتبدل الصورة تمامًا وتفسد العلاقة الزوجية. ويرى بعض علماء النفس أن الإنسان الذي يلعب لعبة الشك ليس فعلًا أهلًا للثقة، وفي داخله عدوان، وأنه من الممكن أن يخون فعلًا؛ لأنه استطاع أن يلعب هذه اللعبة على مستوى التخيل وصمم سيناريو الخيانة. وقد تندفع إلى استخدام سلاح الغيرة والشك بسبب زوج يهملها، وقد يندفع الرجل إلى هذا الأسلوب بسبب زوجة تهمله، ولكن مهما كانت الأسباب فإنه لا ينبغي تفجير قنبلة الشك، لأنها إذا انفجرت أطاحت بكل شيء. فالزواج علاقة يجب أن تقوم على أساس من الثقة المتبادلة لتحقيق الاستقرار والسعادة.

المدح:

قد تحظى بإعجاب كل الناس، ولكن إذا افتقدت إعجاب رفيق حياتك فإنك ستفقد إعجابك بنفسك، فأنت لا يهمك إلا إعجاب هذا الرفيق، وهو فقط الذي يهمك أن تظهر له مواطن جمالك وقوتك وإبداعك وتفوقك ونجاحك، وهو الذي يهمك أن تسمع منه كلمة مدح، وهي ليست ككلمات الآخرين، وإنما هي كلمة تعبر عن فهمه لك وعن سعادته؛ لأنه معك وأنك تستحق الحب والتقدير، ولذلك يجب أن تسمو

وترقى كلمات الإعجاب فلا تكون تقليدية تتناول الشكل والجمال الخارجي والأناقة والإمكانات المادية فقط، وإنما تمتد لتشمل الذكاء والفكر والنجاح والتفوق.

فالمدح بين الزوجين يدخل الفرح على النفس، وهو حاجة نفسية يحتاجها كلا الطرفين. وقد مدح الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السيدة خديجة حين قال: «**آمنت بي إذ كفر بي الناس، وصدقتني إذ كذبني الناس، وواستني بمالها**» وقد روي عن عمر بن الخطاب أنه عاتب إحدى الزوجات التي صرحت لزوجها بأنها تكرهه، فالبيوت تقوم على العشرة والمودة والرحمة، ويجوز لكلا الزوجين أن يجامل أحدهما الآخر، فحديث الرجل لزوجته، وحديث المرأة لزوجها، لا يعد ذلك من الكذب أو النفاق.

لغة الحوار

الإنسان مع أقرب الناس إليه يتحاور أحيانًا بصمته، صمت تشم فيه رائحة طيبة، صمت تنقله الأنفاس ونظرات الأعين وتعبيرات الوجه، وأي حوار في الحياة الزوجية لا بد أن يكون ودودًا يعكس روحًا طيبة سمحة سهلة سلسلة بسيطة، حتى في أشد الأوقات عصبية وثورة وغضبًا. فالعداء أمر مقيت ويفسد تدريجيًّا وبدون أن تدريا حياتكما الزوجية. تحاور بلطف.. استخدم أرق الألفاظ، حتى وإن أردت أن تعبر عن أصعب المعاني وأشقاها.. أنت لست ندًّا لست عدوًّا منافسًا.. ورفيق حياتك ليس طرفًا غريبًا.. إنه هو أنت وبينكما الزواج والعشرة والمودة والرحمة. احذر الانتقاد بكل أشكاله.. احذر التجريح.. احذر اللوم.. فليكن تعبير وجهك سمحًا.. فلتكن نظرات عينك حانية.. ولتكن نبرات صوتك ودودة، ولتكن كلماتك طيبة. اغضب.. تشاجر.. انفعل.. ثر.. عاتب.. ولكن كن ودودًا رحيمًا كما أمرك الله.

تعدد الأدوار

تتعدد أدوار الزوجة في حياة زوجها، فهي أم وصديقة وأخت وابنة وحبيبة، فكوني كل النساء في حياة زوجك. فهو يحتاج منك أحيانًا إلى عناية الأم واحتوائها ورعايتها وقدرتها على التوجيه، كما يحتاج إلى أن يعبر عن الطفل بداخله. والطفل في حاجة إلى أم وليس زوجة. وهذا لقاء مهم يجدد ذكريات الطفولة ويثير مشاعر كانت موجودة وأساسية ومهمة بين الابن والأم، ويحرك بين الزوجين فيضًا من الأحاسيس الثرية الدافئة. وتتعدد أدوار الزوج في حياة زوجته، فهو الأب والأخ والابن والحبيب، فلتكن أيضًا الأب الذي يحرك طفولة زوجته، والأب بتوفيق الله عَزَّوَجَلَّ هو الحماية القوة الرأي السديد الحزم المسئولية فتأوي بداخلك وتنتصر بك.

توزيع المسئولية:

تختلف علاقة الزواج عن غيرها من العلاقات الأخرى، فأي علاقة تقوم على شروط مكتوبة أو غير مكتوبة، وتقوم أيضًا على الندية والتكافؤ والتوزيع العادل للمسئولية إلا في الزواج، ففي هذه العلاقة المباركة قد يكون أحد الطرفين ضعيفًا أو عاجزًا أو سلبيًّا أو يعاني قصورًا معينًا أو نقصًا في أمر ما، وهنا يقوم الطرف الآخر وعن طيب خاطر بتعويض هذا العجز أو النقص أو القصور. وهي علاقة بين زوج وزوجته والرجل له طبيعة ومواصفات خاصة وكذلك المرأة، ولكل دوره في الحياة حسب إمكاناته وقدراته وطبيعته وتكوينه. فعلى كلا الطرفين ألا ينازع الآخر في مسئولياته، وألا يطالبه بتحمل المسئوليات التي من شأنه القيام بها. فدعوة المساواة هي دعوة تخلو من أي فهم لطبيعة العلاقة بين الرجل والمرأة، فلا ينبغي أن ينظر كل طرف للآخر على أنه ند. إنها علاقة خالية من أي شبهة تحدٍّ أو ندية، فلا يمكن أن يكون هناك تطابق في طبيعة المرأة والرجل، فهما

مختلفان تشريحيًّا وفسيولوجيًّا ونفسيًّا. والرجل يهتدي لمسئولياته كرجل بفطرته السوية، وكذلك امتثالًا لقول الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**كلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته**».

فليتحمل كل منكما مسئولياته، وليحمل أي منكما الآخر على كتفيه إذا كان هذا الآخر عاجزًا عن تحمل قدر من مسئولياته. فالزواج ليس شركة وليس مؤسسة وليس تجارة، وإنما هو حب وتعاون وتكامل وحياة مشتركة.

obeikandl.com

إكسير الحياة الزوجية السعيدة

كثيرًا ما نسمع أزواجًا جددًا أو مَرَّ عليهم سنوات عديدة في الحياة الزوجية نسمعهم يستخفون بأهمية الكلمات والإطراء والحوار في حياتهم الزوجية

«أليس في هذا ما يكفي؟ أليس فيه الدليل على الإخلاص والمحبة؟ إذا لا داعي للكلمات وقولها» وهذا جواب أغلبية الرجال الذين قد يطرح عليهم مثل هذا السؤال. وربما تكون الإجابة موحدة أو شبيهة بالسابقة إذا ما طُرِحَ نفس السؤال على سيدة متزوجة، بالتالي فإن الرجال ليسوا وحدهم الملامون إنما النساء أيضًا لأن استمرار الحياة العائلية والزوجية تقع على عاتق الزوج والزوجة معًا وليس على عاتق أحدهما دون الآخر وبالتالي فإن دوام العلاقة الزوجية وبقائها وثيقة العرى تحتم عليهما معًا أن يعرفا بأن للكلمات والمواد الدافئة دور كبير في استمرار العلاقة الأسرية والبرهان على تمسك الواحد بالآخر ومع أهمية ذلك مازال الزوجان يتناسيانه أو يتجاوزانه وكأنه شيء صعب تقديمه وصعب الحصول عليه وقد تكون النتيجة شعورًا مثبطًا والشعور الآخر بفقدان الألفة وإن وقع هذا فأفضل طريقة لإذابة الجليد هي قول كلام جميل ودافئ قد لا يكلف شيئًا إنما يعني كل شيء.

فالزوج يمكن أن يطري زوجته فتبادله هي الثناء وتحصل المساواة ولكن بعد بذل القليل من الجهد ليصبح الحوار عادة وشيئًا لا يحتاج إلى تكلف ملحوظ. ولتكون الكلمات طريقة حياة يتعايشها الزوجان عليهما أن يتدربا على قولها حتى تصبح حياتهما سعيدة ومشرقة.

كلمات تصل إلى أعماق النفس:

من الجيد للزوجين أن يتذكرا يوميًّا بأن للكلمات وقع مهم في حياتهما وقد تساعدهما كثيرًا في تخطي المصاعب والمشاكل فمهما كانت المسئوليات التي تنهكهما والتي ربما تجعل الحديث يقل بينهما، عليهما أن يوفرا بعضًا من الوقت ليتحدثان فيه؛ لأن اختفاءه أو تلاشيه قد يسبب الملل والعناء في أحيان أخرى مما يجعل صلة الود والحنان تختفي بينهما وهذا ما يحدث لبعض الأزواج الذين لا يتحدثون إلا في المناسبات أو بسبب الضرورات مما يعني اختفاء العلاقة الإنسانية بينهما وعليه يتطلب هذا الأمر الانتباه وتفادي خطر أن تصبح حياتهما معًا عديمة الجدوى ولتلافي كل ذلك عليهما أن يكونا صادقين وأن يثني كل منهما على عمل الآخر وأن لا يكتفوا بالإطراء السطحي الذي لا يمكنه أن يصل إلى أعماق النفس فكل إنسان يحب أن يقدر شخصه وعمله لا منظره وشكله وحسب فإذا كان الزوج مثلًا صبورًا ومكافحًا ويعالج الصعب من أمور الحياة بمهارة وأناة فيمكن للزوجة أن تقول ذلك وأن تطري زوجها بذلك، كما على الزوج أن يفعل ذلك أيضًا وأن يقدر عمل الزوجة ويحترمه ويبلغها عن مدى تقديره لكفاحها ويعمل على توصيل ما يشعر به من أحاسيس إليها بكلمات رقيقة وجذابة وفي حوار متأنق وجميل فالإطراء يمكن أن يمحوا إساءة سببها أحدهما للآخر وهو علاج مضمون يشفي الكثير من الهموم ويعيد المياه إلى مجاريها ويقرب القلبين المتجانسين.

الإطراء خير وسيلة لبداية الحوار

هناك بعض الأزواج قد يلغون الحديث والحوار على زوجاتهم بشكل شبه كلي ويستخفون بأهميته ويعتقدون بأن ذلك يجب أن يحدث أيام الخطوبة التي تكون حافلة بالحديث والمجاملات والوصف الرائع للصفات التي يلمسها الواحد في الآخر ومتى تزوجا تحول الاهتمام إلى العمل والمنزل والأطفال ويغيب عن نظريهما ما رأياه كل منهما

في الآخر، ومن يعتبر بأن الزواج قضية مسلمة بها وأمر ثابت عليه أن يصرف نظره عن ذلك وأن يعيد حساباته من جديد لأن الزواج يمكن أن يسقط في لحظة واحدة متى ما وجد الزوجان نفسيهما غير قادرين على الاستمرار لأن جذور العلاقة قد اختفت وحل محلها الجفاء والتباعد وهذا الأمر لا يحل إلا بالحوار والتفاهم فمثلًا على الزوج أن لا ينتظر مناسبة خاصة لفتح الحوار والحديث الدافئ العميق بل عليه أن يدع شريكه يعلم بأن كل يوم معه هو يوم خاص وهذا ينطبق على الزوجة أيضًا التي تستطيع أن تعلم زوجها المعتقل اللسان الإطراء فالإطراء يولد الإطراء وهو علاج مضمون يعمل على إعادة المياه إلى مجاريها ويقرب القلبين المتجافيين.

وأفضل نصيحة يمكن أن نطلقها لكل زوجين أو حتى لأشخاص على قائمة الانتظار وهي أن العلاقة المتينة والقوية لا يمكنها أن تبنى عن فراغ بل يحتاج إلى القليل من الجهد والطاقة والمهارة أيضًا وهي أشياء لا يمتلكها إلا الشخص القوي والذي يمتلك القدرة على إحياء جذور علاقة إنسانية لا يمكنها أن تستمر بدون وجود الحديث أو الحوار الخلاب فمتى تسنح الفرصة لكل زوجين عليهما أن يتبنيا ذلك ويجعلا منه شيئًا ملاصقًا لعلاقتهما على مدار حياتهما ومحور كيانهما كزوجين.

طريق السعادة

كثيرًا ما تظن حواء أن السعادة في جمال القوام والملبس، فتبحث عن كل جديد في عالم الموضة والزينة والجمال! وهذه طبيعة المرأة ولا نكران لذلك، فقد قال الله عَزَّوَجَلَّ: ﴿أَوَمَن يُنَشَّؤُاْ فِي ٱلْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي ٱلْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ﴾ [الزخرف:١٨].

وقد يكون جمال المرأة سببًا لسعادتها، فهو أحد أسباب زواجها كما ورد في حديث الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**تُنكح المرأة لأربع: لمالها وجمالها وحسبها ولدينها، فاظفر بذات الدين تَرِبَتْ يداك**»، لكن الجمال - لا سيما الظاهري - لا يكفي ولا يساعد على استمرار السعادة الزوجية التي تحتاج إلى تكامل بين جمال الجوهر والمظهر.

وقد يكون جمال المرأة سببًا لشقائها؛ إذا جعلته هدفًا لها وصرفت فيه جل اهتمامها ووقتها، واستغلته في ارتكاب المعاصي والمحرمات، فالممثلات والمطربات وعارضات الأزياء من أجمل النساء في الغالب ولكن هل أسعد الجمال هؤلاء؟

تقول إحدى عارضات الأزياء الفرنسية بعد أن هداها الله في كتاب (العائدات إلى الله): كنا نتحرك أجسادًا باردة بلا مشاعر، نعيش على الفيتامينات لنحافظ على أجسادنا التي ليس لنا حق التصرف فيها، فالويل لمن تحافظ على شرفها أو تحاول أن ترفض طلبًا لأحد!!

هل أسعد الجمال والشهرة ديانا سبنسر، أو مارلين مونرو التي أجابت الفتاة حين طلبت نصيحتها حول الالتحاق بالفن وأهله فقالت في رسالتها التي كتبتها قبل أن تنتحر: «احذري المجد، احذري من يخدعك بالأضواء إني أتعس امرأة على هذه الأرض،

لم أستطع أن أكن أمًّا، إني امرأة أُفضل البيت؛ فسعادة المرأة الحقيقية في الحياة العائلية الشريفة الطاهرة، فهي رمز سعادة المرأة بل الإنسانية.

وقد تُشقي المرأة نفسها إذا كان همها أن تلفت الأنظار، وقد تفعل الأعاجيب بنفسها لتسمع الإطراء ممن حولها، وإن لم تحصل عليه أو ترى من هي أجمل أو أكثر أناقة منها تصاب بالإحباط والانقباض والتعاسة!

تقول إحداهن: اجتهدت اجتهادًا في يوم العيد حتى أكون أجمل لباسًا في منزل أهل زوجي حيث كان الحضور أخوات زوجي وحماتي، اخترت شعارًا لماركة عالمية ووضعتها على الحذاء والحقيبة وطرف الإيشارب، جلست ذلك اليوم بكل فخر، وهن يسألنني من أين؟ وبكم؟ ويظهرن لي الإعجاب، وكذبت عليهن وذكرت لهن أسعار خيالية لما ألبسه، وما يعلمون أنني صنعت ذلك عند خياط هندي، وأنها ليست الماركة الحقيقية، فعلت ذلك لأقهرهن، فدائمًا أنا مقهورة من الماركات العالمية التي لا أستطيع شراؤها.

انظري أي تنافس جلب التعاسة على المرأة في مثل هذه الاجتماعات وهذه السطحية والسذاجة التي تجعل بعض النساء يتنافسن في إرضاء الشيطان وسخط الرحمن!!

لسنا ضد الجمال والتزين، ولكن علينا أن نربي أنفسنا وبناتنا على التجمل في حدود المباح وأن نربي أنفسنا على الثقة بالنفس بلا غرور ولا كبرياء ولا نتبع كل ناعق، وأن تكون أهدافنا وهمومنا أعظم وأرقى من هذه الأمور السطحية المشينة.

فأسباب السعادة التي يراها الناس كثيرة ولكنها ليست شرطًا لها، لكن الإنسان يمكن أن يسعد نفسه ويمكن أن يشقيها فكيف ذلك؟

السعادة الحقيقية تنقسم إلى قسمين سعادة دنيوية وسعادة أخروية، والسعي إلى السعادة الأخروية يجعلك تكسبين السعادة الدنيوية تبعًا لها فهذا شيخ الإسلام ابن تيمية

يقول عندما سجن: «ما يفعل أعدائي بي جنتي في صدري، سجني خلوة، وتشريدي سياحة، وقتلي شهادة» قمة السعادة أن تجعل ما يراه الناس شقاء سببًا للسعادة بطريقتك الخاصة وبنظرة المؤمن العميقة المتفائلة، فللإيمان حلاوة وطلاوة تقلب الشقاء سعادة والحزن فرحًا وسرورًا.

وللسعادة طريق واحد أما الشقاء فله طرق متعددة: وطريق السعادة الحقيقي هو الإيمان بالله تعالى وملائكته وكتبه ورسله وباليوم الآخر وبالقدر خيره وشره. وعلى قدر ما يكون صدق هذا الإيمان تكون السعادة. ولا يشعر بهذه الحقيقة إلا من عاش حياة الكفر أو حياة الفسق ثم ذاق حلاوة الإيمان والاستقامة على دين الله تعالى.

يقول أحد الدعاة: دخل علينا رجل في مسجد المركز الإسلامي -في لوس أنجلوس- وأنا أخطب وطلب مني أن يشهر إسلامه فسألته وما سر دخولك هذا الدين وأنت ترى أحوال المسلمين؟

قال: إني لا أشعر لهذه الدنيا طعم ولا سعادة، وقد فشلت في الانتحار عدة مرات، وكلما دخلت في مصنعي على هذا الرجل المسلم وجدته وقورًا مبتسمًا متفائلًا فسألته عن سر سعادته؟ فقال: إني لا أشعر بكآبة مثلما تشعر. فقلت له: أنا صاحب المصنع ومع ذلك لا أجد هذا الانشراح الذي تجده وأنت تعمل عندي فأينا الأسعد؟ قال: نحن المسلمون لا نعمل للدنيا فقط وإيماننا بالله عَزَّوَجَلَّ وبثوابه وعقابه يجعلنا بهذه المبادئ وهذا التسامح والتفاؤل والطمأنينة فقلت: دلني على هذا الدين

وعندما جاء هذا الرجل -صاحب المصنع- للمركز وأعلن إسلامه أجهش بالبكاء وبكى بكاءً هستيريًّا فسألته عن سبب بكائه فقال: والله إني لأشعر بطمأنينة وراحة ما شعرت بها من قبل حقًّا: ﴿فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ ﴿١٢٣﴾ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن

ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُۥ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ أَعْمَىٰ ﴿١٢٤﴾ قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِيٓ أَعْمَىٰ وَقَدْ كُنتُ بَصِيرًا ﴿١٢٥﴾ قَالَ كَذَٰلِكَ أَتَتْكَ ءَايَٰتُنَا فَنَسِيتَهَا ۖ وَكَذَٰلِكَ ٱلْيَوْمَ تُنسَىٰ ﴾ [طه:١٢٣- ١٢٦].

فالضنك ثمرة الإعراض والانشراح ثمرة الإقبال على الله تعالى: ﴿ فَمَن يُرِدِ ٱللَّهُ أَن يَهْدِيَهُۥ يَشْرَحْ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ ۖ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُۥ يَجْعَلْ صَدْرَهُۥ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِى ٱلسَّمَآءِ ﴾ [الأنعام:١٢٥]، وقد امتن الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ على رسوله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في قوله تعالى: ﴿ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ ٱلَّذِىٓ أَنقَضَ ظَهْرَكَ ﴾ [الشرح:١-٣].

ذهب أحد الدعاة لبريطانيا من أجل العلاج وعندما قابله الطبيب الإنجليزي شكى له حاله فقال: أرى عليك الطمأنينة والسكينة والسعادة التي نفتقدها وصارحه الطبيب بمشكلته وقال هل أجد عندك علاج لمشكلتي؟ أنا أملك كل شيء حصلت على أعلى الشهادات والمناصب والمال ولكني أفكر بالانتحار من ضيق يلازمني، فدخل معه هذا الداعية في حوار ليقنعه وفي أثناء حديثه معه قال له: عندما تريد أن تمتع عينيك ماذا تفعل؟ قال: انظر لامرأة جميلة قال له: وعندما تريد أن تمتع أذنيك؟ قال: أسمع موسيقى هادئة، قال: وعندما تريد أن تمتع أنفك؟ قال: أشم الورد والزهور، قال له: لماذا لا تسمع الموسيقى إذا أردت أن تمتع عينين؟ قال له الطبيب: لا يمكن كل شيء له ما يخصه. قال له الداعية: وكيف تمتع قلبك؟ فسكت، فقال الداعية لا يمتع القلب ولا ينشرح الصدر إلا بلا إله إلا الله ومحمد رسول الله صَلَّى ٱللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وأن تسجد لربك وتشكو لخالقك حالك ومن منطق هذا الإيمان ستتغير حياتك كلها من الشقاء إلى السعادة فطلب هذا الطبيب كتبًا ليتعرف على هذا الدين وعاد الداعية من تلك البلاد ولعل هذا الطبيب اعتنق الإسلام وذاق بعد ذلك طعم السعادة.

قرري أن تحبي زوجك وتعلم كيف تحب زوجتك

قد تستغربين من هذه الدعوة التي تنادي أن الزوجة يجب أن تحب زوجها وتتخذ هذه العبارة شعارًا لها هو (قرري أن تحبي زوجك) لأن من المفروض ومن الطبيعي أن الزواج يقام على الحب والتوافق قبل الارتباط.

هذه الدعوة تأتي من دراسة أمريكية تؤكد أن الحب هو السياج المعنوي للحفاظ على الحياة الزوجية. كما أنه هو الوسيلة الوحيدة لمجابهة مصاعب الحياة ولذلك قدمت هذه الدراسة بعض النصائح الجديدة لتدعيم الحب بين الطرفين بعيدًا عن النصائح القديمة والعقيمة والتي قد تخلق الشك والريبة بين الزوجين مثل: (أدبح القطة - جوزك على ما تعوديه) وهي:

- تعاملي مع أخطاء زوجك بذكاء.. فإذا كان زوجك عصبيًّا وعنيدًا فاحرصي على عدم استفزازه بالأفعال والأقوال..أما في حالة وصول النقاش بينكما إلى مرحلة معقدة أو طريق مسدود عليك إنهاء أو تأجيل النقاش إلى وقت آخر يكون المنطق والهدوء هو سيد الموقف.

- لاتحاولي إطلاق الشعارات على مدى رغبتك في إنجاح زواجك بل حوليها إلى واقع ملموس.

- اعلمي أن قرار زواجك هو أهم قرار في حياتك قرار مصيري من الصعب الرجوع فيه لأسباب تافهة.

- الاحترام المتبادل بين الزوجين وعدم توجيه الاتهامات والانتقادات اللاذعة للطرف الآخر مهما يكن شدة الخلاف.

- اكسري روتين حياتك الزوجية بكلمة طيبة أو نزهة لطيفة؛ لأن تغيير الروتين ينشط الفكر والعقل والجسد كما ينعش الحياة الزوجية.

لكن...

هل يمكن للزوجة أن تحقق ذلك بمفردها؟؟

إن يدًا واحدة لا تصفق ولا بد أن يشارك الزوج في إسعاد زوجته والرقي بحياتهما فهما يسميان زوجان أي يكملان بعضهما فكثير من الأزواج يعتقد أن كل شيء بيد المرأة وعليه فقط أن يعمل خارج المنزل ويوفر الطعام والشراب والملبس وهذه نظرة خاطئة جدًّا فالفتاة في بيت والدها تأكل وتشرب وتلبس أيضًا.

نظرتك أيها الزوج لزوجتك مهمة جدًّا فكثير من الأزواج ينظر لزوجته على أنها شيء يملكه فلا يقدر مشاعرها ولا يحاول فهم شخصيتها ولا يعمل على تطويرها وتعليمها ولا يفكر في احتياجاتها النفسية ولا يفكر في إشباعها عاطفيًّا فقد تكون محرومة وهي متزوجة وتشعر أنها بحاجه إلى زوج وهي متزوجة.

فهو يدخل البيت يأكل وينام ويقوم يشاهد التلفاز أو يجلس على الإنترنت أو يقرأ الجرائد.

عار على كل رجل يعيش مع زوجته وهي تشعر أنها بلا رجل فالزوجة تحتاج إلى الحب والحنان والتقدير والمدح فلا تجد أي منهم.

افهم أيها الزوج أن المرأة رقيقة رومانسية تحب المدح وكلمات الإعجاب، انظر إلى زوجتك على أنها إنسان مثلك احترم عقلها احترم رأيها افهم نفسيتها ماذا تحب؟ ماذا

تكره؟ كيف تفكر؟ ما هي نظرتها للأمور؟ ما الذي يفرحها ويسعدها؟ لا تنظر إليها على أنها أداة للخدمة والطاعة العمياء وعلى أنها المفروض أن تتنازل دومًا لرضاك.

وماذا يضرك لو تنازلت أنت من أجل رضاها عن شيء لا يضرك لا في دينك ولا دنياك وأشعرتها بذلك فكر فيها وأنت خارج المنزل بماذا أسعد زوجتي كيف أدخل عليها السرور عندما أعود كيف أرسم البسمة على وجهها على الأقل سأبتسم في وجهها سأقول لها:

افتقدتك جدًّا.... لو حتى بالكذب.

سأحضر لها هدية رمزية تفرح بها ....لو وردة واحدة.

obeikandl.com

حتى تحبك زوجتك من أعماق قلبها

الإصغاء لها... أهم مجاملة يمكن أن تعطيها للمرأة.. فبالإصغاء تعطيها الإحساس بأنك مهتم بها وبأدق تفاصيل حياتها، فهي تحب سرد تفاصيل المواقف التي تواجهها وانفعالاتها، ومن خلال جلوسك معها وإصغائك الجيد لها، يتولد إحساس عميق من التفاهم والتقارب، ومن جانبها بالامتنان لك.

التأييد: يحلو للمرأة أن تشعر بأن زوجها وراءها دائمًا، يساندها ويؤازرها ويحميها من أي موقف قد تتعرض له من وجهة نظرها فيعطيها ذلك الإحساس قوة وصلابة في مواجهة الأمور

الإعجاب: تعشق المرأة أن تشعر بأن زوجها معجب بها، بأسلوب تفكيرها مثلًا بأناقتها، بطريقة تصفيف شعرها، بذوقها في انتقاء العطور التي تضعها، بشخصيتها، بخفة الظل التي تتمتع بها بشجاعتها، بمستواها العلمي أو الثقافي.. فهي دائمًا تنتظر من الزوج كلمة إعجاب وهمسة إطراء.

الاهتمام: اظهر اهتمامك بها دائمًا، حاول أن تنفي المقولة التي تؤكد أن الرجل لايهتم حاول بقدر استطاعتك أن تظهر اهتمامًا كبيرًا بزوجتك وكأنها محور حياتك فذلك يسعدها كثيرًا ويعطيها إحساسًا أكبر بالثقة في نفسها وذلك الاهتمام قد يتسع ليشمل الأشياء التي تهتم بها فتوجد بذلك اهتمامات مشتركة تقرب مسافة التفاهم بينكما.. وهذا بالقطع يحقق لها التوازن النفسي في حياتها.

ادفع بها للأمام: كن دائمًا وراءها، لتشجعها على أن تكون هي الشخصية التي تحلم هي أن تكونها، بشرط أن تبقى أنت في الظل، حاول أن تمتزج بها على المستوى العاطفي والعقلي والثقافي، وأظهر لها دائمًا ودًّا وتعاطفًا واحتواءً.. فالمرأة مهما تكن قوية الشخصية، فهي تسعد بأن تجد زوجها يحتويها، ويحميها.

افخر بها: اجعلها تشعر دائمًا، بأنك فخور بها، أعلن ذلك بين الحين والآخر خاصة أمام أولادك، فذلك يشعرها بفرحة غامرة ويعمق إحساسها بذاتها..

لا تُهنْ زوجتك: فإن أي إهانة توجهها إليها، تظل راسخة في قلبها وعقلها. وأخطر الإهانات التي لا تستطيع زوجتك أن تغفرها لك بقلبها، حتى ولو غفرتها لك بلسانها، هي أن تنفعل فتضر بها، أو تشتمها أو تلعن أباها أو أمها، أو تتهمها في عرضها

أحسِنْ معاملتك لزوجتك تُحسنْ إليك: أشعرها أنك تفضلها على نفسك، وأنك حريص على إسعادها، ومحافظ على صحتها، ومضحٍّ من أجلها، إن مرضتْ مثلًا، بما أنت عليه قادر تذكر أن زوجتك تحب أن تجلس لتتحدث معها وإليها في كل ما يخطر ببالك من شئون. لا تعد إلى بيتك مقطب الوجه عابس المحيا، صامتًا أخرسًا، فإن ذلك يثير فيها القلق والشكوك.!!

لا تفرض على زوجتك اهتماماتك الشخصية: المتعلقة بثقافتك أو تخصصك، فإن كنت أستاذًا في الفلك مثلًا فلا تتوقع أن يكون لها نفس اهتمامك بالنجوم والأفلاك!!

كن مستقيمًا في حياتك، تكن هي كذلك: ففي الأثر: «عفوا تعف نساؤكم» [رواه الطبراني]. وحذار من أن تمدن عينيك إلى ما لا يحل لك، سواء كان ذلك في طريق أو أمام شاشة التلفاز،وما أسوأ ما أتت به الفضائيات من مشاكل زوجية!!

إياك إياك أن تثير غيرة زوجتك، بأن تذكِّرها من حين لآخر أنك مقدم على الزواج من أخرى، أو تبدي إعجابك بإحدى النساء، فإن ذلك يطعن في قلبها في الصميم، ويقلب مودتها إلى موج من القلق والشكوك والظنون وكثيرًا ما تتظاهر تلك المشاعر بأعراض جسدية مختلفة، من صداع إلى آلام هنا وهناك، فإذا بالزوج يأخذ زوجته من طبيبة إلى طبيبة!!

لا تذكِّر زوجتك بعيوب صدرت منها في مواقف معينة، ولا تعيِّرها بتلك الأخطاء والمعايب وخاصة أمام الآخرين.

عدِّل سلوكك من حين لآخر، فليس المطلوب فقط أن تقوم زوجتك بتعديل سلوكها، وتستمر أنت متشبثًا بما أنت عليه،وتجنب ما يثير غيظ زوجتك ولو كان مزاحًا.

الزم الهدوء ولا تغضب فالغضب أساس الشحناء والتباغض. وإن أخطأت تجاه زوجتك فاعتذر إليها، لا تنم ليلتك وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية. تذكَّر أن ما غضبْتَ منه – في أكثر الأحوال – أمر تافه لا يستحق تعكير صفو حياتكما الزوجية، ولا يحتاج إلى كل ذلك الانفعال. استعذ بالله من الشيطان الرجيم، وهدئ ثورتك، وتذكر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة، أو ثورة انفعال طارئة.

امنح زوجتك الثقة بنفسها: لا تجعلها تابعة تدور في مجرَّتك وخادمة منفِّذةً لأوامرك. بل شجِّعها على أن يكون لها كيانها وتفكيرها وقرارها. استشرها في كل أمورك، وحاورها ولكن بالتي هي أحسن، خذ بقرارها عندما تعلم أنه الأصوب، وأخبرها بذلك وإن خالفتها الرأي فاصرفها إلى رأيك برفق ولباقة.

حاول أن تساعد زوجك في بعض أعمالها المنزلية: فلقد بلغ من حسن معاشرة الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لنسائه التبرع بمساعدتهن في واجباتهن المنزلية. قالت عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «كان صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يكون في مهنة أهله -يعني خدمة أهله- فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة» [رواه البخاري].

أحسن إلى زوجتك وأولادك، فالرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «**خيركم خيركم لأهله**» [رواه الترمذي]، فإن أنت أحسنت إليهم أحسنوا إليك، وبدلوا حياتك التعيسة سعادة وهناء، لا تبخل على زوجك ونفسك وأولادك، وأنفق بالمعروف، فإنفاقك على أهلك صدقة. قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**أفضل الدنانير دينار تنفقه على أهلك...**» [رواه مسلم وأحمد].

وهذه بعضٌ من تلك الوصايا التي تسهم في إسعاد زوجك:

١- أثن على زوجتك عندما تقوم بعمل يستحق الثناء، فالرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يقول: «**من لم يشكر الناس لم يشكر الله**» [رواه الترمذي].

٢- توقف عن توجيه التجريح والتوبيخ، ولا تقارنها بغيرها من قريباتك اللاتي تعجب بهن وتريدها أن تتخذهن مُثلًا عليا تجري في أذيالهن وتلهث في أعقابهن.

٣- حاول أن توفر لها الإمكانات التي تشجعها على المثابرة وتحصيل المعارف. فإن كانت تبتغي الحصول على شهادة في فرع من فروع المعرفة فيسِّرْ لها ذلك، طالما أن ذلك الأمر لا يتعارض مع مبادئ الدين، ولا يشغلها عن التزاماتها الزوجية والبيتية. وتجاوبْ مع ما تحرزه زوجتك من نجاح فيما تقوم به.

٤- أنصتْ إلى زوجتك باهتمام، فإن ذلك يعمل على تخليصها مما ران عليها من هموم ومكبوتات، وتحاشى الإثارة والتكذيب، ولكن هناك من النساء من لا تستطيع التوقف عن الكلام، أو تصبُّ حديثها على ذم أهلك أو أقربائك، فعليك حينئذ أن تعامل الأمر بالحكمة والموعظة الحسنة.

٥- أشعر زوجتك بأنها في مأمن من أي خطر، وأنك لا يمكن أن تفرط فيها، أو أن تنفصل عنها.

٦- أشعر زوجتك أنك كفيلٌ برعايتها اقتصاديًّا مهما كانت ميسورة الحال. لا تطمع في مالٍ ورثتْهُ عن أبيها، فلا يحلُّ لك شرعًا أن تستولي على أموالها، ولا تبخل عليها بحجة أنها ثرية، فمهما كانت غنية في حاجة نفسية إلى الشعور بأنك البديل الحقيقي لأبيها.

٧- حذار من العلاقات الاجتماعية غير المباحة. فكثير من خراب البيوت الزوجية منشؤه تلك العلاقات.

٨- وائم بين حبك لزوجك وحبك لوالديك وأهلك، فلا يطغى جانب على جانب، ولا يسيطر حب على حساب حب آخر. فأعط كل ذي حق حقه بالحسنى، والقسطاس المستقيم.

٩- كن لزوجك كما تحب أن تكونَ هي لك في كل ميادين الحياة، فإنها تحب منك كما تحب منها. قال ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: إني أحب أن أتزين للمرأة كما أحب أن تتزين لي.

١٠- أعطها قسطًا وافرًا وحظًّا يسيرًا من الترفيه خارج المنزل، كلون من ألوان التغيير، وخاصة قبل أن يكون لها أطفال تشغل نفسها بهم.

١١- شاركها وجدانيًّا فيما تحب أن تشاركك فيه، فزر أهلها وحافظ على علاقة كلها مودة واحترام تجاه أهلها.

١٢- لا تجعلها تغار من عملك بانشغالك به أكثر من اللازم، ولا تجعله يستأثر بكل وقتك، وخاصة في إجازة الأسبوع، فلا تحرمها منك في وقت الإجازة سواء كان ذلك في البيت أم خارجه، حتى لا تشعر بالملل والسآمة.

١٣- إذا خرجت من البيت فودعها بابتسامة وطلب الدعاء. وإذا دخلت فلا تفاجئها حتى تكون متأهبة للقائك، ولئلا تكون على حال لا تحب أن تراها عليها، وخاصة إن كنت قادمًا من السفر.

١٤- انظر معها إلى الحياة من منظار واحد..وقد أوصى رسول الله ﷺ بالنساء بقوله: «**أرفق بالقوارير**» وقوله: «**إنما النساء شقائق الرجال**» و قوله: «**استوصوا بالنساء خيرًا**».

١٥- حاول أن تساعد زوجك في بعض أعمالها المنزلية، فلقد بلغ من حسن معاشرة الرسول ﷺ لنسائه التبرع بمساعدتهن في واجباتهن المنزلية. قالت عائشة رضي الله عنها: «كان ﷺ يكون في مهنة أهله (يعني خدمة أهله) فإذا حضرت الصلاة خرج إلى الصلاة».

١٦- حاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص لقوله ﷺ فيما رواه مسلم: «**لا يفرك** (أي لا يبغض) **مؤمنٌ مؤمنة إن كرِهَ منها خُلُقًا رضي منها آخر**».

١٧- على الزوج أن يلاطف زوجته ويداعبها، وتأسَ برسول الله ﷺ في ذلك: «**فهلا بكرًا تلاعبها وتلاعبك؟**». وحتى عمر بن الخطاب رضي الله عنه -وهو القوي الشديد الجاد في حكمه- كان يقول: «ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي (أي في الأنس والسهولة) فإن كان في القوم كان رجلًا».

١٨- استمع إلى نقد زوجتك بصدر رحب، فقد كانت نساء النبي ﷺ يراجعنه في الرأي، فلا يغضب منهن.

١٩- أحسن إلى زوجتك وأولادك، فالرسول ﷺ يقول: «**خيركم خيركم لأهله**». فإن أنت أحسنت إليهم أحسنوا إليك، وبدلوا حياتك التعيسة سعادة

وهنـاء. لا تبخل على زوجك ونفسـك وأولادك، وأنفق بالمعـروف، فإنفاقك على أهلك صدقة. قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**أفضل الدنانير دينار تنفقه على أهلك...**».

٢٠- تفهم زوجتك: كل امرأة عندها سلبيات وإيجابيات،لكي توفق في حياتك الزوجية ركـز على إيجابيات زوجتـك، مبتعدًا عن النقد وإظهار معايبهـا أمام الناس وإبراز ضعفهـا في مناسـبة وفي غـير مناسـبة.احرص دوما على تجنب الشـجار وأسـباب المشـاحنة، وتـلافى مـبررات الخلاف،فإنـه ليـس أقتل لصفـاء الحيـاة الزوجية من المداومة على الشجار.

٢١- أحـب زوجتك وتلاءم مع طبيعتها:اعلم أن الزواج بحد ذاته هو عمل ناجح وإنما الناس هم الذين يفشلون، إن سر النجاح في الحياة الزوجية يكمن في تفهم حسنات وسيئات كل طرف للطرف الآخر وقبول ذلك برحابة صدر وتفهم. وإن الحب لا يأتي دفعة واحدة بل يحتاج لتهيئة طويلة وتربية دقيقة، وتذكر أيها الزوج أن العبء الأكـبر يقع عليـك في ذلك، وأن عامل الزمن له أهمية قصوى في تحقيق الانسـجام المنشود بين الطرفين.

٢٢- تكيف مع زوجتك:اعلم أنه من المستحيل تحقيق التوافق بينك وبين زوجتك إن لم تتنـازل عن بعض أنماطك السـلوكية القديمة، وأن تتلاقـى في منتصف الطريق مع زوجتك. إن الزواج السعيد ينمو في جو من الثقة والحرية والاحترام المتبادل.

٢٣- انظـر إلى زوجتـك كإنسـان: إن من يريد أن تكون زوجته على شـاكلته تمامًا إنما هو شـخص مريـض لم ينضج بعد فهـو لا يحب شـخصًا آخر غير نفسـه. إن زوجتك شـخصية واقعية وليسـت موجـودًا مثاليًّا، لذلك تقبلها كما هـي وأحبها إذا أردت لزواجك الاستمرارية.

٢٤- عامل زوجتك بلياقة واحترام: تجنب الاصطدام بزوجتك لأتفه الأسباب، فاللباقة تتطلب من الزوج الابتعاد عن صغائر الأمور، وتجنب دواعي الصراع وزيادة عوامل التوافق.

٢٥- عش الحاضر فقط: لا تتحدث عن غرامياتك في الماضي، ولا تقارن بين زوجتك وبين زوجة أحد فإن ذلك يثير ريبها ويغيظها.

٢٦- أعط زوجتك الاهتمام الكافي: لا تهمل زوجتك على حساب عملك أو اهتماماتك، ولتكن حياتكما قائمة على الأخذ والعطاء.

٢٧- لا تعتزل الناس: من الخطأ أن يحيا الزوجان في عزلة أو شبه عزلة. الحياة الزوجية بحاجة لقليل من «التهوية» فليكن لكليكما الأصدقاء والأحباب الذين يضفون على حياتكما الزوجية جوًّا من فرح المشاركة.

٢٨- كن قويًّا دائمًا: لا تستسلم للقلق والهم، ولا تظهر بمظهر الرجل الضعيف الذي لا يقوى على تحمل المسئولية، واجه مشكلاتك بروح الصبر والأناة، دون أن تردد لزوجتك بإنك كنت أسعد إنسان أيام العزوبة، وإذا أعترضتك أزمة فلا تلق همها على الزواج، وقل لنفسك بأن الزواج صورة مصغرة عن الحياة ككل، وما يطرأ عليها من حالات متناقضة من فرح وحزن، ورضى وسخط، وأمل وألم، وأن الحال لا يدوم على نفس المنوال..

٢٩- لا للسأم والرتابة: لا أثقل على النفس من حياة ملل ورتابة، إن نزهة صغيرة أو مفاجأة بسيطة قد تدخل على نفس زوجتك البهجة بما لا يخطر على بالك، إذن، جدد حب زوجتك لك بتقوية مظاهر الألفة بينك وبينها وذلك بخلق أجواء التسلية والسمر.

٣٠- أعرب لزوجتك عن مشاعرك: المرأة تحب وترتاح إلى عبارات الحب وترغب دومًا في الاطمئنان أنها ما زالت المرأة الجميلة التي اختارها زوجها، فلا تكتف بعلمها أنك تحبها، بل أفصح لها دومًا عن ذلك. إن كلمة «أحبك» تفعل فعل السحر في نفسية المرأة خصوصًا إذا اقترنت بدلائل الوفاء وإمارات الإخلاص.

٣١- لا تهمل قضايا الحياة الزوجية: إن صيانتك لسيارتك وتفقدها ليس أهم من صيانتك لزوجتك وتفقدها، ليس العبرة في الزواج الناجح عدم نشوب الخلافات بل في طريقة معالجة هذه الخلافات، فالمناقشة والحوار البناء يزيل كل توتر والتباس كمن يبحث عن معنى كلمة في قاموس، وتذكر أن الزواج السعيد ليس ضربة حظ بل بناء يتطلب الكثير من جهدنا وصبرنا وحبنا وتفانينا.

٣٢- الفراش مكان مناسب لنسيان النزاع: لا تدع الشجار بينك وبين زوجتك يبيت معكما في الفراش، بل انتهز فرصة النوم، وفاجئ زوجتك بتطويقها بذراعيك وجدد معها الحب لتتناسيا عندها كل خلاف وحزن.

٣٣- كن متسامحًا مع زوجتك: اعلم أن حب زوجتك لك يجعلها تغار عليك، لذلك تفهم غيرتها وإزعاجك في طرح الأسئلة،فهي بذلك تكون تحبك وتريدك أن تدافع عنها.

٣٤- لا تتهمها ولا تغار عليها أكثر من اللزوم:إذا تعدت غيرتك الحد المعقول تحولت إلى سموم تسمم حياتك الزوجية. فإذا كانت غيرتك عليها بهدف حفظها والمحافظة عليها فلا بأس وإذا كانت غيرتك مادة للاتهام فهي ضارة.

٣٥- لا تحملها فوق طاقتها:زوجتك شريكة حياتك وليست خادمة فأحسن صحبتها تكسب ودها.

٣٦- أعطها حقوقها ولا تهنها: لزوجتك عليك حقوق الإنفاق والرعاية فأعطها ما لها عليك.

٣٧- قدم لها الهدايا: الهدية تزرع الحب والمحبة، فعليك بتقديم الهدايا لزوجتك بين وقت وآخر.

٣٨- تهيأ لها وتزين: كما تحب وتسر بتهيؤ زوجتك وتزينها لك فهي تحب منك ذلك أيضًا لها.

وأتمنى لكل من هو مقبل على الزواج حياة سعيدة وهادئة تغمرها المحبة الصادقة والحب والاحترام المتبادل.

openkandil.com