

الفصل الثاني

"الزواج والسعادة"

obeikandi.com

المقدمة:

السَّعادة الزَّوجيَّة أشبه بقرصٍ من العسل تبنيه نحلّتان، وكلّما زاد الجهد زادت حلاوة الشَّهد فيه، وكثيرون يسألون كيف يصنعون السَّعادة في بيوتهم، ولماذا يفشلون في تحقيق هناء الأسرة واستقرارها. ولا شكَّ أنّ مسؤوليَّة السَّعادة الزَّوجيَّة تقع على الزَّوجين، فلا بدَّ من وجود المحبَّة بين الزَّوجين. وليس المقصود بالمحبَّة ذلك الشَّعور الأهوج الَّذي يلتهب فجأةً، وينطفئ فجأةً، إنّما هو ذلك التَّوافق الرُّوحى والإحساس العاطفى النبيل بينهم.

والبيت السعيد لا يقف على المحبَّة وحدها، بل لا بدَّ أن تتبَّعها رُوح التَّسامح بين الزَّوجين، والتَّسامح لا يأتي بغير تبادل حُسن الظنِّ والثَّقة بين الطَّرفين.

والتعاون عاملٌ رئيسٌ في تهيئة البيت السعيد، وبغيره تضعُف قيمُ المحبَّة والتَّسامح. والتعاون يكون أدبيًّا وماديًّا، ويتمثّل الأوّل في حُسن استعداد الزَّوجين لحلِّ ما يعرض للأسرة من مشكلاتٍ؛ فمعظم

الشقاق ينشأ من عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر، أو عدم إنصاف حقوق شريكه.

ولا نستطيع أن نعدّد العوامل الرئيسة في تهيئة البيت السعيد دون أن نذكر العفة بإجلالٍ وخشوع؛ فإنّها محور الحياة الكريمة، وأصل الخير في علاقات الإنسان.

وقد كتب أحد علماء الاجتماع: "لقد دلّنتني التجربة على أنّ أفضل شعاري يمكن أن يتّخذه الأزواج؛ لتفادي الشقاق أنّه لا يوجد حريقٌ يتعدّر إطفاءه عند بدء اشتعاله بفنجانٍ من ماء؛ لأنّ أكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع إلى أشياء تافهة تتطوّر تدريجاً، حتّى يتعدّر إصلاحها". وتقع المسؤولية في خلق السعادة البيتية على الوالدين؛ فكثيراً ما يهدم البيت لسانٌ لاذعٌ، أو طبعٌ حادٌ يُسرّع إلى الخصام، وكثيراً ما يهدم أركان السعادة البيتية حبُّ التسلّط أو عدم الإخلاص من قبل أحد الوالدين وأمورٌ صغيرةٌ في المبنى عظيمةٌ في المعنى.

جميعنا يعرف مشاكل وحلول الحياة الزوجية، والأفكار التي سنطرح في هذا الكتاب ستكون مألوفةً جدّاً لدى الأزواج عند قراءتها.

والسؤال هنا لم لا تتوقف هذه المشاكل؟!

إنَّ اختلاف الأعمار والخلفيات وتناقض البيئة المعيشية التي ينحدر منها الزوجين قد تكون من أكبر الأسباب لعدم التوافق والاتفاق بينهم. وعند المرأة وجبروت الرجال يؤديان إلى ازدياد هذه المشاكل.

قد تسمعون كثيراً عن مصطلح المساواة بين الرجل والمرأة، فهذا مصطلح خاطئ؛ فمصطلح المساواة موجود عند الغرب والإسلام، ولا يستعملان هذه الكلمة، بل يقولان "تكامل" ممّا يعني: (رجل+امرأة=تكامل).

فلا يستوي الرجال والنساء؛ فالمرأة تملك قدرات هائلة لا يملكها الرجال، وكذلك الرجل يملك قدرات لا تملكها المرأة، فإذا فهمتم هذه المعادلة، فسوف تتغير نظرتكم للحياة الزوجية، ولكن مع ذلك تظل المشاكل موجودة!

*أطوار الحُب:

يظنّ المرء أنّ انبهاره بحبيبه سيظلّ حيّاً مشتعلًا منذ الوهلة الأولى،
وحتىّ آخر العمر، وأيّ شيءٍ يخالف ذلك؛ فمعناه أنّ الحُبّ يخفت،
ويختفي ويموت!

ومع أنّ للحُبّ أطوارًا ومراحلَ فإنّنا نتجاهل هذا، ونحاول بشتىّ السبيل
أن نتعلّق بأول نقطةٍ في منحى الحُبّ، ونأبى التّماشي معه ومسايرته.
نرفض أن نواكب تطوّرات الحُبّ، وأن نتعامل معه بشكلٍ عمليّ.

المرحلة الأولى من أطوار الحُبّ:

عندما يطرق الحُبّ باب قلبك تلك اللحظة التي تفتح له الباب على
مصراعيه، وندعوه للدخول نرى الحبيب حينها أشبه ما يكون بالملانكة،
ونرفض أن نراه بشريّاً؛ فهو المخلص الحنون الرقيق الذي لا يُضمر سوءاً
أو شرّاً لأحدٍ، ولا يخطئ أبداً!

يصف المفكّر والروائيّ الفرنسيّ مارسيل روست هذه المرحلة بأنّها
"مرض الحُبّ"؛ لأنّها تثير في أعماقنا صراعاً بين ذكائنا الواعي وإرادتنا
الوضيعة! -على حدّ قوله-؛ ففي لحظات التّعقل القليلة نستطيع أن نرى
من نحبّ كما يراه الآخرون على حقيقته، وفيما عدا هذه اللحظات،
فنحن نعجز أن نراه إلا متأثرين بمشاعرنا تُجاهه أو رغبتنا فيه، فلا
نعرف على وجه الدّقة هل هو جميلٌ أم قبيحٌ نبيلٌ أم مخادعٌ وكلّ
مانعرفه أنّنا بحاجةٍ إليه، وهنا يكمن سرّ مرضنا.

ما إن نرى الحبيب؛ حتى تضطرب درجة حرارة أجسادنا، ونشعر بأحشائنا، وهي تُرفرف، ويخفق القلب بشدّة، ويتملّكنا شعورٌ لذيذٌ غريبٌ، ونحن نراه مقبلاً يتهدى في دلالٍ.

المرحلة الثّانية من أطوار الحُبّ:

محاولة إغلاق القلب عليه عندما نعمل جُهدنا؛ لاستدعاء الشّواهد والبراهين التي تُؤكّد أنّ هذا الحبيب دون كلّ البشر، وهو من يبحث عنه القلب منذُ أن خفق لأوّل مرّة، وفي هذه المرحلة نكون على استعدادٍ لتحديّ العالم أجمع إن شعرنا بأنّ ثَمّة محاولة؛ لإخراج من نحبّ من بوّابة القلب.

نحاول وقتها البحث عن أمورٍ مشتركةٍ (الهوايات - الأيديولوجيات - التّعليم)، ونعمل على تطير الحسنات وتكبيرها مع غضّ الطّرف عن السّلبيّات، ومحاولة إخفائها حتّى لو عن أعيننا نحن!.

المرحلة الثّالثة من أطوار الحُبّ :

استبصار المحبوب؛ وفيها يطرق العقلُ باب القلب، ويدخل عَنوَةً؛ ليجلس على طاولةِ الحُبّ، ويُدلي بدلوه في أمر هذا المحبوب هنا يقول القلب: حبيبي أحنُّ من في الوجود، فيردّ العقل في هدوءٍ: لكنّه عصبيّ؛ ينفعل القلب مؤكّداً أنّه جميلٌ كالبدر، فيخبره العقل بأنّه متردّد، يحاول

القلب إثبات أنه رومانسيّ، فيجيبه العقل بأنّه لا يملك قوت يومه، وليس لديه ما يقيم به بيتاً.

بعد هذه المجادلات ينتهي الأمر إمّا بانتصار العقل، أو فوز القلب إمّا بهيمنة المشاعر أو امتلاك المنطق زمام الأمور.

قِصص حُبٍ كثيرةٍ تنتهي عند هذه المرحلة خاصّةً إذا كان العقل والمنطق يؤكّدان على أنّ الظروف ليست مثاليّةً للارتباط، وقد ينفطر فؤاد المرء، ويبكي دماً حتّى وإن كان هو نفسه صاحب قرار الانفصال.

إنّ التّوازن في هذه المرحلة مهمّ جدّاً، ويجب أن يختار القلب، ويؤيد العقل، وألاّ ينفرد أحدهما بإصدار قرارٍ ربّما يتحمّل الجميع تبعاته فيما بعد.

المرحلة الرابعة من أطوار الحُب:

إغلاق باب القلب وباب البيت: هذه المرحلة الأخيرة التي يتمّ فيها توثيق العلاقة بوثاقٍ أبديٍّ لقد تزوجتما، وستستمران متجاورين حتى آخر العمر، أصبحتما كياناً واحداً، وهذا منتهى أمل كلّ عاشقين على وجه الأرض.

ولكن دائماً ماتحدث صدماتٌ كصدمة صاحبنا الذي يرى الزّواج أكبر حماقةٍ ارتكبها في تاريخه وأخطرها أثراً!

تحدث هذه الصدمات في الغالب حينما يرفض أحد الزوجين أو كلاهما التعايش مع مراحل وأطوار الحب بالشكل المنطقي الملائم، فيظل أسيرًا لمرحلة النظرة الأولى بكل سحرها وقوتها ومع أنه قد أصبح في طور المسؤولية إلا أنه بحجة الرومانسية يحاول العيش في هذه المرحلة وحدها!

ولا يمكن أن تظل الأمور على حالها الأول بالطبع والحب لم يذهب كما نظنّ لكنه تطوّر، وغير جلدّه؛ ليناسب المرحلة الجديدة، وبدلاً من أن يكون في ارتعاشة اليد وخفقان القلب وحسب، صار دافعاً للعمل والجدّ والكفاح من أجل توفير حياة كريمة لمن نحبّ وتضحية وإيثاراً لشريك العمر.

إنّ الزواج يصبح حماقةً كبرى لهؤلاء الذين لا يدركون التطوّرات التي تنتاب القلب والمراحل التي يجب المرور بها من أجل الحياة مع من نحبّ.

لعلك تدهشين من قصص الحب المشتعلة التي تنتهي بالزواج، ويظنّ الجميع أنك قد دانت الجنة لكلا العاشقين، فإذا بهما يفجعانك بعد سنواتٍ قليلة، وربّما أشهرٍ بخبر انفصالهما.

هل مذكرناه يعني أنّ الرّومانسية تنتهي بانتهاء المرحلة الأولى، وأنّ
الزّواج يصبح خاليًا منها؟!

قطعًا هذا غير صحيحٍ الرّومانسية تظلّ في القلوب على الدوام ما
دمنا حريصين على الاعتناء بها واستشعار مسئوليتنا تجاهها لكن ما
أقصده أنّ المرحلة الأولى للحبّ تكون بطبيعتها ساحرةً خاطفةً باهرةً
يساعد على استغراقنا فيها عدمُ وجود مسئوليةٍ كبرى يُملئها هذا الحبّ،
أمّا بعد الزّواج فنحن قادرون على الحفاظ على هذا الحبّ حيًا منتعشًا
على الدوام ولكن برزانةٍ وحكمةٍ أكبر؛ فهو يحتاج؛ كي نحافظ عليه
امتلاك رؤيةٍ واسعةٍ تؤهلنا لكشف أطوار الحبّ ومعرفة أين نحن
بالضبط منه والأهمّ من ذلك ماالذي يلزمنا فعله؛ كي نتعامل بشكلٍ
ملائم مع كلّ مرحلةٍ.

إنّ بوابة الحبّ لاتغلق في وجوه المحبين من تلقاء نفسها، لكنهم هم
من يغلقونها بأيديهم، ويضعون عليها الأقفال عندما لا يرون الأعطيات
التي منّ الله -سبحانه، وتعالى- بها عليهم.

يغلقونها وراءهم في عنفٍ عندما يفضّون الطّرف عن النعم التي
يستطيعون التّمتع بها وتدوّقها.

الرسول -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ، وَسَلَّم- كان من أبسط خلق الله وأكثر من وطأ هذه الأرض رضاً وأشدهم تواضعاً وقناعةً، ومع ذلك كانت حياته الزَّوجِيَّة كأجمل ما يكون وأروع ممَّا قد نتخيل.

أثبتت الدِّراسات أنَّ السنوات الثلاثة الأولى هي التي يحدث خلالها أكبر نسبة طلاقٍ، والزَّواج الَّذِي يصمد أمام مشكلات البداية وأعاصيرها يكون حظُّه في الاستمرار والاستقرار بعد ذلك أكبر.

وقد أرجعوا ذلك الاختلاف النَّفسي بين الرَّجل والمرأة واختلاف البيئة والتنشئة والثِّقافة والتَّصادم الَّذِي يمكن أن يحدث من جرَّاء هذا الاختلاف. وكلِّمَّا أعطينا الفرصة لأنفسنا وللطرف الآخر في الفهم والاستيعاب والتَّقرُّب: كان التَّوفيق والنَّجاح في متناول أيدينا أكثر.

*كيف نقس حرارة الحُبِّ ودرجة التَّوفيق في حياتنا الزَّوجِيَّة:

مع أنَّ كلَّ أسرةٍ تختلف عن جارِتها في إدارة وتقييم أمورِها، إلَّا أنَّ هناك جملةً من الأعمدة التي تتكئ عليها البيوت السَّعيدة بصفةٍ عامَّةٍ والتي يجب أن نتعهدها بالرَّعاية قبل أن تتآكل أو تزحف إليها الأمراض القاتلة، ومنها:

١- توافر البيئة الصَّحيَّة للحوار الإيجابي:

فالحوار يُعوَّل عليه كثيرٌ في تنمية الحُبِّ وازدهاره من ناحيةٍ ومحاصرة المشكلات وقتلها في مهدها من ناحيةٍ أخرى، ووجود البيئة

الإيجابية للحوار؛ يجعلنا لانقلق كثيراً على حياة الحُب واستمراره والعكس صحيح.

* العطاء المتّزن:

كلّ طرفٍ يحمل في قلبه دوافع قويّةً وصادقةً للعطاء وتقديم الخير للطرف الآخر، لكن يجب أن يكون هذا العطاء متّزناً بمعنى أن يكون عطاءً خالصاً لوجه الحُب، فهناك عطاءً يسجّل في ركنٍ ما في ذاكرةٍ حتّى إذا حانت لحظة الصّدام حدثت المقارنة بين ماقدّمتُ أنا وما لم تقدّم أنت بينما العطاء الذي أقصده هو العطاء الذي يقدّم من أجل الحُب فقط.

* الاتّزان النفسي:

المشكلات والعقبات أمرٌ لامفرّ ولافكّك منه، فتقبلها بهدوء وإيمان واحتساب، ولا تنهّب نفسك حسراتٍ على مافات، ولا يضطرب جنانك عند كل كارثةٍ أو مصيبةٍ.

* الإيمان باختلاف الطّبائع:

ويجب التّعامل معها بهدوءٍ وصبرٍ ورويةٍ ومحاولة الفهم وتفهم الطّرف الآخر ولا تحاولوا تغيير الطّرف الآخر؛ كي لا يكون كما أن تحبّوا.

١- المرونة تجاه المستجدات.

* الإخلاص وعدم الخيانة.

الرَّجُل والمرأة قبل أن يُغلق عليهما بابٌ واحدٌ، كان لدى كلِّ واحدٍ منهما ثقافةٌ وبيئةٌ وردود أفعالٍ تُجَاه الأشياء، تختلف عن شريك حياته، وهذا الاختلاف يُنشئ نوعًا من المشكلات والمناوشات بين كلِّ من الزَّوجين. والمشكلة هنا أن يطلب أحد الأطراف بذوبان الطَّرَف الآخر في دائرته. وهي المعركة التي يستخدم فيها أسلحته من قوة الشَّخصية أو النفوذ (المادي أو الاجتماعي). وأكَّد علماء النَّفس أنه يجب على الزَّوجين إن أرادوا الوصول لحياةٍ زوجيةٍ ناجحةٍ وسعيدةٍ أن يتفاعلا مع بعضهما بعضًا، وألا يذوبا في كيانٍ واحدٍ أبدًا؛ لأنَّ الزَّواج مؤسَّسةٌ بين شخصين يُضاف إليها أعضاءٌ جددٌ (الأبناء)، وتتأثر سعادة وراحة وقوَّة كلِّ طرفٍ بحالة الطَّرَف الآخر. فهناك تفاعلٌ بين الشريكين يُثير الحُبَّ، ويحفِّزه، ويستفزُّ المشاعر الطيبة، ويدفعها إلى التعبير عن نفسها.

تأكَّد من أنَّ المشكلات لاتعني غياب الحُبِّ أنتما مختلفان في الأفكار والرَّؤى، كلاكما أتى من بيئةٍ مختلفةٍ ممَّا يُنشئ خلافًا في الرأى وتضاربًا في وجهات النَّظر؛ اقبل بهذا، ولا تربط بينه وبين غياب الحُبِّ أو موته.

اعمل على تنمية الحوار دائماً؛ فالحوار يُضيء بأنواره جوانب العقل،
ويُذيب بصراحته الفجوات والشقوق، ويكشف بشفافيته الأوهام
والمشكلات الزائفة.

عندما تشعرين أنك مظلومة، وأنّ ماتقدمينه يُفوق ماتحصلين عليه
بالفعل، وتجدين في قلبك الهمّ من ذلك، فتحدّثي إلى شريك عمرك عمّا
يقلقك.

أمّا محاولة الاندماج، فإنّها في بدايتها والذي غالباً ما يكون في أوّل عمر
الزّواج تثير المشاكل، وتوقع تصادمًا، وإن تحققت يوماً ما؛ فإنّها تُلغي
شخصيّة طرفٍ على حساب طرفٍ آخر ممّا يجرّ مجموعةً من المشكلات
على الطّرف المسلوبه إرادته كفقدان الثّقة في النّفس وغياب المبادرة
والإيجابيّة بداخله، وعدم التّفاعل الحارّ مع الشّريك الآخر أمّا الشّخص
المُذاب فيه، فإنّه وبالرّغم من سعيه إلى هذا الاندماج يتدمّر، ويشكو من
سلبيّة الطّرف الآخر وغياب بريق شخصيّته!

في عادة الأزواج يلتفتون وبقوّة للمشكلات الحياتيّة الكبيرة
والضّخمة، ولا يهتمّون إلى جملة المشكلات البسيطة التي تسيطر على
حياتهم، وتحاصرهم: لتفاهتها، وقلة شأنها.

لكن وللأسف بعد فترةٍ من الزّمن نجد أنّ تلك المشكلات بتراكمها وتنوعها قد أصبحت ككرة الثلج التي بدأت صغيرةً، ثمَّ أخذت تكبر كلما التصق بها مزيدٌ من القطع التّافهة المتناثرة!

فجأةً نجد أنفسنا أمام كارثةٍ تقضّ مضجعنا وتحيل حياتنا إلى عذابٍ وجحيمٍ مستعزٍّ، والسبب مجموعة توافه وصغائر، ليست بذات قيمةٍ أو هكذا كنّا نظنّ!

وهذه المشاكل بحاجةٍ إلى حوارٍ ونقاشٍ جادٍ مع شريكِ حياتك، وإلى جلسةٍ ثنائِيّةٍ بلا مقاطعات يُخرج كلّ طرفٍ مآلديه، ويشكو كلّ منهما للآخر، ولا تتعجلوا التّغيير، بل امضوا نحو سعادتكُم خُطوةً خُطوةً، واستدعوا من ملقّات عقولكم الممارسات الرّومانسيّة الجميلة التي هجرتموها منذُ زمنٍ بعيدٍ، وابدؤوا في تطبيقها.

*اختلاف الصّفات بين الرّجل والمرأة:

١- الرّجل بصمتٍ بينما تثرثر المرأة:

الحديث بالنّسبة للرّجل وسيلةٌ؛ فلا يتحدث إلّا عندما يودّ قول شيءٍ أو استشارة شخصٍ أمّا المرأة، فالكلام بالنّسبة لها غايةٌ في حدّ ذاته؛ فهي تعبّر عن مشاعرها، وتشرح وجهة نظرها، وتحاول فهم ما يحدث لها عبّر الكلام والحديث.

عندما نفهم هذا فإنَّ المرأة ستعلم لماذا يصمَّت زوجها، ولماذا يستنكر حديثها، ويصفها بالثرثرة، وعندما يفهم الرَّجُل ذلك؛ فسيدرك لماذا لا تصمت زوجته إلاَّ عندما تصيب أسنانها مشكلةً ما، ويتفهم كذلك استغرابها من صمته ومحاولتها دفعه لاحتراف الكلام والثرثرة.

وهناك دراسة أوضحت أن الثرثرة ليست صفةً نسائيةً فالرجال أيضاً ثرثارون، بل هم أكثر ثرثرةً من النساء، ولكن ذلك يعتمد على المكان والزمان والموقف.

٢- الرَّجُل يُرَكِّزُ وَالْمَرْأَةُ تَنْفَتِحُ:

تميل المرأة إلى النَّظَرِ للأُمُورِ بِشَكْلِ عَامِّ، ولاتتقبل أن تركز بصرها أو فكرها في عملٍ واحدٍ؛ فالمرأة تُرَضِعُ صغيرها، بينما تُحِيكُ قميص زوجها، وفي نفس الوقت تتحدَّثُ مع زميلتها في الهاتف، بينما الرَّجُل لا يستطيع أن يقوم بشيئين في آنٍ واحدٍ، ولو خاطبه أحدٌ، وهو يتحدث في الهاتف؛ فالثَّورَةُ في وجهه أمرٌ وارِدٌ جدًّا.

١- الرَّجُلُ عَمَلِيٌّ وَالْمَرْأَةُ اجْتِمَاعِيَّةٌ:

عندما يواجه الرَّجُلُ مشكلةً ما؛ فإنَّه يبحث عن الحلِّ المباشِر، ويسأل، أو يستشير، أو يذهب لمكانٍ هادئٍ يساعده على التَّفكير في حلِّ مشكلته، ويتحدَّثُ بمشاكله لشخصٍ يثق فيه، وفي رِجَاحَةِ عقله. بينما المرأة لا تستطيع أن تقاوم إغراء إخبار كلِّ النَّاسِ بمشكلتها؛ كي يشاركها

الجميع، ويتحدّثوا بشأنها في كلّ وقت. المرأة بحاجةٍ إلى مشاركةٍ وجدانيةٍ خاصةً من الزّوج.

عندما تعلم المرأة ذلك، فيجب عليها ألا تحزن عندما ينسحب الزّوج لفتراتٍ عندما تواجهه مشكلةً ما، ولن تزحف إلى قلبها الشّكوك، بل تفهم، إنّما يواجه أمرًا مهمًّا يحتاج منه إلى تركيزٍ واهتمامٍ. عندما يعلم الرّجل ذلك؛ فإنّه لن يتضايق حينما تحدّثه المرأة عن مشاكلها وهمومها، وسيرى أنّ مشاركتها مشاعرهما وهمومها شيءٌ يسعدها، ويعني لها الكثير.

٤ عند مواجهة الضّغوط الرّجل مستفزٌ والمرأة تدفعك إلى الجنون:

كلّما كان الرّجل مضغوطاً أكثر كان بارداً مستفزاً، ولا يطاق هذه السّمات القاتلة تجعل الزّوجة في حالةٍ من الحزن ظنّاً منها أن زوجها يتعمّد تجاهلها وإيذاءها نفسياً مع أنّ هذا الأمر لم يرد في باله مطلقاً، كلّ ما هنالك أنّه مضغوطٌ ومُحبَبٌ، ويحتاج لفترةٍ راحةٍ وصمتٍ وهدوءٍ. بينما المرأة عندما تقع تحت تأثير بعض الضّغوط، فإنّها تكون مبالغاً جدّاً في ردود أفعالها، وتشعر بالقهر الكبير غير المبرّر، بالنّسبة لزوجها تكون رُوحها العاطفيّة متغلّبة على نوازع العقل والمنطق؛ فنراها تشعر وكأنّ الأمور بالغة السّوء، وتخبرك دومًا أنّ لاشيء تحت السّيطرة. المؤسف أنّ الرّجل لا يدرك ذلك، ولا يدرك أنّها حين تنفجر في وجهه

لا تكون قاصدةً إحراجه، وإنما ينبع ذلك من شعورها بأن كلّ الأمور تجري ضدّ ماتمتى، وماتريد.

٥- الزّوجة تحبّ، وتريد التّقديرات الصّغيرة المتواصلة والزّوج يريد تقديرها لخطواته:

خيرٌ للزّوجة أن تقول لها كلمة حبّ كلّ يومٍ من أن تهديها خاتماً الماساً يخطف الألباب؛ لأنّ المرأة تحبّ الأشياء الصّغيرة المستمرة، تحبّ دائماً أن ترسل لها وبشكلٍ دوريّ رسائل تطمئنّها أنّها في قلبك، أمّا بالنّسبة للرجل، فالتّقدير الذي يرضيه هو الذي تعطيه الزّوجة ردّاً على مايقدمه؛ فهو يحبّ أن تقدّر زوجته خطواته وأفكاره وطريقة معالجته الأمور، وهي أن تخبره زوجته بعظيمٍ ماقدّم وروعة ما فعل وجمّ ما فكر، وأبرم!

عندما ندرك هذه الاختلافات؛ سنعلم جيّداً أنّنا لا يجب أن ننظر إلى الحالات التي تنتاب الطّرف الآخر بشكلٍ شخصيٍّ، ونفترض دائماً أنّ هناك اضطراباً في علاقة الطّرف الآخر بنا. وسيدفعك لمحاولة توفير الدّعم النّفسيّ المناسب لشريك حياتك ومحاولة مساعدته على تخطّي الكبوة التي ألمّت به، وسيجعلنا نؤمن بأننا مختلفان تماماً، وأنّه لا يجب قياس ردود أفعال الطّرف الآخر بمقياسنا النّفسيّ تحت أيّ ظرفٍ.

*أمورٌ تساعد على تنمية الحوار الزوجي؛ كي يكون أكثر فعاليةً

وحميميةً:

الحوار الزوجي النَّاجح هو الَّذي يتحرَّر من مفردات المكسب والخسارة، ولا ينتمي من قريبٍ أو بعيدٍ إلى ثقافة الصِّفقات.

١- الحوار يتكوّن من محورين: الكلام والإنصات، والإنصات يُعدّ أحد أهمّ الإستراتيجيّات في إنجاح الحوار. أن تعرف كيف تُنصت يعني: أنّك قد عرفت كيف تكسب أكثر من ثلثي حوارك مع شريكك، والمبدأ الرّئيس للإنصات الفعّال هو التأييد؛ فإنّ شريكك عندما يتحدّث إليك يريد أن يتأكد من أنك قد استوعبت ما يود قوله بشكل صحيح لذا يصبح من المهم أن تتفاعل معه في أثناء الحديث: (نعم - اممم - ماتود قوله هو - أفهمك..) وإذا وافقته على شيءٍ، فيجب أن تعلن ذلك: (صحيح - أوافقك الرأي - بالطبع..)، الإصغاء الجيّد يحتاج إلى مثل هذا التّفاعل، ويكون هذا التّفاعل مهمًّا إذا كان الموضوع الَّذي تتحدثان بشأنه مهمًّا أيضًا أمّا اعتراضاتك، فأجلها حتّى يحين دورك في الحديث.

٢- عندما يأتي دورك في الحديث تحدّث عن نفسك، وليس عن شريكك أخبره بأفكارك ومشاعرك، وليس تفسيرك لتفكيره ومشاعره، واستخدم ضمير المتكلّم (أنا)، وليس ضمير المخاطب (أنت).

٣- لا تتعامل مع الحوار الزوجي بمبدأ (فائز- خاسر)؛ فالانتصار في الحوار الزوجي يكون بالتفاهم وزيادة الحُب والتّقارب بين الزوجين، قد نتحاور في نقطة ما، ونختلف فيها، لكن لا يجب أن نصل للمرحلة التي يأخذ فيها الحوار شكل المعركة التي لا بدّ أن ينتصر فيها طرفٌ على حساب الطرف الآخر!.

٤- قد تتنازل عن شيءٍ من حقوقك إذا لزم الأمر، وقد تغضّ الطرف عن شيءٍ من سلبيّات الطرف الآخر؛ كي لا تسبّب له حرَجًا أو ضيقًا. والتّجاوز والتّغافل وغضّ الطرف عن السيّئات من شيم العظماء الكرام.

٥- تأكد دائمًا أنّ هناك حلًّا وسطًا يُرضي الطرفين، تقابلًا في منطقة وسطية وارضيا بها.

٦- عند مناقشة المشاكل الحساسة حاول دائمًا أن تكون إيجابيًا، واطرح حلولًا منطقيةً وواقعيةً، تحلّ بكثير من الحنان والتّفهّم والصّبر، وحاول ألاّ تتهم الطرف الآخر مثلًا بأنّه مُبذّر أو أنّه عصبي؛ لأنّه سيأخذ جانب الدّفاع والردّ بعصبية.

٧- حاول تأجيل الحوار إذا شعرت بأنّه تطوّر، أو علت سخونته، ولا تقل انتهى الوقت؛ فأنت لا تؤجل الموضوع، بل تنهيه ولكن قل: حسنًا مارأيك

أن نُؤجل الحوار لوقتٍ آخر؟ ولا تعلّل ذلك بأنّ حالة شريكك لا تسمح بمواصلة النقاش؛ فأنت بذلك تهيئه.

٨- لا تتم أيّ منطقيّ أو فكرةٍ لدى شريكك بأنّها تافهةٌ أو سخيّةٌ، ولا تحقّر من طريقة تفكيره أو رؤيته للأمر ليس عيباً أن تخالفه الرأى؛ ما دامت مخالفتك له لم تخرج بحوارك إلى التعديّ النفسى أو اللفظى.

*عقبات تقف حائلاً أمام اكتمال نموّ الحبّ:

١- القناعة بأننا على صواب لمجرد أننا نحن:

يقع الزّوجان بهذا الخطأ، ويأنفان من الاعتراف به؛ كلّ منهما يبني كثيراً من آرائه ومواقفه بصلايةٍ وقوّة، ويأخذان في الدفاع عنها وتبرير السلوكيات التي تنبع منهما بناءً على هذا المعتقد الراسخ مع أنّه قد يكون في بعضٍ أو كثيرٍ من الأحيان غير صحيحٍ؛ ابن آراءك دائماً على أنّه لا وجودَ للحقّ المطلق في هذه الحياة، وتأكّد عندما تبني آراءك ومعتقداتك أنّ هناك وجوهاً أخرى للحقيقة قد لا تكون واضحةً أمامك ورؤى جديدةً قد تُفاجأ بها بعد ذلك؛ (العقل كالمنطاد لا يعمل إلا، وهو مفتوح)، والعقول لا تكون مفتوحةً إلا في حالة قبولها لوجهة النّظر الأخرى، وتعاملها بمرونةٍ مع وجهات النّظر التي تختلف معها، وتقبل النّقد والنّقاش بهدوءٍ ومنطقيّةٍ.

٢-الجدال:

هو نقيض الحوار الهادئ المتزن الذي يُعدّ أحد شرايين الحُبّ الرئيسيّة، نجد أنّ الجدال والنقاش الحادّ أحد أقوى أسباب تدمير الحُبّ ضراوةً وقسوةً؛ فالكلّ يتحدّث، ويناقد، ويلقي بالكلمات والعقل في إجازة مفتوحة والمنطق في سُبّات عميقٍ. مشكلة الجدال أنّه معركة كرامةٍ، والمرء منّا يستشعر أنّه لابدّ أن ينتصر في جداله، وإلا سيُعدّ مهزومًا مدحورًا حتّى لو كان نصره على حساب المنطق والكلام المتزن؛ وهذا ما يدفع المجادل إلى الاستماتة في تأكيد وجهة نظره.

هناك إشاراتٌ تدلّ على أنّ النقاش عقيمٌ ويجب إيقافه وبسرعةٍ. أوّل إشارة: هي غياب لغة العقل، وإنكارٌ كاملٌ للحقائق الواضحة، ورفض المسلمات التي لا تحتاج إلى كلام.

والإشارة الثّانية: ارتفاع الصّوت عن مستواه الطبيعيّ والصّراخ والجِدَّة والشدّة في التّعبير والكلام! والإشارة الثّالثة: هي تكرار الكلام مرّةً تلو الأخرى وإعادة نفس الجمل وعدم الإتيان بجديدٍ.

والإشارة الرّابعة: هي السّخرية والتّهكّم والاستهتار على الحديث ومحاولة استفزاز الطّرف الآخر. عندما نعطي للحوار الزّوجي أهميّةً كبيرةً؛ فبوجوده يختفي الجدال، ويغيب النقاش الغاضب المُنفعل.

٣- الاحتقار والازدراء:

التقليل المستمر من الجهد الذي يبذله كل طرفٍ شيءٍ في غاية الخطورة. وأخطر كلمةٍ توجهها الزوجة لزوجها عبارة: (ما الذي تقدمه لنا؟)، أو (نستطيع العيش دونك)، أو (سواءً أكنت موجوداً أم لا فلا فارق) وأقصى ما يمكن أن يوجهه الزوج لزوجته قوله: (لقد كان زواجي منك خطأً مضى) هذه العبارات في غاية الخطورة وغير قابلة للمعالجة والتّصحيح، وبخاصّةٍ عندما يتعرض الأمر لرجولة الرّجل أو مشاعر المرأة تكون المشكلة مستعصية على الحلّ، ولا يمكن نسيانها.

د/ (جون جوتمان) أستاذ الطّب النفسيّ: (يؤكّد أنّ الازدراء هو أخطر معوّل يهدم البيوت):

فيجب الحفاظ على مساحة الاحترام المتبادلة وعدم تجاوزها تحت أيّ ظرفٍ عند الغضب من شريك حياتك، ولا يعني هذا المساس بكرامته وانتهاك كبريائه. وإذا أخطأنا ذات مرة دون أن ننتبه؛ لنحاول الاعتذار سريعاً ومداواة هذا الجرح ببلسم التّسامح والاعتراف بالذّنْب والإقرار بالخطأ والوعد بعدم العودة إليه مرّةً أخرى.

٤- النّديّة:

متى ما أصبح للقارب ربانان؛ استطعنا أن نتنبأ بوشك غرقه أو ضياعه وسط الأمواج. أحد أهمّ العوامل المهمّة؛ لإنجاح مشروعٍ هي

وجود رئيس أو قائد يتحمّل إصدار القرارات ومتابعتها وتسيير المشروع دون تخبُّط أو تشبُّت.

وفي الحياة الزوجية لا يختلف الأمر كثيرًا؛ فالرجل يقوم بمهام القوامة والقيادة، ويُسخّر جهده؛ لتخطي العقبات والمشكلات التي تقف أمام سفينة الزواج، هناك زوجٌ ناجحٌ في مسئوليات القيادة، وآخر جانبه الصّواب وأيضًا هناك قائدٌ ديكتاتوريٌّ وآخر يشاور، ويأخذ بالأراء، ولا يُبرم رأيه؛ حتّى يستشير زوجته، وأخذ رأيها في كلّ ما يُستجد من الأوضاع. ومن أهمّ العوامل التي من شأنها زعزعة صرح الزواج هو التعامل بنديّة بين كلا الزوجين ومحاولة كلٍّ منهما -خاصّة الزوجة- رفع راية العصيان والإصرار؛ وهذه مشكلةٌ وتحديّ كبيرٌ يواجه بنياننا الزوجيّ والوعي بأضراره، وما يجلبه من شُرور شيءٍ بالغ الأهميّة؛ ويجب على الزوجات أن يؤمنن بأنّ الزوج هو قائد الحياة، وهو المخوّل فقط بتسيير سفينة الزواج، وهو وحده المسؤول عن وضع الخطوط العريضة وصياغة القوانين. أمّا أنت؛ فمستشاره المخلص ووزيره الحكيم تشاركينه القرار، وتبادلينه الرأى، وتعاملينه بما يليق به وبقوامته، لاتشككي أبدًا في قدرته على اتّخاذ القرار الصائب أو تسهيني بمقدرته على وزن الأمور ومعالجتها، وبذكائك تستطيعين مشاركته القيادة ومعاونته بوضع القوانين دون أيّ إخلالٍ أو رفع راية العصيان والنديّة، أديري حياتك بذكاءٍ ودون انتهاكٍ لحرمة الرجل وقوامته.

٥-الجَوَّ العَدَائِيّ:

الجَوَّ العَدَائِيّ هو الَّذِي يَعِشُّ فِي سَمَاءِ حَيَاةٍ وَصَفَهَا رَبَّنَا بِأَتَمِّهَا (مَوَدَّةٍ وَرَحْمَةٍ) مِنْ شَأْنِ هَذَا الْجَوِّ العَدَائِيّ أَنْ يَدْمِرَ الزَّوْجِينَ، وَيَصِيبَ الأَبْنََاءَ بِعُقْدِ نَفْسِيَّةٍ وَانْحِرَافَاتٍ سَلْوَكِيَّةٍ لِأَتْحَمَدِ عَقْبَاهَا. النَّظَرَاتِ الحَادَّةِ الَّتِي تَشْبِهُ الصَّفْعَاتِ وَالكَلِمَاتِ الجَارِحَةِ الَّتِي تَفُوقُ اللِّكْمَاتِ وَاجْتِنَابِ الأَبْنََاءِ فِي صَفِّ أَحَدِ الزَّوْجِينَ وَإِشْرَاكِهِمْ فِي الحَرْبِ الدَّائِرَةِ، كُلِّ هَذَا يُنذِرُ بِكَارِثَةِ أُسْرِيَّةٍ لَنْ يُجْدِيَ مَعَهَا إِصْلَاحٌ أَوْ تَهْدِئَةٌ. وَالتَّغْلِبُ عَلَى هَذَا الأَمْرِ يَكُونُ بِالِاحْتِكَامِ إِلَى الرِّصِيدِ الأَخْلَاقِيِّ لَدَى الزَّوْجِينَ أَوَّلًا، وَبِالِاحْتِكَامِ إِلَى الضَّمِيرِ وَصَوْتِ العَقْلِ وَندَاءِ الإِيمَانِ بِدَاخِلِ كُلِّ مِنْهُمُ ثَانِيًا. ثُمَّ بَعْدَ ذَلِكَ يَكُونُ بِتَنَازُلِ كُلِّ طَرَفٍ عَنِ شَيْءٍ مِنْ حَقُوقِهِ لِطَّرَفِ الأُخْرَى، وَتَقَبُّلِ كُلِّ وَاحِدٍ لِفِكْرَةِ أَنْ يَكُونَ مُخْطِئًا بَعْضَ الوَقْتِ، وَمِنْ الأَهْمِيَّةِ غَضَّ الطَّرَفِ كَثِيرًا، وَعَدَمِ التَّشَبُّثِ بِأَرَائِنَا. بَعْدَ ذَلِكَ يَأْتِي قَبُولُ النِّقْدِ وَالِاسْتِمَاعِ وَتَعَلُّمِ الرِّضَا وَقَبُولِ الحُلُولِ الوَسْطِيَّةِ المُنطَقِيَّةِ، وَعَدَمِ الإِصْرَارِ عَلَى وَجْهَةِ نَظَرٍ بَعِينِهَا. يَجِبُ أَنْ يَكُونَ فِي الحَيَاةِ الزَّوْجِيَّةِ طَرَفٌ أَكْثَرَ عَقْلًا قَادِرٌ عَلَى قِرَاءَةِ الأَحْدَاثِ وَبَارِعٌ فِي احْتِوَاءِ المَشْكَلَةِ وَإِطْفَائِهَا فِي الوَقْتِ المُنَاسِبِ حَتَّى وَإِنْ كَانَ عَلَى حِسَابِ نَفْسِهِ حَتَّى وَإِنْ قَدَّمَ فِي سَبِيلِ ذَلِكَ بَعْضَ التَّنَازُلِ؛ فَدُونَ التَّنَازُلِ وَغَضَّ الطَّرَفِ لَنْ تَسِيرَ الحَيَاةُ لِلأَمَامِ أَبَدًا.

٦-التَّقدُّ بدلٌ من الشُّكوى:

أن تشكو فهو حقٌّ لا يمكن لأحدٍ معارضتك فيه، أن تنقد يعني أن الطرف الآخر مخطئٌ. معظمنا عندما يتعرَّض لمشكلةٍ ما؛ فإنَّه بدلاً من أن يشكو بشكلٍ مبسَّطٍ، ويطلب الدَّعم النَّفسيَّ والعاطفيَّ؛ فإنه يوجِّه نقدًا مكثَّفًا أو متقطَّعًا لشريك حياته بشكلٍ يُظهره، وكأنَّه سببُ مشكلاته كلِّها، وأنَّه لولا وجوده في حياته لغدت حياته أجمل وأروع وأهدأ. عندما تشكو، فأنت تشكو من مشكلةٍ تُورِّقك، ولكن عندما تنقد، فأنت غير راضٍ عنه، وأنَّه هو سبب تعاستك؛ يجب أن نتعلَّم التَّعبير الصَّحيح عن مشاعرنا من خلال الشُّكوى التي تُذهب الهمَّ، وتجلب الدَّعم، وتخبر شريك الحياة أنَّنا نواجه مشكلةً نحتاجه جوارنا فيها مع عدم المساس بشكلٍ أو بأخر به أو بتوجيه اتهامٍ مباشرٍ له.

٧- أن تقارن شريك حياتك بشخصٍ آخر:

هذه هي الضَّربة القاضية: أن تقارن زوجتك بامرأةٍ أخرى فهذا أشدَّ من ضرب السيوف، أن تقارني زوجك برجلٍ آخر قد يكون هذا آخر موقفٍ في حياتكما الزَّوجية، يجب أن نقبل شريك حياتنا، كما هو قد نوجِّهه، أو نحاول معه؛ كي يصلح شيئاً من سلوكه أو فكره لكن محاولة دفعه ليشبه فلانا أمر لا يمكن قبوله أبداً.

٨- الاحتكام إلى النوايا لا السلوك:

أنت تحبّ زوجتك، وقلبك ينبض بالشوق لها، لكنك لاتقول ذلك، ولاتدللّ عليه مكتفياً فقط بأنّ ما في قلبك يجب أن يشعر به شريكك من تلقاء نفسه، وهذا أمرٌ غيرُ صحيحٍ؛ لأنّ شريك حياتك والبشر عامّةً تبني آراءها على سلوكك، لانواياك؛ إذا أحببتَ شريكك؛ فيجب أن تخبره بذلك، وإذا غضبتَ منه، فلا تتردّد في مصارحته، ولا تسجن في صدرك مشاعرك المختلفة سلبيةً كانت أو إيجابية، ولاتعتمد على النوايا الطيبة وحدها فكثيراً ما أخطأ البشر في قراءتها خاصّةً إذا خالفها سلوكك.

الأنماط الشائعة للأزواج والزّوجات عند حدوث مشكلةٍ ما:

١- الشريك الهجومي:

الشريك الذي يندفع في أيّ مشكلةٍ زوجيةٍ؛ كي يلقي باللوم على الطرف الآخر دائماً هو في الموقع السليم والآخر هو سبب ما يواجههم من مشكلاتٍ، كلماته كالقذائف حُجته لاتقبل المناقشة.

هذا النوع سببه التوتر في البيت كلّهُ، والتعامل معه يجب أن يكون بالهدوء لا بالصوت العالي، يجب أن تتفق معه على آليةٍ لإدارة الحوار، حدّثه أنّك تحبّه، وتحترمه، عند التعامل مع الشريك الهجومي من الجميل امتلاك الهدوء والحكمة وكظّم الغيظ واستشعار الفائدة التي ستعود على المرء من ذلك، يقول الرسول -صلى الله عليه ، وسلّم:-

(مامن جُرعةٍ أعظمُ أجرًا عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله) رواه "ابن ماجه".

٢- الشَّرِيكُ الْمُنْسَحَبُ:

جملته الخالدة: (لنتحدّث في هذا الموضوع فيما بعدُ)؛ ممّا قد يصيب الشَّرِيكُ الآخر بحالةٍ من الانفجار أمام بروده وانسحابه المستفزّ. إذا كان شريكك من هذا النوع؛ فالأفضل ألاّ تنفجرَ غيظًا أو حنقًا منه، بل حاول أن تجاريه في اختصاره قل له: (حسنًا لنؤجله لما بعدُ) تحلّ بالصبر والهدوء في أثناء تعاملك معه، وحدّثه عن المشكلة في وقتٍ آخر.

٣- الشَّرِيكُ الْمُسَالِمُ:

يعمل على طرد المشكلات باستماتةٍ، لا يحبّ النقاش أو الشجار، كلّ مايشغل باله في أيّ مشكلةٍ هو الخروج بالعلاقة الزوجيةً بسلام، هو زوجٌ يحبّ الهدوء والسكينة بيد أنه قد يجنح إلى السلبيّة في أوقاتٍ عدّة؛ تفاديًا لمواجهةٍ ما وهذا الزوج يجب أن نستغلّ فيه حبّه في البعد عن المشكلات مع تذكيره في الأوقات التي تحتاج إلى تدخّلٍ حازمٍ بأهميّة الحسم والمواجهة.

٤- الشريك المراءغ:

لا يمكن للطرف الأخر إقامة حجة عليه، مراءغ كالتعلب بدهاءٍ لايوصف، يقلب الطاولة، ويغير مجرى الحديث؛ ليعلن بابتسامةٍ مستفزةً أنه على حقٍ، يقتنص خطأك، ولو كان بسيطاً، فيضخمه، ويقلل من حجم خطئه حتى يكاد يخفيه، وتعاملك مع هذا النوع لا يكون بالشكوى ولامحاولة مجادلته؛ فهذا ملعبه، وإنما بالهدوء والتركيز على المشكلة وعدم الإنسياق وراء مراءغاته مهما يحاول البعد بك عن مركز المشكلة أعدّه إلى نقطة الخلاف بهدوءٍ وحكمةٍ.

٥- الشريك الحكيم:

يمتلك ذكاءً وحكمةً؛ تؤهله للخروج من المشكلات بهدوء، يتصرف بشكلٍ مرضٍ له وللطرف الأخر؛ يجب شكر هذا الشريك بمعاملته بالمثل وتقدير عقله وتفكيره، واحذر أن يغرّك عقله وحكمته؛ فتزيد من مشاكساتك، واحمد الله أن وهبك مثل هذا الشريك الرائع.

عند حدوث مشكلة زوجية يجب أن تنتبه لما يلي:

١- المشكلات الزوجية مفيدة أحياناً؛ فالبيت الذي بلا مشكلات بيت طمست فيه شخصية طرفٍ لصالح الطرف الأخر؛ فمن الصّحي والضروري وجود المشكلات؛ لأسبابٍ عديدةٍ منها تأكيد الاختلاف

والتَّحَاوُرُ وإثراء التَّجْرِبَةِ؛ للعثور على حلولٍ لما يواجه الاثنين من معضلاتٍ موضوعيَّةٍ تفرضها الوقائع اليوميَّة.

٢- ابدأ النَّقاشَ بلطفٍ : لاتصعّد وتيرة الخلاف منذ اللحظة الأولى، ولا تبادر بالنَّقد والازدراء أو بشكلٍ فيه رُوح المواجهة والنِّديَّة بمقدار ما تتمتع به من لطفٍ وحنويكون خروج الحوار أو النَّقاش بشكلٍ سليمٍ مُرضٍ لكلا الطرفين.

٣- مهما كان الخلاف حادًا، فإننا مع ذلك لسنا أعداء، هذا ما يجب أن يقرَّ في وجدان كلِّ منكما، ويجب أن نؤمن أنَّ الحُبَّ لا يطرد المشكلات، وإنَّما يجليها لا بدَّ أن نحبَّ بعضنا بعضًا، ونغارُ على بعضنا بعضًا أن يكون هناك مناوشاتٌ ومشكلاتٌ، وهو أمرٌ محمودٌ مادام ليس به مايجرح، ومادمننا قادرين على حصره في حجمه الطَّبيعي. أمَّا الهجوم والصُّراخ والاحتجاج الحادّ فهو الَّذي يصنع شقاقًا وعداءً.

٤- تفادي الوصول إلى مرحلة الانفجار: عندما ترتفع حدَّة النَّقاش، وتبدأ نقطة الانفجار، وتظهر، وتلوح في الأفق؛ فيجب أن نبحث وباستماتةٍ عن سبيلٍ؛ لمنع حدوث هذا الأمر؛ فهذه النقطة بالذات تشكّل محورًا مهمًّا في استمرار الزَّواج، ويكون هذا ممكنًا إذا ما امتلكننا القدرة على تهدئة النَّفس وتهدئة الطَّرف الآخر بالتَّعاطف والإنصات الجيِّد الأمر الَّذي يرجح حلَّ الخلافات العائليَّة بفاعليَّة، وهذا مايجعل الخلافات

الصّحيحة بين الزوجين معارفاً حسنةً تسمح بازدهار العلاقة الزوجية، وتتغلب على سلبيات الزواج التي إن تركها الطرفان تنمو؛ فسوف تهدم الزواج تماماً.

٥- تنقية النّفس من الأفكار المسمومة: يؤكّد د.جون جوتمان (العالم النفسي) أنّ حالة انفلات الأعصاب تثير وبشدة الأفكار السّلبية عند الطّرف الآخر، وبالتالي تساعد الطّرف الغاضب على إصدار أحكام قاسية قويّة.

يؤكّد د.جون جوتمان أنّ إزالة الأفكار المسمومة من النّفس تساعد على معالجة هذه الأفكار بشكلٍ مباشرٍ، فمثلاً عندما تقول الزّوجة منّا: (أنا لأستحق مثل هذه المعاملة)، (لماذا يعاملني دائماً بهذه الطّريقة السّخيفة)، (إنّه يتعمّد إهانتي واستفزازي). فكلّ هذه العبارات، وما شابهها تتسبّب في أحاسيسٍ مدمرةٍ تُشعر المرء خاصّة الزّوجة بأنّها ضحيّة بريئة، كما أنّ التمسك بهذه الأفكار والشّعور بالغضب وحرّج الكرامة تُعقّد الأمور، وكي يتخلّص الشّريك من قبضة الأفكار المسمومة؛ يجب عليه أولاً رصدها بوعيٍ وإدراكٍ كاملين وعدم تصديقها والتشكيك الدائم في صدقها، وبذل مجهودٍ في استرجاع شواهدٍ تدحض هذه الأفكار بدلاً من أن تقول الزّوجة مثلاً: (إنّه لم يعد مهتمّ بي - إنّه أنانيّ). تتذكّر المواقف التي ضحّى زوجها فيها من أجلها واللحظات التي اهتمّ فيها

بمشاعرها وحقوقها، وتقول لنفسها: (مع أنه يضايقني الآن، فهو يهتم بي في أوقاتٍ كثيرة، ويراعي مشاعري وحقوقى، وهو أبو أبنائي، وطالما تعب من أجلنا، واهتم بنا، ولا يجب أن أنسى كل هذا رغم حنقي منه الآن.

٦- تخلص من داء الإنصات الجزئي: لقد ثبت أن البشر يميلون إلى سماع الجزء الذي يريدون سماعه دون الاهتمام بالإنصات لكل ما يُقال؛ فهذا الإنصات الجزئي غالبًا ما يحدث عندما يكون الحديث ذا طابعٍ جديٍّ ودقيقٍ وحساسٍ يدفعنا هذا الخلل إلى صمّ الأذن بشكلٍ لا إراديٍّ عن نقاطٍ إيجابيةٍ كثيرةٍ في طيّات الحديث والتركيز فقط على مآنود التركيز عليه.

٧- عندما تعبّر زوجتك مثلاً عن قلقها وحزنها واكتئابها من بقائها في المنزل طيلة اليوم، بينما أنت في العمل الذي يلتهم جُلَّ وقتك، فأنت لا تتفهّم شكواها، ولا تشعر بها أو اكتفيت بمعرفة أنّها ضجّرة، وتريد الخروج، وربما تبدأ بعد ذلك في ترديد نفس الاسطوانة المكرّرة: أنّك تعمل من أجل حياةٍ كريمةٍ لكما ولأبنائكما. يجب عليك أن تستمع بحسبٍ مُرهِفٍ لما تقوله، وتتفهّم بدقّةٍ حجمِ شكواها، وتحاول إدراكٍ وجهةٍ نظرها، وتفهم تفسير ما تحاول قوله بمعاييرها لا معاييرك.

٨- توقّف عن لوم الطّرف الآخر، وركّز على حجم مساهمتك أنت في إيجاد حلولٍ للمشكلة، انظر لما يمكنك أن تقدّمه؛ لإنهاء الخلاف دون النّظر لدوره في إشعال نارِ الخلاف.

٩- لاتستخدم ما أخبرك به شريكك من أسرارٍ في لحظة ثقةٍ في أثناء جدالكما؛ فهذا من شأنه أن يُبعد الأمان عنكما، ويشعر الطّرف الآخر بعدم الثّقة.

١٠- حاول أن تخبرَ شريكَ حياتك بما تحسّ به من مشاعر: (ألم - حزن - دهشة - خوف) وبطرقٍ مختصرةٍ؛ فهذا من شأنه أن يخلّق نوعاً من التّعاطف الحارّ المتبادل مع حالتك.

١١- ضع شريكك في ذهنك، وأنت تجهّز بأرائك، وتُلقي بما لديك، ضعه في ضميرك، وتلطّف معه، ولاتنس أنه شخصٌ مختلفٌ عنك، ويمتلك خبرةً حياتيةً غير التي تمتلكها دفعته لقولٍ يخالف قولك ورأيٍ قد لا يستسيغه عقلك.

١٢- لآتنبه النقاش دون وضع حدٍ له: فإمّا إنهاؤه، وإمّا تحديد وقتٍ آخر؛ لمناقشة مالم يتمّ الاتفاق عليه.

١٣- تذكّر دائماً أنّ أقرب الطّرق بين نقطتين هو الخطّ المستقيم: في بعض الأحيان يكون التّحايل والالتفات حول الحقيقة ذا نفع، لكن

نجاح ذلك يظلُّ محدودًا، وعلى المدى الطويل لا يصحّ إلا الصّحيح؛ إن الخطأ من طبيعة البشر، والاعتذار حال اكتشاف الخطأ أحد أهمّ سمات الشّخص المُنصف والشّجاع، يمكنك أن تجعل حوارك أكثر سلاسةً، وأقلَّ حدّةً وذا طابعٍ وديٍّ يساعد على حلّ المشكلة، وتناهى بنفسك وشريكك عن الإسفاف والتّركيز دائمًا على العيوب الشّخصيّة والسّلبيات الّتي يقع فيها كلُّ طرف.

إنّ الخلاف الزوجي بالنّسبة للزوجين اللذين يمتلكان ذكاءً وفطنةً أحد العوامل المضيفة الّتي تؤدي إلى حبٍّ دائمٍ وراسخٍ.

وبالإرادة القويّة نستطيع تغيير الكثير من سلوكياتنا غير الصّحيحة بأخرى أكثر إيجابيّة، ونستطيع تعلّم كيف يمكننا عند الخلافات أن ندفع عجلة حياتنا نحو مزيدٍ من الحُبِّ والنّموّ والتّقدّم بدلًا من تركها للنّقاش الحادّ وسوء الفهم؛ ليقضيا علمها.

الزّوجة تحتاج دائمًا إلى دعمٍ عاطفيٍّ لا ينقطع؛ إنّها تشكّك في الحُبِّ، إن لم تغزّه عباراتٌ رومانسيّةٌ مستمرّةٌ.

* كيف تتعامل مع زوجتك؟

- عليك أن تفهم طبيعة شخصيّتها: فلكلّ امرأةٍ شخصيّتها، ولكلّ شخصيّةٍ مفاتيحها، وأن تحبّها كما هي، ذلك الحُبّ غير المشروط الّذي

يتجاوز عيوبها، ويتجاوز تفاصيل شكلها ولحظات ضعفها أي: أنك تحبها هي بكلّ كيانها، وبكلّ جمالها، وبكلّ نقصها، وبكلّ قوتها، وبكلّ ضعفها.

- لا تكثر من انتقادها؛ فالمرأة لا تحبّ من ينتقدها بكثرة، ولو كان النقص في محلّه.

- أن تحترمها؛ فهي أولاً: إنسانةٌ كَرَّمها الله -تعالى-. وثانياً: زوجتك التي اخترتها من بين نساء الأرض، وثالثاً: أمّ أولادك وبناتك، ورابعاً: حافظة سرّك وخصوصياتك، وخامساً: راعية سكنك وراحتك وطمأنينتك.

- أن تحبها؛ فالحُبّ هو أعظم نعمةٍ يُنعم الله -تعالى- بها على زوجين.

- أن تستشيرها، واستشارتها تنبع من احترام إنسانيتها واحترام عقلها وتقدير وجودها.

- أن تكون سعادتها أحد أهدافك المهمة.

- أن تسيطر على مشاعرك السلبية نحوها خاصةً في لحظات الغضب.
- تذكّر المناسبات السعيدة، قدّم الهدايا، ولو كانت بسيطة.

- تزيّن لها كما تحب أن تزيّن لك، وتودّد لها كما تحب أن تتودّد لك.

- تجنّب إهمالها جسديًا أو نفسيًا أو عاطفيًا؛ لأنّ الإهمال يقتل كلُّ شيءٍ جميلٍ في العلاقة.

- أشعر زوجتك بالأمان؛ فهذا الشّعور من الاحتياجات الفطرية للإنسان عمومًا، وللمرأة على وجه الخصوص.

- احفظ السرّ؛ فالعلاقة الزوجية علاقةٌ شديدة القرب، شديدة الخصوصية، عالية القداسة؛ ولذلك فالحفاظ على سرّ الزوجة هو حفاظٌ على القرب والخصوصية.

- وأكثر ما تحبه النساء أن تعطىها حرية الاختيار!

* كيف تتعاملين مع زوجك؟:

- أن تفهمي طبيعة شخصية زوجك؛ فلكلّ شخصية مفاتيح ومدخل.

- ظروف نشأته؛ فهي تؤثر كثيرًا في تصوراته ومشاعره وسلوكه وعلاقاته بك وبالناس.

- أن ترضى به رغم جوانب القصور؛ فلا يوجد إنسانٌ كاملٌ، والرضا في الحياة الزوجية سرٌّ عظيمٌ؛ لنجاحها.

- لا تكثري من لومه وانتقاده؛ فهذا يكسر تقديره لذاته وتقديرك له، ويقتل الحُبَّ بينكما.

- عبّري عن مشاعرك الإيجابية نحوه بكلّ اللغات اللفظيّة وغير اللفظيّة، ولا تخفي حبك عنه خجلاً أو خوفاً أو انشغالاً أو تحفظاً.

- احترمي أسرته، واحتفظي دائماً بعلاقةٍ طيّبةٍ ومتوازنةٍ مع أهله وأقاربه.

- اجعلي سعادته وإسعاده أحد أهمّ أهدافك في الحياة؛ فإنك إن حققت ذلك تنالين رضاه، والأهمّ من ذلك رضا الله.

- حفظ السرّ؛ فالعلاقة الزوجيّة علاقةٌ شديدة القرب، شديدة الخصوصية، عالية القداسة؛ ولذلك فالحفاظ على سرّ الزّوج هو حفاظ على القرب والخصوصيّة.

- أن تكوني متجددةً دائماً؛ فهذا يجعلك تشعرين بالسّعادة لذاتك، ويجعل زوجك في حالة فرحٍ واحتفاءٍ بك؛ لأنه يراك امرأةً جديدةً كلّ يوم، فلا يملّ، ولا يبحث عن شيءٍ جديدٍ خارج البيت، والتّجديد يشمل الظّاهر والباطن.

- احرصى على ثقافتك العامّة والمتنوّعة؛ كي تكون هناك خطوطُ اتصالٍ بينك وبين زوجك، وبينك وبين المجتمع؛ فالمرأة المثقفة لها طعمٌ خاص، ولها بريقٌ يميّزها، وهي تُغري بالحديث الجذاب المتنوّع.

- أن تكون غيرتك عاقلة ومعقولة تدلّ على حبّك لزوجك وحرصك عليه.

- تجنّبى إهماله مهما كانت مشاغلك أو مشاكلك أو مشاعرك.

- على الرّغم من الاقتراب الشّديد في العلاقة بين الزّوجين إلّا أنّ الزّوجة الذّكية تحرص على ضبط المسافة بينها وبين زوجها اقتراباً وبعداً؛ كي تحافظ على حالة الشّوق والاحتياج، متجددةً، ونشِطةً طولَ الوقت؛ الزّوجة الذّكية هي الّتي تتعامل مع الغضب بطريقةٍ صحيحةٍ، وهي الّتي تنتقي الكلمات المناسبة والرّقيقة والموضوعات الإنسانيّة، وهي الّتي لاتذكره بكمّ المسؤوليّات، وتحاول تغيير الرّوتين داخل العائلة. الزّوجة الذّكية هي الّتي تبتعد عن الغيرة المُدمّرة، وهي الّتي تشعر بقبولها لزوجها كما هو دون تغيير، وتعلن بذكاءٍ عن الرّاحة والرّضا والشّعور بالأمان.

* كيف تشجّع زوجتك وتحفّزها؟

هل من الممكن أن تنمو الوردة دون أن تُسقى بالماء؟

بديهياً لا؛ فالحُبَّ قرينُ الوردِ بحاجةٍ إلى أن يُسقى؛ لينمو،
ويزدهر، وماء الحياة بالنسبة للحبِّ هو التحفيز.. والقصد بالتحفيز
إشعال رغبةٍ عارمةٍ وصادقةٍ في نفس المحبوب تدفعه دائماً للبذل
والعطاء بحبٍّ وإخلاصٍ.

وسؤالنا -للزوج- كيف تُشعل تلك الرغبة في زوجتك؟
إنَّ أفضل طريقة تحفّز بها زوجتك هو أن تشعرها بأنّها عزيزة؛
فالزوجة التي تشعر بأن زوجها يعزّزها، ويتعامل معها على أنّها إنسانةٌ
لها شخصيتها المستقلة التي يجب أن تُحترم، تكون دائماً متحفّزة
للعطاء والبذل، ونشر أريج حبّها على بيتها وزوجها، على التقيض منها
الزوجة التي تشعر بأنّها مهانةٌ، وأن زوجها يطالبها بإلغاء شخصيتها
والدوران في فلكه فقط، فتعيش حالةً من القحط العاطفي الذي
ينعكس على الزوج والأسرة برمتها.

فالمرأة تستعذب الكلام الجميل وعبارات الغزل؛ فاجعل على
لسانك دائماً كلمات التحفيز التي تُسعد زوجتك، وتشعرها باعتزازها
مثل: أنت أميرة قلبي وليكة فؤادي، إنَّ نظرة حبٍّ من عينيك كافية؛
لإعطائي شحنةً أتحدّى بها الكون، أينما أسير يظلّ المكان الذي أنت
فيه قبلة قلبي.. إلخ من الكلمات التي يرى الزوج تأثيرها على زوجته،
وأنها تحبّ سماعها؛ فالكلمة الطيبة صدقة".

* الدعم العاطفي الأول للزوجة؟

• الدَّعم العاطفيّ الأوّل للزّوجة:

هو قول كلمة أحبك بكامل مشتقاتها: (أشتاق إليك - أعشقتك - أهواك) وبشكلٍ مستمرٍّ ودائمٍ.

• الدَّعم الثَّاني:

يكون باستخدام وسائل التّعبير عن الحُبّ مثلًا الهدايا، والزّوجة لاتهمّها إن كانت الهدية بسيطة أم غالية الثمن، ومازالت الوردة هي المتحدّث الرّسميّ باسم الحُبّ، ومازال العطر يحتلّ مكانةً متقدّمةً في قائمة أكثر الهدايا إسعادًا للزّوجة.

• الدَّعم الثَّالث:

وهو القيام بالواجبات المنزليّة البسيطة

• الدَّعم الرّابع:

المعاملة الخاصّة: الزّوجة تنتظر دائمًا أن يعاملها زوجها بشكلٍ مختلفٍ عن أصدقائه ومعارفه وباقي عائلته تحبّ أن يسرّ إليها بأخباره الجديدة ومشاريعه المستقبلية، وتغضب بشدّة إن علمت بأمرٍ ما يخصّ زوجها من أحدٍ؛ لأنّها تتوقّع أنّها الأهمّ في حياة زوجها، ولذا فمن الطّبيعيّ أن يهتمّ بها أكثر من أيّ شخصٍ آخر في هذا العالم.

نحتاج أن نقف متأملين؛ لنستوعب كيف أننا كثيرًا مانلوم الطَّرف الآخر؛ لأنه عاملنا بالأسلوب الذي تعودنا أن نعامله به، وأنَّ سلوكه السِّلبي كان منبعه سلوكًا ذاتيًا سبَّب له الألم والحَنق والغضب. نحتاج أن نحملَ مصباح الضَّمير بين وقتٍ وآخر، ونغوص إلى الدَّاخل، فننقَّب عن عيبٍ هنا فنقومه، ومرضى هناك فنعالجه.

رسولنا -صلى الله عليه، وسلّم- ينهنا إلى مشكلةٍ في غاية الأهميَّة والخطورة نقع فيها، ونحن نتعامل مع الآخر؛ يقول -صلى الله عليه، وسلّم: (يبصر أحدكم القذاة في عين أخيه، وينسى الجذع في عينه).

والقذاة هي الأتربة البسيطة، والجذع هو قطعة خشبٍ كبيرة، فكأن الرِّسول- صلى الله عليه، وسلّم- يعيب على كلِّ شخصٍ غير منصفٍ معاييرة شخصٍ آخر بعيبٍ بسيطٍ، وهو نفسه مبتلى بما هو أكبر وأخطر وأشد.

* كيف تشجعين زوجك وتحفزيينه؟

أختي الحبيبة ليس هناك شيءٌ يحفز زوجك أكثر من إشعارك إياه بأنك لاتستطيعين العيش دونه، وأنك مهما ملكت من مقومات التَّفوق أو التَّمييز الوظيفي والاجتماعي، إلا أنَّ فخرك الأوَّل أنك زوجته، وأنَّ احتياجك إليه غير قابلٍ للمناقشة تمامًا كاحتياج الزَّهر للماء والطَّير للصَّباح.

واعلمي جيّدًا أختي الزّوجة أنّ الزّوج متعطّشٌ للحبّ الآتي من الطّرف الآخر؛ فمقوّمات التّحفيز عند الرّجل تنبع من إحساسه بأنّه مرغوبٌ، وأنّ هناك من يحتاج إليه دائمًا.

ولابدّ أنّي أيضًا أختي الكريمة أن تُلقني على مسامع زوجك كلمات التّحفيز المغلّفة بحرارةٍ قلبيةٍ صادقةٍ مثل: (لقد كنت بحاجةٍ إليك عندما حدث كذا... لقد استفدت كثيرًا من كلماتك لي- لوعاد الرّمن ماكنت لأختارَ زوجًا غيرك أبدًا- أنت أعظم رجلٍ رأيته في حياتي.. وغيرها من عباراتٍ ترين أنّها تُسعدُه).

ادفعي زوجك للأمام؛ فوراء كلّ رجلٍ عظيمٍ امرأةٌ..
وقلّما نجد نابغةً يسهر ليله في شجارٍ ونهاره في خصومةٍ.
فهو محاربٌ، إمّا في ميدان الرّجال، أو في سوق المشاغل والمشكلات اليوميّة.

وهذه حقيقةٌ لا مرّاءَ فيها؛ فالاستقرار النّفسيّ، والبيئة الهادئة هي أوّل دُعامةٍ في إنجازِ حصّله الزّوج في حياته، والعكس يصحّ هنا، ولعلّ هذا مادفع الشّيخ محمد الغزالي- رحمه الله- أن يقول المرأة الجبّانة تُعجز الرّجل عن التّهوض بواجباته، وتحملُ المخاطر واقتحام العقبات!

والمراة البخيلة تمنع رجليها من بذل العون وإكرام الضيف ودعم الضعاف.

إنّ خذلان الدّاخل يعوق الامتداد في الخارج، ويجعل الرّجل خادمًا لمطالب بيته ومآرب زوجته وأولاده، وهذا طريقٌ لانهائية له. وجديرُ بك أيّتها الزّوجة المؤمنة أن تُلبسي زوجك لباس الهمة، وتزرعي في وجدانه رايات التّقوّم والطّموح.

* كيف يجيد الزّوجان فنّ التّعاش مع الأخطاء؟

إن كان للتّعاش في العموم فنونٌ؛ فإن للتّعاش في ظلّ الخطأ مع معرفته؛ يحتاج إلى فنونٍ خاصّةٍ، ولذلك فلن نتحدّث عن فنون التّعاش، ومن القواعد المعروفة والمشهورة مثل:

* البحث عن منطقة مشتركة.

* البحث عن عمل مشترك

* عدم ذوبان الشّخصيّة.

* المحافظة على الاستقلاليّة.

* الاندماج وعدم العزلة.

* السّلوک الحسن وعدم التّنازع.

* الصّدق في النّيّة والاحترام.

* المرونة والحُبّ والقبول.

بعض الفنون الخاصة للتعايش بين الزوجين في وجود الخطأ:

١- احذرا الذوبان الزوجي:

التكافل الزوجي لن يتحقق بين الزوجين إلا باستقلالية كلٍّ من الزوجين في اتخاذ قراره وتحمل المسؤولية عن تصرفاته، والذوبان الزوجي المكروه هو الذي يؤدي إلى إلغاء الآخر وتهميشه، فلو أذابت الزوجة نفسها في زوجها، وألغت شخصيتها، وأصبحت تبعاً له، حيث لاهمسن لها، ولا صوت، ولا رأي؛ فهذا تحطيم للثقة بالنفس وتدمير للشخصية.

٢- اعتدل في المزاح الزوجي:

والمقصود به المزاح الثقيل الطاعن في رجولة الرجل، أو الذي يجرح مشاعر المرأة؛ (إن جرح مشاعر الزوجة أقسى من طعنة السيف)، بخاصة المزاح أمام الأهل والأصدقاء والأبناء؛ فكل ما أدى إلى الإيلام، يفتح أبواب الشر، مما يُكثر من الأخطاء.

٣- مراعاة الخصوصية بين الزوجين:

وحتى لا يحار الزوج؛ فقد اتفق الخبراء على أن الخصوصية حقٌّ للزوجين، ولكن في الحياة الزوجية مطلوبة باعتدال؛ فالصراحة المطلقة والتكتم المطلق كلاهما مرفوض.

٤- ابتعدا عن مصائد الأخطاء:

الرَّجُل يكره استجواب زوجته له، ففي الوقت الذي تطمئن فيه عليه، تدفعها الלהفة والقلق عليه إلى سؤاله: أين كنت؟ مع من تجلس؟ متى ستأتي؟ فإنَّه يعتبر ذلك استجوابًا، يحول دون حرّيته، والحلّ أن يفهم الزَّوج بهدوء تساؤلات زوجته، وعليه بالتَّوازن في حياته، ومراعاة ألاّ يترك زوجته نهبًا للوحشة والوساوس والأزمات.

كثرة العتاب بين الزَّوجين بلا سببٍ، والتَّمادي في إلقاء اللوم مثل: لمَ قلت؟ لمَ صنعت؟ لماذا أتيت؟ كيف فعلت؟؛ فكل ذلك يجعل الطَّرف الآخر يردّ بطريقةٍ خاطئة، إمَّا الإهمال، وإمَّا الاستفزاز، ولا تنتصر في حياة الزَّوجين إلَّا الأخطاء من الجانبين.

* فنون بعد الوقوع في الخطأ:

- ١- الزَّوجة: تتقبَّل اعتذاره بأيِّ شكلٍ، ولا تقابله بالسَّخرية.
الزَّوج: يتقبَّل الاعتذار، ويحاول أن ينفذَ إلى المشاعر.
- ٢- الزَّوجة: تُظهر سعادتها عند عودته إلى البيت مهما كانت الظروف.
الزَّوج: يقدر تعيها وخدمتها في البيت مهما كانت الظروف.
- ٣- الزَّوجة: عندما تشعر بالغضب؛ تنسحب؛ كي لا تنفجر أمامه.
الزَّوج: عندما يشعر بالغضب يتوقّف، ويناقش الأمر.

٤- الزوجة: أمام الآخرين لا تتحدّث، ولا تنبّه على أخطائه.
الزوج: أمام الآخرين احترام وتقدير، ولا داعي للمزاح الثقيل.

٥- الزوجة: لا تُعمّم، فتتمه بالإهمال وعدم المسؤولية.
الزوج: لا يستخدم الألفاظ الجارحة، حتّى ولو كان محقًا.

٦- الزوجة: تُظهر عدم رضاها بطريقةٍ لبقةٍ لا تجرح مشاعره.
الزوج: يُظهر عدم رضاه بلطفٍ ورقة، ولا يجرح مشاعرها.

٧- الزوجة: تُعبّر عن مشاعرها السّلبية باعتدالٍ بلا لومٍ أو عتابٍ.
الزوج: لا يظهر خيبة أمله، أو يتكلّم في عصبيةٍ وغضب.

٨- الزوجة: تختار الوقت والأسلوب المناسب؛ لتبث شكواها من آثار
خطأه.

الزوج: لا يشكو من خطئها على مائدة الطّعام، أو حينما تكون
متعبةً.

٩- الزوجة: تستمع له بإنصاتٍ دون أن تنشغل بشيءٍ آخر.
الزوج: يُنصت لها بتقديرٍ، ولا يُبدي انشغالاً عنها بأيّ شيءٍ.

الرجال مثل: الأحزمة المطاطيّة؛ عندما ينسحبون يستطيعون
الابتعاد بمقدارٍ فقط قبل أن يرتدّوا للخلف، إنّ الحزام المطاطيّ هو

المجاز المثالي؛ لفهم دورة المحبة الذكرية، هذه الدورة تقتضي الاقتراب، ثم الانسحاب، ثم الاقتراب مرة أخرى. يجب عليك ألا تجري خلفه عندما ينسحب، وأن تثق بأن كل شيء على مايرام.

على المرأة أن تتعلم الكثير عن الرجل قبل أن تكون علاقتهما مشبعة حقًا؛ فإنها تحتاج إلى أن تعرف حين يكون الرجل متضايقًا، أو يعاني من ضغوط؛ فإنه سيتوقف آليًا عن الكلام وسوف يدخل إلى كهفه؛ ليدير أموره، وتحتاج إلى أن تتعلم أنه لا أحد يسمح له بالدخول في ذلك الكهف، ولا حتى أعزّ أصدقاء الرجل.

كيف تساندين رجلًا في كهفه أي: عندما ينسحب، أو يكون مهمومًا أو يواجه مشكلة ما:

- ١- لاتستهجني حاجته للانسحاب.
- ٢- لاتحاولي مساعدته بحل مشكلته بتقديم أي مقترحات.
- ٣- لاتحاولي رعايته بطرح أسئلة حول مشاعره.
- ٤- لاتجلسي عند باب الكهف تنتظرين.
- ٥- لاتقلقي عليه، أو تشعري بالأسى من أجله.
- ٦- قومي بعمل شيء يجعلك سعيدة.

أطلق "جون غراي" مؤلف كتاب الرجال من المريخ والنساء من الزهرة مصطلح (الكهف) على الرجل الذي يواجه مشكلة معينة، ويفكر في حلها دون مشاركة المشاكل مع زوجته.

معاملات عديدة عاطفية تزيد من رصيدك في بنك الحب بشكل كبير
ومتوال:

١- هل تذكر مشاعرك خلال فترة الخطبة:

مهما كانت مشكلاتنا الحالية والتغيرات التي طرأت على مشاعرنا، وأثرت فيها، دعونا نحاول أن نعود كما كنا في فترة الخطبة أقل حدة وقسوة، أكثر شاعرية ورومانسية.

٢- الواجب يجعلك تؤدي الأشياء بشكل جيد بينما الحب يجعلك تؤديها بشكل رائع:

الواجب أو الخوف من الله - سبحانه، وتعالى - يدفعك لعدم إهانة زوجتك إذا أغضبتك، وربما المروءة والضمير قد يمنعانك من ظلمها إذا ماتورت علاقتكما بيد أن الحب وحده هو القادر على جعلك تغض الطرف عن الزلة، وتعفو عن الخطأ بغير مني، وتنسى الخطيئة، وتمحوها من ذاكرتك، وكأنها لم تكن.. الحب يجعلك تستمع إليها بلا تدمر أو قلق الحب يجعل الأشياء تؤديها في كثير من الأحيان كواجب تأخذ طابعاً أكثر رحابة وإثارة مع شريك العمر.

٣- لا تذهب إلى الفراش، وفي صدرك شيء من شريكك:

لأننا بشرٌ؛ فطبيعيّ جدًّا أن نختلف، ونتجادل، لكن حاول أن تصفّي صدرك بشكلٍ دوريٍّ من المشاعر السّلبية، أفرغ شحنة السّخط والتّذمّر بشكلٍ مستمرٍّ؛ فلن يلبث الحنق أن يأكل الحُبّ إذا ما استقرّ في قلبك واستوطنه.

٤- التّضحية مهمّة جدًّا في زيادة رصيد الحُبّ:

سيتعين عليك أن تبذل جُهدك في بعض الأحيان؛ كي ترضي الطّرف الآخر قد تحتاج إلى أن تتنازل عن جزءٍ من حقك، وتتودّد إلى حبيبك؛ كي يرضى، ويعود إلى سابق عهده.

ومن الأشياء التي تقوّي الحُبّ، وتقلل من نسبة الطّلاق: أداء الزّوجين بنشاطاتٍ خيريةٍ مع بعضهم البعض مثل الصّلاة أو قراءة القرآن أو الصّيام، وقد أوضحت مؤخرًا دراسةً أمريكيّةً، وأكّدت على أنّ الأزواج والزّوجات الّذين يصلّون معًا تقلّ معدّلات طلاقهم ٣% عن غيرهم! لا تهتمّ عند حدوث خلافٍ ما من الّذي سيبدأ بالصّلح؛ فالمبادر بالصّلح غالبًا ما يكون أنضج من الطّرف الآخر، وأكثر تسامحًا وعطفًا منه. يقول "زيج زيجلار": (عامل زوجتك كملكة؛ تجعلك ملكًا).

٥- انتبهوا إلى أهمّ ثلاثة أساسيات في التعامل اليومي:

- اشكره عندما يُحسن، ولا تؤخر الشكر، أو تؤجّله، اجعله دائماً على لسانك.

- سامحه عندما يُخطئ، واقضِ على الخطأ تماماً في وقته.

- اعتذر إذا ما أخطأت، ولا تتجمل من الاعتذار؛ فهذا أفضل من الكبر والغرور.

٦- لا تغضبا أنتما الاثنان في نفس الوقت ولا تنافسا في أيكما أعلى صوتاً، واعملا بنصيحة "أبي الدرداء": إذ قال لـ "أم الدرداء": "إذا غضبتُ؛ فرضني وإذا غضبتِ رضيتك وإلا لم نصطحب".

٧- تعلّم من أخطاء الماضي؛

فتكرارها دليلٌ على نقص الوعي ومؤشّر غياب التفاهم.

٨- اشكرا الله أن جعلكما لبعض؛ فهذا يزيد من رباط الحبّ بينكما، والله -سبحانه، وتعالى- يزيد الشاكرين.

*لتحافظ الزوجة على حبّ زوجها؛ يجب عليها أن تتجنّب التالي:

١- لا تحاولي أن تغيّريه:

تُنفق المرأة عشرة أعوامٍ في تغيير عادات الرجل، ثمّ تشكو أنه ليس نفس الرجل الذي تزوجته. لـ "باربرا ستريساند".

أخطر مطلب تطلبه الزوجة هو أن يتغير زوجها؛ كي يكون كما تريد: (أن يتشكل؛ ليصبح كما تحب!).

فلكل إنسان شخصية مستقلة، وهذه الشخصية تكونت عبر سنوات عاشها، ورأى فيها من الأحداث والشواهد؛ ما ساعد على تكون تلك الشخصية، وشخصية الواحد منّا هي التي تنتج سلوكياته وأفعاله وطريقته في الحياة. والمشكلة أن هذا المطلب قد يراه الزوج محاولةً لهدم شخصيته والعدوان على كرامته وكبرائه، وبخاصة أن معظم الرجال يحملون كبرياء ذكوريًا يستحق التأمل، وهذه الكبرياء تقف حائط صدٍ أمام محاولات الزوجة الدؤوبة لتغيير زوجها.

إذا رأيت الزوجة من زوجها صفةً لاتعجبها؛ يجب عليها أن تفعل أحد الشئين:

إذا كانت الصفة غير مدمرة أو سيئة، واستطاعت التأقلم والتعايش معها؛ فهذا شيءٌ جيد ومحمود.

أما إذا كان السلوك سيئًا، والصفة مقيتةً، فهنا يأتي دورك في تغيير هذه العادة بيد أن الأمر يحتاج إلى حنكة ومهارة وطول بالٍ، ويجب أن تتأكد أولًا من صعوبة التعايش مع هذا السلوك، وإليك مجموعة من النقاط التي يمكن أن تساعدك على هذا الأمر:

أولاً- تغيير السلوك يحتاج إلى أشهرٍ وربّما سنواتٍ: فدائماً ما يكون السلوك نابعاً من قيمٍ ومعتقداتٍ وأفكارٍ، فعدم رومانسيّته مثلاً ليست سلوكاً عابراً يتغيّر بجلسة نقاشٍ، إنّما هو أمر تشرّبه طيلة حياته عبر مارآه، وعاصره، وعائشه، ويحتاج منك إلى هدوءٍ وصبرٍ؛ فالشخص الذي قضى من عمره سنواتٍ طويلةٍ في ممارسة سلوكٍ ما لا يُتوقّع منه تغيير هذا السلوك بين عشيةٍ وضحاها، وهنا يكون للحبّ دورٌ في صبرك على زوجك وتحمل طريق التّغيير، ولاتياسى من طول الطّريق أو بطء التّغيير؛ فمع الإصرار والرّغبة الصادقة ستفعلين الكثير والكثير.

ثانياً- احذري التّغيير المباشر: الزّوج يكره التّصائح المباشرة وأسلوب اللوم، وكلّ ما يمس رجولته بشيءٍ؛ فإذا ما أردتِ تغيير سلوكٍ ما، ولنفترض مثلاً: أنّ زوجك لا يصليّ، أو يدخن، أو لا يلتفت لمطالبك العاطفيّة، التّوجيه المباشر مثلاً: لماذا لاتصليّ؟ التّدخين يؤذينا، ويؤذيك، أسمعني كلمة حبّ، وفي هذه الحالة لن يتقبّل الرّجل الأمر كنصيحةٍ، وإنّما سيرأها اعتداءً على رجولته؛ وبالتالي سيكون التّحايل والحوار الهادئ الناضج هو الحلّ في الوقت الذي ترينه مناسباً؛ لفتح هذه الملقّات.

ثالثًا- الحوار النّاضج: الحوار الناضج الذي يجري في جو هاديّ وبين عقليين يحترم كلّ منهما الآخر، وفي الوقت المناسب هو أهمّ ما يمكننا الاعتماد عليه في تغيير السلوك.

الحوار الذي تغلب عليه كلمات: (أنا أحبُّ، أنا أمل، أنا أتمنّى)، وتختفي منه كلمة: (أنت) التي تشير إلى الاتهام والتأنيب. حديثه بهدوء، وبلا تعجُّلٍ، أعلي له أنك تحبينه تحت أيّ ظرفٍ، وأنّ حبك له غير قابلٍ للنقاش والمساومة، اقتربي مما تريدان مناقشته بهدوءٍ وحبٍّ، ولا تلجئي للتّحضير الكثير، وكأنّك ستلقين خُطبةً أو محاضرةً، ولا تنتظري تغييرًا سريعًا أو امتثالًا أنيًّا لما تقولين؛ لأنّهُ قد يُجادل أو يتهرّب أو يُغلق الموضوع، وقد يوافقك بضمه، ولا يتغيّر.

رابعًا- استعملي سلاحك الأنثوي: مهما كان الزوج قويًا، شديدًا، صارمًا بين الناس، فهو بين يدي زوجته يصبح طفلًا يحتاج إلى مداعبةٍ ودلالٍ. الزوجة التي تطلّب من الزوج فعلًا أو عدم فعل شيءٍ ما، وتخبره بشكلٍ غير مباشرٍ أن تتغيّر هذا الأمر يزيد من قوته ورجولته في نظرها، وستكون قد قطعت شوطًا كبيرًا في سبيل نيل مطالبها.

ولاتنسي أنّ الصبر والدعاء الصادق هما ماتحتاجين إليهما في هذه المرحلة، ولاتياسي، ولاتظهري تدمرك، أرسلني له الرسائل من آني لآخر

التي تؤكد له أنك تحبينه رغم كل شيءٍ وأنَّ حبَّك له سيزيد، ويزيد إذا ماغيَّر هذا السلوك.

٢- اغمدي سيف النَّقد:

- يتميّز النَّقد عن الانتحار بحسنةٍ واحدةٍ: أنك تمارس الانتحار على ذاتك، بينما النَّقد على الآخرين. لـ"جورج برنارد شو"
- انقديه؛ تخسريه. فالنَّقد يُعدّ تعدّيًا مباشرًا على رجولة الرجل وجرحًا لكبريائه الذَّكوريِّ.
- النَّقد شديد الحدة يقطع، وبلا إبطاءٍ أو اصرار الحُبِّ والمودة بين الناقد والمنقود.
- اتبعي هذه الخطوات؛ كي لايزعج زوجك عند النَّقد:
- عدم النَّقد المباشر.
- عدم اللجوء للتَّحضير الطَّويل.
- اختيار الوقت والمكان المناسبين وحينما يكون الزَّوج متقبلاً للحديث ورائق المزاج.
- لاتتكلّمي أمام أحدٍ إطلاقًا مهما كان قريبًا منكما؛ النَّصيحة على الملأ فضيحة.
- استخدمي الدَّعابة والمرح، واحذري السَّخرية.
- إذا غضب الزَّوج أو تضايق؛ فبادري بالاعتذار فورًا، وأخبريه أنك لم تقصدي الإساءة إليه، ولاتتركيه؛ حتى يرضى.

- اجعلي الخطأ يبدو دائماً سهل الإصلاح.

- أثني، وامدحي أيّ بادرة للتغيير، ولو كانت صغيرة.

أثبت علم النفس أنّ قدرة المرء على رؤية الأشياء السلبية تفوق قدرته على رؤية الأشياء الإيجابية الجميلة بقليل من التدقيق والتأمل.

ستدركين كم هي صادقة تلك المعلومة؛ فجّل البشر يميلون إلى نقد الأشياء وملاحظة الخلل الموجود بها، ويجدون لذة خفية في إخراج البقعة السوداء التي تختبئ بين ثنايا الثوب الأبيض، وأقول هذا؛ لأؤكد لك شيئين في غاية الأهمية: الشيء الأول أنّ تخفيف النقد، والتعامل بعينٍ إيجابية ترى الشيء الجميل في النهاية أمراً لا يخلو من الصعوبة؛ لميل النفس إلى اصطیاد الأخطاء كما أسلفنا، الشيء الثاني: أنّ نجاحك في صبغ عباراتك وتصرفاتك بصبغة الإيجابية؛ يجعلك من المتميزين حقاً، ويضعك في مصافّ الأذكیاء، ويجعلك قادرةً على زيادة رصيدك من الحبّ والتقدير عند زوجك.

٣- طالبي بحقك فيه:

لو اتّسمت نساء هذا الزّمان بالعقل؛ لطالبن بحقهنّ في الرّجل، لابحهنّ من الرّجل. لـ"مصطفى صادق الرافعي"

الدِّينَ الإسلاميَّ يُوَكِّدُ على أَنَّ للمرأةَ الحقَّ الكاملَ في أن تأخذ فرصتها، وتجدد، وتعمل، ولها الحقُّ في أن تطمح، وتتطلع إلى المكانة العالية. والإسلام حريصٌ على عزَّتِكِ ورقِيَّتِكِ، إلَّا أَنَّهُ حدَّرَكِ من أن تطاولي زوجك، وتحاولي مصارعتَه ومزاحمتَه في المساحة الَّتِي خلقها اللهُ له، ولا في الأدوار الَّتِي خُلِقَ من أجلها، وحدَّرَكِ الإسلام من أن تكوني له نِدًّا بِنِدِّي، وتطاولي قامته، وتنازعينه القوامة؛ فالرَّجُلُ الَّذِي لا يقوم بدوره كرجلٍ بدءً من الرِّعاية والاحتضان الكامل (ماديًّا واجتماعيًّا) لأسرته وانتهاءً بقوامته الفكرية والعاطفية شبه رجلٍ. بالطبع ليست القوامة الَّتِي أقصدها التَّسلُّطُ والسَّيادَةُ الديكتاتورية، وإنَّما قوامة التَّكليف؛ فهو قائد المركب والرُّبان، وهو المُلزَمُ بحمل الأسرة إلى برِّ الأمان، وأيّ محاولةٍ؛ لانتزاع دِفَّة قاربكما محاولةً؛ لتهميشه، وهو ما لا يرضاه، أو يقبله أيُّ زوجٍ عاقل.

الرَّوْجَةُ الذَّكِيَّةُ هي من تدرك أنَّ معرَّكتها ليست في انتزاع الحقِّ من الرَّجُل، بل في الرَّجُل! لا تسمحي بأن يسطو أحدٌ على زوجك؛ فلتكن هذه هي أمُّ المعارك بالنَّسبة لك.

د. "لورا شلسنجر" في كتابها: "قوة الرَّوْجَات الخفية" تخبر النَّساء أنَّ سعادتهن لن تتحقَّق، إلَّا بالعودة إلى أسمى دورٍ للمرأة، وهو الدَّوران

في فلك الزوج والعائلة، يمكنك الحصول على السعادة الحقيقية من خلال رعاية الزوج، والعمل على إرضائه.

وتقول "لورا": أنا أعتبر نفسي امرأة متعافية، تنتمي إلى النزعة النسائية؛ فالتقليل من دور الزوجة والأم حرم المرأة من جزء أساسي من قدرها الروحي والعاطفي والجسدي، وأشكر الله؛ لأنني تمكنت في سن الخامسة والثلاثين من فهم، وتقبل فكرة أنه لابد من إطار معين؛ لتحقيق النجاح ألا وهو "العائلة".

وتقول: يجب على الزوجة أن تزيد من أنوثتها؛ كي يزيد الزوج من رجولته، وطرحت د. "لورا" مجموعة من النصائح التي يجب على المرأة اتباعها؛ لتنقذ زوجها، وتعيد السعادة إليه، ومن أهمها:

- استمعي إليه باحترام، ولا تنتقديه، أو تسخري من حديثه مهما اختلفت معه في الرأي.

• لا تحاولي السيطرة عليه أو فرض أسلوب حياة ما عليه.

• أطيعيه على الدوام، وطاعتك له لن تكون صحيحة إلا إذا كان منبعها التسامح والصبر.

• لا تلجئي على زوجك؛ كي تعرفي أدق تفاصيله المادية، اقنعي بما يخبرك به.

• اقبلي ما يهديك إِيَّاهُ شاكِرةً ممتنَّةً، سواءً أكانت هذه الهدية عينية أو معنوية كمساعدته لك في المنزل مثلاً.

• كوني إيجابية في سلوكك معه؛ الطاعة لاتعني لعب دورٍ سلبيٍّ، بل يجب التفاعل معه بإيجابيةٍ وحيويةٍ، ولكن بلا نديبةٍ.

• لاتقترني أفكاره، وتُعلني عن كشفك لنواياه، دعيه يعبر عما بداخلة، وتعاملي مع ما يبوح به لسانه، لا ماتظنين أنه ساكنٌ في صدره.

• أخبريه دائماً أنك تحتاجين لرعايته، وليكن إخبارك إِيَّاهُ من خلال لسانك وسلوكك؛ فهذا من شأنه أن يزيد من ثقته بنفسه، ويجعله أكثر قوةً وحرارةً.

• تأكدي من أنه لا يوجد زوجٌ مثاليٌّ أو معصومٌ؛ لذا عندما يُخطئ زوجك؛ عليكِ بتضميد جراحه بدلاً من نصب محكمةٍ له.

تألقي في الحياة، وأشبعيها نجاحًا وتفوقًا، ولكن إِيَّاكَ أن يحرمك النَّجاح العاديَّ المتمثِّل في الوظيفة والعمل والعلاقات الاجتماعية من النَّجاح الذهبيِّ الذي يجلب معه السَّعادة، وهو النَّجاح الأسريِّ والرَّاحة والتَّوافق الزوجيِّ.

أحذرك أيُّها الزَّوجة من أن تنازعي زوجك على عصا القيادة، وأطالبك أن تمسكي بحقِّك في زوجك، وتحاولي أخذه من كلِّ ما يشغله عنك: (العمل، الحاسوب، الأصدقاء، التلِّفاز)، بل تحدِّهم، وكوني دائماً متألِّفةً متحايلاً، ولا تسمحي، ولو للحظةٍ بأن تلتفت أحداً إلى غيرك.

٤-سامحيه تملكه:

كلُّنا أصحاب أخطاءٍ، وكلُّنا نتمنَّى أن يعفو، ويصفح عنَّا الآخرون حال الخطأ والزَّلل، ويصبح الأمر أكثر روعةً وإكباراً حينما يكون العفو من الطَّرَف الرَّقِيق الضَّعِيف للطَّرَف القويِّ!

يصبح العفو صورةً رائعةً للحُبِّ والتَّضحية والشَّموخ حينما يكون منك عزيزتي الزَّوجة لزوجك المخطئ.

والأجمل والأكمل ليس في أن تسامحيه فقط، بل أن تأخذي بيده، وتقبلي عثرته، وتساعديه على أن يتخطَّى أرض الخطأ ودروب الزَّلل.

الرَّجل إن نسي، فلا يستطيع أن ينسى زوجةً وفيَّةً لاتعيره بالخطأ، بل تقف جانبه حين ينفض من حوله النَّاس، تربت عليه، وتشجَّعه، تخبره أنَّها تثق فيه، وبأنَّ الخير الذي يكمن داخله لن يلبث أن يُعلن عن نفسه، وأنَّ أصالة معدنه ستنتصر في النِّهاية.

للرجل نزواتٌ وأخطاء، فقد يخدعه بريق الحياة، ويأخذه بعيداً عنك لفترةٍ؛ فاصبري عليه، واعلمي جُهدك في أن تجذبيه إلى عالمك، ولا تكوني حادّةً قاسيةً شديدةً مع خطئه، بل كوني حكيمةً عاقلةً، صحيحٌ أنّه ليس بالأمر السهل، لكن هاهنا تتفاضل النساء، وتظهر وبشدةٍ صاحبة العقل الرشيد.

في بحر الحياة وأمام التّحديات الصّعبة والمُغريات المختلفة؛ فأنتِ بأسمى الحاجة؛ لإتقان هذه الإستراتيجية في التّعامل مع زوجك، فتتركي له المساحة حين تجددين منه إعراضاً ونفوراً يصعب معه الحديث والكلام، وتجذبينه إليك إذا مارأيتَه قد هدأ، واستكان، تدعيه حال الجموح، وتجذبينه عند الاحتياج، وفي كلا الحالين هو تحت ناظريك وبين يديك.

والمُخطئ يكون في معظم الأحوال واقعاً تحت ضغطٍ نفسيٍّ ما، ويكون آخر ما يحتاج إليه هو الصّوت الذي يذكره لا بخطئه وزلّته، بل يواسيه، ويخفّف عنه ما ألمّ به.

عزبتي الزّوجة عندما تسامحينه على خطئه، وتوقعين صكّ الغفران على زلّته نُجاهك، فستكونين وقتها قد فعلت أمراً عظيماً؛ وصاحب المروءة لا ينسى أبداً الأيادي البيضاء التي امتدّت إليه.

٥-عَبْرِي عَنْ احتِياجَاتِكَ بوضوح:

تخَلِّي عن مقولة (الرَّجال يعرفون كلَّ شيءٍ)؛ هناك أوقاتٌ عدَّةٌ يُخطئ فيها الزَّوج مهما كان خبيرًا في معرفة أحاسيس واحتياجات زوجته، ويحدث لبسٌ يؤثِّر على سير العلاقة الزَّوجيَّة؛ لذا عبَّرِي عن مشاعرك بوضوح، وانقلي رغباتك بصراحةٍ، واسأليه شفويًّا عمَّا يحتاجه، ويريده.

تقول إحدى الزَّوجات: أنا لا أتنازل عن حقوقي واحتياجاتي العاطفيَّة والخاصَّة أبدًا ما إن أرى في زوجي انشغالًا عني أو عدم اكتراثٍ بحاجتي إليه؛ فأني أقرع ناقوس الخطر، وأخبره بوضوحٍ وصراحةٍ أنَّه زوجي الوحيد، زادي الذي أتزوَّد به، فإذا لم يروِ هو عطش رُوحِي؛ فمن يرويه؟ وإذا لم يهتمَّ بي، فمن يهتمَّ إذا لم يحتويني، فمن سيفعل؟ هذا أنا وهذه إحدى إستراتيجيات سعادتي الزَّوجيَّة.

الكثير من الزَّوجات إذا لم يُعرهن أزواجهن الاهتمام المطلوب، أو يلتفتوا إلى مطالبهنَّ العاطفيَّة أو النَّفسيَّة أو الجنسيَّة أو الاجتماعيَّة يشعرنَّ بأنَّ هناك تحوُّلاً في العلاقة، وأنَّ الزَّوج لم يعد ذلك الرَّجل المُحبَّ الرقيق مع أنَّ الأمر في الغالب لا يكون إلَّا عدم انتباهٍ وقتيٍّ من الرَّجل لما تريد زوجته، أو أنَّ هناك ما يشغله، ويشوِّش على رؤيته لها ولاحتياجاتها.

والذي يُدهشك حقًا، ويثير غيظك أيضًا هو تساؤل الزوج ببراءة عن سرّ انزعاجك، وتغيّرك؛ ممّا يجعلك تتساءلين بذهول: هل لايعرف حقًا، كم هو مقصّر في الاهتمام بي، وبما أريد! غريبٌ أمر هذا الرّجل.

يؤكد د. "فيل ماكجرو" شيئًا بالغ الأهميّة، وهو أنّ احتياجاتك يجب أن تطلبها من زوجك وبوضوح، ويقول: إذا ظننت أنّك لايجب أن تخبري زوجك بكلّ شيءٍ بشكلٍ مباشرٍ؛ فلابدّ أنّك كنتِ ضحيّة الروايات الرّومانسيّة الخياليّة! إنّ زوجك لم يتمكّن من قراءة أفكارك بعدُ إلى أن تكوني واضحةً بشأن رغباتك؛ لأنّه من الصّعب جدًّا التّعامل مع ماتريدينه طالما أنّه لايعرف، وقد تظنّين أنّ زوجك غير مهتمٍّ وبارد المشاعر، أو لايكترث بمشاعرك، لكنني أوكد لك أنّ كلّ ماهنالك أنّه لايعرف مشاعرك بوضوح.

عبري بوضوح عن احتياجاتك، طالبي بحقّك، ناقشي مشكلاتك، أخرجي ما في صدرك أوّلًا بأوّل، لاتزعجي من ردّة الفعل مادام الأسلوب راقياً، والوقت مناسبًا، والهدف مشروعًا.

٦- تعبدي لله بعشقتك له:

احتسبي كلّ دقيقةٍ تترتّين فيها لزوجك بأنّها في سبيل الله، ضحكك في وجهه، وإشاعة السرور في قلبه، وتهيئة المنزل بالشّكل المناسب؛ لاستقباله كلّها أشياء تحصد من ورائها الحسنات، احمدي الله

سبحانه، وتعالى- أن زرقك ديناً يعطيك على الدلال والتلطف والتزین
حسناً، ويرفعك درجاتٍ في جنته بحُسن تعاملك مع زوجك وإغرائك
له؛ تعبدي لله بعشقتك وحبك له.

٧- حَفَّي عِرْق جَبِينِهِ:

كلّ رجلٍ يسعى؛ لأن يكون بطلاً في عين زوجته وأبنائهن يطربه كثيراً
أن تجفّفي عرق جبينه، وترفعي أكفّ الدعاء له بالصحة والعون من
الله؛ فتزول هموم الدنيا كلّها من عقله إذا ما احتواه قلبك، وربّنت كتفه
يدك، ودعت له شفتاك بكلّ خير؛ فأنت معيار السعادة لديه تهاوى كلّ
الأوسمة أمام كلمة شكرٍ وإجلال من إليه.

لا يكفي أن تجفّفي عرق جبينه، بل يجب أن تحافظي على هذا
العرق؛ فالزّوج تزعجه جدّاً الزّوجة المبدّرة والمهملة، حتّى وإن كان
الإهمال في شيءٍ بسيطٍ صغيرٍ تافهٍ. مهما كان الزّوج غنياً سيّدي، فهو
ينفّر من الزّوجة المبدّرة، ويضيق صدره بمظاهر الإهمال التي قد تبدو في
منزله، ويحترم جدّاً الزّوجة التي تحافظ على ماله، وتتقي الله فيما
استأمنها عليه، وتسدد، وتقارب؛ كي لاتضيع قرشاً أو فلساً في شيءٍ ليس
ذا قيمة، وكما أنّ الحياة مع الزّوج البخيل تُعدّ جحيماً، فإنّ الحياة مع
الزّوجة المبدّرة حلقة تعذيبٍ مستمرة، فما أصعب أن يرى الزّوج عرق

جبينه يُنثر هنا وهناك دون ضابطٍ أو مراعاةٍ لما قدّمه من تعبٍ وجهدٍ في سبيل الحصول على هذا المال!

الزوجة العظيمة تستطيع أن تتجاوز محن الأيام والظروف السيئة التي قد تمرّ على بيتها، وتبعث في نفس زوجها الطمأنينة، وتشدّ من أزره، وتؤكد له قدرتهما على تجاوز الأزمات الماديّة التي قلّما يخلو منها بيتٌ.

٨- عاونه على بلوغ طموحه:

وراء كلِّ رجلٍ عظيمٍ امرأةٌ مدهشة!

يقول لورد "تشستر فيلد": كلُّ رجلٍ في الواقع رجلان: الرجل الذي هو كائنٌ بالفعل، والرجل الذي يتمنى أن يكون. وبالفعل، فكلُّ شخصٍ منّا يعيش حالتين: حالته الحاليّة الآنية، وحالته التي يطمح إليها، ويحلم بها في يقظته.

إنّ الدّور الذي تلعبه الزّوجة المؤثّرة في حياة زوجها يكون دورًا تحفيزيًّا، ودورها أن تعطيه الإلهام الكافي؛ كي ينطلق، ويفعل الأعاجيب؛ فهناك أشخاصٌ تحرقك حرارةً حماسهم وقوّة عزيمتهم، سيان لديهم المدح والقدح، لايلتفتون إلى الثّناء أو النّقد؛ أعينهم لا ترى سوى الهدف، وأذاهم قد صُمّت إلّا عن الحسّن من الكلام والتّشجيع، لكنّهم قلّةٌ وصنّفٌ نادريّن البشر، أمّا الأشخاص العاديّون، فمعظمهم يحتاج إلى من يُربت كتفه، ويشدّ من أزره؛ فكلّنا بحاجةٌ إلى من يثق بنا، ويعطينا

الفرصة تلو الفرصة؛ كي نثبت ذواتنا، ونحتاج إلى من يقف مهلاً ملوّحاً بإشارة النصر خلف المِضمار محرّكاً حماستنا؛ كي نكون أوّل من يصل إلى خطّ النهاية، فهذه أحد أهمّ أدوار الزّوجة في الحياة الزّوجيّة، وهو الإلهام وبتّ الحماسة والثّقة في نفس زوجك وتذكيره دائماً بهدفه.

٩- في عقل الزّوج:

الرّجال مهما بلغوا من العمر أطفالاً؛ فهم بحاجةٍ دائماً إلى النّصح والرّعاية.

- ما الذي يريده الرّجل من المرأة؟
- يريدّها أن تخبره بأنّه رَجُلها، وأنّها تحبّه، وتقدر مايفعله، وتقول ذلك من تلقاء نفسها.
- يريدّها أن تخبره بأنّه لو عاد بها الزّمان للوراء، وخيّرت ثانيةً، فستختاره زوجاً لها.
- أن تقبله على حاله بحسناته وسيئاته، ولا ترى زوجاً أفضل منه.
- يريدّها أن تقضي وقتها في تجهيز نفسها من أجل إرضائه.
- أن تعتذر إذا أخطأت، وتطلب الصّفح.
- وألا تكون عنيدةً ومكابرة.
- أن تؤمن بقدراته وتحفّزه، وتقف وراءه، وتدفعه للأمام، وأن تكون له عوناً على الأيّام، ولا تكون عوناً للأيّام عليه.

• يريدُها أن تفهمه، وأن تستوعبه، وأن تدرك أن عقله غير عقلها، وتفكيره غير تفكيرها.

• وأن تتأكد من أن إنجازاته كلها من أجلها.

• ويريد إذا رآته مشغولاً أو مُتعباً أو شاردًا، وهي تريد أن تتحدّث أو تخبره بشيءٍ أن تختصر، وتدخل في صلب الموضوع دون ذكر التفاصيل.

• وأن تنتبه لكرامته؛ فمهما يكن، فلن يقبل الزوج أن تُمسّ كرامته أبدًا.

أما الكلمات والسلوكيات التي تزعج الرجل وتؤلمه:

• عندما تعامله على أنه مشكلة، أو لا تكون راضيةً عن أي شيءٍ يفعله.

• زهدا في التزيّن والتبرّج.

• وإشعاره بأنه ليس الزوج الكفء.

• ويؤكّد الأغلبية العظمى من الرجال أن هناك ثلاث ممارسات قاتلة

قادرة على هدم صرح الحبّ هدمًا على رؤوس المحبين:

• التّشكيك فيما يقوله: ويكون هذا عندما يصبح كلّ ما يقوله في حاجةٍ

إلى برهانٍ قويّ؛ لتصديقه!

• التّشكيك في تصرّفاته.

• التّشكيك فيما يقدّمه.

١٠- عززي دمعتك:

البكاء يفتح الرّئة، ويغسل القنوات الدّمعيّة، وينشّط العين، ويخفّف من التّوتّر؛ فابكي؛ كي ترتاحي، ولكن ابكي بعيداً عني!! "تشارلز ديكنز".

عندما يرى دمعتك لأوّل مرّة يهتزّ قلبه بشدّة، وتبدوله الدّعة، وكأنّها تشقّ جبلاً بأسره؛ فلن يدعك إلاّ بعدما يُرضيك، ويتودّد إليك، ويلبّي كلّ ماتطلبيين.

حينما يرى دمعتها الثّانية يذهب إليها، ويسألها عمّ يبكيها، ويحاول تهدئتها، وإذا فشل؛ ضجر، وتركها. وحينما يرى دمعتها الثّالثة يترك المنزل، ويقضي وقتاً في الخارج، ثم يعود بعدما يطمئن أنّها توقّفت عن البكاء.

إنّ الدّموع عزيزتي الزّوجة أحد أهمّ وأقدم الأسلحة التي تحتلّ أهميّة بالغة في جعبتك بيد أنّ السّيء المؤسف أنّه سلاح غير مفيد في أحوال كثيرة؛ نظراً لكونه أصبح معروفاً للرّجل، وصار لديه حصانة تامّة تحميه من الوقوع في أسره.

تبكي المرأة عادةً؛ لأنّها تريد استعطاف زوجها، وتريد أن يتودّد إليها؛ كي تشعر بالطمأنينة، تريده أن يلتفت إليها، ويدع أيّ شيء، وكلّ شيء؛ كي يحتضنها، ويربت كتفها، ولكن الرّجل يرى هذا البكاء نوعاً

من قلة الحيلة يرى أنك لاتملكين شيئاً مجدداً تفعلينه تجاه
ماتشعرين به سوى البكاء، ومع مرور الوقت يتعوّد، ويشعر بالضجر
والضيق؛ كلما سألت دمعتك. والحل ببساطة ألا تُسرفي في دمعتك
وأن تكسبينها عزاً، ولاتجعلِي أيّ شيءٍ مهماً سواءً أكان تافهاً أن يستدر
دمعتك، ويجلبها.

عبّري عن ضيقك وحزنك بوضوحٍ وهدوءٍ وصراحةٍ، ولاتخرجي سلاح
الدموع لأمرٍ تافهٍ.

هناك فرقٌ بين أن يرى دمعتك وسيلةً أنثويةً؛ لإضعافه، وأن يراها
ضعفاً أنثوياً؛ فستستفزّه الأولى، وتأسره الثانية.
ويبقى سرّ روعة الأشياء قلّتها، وندرتها فقللي من دمعتك؛ تعزّ، ويغلو
ثمها.

١١- ماذا تفعلين عندما تغضبين؟

الغضب هو أخطر المشاعر الإنسانية، وهو وقود العداوات ومشعل
الفتن والكوارث وسبب معظم بلاء البشر.

وقد دلّت الدّراسات الحديثة التي قام بها العالم الأمريكي "دانيال
جولمان" في كتابه الشهير "الذكاء العاطفي" على أنّ الغضب هو أسوأ
المشاعر الإنسانية على الإطلاق.

لابدً للواحد منا أن يغضب إذا أُستفزّ، لكن المطلوب هو معرفة الكيفيّة التي يتمّ التّعامل بها مع الغضب، وكيف لانستسلم له؛ فيجرفنا إلى أرض الخطأ والزّلل.

أولّ نصيحةٍ يمكن أن ننصح الزّوجين بها حال الغضب: هو الاحتفاظ بخطّ رجعةٍ يمكنهما الاحتماء به إذا ما اشتدّت الأمور، أو اشتعل الحوار.

أسرار في الدّلال:

١- (اقتربي، ولا تقتربي، وابتعدي، ولا تبتعدي) استراتيجيةٌ تعمل عملها في نفسيّة الرّجل.

الرّجل عندما يشعر أنّ زوجته عاطفيًّا قريبةً على الدّوام ومتوافرة متى أراد قد يُهملها، بينما على النقيض المرأة التي تتدلّل على زوجها، وتتمنّع قليلاً، وتعرض لساعاتٍ يشتهمها زوجها، ويشتاق إليها.

لكن احترسي؛ فالمرأة التي تتمنّع بصرامةٍ، وقوّةٍ، وتصل في منعها لدرجة جرح كبرياء زوجها؛ ليست بالمرغوبة؛ لذا أنصحك أن تتمنعي قليلاً، وأن تعطي لذكائك الأنثويّ المساحة لمزيدٍ من الدّلال، وفاجئي زوجك بالجميل من الكلام، والمدهش من التّزيّن واللباس في وقتٍ لم يكن يتوقّعه؛ هكذا تجعلينه دائماً في انتظار الحُبّ.

٢-ثقي في نفسك: الرّجل قد يرتاح مع المرأة البسيطة الطيّبة الّتي يسهل طيّها وامتلاكها بأيسر الكلمات، بينما يقع أسير الرّوجة الّتي تثق في نفسها وإمكاناتها، وتتعامل بثقةٍ معه، ويعشق الرّجل المرأة الناعمة البسيطة والحازمة القويّة في الوقت ذاته، ويقع أسيراً للرّوجة الطيّبة بغير سذاجةٍ، والّتي لا يستطيع أحدٌ استغلال مشاعرها وأحاسيسها؛ فثقتها بنفسها تهبها اتزاناً في شخصيّتها، نعم تغار، وتظهر غيرتها، لكنّها دائماً غيرٌ عاقلةٌ محمودةٌ، كذلك فإن الرّوجة الواثقة من نفسها تكون واثقة ومنتقبلةً بشدّةٍ شخصيّتها وجسدها ومعظم الرّجال يحترمون بشدّة المرأة الّتي تثق بما لديها، وتعترّبه، وأيضاً المرأة الواثقة من نفسها قد لا يتوّقع زوجها خطواتها القادمة؛ ممّا يعطي غموضاً لذيذاً لشخصيّتها وبهجةً صادقةً في المفاجآت الّتي تعدّها له.

٣-كوني فاتنةً، وتألّقي بلباسك، وكوني أنيقةً بالبسيط من الثّياب المهنّدم النّظيف، وبذلك تفعلين الكثير.

٤-الرّجل طفل أشبه بدبّ كبيرٍ يسعد بشدّة إذا لبّيت له أمراً يفرح إذا ما اهتممت بطعامه وشرابه وملبسه وخصوصيّاته تماماً كالطّفل. صدقيني لا يحتاج الأمر لإرهاقٍ كبيرٍ أو مبالغةٍ شديدةٍ؛ كي تكوني ساحرةً في بيتك فقط يحتاج منك إلى شيءٍ من التّركيز والاهتمام؛ اهتمي بمواعيد عودته ودّهابه.

٥-كوني مثقفةً: حاولي أن تقرئي مايمهه، ومايثير الرّجل؛ فهو يحب أن يتعامل مع زوجة مثقفة بلا تعالٍ، وحاوي أن تعرفي الأحداث التي تجري حولك، ويكفي أن تقرئي عناوين الصّحف أو الموقع الإخباري على الإنترنت.

"سبع" كلمات تحبّ أن تسمعها المرأة، وتحقق لها الاهتمام والشّعور بالأمان:

المرأة خلقها الله - تعالى-؛ لتكون سكناً وملاذاً وأماناً وملهمة للأفكار ومصنعةً للحبّ، وهي بحكم خلقها وتكوينها مخلوق عاطفيّ، ولديها اهتمامات تتناسب مع طبيعتها؛ لهذا فإنّ التّعامل معها يحتاج إلى مهارةٍ وفنٍ وذوقٍ، وقد شبهها النبيّ الكريم -صلى الله عليه، وسلّم- بالقارورة، وأمرنا أن نرفق بها؛ فقال: "رفقاً بالقوارير"؛ فهي شفافةٌ ورقيقةٌ وأنيقةٌ وجميلةٌ وفي حالة كسرها؛ فإنّه يصعب التّنامها، وكسرها يحصل بإهانتها وظلمها وضربها وجرحها وإهمالها وطلاقها؛ ظلماً.

وقد قمتُ بعمل دراساتٍ كثيرةٍ حول المرأة واهتمامها، وأذكر أنّي قمتُ بعمل استبيانٍ؛ لأتعرّف فيه على أهمّ أولويتين تريدهما المرأة من الرّجل، وكانت النتيجة هي: "الاهتمام والشّعور بالأمان".

فلو استطاع الرجل سواءً أكان زوجها أو أبوها أو أخوها أن يحقق لها ذلك؛ فإنها ستحيا بسعادةٍ عظيمةٍ، وحتى نترجم هذه المعاني لواقعٍ عمليٍّ؛ أطرح عليكم "سبع" كلماتٍ تحبُّ أن تسمعها المرأة، وتحقق لها الاهتمام والشعور بالأمان، وقد جرّبت هذه الكلمات على المتزوجين الجُدد، ومَن لديه مشكلةٌ مع زوجته أو أخته أو حتى أمّه؛ فكانت النتائج رائعةً، وأنا أدعوكم؛ لأن تجربوها كذلك، وهي:

أكبر خطأً يرتكبه الرجل عندما يُعامل المرأة كرجلٍ؛ فهذه لغةٌ لا تعرفها المرأة، ولا تفهمها، بل تتضايق منها، ومن يتأمل مواقف النبيِّ الكريمِ صلى الله عليه، وسلّم- مع زوجاته يجد الرّفق واللفظ، والحبّ في كلّ المواقف، فقد حمى السيّدة عائشة من أبيها لما همّ بتأديبها؛ دفاعاً عنها، وقد عبر عن حبِّه لها أمام أصحابه، وقال: إنّها أحبُّ النَّاسِ إليه، وكان يبتسم لزوجاته، ويضحك معهنّ.

أولاً- أن تمدح ذكاءها وطريقة تفكيرها؛ فتقول لها في بعض المواقف: أنتِ ذكيّة، وفكرتك ساعدتني على تجاوز المشكلة؛ فهذه الكلمة تفهمها المرأة أو الفتاة على أنّها مهمّة بحياتك، فتزداد ثقةً وعطاءً، وهذا نسّميه (الجمال العقليّ).

ثانياً- أن تتحدّث عن جمالها وبالذّات جمال شكلها، وهذا هو (الجمال الجسديّ)؛ فالمرأة تعتني بجسدها كثيرًا، وتنظر إليه دائماً، ومهمّها ما

يقوله النَّاسُ عنها، ويمكنك مدح شكلها وجسدها أو لباسها وعطرها؛
فهذا الكلام يُطربُ أذنها.

ثالثًا - أن تعبرِ لها بأهميَّةِ علاقتكما، وتؤكدِ لها بأنَّك فخورٌ بها، وتبيِّن
ما قدَّمته لك من خدماتٍ أو مساعداتٍ، وأنَّك سعيدٌ بتضحياتها،
سواءً أوقفْت بقرب والدتك أو دعمتِك ماليًّا أو سهَّرتِ على أولادك أو
غيرها من التَّضحيات.

رابعًا - أن تتحدَّثَ معها عن أهميَّةِ وجودها في حياتك، وأن تخبرها بأنَّها
خير صديقةٍ لك، وأذكر من يومين رأيتُ أحد الأصدقاء مع زوجته،
فتحدَّثَ معي عن زوجته والمواقف البطوليَّة التي وقفت فيها معه
خلال عشرين السَّنة الماضية؛ فقال بصراحةٍ: ولولاها لضعتُ في هذه
الدُّنيا، وكانت هي تسمع كلامه، وهي سعيدة.

خامسًا - أن تتحدَّثَ عن بعض المبادرات التي تفعلها، فتقول لها: أنتِ
طريقتك جميلةٌ أو طبختك لذيذة أو مقترحك مهم، وأنا لم أفكر فيه،
وتحدَّثَ عن العلاقة الحميمة التي بينكما، وتمدح أنوثتها؛ فإنَّ ذلك
يُشبعُ غرورها، ويسعدُها.

سادسًا - أن تشعرها بأنَّك تدافع عنها، وإن كانت هي تستطيع أن تحمي
نفسها، ولكنها تحب أن تكون محميَّةً؛ فتقف موقف المدافع عنها أمام

أهلك أو أهلها أو أصحابك؛ فإنَّ هذه اللحظات لاتنساها طولَ عمرها؛
لأنَّها تُشعرها بالأمن والأمان عند سماعها.

سابعاً- أن تكون لطيفاً معها وقريباً من مشاعرها، وعندما تتحدَّث
معك تستمع لها من غير مقاطعةٍ؛ لأنَّها في كثيرٍ من الأحيان تريد منك
مشاركةً عاطفيَّةً لا حلولَ جذريَّةً.

إنَّ ما ذكرته يحتاج منا إلى منهجٍ تربويٍّ ربِّي أبناءنا عليه؛ كي لا
يخرج لدينا جيلٌ يستمتع بتعذيب المرأة وإهانتها، ويحبُّ تحقيرها
والاستهزاء بها، بل الأصل أنَّ المرأة تتربَّى على الدَّلال والحُبِّ والزَّينة،
وقد قال -تعالى- "أو من يُنشأ في الحلية"، والمراد في ذلك النِّساء؛ فهي
تنشأ في الزَّينة، فلها تربيةٌ خاصَّةٌ تختلف عن تربية الرِّجال، ولهذا أكبر
خطأً يرتكبه الرِّجل عندما يعامل المرأة كرجلٍ؛ فهذه لغةٌ لا تعرفها
المرأة، ولا تفهمها، بل وتتضايق منها، ومن يتأمَّل مواقف النَّبيِّ الكريم-
صلَّى الله عليه، وسلَّم- مع زوجاته، يجد الرِّفق واللفظ والحُبَّ في كلِّ
المواقف، فقد حمى السيدة عائشة من أبيها؛ لما همَّ بتأديبها؛ دفاعاً
عنها، وقد عبَّر عن حبِّه لها أمام أصحابه، وقال: إنَّها أحبُّ النَّاسِ إليه،
وكان يبتسم لزوجاته، ويضحك معهنَّ، ويستمتع لحديثهنَّ؛ إذا تحدَّثنَّ،
ويشاركهنَّ الحوار كحديث قصَّة أم زرع، ويضع ركبته لصفية؛ حتى
تصعد على الإبل، ومسح دموعها بيده؛ لما بكت أمامه، ويصل

صديقات خديجة بعد وفاتها، وقصصٌ كثيرةٌ تؤكِّد ما ذكرناه من سبع كلماتٍ تحبُّ المرأة سماعها؛ فالمرأة تمثِّل نصف المجتمع، وقد أنجبت النِّصف الثَّاني، فهي إذاً تمثِّل المجتمع كلِّه؛ أفلا تستحقُّ منَّا أن نحسن معاملتها؟!

*المجالات التي يحبُّ الرَّجل الحديث عنها والاستماع إليها، وهي

سبعة:

أولاً- تقدير الذات:

أيُّ عبارةٍ أو كلمةٍ تعبِّر عن التَّقدير لذاته وعطائه؛ فهو يحبُّ سماعها، وأعرف رجلاً يسعدُّ بقُبله زوجته الشَّهرية على رأسه؛ كلَّما سلَّمها في يدها نفقتها الشَّهرية، قائلةً له: "الله يزيدك، ويُغنيك".

ثانياً- مدح المنجزات:

كأن تمدح منجزاته وأعماله وجُده؛ فهو يحبُّ أن يسمعها مثل: مدح تعبهِ من أجل العائلة أو سعيهِ؛ لتخليص معاملته، وأذكر أنَّ زوجاً سعى؛ لتخليص أوراق الماجستير لزوجته؛ فمدحته على سرعة إنجازهِ واستثمار علاقاتهِ؛ فصار كلَّما ذهب لأهله يقول: زوجتي قالت: عني كذا وكذا، وهو سعيدٌ بكلامها.

ثالثاً: الشعور بالحاجة إليه:

إشعار المرأة الرَّجُلَ بحاجتها إليه؛ يشعره برجولته وقوته، ويرى أهميته في حياتها، وأذكر بالمناسبة أنني عالجتُ مشكلةً زوجيةً بهذا الأسلوب؛ فقد اشتكى لي رجلٌ من عدم محبة زوجته وبعده عنها، وبالتحليل عرفت أن زوجته مستغنيةً عنه، وأهلها يقدمون لها كلَّ الدَّعم، فقلت لها: نصيحتي لك أن توقفي دعم أهلك، واطلبي من زوجك الدَّعم، وبعد فترةٍ تغيَّرت مشاعر زوجها تجاهها، وصار مُحبِّباً لها، ويُلبي كلَّ طلباتها؛ لأنَّها أشبعت حاجته للقوة والعطاء وأنه صار ذا قيمةٍ في حياتها.

رابعاً- الاستماع وعدم المقاطعة:

حُسن الإنصات ليس كلمةً تُقال، ولكنَّها تعني الكثير لعالم الرَّجال؛ والرَّجل يحبُّ من يُنصت إليه، ولو قاطعته المرأة في أثناء حديثه؛ فإنَّه يفهم هذه المقاطعة عدم احترامٍ له، وهذا بخلاف عالم المرأة الذي في الغالب لا يضايقها المقاطعة، بل وتفسرها تفاعلاً معها في الحديث.

خامساً: الابتسامة والوجه البشوش:

فالابتسامة كلامٌ غير لفظيٍّ. والرَّجال يحبُّون هذا النوع من الكلام؛ لأنَّ الكلام ينقسم إلى قسمين: لفظيٍّ وغير لفظيٍّ، والرَّجل يحبُّ أن يرى

من المرأة النفسية الحُلوة والابتسامة الجميلة والوجه البشوش،
ويكره المرأة النكديّة العبوسة المتشائمة.

سادسًا: الإخلاص والوفاء:

إنَّ الرَّجُلَ مُسْتَعِدٌّ أَنْ يُعْطِيَ حَيَاتِهِ كُلَّهَا عِنْدَمَا يَجِدُ أَمَامَهُ امْرَأَةً
مُخْلِصَةً لَهُ وَمُحَافِظَةً عَلَى بَيْتِهَا، وَتُحَسِّنُ تَدْيِيرَ مَالِهِ غَيْرَ مُبَذِّرَةٍ
وَلَا مُسْرِفَةٍ، وَأَنَّهَا وَفِيَّةٌ لَهُ؛ فِي هَذِهِ الْحَالَةِ يَكُونُ مُسْتَعِدًّا أَنْ يَفْضِيَ
عَمْرَهُ كُلَّهُ مِنْ أَجْلِهَا، وَلَوْ كَانَ كَلَامُهَا قَلِيلًا.

سابعًا: التقدير والاحترام:

الرَّجُلُ يَكُونُ أَسِيرًا لِمَنْ يَقْدَرُهُ، وَيُحْتَرِمُهُ بِالْكَلَامِ وَالْأَفْعَالِ؛ فَهَذَا أَوَّلُ
الْأَوْلِيَّاتِ عِنْدَهُ، وَالرَّجُلُ مُسْتَعِدٌّ أَنْ يَصْبِرَ عَلَى أَيِّ عَيْبٍ فِي الْمَرْأَةِ إِلَّا لَوْ
كَانَتْ لَا تَقْدَرُهُ، أَوْ لَا تُحْتَرِمُهُ؛ فَإِنَّهُ يُضْحِي بِهَا، وَيَبِيعُهَا سَرِيعًا.

وهناك مسألة مهمّة لا بدّ أن نعرفها في عالم الرجال، وهي أنّه كلّما
تقدّم الرجل في العمر تغيّرت الكلمات التي يحبّها والحركات التي يرغب
فيها؛ فابن العشرين يختلف عن ابن الأربعين، وهما يختلفان عن ابن
الستين؛ لأنّ الرجال يحبّون التّجديد والتّغيير في وقتٍ أسرع من
النساء؛ لهذا المرأة الذّكية تحرص على تغيير كلماتها وأفعالها بين فترة
وأخرى، وهذا يجعل الرجل يتعلّق بها أكثر، ويشتاق لكل جديدٍ تفعله،
حتّى على مستوى الكلام، ولعلّ أسرع الحلول؛ للوصول إلى قلب

الرَّجُلُ أَنْ نَسْأَلَهُ مَاذَا تَحِبُّ أَنْ نُسْمِعَكَ مِنَ الْكَلِمَاتِ، ثُمَّ نَقُولُ لَهُ مَا يَحِبُّ؛ فَهَذِهِ أَيْضًا يَحِبُّهَا الرَّجَالُ؛ لِأَنَّهَا تَشْعُرُهُمُ بِالتَّقْدِيرِ وَالاحْتِرَامِ وَهِيَ أَوْلَى الْأَوْلِيَّاتِ لَدَيْهِمْ.

ياسمين:

"الرفق بالقوارير، الرفق بالقوارير".

نعم هذا ما وصف به الرسولُ-صلى الله عليه، وسلّم- النساءَ بالقوارير، والقوارير تعني الزُّجاج.

عندما سمعت كلام الحبيب عن القوارير بدأتُ مُخيلتي ترمي الخواطر: فتشكّلت في ذهني شجرةٌ بُنيت أغصانها مقارنةً بين المرأة والزُّجاج.

تخيّل معي أنّك تمسك بكأسٍ من زجاجٍ، ثمّ وقعت منك على الأرض، وكُسِر جزءٌ بسيطٌ منها، وأعدت إصلاحه، وتكرّر هذا الشيء معك مرّةً أخرى، وكنّت محظوظًا في كلّ مرّة، وذات يومٍ وقعت منك بقوةٍ، وكُسِر الزجاج كلّهُ، وعاد من المستحيل إصلاحها مثل ما كانت عليه من قبل، فهذا ما يحدث للمرأة عندما تُجرّح مرّات عدّةً فيقسو قلبها، وينكسر، فلا يعود حيث كان، وقد تجرّح من حولها دون قصدٍ مثل شظايا الزجاج.

وتخيّل معي مرّةً أخرى عندما تُهمَل الزُّجاج، ويتسخ بالغبار والقاذورات التي لا تغسلها المياه فقط؛ فيضيع رونق الزُّجاج ولمعانه، وهذا ما يحدث للمرأة أو الفتاة عندما تُهمَل من قبل من هم أقرب

إليها؛ فتهيج في وسخ الدنيا؛ فتفقد إحساس الأنوثة في داخلها، ويضيع جمالها الخارجي.

فلن أقول: يامعشر الرجال فقط، بل يامعشر النساء أيضاً، يا من قست قلوبهم،

"الزَّفَق بالقوارير، الزَّرْفَق بالقوارير".

خولة:

كثيراً ما نسمع مشاكلَ لأشخاصٍ خاضوا غمار الحياة الزوجية، فوجدوها غير ما كانوا يأملون! أو لفتيات يحلمن بفارس أحلام من عالمٍ وردّي، ولم يستطعن أن يجدنه على أرض الواقع، أو لشبابٍ مازلوا يبحثون عن الزوجة المثالية التي تُرضي طموحهم، ولكثرتهم يصدمون بجمالٍ يخفي وراءه سطحيّةً وعدم تحمّل للمسؤوليّة بشكلها الصّحيح..

هذه المشكلات تأتي من سوء فهم العلاقات الزوجية على حقيقتها، أو من عدم تقدير المسؤوليات التي تتعلق بالزواج.. والأصعب من ذلك أن تجد حياة تُهدم بينما كان في الإمكان السيطرة على الأمر بقليلٍ من الحكمة والمعرفة بأسس الحياة الزوجية؛ ولذلك هذا الفصل يُقدّم أسساً لفهم العلاقات الزوجية؛ كي لا يُصدم كلا الطرفين بالآخر، ويكون على قدر من المسؤولية.