



وصفة لسعادة الزوجة

السعادة الزوجية مطلب عزيز لكل أسرة وهدف قريب المنال لكل من حرص عليه وسعى إليه الأسرة السعيدة مرتع العطاء والأمان وراحة البال وطريق النجاح، وهاهي وصفة نافعة بإذن الله للحياة الزوجية السعيدة فتقول:

أولاً- عادة الرجل هو الذي يغار على المرأة وإذ بنا نسمع عن غيرة المرأة الجنونية من أمه وأخواته ومن أمور كثيرة لا يحق لها الغيرة فيها، يا أختاه الحكمة تقول إذا أردت أن تطاع فاطلب ما يستطاع.

ثانياً- أشعريه دائماً بالأمان والثقة و بأنك تتمنين أن تطول الحياة بكما معاً ومع أطفالكما وابتعدي عن الأحقاد، لا تحقري أعماله ولا مشترياته، ولا تقللي من شأنه أو من شأن وظيفته أو شهادته، بهذا العمل سوف تنسفين كل عوامل المحبة والاحترام بينكما.

ثالثاً- لماذا نجد التحدث برقة وإيثار مع الناس ولا نتحدث بذلك مع أزواجنا وأولادنا؟ ليتك يا أختاه من اليوم تبدي طريقة التحدث العدائية مع زوجك وأبنائك وخادمتك بل تحدثي بكل هدوء ومنطقية وبما يفيد ولا تكرري الكلام بدون فائدة وابتعدي عن الدعاء عليه بالسوء، ومن التهديد فكلا الطريقتين لا فائدة منهما إلا زيادة الحقد والمشاكل؛ بل أبدلي الجدل بالتفاهم، وأبدلي الدعاء السيئ بالنصح والإرشاد جربي ذلك وسوف تكسبين بإذن الله.

رابعاً- مهما طالت العشرة بينكما فلا تهملينا نظافة المنزل، بالأخص غرفة النوم بل على المرء أن يهتم بغرفة النوم ففيها يولد ويتربى وفيها يتزوج وفيها يرزق

بالأطفال وبالتالى عليك أن لا تجعلي شكلها يبدو قديماً أو مهترئاً، وتكون أسوء ما في البيت تلك التي ندخلها ونشم روائح كريهة عالقة بالفراش والستائر والسجاد، وهذا يكون بسبب عدم التهوية لذا عليك أن تعرضي بيتك للتهوية بالذات غرف النوم، واحرصي على نظافة البيت، ولا تندمي على الجهد والوقت الذي سوف تبذليه في العناية بزوجك وأبنائه، وعليك مع هذا ألا تغضبي من أخطائهم المتتالية والتي أنت تظنينها جحوداً، قال الشاعر:

كن كالنخيل إذا رميت تعطي بأطيب الثمر

خامساً. عليك أن تكتمي جميع أسراركما وهي المشاكل التي تقولينها لهذه ولتلك، صدقيني يا أختاه إن شكاوك للناس لن تفيدك شيء بل إنها تقلل من شأنك ومن احترامك في نظر الغير، وإياك والجدل معه أمام الأطفال، اتركي الغضب فجميعنا يمكنه أن يعود نفسه على قوة الاحتمال كما أرجو أن لا تحرجينه ولا أن تشكينه لأهله.

سادساً. أرجو أن تمحي كلمة طلقني من قاموس حياتك فالطلاق لن يريح ولاسيما بعد أن تنجيب الأطفال، والزوج كثيراً ما يكون متعقلاً ولا يستجيب لمواترة الزوجة لكن الحصيلة لتلك المواترات هو قلق الأبناء، وزرع الخوف الدائم في حياتهم بالطلاق، الطلاق يا أختاه هو سبب تعاسة الأبناء وانحراف البنات و تعاسة الأم وتدهور الحياة الزوجية.

سابعاً. لا تكذبي على زوجك أبداً و لا تعصيه في أمر من الأمور إلا في ما كان فيه معصية لله تبارك و تعالى، وإن كنت تخافين جبروته لا تقولي له الذي حدث وهو غاضب، قولي له عندما يكون هادئاً سأعترف لك بشيء لكن عدني بعدم المعاقبة ولا تقسو علي حتى لا أخبئ عنك الأمور فيما بعد، هنا حتماً سيكون متعقلاً، و سوف يكون الموقف في

صالحك بإذن الله تعالى وقتها سيصبح جميع أبنائك صادقين صرحاء لا يخافون من كلمة الحق، و تذكري بأن الاعتراف بالحق فضيلة.

ثامناً- تطبعي بطبع زوجك وأطيعيه في كل شيء ولا تخالفيه إلا في معصية الله ورسوله، وافعلي ما يريد ولو كان مالا تحبين، قال رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «حق الزوج على زوجته؛ لو كانت به قرحة، أو انتثر منخره صديداً أو دمًا، ثم بلعته؛ ما أدت حقه» [ابن حبان والحاكم وغيرهم]. وقوله أيضاً: «لو كنت امرأةً أحدًا أن يسجد لغير الله لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها» [ابن حبان وابن ماجه وغيرهم]. وتذكرني قول السيدة الحكيمة التي تنصح ابنتها العروس قائلة: «يا بنية، إنك خرجت من العش الذي فيه درجت، فصرت إلى فراش لا تعرفينه، وقرين لا تألفينه، فكوني له أرضاً يكن لك سماءً، وكوني له مهاداً يكن لك عماد، وكوني له أمة يكن لك عبداً، لا تلحفي به فيقالك (يبغضك)، ولا تباعدي عنه فينساك، إن دنا منك فأقربني منه، وإن نأى (ابتعد) فأبعدي عنه، واحفظي أنفه وسمعه وعينه، فلا يشمن منك إلا ريجاً طيباً، ولا يسمع إلا حسناً، ولا ينظر إلا جميلاً».

تاسعاً- تحري رضا زوجك لقول الرسول **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة» [رواه الترمذي] وخاصة قبل نومك لقوله **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: «إذا دعا الرجل امرأته إلى الفراش فلم تأتته فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى الصبح». [متفق عليه]

عاشرًا- لا ترفعي صوتك في وجه زوجك فذلك أكره ما يكون لنفس الزوج ولا تكثري ولا تلحي على الطلبات التي فوق قدرته، ولا يكن حبك للمال كما قال الشاعر فيها:

إذا رأت أهل الكيس ممتلئاً تبسمت وودنت مني تمازحني
وان رأته خالياً من دراهمه تجهمت وأنثنت عني تقابحني

إنما يجب أن تقف بجانبه في المواقف الصعبة والظروف الحرجة. فكوني بارك الله فيك صابرة راضية، محتسبة عند ربك.

حادي عشر- اعتذري لزوجك وإن كان هو المتسبب بالخطأ وتذكري قول الرسول **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «نساءكم من أهل الجنة: الودود، الودود، العؤود على زوجها؛ التي إذا غضب جاءت تضع يدها في يد زوجها، قالت: هذه يدي في يدك. لا أذوق غمضاً حتى ترضى» [النسائي].

ثاني عشر- أهبجي قلبه حينما يعود من العمل بمظهره الجميل وابتسامتك العذبة ومنزلك المعطر المرتب وطعامه الجاهز وأطفاله بالملبس النظيف، وأجلي كل ما يضايقه من طلبات وأخبار إلى وقت غير هذا الوقت، واعلمي أن هذا الوقت هو مفتاح سعادة يومك.

ثالث عشر- اعلمي أن زوجك في حقيقته - طفل كبير - أقل كلمة حلوة تسعده؛ فعامله على هذا الأساس بأن تختاري له اسماً مثل: (حبيبي) (روحي).. وأن تمدحيه وتشكريه وتبيني له حسناته ومواقفه الرجولية وأنت سعيدة بأن الله جعله زوجاً لك وأن تهيني له الجو العاطفي والرومانسي، ولا تحاولي صدّه إذا ما طلبك ووفري له كل ما يحتاج عليك وقت خروجه تلبسه وتعطيره وتبخيره لقول عائشة **رَضِيَ اللهُ عَنْهَا**: «كنت أطيب رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** بأطيب ما أجد» [البخاري ومسلم]. و بيني لزوجك بأنك تشتاقين له في خلال اللحظات التي يغيب فيها عن البيت لينجذب لك وتقوى علاقتهما.

رابع عشر- تجنبي مجالسة صديقات السوء لكي لا تتأثري بهم وتهدمي منزلك لقول رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «ومثل جليس السوء كمثل صاحب الكير» [أبي داود] وفي رواية البخاري: «وكير الحداد يحرق بيتك أو ثوبك أو تجد منه ريحاً خبيثاً».

خامس عشر- لا تفشي سرَّ الزوجك ولا تسري خلافتكم الزوجية ولا تبوحى بأسرار الفراش فتكوني من شر الناس عند الله يوم القيامة، وقال رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «فلا تفعلوا؛ فإنما ذلك مثل الشيطان لقي شيطانه في طريق، فغشيها والناس ينظرون».

[رواه أحمد]

سادس عشر- احذري أن تذهبي إلى بيت أهلك لحظة الغضب فساعتها لا تنتظري أن يأتي ليصالحك.

سابع عشر- تجنبي التصرف في ماله أو إدخال أي شخص المنزل أو الذهاب إلى أي مكان إلا بإذنه.

ثامن عشر- عدم التدخل في شؤونه الخاصة التي لا تعنيك.

تاسع عشر- امدحي أهله وأصدقائه ولا تحقريهم وأحسني استقبال ضيوفه وشجعيه على صلة رحمه ولا تحاولي التفريق بينه وبين أهله وخاصة أمه، فلا تأمني لرجل خذل والديه أن لا يخذلك واعلمي أنهم أولى عليه منك عند الله ورسوله فاتقي نار جهنم يرحمك الله.

العشرون- لا تلعني أو تسبي زوجك أو صغارك؛ قال رسول الله **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**: «يا معشر النساء؟ تصدقن؛ فإنني رأيتكن أكثر أهل النار» فقلن: وبم يا رسول الله؟ قال: «تكثرن اللعن، وتكفرن العشير» [البخاري].

واحد وعشرون- اتقى غضب الله ولا تطلبي الطلاق على أتفه الأمور لقوله **عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ**: «أيما امرأة سألت زوجها طلاقاً من غير بأس؛ فحرام عليها رائحة الجنة».

[أبو داود والترمذي وغيرهم]

اثنان وعشرون- احرصى على عمل اجتماع أسري كل أسبوعين مرة يكون الحديث لوالدهم، ومرة يكون فيها الحديث لك، و قدمى التوجيهات لأبنائكما على شكل طلب رقيق، وحث الأبناء على النجاح بصورة أمنيات مثل أن نراكم بإذن الله تعالى كذا وكذا، وليس بالأسلوب القديم وهو أسلوب التفريع و التهديد و المقارنة بالآخرين؛ مما يجعلهم يشعرون بالنقص في نفوسهم فتكون النتائج عكسية، دائماً وأبداً أسمعى زوجك وأسمعى أبنائك كلمة الحمد، الحمد لله الذي جعلكم أسرة وعائلة واحدة وأعطاكم من نعمه العظيمة، وعددي نعم الله عليكم حتى يشعر الجميع بالنعم التي تحيط بكم ويشعر الجميع بالرضى والسعادة و ذكريهم بالله تعالى وبعظيم هذه المنن التي أنعمها عليكم.





حوار الأزواج.. أهميته ووسائل استمراره وإنجاحه

أثبتت كثير من الدراسات العلمية والنفسية المتخصصة أن غياب الحوار بين الزوجين يمثل واحدًا من أهم العوامل الأساسية في الإحساس بالضيق والكآبة وطلب الانفصال النهائي.

ومع ذلك فلا يمكن القول: إن أي حوار أو كلام هو الذي يحل هذه المشكلة التي تعاني منها بيوت كثيرة- على أهمية وجود الحوار بأي شكل من الأشكال ودون نظر إلى مضمونه- فمن المهم في أحيان كثيرة أن تكون طريقة الحوار، والمشاعر التي تصاحبه مناسبة لطبيعة الحدث، أو توقيته، أو ظروفه وأجوائه.

ومن هنا يمكن القول: إن الحوار وبغض النظر عن محتواه يشكل جسرًا للتواد والتواصل والتفاهم والاستيعاب بين الزوجين، وأنه كلما ارتقت أساليب وآليات ومضامين هذا الحوار، خاصة في الأوقات العصيبة أو مواجهة بعض الأزمات أو المشكلات، أو حتى في أثناء الخلافات في أسلوب معالجة بعض القضايا التي تخصها، أو تخص أحدهما، فإنه يمكن الاطمئنان إلى كون سفينة الزوجية تسير نحو مرافئ السلامة والعافية والفلاح.

ويمكن أن نذكر هنا عاملين هامين لهما انعكاس مباشر على تحسين الحوار بين الزوجين، كما يستطيعان مساعدتهما على بناء جسور ممدودة للتفاهم والتعاون والتكامل؛ ليبقى الحوار وسيلة تجدد راحتها وأنسها وسعادتهما، وهما:

أولاً- تحديد الهدف من أي حوار نقوم به أيًا كانت ظروفه أو توقيته.

ثانياً- رعاية الحوار من البداية إلى النهاية.

أما عن تحديد الهدف من الحوار، فقد يكون هذا هو الجزء الأسهل والأيسر من الموضوع، حيث الأصل العام هو أن نقول: إن الهدف الأكبر والدائم هو تمتين العلاقة بين الزوجين.

وعلى هذا فلا ينبغي للزوجين أن يصنعا من هذا الأمر عائقاً عن استمرار الحوار أو التواصل، خاصة وأن البعض قد يعتقد أنه لا بد من أمر مهم أو ذي بال حتى يستحق أن يتحدث به، أو يجري حوله حواراً أو نقاشاً؛ فقد يكون الهدف مجرد تأكيد الاهتمام، أو الانسجام، أو التوافق، أو عرض وجهة نظر، أو معرفة الانطباع تجاه حدث أو موقف أو موضوع... إلخ.

وأما الأمر الثاني، وهو الأهم - من وجهة نظري - فهو رعاية الحوار، وهو ما يعني اعتبار أي حوار أو كلام ينطق به أحد الزوجين أشبه بنبتة صغيرة، إما أن تتم رعايتها لشمر مزيداً من تحسن العلاقة وتقويتها، وإما أن يتم تجاهلها أو إساءة معاملتها؛ بما يؤدي إلى ذبولها أو على أقل تقدير إضعافها.

ويمكن أن نشير في هذا السياق إلى بعض النقاط التي تحسن من جودة

الحوار، وتعين على إنجاحه:

١- حسن اختيار التوقيت للحوارات التي يُتوقع أن تثير جدلاً أو ضيقاً، أو تستنفد الكثير من الوقت والمجهود الذهني لدى الطرف الآخر، فمثلاً: يمكن أن تكتفي الزوجة بأخذ وعد من زوجها المشغول بأن يقوم بهذا الحوار في أقرب إجازة له، أو في التوقيت الذي يناسبه، إلا إذا كان الأمر ضرورياً ملحاً، فعليها أن تراعي الاختصار، ولا تضغط باتجاه أخذ حل فوري وحاسم.

٢- احترام الزوجة لبعض خصوصيات الزوج، فقد لا يرغب الزوج في إخبار زوجته بمشكلة معينة في عمله، أو وقعت لأحد أصدقائه، أو لا يريد أن يطلعها على خطاب جاءه من قريب له.

٣- البعد عن العبارات التهكمية أو الاستعلائية، وذلك مثل أن يقول: لم آخذ منك يوماً جملة مفيدة أو رأياً ذا قيمة، أو يقول: لولاي لكنت الآن في بيت أبيك عانساً. أو تقول هي له وقد غُبن في شراء شيء: أنت لا تعرف كيف تتعامل مع الناس فيضحكوا عليك، أو تقول له في أثناء خلاف: مثلك لا يعرف قيمتي، أو: وهل كنت تحلم أن تتزوج من عائلتي؟

٤- توافق تعبيرات الجسم مع الكلمات والعبارات ذات المعاني: فالمرء في الكلام يستطيع أن يستفيد من حركات يديه أو عينيه أو حواجبه أو وضعية رأسه في إيصال معانٍ معينة، وكذلك لا ينبغي أن تستخدم هذه الحركات بطريقة سلبية، كأن يشيح أحدهما للآخر بيديه، أو تضع الزوجة يدها على خصرها في دلالة على التحدي.

٥- مراعاة ظروف كل طرف وطبيعته، ودعمه بما يناسب حالته: فالزوجة مثلاً في حالة وجود الدورة الشهرية تعاني من بعض المشكلات النفسية والجسمانية، وكذلك الزوجة بطبيعتها تميل إلى التفاصيل، وحين تشكو لا تقصد بالضرورة البحث عن حل بقدر ما تحتاج إلى الدعم والتعاطف.

وكذلك الزوجة عليها أن تفهم طبيعة الرجل وتقدر ظروفه، ومن أفضل الأمثلة على مراعاة ظروف الزوج، وتحويلها إلى وسيلة لتقوية العلاقة: قول السيدة خديجة للنبي ﷺ حين جاءها من الغار يرتجف ويقول لها: «لقد خشيت على نفسي»، فتقول: «كلا والله لا يخزيك الله أبداً...».

٦- محاولة إضفاء روح الدعابة والمرح بين الحين والآخر ولو كان الموضوع جاداً.

٧- تقليل الوقوع في بعض سلبيات الحوار البغيضة، ومن أبرزها:

(أ) جعل الحوار مناسبة للحصول على بعض الطلبات القديمة أو الحديثة.

(ب) الاستهانة بجدوى أي كلام يقوله الطرف الآخر أو تسفيهه.

(ج) التهديد.

(د) التأفف والتضجر بالقول أو بالحركات.

(هـ) تكرار الانسحاب من الحوار دون سبب مقنع وحيوي.

٨- التأنيق في التعبير، أو طيب الكلام وإلانتة: وصدق النبي **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ** حين

قال: «إن من البيان لسحراً». فالكلام الطيب الحسن له أثر في القلوب عظيم وجميل، سواء كان من الزوج للزوجة أو العكس.

وفي الختام: فإننا لا نستطيع أن نتوقع أسرة سعيدة لا يجد الزوجان فيها سبيلاً للتفاهم والتآزر والترابط والتواصل المملوء بدفء المشاعر، كما لا نستطيع أن نتوقع مستقبلاً زاهياً مليئاً بالحب والسعادة لزوج وزوجة لا يبذلان شيئاً من الجهد لتطوير علاقتهما وتنميتها وتحسينها.

