



كيف تكون براعة الاتصال الزوجي؟

لفت انتباهي مشكلة كتبها إحدى الزوجات متزوجة لأكثر من عشر سنوات ولها ثلاثة أطفال لكنها تقول: إنها تشعر إن لحظة التقائها بزوجها أصعب عليها من لحظات حملها وولادتها!! الأمر الذي يسبب لها نفورًا عن زوجها حين يطلبها أو يريد لها!!!
وأعجب من هذا شكوى تلك الزوجة التي استهلت شكواها بطلقة تقول فيها:
(الرجل ألا تلحقه اللعنة!!؟)

تقول: كلّمّا شكينّا أزواجنا إلى العلماء والمختصين أو صونا بالصبر عليهم!!!
وكلّمّا شكانا أزواجنا إليهم جاءتنا الصرخات التي تقول إننا ملعونات إن لم نجب
أزواجنا إلى وطهرهم!!؟

فإن كانت المرأة تريد الرجل والرجل ينفر عنها ولا يأتيها ألا تلحقه اللعنة!!؟
وبغض النظر عن صياغة الشكوى.. إلى النظر في أبعادها.. الأمر الذي يعطينا
مؤشرًا خطيرًا في تحوّل الحياة بين الزوجين من الألفة إلى النفور..
والنفور الجسدي يؤثر - حتمًا - على التوافق النفسي والروحي بين الزوجين،
ولذلك هما أمران متعلقان مرتبطان ببعضيهما..

التمازج النفسي والتمازج الجسدي!

إن براعة الاتصال من أعظم وسائل صناعة الحب.. تنمية الحب.. بقاء الحب..

إنه.. رواء هذا الحب!!

﴿ أَنَّى شِئْتُمْ..! ﴾

يقول الله جل وتعالى: ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾.

ذلكم هو أدب القرآن.. وتوجيه الوحي.. ومنهج الوحي والنور والهداية والسرور.. ﴿ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾! وهو التوجيه المؤدب اللطيف الذي يفتح للزوجين آفاقاً أبعد من الأداء الروتيني للقاء بينهما... إنه توجيه يراعي فطرة البشر التي تحب التغيير والتجديد والتطور... وهي الفطرة التي جعلت بعض الصحابة رضوان الله عليهم يسلك هذا التغيير حتى خاف من كونه أحدث أو أذنب..

فانطلق إلى رسول الله ﷺ يحذثه عن ذلك، فمرة جاء عمر بن الخطاب رضى الله عنه إلى رسول الله ﷺ، فقال: يا رسول الله هلكت، قال: «ما الذي أهلكك؟» قال: حولت رحلي البارحة، قال، فلم يرد عليه شيئاً. قال: فأوحى الله إلى رسول الله ﷺ هذه الآية ﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾ «أقبل وأدبر واتق الدبر والحيضة».

الأمر الذي يدلنا على أن الفطرة البشرية تحب هذا التجديد والتغيير دون البقاء على رتابة واحدة، وأن هذا التغيير لما كان هو داعي الفطرة من أجل لقاء ماتع جاءت الشريعة لتؤكد على هذا..

إن المرء حين يقف عاجزاً عن التغيير فإنه ولا شك يفتر وينفر وينفر!!

وهكذا حتى في أدق أمور الحياة الزوجية وأشدّها حساسية وشفافية يأتي توجيه القرآن ليقى هذه الحياة من التصدع..

بفتح هذا الباب (المهاري) في العلاقة الزوجية - أو قل: في اللقاء الزوجي -!!

إن علاقة الاتصال الزوجي كعملية فطرية بين الرجل وزوجته قضية لم يتركها الوحي هملاً ليرتع فيها من شاء بما شاء..

وإنك - اليوم - ربما تصاب بالغثيان النفسي وأنت تقرأ بعض الكتابات السامجة التي تعرض لهذه العلاقة في إغراق سامج يخالف الذوق والأدب.. وذلك حين خالفوا أدب الوحي في عرض هذه القضايا..

براعة الاتصال..

إنما هي تنبيهات وتذكير لبعض المهارات التي ربما تغيب عن بعض الأزواج إما جهلاً أو عجزاً أو كسلاً... فحتى لا يكون اللقاء رتيباً.. مملاً.. منفراً..

إليكما هذه الملامح في مهارة التغيير وبراعة الاتصال الزوجي:

❀ وليكن بينكما رسول!!

سبق في الأثر: «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول» قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: «القبلة والكلام».

وعند الديلمي «ثلاثة من العجز»، وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدثها ويؤانسها..

وهذا الرسول «القبلة والكلام» قد بينا أثره حين يكون رسولاً دائماً في الحياة الزوجية، وأثره في نماء الحب بين الزوجين وبقائه وتجده.

وأيضاً هذا الرسول «القبلة والكلام» له أثره أيضاً عند اللقاء..

وفي ذلك مهارات يعرفها الإنسان بطبعه وفطرته... فمن ذلك حسن التجميل والتطيب والتزين من كلا الزوجين..

كان ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا يُدْنِي المَكْحَلَةَ فيمشط رأسه ويكتحل ثم يقول: إني أحب أن يرى أهلي مِنِّي مثل ما أحب أن أرى منهم!!

إلى غير ذلك من الأمور التي هي مقدمات للقاء (مشوقات له)!!

المقصود هو التنبيه على أهمية هذا الرسول بين الزوجين ورعايته بينهما.

🌸 حَوْل رحلك!!

﴿أَنْتَى شِئْتُمْ﴾ جاء في اللسان لابن منظور أن كلمة (أَنْتَى) تأتي لمعانٍ ثلاثة:

١- كيف.. ومنه قوله تعالى: ﴿قَالَتْ رَبِّ أَنْتَى يَكُونُ لِي وَلَدٌ وَلَمْ يَمَسِّنِي بَشَرٌ قَالَ كَذَلِكَ...﴾.

٢- أين.. ومنه قوله تعالى: ﴿وَقَالُوا ءَامَنَّا بِهِ وَأَنْتَى لَهُمُ التَّنَاقُشُ مِنْ مَكَانٍ بَعِيدٍ﴾.

٣- متى.. ومن ذلك: سافر أنتى شئت!

وحين نقراً قوله: ﴿فَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنْتَى شِئْتُمْ﴾ في التفسير يقول المفسرون: (أنتى شِئْتُمْ) أي: كيف شِئْتُمْ غير أن ذلك في صهام واحد!

وحين نتأمل براعة التعبير القرآني بالإتيان بكلمة «أَنْتَى» نجد أن كلمة (أَنْتَى) هنا تصلح أن تنزل عليها المعاني الثلاثة:

-كيف (للهيئة)!

-أين (للمكان)!

-متى (للزمان)!

وهو معنى عظيم لطيف بديع في الآية..

كما أن كلمة (أَنْتَى) في الاستخدام تأتي لثلاثة استخدامات:

١-الاستفهام.

٢- الاستبعاد.

٣- التنويع أو التخيير.

و(أنى) هنا في آية البقرة إنما هي في باب التنويع والتخيير..

فتأمل عظمة هذا المنهج وأدبه الذي اختزل هذه المعاني بتفاصيلها في كلمة

واحدة!!

فأيها الزوج المبارك..

🌸 حول رحلك...:

١- الهيئة.

كما قال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «إن شئت مجيبة وغير مجيبة غير أن ذلك في صمام واحد»،

«واتقوا الحيضة والدبر»!!

إنه ليس من هدي القرآن ولا من أدب النبوة الإغراق في تفاصيل كيفية اللقاء والاتصال بين الزوجين بقدر ما هو أدب يفتح الباب للزوجين في أن يستمتع كل واحد منهما بالآخر كيف شاء إلا في حدود معينة.

🌸 حول رحلك...:

٢- المكان: والمكان هنا لا يحتمل إلا المكان المعد للقاء. وليس هو محل اللقاء

الختانين لأن هذا المحل لا يحتمل التغير لورود النهي عن ذلك. لكن يحتمل المحل المعد للقاء (غرفة كانت أو غيرها).

فمن باب التغير وتحويل الرحل غير المكان.. يوماً هنا وليلة هناك. فليس شرطاً أن يكون اللقاء في (غرفة النوم) بل خارج غرفة النوم المعتادة كلياً، بحسب ما يسمح به تصميم البيت وظروفه.

❀ حوّل رحلك في :

٣- الزمان: غير موعّد اللقاء، فليس ضروريّاً أن يكون التلاقي في ساعة متأخرة من الليل، بل قد يكون في الصباح أو بعد العصر.

وقد ذكر ابن القيم **رَحْمَةُ اللَّهِ** في كتابه (روضة المحبين) إلى أن الجماع وقت النهار من أفضل الأوقات لأن النهار محل انتشار الحركات، والليل وقت تبرّد فيه الحواس وتطلب حظّها من السكون قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ﴾.

المقصود أن تحويل الرحل في الهيئة والمكان والزمان مما يبذل النفور ويبعث على الحبور والسرور بين الزوجين.

❀ الحوار الممتع...!

إن الزوج المثالي حقاً هو الذي يحافظ على لذة الإمتاع قبل وأثناء وبعد اللقاء...!!
ولذلك كان من أهم الأمور أهمية في مهارة الاتصال الزوجي بين الزوجين..
أن لا ينقطع الوصال بعد الاتصال.. بل يبقى من خلال الحوار...!!
الحوار الزوجي في مثل هذه الخصوصيات والدقائق الزوجية من أهم ما يبذل النفور بين الزوجين:!

هل سألت زوجتك عما يمتعها؟

عما يثيرها؟

عما تريد أن تفعله من أجلها؟

هل تحاورها بذلك قبل اللقاء؟؟؟!

أثناء اللقاء؟؟؟!

ها سألتها عن بلوغها وطرها؟!

هل أكملت حوارك معها بعد انقضاء الوطر؟

في ما هي أكثر المواقف قد أمتعها اليوم؟

وهل سألتها عن مشاعرها؟

وماذا وكيف و....؟

إن بعض الأزواج يؤدي هذه العملية كعملية (باردة) روتينية في هدوء (تام) وكأنها

هي مهمة حان وقتها وانقضت!!

إن الزوجة تخاف أن تعبر عن رغبتها في وضع معين أو معرفتها بصورة معينة من الممارسة أو الإثارة خوفاً أن تثير شكوك زوجها.. في مصدرها للمعرفة.. أو للممارسة السابقة لمثل هذا الأمر فتفضل أن تسكت وهي لا تحصل على متعتها وقد تظل كذلك طول عمرها.. وربما لا تدرك ما معنى الوصول للذروة أو لو علمت فإنها تحجل أن تطلب من زوجها أن يفعل ما يوصلها لها.. أو أن يصبر عليها حتى تصل لذروتها لأن بعض النساء يتأخرن عن الرجال..

وبسبب هذا الخجل من جانب وعدم وعي الزوج بأهمية هذا الحوار الزوجي في هذه اللحظة من لحظات حياتهم - من جانب آخر - يصبح عند الزوجة نفوراً من زوجها، وربما تطلعت إلى غيره...!!

فإن عفت وكتمت أثر ذلك عليها في أعراض جسمية مثل الصداع أو الآلام المتقلبة في الجسم والتي تحتار ويحتار معها الأطباء في التشخيص، وهي ببساطة لا تستمتع أثناء لقائها مع زوجها الذي تحبه، وربما أثر ذلك عليها نفسياً فصارت عصبية كثيرة السخط والجزع!.

يا أيها الأزواج ما رسوا الحوار الممتع مع زوجاتكم وأفضوا إليهن...

إن هذا الحوار الزوجي الممتع هو أحد أسرار التعبير القرآني في قول الله تعالى: "وقد أفضى بعضكم إلى بعض!!"

إن اللقاء الرتيب (الصامت) ينتهي كما بدأ بصمت...

صمت في المشاعر.. صمت في العواطف.. صمت في كل شيء!!

بل الغريب - والخطير - أن يسرح خيال كل منهما في غير الآخر حال اللقاء!!!

إن تمام اللذة والمتعة الزوجية في هذا اللقاء لا تكون حتى يأخذ كل عضو حظه من اللذة. النظر... السمع.. الفم.....!!

ولله درّ ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ حين وصف ذلك بقوله:

فإن صادف ذلك وجهًا حسنًا وخلقًا دمثًا وعشقًا وافرًا ورغبة تامة واحتسابًا للشواب فذلك اللذة التي لا يعادها شيء ولا سيما إذا وافقت كما لها فإنها لا تكمل حتى يأخذ كل جزء من البدن بقسطه من اللذة، فتلتذّ العين بالنظر إلى المحبوب، والأذن بسماع كلامه والأنف بشم رائحته والفم بتقبيله واليد بلمسه وتعتكف كل جارية على ما تطلبه من لذتها وتقابله من المحبوب فإن فقد من ذلك شيء لم تزل النفس متطلّعة إليه متقاضية له فلا تسكن كل السكون!! [روضة المحبين ص ١٤٣].

❁ لا تنزع حتى تُمتّع!

عند أبي يعلى في مسنده: «إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها فإذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها».

وفي الأثر الصحيح عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «وفي بضع أحدكم صدقة»!.

ومعلوم أن الصدقة شأنها عظيم عند الله، ويعظم أجر الصدقة بقدر ما تقع الصدقة موقعها ومحلها..

ولما كان «يفضع أحدكم صدقة» كانت هذه الصدقة تعظم عند الله كلما وقعت هذه الصدقة موقعاً وافياً تاماً...!!

إن بعض الأزواج يعيش حالة من الأنانية الذاتية.. إذ ما يكاد يُنهي وطره وحاجته حتى قلب لزوجته ظهر المجنّ وهي بعد لما تقضي وتأنس به كما أنس بها.. والله تعالى يقول: ﴿وَكُنْ مِثْلَ الَّذِي عَلَيْكَ بِالْمَعْرُوفِ﴾..

يقول ابن القيم رَحِمَهُ اللهُ عند هذه الآية: وعليه أن يشبعها وطئاً إذا أمكنه ذلك كما عليه أن يشبعها قوتاً... ففي هذا:

❁ كمال اللذة.

❁ وكمال الإحسان إلى الحبيبة.

❁ وحصول الأجر وثواب الصدقة.

❁ وفرح النفس.

❁ وذهاب أفكارها الرديئة عنها.

❁ وخفة الروح وذهاب كثافتها وغَلْظِهَا.

❁ وخفة الجسم.

❁ واعتدال المزاج.

❁ وجلب الصحة ودفع المواد الرديئة.

فيا أيها الزوج تخلّ عن أنانيتك.. ولا تنزع حتى تُمتنع!!

❁ لا تأت أهلك إلا إذا وجدت الرغبة.

لا تزال بعض الدعايات تطالعنا من خلال (دوريات) أو (منتديات) متخصصة وغير متخصصة، ببعض العقاقير (المقوية) للباءة!

والعجيب في الأمر أن مثل هذه العقاقير إنما وُصفت كحالة علاجية - في حال مرض معين -!! لكن تجد أكثر اللاهثين وراءها أولئك الذين يبحثون عن الامتاع الجسدي!!.

حتى يصير الواحد منهم إنما هو آلة تصدير...!!.

فتبرد متعة اللقاء.. وتصير عملية اعتيادية ممجوجة حتى تصل إلى مرحلة تكون فيها هذه العملية لـ (فك الاحتقان) فقط!! وبغض النظر عن الآثار الصحية على الأصحاء الذين يلهثون وراء هذه (المقويات) إلى النظر في الأبعاد النفسية وأثرها على سلوك الزوجين من حيث حصول المودة والرحمة ورغبة كل بالآخر، وعدم النفور منه!! إن الإدمان على الجماع إدماناً بغير حاجة - طبيعية له - له آثاره الصحية والنفسية سواء على الزوج أو الزوجة.

وقد ذكر ابن القيم **رَحِمَهُ اللهُ** أن مداومة الجماع مما يعجل بالضعف والوهن والهرم!! ومن أجل أن يكون اللقاء ممتعاً..

لا تأتِ أهلك إلا حين تشعر بالرغبة الطبيعية. أنت / أو هي!

العجيب.... أن التوجيهات النبوية والنصوص والآثار التي سيقت في تحسين الأداء والتجديد في الاتصال بين الزوجين ؛ جاءت لتخاطب الرجل!

أمّا النصوص التي جاءت فيها مخاطبة الزوجة في هذا الباب إنما جاءت في سياق (الكم) بمعنى أن عليها تلبية طلب الرجل كلّما أرادها.. لكن الرجل عليه أن يجدد ويحسن في الأداء.. ليتم بذلك (الكم والكيف)!!

أخيرًا... إن الإرادة والوعي بأهمية بذل الجهد في التجديد والتغيير ورفض الرتابة عن الحياة الزوجية هما نبع السقاء؛ حتى يستمر الحب... ويظل اللقاء حيًا حارًا ومتجددًا. وتبقى زهور المودة والرحمة.... رية ندية... تعبق بأريج الحب... وتنطق بعبير الوفاء.





كيف تكون الزوجة جذابة؟

هل الجاذبية حسية أم معنوية؟

هل تكون المرأة جذابة بجمال شكلها أم بملابسها أم بعطرها أم بمرونتها أم بابتسامتها أم بأخلاقها أم بتفهمها لزوجها... أم... أم... أم بكل ما ذكرنا جميعاً؟
عزيزتي الزوجة القارئة:

هناك نوعان من الجمال والجاذبية:

الجمال الحسي: وهو الجمال الظاهري الذي يُدرك بالحواس.

الجمال المعنوي: وهو لا يُدرك إلا بالمعاشرة والمخالطة والاحتكاك.

والجاذبية بنوعيهما الحسي والمعنوي لها أهميتها في الحياة الزوجية.

الجاذبية الحسية:

فنعني به كل ما يتعلق بالشكل والتجديد فيه؛ مثل تسريحة الشعر، والعطور، وأنواع الزينة، والمكياج وألوانه، والملابس الجذابة... وغيره، وكل ما يمكن أن يجعل المرأة جميلة الشكل والمنظر، كل ذلك يزيد من جاذبية المرأة ويقربها من زوجها.

وفي الحقيقة لنا مع الملابس وقفة لمدى أهميتها وتأثيرها في النفوس؛ فهي من عوامل الانجذاب الحسي وتنمية الحس الجمالي والذوق الرفيع، ولها وظائف متعددة خلال الحياة اليومية للزوجين؛ إذ إنها تعكس مدى التوافق والانسجام الزوجي المزاجي والتناغم الوجداني بينهما، وتثير كوامن العاطفة.

وفي الواقع يستطيع أي من الزوجين باختياره لشكل ولون وملبس وتناسق ملبسه أن يعبر عن مدى اهتمامه بشريك حياته؛ فإهمال الملبس يعطي للزوج إحساساً بأن زوجته لا تهتم به ولا تحرص على سعادته، والعكس.

كما أن الاهتمام بالملبس يعني أن الزوجة تحافظ على مشاعر زوجها وتهتم بوجوده في حياتها وتحرص على أن يراها جميلة، وقال رسول الله ﷺ: «إن الله جميل يحب الجمال»، وجعل من صفات المرأة الصالحة: «إذا نظر إليها سرته».

وهذا ليس واجباً على الزوجة فقط، بل الزوج مدعو أيضاً إلى التزين لزوجته، ورحم الله ابن عباس حين قال: «والله إني لأحب أن أتزين لزوجتي كما أحب أن تتزين لي».

ولأن الملبس هو أول ما يلتفت الزوج من زوجته قبل تعبيرات وجهها وكلماتها، فهو يُعتبر رسالة غير منطوقة «أي صامتة» تُعبر بوضوح عن حالتها الوجدانية، وقد يكون طلباً رقيقاً تخجل الكلمات من التعبير عنه.

فمثلاً إذا خرج الزوج من البيت بعد مناقشة حادة إثر مشكلة معينة وعاد فوجد زوجته قد ارتدت أفضل ما عندها من الثياب المبهجة، فهي بهذا السلوك الرائع النبيل قد أرسلت له رسالة تهدف إلى طي لحظات الشقاق وتجاوز الخلاف والرغبة في المودة والسكن، أما إذا ظلت على حالتها السابقة فهي بذلك تخفي نية ضمنية على استمرار أجواء النكد والكدر والخلاف.

وتستطيع الزوجة الذكية اختيار الملبس الذي يظهر مواطن جمالها ويخفي أية نواقص أو عيوب، كما تستطيع اختيار الألوان المناسبة للون بشرتها الذي يضيف عليها إشراقاً وبهجة.

والزوجة تعلم بحسها الأنثوي وخبرتها ما يثير زوجها ويرغبه فيها؛ وذلك باختيار الملابس التي تبرز مواطن فتنتها، وهذا له تأثير كبير على المزاج النفسي للزوج، وفي تحقيق الانجذاب بين الشريكين.

أما الجاذبية المعنوية: فسنبداها بـ:

١- الخلق الحسن؛

سُئِلَتْ إحدى الزوجات: كيف تتعاملين مع الخلافات الزوجية؟

فقالت: «ليس هناك شيء مستحيل في حياتي، فهذه الخلافات مهما كان حجمها يمكن تجاوزها بالكلمة الحلوة، وأنا أعتبر أن الكلمة الحلوة نوع من السحر الحلال، وأحاول امتصاص الغضب وعدم التأثير النفسي على حساب علاقتي بزوجي، وعدم مناقشته أثناء الغضب، بل إنني أسعى دائماً للتأكيد على أن رضا زوجي هو أهم شيء في حياتي، وكل رجل له مفتاح لشخصيته، وعلى كل زوجة أن تعرف هذا المفتاح، فأحياناً يسعد الرجل إذا كانت زوجته على وئام مع أهله، وأحياناً أخرى إذا حققت الزوجة بعض الأشياء التي يحبها كأن تزينت له أو أعدت له طبقاً مفضلاً أو استقبلته بشكل معين، وعلى أية حال فالصبر هو أهم شيء في الحياة الزوجية؛ لأن الحياة بصفة عامة عبارة عن مشقة وتعب، فما بالنا بالحياة الزوجية ومسئولياتها...».

نفهم من هذا الكلام أن الكلمة لها مفعول السحر، وقد أكد الإسلام على أهمية الخلق الحسن، فقال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «ما من شيء أثقل في ميزان المؤمن يوم القيامة من خلق حسن، وإن الله ليبغض الفاحش البذيء»، ويقول **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «الكلمة الطيبة صدقة»، فالأخلاق أساس بناء العلاقات بين الناس، فكيف بالحال بين الأزواج.

اختاري عزيزتي الزوجة أحسن الكلمات للزوج، يقول الله تعالى: ﴿ وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَنِ عَدُوًّا مُبِينًا ﴾ [الإسراء: ٥٣]،
فرب كلمة طائشة تفسد صفاء العلاقة بين الزوجين، ونحن نقول هذا للزوجة وللزوج
أيضًا، فالأمر في الآية على وجه العموم ﴿ لِعِبَادِي ﴾ من الرجال والنساء.

٢. ابتهمي وكوني صاحبة دعاية:

الابتهامة وروح الدعاية والمرح من السحر الحلال الذي على المرأة والرجل أيضًا
تعلمه، ونعني بذلك الابتهامة الحقيقية التي تأتي من أعماق النفس التي تقول لك عن
صاحبها: «إني أحبك، إنك تمنحني السعادة، إني سعيد برؤيتك».

فالابتهامة الصادقة تأسر القلوب وتسحر النفوس، ولها رونق وجمال وتعابير،
وتضفي على وجه صاحبها ما لا يضيفه العبوس، فالابتهامة تعتبر بمثابة الكنز الذي لا
يكلفك درهمًا ولا دينارًا، فهي مفتاح كل خير ومغلاق كل شر، ولها أثر عجيب في نفوس
الآخرين؛ ولهذا قال **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «تبسمك في وجه أخيك صدقة»، وقال أيضًا: «لا تحقرن
من المعروف شيئًا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق».

ويقول المثل الصيني: «إن الذي لا يحسن الابتهامة لا ينبغي أن يفتح متجرًا».

ومن الحقائق المهمة أن الابتهامة الصادقة تعبر عن شخصية سوية، بينما التجهم
هو تعبير عن شخصية مريضة، وفي كتاب دراسات في علم النفس الإسلامي، للدكتور
محمود البستاني قال: «عندما يبتسم الإنسان تشترك في وجهه ثلاث عشرة عضلة، ولكن
في حالة عبوسه تقوم بالعمل سبع وأربعون عضلة»، ويذهب العلماء إلى أن الشخص
المبتسم يتمتع أيضًا بنبض سليم ومتزن، وأن الابتهامة تساعد على تخفيف ضغط الدم
وتعتبر وقاية من أمراض العصر.

وهنا نقول: إنه لا ينبغي أبداً أن نستسلم للظروف ونكتئب كما قال الشيخ عبد الحميد البلالي في كتابه الصغير (ابتسم): «لا بد أن تكون لنا إرادة قوية نتعالى بها على الهم والمصيبة، ولتذكر أننا لن نغير شيئاً مما قدره الله علينا بغضبنا وهما وعبوسنا، وإننا سنخسر الكثير من صحتنا عندما نغضب، ونخسر الآخرين عندما نعبس، وقد نخسر الدين عندما يتجاوز الهم والغضب إلى الاحتجاج على قدر الله تعالى، ولنستيقن دائماً بالقاعدة التي أخبرنا بها رسولنا **صلى الله عليه وسلم**: «إنما العلم بالتعلم وإنما الحلم بالتحلم».

فإذا لم تكن البشاشة من طبعنا فلتتعلم كيف نبتسم، ولنحاول أن يكون ذلك من طبيعتنا بعد أن نتذكر ثمار الابتسامة، وبعدها حقاً سنكون قد أتقنا مهارة السحر الحلال التي هي من أسرار الجاذبية الشخصية.

وتذكر معي عزيزي القارئ:

يقول الإمام ابن عيينة: «البشاشة مصيدة المودة، والبر شيء هين: وجه طليق وكلام لين».

٣- التظاهر والمرونة:

تقول إحدى الزوجات: «كل شيء في حياتي يخضع للتفاهم والاتفاق».

فمحاولة فهم كل طرف للشريك الآخر تضيي على الشريك جاذبية معنوية عالية.

وكذلك المرونة مهمة جداً في التعامل مع المواقف والأحداث، يقول د. إبراهيم الفقي: «المرونة قوة»، والمرونة أيضاً تضيي على الشخصية نوعاً من الجاذبية.

إن الزوجين الناجحين يتعاملان مع بعضهما بما يتناسب مع الفترة الزمنية التي يعيشانها والظروف الحياتية التي يمران بها، وهذا يتطلب بلا شك مرونة كبيرة وفهمًا واسعًا للأمور.

ولقد درستُ فيما يتعلق بمهارات الاتصال ما يسمى بالمهارات الحياتية، ومن هذه المهارات: التفكير الإبداعي والتخيل الابتكاري، فمثلاً في حال الخلافات الزوجية إذا جاء الزوج إلى المنزل في وقت الخلافات فعلى الزوجة أن تفكر ماذا ستفعل وما ستشغل به وماذا تقول إذا بدأ الزوج في الكلام وغير ذلك، وكل هذا يتطلب مرونة وتفكير متجدد حسب الموقف.





احرصي على حسن استقبال زوجك

٣٠٠ ثانية يمكنها أن تؤدي مفعول السحر في حياتك الزوجية، وأن تضفي عليها السعادة والسرور.. إنها الدقائق الخمسة التي يصل فيها زوجك إلى البيت وتستقبلينه فيها، وبرغم أنها لحظات قصيرة في عمر الزمان إلا أن تأثيرها يمتد ليس فقط طوال اليوم بل وطوال العمر؛ لأن طريقتك في استقبال شريك حياتك ستصبح أمراً اعتيادياً تمارسينه على امتداد حياتكما سوياً.

خلال هذه الثواني الـ ٣٠٠ يمكنك عمل المعجزات لأن الحصيلة هي لصالح الأسرة في صورة سعادة وهدوء واستقرار عائلي.. والعكس طبعاً صحيح، فإن تصرفاتك مع زوجك في هذه الدقائق الخمسة يمكن أن يطيح بالهناء العائلي. وأنت بالطبع لا تعلمين حالة زوجك وهو يفتح باب المنزل، هل هو هادئ البال أم أنه قد تشاجر مع زملائه أو رؤسائه، وهل كان طريق عودته إلى الدار سهلاً أم قابلته صعاب ومتاعب؟ لكن المهم أنه الآن يضع مفتاحه في مزلاج الباب، وهنا عليك باتباع هذه النصائح التي تسبب الهناء الأسري.

- لا بد أن تكوني في انتظاره حين يفتح الباب.. ومع مضي الأيام سيعتاد على ضرورة وجودك في مواجهته عندما يفتح الباب، بحيث يستشعر وجود خلل ما إذا لم يجده أمامه عند المدخل. وقد يحدث أحياناً أن تتناولوا الغذاء عند والدتك أو أختك أو أن تخرجي مع الصديقات لشراء أشياء معينة، وفي هذه الحالة يجب إبلاغ زوجك مسبقاً أنه لن يجده في انتظاره عند عودته حتى لا تسببي له قلقاً شديداً.

- يجب أن يكون البيت عند وصول زوجك مرتباً ونظيفاً، فإذا تعذر ذلك للبيت كله فعلى الأقل يجب أن يكون هذا حال مدخل البيت وغرفة الزوج.. واعلمي أنه إذا كان عصبياً فتجنبي عدم وجود أشياء في مكانها مثل الجرائد والمجلات التي اعتاد قراءتها أو أن يكون «الششب» الخاص به في مكان غير الذي اعتاد وجوده فيه حتى لا ينفجر غاضباً فيفجر عما كان يعانيه قبل هذه الدقائق الخمس التي دخل فيها البيت.

المفروض أنك تعرفين جيداً ما الذي يحبه كجو يحيط بالبيت، فقد يكون محباً لسماع القرآن تتردد في جنباته، أو بالعكس يفضل الهدوء التام، أو يحبذ رائحة البخور، وغير ذلك. ومطلوب منك أن تخلقي هذا الجو لكي يستقبله في الـ ٣٠ ثانية الأولى لوجوده في المنزل؛ لأن ذلك سيحيطه بالجو الذي يحبه، ومن ثم ينسى أية مضايقات خارجية، ويتيهأ نفسياً لحياة عائلية هادئة ومستقرة.

وهنا يجب أن تنتهي إلى أن غالبية الأزواج -فيما عدا قلة ضئيلة- التي لا يحبون أن يدخلوا البيت فيجدوه معبأً بروائح الطبخ من شوي وقلي وتحمير وتقليه وتسبك. وللقضاء على أية روائح داخل المطبخ والبيت.. قومي بحرق قطعة من قشر البرتقال أو نصف ملعقة من السكر فوق النار أو الفحم.

- ثم نأتي إليك أنت شخصياً. فيجب أن تكوني في استقباله بنفسك. وأن يكتسي وجهك بالبشاشة.. ولا ضير من كلمات ترحيب وتأهيل سريعة. فإذا كنت بعيدة عن الباب أو المدخل عند وصوله، فاستقبله من الداخل أينما كنت بعبارات الترحيب بصوت عالٍ تتزايد نبرته مع اقترابك إلى حيث دخل.

-ولسنا في حاجة أن نقول لك أن «التكشيرة» وتقضيـب الحـاجـين والـجـين أمور ممنوعة تماماً في الدقائق الخمس الأولى. فإذا لم تكن حالتك تسمح بغير التكشيرة فالأفضل أن تتواري عن وجهه وألا تستقبله وإلا كانت الـ٣٠ ثانية لوجوده في البيت نقمة.

وأما ما ترتديه في استقباله فأنت لست مطالبة بأن تكوني في ملابس الخروج ولكن ليس ممكناً أيضاً أن تستقلينه بملابس التنظيف ومنديل الرأس أو مريـلة المطبخ فوق صدرك. المهم أن تكوني في ملابس متناسقة الألوان أنيقة ببساطة واحذري قميص النوم ولا تنسي طبعاً أن يكون شعرك مرتباً بالشكل الذي يحبه

- اعملي على تشغيل حاسة الاستشعار فور وصوله للمنزل وحددي بسرعة حالته النفسية لتعلمي إن كان سعيداً أو متضايقاً أو متعباً وحسبما تكون النتيجة تعاملي معه وفقاً لحالته، فالسرور والمرح سيتفق مع حالته السعيدة ولكن ذلك قد ينقلب وبالأ إذا كانت حالته النفسية سيئة؛ لأنه سترجم ذلك بأنه تجاهل منك لمشاعره وعدم اهتمام به. إذا كان موعد عودة زوجك معروفاً فاحرصي على أن يكون إعداد الغذاء قد انتهى أو قارب الانتهاء فإذا دخل زوجك البيت وشعر أن هناك عملاً دائماً في المطبخ من تقشير وتخطيط وتحمير فستكون دقائق الخمسة الأولى بداية «العكنة».

- لا يجب أن تستقبلي أي تليفونات من أقاربك أو صديقاتك في موعد حضوره أو عند تناوله للغداء أو العشاء؛ لأن من المعروف عند أغلب النساء هو الثثرة في أمور تافهة وبسيطة ولا تحتاج إلى مجهود للاتصال ويكفي فقط عدم الرد أو إغلاق الهاتف تماماً في ذلك الوقت.

-مشاكل الأولاد يجب أن يُحتفظ بها وتعرض بعد مرور بعض الوقت لتدارسها بهدوء وإعطائه فرصة لالتقاط الأنفاس والهدوء.

- إذا كان زوجك يتناول دواءً معيناً قبل الغذاء فاستعدي به على السفرة فإن ذلك سوف يشعره باهتمامك.

- إياك وأن تستقبله بالأخبار السيئة أو بأي شكوى فهذه الأمور باقية والدنيا لن تنتهي في الثواني الـ ٣٠٠ الأولى لدخوله البيت ولذا احتفظي بذلك للوقت المناسب.

هذه باختصار هي أفضل الطرق والأساليب التي تستقبلين بها زوجك في أول ٣٠٠ ثانية يدخل فيها البيت لتكون دليلك لتحقيق السعادة. أما إذا كنت سيدة «نكدية» فعليك بعمل العكس والنتيجة سوف تكون نهاية للهناء الأسري.





كيف يبقى العش الزوجي ذهبياً؟

هل يُصدّق الفتى أحلامه التي ينسجها حول الفتاة التي سيقترن بها أو التي خطبها وما زال لم يدخل معها العش الذهبي؟

أو يعتمد هذا الفتى على الأوصاف التي يطلقها بعض المتزوجين على تجربة خاضوها لسنين طويلة؟

وهل تسعد الفتاة بدورها بالأمر الذي سيأتيها على جواد ناصع البياض ذي جناحين ويطير بها إلى قصره؟

أم أنها تقبل الأمر الواقع الذي تصفه لها صديقاتها المتزوجات عن تجربة زواجهن واقتراهن بأزواج تشغلهم أمور الحياة أكثر مما يشغلهم شئون الحب والغزل والرومانسية.

هل عش الزواج ذهبياً كما يقولون؟ فماذا لو تحول إلى فضة أو إلى برونز أو إلى نحاس أو يصبح في النهاية معدناً ثقيلاً على النفس؟

لنرى ما الذي يجعل العش ذهبياً ويبقيه ذهبياً؟!

يقول بعض الظرفاء:

إن العش الزوجي هو الذي يدخل فيه شخصان بمزاجين مختلفين ومن بيتين متفاوتتين ويمعلان في ذاتهما فكراً وفهماً يختلف عن الآخر ولا يكون عشهما ذهبياً حتى يُملأ من الحس الذهبي بوجود الآخر والاحترام الذهبي لكل منهما تجاه الآخر.

وفي العش الذهبي يرسل الزوجان إلى بعضهما البعض وعلى الدوام رسائل التقدير والحب والمودة والرحمة وهناك من يتولى الإرسال واستقبال الرسائل.

♥ العيون ترسل وتستقبل نظرات الودّ.

♥ اللسان يُرسل الكلام الجميل فيما تستقبله الأذن.

♥ العقل يكتب الرسائل والقلب يعطّرها بالحب والتوادد وحينما تأتي الرسائل من الطرف الآخر فالعقل يفكّك رموزها والقلب يقطف منها هدايا الحب والشوق المعلقة بها.

وفقد العش الزوجي ذهبته عندما يفكر كل من الزوجين بنفسه وبسعادته دون الآخر. ويتوقع أن يأخذ من الآخر أكبر قدر من التنازلات.

عندئذ لا يتبادل الشريكان رسائل الحب والتقدير بل رسائل الأنانية والانكباب على الذات واستغلال الآخر وبالطبع لن تستقبل هذه الرسائل بودّ واحترام ولأنها لا تحمل أية معان جميلة للآخر.

ولا يخفى أن أكثر الأزواج يحملون في قلوبهم معان للحب والعاطفة الجميلة والإحساس بالسعادة لكنهم لا يعرفون آليات الحصول أو الحفاظ عليها.

فإن أراد هؤلاء الأزواج أن يبقوا على عشهم ذهبياً فهناك معادلة بسيطة للغاية..

لا تفكّري في أن تأخذي من شريكك السعادة::: فلن يعطيها ولا تفيدكِ إذا استطاع أن يعطيها.

بل فكّري في أن تمنحيها للآخر فتجديها عندك ويجدها الآخر عنده حينما يمنحها لك.





مختصر الكلام للعيش مع حماتك بوئام

الزوجة والحماة.. طرفا علاقة تحكمها في الأغلب قواعد الشد والجذب، وتتحكم فيها معطيات الصراع والسيطرة أكثر من أسس التعايش والتعاون، وفي أغلب الحالات يكون عقل الزوج وقلبه جوهر الصراع ومحله، وفي محاولة لإعادة ضبط العلاقة ووزن المعادلة بين الأطراف الثلاثة تأتي السطور التالية لتحمل نصائح ذهبية للزوجة، وتوضيحا لدور الزوج من أجل تطبيع كامل وحقيقي للعلاقات بين الزوجة والحماة.

الاستحواذ على القلب؛

لما كانت الزوجة هي الكائن الجديد على قلبين، هما قلب حماتها وقلب زوجها، فعليها أن تعمل جاهدة على الاستحواذ على قلبيهما معا؛ لأنه دائما ما يمر الطريق لقلب الرجل بأمة.. وبالتالي يجب على كل زوجة:

التقرب لحماتها بالاتصال بها والسؤال الدائم عنها، وزيارتها مع أهلها، وذلك منذ فترة الخطوبة حتى يكون الود هو الجو المسيطر على الجميع.

أن تبحث دائما عن الشيء الذي تحبه حماتها وتسرع في عمله لها أو إحضاره إليها لتمتلك قلبها من البداية.

تأخذ كل كلمة من حماتها ولو كانت نقداً على أنها نصيحة من أم لابنتها، بل تعتمد أن تقول لها: شكراً لك على الاهتمام بي ونصيحتي حتى أكون أفضل إنسانة دائماً.

أن تقتنص المناسبات الخاصة بحماتها، وتسرع إليها للاحتفال معها وتقديم الهدايا التي تناسب مع كل مناسبة.

تعلم الزوجة الأكالات التي تحبها حماها وتسرع في تحضيرها لها وتقديمها إليها بين الحين والآخر.

استخدام كل الألفاظ الطيبة التي يرق لها القلب عند التحدث إليها، حتى إن أساءت لها، على أن تحتسب ذلك عند الله، ومن أجل زوجها.

أن تدعوها لقضاء أيام معها ومع زوجها في منزل الزوجية، مع إكرام نزلها في تلك الأيام.

وإن كانت الزوجة تسكن مع حماها في نفس المنزل فلتسرع دائماً بتلبية طلباتها، وتظهر نشاطها والاهتمام بها وبالمنزل وزوجها حتى لا تدع لها فرصة لانتقادها.

تبادر بأخذ رأيها في الأمور البسيطة التي لا تتعلق بالتفاصيل الخاصة بينها وبين زوجها، حتى تسعد وتحس بالاهتمام، فتغض النظر عن الأمور الأخرى الدقيقة.

تأخذ رأيها في تربية أولادها على أنها تريد أن تستفيد من خبرتها وتجارب حياتها، حتى لو اختلفت الآراء فلا تبين لها هذا، بل تنصت إليها باهتمام.

تعلم أولادها جيداً كيفية معاملة جدتهم معاملة جيدة، وتأخذهم لها دائماً لزيارتها وهم يحملون إليها الهدايا حتى تحس دائماً أنهم معها.

ألا تترك زوجها دائماً يزور أمه بمفرده، بل تذهب معه لإظهار حبها وتقديرها له ولحماها.

ألا تعصب لرأيها فيما يخص سير الحياة الزوجية أمام حماها، حتى لا تشعر أنها هي المسيطرة على ابنها، وهذا من دواعي غضب الحماة، ولتكن مناقشة تلك الآراء بينها وبين زوجها فقط.

تشعرها دائماً أن مال زوجها هو مالها، وذلك بتلبية رغباتها وما تحتاجه بحب من الزوجة وحرص على التأكيد على ذلك.

أن تدفع زوجها دائماً إلى تلبية رغبات أمه، وخصوصاً فيما يتعلق بالأعمال التي كانت تعتمد عليه قبل الزواج، حتى لا تشعر أن شخصاً آخر خطفه منها، وأنها فقدت ابنها بزواجه.

وللزوجة دور:

- وإن كان للزوجة الدور الأكبر في تحديد شكل العلاقة مع حماتها، فيجب على الزوج أن يلعب دوراً آخر للمساعدة في تيسير مهمة الزوجة، وعليه أن يتبع الآتي:
- في مرحلة ما قبل الزفاف لا تسمح لنفسك بأن تهمل أي شيء خاص بأمك أو تقسو عليها، حتى لا تشعر أنك غيرت وأن خطيبتك بدأت في التأثير على علاقتك بها.
- خذ آراءها دائماً وتكلم معها كثيراً وتشاور معها في أمورك، حتى لو لم تتفق معها.
- عند إتمام الزواج عليك أن تكثر من زيارتها والاتصال بها والسؤال عن أحوالها دائماً.
- خصص لها بعضاً من وقتك يومياً، وكن عوناً لها في كل أمورها.
- خصص وقتاً آخر لزيارتها مع زوجتك وأولادك، حتى إن كان أسبوعياً.
- اشتر لها ما تريد وصاحبها إذا أرادت الخروج ولا تبخل عليها بهال ولا بجهد.
- ضم زوجتك دائماً واشملها بالعطف والحنان؛ لأن هذا هو الذي سيدفعها دائماً إلى فعل أي شيء لأمك، بل يدفعها أيضاً إلى أن تصبر على أي أذى أو خلاف بينهما.
- لا تنس أن تكون باراً بأهل زوجتك؛ لأن ذلك سينعكس عليها أيضاً في معاملتها لأمك.

وفي النهاية على الزوجين أن يدركا أن المسألة لا تحتاج إلا لحكمة شديدة في التعامل مع الحماة حتى تقتنع الأم أن أولادها لم ينقصوا واحدا، لكنهم ازدادوا عروسا شابة جميلة.

«قصة حقيقية»:

تقول إحداهن: تربطني صداقة حميمة بجارتي التي تكبرني بأعوام وأعوام، أكاد معها أبدو كابنة وأمها، وهي وإن كانت قد تخطت سن الكهولة والنضج وولجت سن الشيخوخة والحكمة، فإني لم أشعر يوماً إلا بروح الشباب تدثر أعطافها، فالابتسامة مشرقة دائماً على وجهها، والكلمة الطيبة تسبق إلى فمها، والعدوبة تقطر من لسانها، والنظرة المحبة للحياة تنبثق من عينيها، مما دفعني يوماً إلى سؤالها عن سر هذه الروح المثوبة المتفائلة المحبة للبشر، فانفجرت شفتاها عن ابتسامة ودودة حملت نقاء قلبها كأشراقه طفل على وجه شيخ؛ أتبعته بسؤال لطيف: هل تعدينني ألا نفشي سري لأحد إذا أطلعتك عليه؟

وعدها بذلك، فانسابت تحكي لي قصتها بوجدانها ولسانها معاً، قائلة:

منذ أكثر من خمسين عاماً كنت في نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة كما تسمونها الآن؛ إذ لم تكن هذه التسمية معهودة في زمننا؛ لأن الطابع العام للناس كان هو الرضا وعدم التذمر، وخصوصاً أمام الأكبر سناً؛ كنت ذات مرة ألعب في غرفتي مع ابنة الجيران بالعرائس التي كانت تحاط في تلك الأيام من القماش وتحشى بالقطن، فنادتني أمي قائلة لي إن والدي يريد الحديث معي؛ وكان رَحِمَهُ اللهُ وقوراً وليس من عادته أن يتحدث إلينا بأمر إلا فيما ندر، بل طلباته وأوامره تُنقل إلينا عادة بواسطة الوالدة التي كانت تهابه كما نهابه نحن تقريباً، فاستأذنت صديقتي وهرعت إلى أبي في غرفته، فإذا

سياء الجدد تلوح على محيّا أكثر من ذي قبل، وإذا به يطلب مني أن أضع عليّ ملابس مناسبة لأدخل على ضيوفه الرجال، وهم الشيخ الذي سوف يعقد قراني على الرجل الذي سيكون زوجي، وشاهدان هما خالي وأخي الكبير، ولم يكن ثمة مجال للاستفسار أو الاعتراض أو التساؤل، فأذعنت لأمر والدي وخرجت فوجدت أمي تنتظري بلهفة، ثم أخذت بيدي واختارت لي ثوباً جميلاً من دولاب ملابسها بدا فضفاضاً عليّ وغطت شعري بخمار سابغ، وقالت لي: إذا سألك الشيخ هل تتزوجين ذلك الرجل؟ فكوني خجولة واصمتي ولا تحيبي.

كنت مشدودة بكل جوارحي لقصة جارتني فلم يسع مخيلتي أن ترسم صورة كاملة للطفلة التي ستغدو امرأة بين عشية وضحاها، وتابعت قائلة: كان السمع والطاعة هو السائد في ذلك الوقت، ففعلت كما أمرتني أمي، وكنت في داخلي - وإن لم يخبرني أحد - أعلم أن صمتي يعني رضاي بهذا الرجل الذي لم أره من قبل، وبالطبع عندما دخلت مجلس الرجال لم أستطع رفع عيني عن موطئ قدمي، وإن كنت قد لمحت طرف عباءة الشيخ وأفلتت لمحة أخرى مني فرأيت حذاء مختلفاً عن أحذية أسرتنا، فعلمت أن منتعله هو من سيكون زوجي؛ وبما أنه كان قريباً لنا ولو من بعيد، فإن عقد قراني تم دون أن يزيد مهري على دراهم معدودة كما أعلمتني أمي فيما بعد؛ لأن الحياة كانت بسيطة وقتها والناس يأمنون بعضهم بعضاً اعتماداً على أعراف اجتماعية خيرة تداولوها كباراً عن كابر.

كانت التقاليد تفضي بالمتزوجة حديثاً لتعيش في كنف أسرة زوجها، فمن الميعب أن يسكن الرجل في غير منزل أهله وإلا اعتبروه عاقاً لهم، وهكذا كان مصيري، ووجدت نفسي خادمة مطيعة لأهل زوجي، ولم يكن يخفف عني هذا العبء المضني سوى حبه لي وإن كان لا يظهره أمامهم كي لا يطلقوا عليه من الألقاب الشائنة ما يعيب رجولته ويقلل

مكانته، ولم يكن هذا ليضيرني، فثقافة المجتمع - كما قدمت لك - هي السمع والطاعة للأكبر سنًا، سواء كانوا هم الوالدين أو والدي الزوج أو غيرهم، لكن ما كان يؤرقني هو والدته زوجي التي كانت لا تكف عن انتقادي، فمهما فعلت فلا يعجبها العجب ولا الصيام في رجب كما يقول المثل، وربما كانت على حق وقتها؛ لأنني فعلاً كنت لا أتقن الكثير من الأعمال المنزلية، وإن كنت سابقاً أهوى تحضير أطباق الطعام مع والدي، لكنني مع حماتي ولكثرة انتقاداتها لي كنت أهرب من مساعدتها وأجأ إلى غرفتي، فتزيد من تأنيبها لي فأنا في نظرها كسولة لا أحسن إلا اللعب والضحك والنوم، وكم حاولت وحاولت أن أغير نظرتها لي بالتفاني في خدمتها ومساعدتها، لكن نظرتها السوداوية لي لم تتغير، وأسلوبها المنتقدي لم يخف، ولسانها الحاد لم يكل، فأصبحت أشكو لزوجي تصرفاتها دون أن يستطيع فعل شيء سوى تذكيري بأنها أمه وأن من واجبي أن أحتملها وأسعى إلى رضاها؛ فلم يكن مني إلا أن حاولت الخروج على سيطرتها، مرة بالكلام ومرة بفعل عكس ما تأمر به، حتى زادت الفجوة بيني وبينها؛ ولم يكن ثمة مجال لإصلاح أو شكوى لأهلي، فأمي لا تنقل لأبي ما أنقله لها عن حالتي، بل تحدثني في كل مرة عن فضائل الصبر حتى كرهت تلك الكلمة «الصبر» وتحولت حياتي إلى ما يشبه الجحيم، فماذا فعلت حتى أتخلص من هذا الكابوس؟.

خطة للتخلص من الحماة:

اغتنمت فرصة وجودي مع والدي في السوق في إحدى المرات القليلة التي كنت أخرج فيها؛ فغبت عن عينيها برهة ودلفت إلى دكان العطار الذي يعرفني منذ كنت طفلة، وأخبرته بمشكلتي مع حماتي، وطلبت منه أن يساعدني بإعطائي سمًا لأضعه في طعامها، ففكر العطار قليلاً، ثم قال لي: هل تعدينني أن يبقى الأمر سرًا بيننا، وأن تنفذي ما أطلبه منك تمامًا؟ فأجبتة بالإيجاب، فدخل إلى غرفة خلفية في دكانه، وعاد وبيده

لغة فتحها أمامي فرأيت فيها شيئاً أشبه بالبهار الأبيض، ثم قال: هذا طلبك؛ عليك أن تضعي مقداراً قليلاً من هذه المادة كل يوم في طبقها الخاص، بحيث يتغلغل السم في جسد حماك تدريجياً وليس بشكل فجائي، وذلك كي لا تموت بسرعة فيشتبهون بك، فتقومين بالاعتراف عليّ فأخسر سمعتي بين الناس وأتحول إلى مجرم، وأنا إنما أريد مساعدتك؛ ولذا فمن واجبك كي لا يشك بك أحد أن تعاملها أحسن معاملة هذه الفترة وكأنها والدتك الحقيقية، بل كأنها ملكة إن استطعت.

شكرت العطار من قلبي، وعدت إلى منزلي وقد عازمت على تنفيذ ما طلبه مني حرفياً كي تموت دون أن يشعر أحد بأني سبب موتها، وهكذا زين لي شيطاني أن أتخلص من تلك المرأة التي أحالت حياتي إلى نكد وهمّ وحزن، فإما طلاق من زوجي الذي يحبني، وإما هلاكي ومرضني بسبب قسوة معاملتها، وهكذا مضى اليوم وراء اليوم وأتى الشهر وراء الشهر، وأنا أتقرب منها وأتلف إليها ولا أدع أحداً يخدمها سوى حرصاً مني على أن أضع لها في طبقها شيئاً من تلك المادة السامة حتى يحين أجلها الذي لم أكن أتخيل إلا أنه حاصل اليوم أو غداً.

مضت شهور ستة.. وحماي لم تمت، لكن لطيب معاملتي لها تلك الفترة وإغراقي إياها بالشكر على ما صنعت وما لم تصنع، وطاعتي لها على ما اقتنعت به من كلامها وما لم أقنع، انقلب حالها معي وتغيرت معاملتها لي فأصبحت أحب إليها من ابنتها التي ولدتها، وصارت لا تخرج إلى مكان إلا وتصطحبني معها، وحيثما وجدت أحداً من معارفها قدمتها لهم على أنني أفضل امرأة تحلم بها أم كزوجة لابنها، ورويداً رويداً تحوّل كرهها في قلبي إلى حب، فصرت أقدم لها ذلك الطبق دون أن أضيف إليه السم، ولكنني خشيت أن تسبب الكمية التي تناولتها سابقاً أي تأثير قادم أو أذى مقبل على صحتها وجسمها.

فذهبت إلى ذلك العطار أسأله المعونة على استخراج ذلك السم من جسدها، وأخبرته أنها تغيرت وأصبحت معاملتها لي كمعاملة الأم لابنتها، فجاءني جواب العطار وكأنه ماء بارد سُكب على جسدي:

لا تقلقي يا ابنتي، فتلك المادة التي أعطيتك إياها ليست سوى مادة مقويّة لجسدها؛ ليتمكن من مقاومة الشيخوخة. السم الحقيقي كان في نظرتك إليها فأنت لم تتقبلها كأم، فأصبحت بالنسبة لك عدوة، أما عندما عاملتها بالحب واللطف فقد عاملتك بالمثل، وهكذا انسحب السم كله من عقلك وقلبك، فبالحب وحده تزول كل سموم الحياة.

ختمت جاراتي العزيزة قصتها قائلة: عاملي الناس بالطريقة التي تريد أن يعاملوك بها مستقبلاً، فكل من يحبّ الناس سيكون محبوباً لهم، وربما كان لله حكمة أن يغيّر الأشخاص الآخرين من خلالنا نحن.





لهذه الأسباب نحن سعداء

كان لنا تحقيق استقرارنا من خلاله وجهات نظر عدد من الأزواج والزوجات عن السعادة الزوجية

ما مظاهر تلك السعادة؟ كيف تتحقق؟ ما العوامل الرئيسية فيها؟ وكيف نحافظ عليها؟ فماذا قالوا عن أسباب سعادتهم؟..

الاحترام والكلمة الطيبة؟

متزوج منذ سنتين ولديه بنت واحدة يقول:

أشعر بقيمة سعادتي عندما أوفر لأسرتي كل احتياجاتها، الأمر الذي يجعلني حريصاً على مبادرة زوجتي بالكلمة الطيبة لإسعادها؛ لأن الكلمة الطيبة من أهم احتياجات الزوجة.

وأحافظ على الجو المرح في البيت كمبادلة زوجتي الطرفة والنكات، وتبادلني زوجتي الشعور نفسه وتقوم تجاهي بالتصرفات نفسها لإسعادي، ولا تنسى أن تقوم بترتيب المنزل وجعله بالصورة التي تعجبني وترتاح لها نفسي.

كما أنها تفاجئني بالهدايا بين حين وآخر، وتقوم بالإشراف على ملابسي وأناقتي، وتهتم بمظهري كثيراً قبل أن أخرج من المنزل، وبالقدر نفسه من الاهتمام بمظهري تهتم بإعداد الطعام وتهيي السفرة وتزينها بأنواع المقبلات ليكون الطعام طيباً شهياً.

الكلام الطيب والمظهر الحسن والابتسامة الدائمة تنعكس على الزوجة لأن الزوج سيقابلها بمثلها.

إن سر سعادتي يكمن في العطاء والاحترام المتبادل وتفهم كل طرف للطرف الآخر، وللصراحة المتبادلة دور كبير في ذلك، وأنا لا أجد حرجاً أبداً في مشاركة الزوجة أحياناً الأعمال المنزلية، فأنا أساعدها فيها وأساعدها في إرضاع الطفلة وحملها عندما تبكي، وأساعدها في تنظيف الأواني ونشترك معاً في مناقشة مشاكلنا وإيجاد الحلول المناسبة لها في وقتها الصحيح وليس بعد مرور الوقت حتى لا تتفاقم المشاكل وتكبر.

التفاهم والثقافة؟

متزوج منذ تسع سنين ولديه ولدان وبنت واحدة يقول:

أنا سعيد بزواجي ويعود ذلك لوجود التفاهم المتبادل بيننا، وحرص زوجتي على عدم إثارة المشاكل وتعكير صفو حياتنا الزوجية، وقيامها بتوفير أسباب راحتي.

الزوجة الذكية تقدر الوقت المناسب لتطلب من زوجها طلباً فلكل مقام حديث.

وبالمقابل أحترم ذلك من ناحية زوجتي، ولا أتعمد إثارة المشاكل، إضافة إلى حرصي على أن نخرج للنزهة معاً في نهاية الأسبوع من أجل تجديد الجو وتهيئة الأنفس لاستقبال الأسبوع القادم من العمل والمشقة، وكنت قبل الزواج من رواد الديوانيات لكنني والحمد لله التزمت بعد الزواج بالبقاء في بيتي وأجد متعة بالجلوس مع زوجتي وأولادي. وزوجتي لا تطلب إلا المعقول وفي حدود المستطاع، فهي لا تغالي بطلباتها وتقدر وضعنا المادي، ولا تطلب في أي وقت من الشهر بل هي تحدد آخر الشهر لشراء الحاجات، وهذا ما يقرها مني ويزيد ثقتي بها.

الثقافة والشهادة العلمية لهما دور كبير في السعادة الزوجية:

كما أن لثقافة المرأة دوراً فعالاً في السعادة الزوجية، الأمر الذي يتيح الفرصة للزوجين لقضاء الوقت في النقاش في أمور ثقافية عديدة وتبادل الآراء وتجاذب أطراف الحديث.

الابتناسمة أولها؟

متزوجة منذ سنتين ولديها ولد وبنت:

سعيدة بزواجي من أبو صالح، فعند استقبالي له في المنزل بعد عودته من العمل يقابلني بالبسمة والكلمة الحلوة التي تبعث الطمأنينة وراحة البال، فسبل السعادة كثيرة وعلى الإنسان أن يعرف كيف يستغل هذه السبل ويجعل منزله في سعادة دائمة وليست مؤقتة، وهنا تأتي ثقافة المرأة وطريقتها في تدبيرها لأمرها بحكمة وذكاء، فاحترامي لزوجي أمر لا بد منه، وكذلك تواضعي وتنازلي عن أمور أخرى.

على الزوجة أن تقدر وتحترم وقت راحة الزوج خاصة عند عودته من العمل.

أما عن زوجي فهو ملتزم والله الحمد بأمور الدين وسنة الرسول ﷺ بل ويسير على نهجه ويذكر لي دائماً حياة الرسول مع زوجاته خاصة أم المؤمنين عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا وكيف كانت تعامله، ومثال على ذلك أن رسول الله ﷺ كان عندما يتناول الطعام مع السيدة عائشة يشرب الماء من كأس السيدة عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا ومن حيث شربت هي، فكان زوجي مقتدياً بالرسول ﷺ في معاملتي.

شعوري بالسعادة مرتبط بشعوري بأن زوجي إلى جانبي دائماً في الصحة وفي المرض وحتى لو كان مرضاً بسيطاً كالأنفلونزا والكحة، ويشعرنني بأنني معه دوماً من خلال اتصاله الدائم من مكان العمل والاطمئنان على أحوالي وأحوال المنزل والأطفال.

أما عن كيفية استمرار سعادتها بوجود الأطفال فتقول: بالرغم من صياحهم وبكائهم ومسئوليتي الكبيرة في تربيتهم فإنني أرى فيهم سبب سعادتي وسرها. ودون وجودهم فلا معنى للحياة ولا وجود للسعادة.

لا تجعلي حياتك المنزلية تسير بترتيب واحد ممل، البسي لزوجك عدة أزياء في اليوم الواحد وغيري ترتيب المنزل كلما سنحت لك الفرصة.

وأنا أحرص على تغيير ملابس أكثر من مرة في اليوم لأن زوجي يحب أن يراني جميلة بشوشة الوجه وحيوية، فأبدل ملابس ثلاث مرات يوميًا، إضافة إلى حرصي على المحافظة على البيت في هدوء وترتيب ونظافة، وعندما أطلب منه طلبًا فإنني أنتظر الأوقات التي يكون فيها مرتاحًا وهادئ البال والنفسية ثم ألقى عليه بطلبي بأسلوب خاص وبتعامل خاص.

الحرص عليها سبب لتحقيقها؟

متزوجة منذ ٤ سنين ولها ابن واحد تقول عن السعادة الزوجية: أكثر ما يعجبني في زوجي ويجعلني سعيدة بحته الدائم عن سعادتي وراحة بالي، فهو يهتم بي ويوفر لي كل طلباتي، وهذا لا يعني أنني مدللة ولكنني آراه يبحث عن سعادتي ويحاول أن يبعد عني سبل التعاسة والقلق، لدرجة أنه عندما تدب بيننا المشاكل آراه هو المبادر الأول للصالح بيننا حتى ولو كنت أنا المخطئة، وهذه نقطة أفخر بقولها عن زوجي، فهو يهتم بي ويراعي مشاعري ومن الظلم أن أقول إنني غير سعيدة معه.

ومن أجمل المواقف التي لا أنساها أنه عندما كنت في المستشفى للولادة لم يهتم بخبر المولود الجديد بقدر اهتمامه بي وبالسؤال عن صحتي، ولم يكن ملهوفًا على رؤية المولود بقدر لهفته على رؤيتي بصحة جيدة.

ابتعدي عن تجريح زوجك وانتقاد مظهره وطريقة كلامه، وعالجي أخطائه هذه بحكمة وذكاء.

وتضيف: إن انتقاد الزوجة لزوجها في مظهره وطريقة كلامه والتخرج من الخروج معه يجلب سخط الزوج وعدم رضاه، والزوجة العاقلة الذكية تستطيع أن تقوم من مظهر زوجها بطريقة لبقة وذكية كشراء بعض الملابس له كهدية في مناسبة أو غير مناسبة.

مراعاة الظروف؟

متزوجة منذ فترة طويلة ولديها ٥ أولاد وبنت واحدة تقول:

أذكر الوقت الذي شعرت فيه بالسعادة الحقيقية عندما ساعدني زوجي على متابعة دراستي في المعهد.. يومها كنت أمًا لثلاثة أولاد، وهذا فضل له لا أنساه وأشكره عليه دائما فلم يقصر بواجبه كزوج نحوي وكان يساعدني ويشجعني على مواصلة الدراسة. لا بد أن تحافظ المرأة على زوجها ومنزلها وأولادها ويجب أن لا تكون كثيرة الطلبات ملولة، وعندما تحتاج إلى شيء يجب أن تختار الوقت المناسب للتحدث عن طلبها، وعليها أن توفر لزوجها الجو الملائم لراحته خاصة بعد عودته من العمل، ولا بد من تعويد الأبناء على احترام فترة الظهيرة التي يرتاح فيها والدهم.

كلما اهتمت الزوجة بالبيت ورتبته رغب الزوج بالبقاء فيه مدة أطول.

إن المرأة لا تحتاج إلا لزوج حنون مستقر يضحي من أجل زوجته فلماذا لا أرد له عطاءه هذا، وأعتقد أن هذا هو سبب المشاكل التي تعترى الأسر غير السعيدة، فمرى المرأة لا تهتم بمظهرها ولا تغير من أسلوب حديثها بطريقة تجذب الزوج إليها، ولا بد للمرأة أن تقوم بواجباتها المنزلية لأنها ضمن مسؤولياتها تجاه المنزل وذلك بكل هدوء أعصاب.

وتستطيع إضفاء لمسات رقيقة على المنزل تعيد له الرونق والجمال، فاهتمام الزوجة بمنزلها وترتيبه يُرغب الزوج في البقاء فيه مدة أطول، على عكس المنزل غير المرتب، وإذا كانت الزوجة ذات مظهر جميل في نفسها وابتسامتها وحديثها وفي مظهرها الخارجي وجمالها وعنايتها فإن الزوج يكون كذلك ذا مظهر جميل فكل ما تفعله الزوجة ينعكس على الزوج.

مساندة الزوج قد تدفع الزوجة إلى التفوق علمياً والحصول على معدلات عالية.

الراحة والرضا النفسي؟

متزوجة منذ أربع سنوات لها بنت وولد، لها رأي آخر حول مفهوم السعادة، تقول: أثناء فترة دراستي كان زوجي يحدثني ويشجعني على الدراسة، بالإضافة إلى مساندته لي في أبحاثي وتدريسي في أي وقت لدرجة أنني حصلت على معدل أعلى وأنا متزوجة بالمقارنة بدراستي قبل الزواج، وزوجي يقدر الحياة الزوجية والأسرة وهو متفرغ تماماً لعائلته يزودها بالحنان والعطف.

وأذكر أنه وقت الولادة كان يود أن يدخل غرفة العمليات وهو مصر على أن يحضر ولادتي رغم رفض الأطباء لذلك.

السعادة الزوجية تعني أن أكون مرتاحة نفسياً ويتوافر شعور الرضا عن نفسي ومنزلي في داخلي، وأحس بالسعادة أيضاً حين يوفر زوجي كل متطلباتي، وبعد استيفائي لكل الأمور، أكون قد حققت ذاتي. وأجمل ما في السعادة الزوجية هو العطاء الدائم المتبادل بين الزوجين، وقد تدب المشاكل بينهما عند توقف العطاء والتفاهم، ولكن توطيد العلاقة مع الزوج يديم طريق السعادة.

هناك عدة أمور يجب على المرأة القيام بها لجني السعادة الزوجية وأولها الصدق. فهو أمر مهم للسعادة، والصدق يولد الثقة والأمن والطمأنينة بين الطرفين، كذلك الصراحة بين الزوجين، إضافة إلى قناعة المرأة في الحياة وتحملها للمسؤولية والتنازل عن بعض الأمور التي لا تراها أساسية، والرضا بالواقع خاصة إذا كان زوجها يواجه مشاكل مادية وما شابه ذلك.

التعليم ليس ضرورياً لإضفاء السعادة الزوجية. فنحن نرى الكثير من الأزواج الذين لديهم فروق في مستوى التعليم ونراهم مستمرين في الحياة الزوجية بل يشهد لهم الجميع بذلك كزوجين مثاليين، وفي المقابل نرى العكس حيث الزوج حائز على شهادة الدكتوراه والزوجة شهادة البكالوريوس ولا توافق بينهما.

وعن طبيعة عمل الزوجة وأثرها في سعادتها الزوجية ذكرت إحدى الزوجات:

عند تخرجي من الجامعة وحصولي على الشهادة الجامعية رفض زوجي أن أعمل مدرسة بسبب قناعته بأن المدرسات لا يهتمن بأزواجهن مثلما تهتم بقية الموظفات غير المدرسات، وذلك حسب ما نصحه أصدقائه المتزوجون من مدرسات. وأخبرني بكل صراحة بأن المدرسة تهمل زوجها بسبب انشغالها الدائم في الصباح والمساء مما يجعل الزوج يعتمد على الخادمة وذلك أمر لا يريده هو.

فالوظيفة لها آثار سلبية وإيجابية في السعادة الزوجية، يتمثل السلبي في عمل المدرسة كما يرى زوجي، أما الإيجابي فأن تكون الزوجة موظفة عادية تذهب لوظيفتها كوسيلة لتغيير نفسية الزوج وترفيهها وليعيد النشاط والحياة للزوجة مما يشجعها على القيام بواجباتها المنزلية أكثر.

(تهادوا تحابوا).. حديث نبوي شريف. لا تنس المرأة من الهدايا في مناسباتها

الخاصة.

تذكر المناسبات الخاصة أمر ضروري جداً وزوجي يهتم بهذه الأمور وقد نسيت مرة شراء هدية لزوجي في ذكرى ميلاده ورأيت أثر ذلك في نفسه. وعاتبني قائلاً لو كنت حتى قد كلفت نفسك إهدائي وردة صغيرة فقط؟ ومرت الأيام وأتى عيد ميلادي ولم يقدم لي زوجي هدية بل دعاني للعشاء في مطعم وقد أثر ذلك في نفسي أشد الأثر. ومن وقتها علمت بأثر ووقع الهدية في النفس، وكيف أنها تجلب السعادة وقد عذرت زوجي في المرة الأولى مع أنه لم يقصر تجاهي بدعوة العشاء. فالهدية تؤلف القلوب وتكسر الحواجز والعقبات في طريق السعادة. زوجي حنون ويساعدني في أمور بسيطة في المنزل ولهذه المساعدة أثر كبير في نفسي أقدره ولا أنسى مساعدته في فترة دراستي، وعندما كنت حاملاً، كان اعتمادي على الخادمة في الطبخ اعتماداً قليلاً وفي ذات يوم كان عليّ بعد العودة من الجامعة أن أعد الغداء له وأستعد للدراسة للاختبار في اليوم التالي، فرجعت للمنزل لأفاجأ زوجي قد حضر لي وجبة غداء وجّهز لي كل شيء. فذلك يستحق التقدير عليه والاحترام مني.

إن مبتغى الحياة الزوجية أن ترفرف عليها السعادة ويعشش في ربوعها الأمن والطمأنينة وتغمر جنباتها المودة والرحمة والسكينة،

فإذا انقلبت الحياة الزوجية إلى شقاء بلا سعادة وسجن بلا جريمة وهموم بلا نهاية وظلمة ليل بلا نهار أصبحت تلك الحياة جحيماً لا يُطاق وحياة بلا روح تتمنى فيها النفس لحظة الخلاص أو الهروب.

فكيف نحيط حياتنا الزوجية بتلك السعادة المنشودة؟ وما السبيل إلى المحافظة على هذه السعادة واستمرارها؟ لا بد أن للمسألة أسراراً كما لا بد أن لها دروباً وأساليب.

فإننا مدعوون لمعرفة آراء بعض الزوجات والأزواج الذين يستشعرون تلك السعادة الزوجية لنعرف منهم السبيل إلى ذلك وكيف الطريق إلى استئصال شأفة النكد والشقاء.

التفاهم:

متزوجة منذ ١٢ عامًا ولديها أربعة أبناء تقول:

أشعر بأنني أسعد زوجة في العالم والأسباب هي: (التفاهم والحب المتبادل والصدقة بيننا والثقة المتبادلة) وتشرح:

إن أي خلاف يحدث بيننا في وجهات النظر لا يناقش بالصوت العالي ولا بالنقاش الحاد والخصام وما إلى ذلك من الأساليب البدائية المدمومة لكنني أحاول إقناعه بوجهة نظري بهدوء وهو كذلك يحاول فإذا رأى أنني مقتنعة جدًا بوجهة نظري ومصممة عليها يتنازل هو عن وجهة نظره وإذا شعرت أنه مقتنع جدًا بوجهة نظره تنازلت أنا في مرة لاحقة وهكذا في كل أمر يحدث فيه اختلاف في وجهتي النظر وفي الغالب نحاول الوصول إلى حل وسط بحيث يكون الطرفان راضيين ولا يعاند أحد منا الآخر.

• كما أن قناعة كل طرف بالآخر ولدت لدينا حبًا شديدًا لبعضنا والصدقة بيننا قوية فأنا بالنسبة له لست زوجة لرعاية شؤون البيت وتربية الأولاد وأداء الواجبات الزوجية التقليدية فقط إنما صديقة يشكولي من أي شيء ألمَّ به أو ضايقه ويشركني في مشكلاته الخاصة وأنا كذلك أشكوه وأشركه في مشكلاتي الخاصة.

فلماذا يلجأ الزوج إلى صديق يشكوه وتلجأ الزوجة إلى صديقة لها؟ أعتقد أن الصداقة بينهما - أي بين الزوج وزوجته - أولى لأن الزوج كاتم أسرارها وهي كاتمة أسرارها فلا مجال لإفشاء الأسرار كما يمكن أن يحدث من قبل الأصدقاء أو المعارف.

• زوجي رجل إعلامي ومن المؤكد أن له معجبين ومعجبات وهذه أمور عادية بالنسبة لي ما دام هناك ثقة متبادلة بيننا.

وأنا أيضًا أعمل في مجال مختلط وهو يثق بي تمامًا هذه الثقة تجعلني دائمًا موضع احترام وتقدير الجميع؛ إذ إن الثقة الزوجية تعطي للمرأة ثقة بالنفس وثقة في تصرفاتها هذه الثقة تقوم على أساس من التفاهم في كل شيء والحب والصدقة والصرامة المطلقة.

وإن كنت أشعر طبعًا بالغيرة ككل أنثى ولكنها ليست الغيرة المدمرة وإذا حدث ورأيت شيئًا لم يكن يعجبني أتحدث معه فيه بهدوء ولا أكذبه بل أصدق كل أقواله.

مرح وكريم:

متزوجة وعندها طفلة عمرها تسعة أشهر تقول:

زوجي من اختيار أهلي فزواجي كان مثل زواج أبي وأمي وأنا سعيدة بهذا الاختيار وسعيدة بأن زواجي مثل زواج أبي وأمي لأنني أرى علاقتهم ناجحة.

بعد عقد القران بدأت علاقة الحب بيني وبين زوجي وكانت فترة عقد القران قصيرة وبعدها تم الزواج وشعرت بالحب الحقيقي بيني وبين زوجي؛ إذ إننا اكتشفنا بعضنا بعضًا وعرفنا عيوب ومميزات بعضنا بعضًا فهو اجتماعي مثلي ومرح هذا المرح هو سر من أسرار سعادتنا الزوجية فمن وسط أي مشكلة يمكن أن نخرجنا منها بسرعة بمرحه وأنا من النوع الذي لا يحب المشاكل واستمرارها إن حدثت فإما أن أتنازل له أو يتنازل لي.

كما أن صفة الكرم في شخصيته سر آخر من أسرار السعادة الزوجية التي أشعر بها وهذه الصفة تجعلني أثق به أكثر وأكثر فهو لا يبخل عليّ بشيء مادي أو معنوي.

فالإنسان الكريم يكون كريماً في كل شيء أما البخيل فهو بخيل في كل شيء فزوجي من النوع الكريم جداً من العطاء للمال وفي العواطف فهو يتذكر كل مناسبة حلوة بيننا - ذكرى ميلادي، عيد زواجنا ونحتفل بهذه المناسبة ولو في حفلة عائلية بسيطة - هذا إلى جانب الكلمات العاطفية الدافئة الحانية التي أسمعها منه إلى الآن وابتنتنا عمرها تسعة أشهر لم ينته بعد الكلام الحلو بيننا أعرف أزواجاً آخرين ينتهي الكلام الحلو العاطفي بينهما بعد أول شهر كما أن الابتسامة تعلو وجهينا باستمرار وهذا سر آخر من أسرار السعادة الزوجية.

شيء آخر مهم ومن أسباب سعادتي الزوجية هو أن زوجي بالنسبة لي كتاب مفتوح فأنا أعرف عنه كل شيء حتى رصيده في البنك وهذا يزيد من ثقتي به ويجعلني أطمئن إليه.

وأنا بدوري أدعم هذه الثقة بقيامي بجميع واجباتي والموازنة بين عملي وبيتي وإذا حدثت مشكلة ما بيني وبينه تزداد سعادتي معه بعد أن تنتهي هذه المشكلة فإني أشعر بقيمتي عنده؛ إذ إنه يهتم بأن أكون راضية وسعيدة والذي يخطئ في حق الآخر لا يتكبر عن المبادرة إلى الصلح ولا يتوانى عن إرضاء الآخر بألفاظ الاعتذار المباشر وغير المباشر.

الزوجة الحكيمة هي التي تعرف طبيعة الرجل إنه يتعب ويشقى خارج المنزل وعندما يعود إلى المنزل فهو يحتاج للكلمة الحلوة حتى ولو كانت هناك مشكلة بينه وبين زوجته وعندما يكون هم الزوجة الأول إسعاد زوجها وإرضاءه فالمؤكد (مليون في المائة) أنه سيرضيها ويكون حريصاً على إسعادها.

كذلك من الأشياء المهمة جداً في الحياة الزوجية السعيدة الترفيه وكسر الملل والبرود الذي قد يصيب الحياة فأنا وزوجي متفقان على يوم في الأسبوع - غير عطلة نهاية الأسبوع التي يتجمع فيها أهله في المنزل - مخصص لكسر الملل فنخرج معاً للعشاء في أحد المطاعم أو حتى للتنزه على الكورنيش - كذلك زوجي حريص دائماً على تجديد نشاطي بإشباع الناحية العاطفية عندي تجاه أهلي فأنا من رأس الخيمة وأعيش معه في أبو ظبي فنسافر معاً كل أسبوعين إلى رأس الخيمة لقضاء عطلة نهاية الأسبوع لأزور أهلي وأطفئ نار شوقي إليهم وللنزهة أيضاً فأعود بعد هذه الرحلة وأنا في قمة نشاطي وراحتي النفسية.

التواضع:

متزوجة منذ ٨ سنوات ولديها ثلاثة أطفال تزوجت وهي في السنة الثانية من دراستها الجامعية وأنجبت طفلتها الأولى وبعدها بشهرين تخرجت في الجامعة وأثناء زواجها أتمت دراستها الجامعية بشكل طبيعي ومن دون توقف أو رسوب ومن دون مشاكل. تقول:

التواضع هو أحد أهم أسباب السعادة الزوجية فلا يتعالى أحد الأطراف على الطرف الآخر - فإن كان هناك فرق اجتماعي أو اقتصادي أو علمي أو ثقافي بين الزوج وزوجته فلا يشعر المتميز فيهما أنه أعلى من الآخر أو أفضل منه فعليه أن يتواضع وينزل للطرف الأقل منه حتى يتم التفاهم بينهما وعلى الطرف الآخر أن يحاول أن يرتفع للطرف المتميز إذا كان التميز في العلم أو الثقافة مثلاً حتى يتقاربا ويتفاهما والأفضل هو التوافق بين الزوجين منذ البداية ولكن إذا حدث زواج ولم يكن هناك توافق فهذا قدر ولا بد من معالجة الأمر حتى لا توجد فجوات بين الزوجين.

الشيء الآخر في السعادة الزوجية هو الاحترام المتبادل بين الزوجين، وبهما أي بالتواضع والاحترام تحل مشكلات الحياة الزوجية بمنتهى السهولة وبالنسبة للمرأة العاملة عليها أن تعتبر أن دخلها من عملها يرد إلى البيت والأسرة فالجيب واحد بينها وبين زوجها وهذا أيضًا سبب من أسباب السعادة الزوجية - وعلى الزوج احترام أهل زوجته وعليها - الزوجة - أن تحترم أهل زوجها وأن تضع في حسابها أنها يومًا ما ستصبح حمة فكما تحب أن تُعامل تُعامل حماتها وأهل زوجها. نحن بفضل الله لم يسبق لنا الشكوى للأهل أو إقحامهم في خلافاتنا لأننا إذا اشتكيناهم من البداية فسيعتادون على ذلك في كل أمر صغيرًا كان أم كبيرًا. فالمسألة مسألة تعود منذ البداية وهذه نقطة أساسية من نقاط السعادة الزوجية وهي عدم الشكوى للأهل أو لأي مخلوق.

ومن أسرار سعادي الزوجية أيضًا أن زوجي يحاول تلبية كل متطلباتي وهذا دليل على تقديره لي ومحاولته إرضائي.

مراعاة شعور الآخرين:

السن ٢٢ عامًا متزوجة منذ ٧ سنوات ولديها طفلان قالت:

- إن سر سعادي الزوجية هو التكافؤ بيني وبين زوجي في المستوى التعليمي والفكري والاجتماعي وأيضًا احترام كل منا لمشاعر الآخر وهذا يظهر في طريقة حل المشكلات بيننا فلا بد من أن يتنازل طرف من أجل الطرف الآخر وهذا التنازل يلقي ترحيبًا وتجاوبًا من الطرف المتنازل له ومن ثم يتنازل هو في المرات المقبلة حتى تكون العملية متوازنة.

- إن تذكر المناسبات من أسباب سعادي الزوجية كذكرى يوم زواجنا أو أعياد ميلاد أولادنا هذا التذكر لا يشترط فيه الهدية الغالية وإنما ولو بكلمة حانية.

- كما أن تدليل الزوجة لزوجها والزوج لزوجته من أسباب السعادة الزوجية فكثير من الأزواج يعتقد أن فترة تدليل الزوجين بعضهما لبعض هي الفترة الأولى من الزواج أو شهر العسل فقط ولكن الحقيقة أن الزوج يحتاج من زوجته لأن تدلله بين الحين والآخر طوال الحياة الزوجية وكذلك الزوجة.

- وإذا كانت الزوجة تعمل فإن لمشاركتها المادية لزوجها أهمية كبيرة لأنها تشعره بأنها تتحمل معه أعباء الحياة.

لقد اتفقت مع زوجي منذ البداية أن تكون مشاركتي له النصف بالنصف في كل شيء نشتره وكان معارضاً لي في بادئ الأمر لأنه كان يريد أن ينفق وحده ولكن أمام إصراري وافق والآن الوضع تغير وأصبح كل واحد منا يشتري للبيت الذي يريده لكن في النهاية توجد مشاركة مادية بيننا وأشعر أن زوجي يقدرني على هذه المشاركة.

راحة البال:

متزوج منذ ثماني سنوات لديه ولد وبتتان يذكر أن:

- من أسباب سعادته الزوجية راحة البال وهي تأتي من التفاهم والعشرة الحسنة ثم الإنجاب الذي يدعم استقرار الأسرة والاستقرار يعني السعادة.

ومخطئ من يعتقد أن السعادة الزوجية تكمن في جمال الزوجة؛ إذ إن الإنسان يعتاد على الجمال بعد بضعة أيام لكن المهم هو جوهر الإنسان وعلى أساس هذا الجوهر تُبنى عشرة العمر.

ولكل إنسان وجهة نظر في الأمور وعلى الزوجين أن يحترم كل منهما وجهة نظر الآخر ويحترم رأيه.

- والكلمة الطيبة مطلوبة في البيت السعيد إذ من دونها تصبح الحياة في منتهى الشقاء، والعصبية غير مطلوبة بالمرّة بين الزوجين لأنها تدمر الحياة الزوجية خاصة أمام الأطفال فالأمور يجب أن تحل بهدوء وبعيداً عن مرأى ومسمع الأطفال لأنهم يحبون تقليد الآباء والأمهات والمفترض فيهم أنهم قدوة للأبناء.

- علاقتي بزوجتي يسودها جو من التسامح وهذا يضيف عليها السعادة وإذا شد أحدنا فالآخر يرخي حتى لا يعكر صفو الجو بيننا.

- وبما أن أكثر الأزواج الآن يعملون فنجد الزوجة تعمل خارج البيت والزوج كذلك فعلى الزوجين أن يجعلا مشاكل العمل خلف ظهريهما عندما يتوجهان للبيت حتى لا تؤثر هذه المشاكل في صفو الحياة الزوجية فالفصل بين جو العمل والمنزل مطلوب والابتعاد بمشاكل العمل عن الحياة الأسرية أمر ضروري ومهم في إنجاح الحياة الزوجية وأنا وزوجتي نفعل ذلك والله الحمد.

وعلى الزوج أن يحرص دائماً على مداعبة أطفاله لأن هذا يسعد قلب زوجته.

السعادة في عيون الآباء:

متزوج منذ ٣١ سنة يقول:

قال الله تعالى في كتابه العزيز: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ فمفهوم هذه الآية الكريمة يعطي دلالة أكيدة ولا يدع مجالاً للشك في أن الزواج سكن ومودة ورحمة وألفة.

ثم تأتي ثمار هذا الزواج ألا وهي بسملة الأطفال عند دخلة رب الأسرة للبيت حتى إن مشاكل هؤلاء الأطفال هي عبارة عن نوع من أنواع السرور ورؤيتهم تُزيل كل عناء ومشقة العمل طوال النهار والجلوس مع هؤلاء الأطفال بمختلف أعمارهم سواء

أكانوا أبناء أم أأافاءا يجعل للحياة معنى كبيراً وقيمة كبيرة لأنهم استمرارية هذه الحياة ومهما واجه الإنسان من مشكلات وصعوبات في الحياة فيكفي نظرة واحدة لأحد هؤلاء الأطفال فتكون بمثابة البلسم لعلاج ونسيان جميع العوائق اليومية التي يواجهها خارج البيت. ولخلق سعادة زوجية حقيقية لابد من خلق إحساس حقيقي بأن الأولاد ليسوا هم السبب الوحيد لاستمرار الزواج بين الزوج والزوجة رغما عن إرادتهما بل إن الأولاد هم السبب المكمل لسعادتهما الموجودة أصلا وللمحافظة على سعادتهما لابل وأن يتذكروا دائما كيف كانا من قبل إنجاب الأطفال في وضع سعيد لا الوضع الذي أصبحا عليه الآن فعليهما تخصيص وقت للخلوة فيما بينهما بعيداً عن جو الأولاد لا بشكل مبرمج ولا مصطنع إنما بمطلب يحافظ عليه كلا الطرفين ويتمنيانه وبعيداً عن جو المنزل والأولاد يستطيعان خلق جو رومانسي يراه الأطفال في عيونهما فيما بعد أي يرى الأطفال السعادة في عيون آبائهم وأمهاتهم وعندها سيكون للزواج طعم ومعنى.

تقديم الهدايا:

٣٠ عاماً متزوج منذ ١٤ سنة لديه ٦ أطفال يقول:

- إنني أقدم الهدايا لزوجتي في المناسبات كعيد الفطر وعيد الأضحى وذكرى الزواج وأعطى للأولاد نقوداً كي يشتروا لأهمهم هدية في عيدها ويقدموها لها ليشعروا بقيمتها ومن الناحية الإسلامية قد لا يجوز الاحتفال بعيد الأم لكنني أعتبر الأولاد صغاراً وأريد أن أدربهم وأزرع فيهم حبهم لأهمهم وتقديرهم لها وعندما يكبرون فسأفهمهم أن عيد الأم إسلامياً لا يجوز وعليهم احترام والدفهم وتقديرها طوال العام وليس ليوم واحد فقط عندما تشعر زوجتي بأنني أدفع أولادي لحبها وأحفزهم على تقديرها والاقتراب منها ستكون سعيدة وبالتالي ستنعكس هذه السعادة على حياتنا لأن هناك من الأزواج من يقربون أولادهم منهم ويبعدونهم عن والدفهم.

الداء الخطير:

متزوج منذ ١٥ عامًا عنده خمسة أبناء عمره ٣٩ سنة يقول:

إذا تحدثنا عن السعادة كحالة انفعالية تشمل مشاعر شخصية لمن أتاحت لها الظروف أن يكونا تحت سقف واحد فإن هذه السعادة لا تقوم لها قائمة إلا بوجود عامل مهم ألا وهو التفاهم فأعتقد أن الحياة الزوجية إذا استثني منها عنصر الأنانية وتخلص الزوجان من هذا الداء الخطير فإنهما يستطيعان أن يعيشا تحت سقف الزوجية.

وأنا أعتقد أن السعادة لا تأتي بفعل فاعل مجهول إنما السعادة يقررها الشخص بنفسه متى ما انتصر على ذاته ومتى ما استطاع أن يهزم ذلك التورم الداخلي المسمى بالأنانية وحب النفس في هذه الحالة يستطيع أن يخلق بالتوازن النفسي في داخله أولاً وبالتالى خلق التوازن في العلاقة مع الطرف الآخر.

مفاهيم تتطور:

عن السعادة الزوجية وأسبابها يقول:

إن مفاهيم السعادة تتطور وهذا التطور يأتي من خلال الندوات أنا شخصياً تطورت لدي مفاهيم كثيرة من خلال المحاضرات والندوات التخصصية في هذا الموضوع والتي يقودها أساتذة متخصصون فهذه الندوات تساعد على اكتساب مهارات زوجية جديدة وتضع الزوجين في دائرة اجتماعية متجددة فمثلاً أحضرنا في فترة من الفترات متخصصاً في الشؤون الاجتماعية والأسرية من دولة الكويت ليقم ندوات في الدولة بهذا الصدد ولقد أحس كل المستمعين لهذه الندوات بالتغيير في حياتهم الزوجية فعلى سبيل المثال الزوجة تقوم بعمل تغيير ما في شكلها أو في طريقة وضع الأثاث في المنزل فيأتي الزوج إلى المنزل ولا ينتبه إلى هذا التغيير مما يحزن الزوجة ويحبطها فعلى الزوج أن ينتبه لهذه

التغيرات من قبل زوجته حتى تشعر بأن جهدها أثمر بفائدة كما أن هذه الندوات تشرح أنماطاً للتفكير لدى المرأة والرجل فيجب الاهتمام بمثل هذه الندوات المفيدة من قبل جميع الجهات المسؤولة في الدولة لأنها تكون بمثابة تثقيف زوجي لكل من الزوج والزوجة.

في الحياة الزوجية.. هل حقاً.. الصراحة راحة؟

الصراحة حياة يعيشها الزوجان ولكن قد ينقصها الاعتراف بسلوكيات وليست مع زمن قبل الزواج فيختار أحدهما أيحكي للآخر عنها؟

أم يخشى أن يفسرها الشريك بمعنى آخر؟

الأزواج والزوجات والأصدقاء والصديقات: أيكم يمثل جُـب الأسرار العميق؟ هل يتصارع الزوجان بخصوصيات الماضي لبعضهما؟ أو يرفض أحدهما الاعتراف للآخر بما عفا عليه الزمن ويرجع كفة الأصدقاء ويفضي لهم بأسراره؟ أجمعت الآراء على أن الصراحة هي قوام الحياة الزوجية السليمة وأنه لا غنى عنها بأي شكل من الأشكال كما أنها ضرورية لإيجاد التفاهم ووصل المودة ولكن اختلفت الأقاويل حول مدى الصراحة وتعريفها ومدى علاقتها بالرجولة، فهناك من رأى أن الصراحة كلمة مطلقة وهناك من أكد وجوب تقنينها وإلا تحولت من نعمة إلى نقمة، بينما جاء رأي ثالث ليؤكد أن الصراحة مبدأ وقناعة وأنها لا تقتصر على التعامل بين الأزواج فقط فربما تكون بين الأصدقاء أكثر منها بين الأزواج، وبينما يرى رأي أن للصراحة علاقة وثيقة بالرجولة جاء من يخالفه ليؤكد أن الصراحة شيء والرجولة شيء آخر.

خاتمة:

إن الصراحة هي أساس الحياة الزوجية وهي العمود الفقري في إقامة دعائم حياة أسرية سليمة خالية من الشكوك والأمراض التي قد تهدد كيان الأسرة بالانهيار، وأنه إذا

ارتكزت الحياة الزوجية عليها كانت حياة هادئة هائلة أما إذا أقيمت على عدم المصارحة فإنها تكون حياة تعسة يفقد خلالها كلا الزوجين ثقته في الآخر. ولكن للمصارحة حدوداً فهي بين الأزواج ليست كما يعرفها البعض بأنها صراحة مطلقة وبلا حدود لأنها وبهذا التعريف إنما تعتبر نقمة وليست نعمة فقد تؤدي إلى تدمير الأسرة خاصة إذا كان الزوجان ليسا على درجة كافية من التفهم والوعي والثقة المتبادلة لذا فإن للمصارحة حدوداً تتمثل في مصارحة كلا الزوجين الآخر بما لا يضره أو يجرح مشاعره أما فيما يتعلق بحياة كل منهما الخاصة البعيدة عن المنزل والأسرة والأبناء كعلاقتها بأصدقائهما أو أهليهما فإنه لا تجب فيها المصارحة على الإطلاق وذلك لأن للأهل والأصدقاء أسراراً خاصة لا يجب أن تفشيها الزوجة بصفة عامة حتى لزوجها ولا سيما أن معرفته بها لا تنفعه في شيء بل ربما تضر بعلاقة الزوجة بأهلها وصديقاتها لذا فإن على الزوجة التي تريد أن تحافظ على أسرتها الأم أن تصون سرها ولا تبوح به لأحد وبذلك فهي تكسب ثقة زوجها واحترام أهلها في آن واحد.

صراحة الأصدقاء:

الصراحة ضرورية بين الأزواج وهي الأساس السليم الذي تُبنى عليه الحياة الزوجية وعدم توفر الصراحة بدرجة كافية بين الأزواج يعتبر مؤشراً خطيراً لحياتها معاً حيث يفتح الكتمان باب الكذب والمجاملات المختلفة بينهما وهذا برأيي لا يعتبر نقطة إيجابية في الحياة الزوجية كذلك من المهم جداً أن تكون للمصارحة الزوجية حدود لأنه وإن كان الزوجان عنصرين يكمل كل منهما الآخر إلا أنهما في النهاية يعتبران شخصين مختلفين فلكل منهما حياته الخاصة وأسراره التي لا يجب أن يطلع عليها الآخر خاصة إذا كانت تلك الأسرار لا تتعلق بحياتها معاً وإنها بعلاقة كل منهما بأهله وأصدقائه ومن تجربتي وملاحظتي الشخصية وجدت أن الصراحة بين الأصدقاء تفوق الصراحة بين

الأزواج والزوجات لذلك فإن أحدهما أو كليهما لا يجد حرجاً في أن يصارح صديقه بكل ما يجول بخاطره دون أدنى تردد بينما تفكر الزوجة ألف مرة قبل أن تصارح زوجها بمشاعرها وأفكارها.

الثقة أولاً:

وبرغم تقديرها للصراحة وأهميتها في الحياة الزوجية فقد أكدت أنها غير متوافرة بالدرجة المطلوبة وأن نسبة من يتعاملون بها ضئيلة للغاية ووصفتها بأنها عملة نادرة تكاد تنقرض وأوعزت ندرة المصارحة بين الأزواج إلى طبيعة وخصائص العصر والذي أصبح الإنسان فيه يخشى أخاه ولا يثق به فماذا إذن عن الأزواج الذين لا تربطهم ببعض علاقة دم أو صلة رحم وأوضحته أنه وإن كانت الصراحة الزوجية مطلوبة إلا أنها لا يجب أن تكون مطلقة خصوصاً فيما قبل الزواج فليس من الحكمة أن يصارح أحد الزوجين الآخر بماضيه أو تجاربه الشبابية لأنه حتى وإن غفرت الزوجة لزوجها فإن الزوج لن يغفر لها أبداً ومن ثم تصبح الصراحة الإيجابية في حد ذاتها غير إيجابية عند تطبيقها على أرض الواقع فینبت الشك بين الزوجين ويبرز عدم الثقة.

وحتى تكون الصراحة عاملاً مؤسساً ومؤثراً في الحياة الزوجية الناجحة لابد من توافر ثلاثة شروط وهي: الثقة والتفاهم والإخلاص

قالت: الصراحة هي أساس التفاهم في الحياة الزوجية الناجحة ولكن للأسف فمثلها مثل باقي القيم والمبادئ التي بادت في هذا العصر وبتنا لا نجد لها نهائياً وإن وجدت فإنها ضئيلة جداً ويعود ذلك إلى عدم توافر الثقة والتفاهم بين الزوجين كما أنها تختلف من شخص لآخر وفق تفكيره وقناعاته الشخصية بها وبتأثيرها وأهميتها وفي الحقيقة فإن الصراحة تعتبر سلاحاً ذا حدين فإن أحسن المرء استخدامها كانت نعمة وإن

أساء استخدامها صارت نقمة وتدمرت معها الحياة الزوجية ولعل الاستخدام الأمثل للصراحة أن يعرف الزوجان متى تُستخدم وكيف فلا تكون صراحة بلا حدود أو بلا أخلاقيات فيجرح ويؤذي مشاعر الآخر كما أن احتفاظ الزوجين بأسرار وخصوصيات خاصة بكل منهما لا يعتبر كذباً أو نفاقاً بل قد يكون العكس محافظة على كيان الأسرة من الهدم والتدمير وفي حديث ورد عن الرسول ﷺ فيما معناه أن الكذب مباح في ثلاثة مواضع الإصلاح بين الناس وحديث الزوج مع زوجته أو العكس وتضليل الأعداء كذلك فإن أحداً لا يستطيع أن يكتُم سرّاً في نفسه طيلة حياته فعادة ما يحتاج إلى من يفضي إليه به وهنا يأتي دور الصديق لذا فإنني أعتبر أن الصراحة بين الأصدقاء عادة ما تتوافر بدرجة أكبر مما تتوافر به بين الزوجين حيث إن الزوجين قد يؤذي أحدهما الآخر بمعرفته لأسراره بينما الأصدقاء لا يفعلون ذلك وإن فعلوا فإن أذاهم لن يصل إلى حد هدم الأسرة وتشيت الأطفال.

صراحة مطلقة:

أما أم محمد فترى أن الصراحة راحة وأن على الزوجين أن يتصارحا معاً في كل كبيرة وصغيرة

فهي ليس لها حدود وليس لها مدى فلن تجد الزوجة أقرب لها من زوجها كي تصارحه بكل ما يجول في خاطرها وكذلك الزوج وأنه لا يوجد هناك شيء يسمى إحراجاً أو جرح مشاعر بين الزوجين لأنها شخص واحد ومن ثم فإن المرء لا يجرح أو يؤذي مشاعر نفسه كما أنه لا يغضب إن انتقد نفسه وبعض تصرفاته لأن في ذلك إصلاحاً له وتقويماً لسلوكه وتضيف: كلما ازدادت المصارحة بين الزوجين ازداد ارتباطهما وقويت

علاقتها أما عن علاقة الأصدقاء فالصداقة شيء جميل ولكن لا أفضلها على زوجي لأنه شديد الحرص وارتباطي به ارتباط مقدس وعشرة وأبناء ولا غنى لأبيّ منا عن الآخر.

التسامح:

الصراحة ضرورية بين الأزواج ولا غنى عنها لإقامة حياة أسرية مستقرة ويجب أن تكون في كل شيء مهما صغر شأنه أو كبر وليس لها حدود وإذا حددت فإنها لن تكون صراحة وإنما تكون مجرد سواف يقول فيها كل منهما للآخر ما يريد أن يقوله فقط بغض النظر عما إذا كان ما يقوله حقيقياً أم لا فقد يكون فيه شيء من الصدق أو عارٍ منه مطلقاً فالصراحة الحقيقية المطلقة لا تحددها أو تقننها عوامل ومؤثرات.

وعلى الزوجين أن يتقبل أحدهما صراحة الآخر بتفهم وبصدر رحب حتى وإن كانت انتقادية واضعاً في الاعتبار أن الآخر لا يريد إلا مصلحته وعليه فإنه لا بد من توافر الثقة والتضحية والتنازل أيضاً بحيث يسهل على كليهما الاعتراف بخطئه كما لا بد أيضاً من توافر التسامح حتى لا يشعر الطرف الآخر بالإحراج عندما يعترف بأنه أخطأ فالصراحة يجب أن تغفر جميع الذنوب لكن على ألا يعود لتكرارها ومن ثم فإن الصراحة بين الأزواج قادرة على أن تحل أي مشكلة تواجههم وبالفعل فقد اعتدت وزوجتي على المصارحة في شئون حياتنا كافة وتعاهدنا عليها منذ اليوم الأول لزوجنا وبالتالي بلغت أقصى درجاتها علماً أنني قد لا أتقبل هذه المصارحة أو ذلك الانتقاد من أي شخص آخر شقيقاً أختاً كان أو صديقاً وذلك لأن علاقة الأخوة تنتهي إما بسفر وإما لمشاغل الحياة أما علاقة الزوجية فهي عشرة العمر التي لا تنتهي بإذن الله وهي أم أولادي الذين يؤكدون الارتباط ويزيدون قيمته كل يوم.

التسامح شرط أساسي لوجود المصراحة:

حياة خاصة:

عبد الله خالد: الصراحة واجبة وضرورية بين الزوجين لأهميتها في استمرار الحياة الزوجية فيما بينهما وضمان استقرارها إلا أنه لا بد من تقنينها وإلا أصبحت إفشاء للأسرار فعلى الرغم من أن الزوجين هما أساس الحياة الزوجية إلا أن لكل منهما شخصيته المستقلة وأسراره الخاصة التي لا يجب أن يعرفها الآخر خاصة وأن إفشاء هذه الأسرار ضرراً قد يقع على الحياة الزوجية ويهددها بالانهيار فالصراحة يجب أن تكون في حدود إقامة عائلة مستقيمة مستقرة كما أنه لا توجد هناك علاقة بين الصراحة والرجولة فكما للزوج أسرارته فللزوجة أيضاً أسرارها خاصة في العصر الحالي فقد أصبح للزوجة رأي وخصوصيات يجب أن يحترمها زوجها ويقدرها.

تقدير:

وليد محارب: هناك علاقة وثيقة بين الرجولة والصراحة وذلك لأن طبيعة المجتمع تتطلب من الرجل أن يعرف كل شيء عن زوجته ولكن ليس بالضرورة أن تعرف الزوجة كل شيء من زوجها فالرجل له أسرار وله حياته الخاصة وليس ملزماً أو مهماً للزوجة أن تعرفها سواء كان ذلك في علاقته بأصدقائه أو فيما يتعلق بعمله فليس مطلوباً من الرجل أن يعطي تقريراً مفصلاً عن حياته لزوجته.

ولكن ليس معنى ذلك ألا يكون صريحاً معها فالصراحة من قبل الزوج مطلوبة فقط إلى حد معين.

أسس:

مها عبد العزيز محمد: الصراحة مطلوبة ولا مفر منها ولكن على أن تقوم على أسس سليمة وإلا ستعرض الحياة الزوجية لنكسة لا تُحمد عقباها وإثبات الزوج لرجولته ليس

له علاقة بمصارحة زوجته أو عدم مصارحتها بل العكس فالرجل الذي يخفي عن زوجته أشياء مهمة في حياته يضعف من شخصيته أمام زوجته ويجعلها لا تبالي بما يحدث له من مشاكل خاصة حيث إنها لا تعرف أسبابها أو مدى مسئولية زوجها عنها وبالتالي يقل اهتمامها به ولا تكثرت بما يحدث له.

صراحة إسلامية:

خميس محفوظ: تعد الصراحة من أهم مقومات الحياة الزوجية الناجحة ولكن مثلها مثل باقي الأمور لابد وأن يكون لها حدود فكل شيء زاد على حده انقلب إلى ضده وهكذا الصراحة أيضًا وبين الزوجين يجب أن يكون لها حدود ولا سيما من قبل الزوج كذلك لابد وأن يكون لها هدف فإن كان هدفها دينيًا إسلاميًا إرشاديًا فلا مانع منها، أما فيما يختص بأمور العمل أو الأمور المادية فليس هناك ضرورة بأن تعرف الزوجة عنها حتى لا تشغل بالها ويزداد همها كما أن الزوج كفيل بأن يدبر هذه الأمور وأجزم بأن هناك علاقة بين الرجولة والصراحة ولابد من تقنينها فإن أخفى الزوج شيئًا عن زوجته لسبب أو لآخر فهذا من حقه لكن الذي ليس من حقه أن يخفي عنها كل شيء وكلما ازدادت ثقة الزوج في نفسه وفي حسن تفكيره كان أكثر صراحة مع أهل بيته.

عدم المبالغة:

أم طلال: الصراحة هي الركيزة الأساسية التي تركز عليها الحياة الزوجية المستقرة ولكن على الرغم من أهميتها إلا أنه لا يجب المبالغة فيها خاصة من قبل الزوجة حيث إن مصارحتها لزوجها بكل ما يحول بخاطرها قد تقلل من قيمتها لديه فيشعر الزوج بأنه يعرف كل شيء عنها ومن ثم لا يهتم بمشاعرها أو بكيفية إرضائها فقد أصبحت بالنسبة له كتابًا مفتوحًا لا يحتاج منه إلى أي جهد لمعرفة ما بداخله وبالتالي يتسرب الملل

إلى حياتها لذلك فإنني وإن كنت أؤكد أهمية الصراحة في كل شيء حتى يطمئن الزوج لزوجته ويثق بها إلا أنني لا أرى أن تصارح الزوجة زوجها بعواطفها تجاهه لكي لا يملها ولا يشعر بأنه تملكها خاصة وأن الأزواج عادة لا يصارحون زوجاتهم بهذه العواطف ويعتبرون أن هذه المصارحة فيها تنازل عن كرامتهم ورجولتهم ومن ناحية أخرى فإن الصراحة شيء أساسي ومهم ليس فقط في الحياة الزوجية وإنما في جميع مجالات الحياة والتعاملات فالمصارحة مبدأ وقناعة فإما أن يكون الإنسان صريحاً وإما أن يكون غير ذلك وإن كانت الصراحة تتفاوت باختلاف الأشخاص الذين تتعامل معهم.

وأقوى أنواع الصراحة تلك القائمة بين الأصدقاء لأن الصراحة بينهم تكون مجردة من أي خوف أو عواقب.

تحذير:

أم أحمد: تعتبر الصراحة بين الأزواج من أهم عوامل نجاح الحياة الزوجية ولكن من أجل أن تحقق هذه الصراحة أهدافها الإيجابية لابد لها من توافر مناخ ملائم يعتمد على الثقة المتبادلة بين الزوجين وللأسف فإننا نفتقد هذه الثقة في عصرنا الحالي حيث نجد هناك بعض الأزواج الذي يشجعون زوجاتهم على الصراحة ثم يقومون بمعاقبتهم على ما بدر منهن من أفعال لذلك فإن على الزوجة أن تأخذ حذرهما وأنها مهما كانت صريحة فإنها يجب أن تحسن استخدام صراحتها فيما يخص أهدافها ويعمر بيتها لا أن يهدمه ويعرضه للدمار.

رأي علم النفس:

ويقول د. خضر البارون بجامعة الكويت: إن استقامة الحياة الزوجية تُبنى أساساً على مدى مصارحة الأزواج بعضهم بعضاً وهذه المصارحة يجب أن تكون بلا حدود

وإن كان لابد في استخدامها من الالتزام باللياقة وحسن الكلام ولعل من أهم المشاكل التي يتعرض لها مجتمعنا الحالي سواء كان طلاقاً أو تعدد زوجات يرجع بالدرجة الأولى إلى عدم توافر الصراحة بالدرجة الكافية بين الزوجين مما أدى بهما إلى تعقيد المشاكل وعدم القدرة على التوصل إلى حلول إيجابية لها فكثر الضغائن واشتدت الانفعالات وانعدمت الثقة وبالتالي جاءت العواقب وخيمة على الطرفين.

عوامل:

ولعدم المصارحة بين الأزواج عدة عوامل من أهمها: العادات حيث أصبحت العادات والتقاليد عاملاً أساسياً في عدم مصارحة الزوج لزوجته في مختلف الأمور فقد ساد اعتقاد خاطئ بأنه إذا صرح الزوج زوجته بمشاعره الحميمة تجاهها فإن ذلك ينقص من رجولته ويقلل من شأنه وهيبته في نظرها بل وقد يصيبها بالغرور في نفسها إلى حد أنه يصبح بالإمكان أن تكون هي الأمر الناهي في البيت وبأن تسيطر على كل ما فيه ومن فيه.

واعتقد أن ذلك الاعتقاد خاطئ وأنه يجب على الأزواج أن يسرعوا بتدارك الأمور وأن يشعروا زوجاتهم بأنهم يبادلوه نفس المشاعر والأحاسيس حتى لا تصاب الحياة الزوجية بالمرض الذي لا تشفى منه أبداً وهو داء الخيانة خاصة أننا لاحظنا في الآونة الأخيرة أن الغالبية العظمى من حالات الطلاق كانت بسبب الخيانة من قبل الزوجة التي اعتبرها ضحية لتسلط الرجل وتصلبه فالزوجة لم تلج للخيانة إلا لافتقادها شيئاً تبحث عنه وعادة ما يكون هذا الشيء هو العاطفة والإحساس بأنوثتها فهذه هي طبيعة المرأة (أثوية عطوفة).

ولا عيب في ذلك فقد خلقها الله لتكون هكذا، وأيضاً فإن ديننا الحنيف أو صانا بحسن معاملة المرأة والتلطف معها.

وكذلك فإن الحالة النفسية للفرد تلعب دوراً مهماً في المصارحة بين الأزواج فكلما استقرت نفسية الزوج أو الزوجة وكلما وثق في نفسه وفي سلوكياته كان أكثر صراحة والعكس صحيح فقد نجد بعض الأحيان زوجات يعلمن تماماً بخيانة أزواجهن وعلى الرغم من ذلك فإنهن لا يبدین أي ردة فعل ويفضلن عدم المواجهة علماً بأن عدم المواجهة أو المصارحة قد يجعل الزوج يتماهى في خيانتة، أعتقد أنه لو صارحت هذه الفئة من النساء أزواجهن لاستطعن أن يقو من سلوكهم ولتفادين النتائج السلبية التي ترتبت على تلك الخيانة وما من شيء يمنع هؤلاء النسوة من المواجهة إلا عدم ثقتهم في أنفسهن وضعف شخصيتهن.

وذكر د. البارون أن الصراحة بين الأزواج في المجتمع الكويتي قد لا تتعدى نسبة ٤٠٪ وأن الزوجات أكثر صراحة من الرجال وعلى صعيد آخر ذكر أن الجنس يلعب دوراً مهماً في تحديد المفهوم العام للصراحة فقد تجد أن الصراحة بين الرجال وبعضهم البعض خاصة الأصدقاء منهم تفوق الصراحة بين الأزواج لأنهما من جنسين مختلفين كذلك اعتقاد كل منهما بأن ابن جنسه قد يحافظ عليه أو لن يؤذيه بنفس القدر الذي قد يؤذى به من قبل الجنس الآخر، وأخيراً فإنني أتوجه لكل الأزواج والزوجات أن يتعاونوا معاً على سلامة واستقرار حياتهم الزوجية وأن يتفهموا طبيعة العصر الذي نعيش فيه بعيداً عن العادات والتقاليد البالية متتهجين في ذلك قول الله عز وجل: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ۗ ﴾.





وصفة سحرية لعلاج الأزمات المالية

«يا إلهي، ماذا أفعل؟ وكيف سأخبر زوجي بأن عليه أن يدفع فاتورة التليفون، وذلك بعد أن قام هذا الشهر أيضًا بسداد مصروفات المدرسة» هذا موقف متكرر في كثير من البيوت، قد تتغير تفاصيله من أسرة لأخرى، لكن السبب في الغالب هو عدم التنظيم والتخطيط الجيد لدخل الأسرة. مثل هذا الموقف قد يؤدي لثورة زوجك أو إلى ابتعاده ليبحث مدى إمكانية تدبيره لمثل هذا المبلغ، أو إلقاءه باللوم عليك؛ لأنك ربة المنزل ويتوقع منك تذكيره بمثل هذه الأمور.

وقد كان للسيدة علياء أحمد تجربة مماثلة -وهي متزوجة منذ سنتين- تقول: «بعد ستة أشهر من زواجي تعرضت لموقف مماثل حين ألححت على زوجي في طلب السفر لقضاء أسبوع في مدينة ساحلية، وبعد أن دفع زوجي مصروفات السفر جاءته مكالمة من معرض السيارات يذكره بموعد القسط المستحق على سيارتنا الجديدة، والتي اشتراها بمناسبة زواجنا. تغيرت ملامح زوجي وحاول جاهدًا ألا يبدي توتره إلا أنه أشار لإصراري على السفر في هذا التوقيت، وأنه لولا ذلك ما واجهتنا مثل هذه المشكلة».

تستعيد السيدة علياء ما حدث وتبتسم «أدركتُ في هذه اللحظة أن هناك مسؤوليات جديدة وكبيرة تنتظرنني مع بداية زواجي، ولتجنب مثل هذا الموقف وما قد يترتب عليه من تداعيات عليّ الاهتمام بتحديد احتياجات والتزامات أسرتي الجديدة مع وضع مصادر دخلها المحدودة في الاعتبار».

ومن خلال البحث في كتاب الإدارة المنزلية - د. كوثر حسين كوجك - كان هناك تأكيد على صعوبة وضع ميزانية واحدة لأسر مختلفة، فمن الخطأ اقتراح ميزانية معينة للأسرة أو تحديد نسب مئوية لأبواب الصرف فيها، بدون دراسة وافية لظروف معيشة تلك الأسرة.

غالبًا ما تتداخل مجموعة من المؤثرات في كيفية توزيع الدخل عند وضع ميزانية للأسرة ما على أبواب الصرف المختلفة مثل مقدار الدخل، عدد أفراد الأسرة، طبيعة عمل الزوج، عمل الزوجة، مكان سكن الأسرة، ما يتمتع به أفراد الأسرة من مواهب وما لهم من قدرات، و... إلخ، فكلها عوامل تتفاعل وتتداخل لتحدد أبواب الصرف وأهمية كل باب.

لكن ما يهم حقًا هو التنظيم والتخطيط الدقيق، وقد عرض الكتاب لطريقة إعداد ميزانية الأسرة:

أولاً- يتم تدوين «المصروفات الثابتة»: ويرصد تحت هذا العنوان جميع المصروفات التي لا بد من إنفاقها في الفترة المحددة للميزانية - ويفضل أن تكون سنة - وقد تشمل ما يلي:

- إيجار السكن، أقساط تأمين، أقساط مشتريات، مصروفات مدرسية، تجديد رخصة السيارة، فاتورة التلفون، اشتراك النادي، مصروفات طوارئ، مصروفات أخرى. تختلف هذه القائمة من أسرة لأخرى، وفي أي الحالات فإن بند الطوارئ يجب أن يعتبر من المصروفات الثابتة في كل الظروف.

يحسب المجموع الكلي لهذه المصروفات ويقسم الناتج على ١٢ شهر - عدد أشهر السنة - فيعرف بذلك المبلغ الذي يجب أن يرصد شهريًا لمواجهة هذه التكاليف عند

حلول موعدها. وبهذا نتجنب ما قد يحدث من ارتباك عند اكتشاف حلول موعد دفع أي من المصروفات التي لا تتحمل التأجيل أو التأخير.

ثانيًا- يتم تدوين «الدخل المالي»: ويسجل تحت هذا العنوان كل النقود المتوقع الحصول عليها أثناء السنة المقبلة. وقد تشمل: راتبًا شهريًا، صافي إيراد سنوي (أراضي - مباني وخلافه)، صافي أرباح من تجارة، أرباحًا سنوية (أسهمًا أو سندات وخلافه)، مكافآت دورية، أجورًا عن أعمال إضافية، إعانات مالية، ومصادر أخرى.

إذا كان رب الأسرة طبيبًا أو محاميًا أو زراعيًا، يكون التقدير تقريبًا، أما في حالة الراتب الثابت المنتظم، كالموظف، فيكون أقرب إلى الواقع. يحسب المجموع الكلي لهذه الدخول مع مراعاة عدم المبالغة في تقدير أي منها.

ثالثًا- تدوين «صافي الدخل»: وينتج من طرح جملة المصروفات الثابتة من مجموع الدخل المالي.

هذا المبلغ المتبقي هو ما ينفق في أبواب الصرف اليومية، من غذاء وكساء ومصاريف تشغيل البيت، مواصلات، كذلك المصروفات الشخصية والاجتماعية، طبيب وأدوية وغيرها من المصروفات التي لا تحتسب من مصاريف طارئة. وفي هذه الصفحة تبوب هذه المصروفات وتقدر تكاليف كل منها على أساس سنوي. الواقع أن هذا التقدير لا يمكن القيام به على وجه الدقة إلا بعد الاحتفاظ بميزانية لمدة عام كامل، وعلى المبتدئين محاولة التقدير التقريبي ومقارنته بالواقع عند استعمال الميزانية.

الادخار هو الحل؛

أما السيدة وسام إبراهيم - متزوجة منذ سنتين ولها ابن عمره سنة فتقول: «في بداية زواجي كنت أعمل وكان زوجي موظفًا، دخلنا الشهري كان مرتفعًا نسبيًا، وكنا

نعد ميزانية شهرية، ولكننا لم نستطع أن نلتزم ببند الادخار»، وتفسر ذلك بأنهما في بداية الزواج لم تكن عندهما الخبرة ولا الدراية بمتطلبات الحياة، ولم يفكرا في ذلك الوقت إلا في كيفية قضاء وقت ممتع فلا مسؤولية ولا التزامات سوى تسديد أقساط الأجهزة الكهربائية التي قام زوجها بشرائها لتأثيث منزل الزوجية.

تكمل السيدة وسام «بعد مرور سنة على زواجي رُزقت بطفل، وعليه تركت عملي كما أن زوجي ترك وظيفته بعد ذلك بوقت قصير، وأنشأ مكتبه الخاص، فلم يعد لنا ذلك الدخل الثابت الذي نعتمد عليه مع بداية كل شهر، فأصبحت الأمور مرتبكة. بعد صفقة عمل ناجحة يدخل لنا مبلغ كبير، ولكن قد يمر شهران قبل دخول أموال أخرى للبيت.. ما زلنا نسدد الأقساط كما أن انضمام طفلنا الصغير إلى الأسرة زاد من مصروفاتنا، وعليه فلا أعتقد أن أي ميزانية ستفيد في مثل تلك الظروف وحتماً لا مجال للادخار هنا. أشارك زوجي في إعداد خطط لمواجهة تلك الظروف الجديدة، إلا أن عدم انتظام دخلنا الشهري له تأثير سيئ جداً على حالة زوجي النفسية فيصبح متوتراً وقلقاً وسريع الغضب».

وقد كان للأستاذة وفاء فؤاد شلبي - كلية الاقتصاد المنزلي قسم إدارة منزل - جامعة حلوان رأي في مسألة الادخار فتقول: «في بداية الزواج يكون الادخار أسهل من أي وقت آخر خلال رحلة الحياة الزوجية؛ وذلك لعدة أسباب أولاً: أن عدد أفراد هذه الأسرة الجديدة صغير، فردان فقط بالتالي فإن مصروفاتهم اليومية بسيطة. ثانياً: عدم احتياج عيش الزوجية لصيانة مكلفة ولا للتجديد، فالشباب في الغالب يبدءون حياتهم الزوجية بعد شراء كل احتياجاتهم الأساسية من أدوات كهربائية وأثاث وإلخ.. ثالثاً: كما أنه من المعتاد شراء كل من العروسين ملابس جديدة قبل الزواج تكفي لفترة ليست قصيرة. بالتالي فإن الشباب المتزوج حديثاً عليه أن يتحمل مسؤولية حياته المستقلة منذ

اليوم الأول، فعليهم الادخار استعداداً لطفل ينعم به الله عليهما أو أي التزامات أخرى قد تطرأ على تلك الأسرة الجديدة».

المشاركة هي الحل؛

لكن الوضع لدى السيدة ضياء علي - متزوجة منذ ٥ سنوات ولديها طفل - مختلف فزوجها يعطيها أول كل شهر مبلغاً محدداً لتصرف منه على احتياجات الأسرة، على أن تقوم هي بإعداد الميزانية والصرف خلال الشهر. تعتمد السيدة ضياء الذهاب للتسوق من المحال التي تباع بأسعار الجملة - أي أسعار مخفضة - لتحقيق وفراً، كما أنها قد تلجأ لشراء احتياجات المنزل بشكل مجزأ وبكميات قليلة عند الاقتراب من نهاية الشهر، إلا أن كل ذلك لا يمنع من فشلها في الالتزام بالميزانية الموضوعة أول الشهر.

وتشير إلى أن موضوع ميزانية المنزل يثير الكثير من التوتر والمشكلات بينها وبين زوجها؛ حيث يتهمها بالتبذير؛ لأن الميزانية الموضوعة يتم خرقها وتجاوزها، وتضطرب في كثير من الأوقات إلى اللجوء إلى الاقتراض. لكنها تؤكد على تسجيلها لكل ما تقوم بصرفه إلا أن ظروف طارئة في الغالب تكون هي السبب في ذلك مثل مرض ابنها فمصرفات الطبيب والأدوية كفيلة بخرق أي ميزانية موضوعة.

وبسؤال د. عمرو أبو خليل - مدير مركز الاستشارات النفسية والاجتماعية بالإسكندرية - ومن خلال مشكلات الأزواج المترددين على المركز يرى أن كثيراً منها يبدأ عندما يتحمل أحد الزوجين دون الآخر المسؤولية الكاملة عن الشؤون المالية للأسرة، وذلك لسببين:

الأول- أن تقدير احتياجات الأسرة وكيفية توزيع الدخل أمور قد يشوبها القصور؛ لأنها تحمل وجهة نظر طرف واحد فقط.

والثاني- أن تلك المسؤولية تشكل ضغطاً نفسياً على صاحبها لشعوره بأن على عاتقه حملاً كبيراً بالإضافة للتوتر الذي يصيبه عند أول تحفظ أو تساؤل قد يصدر من الطرف الآخر، وهو ما يشعره بعدم التقدير وعدم الثقة في قدراته على إدارة الأمور.

لذلك يؤكد الدكتور عمرو أبو خليل على أن المشاركة بين الزوجين في مناقشة وإدارة الشؤون المالية للأسرة أمر أساسي وهام؛ لتجنب الكثير من مشكلات الحياة اليومية، وبالتالي الحفاظ على العلاقة الحميمة بين الزوجين والحياة المستقرة داخل الأسرة.





التناغم العاطفي بين الزوجين

في جلسة أسرية نادرة التكرار، مفعمة بالمرح والمداعبة، كان زوجك خلالها في أسعد حالاته، لاحظت أنت وزنه الزائد فقلت له بكل صفاء نية (يعجبني جارنا أبو عبد الله فهو يحسن تدبر أموره واستطاع أن يبني منزلاً جميلاً في زمن قياسي)، كنت تحاولين حشه على الادخار لكي يوفر شيئاً للمستقبل، ولكن ماذا حدث بعد سماعه كلمتك الناصحة؟ سرى تيار كهربائي صاعق في عروق زوجك هز كبريائه ورجولته، وكان ذلك واضحاً من عينيه، وانقلب كل شيء فجأة، وتحولت الجلسة إلى النقيض تماماً، كانت ناعمة فأصبحت قاتمة، وكانت من عالم المرح والمزاح فانقلبت إلى عالم الجراح.

وحادثة مشابهة وقعت بعد عدة أشهر، حينما كنتما تصطافون في إحدى الدول الأوروبية القريبة، تنزهان بالقرب من أحد الأنهار، وهذه المرة أردت أن تختبر حبها لك فكنت أنت السبب في المشكلة، كنت تمزح معها بالتأكيد عندما مرت بقربكما فتاة من بنات تلك البلاد فقلت لزوجتك مشاكساً (وما رأيك لو أتزوج زوجتي الثانية من هنا)، لم تكن تقصد إغضاها أبداً، صحيح أنها ردت عليك بثقة وبرود (عليك بالعافية) لكن تصرفاتها بعد ذلك فضحت ما أحدثته دعابتك (السمجة) من جرح نافذ اخترق أعماق أنوثتها.

إن عشرات الكلمات تنفلت من بين شفاهنا من حين لآخر، فتزلزل كيان الأمن والاستقرار في البيت، وعشرات الأفعال تصدر من شريك حياتنا لا يراعي فيها طبائعنا

وفطرنا التي فطرنا عليها فتؤذينا وتضرب بمشاعرنا ونفسياتنا عرض الحائط، فلماذا يحدث كل هذا؟!!

يظن أكثر الأزواج أنه بمجرد إتمام عقد الزواج بينهما والتقاءهما تحت سقف واحد، أصبحا شيئاً متمزجاً، فما يفرح هذا يفرح الآخر، وما يحزنه يحزنه وما يغضبه، وهلم جرّاً.. ولكن هذا خطأ فادح، فإنهم يتجاهلون بهذا الاعتقاد الاختلاف البيولوجي والفطري بين الرجل والمرأة وما خص الله كلا منهما به، ويسقطون من اعتباراتهم فترة زمنية لا تقل عن (٢٠-٢٥ سنة) هي الفترة التي وُلد ونشأ فيها شريك الحياة، في بيئة حياتية وظروف اجتماعية خاصة به، تركت بصمتها الواضحة عليه وصاغت عاداته وطباعه ومزاجه وميوله. باختصار صاغت هويته وكيانه.

فيأتي بعد ذلك الزوجان هكذا، وبكل بساطة ويطالب كل منهما الآخر بالقفز من فوق صفاته السلوكية وميراثه النفسي، إلى صفاته هو وميراثه، لا شيء إلا لأنه قبل قليل كان واقفاً معه أمام القاضي ووقع معه على وثيقة الاقتران به. بحضور شاهدين!!

كيف أفهم شريك حياتي؟!

(خولة. ج) إحدى الزوجات ممن مضى على عمر زواجها أكثر من ١٩ سنة ومع ذلك لم تستطع أن تحقق درجة مقبولة من التوافق والفهم بينها وبين زوجها، تقول: لا أعرف ماذا يريد! أصاب بالحيرة عندما يغضب زوجي، وكلما اقتربت لفهمه شعرت فوراً باختلافه وتغيره، نحن دائماً في خلاف مما يؤدي لزيادة التوتر العاطفي بيننا وزيادة الحدة والمشاكل.

(سلوى. ر) تشعر بالتعب والإرهاق والقلق على مستقبل حياتها، بل تجد نفسها مضطرة في كثير من الأحيان لإخفاء وكبت مشاعرها حتى لا تجرح مشاعر زوجها أو

يفهمها على غير ما تريد، لكن الأولاد هم (مصبرينها) عليه، وآخر يتردد على المحاكم يريد تطليق زوجته بعد عشرة سنوات لا شيء إلا لأنها لا تراعي ولا تفهم نفسيته ولا تقدر رجولته!! والرابع رُزق بـزوجة لا تحسن الإنصات لهومومه الشخصية فيشعر بالغربة والوحشة في بيته ومع أهله، ويجد نفسه دائماً خارج البيت في الديوانية مع أصدقائه.

التواصل والتفاهم هو فن التعامل مع النفوس، والمراعاة النفسية بين الزوجين تقودهما إلى جو من التناغم والانسجام فيما بينهما، واستيعاب كلا الزوجين لمميزات شريك حياته النفسية، وطباعه وفلسفته ومنهجه في التفكير يمكن أن يحقق الكثير، ويفعل ما لا يمكن أن تضمنه السنوات الطويلة من الحياة والعشرة، ولهذا اشتكى أزواج بعد مرور ١٩ سنة و ١٠ سنوات، لأنهم اعتمدوا على عامل الزمن ونسوا عنصر الفهم.

ماذا نفهم؟

لا بد أن يصل الزوجان إلى قراءة أفكارهما ومشاعرهما وأحاسيسهما وأن يتفاعلا معاً، وأن يعرف كل منهما أهداف الآخر ويشارك معه في تحقيقها، وبذلك يكون قد لامس حياته واقترب منه فأصبح الحديث مشتركاً والهدف والمهموم كذلك، يبث الزوج همه فتعينه زوجته عليه، وكذلك الزوجة تجد حلولاً مناسبة لمشاكلها التي تواجهها في حياتها العامة والخاصة في ظل مشاركة الزوج لها.

وللتفاهم بين الزوجين أشكال متعددة وعناصر مختلفة، وكلما كان التقارب والانسجام فيها أكبر والوعي بالتعامل بها أكثر تحقق التناغم ووصل إلى أقصى درجاته، ومنها:

فهم الأفكار والخواطر.... فهم الأحاسيس والمشاعر.... فهم الحاجات والرغبات.

فهم روح المداعبة والمرح.... فهم المشاكل والهموم.... فهم الأحزان والأفراح.
فهم المشروعات والإنتاج.... فهم الربح والخسارة..... فهم الارتقاء والتقدم.

ولهؤلاء أقول:

إن المواقف السابقة ومثيلاتها من القصص والصور الحياتية التي تتكرر في مجتمعاتنا، لو بحثنا عن أسبابها الحقيقية لاختصرناها في عبارة واحدة فقط وهي (مراعاة النفسيات) أو (فهم النفسيات).

إن اختيار أحدكما وموافقته على الارتباط بشريك حياته دليل على وجود درجة معقولة من التقارب والتوافق معه، ولا يعني هذا بحال من الأحوال أنه نسخة مطابقة أو شبه مطابقة منه، وليس مبرراً للاندفاع نحو الخطأ، ومحاولة تكوين هذه النسخة في شريك الحياة، على أن هذا يجب ألا يشكل هاجساً أو يكون مبعثاً للقلق والتوتر أو الإحساس بالنقص أو الاستياء، وإنما يكون مبعثاً للمناقشة والتحليل والمجاسة والحوار الهادئ الصريح، لخلق مساحة أكبر من التقارب في وجهات النظر والتقارب الوجداني بشرط ألا يتهدى الاختلاف إلى خلاف، وإنما يقود كلا الطرفين إلى التوضيح والإيثار والفهم والتنازل.

وقد قيل في الأمثال: «كل ما من جنسه من ضده»، والأقطاب المتشابهة متنافرة، والمختلفة متجاذبة، إن الاختلاف بين الأزواج رحمة لهما، ليكمل ويتم بعضهما بعضاً.
الزواج أعجوبة من حيث قدرته على تحويل الغريب إلى قريب، ولكنه قادر أيضاً على تغيير فتى أو فتاة أحلامك إلى شخص آخر فيكون الحائق الساخط، وتكونين السليطة المتمردة.

الزواج صفحة بيضاء تنتظر رسامًا يرسم مستقبلها، والزوجان هما أصدق رسامين لها إذا فهم بعضهما بعضًا، وعرفا أن أعظم ما يحفظ قدسية الزواج هو الاحترام المتبادل، والتقدير للدور الذي يلعبه كل من الطرفين في حياة الآخر، بعد فهمهم ومراعاته له.

(مقالة للأستاذة أسماء الرويشد بمجلة الفرحة العدد (٢) أكتوبر ١٩٩٦ ص: ١٤)





دعوة إلى الصفاء بين الزوجين

إن السعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان، وكلما زاد الجهد فيه زادت حلاوة الشهد فيه.

ولا شك أن مسئولية السعادة الزوجية تقع على الزوجين، فلا بد من وجود المحبة بين الزوجين.

وفي الوقت نفسه نقول: إن البيت السعيد لا يقف على المحبة وحدها بل لابد أن تتبعها روح التسامح والتصافي بين الزوجين إن الزواج في نظر الإسلام سكن نفسي واطمئنان روحي وصفاء قلبي مشترك، وتعاون بين الزوجين على قطع مرحلة الحياة معاً على درب واحد.

وانظر ما أروع تعبير القرآن الكريم في هذا الشأن: ﴿ وَمَنْ أَيْتَتْهُ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾ [الروم: ٢١].

وبهذه المودة وهذا الصفاء تحل كل المشاكل الناشئة فيما بعد، فهي مشاكل تنشأ بين حبيبين لا جامع بينهما إلا الوفاء أما غيرهما فالرابط بينهما هو المنفعة والمصلحة.

وهذه دعوة خاصة إلى الصفاء والتصافي بين الزوجين، والتجاوز عن الزلات.

ولكن كيف يتحقق الصفاء بين الزوجين؟

يمكن تحقيق الصفاء بين الزوجين عبر هذه المراحل التالية:

♥ المصارحة اللطيفة لها فعل السحر في إعادة علاقتكما الزوجية إلى الهدوء والسكينة إن عكّر صفوها معكّر.

♥ اطلب من زوجتك أن تجلس بقربك وضمها إلى صدرك مع لمسات ونظرات تعبر عن حب وشوق، وأحسن معاملتك لزوجتك تحسن هي إليك، أشعرها أنك تفضلها على نفسك، وأنت حريص على إسعادها، ومحافظ على صحتها، ومُضَحٍّ من أجلها إن مرضت مثلاً بما أنت قادر عليه.

♥ لاطف زوجتك بعبارات تشعل ما في قلبها من عاطفة وغريزة، وتأس برسول الله ﷺ في ذلك «فهلّا بكرّاً تلاعبها وتلاعبك» [رواه البخاري] وحتى عمر بن الخطاب رضى الله عنه وهو القوي الشديد الجاد في حكمه كان يقول: «ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي أي في الأُنس والسهولة فإن كان في القوم كان رجلاً».

♥ وللزوجة أقول تهيئي لاستقبال زوجك بترحيب حار ومظهر جميل ورائحة طيبة تنسيه عناء العمل ومتاعبه.

♥ انظري في عيوب زوجك نظرة حبيب فتصغر عيوبه ويهون ما كنت تريه كبيراً، وتألمي قول الشاعر:

عين الرضا عن كل عيب كليله ولكن عين السخط تبدي المساويا

♥ التزمي الهدوء عندما يغضب زوجك ثم صارحيه بما صدر منه وعاتبه بود «ويبقى الود ما بقي العتاب».

♥ وللزوج أقول الزم الهدوء ولا تغضب؛ فالغضب أساس الشحناء والتباغض، وإن أخطأت تجاه زوجتك فاعتذر إليها وهذا ليس عيباً، لا تنم ليلتك وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية، تذكر أن ما غضبت منه في أكثر الأحوال أمر تافه لا يستحق

تعبير صفو حياتكما الزوجية، ولا يحتاج إلى كل ذلك الانفعال. استعذ بالله من الشيطان الرجيم وهدئ ثورتك، وتذكر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة، أو ثورة انفعال طارئة.

❖ اشتغلي أيتها الزوجة بمرضاة زوجك حتى تلقي منه ما يرضيك، ويترجم ذلك قول الأعرابية لابنتها: «كوني له أمة يكن لك عبداً».

وفي الحديث عن أم سلمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة» [رواه الترمذي، وقال: حديث حسن].

❖ أكثر من كلمة حبيبي، أحبك فهي لم تخصص للعشاق إنما لك أنت وزوجك.

❖ إن كنتِ امرأة عاملة فلا تعكري صفو العلاقة بينك وبين زوجك بمشاكل العمل وانعكاساته على نفسك بل دعي كل ما يخص العمل في مكانه وعودي إلى البيت صافية وخالية.

❖ إن كرهت عزيزي الزوج من زوجتك خلقاً فتذكر خلقاً آخر حتى تصفو مشاعرك تجاهها، وتذكر معنى قول رسولنا الحبيب صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لا يفرك مؤمن - أي لا يبغض - مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها آخر».

فحاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص.

❖ أشعر زوجتك أنها في مأمن من أي خطر، وأنت لا يمكن أن تفرط فيها أو أن تنفصل عنها.

♥ قابل التصرفات الصادرة من زوجتك بنوع من الحلم بعيداً عن العنف.

♥ ولا تهن زوجتك؛ فإن أي إهانة توجهها إليها تظل راسخة في قلبها وعقلها، وأخطر الإهانات التي قد لا تستطيع زوجتك أن تغفرها لك هي أن تنفعل فتضربها أو تشتمها أو تلعن أباها أو أمها أو تتهمها في عرضها.

♥ تجنب هذا الأسلوب من المدح إذا أردت أن تشني على زوجتك «أنت إنسانة رائعة... ولكن» فقد تنسى كل مديحك ولا تتذكر إلا ما استثنيته فقط.

وهنا نقف ونسأل: هل الصفاء بين الزوجين يؤثر على العلاقة بينهما وعلى حياة أفراد الأسرة؟

وللإجابة على هذا السؤال تذكر أهمية التصافي على علاقة الزوجين وحياة أفراد الأسرة فيما يلي:

♥ الصفاء يقوي انتفاء الزوجة لزوجها ويزيد من رغبة الزوج في القرب من زوجته.

♥ الصفاء ينعش الحياة الزوجية فيعيش الزوجان حالة حب يتجدد كل يوم.

♥ وبه يزداد احترام الزوج لأسرة زوجته، كما يقوى تقدير الزوجة لأسرة زوجها وصفاء قلبها تجاههم.

♥ والصفاء يُضفي جو من الهدوء وراحة البال على المنزل.

♥ بالصفاء يعي كل من الزوجين دوره فيكون زوجاً وأباً بمعنى الكلمة وتكون زوجة وأماً بمعنى الكلمة.

❖ بالصفاء تتجدد الأجواء الإيمانية في المنزل فتستقيم نفس الزوجة والزوج إذا كانا على يقظة وتقوى علاقتهما بالله عز وجل.

❖ بالصفاء تتوثق وتصفو علاقة كلا الزوجين بمن حولهما من أصدقاء وأقرباء.

❖ بالصفاء يصبح الزوجان قادرين على مواجهة مشاكل الأبناء وتصرفاتهم بحكمة وهدوء بعيداً عن العنف والانفعال.

❖ والصفاء يؤدي إلى استقرار نفسيات الأبناء وهدوئها، ويتكيف الأبناء مع والديهم ويزداد الانتماء إليهم، فيلجأون إلى والديهم إذا شقَّ عليهم أمر أو احتاجوا المساعدة.

❖ وبالصفاء تقل خلافات الأبناء مع بعضهم وتسير نحو التفاهم والانسجام ويتحسن التحصيل العلمي والمستوى الدراسي للأبناء.

حتى لا تأخذ امرأة أخرى:

أختي الزوجة.. لعل أشد خبر تتلقينه هو أن زوجك يخونك مع امرأة أخرى. ولا شك في أن هذا الخبر سيملأ نفسك غيظاً وحنقاً من زوجك، وضيقاً وغضباً عليه. وقد تثور في نفسك مشاعر الكراهية، وربما الحقد عليه.

وقد لا ألومك على هذا، وألتمس لك العذر فيه، فالخيانة أمر عظيم، يأبأها الإسلام، وتأبأها الفطرة السوية، وهي تشعر الزوجة بالمرارة، والحزن، والأسى.. وقد وجدت زوجها يقابل وفاءها بالخيانة.

وإذا كان زوجك مسلماً متديناً ملتزماً فلن يقدم على خيانتك بعون الله، ولكنه قد يتزوج عليك بامرأة أخرى، وهذا أيضاً يضايق كثيرات من الزوجات ويؤلمهن ويشعرهن أيضاً بالمرارة والحزن والأسى.

ولكن، هل فكرت عزيزتي الزوجة وتساءلت: لماذا يخونك زوجك أو يتزوج عليك بامرأة أخرى؟

إن في مقدمة الأسباب، وأقواها، عدم إروائك زوجك جنسيًا، ورفضك المتكرر لدعوته لك إلى معاشرته. تقول كارول بوتوين مؤلفة كتاب (رجال ليس بوسعهم أن يكونوا مخلصين) -وهو من أكثر الكتب مبيعًا في أميركا- تقول ناصحة الزوجة التي تخشى خيانة زوجها لها: «لتكن حياتكما الجنسية مفعمة بالحياة، فالأزواج يعلقون أهمية كبرى على الحياة الجنسية، فإذا ما وجد زوجك القناعة في هذه الناحية.. فمن غير المحتمل أن يبحث عن امرأة أخرى».

أرجو أن تعيدي قراءة عبارتها الأخيرة: «إذا ما وجد زوجك القناعة في هذه الناحية.. فمن غير المحتمل أن يبحث عن امرأة أخرى».

إن الجنس هو الدافع الأساسي لزواج الشاب العازب، وهو الدافع الأساسي لخيانة المتزوج غير المتمسك بالدين والخلق، وهو الأساس لزواج الزوج المتدين من امرأة أخرى.

فإذا رغبت في أن يبقى زوجك لك وحدك، ولا ينصرف إلى غيرك، فاعلمي بهذه النصيحة، لا بل أطيعي الرسول ﷺ الذي يأمر الزوجة بأن لا تأبى على زوجها كلما دعاها إلى فراشه، فطاعتك هذه هي حماية لك من امرأة أخرى تشاركك في زوجك في الحلال أو في الحرام.





زوج مرح + زوجة مرحمة = سعادة زوجية

اتصلت إحدى الزوجات مرة تسأل عن زوجها إنه شخصية مرححة يحب الترفيه، ولكنه يمارس ذلك مع أصحابه وأصدقائه، أما إذا دخل بيته انقلبت شخصيته وأصبح رجلاً آخر جاداً في كلامه مقطباً حاجبيه ويغضب لأسباب.

وعندما تحاورت معه قليلاً اكتشفت أن السبب في ذلك أصل تربية هذا الرجل من صغره على مفهوم أن النساء إذا ضحكوا ولعبت معهن فإن ذلك يسقط من هيبتك ومكانتك ورجولتك، وهذه من مفاهيم دكتاتورية الأعراف التي نعيشها في مجتمعاتنا وما زالت موجودة ونحن على أبواب الألفية الثالثة، وهي خلاف منهج الحبيب محمد عليه الصلاة والسلام.

لقد استطاع علماء النفس أن يحددوا أنواع الضحك إلى (١٨٠) نوعاً، ألا يكفي هذا الزوج أن يختار نوعاً واحداً فقط يسعد زوجته وأبنائه؟

لقد قرر علماء النفس من أنواع الضحك: «ضحك السرور، ضحك السخرية، ضحك الرضى، ضحك الطرب، ضحك الإعجاب، ضحك التربية والتشجيع، ضحك المفاجأة، ضحك البلاء، والضحكة الصفراء للمنافقين، وضحكة الاستمتاع، وضحك الحب»، وغيرها من الأنواع الكثيرة.

إن هذا الرجل يخالف الفطرة، فالفطرة تظهر عليه الابتسامة في أواخر الشهر الثاني من عمره وتظل معه إلى الموت، واني أعرف عائلة مرححة.. الزوج والزوجة والأبناء تدور بينهم النكتة والطرفة كل يوم مما جعل علاقتهم ببعضهم قوية جداً، حتى قال لي الأب

يوماً بأن مشاكل الابن الجنسية يصارحه بها، ويرجع السبب في ذلك إلى قوة العلاقة بينهم من خلال الترفيه واللعب.

إن الضحك علاج نفسي للإنسان فقد ابتكر الطبيب الأمريكي (ج هيلمان) طريقة لعلاج الأمراض العضوية بالنكتة، فهذا يكتب لمرضاه بدلاً من الأدوية نصائح مثل: (اسمع نكتة كل ساعتين)، وفي باريس افتتح معهد للعلاج النفسي يعقد كل صباح يوم الأحد درساً يستغرق نصف ساعة يضحك فيها الطبيب مرضاه بكل الوسائل. بل إن هناك دراسة تثبت العلاقة بين الضحك والذكاء وتقول: «إنه كلما نما ذكاء الإنسان أضحكته أكثر مفارقات الحياة».

وأعرف صديقاً لي يقول: إنني حريص على أن أخبر زوجتي كل يوم نكتة ورأيت لذلك أثراً عظيماً في علاقتنا الزوجية عندما نضحك بعضنا مع بعض، فهذه من فوائد الضحك، وإن كانت فوائده الصحية على الطرفين أكثر، والضحكة تبدأ بانقباض عضلات الفم يصحبها نفس عميق، وقد تفيد البدن والجسم كما تهتز عضلات البطن اهتزازات قوية متواصلة مما يساعد على طرد أكبر كمية من الزفير واستنشاق كميات كبيرة من الأكسجين وتزداد الدورة الدموية نشاطاً أثناء الضحك، وتعمل جميع الغدد والخلايا بنشاط وتزداد العصارات في المعدة ويتلقى الجسم إشارات اهتزازية من عضلات الحجاب الحاجز، وقد تنساب الدموع فتغسل العين، كما تنظم ضربات القلب وينخفض ضغط الدم وتسترخي جميع الأعضاء؛ لأن الضحك يقوم بنوع من التدليك للأعضاء الداخلية للجسم، والآن فهمنا لماذا أوصى النبي ﷺ بكثرة التبسم فقال: «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

كيفية إذن تبسم الزوج لزوجته أو الزوجة لزوجها؟

فالضحك نعمة من نعم الله علينا، فقد قال الله تعالى: ﴿وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى﴾ فنقول للزوجين اضحكا وابتسما والعبا وافرحا في حياتكم، فإن الترفيه العائلي يفيدكم من الناحية الاجتماعية والنفسية والتربوية والصحية، ويكفي أن الإنسان إذا ضحك تحركت (١٣) عضلة في وجهه، بينما إذا عبس وكشر تحركت (٤٧) عضلة، والعبسون تصيبهم تجاعيد الوجه بسرعة.

فنأمل من الأزواج الذين يعبسون في وجوه زوجاتهم أن يقتدوا بحبيبيهم النبي ﷺ، وأن يشجعوا الطرف الآخر بابتساماتهم وضحكهم حتى يزدوا في العطاء للأسرة، وهذا ينطبق كذلك على الزوجة مع زوجها.

إن الضحك يجعل الإنسان يتجاوز فترات الاضطرابات النفسية والضغط العصبي.

قالت الزوجة لزوجها:

ابتسم قليلاً.. كي لا يعرف الناس إننا متزوجان!!

كان الصديقان يتسامران، فقال الأول للثاني:

- ما هي أسعد أوقاتك؟

- أسعد الساعات عندي ما بين ٣ و ٦

- لماذا؟ هل تنام في هذا الوقت؟

- كلا.. زوجتي هي التي تنام!!

التقى الزوج مع أحد أقاربه في الساعة الثانية فجراً فقال الأخير:

- كيف تكون رجلاً متزوجاً وتسهر وحدك حتى هذه الساعة؟

- فقال الزوج: الحقيقة كنت في حيرة من أمري.. أذهب إلى الديوانية أو أتمشى على الواجهة البحرية أو أسهر في البيت مع زوجتي.

- فقال الأول: وماذا فعلت؟

- فأجابه الزوج: أخرجت عملة (١٠٠ فلس) وقلت أعمل قرعة إذا رميتها وطلعت (كتابة) أذهب إلى الديوانية، وإذا طلعت (صورة) أتمشى على البحر.. وإن وقفت على (حافتها) أسهر مع زوجتي في المنزل

سؤال يطرح نفسه: كيف تحافظ على عنصر المرح في حياتك الزوجية؟

وما الذي يستطيع أن يقدمه الزوجان لإضفاء عنصر الدعابة على حياتهما؟

لنبدأ بنقاش العوائق التي قد تحول بين الأوقات المرحية والزوجين.

فمصيرك أن تكون أبا أو أن تكون أمًا.. فهل أنت مصر على أن تكون مثاليًا في تنشئة طفلك، ولو أدي إلى تنازلك عن احتياجاتك الشخصية؟

هل تشعر بالحزن عندما تسمع بكاء طفلك الصغير وأنت على وشك الخروج مع زوجتك لقضاء سهرة ما؟

إليك الحل..

حاول أو حاولي أن تكون متوازنًا في إيجاد وقت لطفلك ووقت لشريكتك أو شريكك وأن تكون متوازنًا في تلبية احتياجات طفلك واحتياجات شريكك.

إنك لن تقدم لطفلك أي حسنات عندما تدع الحب يهرب من منزل الزوجية، فالطفل يستفيد عندما يرى أن والديه يستمتعان بصحبة بعضهما البعض، لذا يجب الحرص على وقت بين الزوجين وحدهما على ألا يتعارض مع التزامات الأسرة أو

الأحداث الهامة في إطار الأسرة، كوجود مشكلة لأحد أفراد الأسرة، إن خلق ذلك الجو الخاص بالزوجين لإعادة التواصل الحميم بينهما يخلق فرصة للحظات هادئة مريحة وسعيدة بين الزوجين.

الرغبات المتباينة والمتضاربة؛

قد تتخيل الزوجة أن أفضل طريقة لقضاء وقت ممتع مع زوجها هو التسوق، وقد يتخيل الزوج أنه في مشاهدة مباراة رياضية على شاشة التلفاز، الزوجة قد ترغب في قضاء سهرة مع العائلة، الزوج يرغب في الاستمتاع بلعب الأتاري مثلاً.

إن هذه الرغبات المتضاربة أو التي تظهر غالباً من بداية الزواج قد تضيق الفرصة في إيجاد وقت متجانس مرح بين الزوجين.. فما الحل؟!

حل آخر؛

ليحاول كل من الزوجين أن يقضي وقتاً طيباً بطريقته مرة وبطريقة الطرف الآخر مرة، إن الرغبات المتباينة هي في الواقع أمر جيد الوقع على الطفل، فهو يعتاد على تجارب مختلفة متعددة في حياته وعلى أنشطة متنوعة، ولا يتوقع أحد الزوجين أن يجد الطرف الآخر المتعة والمرح في نفس الأنشطة التي يجدها الطرف الآخر.

ولكننا نقول إنه وجد الأصدقاء والصديقات، بمعنى أنه إذا لم تجد الزوجة الرغبة لدى زوجها في مشاركتها في التسوق فتستطيع أن تعوض هذا بمشاركة صديقاتها مثلاً.

اختلاف الشخصيتين؛

قد يكون كلا الزوجين من النوع الذي لا يجيد فن إلقاء النكات ولا خلق جو الدعابة، أو إضفاء المفاجآت السارة على الحياة الزوجية، ربما يكون أحد الزوجين من

النوع الذي يحمل دائماً الأمور على محمل الجد، أو حتى قد يمتنع أحد الزوجين من الطريقة التي يجد فيها زوجان آخران المتعة والمرح.

مؤشرات خطيرة:

ظهورها يعني وجود خطأ ما في حياتك أو نفسيتك يتطلب العلاج السريع.. وإلا..

الشعور بالضيق في الوقت الذي من المفترض أنه مفرح ومبهج.

محاولاتك لخلق جو من المرح تأخذ اتجاه النقد للآخرين.

الشعور بالغيرة لدى معرفة أو ملاحظة السهولة التي يجد فيها زوجان آخران

الفرصة في خلق جو من المرح والسعادة.

الوقت المخصص للطرف الآخر يكون مزدحماً بأعمال منزلية أخرى مثل الاهتمام

بالأطفال أو ترتيب المنزل.

تشعر أنك أكثر هدوءاً واستمتاعاً مع الأصدقاء عن الطرف الآخر (الزوج أو

الزوجة).

لا تجد في أي شيء حولك ما يدعو للمرح أو البهجة.

فما الحل في هذه الحالة؟

إن كثيراً من الناس لم يولدوا بطبعهم مرحين، ومع هذا فإنهم يجدون متعة ومرحاً

كبيراً ويطلقون الضحكات عندما يجلسون في جو مرح ضاحك أو يشاهدون فيلماً

كوميدياً أو يذهبون في عطلة أو يلعبون لعبة.





إجازة زوجية.. لاستعادة الرومانسية!

الحب والفتور.. الملل والانسجام.. الرغبة واللامبالاة، مشاعر متناقضة تتلاعب بين ضفتي الحياة الزوجية، قد يتجاهلها أحد طرفي العلاقة ويقنع نفسه بأن حياته تسير على ما يرام، وقد يقع الآخر أسيراً للمشاعر خارجية ينجذب إليها ويحرك بها أوتار حياته التي أصابها الركود لفترات.. وقد يلجأ الزوجان في مواجهة لحظات الفتور والملل إلى أخذ إجازة زوجية، في محاولة لاستعادة الرومانسية الغائبة والتي توارت بفعل الروتين اليومي.

فهل الإجازة الزوجية ضرورة.. أم أنها رفاهية يمكن الاستغناء عنها؟ وهل من حق الزوج وحده أن يقوم بها وعلى الزوجات أن يمتنعن؟ وقبل ذلك ماذا يعني مصطلح "الإجازة الزوجية"؟.

الإجازة الزوجية تعني أن يأخذ كلا الزوجين راحة من الآخر وابتعد عنه فترة قد تطول أو تقصر، وقد يكون الأمر أكثر يسراً وقبولاً في حال الزوج مقارنة بالزوجة، حيث يمكنه أن يستقطع وقتاً يعد بمثابة فترة راحة زوجية له، وهو أمر بحكم مجتمعاتنا الشرقية، يعد طبيعياً وخالياً من الغرابة، لكن المشكلة تتمثل في الجانب الآخر الذي تقبع فيه الزوجة في منزلها دون أن تمتلك حتى حق المطالبة بإجازة زوجية وإذا فعلت فإنها ستقابل بسيل من الاعتراضات المجتمعية المتلاحقة.. هنا تصبح الإجازة الزوجية تجربة جديدة تستدعي بعض التأمل رغم ما قد يغلفها من مواصفات يرى البعض أنها تميل إلى الرفاهية.

نتائج ثلاثية الأبعاد:

ومثل هذه الإجازة تؤدي إلى نتائج ثلاثية الأبعاد فقد تساهم في عودة المشاعر الطيبة والتفاهم بين الزوجين أو تؤدي إلى زيادة التباعد والجفاء بينهما إن لم يحسن أحدهما اختيار الفترة المناسبة للقيام بها، وربما تنتهي بدخول أحدهما في علاقات أخرى من شأنها تعويض ذلك الركود والثبات في المشاعر.

في بداية حديثها تقول منى كمال (متزوجة منذ ٣ سنوات) إن الإجازة الزوجية يجب ألا تتم إلا في حالة حدوث تفاهم ووافق بين طرفي العلاقة الزوجية، كي تأتي بنتائج إيجابية من شأنها استعادة جزء من رومانسية تم فقدانها على مراحل، ومن جهة أخرى فقد تلقي الإجازة الزوجية بعواقبها السلبية إذا حدثت في حالة نشوب خلاف بين الطرفين؛ حيث إنها تمهد الفرصة لدخول أطراف أخرى في المشكلة يكون هدفها الأساسي هو الوصول إلى حل وسط يرضي الطرفين، لكن هناك أطرافاً أخرى قد تحاول استغلال الظروف؛ لذا أعتبر أن وجود الزوجة في منزل الزوجية حتى في أثناء فترة الخلافات يقنن ويلزم الزوج بأمور روتينية تحافظ على المظهر العام الخارجي للعلاقة الزوجية.

وتقترح منى إجازة من نوع خاص بين الزوجين داخل جدران منزلها فتقول: أنا أرى أن الإجازة المثالية بين الزوجين في حالة الخلاف تتحقق عن طريق بقاء كل منهما في غرفة مستقلة عن الآخر بغرض تهدئة النفس الثائرة ولو لفترات قليلة؛ فهذا الأمر من شأنه الحفاظ على استقرار وبقاء المنزل. وفي نهاية حديثها تشير منى إلى نوع آخر من الإجازات الزوجية الإجبارية التي تفرض على الزوجين نتيجة لظروف خارجة عن الإرادة كأن يضطر الزوج للسفر كثيراً نظراً لطبيعة عمله أو ارتباطه بأكثر من عمل مما يجعله يقضي

معظم وقته بعيداً عن المنزل، وهذه أنماط من الظروف تزداد بصورة ملحوظة في مصر وتجعل التفكير في إجازة زوجية أمراً غريباً في ظل عدم التقاء الزوجين إلا نادراً.

أما أحمد سعيد (متزوج منذ عامين) فيرى أن العلاقة الزوجية تختلف عن أي علاقة إنسانية أخرى ومن المفترض أن تزيد روابطها بمرور الأيام، ومن هنا فإني أرى أن الإجازة الزوجية تخلق قدرًا من البعد الذي يولد الجفاء، وقد تكون الفرصة مهيأة في بعض الأحيان لاقتحام طرف خارجي لهذه العلاقة فتصبح مهددة بالهدم.

الزوجة الشرقية:

وتضيف أميرة فريد: أنا متزوجة منذ حوالي ٣ أعوام ولم تخطر فكرة الإجازة الزوجية على بالنا أبداً، والأمر يرجع لسببين:

أولهما- أن إدراكنا لمفهوم كهذا في مجتمعنا الشرقي لا يعد إدراكاً كاملاً وصحيحاً، فإذا افترضنا أن كلا الزوجين اتخذ قراراً بالحصول على هذه الإجازة وبمقتضاها توجهت الزوجة إلى منزل عائلتها فإن الأسرة الشرقية تقابل هذا الأمر باستنكار وغضب ويكون لديهم يقين مؤكد أن ابنتهم على خلاف مع زوجها لكنها لا تريد إخبارهم به.

وثانيهما- طبيعة عمل زوجي تتيح له العديد من الأسفار، ومن هنا فالإجازة الزوجية مفروضة علينا وليست من اختيارنا، ولا أخفيك سرّاً إذا قلت لك إني وجدتها بالفعل فرصة لتجديد الشوق والود.

وتؤكد أميرة: أرى أن الزوجة الشرقية ليس لها أي رأي يؤخذ بعين الاعتبار في موضوع كهذا؛ فحتى لو قررت أخذ هدنة أو الحصول على إجازة زوجية فلن يساعدها المجتمع المحيط بها في اتخاذها لهذا القرار أو تنفيذه، لكن الأمر لا ينفي وجود أزواج يطبقون هذه الفكرة في مجتمعنا الشرقي، غير أنني أعتقد أن نمط تربية هؤلاء الأزواج

وأسلوب حياتهم يختلف بقدر ما عن نمط تربية الطبقة المتوسطة التي ينتمي لها الغالبية، وبالتأكيد تسير دفعة الحياة مع الزوجين بطريقة مختلفة بعد حصولهما على الإجازة.

ضرب من الترف:

وعند عرض الآراء السابقة على د. أحمد عبد الله مدرس الطب النفسي بجامعة الزقازيق بادرنا بقوله: قبل الخوض في أي تفاصيل تتعلق بالإجازة الزوجية لا بد من النظر أولاً- بعين الاعتبار إلى الأسرة العربية في حد ذاتها؛ فعدد كبير منها يعيش في أماكن عشوائية وتفتقر حياة أفرادها للحد الأدنى من الرفاهية، ومن هنا يعد حصول أحد طرفي العلاقة الزوجية على إجازة ضرباً من الترف.

ثانياً- أرى أن الإجازة الزوجية تصبح مفيدة للزوجين إذا أصاب الملل أو الفتور علاقتهم؛ فهذه الإجازة يكثر الحصول عليها في الدول الغربية ليتاح لكلا الزوجين فرصة التجديد في حياته عن طريق الدخول في علاقات أخرى غير شرعية، إلا أن هذا الأمر يعد لدينا منافياً للشرع والآداب العامة؛ لذا تصبح الإجازة مقصورة على سفر أحد الزوجين إلى الأماكن العامة للراحة والاستجمام لتهدئة ثورة الخلاف مع شريكه. وهذا الأمر قد يتكرر حدوثه في بعض الأسر حيث يبتعد أحد الزوجين في حالة حدوث أي خلاف بينهما وهو ما يجعل الإجازة الزوجية في هذه الحالة إجبارية.

يستطرد د. عبد الله قائلاً: ما زال قصور المفاهيم يتاب المجتمع العربي الذي لا يمكنه استيعاب كثير من الأمور بعقلانية كاملة، ومن هنا فإن الأمور تحتاج إلى إعادة صياغة وتوعية ببعض المصطلحات التي ما زالت في مراحلها البدائية.

ونسأل د. أحمد عبد الله إن كان يقوم بإجازة زوجية أم لا؟ فيجيب: لا؛ فأنا دائم التواجد خارج المنزل نظراً لما تتطلبه ظروف عملي وكذلك الحال بالنسبة لزوجتي، ومن

هنا فإن فرصة تلاقينا لا تتجاوز بضع ساعات يومياً؛ لذا فالملل والفتور لن يستطيع التوغل في حياتنا الزوجية، ومن هنا فإننا نقضي إجازتنا الزوجية معاً.

لأغنياء فقط:

بدورها تؤكد د. إجلال حلمي أستاذة علم الاجتماع بكلية الآداب جامعة عين شمس - مصر - على ضرورة أن يتم تحديد مفهوم الإجازة الزوجية التي قد يعتبرها البعض أمراً حتمياً لا يمكن الاستغناء عنه وبهذا يتكرر حدوثها بصفة مستمرة، إلا أن هناك صوراً أخرى لهذه الإجازة قد لا ينتبه إليها الكثيرون؛ لأنها تكون تحت إطار آخر كأن تنتهز الزوجة فترة غياب الزوج في عمله طوال اليوم فتتوجه للنادي مع أطفالها، ومن هنا فإن هذه الفترة تعتبر إجازة زوجية. الأمر نفسه ينطبق على سفر الزوج، فهذا الأمر أيضاً يدخل في عداد فترات الإجازة الزوجية.

وتشير الدكتورة إجلال إلى أن الإجازة الزوجية ليس لها وقت أو زمن معين تبدأ فيه أو تنتهي عنده، لكنها أمر يزداد حدوثه في الطبقة الغنية؛ فقد تقضي الزوجة عطلة أشهر الصيف كلها مع عائلتها في أحد المناطق الساحلية. أما في الأسر المتوسطة اجتماعياً فيصبح الأمر محدوداً ومقصوراً على زيارات الزوجة لوالديها أو ذهابها للنادي مع أطفالها... وهذا أمر تم استحداثه مؤخراً فقد فرضت المنظومة الاجتماعية المحيطة هذا التغير وأصبح مقبولاً شكلاً وموضوعاً.





تضخيم الصغائر يقوض الحياة الزوجية

تضخيم صغائر الأمور في الحياة الزوجية يشكل مسماراً ينخر في كيان الحياة الزوجية ومطرقة قد تحيل الحياة الأسرية إلى رماد تتناثر ذراته في لحظات معدودة.

إن تضخيم صغائر الأمور في الحياة الزوجية وتوسيع رقعة المشكلات القائمة بين الزوجين بسبب هفوات صغيرة قد يزل بها أحد طرفي الحياة الزوجية أو كلاهما مما يساهم في توسيع الفجوة القائمة بين الزوجين، كما أن المبالغة في معاتبة الطرف الآخر على الزلات الصغيرة وتكرار الحديث عنها بشكل يتخذ منحى اللوم والتقريع ينذر بفتح أبواب الشقاق على مصراعيها، وما يستتبعه من مشكلات جمة يمكن أن تؤثر على سير الحياة الزوجية.

ولابد بالتحلي بروح المرونة في التعامل مع أمور الحياة وتجنب مغبة المكابرة والعناد، لاسيما في تلك الأمور التي لا تقع في قائمة أولويات الحياة الزوجية.

إن تعظيم الاهتمام بصغائر الأمور في الحياة الزوجية وإيلاءها اهتماماً مضاعفاً عادة ما يؤدي إلى إحداث روح الشقاق بين الزوجين وتجذير هوة الخلافات وتضييق فرص الاستقرار الأسري وحرمان الأسرة من الشعور بطعم الصفاء والاستقرار العائلي.

إن الزوجة التي تؤجج روح المشاكل من (لا شيء) إنما تفتح النوافذ لتعميق روح الخلاف في حياتها الزوجية وإثارة زوابع الاضطراب وبراكين المشاحنات اليومية، وربما يؤدي هذا الأمر إلى خفوت لغة الحوار في الحياة الزوجية وتلاشيها، فالزوج الذي يبوح لزوجته بأمر ما فإذا به يفاجأ بأنها قد تحولت إلى ثور هائج يثير الزوابع والبراكين، حتماً

سيتفادى بسط الحديث والنقاش معها في المستقبل تفادياً لما قد يحدث من مشكلات وزوابع، وبذلك تضمحل لغة الحوار بين الطرفين وتتفكك عرى التواصل.

طريقة وضع الدجاج على الطبق:

وهذه قصة زوجة ظلت في بيت أسرتها بعد زواجها لمدة تربو على الشهرين بعد نزاع على وضعية الدجاج المطبوخ في طبق التقديم قائلة: النماذج الواقعية التي يجدر ذكرها في هذا السياق أن إحدى الزوجات قامت بإعداد طعام الغداء في الأسبوع الثاني من زواجها فقامت بوضع الدجاج على صحن الأرز بطريقة لم تعجب الزوج الذي سارع على الفور بافتعال المشاكل وإثارة همم الخلاف والنزاع بسبب أمر تافه لا يكاد يشكل أي أهمية في سياق الحياة الزوجية.

معجون أسنان كاد يتسبب بالطلاق:

وقصة أخرى كادت أن تنتهي بالطلاق بين الزوجين والسبب في الخلاف (معجون أسنان)!! فقد نسيت الزوجة في يوم ما أن تغلق معجون الأسنان بعد استخدامه في الوقت الذي أثار هذا الأمر أعصاب الزوج؛ حيث فوجئ بأن المعجون أصبح جافاً نتيجة عدم إغلاقه، فوجه سيلاً من الإهانات والانتقادات الجارحة للزوجة ونعتها بأبشع النعوت واتهمها بأنها مهملة وغير مؤدبة ولم تتربّ بطريقة جيدة.

زوجة أخرى نسيت تغيير الصابونة بعد أن قاربت على الذوبان، فإذا بزوجها يصنع من الحبة قبة ويكيل لها قائمة من الاتهامات والشتمات.

ويجب الحذر من استنزاف الأعصاب وإرهاق النفس في أمور تافهة وتدعو إلى الترفع عن سفاسف الأمور وتركها جانباً في الوقت الذي يجدر بكلا الزوجين إيلاء الاهتمام والنقاش لأمر هي من صميم الحياة الزوجية وجوهرها كبسط النقاش حول

حياة الأبناء ومستقبل الحياة الزوجية وكيفية تأمين المستقبل العائلي للأسرة، وكيفية تحقيق طموحات الزوجين وتطلعاتهما بشكل أفضل..

إن التآني قبل إصدار الأحكام والتروي قبل إشعال فتيل الخلاف من أجل أمور سخيفة لا تسمن ولا تغني من جوع، أمر ينبغي وضعه في قائمة أولويات الزوجين، ومسألة مهمة يجدر بكلا الطرفين الاهتمام بها، تجنباً لخلافات ومشادات قد تنتهي بتدمير الحياة الزوجية وتفكك عراها..

الكلام الطيب والحوار الهادئ هما أفضل بلسم؛

إن الكلام الطيب والحوار الهادئ هما أفضل بلسم لمداواة المشكلات قبل استفحالها، والدواء الناجع للجروح قبل تفاقمها؛ إذ إن استخدام الكلمة الطيبة يمثل مفتاحاً ناجعاً لإطفاء نيران الغضب، وإخماد براكينه قبل أن تتحول إلى بركان ثائر يمكن أن ينتهي بتقويض الحياة الزوجية، وتلبيد أجوائها بالضبابية والخلافات الدائمة.

واحذر من المغالاة في الخوض في المشكلات الصغيرة حتى لا تتحول إلى قنابل نارية مؤجلة تقتل استقرار الزوجين والعمل على محاولة تهدئة الطرف الآخر في حال الغضب كبديل عن الانسياق معه في سورة الغضب أو الابتعاد عنه في حال غضبه حتى يهدأ.





إلى نقطة البداية أيها الزوجين

منذ عقد قرانكما وسير الأيام بكما، مررتما بمواقف كثيرة، وأظهرت لكما الأيام بما فيها، أشياء يحبها شريكك وأشياء لا يحبها، مثل عطر معين، أو لون لباس معين، أو مكان معين، أو حتى طعام معين.

فأنت وأنت: تستطيع أن تفرح قلب صاحبك، دون مشقة أو كلفة، اختر وقتاً مناسباً، وقدم له ذلك الشيء الذي تعرف أنه يحبه ويهواه، أو خذه إلى ذلك المكان الذي بدأت منه رحلة الحياة الزوجية، فكلما رجعتما إلى نقطة البداية حيث القلوب صافية والنفوس متحابّة.

ستجد دون شك، شكراً عميقاً، وتقديراً كبيراً لهذا الفعل الذي لا يكلفك شيئاً، ويعود بثمرة طيبة مباركة تتألف بسببها القلوب وجميع المشاكل بعدها تنجلي وتذوب.

بمبلغ زهيد قد لا يكلفك شيئاً، تشتري ذلك الشيء الذي تعرف أن صاحبك يحبه وتقدمه له بكل حب ومودة، فتعطيه إياها يمينك، ويعطيك قلبه بشاله.

وكما جاء في الأثر «تهادوا تحابوا».

أخيراً تذكر وتذكري: أن الحياة الهائلة السعيدة والبيت الهادئ المطمئن، لا يكون إلا بتتبع طريقة محمد ﷺ في كل شأن من شؤون الحياة.





تنمية الحب والعاطفة لكن في المطبخ

جميل جداً منك أخي الحبيب لما ترى زوجتك منشغلة في المطبخ وتغسل الأواني أن تقوم بهدوء وتدخل المطبخ وزوجتك وتستأذن منها في مساعدتها في التنظيف ولو رفضت وحتىما ستفعل .

لكن أرها إصرارك وجديتك في المشاركة.

ولو كنت لا تحيد هذا وستترك الصحون خلفك ليست بتلك النظافة.

واعلم أن زوجتك لن تغضب من هذا الفعل، بل حتى لو تكسرت أواني المطبخ بسبب عدم تخصصك؛ لأن ما وصلت إليه أعظم من أواني نظيفة ومرتبة، إنك دخلت في أعماق عاطفتها فشعرت بك أنك تشعر بها وتقدر لها فعلها.

فغسلك للصحون ليس مقصوداً لذاته، بل غسلك وترتيبك لقلب زوجتك هو المقصود الأعظم والمراد الأجل.

إن التعاون بين الزوجين يضيفي على الحياة الزوجية جمالاً برّاقاً ويزيد من أواصر الحب والمودة ويقوي الرباط بينهما، ويصفي القلوب بعضها على بعض.

ولا تنسى أن حبيبك ورسولك ﷺ - كما ثبت في الصحيح وغيره - رغم ما يحمله من هموم عظام ومسئولياتٍ جسام كان في بيته يخطط ثوبه ويخفف نعله ويرقع دلوّه ويحلب شاته.

وهذا من عظيم تواضعه وكريم خلقه وتمازج رجولته ﷺ.

فلا تشغلك الدنيا وأشغالها التي لن تنتهي عن أهلك وأقرب الناس إليك.