

ويشتمل على فصلين:

الفصل الأول : الستار الحريري.

الفصل الثاني : فيه احتواء الأزمات.

لكي يستطيع الزوجان احتمال ضغوط الحياة، لا بد لهما من مواجهة المشكلات.. فالأزواج الذين تعرضوا لأصعب المشكلات، وواجهوا أقسى الظروف، هم القادرون - بإذن الله - على أن يواجهوا الحياة في هذا العصر.. عصر القلق!!

لا شيء يخيفهم، بل لا وجود لأي نوع من الخوف لديهم.. فهم ينظرون إلى كل حقيقة في عيونها بلا خوف..

يحتملون ضغوط الحياة، ويحافظون على علاقة المودة والرحمة، حتى النهاية بهدوء واحترام.

إنهم يدركون أنه لو لم يكن الليل، لكنّا عاجزين عن رؤية السماء ذات النجوم..

إن الضوء في هذه الحالة يُحرّمننا بعض الرؤية، بينما العتمة والظلام يساعداننا على أن نرى شيئاً!!

إنهم يؤمنون أن الحياة شيء جميل؛ ولكنها لا تخلو من الضغوط، وأن احتواء الأزمات فن لا بد من إتقانه، وإن النجاحات في الحياة ما هي إلا مشكلات محلولة.. ذلك أن كل المشكلات هي «تحديات لا مشكلات»!!

الفصل الأول

حين يكون الزواج حلماً رائعاً ندنياً.. يتعانق الزوجان نفساً وجسداً، وتكون العاطفة التي تجمعهما قويةً ورائعةً وملتهبةً!! ثم تتغير الأوضاع، وتتلون الحياة بمختلف ألوان الأحداث والمحن والآلام والمتاعب.. وتمضي وكأنها قطارٌ سريعٌ جداً، ولاهتُ جداً، لا يتوقف عند محطات التواصل والتفاهم، وإنما - غالباً - ما يتوقف عند محطات المحاسبة والشقاق.. ثم يتوقف طويلاً في محطات الألم.. فقد أصبحت العلاقة الزوجية بين شخصين متعارضين، ومن ثم لا بد من الصراع، فلا يمكن أن يقف اثنين في نفس البقعة دون أن يقف أحدهما على قدم الآخر، وما لم ينتج أحدهما قليلاً.. وما لم يتحمل الآخر، فسيتقوى الصراع الذي يتحصن فيه كل طرف من الآخر وراء «ستار حريري» من احتقاره، والميل الدائم لانتقاده، والحرص المستمر على الدفاع عن ذاته!!

وكما كان الستار الحديدي الشهير لا يتيح الفرصة لأي رأي يشكل تهديداً للشيوعية.. فإن هذا «الستار الحريري»، لا يتيح لأحد من الزوجين أن يُعبّر عن رأيه، ويتواصل تواصلًا حضاريًا مع الآخر.

وكما كانت القاعدة في دول «الستار الحديدي» هي إطلاق حرية السخرية من الرأسمالية!!.. فإن القاعدة في بيوت «الستار الحريري» هي سخرية كل من المرأة والرجل من بعضهما البعض..

.. في دول الستار الحديدي، كان الانتقاد الموجه إلى المراكز الشيوعية يكلف الشخص وظيفته.. وفي بيوت الستار الحريري حين تنتقد الطرف الآخر، فقد تكون خطوات الخطوة الأولى إلى خارج البيت!!

فكيف يقوم هذا الستار بين الزوجين، وهل من سبيل إلى تقويضه؟

قانون الزحام...

كلنا نأكل وننام، ونشرب، ونعمل، ونضحك، بل نحن نضحك على نفس الأمور.. ولكن..

ولكن نحن نفعل كل ذلك بطرق مختلفة.. ومن هنا تتضارب الاحتياجات والأشياء المفضلة المختلفة لكل فردٍ عن الآخر، ويكون الاختلاف أمرًا طبيعيًا، بل ومتوقعًا؛ لأن لكل من الزوجين في حياته الأولى أنماط سلوكيه وعادات ومفاهيم ومزاج خاص، فضلًا عن الثقافة، وتأثير البيئة..

ولذلك، فإن كلا الزوجين يحتاج إلى أن يبذل جهدًا غير قليل، بل غير متوقف في سبيل التكيف الزوجي – أي: أن يقارب بين ذاته وشريك حياته فكريًا ووجدانيًا – كما يقارب بينهما جسميًا وحسيًا، ذلك أنه: «عندما يلتقي الزوجان في بيت واحد، بعد تنشئة أدت إلى أن يكون لكل منهما عالم مختلف، يبدأ التصادم؛ ذلك التصادم الذي يرجع أيضًا إلى التوقعات المختلفة للدور الذي ينتظره كل منهما من الآخر، فإذا نشأ الزوج على أن الزوجة هي مجرد وظيفة لتحضير المأكّل والملبس، ونشأت الزوجة بمطالب أخرى، فالتصادم أمرٌ ضمنى في هذا الزواج. والعلاقة الحميمة هي العلاقة الوحيدة في عالم الحياة، التي نجد فيها خليتين تلتحمان دون أن تلتهم أي منهما الأخرى، بل على العكس تزداد حجمًا وتكاثرًا؛ لتعكس الحب بأسمى معانيه، في ذوبان الذات والأنا في الأنا الأخرى دون اعتداء أو تنازل من أي من الطرفين..»^(١)

«وبغض النظر عن مدى ما تتمتع به علاقتك الزوجية من صفات جيدة وصداقة وعطوفة ورائعة – أو ما ستصبح عليه – فمن الواضح أنك سوف تصادف قدرًا من التضارب والخلافات، حيث إن لدى كل زوجين أمورًا ومواضيع عارضة

(١) د. محمد شعلان – من مقال بجريدة الأهرام في ١٧ / ١ / ١٩٨٧

يجب عليهما أن يتوصلا إلى حل بشأنها؛ لأنها تبدأ في التراكم داخل علاقتهما...!!» ()

إن كتب علم النفس تقرر «أن التصرف الطبيعي أمام حالة النزاع، إما الانسحاب والهروب» وإما «الصراع والهجوم» [*flight / fight*] ..

١ - حالة الصراع... ❁

«زكريا» و «ثرثيا» زوجان منذ خمس سنوات، وكلما دار بينهما خلاف، فإن «زكريا» يكون أكثر حزمًا، بينما تميل «ثرثيا» إلى التراجع وترك الساحة معتذرة بأن «الحياة لا تتسع للقتال والنزاع، وأن الانسحاب أسلم». إلا أن «زكريا» قد تغير بعض الشيء في الآونة الأخيرة بسبب كثرة الخلافات بينهما، ففي الأسبوع الماضي، وعندما رأى زوجته قد دعت بعض الضيوف من دون أن تشاوره في الأمر، دار بينهما الحوار التالي:

زكريا: لماذا فعلت هذا؟

ثرثيا: «في حالة دفاع»: ولماذا، إنك دومًا لا تشاورني في الأمور! إنك دعوت صديقك إلى العشاء الجمعة الماضية من غير أن تسألني، ثم ذهبت معه وتركتني وحدي مع الأولاد.

زكريا: انتظري دقيقة إنني ..

ثرثيا: لا تقاطعني في الكلام!

زكريا: إنك تضطريني لمقاطعتك ؛ لأنك دومًا تكثرين الكلام.

ثرثيا: لا أدري متى ستنضبج، إنك كالولد الكبير!

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٩٤ بتصرف يسير.

زكريا: وأنت كوالدتك تمامًا؟

ثرثيا: وما هو العيب في والدتي؟

زكريا: إنها دومًا تحاول فرض رأيها على الآخرين، وأنت تفعلين مثلها!

ثرثيا: فإذن هذا ما تظنه عن أمي، الآن ظهرت الحقيقة. إنني لن أبقى في هذا المكان أبدًا!

زكريا «برودة أعصاب»: إنك تعلمين أين الباب، وأين الطريق، وأنا لن امنعك!.

ثرثيا «خارجة من المطبخ بغضب»: لا أريد أن أراك ثانيةً!

كيف نختلف أو نتجادل؟

ليس مستغربًا أن نرى «زكريا» و «ثرثيا» يختلفان كثيرًا، فرفض كل منهما للاعتراف بالفروق الفردية، وعدم استعداده للإقرار باختلاف وجهات النظر، من الأمور الشائعة في العلاقات الزوجية...!!

ولكن هذا لا يعني قبول الخلافات الكثيرة، فهذه الخلافات الكثيرة أمرٌ غير صحي، بل ومخرب للعلاقة بينهما.. ومن ثم لا بد أن يتعلم كلاهما كيف يختلف مع الآخر..

إن الإنسان حين يضع قطعة أثاث جديدة في المنزل، فإنه قد يرتطم بها عدة مرات قبل أن «يتعلم» أن يتجنبها كلما مرّ بها ؛ ولكن الكثير من الأزواج قد لا يتعلمون من أخطاء الحوار والتخاطب بينهم، ونراهم يعيدون الخطأ يومًا بعد يوم وأسبوعًا بعد أسبوع. ويحاول كل منهما الانتصار لموقفه، والجدال مع الآخر، وربما جرحه مرةً بعد أخرى. وبدل أن يتعلم فإنه يصبح أكثر سلبيةً، وربما ارتفع الصوت أكثر، وكثرت العبارات الجارحة...!!

وبدل أن يجلس الزوجان للـ«حديث» عن الصعوبات والمشكلات، يلجأ الواحد منهما - كما توحى له أجهزة الإعلام - إلى ردود الأفعال والجدال بدون

تفكير فيما يقول أو يفعل، ويحاول كل طرف أن يلجأ لأقصر الطرق للانتقام وكسب الانتصار، فإذا به يلجأ إلى الكلمات والعبارات التي يعرف يقيناً من مواقف سابقة أنها ستزعج الآخر وتؤلمه!!؟

٢ - حالة الانسحاب..

لقد مضى على زواج «كاظم» و «هبة» ما يزيد عن خمسة عشر عاماً، وهما لا يذكران أنه دار بينهما أي شجار!! وهما مصممان على عدم حدوث أي خلاف.. وعندما يصرح «كاظم» برأيه في أمر من الأمور العامة في المجتمع أو السياسة، فإن زوجته «هبة» توافقه تماماً على رأيه من غير أن تبدي رأيها الشخصي في الأمر.. وهو كذلك لا يناقشها في القرارات التي تتخذها في أمور المنزل والأولاد...!!!

وتسمع الزوجة «هبة» تؤكد: إنه ليس لدينا اختلاف في الرأي إطلاقاً!! ويشير «كاظم» برأسه أنه يوافق على هذا، ثم يقول: لقد اكتشفنا سرّ الزواج السعيد، وهو أن يتجنب كل منا الآخر، ولا يتدخل في أموره!!!

.... ومن السهل علينا نحن أن نفهم كيف أن كلا منهما مثل بعض الأزواج، يخاف من الاعتراف بوجود الاختلافات والفروق؛ كي لا يعرقلوا العلاقة بينهما، ولذلك يتجنب هؤلاء أي منطقة توتر، عن طريق دفن الاختلافات ورفض رؤيتها...!! ولكن هل هذه الطريقة في الحياة الزوجية هي الطريقة الأصوب؟

... الغالب أنها ليست الطريقة الصحيحة.. ذلك أن تجاهل المشكلات والاختلافات ليس صحيحاً، لسبب بسيط أنه مهما كان الرابط الزوجي قوياً، فإنه لابد من وجود بعض الفروق الفردية والاختلافات بين الزوجين، بل إن الزواج غالباً يجمع بين فردين لكل منهما شخصيته وأفكاره وميوله وذوقه وعواطفه واحتياجاته وما يجب وما يكره!!

والأفضل من دفن هذه الفروق هو النضج والتكيف للتعامل معها بحكمة وموضوعية...

إن المشكلة الكبرى في هذا التجنب للاختلافات، أنه لا يقوم بأكثر من إخفاء التوتر تحت السطح، أو تأجيله إلى وقت آخر يظهر فيه، وربما بشكل آخر كالانفجار العنيف، وبشكل تصعب السيطرة عليه..!!^(١). حيث يمر كل من الزوجين بحالة نفسية غريبة، ليست عقلاً ولا جنوناً، وليست صحواً ولا ذهولاً..

«وقد يستمر هذا الأسلوب في التعامل بين الزوجين سنوات وسنوات، وهذا يؤدي إلى تآكل الأحاسيس الطيبة، ويقلل من رصيد الذكريات الزوجية الحلوة، ويزيد من الرصيد السلبي المر، فيعتاد الزوجان على حياة خالية من المشاركة الزوجية، ويصبح البيت فعلاً قطعة من الجحيم، فتنتطوي الزوجة على نفسها واهتماماتها الخاصة، ويهرب الزوج من البيت، وتتسع الهوة، وكان من الممكن ألا توجد لو كان هناك أسلوبٌ إيجابي للتفاهم»^(٢).

نعم.. قد يكون بينهما حباً؛ ولكن العشرة الطويلة تدفع كلا من الزوجين إلى التضايق من الآخر بأسباب ليست كبيرة، وإنما أمور صغيرة. «مثل: أن يستعمل نفس فرشاة الأسنان الخاصة بالآخر!! أو ينسى إغلاق مقعد المراض!! أو الانتهاء من الوضوء والبحث عن المنشفة، فإذا بها غير موجودة في مكانها، فيخرج والماء يقطر من جسمه بحثاً عن المنشفة!!».. وكل هذه العيوب الصغيرة، ربما كانت السبب في غضب شريك الحياة..

ذلك أن أحد الزوجين أو كليهما يتعامل مع الأمور العادية كما لو كانت بالغة الأهمية، أو يبالغ في إظهار السلبيات!!..

وبصورة عامة، فإن لكل منّا مزاجاً وحساسيةً مختلفتين، ولا نستطيع جميعاً أن نظل محتفظين بهدوئنا..

قد نستطيع الاحتفاظ بهدوئنا تجاه «شئون» الحياة اليومية.. ولكن الأمر يختلف

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٨٠ - ١٨٦ بتصرف.

(٢) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ١٧٨.

حين نواجه ما نرى - نحن - أنه أمرًا عظيمًا...!!

فإذا أضفنا إلى ذلك «الجفاف العاطفي بين كثير من الأزواج، وعدم التعبير عن مشاعر الحب والمودة تجاه كل منهما، وبقاؤها مكتومة يثقل على اللسان إخراجها وبثها، ويندُر التكلُّمُ بها والتعبير عنها، فالقليل منَّا مَنْ يسمع شيئًا من العواطف والمحبة بين أبويه، بل وربما انتقل هذا فينا - نحن الأزواج وفي أولادنا - أضف إلى ذلك بعض العادات والتقاليد وطبيعة المعيشة والبيئة التي لها الأثر الكبير، وبالأخص جنس الرجال، حيث شدة الطباع وربما الجلافة عند البعض...!!» (١).

وفي ظل هذا التصحّر في العلاقات بين الزوجين، تحدث المشكلات الزوجية على أمور تكاد أن تكون من السخافات... كأن يختلف الزوجان - مثلاً - في لون الأثاث...!!!

وفي أجواء التنافر الوجداني؛ ينقطع التواصل الفكري بين الزوجين..

خذ مثلاً ..

عبد الله: هل تذهبين إلى أمك الآن؟

ليلى: بإمكانك أن تأخذ قسطًا من النوم إذا كنت تُريد.

عبد الله: هل أوشكتِ على الانتهاء؟

ليلى: أتريد تناول عشاءك الآن؟

.... فهنا قد نجد الزوجة تبرر هذا الفعل منها، بأنها تتوقع رغبات زوجها

ومطالبه. نعم... إن الرجل والمرأة لهما دوافع مختلفة لتصرفهما بنفس الأسلوب، وذلك لأن لكل فرد أسلوبه الفريد في التواصل مع الآخرين...

(١) مأخوذ من موقع: صيد الفوائد www.saaid.net

قصة من الحياة..

بعد العشاء، جلس الزوجان صامتين..
 الزوج: الحمد لله.. يوم مضى على خير.
 الزوجة: تسرح بخيالها بعيداً، ويصرخ ما بداخلها، الحمد لله على كل حال.. أي
 خير يشعر به من يعيش معك...!!
 يقطع الأطفال صمت الزوجين..
 يطلب أحد الأبناء أن يذهب إلى الملعب الذي يبعد عن المنزل عدة أمتار،
 وترفض الأم، ويكي الطفل.. فتصرخ الأم في وجهه: لن تذهب، قلت لك: لن
 تذهب...!!
 يبكي الطفل أكثر.... وتقبلُ الأم أن يذهب، و تطلب منه أن يحترس.. بينما
 تشعر من داخلها أنها ضائعة، وأنه لا أحد يستمع إليها في البيت، ولا أحد يأخذ
 برأيها!!
 تذهب الزوجة لغسيل الأطباق في المطبخ، بينما الزوج يشاهد مباراة للكرة في
 التلفاز..
 تقول الزوجة في نفسها: أنا أعمل وأنت تلهو، أنا أقلق وأنت تهدأ، أنا أهتم
 وأنت لا تهتم بشيء، أنت تشعر أن كل شيء على ما يرام وأنا أتألم...!!
 تمر الزوجة بغرفة المعيشة عدة مرات ؛ لكي تقطع على زوجها مشاهدته
 للمباراة، مع إلقاء نظرات الكراهية له؛ ولكنه - أي الزوج - يتجاهلها...!!
 تسأله الزوجة: متى يأتي اليوم الذي تساعدني فيه في بعض الأعمال؟
 يقول الزوج: فيما بعد - إن شاء الله -..
 الزوجة: إن فيما بعد هذا لا يأتي أبداً.. حبذا لو نسيتَ ما طلبته منك الآن، لقد
 اعتدتُ أن أقوم بكل شيء بنفسِي، وسوف أقوم به أيضاً هذه المرة..
 الزوج: حسناً سوف أنسى!!

..... وتشعر الزوجة بالإحباط الشديد..

ويدور بداخلها حديث طويل.. « لقد توقعتُ أن أحقق الكثيرَ من هذا الزواج، فقد كانت لديّ أحلامٌ كثيرة ؛ ولكن لم يتحقق أي منها، لقد خُدعت، إن بيتي وعائلي، المكان والأشخاص الذين كان يجب أن أشعر معهم بالدفء والراحة والحنان، أصبحوا مجرد فخٍ لم أستطع الخروج منه!! لقد كنت دائماً أقول لنفسي إن الأمور سوف تتحسن، فبعد كل شيء فإن جميع هذه المشاكل كانت خطأ زوجي.. نعم إنها خطؤه هو!!»^(١).

وهذا هو شكل الحياة الزوجية في واقع الجفاف العاطفي.. حيث يتلاشى «خيال» الحياة الزوجية التي ريجُّها عبيرُ الفل والريحان... الوارف ظلُّها.. العذب ماؤُها.. الواسعة الأرجاء.. المشرقة.. كأنها الضحى لحظة اختباء الشمس خلف الغيوم..!

يختفي كل هذا «الخيال» لتحل محله «الحقيقة».. وما حقيقة كخيال!!
وحين تكون الحقيقة ؛ يتلاشى الخيال، كما تتساقط في يوم الخريف البائس أوراق الظل الوارف!!

وحين تكون الحقيقة، ويتلاشى الخيال..

تبدأ الحياة من جديد!! أو تنتهي عند البداية!!

وهكذا «من خلال ما يقع فيه الزوجان من تناقضات، تُثار المشاكلُ بين كل طرف بسبب أنانية صاحبه، ويبدأ كلُّ منهما بتصيُّد أخطاء الآخر من أجل إثارتها والتشكيك بصدق صاحبه، وتستمر السلسلة اليومية من النقاشات الحادة التي قد لا تُحمد عُقباها، وأوَّل نتائجها هو إيغار الصدور، وفقدان الاحترام، وحصر الأخطاء وترديدها»^(٢).. وتُزاحم خصال كل شريك خصالَ شريكه، وتتصادم أفكارهما، بل وتتزاحم نفوسهما!!

(١) لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين - ميلودي بيتي - ص ٢٧.

(٢) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٩٧.

وفي واقع «الزحام» يكون التغيير للأسوأ.. فقانون الزحام هو «قانون غير مكتوب ولكنه معروف لنا جميعاً، ونلمس آثاره السيئة ليل نهار، ففي الزحام تختفي المروءة والأخلاق، وتسقط المبادئ، وفي الزحام يبرز الجشع والأنانية، وتعلو أغلال الحقد.. وفي الزحام تحدث جميع أنواع تلوث البيئة، وفي الزحام يسهل الانحراف بأنواعه بدءاً بانحراف زحام المسكن، ونهايةً بانحراف الأفكار والمبادئ»^(١).. حيث تقوم الأسوار والجُدُر بين شريكين، يعاني كلاهما من الآخر..

غربة الصمت...

تحدث إحدى الزوجات عن زوجها بشكل فيه إحباط، فقالت: إنه يظل صامتاً مستغرقاً في التفكير، وحين أسأله: فيم تفكر؟ يقول: لا شيء!!!
فأسأله مرةً أخرى: ألا يوجد شيء في عقلك؟!!

فالزوج هنا يرى أن أفكاره العابرة لا تستحق التحدث بشأنها، فهو لا يتحدث عن تأملاته وأفكاره التي سرعان ما تزول... بينما ترى الزوجة أن الإنسان يجب أن يتحدث عن أفكاره، بشكل تلقائي حين تردُّ على ذهنه...!!!

وتحدثت زوجةً أخرى فقالت: «إنه لا يكاد يقول شيئاً أبداً، وعليّ أن أجزّ منه الكلامَ جزّاً _ وخاصةً أيام العطلة _، حيث يجلس معظم الوقت إمّا لهواياته أو لمشاهدة التلفاز، وكأنني غير موجودة معه في البيت. إنني أتساءل أحياناً: إذا كان لا يراني ولا يسمعني، فلماذا تزوجني إذا؟!..»^(٢)

لقد أصبحت «سعاد» تشعر بأن زوجها بعيدٌ عنها، فهو إمّا غير مبالي بها، وإمّا

(١) راجع إن شئت "كيف تفكر المرأة - د. حافظ علي يوسف.."

(٢) يحكي بعض الأزواج دعابة مفادها: أن امرأة طلبت الطلاق، وحينما سألتها أبوها عن السبب وراء رغبتها في الطلاق، قالت: إن زوجها لم يتحدث إليها منذ سنتين، فسأل الأب زوجها: لماذا لم تتحدث معها منذ سنتين؟ فأجاب: لم أكن أريد أن أقاطعها وهي تتحدث..

عنيف أو عدواني معها، وهي تتطلع عادة إلى اللقاء به في المساء بعد عودته إلى المنزل؛ لتجلس معه وتحديثه عن يومها، وتسمع منه عن يومه، إلا أنه يفضل عند عودته أن يترك لوحده؛ ليستريح ويكرر عبارته دومًا: «لا أحد يكلمني الآن». ويدّعي الزوج بأنه دومًا يكلم زوجته، إلا أنه منزعج؛ لأنها لا تريد أن تحدثه إلا في الأمور التي تُزعجه، وأنها لا تستمع إليه عندما يريد الحديث في أمور أخرى تُهمُّه.

والزوجة أيضًا منزعجة؛ لأنه لا يستشيرها في الأمور، وينفرد في اتخاذ القرارات، بينما هي لا يخطر في بالها أبدًا أن تفعل هذا معه، إلا أنه يعتقد أن ما تطلبه هي منه سيقيدّه ويحدّ من حريته، ويشعر وكأنه عليه أن «يأخذ الإذن منها في كل شيء».

وما يزيد في هذه المشكلة أنهما لم يكونا قد توقعا مثل هذه الأمور والتصرفات قبل زواجهما، فهما يحملان الذكريات والخيالات الطيبة المليئة بالوداعة والمحبة والرعاية والتفاهم، والتي حملها من قبل الزواج، بينما يشعران بالتوتر والألم والحرقنة من تصرفات بعضهما، وكلاهما يشعر أيضًا أن حياتهما مليئةً بالمشاحنات والجدال. وأكثر ما يزعجها من زوجها أنها بعد كل جدالٍ ينزعج منه تجده يلوذ بالصمت ولا يعود يقول شيئًا، ويحتجّ بقوله: «لا فائدة من الحديث معها عندما تكون في حالة غضب، فهي لا تعود تفهم أو تستوعب الكلام». وكلاهما يشعر الآن بالإحباط وخيبة الأمل.^(١)

إن «من الأزواج من يعيش في صمتٍ دائمٍ في بيته، وكأنه غريبٌ لا يتحدث مع زوجته، ولا تأنس منه بقليل أو كثير من الكلام المعتاد في كل البيوت؛ فهو يدخل البيت وقد ترك لسانه على الباب، فلا يتحدث إلا بالإشارة أو بالنظرات فقط، ومنهم من يتكلم بكلمات بسيطة جدًا... ويضع نهمه في جريدة أو مجلة يقرأها من

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٣، ٢٤

البداية للنهائية أو الخلود للنوم...!!»^(١) ونتيجة لذلك يخيّم الفراغ العاطفي على شعور الزوجة، الذي من المفترض أن يكون ريثاً بالعاطفة لشريك العمر؛ لذلك ينضب شعورها في حديثها، وتكون مجالسها متنفساً لها، للحديث عن همومها وآلامها، وليس هناك أكبر من آلام المرأة في ضعف العاطفة في زواجها..

وهنا يبدأ «جدار الصمت» في الارتفاع بين الزوجين..

وهذا الجدار من الصمت، إنما ينتج عن سوء التفاهم، أو عند غياب الفهم المتبادل^(٢) لنفسية وطبيعة الطرف الآخر «الزوج أو الزوجة».. فيكون تجاهل الزوج لزوجته ليس عن قصد، ولكن لأنها لا تتحدث إليه، ولا تُعبّر عن أحاسيسها بشكل مباشر..

وفي الجانب الآخر.. جانب الزوجة، قد يكون صمتها وتجاهلها سبباً أنها تعتقد أن زوجها يجب أن يكون حسّاساً بدرجة كافية.. وهذه آمانيات جميلة من الزوجة.. ولكن..

أليس الأمر يحتاج منها إلى تنبيه رقيق.. إشارة مهذبة.. تلميح راق، كلمات تشعّ ذوقاً وحياءً..

إن «الرجال عامة يعبرون عن مشاعرهم بطريقة عملية»^(٣)، بمعنى: أنه يجب زوجته، فلا يرى داعياً للتعبير عن حبه هذا بالكلمات طالما أنه قد اختارها زوجةً دون كل الفتيات، ثم هو يعيش معها، فيعمل ويتعب ويكدح من أجل زوجته وأسرته ومن أجل أن يوفر لهم الحياة الكريمة، وهو لا يرى أي مبرر لهذا الكدح والعمل إلا حبه لزوجته التي - من وجهة نظره - يجب أن تفهم ذلك بدون كلمات منمّقة أو أبيات شعر منسقة، فما الداعي للكلام إذا كانت أفعاله كلّها تعبّر عن الحب والتقدير؟^(٤)

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٦٨.

(٢) راجع إن شئت "الباب الأول: في أعماق إنسان - الفصل الثاني: الفهم والتفاهم"

(٣) راجع إن شئت "الباب الأول: في أعماق إنسان - الفصل الأول: الاختلاف الرائع"

(٤) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٦٨.

بالطبع أنا هنا لا أوافق الرجل على هذه الطريقة في التفكير، وإنما أحاول أن تفهم المرأة نفسية الرجل وهو يفعل ذلك، فتعرف أن هذا الصمت لا يعني رفضاً لها، فلا تستسلم لهذا الواقع أو تعتبره قدرًا لا فكاك منه.. بل تفهم لغة الزوج، ولا تبخل عليه باللغة التي تُجيدُها، وهي لغة الكلام الجميل الحلو المُعبّر عن المشاعر والأحاسيس.. فهذا الكلام يُرضي الرجل ويُشعره بالسعادة، وهكذا تتحوّل الحياة الزوجية إلى عطاء متبادل، كلٌ فيما يجيده بغير أن يشكو طرفٌ من طرفٍ..

أختي الزوجة..

إني أدعوك إلى أن تتأملي في الصفات الطيبة لزوجك، وفي المواقف التي أسدى فيها معروفًا مميزًا لك، وعندها ستشعرين بالحب يتدفق في قلبك، وستسمعين منه لغةً جميلةً بغير كلام، بل قد تستغنين بها عن أي كلام، واجتهدي في البحث عن موضوعات مشتركة تتخيرين لها وقتًا مناسبًا، وستحدث المعجزة وينطق – إن شاء الله – وحتى إذا لم ينطق، فسترين الحب في عينيه، الذي قد يكون أبلغ من لغة وكلام...

وهذه تجربة واقعية لامرأة تحكي عن كيفية نجاحها في اختراق ستار الصمت، والخروج من غربته:

تقول الزوجة: « دائماً صامت واجم يقرأ صحيفته، أو يشاهد التلفاز، أو يهاتف صديقاً له. لا يشعر بوجودي، وإذا تكلم معي فكلامه عبارة عن جمل قصيرة أو أسئلة مقتضبة.

نظرتُ إلى نفسي فإذا بالشعر الأبيض قد بدأ يتسلل إلى رأسي، لقد مرَّ كلُّ شيء بسرعة، إنَّه لم يعد ذلك الشاب الذي يكافح ليبيّن نفسه ؛ ولكنه على الرغم من ذلك فهو يتمتّع بكامل شبابه وحيويته، ناهيك عن المكانة الاجتماعية المرموقة التي تبوأها..

عدتُ بخيالي إلى تلك السنين التي ابتعدتُ خلالها عنه، وتكوّن بيني وبينه حاجزٌ، أخذتُ الأيامُ تزيده صلابَةً وارتفاعاً.. تصورتُ - لفرط جهلي - أنني

بصبري على ظروفه المادية في بداية حياتنا الزوجية، وتفاني في تربية أبنائه، سأقدم له برهانًا وزادًا يبقى نهر الحب بيننا دفاقًا، وأزهار المودة يانعةً، وجسور العاطفة قائمة.. وغاب عني أن أزهار الحب بين الزوجين تتغذى بالعاطفة، وتفتتح بالكلام الرقيق، وتثمر بالمشاركة الوجدانية.

تذكرت العبارات السلبية التي طالما رددتها عليه عندما كان يشكو إليّ همومه، أو يأخذ رأيي في شيء يخص عمله، أو يدعوني لقضاء بعض الوقت معه، كنت أرد: أنا متعبة!!.. أنت لا تعرف كم أعاني في تربية الأولاد.. نحن كبرنا على هذا الكلام!!.. بهذه العبارات فقدت مشاعر زوجي، بعد أن بنيت جدارًا من اللامبالاة والجفاء ذبل به ربيع حياتي..

قررت تحطيم ذلك الجدار بيدي هاتين، كما سبق أن بنيته بإهمالي وعدم مشاركتي لزوجي همومه ونجاحاته أو أفكاره وطموحاته وتطلعاته، وعزمت جادةً على تحطيم ذلك الجدار، وجعلت تغيير نفسي نقطة البداية، وتذكرت الآية الكريمة: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١]

بدأت بقراءة الكتب التي تعالج المشاكل الزوجية والعلاقة بين الزوجين، وأخذت منها ما يناسبني كامرأة مسلمة، ويناسب ثقافتني وديني. لاحظت زوجي التغيير في منزلي وتجملي وتزيني له، وأجزم أيضًا أنه لاحظ الكلمات الحانية التي أقولها له، وتلك العطور التي تفوح من كل ركن من أركان المنزل. لاحظ ذلك كله؛ لكنه بقي على صمته وعدم مبالاته، وأضاف إليها نظرات ساخرة، وكأنه يقول: لقد كبرت على هذه الأشياء، أو يقول: الآن بعد تلك السنين؟؟!!

أدركت في قرارة نفسي أنه لن يعود كل شيء كسابق عهده، وتعود الليالي الخوالي بهذه السرعة التي تمنيتها؛ ولكن لا بد أن أتحمل كل تلك النظرات الساخرة أحيانًا والمتعجبة أحيانًا أخرى، وعرفت أن قلب زوجي مليء بمشاعر سلبية لا بد أن تخرج، وهي الآن تخرج بهذه العبارات الساخرة والنظرات المستفزة..

وعلى هذا الأساس عزمْتُ على مواصلة المشوار، حتى النهاية بالصبر والمثابرة

والوقوف بجانب زوجي، والسؤال عن أحواله في العمل، وتعبيري له عن مدى اشتياقي لرجوعه للمنزل، وإصراري على التحاور معه في كل ما يخصه ويخص حياتنا، وتأكيدي له أنه أهم وأكبر شيء في حياتي بعد مرضاة الله - عز وجل - وأنه كان وما زال على رأس أوليائي واهتماماتي.

وأخيراً... تكلم ؛ ولكن بكلمات ملؤها العتاب واللوم على كل تلك السنين السابقة، وتغلبتُ على كل ذلك بمشاعر الحب والود والاعتراف بالتقصير.. ونجحتُ في اختراق جدار الصمت!!^(١)، من خلال الحوار الذي هو جسر التواصل وحبل الترابط بين الزوجين..

إن توجيه اللوم وتبادل الاتهامات يؤدي إلى حدوث ما يسمى بـ«الصمت الزوجي»، ومن ثم تتهدم لغة الحوار بين الزوجين؛ فتبدو الحياة فاترةً كئيبةً.. أما حين يكون الحوار هادئاً ومتصلاً بين الزوجين، فإن ذلك يزيد من ارتباطهما ببعضهما البعض ؛ ولذلك فإن على كل من الزوجين أن يتعلم كيف يدير الحوار بينه وبين شريك حياته إدارةً ناجحة من غير توتر أو تبادل للاتهامات... وأن يراعي في كل كلماته ألا تحمل اتهاماً للطرف الآخر، حتى لا يقيم بينه وبين شريك حياته ستاراً فاصلاً من..

جراحات اللسان..

ينظر كلا الزوجين إلى العلاقة الزوجية كمصدر للاطمئنان والهدوء والألفة ؛ ولكنه يُفاجأ بأن شريك الحياة لا يتصرف بالطريقة التي يتوقعها، وعندما يرى ذلك، قد يتفوه بالفاظ ويفعل أشياء لم يُتوقع أن يفعلها قط.. ذلك أنه حينها يشعر أن الأرض تهتز تحت قدميه..

(١) المصدر السابق - ص ٢٦٨ - ٢٧٢ بتصرف

ومن هنا تأتي أهمية أن نعرف: لماذا وكيف يختلف عنا شريك حياتنا؟.. فهذه هي الخطوة الحاسمة على طريق الوقوف بالعلاقة الزوجية على أرض راسخة، لأننا «عندما نسأل الكثير من الأزواج حول أكثر ما يضايقك في شريك حياتك أو شريكة حياتك، يكون هناك ردٌّ ثابت يتعلق بما يمكن تسميته «العبارات السلبية المطلقة».. ذلك أن هذه العبارات القاسية تميل إلى تحجيم شريك الحياة ووضعه في إطار معين بتعريف شخصيته بطريقة ضيقة الأفق للغاية....

والعبارات المطلقة هي تلك التي تستخدم عبارات مثل: «دائمًا، أبدًا، لا شيء، لا قيمة له، وهكذا..» وتتضمن أمثلة العبارات المطلقة هذه «إنك دائمًا ما تقول الشيء الخطأ».. «دائمًا ما تأتي إلى المنزل متأخرًا».. «إنك لا تقضي وقتًا معنا مطلقًا».. «إنك لا تستمع مطلقًا لما أقوله».. «إن مساهمتك لا قيمة لها».... إلى آخر هذه العبارات التي تُصنّف الشخص وتعرّفه أو تشرح مساهمته أو مساهمتها بطريقة محدودة ومطلقة»^(١).

نعم.. قد يكون «كل ما تقوله عن الشريك صحيحًا ودقيقًا، وأنت في حالة الامتناع وعدم الثقة؛ ولكن لا يكون من اللائق أن تلومه أو تلومها على عجزك عن الشعور بالحب والاستجابة له. بل الواجب عندما تكون منزعًا من شريكك أو شريكتك، أن تحتلي بنفسك لبعض الوقت؛ لتسأل نفسك ما يمكن فعله حتى تشعر براحة أكثر»^(٢).

وأن تعلم: «أن الألفاظ مسدّسات مشحونة بالرصاص، فإذا اختار أحد الزوجين أن يطلقها، فيجب أن يصوِّبها إلى أهداف، لا أن يطلق اللفظ كما يطلقه طفل على غير هدى مغمضًا عينيه، مكتفياً بلذّة سماع الانفجار»^(٣).

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٢٩٠، ٢٩١ بتصرف.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - ص ٢٧١ بتصرف.

(٣) مستفاد من "علم النفس والأدب - د. سامي الدروبي."

«إن من المعتاد أن تخرج المناقشات الأسرية عن إطارها إذا ما أخطأ أحد الطرفين، أو كلاهما، وسبَّ الآخر ونعته مثلاً بـ «غبي» أو «مغفل».. فقد يحدث في إحدى المشاحنات بين زوجين أن يعترض الزوج - مثلاً - على شيء قالته زوجته فيقول: «إن هذا بالتأكيد غباء!».. وربما أضاف أيضاً: «أنا لا أعرف ما الذي يُفترض أن يكون معنى ما قلتيه؟»..»^(١).

و يعرف كلا الزوجين في مثل هذه الحوارات أنه يُصعّد من غضب الطرف الآخر..!! ولذلك تصبح الكلمات في مثل تلك الحوارات أكثر إيذاءً من الكلمات!! بل لا نبالغ إن قلنا: «إن الكثير من الأزواج يحفروا قبور سعادتهم الزوجية تدريجياً بواسطة سلسلة من الحُفَر الصغيرة، التي قد لا يؤبه لها في أول الأمر!!»^(٢). والتي لا تعدو أن تكون مجموعةً من الكلمات.. ذلك أن الكلمة الجارحة يمكن أن تحطّم الكثير من إشارات مرور الحب بين الزوجين!!

وكما يقولون المثل الإنجليزي: «العصا والأحجار يمكن أن تكسر عظامي، ولكن الكلمات تحطم قلبي!!».

ومن هنا، فإنه من الأهمية بمكان أن ندقّق في اختيار الكلمات التي نتفوّه بها، و نحسن استخدام نبرة الصوت في النطق بها، ذلك أن « نبرة الصوت أهمُّ من الكلمات.. فالكلمات وحدها لا تضيف شيئاً إلى نظرة أعيننا ونبرة صوتنا، وهي لا تظهر المشاعر الحقيقية..

جرّب أن تقول كلمات مثل «أنا أحبك» بنبرة شريرة مأكرة إلى طفل صغير.. ستجده يجري من أمامك مذعوراً، وبالعكس جرّب كلمات مثل: «أيها الطفل الشرير»... ولكن بنبرات صوت توحى بالحب، وراقب ردّ الفعل ومدى التجاوب معك.

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ١٠٦.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٥٦ بتصرف يسير.

إذا كان الصوت والنظرة يعكسان الاحترام، والتقدير، أو حتى لمسة حنان وإعجاب؛ فإنها ستذيب كل المشاعر السيئة!!

ولأن الشكوى كل يوم تُبعدك عن من تحب.. فاجعل في يومك منطقة حرة عن الشكوى، ولا تُكثر الأسئلة المتعلقة بسلوك الطرف الآخر، وكأنك تجري له امتحاناً.. «قل لي، لماذا فعلت ذلك؟»..^(١)

ومع عدم الشكوى؛ لابد أن يحرص كلا الزوجين ألا يُلحَّ في طلب الكثير من شريك حياته، حتى لا يُشعر شريكه بالتوتر بسبب طلباته التي لا تنتهي.. فربما نفد صبره وأحسَّ بالامتناع الشديد، وتساءل في نفسه: «ما الذي يعطيه الحق أن يكلمني هكذا؟!..».

نعم.. إن الذين يُلحون في طلب الكثير غالباً ما يجدُ من حولهم صعوبةً بالغة في البقاء معهم، فضلاً عن حبِّهم!!

«إن الكلمات المؤلمة هي: «السرطان» الذي يقضي على الحب ويستأصل شأفته، وبرغم أن هذه حقيقة بديهة، إلا أننا جميعاً – وبلا استثناء – أكثر تلطفاً مع الغرباء منّا مع شريك حياتنا!! إننا – مثلاً – لا نقاطع الغرباء لنقول إننا سمعنا ما يقوله آلاف المرات..»^(٢).

إننا مع طول العشرة مع شريك حياتنا، وتكرار المشاكل اليومية نبدأ في استخدام ألفاظ جارحة، ثم تتطور إلى إهانات متكررة!! وكما قيل بحق:

فهذه الإهانات، وتلك الألفاظ تزرع الكراهية والبغضاء، وتحرم كلا الزوجين من التصرف الطليق مع شريك حياته؛ لأنه وقتها يكون مقيداً بـ..

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال – د. وارين فاريل – ص ٣٤ بتصرف.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس – ديل كارنيجي – ص ٢٧٣ بتصرف.

❦ قيود العناد... ❦

إن الخلافات والفشل في المواجهة ووجود بعض الصراعات أمر لا مفر منه في الحياة الزوجية، فكلنا يميل لأن يرى الأمور بصورة مختلفة نوعاً ما على الأقل بعض الوقت.... ونحن شديداً الاقتناع بأننا على حق، لدرجة تجعلنا نستخدم مناقشات الآخرين بصورة ندعم بها مواقفنا... وهذا مردّه في المقام الأول أننا مقتنعون أننا ننظر بصورة صحيحة للأمور وحتى عندما لا نكون على حق «فمن السهل أن نلقي باللائمة على شريك حياتنا، أو على موضوع ما، أو نقاش ما، أو خلاف ما أو حتى عدم اتفاق كمبرر لعدم سعادتنا، إلا أن الواقع يشهد أن الجاني الحقيقي في أغلب الأوقات هو عنادنا الشخصي، وعدم استعدادنا وعدم رغبتنا في التنازل عن حاجتنا، أن نكون على صواب دائماً.

و لو استطعنا أن نتخلى عن دافعنا الذاتي ونروّض غرورنا وأن نتخلى عن ضرورة أن نكون شديدي العناد، فمن المدهش تلك السرعة التي تُحلُّ بها المشاكل بدون إحداث أي ألم...!!» (١)

إن السر يكمن في الإيثار الراسخ بأن النجاح لا يعني أن نظل دائماً على صواب، وأن النجاح يتحقق بالتواضع، وأن عدوّنا هو العناد وليس شريك حياتنا.

❦ قصة رمزية... ❦

عصفور و عصفورة!!!

في حديقة الحيوان.. نظر الزوج إلى طائر صغير، وأخذ يتأمله مع زوجته، ثم قال: ما أجمل هذا العصفور!

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٦٨، ٣٦٩ بتصرف.

فأجابت الزوجة: عفواً إنها عصفورة.

فقال الزوج: عصفور.

فقالت الزوجة: عصفورة.

وتشبث كلٌ منهما برأيه، واحتدم الجدل، وتحول إلى مناقشة، فمشاجرة لم تهدأ نَارَها إلا بعد وقت طويل!!!

.. وبعد مُضيِّ سنة تذكّر الزوج هذه الحادثة، فقال لزوجته ضاحكاً: أتذكرين تلك المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور؟

فقالت: نعم أذكر، كادت أن تُحدثَ بيننا أزمةً كبيرةً بسبب عصفورة!!

فقال الزوج: عصفورة! ولكنها لم تكن عصفورة، بل عصفور .

قالت: كلا! بل عصفورة.

واحتدم القتال من جديد!!!

..... كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات؟!!!

أخي الزوج..

إن من أكبر المشاكل التي تعترض الحياة الزوجية مشكلة العناد، فالعناد والتصلب في الرأي والجمود وعدم المرونة تضفي على الأسرة جوّاً خانقاً، وتنشر في البيت ظلاماً قائماً، وتهيئ المناخَ لنفثات الشيطان وهمزاته، مما ينذر بالاقتراب من الخطر ؛ ولذلك فإن مراعاة كلا الزوجين لطباع الآخر، ومحاولة التكيف والتفاعل مع ما يصعب تغييره أمرٌ يحتمّه «الوعي» و «الذكاء الزوجي»..

إن الزوج الذي يتفرد برأيه مخطئ، والذي يتخذ القرار غير الصائب لمجرد مخالفة رأي زوجته، وقد تبين له صوابها، هو رجل أحق، لا يقدر المصلحة، ويضع كبريائه في غير موضعها، ويحقق انتصارات زائفة لا مكان لها إلا في عقله هو دون أحد سواه، كما أنه يفقد مكانته لدى زوجته.

إن الملاحظ دائماً أن عناد الزوج يسبق عناد الزوجة، فالأخير يأتي غالباً كرد فعل لعناد الزوج، وتعليل ذلك أمرٌ سهل، فالزوج يبذل ما يستطيع من جهد لإثبات سيطرته وهيمنته، بإلغاء ومحو أي رأي خلاف رأيه، وهو حين يفعل ذلك يضع الزوجة في موقف يحتم عليها أن تتخذ لنفسها موقفاً من ثلاث: إما التصادم معه، أو مهادنة هذا الموقف المستفز والسكوت والهدوء، أو دفع الزوج لفتح باب الحوار معها... فتأخذ شكل العناد السلبي لكسر صراحة رأي الزوج وتمييع قراراته؛ كي تفتح ثغرة للحوار والمناقشة بأقل قدر ممكن من الخسائر.

مشهد عناد...

وقف أحد الأزواج يرنُ جرس الباب وزوجته بالداخل نائمة لا تفتح، وحجتها في ذلك أن معه مفتاحاً للباب، فلماذا يرن الجرس ويزعجها بالنهوض لفتح الباب له واستقباله؟ وتعتبر ذلك نوعاً من الاستعباد لمجرد السيد الرجل وسيطرته، وظلت تهذي بهذه الأفكار المنكرة على الرغم من أنها رائته حاملاً في كلتا يديه بعض طلبات البيت من خبز وفاكهة وخلافه، وأنه كان يستعين ببعض ما تبقى له من أجزاء يده في رن الجرس، وظلت تبادله الحجة بالحجة وتجادله وترد عليه كلمة بكلمة، وأنه كان بإمكانه وضع ما معه على الأرض، حتى يفتح الباب بالمفتاح ثم يحمل هذه الأشياء مرةً أخرى، فهل هذه زوجة تنشد الاستمرار والنجاح مهما كان زوجها صبوراً واسع الصدر؟

إن عناد الزوجة وتصلب رأيها ومخالفتها الزوج.. كل هذه الأمور تدفع الزواج على طريق شائك، قد ينتهي بما لا تشتهي النفوس، والكثير من الأزواج يشكون «زوجتي عنيدة» وهو لا يعلم أن: عنادها قد يكون هو السبب فيه، فإن تسلط الزوج أحياناً، وعدم استشارته للزوجة في أمور المعيشة، وتحقير رأيها، والاستهزاء به قد يدفع الزوجة في طريق العناد.

فهناك بعض الأزواج لديهم أفكار خاطئة عن خيبة وفساد رأي المرأة وأن

مشورتها تجلب خراب البيوت، وهذه الأفكار فوق أنها حمقاء فهي بعيدة كل البعد عن هدي الإسلام، وتكفي هنا الإشارة إلى مشورة أم سلمة – رضي الله عنها – التي كانت سبباً في نجاة المسلمين من فتنة معصية الله ورسوله.

وقد يأتي عناد الزوجة نتيجة لعدم التكيف مع الزوج والشعور باختلاف الطباع، فيكون العناد صورةً من صور التعبير عن رفض الزوجة سلوك زوجها، وكذا تعبيراً عن عدم انسجامها معه في حياتها الزوجية.

أختي الزوجة..

إن المرأة المسلمة المؤمنة تعرف عِظَمَ فضل زوجها عليها، وهي الزوجة الهيئة اللينة الودود الولود كما وصفها الرسول ﷺ قال: «ألا أخبركم بنسائكم في الجنة؟ قلنا: بلى يا رسول الله، قال: ودود ولود إذا غضبت أو أسيء إليها أو غضب زوجها، قالت: هذه يدي في يدك، لا أكتحل بغمض حتى ترضى». [رواه الطبراني وغيره].

إن هذا التراضي بين الزوجين، وهذا التواضع من قبل الزوجة وليُّ الجانب ليس فقط يصلح ما بينها وبين الزوج، وإنما يكون سبباً في دخول الجنة – بإذن الله – وقد كان أبو الدرداء – رضي الله عنه – يقول لزوجته: «إذا رأيتني غضبتُ فرضني وإذا رأيتك غضبتِ رضيتك، وإلا لم نصطحب».

أخي الزوج / أختي الزوجة..

أنت مطالب بأن تُرضي زوجتك عندما تغضب، كما أن على الزوجة أن تدرك هذا الأمر ولا تتهم زوجها دائماً، فالزوجة الواعية هي من لا تستثير غضب زوجها، وإذا عرفت أن أمراً ما يغضبه فلا تأتيه، حفاظاً على مشاعره، وإن أخطأت؛ اعترفت بالخطأ، ولم تأخذها العزة بالإثم..

ورسولنا ﷺ ينصح الزوجة أن تتنازل قليلاً عن كبريائها، وتذهب إلى زوجها لترضيه وتصوغ ذلك في أسلوب رائع، بأن تأخذ يده بيدها وتقول: لا ترى عيني

النوم حتى ترضى، يعني: لن أتركك تنام وأنت بهذه الحالة من الغضب.
 إن علماء النفس ينصحون الأزواج بأن لا يبيت أحدهم غضبان، وأن ينتهي أي خلاف بينهما قبل النوم؛ لأن نوم أحد الزوجين والغضب يأكله لا يأتي بأثر طيب على النفس، ويكون من شأنه أن يكره الزوج زوجته أو العكس، فقليلاً من العناد - أخي الزوج / أختي الزوجة - وكثيراً من الحب والود واللين، وإذا كان العناد طبعاً عند شريك حياتك فاصبر عليه، وحاول تتجنب مواطن النزاع حتى يتخلص شريكك شيئاً فشيئاً من هذه الصفة، فالزمن هنا جزء كبير من العلاج!!^(١).
 وبخاصة حين يبتعد الزوجان عن..

الجدال والشجار..

من أصعب التحديات التي تواجه علاقاتنا العاطفية، هو كيفية التعامل مع الفروق ووجهات النظر المختلفة؛ فمعظم الأزواج يبدؤون النقاش حول موضوع معين، وفي أقل من خمس دقائق يتحوّلان للجدال حول طريقتيهما في النقاش، ويتحوّل النقاش إلى معركة ساخنة. فالاختلاف في وجهات النظر لا يسبب الألم، وإنما الذي يسبب الألم الطريقة التي نعبر بها.

«إن الذي يجرح المشاعر بين الزوجين ليس هو موضوع الخلاف والجدال بقدر ما هو أسلوب التعبير عن هذا الخلاف.. فالرجل أحياناً عندما يشعر بالتحدي أو النقد، يبادر لتبرئة نفسه، وإثبات صحة موقفه أو سلوكه، وإن كان هذا الدفاع عن النفس على حساب عدم إظهار مشاعر المحبة والعطف على زوجته، ومن دون أن ينتبه الرجل في حينها إلى موقفه أو أسلوبه في التعبير وهو يقوم بالدفاع عن نفسه. ومن الطبيعي أن تشعر المرأة أمام هذا الموقف وهذه اللغة بعدم محبة زوجها لها أو بأنه يتهجم عليها، مما يجعلها تمتنع عن الاستماع له أو فهم وجهة نظره.

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

ومن طبيعة الرجل كذلك، أنه بعد أن يتكلم مع زوجته بطريقة تفتقد إلى الرعاية والعطف، يبدأ بمحاولة إقناعها بأنه كان عليها ألا تنزعج من شيء. ويظن أنها لا تريد أن تقتنع بوجهة نظره، أو أنها ترفض موقفه، بينما في الحقيقة كل ما في الأمر، أنها منزعة من أسلوبه في الخطاب والحوار.

وفي المقابل، قد لا ترى المرأة أنها تجرح مشاعر زوجها عند النقاش والجدال، فعندما تشعر المرأة بالتحدي أو الانتقاد، تبدل نبرة صوتها وبشكل تلقائي، ينم عن عدم الثقة أو الرفض، ولا شك أن عدم الثقة هذه من أكثر الأمور جرحاً لمشاعر الرجل، وخاصةً عندما تأتي عدم الثقة من الزوجة، أقرب قريب للزوج.^(١)

خذ مثلاً ..

«يعود الرجل من سفره متأخراً بعض الشيء، وقد شعرت زوجته بالقلق عليه، وانشغل ذهنها بما يمكن أن يكون قد حدث له.. ولكنها بدلاً من أن تقول له ما يوحى بهذه المعاني وبشكل مباشر، كأن تقول: «لقد قلقت عليك» أو «لقد شغلني غيابك جداً».. بدلاً من ذلك نجد أنها تطرح أسئلة اتهامية، كأن تقول مثلاً: «كيف تتأخر بهذا الشكل، ولا تبالي بي؟» أو «هل من الصعب عليك أن تخبرني أنك ستتأخر؟» أو «هل فكرت أنني جالسة في انتظارك؟!».

ولا ننسى أن نبرة الصوت تحمل عادةً الكثير من التهكم أو الاتهام، الذي يوحى بأن الزوجة لا تنتظر إجابةً، وإنما تريد أن تخبر زوجها أنه لا عذر له يمكن قبوله لتأخره!!

وعندما يسمع الزوج مثل هذه الأسئلة: «كيف تتأخر بهذا الشكل ولا تبالي بي؟ فإنه لا يعود يسمع مشاعر زوجته وقلقها عليه لتأخره، بقدر ما يسمع استنكارها وعدم رضاها عن سلوكه، وهذا الاستنكار يجرح مشاعره جداً، فيبدأ في رد هجوماً بأخذ الموقف الدفاعي...!!

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٠١ بتصرف.

نعم.. قد تكون المرأة بأسئلتها هذه تحاول أن تلقن الزوج درسًا في احترامها وحبها؛ ولكن هذه الطريقة لا تسمح له أن يتعلم أي درس مفيد، بل على العكس، إنها تقيم الحواجز والسدود بينها وبين زوجها، بسبب سوء الفهم..^(١) وسوء الفهم هذا من أهم أسباب الجدل بين الزوجين، كما أن عدم معرفة كل منهما بنفسية الآخر، واختلاف الحاجات العاطفية بين الرجل والمرأة من الأسباب الهامة أيضًا.. فالمرأة - مثلاً - عندما لا تحب أمرًا ما في زوجها، يشعر أنها ترفضه شخصيًا - أي: أنه يفسر الأمر تفسيرًا شخصيًا - وكأنه هو المقصود بذاته من الانتقاد.. فيبدأ في جدالها حول أمور أخرى كالمال أو الأولاد أو تربيتهم.. أو..، وهو في الحقيقة يجادل بسبب شعوره بقلّة المحبة من الزوجة!!^(٢)

فإنسان - رجلًا كان أو امرأة - «يشعر بعدم حب الآخر حينما تكون إحدى حاجاته العاطفية أو العديد من هذه الحاجات غير مشبعة.. وغالبًا ما تكون هذه أمور صغيرة؟!!»

خذ مثلاً..

يذهب الزوج إلى العمل في الصباح، وزوجته تشكو من الصداع، فيتمنى لها الشفاء، ويمضي لعمله.. ولكنه حين يعود في المساء لا يسألها عن حالها!!!
لن تستطيع الزوجة فهم أنه انشغل.. إنها تسأل نفسها: لماذا لم يسأل عن حالي.
هو لا يهتم بي!!^(٣).. هو لا يحبني!!

خذ مثلاً آخر..

ينفجر الزوج فجأةً غاضبًا.. وحين تسأله الزوجة عن سبب الغضب، يقول إن الورق المستخدم في دورة المياه موضوع بطريقة تجعله يُسحب من الأمام بدلاً من

(١) المصدر السابق - ص ٢٠١، ٢٠٢ بتصرف.

(٢) راجع إن شئت "الباب الأول: الاختلاف الرائع"

(٣) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٧٢.

السحب من الخلف!!!

وتتعجب الزوجة أن يكون هذا سبباً لغضب غير معقول.. وخاصة أنه لم
يخبرها بالطريقة التي يجب أن يوضع بها هذا الورق...!!
فهل يكون هذا هو السبب الحقيقي للمشاحنة؟!..
بالطبع، لا.. إن السبب ليس متعلقاً بورق الحمام، إنه بالتأكيد سبب آخر...!!

خذ مثلاً ثالثاً..

تحاول الزوجة أن تعرف السبب الذي من أجله أخذ الزوج قراره في مسألة ما،
فيكون الحوار كالتالي..

الزوجة: نريد أن نتفق على الموعد الذي نذهب فيه إلى أهلي.. ولا شك أن العطلة
الوحيدة التي يبدو أننا غير مرتبطين بأي شيء أثناءها هي يوم الجمعة..

الزوج: إنه يوم مقابلة أصدقائي القدامي..

الزوجة: حسناً، فلنجعله مساء الخميس.

الزوج: لا بأس فلنجعلها يوم السبت!!

الزوجة: أليس هذا يوم من أيام عملك.

الزوج: لقد قلت يوم السبت، وواضح جداً ما قلته...!!

الزوجة: بانزعاج «إنني أحاول فقط أن أكون مراعيةً لظروفك، وأنت لم تبدِ
سبباً لاختيارك يوم السبت؟!!

الزوج: سوف أزور أصدقائي الخميس والجمعة، وسأكون قد نلتُ كفايتي من
الراحة بحلول السبت.

الزوجة: حسناً، لم لم تقل ذلك؟

الزوج: لم أرَ موجباً لذلك، ثم أنني أرى سؤالك متطفلاً.

الزوجة: وأنا أرى أن استجابتك عدائيةً ومستفزة.

.. ولأن الزوج لم يبدِ سبباً لاختياره يوم السبت، فقد رأتُ الزوجة أن تعرف

السبب، حتى لا يكون السبب هو مجرد ترضيتها، بينما رأى الزوج أن سؤالها يعني: أنه مطلوب منه أن يقدم كشف حساب عن كيفية قضاء وقته، وهو يفترض أن هذا من شئونه الخاصة!!!...

وهكذا «تنشب الخلافات داخل الأسرة في أي وقت وبأي صورة، ويختلف مستواها من محدودة إلى كبيرة، ويبادر البعض إلى محاولة التوصل لحل هذه الخلافات من خلال الحديث عنها، ولكن أحياناً تكون طريقة الحديث سبباً في زيادة اشتعال الخلاف بدلاً من حله، ويكون العمل على الحل طريقاً لتصاعد الخلاف إلى خلاف أشد، أو يقود إلى الخروج تماماً عن الموضوعية...!!»^(١) فترى - مثلاً - زوجين مرّ على زواجهما ربع قرن من الزمان يحاربان بعضهما البعض بسبب الأبناء.. وبينما يكون نزاعهما بسبب الحرص على الأبناء ومستقبلهم وأمانهم، فإنه يقود إلى الطلاق...!! بمعنى أنه يقود إلى فقدان الأبناء لأمانهم، وضياع مستقبلهم واستقرارهم!!!

بل قد «يتشاجر الأزواج على الأمور الصغيرة، فيتجادلون على من وضع المقص في مكان غير مكانه؟.. من لديه وقت فراغ أكبر؟.. من يعمل عملاً شاقاً أكثر؟... أو من يعمل من أجل الأسرة أكثر... بل قد يشتاطون غضباً، بسبب تأخر شريك الحياة عنهم لبضع دقائق مما جعلهم ينتظرون... بل ربما سمعنا عن زوج أو زوجة تشاجر مع شريك حياته ؛ لأنه وضع المنشقة في مكان خاطيء!!!!»^(٢) .. إلى آخر هذه الأمور التي تفتقد لأي أساس منطقي!

تأمل هذا الحوار..

«تقول لزوجها: إنني أريد شراء فستان كالذي اشتريته جارتنا.

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ٩١.

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص

ويدور الحوار كالآتي:

الزوج: أليست تعلمين أن هذا الشهر هو شهر الأقساط المدرسية؟

الزوجة: أعلم.. ولكن هذه الأقساط مائتا جنيه فقط؟

الزوج: ألا تعلمين أن الباقي من المرتب بعد هذا مائتان وخمسون؟

الزوجة: نعم..

الزوج: أليس المطلوب لأجرة المنزل، وفواتير الكهرباء والمياه، والتليفون..

والمصاريف البيتية أكثر من المبلغ المتبقي؟

الزوجة: بلى.

الزوج: ألا تعتقدين أنه لابد من سداد هذه المطلوبات؟

الزوجة: نعم، لابد.

الزوج: إذن لا يمكن شراء الفستان في هذا الشهر

الزوجة: لا، فأنا لست أقل من جارتنا!!

.... وهكذا تذهب جميع المقدمات هباءً ؛ لأن رغبة ركزت في نفسها، لا تتفق

مع هذا المنطق...!!!» (١)

«إن وراء كل الأبواب المغلقة همومًا، قد تصل في بعض الأحيان إلى النقاش الحاد، الذي يؤدي إلى مشاجرة أو مشاحنة، ويضطر أحد الطرفين في بعض الأحيان إلى فقدان أعصابه ويتفوه بكلمات لا يقصدها، وفي هذه اللحظة على الطرف الآخر أن يكون مترنًا مستقيمًا ؛ لأن تلك اللحظة خيط رفيع، إذا شُدَّ من طرفيه انقطع...!! وما يزيد من صعوبة الأمر أنه بعد وقت من العشرة، ومواجهة الخلافات، ومحاولة فض النزاعات.. يعتاد الزوجان أساليب وعادات يتصرفان وفقها كلما دعا الداعي لحل الخلافات.. بمعنى أنهما كلما اختلفا، فإنهما يتصرفان بنفس الطريقة والأسلوب

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٧٧.

من بداية الخلاف!! وينتهيان لنفس النتيجة، ويصلون إلى حالة «اللاحل»!!..» (١).
«ولقد جاء في الحديث الصحيح أن النبي ﷺ قال: «إن إبليس يضع عرشه على الماء، ثم يبعث سراياه، فأدناه منه منزلة أعظمهم فتنة، يجيء أحدهم، فيقول: فعلت كذا وكذا، فيقول: ما صنعت شيئاً. ثم يجيء أحدهم، فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين امرأته «فيدنيه ويقول: نعم أنت. فيلزمه». [رواه مسلم وغيره].

ومن ثم وجب على الزوجة والزوج أن يبذلا جهدهما لإبعاد أسرتهما عن كل نزاع، ووصد أبواب الخلاف، وذلك عن طريق الظن الحسن ما أمكن ذلك:
قال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه -: «لا تظن بكلمة خرجت من أخيك المسلم إلا خيراً، وأنت تجد لها في الخير محملاً».

وقال ابن المبارك - رحمه الله -: «المؤمن يطلب المعاذير، والمنافق يطلب العثرات».

فبالصبر والإحسان والظن الحسن تتألف القلوب، وتستقيم أحوال الأسر..» (٢).

وأخيراً، نؤكد أن: «من أبعد الأقوال عن الصواب ما يطلق عليه البعض شجار المحبين... حيث يزعمون أن هذا الشجار دليل على مقدار حبهم بعضهم لبعض!!
والحقيقة أن هذا الشجار إن دلَّ على شيء، فإنما يدلُّ على قصور في النضج العاطفي للطرفين، كما يدل على أن كلا منهما يطلب من الآخر ما لا يحق له أن يطلب
«كأن ينظر الزوج إلى زوجته وكأنها شيء محتكر....».

أو ربما يدل هذا الشجار أن الزوجين إنما كانا زواجهما ليحل كل منهما ما يعاني من مشكلات..

ولاشك أن من هذا حالهم يفتقدون الانسجام قبل الزواج، وبعد الزواج..» (٣).

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

(٢) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ١٣٥.

(٣) استمتع بالحياة - لورنس جولد - ص ٦٣ بتصرف.

أخي الزوج..

كلما قللتَ من الأسباب التي تجعلك تتشاجر مع شريكة حياتك ؛ كان هذا أقرب إلى أن تكون علاقتك الزوجية بها أفضل من ذي قبل..

أختي الزوجة..

إذا كنتِ تتشاجرين مع زوجك على الأشياء التافهة، فاعلمي أنكِ تجعلين من نفسك جزءاً من مشاكلك الزوجية، بدلاً أن تكوني جزءاً من حلها!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

حين كنا صغاراً.. كنا نستخدم الصراخ والصياح وسيلة للحصول على ما نريد في أغلب الأحوال..

أمّا الآن بعد أن كبرنا ؛ فإن علينا أن نعلم أن صراخنا، بل وتشنجنا، لن يدفع الآخرين ؛ لأن يحققوا لنا ما نريده..

وليس من اللائق أبداً أن تصدر عنا تلك الأصوات والتشنجات لأن شريك حياتنا لا يعاملنا بالطريقة التي نتمناها، أو لأننا لا نلقى العون منه فيما نقوم به من واجبات...!! كما أنه ليس من اللائق أن يُؤلم كلانا شريك حياته، وحبيب قلبه بـ..

❦ قسوة الانتقاد.. ❦

«أغلب الناس عندما يواجهون بالانتقاد، يستمعون لأنفسهم أكثر مما يستمعون إلى شريك الحياة.

ولاشك أن هذا الموقف غاية في السلبية، حيث إن من يستغرق في الاستماع فقط إلى ذاته، سيكون منشغلاً في إعداد رد الفعل الدفاعي لكل ما يُقال، ليس هذا فقط، ولكن أيضاً لتعديل مواقفه الدفاعية لكل نقد جديد. وإذا كان شخصٌ مشغولاً

بتفادى طلقات الرصاص الموجهة إليه، فلن يجد الوقت لكي يبحث عن المكان الذي أصابته الطلقة التي نجح في تفاديها...!!»^(١).

وفي داخل الأسرة، يعرف كل من الزوجين الآخر عن كثب بحيث يمكنه رؤية عيوبه وشوائبه، بل إنه يراها تحت المجهر.. ومن خلال المعاشية يشعر كل شريك أن له كامل الحق في الإشارة إلى عيوب شريكه وأخطائه وإبرازها، وغالبًا ما تكون نواياه هي مساعدته في التغلب على نقاط ضعفه والتعافي منها...

وبذلك تنتج بذور الحب العائلي حصادًا من الانتقادات والأحكام المسبقة بدلًا من المساندة والقبول...

وهكذا... حين نتكلم مع شريك الحياة، لا نتلمس إشارات الحب؛ ولكننا بدلًا من ذلك نصطدم بإشارات عدم الموافقة والرفض..

ومن ثم، يُمكن لبعض التصحيحات والاقتراحات من أحد الزوجين أن تتسبب في انفجار طاقة الانتقادات المخزونة..

خذ مثالاً:

كانت «الزوجة» تقوم بغسل الصحون، وحين حاولت تثبيت السدادة بشكل يسمح بجريان الماء، وحجز الفضلات الصغيرة في ذات الوقت، كانت السدادة تسقط وتغلق الحوض؛ ولأن كمية الأطباق المتسخة لم تكن كبيرة، فقد قررت «الزوجة» ترك السدادة كما هي على أن تفتحها بعد الانتهاء، وسيكون مقدار الماء المخزون محدودًا ويتم تصريفه بسرعة، وبعد لحظة دخل «الزوج» وشاهد الموقف، فقال: «عليك بترك السدادة مفتوحة، حتى يمكن صرف الماء المتجمع».

«الرسالة هنا مجرد اقتراح حول وضع سدادة الحوض، وهو أمر غير حيوي.. ولكن ما وراء الرسالة، أن الزوج يقوم بدور الحكم على طريقة الزوجة، ويصحح

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٦٢.

تصرفاتها...».

قالت الزوجة: «أعتقد أن عملية تنظيف الحوض ستصبح أسهل إذا ما تركت الماء يتسرب كله دفعة واحدة».

قالت ذلك بينما يصرخ ما بداخلها: «أنت دائماً تنتقد كل تصرفاتي».

فقال الزوج: سيتسخ الحوض عندما تملئينه بالماء..

بداخله يُحدث نفسه: «ألا يمكنني التفوه بكلمة واحدة؟».

لم تعلق الزوجة ؛ لأنها قررت أن تدع الموقف يعبرُ بسلام.. لقد شعرت الزوجة أنها وزوجها يمثلان فريقاً واحداً، وهذا جعلها تشعر بالراحة، وهي تصمت حتى يعبر الموقف بسلام.. ولكنها - بلا أدنى شك - تأملت كثيراً جداً ؛ لأن «من أهم الأمور التي تحقق للمرأة إحساسها مع زوجها ورضاها عن بيتها، هو ألا ترى زوجها يعيبها في تصرفاتها ووظيفتها كزوجة.. وعلى هذا يجب على كل زوج أن يتخلق بأخلاق الرسول ﷺ في هذه الناحية، إذ تقول السيدة عائشة عن الطعام: «ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإن كرهه تركه» [متفق عليه].

وعن جابر - رضي الله عنه - عن النبي ﷺ، أنه سأل أهله الأدم فقالوا: ما عندنا إلا الخل، فأخذ يقول: «نعم الأدم الخل» [أخرجه مسلم].

وكذلك لا ترى الزوجة زوجها يعيبها في شكلها ومظهرها، ولذلك نهى النبي ﷺ عن أن يقبّح الرجل زوجته، فيقول لها: قبحك الله. (١)

ذلك أن الزوجين حين ينتقد كلاهما الآخر بهذه القسوة، فإنهما يقومان بتدمير العلاقة بينهما ؛ لأنهم يركّزون على أخطاء الطرف الآخر وعيوبه، ولا يركزون على الحسنات.. بل ربما تحلل نقدهما إعطاء الأوامر للآخر، والتنقص من قيمته، والسخرية منه!!

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٧.

ولاشك أن كل ذلك بسبب ما يحمله شريك الحياة، من مفاهيم خاطئة تعوق نمو وتحسن العلاقات الزوجية مثل:

١ - «أنا على صواب».. لا أريد سماع ما تقول. أنا هكذا. أنت تعرف أنني كذلك.

٢ - «إنها مشكلتك» لا تتوقع مني أن أخرجك منها. اهتم بنفسك. إنهم أقاربك. لو أنك سمعت كلامي منذ البداية، لما حصل ما حصل الآن.

٣ - «يجب أن تعرف رغباتي ومشاعري» الآن يجب أن تكون عرفتني. لماذا من الضروري أن نتكلم في هذا الموضوع؟ ألا تستطيع أن تعرف ما أشعر به؟

٤ - «إذا كنا فعلاً» فلماذا من الضروري أن نتكلم في هذا الموضوع؟ الحب يتغلب على كل الصعاب...!!

«عندما يقوم أحد شريكي الحياة بتنبيه زوجته لأي خطأ يحدث منها أو تقصير في أحد الجوانب، ثم لا يجد مع مرور الزمن أي تحسن أو استجابة، فإنه - للأسف - يلجأ إلى تذكيره بشريك آخر في بيت آخر ممن تتميز بهذه الصفة.. وكأن الأمر نوع من التعبير له والانتقاص منه، ويصبح كلما سمع بصفة جيدة في بيت آخر ذكرها لشريكه، فيقول: كوني كفلانة في تزيينها لأولادها، وفلانة في تنظيمها لبيتها والعناية به، وكفلانة في عدم خروجها من المنزل..»^(١) أو «لماذا لا تكون كفلاان في رعايته لأولاده؟».. «كن كفلاان في مراعاة زوجته والاهتمام بها!!».

كما أن بعض الأزواج يُكثر من لوم زوجته وانتقادها عند كل صغيرة وكبيرة، فتراهم ينتقد الطعام الذي تُعده، ويعاتبها إذا بكى الصغار أو كثر عبثهم، ويبالغ في تأنيبها إذا نسيت أو قصرت في شأن من شئونه ولو كان صغيراً لا يُذكر!! وهذا كله مما تتأذى به الزوجة من زوجها، ومما يشعرها بتعاسة حياتها!!

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٥٢، ٥٣ بتصرف.

وأقول لمن هو كريم في نقد الطرف الآخر هل كان يريد إنساناً بلا أخطاء؟
إنساناً مثاليّاً في كل أفعاله وأقواله وحتى في أفكاره؟
فلا تكن كثير النقد حتى وإن لم يكن وراء نقدك إلا حرصك على أن يكون
الشريك الآخر في أحسن صورة، وترنم معي قول الشاعر:

وإن كان هذا مما تتأذى منه الزوجة من زوجها، فإن هناك أمر آخر جدير
بالتأمل.. «فقد ازداد عدد النساء الذين يعملن خارج بيوتهن، ثم يعدن إلى البيت
لرعاية الأطفال، والقيام بالأعباء المنزلية، وإعداد العشاء، وليس هذا فقط، بل
أصبحت المرأة مع ذلك كله تتحمل مسئولية توجيه الأبناء لعمل الواجبات
المدرسية ومشاكل الأقران، وأمراض الأطفال... كل ذلك إلى جانب تلبية
احتياجات الزوج.. ومع كل هذه الأعباء الملقاة على عاتقها طوال الوقت، فزوجها
قابع أمام شاشة التلفاز يشاهد المباريات الرياضية وهو يسألها عن ميعاد تجهيز
العشاء.. ومن هنا تشعر المرأة أن لديها طفلاً آخرًا - زوجها -، وتشعر بالظلم
وعدم التقدير؟!..^(١).. وتبدأ في البحث عن أمر تشعر معه بذاتها، وتُشبع من
خلاله نقص الأمان والتقدير الذي تعاني منهما، فتلجأ إلى المقارنة بين زوجها وبين
غيره، بل قد تلجأ إلى «تغيير زوجها بغيره من الأزواج» لماذا لا تكسب مثلما يكسب
«فلان»؟!... «لقد اشترى أخي لزوجته ذهباً كثيراً»... «لو أنني تزوجت من
«فلان» لكنت الآن أنعم بالرفاهية والرخاء!!».

ولاشك أن هذه العبارات المسموعة تُقوّض ثقة الزوج بنفسه، وتُحطّم
نفسيته!!.. كما أن الانتقاد الدائم للزوج في تصرفاته وأفعاله يعتبر البخار السام
الذي يخنق الحياة الزوجية، ويفقد الزوج الشعور بذاته وإحساسه بالقوامة!!..

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ١١٧ بتصرف.

«نحن بالطبع لا نقول للزوجين لا ينتقد أحدهما الآخر، بل إن النقد فيه فوائد كثيرة، من أهمها تصحيح المسار وتعديل السلوك وتركيز النفس ؛ ولكننا نريد النقد الذي يحفظ ماء وجه الطرف الآخر، ويتحقق ذلك إذا لم يكن النقد علنيًا، كأن تنتقد الزوجة زوجها أمام الأطفال، أو ينتقد الزوج زوجته أمام أهلها، فهذا يضر بصحة العلاقات الزوجية.. أو ينتقد أحد الزوجين شخص الآخر، فهذا غير صحيح كأن يقول له «أنت لا تفهم»!! وإنما الواجب حين النقد أن يُنتقد السلوك والتصرف وليس الشخص والذات...»^(١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إن اختيارنا لشريك الحياة هو التعبير الواضح عن القيم التي ندين بها.. ولهذا السبب، فإننا حين نلوم شريك الحياة لأي سبب، فإننا في الحقيقة نواجه أنفسنا، ليس في صورة «لقد أسأت الاختيار».. وإنما «هذا الاختيار يعكس قيمتي التي أتبنها».

فمثلاً:

المرأة التي تبحث عن زوج ناجح في عمله ويملك المال الكثير.. يجب ألا تشكو من هشاشة مشاعره!!

وفي المقابل.. الرجل البالغ الأربعين حين يتزوج فتاة العشرين، ويستنكر عدم نضجها، وعدم تحملها المسؤولية، فعليه ألا يلومها، بل عليه أن يواجه القيم الخاصة به وليس بها»^(٢).

وليعلم كلا الزوجين أن نقده لشريك حياته هو أمر في غاية القسوة، وأن هذه القسوة تصل إلى متنهاها حين تكون من خلال..

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١٠٩.

(٢) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٢٢، ٢٣ بتصرف.

الاحتقار والمقارنات..

الاحترام بين الزوجين مهم جداً في توثيق عُرى الأسرة؛ ولذلك فإن أي مظهر من مظاهر عدم الاحترام يكون سبباً في تحطم الأسرة وانهارها. وهنا تفقد العلاقة الزوجية ودها، ويتمنى كل من الزوجين الفراق، لما يعانيه من عذاب نفسي بسبب التحقير والاستخفاف!!..

«ومن احترام الزوج لزوجته أن يستمع إليها إذا تكلمت، وأن يستشيرها ويأخذ برأيها إن كان صواباً، ولا يستهزئ بها أمام الآخرين سواء الأهل أو الأولاد، وعدم تشويه صورتها أمام نفسها ومقارنتها بغيرها من النساء، أو أنها لا تصلح أن تكون زوجة؛ لأن هذا له أثره السيئ على نفسية الزوجة..»^(١)

كما يجب على الزوجة الابتعاد عن التصرف مع زوجها «وكأنها أمه!! أو أن تعامله معاملة الأطفال؛ فهذا الخطأ الشائع عند بعض الزوجات هو خطأ مدمر للعلاقة بينهما وبين أزواجهن..

فالزوجة تعتقد أن زوجها لا يمكنه الاعتناء بنفسه أو ترتيب حياته، وتعتقد أنه غير مؤهل للقيام بذلك بنفسه، وأنه يحتاج إليها لكي تدير وتدبر حياته..

ومن أمثلة هذا تكرار التعليقات والأوامر: لا تنسى كذا، الدواء في موعده، اسلك الطريق الفلاني للعمل، لا تدير مفتاح السيارة إلا بعد الكشف على الزيت، اشرب الحليب قبل أن تخرج، إفطارك تناوله أولاً، لا تشرب الشاي، احذر القهوة، ملابسك لا تناسب المناسبة التي أنت ذاهب إليها، البس الألوان الآتية، عليك بكذا، لا تفعل كذا... وهكذا العديد من التعليقات الطويلة التي لا تنتهي!!!»^(٢)

«حدثني صديق قديم، فقال إن زوجته أوشكت أن تقوض صرح مستقبله بدءاً على تحقير كل عمل يزاوله!!.. فقد بدأ حياته مشتغلاً بالبيع، وكان يحب

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢١٦، ٢١٧ بتصرف.

عمله ويقبل عليه بحماسة.. ولكنه كان إذ يعود إلى بيته في نهاية اليوم متلهفًا على شيء من عبارات التشجيع والثناء، إذا بزوجته تستقبله بهذ الكلمات الساخرة: «كيف حال العبقري؟!.. أترأى عدت اليوم بشيء من المال أم بمحاضرة لقنك إياها مدير المبيعات؟!.. أظنك تذكر أن إيجار المنزل يستحق في الأسبوع القادم!!» (١)

ليس هذا فقط، بل يتطور الأمر إلى التهديد، و توجيه الإنذارات.. يجب أن تفعل كذا وإلا..

ولاشك أن الزوج لا يحب هذا الأسلوب في الخطاب؟

نعم.. ربما يضطر الزوج لعمل المطلوب ؛ ولكنه وعلى سبيل اليقين سيكون كارهاً لمن أنذره بهذه الطريقة..

كما أن هذه الطريقة في الحوار هي لون من ألوان النقار.. وأسوأ ما في هذا النقار « أنه قد يبدأ عفواً ؛ ولكنه سريع التحول إلى عادة راسخة! فالزوجة التي تبدأ، وهي في سن العشرين تتساءل متى يتسنى لزوجها أن يشيد بيتاً لنفسه كما فعل صديقه «فلان» تتحول في سن الأربعين إلى زوجة مصابة بداء النقار المزمن!!» (٢)

خذ مثلاً..

تلاحظ الزوجة أن زوجها يرقد على ظهره عدة مرات في اليوم، ويكون من الواضح أن ظهره يؤلمه..

تسأله: منذ متى وهو يؤلمك؟

فيجيبها: منذ أسبوعين!!

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ١٠٩.

(٢) المصدر السابق - ص ١١٠، ١١١ بتصرف يسير.

تجيب بسخرية جارحة: استمر، تعامل معي وكأنني شخص غريب..
وهذا التعبير «مثل شخص غريب» يعني: أنت تطردني من حياتك، وهذا يؤلمني..

تأمل هذا الحوار..

هي: هل تستمتع بالوقت الذي تقضيه وحدك؟
هو: نعم، بالتأكيد، وأعتقد أنني يمكن أن أحيأ طول العمر وحيداً، فإذا لم أكن مسئولاً عن شخص آخر لباقي حياتي، لكنت أصبحت سعيداً جداً، وأعتقد أنني.....».

لم تقبل الزوجة هذه الإجابة ؛ ولذلك سألت مرةً أخرى: ماذا لو لم تستطع ممارسة هوايتك المفضلة؟!!

هنا، أراد الزوج أن يريها أن سؤالها ساخر وتهكمي ؛ ولذلك كان رده عليها كالتالي: «أتعنين أنني سأوضع في زنزانة أو شيء من هذا القبيل؟».

وكالمعتاد، فالسخرية ترفع من درجة الاستثارة في الحديث..
ولم يكن من الزوجة إلا أن عادت لسؤالها مرةً أخرى بأسلوب مليء بالتحذ: «لا، لا، إن كل ما قصده هو مجرد السؤال عن هوايتك؟».

يجيب الزوج متهكماً: «وماذا تريد أن تصلي إليه من خلال هذا السؤال؟».

تجيب هي: إنني فقط فضولية بعض الشيء..

وهو جواب لا يخلو من التهكم أيضاً..

وهكذا، قاد الاستهزاء، والسخرية إلى خارج المسار الموضوعي.. فأصبح الجدل حول سؤال الزوجة!!

ثم تركزت المجادلة على الإهانة.. حيث يحاول كل طرف إهانة الآخر، وكأنها يضعان أسواراً تمنع تحرك الطرف الآخر أي خطوة..

وهناك لون آخر من ألوان الاحتقار والنقار.. هو إحراج شريك الحياة..

خذ مثلاً..

«يرن جرس الهاتف وأنت لست في مزاج يسمح لك بالتحدث، ولهذا تقوم زوجتك بالرد على الهاتف.. ثم توجه الكلام إليك: يا أبا أحمد، إن أم عمار تريد زيارتنا مع زوجها.. أليس ذلك رائعا؟ وبينما تسمع «أم عمار» على الطرف الآخر تشعر أنت بالحرج من رفض الزيارة؛ لأنك على الحقيقة لا تريد زيارات من أحد اليوم.. وتتساءل - في نفسك على الأقل - هل من الذوق أن تضعني زوجتي في هذا المأزق الحرج؟

.. ربما تتساءل الزوجة الآن.. وماذا كان يمكنني أن أفعل؟ لقد طلبت مني الزيارة، وأنا أعلمتها أن زوجي موجود.. هل تريدني أن أكذب؟ وأنا أقول لك يا أختي الزوجة، ويا أخي الزوج: لست في حاجة للكذب.. وإنما نوع من حسن التصرف، فمثلاً تعبرين عن حماسك الشخصي للقاء صديقتك، ثم تقولين بكل ذوق: «ولكنني لا أستطيع أن أتحدث نيابة عن زوجي، ولكنني في الحقيقة كلي رجاء أن يتمكن من أن يكون معنا ليستقبل أبو عمار، وسوف أسأله إذا كان لديه أي مشاغل، وسوف أرد عليك في الحال، فأنا في غاية الشوق لأراك» (١).

... إن هذا الجواب سوف يحل المشكلة، وبهذا الشكل سوف يكون الجميع رابحين، ولم يجرح مشاعر أحد.. ولم يتعرض زوجك؛ لأن يرى نفسه في مأزق حرج، لأنك منحتية الفرصة ليفكر في اختيارات مختلفة..

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص

وأما أقسى ألوان الاحتقار فهو المقارنات، وهي السبب الرئيس للأزمات.. وللألم أيضًا..

فنسمع - مثلاً - زوجة تقول: «أتمنى لو أن زوجي يقضي مزيداً من الوقت مع أولادنا كما يفعل زوج فلانة .. هكذا، وكأنها تريد أن تقول أن زوجها لا يحب أولاده ولا يضعهم في أولوياته، كما يفعل الزوج الآخر.

وهذه المقارنات يمكنها أن تتسبب في إثارة غضب العديد من الأزواج، وقد تكون هذه الحادثة بداية النهاية لعلاقة الصداقة بينهما.

إن ظاهرة التحدث عن الأزواج، ومقارنة بعضهم ببعض ظاهرة منتشرة، لا تكاد تخلو منها مجالس النساء، فما إن تدخل إحداهن بيت الزوجية إلا وتلحق بركب سابقتها من النساء - إلا من رحم الله-.

إن معظم النساء اللاتي يقارن أزواجهن - سواء السعيدات في حياتهن الزوجية أو الشقيات - للأسف لا يخلو حديثهن من الكذب زيادةً كان أو نقصاناً، فالمقارنة إيجاباً يشوبها الكذب خوفاً من الحسد، والمقارنة سلباً يشوبها الكذب أحياناً لتقنع الزوجة جلساتها بأحاسيسها وإن كانت زائفة وزوجها ليس بالسيئ تماماً.

«إن موضوع مقارنة النساء بين أزواجهن وبين الآخرين قديم جداً في الحياة النسائية، ومن أهم أشكال هذه المقارنات مقارنة الضعفاء بالأقوياء والفقراء بالأغنياء، وقد يكون الحديث من خلالها عن الطرف الآخر بطريقة تعكس واقعه ووضعه في سلم التدرج الاجتماعي.

والمرأة عندما تقارن زوجها بالأزواج الآخرين فإنها قد تكون تعكس واقعاً سلوكياً معيناً داخل منزلها، أو قد يكون ذلك نتيجة لطبيعة العلاقة الزوجية لديها، والتي قد لا تكون من العلاقة التي يُؤمل منها التوافق بين الزوجين، كأن تكون علاقة سيطرة وتسلط طرف على آخر أو علاقة الأنداد، أو علاقة متوازية لا يُؤمل معها الالتقاء، أو نتيجة لوجود فوارق واضحة بينها وبين زوجها خصوصاً عندما

تكون هي الأدنى» (١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

عندما تبدأ بالمقارنة بين إنسان تحبه وبين شخص آخر، فأنت قد فتحت الأبواب للمشاكل المحتمل وقوعها، ولو فكرت في ذلك لوجدت أن الأمر معقول؛ لأن أغلبنا يريد أن يكون محبوباً لدى الآخرين كما هو عليه، وإنه لأمر يدفع للشعور بالإهانة أن نفكر أن شريك حياتنا يتمنى لو أننا كنا نشبه أحداً آخرًا.

إن قيامك بالمقارنة بين شريك حياتك وبين شخص آخر لن تتسبب في تخطيم علاقتك، إلا أن المقارنة تُعدّ أحد تلك الأمور التي ليس لها أي جانب مشرق في العلاقة بين الطرفين.

كما أنه في كثير من الحالات عندما يقوم شريك حياتك بمقارنتك مع شخص آخر، فهو يُعبّر بذلك عن عدم رضاء مؤقت في مشاعره فقط، وبالتالي فإن شريك الحياة عندما يتم مقارنته مع شخص آخر لن يكون سعيداً بذلك!!

إن المقارنة بين الأزواج لا فائدة من ورائها، إلا عندما يكون القصد منها التعرف على الأخطاء، والسعي لمعالجتها وتوفير حياة زوجية كريمة. أمّا إن كانت المقارنة لفرض سلوك معين في علاقة المرأة بزوجها، فهذا لن يؤتي ثماره، فكم من امرأة أصبحت حياتها جحيمًا نتيجة بحثها عن حياة أفضل خارج بيتها؟ وكم من امرأة فارقتها زوجها نتيجة هذه المقارنات العقيمة؟ أو ربما بقي معها وهو يهملها..

الإهمال القاتل..

التجاهل والنسيان عدو خفي يتسلل إلى الحياة الزوجية في مظاهر متكررة قد لا يتنبه لها الزوجان حتى إنه ليصنع من الأشياء الحقيمة مشكلة عظيمة!!

﴿٤٤٨﴾ وهذا التجاهل يأخذ صوراً كثيرة: ﴿٤٤٨﴾

فمنها: كفران العشير عند الخلاف والخصومة.. وهو شأن غالبٌ في طبع النساء، وفي طبع بعض الرجال.

ومنها: عدم الثناء والمدح عند حصول التغيير والتجديد في أي جانب من جوانب الحياة الزوجية.

تقول يائسة..

زوجي لا ينظر إليّ!!

بقدر ما أقضي وقتاً طويلاً أمام المرأة ؛ أتمجّل فيها وأترنّن لزوجي لكنه يتجاهلني!!

لا يدري ماذا لبستُ.. ولا تجذبه رائحةُ العطور، التي أغرق بها نفسي إغراقاً لعلّها تُحرّك فيه ساكناً!!

كلما شعرتُ بتجاهل زوجي أحاول أن أستخرج منه كلمات الانتباه!!
مرّة لبستُ لبساً جديداً..

لم يتبه..

سألته ما رأيك بهذا يا زوجي العزيز!!

قال: ما أجمله وأروع!!

ثم بادرنى بسؤال - وليته ما سأل - من أين لك هذا؟

قلت بخيبة: نسيت!!

هذا هديتك لي يوم قدّمت من سفرك!!

ومن صور التجاهل أيضاً، تجاهل الزوج لزوجته أمام أهلها أو أهله، وتجاهلها له أمام أهله أو أهلها، وكأن عواطف الزوجية ومشاعرها لا تكون إلا بين جدران البيت بل في أضيق من ذلك!!

ومن صور التجاهل أيضاً تغيب الزوج عن البيت لفترات طويلة، فالزوجة

«تشكو انشغال الزوج عنها، وانصرافه شبه التام إلى عمله، وإيثاره على كل أحد، وكل شيء...!! فماذا يكون رده؟

الزوج: لماذا تتضايقين؟ كل حاجاتك آتية بها...!!

الزوجة: وهل كل حاجاتي أمور مادية فقط؟

الزوج: أنت تعرفين كثرة انشغالي ومسئولياتي..

الزوجة: لن تكون أكثر انشغالاً ومسئوليات من نبي الله ﷺ وهو يحمل رسالة الله الخاتمة إلى العالمين!!

فهل منعه هذا عن أن يسابق زوجته يوماً؟... بل فعل ذلك مرتين.

تقول أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - إنها كانت مع النبي ﷺ في سفر - وهي صغيرة السن -، قالت: لم أحمل اللحم ولم أبذن - أي: لم تكن سمينه -، قال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي أسابقك!

فسابقتها، فسبقته على رجلٍ. فلما كان بعد، وفي رواية فسكت عني، حتى إذا حملت اللحم - أي: سمنت - وبدنت ونسيت، خرجت معه في سفر، قال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا، ثم قال: تعالي أسابقك، ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم، فقلت: كيف أسابقك يا رسول الله.. وأنا على هذه الحال؟ فقال: لتفعلن.. فسابقته، فسبقني». [رواه أبو داود، والنسائي، وأحمد في المسند].

بل إن بعض الأزواج يتغيب عن بيته لفترات طويلة في غير العمل؟

فالزوجة «لا ترى زوجها إلا في فترات الطعام، وهي فترات وجيزة، ثم لا يلبث أن يخرج، ولا يعود إلا بعد منتصف الليل.

وهنا لا تشعر المرأة بأي انسجام عاطفي مع زوجها، وتنحصر مهمتها في أداء الواجبات المنزلية!!

... والمشكلة.. أن هذا الغياب الطويل حتى منتصف الليل ليس من أجل طلب

الرزق وغيره، بل هو في جزء كبير منه لـ «ترويح النفس»!!!

فهو - أي: الزوج - لا يجد في منزله الراحة من مشاق النهار وتعبه..
ومن هنا يفقد الانسجام بين الزوج والزوجة، فهو في وادٍ، وهي في آخر.
.. وإن كان للمرأة بعض الحق هنا لحديث: «إن لزوجك عليك حقاً». [رواه
البخاري ج ٣ ص ٤٤٦، ومسلم ج ٣ ص ١٦].
فعليها بعض اللوم أيضاً.. فالمرأة الذكية تستطيع أن تكسب زوجها وتحافظ على
بقائه في المنزل، بعيداً عن إثارة المشاكل والمناقشات الحادة معه..^(١)

كما أن بعض الأزواج ينشغل بالكمبيوتر والإنترنت، ويقضي أمام شاشات
الكمبيوتر ومواقع الإنترنت الساعات الطوال، لا تجد زوجته منه خلاها إلا
الإعراض والإهمال..

ولاشك أن الواجب على هذا الصنف من الأزواج، أن يتقي الله في أهله، وأن
يحدد أوقاتاً للإنترنت، وأوقاتاً للجلوس مع أولاده وزوجته، فيعطي كل ذي حق
حقه... ولكننا هنا لا بد لنا من كلمة أيضاً للزوجة..

أختي الفاضلة..

«السؤال الذي يجب أن توجهيه إلى نفسك: «أين أنا من اهتمامات زوجي؟ وما
هو دوري في تحقيق المتعة له بصورتها العامة؟ وما مدى اشتراكي معه في هذه
الرؤية؟ وما هو دوري فيما يأتيه؟ وما مدى قيامي بدوري كـ «شريكة حياة» له؟

فإذا كان الزوج - مثلاً - يستخدم الإنترنت في البحث العلمي وفي الدعوة إلى الله،
ويتفحص المواقع المختلفة التي تهتم بالأبحاث وشئون الدعوة، أو الاستخدامات
العلمية، أو الرد على أعداء الإسلام، أو المشاركة في المنتديات التي تنشر العلم
الشرعي، فهنيئاً لهذه الزوجة بمثل هذا الزوج، والواجب عليها أن توفر له الجو

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - - ص ٦٨، ٦٩ بتصرف.

المناسب، وتتفهم طبيعة ما يقوم به، بل وتعيّنه على ذلك فلها الأجر والثواب من الله تعالى، فالدال على الخير كفاعله»^(١).

أخي الزوج..

«إن أصعب شيء تواجهه الزوجة من زوجها، وهو الشيء الذي يحطمها ويغتال مشاعرها ويجرح أنوثتها ويخدش كبريائها ويبدّ حبّها وينكأ جراحها ويشعرها بالتضاؤل والانهيأ ويحسسها بالتلاشي والاحتراق ويفجر في وجدانها براكين الألم ويزلزل أعماقها ويهز وجدانها «الصدود العاطفي»، وقد تقول: ما الصدود العاطفي؟

إنها حين تأتي إليك تحمل قلبها فوق كفيها، مفعماً بالحب، معطرًا بأريج الورود، تُلْفُهُ مشاعرها السامية، وتحتويه أحاسيسها المرهفة المتدفقة، وتحيط به آمالها وأحلامها وأمانها، تأتي لتقدمه إليك، ولا تريد منك أن تردّها إليها مرةً أخرى، بل تريد منك أن تحتويه، وتحفر له مكانًا آمنًا بين ضلوعك، ثم تُسكنه في داخل وجدانك، ثم تحيطه برعايتك وعنايتك، وترويه بحبك وحنانك؛ ولكنك تركتها مقتولة بسيف الإهمال والجمود...!!

نعم.. إنك بتصرفك هذا، تقتلها أبشع قتلة، وتجرح كبريائها، وتبدّ كل معنى جميل في نفسها، وتدفن إلى الأبد مشاعرها الرقيقة، فليتك حطّمت جسدًا عوضًا عن أن تحطم روحها؟ إن ذلك والله أهون عليها، فلماذا النفور وأنت تحتاج إلى الورود؟ ولماذا كل هذا الصدود والعناد؟ لماذا تغتال الحب الذي أنت في حقيقة الأمر محتاج إليه»^(٢).

إن من أعظم مقاصد النكاح إعفاف الزوجة وإحصانها... ولكن قد يقع التقصير في

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٠٩ بتصرف.

(٢) مأخوذ من موقع: صيد الفوائد - www.saaaid.net

هذا الأمر، فترى الزوج يقضي أوقاته خارج المنزل ولا يعود إلا في ساعة متأخرة من الليل، قد أرهقه التعب وأضناه العمل، فيرتمي على فراشه نائماً دون السؤال عن زوجته!! هذه صورة تتكرر لـ «هجر الفراش»....

وهذا الأمر مما كثر انتشاره.. وقد يكون من أسبابه، انشغال الزوج بأمر من الأمور كالعبادة أو التجارة.. قالت عائشة - رضي الله عنها - دخلت عليّ خويلة بنت حكيم، وكانت عن عثمان بن مظعون، قالت، فرأى رسول الله، بذاذة هيئتها!! فقال لي: «يا عائشة ما أبد هيئة خويلة!»، قالت: فقلت: يا رسول الله، امرأة لها زوج يصوم النهار ويقوم الليل، فهي كمن لا زوج لها، فتركت نفسها وأضاعته! [حكاه الألباني، وقد أخرجه أحمد - أنظر إرواء الغليل للألباني ج ٧ ص ٧٩].

وجاء سلمان الفارسي إلى أبي الدرداء يزوره، وقد آخى بينهما رسول الله ﷺ فإذا أم الدرداء متبذلة، فقال: ما شأنك؟ قالت: إن أخاك لا حاجة له في الدنيا، يقوم الليل ويصوم النهار!!.. فجاء أبو الدرداء فرحب به، وقرب إليه طعاماً، فقال سلمان: كُل، قال: إني صائم، قال: أقسمت عليك لتفطرن، فأكل معه، ثم بات عنده، فلما كان الليل، أراد أبو الدرداء أن يقوم فمنعه سلمان، وقال: إن لجسدك عليك حقاً، ولربك عليك حقاً، ولأهلك عليك حقاً، صم وأفطر، وصل، وائت أهلك، وأعط كل ذي حق حقه.

فلما كان الصباح، قال: قم الآن إن شئت، فقاما، فتوضأ ثم ركعا، ثم خرجا إلى الصلاة، فأتى النبي ﷺ فذكر ذلك له، فقال: «صدق سلمان». [رواه البخاري - فتح ج ٤ ص ٢٠٩].^(١)

... بل قد يتحوّل الهجر إلى مأساة حقيقية، حين يغيب الزوج عن بيته سنوات، فتتحوّل العلاقة بين الزوجين، إلى أن يُصبح طرفاها «زوج بلا زوجة»... و«زوجة بلا مشاعر»!!

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٢٠، ٢١ بتصرف.

تأمل هذه القصة ..

«المرتببات محدودة والمتطلبات كبيرة.. الزوج يكُدُّ ويعمل، والزوجة متفانية من أجل راحة الجميع، تحاول أن تُدبر أمر المعيشة كأستاذة في الاقتصاد ولكن الحياة صعبة، والأحلام كثيرة...»

الأولاد والزوجة سعداء بما هو متاح لهم، لا يفترقون يوماً واحداً.. يقلقون إذا تأخر الزوج في عمله، ويعترضون على غيابه ولو يوماً واحداً في الشهر!!
يفتقدونه بشدة، وكذلك هو يفقدهم بعنف.. ما إن يغادر المنزل حتى يشعر باللهفة للعودة...

وهكذا.. بالرغم من الصعوبات الاقتصادية الجمة التي تواجهها الأسرة، فهي تشعر بالسعادة.. بل بأكبر مظاهر السعادة، وهي التماسك والترابط الشديد..
يفيض الوالدان على الأبناء بالحب.. وتسود المودة والرحمة العلاقة بين الزوجين.. ويؤدي كل فرد في الأسرة دوره ويتحمل مسؤولياته..
ثم... هبطت عليهم إعاراة إلى إحدى الدول الخليجية..

وسافر الزوج في العام الأول، وواجهت الأسرة صعوبات نفسية وحياتية لعدم وجوده.. افتقدت الزوجة زوجها، وافتقد الأبناء أباهم، وافتقد البيت الرجل.. ولكنهم تحمّلوا من أجل الأحلام التي ملأت رءوسهم..

وحدثت بعض المشاكل بين الزوجة والأبناء.. واشتم أبوهم بعض مشاكلهم، فقرر العودة، فاستقاموا تماماً.. ولكن الحقيقة أنهم لم يتراجعوا ولم يستقيموا؛ ولكنهم عثروا جميعاً - الزوجة والأولاد - على الصيغة المناسبة التي تقلل الصراعات إلى الحد الأدنى، وبالقدر الذي لا يزعج أباهم لكي يستمر في الإعاراة، ويستمرّوا هم في حياتهم الجديدة..

... وهكذا، اعتادوا أن يكونوا بلا أب، واعتادت الأم أن تكون بلا زوج!!
لم تنتبه الزوجة أنها تفقد أحاسيس معينة.. حتى ماتت هذه الأحاسيس

بداخلها..

عانت الزوجة من موت هذه الأحاسيس بداخلها، ولكنها - مرة أخرى - تحمّلت وصبرت من أجل الأحلام التي تريد تحقيقها، فاعتادت على غياب الزوج، بل لقد أصبح الفراش لا يتسع إلا لها.. ولهذا ضاق عليها الفراش حين عاد في أجازته الأولى؛ ضايقتها أنفاسه.. ولأول مرة تنبّه لشخيرها، ولأول مرة لا تستجيب أحاسيسها...

وحين عاد الزوج في أجازته الأولى، لم يصدّقوا أنفسهم من روعة الأشياء التي جلبها لهم وتمنّوها. وكلها انحصرت في الملابس والأجهزة الحديثة، وكانت هذه هي البداية، وكان الوعد بأشياء أكثر..!!

ولكن لم تتسع حياة الأبناء لوجود أبيهم.. لقد كانوا قد رتبوا حياتهم بدونهم، وأصبح دور الأب يضايقهم، فهو يضع حدودًا ونظامًا ويرعى قانونًا، وهم قد اعتادوا أن يعيشوا بلا حدود وبلا راع.. وتحملوا أباهم على مضض..!! وانتهت الأجازة.. وغادر الأب.. وعاد بعد سنة أخرى، ثم غادر، وعاد.. وأصبحت أجازته تمثل عبئًا عليهم..

وصلوا إلى السنة الرابعة، وقد تحقّق لهم الاستغناء الكامل عن الأب، مثلما تحقّق للزوجة الاستغناء الكامل عن الزوج.. لقد أصبحوا لا حاجة لهم به كإنسان، وإنما حاجتهم إليه كانت تدور فقط حول تحقيقهم لطموحاتهم التي تمتّ واتسعت وتعدت حدود الأحلام الصغيرة، لتصبح أحلامًا كبيرة فوق إمكانية الأربع سنوات أن تحقّقها.. وإذن فلا بد أن تزيد السنوات إلى خمس.. إلى عشر.. بل ربما تحتاج إلى أن يبقى الزوج معارًا وغائبًا أربعين عامًا، حتى يمكن استيعاب كل الأحلام الجديدة، وسيجد في كل يوم حلمًا جديدًا.. ستتولد آمنيات جديدة، والأب قلبه كبير، ولا يريد أن يكسر قلب أحد، يعيش وحيدًا في عزلة.. عزلة نفسية.. عزلة اجتماعية.. لا أحد يكلمه، ولا يكلم أحدًا..

لا أصدقاء.. فكل إنسان منصرف إلى حال سبيله، يحسبها ليل نهار: ماذا

كسب، ماذا أنفق، ماذا يشتري، أسعار العملة، أسعار السوق الحرة، أسعار الشقق، إعلانات الصحف...

وهكذا تحجرت حياته تمامًا.. فذهنه لا يعمل إلا في الفلوس.. فقدّ اهتمامه بأشياء كثيرة.. فقدّ إحساسه بالجمال، فقدّ شاعريته ومشاعره....
وتغيرت حياته.. وتغيرت حواراته مع أسرته.. سيطرت عليها لغة المال..

وحين هبطت الطائرة أرض المطار في رحلة العودة لبدء سنة جديدة، تنبّه إلى صوت مضيئة الطائرة بالإعلان عن الوصول، ففاضت عيناه بالدموع، وأحسّ بأن سقف الطائرة يحتم على صدره، وغادرها بأقدام مثقلة... ودخل شقته الصغيرة التي كانت تشعّ بحرارة جهنم؛ ولكنه لم يسارع إلى تشغيل أجهزة التكييف، فقد كانت جهنم التي بداخله أقوى وأشدّ.. ونام على فراشٍ ساخن يغطيه تراب وأشواك.. ورأى في منامه، وكأنه يغرق، بينما زوجته وأبناؤه يقفون على الشاطئ ينظرون إليه بلا مبالاة...!!» (١)

وهذا الحلم هو في الحقيقة المأساة الحقيقية للزوج المهاجر، أو «الزوج الغائب».. ولاشك أنها مشكلة حقيقية تستوجب التفكير في حلٍ يُخرج الأسر من نفقها المظلم؟!

لقد شغل أمرُ غياب الأزواج عن زوجاتهم لفترات طويلة، بالّ الفاروق عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - عندما سمع في جوف الليل في أثناء حراسته للمدينة - صوتَ امرأة، تقول:

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢١٧ - ٢٢٥ بتصرف.

فسارع أمير المؤمنين إلى ترك حراسته، ثم سأل عن هذه المرأة، ف قيل له: هذه فلانة زوجها غائب في سبيل الله، فأرسل إليها امرأة تكون معها، وبعث إلى زوجها فأرجعه إليها مما كان فيه - ثم دخل على أم المؤمنين حفصة - رضي الله عنها - فقال: يا بنية كم تصبر المرأة عن زوجها؟

ف قالت: سبحان الله، مثلك يسأل مثلي عن هذا؟

فقال: لولا أني أريد النظر للمسلمين ما سألتك.

قالت: خمسة أو ستة أشهر، فحدد للناس في مغازيهم ستة أشهر، يسرون شهراً، و يقيمون أربعة، ويسرون راجعين!!!!

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن المرأة والرجل يتبادلان الإيذاء النفسي بعضهم لبعض ؛ ولكن بطرق مختلفة، فالرجال ينغمسون في العمل، أو ينسحبون إلى ما وراء صفحات الجرائد أو أمام شاشة التلفاز.. أمّا النساء فيهربن عن طريق التسوق والإسراف والاستغلال من خلال التدلل!!

و صدق من قال.. الإهمال يقتل الحب.. أمّا الذي يدفنه فهو..

سموم النكد..

«يشكو الرجل من أن زوجته نكديّة، وأن بيته قطعة من الجحيم.. يعود إلى بيته فتداهمه الكآبة، ويطالعه وجه زوجته الغاضب الحاد النافر المتجاهل الصامت..!! هكذا.. يُرجع الزوج السبب كله إلى زوجته، ويدّعي أنه لا يفهم لماذا هي نكدية؟ ولماذا لا تتكلم؟ ولماذا لا تردّ؟

ولا يعلم أن زوجته بهذا الصمت، تدعوه هو للكلام.. قد تكون الدعوة هذه بطريقة سلبية ؛ ولكن ذلك يرجع إلى فشل الطرفين في الحصول على طريقة أكثر إيجابية للتفاهم..

هنا.. الزوجة تضغط على أهم شيء يوجع رجولة الزوج وهو التجاهل،
واللامبالاة..»^(١)

.. قد يبادل الزوج زوجته صمتًا بصمتٍ، وتجاهلاً بتجاهل.. ومن ثم تزيد حدة غضبها، وربما تصل إلى الثورة والانفجار، فتنتهز فرصة أي موقف لتثير زوبعة.. وهكذا تستمر هذه الدائرة النكدة.. الزوجة تصمت وتتجاهل لتثير وتحرق أعصاب الزوج وتهز كيانه، وتزلزل إحساسه بذاته ليسقط ثائراً هائجاً وربما محطماً.. وهنا، تهدأ الزوجة داخلياً، ويسعدّها سقوطه الثائر حتى وإن ازدادت الأمور اشتعالاً وشجاراً؛ تتطاير فيه الأطباق وترتفع فيه الأصوات.. وهذا شأن التخزين الانفعالي للغضب. بل إن مشاعر الغضب تتراكم تدريجياً، حتى يفيض الكيل وتنشق الأرض قاذفةً بالحمم واللّهب فتعمّ الحرائق..

إن بعض الزوجات يحفرن قبر الزوجية بأيديهن، حين يختلن النكد بسبب وبدون سبب، حتى تصنع مشكلة تُتّعس بها نفسها، وتحول حياة زوجها إلى جحيم، بسبب الشكوى المستمرة من كل شيء، فمن سوء الأحوال المادية مرةً ومن الأولاد أخرى، ومن إهمال الزوج لشئون البيت ثالثةً، وغالباً ما يكون الزوج هو الضحية الأولى لسماع هذه الشكاوي، وبعض الزوجات لا يحلو لهن بث الأوجاع والشكوى، إلا حين رجوع الزوج من عمله مرهقاً، بدلاً أن يُفتح الباب ويجد ابتسامة مشرقة ويداً حانيةً وصوتاً رقيقاً، يجد وابلاً من الأخبار السيئة ومشكلات الأولاد والجيران والأقارب، ثم تُقدّم له الطعام وتطلب منه أن يأكل فيرد قائلاً: لقد شبع!

«إن من الأسباب الرئيسة التي يهجر الرجال بسببها منازلهم، هي أن زوجاتهم يُظللن البيت بجو من النكد والتنغيص»^(٢).

(١) المصدر السابق - ص ١٧٦.

(٢) مستفاد من "لمن يريد الزوج، وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢١٩.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لابد أن تُدركا أنّكما في مركبٍ واحد معاً، وأن كلاكما إن جعل النكد هو أسلوب التعامل مع الآخر، فقد فتح باب الجحيم على حياته الزوجية، وكان هو أول من يصطلي بنارها!! فتفقد حياته الأمن والاستقرار.. وكما قيل بحق.. من يزرع الرياح يحصد العاصفة..

ومن أراد السعادة الزوجية ؛ فلا بد أن يكون متفهماً بقلبه وعقله وروحه، المعاني الحقيقية لأعظم كلمتين في العلاقة الزوجية: المودة والرحمة.. وأن يسعى جاهداً نحو..

تقويض الستار الحريري..

يتخيل الكثير من الناس حين يتزوج أن الأمور ستسير بطريقة أو بأخرى على ما يرام!! وكأنه يقول في نفسه: سأكيّف زوجي/ زوجتي وفقاً لما تقتضيه طباعي وأهوائي؟! ثم تبدأ المشاكل في الظهور، عاجلاً أو آجلاً.. ولأن الزوجين لم يتعلما طرق حل المشكلات، فهما سرعان ما يستسلموا، وربما ينتهي الأمر إلى الطلاق.. كدليل على الإفلاس الشخصي....

وهكذا، تبدأ زيجات كثيرة عادةً بحبٍ عظيم ؛ ولكن مع مرور السنين يفتر الحب في بعض الأسر، وتصبح العلاقات بين الزوجين باردةً لا يظهر فيها أدنى دفءٍ للحب!! بل يشعر طرفاها أنهما غرباء تحت سقف واحد، يمنع تعارفهما جُدر كثيرة اجتمعت لتكون ستاراً.. قد يكون حريراً غير مرئي ؛ ولكنه يحجب طرفي العلاقة عن التواصل!! ولذلك فإن على الزوجين بذل الجهد معاً في الطريق إلى تقويضه من خلال..

الفهم..

إن ما نعرفه عن الزواج ودور الزوجين، هو في الحقيقة مما تعلمناه بشكل عفوي وغير موجّه، وذلك من خلال ملاحظة مَنْ حولنا من الوالدين والأجداد والأصدقاء، ومن وسائل الإعلام، أو ما نقرأه في الصحف والروايات.. أو ربما أيضاً مما نسمعه من أساطير شعبية!!!

وهي في أكثرها تعطينا صورةً لا تتفق مع الإسلام الذي عاشه الجيل الأول من المسلمين الذين كانت صورةُ المرأة والرجل عندهم هي صورة حيوية، تقوم على الفهم والاحترام المتبادل لإمكانات الجنسين، وتكاملهما، بحيث يشترك الاثنان في كثير من الواجبات والاهتمامات، واتخاذ القرارات الهامة في حياتهما..

«إن الحياة بعامية، والحياة الزوجية بخاصية، لها أصول وقواعد تحكمها، ويجب الإلمام بها ومعرفتها بشكل يُمكن من ممارستها بكفاءة وفعالية، وإلا فإن الفشل سيكون غالباً النتيجة المتوقعة. فالإنسان إمّا أن يكسب وإمّا أن يخسر في حياته.. ومعرفةً قوانين الحياة والسنن الكونية وأصول الحياة الزوجية وأسسها، يثمر في نجاح تلك الحياة الزوجية والأسرية ؛ لأن من يدرك حقائق الأمور يستمتع بثمار معرفته.. ومن ثم فهو ينسجم مع ما حوله.. إنه إنسان يمتلك زمام الأمور بحق إذ لا يرتكب أخطاءً حمقاء ؛ لأنه أدرك أن هناك صيغة محددة للنجاح، ولأنه اكتسب المعرفة اللازمة لإيجاد النتائج التي يريدها»^(١).

إن فن الحياة الزوجية ليس مجرد معرفة حقوق وواجبات الزوجين ؛ إنه فن التواصل مع شريك الحياة..، هو طريقة علمية في إدارة الحياة الزوجية.. ولا شك أن الجهل بهذا الفن يتسبب في أخطاء تواصل بين الزوجين يقع فيها كلاهما، فمنها:

أولاً - من المرأة تجاه الرجل ﷺ

- ١ - تقديم النصائح من الزوجة للزوج ؛ ليتحسن حاله وواقعه.. وهذا يؤدي إلى شعور الزوج أنه غير محبوب ؛ لأن زوجته لا تثق به!!
- ٢ - عدم تقدير ما يقوم به الزوج لأجلها، والشكوى منه... وهذا يؤدي إلى

(١) راجع إن شئت - "إستراتيجيات الحياة - القيام بكل ما هو فعال ومفيد" / د. فيليب ماكجرو -

شعور الزوج بأن أعماله غير مشكورة وغير مُقدَّرة منها...!!

٣ - تصحيح سلوكيات الزوج وإصدار الأوامر له كأنه طفل... يشعر الزوج أنه غير مُستحسن، وغير محبوب!!

ثانياً - من الرجل تجاه المرأة..

١ - تقليل أهمية مشاعرها، وذلك بجعل الأولاد أو العمل أهم منها...
وعندها تشعر الزوجة بأنها غير محبوبة؛ لأن زوجها لا يعطيها الأولوية في حياته...!!
٢ - يُظهر الغضب لما يسمعه منها.. وهي في مقابل ذلك تشعر أنها غير محبوبة؛
لأنه لا يحترم مشاعرها.

٣ - يستمع الزوج إلى زوجته، ثم لا يعلّق، أو يمشي ويتركها.. وهي هنا تشعر
بعدم الأمن؛ لأنه لم يهتم بها!!^(١)

فإذا امتلك الزوجان الفهم الذي ينتج التواصل الطيب بينهما، فقد بقي لهما أمر
في غاية الأهمية، وهو التخلص من الشعور بالإحباط من شريك الحياة، بل ومحاولة
تحويل مشاعر الإحباط السلبية إلى مشاعر إيجابية ينمو معها الحب بينهما؟!!!

تأمل هذه القصة الرمزية..

«ذهبت امرأة إلى معلم لها تدرّس على يديه.. فقالت له إنها تريد أن تعرف كل
شيء...!!»

أعطاه المعلم مجموعة من الكتب، وتركها تتعلم وحدها، وطلب منها أن تعود
إليه بعد أن تقرأ ما أعطاه لها..

وحين عادت إليه، سألتها: هل تعلّمت كل شيء الآن؟

(١) راجع إن شئت "الباب الثاني: فن امتلاك القلوب - الفصل الأول: التواصل والألفة"

فأجابته بالنفي..

وهنا ضربها المعلم بعصا كانت معه..!!

ثم أعطاهها مجموعة أخرى من الكتب، وطلب منها أن تقرأها ثم تعود إليه..

وحين عادت بعد قراءتها، سأله المعلم: هل تعلمت كل شيء الآن؟..

وأجابته بالنفي هذه المرة أيضًا، وضربها المعلم كما ضربها في المرة الأولى..!!

وتكرر الموقف مرةً ثالثةً.. ولكن حين همَّ المعلم أن يضربها، أخذت المرأة منه

العصا لتوقف إهانته..

وهنا، قال المعلم: إني أهنئك، لقد تعلمت الآن كل ما تحتاجين إلى معرفته..!!

فسألته المرأة: وكيف ذلك؟

فأجابها: لقد تعلمت أنك لن تستطيعي معرفة كل شيء، كما تعلمت ما هو

أهم، تعلمت، كيف يمكنك إيقاف الألم؟!!

العبرة.. لا بد أن نتعلم، كيف نتوقف عن الشعور بالألم والإحباط.. وكيف

يمكننا السيطرة على حياتنا؟!!

وهذه هي الخطوة الأصعب في طريق تقويض الستار الحريري، إنها خطوة

«تحويل الأحاسيس السلبية إلى أحاسيس إيجابية، وهذا ما نتطلع للوصول إليه،

فالأزواج السعداء يتبادلون ما بين أربع إلى أربعمئة إشارة إيجابية مقابل كل انتقاد..

وذلك عند التعرض لأي مشكلة.

وهذه بعض الأمثلة:

بدلاً من تدوين «يعجبني اهتمامك» اكتب ما يلي: «لقد أعجبني تصرفك،

عندما لاحظت أن كمية عصير البرتقال الطبيعي الموجودة في الثلاجة قد قاربت على

النفاد، وتطوعك لشراء المزيد منه، وشعرت بالسعادة والطمأنينة عندما سألتني إذا

كنت أحتاج شيئاً آخرًا من المتجر...

أو سعدتُ جدًّا عندما أخذت «عبد الرحمن» للحلاق، وأتحت لي وقتًا لمراجعة ما أحفظه من القرآن..

أو استرحت تمامًا عندما اختصرت مكالمتك مع شقيقتك حتى نستطيع زيارة أبي مبكرًا...

شعرتُ بالحبِّ عندما وجدتُ الوردة التي تركتها لي بجوار السرير.. وسعدت أكثر حين رأيتك قد نزعت الشوك عنها!!..

وهكذا، فقد أضفنا المشاعر الإيجابية التي أثارها كل تصرف، وفي هذه الحالة كانت الطمأنينة والارتواء العاطفي.. عندما نوجد أربعة أحاسيس إيجابية مقابل كل انتقاد.. (١)

ومما يساعد كلا الزوجين على ذلك الأمر ألا ينسى الرجل أو تنسى المرأة أن كلا منهما مختلفٌ عن الآخر، وأن لكلٍّ منهما طبيعةً خاصة به جَبَلَهُ اللهُ عليها، فيتوقع من الآخر فعلًا أو ردَّ فعل معين يتناسب مع طبيعته هو، ثم يكون الفعل غيرَ ما توقَّع لاختلاف الطبيعة، فالرجل يريد من المرأة أن تطلب ما يودُّ هو الحصول عليه، وتتوقَّع المرأة منه أن يشعر بما تشعر هي به تمامًا.

ولذلك، فإن الزوج العاقل، والزوجة العاقلة يتمتع كلاهما بتصور واقعي منذ بدء حياتها الزوجية، فلا يتوقع أن يتحقق التوافق والاتحاد بينه وبين شريك حياته فورَ ارتباطهما دفعةً واحدةً، بل يضع في ذهنه أن التوافق العاطفي والعقلي يستلزم اجتياز مرحلة - طالت أو قصرت - من «المحاولة والخطأ»

وليست العبرة هنا بأن يتحاشى كل تجربة، أو ينأى بنفسه عن كل ما قد يعرضه للخطأ، بل العبرة بخوض التجارب الاستفادة منها وعدم تكرار الأخطاء ذاتها.

وقبل هذا فإن كلاهما يملك رغبةً صادقةً في التفاهم، ويعمل باستمرار على تحقيق التوافق والانسجام مع شريك العمر شيئًا فشيئًا. مع الأخذ بأسباب الصبر

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٣٧ بتصرف.

والأناة والمثابرة في سبيل تجنب دواعي المشاحنة، وتلافي أسباب الخلاف، وخلق الجو الملائم لنمو روح التعاطف والحب..»^(١)

الاستجابة بالحب..

مما يُميّز الإنسان، رجلاً كان أو امرأة «أنه قد يكون في حالات عاطفية ومزاجية متقلّبة. فقد يكون الزوج مثلاً محباً لزوجته، إلا أنه في صباح يوم من الأيام قد يشعر وكأنّه غير راغب في الكلام معها، أو يبدو وكأنّه منزعجٌ من أمر ما. أو قد يقوم الزوج بتقديم خدمة لطيفة لزوجته، إلا أنها تبدو وكأنها غير شاكرة أو مقدرة لما فعله.

أو قد ترغب الزوجة في النوم مع زوجها ومداعبته، إلا أنه عندما يرغب هو في هذا تجد من نفسها قلة الرغبة في هذا. أو قد يكون الزوج كريماً مع زوجته إلا أنها إذا طلبت منه أمراً صغيراً، شعر بالرغبة في عدم الاستجابة لطلبها.

إن مثل هذه المواقف قد تكون طبيعية، ويمكن أن تصيب كل زوج أو زوجة، حيث يتبدّل المزاج بشكل فجائي ومن دون سبب واضح!!

ولاشك أن هذه التقلبات قد تُحيرُ كلاً من الزوجين، ومن الضروري أن نتفهّم طبيعة هذه التقلبات ولماذا تحدث، وإلا فقد نعتقد خطأ أن الحب بين الزوجين قد انتهى. فما هو يا ترى تفسير هذه التبدلات والتقلبات؟

إن الحب عادة يُخفي تحته خوفاً من ذهابه أو نقصانه، ولذلك فكلما قوى الحب كلما كبرَ هذا الخوف الخفي من ذهاب هذا الحب. كالذي يُنعم الله عليه بالرزق الوافر، فقد يبدأ يشعر بالقلق لاحتمال ذهاب هذا الرزق، ويبدأ بالخوف من صعوبة العيش بعد رخائه.

(١) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ٩١.

ومن ثم يبدأ مزاج الزوج أو الزوجة في التقلب بشكل فجائي ومن دون سبب واضح، ولا شك أن هذه التقلبات قد تحيّر كلا من الزوجين ؛ ولكن من الواجب في مثل هذه الحالات من تقلب العاطفة، أن يتفهّم كل طرف هذه الأمور، وأن يعذر كل من الزوجين بعضهما، وأن لا يقفز إلى نتائج خاطئة متناسياً الأمور الكثيرة المخالفة لهذا الخوف والقلق، وليتذكر الإنسان قول ربه ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ﴾ [البقرة ٢١٦].

نعم.. فربما ينزعج الإنسان من موقف معين إلا أن هذا لا يعني انتهاء هذه العلاقة، فما هي إلا فترة، ثم تبدّل الأمور، ويذهب الانزعاج، ويعود الإنسان إلى اطمئنانه لعلاقة المحبة التي تربطه بالآخر^(١).

ولاشك أن مما يساعد كلا الزوجين على هذا الفهم، وتلك الطريقة في النظر إلى تقلبات شريك الحياة، ما يمكن أن نطلق عليه «الاستجابة بالحب» لتلك التقلبات.. فعندما يستجيب شريك الحياة بـ «الحب» وليس الغضب أو الاستياء، أو الأنانية أو الإحباط.. فإنه يضمن مع شريك حياته تفاعلاً متحاباً، ومن ثم على المدى الطويل علاقة حب ناجحة، وبدلاً من الانشغال بصغائر الأمور، سيجد نفسه متقبلاً لكل الأمور.. ذلك أن الحب له القدرة على حل الكثير من المضاعفات، واجتياز الكثير من الصعوبات.. وعندما يستجيب بالحب لشريك حياته، فإن شريكه يحترمه ويحبّه، ويحب البقاء معه، ويرغب في إسعاده.. بل إن هذا الشريك حين يرى شريكه يستجيب له بالحب، فإنه يرى عيوبه دون أن يشعر أنها تهدده أو تسبب له المشاكل، بل ربما شعر على العكس من ذلك أنه يساهم في كل مشكلة قائمة لديه..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٥٤ - ٢٥٦ بتصرف.

خذ مثلاً على الاستجابة بالحب..

- يدخل شريك الحياة إلى المنزل في حالة مزاجية حادة، ويقوم بصدم الباب، فماذا تفعل؟

هل تقول له بغضب: ماذا دهالك؟

لا.. بل الأفضل ببساطة أن تبقى صابراً ومتفهماً ومحبباً..

خذ مثلاً آخر..

ماذا تفعل حين يتهمك الشريك الآخر اتهاماً تعرف في قلبك أنه ليس صحيحاً، كأن يتهمك بأنك لا تعمل بالقدر الكافي، أو أنك لا تهتمين بنظافة المنزل..؟ هل تستجيب بطريقة دفاعية كما يفعل أكثر الناس؟.. هل ترد كلماته بأخرى جارحة؟.. هل تمتلئ نفسك بالمشاعر السلبية نحوه؟!

لماذا لا تجرب الاستجابة بـ «الحب»؟ لماذا لا تحاول أن تبقى محبباً وحنوناً؟

لماذا لا تقول لشريك حياتك مثلاً: «إنني آسف أن سببت لك هذا الألم..»..

هكذا في بساطة دون أدنى قدر من السخرية أو التلميح بالغضب في صوتك..

إنك إن فعلت ذلك، ستجد كل المشاكل تتبخر بعيداً، ليعود الحب بينكما - ربما

- أقوى من ذي قبل..

إن الاستجابة بـ «الحب» تحميك من أن تقضي حياتك بأكملها في انتظار شريك حياة

يتصف بالكمال.. كما تعافيك من قضاء الأوقات الكثيرة في الغضب والألم والحزن..

إن أي زوجين يمكن أن يكونا أكثر سعادة، وأقل مشاكل، إذا التزما بالاستجابة

بـ «الحب».

ولا تكون الاستجابة بـ «الحب» إلا في بيت مسلم، بل «البيت المسلم في الحقيقة

بيت لا يعرف الخراب؛ لأنه يتكون ومعه أسباب حمايته، وما علينا إلا أن نفهم هذه

الأسباب ونأخذ بها:

وسنبداً بذكر أسباب أصلية تتبعها بأسباب أخرى محددة من خلال النصوص القرآنية والأحاديث النبوية..

أمّا الأسباب الأصلية فهي: الحب والرضا.

وعندما نذكر الناحية الوجدانية باعتبارها سبباً من أسباب حماية البيت يكون ذلك بنظرة معينة إلى تلك الناحية..

فالمشاعر الزوجية هي قمة الإحساس بالحب الإنساني، وكذلك فالحب بين الزوجين إطار محدد لا يعيش فيه إلا الزوجان، وهذا الفارق الجوهرى بين الحب الانساني عموماً وبين المشاعر الزوجية قد بيّنه النبي ﷺ بقوله من ناحية الزوجة «إن للرجل في المرأة شيء ليس إلا له». [أخرجه ابن ماجه ١٥٩٠].

ومن ناحية الزوج لزوجته فقد وضح عندما سئل النبي ﷺ عن أحبّ الناس إليه، قال: «عائشة»، قالوا: «من الرجال، قال: أبوها.. [متفق عليه].

فالحب بين الزوجين هو أن يكون الزوج أحبّ الناس إلى زوجته، والزوجة أحبّ الناس إلى زوجها، وهذا يختلف عن مجرد الحب المتبادل الذي يكون بين الناس».

... إن الحب بين الزوجين ليس مجرد سبب لقيام العلاقة الزوجية فقط، بل إن العلاقة الزوجية تعتبر مصدراً ذاتياً لهذا الحب.

وهذا معناه أن مشاعر الحب تزداد بين الزوجين باستمرار هذه العلاقة، وهذا هو الذي جعل الحب سبباً أصلياً لحماية العلاقة الزوجية..»^(١).

فهل جربت - أخي الزوج / أختي الزوجة - الاستجابة بالحب، وهل حرصت في علاقتك مع شريك حياتك أن يكون منك على ذكر دائم، ومن ثم..

لا تشترك رياح الحياة..

في يوم من الأيام كان محاضر يُلقي محاضرةً عن التحكم بضغوط وأعباء الحياة

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٦٥.

لطلابه، فرفع كأسًا من الماء وسأل المستمعين: «كم في اعتقادكم وزن هذا الكأس من الماء؟».

الإجابات كانت تتراوح بين ٢٠ جم إلى ٥٠٠ جم.

فأجاب المحاضر: لا يهم الوزن المطلق لهذا الكأس!!!

فالوزن هنا يعتمد على المدة التي أظل ممسكًا فيها هذا الكأس، فلو رفعته لمدة دقيقة لن يحدث شيء، ولو حملته لمدة ساعة فسأشعر بألم في يدي.. ولكن لو حملته لمدة يوم فستعدون سيارة إسعاف.

الكأس له نفس الوزن تمامًا، ولكن كلما طالت مدة حملي له كلما زاد وزنه. فلو حملنا مشاكلنا وأعباء حياتنا في جميع الأوقات فسيأتي الوقت الذي لن نستطيع فيه المواصلة، فالأعباء سيتزايد ثقلها. فما يجب علينا فعله هو أن نضع الكأس ونرتاح قليلًا قبل أن نرفعه مرة أخرى. فيجب علينا أن نضع أعبائنا بين الحين والآخر؛ لنتمكن من إعادة النشاط ومواصلة حملها مرة أخرى.

فعندما تعود من العمل يجب أن تضع أعباء ومشاكل العمل ولا تأخذها معك إلى البيت؛ لأنها ستكون بانتظارك غدًا وتستطيع حملها...!!

ربما قال البعض هنا: «إن من السَّفه أن نسخر من مآسينا...!!» وهذا صحيح.. ولكن من الحمق أيضًا أن نجعل من التوافة مآسي!! أو نُجسِّم التوافة، ونعلق عليها اهتمامًا كبيرًا..

إن علينا أن نتعلم فن «التهوين» وأخذ الحياة ببساطة، لا أن نجعلها حياة بـ «التهويل»...!! وهذا لا يعني أن تضع يدك على خدك، وتقول: ما حيلتي؟ ولكن «اعقلها وتوكل» وهناك طرق عملية كثيرة لفعل ذلك.. الأمر فقط يحتاج إلى ذكاء في مواجهة «ضغوط الحياة».. بل إن كلمة «ضغوط» هي مفتاح الإجابة، فالأسلوب الذي نتحدث به عن واقعنا، يعكس نوع معاشتنا له!!

كما أن عبارات الكلام اليومي فيها من الدلائل ما يشير إلى ما نؤمن به، وكلمة

«ضغوط» تشير إلى شيء اقترب نحونا أكثر من اللازم حتى بدأ يضغط علينا ضغطاً شديداً...!!

في هذا السياق أذكر ما حدث معي حين تكدست الكتب في مكتبي.. كان بعض هذه الكتب لابد من قراءته، والآخر من المهم قراءته، والبعض الآخر سوف أستمتع بقراءته!!

هنا بدت الكتب المقدسة أمام مكتبي، وكأنها تُشكل تهديداً مالي!! نعم.. لقد كانت كومة الكتب تنمو وتترعرع، وكأنها تنمو فوق رأسي أنا!! ذلك أنني تخيلت أن عليّ أن أقرأ هذه الكتب دفعةً واحدة، وليس على مدى شهور مع التأني..

.. نفس الأمر يحدث معي حين أجلس إلى الحاسوب لأطالع كنوز المعلومات التي يحملها الإنترنت.. إنني أتخيل نفسي جالساً أمام مغارة «على بابا» بعد تحديثها لتلائم عصر المعلومات، فجميع كنوز المعلومات هنا لا تكلفك سوى بضع نقرات على لوحة المفاتيح.. لكن في الوقت نفسه لا يسمح لنا الوقت بتجريب كافة احتمالات ما نبحث عنه...!!

ومن ثم كان لابد لنا أن نتعلم «فن إدارة الوقت» حتى يمكننا استثماره عبر: -تقليل حجم ما نقوم بأدائه في أحد الأمور، لنزيد من الوقت المتاح لأمر آخر.

-تحديد الأولويات، وإسقاط بعض المهام من جدول أعمالنا. لنكن أكثر فعاليةً، ولنفي بمهامنا الضرورية...»^(١) وبنفس الطريقة يُمكنك - أخِي الزوج / أختِي الزوجة - أن تواجه مواقف الغضب من شريك الحياة، والتي تبدأ غالباً بجِدال عادي، ما يلبث أن يتحوّل إلى

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ٤٨ - ٤٥ بتصرف.

- شجارٍ عنيف.. فكيف لك أن تبقى هادئاً، لا تثيرك رياح الغضب والشجار؟
- «- حاذر من التشتت والتزم بالخط الرئيسي للجدال، وحتى لو كان من السهل مواصلة الجدل في نقطة فرعية؛ فحاول الالتزام بالقضية الرئيسية..
- لا تستخدم أسلوب الاستجواب لشريك الحياة، ولا تحاول الحصول على إجابات لأسئلة لا يرغب الآخر في إجابتها.. أو تحاول إثارة نقاط تعتقد أنها ستظهر أنك على صواب، وأن الآخر مخطئ..
- لا تبادر بالإهانات، ولا التناوب بالألقاب، فهذه الأساليب ترفع من حرارة الجدل.
- تجنب السخرية والتهكُّم، فذلك الأسلوب يوحى بالإهانة، والإهانة تُكثف معنى «ما وراء الرسالة» مما يحجب كلمات «الرسالة» التي قلتها... واعلم أن: السخرية تستفز الطرف الآخر، وتؤدي إلى تصعيد الإهانات المتبادلة، ولا تتيح أي فرصة للتداول الإيجابي مع ما تقوله..
- لا تمتنع عن الاعتذار، قدّمه إن لزم الأمر؛ ولكن لا تبالغ فيه، ولا تطالب الآخرين بالاعتذار من خلال الإلحاح عليهم.
- استخدم مهارة «ما وراء التواصل» وتجنب الخوض في شجارات حول الأمور التافهة المضمنة في الرسالة إذا ما كان المهم هو «ما وراء الرسالة».
- كل الاستراتيجيات السابقة يصعب اتباعها لو تملكك الغضب، ومع ذلك، فإن التعبير عن الغضب قد يكون لازماً في بعض الأحيان، حيث أنه يتيح للآخرين أن يعرفوا مدى اهتمامك بما تقول، وكيف ستتأثر بأعمالهم وأقوالهم..
- بمجرد أن يعرف كل طرف مدى شعور الآخر بشأن الموضوع المتنازع حوله، يكون من المفيد تجنب الجدل حتى تهدأ النفوس.. وقد يفيد ذلك في وضع أسس لإنجاح «ما وراء التواصل حول كيفية الحديث في هذا الاختلاف...
- وأخيراً، فإن التبصر في القوى المؤثرة على المجادلات - مثل: الحذر من استخدام الأساليب اللفظية التي تتطير من أفواهنا حين نغضب - يمكن أن يساعد

في منع الشرارات الصغيرة لعدم التوافق من الاشتعال إلى حرائق هائلة..
.... وهذه البصيرة، وهذه القدرة على التحكُّم في النفس ؛ نستطيع أن نُدير
بمهارة الصراعات التي تمر بها كل العائلات من وقت لآخر..»^(١).

إن الكثير من «شركاء الحياة يختارون سلوكًا يهدم العلاقة الزوجية، بينما يقولون
أنهما يحاولان صنع حياة زوجية سعيدة!!؟

وكمثال على ذلك أن يستخدم البكاء كوسيلة للانتصار في شجار، أو كوسيلة
للسيطرة والتحكم في الطرف الآخر، أو للحصول على الاهتمام: «هي تبكي أكيد
لأنني آلتها سأراجع عن كل شيء»..

وقد يستخدم أحد الطرفين الغضب كوسيلة لإخضاع الطرف الآخر... فيقرر
الزوج اختيار سلوك ما خوفاً من غضب الزوجة. وكذلك قد يستخدم الغضب
لجذب الانتباه أو لإرغام الطرف الآخر على الاستماع «هو فقط يستمع لي، عندما
أصبح عدوانية وأرمي الأشياء، وإذا لم أفعل ذلك فهو كالصخر»..

وهكذا تعتقد الزوجة بأن زوجها يستمع لها فقط عندما تكون غاضبة
وعدوانية..

كما أن هناك البعض الآخر الذي يلجأ للاكتئاب لا شعورياً لجعل الطرف
الآخر يشعر به، بل وحتى للتحكُّم في الطرف الآخر «أنا مكتئب الليلة، لا
أستطيع أن أذهب إلى العشاء عند أهلك».. وهكذا ترى أن الطرف المكتئب
يعوق الطرف الآخر عن المشاركة في المناسبات الاجتماعية والترفيهية، بل ويلقي
عليه المسؤوليات الأخرى، والشخص غير المكتئب ينتهي بتحمل مسؤوليات
الطرف الآخر المكتئب.

وإذا ما وجدت هذه السلوكيات في الزواج، فإن أهداف الزواج الإيجابية البناءة

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ١٢١ - ١٢٣ بتصرف.

تحتفي، وتحلّل محلها أهداف سلبية». (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

كلنا يأتي عليه وقت ينفس عما بداخله، ويتخلص مما يجثم على صدره.. فإذا التمسنا هذا التنفيس في كتاب نقرأه، فدخل شريك الحياة ليلومنا على الانشغال الدائم عنه.. وعلى هذه القراءة المتواصلة أو غيرها.. فلاشك أن من الصعوبة بمكان أن تحتفظ بتوازنك، فتعالج الأمر بحكمة.. ولكن..

حاول.. « اشرح وجهة نظرك.. ووضّح الأشياء التي أسئ فهمها.. لا تطرح قضايا جديدة. اطرّح فقط الموضوعات المرتبطة مباشرة بما تناقشه مع الطرف الآخر.. حافظ على تركيزك على المصدر الأساسي لشكوى رفيق العمر أو سبب عدم سعادته». (٢)

.. واعلم أنه: حقاً «جميل أن تبدو في حوارك مع شريك حياتك واثقاً من نفسك؛ ولكن إياك أن تبلغ الثقة بنفسك درجة الغرور والخطورة والزهو الكاذب، فذلك مما يكرهه شريكك - بل كل الناس - فيك.. فالتواضع فضيلة تحبب الآخر فيك وتقربه منك... كما أن مرونتك في الحوار وحلمك ورحابة صدرك وسعة أفقك ومهارة استيعابك لطبائع الآخر فضائل ضرورية، تسند حوارك، وتيسر لك سبل تفهّم شريك الحياة». (٣)

فلا تدع فرصة لردود أفعالك كي تعوقك عن حقيقة نفسك، وعليك ألا تثور أو تغضب.. واجعل اختياراتك هي التروي والعاطفية الحكيمة والصبر.. و «لا تُثريك رياح الحياة».. وتعامل مع مشكلات حياتك الزوجية من خلال..

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ٥.

(٢) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٧٢، ٧٣.

(٣) مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - ص ١٣٦، ١٣٧ بتصرف.

حوار حب..

«لا توجد أسرة سعيدة خالية من المشاكل.. فكل أسرة معرضة للمشاكل، والمشاكل لها وجهان: سلبي وإيجابي.. فالمشاكل قد تجعل الحياة جحيماً، وقد تجعل الحب أكثر عمقاً.. بل إن الحب لا يتعمق إلا إذا اجتاز الزوجان المحن والمصاعب معاً... والطريقة المثلى للتعامل مع المشاكل والمصاعب هي الحوار البناء «حوار - حب - بناء».

إن كلمة حب تتكون من حرفين الحاء والباء.. فدعها تذكرك بـ «حوار - بناء».. فالذي يحب، يحاور ويستمع..

وللحوار بين الزوجين ثلاث قواعد رئيسية:

- ١ - الإفصاح بدقة عن مشاعرك.
- ٢ - الاستماع بإنصات إلى الطرف الآخر.
- ٣ - تقبل مشاعر ورأي الطرف الثاني حتى ولو كانت المشاعر أو الرأي مختلفاً عما عندك.....

دعنا نشرح ما ذكرناه هنا:

١- الإفصاح بدقة عن المشاعر:

ونقصد به تجنب اللف والدوران مع شريك الحياة، بل لابد من المصارحة بالمشاعر الحقيقية.. فيقول الزوج مثلاً «أنا خائف».. «أنا أغار».. «أنا أحتاج أن تهتم بي بأمر الجنس».. «أنا محتاج أكون لوحدي».. ولا يكبت مشاعره؛ لأن هذا الكبت عواقبه مكلفة جداً..

ولابد من التنبيه هنا أن هناك فرق بين الإفصاح والتجريح، وبين الصراحة والوقاحة!!!

٢ - الاستماع بإنصات للطرف الثاني:

لا سبيل لفهم الزوجة إلا بالاستماع إليها.. وهناك فرق بين أن «تسمع»، «تستمع».. فالاستماع بإنصات مهم جداً.. وقد قيل بحق «افهم قبل أن تُفهم».

٣ - تقبل الرأي الآخر:

اختلف نساء النبي معه - صلى الله عليه وسلم -، لكن بقي النبي - صلى الله عليه وسلم - عليه وسلم - يحبهن ويحببهن.. وهذا ما يجب عليك - أخي الزوج - تقبل رأي زوجتك، وخاصة إذا صارتك بمشاعرها.. واعلم أنها حين تقول لك ما تكرهه أفضل بكثير من أن تكتمه «فالكتمان قنبلة موقوتة»..

نعم دعها تقول لك ما تكره، واستمع إلي مشاعرها.. تعرّف على الأسباب، ومن ثم النتائج التي تؤدي الوصول إليها، ومن ثم مناقشة البدائل^(١).

واعلم أن: جماع الخير في الحوار في أربعة أحاديث.. «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت». [أخرجه مسلم ح / ٤٨ مكرر، ص ١٣٥٢].

وقوله ﷺ: «من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعنيه». [أخرجه ابن ماجه، ح / ٣٩٧٦، وانظر صحيح سنن ابن ماجه، ح / ٣٢١١].

وقوله ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه». [أخرجه مسلم، ح / ٤٥].

وقوله ﷺ: «لا تغضب». [أخرجه البخاري، ج ٧، ص ٩٩، ١٠٠].

إن المشكلة في الحياة الزوجية تكون في كثير من الأحيان في جهل كل من الزوجين بما يُففر الزوج الآخر منه أو بما هو سبب الغل والحقد والعداوة لدى الطرف الآخر نحوه، وهذا يعني أنه قبل كل شيء لابد من جلسة أو أكثر بين

(١) كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - ص ٥٤ - ٥٨ بتصرف.

الزوجين، يستمع فيها كل منهما إلى الآخر استماع من يريد أن يفهم وجهة نظر الآخر ليري: لعل الحق معه فيها، وليس استماع من يريد الدفاع عن نفسه ورد التُّهم عنها، وإثبات أنه ليس مخطئاً وأن كل الخطأ هو خطأ الطرف الآخر، إذ في هذه الحالة تنعدم المحاولة لفهم الطرف الآخر، وبالتالي يستحيل أن يفهم كلٌّ منهما الآخر، وبالمقابل فإن على كل من الزوجين عندما يحكي للآخر شكواه أن يتجنب لوم الآخر، وأن يتجنب اتهام الآخر، إذ الهدف من بث الشكوى إنما هو جعل الآخر يفهم معاناة الأول، ويدرك دوره فيها؛ كي يغير من نفسه أو من سلوكه، حتي تنتهي هذه المعاناة، وليس الهدف محاكمة الطرف الآخر، ومعاقبته علي ما ارتكبه في حق صاحب المعاناة..

ويتم ذلك بأن يقول صاحب الشكوي للآخر: عندما فعلت كذا وكذا شعرت أنا بكذا وكذا، وهذا أسلوب يحقق التعبير عن المشكلة دون الاتهام واللوم للآخر، إذ الاتهام واللوم يجعل الآخر دفاعياً وليس مستمعاً يريد الفهم.

إن هذه المصارحة في إطار من الرحمة، كثيراً ما تحقق التغير، فيقوم الطرف الآخر بتغيير ما يستطيع تغييره في نفسه؛ كي يستعيد بعض إعجاب الزوج الآخر به، ويقوم بتغيير سلوكه الذي كان يسئ فيه للطرف الآخر بوعي أو دون وعي.

أمّا ما لا يستطيع الطرف الآخر تغييره في نفسه من طباع، فلا بد فيه للطرف الأول من التقبّل لهذه الطباع التي لا يحبها في زوجه، ولا بد له من تقبل العيوب التي من العسير أو المستحيل تغييرها، فالتقبل يمهّد الطريق للحب، والحب يؤدي إلى مزيد من التقبل.

وتبقي لدينا مشاعر الغيظ المتراكم في النفس بسبب إساءات سبقت ومضت، فتحولت إلى حقدٍ وغلٍّ وعداوةٍ، وبخاصة أن المرء تجنب في عملية المصارحة توجيه اللوم والاتهام للطرف الآخر..

إن هذه المشاعر الدفينة في النفس لا تذهب ولا تزول وحدها، ولا يستطيع الزمن وحده أن يمحوها من النفس، قد تتمكن النفس من إزاحتها عن دائرة

الشعور والوعي ؛ لكنها لن تتمكن من النجاة من تأثيرها في مشاعرها وعواطفها، ومهما خبأها الإنسان فستبقي ستارًا يحول بين المرء وحب الزوج الآخر.. فهل نستطيع أن نحول تلك المشاعر إلى مشاعر حب من خلال..

الصفحة الكاملة..

حين يشعر الزوج أو الزوجة بالإحباط، فإنه يبدأ في مراجعة أوجه النقص في شخصية شريك الحياة، ويستشعر أنه لا يلبي احتياجاته، وأن علاقته بشريك الحياة هي السبب فيما يحسُّ به من مشاعر سلبية.. فيكون التفكير «زوجتي لا تُمدني بالمساندة الكافية» أو «زوجي لا يستمع لي».. ولأنك تحس بانخفاض معنوياتك فسوف تحس دائماً أنك على صواب بشأن هذا الأمر، وسيكون بإمكانك أن تؤكد على صدق مشاعرك بالعديد من الأمثلة.. وسيؤدي انخفاض المعنويات لديك إلى اللجوء إلى أي أمر لتجعله سبباً في معاناتك!! وستُجهد نفسك في البحث في كل الأمور.. والأكثر من ذلك أن كل ما ستجده سيبدو لك منطقياً...

ولذلك فإن النصيحة الزوجية هنا هي:

عندما تشعر بالاستياء فلا تتعامل مع أفكارك وأحاسيسك على أنها بالغة الخطورة، ذلك أنك عند معاناتك سوف تكون أقلَّ حكمةً، وأقلَّ تعاطفاً، ولن تستطيع تقدير الأمور بشكل صحيح..!!

وتذكّر أن شريك حياتنا بشرٌ له مشاعر وأهداف ومنطلقات في الحياة، ليس آلةً نحركها كما نريد، وهو يحب أن يفهم كما يجب أن يُطاع، ولا بد من التعامل معه على أساس من الكرامة الإنسانية، وذلك بأن يحاول كلا الزوجين أن يكون المبادر أولاً إلى المسامحة والعفو، ولطف المعاملة.. ففي ظل لطف المعاملة لا تتحول المناقشات إلى شجار..

وهذا اللطف في التعامل يكون عبرَ أشياءٍ صغيرة.. تستأذن عندما تريد الإنصراف.. وتعتذر حين تخطئ.. وتحاول دائماً معرفة احتياجات شريك حياتك..

وتسأل نفسك دائماً: «ما الذي يمكن أن يُدخل السعادة الآن على شريك حياتي؟».. فإذا وجدت شريك الحياة، ليس على ما يرام فانظر إلى عينيه وابعث له ابتسامةً تحمّلها رسالة مفادها: «لا عليك فأنا أحبك دائماً حتى عندما تكون مكتئباً».. وحاول أن تنسى إساءته لك مهما كانت!!

إن التصرف المثالي عندما نتلقى إساءة ممن نحب هو كظم غيظنا، الذي لا بد أن يثور في نفوسنا ؛ لكن هذا الغيظ لو بقي فيها فإنه يتراكم ويتحوّل إلي غلٍ وحقد، وقد ننساه لكنه باقٍ في النفس ليحول بيننا وبين حبنا للزوج أو الزوجة، لذا لا بد أن يتبع كظم الغيظ عفوٌ عن الإساءة وذلك بعد مرور بعض الوقت وهدوء النفس والمشاعر، والمرحلة الأرقى والفعالة جداً في التأثير، في الزوج / أو الزوجة الذي أساء، هي الدفع بالتي هي أحسن – أي: الإحسان إليه بإخلاص ومن القلب رغم إساءته – وهذا مستحيل ما لم يسبقه العفو والمسامحة، لذا عندما امتدح الله المتقين قال عنهم: ﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (١٣٣) الَّذِينَ يُفْقُونَ فِي الشَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾ [آل عمران: ١٣٣ - ١٣٤]

«أنا أعلم أنه من الصعب أن يحاول الإنسان نسيان الإساءة وتجاوزها ؛ ولكنه مع ذلك يستطيع أن يسعى إلى تحديد موعد للجلوس والحديث الهادئ في موضوع المشكلة، للتخفيف من المشاعر السلبية، والسعي لتخفيف احتمال^(١) تكرار ما حدث. ويمكن للزوجين في هذه الجلسة التعبير عن مشاعرهما لما حدث ليس من باب الانتقاد، وإنما لمشاركة الطرف الآخر المشاعر والأفكار والعواطف.

إن هذا الحديث يساعد على زيادة فهم كلٍّ من شريكي الحياة للآخر، ويُمكنهما من تحسين الحوار بينهما.

ولا بد بعد هذا من أن يقرر كل منهما بأنه لن يعود لذكر الموضوع في ساعات

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

الغضب والاختلاف. وقد يحتاج الزوجان بعد ذلك لبعض الوقت لتتعمق بينهما مشاعر الثقة والاطمئنان. ويحتاجان لبناء جدار من الثقة عالٍ يقيهما شرَّ الخلاف وسوء فهم بعضهما لبعض.. وأن يكون كلا الزوجين على يقين من أن كلا منهما حين يتعد عن الآخر ؛ لأنه يظن أنه أطيب منه قلباً، أو أرحب منه نفساً، أو أذكى منه عقلاً.. لا يكون قد صنع شيئاً كبيراً.. لقد اختار لنفسه الأسهل والأقلَّ جهداً وصبراً.. ذلك أن العظمة الحقيقية أن يُخالط كلُّ شريك من شركاء الزوجية شريكه وهو مشبع بروح السباحة والعطف على ضعفه وخطئه، وروح الرغبة الحقيقية في تثقيفه وتفهمه، ورفعته إلى أعلى مستوى نستطيعه..

وبالطبع، فإن هذا لا يساوي أبداً أن يتخلى الزوج / الزوجة عن آفاه العلياء، ومثله السامية، أو أن يتملق شريك حياته ويشني على أخطائه!!.. إن التوفيق بين كل هذه الأمور، وسعة الصدر لما يتطلبه ذلك من جهد.. هو العظمة الحقيقية..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

أن الحب عبارة عن اتخاذ قرار برعاية الطرف الآخر ومساعدته، وكذلك المسامحة والمغفرة تحتاج إلى قرار مشابه، فالمعذرة ليست مجرد عواطف وإنما موقف وقرار وتنفيذ، قرار بالعفو عن الآخر، وتنفيذ للصفح عنه.. الصفح الكامل..

أخي الزوج.. اجتنب السبع الموبقات..

١ - **التسلط**: يظن بعض الرجال أنه يجب أن يكون صاحب القرار في كل صغيرة وكبيرة تخص الأسرة.. ولا شك أن اتخاذ القرار لا يعني التسلط، بل المتسلط هو في حقيقته شخص يخفي ضعفه داخل التسلط وإظهار القوة.. وإنما القوي من يملك القرار ؛ لكنه في ذات الوقت هينٌ لئِنْ يضع الآخرين نُصب عينيه.

٢ - **التردد**:.. لا توجد امرأة في العالم تحب المتردد المضطرب دائماً.. ولذلك -

أخي الزوج - عود نفسك الإقدام واتخاذ القرار^(١).

٣ - النقد المستمر: وهي واحدة من أسوأ صفات الرجل.. فمثلاً.. تحاول الزوجة أن تنقص وزنها، وتشد من ترهلات جسدها، فيقول الزوج: «اتركي عنك هذا الأمر، فأنت ليس لديك عزيمة ولا إرادة..».

٤ - الغيرة الشديدة: لاشك أن القليل من الغيرة طبيعي ومطلوب؛ ولكن كثرتها تضر..

قد يعتقد البعض أن الغيرة دليل الحب، والحقيقة أنها دليل الشعور بعدم الأمان..

ولذلك نقول إنه ليس من الأدب، ولا من الكرامة أن يسأل الزوج زوجته أسئلة تشكيكية أو يسألها، فتجيب، ثم يكذبها، أو يقول لها: «طيب... الآن أخبريني بالحقيقة!!!» أو يقول لها: «أنت تكذبين».. كل هذا الكلام من قلة التأدب.

٥ - الشكوى الكثيرة: يقضي بعض الأزواج معظم وقته شاكيًا من زوجته، ملقياً عليها إثم كل المشاكل والأحداث التي تحدث في حياته!! فتجده يكرر: «زوجتي غير مساندة لي.. إنها لا تفهمني..

لذلك - أي: الزوج - أنصحك: توقف عن الشكوى، وابدأ في التخطيط لنجاحك، واعلم أنك: إن فشلت في التخطيط، فقد خطط للفشل.. كن مسؤولاً، وشارك زوجتك المسؤولية..

٦ - العمل المرضي:.. أن يعمل الإنسان ويجهد، ومن ثم ينجح.. فتلك واحدة من أجمل متع الحياة، لكن أن تصبح كل لحظة من ياته أو معظمها عملاً، فتلك حياة ما أضيقتها وما أشقاها...

٧ - جرح المشاعر: لا شيء أهم من المشاعر بالنسبة للمرأة.. يجب أن تدرك

(١) قالت لي زوجة في مرة: أتمنى أن يتخذ زوجي قرارًا ولو كان خاطئًا.. إنه لا يشاركني أي قرار ولو حتى فيما يخص الأولاد!!!..

هذا كرجل يسعى لإسعاد زوجته، وإسعاد نفسه..

فكن مرهفَ الحس لمشاعرها، فالرجل الذي يُهين زوجته أمام الناس أو أمام أهله أو أمام أولادها أو أمام أي أحد، هو في الحقيقة رجل لا يفهم نفسيات الناس ولا يعرف كيف يتعامل مع المرأة..» (١)

وحتى إذا حدث خلاف بينك وبين زوجتك، فلا تجرحها بقسوة كلماتك، وإنما حاول أن تصل إلى قلبها بكلماتك الرقيقة..

أختي الزوجة..

لا تحوّلي سماتك الجميلة إلى سمات كئيبة..

«الحنان.. العجْكَد.. الوفاء... الوقاء.. الاستقرار... التنظيم..»

كل تلك الصفات الجميلة من الممكن أن تتحلى بها المرأة، والتي تستطيع بها أن تكون الملكة المتربعة على عرش قلب الرجل... ولكن كل تلك الصفات لا تكتسب معناها وتأثيرها وفعاليتها إلا إذا وُجدت في امرأة ذات نفسية متوازنة؛ أمّا إذا كانت صاحبةً نفسية مشوّهة، فإن كل تلك الصفات تتحوّل إلى سماتٍ كئيبةٍ ومدمرةٍ..

(١) كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - ص ٦٧ - ٧٣ بتصرف.

كيف..؟

ها هي ذى امرأة لها «حنان الأم» ماذا تفعل؟
إذا كانت نفسيّتها سليمةً ومتوازنةً، أمكنها أن تظهر نزعاتها الدافئة، والمتسامحة،
والمسئولة، والحفيّة، والنشيطة، والمشاركة.

ولكنها إذا كانت ذات نفسية مشوّهة، فليس بإمكانها أن تعرض غير نزعة لها
حنان الأم المشوّهة، وستصبح مدققةً، ومراقبةً!!
.. فهكذا، تحولت الصفة الجميلة «الحنان» مع المرأة المشوّهة نفسيّاً إلى «مراقبة»
فضة، و«سيطرة» حديدية..!!

نأخذ صفة جميلة أخرى مثل «الجلد»، تلك الصفة التي تتحلّى بها كلّ امرأةٍ
مثالية، فيكون لها من القوة والتماسك ما يجعلها تصبر على الشدائد، وكل ألوان
المعاناة.. كيف تتحوّل تلك السمة البناءة إلى سمة مدمرة؟

يحدث ذلك عندما يكفّ الجلد عن أن يتصف بالمرح، والمرونة، والتفاؤل..
فتصبح قاسيةً، وصلبةً، ويصبح الجلد حضوراً أخرس، صامتاً، مفعماً بالسلبية.

.. وأما صفة «الوقار»، فإنها تنقلب مع تلك المرأة غير السويّة إلى تكلف
وتظاهر كذاب وكبر، وتنعطف نحو الكآبة..!!

وأما صفة الاستقرار، فتتحوّل مع المرأة غير السويّة إلى ما يشبه الماء المتجمد،
فتفقد خاصية المرونة، فلا تستطيع التكيف مع الظروف.. ومن ثم تقتل هذه المرأة
إبداع الرجل، وفاعليته الكامنة..

... وهكذا في سائر الصفات الحسنة، تبالغ المرأة غير السوية في التحلي بها على
وجه غير ملائم، فتشوهها، بل ربما انتقلت بها إلى نقيضها..!!^(١).

(١) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الحشت - ص ١٠٤ - ١٠٦
بتصرف.

وأما المرأة السويّة فهي تمارس صفاتها الحسنة بتوازن نفسي وسلوكي، وتنتقي مع سلوكها الطيب أطايب الكلام وحلو الحديث لتدخل السرور على قلب زوجها وتتودد إليه...!!

يا مقيمًا في خاطري وجناني وبعيدًا عن ناظري وعياني
أنت روحي إن كنت لست أراها فهي أدنى إلي من كل داني
وحتى إن حدث بينهما خلاف، فإنها تردد..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن مفتاح التغيير للحياة الزوجية، هو أن يتعلم كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية أن «يفعل» بدلاً من «ردة الفعل»، فالزواج الناجح يبدأ بك أنت.. والعلاقة الزوجية تشبه الحديقة، كلما أعطيتها اهتماماً يومياً تحسن حالها، ولا بد لكل طرف أن يحاول إضافة نوعاً من السعادة لهذه العلاقة..

فحاول في هذا الطريق، واستعن بالله ولا تعجز، واسأله سبحانه أن يرزقك السكينة حتى ترضى بالأشياء التي لا يمكنك تغييرها.. وادعوه – عز وجل – أن يمنحك الشجاعة لتغيير الأشياء التي يمكنك تغييرها، واصبر حتى يؤتيك سبحانه الحكمة لتعرف الفرق بينهما.. ومن ثم يسقط بينك وبين شريك حياتك كل ستار.. وليس فقط «الستار الحريري»!!

الفصل الثاني

تخيل أن شخصًا قد اصطدم بك بلطفٍ، لاشك أن هذا لن يؤلمك كثيرًا..
تخيل مرةً أخرى أن نفس الشخص قد اصطدم بك بنفس القوة؛ ولكن في هذه
المرة كان فيك جرحًا..

لا شك أن المرة الثانية تكون أكثر إيلاّمًا من الأولى!!..
وبنفس الطريقة يكون الألم أكبر في حالة الحب.. ولنفس السبب، تكون
مشكلات الزوجية أكثر إيلاّمًا؛ لأنها مشكلات مع من نحب!!
إن سفينة الحياة الزوجية قد تعترضها بعض الأمواج العاتية المتلاطمة، وتهدد
سيرها، وقد تحوّل مجراها إلى وجهة لا يرضى بها ركابها.. وتلك الأمواج هي
الأزمات التي تنغص صفو الحياة الزوجية، وتهدد بقاءها، وقد تطيح بها، وتضع لها
النهاية المؤلمة!!

ومن ثم وجب مواجهة تلك الأزمات من خلال «فن» يحتويها، و«علم» يحوّلها
إلى تحديات ممكنة المواجهة..

وفي هذا الفصل نحاول احتواء الأزمات الزوجية من خلال أفكار راشدة، و
ممارسات واعية.. حتى لا تبقى مواجهتنا لأزماتنا الزوجية من خلال أفكار «مفيش
فايدة».. وغيرها من الأفكار التي تحملها عقول خاوية تسكنها الخفافيش.. أو من
خلال ممارسات «اسمع من هنا وفوّت من هنا».. وغيرها من الممارسات التي تتناولها
أيدي عاطلة، هي ملاعب للشياطين!!

الحياة في عصر القلق..

حياة وردية.. همسات هي انسكاب للمشاعر الدافئة.. الحب غائر في الأعماق، والحنان متدفق.. خيال منطلق يتعدى جدار الزمن، فإذا منظر حشود المهنيين تعلوهم ابتسامة الفرح والسرور.. ضحكات بريئة، مداعبات وممازحات.. بطاقات التهنئة.. وعبارات التشجيع.. ودعوات الأوبة.. عطور.. هدايا... سفر..

حتى أصابع الحلوى وكأس العصير المثّلج يخيّل إليه أنه يراه!!

هكذا يبدو الزواج قبل الزواج!!

ثم تبدأ الأشهر الأولى من الزواج.. فيراها الزوجان خطأً فاصلاً بين حياة ما قبل الزواج وما فيها من رقة وبراءة في الأحلام.. وحياة ما بعد الزواج وما فيها من تحديات ومسؤوليات وتبعات وهي - بلاشك - خطوة حرجة حساسة في درب الحياة..

إمّا أن تكون.. أو لا تكون!! بكل ما في هذه الكلمات من معنى!!

وهذا ما تؤكده الدراسات.. ففي دراسة قام بها قسم الاجتماع وعلم النفس بجامعة الإسكندرية، كانت النتيجة أن ٤٥ ٪ من حالات الانفصال بين الأزواج تقع في السنة الأولى من الزواج!!

وإذا كانت تلك هي النسبة التي ترصد حالات الانفصال بين الأزواج، فإن الواقع العملي لكثير من البيوت القائمة، يؤكد أن الزوجين يعيشان - كل على حده - تحت سقف واحد، كل منهما له أسلوب حياته وأدواته الخاصة..

«إن الحياة المعاصرة تثقل على الفرد بإشكالاتها ومتطلباتها وهمومها، وبخاصة في مجتمعاتنا حيث تعيش شريحة كبيرة من الناس حالة من الكلاله، والخَوَر الشديد، والسعي وراء غرائز وشهوات قديمة ومستجدة، في ظل هزيمة يومية شاملة، وأمام واقع ضاغط بأكثر من شكل، ووسط عالم لا يترك لنا مجرد الحلم!!»

وفي ظل هذا الواقع تنبثق المشكلات الخاصة، في صورة مخاوف ومواقف

انفعالية وأوهام وخيالات وتصورات مرضية، تؤثر في المرأة والرجل»^(١). ... ومن ثم تُصبح مصادر الخلاف في الحياة الزوجية كثيرة، وما يبدو موضوعاً غير مهم لزوجين، قد يكون موضوعاً حيويًا ومهمًا لزوجين آخرين... والمواضيع التي يختلف بسببها الزوجين، قد تكون لها علاقة بأعمال المنزل، أو استخدام السيارة مثلاً.. كما أنه قد يكون لها علاقة بحدة مزاج أحد الزوجين، أو اكتئاب أحدهما، أو عادة التأخر في النوم لدى أحد الزوجين!!

لقد وصف البعض هذا العصر بقوله: «إذا كان القرن السابع عشر هو عصر التنوير، والقرن التاسع عشر هو عصر الفضاء، فإن القرن العشرين هو عصر القلق»^(٢).. وهذا القلق يفقدنا الحياة الطيبة، ذلك أننا حين نعيش حياتنا من منطلق القلق، فإننا نبتعد عن السعادة يومًا بعد يوم.. ربما خوفًا على حياتنا الزوجية من التصدع والانهيار!!

إن الزمن يمضي ونحن نتغير، إلا أن هذا التغيير لا يحدث لنا كأزواج في نفس الوقت وبنفس الطريقة، لذا فليس من الغريب أن نختلف حتى على الأمور البسيطة.. بل «قد تنشأ الخلافات والمنغصات والمشكلات في أي لحظة، ولأي سبب، وذلك لاختلاف رغبات كل من الزوجين.

وعند ذلك عليك أن تتقبل هذه الاختلافات على أنها أمرٌ طبيعي لا بد منه، وتحاول علاجها بالنقاش الهادئ والحوار البناء، فلكل داءٍ دواءٌ، ولكل مشكلة علاج، فلا تيأس من علاج أي مشكلة إذا كنت تطلع إلى تأسيس حياة زوجية سعيدة»^(٣).

إنه «ليس ثمة حياة دون مشاكل، وحالما يصل المرء لحل إحدى تلك المشاكل،

(١) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١٥، ١٦ بتصرف.

(٢) راجع إن شئت "مذكرات علم النفس - د. عبد السلام الشيخ."

(٣) أسهل الطرق إلى السعادة الزوجية - إعداد القسم العلمي بدار الوطن - ص ٣٢.

تبرز مشكلة جديدة على الفور... ولكن بعضنا يتوقع أن الزواج ينبغي أن يكون مقترناً بالسعادة... ولذا نرى مثل هؤلاء يستسلمون من الأزمة الأولى، بل ربما انتهي الأمر بينهما إلى الطلاق...!!^(١)؛ لأنهم يتناسون أن «الإنسان - رجلاً كان أو امرأة - ليس بالإنسان الكامل، وأنه لا بد من مواقف الضعف أو العجز. ولذلك فإن من المفيد للزوجين، عندما تكون الأمور هادئة بينهما أن يتفقا على بعض الكلمات التي يجبان سماعها أو لا يفضلان سماعها من الطرف الآخر. ويمكنهما الاتفاق على طريقة معينة للتعامل عندما يكون أحدهما أو كلاهما في حالة انزعاج أو غضب. فقد يتفقان مثلاً على أن تترك الزوجة زوجها وتذهب للقيام بأعمالها، عندما تراه في حالة غضب أو انزعاج، وأن لا تسأله ما السبب حتى يرتاح، وعندما يبادر هو فيخبرها بالأمر في الوقت المناسب...»^(٢).

إن حدة المشكلة وقوتها ليست العامل الرئيسي الذي يحدّد إمكانية الوصول إلى حل من عدمه. بل الاستعداد والرغبة لدى الزوجين في مواجهة موضوع الخلاف، هما المفتاح الحقيقي لحل الخلاف.. «وفي جوٍّ يسوده التشجيع والتعاون، يمكن للم مشكلة مهما بلغت حدتها أن تُدعم وتُقوي من عمق العلاقة الزوجية إذا واجه الزوجان المشكلة معاً...»^(٣).

إن وجود المشكلات في حياتنا الزوجية أمر بديهي.. ولذلك فإن من الحكمة ألا نهرب منها، بل نواجهها، ونعمل على حلها.. ونحن لا نصل إلى النجاح في ذلك إلا عبر المعاناة والألم.. بل إن الألم والمعاناة هنا تكون طريقاً للنضج.. فالوصول السهل المريح لا يدفعنا إلى النضج وتطوير أساليب حياتنا..

إنه لا أحد في الدنيا خالٍ من المشكلات.. ولكي نستشعر الراحة والرضا، فإن علينا أن نواجه تحديات واقعنا.. ولكي نحصل على ما نريد علينا أولاً أن نقدر ما

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٤٩.

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٠٨، ٢٠٩ بتصرف.

(٣) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ١٠٣.

نملك، عندها سنكون في حالة من الرضا والتقبل لواقعنا وحياتنا في هذا العصر..
عصر القلق!!

أختي الزوجة:

قد يكون الزوج واقعاً تحت ضغط عصبي وتعب، فالواجب عليك في هذه الحالة أن تتجنبي الدخول معه في شجار.. بل تعمل على تهدئته وإزالة ما في نفسه من كرب وهم.. فقد يعود الزوج «من عمله يغلي صدره من الغضب بعد أن أوقع مديره عليه جزاء ظالماً، وينفجر في زوجته غاضباً؛ لأنه لم يجد «حذاء الحمام في مكانه»..!!، فتدرك الزوجة الواعية بفطنتها أن الأمر ليس في «حذاء الحمام»، فتتظر حتى الانتهاء من تناول طعام العشاء، ثم تتحدث معه بلطفٍ عن سبب ضيقه، فيحكى لها عن متاعبه، فتَهوّن عليه الأمر، وتشد من أزره، وتُشعره بالارتياح من خلال كلامها الموزون الحكيم..»^(١)

أخي الزوج..

إن المشكلات النفسية تُمثل «أكبر تهديد لمسيرة الأسرة فهناك حالات من المشكلات ظاهرة، وقد تختلقها الزوجة كعدم إنفاق الزوج على البيت أو الخروج يومياً صباحاً والعودة متأخراً، وبمجرد دراسة الحالة يتضح أن الأسباب الظاهرة ليست هي السبب الحقيقي، بل هناك أسباب أخرى خفية، لكنها تتكشف أثناء دراسة الحالة، فالاغتراب النفسي والاحتكام إلى الأشياء من مال وسلطة ومظهر.. وكلها عوامل نفسية تؤثر في الزوج أو الزوجة، لكنها يكابران في الاعتراف بها!!»^(٢).

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٤٨.

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٤١.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لكل مرحلة في الزواج مشاكلها الخاصة بها.. هي على مستوى قدرتك واستطاعتك...

هي لك خير.. ولكن بشرط.. أن تسير في حلها وفق قواعد حل المشكلات.. فالمشكلة ليست في وجود المشكلة، وإنما في إدارتها والتعامل معها.. والمنحة «التي تقابل بالصبر والشكر وشيء من التجاهل، وشيء من المراجعة للذات قد تتحوّل إلى منحة يلمس المرء آثارها سريعاً»^(١).

الخطأ من صفة البشر..

الأسرة هي مؤسسة إنسانية، أركانها هم البشر، و البشر عموماً يحملون في نفوسهم نوازع الخير ونوازع الشر.. ليسوا أناساً معصومين عن الخطأ، وهذه الأخطاء قد تنشأ في داخل الأسرة -أي: فيما يهّم الأسرة- سواءً كان الخطأ من الزوج أم من الزوجة أو من الأولاد.

ولاشك أن وجود الأخطاء سيقود إلى نشوء المشاكل والصدمات في داخل الأسرة، وهذا أمر طبيعي في كل أسرة فلا تكاد تخلو أسرة من وقوع بعض الخلافات أو المشكلات، التي يمر بعضها بشكل عارض، وهي من الملامح التي لا بد أن يستوعبها كل من الزوجين، وأن يكون لديه القدرة على تفهّم موقف الطرف الآخر، والقدرة على التعامل مع الخلاف على حسب درجته وأهميته.. ومعرفة، كيف يتعامل مع تلك المواقف الطارئة؟!!! حتى لا تدمر سفينة الحياة الزوجية السعيدة؟!!

إن الحياة في أسرة يعني: التنسيق لأداء كثير من المهام، ومن الواضح أن لكل من الزوجين أفكاراً مختلفة عن كيفية أداء هذه المهام.. فضلاً عن ذلك فإن لكل من

(١) من أجل النجاح - د / عبد الكريم بكار - ص ١١٦.

شريكي الحياة أخطأه، فقد ينكسر كوب أو طبق، أو ينسى أحدهم إرسال البريد في الوقت المناسب.. أو غير ذلك..

والأزواج حين يتقاسمون المسؤوليات، يُصبح لكل منهم رؤيته الخاصة في أداء مهامه..

ومن هنا، يمكن لأبسط الأمور اليومية - مثل إعداد بعض الفشار - أن تشعل نزاعاً داخل الأسرة.

في البداية لا يكون هنالك ما يستحق الشجار حوله ؛ ولكن البعض وعلى الرغم من ذلك يبتكرون لزيادة الحوار اشتعالاً!!

خذ مثلاً:

كانت الزوجة في المطبخ، بينما يراعي الزوج الطفل الصغير.. نادى الزوج زوجته قائلاً: دعينا نتبادل المهام.. أنت تراعين الصغير، وأقوم أنا بها تقومين به..

قالت الزوجة: أنا أقوم بإعداد بعض الفشار، وأضافت بصوت عالٍ: «إنك دائماً تحرق الفشار».

... هذا الرد الحاسم يعبر عن رفض الزوجة لاقتراح زوجها، حيث أنها تعاني طوال اليوم من رعاية الطفل، وترغب في أن تبقى لبعض الوقت في مجال اختصاصها الأصلي - المطبخ -، فهي تكون مستمتعة وهي تعد الفشار، وقد يكون ما ذكرته حقيقياً، وهو أنها لا تريد أن يقوم زوجها بذلك ؛ لأنه يحرق الفشار دائماً ؛ ولكن أياً كان الدافع لقولها هذا فقد بدا وكأنه دعوة للقتال، وليس للحوار..!!

اعترض الزوج على ما قالته زوجته، وتوجّه للمطبخ، ونظر من فوق كتفها وهو يقول: «لا، لم يسبق لي أن أحرقت الفشار، أنا أفضل من يقوم بإعداده».

... عند هذه النقطة تبادلا الأدوار، حيث أكمل الزوج إعداد الفشار، وعادت

الزوجة كي ترعى طفلها..

بحثت الزوجة عن وسيلة كي تتولى المهمتين معًا، لذلك اصطحبت الطفل عائدةً إلى المطبخ، وهي تقول لابنها: «هل تريد مساعدة أمك في إعداد الفشار؟ دعنا إذن لا نترك أبيك يفعل هذا».

حينما سمع الزوج ذلك ازداد إصرارًا، وقال: «أنني خبير في إعداد الفشار.. بل إنني أعدده أفضل منك...».

اشتعلت المناقشة واحتدم الجدل أسرع من أزيز الفشار في الإناء..

أجابت الزوجة: «لا، أنت لا تجيد إعدادة، وتحرقه دائمًا».

أكد الزوج مرةً أخرى: «بل أنت التي تحرقينه..».

أجابت الزوجة: «لا تدافع عن نفسك بإلصاق التهم بالآخرين».

فقال الزوج: «أنا أستخدم طريقة سرّية لصنع الفشار بدون حرقه».

فردت الزوجة: «أنا أعرف هذه الطريقة».

قال الزوج: «بالتأكيد لا تعرفينها لأنك دائمًا ما تحرقينه».

الزوجة: «ما هذا؟ هل أنت مجنون؟».

من المحتمل أن يكون ما قاله الزوج صحيحًا، وأن الزوجة هي التي تحرق الفشار وليس هو، ونفس الشيء ينطبق على ما قالته الزوجة، فقد يكون هو من قلب الحقائق واتهمها كنوع من الدفاع عن النفس.

وعلى أية حال فقد استمر الزوج في إعداد الفشار، وبعد برهةً عادت

الزوجة إلى المطبخ لتعطي توجيهات لإتمام العملية على الوجه الصحيح..

الزوجة: «ارفع الحرارة.. إنني لا أريد..».

أجابها الزوج: «الحرارة مضبوطة..».

أجابت الزوجة: «إن حرارة الموقد منخفضة... استمع لن يكون جيدًا».

أجابها الزوج: «الحرارة ليست منخفضة، إنها جيدة».

فقالت الزوجة: «بل منخفضة، إن الحبوب ما زالت نيئة..».

ازداد عناد الزوج، وقال: «أنا متأكد من أن كل الحبوب تم إعدادها على أفضل ما يكون».

... وفي النهاية، احترق الفشار!!!

قالت الزوجة: «ألا ترى، ألم أخبرك بذلك؟».

ولكن الزوج لم يعترف بخطئه، وقال: «إنني لا أستخدم أبدًا هذه الآنية الكبيرة، بل أستخدم الصغيرة وهي لا تحرق الفشار...».

الزوجة: «ليست الآنية هي السبب، بل أنت السبب».

الزوج: «لا، بل الآنية، إنها لا توصل الحرارة بشكل مناسب، ثم إنك لم تتركيني أقوم بالإعداد منذ البداية...؟!»^(١).

وهكذا.. أنتجت شرارة «الفشار» هذا «الانفجار» العائلي!!

وهذا ما يحدث دائماً مع الأزواج الذين «يخزنون» مشاعرهم، يجدون أنفسهم بعد فترة قد انفجروا بإحدى الصورتين: «الهجوم» أو «التجنب».

فأما الهجوم.. فيبدو على السطح في شكل السخرية أو الاستهزاء أو الغيبة في حضور آخرين، أو قد يتخذ الصورة الأسوأ، وهي ذكر عيوب شريك الحياة للأصدقاء في غيبته

.. وأما التجنب: فهو يظهر في شكل إحساس بالصداع، أو الانشغال بأنشطة بعيدة مثل: متابعة الأحداث الرياضية، أو - ربما - ممارسة بعض الأنشطة الضارة، أو الإسراف في تعاطي الحبوب المهدئة.. أو الاستغراق في العمل.. أو.. فطرق التجنب لا نهاية لها.^(٢) وكلها ترجع إلى أن كلا الزوجين يظن أن المشاكل قد تنتهي بطريقة سحرية غامضة الأسباب!! ومن ثم تتحطم آمانياته في الاستقرار العائلي، بل تتحول إلى آمانيات ميتة، فتسبب له الألم...!!

(١) لمزيد من البيان، راجع إن شئت كتاب: كيف تُنمي قدراتك على حل المشاكل " ميشيل ستيفنز، ترجمة: سامي تيسير سلمان.

(٢) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٣٦، ٣٧.

إن المشاكل الزوجية العادية أمرٌ شائع بين كل الأزواج، بل يمكن أن تكون - أحيانًا - ملح الحياة الزوجية..

«والمشاكل العادية البسيطة أمرٌ طبيعي، وخاصة في بداية الحياة الزوجية، فكل زوجين يختلفان عن بعضهما في التربية والثقافة والرغبات والمزاج والأحلام... والأزواج العقلاء الحريصون على إنجاح حياتهم الزوجية، لا يهتمون كثيرًا بتوافه الأمور اليومية التي تتعلق بالأكل والشرب واللباس وما شابهها.... بل هم على يقين أن السعادة الزوجية هي «امرأة قنوع، ورجل صبور»^(١) وأن «الحب والتفاهم والاحترام هم أركان السعادة الزوجية، وهم قلاع المتينة التي تحفظ سفينة الزواج من الغرق عندما يثور بحر المشكلات والخلافات ؛ ولكن ما من بيت يخلو من مشكلات، مهما صغرت أو كبرت - خاصة مع تبعات الحياة الزوجية ومسئولياتها - وغالبًا ما يترك ذلك نوعًا من الفتور والبرود قد يهدد استقرار الأسرة، لذا على الزوجين مسؤولية مشتركة للحفاظ على دفء العواطف والحب بينهما ؛ لضمان استمرار واستقرار الحياة الزوجية»^(٢).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن «الزواج الناجح هو الزواج الذي يستطيع فيه الزوجان مواجهة الخلافات بطريقة فعّالة.. وعليك أن تؤمن بقدرتك على أن تحل مشاكل زواجكما معًا، كما أن عليك أن توفر وقتًا كافيًا لذلك»^(٣).. حتى لا تتراكم وتسبب المزيد من المشكلات الأكثر تعقيدًا، والتي ما كانت لتتفاقم لو كان قد تم التعامل معها فورًا..

إن المشاركة في إنجاح العلاقة الزوجية مسؤولية يقوم بها الزوجان معًا، فمن

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٥٣ - ٢٥٥ بتصرف.

(٢) كيف تبني بيتًا سعيدًا - د. أكرم رضا - ص ٩٦.

(٣) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ١٣١.

خلال حسن معاملتهما لبعضهما، وفهم أحدهما للآخر، ووضوح الرؤية المشتركة بينهما تتحسن العلاقة بينهما، وتنمو إلى الأفضل..

فكلُّ أسرة معرضةٌ للمشاكل.. والمشاكل لها وجهان: سلبي وإيجابي، فالمشاكل قد تجعل الحياة جحيماً، وقد تجعل الحب أكثر عمقاً. بل إن الحب لا يتعمق إلا إذا اجتاز الزوجان المحن والمصاعب معاً، وهذا من..

❦ فوائد المشكلات الزوجية !! ❦

«كثيرة هي الأوقات التي نقول فيها: ما أجمل الحياة من غير مشاكل ؛ ولكن هل فكرنا حقاً في هذه العبارة؟ بمعنى آخر هل الحياة الزوجية جميلة فعلاً من غير مشاكل؟

إن تلك العبارة تبين النظرة السلبية للمشاكل الزوجية، على الرغم من أن للمشاكل الزوجية الكثير من الإيجابيات التي يغفل عنها العديد من الناس!!!!
لعل من يقرأ هذا يتساءل باستغراب وعجب: أيُّ فائدة تعود من المشاكل؟
نعم.. إن للخلافات الزوجية منافعاً وفوائد كثيرة، لو تدبرها الزوجان لعلما أن في باطنها خيراً ؛ ولكننا عند الخلاف نركز على الجانب السلبي متناسين الإيجابيات الكثيرة بسبب هذه الخلافات..!!

إن المشكلات الزوجية هي الفرصة العملية التي يعرف من خلالها كلا الزوجين ما يغضب لطرف الآخر ويزعجه، وكذلك ما يرضيه ويُفرِّحه، ويتلمس طباعه على أرض الواقع، بل يعرف أخطاء نفسه، فيحاول إصلاحها وتعديل مسارها وتصحيح المفاهيم والأفكار الخاطئة التي قد تكونت لدى زوجته..

ومن ناحية أخرى يستطيع كلا الزوجين أن يتعرف على أفكار وطموحات وتطلعات شريكه وما يؤمِّله فيه، فيشارك في تلك التطلعات والآمال، وبذلك تمتد جسور التواصل بين الطرفين، وهكذا نشعر بالرضا عن أنفسنا، وتزداد خبراتنا ومعرفتنا بالطرف الآخر، وبالتالي نتمكن من التعامل معه بيسر

وسهولة...» ()

وإذن، فإن للمشكلات وجهًا آخر فيه شيء من الوسامة... فليس الأمر شرًا محضًا..

خذ مثلاً..

«عندما تذهب إلى صالة الألعاب الرياضية، يمكنك أن تنجح في رفع الأوزان البسيطة المريحة لك.. ثم على عضلاتك أن تواجه تحديًا حتى تنمو بشكل أقوى.. لبناء العضلات عليك أن تضغط فيما أبعد من نطاق راحتك، وتتغلب على عضلاتك، وبعدها حين تمنحهم بعض الراحة، فإنها تنمو بشكل أقوى.. وبطريقة ماثلة، لتنمية النجاح الشخصي عليك أن تواجه تحديًا، وحيث إنك تواجه كل تحدٍ بالعودة إلى حكمة حقيقة نفسك، ستنمو قدراتك على تحقيق النجاح الشخصي... فالعقبات في الحياة تمثل دورًا مهمًا في جعلنا أقوىاء ؛ ولكن فقط إذا استطعنا التعامل معها.

خذ مثلاً آخر..

.. قبل أن تخرج الفراشة من شرنقتها، فإنها تمر بصراع حتى تتحرر.. وإذا ما قام أحد الملاحظين بالعطف عليها وشق الشرنقة ليتمكنها من التحرر، فقد ينتهي الصراع ؛ ولكن الفراشة ستمر بعواقب معينة، فقد تموت سريعًا لأنها لن تكون قادرة على الطيران... فالصراع كان ضروريًا للفراشة لتقوية جناحيها في سبيل أن تطير.. وبدون الصراع ستكون الفراشة ضعيفة، وستموت...!!» ()

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٥١ بتصرف يسير.

(٢) كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك - جون جراي - ص ٢٣١ بتصرف يسير.

«إن حياة الإنسان بها الكثير من المشكلات والعقبات، وهذه المشكلات متنوعة وآثارها كذلك ليست واحدة. وبعض تلك المشكلات لها آثار إيجابية تدفع الإنسان إلى تغيير حياته نحو الأفضل وتعديل سلوكه وزيادة جهده، وبعضها أثرها بليغ وشديد على النفس يشعر معها صاحب المشكلة بأنه قد انتهت حياته ولا أمل يُرجى بعدها... ولكننا هنا لا بد أن نؤكد أن أثر تلك المشكلات والعقبات لا يتوقف عليها ذاتها، بقدر ما يتوقف على الأفكار التي يحملها الإنسان داخله حولها. فأفكاره هي التي تحدد مشاعره، وبالتالي تصرفاته تجاهها، لذلك نرى الأحداث والمواقف تنتهي؛ ولكن آثارها تظل باقية..»

ومن المشكلات التي تمر على الناس، مشكلات وعقبات الحياة الزوجية، ونتيجة لعدم قدرة بعض الأزواج على التعامل معها بإيجابية وفاعلية فإنها تعود وبالأعلى على حياتهم؛ بل وأحياناً تتضرر الأسرة كلها بسبب فشل الزوج أو الزوجة أو كليهما في علاج المشكلات...»^(١)

نعم.. يمكن للزوجين أن يجعلوا من خلافهما أداة بناء لا معول هدم.. أداة بناء لأسس حياة يعيشانها معاً، يعرف كل منهما الآخر، ويتعرف على أخلاقه وطباعه من خلال هذه المشكلات، ثم يحاول الوصول إلى الانسجام النفسي والتوافق الروحي معه... وقد وجدت بعض الأبحاث أنه كلما بذل الزوجان جهداً لتجاوز خلافاتهما، كلما ساعد هذا كلاهما على النمو الفردي، وهذا بدوره يزيدهما قدرة على الاستمرار.

إن الحياة الزوجية السعيدة هي تلك التي لا تخلو من الخلافات الزوجية، والتي هي مع مرّ الأيام والليالي تزكي الحب بين الزوجين، وتقوى الرابطة الزوجية، فالزواج رابطة بين اثنين مختلفين، ومن آيات الله - سبحانه وتعالى - أنه لم يخلق اثنين متشابهين تماماً في الصفات والأخلاق..

(١) راجع إن شئت "المستشار الوافي في حل الخلافات الزوجية" د. راشد السهل - ص المقدمة

ومن هنا «إن حدوث الاختلاف بين الزوجين أمر مقبول ؛ ولكن الاختلاف المستمر والتشاجر والتباغض والصراع حول التفاهة والجليل هو ما نرفضه في الحياة الزوجية، ومن واجب الزوجين أن يجعلا الخلاف بينهما أداة بناء لا معول هدم، فيتعرف كل على خلق صاحبه وعلى طباعه وخصائصه محاولاً الوصول إلى الانسجام معه والتوافق النفسي وبالتالي على الزوجين التنازل عن النظرة المثالية التي لا مكان لها على أرض الواقع، وعلى الزوجين أن يعلموا أن الزواج أخذٌ وعطاءٌ، وحقوق وواجبات، وتعاون وتفاهم ومودة ورحمة قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم: ٢١].

إن أكثر ما يحتاج إليه في الحياة الزوجية هو:

المودة: وتعني الحب والود والتآلف والتآزر. والرحمة: وتعني التعاون والتفاهم والتنازل عن بعض الحقوق، والرفق واللين والصبر والحنو والدنو والإيثار.. وكل ما تحمله هاتان الكلمتان من ظلال ومعاني. (١)

مشكلات في بيت النبوة..

«لا شك أن سيرة النبي ﷺ مع أزواجه قدوة لكل مسلم ومسلمة، فمن هذه السيرة المباركة يجب أن نستلهم منها العبر والدروس، وأن نضعها أمام أعيننا نبراساً نهتدي به في دياجير الحياة، وحياة النبي ﷺ مع أزواجه مع سموها ورفعتها وطهرها، لم تسلم من بعض الخلافات، ذلك أن الرسول ﷺ بشرٌ، بكل ما تعنيه هذه الكلمة، وأزواجه – رضي الله عنهم – كن من البشر، ولا بد أن يطرأ على هذه الحياة «البشرية» ما يطرأ على حياة بني البشر من مشاكل وخلافات، ولنتعلم منها نحن ونأخذ العبر والدروس...

مشكلة النفقة... ﴿٢٨﴾

حدث بين النبي ﷺ وبين نسائه - رضوان الله عليهن - خلاف حول موضوع النفقة، فجئته يسألنه النفقة ومتاع الحياة الدنيا، والنبي ﷺ ليس عنده، ولم ييخل عليهن بشيء، فعن جابر - رضي الله عنه - قال: دخل أبو بكر - رضي الله عنه - فوجد الناس جلوساً بباب النبي ﷺ، ولم يؤذن لأحد منهم، قال: فأذن لأبي بكر فدخل، ثم أقبل عمر فاستأذن فأذن له، فوجد النبي ﷺ جالساً، وحوله نساؤه، واجماً - أي: ساكناً -، فقال عمر: لأقولن شيئاً أضحك النبي ﷺ ولأكلمن النبي ﷺ لعله يضحك! فقال: يا رسول الله، لو رأيت ابنة زيد - امرأة عمر - سألتني النفقة أنفاً فوجأت عنقها، فضحك النبي ﷺ حتى بدت نواجذه، وقال: «: هن حولي كما ترى يسألني النفقة».

فقام أبو بكر إلى عائشة - رضي الله عنها - يحاً عنقها، وقام عمر إلى حفصة - رضي الله عنها - يحاً عنقها، كلاهما يقول: تسألن رسول الله ﷺ وليس عنده؟ فقلن: والله ما نسأل رسول الله ﷺ شيئاً أبداً ليس عنده، ثم اعترهن شهراً أو تسعة وعشرين عاماً، ثم نزلت الآية: ﴿يَتَأَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِأَزْوَاجِكِ إِن كُنْتُنَّ تُرِدْنَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا فَتَعَالَيْنَ أُمَتِّعْكُنَّ وَأُسَرِّحْكُنَّ سَرَاحاً جَمِيلاً﴾ (٢٨) وَلَئِنْ كُنْتُنَّ تُرِدْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالْآخِرَةَ فَإِنَّ اللَّهَ أَعَدَّ لِلْمُحْسِنَاتِ مِنْكُنَّ أَجْراً عَظِيماً ﴿٢٩﴾. [الأحزاب ٢٨ - ٢٩].

قال: فبدأ بعائشة فقال: يا عائشة، إني أريد أن أعرض عليك أمراً أحب ألا تعجلي فيه حتى تستشير أبيك «قالت: وما هو يا رسول الله؟ فتلا عليها الآية.. قالت: أفيك أستشير أبوي؟! بل أختار الله ورسوله والدار الآخرة، وأسألك ألا تخبر امرأة من نساءك بالذي قلت، قال ﷺ: لا تسألني امرأة منهن إلا أخبرتها، إن الله لم يبعثني معتتاً ولا متعتتاً؛ ولكن بعثني معلماً ميسراً». [رواه مسلم]

غضبه ﷺ من أم المؤمنين زينب... ﴿٢٩﴾

غضب النبي ﷺ من زوجته أم المؤمنين زينب - رضي الله عنها - وهجرها شهرين أو ثلاثة، فعن أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها -، قالت: اعتل بعير

لصفية بنت حُيٍّ، وعند زينب فضل ظهر - زائد عن حاجتها - فقال النبي ﷺ: أعطيتها بعيرًا، فقالت: أنا أعطي تلك اليهودية؟!، فغضب النبي وهجرها ذو الحجة والمحرم وبعض صفر. [رواه أبو داود]

﴿ كيف رأيتني أنقذتك من الرجل؟ ﴾

يدخل أبو بكر الصديق - رضي الله عنه - ذات مرة على رسول الله ﷺ، فيسمع صوت ابنته عائشة عاليًا على رسول الله ﷺ فلما دخل تناوها ليلطمها، قال: لا أراك ترفعين صوتك على رسول الله، فجعل النبي ﷺ يحجزه، وخرج أبو بكر مغضبًا، فقال ﷺ لعائشة حين خرج أبو بكر: كيف رأيتني أنقذتك من الرجل؟ «فمكث أبو بكر أيامًا، ثم استأذن على رسول الله ﷺ فوجدهما قد اصطلحا، فقال لهما: أدخلاني في سلمكما كما أدخلتاني في حربكما، فقال رسول الله ﷺ: «قد فعلنا، قد فعلنا». [رواه أبو داود]..

﴿ الغيري لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه... ﴾

تحكي أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قصة غيرها من أم المؤمنين صفية بنت حُيٍّ، قالت خرجت مع رسول الله ﷺ وأخرج معه نساءه، وكان متاعي فيه خفّ فكنت على جمل ناج - يعني قوي - وكان متاع صفية فيه ثقل، وكانت على جمل بطيء فتباطأ، فقال ﷺ: حوّلوا متاع عائشة على جمل صفية، وحوّلوا متاع صفية على جمل عائشة ليمضي الركب «فلما رأيت ذلك قلت: يا لعباد الله، غلبتنا هذه اليهودية على رسول الله ﷺ.. فقال رسول الله ﷺ: يا أم عبد الله، إن متاعك كان فيه خفّ، ومتاع صفية كان فيه ثقل، فبطأ الركب، فحوّلنا متاعها على بعيرك، وحوّلنا متاعك على بعيرها.

قالت عائشة: ألسنت تزعم أنك رسول الله؟ قالت: فتبسم رسول الله ﷺ، فقال: أفي شك أنت يا أم عبد الله؟

قلت: ألسنت تزعم أنك رسول الله، فهلا عدلت؟

فسمعني أبو بكر - رضي الله عنه -، وكان فيه ضرب من حدة، فأقبل عليّ يلطم وجهي، قال ﷺ: مهلاً يا أبا بكر، قال: يا رسول الله أما سمعت ما قالت؟ قال: إن الغيرة لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه [رواه ابن حبان]

﴿ - تتكلمي أو أتكلم... ﴾

وذات مرة يحدث خلاف بين النبي ﷺ وعائشة - رضي الله عنها -، فقال لها رسول الله ﷺ: «ندخل بيننا عمر بن الخطاب». فقالت عائشة: لا. فقال: «ندخل بيننا أبا بكر». فقالت: نعم.

ويحكم بينهما أبو بكر الصديق - رضي الله عنه -، فيقول النبي ﷺ لأُم المؤمنين عائشة: تتكلمي أو أتكلم!، فتقول - رضي الله عنها -: تكلم أنت، ولا تقل إلا حقاً!!

فالتفت إليها أبو بكر - رضي الله عنه - ولطمها على وجهها حتى أدمى فاهما - أي: خرج منه الدم -، وقال: أويقول غير الحق يا عدوة نفسها؟!، فاستجارت برسول الله ﷺ وقعدت خلف ظهره، فقال ﷺ: «إنا لم ندعك لهذا، ولم نرد منك هذا». [رواه البخاري].

﴿ - تحالف عائشة وحفصة على زينب - رضي الله عنهن... ﴾

اتفقت ذات مرة عائشة وحفصة - رضي الله عنهما - على أمر أحزن النبي ﷺ، ونزل بشأنه قرآن يُتلى إلى يوم الدين، وترك الحديث لأُم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قالت:

كان رسول الله ﷺ يمكث عند زينب بنت جحش - رضي الله عنها - ويشرب عسلاً، فتواصيت أنا وحفصة أيتنا ما دخل عليها النبي ﷺ فلتقل له: إني أجد منك ريحاً مغاير - صمغ حلو يسيل من شجر العرفط رائحته غير مستحبة -، فدخل على

إحداهن عليه السلام، فقالت له ذلك، فقال: بل شربت عسلاً عند زينب بنت جحش، ولن أعود إليه «فزلت: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّبِيُّ لِمَ تُحَرِّمُ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكَ﴾. [التحریم: ١].. إلى قوله تعالى: ﴿إِنْ تُنُوبُوا إِلَى اللَّهِ فَقَدْ صَغَتْ قُلُوبُكُمَا﴾. [التحریم: ٤] ونزل قوله تعالى: ﴿وَإِذْ أَسْرَأَ النَّبِيُّ إِلَى بَعْضِ أَزْوَاجِهِ﴾ [التحریم: ٣]، لقوله عليه السلام: بل شربت عسلاً»، وقيل بل لقوله عليه السلام: «لن أعود، وقد حلفت، لا تخبري بذلك أحداً». [رواه أبو داود].

الغيرة بعد تغيير مواطن البعيرين.. عليه السلام

عن عائشة _ رضي الله عنها _ قالت: كان رسول الله عليه السلام إذا خرج أقرع بين نسائه، فطارت القرعة على عائشة وحفصة فخرجنا معه جميعاً، وكان رسول الله عليه السلام إذا كان بالليل سار مع عائشة يتحدث معها؛ فقالت حفصة لعائشة، ألا تركين الليلة بعيري، وأركب بعيرك فتتظرين وأنظري؟ قالت: بلى.

قال ابن حجر في الفتح: وكأن عائشة أجابت إلى ذلك لما شوقتها إليه من النظر إلى ما لم تكن هي تنظر، وهذا مُشعر بأنهما لم يكنا حال السير متقاربين؛ بل كانت كل واحدة منهما من جهة، كما جرت العادة من السير قطارين، وإلا فلو كانتا معاً لم تختص إحداهما بنظر ما لم تنظره الأخرى، ويحتمل أن تريد بالنظر وطأة البعير وجودة السير.. [فتح الباري ٢٢١]

فركبت عائشة على بعير حفصة، وركبت حفصة على بعير عائشة؛ فجاء رسول الله عليه السلام إلى جمل عائشة - وعليه حفصة - فسلم ثم سار معها حتى نزلوا، فافتقدته عائشة فغارت، فلما نزلوا جعلت تجعل رجلها بين الإذخر [قال ابن حجر: هو نبت معروف توجد فيه الهوام غاباً في البرية] وتقول: يارب! سلط عليّ عقرباً تلدغني. رسولك ولا أستطيع أن أقول شيئاً. [رواه البخاري].

أم المؤمنين ميمونة تغلق دونه الباب.. عليه السلام

ذكر ابن سعد في الطبقات الكبرى، عن أم ذرة عن ميمونة أم المؤمنين _ رضي الله عنها _، قالت: خرج رسول الله عليه السلام ذات ليلة من عندي، فأغلقت دونه الباب،

فجاء يستفتح الباب، فأبيت أن أفتح له، فقال: «أقسمت إلا فتحت لي»، فقلت له: تذهب لأزواجك في ليلتي هذه، قال: «ما فعلت؛ ولكن وجدت حقناً من بولي»^(١).

و كما لم يخل بيت النبي ﷺ - وهو من أشرف البيوت - مما يكون بين الأزواج.. فإن الصحابة - رضوان الله عليهم - كانوا يختلفون مع نسائهم، فقد جاء رجل يشكو زوجته إلى عمر بن الخطاب - رضي الله عنه -، فلما قرع الباب سمع زوجة عمر ترفع صوتها، فانصرف الرجل، فخرج عمر يناديه وقال له: ما لك؟ قال: يا أمير المؤمنين، جئت أشكو إليك سوء خلق زوجتي، فوجدتُك مثلي. فضحك - رضي الله عنه - وقال: أحتملها لحقوق لها علي.

وتأمل معي، كيف صالح النبي ﷺ ابنته على زوجها:

ذات يوم حدث خلاف بين فاطمة - رضي الله عنها -، وبين زوجها علي - رضي الله عنه -، وكلما كانت القلوب مغلفة بالحب، مليئة به، وتحيا في ظلاله، كانت الهفوات صغيرة في قلوب المحبين، وقد يضخم القلب كلمة من خلال خيال المحب لتصير كأنها شيء لا يطاق مع أنها هينة - صغيرة -؛ ولكنها عند المحب كبيرة.

كان الخلاف هيناً ولكنه بدا كبيراً لما بينهما من المودة، ويدخل النبي ﷺ على الحبيبين، ويحس أن ماء القلوب قد تعكر صفوه شيئاً قليلاً، وجلس ﷺ فجلس علي - رضي الله عنه -، وجلست فاطمة - رضي الله عنها - بجانبه الآخر، فأخذ النبي ﷺ بيد علي ووضعها على بطنه، وأخذ بيد فاطمة ووضعها على بطنه، وما زال حتى أصلح ما بينهما.

وحدث مرة أخرى أن نما إلى سمعه ﷺ أن خلافاً حدث بين الزوجين فذهب إليهما، ورئي وهو يسعى إلى دار فاطمة - رضي الله عنها -، وقد ظهر

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١٣ - ١٨.

عليه الهمّ والقلق، فأَمْضَى وقتاً هناك ثم خرج ووجهه الكريم يفيض بِشْراً، فقال قائل من الصحابة: يا رسول الله، دخلت وأنت على حالٍ، وخرجت ونحن نرى البشر في وجهك، فأجاب ﷺ: وما يمنعني، وقد أصلحت بين أحب اثنين إليّ؟! (١).

وفي يوم «جاء النبي ﷺ إلى بيت فاطمة، فلم يجد عليّاً، فقال: أين ابن عمك؟ فقالت: كان بيني وبينه شيء، فغاضبني فخرج. فقال النبي ﷺ لرجل: انظر أين هو؟ فقال: هو في المسجد راقداً. فجاءه وهو مضطجع، وقد سقط رداؤه عن شقه فأصابه تراب، فجعل النبي ﷺ يقول: «قم يا أبا تراب.. قم يا أبا تراب». قال راوي الحديث سهل بن سعد: «وما كان له اسم أحب إليه منه». [أخرجه الشيخان].

وبنظرة سريعة إلى هذا الخبر يتبين لنا كيف أن السيدة فاطمة لم تُخبر النبي ﷺ بطبيعة الخلاف وماهيته، بل كل ما أعلمته إياه هو مجرد وجود خلاف فحسب. كما يتبين حسن تصرف الإمام علي بن أبي طالب الذي لم يدع مجالاً لاتساع شقة الخلاف والغضب، فترك زوجته وذهب إلى أفضل مكان ترتاح فيه الأعصاب وتصفو النفوس.

كما يتبين لنا كيف كان الرسول ﷺ حكيماً، إذ لم يسأل ابنته عن أسباب الخلاف وتفصيله، كما لم يعاتب أو يلوم الإمام عليّاً، بل داعبه ولاطفه بأسلوب كان له أبعد الأثر في زوال رواسب الغضب والضيق.

وهذا ما يجب علينا اتباعه أزواجاً وزوجات وآباء في مثل هذه المواقف، سواء كان التوتر من جانب الزوجة أم من جانب الزوج.. (٢).

(١) المصدر السابق - ص ٢٥.

(٢) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ١٣٩، ١٤٠.

✽ جذور الأزمات الجوهرية.. ✽

الزواج سكنٌ ومودةٌ لطرفي العلاقة الزوجية، ومن شأن السكن والمودة أن يتصف بالديمومة والثبات والاستقرار، لكن مع فقدان الوعي، وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية يبقى ذلك السكن أملاً منشوداً، إذ من شأن تلك الضغوط أن ترزعزع استقرار الأسرة، وتقتحم عليها ذلك الهدوء، وحينها نتكلم عن الأزمات الزوجية فلا نقصد بعض الاختلافات في وجهات النظر، أو اليوميات العادية أو حالات عارضة نتيجة ظرف مؤقت أو طارئ ؛ ولكننا نتكلم عن تلك التي تنشأ عن أسباب حقيقية وجوهرية، حتى ولو لم يتم الإفصاح عنها، ومع كونها أصل المشاكل.

فما هي جذور الأزمات الزوجية؟

إن هذه الأزمات يمكن أن نرجعها إلى أربعة أسباب رئيسية وهي:

✽ أولاً: سوء الاختيار ✽

أكد الإسلام على حسن اختيار شريك الحياة ورفيق العمر، واعتبر حسن الاختيار من عوامل تحقيق «إسلامية» الحياة الزوجية، ومن تبشير الوفاق والمودة بين الزوجين، فقال رسول الله ﷺ: «تنكح المرأة لأربع: لمالها، ولحسبها، ولجمالها، ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك». [متفق عليه].

وما ذلك إلا لأن الاختيار خطير، إذ كثيراً ما تطيش بمن يقدم على الزواج الرغبات، وتستبدُّ بهم الشهوات فتجرفهم في تيارها بسبب جمال فاتن، أو كثرة مال، أو كبر مكانة لا يكون وراءها حصانة من دين أو خلق، فتكون الحياة الزوجية شراً وناراً مستطيراً، تنفذ جمراته في جوانح الزوجين ثم ينتقل أثره إلى الذرية إن كُتب لهم ذرية، فتتصدع أواصر الزوجية وتتقطع روابط الأسرة، وتغرس العداوة، ثم يحصل أبغض الحلال ؛ لأن الأساس الذي قام عليه الزواج كان خطأ.

إذن فالاختيار الصحيح الذي سيواجه الدين والخلق والأصل الكريم، عاصم من قواصم المشاكل الزوجية ؛ لأن الدين وقواعده الربانية هي القاعدة السليمة لحل أي خلاف بعد نشوئه، واجتنابه قبل وقوعه، ولا أمان لمن لا إيمان له، ولا دين لمن لا يحمي ديناً، ويمكن أن نقول: إن ضعف الوازع الديني في شريك الحياة هو أسُّ البلاء وأساس المشاكل.

ثانياً: عدم التفاهم بين الزوجين في القضايا الأساسية:
وهذه القضايا الأساسية هي:

١- المال :

إن مسألة المال والحقوق المالية من المسائل الهامة، التي إن لم يتم إلا تفاهم عليها بين الزوجين ؛ دبَّ الخلافُ في تلك الأسرة، حيث إن المال هو عصبُ الحياة وعليه تقوم أمور الناس وتحقق مطالبهم.

٢- الأولاد :

إن تربية الأولاد والمسئولية عن ذلك، وكذلك متابعة المستوى الدراسي، هي من الأمور التي يكثر حولها الجدل، من المسئول عن ذلك الرجل أم المرأة، وهل هذا الأسلوب المتبع في التربية وطريقة الدراسة مرضٍ للطرفين أم غير مرضٍ. والحقيقة أن هذه المشكلة - أعني الأولاد - من الأمور الهامة التي يجب أن يحسن الأزواج إدارتها إذ إن التنازع فيها، يعرّض الأسرة إلى الدمار، والتذبذب يؤدي إلى نشوء أجيال غير واضحة الهوية، مشتتة الوجدان والفكر.

٣- طريقة التعامل :

طريقة التعامل بين الزوجين محور من محاور التفاهم بين الزوجين الأساسية، إذ إن الحياة الزوجية قائمة على التفاهم والحوار، والحوار جزء كبير من هذه الحياة،

ولذلك نبه القرآن على ذلك بقوله: ﴿وَعَاشِرُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾، وهناك من الأزواج من يتفاهم مع زوجته من منطلق الدونية وإلغاء الهوية والكيان، فهي أشبه بأمة ليس لها من الأمر شيء، فالقوامة عنده قهر وإذلال!!.. وهناك من النساء من تعامل زوجها أسوأ معاملٍ وتتسلط عليه وتُلغي شخصيته وقوامته فيذوب الرجل، وتتذبذب الأسرة.. بل إن هناك أسرًا، كأنها حلبة صراع ومعارك حربية، وخطط ومؤامرات، مع أن الصورة الإسلامية حددت وبوضوح الحقوق والواجبات وأيضًا طريقة العشرة.

٤- العلاقة الجنسية :

يعتبر وجود علاقات جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين أمرًا أساسيًا في كل زواج سعيد ناضج، ذلك أنه إذا كان السكن هدفًا من أهداف الزواج كما ورد في الآية القرآنية الكريمة ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم ٢١]؛ فإن المشاكل الجنسية منغصٌ كبير لهذا السكن على المستويين النفسي والجسدي.

وقد أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين، تزداد قوةً بوجود توافق جنسي بينهما، وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة، فهي تُشبع حاجةً ملحة لدى الرجل والمرأة على السواء، واضطراب إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفوسًا بين الزوجين، إلى الحد الذي جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر، عن اضطراب من هذا النوع؟!

ثالثًا: النشأة الأولى، وأثرها في استقرار الزواج :

لقد نشأنا في أسرٍ مختلفة، ومررت بنا ظروف متباينة، جعلت توقعاتنا مختلفة جدًا فنحن عادة نتأثر بما نلاحظه من تعامل أبوين في محبتهم واختلافهم، وبما يقولان أو يفعلان أو بما يصمتان عنه، ونكون تعلمنا ومن غير أن ندري أساليب مختلفة في

معظم أمور الحياة، كيف ننفق المال، وكيف نرتب أمور المنزل والحياة الأسرية، وما يفعل الرجل داخل البيت، وما لا يفعل، ودور المرأة وعملها ومن يتخذ القرارات؟ وكيف يربي الأولاد؟ وكيف نحل الخلافات والنزاعات؟ وأهمية الترتيب أو عدم أهميته، وأهمية الوقت وكيفية قضائه، ودور الأصدقاء في حياتنا وكثير من غير هذه المواضيع... كلها تؤدي إلى:

١.١ اختلافات شخصية

إن اختلاف الشخصيتين وعدم فهم هذا الأمر يؤدي إلى كثير من المشاكل، فالشخصيات كثيرة ومتنوعة ولها سماتها، فهناك العقلاني والعاطفي والاجتماعي، والانطوائي، وهذه الشخصيات آية من آيات الله في الكون، فإذا لم يتفهم كل صاحب شخصية صاحبه، ومفاتيح تلك الشخصية وكيفية التعامل معها فستقع كثير من المشكلات، والشخصيات المتشابهة تتفاهم أكثر من غيرها، وكذلك الشخصيات المتكافئة، حيث يوجد من القوة في كل شخصية ما لا يوجد في غيرها، أما الشخصيات المتنافرة فهي بيت الداء في العلاقات الزوجية.

١.٢ اختلاف تجارب الحياة

وتجارب الحياة لها أثر كبير في صياغة الشخصية والنفسية، وحجم هذه التجارب ونوعيتها، والنتائج المستخلصة منها، فإذا كان الشخص مجرباً وناضجاً وفي بيئة تؤهله لذلك، أدّى ذلك إلى واقعيته وقدرته على حل المشكلات، والتعامل معها، على العكس من الآخر قليل التجربة، حيث يمكن أن ينزلق في بعض المشكلات كان يمكن البعد عنها.

وكذلك نوعية هذه التجارب هل هي ناجحة أو فاشلة، سعيدة أو تعيسة، فالإنسان دائماً أسير تجاربه وقناعاته التي تكوّن فكره، والسلوك دائماً مرآة الفكر، أي: نابع منه ونتيجة له.

٣. النشوء في بيئة مختلفة وتأثير العوامل الوراثية.

تؤثر النشأة والعوامل الوراثية على كل من الزوجين وخاصة إذا كان ما يحمله أحدهما بعيداً عن الآخر ومتعارضاً معه، فالتنشئة لها أثر كبير على لون السلوك وطبيعة التعامل، وللوراثة المساحة الأكبر من ذلك، وكلها تؤثر على التئام الحياة الزوجية، وخلق المناخ المناسب الذي تقل فيه المشاكل، وتزيد الفجوة الناتجة من اختلاف الطبائع والعقلية والمفاهيم، ومن هنا ندرك أن لطبيعة كل من الزوجين ما ينعكس على تعامله وحياته الزوجية.

٤. الاختلاف في الموروثات الثقافية والاجتماعية.

أي إنسان يعيش في أي مجتمع سواء كان رجلاً أو امرأة سوف يتأثر، ويحمل الشيء الكثير من حضارة وثقافة ومفاهيم ذلك المجتمع، الذي عاش فيه وحسب تكوينه، وكل هذه الموروثات والمفاهيم تنعكس على طريقة التفكير والتعامل بين الزوجين وعلى معالجة المشاكل والنظرة إلى الحياة.

كما أن لوسائل الإعلام الأثر الكبير في صياغة أفكارنا، فبعض وسائل الإعلام وما يتناقله الناس في أحاديثهم وأفكارهم تساهم في تكوين انطباعات وتوقعات الإنسان من علاقته الزوجية، وقد تكون هذه التوقعات من أبعد الأمور من الواقع العملي المعاش، ولذلك سيصاب هذا الإنسان بخيبة الأمل والإحباط عندما يصطدم بعدم تحقق هذه الأمور التي حدثته عنها وسائل الإعلام.. (١)

(١) مأخوذ من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

﴿ رابعاً: عدم فهم الاحتياجات النفسية والعاطفية لكل طرف. ﴾

إنه لمن المهم جداً أن يفهم كلٌّ من الزوجين ما يحتاجه الآخر، وإلا فمن الممكن أن تنشأ للزوج متطلبات لا يمكن أن تحققها له زوجته.. وكذلك الحال بالنسبة للزوجة..

فعلى الزوجة أن تظن أن هناك مراحل حرجية في عمر الزواج، تزيد فيها فرص ابتعاد الزوج مثل: قدوم الأطفال وتزايد أعباء الزوجة وإرهاقها ساعات الليل والنهار.

وهناك مرحلة أخرى تأتي مع تقدم سنوات الزواج عندما يبلغ الأبناء سن المراهقة وتنغمس الأم في مشاكل أبنائها، وأيضاً قد يؤدي تقدمها في العمل ووصولها لمركز مرموق أن يشعر الزوج أنها ليست في حاجة إليه، وأن هناك أشياء كثيرة تشغلها عنه وهذه الأشياء أهم عندها منه.

وهنا أقول لكل زوجة: لا تدوبي في خدمة الأطفال بشكل جائر على حق الزوج.. وأشعريه باهتمامك البالغ

مهما بلغ عمره أو عمر زواجكما، فالمرأة بحكم طبيعتها أكثر قدرة على العطاء، وهذا العطاء هو الباعث الحقيقي لعطاء الزوج أيضاً.. ولذلك، فإن جلوسك مع زوجك لمدة ساعة على الأقل يومياً تكونين خلالها متفرغة له تماماً؛ تتجاذبين أطراف الحديث في الشؤون التي تهتمه، يُعدُّ أنفع وأجدي من قيامك بأي عمل آخر، مهما كلفك ذلك من تضحيات.

وعلى الزوج أيضاً تفهم الأوضاع الجديدة لدى الزوجة والمشاركة معها في رعاية الصغار ما أمكن ذلك..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

ليست الأسرة السعيدة هي أسرة بلا أزمات، فهذه الأسرة بذلك الوصف، لا

وجود لها في واقع الحياة.. وإنما الأسرة السعيدة، هي تلك الأسرة التي تملك فلسفة لاحتواء الأزمات، وذلك من خلال البحث عن جذور هذه الأزمات.. ثم تحديد المرجعية التي ننظر من خلالها إلى تلك الأزمات!!

إن جزءاً كبيراً من أزماتنا يكون بسببين هما: عدم اكتشاف جذور الأزمات.. وعدم تحديد المرجعية..

مما يعرّضنا للوقوع في أغلاط المفاهيم، فنخلط التقاليد بالإسلام ونجعل من الإسلام اجتهداً، فيفهم الرجل أن الرجولة «قهر» وتفهم المرأة أن الأنوثة «لعب على عقل الرجل ومكر به».. ومن ثم تكون مواجهاتنا لمشكلاتنا، مواجهات غير حضارية.. ولا سبيل إلى مواجهة تلك الأزمات مواجهة حضارية إلا من خلال الحب، ذلك أن..

الحب يواجه التحديات..

ليست هناك حياة زوجية تخلو من أزمة، أو مشكلة..^(١) وفي أثناء هذه الأزمات، لا نقدر على منع صدور ردود الأفعال من شريك حياتنا ؛ ولكن « بإمكاننا التحكم في الطريقة التي تكون عليها ردود أفعالنا نحن تجاه شريك الحياة، بدلاً من إظهار رد الفعل بناء على استجابتنا للموقف ». ^(٢) ذلك أن هناك «علاقة جدلية بين المشكلات التي نواجهها وبين الاستجابة لها، إذ كلما واجهنا مشكلةً مواجهةً صحيحة، وتوصلنا إلى حلٍّ لها، واجهتُنا مشكلةً أخرى، ومن خلال المواجهة والإجابة ترتقي حياتنا في حركة لولبية صاعدة..»^(٣).

إن الاستجابة للخلافات بين الزوجين من خلال الحب، هي جزء هام في بناء الأسس

(١) حبذا لو أطلق الزوجان على كل خلاف يحدث بينهما كلمة " تحدي " بدلاً من " أزمة " أو " مشكلة " ليبقى لهما معنى إمكانية التغلب عليه، بل وتنمية العلاقة الزوجية من خلاله.

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٧٦.

(٣) من أجل النجاح - د / عبد الكريم بكار - ص ١١٥.

الصحيحة لمواجهة التحديات التي تواجه الزوجين.. وتلك الأسس يمكن إجمالها في..
الاستماع المتعاطف، والتواصل بسلاسة، والتشجيع، واستخدام «رسالة أنا»..

❦ وفي إطار هذه الأسس نقترح بعض الأساليب للتعامل مع الخلافات: ❦

« - كن محددًا.. إن التعامل مع العبارات والحقائق المحسوسة أسهل من التعامل مع العموميات والمجردات. فالتحديد يساعد كلا الزوجين في توضيح أفكارهما، ويكثر من فرص الاتفاق بينهما.
- ركّز على الحاضر والمستقبل..

تعلم أن تسأل: «كيف نستطيع أن نحلّ هذه المشكلة؟» بدلا من «لماذا لدينا هذه المشكلة؟»، فالحديث عن الماضي يبعد التركيز عن التحديات الآتية ؛ لذا علينا أن نستبدل أسئلة «لماذا» بأسئلة أخرى مثل: «متى» و«ما» و«كيف». ابقى تركيزك على ما سوف يأتي لاحقا.

❦ - استخدم الاستماع اليقظ.. ❦

استمع بانتباه، فالاستماع اليقظ يزيد من قدرتك على أن تركز بتعاطف على الرسالة المرسله بكاملها، والتي لا تتضمن الكلمات فقط بل أيضًا الأفكار والاعتقادات والمشاعر المختبئة وراءها.

❦ - استخدم «رسالة أنا».. ❦

ابدأ عباراتك بكلمة «أنا»، فاستخدامك لرسالة أنا يشير الى تقبُّلك لتحمل مسؤولية السلوك بدلًا من لوم الزوج.

❦ - ابتعد عن العبارات المطلقة.. ❦

فالكلمات «دائمًا» و «أبدًا» و «يجب» و «من المحتم» تؤدي إلى المبالغة في النظر إلى الموضوع موضع الخلاف ولا تترك مجالًا للأخطاء الإنسانية.

❦ - لا تحاول أن تقرر من المخطيء ومن المصيب! ❦

فالهدف من الخلاف هو تحسين العلاقة. وفي الخلافات الزوجية يعتبر كلا الطرفين خاسراً، طالما أن هناك طريقاً خاسراً وآخر فائزاً، والسبب أن الخلاف سيظل قائماً إذا لم يرضَ كلا الطرفين.

إن من الأهمية بمكان التركيز على التعاون بدلاً من التنافس، بحيث يصبح حلُّ القضية بسلام وبعدل أهمَّ من الفوز في معركة الخلاف.

❦ - الحلول ليست أبدية.. ❦

من المهم أن ننظر إلى الحلول على أنها غير أبدية. فكلما رأى الزوجان الحلول على أنها مؤقتة، أصبح من السهل عليهما أن يجازفا بالاتفاق. لذا عليك أيها الزوج أن تلتزم بحزم بما تم الاتفاق عليه من حلول. جرب هذه الحلول لفترة من الوقت، ثم قيّمها وقم بتعديلها إذا دعت الحاجة.

❦ - حاول أن تحل مشكلة واحدة في كل مرة.. ❦

قد يحاول بعض الأزواج أن يعالج عدة مشاكل في وقت واحد، مما يؤدي إلى زيادة التوتر في العلاقة. حاول أن تصل إلى الحل خطوةً خطوةً. كن صبوراً، وعالج قضية واحدة في كل مرة.

❦ - التفاهم هو الهدف.. ❦

إن التفاهم المتبادل هو هدف النقاش، ولا يمكن الوصول إلى اتفاق طالما أن الهدف هو تغيير شخصية الشخص الآخر.

❦ - اتجاهتنا تعكس المعانى التي نضعها للحقائق.. ❦

إن الحقائق في حدّ ذاتها قد تكون إيجابية وقد تكون سلبية. ونحن الذين نضع

المعاني لهذه الحقائق. فنشاهد ما نريد مشاهدته، ونجد ما نتوقع أن نجده، ونعدل ونفسر خبراتنا بالطريقة التي تحلو لنا.

❦ - انتبه للمخالفات وضربات الجزاء..❦

كلنا نعرف ماذا نقول لأزواجنا لاستشارة رد الفعل السلبي. تنبه لذلك وابتعد عن اللوم والاتهامات.

❦ - قم بذلك الآن..❦

إن التأجيل يزيد من مشاعر الاستياء والاضطراب. حاول أن تواجه مباشرة وبصراحة المشاكل حال وقوعها، أو في أقرب فرصة ممكنة.

❦ - استغل الظروف المواتية..❦

الوقت والمكان والظروف التي نحاول فيها أن نحل خلافاتنا تؤثر على إمكانية الوصول إلى حل مناسب. كن متأكدًا أن الظروف المحيطة تدعم الوصول إلى حل. وإذا لم تكن كذلك، أحل النقاش في الموضوع حتى تتحسن الظروف.

❦ - تعلم التعرف على أزمات النمو الطبيعية..❦

فهناك بعض مجالات الخلاف المتوقع حدوثها في خلال مراحل نمو الزواج، مثل: ولادة الطفل الأول، أو الانتقال من السكن أو البلد، أو تغير نوع العمل، أو مجيء أحد الأقارب للسكن مع الزوجين.

❦ - تحدث عن أفكارك ومشاعرك..❦

عبّر عما تفكر فيه وما تشعر به، حتى وإن بدا لك أنه غير واقعي أو أناني، وقد تفاجأ بأن زوجك غير مدرك لما تريد.

❦ - لا تتوقع من زوجك أن يقرأ أفكارك..❦

عبر عن هذه المشاعر والأفكار بطريقة إيجابية مثل قولك: «أود منك أن تثيرني وتفاجئني». وإذا كنت تتوقع ضيوفاً في خلال خمس عشرة دقيقة، والبيت في حالة فوضى، فاطلب المساعدة بدلاً من التفكير في أن شريك حياتك «يجب» أن يدرك أنك تحتاج إلى المساعدة. كذلك عليك أن تتذكر أنه ليس كل ما تم نقاشه في الماضي حول واجبات شريك الحياة، سيتم تذكره دائماً من قبله.

❦ - تعلم أن تغير الاستجابات المعتادة..❦

عليك أن تتعرف على الجدال الهدام وتتخلص منه وأن تتوقف عن الشجار من أجل الفوز. وبدلاً من ذلك حاول أن تميز الشيء الذي يتكرر الشجار حوله. الحل الوسط الذي يحل الاشكال - رغم كونه ليس مثاليًا - أفضل من الحل الرائع المفروض على زوج رافض، فالفوز لا يجلب السعادة والسلام، وإنما حل الخلافات هو الذي يجلبهما.

❦ - ضع حدوداً للوقت الذي تقضيه في مناقشة المشكلات..❦

ليس من المفترض أن يكون الزواج عبارة عن حلقة نقاش مستمر، إذ لا بد من وضع وقت للمتعة والقبول. اكتب موقف الطرف الآخر. ركز على أن تفهم أكثر من تركيزك على رغبتك في أن يفهمك الآخر. محاولات الإصلاح تتطلب تعاونًا.

❦ - خصص وقتاً للتغيير..❦

وذلك بالتخلي بالثبات والاستمرارية في الجهد الذي تبذله. استبدال العادات القديمة للتفكير بعادات جديدة من التفكير يتطلب وقتاً، لذا فإن الصبر هنا فضيلة لا بد منها.

❦ - تقبل المسؤولية..❦

عليك - أخي الزوج / أختي الزوجة - أن تتحمل مسؤولية مشاعرك

وأخطائك، وتتعلم كيف تقيس مستوى التوتر والضغط لديك. فنحن كثيرًا ما نغضب ونستاء من الآخرين الذين حولنا عندما نكون غاضبين من أنفسنا...»^(١) بينما المسؤولية لا تقع على طرف واحد، وإنما هناك دائمًا طرفان في أي قضية، فكلًا الزوجين يساهم بشكل أو بآخر في إثارة المشكلة، وعندما يرفض كلا الطرفين الاعتراف بخطئه، يصبح التوصل إلى الحل أمرًا صعبًا أو غير ممكن أو مستحيلًا..

أخي الزوج / أختي الزوجة..

قد نشعر أحيانًا أن حياتنا ليست شيئًا ممتعًا.. بل قد نشعر بأنه ليست لدينا حياة، وأن كل ما نمتلك هو الألم.. ولكن هذه ليست الحقيقة.. قد لا نرى الحياة وردية؛ ولكن لا يجب أن نرى أنها كلها أشواك!!

يمكننا مواجهة التحديات عبر تغيير ما بأنفسنا، والبدء في التعاون مع شريك الحياة، وتهيئة مناخ حياتنا لما هو جيد و نافع.. فإن فعلنا ذلك، وجدنا أننا أكبر من مشكلاتنا وأزماتنا..

تأمل هذا المثال..

«صاحبة الأم في ابنها «أحمد»: لقد قلت: لا، لا يمكن أن تخرج إلى الشارع العام بالدراجة.. وإذا واصلت إزعاجي؛ فستكون هذه آخر مرة على الإطلاق تركب فيها الدراجة!!»

ما الذي يفكر فيه الأب:

يشعر الأب أن «أحمد» يجب أن يركب الدراجة ويذهب حيث شاء، فالطريق ليس بهذه الخطورة... ويشعر أن الوقت قد حان ليعتمد «أحمد» على نفسه حتى يشعر بالمسؤولية، وليس الاعتماد على حماية الآخرين.. ومن ثم، لا يرى الأب أن

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٩٤ - ٩٦ بتصرف يسير.

هناك مبررًا لتعرض «أحمد» لهذا القدر من التذمر والصياح من الأم، وبالتالي فليس هناك أي مبرر للتهديد بعدم ركوب الدراجة مرةً أخرى..

رد الفعل المتوقع من الأب:

رد الفعل العادي أن يصيح الأب: «الله يكرمك، اتركيه يذهب»..

ولكن الأب كان يريد السيطرة على غضبه، وعرض وجهة نظره في هدوء..

ولكن الأم تعتبر أن هذا الشرح الهادئ يدلُّ على أنه لم يسمعها، كما يؤكد على أنه لا يضع الكثير من الأمور في اعتباره، وأنه يستهين بها.. بل يستهين بحياة ابنه، فأبي خطأً عند تقاطع الطريق يمكن أن يكون سبباً في كارثة..

وتبدأ أفكار غريبة في القفز إلى رأس الأم.. إن هذا التصرف من الأب يدل على عدم الإحساس بالمسئولية.. إنني لا أشعر أن لي شريك حياة يتقاسم معي مسئولية تربية الأبناء.. إنني أشعر أنني سجين في هذا البيت..!!

لا تعبر الأم عن كل هذه الأفكار بصوت عالٍ، لذلك يبدو على السطح أنها منصتة لما يقال؛ ولكنها في الواقع في حالة «استماع للذات» - أي: أنها لا تركز فيما يقوله الأب -؛ ولكنها تنصت لصوتها الداخلي وهي تستمع للأب بالقدر الذي يتيح لها متابعة ما يقول والرد عليه.....

والأب هنا لا يقوم في الحقيقة بشرح وجهة نظره، بل هو يملئها ويفرضها. لماذا؟ لأنه لم يشعر بأن وجهة نظره سبق أن تم الإنصات لها من قبل..!!

فهل لديه بدائل أخرى؟

نعم - بالطبع - لديه عدة بدائل.. يمكنه أن يقوم بـ «الإقناع الهادئ بعيداً عن الابن «أحمد» ومن ثم إنهاء الحالة الدفاعية للأم، حالة «الإنصات إلى الذات»، أو يتجاوز صراح زوجته، ويحاول رؤية النوايا الطيبة وراء هذا الصراخ..

كيف يكون رد الفعل الأفضل من الأب:

.. يقول مثلاً: «أعرف تمامًا أنك لم تسمحي لـ «أحمد» بركوب الدراجة والذهاب إلى الشارع خوفاً من تعرضه للخطر في الطريق، وأنت حكيمة في هذا

الشأن ؛ لأن أقل خطأ قد يؤدي إلى كارثة محققة...!!

هنا نرى الأب قد بدأ بأقوى حجج الأم، وهو في نفس الوقت قد دفعها للإنصات إليه.. كيف؟

لأن الأم إنما تسعى لتأكيد حاجتها حين تشعر أنها مرفوضة.. أما وقد اعترف الطرف الآخر بها، فما الداعي لاستعمال الفم.. لقد جاء دور الأذن.. وكأن الأم تقول في نفسها: «بما أنك قد فهمت وجهة نظري فعليك بتطبيقها»..

ثم الخطوة الثانية.. حدد الشعور الذي يثير حيرة شريك حياتك؟

بعد أن حدد الأب أفضل نوايا الأم.. ينتقل إلى تحديد الأزمة التي تعيشها في محاولة لتعميق الشعور لديها بأنه يفهمها، فيقول - مثلاً - أعتقد أنك وقعت في حيرة بين أمرين، رغبتك في السماح لـ «أحمد» بشيء من الاعتماد على النفس، والقدرة على الاكتشاف، وإسعاده... وبين التأكد أنه يسلم من أخطار الطريق..

.. إن الأم هنا ستشعر أن لها شريكاً يساعدها على تحمل العبء.. فيزداد إحساسها بالاطمئنان والقدرة على التعامل مع أعباء الحياة بالتخفيف من بعضها وتركه للزوج.. وهذا يحوّل طاقتها بعيداً عن المعاناة، ويدفعها إلى مواصلة الحياة..

ثم يخطو الأب خطوة أخرى..

هي تحديد السمات الإيجابية التي أظهرتها شريكة الحياة، فيقول: ما شاء الله، حزمك وشجاعتك في معالجة الأمور، والتعامل مع الأولاد جيد...

وهذا أمر - من وجهة نظري - هام جداً، لأننا في أوقات الخلاف نادراً ما نخطر ببالنا أن نقدر السمات الإيجابية في شخصية شريك الحياة.. بينما ذكر هذه الإيجابيات يطمئن شريك الحياة من أن ثقتنا بشخصيته الحقيقية لا تتأثر مهما يكن القرار الذي يتخذه، وبذلك يتحوّل كل خلاف إلى هدية حب، ولأنها هدية لا يقدمها إلا القليل من الناس، فإنها تكون عالية القيمة...

وهكذا.. ثقة الأب في الأم، جعلتها تدرك أن الأب تفهّم وأدرك القوة التي

تتطلبها حماية الأولاد.. وهذا بدوره جعلها تضع ثقتها في الأب، فنحن حين نمنح الثقة، نتلقى ثقة مماثلة، والناس الذين يثقون فينا يمنحونا اهتمامهم..

ثم يخطو الأب الخطوة الأخيرة..

يتذكر موقفاً سابقاً له نفس الطبيعة.. انطلق فيه صوت الابن «أحمد» قائلاً: «كل الآباء والأمهات يسمحون لأولادهم بالذهاب بالدراجة إلى الشارع العام!!!» وبدلاً من أن يقول الأب: «كل الأزواج الآخرين يتفقون معي...» فإنه يختار قولاً آخر: «أنا معجب باختلافنا عن الآخرين في الحفاظ على أبنائنا»^(١).

ويمكننا أن نجعل هذه الخطوات في..

خطوة (١):

حدّد أفضل نوايا الطرف الآخر «أرى أنك تحاولين حماية الابن من أن يصيبه أي مكروه».

خطوة (٢):

حدّد الصراع الذي يواجهه الطرف الآخر «أشعر أنك محكومة بنقيضين، إعطاء الحرية لأحمد، وفي نفس الوقت الحفاظ عليه».

خطوة (٣):

حدّد الجوانب المتميزة التي ظهرت من تعامل الآخر مع الموقف «إن الأمر يحتاج إلى قدر كبير من الشجاعة للتمسك بقرارك رغم إحساس الابن أحمد بالضيق...».

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٤٢ - ٤٧ بتصرف.

خطوة (٤):

استدع من الذكرى مناقشةً سابقة، واستفد منها لإشعار الطرف الآخر بأنه مفهوم. «أذكر حينما كان الجيران يسمحون لأولادهم بالخروج، وقلت لأحمد أنك لست كالأخرين..»

أخي الزوج / أختي الزوجة..

أنا أعلم أن: ما يحدث في الواقع هو صورة عكسية لما كتبت هنا، فالزوج والزوجة يستخدمون كل الوسائل ليدافعوا عن وجهة نظرهم، مثل التقاذف بأدوات المطبخ، ماعدا الحوض!! كل ذلك من أجل الفوز في الجدل.. ولكنهم يكتشفون في النهاية أنه كلما ازداد ما يقذفونه من أدوات، ازداد ما يفقدونه من مشاعر واحترام.. وحتى إذا فازوا في الجدل، فقد خسروا الحب..

الحب الذي يواجه التحديات والمشكلات، بطريقة عملية تقوم على ممارسة مهارات التعامل مع الأزمات، وتسير في طريق حلها بخطوات ثابتة مرتبة هي..

خطوات حل المشكلات..

«قد لا نعيش أبدًا بدون قائمة من المشاكل التي نرجو تحويلها إلى أهداف، كما أننا لن نفرغ أبدًا من احتياجاتنا ورغباتنا؛ ولكن عملية وضع الأهداف لا تجعل الحياة ممتعة فقط؛ ولكنها أيضًا تساعد على زيادة إيماننا بالأشياء الجيدة في الحياة وما فيها من مد وجزر.. هناك مشاكل تظهر ويتم حلها، وتظهر بعض الاحتياجات والرغبات ثم نقوم بتحقيقها، وتولد أحلام ونحققها.. وهناك أشياء جيدة تحدث، ثم تظهر المشكلة»^(١) فإذا أدركنا أن الخلافات الزوجية لا مفر منها، فربما استطعنا أن ننظر إليها على أنها تحديات يجب أن نواجهها، فإذا

(١) لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين - ميلودي بيتي - ص ٢٣٨.

تعلمنا مهارات التعامل معها، فإن السعادة الزوجية هي - بإذن الله - النتيجة الحتمية في حياتنا...!!

إن «الطريقة التي يسلكها الزوجان في التعامل مع الخلاف ستحدد ما إذا كان هذا الخلاف سيهدم الزواج أم سيحافظ عليه... لذا فإنه من الأهمية بمكان أن نتعلم كيف نحل الخلاف بطريقة ملائمة صحيحة..

وهذه الطريقة تتضمن أربع خطوات:

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل

فالموضوع ليس مهمًا بقدر أهمية موقف كل واحد من الزوجين تجاهه. وفي ظل الاحترام المتبادل، نجد أن كل زوج يحترم وجهة نظر الآخر...

الخطوة الثانية: التركيز في الموضوع الحقيقي...

غالبية الأزواج يجدون صعوبة في التعرف على الموضوع الحقيقي المسبب للخلاف. كيفية توزيع الأعمال في المنزل، وما كمية المبالغ التي صرفت؟... وغيرها، كلها مواضيع تحتاج إلى حلول؛ ولكنها لا تشكل صلب الموضوع الحقيقي للخلاف. ما يحاول الزوجان الوصول إليه هو الموضوع المسبب للخلاف، وعندما يتم التعرف على الموضوع الحقيقي محور الخلاف - مثل من يسيطر ومن يرفض السيطرة، ومن يشعر بأنه مفتقر للاحترام - يصبح من السهل حل الخلافات السطحية، والوصول إلى اتفاق.

خذ مثالاً:

اشترى «فيصل» سيارة جديدة وأحضرها إلى المنزل متوقعًا من زوجته «سارة» أن تتحمس وتسعد بهذا القرار.

اندهشت «سارة»؛ ولكنها أيضًا كانت منزعجة. حار «فيصل» من سلوك

«سارة» لأنها لم تعبّر عن رغبتها في مساعدته في اختيار السيارة.. والجدير بالذكر أن «فيصل» كان دائماً يطلب رأي سارة في موضوع شراء السيارة وتحديد لونها ونوعها. ولأن «سارة» في هذه المرة لم تستشر في الموضوع، فقد شعرت بالانزعاج وبعدم أهميتها في عملية الشراء، وما كان منها إلا أن أظهرت رفضها لفكرة الشراء برمتها. إن عملية الشراء في حد ذاتها لم تكن القضية؛ ولكن المسألة الأساسية كانت في كيفية اتخاذ القرار.

وهكذا نجد أنه من الممكن أن نحدّ من تفاقم المشكلة بإفساح المجال للطرف الآخر في اتخاذ القرار.

الخطوة الثالثة: ابحثا عن مجالات الاتفاق...﴿﴾

عليك أن تتذكر في موقف الخلاف أن أكثر الأساليب فعالية هي أن تسأل نفسك: ماذا أستطيع أن أعمل لأحسن من علاقتنا؟ «فالتركيز على ما تستطيع أنت القيام به دون الضغط على الآخر يوجد جواً يسهم في الوصول إلى اتفاق... وبالاتفاق على التعاون بدلاً من المجادلة، يبدأ الزوجان في وضع الأسس لاكتشاف ماذا يستطيع كلاهما أن يقدم للوصول إلى حلّ للخلاف.

الخطوة الرابعة: اتخاذ القرارات بالاشتراك معاً...﴿﴾

حين يبدأ الزوجان في التعامل مع المشكلة ومحاولة توضيحها. يمكن لأحد الزوجين أن يقدم حلاً مؤقتاً، وعلى الآخر أن يستجيب إما بالقبول أو بتعديل الحل أو باقتراح حل آخر. فالمناخ الذي يتسم بالأخذ والعطاء والتبادل هو المناخ الصحي الفعال.. فإذا وصل الزوجان إلى اتفاق، فيجب أن يحاولا توضيح دور كل منهما في تنفيذ القرار...» (١).

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ٩٢، ٩٣ بتصرف.

تشير بعض الأبحاث إلى أن أغلب الصراعات الزوجية إنما تنشأ بسبب أربعة عوامل هي: المال، والأولاد، طريقة التعامل، والعلاقة الجنسية؛ ولكن يبدو في الحقيقة أن هذه الأمور الأربعة إنما هي مجرد أعذار أو مبررات رغم أهميتها وأن سبب المشكلات حقيقة أعمق من ذلك، وإنما هو بسبب معانٍ وقيم خفية أكثر عمقاً، كأن يشعر أحدهما بأن الآخر لا يحبني ولا يرعاني أو أنها تحاول السيطرة عليّ، أو أنه لا يساعدني أبداً، ويمكن لهذه المعاني العميقة أن تظهر إلى السطح عند أقل مشكلة صغيرة، ويبدو أن الرجل بشكل عام يقدر مسألة الاستقلال، بينما المرأة جانب المودة.^(١)

وهكذا يصنع الزوجان في كل التحديات التي تواجه حياتهم الزوجية.. مثل:

المسائل المالية..

«قل المال، وزاد الجدل».. عبارة كثيراً ما نسمعها. قد تبدو واقعية ولكنها لا تعكس بالضرورة الحقيقة. فبالرغم من أن العديد من الزوجيات تندهور تحت الضغط المالي، إلا أن زوجات أخرى تقوى بسبب هذا الضغط..

إن المشكلات المالية لا تسبب انهيار الزواج، بل هناك أسباباً أعمق من ذلك، فربما يكون أساس الزواج هشاً، بحيث أنه لا يستطيع أن يتحمل أي ضغط مالي.. ولكن هذا من جانب آخر لا ينفي أنه، وإن كان المال ليس سبباً في انهيار الزواج، إلا أن المشكلات المالية تخيم بظلالها على السعادة الزوجية، وعادة ما تكون المشكلة قلة المال أو كثرة الوقت والطاقة الذين يتبددان في البحث عن المال، بحيث يتبقى فسحة صغيرة من الوقت للعلاقة الزوجية...»^(٢)

خذ مثلاً..

«قضى كل من «حنان وعبد الله» ست سنواتٍ من الزواج المستقر نسبياً. لديهما

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

(٢) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ١٠٦.

طفلتان جميلتان، وقد بدأ مؤخرًا في بناء بيت المستقبل، لكن بناء البيت وتربية الأبناء بالإضافة إلى الغلاء المستمر سببت لهما مشكلة مالية كبيرة. وبناء عليه، فعليهما اتخاذ قرار حول كيفية الحصول على ما يحتاجانه من مال.

«عبد الله» يرغب في أن يعمل عملاً إضافياً في المساء.

و«حنان» تشعر أنها والطفلتين سيفتقدن وجوده معهن، وهي تفكر في العودة إلى عملها.

«عبد الله» يرفض فكرة عودتها إلى العمل ؛ لأنه يشعر أن وجودها في المنزل مهم جداً لتربية الطفلتين..!!؟

تأمل .. كيفية الحل؟!

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل

من المهم لكل من «حنان وعبد الله» أن يُظهرا احترامهما لوجهة نظر كل منهما..

حنان: لماذا تعتقد أن الطفلتين سيفقداني في خلال فترة عملي خارج المنزل؟

عبد الله: لم أستسغ في حياتي فكرة عودتي إلى منزل خالٍ.

حنان: يمكنني الحصول على وظيفة تتيح لي العودة للمنزل قبل عودة الطفلتين من المدرسة.

عبد الله: ولكن ماذا عن أجازتهما الصيفية؟

حنان: هناك أعمال لها علاقة بالتدريس في المدرسة، وهي أعمال تتفق مع أجازة المدارس.

عبد الله: يبدو أنك فعلاً تريد العمل.

الخطوة الثانية.. التركيز على الموضوع الحقيقي.

من خلال التواصل المباشر، يبدو واضحاً أن شعور «عبد الله» بالأهمية سوف

يتهدد برغبة «حنان» في العمل.

حنان: أعتقد أن المشكلة الحقيقية في عملي أنه قد يضعك في موقف المقصر في الإنفاق علينا.

عبد الله: أنا فعلاً أشعر أن دوري هو الإنفاق، وأن دورك هو الاهتمام بالطفلتين والمنزل.

حنان: وأنا أشعر أن عملي أيضاً أن تكون زوجاً وأباً، ولا يكون ذلك إلا بالبقاء في المنزل أطول فترة ممكنة.

الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق

كلا الطرفين - حنان وعبد الله - متفقان على أن الوضع المالي يحتاج إلى تحسين ؛ ولكن ليس على حساب حياتهما الأسرية، وقد اتفق كلاهما على أن يناقشا المشكلة بموضوعية وأمانة، كما سيكونان مستعدين لتحمل مسئولية أكبر.

الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة

هناك عدة حلول ممكنة للمشكلة، والمهم ليس الحل في حد ذاته، بقدر أهمية اندماج كلا الطرفين في عملية البحث عن الحل.

حنان: ربما من الأنسب أن نبحث عن عمل نستطيع القيام به ونحن في المنزل، وبذلك نستطيع أن نكسب ما نحتاجه من المال ونبقى في نفس الوقت مع بعضنا كأسرة.

عبد الله: لست متأكداً من نوعية العمل الذي تتحدثين عنه.

حنان: أعتقد أننا لو فكرنا في الموضوع بجدية، وتحديثنا مع من نعرف، فقد نتمكن من عمل شيء نحبه ويدر علينا المال.

عبد الله: أعتقد أنها فكرة جيدة إذا استطعنا التوصل إلى شيء لا يكلفنا الكثير من المال للبدء به.

حنان: سأبدأ في جمع المعلومات بدأ من الغد، وسأحكي لك ما توصلتُ إليه إن شاء الله...» (١)

﴿التعامل مع الأبناء...﴾

تعتبر عملية التعامل مع الأبناء من أكثر المشكلات _ التحديات _ التي تواجه الأزواج.. والخلاف إنما يسببه الحرص العميق لكليهما على ما هو أفضل لأطفالهما.. وبالرغم من أهمية الاتفاق حول تربية الأبناء، إلا أنه من غير المتوقع أن يكون هناك اتفاقاً دائماً بين الزوجين حول كيفية التعامل مع الأبناء.. ولذلك فإنه من المستحسن إذا اختلف الزوجان أن يتقبلا الاختلاف، بمعنى أن الاختلاف مقبولٌ طالما هناك احترام لأفكار الشخص الآخر... كما يجب الحرص على ألا يشعر الأبناء بهذا الاختلاف، لأن ذلك يشعرهم أنهم يملكون القوة ؛ لتأجيج الخلاف بين الأبوين..

ولابد أن نشير هنا إلى أنه بالرغم من تكرار ظهور الخلاف حول كيفية تربية الأبناء، فإن هذا الوضع طبيعي، إذ لا يمكن الاتفاق على كل جزئيات التربية، والأهم من هذا كله هو إيجاد طريقة ؛ لحل الخلاف عندما يقع حتى يتمكن الوالدان من التعامل مع سلوك الأطفال بأسلوب ثابت ومتفق عليه...

﴿تأمل.. كيف الحل؟﴾

«ابتسام وأحمد» والدا زياد البالغ من العمر خمس سنوات، ورغم أنها فخوران بذكاء ونشاط ابنهما، إلا أنهما في خلاف مستمر حول كيفية التعامل معه، فعلى سبيل المثال: «ابتسام» تعتقد أن عدم تعاون زياد وتهاونه في تنظيم ألعابه وغرفته، سوف يؤدي إلى تعلم عادات سيئة. ولذلك فهي تحاول أن تفرض عليه أن يرتب ألعابه..

(١) المصدر السابق - ص ١٠٦، ١٠٧.

كما أنها تشعر بالضيق تجاه تصرّفه وانشغاله بأعمال أخرى تلهيه عن القيام بما هو مطاوع منه من ترتيب.

أمّا «أحمد» فيعتقد أن سلوك «زياد» طبيعي ومناسب لكونه صبيّاً، وأن «زياد» يمر بمرحلة عمرية تتسم بالفوضى، وسوف يتجاوزها لاحقاً إذا تمّ التغاضي عنها من قبل الوالدين.

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل.

ابتسام: «لا أستطيع تحمل هذه الفوضى بعد الآن. أشعر وكأنني أجيرة مخصصة لالتقاط أشياءه من بعده...!!».

أحمد: «هل أنت غاضبة؛ لأن عليك التقاط أغراض وألعاب وزياد من بعده؟».

ابتسام: «نعم، وأنا أيضاً غاضبة منك، لأنك لا تجعله يقوم بذلك.. وتبدو وكأنك لا تهتم أبداً».

أحمد: «... صدقيني أنه سيتخطى هذه المرحلة إذا حاولت تجاهل الأمر...!!».

ابتسام: «هل فعلاً تعتقد أنني إذا تجاهلت هذه الفوضى، فسوف يقوم في نهاية الأمر بترتيب غرفته؟»

الخطوة الثانية: التركيز على الموضوع الحقيقي.

تبدو «ابتسام» غاضبة جداً من «أحمد» لعدم اهتمامه بجدية بالموضوع الذي يشغلها.

«أحمد» لا يتغاضى عن سلوك «زياد»؛ ولكنه لا يتعامل مع الموضوع بعاطفية مثل ابتسام.

ابتسام: «أشعر بالحزن الشديد عندما تتصرف بهذه الطريقة. وكأن طريقتك هي فقط الصحيحة».

أحمد: «هل أنت غاضبة مني لأنني أعتقد أن لدي الحل للمشكلة، وليس لديك أنت؟».

ابتسام: «بالضبط أعتقد أن بيننا صراع سلطة حول طريقة من الأفضل لتربية

زياد».

الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق..

يبدو أن «أحمد وابتسام» قد بدأ التعرف على مشكلاتهما الحقيقية..
أحمد: «أعتقد أنني لم أكن مستعداً للقيام بشيء. وإذا كنا نريد حلاً، يجب علي أن أكون مستعداً للتغيير».
ابتسام: «والطريقة التي أتعامل بها مع زياد غير ناجحة أيضاً».

الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة..

اعترف كل من «أحمد وابتسام» أن طريقتيهما في تربية «زياد» غير فعالة، وبذلك فقد تحملا مسؤولية محاولة طريقة أخرى.
أحمد: «ما رأيك في أن نضع صندوقاً في المخزن، وعندما يترك زياد شيئاً من ألعابه أو أشياءه ملقى على الأرض، يتم وضعه في هذا الصندوق لمدة ثلاثة أيام على الأقل؟».
ابتسام: «لا أعتقد أنه سيفتقد الأشياء التي يتركها وراءه، إلا في حالة فقدانه لشيء يحبه، ربما وقتها سيدرك الوضع».
والطريقة التي اقترحتها ستساعد على الأقل في التخلص من الفوضى التي يتركها وراءه».
أحمد: «هل أنت مستعدة لتجربة ذلك أسبوعين؟».
ابتسام: «أنا مستعدة إذا وعدتني أنك ستلتزم كذلك».
أحمد: «سأفعل»^(١).

مسألة الترفيه..

(١) المصدر السابق - ص ١٠٩، ١١٠ بتصرف يسير.

يتكرر تردد العبارتين التاليتين بين الأزواج: «يبدو أنه لم يعد هناك شيء مشترك بيننا» و «من النادر أن نشترك في عمل شيء»..

في خضم المسؤوليات التي تتضمن الاهتمام بالمنزل، وتربية الأطفال، والالتزام بالعمل، يصبح من الصعب إيجاد الوقت الكافي للمتعة والترفيه... ومن ثم فقد تعاني العلاقة الزوجية من التصدّع عندما لا يوفر الزوجان وقتاً يقضيانه معاً للترفيه والمتعة.

ومما لاشك فيه أن النشاطات المشتركة تسهم في استمرارية المتعة واندماج الزوجين. وعندما يقرر الزوجان أن يقضيا كل وقتها منفصلين، فإنها بذلك يفقدان الاحتكاك والتواصل مع بعضهما البعض، ويتلاشى نتيجة لذلك الشعور بالقرب بينهما. لذلك يصبح من الضروري جدًّا مناقشة مدى قناعة واكتفاء كلا الزوجين بالطريقة التي يتم بها قضاء وقت الفراغ.

وعليكما أيها الزوجان، اكتشاف أفكاركما حول مفهوم المتعة والمرح ؛ هل يشارك أحدكما الآخر في الأمور الترفيهية؟... فقد تنشأ المشكلة في بعض الأحيان عندما يمقت أحد الزوجين نوعاً من النشاطات يحبه الزوج الآخر..

خذ مثلاً لخلاف!!

في محاولة لمفاجأة «سلوى»، قام «خالد» بحجز تذاكر للذهاب إلى الإسكندرية لقضاء يوم الأجازة.. وعندما أخبر «خالد» «سلوى» بالأمر، لم تُظهر حماساً كبيراً. قالت: إنها مقدرة لما قام به ؛ ولكن كان يكفي الذهاب إلى أهلها في نفس البلدة وتناول العشاء معهم..

كيف السبيل إلى الحل؟

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل...

«خالد» يحتاج إلى أن يستمع بتعاطف إلى «سلوى» لينقل لها احترامه لرد فعلها. خالد: «سلوى.. أنا بالفعل في حيرة، كنت أتوقع أنك ستتحمسين للذهاب!!».

سلوى: «أعرف أنك أردت أن تفاجئني وتسعدني، وأنا مقدره لذلك ؛ ولكنني مندهشة من عدم اهتمامك بمعرفة ما إذا كنت أرغب في ذلك. أشعر ببعض الاستياء لأنك لم تأخذ رأيي».

الخطوة الثانية: التركيز على الموضوع الحقيقي..

من خلال الاستماع اليقظ، يستطيع «خالد» أن يقرر الهدف من رد فعل «سلوى»، استياؤها يشير إلى أنها تشعر بالحزن، لأن حقها في اتخاذ القرار لم يؤخذ بعين الاعتبار.

خالد: «هل تشعرين بالاستياء لأن رأيك لم يؤخذ بعين الاعتبار».

سلوى: «أعتقد أن هذا ما أزعجني».

الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق..

في هذا المثال، يبدو أن نقطة الاتفاق الرئيسية بين «خالد وسلوى» هي في التحدث عن المشاعر، ومحاولة التشارك فيها بدلاً من التخاصم حولها.

الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة..

على كل من «خالد وسلوى» أن يتحملا مسؤولية حل المشكلة. والعملية تبدأ بأن يقدم أحدهما اقتراحًا.

سلوى: «سأرحب بالرحلة في نهاية الأسبوع إذا شاركت في اختيار المكان..».

خالد: «أنا سعيد برغبتك في الذهاب، كما أنني مستعد لقبول ما تختارينه من مكان للذهاب».

سلوى: «لا بأس عندي، إنني موافقة».

خالد: «رائع». (١)

مسألة أهل الزوج / الزوجة..

«من المتعارف عليه عالمياً أن العلاقة بأهل الزوج / الزوجة قد تشكل تهديداً حقيقياً للزواج السعيد. بعض الآباء يواجهون صعوبة بالغة في الاقتناع بفكرة زواج أبنائهم وانفصالهم عنهم، ومن ثم فإنهم يتدخلون في حياة أبنائهم بعد الزواج..»

والمشاكل مع أهل الزوج / الزوجة تبدأ عادةً في السنوات الأولى من الزواج، وقد لا تنتهي إلا بوفاة والدي الزوج / الزوجة.. وحتى بعد الوفاة قد تترك هذه المشاكل شعوراً بالأسى يقف عائقاً أمام العلاقة الزوجية السعيدة.

مثال لحل الخلاف حول العلاقة مع أهل الزوج..

عاش «بدر» مع زوجته «سامية» في منزل أهله، سكنا في الطابق السفلي من المنزل، وكانت والدة «بدر» تطبخ لهم بعض وجبات الغذاء وتقوم بالغسيل.. بدأت سامية تشعر أنها أخت «بدر» بدلاً من زوجته، وهي تريد أن تدير بيتها وحياتها الخاصة؛ لكنها لم تكن راغبة في أن تؤلم زوجها أو أهله..

الخطوة الأولى: الاحترام المتبادل..

بدر: «ألا تحبين القيام بأشياء مع والدي؟»
سامية: «أحب والديك كثيراً؛ ولكن الأمر يبدو وكأننا نقوم بكل شيء معهما».
بدر: «هل تحبين القيام بأشياء بدون وجودهما معنا؟». سامية: «لا أمانع أبداً في

(١) المصدر السابق - ص ١٠٨، ١٠٩ بتصرف يسير.

أن نقوم ببعض الأشياء معها ؛ ولكن أريد أن تكون لنا حياتنا الخاصة..».

الخطوة الثانية: التركيز على الموضوع الحقيقي..

من الطبيعي أن يشعر أحد الزوجين وكأنه غريب، وذلك عندما تتركز الأنشطة كلها حول الأقارب.

بدر: «كنت أعتقد أنني عندما تركت والدي يقوم بأشياء كثيرة لنا، كنت أوفر عليك جهداً لتصبح حياتنا أسهل، والآن علمت أنني - دون قصد - قد أهملت مشاعرك!!».

سامية: «إنني أقدر ما يقوم به والداك لنا من أمور تساعدنا في حياتنا.. ولكنني أشعر أنه ليس لي سلطان على بيتي..!!».

بدر: «نعم.. هذا حقك الكامل».

الخطوة الثالثة: البحث عن مناحي الاتفاق..

بدأ «بدر» و«سامية» يدركان أن الحصول على مساعدة من الوالدين جعل حياتهما أسهل من على السطح ؛ ولكن في نفس الوقت أحدث مشاكل أخرى أعمق..!!

سامية: «أنا سعيدة أنك تتفهم صعوبة الموقف، وتوافق معي على أننا نحتاج إلى أن نُحدث بعض التغيير في حياتنا؟».

بدر: «وإذا لم نبدأ الآن، فإن الأمور قد تسوء أكثر».

الخطوة الرابعة: المشاركة المتبادلة..

إن التعرف على المشكلة بوضوح يفتح الطريق لحل الخلافات بطريقة فعّالة، بحيث يساهم كلا الزوجين في الحل.

بدر: «لا أدري ماذا نستطيع أن نفعل، انفصالنا عنهما بالكلية سيؤدي

مشاعرهما».

سامية: «أنا لم أطلب الانفصال الكلي، ما رأيك في أن نتفق على أن نتناول الغداء مرتين في الأسبوع معهما، ونخرج معهما للترفيه مرة واحدة..؟».

بدر: «ربما من الأفضل أن نجعل الانفصال يتم بطريقة تدريجية حتى لا يبدو أن هناك خطأ في العلاقة. ما رأيك أن نتناول الغداء مرتين خلال الأسبوع وأخرى في عطلة نهاية الأسبوع كبداية؟».

سامية: «هذا مناسب».

المسائل الجنسية..

بالرغم من أن الجنس مقارنة بغيره من جوانب الزواج، عملية بسيطة، إلا أنه من أكثر المواضيع التي كُتب حولها وتم الحديث عنها، وأسيء فهمها في الزواج، كما أن التركيز على الجنس نتج عنه شقاء كثير في العلاقة الزوجية.. بينما الحقيقة أن العلاقة الزوجية إذا كانت طيبة، فإن هذا ينعكس على العلاقة الجنسية، فما يحدث خارج غرفة النوم في التفاعل اليومي له تأثير كبير على ما يحدث في داخلها..

كما أن الحياة الجنسية للزوجين قد تتعرض لمشكلات جنسية عديدة..

خذ مثالا..

« عبارة عن معصية يرتكبها أحد الزوجين كأن يذمن على مشاهدة الأفلام الإباحية أو يدخل على مواقع معينة في الشبكة «الإنترنت».. الخ.

ففي هذه الحالة ما موقف الطرف الآخر عندما يكتشف ذلك؟ هل يفصح أحد الزوجين الآخر؟ أم يستر عليه؟ وكيف يعالجه ويغير سلوكه؟

إن الإجابة على هذه الأسئلة تكمن في توجيه الإسلام لنا بالتعامل مع هذه الأحداث، فالأصل أن يتم التعامل معها بالستر، ومد يد العون للزوج المبتلى بهذا

الأمر الجنسي، لمساعدته على التخلص من مشكلته برفقٍ وحلم، وكم من أسرة أعرفها ابتلاها الله بمثل هذه المشكلات، فعالجتها وتجاوزتها بالرفق، وكم من أسر تفككت وتشرد أطفالها بسبب جهلها في التعامل مع المشاكل الجنسية..

خذ مثالا آخر..

اكتشاف خيانة أحد الزوجين...!!

قد يتصور الإنسان أن مثل هذه القضايا قد انتشرت في زماننا فقط، لكنها في واقع الأمر موجودة في كل زمان.

فقد ورد في كتاب أحكام النساء لابن الجوزي: «إذا زنت المرأة وجب عليها أن تتوب مما فعلت، وتعلل على زوجها، فتمنع من أن يقربها إلى أن تستبرئ نفسها».

وعن الإمام أحمد بن حنبل قال: «مَن فجر بامرأة ذات بعل لم يكن الزوج قد اطلع على ذلك فلا تُعلم زوجها، بل تستر على نفسها وتتوب وتُستغفر، ولتهب صداقها لزوجها».

ولكن لو اكتشف أحد الزوجين خيانة الآخر له والحياة الزوجية قائمة، ففي هذه الحالة كيف يتصرف مع الطرف الخائن؟

فإن كان الخائن مقصراً في حقِّ ربِّه وهو معترف بذلك، ويطلب من الطرف الآخر المسامحة والعفو ويعاهده على الاستقامة ففي هذه الحالة تكون المشكلة قد انتهت.

أما إن كان مصراً على معصية الخيانة أو لا يظهر الندم الواضح عليها، فهنا لابد للطرف الآخر أن يقف موقفاً حازماً، إما الانفصال وإما العزم على محاولة العلاج، وبث الإرادة القوية في الطرف المقابل.^(١)

(١) المصدر السابق - ص ١١١، ١١٢ بتصرف يسير.

أختي الزوجة..

كان الله في عون زوجة تكتشف أن لزوجها علاقة بأخرى!!
 وكان الله معها فيما سنطلبه منها الآن!!
 إننا نطلب منها أن توازن بين تركها لزوجها الذي يوقعه في مزيد من هذه
 العلاقة.. وبين مصلحة الأولاد؟!!

والحل، ربما يكون في صبرها عليه، ودعائها في جوف الليل، وفي السحر، وفي
 صلواتها بإخلاص ونية صادقة بأن يتوب الله عليه، وهذا - قد يكون - أخف
 الضررين.. ولعل الله أن يهديه إلى طريق التوبة..

نعم.. كان الله في عون زوجة تكتشف مثل هذه «الخيانة».. فهي تشعر بطعنة
 لكرامتها.. ولكننا مع ذلك نطالبها أن تقف مع نفسها وقفة لتسأل نفسها: ما الذي
 دفع الزوج إلى هذا الطريق؟

هل هو إهمالها له، وعدم صيانتها لعينه - إن صحَّ التعبير - فالزوجة الحكيمة لا
 تسمح لزوجها أن يشغل عنها، ولا تجعل عينه تقع عليها إلا وهي في أحسن هيئة^(١)
 ولتحذر الزوجة «الشدة» في معاملة زوجها في مثل هذه الحالة.. بل عليها أن
 تفعل ما من شأنه أن يحببها إليه، وتزيل كل ما يسبب التنافر وعدم التألف.. فإن
 فعلت كل ذلك، ولم يقم هو بما عليه، فلها أن يسرَّحها بإحسان كما أمر الله تعالى..
 وعلى كل الأحوال نحن ننصحها بالصبر، والالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى أن
 يصلح حاله، ويتوب عليه...!!

إذن الستر أولى:

إذا كان الزوج يُرجى منه خير ورجع وندم وتاب عن فعلته، فإنه يُستحب أن

(١) لسنا بالطبع نبرر خطأ الزوج وانحرافه.

تستر عليه زوجته ولا تفضح أمره، وعليها أن تنصحه وتذكره بالله ؛ لقوله ﷺ في الحديث الصحيح: «من ستر مسلماً ستره الله يوم القيامة»

فالستر مستحبٌ للغريب فما بالناس بالقرب، فإن الستر هنا أولى وخصوصاً لما يترتب على الفضيحة من ضرر نفسي واجتماعي للأبناء عند افتضاح أمر أبيهم.

أخي الزوج..

حتى وإن أسهمت الزوجة ولو بقدر من السلبية والابتعاد وجدانياً عن الزوج أو بإهمال في جانب من الجوانب، فإن هذا ليس مبرراً للخيانة الزوجية، أليس من الأولى أن يلجأ هذا الزوج إلى النصح والإرشاد للزوجة لتهتم بنفسها مثلاً، وبيان أهمية ذلك في تقوية العلاقة بينهما، كما عليه أن يوفر لزوجته خادمة لتساعد في المنزل إن استطاع، ويشجعها ويثني عليها عندما يراها جميلة ومهتمة، ويفصح لها كيف يريد أن تكون سواء في لبسها وشعرها وغير ذلك من الجوانب التي تلفت نظره فيكون أكثر تحديداً مع زوجته فيما يريده منها.

فقد تكون الزوجة غافلة عن هذه الأمور، أو قد لا تعير بعض الأمور أهمية كبرى، مع أنها تمثل أهمية كبيرة لدى الزوج ولا بد للمرأة أن تهتم بتفهم سيكولوجية زوجها وأيضاً على الزوج تفهم ذلك وتعلم الاحتياجات العاطفية والفسولوجية أمر ضروري لاستمرار العلاقة الزوجية. (١)

.. كآني أسمع بعض القراء يقول الآن: وهل تحدث مثل هذه المشكلات في البيوت المسلمة؟

وأنا هنا أؤكد على ما سبق أن ذكرناه في بداية الفصل من أن الأسرة هي مؤسسة إنسانية، أركانها هم البشر، و البشر عموماً يحملون في نفوسهم نوازع الخير ونوازع الشر.. ليسوا أناساً معصومين عن الخطأ.. فالخطأ من سنة البشر.. والواجب علينا

(١) مأخوذ من موقع: مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

أن نرى الحياة من خلال واقعنا، وليس من خلال أمانينا!!..

«وفي رأيي أن الأمر الأهم يرجع إلى الجانب النفسي الاجتماعي، وربما إلى حد ما الحضاري، ولأننا لا نملك الشفافية الكاملة للتصريح عما يلف أعماق نفوسنا وبيوتنا ومجتمعاتنا من أمراض ؛ نظن أن مجتمعنا محمي إلى درجة كبيرة، بينما هو على الحقيقة منحور ومتورط ومتعفن في قضايا نفسية وبدنية وخلقية عسيرة ومخيفة!!..

.... ومن أهمها حالات الاغتراب الداخلي التي تنتاب الشباب والشابات الذين يعيشون جملةً من الهزائم الاجتماعية، بل ربما تكون هزائم حضارية!!..»^(١)

إنه من الأفضل لنا جميعاً أن نعرض لكل مشكلاتنا، ونحاول أن نجد لها الحل في إطار من شريعة الله التي هي السبيل الأوحى ؛ لتحقيق السكن الذي جعل الله تلك البيوت آية من آياته؛ لتحصيله، وقدّر بين أطرافها المودة والرحمة..

إن هذا العرض لمشكلاتنا، ومحاولة مواجهتها من خلال شريعة الله يحقق أهدافاً كثيرة، منها:

١ - أنه عملية قياس دائمة للاتجاهات النفسية والاجتماعية، تكشف عن العلل الكامنة فيها وكيفية تفكير أفرادها.. ومن ثم يمكن تعديل طريقة التفكير والتخلص من علل السلوك.

٢ - أنه يُجَنَّب أصحاب المشكلات اللجوء للعلمانيين أو غيرهم ممن ينتظرون بيوتنا على الطرف الآخر ؛ ليطرحوا عليها ما عندهم من نفايات فكرية لا تؤدي إلى العفن الخلقي والشقاء المعيشي.

٣ - أنه يؤكد أن كل مشكلاتنا قابلة للحل - إن شاء الله - إن نحن اتبعنا معها طريقة منهجية وشرعية.. مما يوضح شمول الإسلام، ويؤكد على القاعدة التي

(١) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١٣٧ - ١٤٦ بتصرف.

تعالج بها الحالات المماثلة فيما يأتي من الأيام...

ولأن عرض مشكلاتنا بهذه الأهمية، ولأنه يحقق كل هذه الأهداف العظيمة، فقد مسّت الحاجة إلى أن نعيد قراءة مشكلاتنا الواقعية، ونترك أحداثها تخبرنا بلغتها دون أن نفرض عليها رقابة أو تزييناً.. ولتعطينا كل كلمة من كلماتها وكل خاطرة مرت بها ما تكتمه من أسرار تمنع من التفاؤل الذي يفقد الرؤية وينفصل عن الواقع.. أو التشاؤم الذي يبلغ مبلغ الإحباط الذي تنطفئ معه كل مشاعر الأمل.. ونحن هنا نبدأ، فنعرض لـ..

❦ قصة من الحياة.. ❦

كان هو شاباً مسلماً يمتلئ أنفً وحيوية، يجاهر بدينه، ويجاهد من أجل عقيدته.. آمن أن الإسلام منهاج كامل للحياة، فرأى حلاوة الإيمان في الالتزام بذلك المنهاج الكامل.. وكان الله غايته في كل عمل وخطوة.. بل وفي كل خاطرة..

وكانت هي امرأة ارتفعت بإيمانها ووعيها إلى آفاق رفيعة، أدركت أن أمر دينها هو أمر حياتها، وأن سعادتها في الحياة بالإسلام والحرص على مرضاة الرب، فعاشت راغبة إلى الله لا تعتمد إلا عليه ولا تثق إلا به ولا تلجأ إلا إليه..

وجمع الله بينهما في خير بشرته سبحانه في الزواج فقام «بيت مسلم» يظله جو الرحمة، ويحيطه العلم، ويحصّنه الخلق ويحفظه الله – عز وجل – من الزيغ والفتنة والضلال، ويأخذ سبحانه بيد أهله في مدارج الخير والإيمان والمعرفة...

ومضت السنون، والحب يجمع بينهما.. يدافعون معاً عن إيمانهم بالتطبيق ويظهرون إسلامهم بالقُدوة والعمل، ويحيون حياة سعيدة مبناها على الإسلام وعلاقتها وفق شريعة السماء..

وكانت ثمرة الزواج السعيد القائم على المودة والاحترام العظيم ابنة وحيدة خرجت إلى الدنيا في هذا المنبت الكريم، التقى بين أب رакع ساجد، وأم عابدة متعبدة، ودعاة طيبون يشرف بهم البيت بين الحين والحين.. فقد كان البيت مأوى

كريمًا ومقيلاً عزيزًا وبيتًا إسلاميًا عنوانًا ورمزًا..

وفي يوم مرضت أمها فذهبت لزيارتها ومعها الابنة الغالية، وذهب هو ليقيلها إلى أهلها زائرة.. وما أن رجع إلى البيت حتى فوجئ بها بعد وقت قصير تعود مرةً أخرى.. تعجب وظن أنه قد حدث لأمها مكروه؛ ولكن كانت المفاجأة..؟!

لقد عادت الزوجة الغالية متهمة له أنه يعرف غيرها، امرأةً أخرى وقد رأتها تخرج من منزله من أخبرتها من الأخوات التي تثق في صدقهن!!

.. استرجع هو «إنا لله وإنا إليه راجعون» وتنكر لها، واستنكر ما تتهمه به..

قالت: لماذا تفعل ذلك؟

ذكرها هو بما ربط بينهما من الإسلام والاستقامة، وأكد لها أنها بطول العشرة بينهما تعرفه كما تعرف نفسها، وتدرك مدى استقامته وتورعه حتى عن الشبهات..

قالت: أنت لا تشعر بالنار التي تلهب نفسي وقلبي، لا أريد أن أبقى معك!!

قال لها: تعقلي يا أختاه، إننا في أزمة.. وهذه الأزمة تتطلب منا نحن الاثنين حكمة التصرف حتى نخرج منها، والسييل إلى ذلك هو الحوار وليس التصادم..

قالت: التهاور!! أي تهاور؟ امرأة أجنبية مع رجل في بيت واحد، ماذا يفعلان معاً؟!!

قال: إن هذا من سوء الظن.. وهو من العقبات الرئيسة في البناء الصحيح لبيوتنا، بل لكل أعمالنا، ولذلك أمرنا ربنا ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ﴾. ذلك أن سوء الظن يجعل كل فرد يفسر عمل أخيه تفسيرًا معكوسًا.

قالت - وقد انحبس صوتها بسبب عبرات خنقتها، ثم سألت عبر وجنتيها -: وما هو التفسير غير المعكوس لوجود امرأة أجنبية معك في بيتي؟

قال: ماذا حدث لك زوجتي الحبيبة؟ إنك أنت المرأة الجليلة بكل ما في هذه

الكلمة من معنى، والوقورة الهادئة التي لا يستخفها أمر أو حدث مهما بلغ عنفه.

قالت: فما تجيب أنت عن هذه الحقيقة التي تزعم أنت أنها اتهام باطل؟
قال: أجيب إجابة عائشة – رضي الله عنها – حين قالت: إني والله أعلم أنكم سمعتم حديثاً يتحدث الناس به، واستقر في نفوسكم، وصدقتم به، فلئن قلت لكم أني بريئة لا تصدقوني، ولئن اعترفت لكم بأمر، والله يعلم أني منه بريئة لتصديقني.. فوالله ما أجدي ولكم مثلاً إلا أبا يوسف إذ قال: ﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾.

قالت الزوجة: ولماذا تكذب الأخت؟ إنها أخت فاضلة.

قال لها: هل تصدقني أبيع ديني بامرأة، أي امرأة؟!!!

لماذا نتوسم فيمن حولنا أنهم مثاليون لا تأتي نفوسهم النقائص ولا تدخل قلوبهم الأحقاد والرغبة في انقلاب الأوضاع؟
ثم.. هل الأصل في حادثة مثل هذه – بفرض حدوثها – هل الأصل هو الستر أم الفضيحة؟

إن الإسلام يأمرنا أن ندرأ الحدود بالشبهات ماكان لها مخرج، أليس النبي ﷺ يقول: «ادرءوا الحدود عن المسلمين ما استطعتم.. فإن كان له مخرج فخلوا سبيله، فإن الإمام أن يخطئ في العفو، خير من أن يخطئ في العقوبة». [أخرجه الترمذي].

ألم يطلب القرآن في مثل هذه الحوادث شهادة أربعة عدول يقرون برؤية الفعل، أو اعترافاً لا شبهة في صحته؟ قال تعالى: ﴿لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَإِذْ لَمْ يَأْتُوا بِالشُّهَدَاءِ فَأُولَئِكَ عِنْدَ اللَّهِ هُمُ الْكَاذِبُونَ﴾.

قالت: آه.. كأنك تريد أن يفعل الجميع هذه الجريمة، ثم يمشون بلا عقوبة؟
أي خسارة نخسرها إذا كان هذا هو سلوكنا وتصورنا؟!!!

قال: إن الخسارة التي نخسرها بالسكوت عن تهمة غير مؤكدة أقل بكثير من

الخسارة التي نخسرها، بشيوع الاتهام بغير دليل واقعي..
 إن إشاعة الاتهامات وعدم التحرج من نشرها، يخرّض الكثير على
 الفعلة التي كانوا يظنونها ممنوعة أو نادرة فيتخرجون من الوقوع فيها.
 قالت: إنك ما زلت تتحدث وبكل هدوء، وتطالبني أن أغلب مشاعري وأكبح
 غليان الدم في عروقي وفوران شعوري وأعصابي، هل هذا يُعقل؟ هل
 هذا أمر ممكن؟

قال: أنا أعلم أن الأمر شاق عليك، ولقد شقَّ حكم القذف على نفوس
 المسلمين الأوائل لما كان في نفوسهم من شدة الغيرة، وما ورثوه من شدة
 الانفعال.. ولكن حكم الله ﴿لَوْلَا جَاءُوا عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ﴾.. طالبهم
 بأن يغلبوا مشاعرهم ويستسلموا لحكم الله، وهذا هو الهدف الأعلى..
 ألا يكون حكمٌ إلا لله في ذات الأنفس، وفي كل شئون الحياة.. وهذا هو
 الواجب علينا نحن أيضًا، أن نحاول أن نربي أنفسنا على الانضباط
 الصعب حتى لا نتحكم فينا الأهواء.

قالت: لا أستطيع هذا «الانضباط الصعب» وأنا أرى الخطر يتهددني في عُقر
 داري، هذا ما تربيت عليه، ولا أستطيع تغييره.

قال: أنا أوافقك على أن البيئة لها أثر كبير في تشكيل قيم الإنسان، وفي ردود
 أفعاله.. بل هي رحي القيم الذي يتشكل بداخله كيانا النفسي، بل إنني
 أقطع أننا نتنفس هذه القيم من البيئة كما نتنفس الهواء، ولذلك فإن بداية
 التغيير هي بمغادرة المألوف إلى الشرعي، وإن كان غير مألوف..

قالت: ما أهدأك!! لا تشعر بأي ألم، ولا تقدر آلام الآخرين.

قال: لا والله، إنك لا تتصورين قدر الآلام التي أصابتنى من اتهامك لي ؛
 ولكني أفكر أيضًا في الآثار المترتبة على هذه التَّهم في حياة المسلمين
 وطمأنينة بيوتهم.. إذ لو تركنا الألسنة تُلقي التَّهم فنصدقها، وتقذف
 البريء والبريئة فنسمع إليها فسنجد كل زوج شاكا في زوجته، وكل

بيت مهدد بالانهيار، ومن هنا كان التهديد القرآني ﴿وَالَّذِينَ يَرْمُونَ
الْمُحْصَنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَأْتُوا بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ فَاجْلِدُوهُمْ ثَمَانِينَ جَلْدَةً وَلَا تَقْبَلُوا لَهُمْ شَهَادَةً أَبَدًا
وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ﴾

..... وهنا دق جرس الهاتف.....

كان المتحدث هو صاحب العمل الذي يعمل به الزوج، كان يدعو إلى
السفر في مهمة عاجلة.. حاول الزوج أن يعتذر منه بكل وسيلة ؛ ولكن
دون جدوى.

قال لها: لا أعرف كيف أتركك في هذه الحالة.. إني أعتذر إليك، فأنا مضطر
للسفر وقد أغيب يوماً أو يومين، وأنا أعرفك قارئةً للقرآن، تاليةً لآياته
ليل نهار، وأنا أدعوك إلى التأمل في قول الله _ عزوجل _ : ﴿لَوْلَا إِذْ
سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ﴾ .. تأمل
هذه الآية وفكرى.. فكرى في هذا الذي تتهمينى به، هل تظنين بنفسك
أنك تأتينه؟؟.. ألسنت تستبعدينه عنك؟؟ فلماذا تظنين بي ما تستبعدينه
عن نفسك؟!

... حاول وداعها ؛ ولكنها أشاحت بوجهها عنه....

سافر الزوج، وحين وصل إلى البلدة التي يقصدها تحدث إليها عبر
الهاتف، وجاءه صوتها مخنوقاً من البكاء..

قالت: كيف أنت؟ لقد ظلمتك.. لقد جاءت إليّ هذه الأخت وقالت: إن ما
قلته ليس له أصل، وقالت أنها مريضة، وأطلعتني على تذاكر طبية تثبت
أنها مريضة نفسياً!!!!

قال: الحمد لله على كل حال ؛ ولكنى لا أقصد أن تأخذى براءتى من تصرفات
وكلمات، وإنما قصدت أن أؤكد على القاعدة التي نعالج بها مثل هذه
الحالات فيما يأتى من الزمان.

قالت: سنتحدث في هذا الأمر حين تعود إلينا إن شاء الله، فهل سيكون ذلك

قريباً؟

قال: أسأل التوفيق والتيسير.

..... غاب الأب.. بقي طيفه ملء الدار.. تشوقت الأم والابنة إلى الزوج والأب، تشوقنا إلى عذوبة حديثه ورقة كلامه وعطفه الكريم.....

وعاد الأب بعد أيام، وأقبلت عليه زوجته وابنته يعانقانه..

قالت الزوجة: ساحنى يا زوجي الحبيب.

قال: يغفر الله لي ولك.

..... وبعد تناول طعام العشاء.. انتحى الزوج بزوجته بعيداً عن الابنة..

قال لها: هل قرأت تفسير قوله تعالى ﴿لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ...﴾.

قالت: قرأته وكأني لم أقرأه من قبل.. وقرأت ما قالته امرأة أبى أيوب الأنصارى، حين سمعت ما يقال عن عائشة. قال: نعم، وذلك الكذب. أكنت فاعلة ذلك يا أم أيوب؟ قالت: لا والله ما كنت لأفعله. قال: فعائشة والله خير منك.

قال الزوج: أترين يا زوجتي الحبيبة.. إن القاعدة الثابتة في مثل هذه الحوادث هي الرجوع إلى النفس واستفتاء القلب، فإذا استبعدت نفوسنا حدوث الأمر منا؛ فهو من الآخر أبعد وهذا هو أهم الأدلة.. الدليل الوجداني.. قالت: ولكن القرآن حدثني بالدليل الواقعي الخارجي. ﴿لَوْلَا جَاءَهُ عَلَيْهِ بِأَرْبَعَةِ شُهَدَاءَ﴾.

قال: نعم.. زوجتي الحبيبة.. وإنى أعتقد أن هذه الحادثة التي مرت بنا هي إشارة الخطر التي انطلقت فجأة لتذكرنا بضرورة مراجعة تصوراتنا وأفكارنا؛ لتنقيها مما فيها من جاهلية التصور والفكر والسلوك.

قالت: نعم.. لقد شعرتُ خلال هذه الحادثة المأساة أنني أعيش تعارضاً داخلياً بين «حمية الجاهلية» و «الروح القرآنية» في حياتي!!!
لقد شعرتُ أن ردة فعلي كانت صورة مشوّهة للبناء الأصيل لقيم الإسلام وسلوكياته.

قال لها: بارك الله فيك.. نعم.. نعم إن هذه هي حقيقة واقعنا.. فهل نجعل هذه المأساة هي الحد الفاصل بين مرحلتين في حياتنا فنبدأ في تجديد حياتنا بطريقتين.. طريقة سلبية تفصلنا عن رواسب الجاهلية.. وطريقة إيجابية تصلنا بالحياة الإسلامية الكريمة.

قالت: أسأل الله — عزوجل — أن يوفّقني وإياك.. ولكنها في الحقيقة مسألة غير يسيرة..

أنا مثلاً لا أستطيع رؤية هذه الأخت بعد ذلك أو زيارتها..

قال لها: لا.. يا زوجتي الحبيبة.. إنك تذكرين موقف أبي بكر الصديق في حديث الإفك.. لقد كان ينفق على مسطح بن أثاثه لقرابته وفقره، فلما خاض في حديث الإفك أقسم أبوبكر بالله «والله لا أنفق على مسطح شيئاً أبداً».. فأنزل الله تعالى:

﴿وَلَا يَأْتِلْ أَوْلُوا الْفَضْلَ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِيَ الْقُرْبَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [النور: ٢٢]

فقال أبو بكر: بلى والله، إني لأحب أن يغفر الله لي. فرجع إلى مسطح النفقة التي كان يجري عليه.. وقال: «والله لا أنزعها منه أبداً»..

قالت له: نعم.. إني أحب أن يغفر الله لي، وسأقوم بزيارة هذه الأخت — إن شاء الله — ونفسي صافية.. ومطمئنة وهادئة.. — إن شاء الله..

قال: الحمد لله الذي جمع شملنا من جديد، وأعاد لدارنا الفرح والسرور، وظلل آفاقها بجناحي الهناء والحبور..

قالت: الحمد لله.. إني أشعر أن هذه الدار «حصن» قوي منيع بفضل الله.
قال: هكذا يجب أن يكون البيت المسلم «حصناً».. فيكون الزوج فيه «محصناً»
وتكون الزوجة به «محصنة».. ويحاولا معاً منع كل ما يهدده بالهدم،
ويدافعا عنه معاً ضد الأعداء..

أخي الزوج..

إذا شكّت المرأة في زوجها، طال شكّها خروجه ودخوله.. واتصالاته وسائر
تعاملاته...!!

ومن ثم، يشعر الزوج كدر الحياة مع هذه الزوجة... هذه حقيقة!!
ولكنني أقول لك: لولا وجود ما يدّعم الشك ولو كان أموراً غير مقصودة لدى
الزوج؛ ما كان الشك ليقوى...

فإن كنت لا تحبها، فالله - عز وجل - أمرك بقوله: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾.
[البقرة: ٢١٦]

وقال تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا
وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [النساء: ١٩].

ويقول الرسول ﷺ: «لا يفرك - لا يبغض - مؤمن مؤمنة! إن كره منها خلقاً،
رضي منها آخر». [أخرجه مسلم وغيره].

جعل الله العشرة بالمعروف فريضة على الرجال - حتى في حالة كراهية الزوج
لزوجته ما لم تصبح العشرة متعذرة - ونسّم في هذه الحال نسمة الرجاء في غيب الله،
وفي علم الله؛ كي لا يطاوع المرء انفعاله الأول، فيبت وشيجة الزوجية العزيزة، فما
يديره أن هناك خيراً فيما يكره، هو لا يديره.. خيراً مخبوءاً كامناً، لعله كظم انفعاله
واستبقى زوجه سيلاقيه.

﴿فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾

[النساء: ١٩]

وهذه اللمسة الأخيرة في الآية تعلق النفس بالله، وتهدي من فورة الغضب، وتفتأ من حدة الكره، حتى يعاود الإنسان نفسه في هدوء، وحتى لا تكون العلاقة الزوجية ريشة في مهب الرياح.. أو تصبح وكأنها..

خيطة وشيك الانقطاع!..

المكان: غرفة الأبناء.

الزمان: بعد العشاء.

الأشخاص: هؤلاء الأبناء يقفون خلف باب غرفتهم.. القلق والخوف يحيط

بهم...

ماذا يحدث؟ وما هذه الأصوات العالية؟

إنه صوت الأب والأم في شجار كبير.. يسأل الأبناء تُرى بماذا سيتهي هذا الشجار ومتى؟

يفركون أيديهم.. ينظرون في عيونهم الدامعة القلقة الحزينة.. نريد أن ننام ولكن كيف ننام؟

وكيف سنذهب إلى المدرسة صباحًا بعد هذه الليلة العصبية؟

هل سيحدث.. الطلاق؟

هل ستتزوج يا «أحمد»؟ لا لن أتزوج عندما أكبر.

وأنت يا «هدي» ماذا تفعلين عندما تكبرين؟ سأكمل دراستي وأعمل ولن أتزوج، إن الزواج تجربة مريرة.

هذا حوار يدور بين الأبناء وسط هذا الجو المفعم المشحون.

- وإنا نجد ردود أفعال الأطفال - في هذا الجو - عنيفة، فبدلاً من حالة الامتنان ناحية الأم والأب على تضحياتهم وبذلها من أجل الأبناء، يحل محل هذا الامتنان

الضائع نوعٌ من اللوم والتذمر يدور بداخل الأبناء هذا السؤال:
لماذا تزوجتما إذن؟

ليتكم لم تتزوجوا حتى لا تنجبونا.

ولا يختلف اثنان أن الخسائر التي هي في جانب الأبناء خسائر عميقة قلبًا وقالبا، فمن يصرف على الأولاد؟ ومن يحميهم؟ وأين صورة الأب الذي يحتاجونه الأبناء في مناسباتهم الاجتماعية؟ أو في مواقفهم التي قد تستدعي وجود الأب؟ ومع من سيعيشون؟ مع الأم؟ أم مع الأب؟ أم مع الجدة؟
وأين الأمن النفسي الذي تحققه التربية في الجو الأسري الطبيعي؟

أخي الزوج / أختي الزوجة..

«حينما تبرز المشاكل، فإن المرء يفكر سريعًا جدًا في الانفصال عن شريك الحياة...!!»

لا تسرعا أبدًا في اتخاذ هذه الخطوة. الأفضل هنا أن يتحدث كل منكما عن مثله العليا، وأن تعملًا على التخطيط للسنة القادمة... تحدثا معًا عن حلم كل منكما بحياة زوجية سعيدة، وأن كلاً منكما يحتاج الآخر.. تحدثا بوضوح عن رغباتكما، وعن كيفية تحقيق هذه الرغبات.. ولا تنسيا هنا أن تتحدثا معًا بمنتهي الحب والعاطفة والحنان^(١).

واعلما أن: الأمر يستحق، فهذا الخيط وشيك الانقطاع بينكما هو في حقيقته الخيط الذي يربط أخطر علاقة إنسانية، فالعلاقة الزوجية هي العلاقة الوحيدة التي تحدد مستقبل وتاريخ المجتمع، بل الأمة بأكملها.. ولذلك فإن الأصل في هذه العلاقة هو الاستمرار والاستقرار والخلود، وأن الطبيعة السوية للإنسان ألا يعيش

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٧٧.

وحيداً وأن يحافظ على زوجته، وأن يتحمّل، وأن يصبر وأن يكابد، وأن المشاكل تتضاءل بمرور الوقت، وأن الإساءات تنسى، وأن العمر قصير نسبياً..»^(١)..
ولذلك فإن الإسلام لا يشجع على الطلاق، كما لا يشجع على إنهاء أية علاقة حتى على مستوى علاقات الصداقة بين إنسان وآخر إلا بعد استنفاد كافة الوسائل الكفيلة بإيجاد الركائز التي تحفظ هذه العلاقة وتعطيها الانفتاح على كل القضايا الإنسانية التي تؤكد امتدادها في ما هو خير الإنسان.

إن كلمة الطلاق، وكلمة الموت.. بينهما تقارب في المعنى، وبيننا وبينهم تقارب في الشعور بكليهما..

«ورغم أن الموت حقٌّ، وأن الطلاق حلالٌ إلا أننا نبغض هاتين الكلمتين، والمعنى واحد.. الانفصال موت.. والموت انفصال.. ورغم أنه لا مفر من الطلاق في بعض الأحيان.. ولكن هذا أمر مختلف عن مجرد ترديد هذه الكلمة بدون داعٍ وبدون أن نقصدها وبدون أن نعيها..

ولعل اللا شعور _ أي: العقل الباطن لدى المرأة _ هو الذي يدفعها إلى ترديد هذه الكلمة وطلبها؛ لكي تسعد برفض زوجها تطليقها، لكي تؤكد لذاتها أنها هي التي تريد أن ترحل وزوجها يرفض رحيلها، أنها هي الراضية وليست المرفوضة، أنها هي المرغوبة والمطلوبة، وأنه يتمسك بها، وهذا دليل على عدم الطمأنينة، وبالتالي دليل على وجود خلل في العلاقة الزوجية..»^(٢).

ولذلك فإنه من الحكمة حين يثور الخلاف ألا يأخذ كلا الزوجين ما يقوله الآخر على محمل شخصي، ومن ثم لا يدخل مع شريك الحياة في صراع، وإنما يستمع إليه بهدوء، ويسأله بمتنهي الدقة، ويحترم مشاعره بكلمات مثل: «لقد أغضبك ذلك كثيراً».. «آه يا حبيبي، لقد أخطأت في حقك».. وهو مع ذلك يذكر صفاته الجيدة..

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٣٠.

(٢) المصدر السابق - ص ٢٩٦ - ٢٩٧ بتصرف يسير.

ويبدأ في التحاور معه حول المشكلة، مع التأكيد على أن الحوار ليس معركة يثبت كل طرف فيها أنه الأقوى، بل الهدف الأساسي من الحوار هو حل المشكلة..

🌸 وهناك «خمس مراحل لحل أي مشكلة بطريقة فعالة تحترم مشاعر الطرفين..» 🌸

🌸 ١- نشأة المشكلة 🌸

«ليلي» غاضبة بسبب كمية الوقت التي يقضيها «عمر» في العمل..
كيف ذلك؟

يتفقان على وقت محدد للحديث حول هذه المشكلة، عندما يكون كل منهما قادر على الانتباه لما يريد الآخر، مع مراعاة:
تركيز انتباههما على ما يمكنهما تغييره..

🌸 ٢- الاستماع والتأكد من المشكلة 🌸

يتناوب كلٌّ من الزوجين الاستماع إلى الآخر، وإعادة ما سمعه.. «هل هناك شيء آخر تريد ذكره؟».. «والآن أرجو أن تستمع إليّ».
كيف ذلك؟

يتأكد كل طرف من صحة فهمه بعد كل عدة جمل... حتى يشعر كلاهما أنه قال كل ما لديه، وأن الآخر فهم ما قاله.
مع مراعاة:

مقاومة الرغبة في طرح الأسئلة أو الجدل أو التعليق.

🌸 ٣ - الذي أريده هو 🌸

ليلي: أريد قضاء وقت أطول معك.

عمر: إن عملي يتطلب الكثير من الوقت، وهذا هام بالنسبة إلي، وأريدك أن تقدرني.
كيف ذلك؟

تلخيص ما يريده كل من الزوجين..

مع مراعاة:

عدم القلق مما يبدو في هذه المرحلة أنه اختلاف في الرغبات..

٤ - البحث عن احتمالات

- إنهاء العمل مبكرًا مرة كل أسبوع.

- أمسية خارج البيت كل أسبوع.

- وقت للاستماع كل يوم أو عدة أيام كل أسبوع.

كيف ذلك؟

تفعيل العقل وعرض الاحتمالات، ولا بأس هنا أن تكون الاقتراحات غير واقعية..

مع مراعاة:

لا يقوم أحد من الطرفين بأي نقاش أو إصدار أحكام، أو حتى الموافقة على أي اقتراح.

٥ - وقت اتخاذ القرار

تحديد، متى؟ وأين؟ وهل كل طرف موافق أم لا؟

كيف ذلك؟

دراسة كل الاحتمالات للاتفاق على ما يلبي حاجات الطرفين.

مع مراعاة:

وضوح الاتفاق، ودور كل طرف في تحقيقه...» (١).

أخي الزوج / أختي الزوجة..

عندما يكثر الضباب وتتلبد سماء حياتكما بغيوم المشاكل الزوجية، حاولا الثبات وعدم الانفعال والعصية وحلاً هذه المشاكل بهدوء، وتغاضيا عن بعض الأمور، والتمسا الأعذار، وتذكرا إحسان من أساء، واصبرا واحتسبا واعلما أن: العاقبة للصابرين وأن..

لكل مشكلة حل..

لا يوجد مشكلة مهما كان حجمها إلا ويمكن احتوائها في الزواج.. فالأيام تُكسب الزوجين خبرةً، وتزيدهم اقتراباً وتفاهماً، وهذا الاقتراب والتفاهم لا يكون سطحياً ؛ ولكنه يمتد إلى الأعماق.. وهذا يعني انكشاف جوهر كل طرف من أطراف العلاقة للآخر..

ومن هنا لا تكون هناك مشكلة يمكن أن نطلق عليها «مستحيلة» فالإنسان يستطيع بما أناه الله من علم وإرادة أن يذلل الصعوبات ويعالج المشكلات، وإذا لم يستطع أن يعالج المشكلة من جذورها فليحاول احتواء المشكلة واستيعابها فإن ذلك يخفف عليه وطء المشكلة.

قصة رمزية..

يحكى أن امرأة ذهبت إلى أحد الحكماء تشتكي إليه سوء معاملة زوجها لها وعدم اهتمامه بها، فقال لها الحكيم: ستجدين الحل عندي ؛ ولكن سأطلب منك طلباً قبل أن أعطيك الحل الذي يعينك على كسب زوجك،

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٢٨، ٢٢٩.

فقالت: اطلب ما تشاء المهم أن أجد لمشكلتي حلاً.
 فقال لها الحكيم: أريدك أن تحضري لي ثلاث شعرات من جسم الأسد.
 فقالت: يا إلهي وكيف أصل إلى الأسد؟
 فأجاب: هذا هو شرطي الوحيد قبل أن أساعدك.
 فوافقت الزوجة على طلب الحكيم. وعندما عادت إلى بيتها بدأت تفكر كيف
 أستطيع إحضار هذه الشعرات من جسم الأسد؟
 فذهبت إلى الغابة وبدأت تنظر إلى الأسد، وتفكر في الوسيلة المناسبة التي
 تستطيع بها أن تأخذ شعرات منه، وبدأت تفكر وتفكر حتى توصلت إلى الحل. وفي
 اليوم التالي أحضرت معها كبشاً وقدمته للأسد، ففرح به الأسد وأكله. وفي اليوم
 الثاني كررت نفس العمل، وكذلك في اليوم الثالث والرابع.. حتى ألفتها الأسد. وفي
 اليوم الخامس اقتربت من الأسد وهو يأكل الكبش وبدأت تمسح على جسمه ثم
 أخذت الشعرات دون أن يحس، وحملتها بسرعة إلى الحكيم.
 فسألها الحكيم متعجباً: كيف استطعت إحضار هذه الشعرات؟
 فأخبرته بما فعلت. وقالت له: هاأنا أحضرت الشعرات فأخبرني كيف أستطيع
 كسب زوجي؟
 فأجابها الحكيم: لقد استطعت ترويض الأسد المفترس، فكيف لا تقدرين على
 ترويض زوجك؟

﴿هذه هي القصة.. وأما عبرتها فهي:﴾

(إن أية مشكلة لها خطوات يتبعها من أراد أن يجد حلاً لها.. وهذه الخطوات هي:

١ - تحديد المشكلة:

إن وجود مشكلة ما يعني وجود اختلاف بين ما حصل وما ينبغي حصوله..

فمثلاً يتزوج الرجل أو تتزوج المرأة ويقصد كل منهما إلى أن يحصل على السكن الزوجي، وأن يعيش في جو مليء بالمودّة والرحمة؛ ولكن الذي حصل هو أن الرجل لا يشعر بالسكن الروحي مع زوجته، أو الزوجة لا تشعر بأن نفسها تسكن إلى الرجل الذي تزوجته..

وهنا يثور سؤال. ما هو السبب في عدم وجود السكن؟ إلى جانب أسئلة أخرى تقتضيها الحالة.

وخطوة تحديد المشكلة يمر بها ثلاثة مراحل وهي:

أ- مرحلة الاستكشاف

ب- مرحلة التعرف الدقيق على نوع المشكلة

ج- مرحلة التشخيص

٢ - طرح البدائل المختلفة لحل المشكلة، وقد يلجأ إلى ما يسمى بالعصف الذهني الذي يتيح عرض أفكار وبدائل مختلفة.

٣ - القيام بحصر مزايا وعيوب كل بديل (أو حل) وعملية اختيار كل بديل تتم من خلال معايير عدة:

أ- إمكانية التطبيق فقد يكون الحل جيداً؛ ولكنه يستعصي على التطبيق.

ب- الجودة.

ج- القبول.

د- التكاليف.

هـ - إمكانية تصحيحه.

٤ - تنفيذ الحل.

٥ - تقويم واختبار النتائج..

وبناء على ذلك، فإن أي مشكلة يواجهها الإنسان غالباً ما يتاح له دراستها من

خلال الخطوات السابقة رغبة في إيجاد الحل الأمثل لها..» (١)
ولاشك أن الوصول إلى الحل الأمثل للمشكلات إنما يكون عبر الأساليب
الحضارية مثل:

الحل عبر الحوار..

أسلوب الحوار الهادئ هو الأسلوب الكفيل بإزالة أسباب الخلاف، وحل
المشاكل التي تنشأ في الأسرة..
فأكبر المشاكل التي تنشأ في الأسرة يمكن حلّها من خلال الحوار الموضوعي
الهادئ، الذي يصغي كل طرف في الأسرة فيه إلى الطرف الآخر ويسمع ما عنده
بنفس الطالب للحقيقة، المتقبل للحقّ الخاضع له.

إن كلمة حب تتكون من حرفين، الحاء والباء.. فهي تذكرنا بـ «حوار بناء»

والذي يحب يحاور ويستمع، وللحوار البناء والاتصال الفعال بين الزوجين
ثلاث قواعد رئيسية:

- ١ - الإفصاح بدقة عن المشاعر.
- ٢ - الاستماع بإنصات إلى الطرف الآخر.
- ٣ - تقبّل مشاعر ورأي الطرف الثاني، حتى ولو كانت المشاعر أو الرأي مختلفاً
عما عندك.

بغير ذلك فإن الحوار غير مجدٍ وغير فعال...!!!

دعنا نشرح بعض الشيء..

(١) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ١٦٠ - ١٦٢.

الإفصاح بدقة عن المشاعر

هذه أول قواعد الحوار الصحيح بين الزوجين «تجنب الحيل»!!
صارحيه مثلاً أنك تغارين عليه، وأنتك تودّين أن تتناقشي معه في هذا الموضوع..

صارحيه - مثلاً - بأنك ترغبين في بعض الاهتمام العاطفي بك، أو أنك تريدين أن يقضي معك وقتاً أطول..

تجنبي اللف والدوران.. بل عبّري عن مشاعرك بصراحة..
ويجب التنبيه هنا إلى أن الإفصاح هنا وبدقة يقال بتأدب وتلطف، فهناك فرق بين الإفصاح والتجريح، والصراحة والوقاحة....

الاستماع بإنصات للطرف الثاني

نقصد بهذه النقطة أن يفهم كل شريك الآخر، ولا سبيل لهذا الفهم إلا أن ينصت كلا الزوجين للآخر، ويحسن الاستماع إليه..

تقبل رأي شريك حياتك..

نعم.. تقبل رأي الآخر، وخاصة إذا صارحك بمشاعره، وانتبه من التحدث عما أفصح به لك عن نفسه، لا تفشّ له سرّاً.. ولا تعيّر به بما قال لك، بل شجعه على الإفصاح عن نفسه..

مثال:

قاربت الساعة على السابعة مساءً.. كان «أحمد» و«سلمى» متأخرين عن موعد زيارة أخت الزوج، ذلك الموعد المؤجل منذ شهر كامل.

كان «أحمد» متشوقاً لرؤية أخته.. وبينما «أحمد» يهم بفتح الباب للخروج.. رنَّ

جرسُ الهاتف، كانت شقيقة «سلمى» هي المتصلة، وعادة ما تطول بينهما المحادثات الهاتفية، أشار «أحمد» إلى ساعته موجهاً نظره إلى «سلمى».. بعد أن أنهت «سلمى» المحادثة انفجرت قائلة: «أنت لا تحب شقيقتي أبداً»، لقد شعرتُ أنني لا أتصَّرف على حريتي، أنت لا تسمح لي باتخاذ أي قرار، ولا تترك لي أدنى اختيار أرغب فيه، ثم إنها ليست معضلة إن تأخرنا بعض الوقت عن شقيقتك...!!

نفد صبر «أحمد» وكان يريد أن يقول لها: لماذا لم تتركي جهاز الرد الآلي يتلقى المكالمات؛ ولكنه خشي من رد فعلها الذي قد يؤخرهما عن مواعده مع شقيقته.. ولكن أفصحتُ تعبيرات وجهه عما أراد، مما دفع «سلمى» إلى وضع المسمار الأخير في النعش - كما يقولون - فقالت: ألا، تُبدى كثيراً من عدم الصبر عندما تتكلم عن زيارة أختك، لماذا أختك أهم من أختي؟

أحس «أحمد» بأن السؤال واضح الانحياز؛ ولكنه خشي أن تضيق عليه فرصة زيارة أخته، التي لم يرها منذ أكثر من شهر، فقال: «هل يمكن أن نؤجل هذه المسألة على أن نناقشها بعد عودتنا من الزيارة؟» إلا أن «سلمى» قالت: لا، إن ما أشعر به الآن، هو ما أشعر به دائماً، وهو ما لم نتحدث بشأنه أبداً، ولا يمكن أن آتي معك لزيارة أختك، وهذه المشاعر تتناوبني وتملأ رأسي..

.... مَن منهما على حق؟ «أحمد» أم «سلمى»؟

في الحقيقة.. كلاهما على حق.. وهناك حلٌ يرضي الطرفين...!!

لو أن «أحمد» و «سلمى» قد اتفقا على تحديد ساعة كاملة كل أسبوع للتداول والمشاركة حول كل ما يجعل هذه المشاعر السلبية تتسرب إلى حياتهما.. لاشك أن الحال بينهما ستكون أفضل...

الحل عبر التفاوض...

تتعدد المواقف التي يجد فيها الزوجان أن لكل منهما رغبات واحتياجات لا تتفق مع ما يريده الآخر.. وتواجه الحياة الزوجية أزمات حادة حين يَصْرُ كل طرف

على ما يريد، كما أن فوز طرف وخسارة الآخر لا تعني مرور الأزمة بسلام بل فقط تأجيل الانفجار لوقتٍ لاحقٍ لشعور طرف بالغبن وتجاهل رغباته أو احتياجاته.

لذا فلا غرابة أن نتحدث عن التفاوض في الحياة الزوجية للوصول لأفضل الصيغ التي تحقق حلاً معقولاً للطرفين ؛ لتستمر الحياة بعدلٍ وتوافقٍ.

وقد يثير مصطلح التفاوض حفيظة البعض ؛ لأنه يرى أنه يوحي بالخصومة والنزاع، وهو ما لا يتفق مع الحياة الزوجية التي تقوم في الإسلام على المودة والرحمة ؛ لكننا هنا لا نقصد التفاوض بالمعنى السياسي الصراعى، بل إدارة العلاقة بشكل منظم بعيداً عن العشوائية التي تسمى أحياناً بغير اسمها وتؤدي إلى فشل الحياة الزوجية ؛ لئلا كفة الميزان لصالح طرف على حساب طرف، لذا فالتفاوض هنا يتم بين طرفين على وعي دائم بأنهما يشكلان وحدة واحدة في مركب واحد، وأن علاقتهما ليست صراعية، بل تراحمية، تظللها المودة والرحمة.. (١) حيث يدرك الطرفان أن لديهما مشكلة مشتركة، وبينهما قدرًا من الثقة، فيمارسا معًا محاولة حل تلك المشكلة عبر ثلاث مراحل:

الإعداد

ماذا تريد؟ حدّد هدفك ورتب أفكارك ومطالبك بشكل يضبط ما هو جوهري لا تنازل عنه، وما هو أقل في الأهمية يمكن التفاهم بشأنه.

التحاور

اكتشاف وكشف الهدف من التفاوض باستخدام الأسئلة المفتوحة، والسماع الجيد والهادئ للطرف الآخر.

العرض

(١) مستفاد من موقع: إسلام أون لاين - islamonline.net

إذا حدث كذا فنحن سنفعل كذا، ويفضل دائماً استخدام كلمة نحن ؛ لأن الأسرة كيان جماع الطرفين، وعادةً هي كلمة تؤكد الوعي بهذه الحقيقة، وأن الطرف المتحدث هدفه المصلحة العامة لكيان الأسرة، أو أنه راعى -إذا كانت المصلحة فردية- مصالح الآخرين وأخذها في الحسبان.

ومما يعين على التفاوض الناجح..

الابتعاد عن العتاب:

يجب أن يحرص الزوجان على الابتعاد عن العتاب، أو ربما إلقاءه - إن استطاعوا - والاستعاضة عنه بالتناصح الخالص لوجه الله، وعدم إعجاب كل منهما برأيه، بل شعارهما جميعاً: رأيي صحيح يحتمل الخطأ.. ورأيي غيري خطأ يحتمل الصواب..

مثال..

«كانت «نور» تتطلع بشوق مع زوجها «محمود» لولادة طفلها الأول، وكانا في غاية السعادة. إلا أنهما كانا يعلمان أن هذه الولادة ستجلب معها بعض التغيرات الجذرية في حياتهما، ولذلك فقد قررا تحديد وقت للجلوس والحديث ومحاولة فهم كل منهما لموقف الآخر..

وقد وجدا «نور» و «محمود» جلسة الكلام والاستماع صعبة نوعاً ما في بداية الأمر ؛ ولكن تبين لهم من متابعة الحديث كم هو مفيد الحديث في الأمور المختلفة بينهما....

بينما يرى بعض الأزواج عدم الخوض أو الحديث المتعمق حول خلافاتهم متأملين بأنه لن ينتج عواقب وخيمة، وقد يحدث ما لم يكن في حسابهم، فتضعف العلاقة الزوجية وتتفكك بسبب كل هذه الضغوطات...

لقد استطاع «محمود» و «نور» بعد جلسة الحديث الاتفاق على الأمور الأربعة

التالية كحاجات أساسية أولية لكليهما:

- ١- نحتاج لوقت نقضيه مع بعضنا.
 - ٢- علينا تقديم رعاية ممتازة للأطفال.
 - ٣- نحتاج إلى تخفيف متطلبات أعمالنا المهنية بعض الشيء بطريقة أو بأخرى.
 - ٤- نحتاج إلى بعض الشعور بالرضى عن قيامنا بعملنا المهني.
- ... في كثير من حالات اتخاذ قرار، وخاصةً عندما تتعارض الآراء، ويحدث نوعٌ من الأزمات أو المشكلات، فإن مما يفيد عندها تقسيم هذه المشكلة إلى مراحل واضحة ومحددة. ويمكن أن يتم هذا التقسيم من خلال تحديد المراحل التالية:
- ١- ما هو الموضوع الذي نحتاج لعلاجه أولاً؟
 - ٢- لنحاول التفكير معاً، وتقديم أكبر ما يمكن من الاقتراحات والحلول الممكنة.
 - ٣- لتفحص هذه المقترحات، ومن ثم نتفق على بعض الخطوات المستقبلية للتطبيق.

... لقد تمكن: «محمود» و «نور» من إدراك أنهما لن يستطيعا علاج كل المشكلات دفعةً واحدة، ولذلك قررا معالجة مشكلة واحدة، ومن ثم الانتقال إلى أخرى، وقد رغبا في البداية معالجة موضوع نوعية الرعاية الجيدة التي يرغبان في تقديمها لوليدهما...

لقد كان كلُّ منهما حريصاً على سلامة علاقتهما كزوجين وكأسرة واحدة بعد ولادة طفلهما الأول.. لقد كانا يبينان معاً علاقتهما على أسس من المودة والرحمة.. لقد كان كلُّ منهما يدرك أن الإنسان أحياناً يجب عليه التضحية، حفاظاً على سلامة الأسرة وتماسكها.. (١)

وما كان لهما أن يصلا إلا هذه النتيجة الطيبة إلا من خلال..

التكيف والمرونة

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢١٤ - ٢١٩ بتصرف.

يتغير كل شيء حولنا.. الليل يعقبه نهار، والشمس ما تلبث أن تملأ الكون حتى يأذن ضوءها بالرحيل، الأطفال يكبرون، الشباب يهرمون، الآباء يموتون!!.. ولكن بعض الأزواج والزوجات لا يتقبلون هذا التغيير، فيتعاملون مع شريك الحياة كما لو أنه لم يتغير عمراً واهتمامات..!!

إن هذا التغيير لابد أن يجد في مقابله من كلا الزوجين تكيفاً مع المتغيرات التي تطرأ على الحياة، والتطور الذي يصله شريك الحياة..

وهذا التكيف هو ما يُطلق عليه «المرونة».. وهي تعني: «التحكم» في أسلوب الحياة.. وهي تمثل قوة عظيمة.. كيف؟

تأمل معي هذين المشهدين..

الأول: ذبابة تحاول الخروج من نافذة مغلقة وظلت تحوم وتدور من اليمين إلى اليسار ومن أعلى إلى أسفل إلى أن انتهت طاقتها وماتت.

الثاني: أحد صيادي السمك كان يصطاد وكلما تخرج له سمكة صغيرة احتفظ بها، وإذا خرجت له سمكة كبيرة كان يلقيها في البحر مرةً أخرى، فسأله أحد الجلوس ما السبب وراء هذا التصرف؟ فقال: أنا حزين جداً ؛ ولكنني مضطر إلى ذلك حيث أن القدر الذي أطهي فيه السمك صغير جداً لا يتسع إلا للسمك الصغير.

ونرجع مرة أخرى للذبابة فقد كانت تصر على الخروج من النافذة ولم يكن لديها المرونة الكافية لتبحث عن مخرج آخر، وأصرت على طريقة واحدة، وكان بالقرب منها باب مفتوح كبير كان في استطاعتها أن تخرج منه لو أنها حاولت وغيرت طريقها.

أما الصياد فلو كان لديه مرونة كافية لكان راجع قدراته وإمكانياته وفكر لو جد حلاً لتلك المشكلة وما فقد كل هذا السمك الكبير.

إن الكثيرين منّا هم نفس تفكير هذا الصياد!!

«إننا لا نرضى عن النتائج التي نحصل عليها، وعندما لا يفلح ما نسعى إليه، فإننا لا نحاول أن نجرب شيئاً يختلف عنه تماماً، بل وعلى النقيض، نحاول بشكل أكثر جدية أن نقوم بما يبدو من خلال الثقة بالنفس الطريق الصحيح للتقدم.. ومن ثم تضيع جهودنا سدى بجعل الأمور أسوأ مما عليه فعلاً..» (١)

أخي الزوج / أختي الزوجة..

عندما تسير في حياتك بأسلوب معين، ولا تنصلح لك الحياة، فإن محاولة السعي بجهد أكثر بنفس الأسلوب لن يحل المشكلة.. وإنما الأنفع من ذلك أن تحاول تغيير أسلوبك الذي تسير به.

وإذن فأنت تحتاج أن تكون مرناً، ومستعداً لتغيير خطتك في الحياة، لأنك سوف تواجه تحديات كبيرة في الحياة.. "١" .. ولكي يتم ذلك بصورة طيبة لابد من «إعادة هيكلة» بعض العلاقات مع شريك الحياة..

فمثلاً:

تلح الزوجة في طلب الاعتذار من الزوجة الذي يرفض ذلك، وهي ترى أن ذلك يجرحها ؛ لأنه يشير إلى أنه لا يهتم بها، ومن جانبها يرفض الاعتراف بالخطأ لأنه يعتقد أن ما يفعله صحيح ولا عيب فيه، وبناء على ذلك فإن الاعتذار يكون فيه إهانة له...!!

ومن خلال «إعادة الهيكلة» يستطيع كلٌ منهما تجاوز العقبة، فإذا أعاد الزوج هيكلة مفهومه للاعتذار، يمكنه قول: «أنا آسف» ؛ لأنه تسبب في جعل من يحبه يتألم..

وإذا أعادت الزوجة هيكلة مفهومها للاعتذار فسوف تمتنع عن الالحاح لسماع

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٢٦٦.

هذه الكلمات، وترضى بطرق أخرى يستخدمها زوجها للتعبير عن ذلك، وعن رغبته في عدم تكرار ما يؤلمها.

وهكذا يمتلك كلا الزوجين إلى جانب المرونة، قوة سحرية لحل المشكلات، تلك هي:

❦ قوة الاعتذار.. ❦

يعد «الاعتذار يعد فرصة رائعة لتعميق الحب والمشاركة، فإنه الوقت المثالي للقيام بالجهد الحقيقي للاستماع إلى شريك الحياة باحترام وتعمق، وأنه الوقت لمعيشة التعاطف والعرفان بالجميل معه نظرًا ؛ لأنه راغب في تقديم الاعتذار.. وهو الأمر الذي يجعل شريك الحياة يقوم بنفس ما قمت به معه عندما يأتي دورك في الاعتذار».^(١)

إن للاعتذار قوة سحرية، بل ربما كان الاعتذار وسيلة من وسائل دفع من أمامك إلى الاعتذار..

فمثلًا..

حين يقول - الزوج أو الزوجة - : أنا آسف ؛ لأنني خرجت عن شعوري وأنا أحدثك بشأن كذا.. يبدو أنني بالغت بعض الشيء... فإن رد فعل الطرف الآخر - غالبًا - يكون: لا بأس، أنا أيضًا آسف فلم أكن أعرف أهمية هذا الأمر بالنسبة لك، سأكون أكثر حرصًا في المرة القادمة».^(١) و مفتاح الاعتذار الحقيقي، هو الاعتراف بالخطأ، لذلك فإن عبارة مثل: «أنا آسف لقد آذيت مشاعرك»، تحدث التأثير القوي

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣١٤، ٣١٥ بتصرف.

(٢) لابد من التأكيد هنا أن رد الفعل هذا لا يكون إلا من طرف يقدر قيمة الاعتذار، وإلا فربما كان رد الفعل هو: نعم إنك تبالغ دائمًا، وهذا أمر مزعج!!!

المطلوب... وبالطبع، هناك أيضًا بعض اللمحات الإضافية التي تؤكد روح الاعتذار، ومن ذلك مثلًا تعبيرات الوجه، ودرجة الصوت...
و حين يكون الاعتذار حقيقيًا^(١)، فإنه يمثل القوة الأكبر في تبديد الغضب وتهدة الطرف الآخر.. كيف؟

خذ مثالًا:

عاد «محمد» من عمله متأخرًا، فوجد زوجته «نجوى» تقوم بتحضير طعام العشاء الذي كان هو قد وافق على أن يشاركها إعدادها، ثم هو الآن يأتي متأخرًا..
غضبت الزوجة، ولم يكن هذا الغضب؛ لأن زوجها لم يشاركها إعداد الطعام كما وعدتها.. وإنما لأنه - كما ترى هي - اتخذ قرارًا منفردًا بعدم المشاركة، ولم يأخذ رأيها، ورغم توضيحات الزوج، ظلت الزوجة غاضبة..
وهنا فطن الزوج إلى الأمر، فاعتذر لها عن هذا الأمر..
وكانت المفاجأة أن الزوجة بدت، وكأنها قد نسيت الموضوع تمامًا!!!!

وكما أن الاعتذار أمر هام، فإن التوضيح يعد أحد عناصر الاعتذار أيضًا، فتوضيحك لماذا فعلت ما فعلت يساعدك على كسب الموقف لصالحك طالما أن هذا التوضيح لا يقصد منه «تبرير» الخطأ.. ذلك أن التوضيح الذي يحمل في طياته أنك لم ترتكب أي خطأ لا يأتي إلا بنتيجة عكسية.. أما التوضيح الذي لا يرفع المسؤولية، فهو عنصر فعال من عناصر الاعتذار.

مثال:

(١) قد يعتذر الزوج لزوجته فيقول مثلًا: "أنا آسف، هل استرحت الآن؟" .. فهنا على الرغم من وجود لفظ "آسف" إلا أن هذا القول لا يعد اعتذارًا، فإلحاق جملة "هل استرحت الآن؟" بأبطل مفعول الأسف..

لننظر معًا إلى نموذج لعب فيه الاعتذار دورًا إيجابيًا في إصلاح خطأ غير مقصود من الزوج.. ولنلاحظ تداخل الاعتذار في نسيج المحادثة التي دارت بين الزوج والزوجة..

«على مائدة الافطار جلس الزوجان لدقائق قليلة قبل أن يبدأ كل منهما يومه، سألت الزوجة زوجها: إذن التاسعة والنصف؟

الزوج مندهشًا: التاسعة والنصف؟!!

الزوجة: إنه موعد الطبيب..

أعاد الزوج السؤال: هل هو اليوم؟.. ثم تعجب: يا لهذا الأمر!!.. إن اليوم حافل بالالتزامات – وكان الزوج مهمومًا لأنه لابد أن يُنهي التقرير الذي وعد به رئيسه، ثم يأتي الآن هذا الموعد..

الزوجة في عتاب: هل نسيت موعدنا مع الطبيب؟

... إن الزوجة حامل وعلى وشك الولادة، وتقوم بزيارة الطبيب مع زوجها، وهذا الموعد مع الطبيب محدد على جدول مواعيدهما منذ أكثر من شهر...

اصطحب الزوجان ابنتهما إلى المدرسة كالمعتاد، ثم توجهًا إلى عيادة الطبيب في الموعد المحدد، وكان ذلك يعني أن الزوج سيتأخر على موعد عمله..

وجرت حسابات كثيرة في ذهن الزوج، هل الوقت سيسمح بإنهاء تقريره أم

لا؟

وكان مما زاد الموقف صعوبة تأخر الطبيب عن الموعد، حيث ظل الزوج والزوجة ينتظرانه لفترة طويلة، وأخيرًا قالت الزوجة لزوجها: إذا أردت الذهاب للعمل فأنا متفهمة للموقف.. وقد قدر الزوج لها هذا الموقف.. ولكن الزوجة ما تزال تشعر بالأسى لأنه نسي الموعد، ثم تفاقم الأمر لأنه اضطر للتأخر في العمل لتعويض ما ضاع من وقت في الصباح..

أدى صراع الضغوط المتعلق بالتوقيتات وتعدد الالتزامات إلى شعور كل من الزوجين بالضيق؛ ولكنها حاولا أن يعملتا بطريقتهما لتقادي الإحباط من خلال

التحدث مع بعضهما..

هنا أطلب من القارئ - زوجاً أو زوجة - أن يلاحظ الطريقة التي سارت بها المحادثة، وأن يلاحظ أيضاً كيف أن الاعتذارات التي تبادلها ساعدت على تمهيد الطريق للتوافق؟

في المساء..

الزوج: في الواقع أنا آسف جداً لأنني نسيت الموعد ؛ ولكن الحمد لله لقد يسر الله لي الذهاب معك.. وأنا أعتذر مرة أخرى..

أبدت الزوجة موافقتها: نعم أنت جئت معي ؛ ولكن قلة الصبر كانت بادية عليك خلال وجودنا في العيادة.. لقد جلست متململاً تبدي علامات الضيق..
رد الزوج: ولكنك أنت أيضاً كنت متضايقة أكثر مني لتأخر الطبيب، أليس كذلك؟

قالت الزوجة: ولكنك بعد أن تركتني ظللتُ فترة طويلة إلى أن دخلت إلى الطبيب..

قال الزوج: أنا آسف يا حبيبي أن تسببت لك في كل هذا الضيق..

أخي الزوج.. أختي الزوجة..

لا تخاطر بإنكار كل شيء والإصرار على أنك كنت على صواب، فرفض الإقرار بأي خطأ بالمرّة يستثير غضب الطرف الآخر ويطلق شرارة التفاقم الحوارية بينك وبين الطرف الآخر.. بل هو يقود الطرف الآخر في محاولة دحض حججك في إنكار الخطأ، وهكذا..

إن الزوجة أو الزوج حين يريد أن يسمع من شريك الحياة كلمة: «أنا آسف».. أو الاعتذار بأية صورة، فهو في الحقيقة لا يرغب في مجرد الكلمة أو حتى الإحساس بالخطأ، وإنما رغبته الحقيقية هي في التأكد من عدم تكرار الخطأ مرةً أخرى في

المستقبل.. وهذا يجعله على وفاق واتفاق معك، كما أنه يشيع في الأسرة جوًّا أُسرِيًّا سعيدًا.. فلماذا لا تستخدم «قوة الاعتذار»؟

❦ ماضي الخلاف.. مستقبل الأمل.. ❦

في كل مرحلة من مراحل الحياة، تظهر حاجات جديدة ومشكلات جديدة، فإذا وفينا لأنفسنا بهذه الحاجة، واستطعنا إدارة هذه المشكلة، فإننا نصبح قادرين على تنمية وتطوير قدراتنا بحيث نهيئ الأساس الأمثل للسعادة الزوجية..

ونحن هنا نحاول أن نساعد الأزواج الذين يحاولون تجاوز ماضي الخلافات الزوجية، إلى مستقبل حياة الأمل والتفاهم والحب، تلك الحياة التي تبعد بالإنسان عن المنغصات والتعاسة عبر استيعاب درس الماضي، وتحديد أخطاء الحاضر، وتفهم المشكلة التي يواجهونها، والاستفادة من كل الخبرات للوصول إلى الحل الأصوب..

❦ - اعرف قدر نفسك.. ❦

جميل أن يعرف الإنسان قيمة نفسه، وقدر ذاته.. وطيب أن يعلم أن إسهاماته في الحياة مهمة وقيمة.. وأنه لا يستغنى عنها أبدًا.. ولكن أن يتحوّل ذلك إلى لون من ألوان الغرور والغطرسة.. وإلى إحساس بأن شريك الحياة «محظوظ»؛ لأنه وجد مثله.. هنا المشكلة..

«إن هناك تحوّلًا مذهلاً يحدث عندما يعرف الشريكان قيمة كل منهما، وعندما يحس كل منهما بالأمان في إسهاماتها الخاصة الفريدة، إنه لأمر شديد الفائدة للعلاقة عندما يحس كل منهما أن شريكه متساوٍ..» (١)

وأنا أؤكد لك ذلك من خلال تجربة حياتية.. إذا أردت أن تعرف قدر ذاتك.. وقدر شريك حياتك فلا تأخذ ما يقوم به شريك حياتك على أنه أمرٌ مسلم به..!!

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، وكريستين كارلسون - ص ٨٠.

بل فكر دائماً ماذا لو أن زوجتك مثلاً قد أخذت أجازة من مسؤولياتها لمدة شهر، فأصبحتَ مسؤولاً عن نفسك في هذه المدة.. فمن يطهو لك طعامك؟ ومن يغسل لك ملابسك؟.. ومن يذكرّك بالتزاماتك؟.. بل من يبحث لك عن أشياءك التي تضيع منك بسبب الفوضى التي سيصبح عليه البيت في أثناء ذلك الشهر؟
تخيّل ذلك.. وتخيّل أنك حرمتَ من حب زوجتك الذي يملأ عليك حياتك؟!!!

وإذا كنتِ زوجة.. فلك أن تتخيلي أن زوجك تخلى عن مسؤولياته لمدة شهر.. فكيف يكون حال بيتك؟
لو قام كلا الزوجين بهذا التخيل.. عندها سيعرف كل منهما قيمته الذاتية.. وأهميته في بيته.. وأهمية شريكه أيضاً..

لا تنبش الماضي..

يشكو بعض الأزواج أو الزوجات من أمور قد ضايقته من الآخر.. فإذا سألته: متى كان هذا؟ قال.. منذ عام.. أو منذ عامين.. أو ربما قال: ثلاثة أعوام!!!
لاشك أن هذا التذكر للمشاكل القديمة لا يعود على الأزواج بأي نفع.. ذلك أن العلاقة الزوجية فيها ما يكفيها من التحديات.. وهذا «التذكر» يضيف إليها عبئاً جدياً..

بالطبع.. نحن لا ندعو إلى أن يدفن كل من الزوج والزوجة رأسه في الرمال... ولكن لا بد في الوقت ذاته أن نتذكر جميعاً، أنه ليس منا معصوم فكلنا ذوو خطأ.. ولا بد أن تكون البيئة التي نعيش فيها هي بيئة تسامح حتى يظل رباط الحب بيننا سليماً!!!!

«إن من المعروف أن أية مشكلة في الحياة الزوجية سرعان ما تنتهي وتنتلشى مسباتها بعد وقت يسير من الصمت أو المفاوضات، وسرعان ما ينساها أصحابها؛ ولكن في كثير من الأحيان يقوم الآخرون بنبش تلك المشكلات من باب حب

الاستطلاع، فيساهمون بشكل مباشر أو غير مباشر في إضرار نيرانها، وقد يكون النقل غير الصحيح لما قاله أحد الزوجين للطرف الآخر أحد أهم أسباب تطور المشكلة، ولا ننسى مبالغة بعض الأشخاص في نقل الكلام حيث يجعلون من الحبة قبة - كما يُقال - مما يزيد المشكلة اشتعالًا!!". ٢

لا تترك المشكلات تتراكم... ❁

لقد دلتني التجربة على أن أفضل شعار يمكن أن يتخذه الأزواج لتفادي الشقاق، هو أنه لا يوجد حريق يتعذر إطفأؤه عند بدء اشتعاله بفنجان من ماء.. ذلك لأن أكثر الخلافات الزوجية التي تنتهي بالطلاق ترجع إلى أشياء تافهة تتطور تدريجيًا حتى يتعذر إصلاحها..

إن كثيرًا من الأزواج لا يحاولون مواجهة التغييرات والتوترات التي تنشأ في حياتهم في بداياتها، وإنما يتركون الأمور تتراكم حتى تصل إلى حد لا يُحتمل، والمشكلة أنه يصعب على الإنسان أن يتكلم بهدوء وموضوعية عندما يكون شديد الانزعاج والغضب، فنجد الأزواج هنا بدلًا من أن يحددوا وقتًا مناسبًا للحديث الهادئ والشامل، فإنهم يحاولون التنفيس عما في أنفسهم من الانزعاج والغضب بالكلام عن عوارض المشكلة وبسرعة، وفي أوقات غير مناسبة، مما يزيد في المشاعر والمواقف السلبية بين الطرفين... إن المشكلات التي لا تعالج بشكل سليم تحرّب كل ما هو جيد وحسن في العلاقات الزوجية..

«والخطأ الأكبر هنا هو ترك المشاكل تتراكم من دون مواجهة، وبدون توضيح، ومن قبل ذلك ومن بعده.. بدون حوار هادئ، ومواجهة كل من الزوجين للآخر بأخطائه أولاً بأول!!

إن الواجب عليهما أن يعبر كل منهما عن قلقه ومخاوفه وتوقعاته وآلامه وهمومه.. ويجب أن يرفع كل منهما شكواه إلى الآخر بكلمات واضحة وصوت مسموع ونبرة ودودة، ويجب الاستمرار والمثابرة والإلحاح في عرض الشكوى حتى

تصل إلى ضمير الآخر...» (١)

❦ - لا تخبر ثالثاً...❦

«عند حدوث مشكلة بين الزوجين، يجب أن يسعي معاً إلى حلها وعرضها بهدوء، دون نقل هذه المشكلة إلى أهل الزوجين ؛ لأنه يغلب أن ينضم أهل الزوجة إلى ابنتيهما، وكذلك أهل الزوج !!

فيبدأون في تضخيم الأمور وإحاطتها بهالة عظيمة....!!! وتأخذهم الحمية لابنهم أو ابنتهم ؛ فيضرمون نار العداوة والبغضاء.. وقد يذكروا مشكلات قديمة يكون الزوجان قد تناسياها...

إن أغلب هذه المشكلات أمور طفيفة لأسباب تافهة، وحدثت نتيجة ضيق أحد الزوجين، وسوء مزاجه !!

ولكنها عندما خرجت من المنزل أصبحت أموراً عظيمة وحلها مستحيلاً...

إن من أكبر الأخطاء التي يقع فيها الزوجان، إشراك الغرباء في الخصومات المنزلية والمشاكل الزوجية، ففي مثل هذه الحالة يزداد تصلب كل طرف بأرائه ومواقفه ؛ لأن همه يصبح في مثل هذه الحالة منحصراً في حفظ ماء وجهه بدلاً من الرغبة في التركيز على المشكلة الأصلية وحلها..

و لا يعني هذا بالطبع عدم أخذ المشورة بتأناً، بل متى ما رأى الزوجان تعسر الفهم والإصلاح، فلهما عرض المشكلة والاستشارة حولها.. ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾. [النساء ٣٥] (١).

(١) المصدر السابق - ص ٦١.

(١) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٧٦، ٨٢.

ولكن الأفضل، بصفة عامة عند حدوث أي توتر في الأسرة أن يظل أمره مكتومًا بين الزوجين، يحاولان معًا إزالته والقضاء عليه.. فإن لم يكن هناك بدٌّ من إعلام أحد، فليكن أقرب المقربين إلى الأسرة، ولا يخبر إلا بوجود خلاف ما، أما طبيعة الخلاف وماهيته فلا ينبغي إعلامه بها في هذه المرحلة.. وتأمل معي هذا الخبر..

جاء النبي ﷺ إلى بيت فاطمة، فلم يجد عليًّا، فقال: أين ابن عمك؟، فقالت: كان بيني وبينه شيء فغاضبني فخرج. فقال النبي ﷺ: انظر أين هو؟ فقال: هو في المسجد راقد. فجاءه وهو مضطجع، وقد سقط رداؤه عن شقه فأصابه تراب، فجعل النبي ﷺ يقول: «قم يا أبا تراب.. قم يا أبا تراب». [أخرجه الشيخان.]

وبنظرة سريعة إلى هذا الخبر يتبين لنا كيف أن السيدة فاطمة لم تُخبر النبي ﷺ بطبيعة الخلاف وماهيته، بل كل ما أعلمته إياه هو مجرد وجود خلاف فحسب...

١٣٨ - احذر الرمال المتحركة..

يشكو بعض الأزواج مما يطلق عليه «الرمال المتحركة»، ويقصدون بها أسلوب شركاء حياتهم في المناقشة، فبينما يناقش الواحد منه شريكه في أمر ما، وبأسلوب منطقي، خطوة بخطوة، إذا به يجد شريكه قد غير مسار المناقشة..

فقالت الزوجة - مثلاً - لا أستطيع مناقشة هذا الأمر الآن، فأنا مضطرة إلى إخراج البطاطس من الفرن!!..

أو ربما يقول الزوج: لا أستطيع إكمال هذا النقاش، فعندي موعد مع أصدقائي!!

ولا يقصد كلا الزوجين من ذلك إلا التهرب من المناقشة، وتفادي الخلاف!!.. ولا شك أن عادة تفادي الخلاف هذه تصنع جوًّا كاذبًا من الوئام والسلام.. و

لكن، كثيرًا ما يدفع الزوجان ثمنًا باهظًا لهذا السلام.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك زيجات استمرت لفترة طويلة ؛ ولكن الزوجين فيها نادرًا ما يتناقشان في الأمور التي تهتمهما فعلاً... وعندما يقع الخلاف، نجد بعض الأزواج ينغزل ويمتنع عن ذكر أي شيء، وهناك بعض الأزواج الآخرين يلجئون إلى تغيير الموضوع، أو ينسحبون من النقاش..

وهكذا نجد الزوجين بطريقة شعورية أو لا شعورية يبذلان جهدهما لتفادي مواقف الخلاف وذلك بالحديث عن مواضيع أخرى مثل العمل والفواتير والأطفال... إلخ.

على السطح، قد يبدو أن العلاقة تتسم بالوئام ؛ ولكن في حقيقة الأمر نجد أن الزوجين يخافان من مواجهة التقارب العاطفي والمودة الحقيقية..

نعم.. قد يكون «رفض استكمال المناقشة التي تحوّلت إلى جدال محتدم حلاً جيداً، خاصة إذا استطعت معالجة المشكلة في وقت آخر – أي: حينما تهدأ مشاعرك – أمّا إذا لم يكن في نيتك التعامل مع الأمر مرةً أخرى، فلن يكون الرفض موقفاً جيداً...» (١).

إن التزام السكوت أمام هذه الخلافات قد يؤدي إلى تخفيف حدة النزاع أو تجنبه؛ ولكن لا يدوم الحال هكذا طويلاً ؛ حيث يتم تأجيل الخلافات لبعض الوقت، وسرعان ما يشتعل البركان من جديد عند أدنى اصطدام.

وأيضاً لا تفيد أساليب وتكتيكات النقاش المختلفة – مثل أساليب التهكم والسخرية أو الإنكار والرفض، أو اللامبالاة والتعالي، أو التثبت بالكسب ولو بأي ثمن – في حل الخلافات، بل تؤدي مثل هذه الأساليب إلى تعميق الهوة وازدياد حدة النزاع.

وعلى كل حال، فعندما يقع الخلاف بين الزوجين، فإن أمامهما ثلاثة خيارات:

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك – ديورا تانين – ص ١٠٤.

الشجار، أو تجنب موضوع الخلاف، أو حل المشكلة..
 فإذا اختار الزوجان الشجار، فسيجدا طاقاتها كلّها موجهة نحو محاولة إثبات
 مَنْ كان على حقٍّ، ومَنْ كان على باطل. ويظل بذلك الخلاف باقياً.
 أمّا إذا اختار الزوجان تجنب الموضوع، فسيظهر الخلاف مرة أخرى، وقد
 يكون أكثر عمقاً وقوّةً.
 إن اختيار حل المشكلة هو في واقع الأمر البديل الوحيد الذكي لمعالجة الخلاف.

أخي الزوج / أختي الزوجة..

إننا في كثير من الأحيان لا ندرك حجم أزماتنا.. فتتخيّل أنه لا يقدر على حلها
 بشر!!
 ولكنّا في الحقيقة إذا قمنا بعمل التغييرات المناسبة في أنفسنا، فإنها تؤدي إلى
 تغيير ما بنا، وإلى حل مشكلاتنا وأزماتنا..
 إن في مقدور كل منا أن يتغلب على مواطن النزاع بينه وبين شريك حياته، إذا
 كان يملك «العنصر الفعال» الذي بإمكانه أن يعيد للحياة الزوجية توازنها
 وانسجامها وبهجتها.. ألا وهو «الحب».
 إن المشاركة في إنجاح العلاقة الزوجية مسئولية يقوم بها الزوجان معاً، فمن
 خلال حسن معاملتهما لبعضهما وفهم أحدهما للآخر ووضوح الرؤية المشتركة بينهما
 تتحسن العلاقة بينهما وتنمو إلى الأفضل.

إنني أتمنى أن ينشأ في المجتمع المسلم فقهاء يتقنون فن احتواء الأزمات
 الزوجية، يقصدهم الزوجان وباقي أفراد الأسرة لتلقي الدروس التي تعلمهم كيف
 يديرون حياتهم الأسرية بشكل يحفظ عليهم الهدوء والسكينة، ويمنحهم الحياة
 الطيبة، ويبقي علاقتهم في إطار من المودة والرحمة، وظلال من الحب...