

## الإبتسامة من أجل الحب



ما أجمل الوجه المشرق المتبسّم، وما أقبح الوجه العبوس، إن البسمة الصادقة من الزوج لزوجها لتدل على الحب الذي تحمله تجاهه. قد تقول المرأة: وكيف إبتسم لزوجي وأنا في قمة العمل وأنا في شغل شاغل في البيت. . إنه قد يأتي للبيت وأنا في شغل شاغل فكيف أقابله بابتسامة؟!

نقول: أولاً - يجب عليك أن تنظمي وقتك، وتكوني على علم بموعد قدومه، ثانياً - يجب أن تستعدي لقدمه على الأقل بمقابلته بابتسامة هادئة مشرقة.

إن الزوج قد يأتي البيت وهو في حالة تعب وإرهاق وبمجرد أن تقابله زوجته مقابلة حسنة بوجه مشرق متلألئ يزول ذلك التعب والإرهاق.

إن الزوج بهذا تنال ثواباً عظيماً، وكيف لا وقد جعل الرسول ﷺ تبسم الرجل في وجه أخيه صدقة<sup>(١)</sup>. فكيف بتبسم الزوج في وجه زوجها؟!

وعن عبد الله بن الحارث قال: «ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من محمد رسول الله ﷺ». <sup>(٢)</sup>



(١) قال رسول الله ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة»، رواه بهذا اللفظ بن حبان في صحيحه، كما رواه الترمذي وحسنه، والبخاري في «الأدب المفرد» وصححه، والبيهقي في «شعب الإيمان»، والطبراني في «الأوسط».

(٢) رواه الترمذي وحسنه، وأحمد في مسنده.

## اهتمي برتفاقك



بالتأكيد أنك تعرفين جيداً أن زوجك يحب أن يراك جميلة، وتعرفين أيضاً أن الرشاقة أحد العناصر الأكثر أهمية في الجمال، أنظري إلى نفسك الان.. كيف تبدين؟!

هل أنت راضية عن مظهرك؟ كثير من النساء بعد الزواج والولادة عدة مرات ترهل أجسامهن بدرجة كبيرة حتى تصبح غير مقبولة على الإطلاق، ومن ثم يذهب جمالهن، وسبب هذا هو الإهمال، إهمال المرأة في هذا الجانب، فهي تصاب بالسمنة، وتستمر في زيادة الوزن من غير أن تضع لنفسها برنامجاً لضبط هذا الوزن، والمرأة تعرف أن السمنة فوق أنها تمثل لها عبئاً من الناحية الجمالية فهي تمثل أيضاً خطراً من الناحية الصحية.

فالسمنة كما يقرر الأطباء تمثل سبباً رئيسياً لمرض السكر، ولسرطان الرحم، وهي أحد أسباب أمراض القلب والشرايين، والمرارة وغيرها. فالسمنة خطر حقيقي على الصحة العامة، خصوصاً مع تقدم السن، وينبغي على الزوج المصابة بالسمنة أن تذهب للطبيب فوراً للعلاج، وأن تستمع لنصائحه جيداً، وأن تتبع برنامجاً صحياً للتخسيس. وأن تهتدي بهدي الإسلام في الطعام والشراب، فلا تسرف فيهما، وتقلل الأكل بين الوجبات، وتمارس الرياضة، وهناك تمارين كثيرة يمكن ممارستها في المنزل .



## استعيني بالكياسة واللباقة



يمكنني أن أقول لك قولاً فيغضبك، ويمكنني أن أقول نفس المعنى المراد من هذا القول بقول آخر أو بأسلوب آخر، فلا يمثل لك أي مشكلة.. وهذه هي الكياسة.

وعلى سبيل المثال، قد يفعل زوجك أمراً معيناً بطريقة تضايقك، أو بطريقة خاطئة واضحة ظاهرة للعيان، وقد تسارعي بقولك له: كيف تفعل هذا الخطأ؟!.. ألا تعلم أنك بذلك تسببت في كذا وكذا... قد تكونين على حق، لكن هل يتقبل زوجك مثل هذا الكلام؟

وإذا تقبله فما وقع في نفسه، وما تأثيره على مشاعره؟

قد تظنين أن الأمر بسيط.. إذن فإنك لا تعرفين طبيعة الرجل. أنت كامرأة قد تتقبلين بكل سهولة أن يقول لك أحد الناس - عند الخطأ - أنت مخطئة.. لكن الرجل مختلف، إن طبيعته الذكورية تحتم عليه أن يستجيب لهذا القول بطريقة مختلفة عن المرأة!

إن علماء النفس يقولون إن الرجل بطبيعته لا يحب أن يقال له: أنت مخطئ.. لأنه يظن أن ذلك يطعن في رجولته. وذلك بخلاف المرأة التي قد تتقبل الأمر بصدر رحب، تقول «إيفان كريستان» في كتاب «كيف تفهم الجنس الآخر»: «أن تقول للرجل: إن قراره أو عمله خطأ فأنت تضربه في العمق، وذلك يعني أنه فقد احترامه كسلطة، وبما أنه ذاتي الإهتمام فسلطته هي ما يعتمد عليه للإبحار في هذا العالم»<sup>(١)</sup>.

(١) «كيف تفهم الجنس الآخر» إيفان كريستان. ترجمة محمد خالد - الحرية للنشر والتوزيع ٢٠٠٠.

إن طبيعة الرجل تُملي عليه أن يحاول أن يكون دائماً على حق، لذا فهو يغضب حين يواجه بالخطأ.

بالطبع الرجال في هذا ليس كلهم سواء. فقد يكون الأمر عند البعض أكثر من الآخر، ويختلف الأمر كذلك باختلاف طريقة التربية التي تلقاها كل منهما.

إذن فكيف تواجه الزوج أخطاء زوجها؟!

يجب عليها أن تستعين بالكياسة واللباقة، إن عليها أن تبتدع أسلوباً حسناً غير أسلوب المواجهة.

وهذا بالطبع يعتمد على ذكاء المرأة، ولن أقول لها ماذا تفعل في مثل هذه المواقف. . قد يكون الصمت أبلغ من الكلام!!

# الهدية تذهب وَحَرَ الصدر



نعتقد جميعاً أن الهدية رسول من رسل الحب، ليس بين الزوجين فحسب، بل بين المسلمين بصفة عامة، فمن الحب في الله أن يتهادى المسلمون فيما بينهم.

هذا ومع علمنا كأزواج بهذا الأمر، إلا أننا قليلاً ما نتهادى.. فالزوج تعلم أن هدية بسيطة لزوجها قد تكون سبباً في إزالة خلاف معين، وهي كذلك.. ومن غير وجود خلافات تمثل الهدية تجديدًا للحب، وصفاءً للقلب، وبعثاً للمشاعر الطيبة من جديد. ولذا جاء في الحديث النبوي الشريف: «تهادوا تحابوا»<sup>(١)</sup>.

وعنه عليه السلام: «تهادوا فإن الهدية تذهب وَحَرَ الصدر»<sup>(٢)</sup>.

يعني تصفي القلب مما يعلق به من صفات وأحقاد وغير ذلك، وتجعل الصدر سليماً لمن قدم الهدية.

ولا يشترط أن يكون للهدية مناسبة معينة، وإن كان ضرورياً أن تهدي لمن تحبه هدية عند المناسبة التي يحبها. لكن الهدية من غير مناسبة معينة يكون أثرها أكبر وأعظم في النفس. كما أن الهدية معنى ودليل على الحب لذلك فلا يشترط أن تكون غالية الثمن، ودعنا من النظرة المادية التي قضت على المعاني النبيلة في حياتنا.



(١) رواه مالك في «الموطأ»، والبيهقي في «الكبرى» وفي «الشعب»، والبخاري في «الأدب المفرد».

(٢) رواه الترمذي، وأحمد، والبيهقي في «الشعب».

# اجعلي بيتك جذاباً

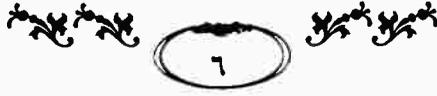


بيتك هو مملكتك، وهو المكان الذي يستريح فيه زوجك بعد عناء وتعب، وهذا البيت إن لم تتوفر فيه عوامل الجذب أصبح منفراً للزوج. بمعنى أن زوجك إن عاد من عمله فوجد البيت غير مرتب وغير نظيف، والأولاد يلعبون ويعبثون بأثاث المنزل، فإن ذلك بالطبع لن يسره، وسيذهب إلى أي مكان حتى يستعيد البيت نظافته ونظامه وهدوءه، كذلك إذا كان البيت غير مهياً من الناحية النفسية لجلوس الزوج فيه كأن تكون الزوجة مثلاً حادة الطباع أو متغيّرة المزاج أو غير ذلك، فإن البيت لن يصبح عامل جذب بالنسبة للزوج، وسيبحث عن مكان آخر ليقضي فيه وقت فراغه..

كذلك إذا كانت الزوجة ما تلبث أن ترى الزوج حتى تمطره بسيل من الشكاوى المتعددة.. من هموم البيت وهموم الأولاد والصحة والمرض ونحو ذلك، مما يدفع الزوج إلى الهروب من المنزل، وعدم المكث فيه إلا قليلاً.

إذن فلا تشتكي من أن زوجك يقضي جلّ وقته خارج البيت، ولكن انظري إلى بيتك، وإلى نفسك.. ثم سلي نفسك: هل وفرت لزوجي عوامل الجذب في البيت حتى يقضى فيه بعض الوقت من غير أن يتسبب ذلك له في الملل والسأم؟!

# أن تناديه بأحب الأسماء إليه



لا شك أن كل واحد منا يحب أن ينادى باسمه، واسمه يكاد يكون هو أحب الأسماء إليه، ويظهر هذا واضحاً جلياً حين تقابل شخصاً ما فتناديه باسم ليس اسمه . .

انظر إلى وجهه كيف يبدو حيثنذ؟! إنه يبدو متجهماً، إنه يحزن لأنه نودي باسم خلاف اسمه . فاسم الشخص عزيز جداً عليه .

لذا فإن عليك أيتها الزوج المسلمة أن تنادي زوجك بما يحب من الأسماء، فإن كان له اسم (شهرة) يحب أن ينادى به في البيت فلا تناديه إلا به . . وإن كانت هناك كنية يحبها، فإن عليك أن تكتنيه بها، فإن هذا سيفتح لك قلبه، ويزداد لك حبه . .

وهذا الرسول الكريم ﷺ يخاطب زوجته أم المؤمنين السيدة عائشة رضي الله عنها فيقول لها: «إني أعلم رضاك علي من غضبك»، فتقول: كيف يا رسول الله؟!

يقول ﷺ: «إذا كنت عني راضية قلت: نعم ورب محمد، وإذا كنت غضبي قلت: نعم ورب ابراهيم»<sup>(١)</sup>، فتقول السيدة عائشة رضي الله عنها: والله ما أهجر إلا اسمك .

يعني: حبك في القلب يا رسول الله، فانظري كيف تكون منزلة الاسم والمناداة به؟!

(١) الحديث في صحيح البخاري .

## اصنعي ما يحبذ زوجك



إن الزوج يفرح بشدة حين يرى زوجه قد أعدت له ما يحبه من ألوان الطعام والشراب، وكذا ما يحبه في البيت بصفة عامة.

وطبعًا من نافلة القول أن نقول أنه يجب على الزوجة أن تتجنب ما يكرهه الزوج، فلا تصنع طعامًا معينًا وهي تعرف أنه لا يأكله، من الممكن أن تصنع لنفسها ما تريد، وللأولاء، ولكن في ذات الوقت عليها أن تحترم رغبة زوجها في طعام آخر.

فتأتي بهذا الطعام لزوجها، ولا تنسى رغبة زوجها في خضم اهتمامها برغباتها، وبرغبات الأبناء، كما يجب على الزوج أن تضع في الحسبان الملاحظات الغذائية التي يبيدها الطبيب، والخاصة بصحة الزوج، فمثلاً قد يطلب الطبيب منع أطعمة معينة عنه لإضرارها بصحته، فيجب أن تمثل الزوجة لأوامر الطبيب، ولا تصنع هذه الأطعمة، حتى لا تهفو إليها نفس الزوج فيطعمها فتسوء حالته الصحية. إنه ليس من الحب أن تصنع الزوج لزوجها ما يحبه من أنواع الطعام التي نهى الطبيب عنها.

فلا بد من النظر لعواقب الأمور، ولا ينبغي التساهل في مثل هذه الأمور، فكثير من المشاكل الصحية يكون سببها تهاون الزوجة في تنفيذ أوامر الطبيب الخاصة بأنواع الغذاء التي يجب أن يأخذها الزوج أو التي يجب أن يمتنع عنها.



# كوني امرأة متجددة



٨

هل سألت نفسك مرة: لماذا يعرض عني زوجي هذه الأيام؟! لماذا فترت علاقتنا الزوجية بعدما كانت تنبض بالحب والحياة؟!

ربما تكون الإجابة في شيء احد، هو: الروتين أو ربما نطلق عليه اسماً آخر أكثر صدقاً هو: الإهمال. . . ونقصد به إهمال الزوج في زيتها.

إن الزوج لا شك يتعود على زوجه، ولكن حين تكون الزوج متجددة، تهتم بمظهرها في البيت، ولا تهمل في نفسها فإن العلاقة بينهما سوف تكون دافئة.

والزوج الذي يشعر أن زوجه تهتم بمظهرها من أجله، يسعد بذلك كثيراً، ويزداد حبه لها، وتقل مشكلاتهما وتزوي خلافاتهما.

أما المرأة التي تهمل في نفسها أو في زيتها فلا تشتكي من انصراف زوجها عنها أو من المشكلات التي تحدث بينهما على التوافه. إنها مجرد متنفس للزوج لما يلاحظه من ذلك الإهمال.

والمرأة المتجددة هي التي لا تسير على وتيرة واحدة في حياتها. في طريقة اللبس، وطريقة الزينة، وكذا في تنظيم البيت، وفي إعداد الطعام، وغير ذلك، إنها التي تجدد هذه الأمور بين الحين والآخر، حتى تشعر بالتجديد، فيبتعد الملل عن الحياة الزوجية. وتكسب حب الزوج.



## اذكري لزوجك محاسنه



قد توجد في زوجك بعض العيوب أو الكثير منها، وهذا شأن ابن آدم، فنحن جميعاً لا نخلو من العيوب والقصور، لكنك إذا شئت أن تصلحي عيباً في زوجك فلا تبادريه مثلاً بقولك: إنك لا زلت على الرغم من مرور هذه السنوات على زواجنا تفعل كذا وكذا.. (من الأمور التي يخطئ فيها).. إذا واجهته بهذا القول، فهل ترين أن ذلك سوف يغير شيئاً في سلوكه؟!

إنك بالتأكيد قلت هذا الأمر من قبل، وتعرفين ماذا كان الرد. وهذا هو خطؤك أنت.. لأنك لم تعرفي كيف تؤثرين في زوجك..

ماذا لو امتدحت فيه بعض الأمور، وذكرت محاسنه أمامه؟! ثم عقبته بعد ذلك بما تريدين من تغيير بعض سلوكياته؟.. لا شك أن ذلك أفضل، وأدعى لكي يغير من نفسه.

وعلى سبيل المثال نفترض أن زوجك مثلاً منشغل بأعماله لدرجة كبيرة، ولا يجلس معك في البيت مطلقاً، إنه يأتي من عمله متأخراً ليخلد للنوم. وأنت تريدين منه أن يجلس معك ولو وقتاً يسيراً كل يوم، ويجلس مع الأولاد.. فيحسن بك أن تقول له: إنني أقدر تعبك ومجهودك كل يوم العمل، إنك من أفضل الأزواج الذين يسعون لتوفير الحياة الكريمة لأولادهم.. هل لك في أن تخصص وقتاً يسيراً لنجلس معاً؟! إن ذلك سيخفف كثيراً من معاناتك اليومية. وإن الأولاد يودون الاستماع إليك وأن تستمع إليهم بعض الوقت.



## تجدي القلق لتحتفظي ببننباك



هل تدركين أن القلق يذهب جمالك، ويجعلك تشعرين بالتعب والإهاق لأدني سبب، إن كثيراً من النساء اللاتي يشتكين من علل مختلفة تكاد لا تكون لديهن أي مشكلة صحية.

اللهم إلا علة واحدة نفسية بالأساس وهي التوتر والقلق، وإذا نظرنا لأسباب القلق التي تعترى النساء عامة وبخاصة الزواج وجدناها أسباباً لا تستدعي التوتر والقلق.

وقد يكون منشؤها ضعف الإيمان، وقد يكون السبب في التربية الخاطئة، التربية على القلق، واعتبار القلق أمراً عادياً بل ضرورياً في بعض الأحيان. هذه التربية الخاطئة نجدها منتشرة في مجتمعاتنا الشرقية بصفة عامة، فالأم مثلاً تقول: كيف لا أقلق عليك يا بني وأنت حبيبي وقلدة كبدي، والزوج تقول لزوجها: كيف لا أقلق عليك وأنت زوجي وحبيبي. الخ

والحقيقة أنه الارتباط بين الحب والقلق، فالقلق ظاهرة مرضية وغير صحية، والحب الذي يصاحبه القلق حب مشبط للشخص المحبوب، ويحد من حركته ويقيد حريته.

وللتوضيح أكثر نقول: إن القلق هو أمر سلبي وليس إيجابياً، فمثلاً الأم التي تجلس قلقه علي ابنها من حين ذهابه إلى المدرسة إلى وقت عودته وتفكر أنه يمكن أن تحدث له حادثة مثلاً أو يضره أحد زملائه أو غير ذلك، هذه المرأة تضيع وقتها هباءً.

ذلك لأن قلقها على الطفل لن يُغيّر شيئاً من تلك الأمور التي تخافها، فقلقها لن يقف حاجزاً بين الطفل وبين تلك الأمور، إن قدر الله حدوثها..

إذن فلا داعي للقلق، لترك الأمور لله بعد أن نأخذ بالأسباب الكافية والمتاحة. والله خير حافظاً.

كذلك الأم التي تظل قلقة على نتائج أبنائها في الامتحانات حتى تظهر فتعيش أياماً أو أسابيع في قلق وتوتر لن يقدم أو يأخر شيئاً، ولن يفيد قلقها في تحسن درجات الأولاد.. الخ، كذلك القلق بشأن الأمور اليومية أو بشأن سلوك الزوج.. الخ كل هذه الأمور أمور غير صحية وتأكل من شباب المرأة ومن صحتها..

ثم إنها تعيش في هم وتعب وهي لا تملك تغيير شيء من تلك الأمور التي تقلق بشأنها. إن المسلمة تثق بالله تعالى، وتأخذ بالأسباب ولا تنزعج بعد ذلك.

إنها تتوكل على الله تعالى. وتظن بالله خيراً. والله تعالى يقول في الحديث القدسي «إنا عند ظن عبدي بي»<sup>(١)</sup>. فافعلي الخير وليكن ظنك بالله حسناً

وعليك بالاطمئنان بشأن أمور الحياة، وتقبلي ما تأتي به المقادير بنفس راضية مطمئنة، وأكثر من ذكر الله تعالى. فالله تعالى يقول: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (سورة الرعد: ٢٨).



(١) رواه البخاري، ومسلم.