



سر السعادة

لا يجادل أحد في أن الإيمان بالله تعالى هو طريق السعادة الحقيقي وحتى تتأكد من صدق ذلك ضع منهج الإيمان ومبادئ الكفر في كفتي ميزان وقارن بينهما في عدة قضايا مصيرية.. ستري أن بالإيمان تكون مسببات السعادة ومنها:

🌸 الصبر والتصبر.

🌸 الرضى بالقضاء والقدر.

🌸 الاحتساب في جميع الأمور الحياتية.

🌸 شكر النعم.

🌸 التفاؤل.

🌸 طهارة القلب وصلاحه.

تدبر منهج الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** الذي لو سار عليه الإنسان لضمن السعادة في الدارين، تدبري قوله سبحانه: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنِثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ [النحل: ٩٧]، انظري للأسرة المؤمنة كيف تعيش سعيدة مطمئنة: فللزوجة حقوق وعليها واجبات وبينهما مودة ورحمة، وللوالدين البر والطاعة، وللأهل والأقارب حقوق، وللكير التوقير والاحترام، وللصغير العطف والرحمة.

تأمل المجتمع الذي يسير على نور من ربه كيف تسوده الطمأنينة والسعادة ويحفه الأمن والأمان: للجار حقوق على جاره، وللفقير حق في مال الغني، والعدل والمساواة

والأمانة مبادئ تضمن سلامة المجتمع.. انظر كيف شرع الله القوانين التي تهيئ لنا حياة طيبة فحرم الشر وكل ما يوصل إليه، وأباح الخير وكل ما يسعد البشر، وكتب علينا الحدود ونظم لنا حياتنا من جميع جوانبها السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

تأكد أن منظومة الحياة كلها كانت ستتغير وتقلب رأساً على عقب إذا كان الأساس مختلفاً، وليس أدل على ذلك من ارتفاع نسبة الانتحار وانتشار معدل الجريمة والانحراف والعنف بشكل كبير في بلاد الكفر رغم زعمهم المدنية والتقدم، ففي السويد التي تعد من بلاد الرفاهية في العالم ترتفع معدلات الانتحار بشكل عجيب نتيجة الخواء الروحي، كما تنتشر الأمراض النفسية لا سيما القلق والاكتئاب في المجتمعات الغربية.. ناهيك عن الرعب والخوف الذي يسود قلوبهم؛ فالسرقات متعددة في الأسواق، والحرمان منتهكة في الطرقات، والتفكك العجيب بين الأهل والإخوان.. أي أمن يسود هذا المجتمع!! وأي سعادة أو ارتياح سيشعر بها الناس حيث يغلب عليهم التوتر والقلق وتكثر لديهم الأمراض النفسية!! والعجيب أنهم يبحثون عن سعادتهم فيتخططون إذ يبالغون في سماع الموسيقى الصاخبة، ويهربون لمشاهدة الأفلام الساقطة والعريضة والليالي الحمراء، وما يعلم هؤلاء أن هذه الأمور ما تزيدهم إلا شقاءً وقلقاً.

كل ذلك لأنهم تحكمهم قوانين بشرية تعيسة ﴿أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾ [الأعراف: ١٧٩]. لو سألت أحدهم لماذا تعيش؟ لقال لأكل، ولماذا تأكل لقال: لأعيش ﴿ذَرَهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيُلْهِمُ الْأَمَلُ فَسَوْفَ يَعْمُونَ﴾.

طالع أقوال من أعلن إسلامه، وشاهد دموع الفرح والبشر التي تملأ عيونهم، واسمع حديثهم عن حلاوة الإيمان وعن كرههم للكفر وأهله ولو كانوا من أبناء جلدتهم

- نسأل الله أن يثبتهم - فأحدها من تبكي وتقول: ماتت أمي وهي كافرة لم تذق حلاوة الإيمان، ولا طعم السعادة فمن المسئول عنها؟ إنها في رقابكم أيها المسلمون.

تأمل امرأة حديثة العهد بالإسلام تتذوق طعم الإيمان وتندب حظ والدتها وتحمل الجميع المسؤولية!! إن أمر الدعوة خطير وفي البيوت خادما كافرات يعاشرنكم ولا تبذلون محاولات بسيطة لتوجيههن درب السعادة!! هذه الخادمة التي فارقت أهلها ووطنها لتبحث عن ما يسعدها من مال ألا دللتها على السعادة الحقيقية لتسعد معها قال **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: «لئن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من حمر النعم».

من ثمرات الإيمان:

١- **التوكل**: من ثمرات الإيمان التي تجعل المؤمن سعيدا بإيمانه التوكل يقول الله **عَزَّجَلَّ** في كتابه العزيز: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ فالؤمن مطمئن ومتأكد وعلى يقين أن الله لن يخذله إن خافه واتقاه ونصره ولم يعصاه وتوكل عليه حق توكله، لا خوفاً من بشر ولا جان ولا عين حاسد، وهو معتمصم بالله محصن نفسه بذكره ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ [التوبة: ٥١]. مؤمن بقوله **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** لابن عباس **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا**: «واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لن ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعت على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف».

٢- **الشكر**: من ثمرات الإيمان وأسباب السعادة الحقيقية فلو عددت النعم التي حلت عليك وأحصيتها لشعرت بانسراح في الصدر وامتنان للمنعمة ونشاط وحاس لذكرة وأداء عبادته لذا قال سبحانه: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [إبراهيم: ٧] ولكن للأسف ما يزال العباد يذكرون ويرددون ما

ينقصهم ولا يكادون يذكرون ما أنعم الله به عليهم فيكون كثرة الشكوى سبباً لشقائهم، ذكر ابن القيم «إنه سبحانه اقتضت حكمته وحمله أنه فاوت بين عبادته أعظم تفاوت وأبينه ليشكره منهم من ظهرت عليه نعمته وفضله» إلى أن قال: ومن أعظم أسباب الشكر وأعظمها استخراجاً له من العبد أن يرى غيره في ضد حاله الذي عليها من الكمال والفلاح».

٣- الصبر على الضراء: حياة السعادة لن تنال إلا بالصبر والتصبر، فالنجاح لا يمكن الوصول إليه إلا بالصبر على الدراسة، والذي يريد الجنة عليه أن يصبر على الطاعة.. وما أكثر الآيات التي وردت في الصبر وجزاء الصابرين، منها قول الله سبحانه: ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَدْرُسُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ﴾ [الرعد: ٢٢] وقال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «عجباً للمؤمن فإن أمره كله خير؛ إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، وليس ذلك إلا للمؤمن».

والصبر أنواع منها صبر على الطاعات، وصبر عن المعاصي، وصبر عند الغضب، وصبر على كتمان الأسرار، وصبر على سماع الأذى... وهكذا يصبر أهل الإيمان حتى يوفون أجرهم امتثالاً لقول الله **عَزَّ وَجَلَّ**: ﴿إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠].

قال دایل كرنجي في كتابه (دع القلق وابدأ الحياة) جهز نفسك عقلياً لقبول الأمر الأسوأ، وهذا منهج صحيح ونصيحة قيمة لتقبل الأوضاع السيئة التي قد نصطدم بها في حياتنا، ولعل لذلك أصل في منهج رسول الله **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** الذي قال: «أكثرُوا من ذكر هادم اللذات»، وذلك - والله أعلم - استعداداً ليوم الرحيل، كما أن كثرة ذكر هادم اللذات

يجعل المرء يتقبل المصائب فلا يتغير مجرى حياته بالإحباط والتعاسة فيخسر سعادة الدنيا والآخرة.

٤- القناعة والرضى والتسليم: حذر النبي ﷺ أصحابه ووصاهم حتى يسعدوا بنعم الله عليهم بقوله: «انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فإنه أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم» [رواه مسلم].

وقال عون ابن عبد الله: «صحبت الأغنياء فلم أجد أحداً أكبر همّاً مني أرى دابة خيراً من دابتي وثوباً خيراً من ثوبي وصحبت الفقراء فاسترحت». والملاحظ علينا جميعاً أن أي أمر نريده نزداد حرصاً عليه إذا لم نتمكن من الحصول عليه وكلما حجب عنا ازدادنا شوقاً له حتى نتوقع إنه لو حصلت هذه الأمنية وتحققت لكنا أسعد من على الأرض سواء كانت تلك الأمنية مثلاً نيل شهادة أو منصب أو ولد أو زوج أو مسكن أو مركب... إلخ وعندما تتحقق الأمانى كأن شيئاً لم يكن ويصبح شيئاً طبعياً ولم نعد نشعر بطعم السعادة التي نتوقعها عندما كنا نتمنى.

٥- التفاؤل: كان عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ «يجب الفأل ويكره الطيرة» [رواه أحمد وصححه الألباني] حتى لو وقع أمر تكرهه النفس فيمكن أن يقنعه بأنه ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ [البقرة: ٢١]، وحتى نكون سعداء لا بد أن نرى الوجه المشرق في كل شيء، فإذا قدمت من سفر وفيه بعض المنغصات احمدي الله واثني عليه وسلطي الضوء على نعم الله وتوفيقه واتركي الأمور الأخرى المزعجة واحتسبي الأجر في التعب، وهكذا في كل شئونك حتى مع الأشخاص الذين تتعاملين معهم من الأهل والأصدقاء ركزي على محاسنهم وتغافلي عن سلبياتهم؛ حتى تسعدي بهم ويسعدون بك.

فالنظرة التشاؤمية وكثرة التشكي عند بعض الناس أحد أسباب شقاؤهم وعبوسهم الدائم فهم غير راضين عن أي شيء، لذا اجعلي نظرتك دائماً متفائلة مشرقة واحمدي الله على نعمه ولا تكثري التذمر لتسعدي نفسك في الدنيا واحتسبي ما فاتك عند ربك لتسعدي في الآخرة.

٦- حسن الخلق: «لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق» فالابتسامة يعبر بها السعداء عن طهارة قلوبهم وسماحة نفوسهم. والسعيدة من كانت علاقتها بمن حولها مبنية على التفاهم والسماحة والود والصفح تحب للآخرين ما تحب لنفسها وتعاملهم كما تحب أن يعاملوها. تخيلي لو أنك تتعاملين مع أسرتك وصديقاتك بتكبر وتعالٍ وغلظة وانتقاد وغضب، تعرفين حقوقك ولا تؤدين من واجباتك شيئاً، هل ستكونين سعيدة أو تسعدي الآخرين؟!

لا شك إن السعيدة هي المرأة الحنون الباسمة اللبقة صاحبة القلب الكبير لذا قال **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: «تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم يوم القيامة»، وقال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «أقربكم مني منزلاً يوم القيامة أحسنكم أخلاقاً الموطئون أكنافاً الذين يألفون ويؤلفون». لذا نجد كثيراً ممن سلكوا درب الهداية تتغير أخلاقهم وتبدل تصرفاتهم مع أهليهم، يذكر أحد الدعاة قصة إسلام شاب يهودي أتى بأمه اليهودية ليعرفها على هذا الداعية فسألها: هل أنت غاضبة من إسلام ولدك؟ قالت: أبداً لأنه أصبح أفضل شباب الأسرة أخلاقاً.

من أسباب السعادة أيضاً إدخال السرور على الآخرين لذا يجب ألا ننسى إخواننا المساكين والمحتاجين والمشردين في كل مكان، وكذلك المرضى والمسنين وغيرهم ممن يحتاجون لمساعدتنا مادياً ومعنوياً.

٧- طهارة القلب وصلاحه: «ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله

وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب» ومن أدعية المؤمنين في كتاب الله ﷻ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ ﴿١٠﴾ [الحشر: ١٠]، وشهد ﷺ لأحد أصحابه بالجنة لطهارة قلبه ؛ حينما قال: «يخرج عليكم رجل من أهل الجنة»، فيخرج ذلك الصحابي نفسه - على مدى ثلاث ليالٍ متتالية- وأخيراً أكد هذه الصحابي لعبد الله بن عمرو بن العاص أنه لا ينام وفي قلبه حقد على أحد من المسلمين، فهل نستطيع الوصول إلى هذه السعادة القلبية والطهارة الحقيقية؟

إن الحقد والغل والبغضاء للمؤمنين أساس كل شقاء يجلب هم الدنيا وخسارة الآخرة، هم الدنيا بكثرة المشاكل مع من تحمل لهم الحقد والبغضاء وما أكثرها بين الناس ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ﴾ [المائدة: ٩١]، وخسارة الآخرة لأن هذه المواقف ستكون سبباً لكثرة الغيبة والنميمة وسوء الظن مما يذهب أعمالك، ألا كنا مثل أحد السلف عندما سمع من يغتابه أرسل له في اليوم التالي بطبق من تمر وقال له: أهديتني أغلى ما عندك وليس عندي أفضل من هذا التمر حتى أجازيك به، هؤلاء هم السعداء.

عندما تبتلين بمن يثير المشاكل معك وتتوقعين منه أن يلحقك بأذى حاولي التفاهم معه، وإن لم تتمكني فتجاهليه، وادعي له واسألي الله سلامة الصدر وانشغلي عنه بمجالسة الخيرات ففيهم العوض إن شاء الله، وإياك وإشغال نفسك بتوافه الأمور ولا تبادلهم بالغيبة وسوء الظن، واعلمي أن الله سينصرك إن نصرته، وقد تكفل بحفظ عرضك فيكفيك أنك ستأخذين من أجورهم يوم القيامة ولك الثواب العظيم إن أساءوا الظن فيك.

وحقوق المظلوم محفوظة عند رب العالمين فلا تشغلي نفسك بالخصومات وابتعدي بعلاقاتك عن الشقاق والنزاع لنحقق حديث رسول الله ﷺ: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»، وقوله ﷺ: «المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً».

٨- الذكر: ذكر الله وتلاوة آياته سبحانه من ثمرات الإيمان وأسباب السعادة وانشرح الصدر وهذا أمر مجرب ومعروف ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: ٢٨]، وقد ذكر ابن القيم مائة فائدة للذكر منها إن بسببه يطمئن القلب وينشرح الصدر، وهو أساس كل خير وترى البشر والنور في وجوه الذاكرين دليلاً على سعادتهم وأنسهم بالله تعالى، وقد قال رسول الله ﷺ: «جعلت قرعة عيني في الصلاة» فيها الطمأنينة والراحة حيث يقول **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: «أرحنا بها يا بلال» فإذا كانت صلاة المرء حركات تؤدى فليس لها روحانية ولا طمأنينة ولكن من ذاق حلاوة مناجاة رب العالمين وشعر بقربه في تسيحه وتمميده وذكره ودعائه في السجود شعر وذاق حلاوة الإيمان الحقيقي ولو كان على كاهله هموم الدنيا.

٩- الدعاء: من أسباب السعادة؛ فعندما تنكسر بين يدي الله تعالى وتشكين حالك وضائقك وحاجتك وتشعرين بقربك من العزيز العليم هذه سعادة روحية لا تماثلها سعادة قال أحدهم: «لو يعلم الملوك وأبناء الملوك ما نحن فيه من النعم لجالدونا عليها بالسيف».

ولتعلمي أهمية الدعاء استمعي لقصة أحدهم حيث طلب منه رجل أن يوصله على حمارة للزبداني في سوريا وذهب به إلى اتجاه آخر وطريق موحش لم يعهده من قبل، ثم فوجئ صاحب الحمارة أن هذا الرجل قاطع طريق وليس محتاج إلى من يوصله، ورأى

في هذا الوادي عدد من الرجال صرعى ضحايا قاطع الطريق هذا فقال له الرجل: انزل على حمارك، قال: هاك الحمار بما فيه ولا تقتلني، قال: بل سأقتلك كهؤلاء وأأخذ ما معك، وبعد جدال طويل وترجّ قال إذا دعني أصلي ركعتين وعندما صلى هذا الرجل وهو لا يعي ما يقول أجرى الله على لسانه قوله تعالى: ﴿أَمَنْ يُحِبُّ الْمَضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ أَأَلَهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ﴾ [النمل: ٦٢] فقرأها مرة ومرتين وثلاثة وأربع فلما قرأها الرابعة أبصر فارساً قادماً ومعه حربة صوبها فما أخطأت قاطع الطريق حتى وقع ميتاً فاستعجب هذا الرجل وقال: قل لي بربك كيف أتيت لهذا الوادي الموحد المقتدر؟ ومن أرسلك؟ وكيف عرفت بحالي؟ قال: أنا عبد من يحب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء أنا ملك من السماء الرابعة، أرايت كيف تكون إجابة الدعاء إذا كان من قلب صادق مُلح فكانت سبباً لإنقاذ حياة هذا الرجل المظلوم وسبباً لسعادته، يقول ابن القيم في كتابه (مفتاح السعادة): «فإنه سبحانه لا شيء أحب إليه من العبد تذلل له بين يديه وخضوعه وافتقاره وانكساره وتضرعه إليه».

١٠- الصدقة: من أسباب سعادة المرء أن يدخل السرور على من حوله بالصدقة بل إنها تطفئ غضب الرب سبحانه وهي سبباً للفوز والفلاح ﴿وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الحشر: ٩]. يُروى أن رجلاً أصيب بمرض وذهب خارج بلاده للعلاج وعندما يئس الأطباء من علاجه صار حوله بذلك وطلبوا منه الذهاب إلى أهله ليودعهم الوداع الأخير وانتشر خبر ذلك الرجل وعندما عاد إلى بلاده، وفي أحد الأيام وهو عائد إلى منزله رأى امرأة تجمع بعض فئات اللحم المتناثرة بقرب منزله فسألها عن السبب فقالت: إن لدي بنات لم يذقن طعم اللحم منذ زمن، فقال للبائع، أعط هذه المرأة ما يكفيها من اللحم يومياً وهذه النقود عنها لمدة عام ففرحت المرأة فرحاً شديداً وأخذت تدعو له بالشفاء وذهبت إلى منزلها وهي فرحة مسرورة بما معها، ودخل الرجل

منزله وهو بروح أخرى فسألته ابنته عن سر استبشاره، فقال ذهب عني ما أجد وأخبرها بدعاء الفقيرة ففرحت وأخذت تدعو هي أيضًا ولم يصدق أحد بشفاء هذا الرجل، فعاد هو وأسرتة إلى مستشفى الذي خرج منه وبعد إجراء الفحوصات دهش الأطباء وسألوه عن الطبيب الذي تم شفاؤه على يده في مصر، فقال: إنما شفاني الله الذي هو على كل شيء قدير، قال أحد الصالحين: «إن المال الصالح عند العبد الصالح مطية إلى الجنة».





أهم الأسباب لنجاح العلاقة الزوجية

يجب على الرجل أن يتبع الآتي لإنجاح العلاقة الزوجية إن شاء الله وسوف تستمر لآخر العمر ولكن قبل ذلك يجب عدم ترك أي مشكلة تتفاقم بينك وبين زوجتك حتى ولو كانت بسيطة فيجب المصالحة وحل المشكلة والطرف المخطأ يجب الاعتذار للطرف الآخر وعدم تدخل الأهل بين الزوجين وعدم إفشاء الأسرار لكلا الزوجين.

وهذه الأسباب هي:

- ١- أن يتأسي الرجل بالرسول الكريم في كل شيء على قدر المستطاع.
- ٢- أن يعامل زوجته كما يريد أن يعامل زوج أخته (لأخته).
- ٣- أن يكرم زوجته وكذلك أسرة زوجته.
- ٤- أن يتغاضي عن بعض الأخطاء التي تصدر من زوجته.
- ٥- أن يحاول أن يتجنب الحديث عن أي موضوع خلال المعاشرة الزوجية غير المعاشرة فقط.
- ٦- أن يتزين لزوجته كما يريد أن تتزين له فإنها تحب في زوجها مايجب زوجها فيها.
- ٧- يجب على الرجل أن يتجنب الجماع مع زوجته في حالة وجود أي عذر لديها أو أي تعب حتى ولو كان هذا التعب مجرد برد بسيط.
- ٨- عدم ترك زوجته بعد انتهائه من المعاشرة الجنسية حتى ولو كانت زوجته انتهت من العملية نفسها فيجب الاستمرار في المعانقة والثناء عليها وإبراز مواطن الجمال فيها وغيرها.

- ٩- يجب تغيير مكان الجماع باستمرار حتى ولو كان الجماع على الأرض فهذا يساعد على استمرار السعادة الزوجية.
- ١٠- يجب اتباع طريقة المداعبة والهزار لمدة يوم واحد على الأقل بدون إنزال أو جماع بأي طريقة تحاول إسعاد زوجتك بها حتى ولو عملت لها حاوي فهذا يساعد على استمرار السعادة الزوجية.
- ١١- حاول دائماً أن تكون مجاملاً بصفة مستمرة لزوجتك على أي شيء تفعله أو تقوله فهذا يساعدك ويجعلها تحت تصرفك وتحاول أن تسعدك قدر الإمكان.
- ١٢- يجب على الزوج عدم التفوه بألفاظ بذيئة أو شتم زوجته فهذا يعمل على رواسب داخل المرأة مما يقلل حبها لزوجها وعدم إرضائك في المعاشرة الزوجية.
- ١٣- عدم جرح مشاعر المرأة [أي لفظ أو حركة بتعبير وجهك لها] وذلك في حالة عدم استمرارها في الجماع لفترة طويلة لأسباب خاصة بها فهذا يجعلها تغفر لك بعض المواقف التي يمكن أن تمر بنفس هذه الأوقات التي لاتسعد زوجتك بها في الجماع.
- ١٤- تحاول أن تشتري لزوجتك بعض الملابس الداخلية التي تراها يمكن أن تساعدك على الاستمتاع بالممارسة الجنسية مع زوجتك في حالة لبسها لهذه الملابس.
- ١٥- يجب ألا يقوم الرجل بتحديد ميعاد للجماع أو عدد مرات الجماع فاترك ذلك للوقت الذي تحب أن تمارس فيه الجماع لوقته وشعورك حتى ولو كان هذا الجماع في المطبخ.
- ١٦- عدم استعمال أي من المنبهات للجنس سواء كانت دهانات - رش - حبوب - حقن - وغيرها فإن المعاشرة الجنسية الطبيعية والتعود أنت وزوجتها على الجماع فهذا يكسبك التعود على التطويل أو التقصير ولكن المهم هو الاستمتاع حتى ولو كان الاستمتاع في دقيقة واحدة.



وصايا الزواج السعيد

علاقات الحب مهمة جدًا للناس جميعًا، ولكنه بالرغم من ذلك، فقليلاً ما نفكر في كيفية تنمية هذه العلاقات. ولذلك نحرص هنا على تقديم بعض الأفكار التي ثبت أنها تقوي علاقات الحب عمومًا والعلاقات الزوجية بصفة خاصة.

١- التواصل: رغم أن التواصل هو أهم المهارات التي تحافظ على علاقات الحب إلا إنه نادرًا ما يتواصل الناس، بل يبدو كما لو أنهم يتحدثون إلى أنفسهم طوال الوقت، فهم إما غير واضحين لما يريدون قوله أو أنهم غير قادرين على تحويله إلى الكلمات المناسبة. ومن الواضح أيضًا أن المستمع الجيد أندر من المتحدث الدائم. أما المشاركة، فهي أساسية لبناء التفاهم والتواصل، تتوقف تمامًا عندما يشعر المتحدث أن المستمع قد توقف عن الاستماع... ولذلك فإن أية علاقة حب، ستقوى كثيرًا إذا استمع كل طرف إلى الآخر وتصرف تبعًا لهذه الاقتراحات:

🌸 يجب أن يحاول كل واحد التعبير عن حبه للطرف الآخر بالأفعال والأقوال. ولا يجب عليه أن يعتقد أن الطرف الآخر يعرف مشاعره... وحتى لو بدا الطرف الآخر خجولًا وأنكر أنه بحاجة إلى اهتمام. فلا يجب تصديقه.

🌸 المجاملات مهمة جدًا حتى مع الأداء الجيد للعمل المفروض، ومطلوب أيضًا التخفيف من غلواء الفشل إذا حدث.

🌸 ضرورة أن يخبر كل من الطرفين الطرف الآخر عندما يشعر بالحزن أو الوحدة أو سوء الفهم فمعرفة أحد الزوجين أن بإمكانه مساعدة شريك حياته يجعله يشعر بالقوة ويجب تذكر أن الحب لا يعني أنه يمكن للمرء أن يقرأ عقل حبيبه.

❀ ضرورة التعبير عن المشاعر والأفكار المفرحة بتلقائية، فهذا يمد العلاقة بالقوة والحيوية، ويسمح للأحداث الطارئة بتجديد روتين الحياة. أيضًا، يجب الاستماع إلى الطرف الآخر، وعدم نقل الشعور الخاطئ بأن ما يشعر به تافه وغير حقيقي. لأنها في النهاية تجاربه ولذلك فهي مهمة وحقيقية بالنسبة له.

❀ ضرورة مطلوبة من كلا الزوجين أن يجعل الآخر يعرفون أن كل منهما يقدر شريكه، التأكيد العلني للحب من قبل أحد الزوجين يشعر الطرف الآخر بالأهمية والفخر.

٢- **العاطفة:** يبدو أننا نخاف من التعبير الجسدي عن الحب أو تلقي هذا التعبير من الآخرين... وقد يرجع هذا إلى أن اللمس مرتبط بمحرمات قديمة، غالبًا محرمات الجنس اللاشعورية. ولكن إظهار العواطف مهم جدًا للصحة، فالأحضان يمكنها أن تزيل الاكتئاب، وتولد حياة جديدة في الجسد المتعب، وتجعل الشخص يشعر بأنه أكثر حيوية ونشاطًا. أما إذا كانت العواطف الجسدية غريبة على الشخص، فمن الطبيعي أنه سيشعر بعدم الراحة في البداية. ويمكن البدء مع العائلة والأصدقاء بالتصافح بالأيدي، أو بربطة خفيفة على الظهر أو لمسة من الأصابع. ومن كل هذا يمكن أن يتطور إلى حضن دافئ أو قبلة رقيقة. ففتح الأذرع لشريك العمر يأخذ مجهودًا قليلًا، ولكن تكون فيه أوضح علامات الحب.

٣- **التسامح:** هناك دفء وقوة في كلمة «تسامح»، فهي توحى بقوة اللطف والشفاء ولم الشمل والتجدد. ولكن قد يكون الغفران صعبًا جدًا إذا لم يجد أحد الزوجين تبريرًا لتصرف جارح صدر من الطرف الآخر. ولكن يمكن أن يغفر فقط عندما ينظر إلى شريكه بحنو وبتقدير أنه إنسان... ولذلك فهو غير كامل وهو معرض للخطأ والضعف

مثله تمامًا. الحب يمكن الإنسان من رؤية الخطأ بمعزل عن مرتكبه. وبذلك يمكن أن يرى علاقة الحب المستمرة كأعظم وأكثر قيمة من الألم المؤقت الناتج عن تصرف خاطئ منفصل.

٤- الصدق: الأمان الشخصي ينبع دائماً من افتراض أن كلاً من الزوجين سيكون صادقاً مع شريكه، وعندما يهتز هذا الشعور بالأمان عن طريق الخداع - تدمر الحياة الزوجية. الثقة شيء مستحيل بدون صدق فعندما ينعدم الصدق، لا يمكن أن يكون هناك حب. ويمكن حتى للخداع التافه الذي يقصده به المحافظة على مشاعر الطرف الآخر أن يقود إلى عدم الثقة. الحقيقة يمكن أن تقدم بطريقة محببة وودودة، مثلاً التصريح: أنا لا أحب هذا الفستان بقدر ما أحب الفستان الأحمر، ولكن تذكرى، هذا رأيي أنا فقط. هذا أسهل كثيراً من «هذا الفستان بشع.. أنا أكرهه». ويجب أن نقبل حقيقة أننا قد لا نستطيع أن نكون أمناء طول الوقت، ولكن إذا أردنا لعلاقتنا أن تنمو وتستمر، فيجب أن يكون الصدق والثقة هدفنا الدائم. بجانب هذه الصفات الأربع الأساسية، هناك الصفات الأخرى التي يمكنها أن تساعد على تقوية العلاقة الزوجية:

١- عدم الغيرة: حيث إن القليل من الناس فقط هم الذين يستطيعون التجرد تماماً من الغيرة، وهنا يجب أن تنظم العلاقة مع هذه الصفة. الغيرة يمكنها أن تصبح وحشاً قادراً على تحطيم حياة أي شخص، وتحطيم حياة من يحبهم أيضاً أو تكون تحدياً للشخص في احترامه لنفسه ومعرفته لذاته. والغيرة لا يمكن أن تتضاءل إلا إذا قبل الشخص أخيراً حقيقة أنه لا يمكن أن يمتلك إنساناً آخر، وأن يتعلم أن حب شريكه يعني أنه يريد أن يكون نفسه مهما كان هذا مؤلماً. فيجب أن يطلق سراح الحب وعندما يعود فقط يمكن للإنسان أن يتعرف على الحقيقة.

٢- القبول: ضروري أن يقبل كلا الزوجين الآخر كما هو باعتباره ليس كاملاً. فإذا ما خاف الشخص التصريح عن نفسه غير الكاملة، فلا يمكنه أن يتوقع من شريكه أن يفعل هذا وبهذا يصبحان غريبين. ولكن هناك أزواجاً يعترفون بأنهم لا يملكون الكثير ولكن هذا هو كل ما عندهم ولذلك يجب الاكتفاء بما هو موجود. ولكي تتشكل علاقات زوجية سعيدة، يجب أن يكون الزوجان سعيدين بنفسيهما كما هما. ويجب أن يحترم كل من الطرفين حقوق الآخر ومواقفه ومشاعره.

٣- الاحترام: غالباً ما لا تكون المشاكل الكبيرة سبباً في فشل العلاقات الزوجية ولكن الخطأ ينشأ من سلسلة من الأشياء الصغيرة عبر فترة طويلة من الزمن. تصرفات صغيرة مستهترة، أو تعليقات تقال بدون تفكير، أو كلمات لم يتحدث بها صاحبها، أو نيات طيبة لأفعال حسنة تؤجل دائماً. نحن دائماً ما نعامل المعارف العارضين باعتبار أكثر مما نعامل الناس القريبين إلى قلوبنا. «أشكرك» و «من فضلك» و «إذا لم يكن لديك مانع» هي طريق لإظهار الحب لشريك الحياة. ضروري أن يخلق مناخ من الدفء والاحترام بين الأزواج، بأن يعامل كل منهما الآخر بكرامة واحترام.

٤- التقاليد: تعامل التقاليد غالباً هذه الأيام على أنها طرافات رومانسية توقفت عشاءات العائلة في أيام الأجازات، ومعها توقف الاحتفال بالمناسبات التي تجمع أفراد الأسرة معاً. تذكر الأغنية القديمة، إعادة قراءة الإهداء المكتوب على ظهر صورة أو كارت بوستال، والكعكة التي تخلد ذكرى سنة جديدة من الحياة الزوجية، كلها هي أشياء تربط وتقوي العلاقة بين الزوجين.

٥- مشاركة الأحلام: ترفع الأحلام الإنسان فوق العالم الدنيوي المادي وتثري مستقبله بالتوقعات، ولذلك فإن الحلم المشترك من شأنه أن يضيف عنصر الجدة

والدهشة إلى العلاقة الزوجية. الأحلام تقدم نجاحات الغد، كالأطفال والسفر والأمان المادي، بالإضافة إلى السلام والسعادة والفرح. والحلم هو مكان خاص، ولذلك فإن مشاركته من الزوج والزوجة يسمح لكلا الزوجين أن يكون واضحا للآخر.

٦- الشجاعة: يمكن للخجل أن يمنع الطرفين من الالتقاء عند نقطة واحدة. فالعلاقة الزوجية تتطلب الجرأة، والمشاكل والخلافات والإحباطات حتمية. ولذلك فإن الزوجان يحتاجان إلى شجاعة لمواجهة. يجب أن تعطى العلاقات الفرصة؛ لأنه ليس هناك ما هو أعظم من أن يحب الإنسان شخصاً آخر أو أن يتلقى الحب في المقابل.





كل معاني الحب

يا كل الذين تسألونني: «أين ذهب الحُب؟».

وهل خرج الحب بين الأزواج ولم يعد؟

هل الحب بين الأزواج له تاريخ صلاحية؟

سأدلكم على «روشته» قوية وفورية: اعبدوا الله معاً حتى يعود الحب.

أعرف رجلاً في السبعين من عمره، قابلته في إنجلترا، هو عالم أزهرى، وكان قد ذهب إلى إنجلترا ليدرس العلم، وزوجته أتت معه، هي قد تعدت الخمسين من عمرها، وهما متزوجان منذ ما يقرب من ٣٠ أو ٣٥ سنة. وكان هذا الرجل يحب زوجته حباً يفوق الوصف. وفي مرة طلب مني أن أذهب معه لشراء هدية لزوجته، وكان حريصاً على أن تكون جميلة، وأنا لم أعلم، ولم أقدر، أن أسأله لم يُحبها هكذا؟

وبعد فترة من الزمن، بعد أن رجعنا إلى مصر، ذهبت كي أزوره في بيته، فوجدته أدخلني وطلب مني أن أنتظر مدة نصف ساعة. وبعد أن رجع، وكانت تبدو عليّ علامات الضيق من الانتظار. قال: أنا آسف، ولكن هذا هو الميعاد الأسبوعي لي أنا وزوجتي منذ ٢٠ عاماً. نجلس كل جمعة بعد صلاة العصر، مدة ساعة، نقرأ القرآن، ونذكر الله ونتحدث. فعلمت أن هذا هو سبب هذا الحب. هذا هو الحب الذي أعرفه. قال شخص لسيدنا علي بن أبي طالب: صف لنا علاقتك بابنة الرسول ﷺ السيدة فاطمة، فردّ عليه سيدنا علي بالشعر:

مشوب لحمها بدمي ولحمي

وبنت محمد سَكَنِي وعرسي

لحمها مخلوط بلحمي ودمي.

هي زوجتي وحياتي وسَكَنِي

انظر إلى العلاقة بين الزوجين، والحب الذي يستمر حتى بعد كِبَر السن. في مرة، رأى سيدنا علي السيدة فاطمة وهي تمسك بالسَّوَاك وتَسْوُوك، فقال بيتين من الشعر عن السَّوَاك، جعلها تضحك، كأنه يُداعبها:

حَظَّيْتُ يَا عُودَ السَّوَاكِ بَشْغَرَهَا أَمَا خَفْتُ يَا عُودَ الْأَرَاكِ أَرَاكِ؟
لَوْ كُنْتُ مِنْ أَهْلِ الْقِتَالِ قَتَلْتُكَ مَا فَازَ بَشْغَرَهَا يَا سَوَاكِ سَوَاكِ

في يوم، دخل النبي ﷺ، على السيدة فاطمة وسيدنا علي، وكان قد مرَّ نحو سبع سنوات على زواجهما، وكان قد علا صوتاهما من الضحك. وعندما دخل البيت سَكَنًا خَجَلًا، فقال لهما النبي ﷺ: «ما أضحككما؟». فقال علي: «يا رسول الله، تقول لي أنا أَسَنُّ منك. وأنا أكبر منها يا رسول الله». فقالت: «لا بل أنا أكبر منك». فقال النبي: «لا يا فاطمة، هو أكبر منك». فقالت: «يا رسول الله، أعرف، ولكنني كنت أداعبه».

عبدالله بن المبارك، رجل من التَّابِعِينَ، كان يُجاهد سنة ويحج سنة. عندما ذهب ليحج، اشتاق إلى زوجته، فأرسل إليها رسالة مع رجل، يقول: «اشتاقَت رُوحِي إلى رُوحِكَ، فهل شعرت بها؟».

انظر إلى الكلام انظر إلى الحب! كان النبي ﷺ، جالسًا في بيته بعدما توفيت السيدة خديجة بفترة كبيرة من الزمن، فطرق أحد الباب، فقال: «مَنْ؟» فسمع امرأة تقول: «هل أدخل؟» وعندما سمع النبي الصوت قال: «الله! الله! كأنه صوت خديجة، كأنه استئذان خديجة، اللهم اجعلها هالمة». فكانت هالة بنت خويلد، أخت السيدة خديجة، فأكرمها النبي ﷺ إكرامًا عظيمًا. لقد اشتاق إلى السيدة خديجة. ﴿... قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ...﴾ [آل عمران: ٣١]. ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ...﴾ [الأحزاب: ٢١].

يَا مَنْ تُحِبُّونَ النَّبِيَّ، لَمْ لَا تُطَبِّقُونَ حَيَاةَ النَّبِيِّ الْاجْتِمَاعِيَّةَ؟

السؤال الآن هو: لَمْ يَضِيعَ الْحُبُّ؟ أَلَمْ يَغْرِسْهُ اللَّهُ فِي قُلُوبِنَا؟ نَعَمْ. وَلَكِنْ يَضِيعُ بِالْإِهْمَالِ. أَيُّ شَيْءٍ فِي الْكُونِ لَا يُرَوَّى يَذْبَلُ وَيَمُوتُ.

قَاعِدَةٌ بَسِيطَةٌ جَدًّا. هُنَاكَ قَانُونٌ فِي عِلْمِ الْفِيزِيَاءِ يُسَمَّى قَانُونُ التَّحَلُّلِ، وَهُوَ: أَنَّ أَيَّ شَيْءٍ لَا تَهْتَمُّ بِهِ وَتَصُونُهُ يَصْدَأُ وَيَتَحَلَّلُ وَيَنْتَهِي. إِذَا لَمْ تَهْتَمَّ بِسَيَّارَتِكَ سَوْفَ تَنْتَهِي. إِذَا لَمْ تَهْتَمَّ بِجَسَدِكَ سَوْفَ يَنْتَهِي. الْحُبُّ كَالشَّجَرَةِ، إِذَا رَوَيْتَهَا تَنْمُو وَتَكْبُرُ وَتَزْهَرُ، وَإِذَا أَهْمَلْتَهَا تَمُوتُ وَتَنْتَهِي.

الْحُبُّ قَبْلَ الزَّوْاجِ يَكُونُ كَبِيرًا، وَمَعَ الْوَقْتِ يَقِلُّ. كُلُّ وَاحِدٍ عِنْدَهُ رَصِيدٌ مِنَ الْحُبِّ يَسْحَبُ الشَّخْصَ الْآخَرَ مِنْهُ، وَعِنْدَمَا يَنْتَهِي هَذَا الرِّصِيدُ لَا يَعُودُ يَحْتَمِلُ أَحَدُ الْآخَرِ. لَا يَعُودُ الرَّجُلُ يَحْتَمِلُ مِنْ زَوْجَتِهِ مَشَاجِرَةً صَغِيرَةً كَالَّتِي كَانَ يَحْتَمِلُهَا فِي الْمَاضِي؛ لِأَنَّ الرِّصِيدَ انْتَهَى. لِذَلِكَ، فَالْحُبُّ سُلُوكٌ.

لَمْ لَا تَضَعُ رَصِيدًا فِي بَنِكَ عَوَاطِفِ زَوْجَتِكَ؟ لَمْ لَا تَضَعِينَ رَصِيدًا فِي بَنِكَ عَوَاطِفِ زَوْجِكَ؟ بِابْتِسَامَةٍ، بَعْنَاقٍ، بِحَنَانٍ.. الْخُ، حَتَّى إِذَا حَدَثَ خِلَافٌ أَوْ مَشَاجِرَةٌ تَمُرُّ عَلَى خَيْرٍ؛ لِأَنَّ الْبَنِكَ مَمْلُوءٌ بِالْأَشْيَاءِ الْجَمِيلَةِ؟

يَا كُلَّ زَوْجٍ وَزَوْجَةٍ.. هِيَ فُرْصَةٌ الْآنَ بَعْدَ أَنْ تَنْتَهَوْا مِنْ هَذَا الْمَقَالِ. فُرْصَةٌ أَنْ تَصَلِّيَا مَعًا، وَتَقْرَأَ الْقُرْآنَ مَعًا، وَتَدْعُوا مَعًا. أَنْ يُرْجَعَ اللَّهُ الْحُبُّ إِلَى قُلُوبِكُمَا. ادْعُ أَيُّهَا الزَّوْجُ أَنْ يُؤَلِّفَ اللَّهُ بَيْنَ قَلْبِكَ وَقَلْبِ زَوْجَتِكَ. أَمْسِكْ بِيَدِ زَوْجَتِكَ، فَالْحُبُّ سُلُوكٌ وَأَفْعَالٌ وَبَذَلٌ. فِكْرَةُ الْمَشَاعِرِ الدَّاخِلِيَةِ لَا تَنْفَعُ، يَجِبُ أَنْ تَرْوِيَ الْحُبُّ بِالْأَفْعَالِ. قَالَ اللَّهُ: ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ لَمْ يَقُلْ جَعَلَ بَيْنَكُمْ حُبًّا. الْفَرْقُ هُوَ أَنَّ الْحُبَّ مَشَاعِرٌ دَاخِلِيَّةٌ، وَلَكِنَّ الْمَوَدَّةَ سُلُوكٌ. فِي اللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ عِنْدَمَا تَقُولُ: «أَنَا أَحَبُّ فَلَانًا»، أَيُّ أَشْعُرُ

في قلبي بحب تجاهه. أما إذا قلت: «أود فلاناً» فإنك تكون قد حوّلت الحب إلى سلوك وتصرفات. إن ابتسم لك فهذا سلوك. ولذلك من أسماء الله الحسنَى «الودود» وليس «الحبيب»؛ لأن الله **تَبَارَكَ وَتَعَالَى** «إذا أحب عبداً نادى جبريل: يا جبريل إني أحب فلاناً فأحبه، فيحبه جبريل، فينادي جبريل في أهل السماء: إن الله يحب فلاناً فأحبوه، ثم يوضع له القبول في الأرض». انظر إلى الفعل. لذلك، عندما تحدّث الله عن الزوجين لم يتحدث عن الحب. لماذا؟ لأن هناك ما هو أكبر، أن يتحول الحب إلى أفعال، الحب لا يكون حباً إلا إذا بذلت له. في بعض الأحيان تكون سخي اليد، بخيل العواطف.. كان رسول الله جواداً، وكان أجود ما يكون في رمضان، فهو كالريح المُرسلة، ليس في المال فقط، ولكن في العاطفة أيضاً. والكلمة إلى المرأة حسنة، ساحرة كعصا موسى، تغيّر الكون معها. كفاك شحاً في العواطف، لم تجعلها تبحث عن العاطفة خارج البيت، عندما لا تجدها داخل البيت، ثم تلومها؟ لا تظلمها، وأظهر العاطفة. فهي امرأة، أي كتلة من العواطف. هناك أيضاً سيدات يجب أن يُظهرن عاطفتهن. هناك آية في القرآن جاءت في وسط آيات تتحدث عن العلاقات الزوجية ﴿... وَأُحْضِرَتِ الْأَنفُسُ الشُّحَّ...﴾ [النساء: ١٢٨].

ماذا تعني؟ إن النفوس الشحيحة ستقف بين يدي الله يوم القيامة فيسألها، ويُحْضِرُ الشحَّ مجسّداً يوم القيامة، ليس شح المال فقط، بل شح الابتسامة والأيدي الحانية، كأن الله يقول لك: أظهر عاطفتك. أخلقت العواطف كي لا تظهر أم ليُعبّر عنها؟

جاء رجل إلى النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** فقال: «يا رسول الله إني أحب فلاناً». قال النبي **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «هل أخبرته؟». قال: «لا يا رسول الله». قال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «اذهب فأخبره أنك تحبه». لا تحجل أن في داخلك هذه العاطفة. عبّر عنها، واحك عنها، وقلها.

حافظوا على بيوتكم حتى لا تنتشر المعاصي. حافظ على زوجتك حتى لا تلومها بعد ذلك وتحزن على ما حدث. ولكن أخشى أن في هذا العصر، ومن كثرة شحك بالعاطفة يحدث غير هذا. بالطبع، المرأة الأصيلة لا تفعل هذا، ولكن تضطر بعض النساء إلى أن تفعل هذا. وهذا ليس تبريراً على الإطلاق، وغير مقبول، ولكن يجب على الرجل أن يتنبه حتى لا يُصدَم بعد ذلك ويقول «مستحيل». لم تكن هذه المرأة التي تزوجتها! كيف حدث هذا؟». لذلك، لا تبخل بالعاطفة، ليتك بعد هذا الكلام، تُمسك بيد زوجتك.





غصون الذهب

الغصن الأول- كثير من نساء العالم طلبوا السعادة في كل شيء، وبحثوا عنها في كل اتجاه، لكنهم لم يهتدوا إلى الإيمان بالله.

الغصن الثاني- الله وحده هو الذي يملك إسعاد الآخرين، فلا تطلبي من غيره ولا تلتمسيها من سواه.

الغصن الثالث- ظن الأغنياء أن السعادة في المال، وظن الملوك أنها في السلطة، والصحيح أن السعادة في عبادة الله.

الغصن الرابع- يقول المشاهير بعدما أسلم: لي أربعون سنة أبحث عن السعادة فما وجدت إلا في الإيمان بالله.

الغصن الخامس- المرأة الكاملة الشريفة هي التي يرجى خيرها ويؤمن شرها، فهي توصل النفع للآخرين، وتكف أذاها عنهم.

الغصن السادس- المرأة المتعلمة المتفكحة تقرأ في كتاب الكون المفتوح فتري أسطر الوجدانية، وتشاهد حروف القدرة.

الغصن السابع- إذا أصلحت المرأة ما بينها وبين الله أصلح لها زوجها وأبناءها، فأنجبت الصالحين الأبرار.

الغصن الثامن- لن نصدق الحضارة الغربية في دعوها بأنها تسعد المرأة بعدما رأينا المرأة الغربية وهي تضيق بحياتها.

الغصن التاسع- أعظم دليل على أن الدين أعطى للمرأة حقها ما ذكره الله في سيرة مريم البتول الطاهرة، وآسية امرأة فرعون الداعية الصادقة.

الغصن العاشر- أما سألت المرأة نفسها لماذا رفضت امرأة فرعون القصور والجاه، واختارت المواجهة مع الطغيان؟ «لأنها مؤمنة بالله».





السعادة الزوجية

نحن نؤمن أن التوفيق بيد الله سبحانه وحة وأن كل شيء مقدر ومكتوب.. ولكن هناك أسباب يجب الأخذ بها مع التوكل على الله...

اختلف الكثيرين حول الوسائل المؤدية للسعادة الزوجية.

بداية بجمال المرأة واهتمامها بنفسها ومظهرها ووصولاً إلى الذكاء والتعليم...

ما سبق قد يكون له تأثير لكنه ليس السبب الأساسي في السعادة الزوجية...

وهنا أذكر لكم ما قالته عجوز وهي سيدة حكيمة يجبها زوجها كثيراً حتى أنه كان يجلو له أن ينشد لها أبيات الحب والغرام وكلما تقدما في السن ازداد حبهما وسعادتهما...

- وعندما سألت تلك المرأة عن سر سعادتها الدائمة، هل هو المهارة في إعداد

الطعام؟؟ أم الجمال؟؟ أم إنجاب الأولاد؟؟ أم غير ذلك؟؟

قالت: الحصول على السعادة الزوجية بيد المرأة، فالمرأة تستطيع أن تجعل من بيتها جنة وارفة الظلال أو جهنم مستعرة النيران.

لا تقولي المال فكثير من النساء الغنيات تعيسات وهرب منهن أزواجهن ولا الأولاد فهناك من النساء من أنجب ١٠ صبيان زوجها يهينها ولا يحبها أو يطلقها...

والكثير منهن ماهرات في الطبخ، فالواحدة منهن تطبخ طوال النهار ومع ذلك تشكو سوء معاملة زوجها وقلة احترامه لها...

- إذا ما هو السر؟؟ ماذا كنت تعملين عند حدوث المشاكل مع زوجك؟؟؟

قالت: عندما يغضب ويثور زوجي -وقد كان عصبياً- كنت ألجأ إلى الصمت المطبق بكل احترام، إياك والصمت المصاحب لنظرة سخرية ولو بالعين؛ لأن الرجل ذكي ويفهمها.

- لم لا تخرجي من الغرفة؟؟

قالت: إياك.. قد يظن أنك تهربين منه ولا تريد سماعه، عليك بالصمت وموافقة على ما يقول حتى يهدأ ثم بعد ذلك أقول له هل انتهيت ثم أخرج لأنه سيتعب وبحاجة للراحة بعد الكلام والصراخ... وأخرج من الغرفة أكمل أعمالي المنزلية وشئون أولادي ويظل بمفرده وقد أنهكته الحرب التي شنها عليّ.

- ماذا تفعلين هل تلجئين إلى أسلوب المقاطعة فلا تكلمينه لمدة أيام أو

أسبوع؟

لا إياك وتلك العادة السيئة فهي سلاح ذو حدين عندما تقاطعين زوجك أسبوعاً قد يكون ذلك صعباً عليه في البداية ويحاول أن يكلمك ولكن مع الأيام سوف يتعود على ذلك وإن قاطعته أسبوع قاطعك أسبوعين. عليك أن تعوديه على أنك الهواء الذي يستنشقه والماء الذي يشربه ولا يستغني عنه.... كوني كالهواء الرقيق وإياك والريح الشديدة - إذاً ماذا تفعلين بعد ذلك؟؟

بعد ساعتين أو أكثر أضع له كوباً من العصير أو فنجاناً من القهوة وأقول له تفضل اشرب؛ لأنه فعلاً محتاج إليه وأكلمه بشكل عادي...

فيصر على سؤالي هل أنت غاضبة؟؟

فأقول لا!

فيبدأ بالاعتذار عن كلامه القاسي ويسمعني الكلام الجميل.

- وهل تصديق اعتذاره وكلامه الجميل؟؟

طبعاً... لأنني أثق بنفسني ولست غبية...!!!

هل تريدني مني تصديق كلامه وهو غاضب وتكذيبه وهو هادئ؟؟؟؟!!!

- فقل لها... وكرامتك؟؟

قالت: أي كرامة؟

كرامتك ألا تصدقي أي كلمة جارحة من إنسان غاضب وأن تصدقي كلامه عندما يكون هادئاً.. أسأله فوراً لأنني قد نسيت كل الشتائم وأدركت أهمية سماع الكلام المفيد.

وباختصار ومما سبق يمكن أن أقول: سر السعادة الزوجية عقل المرأة ومربط تلك السعادة لسانها.





التدين يمنح السعادة للحياة الزوجية

يمنح التدين الحياة الزوجية والعائلية صفات مهمة جدًا، تغدو معها تلك الحياة سعيدة وممتعة، ومن ذلك:

♥ **الاستقرار:** حيث إن التدين يعطي الزوجين أرضية مشتركة تقوم عليها حياتهما، وبذلك ينطلقان من الاتفاق والتفاهم وهو أساس الحياة الزوجية السعيدة ويجعل كلا من الزوجين أكثر فهما وتقبلا للآخر.

♥ **الهدف:** فالدين يمنح الحياة الزوجية معنى رساليًا مثاليًا رائعًا، يجعل من المتع الحسية والممارسات اليومية أعمالا هادفة ذات جدوى عظيمة وفائدة عاجلة وآجلة لها مفهوم العبادة، وبذلك يقضي التدين على التبرم من الحياة والضيق من مسؤولياتها بما يمنحه للزوجين من الثقة بالمستقبل، والصبر على الشدائد والتمتع بالحلال الطيب.. وطلب الثواب في تربية الأبناء وإعمار البيوت وإنشاء الأسرة التقية السعيدة.

♥ **المسؤولية والتقدير:** فقد سمى القرآن الكريم عقد الزواج ميثاقًا غليظًا، وفي ذلك ما فيه من التقدير لتلك العلاقة وبيان أهميتها وعظم المسؤولية فيها، وبذلك يصبح الزوجان عونًا أحدهما للآخر على القيام برسالة كريمة لها أعباؤها وأهدافها ومسؤولياتها ولذائدها وصعوباتها وفي كل تلك المجالات هما متفقان على أداء الحقوق والأمانات.. وهذا هو أحد المضامين الدينية الإسلامية للحب الزوجي الذي يجعل اتفاقهما على هدف نبيل ملازمًا للحياة المشتركة.

تأثيره على الزوجين:

للتدين آثار مهمة على كل من الزوجين نعد منها ما يلي:

♥ **فهم الحياة بشكل عام والحياة الزوجية خاصة** وما تتضمنه من مسؤوليات وحقوق وواجبات: «كلكم راع، وكلكم مسئول عن رعيته».

♥ **القيام بالمهام برضى وقبول**: فالرجل يقوم بمهامه في الأسرة ويهتم بزوجه وأولاده، والأم ترضع أطفالها وتسهر على تربيتهم وتهتم بزوها وأبنائها، وكل ذلك يتم عن رضى وتقبل نفسي؛ لأنه واجب ديني فيه مصلحتهما في الدنيا والآخرة.

♥ **الحد من النزاعات والخلافات**: فالتدين يهذب الأخلاق ويقضي على النزعات الفاسدة كالغيرة العمياء والتقليد السخيف والبخل والشكوك الواهمة، والتعصب للأهل أو غيرهم، وهكذا فإن أسباب النزاعات تضحل، وإن وجدت خلافات فإنه يمكن حلها على ضوء تحكيم الشريعة ونظامها.

♥ **التنظيم**: الدين يعطي القوامه للرجال في الأسرة، فالأولاد ينسبون إليه، وعليه الإنفاق على زوجته وأولاده، وليست القوامه تسلطاً أو تجبراً بل هي تنظيم لشئون الأسرة، وبالمقابل فإن لكل من الزوجة والأبناء حقوقاً وواجبات واضحة.

♥ **الحماية**: إن الزوج المتدين والزوجة المتدينة لا يؤذي أحدهما الآخر مهما اختلف معه أو تباينت الآراء، ولا يرتكبان الموبقات أو يشربان الخمر أو المخدرات، وبذلك فهما في حماية من الأمراض الجنسية القذرة، ومن الممارسات الشائعة المحرمة.. وهذه الحماية تمنحهما الثقة والحب الناضج.

أثر التدين على العلاقة الزوجية:

الزواج شراكة يبدؤها الطرفان برضاها، حيث يختار أحدهما الآخر وفق معايير وأسس ومبادئ، بعضها عاطفي نابع من الذات الإنسانية وبعضها اجتماعي، ويحدد الشرع الإسلامي البعض الآخر منها، ولو شبهنا الزواج بقطار يسير، يمر وراءه عرباته المختلفة المليئة بالآمال والطموحات والمشاكل، فإن التدين هو السكة الحديدية التي يسير عليها ذلك القطار ومن دونها لا يمكن أن يسير وأن تستديم حركته.

الدين أوصى بحسن الاختيار:

لقد حض الإسلام على حسن اختيار الزوجة باعتبار أن التدين له أثر على بناء الأسرة وديمومتها، فحتى لو كان الزوجان متدينين فإن هذا لا يعني أنه لن يقع بينهما خلاف، ولكن الحرص على هذا الأمر من جانب الزوج ومن جانب الزوجة، يقلل من الفجوة بينهما ويقلل من حدة الخلاف ويقلل من نسب الطلاق بين الأسر، ولذلك حث الإسلام على اختيار الزوجة المتدينة لما لها من أثر في حياة الزوج وحياة الأسرة واستقرارها وديمومة العلاقة الأسرية وسيرها في الطريق القويم، وجاء ذلك على لسان الرسول ﷺ الذي حض على الفوز بذات الدين، وأشار إلى أن من لم يظفر بذات الدين فقد أفلس؛ لأن الجمال سيفنى والحسب والنسب ليس عند الله بشيء، ولكن الزوجة المتدينة التي تحافظ على الزوج وعرضه وماله وشرفه وكرامته وأولاده وبيته هي المطلب الأساسي.

وناشد الإسلام أولياء الأمور أن يختاروا لبناتهم من يرضون دينه وأمانته، وذلك لا يعني أن الإسلام يرفض الجميلة وذات الحسب والنسب، فإذا كانت كذلك وعلى قدر من التدين فهو خيرٌ على خير، ولكن لا نأخذ هذه الجوانب ونترك مسألة التدين، فقد

تكون المرأة مغرورة بجملها وحسبها ونسبها، ولكن ذات الدين يمنعها دينها من أن تأتي بذلك، فإذا أنس لها زوجها وأحبها كانت أثيرة عنده فلا يهضمها حقها، وإذا أحبها فإنه يراعي الله **سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى** حتى في المشاكل التي تقع بينهما.

مفاهيم خاطئة:

هناك بعض المفاهيم الخاطئة التي تسود بين الزوجين فتؤدي إلى المشاكل أحياناً، فإذا كان الزوجان متدينين فهذا لا يعني أنهما مُلَمَّان بكل المفاهيم والمعلومات الدينية الضرورية، فالذي يؤثر في الحياة الزوجية هو أن الزوجين يجهلان كثيراً من المفاهيم الدينية المتعلقة بالزواج لاسيما في بداية حياتهما الزوجية، ويجب أن يتعلما ذلك وهو ميسر.

التدين.. امتلاء النفوس بمفاهيم سامية:

يعطي التدين وتطبيق الشريعة الإسلامية نوعاً من الاستقرار، وضمان الحياة الاجتماعية والأسرية للإنسان، فالإنسان قد يرتبط بشخص ما كمسئول أو أب أو زوج، وكذلك يرتبط بالله **عَزَّوَجَلَّ** فإليه المآل وإليه المصير.

فمهما يكن الإنسان مرتبطاً بزوجه أو بأبنائه وبناته وبأسرته، فعندما تمر جزئيات في سير الحياة الاجتماعية، لابد أن تترك أثراً ولو بسيطاً قبل أن ترحل، ولكن في حال ارتباط العبد بربه **عَزَّوَجَلَّ** تتحول جزئيات الحياة البسيطة إلى سفاسف وتوافه يمر عليها الإنسان مرور الكرام، دون أن تترك لديه أثراً؛ لأن الإنسان مرتبط بالله والنفوس المليئة بقيم مثلى هي أكبر من تلك السفاسف التي تمر به أحياناً، وبالتالي يساعد امتلاء النفس على عدم تضخيم القضايا الأساسية أو الثانوية؛ لأن النفس في هذه الحالة في مرحلة امتلاء وإشباع لكثير من الزوايا فيها فلا فراغ لديها للالتفات إلى صغائر الأمور، فتصنع منها مشكلة، ويؤثر التدين إيجابياً على شخصية المرأة المسلمة المسؤولة فتحس بمسئوليتها تجاه الأسرة

وأفرادها بصبر وتأن، وجزئية الصبر هذه جزئية هامة في النفس المسلمة حيث يراها التدين ويشجعها، فيصبر الزوج على تحمّل هفوات الزوجة ونسيانها وأخطائها، ويحضه على التجاوز عن هذه الأشياء باستعلاء وصبر، وغايته في ذلك التقرب إلى الله **عَزَّوَجَلَّ** بقصد المثوبة واكتساب الحسنات، هنا نورد تصرفات أحد الصالحين وأبدأ بحديث الذي قال له الناس: لماذا لا تطلق زوجتك؟! وكانت متعبة ملولة فرد عليهم: إنني أتعلم الصبر فأؤجر على ذلك، والتدين هو الارتباط بالأجر والثواب، وإذا ما سلك الزوج -أو الزوجة- طريق الدين فإنه يؤجر على نفقته على أولاده ومعاملته الحسنة.

لا تقوم كل البيوت على الحب؛

قد يتساءل المرء هل تقوم كل البيوت على الحب المتبادل بين الزوجين؟

والجواب إن فكرة الحب التي روج لها الكثيرون وخاصة وسائل الإعلام التي اجتاحت بتلك المفاهيم الكثير من الأسر المستقرة وفككتها، ليس من الضروري أن تحيي الأسر بالحب ودليلنا على ذلك أن رجلاً جاء إلى عمر بن الخطاب يريد أن يطلق زوجته، فسأله عمر: لماذا تريد أن تطلقها فقال الرجل: لأنني لا أحبها، فقال عمر: أين المروءة وأين الشهامة، فليس من الضرورة أن تُبنى البيوت على الحب. والحب في الأسر بذرة تنبت وتنمو إذا توفر لها الاحترام والمودة، وقد لا يكون الحب ظاهراً بالألفاظ والكلمات، ولكن الرجل المتدين ينفذه عملياً من خلال الاحترام والمودة وتلبية رغبات الزوجة، ومراعاتها في كل الأمور الأسرية والبيتية والأخذ برأيها حتى في أموره الشخصية.

مسئولية وسائل الإعلام؛

إن المسئول عن ترويج الصورة الخيالية للبيوت وبزخم شديد غير موجود في الواقع أصلاً، هو وسائل الإعلام ومنذ منتصف هذا القرن؛ حيث صورت واقعاً بعيداً

عن واقعنا لفارس الأحلام، المحب الوهّان، والمغامرات العاطفية والسفر، والتضحيات الزائفة، ولكن من يتتبع واقعية هذه الأمور يجدّها في معظمها خيالاً بعيداً كل البعد عن الواقع.

وبناءً على ذلك فلا يمكن اعتماد ذلك الميزان الخيالي لقياس واقعية الحياة الزوجية التي تختلف كل الاختلاف عما جاء في ذلك الخيال، فالحياة الزوجية واقع يتطلب الصبر والتضحية والتعليم والمتابعة والمسؤولية، إضافة إلى الجانب الوجداني والعاطفي والمتعة والفرح.. إلخ.

ولكن الإعلام لم يأخذ بواقعية تلك الجوانب بل أخذ الجانب الخيالي لتعيش الأجيال في وهمه فكانت النتيجة الطلاق والتفكك الأسري والانفصام العاطفي بين الخيال والواقع.

مفهوم التدين:

ليس التدين بالمظهر، والرجل المتدين ليس الذي يرتدي زياً معيناً ويظهر بمظهر معين، ويتكلم بلغة معينة ويواظب على المسجد، فالإنسان المتدين هو الإنسان الذي يخاف الله ويخشى الله، ويكون صادقاً مع نفسه ومع الله، ويعتبر العائلة والزوجة مسؤولية دينية في عنقه أمام الله عزّ وجلّ.

الشريعة الإسلامية دستور الأسرة وسبب استقرارها:

الزوجة رفيقة العمر وهي السكن بالنسبة للإنسان، ولو تعمقنا في معنى السكن لوجدنا أنه يأتي من السكون والاستقرار، وبذلك يكون الإنسان إلى جانب زوجته وادعاً مستقراً قادراً على التفكير والإبداع، والسكن هو السرّ وكذلك الزوج والزوجة بعضهما لبعض ستر، فالعلاقة مبنية على الرحمة.

يقول النبي ﷺ: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه»، وهذه إشارة واضحة إلى أهمية حسن الخلق في الزوج؛ لأنه ليس كل متدين حسن الخلق، فالرجل لديه الفكر قابل للانفصال عن الانفعال السلوكي، خاصة إذا كانت مصلحته تتطلب ذلك فعند بعض الرجال يتنحى الفكر جانباً ويتصرف بقناعة مغايرة تماماً لقناعاته وفكره، أما بالنسبة للمرأة فالرسول ﷺ حض على خطبة ذوات الدين؛ لأن التدين بالنسبة للمرأة جانب هام من حياتها العاطفية والخاصة.

وكل إنسان يحتاج إلى الراحة؛ فالرسول ﷺ كان يحتاج إلى السكن وكان عندما تكذبه قريش بما جاء به من عند الله، يعود مهموماً محزوناً فيجد القلب الكبير الذي يسعه ويستقر إليه، وهي السيدة خديجة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا التي تقول له: (والله لن يخزيك الله أبداً)، فكانت هذه الكلمات تنزل على قلبه كالبلسم فتعالجها من الهم، وكالدواء الذي يشفي الجراح، وكانت رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا تعطيه الدافع لأن يستمر في دعوته وذلك من خلال تعداد خصاله الحميدة..

والقول بأن وراء كل رجل عظيم امرأة قولٌ صحيح، وفي أوج انتصار النبي ﷺ قال للمصحابة وهم خارجون للعمرة: «احلقوا رؤوسكم وانحروا هديكم» فلم يفعلوا، وعندما دخل إلى أم سلمة قال: «لقد هلك الناس»، قالت: لماذا؟ قال ﷺ: «لأنهم يخالفونني»، قالت له: أتريد أن يفعلوا؟ قال: «نعم»، قالت له: اخرج إليهم ولا تكلمهم بل احلق رأسك وانحر هديك، فكانت زوجته بمثابة مستشار له، وهي بلا شك امرأة على قدر عالٍ من التدين؛ فالتدين ليس بالمظهر لأن الله لا ينظر إلى المظاهر وإن دلت على المحتوى، ولكن الله ينظر إلى القلوب، والتدين سلوك نابع من التفكير والانفعال العاطفي.

والتدين مبادئ فكرية يُبنى عليها سلوك عملي يُطبق في الحياة الواقعية، فالوحدة الفكرية ومعرفة ما يريده الإنسان تؤدي إلى الاستقرار الفكري لاسيما إذا كان هنالك وضوح في الهدف، فعائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت عن الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إنه لم يضع لبنة على لبنة، ولكن رُفِعَ له علم فشمِر إليه»، أي إنه لديه هدف مستقر ومعين يمشي إليه، والدين الإسلامي يبيحك من قبل أن تولد وحتى تدخل القبر، وإن كانت هناك قصور في السلوكيات فهي نابعة من سوء فهم التدين.

ولو أمرت المرأة أن تسجد لغير الله لسجدت لزوجها، فأى حق يريده الزوج أكثر من هذا، وأن المرأة لا تصوم النوافل إلا بعد موافقة زوجها. فالتدين من الضوابط الاجتماعية والإنسانية والسلوكية والفطرية التي تربي الأسرة وتوجهها التوجيه الصحيح.

تلبية الحاجات الإنسانية في نطاق الأسرة:

تشعر بعض الزوجات أحيانا بتعذر الحوار مع بعض الأزواج صعب المراس، وتفكر الواحدة منهن بأية طريقة يمكنها أن تعدل من أسلوبه أو أن تتخلص منه وتفصل عنه. ففي حياة كل فرد هناك حاجات يجب إشباعها، وإن لم تشبع هذه الحاجات فيحصل غضب وتضايق، وربما يقود ذلك إلى حالة من حالات الاكتئاب، ويترتب على ذلك الكبت ردود أفعال متنوعة، فالزوج هو المستفيد الأول من الحياة الزوجية ومن الشراكة الزوجية، وهو أقل المتضررين من المشاكل التي تحصل في البيت؛ لأن لديه القدرة على التفاعل مع المشاكل أكثر من المرأة، وعموماً تساعد الحياة الزوجية المشتركة على تخطي وتجاوز مشاكل الحياة التي كثيراً ما تؤدي إلى الانفعالات النفسية التي تسبب أمراضاً مختلفة كالجلطة القلبية وأمراض القلب والسكري وغيرها، وفي دراسة وجد أن نسبة الوفاة بين صفوف المطلقين والأرامل هي أكثر من نسبتها عند المتزوجين المرتبطين.

فالزوج لديه القدرة على التغلب على المشاكل، وفي حال حدوث أي مشكلة يترك البيت ويخرج إلى الأصدقاء أو إلى العمل أو إلى الديوانية أو المقهى أو الإستراحة أو إلى أي مكان يشاء أن يذهب إليه، أما الزوجة فلا تستطيع ذلك فيتركها هي والمشكلة في البيت تعاني وتتألم، وقد تلجأ المرأة غير المتدينة إلى وسائل سلبية كثيرة للانتقام من الذات ومن الزوج؛ فانتقامها من الزوج يتمثل في ترك الأولاد والبيت وكثرة التسوق، والنوم الكثير وعدم احترام رغبات الزوج وأداء واجباته، أما الانتقام من الذات فيتم بواسطة هدم الذات والدخول في دوامة الدونية والإحباط.

فالزوج إذا لم يهتم بإشباع الحاجات النفسية والعاطفية وتقدير الذات بالنسبة للمرأة يتحول في هذه الحالة إلى وهم ومشكلة في البيت، ويفهم بعض الرجال المتدينين القوامة فهما خاطئاً، يفهمونها على أنها تسلط تام على المرأة وحرمانها من حريتها وذاتها، في هذه الحالة تصل المرأة إلى مرحلة الإحباط، وينخفض لديها مفهوم الذات؛ حيث تعيش أسيرة دوامة حاجاتها ورغباتها المختلفة التي لم تتحقق، وواقعها المأساوي المحبط الذي تعيشه مع زوجها الصعب والذي لا يهتم إلا بنفسه، ومن هنا تنشأ النظرة السلبية إلى نفسها أو ما يسمى بهدم الذات كما أسلفنا، فإذا كانت متدينة فإنها تحافظ على نفسها وعلى أسرتها من الانحراف والضياع، وهنا يأتي أثر التدين في هذه الحالة لأن بعض النسوة ممن يقعن في هذه الحالة ينحرفن إلى الحرام وإلى الخيانة أحياناً والعياذ بالله.

وتشعر الزوجة بالراحة إذا شعرت بالعدالة مع الزوج المتدين؛ لأنها عندما خُطبت من أكثر من شخص وقع الاختيار على الإنسان المتدين وهنا تقع المسؤولية عليه؛ فإذا سبب لها الزوج المتدين مشاكل فذلك هو الهم الحقيقي.

الزوجة المتدينة متى تكون عقبية؛

أحياناً تكون الزوجة المتدينة عقبية في طريق الرجل، خاصة إن لم يكن متديناً، فهي تحاول أن تكون الوصي عليه في كل تصرفاته وفي أصغر الأمور في حياته، وكثيراً ما تتدخل في أموره الشخصية، هذا حرام وهذا حلال وهذا فيه شبهة وهذا لا يجوز واحذر هذا من الرياء وهذا محرم؛ فيجب عليها أن تأخذ الزوج باللين والرفق والموعظة الحسنة لا أن تأخذه بالصلف والأسلوب الغليظ، عندها سيشعر الزوج أنها تضايقه وتعد عليه أنفاسه، لاسيما في مجتمعاتنا حيث ينظر الرجل إلى المرأة على أنها أضعف منه وأقل مقدرة منه على إدارة كثير من الأمور.

ولوسائل الإعلام دور كبير في إفساد صورة الزواج الواقعية بل حلت محلها الصورة غير الواقعية، فيجب أن نفهم بناتنا أن الزواج مسئولية وصبر ومعاناة وهو طريق ليس مفروشا بالورود ولا مفروشا بالأشواك، ويجب على المرأة أن تتكيف مع ظروف الحياة الزوجية، وتحافظ على زوجها من خلال تغيير ما يحتاجه الزوج لتبدو بنظره الزوجة المثالية.

مخافة الله أساس نجاح الحياة الزوجية؛

تعتبر المخافة من الله باجتناب نواهيه وإتيان ما أمر به من أفعال الخير هي المفتاح الرئيسي لأسباب الاستقرار والهدوء الأسري، وسير حياة الأسرة في الطريق الصحيح، وينظر الإنسان إلى التدين من جانين: الجانب الأول جانب التمسك بالقيم والشريعة والأحكام كما بينها الله ﷻ وعدم مخالفتها، أما الجانب الثاني فيترتب على الجانب الأول حيث يشعر الإنسان بالاطمئنان والرضى والشعور بالذات، إذا ما طبق الأحكام والتشريعات الدينية؛ حيث تثري عبادة الله النفس البشرية بشفافية معينة تجعلها تراقب الله في كل تصرف تأمر به الإنسان.

أما بالنسبة للتدين والزواج فالأمر يأخذ منحى آخر، حيث تتألف الحياة الزوجية من عناصر؛ فالزوج عنصر والزوجة عنصر والأطفال كل واحد منهم عنصر يؤثر في تلك التركيبة الإنسانية الاجتماعية ويؤثر بها، والزواج نظام متكامل يؤثر على عناصره، فأفراد الأسرة الواحدة يتأثرون لأي توتر يحصل في الأسرة، ويظهر ذلك الأثر على كل فرد منهم بحسب تعامله مع ذلك التوتر وبحسب أنواع الأسر.

الأسرة المتدينة والنشء الصالح:

إن للتدين أثراً كبيراً على الآباء والأمهات، وينتقل هذا الأثر بدوره إلى الأبناء الذين يتربون في كنف هذا الأب وهذه الأم، وتؤثر الشريعة الإسلامية وتطبيقاتها إيجاباً في سلوك الأبناء؛ حيث لم يقصر الإسلام في إعطاء الأسرة قيمتها.

ولو تتبعنا سيرة الرسول ﷺ وسيرة الصحابة الأخيار لوجدنا فيها نفحات عطرة من حسن الخلق وحسن المعاشرة والمعاملة بين الزوج والزوجة.

جاء أحدهم إلى أحد الصالحين يسأله عن مطلقة كيف كانت وكيف أخلاقها، ولماذا طلقها؟.. فقال الصالح: إن كنت تسألني عن زوجتي فهذا سر لي ولا أبوح به لأحد، وإن كنت تسألني عن مطلقتي فهي غريبة عني لا أعرفها، وبإسقاط تلك الواقعة على واقع اليوم نادراً ما نجد تلك الأخلاق الفاضلة التي تحافظ على أسرار الزوجة وتبتعد عن أسرار الغريبة المطلقة.

أثر التنشئة الدينية على الأطفال:

يعتقد كثيرون أن الإسلام لم يهتم بتربية الأطفال، والواقع أن الإسلام منهج في علم النفس وعلم تربية الأطفال التربية الصحيحة، ولو قارنا واقع الشريعة وما تهدف إليه بواقع اليوم للاحظنا أن هناك فرقاً شاسعاً، فبالرغم من وجود اللجان والهيئات التي

تعتني بالنشء إلا أن البيئة بشكل عام هي بيئة غير صالحة والمجتمع يخطو خطوة إلى الأمام ويتراجع عشر خطوات إلى الوراء.

ففي هذا المجتمع المتردي لأسباب كثيرة ومتداخلة أصبحت التربية الإسلامية اليوم ضرورة جداً للأطفال والأسرة المتدينة فهي المنوط بها إنشاء أطفال صالحين؛ لأن الأسرة المتدينة تخاف الله وتخشاه دون غيره، والذرية ضعاف بمعنى أنهم بحاجة إلى حمايتنا ورعايتنا وتوجيهاتنا الصحيحة.

مع التدين يسمو الحب وتسعد الحياة؛

لم يكن التدين الإسلامي قطّ أمراً كمالياً أو زائداً عن ضروريات الحياة، بل هو أساس بناء الحياة الإنسانية الكاملة والسليمة والسعيدة؛ فالحيوانات تعيش، والسكرارى والمجرمون والملاحدة يعيشون ويأكلون ويتناسلون. ولكن الإنسان المؤمن هو الإنسان الذي يفهم الحياة في مختلف جوانبها وعلاقاتها وأهدافها، ويفهم كيف وجدت الحياة ولماذا وما الغاية منها وإلى أين تنتهي؛ هذه القضايا لا يجيب عنها كثرة الأكل أو المال أو الشغل أو الانغماس في الملذات والحياة المادية أو التكنولوجيا؛ لذلك فهناك جوانب مهمة لا يستطيع المسلم أن ينسى أيّاً منها وهي:

١- إن للدين وجوداً عقلياً ونفسياً وفلسفياً لا يستغني عنه مؤمن.

٢- ليس التدين بالادعاء ومجرد الانتماء أو التظاهر بل هو حقائق عملية واعتقادية تعصم الفكر والعمل من الخطأ، ولا بد من الالتزام بالمظهر الإسلامي والأخلاق والعقائد والشرعة الإسلامية ليكون التدين حقيقياً.

- ٣- ليست الأسرة المتدينة خالية من المشاكل والخلافات بل يوجد فيها مثل ذلك، ولكنها لا تكون هشة تمزقها الأنانية وتحطمها النزاعات وتضمحل لأدنى مشكلة أو ضائقة كما هو الحال في الأسر غير المتدينة.
- ٤- التدين يدعم الأسرة ويمنح أفرادها ثقة وأمنًا وطمأنينة بلا حدود وأملًا في المستقبل وتفاؤلًا لا ينتهي وسعيًا حثيثًا نحو الفضيلة والأكمل.
- ٥- تدين الزوجين يجعلهما أكثر إنسانية وسموًا.. لأن التدين أكرم صفات الإنسان ومزاياه..





عشرة أساليب كي يظل الحب ضيفاً دائماً بينكما

ها أنت تسعين ببداية حياتك الزوجية حيث يرفرف الحب فوق عشك الجميل وتتمنين أن تظل تلك اللحظات دائماً.

هذه السطور قد تساعدك في ذلك..

١ - الحب هو تلك الحالة التي تصبح فيها سعادة شخص آخر ضرورة لك... فالزوج يحتاج دائماً أن يشعر أن زوجته تثق به وبإمكانياته، وبقدرته على القيام بالأعمال المطلوبة منه. وهو يريد أن يشعر بهذا من خلال العمل والمواقف وليس أيضاً من خلال الكلام.

وتتجلى هذه الثقة أيضاً من خلال اعتقاد الزوجة أن زوجها يبذل جهده مخلصاً في سبيل راحتها وسعادتها.

بينما تحتاج الزوجة أن تشعر أن زوجها يقوم برعايتها من خلال إظهار الاهتمام بمشاعرها وأحاسيسها، وهي تحتاج أن تشعر أن لها مكانة خاصة عند زوجها.. تلبية إحدى هاتين الحاجتين المختلفتين عند أحد الزوجين من شأنه أن يلبي الحاجة الأخرى عند الطرف الآخر. فعندما تثق الزوجة في قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة في رعايتها وخدمتها.

وكذلك عندما يقوم الزوج برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكانياته.

٢- قوما بالتخطيط مسبقاً بشأن مستقبل علاقتكما. حيث يذكر الدكتور (جريج جولدنر)، مدير مركز الدراسات للعلاقات عن بعد: أن الفرق بين الأزواج الذين ينجحون والذين لا ينجحون يكمن في كلمتين «القواعد الأساسية» فوفقاً للدراسات فإن ٧٠٪ من الأزواج لم يتوقعوا النتائج، أو يتحدثوا عن الخطط المستقبلية وكيفية التعامل معها، خلال الستة أشهر الأولى من العلاقة الزوجية وهذه نقطة مهمة جداً.

٣- من المهم على الدوام سلوك سبيل احترام الآخرين.... دعي شريك حياتك يعلم بشكل واضح تماماً أنك تحبينه وتحترمينه فعلاً، فهذا الحب وهذا الاحترام هما الضمان الأكيد لعلاقة سعيدة ومستقرة.

٤- يتمنى الأزواج على الدوام التخلص من بضعة أشياء، من جملتها النكد، والكبت الذي يسلبهم حرياتهم، ويقف على رأس كل تلك الأمانى، أمنية التخلص من عصبية الزوجة، التي يرتفع صراخها - خاصة على الأطفال - لأمر تافهة، وخاصة إذا كانت تلك الزوجة قد قالت لزوجها ذات مرة، يا ليتني كنت تزوجت فلاناً واستشعرت السعادة؛ لأن الرجل يشعر بعد هذا الكلام بحالة من الانفصال والابتعاد الدائم عن زوجته.

٥- محاولة أحد الزوجين فرض السيطرة على الآخر تضر الحياة الزوجية، خاصة عندما تكون الزوجة صاحبة شخصية استقلالية، ويؤكد علماء النفس أنه في استطاعة كلا الزوجين أن يجعلوا حياتهما الزوجية الممتدة تجربة مشتركة يخوضانها معاً، ببذل كل منهما العطاء والحنان من أجل الشريك الآخر، دون الدخول في مباريات لإثبات من يتمتع بالشخصية القوية، ومن هو صاحب الكلمة المسموعة في البيت.

٦- فيما يتعلق بالمشكلات، يجب التزام الوضوح التام مع النفس، فعدم التزام الوضوح والشفافية يؤدي إلى تصاعد المشكلات، مما يؤدي بدوره إلى تدمير العلاقات الحميمة بين الطرفين.... إذا شعرتما أن العلاقة لا تسير على ما يرام، فاعلما أنها كذلك، أو عادة ما تكون كذلك، ولا تحاولا إقناع نفسيكما بعدم وجود المشكلات، هذا يجعلكما أكثر قابلية لمواجهة المشكلات بشجاعة، وعدم المبالغة فيها، أو عدم إعطائها حق قدرها.

٧- هناك فرق بين الصمت المؤقت والمزمن.. فالصمت المؤقت يكون في أوقات الخلافات وهذا شيء حميد.. ويُفضّل ألاّ يطول مثل هذا النوع من الصمت.. ولكن يجب المناقشة وتعرية المشكلة تمامًا حتى يمكن القضاء على جذورها.. وتستأنف الحياة الزوجية الطبيعية.

أما الصمت المستعصي (المزمن) فيكون بمثابة المسار الأول في نعش الحياة الزوجية.. هنا يكون القلب قد فقد البوصلة.. فيحتار ويسير أحياناً بمسارات خاطئة قد تزيد من حالة البرود العاطفي بين الزوجين، فيصنع حائلًا بينهما، ويحوّل الحب إلى نفور، ويتحول الزواج من سكن ومودة إلى مباراة من مباريات الضربة القاضية.. وتكون الصعوبة في إمكانية عودة الحب من جديد بينهما.. فقد فقدت العلاقة بينهما صفة الامتنان والمودة.. ولا بد من معرفة سبب هذا النفور الذي أدى إلى هذا الصمت الزوجي بينهما.. فلا بد من جلسة ودية وصافية في مكان مريح ووقت مناسب.. حتى يتم تذويب ما علق بالنفوس من تراكمات..

٨- يقول خبراء علم الاجتماع إن الزوج والزوجة اللذين يشعران أنها لا يقضيان وقتًا كافيًا في صحبة أحدهما الآخر يمكنهما إيجاد وسيلة للاندماج، بالقيام بالأعمال المشتركة لصالح أسرتهما، فإحساس الزوجة أن الزوج يشاركها في بعض الأعباء الأسرية يشعرها أنه يتعاطف معها.

٩- في بداية الزواج أكثر ما يشغل الزوج هو جمال زوجته، ولكن بعد مضي مدة قصيرة يركز جُلّ اهتمامه على كلامها.

وإذا أصبح على استعداد للقول: «إن زوجتي وإن لم تكن جميلة إلا أنها نديمة جيدة وكلامها جميل»، فلتعلم الزوجة حينذاك أنها محبوبته ومعشوقته الدائمة.

١٠- إذا كان ديننا لا يميز للزوجة أن تطلب من زوجها ما لا طاقة له على توفيره لها. إلا أن من أهم أسباب الود بين الزوجين أن تطلب الزوجة من زوجها بين الحين والآخر شيئاً في حدود طاقاته وإمكانياته. لأن مثل هذا الأمر يعدّ أسلوباً فعالاً لإيجاد الألفة والمحبة ويؤدي إلى توطيد أواصر الرحمة.

وفضلاً عن ذلك فإن شعور الرجل بحاجة المرأة إليه يرضي طموحه ويرى فيه نوعاً من الاعتبار لشخصه ولاهتمام المرأة به. فالمرأة الذكية تعرف كيف ومتى تطلب من زوجها بعض حاجاتها أو مالا لنفقاتها الخاصة.

من أهم الأمور التي يميّز بها الأزواج السعداء أنه عندما تتعقد الأمور بينهما لا يتصلان فوراً بالأهل لحل المشكلة، ذلك أنه في بداية العلاقة الزوجية لا يزال الزوجان متعلقين بحياتهما السابقة في منزل العائلة ويشعران بالحاجة إلى الذهاب للزيارة بكثرة، لكن مع الوقت وتوطّد العلاقة تبدأ هذه الزيارات بالتباعد، ولكن يجب ألا يعرف الأهل بدواخل العلاقة الزوجية إلا إذا استعصت الأمور على الحل، وليس من الضروري أن تعرف الأم بكل ما يجري في منزل ابنها أو ابنتها لأن ذلك يزيد من الضغوط على العلاقة.

«المصدر: مجلة الأسرة العدد ٢٦٦»



كيف تصبحين زوجة راقية وتكسبين محبة وقلب زوجك؟

هناك بعض الأمور الملحوظة في بعض الزوجات التي بدورها تجعل أزواجهن ينفرون منهن ويتجنبون الاقتراب منهن وقد يصفوهن بالحق والغير منظمة والمحترمة للعلاقة الزوجية. لكي تتجنبي هذه الأمور... ولكي تصبحين زوجة راقية وتكسبين محبة وقلب زوجك... سأطرح لكن بعضًا من الملحوظات التي تعالج الخلل الذي تفعله بعض الزوجات سواء بقصد أم بغيره... مما ينفّر الزوج منها ويغضها... ويكدر صفو حياتها الزوجية... فمن هذه الملحوظات:

١ - قلة المراعاة لأحوال الزوج ومشاعره فقد تزعجه بالأخبار السيئة أو المشاكل العائلية في أوقات راحته أو وقت نومه أو وقت دخوله للمنزل... وتكثر الطلبات منه إذا عاد إلى المنزل متعبًا... وتكثر من ترداده للسوق ليأتي بحاجات المنزل فإذا رجع للمنزل ذكرت حاجة قد نسيته... فتطلب منه العودة وقد يتكرر منها هذا التصرف مرات عديدة مما يجعل الزوج يتضايق من هذا التصرف وخاصة لو كان من ذوي الطباع الحادة فيتأثر من هذا التصرف المخالف لطباعه... وأيضًا لا تراعي الزوجة ساعة انزعاجه من تصرفها غير المهذب فعندما تراه منزعجًا تقوم بالضحك عليه أو تقوم بالإعراض عنه دون أن تعتذر عن تصرفها مما يجعله يثور أو يتلفظ بكلمات تعبر عن ما يضايقه وبدل من أن تصمت الزوجة بل تقوم بالرد عليه بعشرات الكلمات وقد تتعمد إغضابه مما يجعل العواصف والمشاكل تهب من كل جهة في البيت.

٢ - أيضًا من قلة مراعاة الزوجة لأحوال زوجها...

♥ عدم الاهتمام بأوقات نومه وأكله ووقت راحته... وذلك عندما يريد الزوج النوم تكون الزوجة قد صحيت للتو من نومها وهذا حال الكثيرات فلا يجد ما يأكله فيكون النوم أسلم طريقة عنده لكي يتفادى المشاكل فتقوم بإزعاجه بالكلام والحوار والتعذر بأنها سوف تقوم بالطبخ الآن والحجة إنها لا تريده أن ينام وهو جائع فيتضايق منها وتبدأ المشاكل بينهما...

♥ قلة اختيار أحسن الألفاظ وقت مخاطبته فمنهن من تنظر له بسخرية عندما تكلمه... ومنهن من تشيح بوجهها عنه عندما يتكلم... منهن من تعتمد الانشغال عندما يحدثها حتى تتقم لنفسها... أو تبين له أن كلامه ليس بمهم عندها... وقلة العناية والاهتمام به ومن ذلك لاتناديه بأحب الأسماء إليه ولا تحفض صوتها عندما تخاطبه إلى غير ذلك مما ينافي أدب المخاطبة والحديث الزوجي...

٣- أيضًا من قلة المراعاة لأحوال الزوج لا يحلو لبعض الزوجات التنظيف والكنس ورش المبيدات الحشرية إلا وقت دخول الزوج للبيت. أو عندما يريد النوم والراحة. أو عندما يريد الأكل فتزعجه بأصوات المكانس أو تسكر أنفه بالروائح المزعجة سواء من المبيدات أو المنظفات أو روائح الطبخ... فمثل هذه الأعمال تقصير بحق الزوج ودليل على جهل المرأة وقلة ذوقها وأدبها...

فالواجب على الزوجة أن تراعي مشاعر الزوج وتحترمه وأن تعمل كل ما بوسعها لإدخال السرور عليه وإزالة الهم والغم عن قلبه... ومن واجبها أن تفرح لفرحه.. وتخزن لحزنه... حتى يشعر أنها متعاونة معه حيث يسرها ما يسره ويحزنها ما يحزنه... ولا ينبغي لها أن تظهر بمظهر السرور إذا كان محزوناً... وكذلك عليها أن تخفي حزنها لو رآته مسروراً... لأن ذلك ادعى لدوام الألفة ودليل على كرم نفس الزوجة...

ما الذي على الزوجة فعله لتتجنب المشاكل الزوجية اليومية:

- ١ - على الزوجة أن تجمع ما يحتاجه المنزل مرة كل أسبوع أو كل شهر فكتب كل ما تريده ليأتي به مرة واحدة بدلاً من ترداده عدة مرات للسوق.
- ٢ - وعلى الزوجة أن تراعي زوجها في طعامه فتصنع له ما يشتهي وتتنوع له بالطبخات كي لا يمل من نفس الأكل والطبخات... أن تراعي مواعيت حضوره للمنزل حتى يكون الطعام جاهزاً وقت حضوره... فلا تؤخره مما يجعله يتضايق من تصرفها... ولا تقدمه للسفرة إلا بإذنه وبعلمه...
- ٣ - وأيضاً على الزوجة مراعاة وقت نوم الزوج... وتحرص على تهيئة جو غرفة نومه بأجمل الروائح وترتيبها بلمساتها.. وتحرص على تهدئة الأطفال وتعليمهم أنه وقت نوم أبيهم وعليهم احترامه... حتى تمكن الزوج أن يأخذ نصيبه من الراحة الجسدية لأنه لو ارتاح انشرح صدره وهدأت أعصابه... وإلا بقي قلقاً متضايقاً... وبذلك يتكدر مزاجه ويكدرها الوضع...
- ٤ - ومما يدخل السرور على الزوج أن تحرص الزوجة على نظافة المنزل وأن تهتم بتعطيره بالعطور والبخورات المتوفرة بكثرة هذه الأيام. لكن قبل دخوله للمنزل بوقت بحيث لا يزعجه الدخان أو حدة العطور المركزة.
- ٥ - وأن تهتم بشباب الزوج ليظهر بالمظهر اللائق والنظيف في حال خروجه وأيضاً وقت بقائه في المنزل.
- ٦ - وإن كان طالب علم أو صاحب دراسة وبحث فلتحرص على العناية بمكتبته وكتبه وأوراقه بالترتيب والتنظيم والتنظيف...

٧- وإذا أرادت مخاطبة الزوج عليها مخاطبته بأسلوب لبق جذاب ليشعر من خلاله باحترمها له وتقديرها له. قال ابن الجوزية رَحِمَهُ اللهُ وعن عثمان بن عطي عن أبيه قال: قالت ابنة سعيد بن المسيب: «ما كنا نكلم أزواجنا إلا كما تكلمون أمراءكم» فلتحرص الزوجة على كل ما يسعد زوجها... ولتتجنب كل ما يضييق صدره ويكدره فإن حصل منها تقصير فلتبادر إلى الاعتذار منه ولتلتطف في ذلك... وإذا روعيت هذه المشاعر بين الزوجين وحرص كل منهما على عشرة الآخر بالمعروف حلت السعادة الزوجية المنشودة بينهما وزالت الأحزان وحلت المشكلات وكان لذلك أبلغ الأثر في صلاح الأسرة والأبناء.





كيف تتفنن في إسعاد زوجتك

أشعر بقيمة زوجتي العظيمة ولا أعرف كيف أجعلها تبدو أكثر سعادة وبهجة بمرور الأيام، أحب زوجتي كثيرًا وأفقر إلى طريقة أعبر بها عن حبي لها، لست رومانسيًا ولا أحب الملل في حياتي الزوجية فما العمل؟ إذا كانت تلك شكواك فأنت بحاجة ماسة لقراءة وتطبيق محتويات هذا المقال وتأكد أن حياتك ستتغير كثيرًا بعد ذلك إن شاء الله.

ارجع بذاكرتك إلى الوراء أيام كنت طفلًا. هل لعبت بالبازل (puzzle)؟ إن قطع البازل تختلف عن بعضها، ولكنها تكمل بعضها بحيث تكون الصورة كاملة. أليس كذلك؟ تخيل لو كان اليوم كله نهارًا أو كان كله ليلاً! لولا الليل ما أحسنا بقيمة النهار، ولولا النهار ما أحسنا بقيمة الليل.

إن الاختلاف هو سنة الكون، ولكن ألا ترى أن هذا الاختلاف هو اختلاف تكامل؟ انظر إلى عالم النبات وعالم الحيوان، ستجد الذكر والأنثى. وكذلك في عالم الإنسان هناك الرجل والمرأة، يختلفان وفي نفس الوقت يتكاملان لتستمر الحياة.

ولما كانت العلاقات الزوجية من أهم أشكال العلاقات الإنسانية؛ حيث الأسرة هي مصنع الأجيال الناشئة، وهي المسئول الأول عن مدى جودة الأجيال المنتجة، فإنه من الضروري أن يعمل كل طرف على إسعاد الطرف الآخر. وإسعاد كل طرف للآخر هو إسعاد لنفسه في المقام الأول.

وهذا المقال يتوجه إلى الزوج مقترحًا بعض الأساليب المبتكرة ليسعد زوجته. ولكن قبل ذلك، نريد أن نشير إلى أمرين هامين جدًا، وهما الاحتياجات، واختلاف

طبيعتي الرجل والمرأة عن بعضهما. هذان الأمران هما الأساس الذي تبني عليه هذه الوسائل، وفهمك لهما سيعينك على فهم فائدة كل وسيلة، والموقف الملائم لاستخدامها وما إذا كانت ملائمة لزوجتك من الأساس أم لا. وسيعينك أيضًا على ابتكار وسائل أخرى من عندك.

هل تعلم ما هي احتياجات زوجتك؟

لكل إنسان احتياجات بدنية، ووجدانية، وعقلية، وروحية. والإنسان من خلال تصرفاته يسعى إلى إشباع تلك الاحتياجات ليعيش سعيدًا. ولذلك، افهم جيدًا هذه القاعدة: وراء كل سلوك سلبي احتياج غير مُلبَّى. ورغم أن هذه الاحتياجات هي احتياجات إنسانية عامة عبر مختلف العصور والثقافات، إلا أن أهمية كل منها وكذلك طرق إشباعها تختلف من شخص لآخر نتيجة الفروق الفردية بين الناس. هذه الاحتياجات هي:

الاحتياجات الجسدية: من طعام وشراب ومأوى، وهي احتياجات لازمة للبقاء على قيد الحياة.

الحاجة إلى الأمان: الشخصي، والمالي والصحي.

الحاجة إلى الحب والتقدير: سواء كان ذلك من خلال العلاقات الشخصية، عائلية كانت أو زوجية، أو علاقات صداقة، أو بالانتماء إلى جماعات كبيرة تجمعها اهتمامات مشتركة ثقافية، أو دينية، أو رياضية، أو عملية. إلخ.

الاحتياجات العقلية: إشباع رغبة التفاهم والتلاقي الفكري، والصعود إلى آفاق الفكر والمعرفة.

الحاجة إلى تحقيق الذات: أي أن يصل الإنسان إلى أقصى ما يمكنه الوصول إليه في الأدوار التي يقوم بها سواء كزوج، أو زوجة، أو أم، أو أب، أو موظف، أو صديق. إلخ.

الاحتياجات الروحية: الشعور بأن لحياتك معنى وبأن هناك قوة أعلى منك تلوذ بها.

عند عملك على إشباع هذه الاحتياجات لدى زوجتك، خذ في اعتبارك أن طبيعة المرأة تختلف عن طبيعة الرجل. هذه الاختلافات ليست حقائق مؤكدة تعم كل جنس الرجال أو كل جنس النساء، وإنما هي نتائج دراسات وبحوث ميدانية موسعة. ولذلك، فقد نجد استثناءات كثيرة لهذه الفروق.

وهذا معناه أن عليك -أيها الزوج- أن تبذل جهدك لتتعرف على طبيعة زوجتك لتكون قادرًا على إسعادها. ومع ذلك، فإن معظم النساء تهتم بالناس والعلاقات الدافئة والمشاعر والعواطف الحميمة. هناك فروق أخرى كثيرة لا يتسع المقام لذكرها، ولكن سنذكر بعضها في ثنايا المقال في الموضع المناسب.

أهمية فهم الاختلافات بين الرجل والمرأة في إسعاد زوجتك:

هل تعلم أن بعض الإشارات في لغة الجسد تختلف مدلولها من مكان إلى آخر. فمثلاً، علامة النصر الشهيرة تعني في بعض الأماكن نوعاً من الإهانة الشديدة. تخيل لو أنك وقفت تخطب في جموع من الناس في مثل هذه الأماكن، واستخدمت هذه العلامة! المشكلة أن كلاً منكما (أنت وهذه الجموع) لا يفهم الآخر، ولذا أسأت التصرف، وأساءوا هم تفسير تصرفك.

هكذا الأمر مع زوجتك، إذ لم تكن متفهمًا لاختلاف طبيعتها عنك، فإنك قد تقصد التعبير عن حبك لها بالطريقة التي تحبها وتفهمها أنت كرجل، ويكون ذلك بالنسبة لها تجاهلاً (وسياًتي مثال على ذلك لاحقاً). والعكس، فقد تقصد هي التودد إليك ولكنك تعتبر ذلك تدخلاً منها وإزعاجاً.

ولذا فإنك كلما كنت على دراية بالاختلافات بين الرجل والمرأة، كلما كنت قادراً على تفسير تصرفات زوجتك وفهم احتياجاتها وتلبيةها وبالتالي إسعادها بالطرق التي تلائمها هي كامرأة لا بالطريقة التي تلائمك أنت كرجل.

إن الاحتياجات الجسمية - من طعام ومأوى - التي تكفل لنا البقاء قد يكفينا منها القليل جداً، كما أنها أرزاق. فلسنا كلنا قادرين على شراء أشهى الأطعمة، أو السكن في أفخر الأماكن. وهكذا كان الكثير من أصحاب الرسالات على مر العصور يعيشون على أقل القليل من الاحتياجات الجسمية. ولكنهم كانوا يعوضون ذلك بإشباع الاحتياجات الأخرى فقد كان لحياتهم معنى، كانوا على صلة قوية بربهم، كانوا يتمتعون بالحب والتقدير من الناس. وما علاقة ذلك بإسعادك زوجتك؟

المعنى أنك قادر على إسعاد زوجتك حتى لو كنت فقيراً مادياً، ولكن المهم أن تكون غنياً عاطفياً وروحياً. زوجتك تستطيع وتقبل بكل ترحاب أن تتحمل معك شظف العيش، فقط إن أحببتها واحترمتها وعبرت لها عن هذا الحب وهذا الاحترام.

والآن تعالَ نتقل إلى بعض الوسائل العملية والمبتكرة، التي يمكنك من خلالها أن تعبر لزوجتك عن حبك واحترامك لها، فتدخل السعادة عليها وتسكن قلبها وروحها.

كيف تسعد زوجتك؟

الاحترام يولد الحب ولا يمكن أن تستمر علاقة سوية بدون احترام، فكيف تعبر لزوجتك عن احترامك لها؟

قل: «آسف» إذا أخطأت...

لماذا يجد بعض الرجال صعوبة في الاعتذار عند الخطأ؟ إن الرجل يجب أن يكون بطلاً في نظر زوجته. والاعتذار معناه الاعتراف بالخطأ، والخطأ بالنسبة لبعض الرجال يعني الفشل، وهذا في نظره يُنقص من قدره أمام زوجته، لذلك يرفض الاعتذار. قد تدور كل هذه الأفكار في عقل الزوج دون وعي منه بها. ولكن على عكس ما قد يظن بعض الأزواج، فإن اعتذارك لزوجتك عندما تخطئ في حقها يعلي من قيمتك في نظرها؛ لأن ذلك يعني أنك تحترمها، ويعني أنك إنسان قوي صادق مع نفسك.

احترم اهتماماتها:

من المفيد أن يكون لكل طرف مساحة خاصة به: هوايات، أهداف، أعمال تطوعية. عبر لزوجتك بالكلام وبالأفعال أيضاً عن إحساسك بقيمة ما تقوم به. شجعها وادعمها وكن أول من يقدم لها يد المساعدة إن احتاجت ذلك.

احترم أسرارها وخصوصياتكما:

إن ما يحدث بينك وبين زوجتك، وما يدور بينكما من أحاديث سر لا ينبغي أن يعرفه سواكما. كما أن الأمور التي تخص زوجتك هي أسرار -على الأقل من وجهة نظرها- فهي قد لا تحب التحدث عنها أمام الآخرين حتى لو كان رأيك بخلاف ذلك.

احترم أهلها:

احترم أهل زوجتك من أجلها، حتى لو كنت لا تُكِنُّ لهم قدراً كبيراً من الحب. ولكن زوجتك ستقدر جداً أنك تفعل ذلك من أجلها. وكما يقول المثل الشعبي المصري: «جل الورد ينسقي العُلِّيق» بمعنى أنك عندما تسقي الورد فإن الإناء الذي يحتوي على الورد يحصل على الماء تبعاً، ولو لم يحتوِ هذا الإناء على ورد لما حصل على ماء.

اتصل بها:

إذا كنت ستأخر عن موعد عودتك، فاتصل بها لتخبرها ولا تدعها تقلق عليك أو تعيد تسخين الطعام مرات ومرات.

انصحها في السر:

إذا فعلت زوجتك تصرفاً ضايقاً أو لم يعجبك أمام الآخرين، فانتظر حتى تكونا منفردين وأخبرها عما ضايقك بمتنهي الهدوء موضحاً لها ما تتوقعه منها في المواقف المشابهة في المستقبل.

تجمل لها:

كما تحب أن تتزين لك زوجتك وأن تراها على أجمل هيئة، فهي أيضاً تحب منك ذلك. ولهذا، احرص على أن يكون مظهرك حسناً ورائحتك طيبة.

كن حارصاً لها:

احرص على ألا تتعرض زوجتك لأي موقف يؤذيها معنوياً أو مادياً، ودافع عنها ضد أي شخص ينتقص من كرامتها ولكن بدون أن يتسبب ذلك في شجار بينك وبين من أساء إليها خاصة إذا كان المسيء أباك أو أمك أو أحد أفراد عائلتك. إن مثل هذه المواقف تتطلب التصرف بحكمة حتى لا تتفجر المشكلات وتتفاقم.

استقبل على نفس موجة إرسالها، وأرسل على نفس موجة استقبالها...

استمع لزوجتك استماعاً يوصل لها رسالة مفادها أنك مهتم بها ومستمتع بحديثها، وذلك من خلال التركيز على تلبية احتياجاتها من التواصل.

هل تريد أن تنقل لك أفكاراً أو معلومات عن موضوع ما؟

هل تطلب منك النصيحة؟

أم تريد أن تحصل منك على معلومات معينة؟

هل تريد أن تبثك مشاعرها؟

أم تحتاج منك أن تبثها مشاعر الرومانسية والتقدير؟

أحياناً تحتاج الزوجة مجرد الكلام عن أي شيء! وأحياناً تتحدث معك لأنها تفكر بصوت مرتفع. لكي تنجح في تواصلك مع زوجتك، حدد بدقة ما تريده هي وتجاوب معها على هذا الأساس.

وخذ عندك هذا المثال الذي يتكرر كثيراً: كان الزوجان يستعدان للخروج معاً. بعد أن ارتدت الزوجة ملابسها، أقبلت على زوجها تسأله: «أي الحذاءين يلائم الملابس أكثر: الأزرق أم الأحمر؟» فقال: «ما يحلو لك يا حبيبي» فأجابته بصبر نافذ: «قل لي أي الحذاءين يلائم الملابس أكثر: الأزرق أم الأحمر؟» فأجابها بعصية: «الأزرق» فقالت: «وما الذي يعيب الأحمر؟» فقال بعصية: «إن كان رأيي لا يروق لك، فلا تسأليني إياه».

هل يحدث ذلك معك؟ في هذا المثال، ظن الزوج أنها تريد النصيحة، وهي في الحقيقة تحتاج منه أن يؤكد لها أنها في أجمل صورة.

كيف يمكن أن تتجاوب في هذا الحوار إذن؟ كان من الممكن أن يقول لها عندما سألته رأيه: «وما رأيك أنت؟» قد تحببه بنبرة غير واثقة أنها اختارت الأحمر. وعندئذٍ عليه أن يسألها: «ولماذا اخترت الأحمر؟» قد تحببه: «لأن الحقيبة حمراء، والحلي التي أرتديها كذلك» وهنا يجيبها: «نعم الاختيار، إنك تبدين جميلة حقًا».

كذلك، احرص على أن تظهر لها تفاعلك معها من خلال تعبيرات وجهك وجسمك؛ لأن الرجال بصفة عامة يميلون إلى عدم تغيير تعبيرات وجوههم كثيرًا.

قل لها: «أحبك»..

«إن أفعالي تدل على أنني أحبها» «قلت لها من قبل أنني أحبها. ما الداعي للتكرار إذن؟».

عزيزي الزوج، إن الزوجة لا تمل من سماع كلمات الحب والإعجاب التي تطرب أذنيها وتدغدغ مشاعرها. حتى لو قالها لها زوجها ملايين المرات، ومهما كبر سنهما. لذلك أخبر زوجتك كل يوم، بل وعدة مرات في اليوم أنك تحبها وتحتاج إليها. وقد تم تغطية هذه النقطة بشكل دقيق وعملي في المقالة كيف تقول لزوجتك «أحبك»؟

شاركها أعباءها المنزلية ...

استيقظ قبلها وفاجئها: في أحد أيام إجازاتك الأسبوعية، قم من نومك مبكرًا عنها وأعدّ الإفطار، ثم أيقظها بقبلة رقيقة منك مخبرًا إياها أن الإفطار جاهز.

تطوع بإعداد وجبة سهلة وبسيطة: قم بذلك في أي وقت تشاء، وخاصة إذا كانت زوجتك متعبة. أظهر لها أنك تفعل ذلك من أجلها وأجل راحتها، لا لأنك لا بد أن تفعل ذلك وإلا لن تجدا ما تأكلانه!.

ركز على المهم: ساعدها في القيام بأعمال المنزل قدر استطاعتك، ولو أيام الأجازات، ولو بأشياء بسيطة. أحياناً تكون هناك مهام سهلة وبسيطة ولكنها ثقيلة على زوجتك، احرص على معرفة هذه المهام وقم بها بدلاً منها. وعندما تكون متعباً، يمكنك أن تخبرها أنك حقاً ترغب في مساعدتها ولكنك مرهق (ولكن بشرط ألا يكون ذلك دائماً!).

اعرف ما يضايقها وتجنبه: فمثلاً تجنب ترك زجاجات المياه فارغة في الثلاجة، أو التجول في المنزل بالحذاء، أو ترك باب دورة المياه مفتوحاً إن كانت هذه الأشياء تضايقها. فإن مثل هذه الأشياء البسيطة لن تكلفك شيئاً، ولكنها ستشعر زوجتك أنك تفكر فيها وتحرص على مشاعرها. ولا تنظر لذلك على أنه تحكم من زوجتك، ولكن اعتبره عوناً منك لها على أعبائها المنزلية، وذكاء لأنك تعرف مفاتيحها وتستطيع إسعادها بتصرفات سهلة وبسيطة.

ضع أبناءكما في عينيك: ساعد زوجتك في تهيئة الأبناء قبل النوم، والعب معها بنشاط. فكر في لعبة تلعبها معهم. إن زوجتك ستسعد بعنايتك بهم ليس فقط لأن ذلك سيريحها قليلاً أو يعينها على الالتفات إلى أعمال المنزل إلى حد ما، ولكن لأنها تدرك أن الأبناء بحاجة إلى الاهتمام والحب من كلا الوالدين وليس الأم فقط.

عقلك صناديق وعقلها شبكة...

لقد شبه أحد المحاضرين عقل الرجل بأنه عبارة عن مجموعة صناديق، كل صندوق مختص بشيء معين (صندوق للسيارة وما يتعلق بها، وآخر للطعام، وآخر للمال، وآخر للعلاقة بزوجته، وآخر لعمله. إلخ) وهو في الوقت الواحد يفتح صندوقاً واحداً فقط، ويستطيع أن يتحكم في أي صندوق يفتح وأي صناديق يغلق.

أما عقل المرأة فيختلف عن ذلك، فهو يشبه الشبكة التي يتصل فيها كل شيء ببعضه. ولذلك، فهي لا تستطيع أن تنحي المشكلات جانباً بل تظل حية في عقلها. لذلك، عندما تتحدث زوجتك آخر اليوم يكون هدفها إفراغ العقل والرغبة في الحديث وليس البحث عن حلول. ولذلك، استمع إليها ولا تحاول أن تقدم لها الحلول إلا إذا طلبت هي ذلك منك أو وجدت أن لديها الاستعداد لتلقي الحلول.

سامح:

عندما تمر زوجتك بمشكلة أو تشعر بالضيق، فإنها قد تتحدث دون تفكير، أو تميل أحياناً إلى المبالغة في كلامها للتأثير العاطفي. لذلك، تحملها، وسامحها على ما قد يصدر منها ولا تأخذ كلامها حرفياً. وإن كان ما قالت يستحق العتاب، فليكن ذلك في لحظات صفاء بينكما. والجا إلى التواصل باللمسات الحنونة الرقيقة لتمتص انفعالاتها عندما يصعب التواصل بالكلام.

يفضل الصمت وتفضل الحديث:

هناك اختلاف آخر بين الرجل والمرأة وهو أن الرجل عندما يقع تحت ضغط، فإنه يفضل الصمت والعزلة، وينزعج من محاولات زوجته دفعه إلى الحديث ويعتبر ذلك عدم ثقة منها في قدراته. وعندما تقع المرأة تحت ضغط، فإن الزوج يتعامل معها من نفس المنطلق، فهو يتركها لحالها ويخرج مع أصدقائه أو يقوم بتغيير زيت السيارة. وهو ما تفهمه المرأة على أنه تجاهل منه لها. إذن لو شعرت أن زوجتك تمر بحالة نفسية سيئة، فشجعها على الحديث واستمع إليها باهتمام وتعاطف معها (أتذكر المثال الذي ضربناه في أول المقال للاختلافات الثقافية بشأن فهم تعبيرات الجسد؟).

دعها تبكي دون استخفاف بمشاعرها:

فكل امرأة تحتاج إلى البكاء بين الحين والآخر، ليس حباً في النكد! ولكنه قد يكون تفريغ لبعض الانفعالات. ولذلك، قد تجد أن زوجتك لا تعلم أحياناً السبب وراء بكائها. على أية حال، إن بكت زوجتك، فضمها بين ذراعيك وامسح على رأسها حتى تهدأ. وقد يكون هذا هو كل ما تحتاجه.

اثنِ على حكمتها:

لو أجادت زوجتك التعامل مع إحدى المشكلات، فاثن على قدرتها على التصرف بحكمة.

امنحها الإحساس بالأمان:

لا تتشاجر مع زوجتك بسبب الأمور المادية، وإن كان لابد من العتاب فليكن ذلك بالأسلوب المناسب وفي الوقت المناسب. لا تتوقع من زوجتك أن تنفق على الأسرة، أما إن قامت هي بذلك عن طيب نفس، فلا مانع. حاول أن توفر لها احتياجاتها في حدود إمكانياتك، وعليها أن تقنع هي بذلك. وتذكر أن الإنفاق هو مسئوليتك أنت في الأساس، لذلك لا تمن عليها بما تنفقه عليها أو تشتريه لها حتى وإن كان ما تحضره لها زيادة عن احتياجاتها الأساسية.

كن صادقاً مع زوجتك دائماً، ولكن يمكنك أن تكذب عليها وتقول لها إنها أجهل امرأة في العالم حتى لو كانت الحقيقة غير ذلك!

لا تحفِ شيئاً عن زوجتك: مهما كان بسيطاً خاصة لو كان من الممكن أن تعرف هذا الشيء من مصدر آخر، فهذا قد يهز ثقتها بك. ومع ذلك، فإن هناك أشياء يجب عليك

إخفاؤها مثل نقل الكلام مثلاً لئلا تحدث وقية، وكذلك أي شيء ترى أن إخبارها عنه قد يسبب مشكلة.

كن مخلصاً لزوجتك: كن لزوجتك وحدها ولا تكن لغيرها. كن لزوجتك بعينيك وحتى بتفكيرك. وإذا تعرضت لأي إغواء، فابتعد فوراً وتاماً عن مصدره، وعبر لزوجتك عن احتياجاتك حتى تكون هي من يشبعها لك.

احمها:

عندما تكونان في مكان مزدحم، فكن لها كالدرع الذي يحيط بها ويحميها حتى لا يمسها أحد.

هل تشعر أن الأمر صعب أو أن الوسائل كثيرة أو أن بعضها غير ملائم لك أو لزوجتك؟ ليس الأمر صعباً كما تتخيل، فهو لا يحتاج سوى أن تكون مهتماً حقاً بإسعاد زوجتك، وأن يكون لديك شيء من الصبر على التغيير. قم كل يوم بشيء واحد فقط تسعد به زوجتك، أو اختر وسيلة واحدة فقط من الوسائل المذكورة في هذا المقال، وركز عليها لمدة أسبوع مثلاً إن كانت من الأشياء التي تحتاج إلى التدريب مثل الاستماع الفعال. وابدأ بما تشعر أنك فعلاً تريد أن تبدأ به، أو بما يسهل عليك فعله. فعامل زوجتك كما تحب أن تعاملك هي: بالسكن. بالمودة. بالرحمة.





دليل الزوج السعيد: ٨ طرق لمساندة زوجتك

عزيزي الأب، أنت تعرف أن زوجتك تحبك. وهي تعرف كم تبذل أنت من المجهود من أجل الأسرة ومساندتها. وبما أننا قد بدأنا سنة جديدة، والبدايات الجديدة تملؤنا بالحماس، فبالأكيد لديك بعض الخطط السرية لإظهار دعمك ومساندتك وحبك لزوجتك المحبة...

ولأنك متحمس لكل تلك الخطط التي لا نعرف عنها شيئاً، دعني أعطيك بعض الطرق البسيطة التي تظهر بها حبك ومساندتك لزوجتك وتكسب ودها:

١- ساعد في أعمال البيت:

لا أقول لك استيقظ و«خذ وش نضافة» للبيت كله. ولكنك لا تعلم مدى تأثير الزوجة بالأفعال البسيطة مثل ترتيب السرير مثلاً بعد الاستيقاظ، أو غسل الأطباق بعد العشاء مرة كل فترة. يمكنك أيضاً أن تساعد في تنظيف ألعاب الصغار أو تعليق ملابسك ووضع الملابس المتسخة في مكانها. يا سلام لو جربت مرة وقمت أنت بالغسيل (لكن استشر زوجتك في هذا الأمر حتى لا تفاجأ بكل القمصان بمبي بمبي بعد الغسيل).

٢- اقض المشاوير:

مع ازدحام الطرق وصعوبة المواصلات، أصبحت الأم تعاني من ضياع الوقت في قضاء المشاوير البسيطة منها وغير البسيطة، وأنت أعلم أن وقت الأم من ذهب، وأولادها وبيتها أولى بها. اعرض عليها قضاء بعض المشاوير بدلاً منها، أو حتى اقضها قبل أن تخبرها وفاجئها.

٣- شجع زوجتك على استقطاع وقت لنفسها:

اصطحب الصغار إلى النادي في مرة واترك لزوجتك الفرصة لقضاء بعض الوقت مع نفسها، ربما تستغله للراحة، أو النوم أو مقابلة صديقاتها أو قضاء بعض المشاوير الخاصة بها. ساعتين فقط أسبوعياً سيكون لهما مفعول السحر في نفسية زوجتك.

٤- دلعها:

بعد يوم طويل من التعب والإرهاق، دللها. اعمل لها مساج مثلاً، أو تدليك للرقبة. أو يسر لها الذهاب لجلسة مساج مرة أو مرتين في الشهر حيث تقضي وقت تتخلص فيه من التوتر والإجهاد. صدقني! ستحبك أكثر.

٥- اسمعها.. دائماً:

نعلم جميعاً أن المرأة تختلف عن الرجل في مهارات التواصل والكلام. بالنسبة للمرأة، تعبيرها عن مشاعرها هي وسيلتها للقرب منك أكثر من مجرد إعلامك بفكرة. عندما تريد أن تتكلم، استمع إليها دون أن تقاطعها، أغلق التلفزيون، أو اترك الجريدة التي تقرأها. والأهم من أن تعرض تنصيحها بكيفية حل مشكلتها، اسألها إن كانت تريد النصيحة أو أنها تحتاج فقط للفضفضة. كثير من النساء يسعدن فقط بالاستماع.

٦- استوعبها:

إذا كانت زوجتك حاملاً لأول مرة، فهي بالتأكيد قلقة وخائفة ولديها الكثير من الأفكار تدور بعقلها. وإذا كان لديكما أطفال، فزوجتك دائماً تقلق وتخاف ألا تستطيع أن توازن بين كل الأمور. لذلك، كن مستعداً لأي لحظة تنهار فيها زوجتك وتبكي، حتى

لو كان في منتصف الليل. هي ليست عاطفية مجنونة أو نكدية، هي فقط تخرج ما بداخلها من ضغط وتوتر وتلك هي طبيعة المرأة (ضع في حسابك الهرومونات أيضاً).

٧- شارك في تربية الأبناء؛

تواجد في البيت أكثر وشارك زوجتك في تربية الأبناء ورعايتهم والقيام بطلباتهم. ساعدهم في الواجبات المدرسية مثلاً، كن موجوداً وقتما يحين نومهم وساعد زوجتك في ذلك. من الممكن أيضاً أن تصحبهم إلى تمارينهم الرياضية. إذا كان لديك رضيع، جالسه ولاعبه واقض وقتاً معه وفي نفس الوقت أنت بذلك تعطي فرصة لزوجتك للقيام بالمهام الأخرى.. وهي لا تنتهي.

٨- اجعل هدفك الدائم، إسعادها؛

قد تجعل الحياة منا أشخاصاً أنانيون نعيش تحت سقف واحد مع غرباء، بدلاً من الإحساس بالحب والمودة. لا تجعل هذه المشاعر تتسلل لحياتكم. عامل زوجتك معاملة حسنة وهي بالتأكيد سترد المعاملة بأحسن منها. فكر دائماً في طرق تجعل من حياتها أسهل وأيسر، وهذا بالطبع ينعكس عليك أيضاً.

نفذ هذه الأفكار، وسوف تحظى بكل الحب من كل أفراد الأسرة. بل وسوف تجد نفسك تعيش مع شريكة حياة أكثر سعادة وأكثر هدوء.. زوجة تقدر كل أفعالك وتحسدها كل الزوجات.

