

## وقفة قبل البداية

قد تقولين لماذا أنا وليس هو؟ لماذا كل شيء على رأس الزوجة؟

السؤال الذي يدور في الأذهان وعلى الألسنة أيضًا لماذا المرأة التي تجدد ولا يكون التجديد من الرجل أيضًا؟

وللإجابة على هذه السؤال نقول: أولاً إذا كنت أختص المرأة بالحديث فهي العصب الأول للحياة الزوجية وعليها تدور آله الحياة المتكاملة، فهي ترعى زوجها وبيتها وأطفالها فالزوج يريد لها زوجة وحببية ومتناسقة القوام ومرحة، والبيت يتطلب منها العناية اليومية من طبخ وغسل وكى ونظافة وإصلاح، والأطفال يريدون رعاية واهتمام ومتابعة وتربية، ثم هي محور العلاقات الاجتماعية التي تتشعب من حياتها الزوجية مع أهلها وأهل زوجها وجيرانها، وأي خطأ في كل هذه العلاقات سيسبب خللاً عميقاً يتطلب إصلاحه الكثير من الجهد والوقت، لذلك كان الحديث للمرأة (وسنفرّد الكتاب السادس لتجديد الحياة الزوجية للرجل حتى نحقق العدل بين الزوجين).

والآن نتوجه بالحديث للمرأة المسلمة التي تشرفت أن يضعها الإسلام في منزلة عظيمة فكانت الآيات والأحاديث النبوية تحث على الحياة الزوجية وعلى حسن العشرة بين الزوجين.

ولست هنا بصدد الكلام عن الحقوق الزوجية أو ما يجب على الزوجة أن تفعله، ولكنني هنا أقدم للزوجة التي أمضت سنوات طويلة في حياتها الزوجية ونجحت في المنظومة الكبيرة التي أشرنا عنها (الزوج - البيت - الأولاد) وفوجئت بأنه مضى على زواجها خمسة عشر عاماً أو أكثر أو أقل قليلاً، ونظرت أمامها فرأت أطفالها الصغار

كبروا، والطفل الذي كانت تحمله ذهابًا وإيابًا أصبح يقارنها في الطول بل تعدى ذلك، وخصلات الشعر البيضاء ظهرت أو تكاد تظهر، أما الأمراض التي أصيبت بها فلا تكاد تسلم منها امرأة من كثرة ما تحمله من هموم ومتاعب خاصة إذا كانت امرأة عاملة فهنا الأعباء تزيد وتزداد معها نسب التعرض للأمراض، ولم تشعر بالسنين والأعوام التي مرت من عمرها وهي تدور في رحى هذه المنظومة حتى أصيبت بالملل فلا هي تستطيع أن تعود كما كانت في بداية حياتها الزوجية ولا تستطيع أن تتوقف فقد اعتادت على العمل والسير في رحى هذه الحياة.

إن الزوجة هي الطرف الأقدر على إضفاء السعادة على جو الأسرة، بما أوتيت من قدرات على التحمل والصبر.. وبما تحمله من مشاعر رقيقة وإحساس بالعطف والحنان والحب.. فالمرأة بطبيعتها أكثر رقة من الرجل.. وهي القادرة على أن تكسب قلب زوجها بسهولة إذا عرفت كيف تتعامل معه.. وإذا أتقنت فن السعادة الزوجية.. وإذا نجحت في أن تراعي ما يجب أن تفعله وأن تتجنب ما يكرهه.

فالرجال.. معظم الرجال في داخلهم طفل صغير!! يحتاج إلى التدليل والمداعبة.. يأسره الحب والحنان.. تذيبه اللمسة الرقيقة.. وهو ما تستطيع الزوجة الذكية عمله بسهولة.. لذلك نؤكد على أن مفتاح السعادة الزوجية وفنها في يدك أنتِ.

الزوجة التي تستطيع أن تبعث الطموح في نفس زوجها وتحمل عنه أعباء الأسرة ومشاكل الأولاد وتشاركه همومه وتسعى جاهدة على إرضائه.. هي الزوجة التي أتقنت فن السعادة الزوجية.

والزوج تسعده الزوجة المطيعة الحنونة.. الزوجة التي تعرف كيف تحب زوجها.. وكيف تمنحه الحب.. الزوجة القادرة فعلاً على إسعاده.

## بداية مشوار التجديد للسعادة مرة أخرى

تحلي معي أنك تركيبين سيارة تسير بسرعة عالية، ولكن ليس لديك وقت للتوقف حتى تعبأينها بالوقود ماذا سيحصل؟

في لحظة ما سوف تتوقف السيارة وتعجز عن السير.

كذلك أنتِ..... تحتاجين إلى إعادة شحن حتى تتمكني من مواصلة مشوار حياتك. بمعنويات مرتفعة وطاقة عالية وتستخرجي الدرر المكنونة في أعماقك وتحمسي للتعاطي مع الآخرين وأهمهم على الإطلاق زوجك.

أعتقد أن كل زوجين تمر بحياتها فترة من الركود ويكون الملل سيد الموقف، وتطغى الرتابة وكأنها جبل يلف عنقها ويسود الروتين.

تحاولين التغيير والتجديد ولكن للأسف تكون النتائج باهتة لأنك استخدمتِ الأسلوب الخطأ وتركتِ الأهم وبدأتِ بالأقل أهمية.

أهملتِ نفسك من الداخل وأوليتِ عنايتك بالمظاهر الشكلية مما يصيبك بالإحباط. وربما تمر عليكِ لحظات تبحثن عن كلام تقولينه ولكن لا تجدين شيئاً لأن بطارياتك فارغة. وقد تمر عليكِ أيام يعتريك القتور ويكسوك الكسل، وفي أوقات أخرى قد تفتقدين الدوافع التي تشعل نشاطك وترغبك في التوجه تضيئين حياتك و حياة عائلتك.

وعندما تضع الأهداف تصبح الحياة بلا معنى والأكثر من ذلك إذا كنتِ تعانين من عادات سيئة وفشلتِ في التخلص منها وتفاقم تأثيرها على حياتك حتى أصبحت مدمرة لكِ.

أعلم يقيناً أنك ترغيبين في التغيير للأفضل وكلنا نردد اهتمي بنفسك وركزي عليها. ولكن لم نلقي الضوء على الكيفية والطريقة التي تفجر الطاقة بداخلك.

ومن مبدأ قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].  
أطرح بين أيديكن أروع الأساليب لبناء الذات وشحن الهمة وتقوية الإرادة.

فكري معي ما هي الأفعال التي تستهلك طاقتك وتسبب لك الخمول وضعف الهمة وتعيدك للوراء بدلاً من التقدم للأمام؟

اذكري عادة سيئة حاولت التخلص منها وفشلت؟ وصفي الطريقة التي أتبعتها؟

قيمي نفسك من ناحية مستوى إرادتك هل هي ضعيفة أم قوية؟ واقترحي طرق لتقوية العزيمة؟

تخيلي معي أننا نرغب في إنشاء محطة لشحن الطاقات البشرية ونريد أن نضع فيها خزانات..... بماذا نعبأها؟ كيف نخرجين نفسك من دائرة تدني مستوى تقدير الذات الذي يواجه الكل في بعض الأوقات؟

ما هي الأعمال التي تطمحين بالقيام بها ولكن ذلك لم يحدث حتى الآن؟ ولماذا؟  
ما مدى رضاك عن نفسك من ناحية شخصيتك (تعاملك مع زوجك) إدارتك لمملكتك؟

وجهي لنا أئمن نصيحة على الإطلاق تساعد على دوام التواصل الفعال مع الزوج؟

وأخيراً القرار لك فأنت الوحيدة التي ستستخرجين الحلول الناجحة من ثنايا نفسك.

## اختلاف الطبائع فطرة إنسانية

قبل أن نتكلم عن التجديد في الحياة الزوجية وطرق الوصول إليه، لابد أن نتكلم عن أمر مهم بل هو في غاية الأهمية.

فالعزواج شراكة بين شخصين، شراكة من نوع خاص، حيث تندمج حياة شخصين مختلفين في كثير من الأمور، لكل منهم صفاته الخاصة، وميوله الفردية المستقلة في حياة واحدة، تتشابه فيها العلاقات وتحتاج مركب الحياة إلى اتفاق في الرأي حتى تستطيع أن تسير بسلامه وأمان.

كثير من الناس بعد أن يتزوج لا يفهم هذه الحقائق ويريد أن يواصل حياته كما كانت قبل الزواج، لا يريد أن يغير من أية عادة عنده، والعجيب في الأمر أن كل طرف في الحياة الزوجية (الزوج - الزوجة) يريد من الطرف الآخر أن يغير عاداته تبعاً لعاداته هو، وسوف أذكر بعض الأمثلة الطريفة لتوضيح المقصد من الحديث:

- كان هناك رجل من الناس يجب أن يغطي نفسه بغطاء كثيف جداً عندما ينام، سواء كان هذا الوقت صيفاً أو شتاءً، ولا شك أن الغطاء في الشتاء أمر جميل ومحجب إلى النفس، ولكن هذا المر لا يكون مقبولاً عند معظم الناس في الصيف.

حدث أن تزوج هذا الشخص من فتاة لا تحب الغطاء في الصيف مطلقاً، وكان الزوج مصرّاً على عاداته ولا يستطيع أن يتخلى عنها، وكانت الزوجة إذا نامت إلى جانب زوجها وهو يغطي نفسه في الصيف والحر شديد بكومة كبيرة من الغطاء تصاب بضيق شديد وبمرور الأيام تأثرت حالتها النفسية بهذا الأمر، حتى صارت تضيق بالنوم إلى جوار زوجها، واتخذت لنفسها مكاناً آخر تنام فيه، وترتب على هذا الأمر أشياء كثيرة

كادت أن تفسد الحياة الزوجية، وأساس هذه المشكلة زوج لا يريد أن يتخفف من عادة عجيبة، وزوجة لم تستطع أن تقبل هذه العادة....

وهناك أمثلة أخرى كثيرة على نفس المنوال الزوج يجب شيئاً والزوجة لاتحب هذا الشيء... والزوجة تميل إلى عادات معينة في معيشتها والزوج لا يجب أن يتكيف مع هذه العادات..

فكيف نتعامل مع اختلاف الطبائع والعادات:

ما أريد أن أوضحه أن الاختلاف بين الناس أمر لا بد منه، فلا يوجد شخصان متفقان في كل شيء، إذن المطلوب أن يحاول الطرفان الوصول إلى نقطة التقاء بينهما بحيث يقبل كل منهما عادات وسلوكيات الطرف الآخر.

إن التغيير في العادات والسلوكيات والطبائع المكتسبة أمر ممكن لو أن الإنسان حاول ذلك، المهم أن تتوفر فيه الإرادة لتحقيق هذا الأمر، كما إن العناد، والاعتداد بالنفس في مثل هذه الأمور قد يسير بالحياة الزوجية إلى طريق مسدود لا يحمد عقباه، ولو حاول كل طرف أن يقترب من الطرف الآخر قدر الإمكان لتجنبنا كثيراً من المشكلات الزوجية الزائفة.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ :

«الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة»

(رواه مسلم)

## همسة لتغيير حياتك الزوجية

همسة لكل زوجة لا تجد في قلبها ما يسعدها من حياتها الزوجية لم تجد اهتمام أو حب من زوجها أو ذاقت مرارة خيانتته أو يعيش على هامش لا يبالي بزوجته وتعبها من اجل سعادته اعرف أن الحمل عليك كبير ولكن أعلم أنك أكبر وأقوى من كل ما تواجهين من مصاعب ومشاكل.



فا الله اختزن في داخلك من الطاقات ما لاتعلمي عنها طاقة الحب والحنان والرعاية والاهتمام والعطاء دون حدود أو مقابل والأمل لأولادك ولزوجك ولأهلك أو أقاربك ولكل من تحبين قد تتغير بسببها شعاب كثيرة في حياة من تحبين.

أطلق العنان لتفكري في حياتك الزوجية ودعي تفكيرك يسرح بك بكل مجالاتها ماذا تحتاج من طاقه لتغيرها قد يكون نقص بك في بعض الأشياء، أو قد يكون عند الزوج فعليك تنبيهه بطريقة لا تؤذي مشاعره أو حياتك معه، أو قد يكون الطرفان اشتركا دون قصد بمشاكلهم، إذا عليك أن تبدي التحدي مع نفسك ومشاكلك وظروفك وتطلق طاقتك الكامنة لتظهري للعلن لعلها تعود بنور والسعادة لحياتك فنبداً غاليته مع بعض وبرز أماكن التغيير في حياتنا ونضع مكانها شعلة مضيئة لحياتنا:

أولاً- عليك البدء بالاهتمام بنفسك وبصحتك وبأناقتك فهذه تزيد لديك الثقة بالنفس فيجب الاهتمام بالوجبات الصحية والضرورية لك ولزوجك ولأولادك والاهتمام بملابسك فتكون دائماً نظيفة ومرتبة ورائحتك من شذي الربيع فليس ضروري المبالغة بالمكياج والماركات فقط كوني نظيفة مرتبة أنيقة ومعطرة دون مبالغة ولا تنسي نظافة بيتك، وأولادك وزوجك أيضاً.

ثانياً- الاهتمام بزوجك عناية خاصة حتى يشعر أنه له مكانة بحياتك وانه مهم لك كأن تهتمي بإعداد الوجبات أو على الأقل تكون بجانبه عند وجباته بعد أن تهتمي بنفسك وحتى لو كنت لا تريدين الأكل كوني بجانبه أطعميه بيدك ابتسمي له تحدثي له بم يسره اخرجي ملابسه النظيفة عند تغيرها لبسبه بيدك وعندما يأتي أو يذهب لعمله أو عند خروجه لأصحابه كوني دائماً مستعدة لاستقباله بابتسامة وحرصن دافئ منك وبقبلة على جبينه فالرجل مهما كبر يبقى لزوجه طفل صغير محتاج كل عطائك.

ثالثاً- اطلبي منه المشاركة معك بود ومجبه وبكلمات محبة مثل حبيبي حياتي أو تدليعه باسمه بالخروج بنزهة مع أولادك وأيضا دعي وقت لك ولزوجك فليس دائماً أن تصحبي الأطفال معكم وفي بعض المناسبات المهمة بحياتك مثلاً يوم زواجك أو في غير مناسبة بعض الأحيان اجعلي له مفاجأة بمناسبة أو غير وإن سألك ما هي المناسبة قل له مناسبة حبي لك.

أشعريه بحنانك بكل وقت بأن تمسحي شعره وأنت بجانبه أو ماره أو أن تضعي يدك على ظهره بحب أو أن تقولي أحبك وهو خارج أو جالس على الإنترنت أو التلفزيون أو قبله أو أرسلي له رسالة بالجوال وهو بعمله أو بطاقة فيها تعبير عن مشاعرك عندما يخرج من البيت وأرسلي مسج بأن يقرأ ما فيها أو داعبيه بنعومة يدك وكلماتك الرقيقة عند نومه وحاولي تنبيهه أو لادك بعدم ازعاجه بتوضيح لهم بحب وعطف الأم بأن والدهم تعبان من عمله ويريد أن يستريح.

رابعاً- لا تيأسي أو تفكري أن تشركي أحد بمشاكلك قد يؤدي إلى زيادة الصعوبات بحياتك لا مانع أن تتكلمي مع احد قريب منك ويتمنى لك السعادة كأختك لتخفيف عنك.

أعطى فرصه لحياتك مع زوجك لا تحكمي من غير محاولة بأنك لا تريدي الرجوع له لعلك تفتحي باب سعادتك بيدك.

كوني صبورة معه واكتمي غيضك أو غضبك أمامه فطريقك يحتاج لصبر ووقت حتى تقظني ثمارك حاولي النصح له ليس مباشرة ولكن خلال الكلام بأن تقولي مثلاً قرأت موضوع أو سمعت بحكاية عن الشيخ لو كنت تريدي عوضه باختصار وإذا شعرت بمضايقته غيري الموضوع بموضوع آخر وممكن محب له.

خامساً- كوني قريبه من الله حتى يفرج همك بصلاة وبكل ما يرضي الله عنك وأكثرى الدعاء والاستغفار بنية صلاح زوجك ورجوعه لطريق الخير والهداية وحاولي نصحه بحبك وبرفق وعناية غاليته فالبيت الذي لا يذكر به الله يكون مقبرة للمشاكل والمصاعب ويكون ملاذ لسكون شياطين الإنس والجن فاقربي من الله ليضيء لك بيتك نوراً وسراجاً.

هذه طريقة بسيطة لك لتبدئي بها تغيير حياتك وتوجهيها للطريق الصحيح ولكي أن تزيدي عليها بما ترينه مناسب لك ولزوجك من الأشياء التي قد تدخل الحب والفرح والسعادة لحياتك الزوجية المهم أن يكون في قلبك لو بصيص من ضوء حبه بقلبك لتبدئي رحلتك معه، وأما إذا حاولتي وشعرتي أنك لا تستطيعي العطاء أكثر لأنه ليس له أمل بقلبك ولو بسيط فعندها الأفضل الفراق حتى لا تضيعي حياتك وعمرك وأنت تعلمي علم اليقين انك لن تستطيعي حبه ولو قليل واعلمي لو كان بينكم فراق بعد أن أعطيتي حبه وحنانك لا سمح الله لا تحزني أو تكتسبي لأنك أعطيتي بأمانه وصدق وارفعي رأسك عالي ولا تتحجلي من الظهور على الناس فأنت عنوان الصدق والحب ولعل الله قد يعوضك من يقدرك ويبحث عن حبه وعطائك فابتسمي للغد وأعلني رحيل الأحزان والمصاعب من حياتك فتوكلي على الله فالله معك وابحثي عن عنوان سعادتك بكل طاقتك وفجرها بكل فخر واجعلها نبراس لكل الحب والحنان.

## ♥ ساعدي زوجك ليتخلص من الممل ♥

إنَّ الشرط الأساسيَّ في مسألة الزواج هو الدين، حيث ذكر النبي ﷺ في الحديث الصحيح المواصفات الأربع التي تُنكح المرأة من أجلها، ألا وهي المال، والحسب، والجمال، والدين، ثمَّ قال معقَّباً: «فاظفر بذات الدين تربت يداك» [متفقٌ عليه]، فالرايح والناجح والسعيد في زواجه هو من يختار أولاً ذات الدين ثمَّ يلحقه بالأمر الأخرى.

والناس يتفاوتون في الدين، فمنهم من هو صاحب هممةٍ عاليةٍ في العبادة، ومنهم من هو ذو هممةٍ في الحضيض، وما بين هذا وذاك أصنافٌ متعدِّدة، ولولا هذا التفاوت حتى بين المتديِّنين، لما خلق الله درجاتٍ عدَّةً في الجنَّة، ومنازل متعدِّدة، ما بين المنزلة والأخرى كما بين السماء والأرض، فإذا كان زوجك طيِّبٌ في معاملته لك، ويقوم بواجباته من صلاةٍ وصيام، فهذه نعمةٌ كبيرةٌ امتنَّها الله عليك، وما عليك هو زيادة هذه النعمة، أما إذا كان غير ذلك فاصبري وحاوِلي تطبيق التالي.

واعلمي أنَّ بعض الأزواج يجدون صعوبةً في تلقِّي المواعظ أو تقبُّل النصائح من أزواجهنَّ، فإذا كان يملُّ من كثرة النصح والإرشاد.. عليك التوقُّف عن نصحه المباشر، لأنَّ تذكيرك له لن يؤدِّي إلى هدفك.. بل الخشية من تقاوم ردِّ فعله ليولِّد المشاكل، ولعلَّك ستقولين الآن: أترك وعظه؟! فكيف العمل إذن؟ إنَّ أهمَّ نقطةٍ في العلاج هي رفع إيمانيَّاته وهَمَّته، وأن تترك موضوع التلفاز والموسيقى وغيرها من الأمور التي يجبُّها زوجك وترفضينها أنت (إذا كان ممن يفعل ذلك)، وألا تفتحي معه هذا الموضوع أبداً، وأن تستخدمِي سياسة النفس الطويل معه.

وهذه السياسة تنبني على أمور أربعة:

الأول- ابدئي معه في برامج إيمانية، كالذكر والتصدق وفعل الخير، فأعدّي برامج تهدف إلى زيادة ارتباطه بالله تعالى، ورفع همّته، وزيادة القرب بينكما، ولو استطعت الوصول معه إلى قيام ليل ولو ركعتين أسبوعياً فسيكون هذا رائعاً، ومع ازدياد العلاقة الإيمانية «الحبيبة» بينكما بثي إليه بعض الكلمات غير المباشرة في التشجيع والحثّ، واذكري له دائماً ما ينتظره من الثواب وحبّ الله، ولعلّ هذا المنطلق يجعله يفكر في ضرورة المزيد من الالتزام وفعل الطاعات.

الثاني- إذا مارست من قبل أسلوب الوعظ والنصح، فمارسي الآن أسلوب التشجيع والحثّ، التشجيع مع كلّ عملٍ خيرٍ يعملُه، وزيدي المديح في ذلك، اذكري له فضل كلّ طاعةٍ على حدة، ورغيبه دوماً بالقيام بهذه الطاعات، واذكري له الأجر العظيم الذي ذكره النبي ﷺ لكلّ طاعة، وحاولي إكمال ذلك بدعوته دون جبرٍ إلى القيام بالطاعة معاً كالقيام أو النوافل أو ما شابه ذلك، وإيّاك أن تظهري الضيق إذا هو رفض مبدئياً أو تكاسل بعد الموافقة، واستمرّي في فتراتٍ متقطّعة بهذا التذكير، وبأساليب متنوّعة، فتارةً بشرطي إيمانيّ يتحدّث عن ذلك، وتارةً بكتيبٍ صغيرٍ يركّز على هذا الموضوع، وتارةً بالنقاش والحوار، وإيّاك أن تربطي هذا التشجيع بتذكيره بتقصيره في أيّ عملٍ آخر، حتى لا يُحدِث الربطُ عنده ردّة فعلٍ، فيتوقف عن كلّ خيرٍ، ولكن حثّي وشجّعني وحفّزي، واربطي ذلك كلّهُ بطاعة الله تعالى وإرادة رضاه، وذلك أدعى أن يجعله يفكر في كلّ شؤون حياته، ووجوب ربطها بمرضاة الله تعالى، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴾ [الأنعام: ١٦٢-١٦٣].

الثالث- لا تنسي التأثير بالقدوة، فإذا ما رآك متكاملة الأخلاق، وتقومين بجميع واجباتك الأسرية، واستطعت أن تكسي قلبه، فإنه سيتأثر بك عاجلاً أم آجلاً، وهناك الكثير من القصص التي تثبت ذلك.

الرابع- حاولي القيام معه ببرامج تثقيفية مشتركة، فتتفقان على قراءات معينة، أو حتى إن لم يرغب في ذلك فتطووعي بلطفٍ أن تلخّصي له ما تقرئين، واجعلي ذلك يبدو وكأنه جزءٌ من حديثكما اليومي العادي، وكأنك تخبرينه بما حدث معك في يومك.

الخامس- لا تنسي الدعاء دومًا له في قيامك - وخاصةً الثلث الأخير من الليل - بأن يرزقه الله همّةً عالية، ويفتح قلبه للطاعة، ويبعده عن مضيّعات الوقت مثل التلفاز والموسيقى - لابدّ أن تبحثي عمّا يشغله عن المزيد من الطاعات، فالمرء قد لا يوفّق للطاعة بسبب معصية، وإن كانت صغيرة، جاء رجلٌ إلى الحسن البصري، وقال له: يا أبا سعيد، كنت أقوم الليل وتركته، فقال له: اتّق الله، فإنّما حدث ذلك بسبب ذنبٍ اقترفته.

ولا تنسي صعوبة التعود على أشياء جديدة، فإذا تعودت زوجك على قضاء وقته في أشياء كثيرة غير العبادة والطاعات، ألّف ذلك وأصبح ديدنه. ومن الطبيعي أن من تعود على شيءٍ سنين طويلاً، بل سنين عمره، من الطبيعي ألا يكون التغيير في يومٍ وليلة، ولا حتى شهورًا وبضع سنين، فالصبر الصبر.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ :

«أربع من أعطيهن فقد أعطي خير الدنيا والآخرة: قلبًا شاكراً، ولسانًا ذاكرًا، وبدنًا على البلاء صابراً، وزوجة لا تبغيه حوبًا في نفسها وماله» .  
(رواه الطبراني)

## ابتسمي فانتِ في بيتك

هدوء مزعج يلف البيت وإن تقطعه بعض الصراخ الذي تتفنن فيه سيدته مرة تصرخ في الأبناء والأخرى على الخدم ومرات تندب حظها وتعاستها، حياة يومية مشحونة بضيق الوقت وطلبات لا تنتهي وتعاون متقطع من راعي المسيرة، وسيدتنا هنا تخصصها العبوس طوال الوقت، أما الابتسامة فهي من نوادرها. بصريح العبارة: نكد متنقل .. يلبس الإنسان أحياناً قناع العبوس لغرض ما أو لموقف قد حدث له أو لأنه سمع أخباراً مزعجة تجعله عابساً لبعض الوقت والعبوس عند المرأة والرجل واحد وأعرف عدداً من الرجال ملّت نساؤهم العيش معهم لتجهمهم الدائم ولكن لا مفر.

أما المرأة عند عبوسها فهي مصيبة في نظري فابتسامة الأم هي إشراقة البيت ودفعه هي الطمأنينة للزوج والدليل على أن الأمور تجري على أحسن ما يرام وهي للأبناء سعادة ولها أيضاً تمنحها قدرة على تحمل مشاق الحياة بصورة أفضل.

ولا يعني هذا أن نكون بلهاء لانزعج أبداً لكنني أدعو إلى أن نجمل ثغرنا بالابتسامة فالبشاشة بلسم عجيب لكل من يشاهدها يمكن أن تطلبي ما تشائين وأنت مبتسمة وستجاين... ولك أن تعاتبني.. وستجدين من يراضيك أما إن غابت ابتسامتك حتى ولو للحظات.. فتلك كارثة على مستوى بيتك.

امنحهم ابتسامتك وانظري إلى وجهك كم هو جميل أسعدي بها أبناءك واستقبلي بها زوجك وتعلميها إن لم تكن من طبعك وصدقيني إن جميع الأمور لا بد لها من أن تحل معها عظمت ولكن لا تنسي أنك في مملكتك الخاصة وأن السعادة تبدأ من بين شفقتك.

## ازرع الحب في قلب زوجك الذي لا يحبك

المرأة الذكية هي التي تعرف جيداً أن عدم حب زوجها لها لا يعني نهاية المشوار ولا استحالة ولادة الحب من جديد.. وهي التي تستغل الحزن والقهر الموجودين بداخلها كطاقة هائلة لزرع شجرة حب رائعة بدلاً من البقاء صامتة وسلبية ومنتقوعة على ذاتها، ومستسلمة لتلك الصدمة تاركة الحزن يأكل قلبها..

ولكن يبقى السؤال: كيف أزرع الحب في قلب زوجي الذي لا يحبني؟

١- عليك أولاً أن تقنعي بنفسيك وترضي به وتحمدي الله؛ لأن الرضا والقناعة من مفاتيح السعادة في الدنيا والآخرة.. واعلمي أن الله قد اختاره لبيتليك هل تصبرين وتحمدين على قضائه وقدره أم لا؟ وتذكري أنك مأجورة بإذن الله على صبرك، وقد يكون في ابتلاء الله لك بزواج لا يحبك خير كثير لا تعلمينه ﴿وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ﴾ [البقرة: ٢١٦].

٢- لا تركزي على هذا الأمر، ولا تفكري فيه بشكل سلبي، فتقارني نفسك بالأخريات معتقدة أنهن أفضل منك، فقد تكون حياتك الزوجية أسعد وأرغد بكثير من حياة غيرك برغم عدم وجود الحب. وأفضل وسيلة لطرد الوسوس والهموم هي إشغال النفس بطاعة الله، في قراءة الكتب المفيدة، وسماع الأشرطة أثناء العمل في المنزل، والانشغال بتغيير ديكور المنزل والعناية به، ووضع أهداف شهرية وأسبوعية لتحقيقها وإنجازها حتى تنشغلي بها عن التفكير فيما يزعجك وينغص عيشك.

٣- تجنبي لوم زوجك ومعاتبته المستمرة؛ لأن الزوج قد ينفر من زوجته بسبب اللوم المتواصل والنكد حتى لو كان يحبها، فما بالك لو لم يكن يحبها! وابتعدي عن كل

ما يمكن أن ينفره منك كالمظهر الرث، والصراخ، واستخدام الألفاظ النابية، وغير ذلك مما لا يحبه أي زوج..

٤- ليس من المجدي في هذه المرحلة أن تحاولي التقرب منه كثيرًا؛ لأن كثرة اقترابك منه ونفسه لا تميل لك قد يجعله ينفر منك. وهذا لا يعني أن تبتعدي عنه تمامًا، لكن المقصود ألا تفرضي نفسك عليه حتى لا تتعرضي لما قد يجرح مشاعرك.

٥- إذا كان التزين والاهتمام بالمظهر مطلوبين من كل زوجة فإنه أهم وأجدى بالنسبة لك، فعليك الاهتمام دائمًا بمظهرك وجوهرك والتجديد في ذلك، مع الحرص على تزيين وجهك بالابتسامة العذبة المريحة.

٦- من أهم وسائل زرع الحب في نفس الزوج أن تحرصي على توضيح مدى احترامك وتقديرك له وفخرك به، سواء بينكما أو أمام الآخرين، وذلك بالكلام والفعل معًا، وقد تتغير مشاعره تجاهك لأنه يشعر بالراحة والفخر والاعتزاز بالنفس معك..

٧- من أهم المفاتيح للوصول إلى قلب الزوج أن تعرفي اهتماماته وميوله وتشاركه إياها، فإذا كان يحب هواية معينة فابحثي عن الكتب والمواقع التي تتحدث عنها، واقرئي فيها لتستطيعي مناقشته فيها، فالتحدث معه في المواضيع التي يحبها ومشاركته اهتماماته وميوله من أهم الأشياء التي تجعل زوجك يميل إليك، وتنمي روابط المحبة بينكما.

٨- استعيني بالصبر والهدوء والسرية والكتمان، ولا تطلعي أحدًا على مشكلتك إلا من تثقين في حكمتها ومحبتها لك، فمن تستمع لك فستعاطف معك وتبدي حزنها، وهذا غالبًا يزيدك همًا وحسرة على نفسك وحالك، وقد تسمعين منها بعض النصائح التي تعطي نتائج سلبية.

٩- توكلي على الله وفوضي أمرك إليه وألزمي الدعاء الصادق لربك في الثلث الأخير من الليل بأن يسخر قلبه لك ورددتي دائماً: ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: ٧٤] مع التفاؤل واليقين بأن الله سيجيب دعاءك إنه سميع مجيب.

١٠- تذكري دائماً أنه ليس بالحب وحده تُبنى البيوت، فكم من أزواج نجحوا في العيش في سلام وراحة وسعادة في تربية أطفال ناجحين دون أن يكون هناك حب بينهما، ولكن يمكن العيش والنجاح بالقليل منه، خصوصاً إذا كان الزوجان يخافان الله ويلتزمان التقوى وحسن العشرة مع بعضهما، فهناك الكثير من الأشياء التي تستحق التضحية كالعشرة والاحترام المتبادل والعلاقة الطيبة بأهل الزوج ووجود الأطفال.. وكم من زوجة طلبت الطلاق من زوجها بسبب انعدام الحب ثم ندمت بعد الطلاق وشعرت بفراغ بعده وافتقاده له ولعشرته الطيبة.

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ :

«ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله عزوجل خيراً له من زوجة صالحة إن أمرها أطاعته، وإن نظر إليها سرتة، وإن أقسم عليها أبرته، وإن غاب عنها حفظته في نفسها وماله»

(رواه ابن ماجه)

## كيف تكونين صديقة دائمة لزوجك؟

قد تتساءلين أختاه هل يمكن أن توجد صداقة بينك وبين زوجك؟

ولأن العلاقة الزوجية من أقوى وأهم الروابط التي تجمع بين الرجل والمرأة فيجب ألا تعتقدي أن هذه العلاقة هي أمر واقع...

ويجب على كل منهما أن يعمل واجبه فقط تجاه الآخر أو يؤدي دوره بدون وجود تفاهم حقيقي وصداقة قوية بينهما.. ولكن من المهم أن تحاول الزوجة أن تكون أفضل صديقة لزوجها لأن هذا يجعل لحياتها معاً معنى أفضل كثيراً من مجرد أدوار يؤديانها، وهذا لا يعني تطابق الطريقة أو القدرات بينهما بل إن اختلاف القدرات أحياناً يكون صحياً.

✿ أيضاً تبدأ الاختلافات بين الزوجين في محاولة كل منهما التدخل في قرارات الآخر، ولكن النصيحة لا تتدخل في قرارات زوجك إلا تدخلاً ببناءً، ولا تحاولي دائماً الإصرار على أن نظريتك هي الأفضل والأصول، بل ضعي في اعتبارك دائماً أن لكل طرف وجهة نظره وعلى الطرف الآخر أن يحترمها ثم محاولة توضيح وجهة نظرك بطريقة بسيطة بدون فرض رأي.

✿ لا تعمقي داخلك الإحساس بالوحدة والافتقار لمن يساندك ويستمع إليك لأن هذا ليس شعورك وحدك بالطبع بل إنه قد يكون شعور زوجك أيضاً من حين لآخر، ولكن الزوج عندما يجالجه هذا الشعور يدفعه ذلك للبحث عن أصدقاء يفهمونه ويتفهمون مشاكله فلماذا لا تكونين أنت هذه الصديقة..؟

هذه بعض الخطوات التي تساعدك على ذلك:

✿ كوني دائماً مستمعة جيدة لزوجك، لأن الرجل بطبيعته يحب الحديث عن مشاعره ومخاوفه لمن يجيد الاستماع أكثر من الحديث.

✿ عليك أن تكسبي ثقة زوجك في البداية وتتفهمي طبيعته من كل النواحي.. إذا كان خجولاً أو اجتماعياً أو يتمتع بالذكاء أو يميل من المسؤولية وذلك حتى تستطيعي التعامل معه بفهم.

✿ الهدوء من أكثر الصفات التي يحبها الزوج في زوجته عندما يكون مشغولاً أو متضايقاً من شيء ما، فهذا يمنحه الراحة، أي لا تضغطي عليه بالحديث أو تكثري من السؤال: ماذا بك ماذا حدث؟

✿ هيئي جوّاً مناسباً قبل أن تنفردى بزوجك ولا تكثري من الحديث عن هموم البيت والأولاد، إنها أعطيه الوقت الكافي أن يخرج ما بداخله أو ما يحفيه عنك.

✿ شاركيه القرار عن طريق جعله يفكر معك بصوت عال، وأعطيه المشورة المناسبة بقدر الإمكان.. وإن كان القرار ضد رأيك فيجب أن توافق عليه في البداية ثم ناقشه بحكمة وعقلانية محاولة إظهار الأخطاء التي يجب تلافيها.

عقل بلا حب لا يفكر، وعين بلا حب لا تبصر، وسماء  
بلا حب لا تمطر، وروض بلا حب لا يزهر، وسفينة بلا حب  
لا تبهر.

(عائض القرني)

## أسباب الملل في الحياة الزوجية

تمر الحياة الزوجية لغالبية الناس بالعديد من الأطوار واحداً من أكثر هذه الأطوار شيوعاً الملل بين الزوجين وهو شعور يعتبره الزوجان نذير خطر، ولكن هذا الإنذار قد يكون مفيداً إذا أدرك الزوجان أنه طور عابر يعني الحاجة إلى التغيير والتجديد في نمط حياتهم، ولكن قد لا يكون بهذه البساطة إذا أخذ منحى آخر ووصل أحد الزوجين إلى حلٍ منفرد فأحدث التغيير بمفرده بعيداً عن الأسرة والمنزل بإحدى الوسائل التالية:

١ - السهر الطويل خارج البيت.. التنزه والرحلات والأصدقاء.

٢ - اكتشاف هوايات ومواهب جديدة، الألعاب المسلية والآن موضحة الإنترنت.

٣ - قد يلجأ إلى الانغماس في عمل طويل ومجهد.

٤ - اختلاق المشاكل والمنغصات داخل البيت قد تصل للطلاق.

٥ - بعض الأزواج يلجأ إلى الزواج بالثانية وأحياناً بالثالثة. وغالباً ما سيكون سراً.

٦ - قد لا يسمح الله يصل به الأمر إلى البحث عن علاقات غير شرعية أو سلوك خاطئ.

ومما لا شك فيه أن هذا نوع من الهروب من المشكلة أكثر منه حلاً لها ومن الأجدى البحث في أسباب الملل بين الزوجين.

وهنا يشير الأخصائيون النفسيون لعدد من هذه الأسباب:

١ - أسباب تتعلق بشخصية أحد الزوجين ونظرتهم إلى نفسه والآخرين فقد تكون نظرة

مثالية ويبحث عن شريك لا نظير له وهي واحدة من مشاكل ما قبل الزواج حيث

يبنى الشباب عادة للشريك صورة مثالية.

٢- وقد يكون أحد الزوجين يحمل نظرة سلبية عن نفسه ولديه من الاحباطات ما يجعله يقول لا جدوى من أي تغير في حياتنا «حاولت معه التغير إلى أن عجزت ما في فائدة...».

٣- وقد يكون شخصًا تشاؤميًا ولديه مخاوف مرضية تجعله لا يستمتع بالعلاقة الزوجية ولا يشعر لأهمية التطوير في هذه العلاقة.

٤- المحيط كثيرًا ما يلعب دورًا مؤثرًا عند بعض الأزواج فالانتقادات والضغوط من الآخرين خاصة الأسرة والأب والأم والأقارب تثير الرفض لدى الزوج عن زوجته ولهذا نبه الرسول ﷺ ألا يفسد أحد زوجة على زوجها.

٥- وتؤثر أيضا طبيعة الاختلافات في الآراء والأفكار والاختلاف في طبيعة الأسرة التي ينحدر أحد الزوجين منها أو المستوى التعليمي وغيره.

٦- اعتياد العلاقات الخاصة (الجنسية) بين الزوجين دون تجديد فيها واعتبارها لدى البعض واجب ثقيل ينبغي أدائه وليس لقاء حميمي يستعيدان فيه الود المفقود.

ومع خصوصية الأسباب لدى البعض إلا أن الزوجين عليهما أن يدركا خطورة الموقف مع ظهور مؤشرات الملل واستمرارها لفترة طويلة وتراجع إيقاع الحياة والمشاعر بين الزوجين وسريان البرودة الانفعالية بينهما ولذلك عليهما المبادرة إلى:

١- دراسة كلٍّ من الزوجين للأسباب التي دفعته إلى الملل وتحميل نفسه قدرًا من المسئولية.

٢- التعرف إلى الطريقة التي لجأ إليها للتخلص من الملل (السهر.. اكتشاف الهوايات.. أو محاولة وضع حد لها).

- ٣ - اكتشاف إيجابيات الطرف الآخر والتذكر بأن الآخر ليس سيئاً كلياً ولو كان كذلك لما اختاره من أول لحظة.
- ٤ - التذكر بأن هذا الطريق ليس في صالح الطرفين وأنه سيؤدي إلى مزيد من التأزم وأنت في الحقيقة تحتاج إلى الاستقرار والسعادة ويمكنك إيجادها مع هذا الشريك ببعض التطويرات.
- ٥ - استخدام الكلمات السحرية والمفاتيح السرية والذكرات الجميلة وستكتشف أن جبل الجليد بدأ يذوب.
- ٦ - دعم وإسناد الشريك وتمكينه من تعزيز قدراته في التعامل معك فيمكن للمرأة أن تظهر مزيداً من اللطف والأنوثة مع دعم الزوج لها. وكذلك المرأة يمكنها أن تنتظر من زوجها استجابات رائعة مع دعمها وإسنادها.
- ٧ - استثمار الآمال والأحلام المشتركة في الدفع إلى نظرة جديدة ومشرقة للمستقبل.
- ٨ - الاستماع إلى المحاضرات والأشرطة وقراءة الموضوعات المهمة بهذا الأمر.
- ٩ - وفي حال تعذر الأمر مع هذه الوسائل لا بأس باستشارة صديق ذو خبرة صادق النية أو مختص يقدم برنامجاً إرشادياً داعماً.

أنا أطرد الأرق عادة بالتفكير في الذين أحبهم، فإن  
الحب يريح الأعصاب ويُغمض الجفون.

(علي أمين)