

ويشتمل على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: طريق الحياة الطيبة.

الفصل الثاني: حياة المشاركة الزوجية.

الفصل الثالث: أبجدية المودة والرحمة.



...

من حق القراء على من يكتبون أن يقدموا لهم أفكارًا تشاركهم حياتهم الواقعية، وتستمد منها وتمّدها، وتتجاوب مع حاجاتها.. ثم هي في ذات الوقت تحدد لهم بآمال المستقبل، وتهتف بهم إلى مدارج الرقي الإنساني، وتفتح لهم كوي من النور في ظلام تلك الحياة.. فتؤكد لهم، أنه ليس في الدنيا شرٌّ محض.. ف (البؤس) آخره سين، صالحة لبدء (سعادة).. و (الأمل) أوسطه ميم، لتكون نهاية (الأم).. ولكن ذلك يستلزم أن يتعلم كل منا كيف يحقق رغباته، و يصل إلى احتياجاته بطريقة لا تؤذي شريك حياته..

إن الزوج والزوجة نهران يلتقيان، ثم يقرران معًا أن يتحدّا ليسيرا في اتجاه واحد.. ولأن منبعهما مختلف ثقافيًا وتربويًا، فإنهما يصطدمان، وقد تفور الرواسب من قاع كل منهما.. ولكن التعايش لفترة من الزمن، وتكرار الالتقاء يجعل بينهما نوع من التفاهم والتراضي والتسامح، ويحقق الانسجام ؛ ليتكون المجري الواحد الجديد الذي يجري بالخير والرخاء.. أما الرواسب التي خلفها، فهي بيئة خصبة غنية بالتجارب، تمدهم بثمار طيبة من التوجيهات وضبط الطريق ليجري نهرهما الواحد بقوة وعذوبة.. قوة الجهد المشترك، وعذوبة الفهم الواعي للآخر.. في ظلال من همسات المودة، وحوارات الرحمة..



## الفصل الأول..

إذا سألت زوجين: كيف حال الحياة الزوجية بينكما؟ فربما سمعت شكوى.. أو ربما سمعت «الحمد لله على كل حال».. ولكن كلا الإجابتين تحمل لونا من الإحباط أو التوتر.. أو تُعبّر عن عدم الانسجام والرضا، بل ربما كانت تعبيراً عن الاستياء!!!

إني أتساءل عن حياتك الزوجية، شهراً بعد شهر، وعاماً بعد عام.. هل تحمل لك الشعور بالرضا والسعادة؟! أم أنك تحتمل الحاضر معتمداً على أمل ترجو تحقيقه في المستقبل..

أنا لا أحتّم عليك أن تطلعني على الجواب، بل كل ما أرجوه أن تتوقف لتفكر في الأمر، فإذا وجدت أنك - أخي الزوج - تشكو من عدم تقدير زوجتك لك.. أو أنك - أختي الزوجة - تشكين من قسوة الزوج وجفاف مشاعره!!!

فاعلم أن: بداية الخروج مما أنتما فيه، هو أن يتوقف كل منكما عن التوجه نحو شريك الحياة، وإلقاء التبعة عليه، لبدأ الخطوة الأولى والحاسمة في الطريق إلى السعادة الزوجية من خلال سنة الله الربانية التي تُقرر أن التغيير إلى الأفضل أو الأسوأ لا يحدث إلا إذا سبقه تغيير لما بالنفس، فشرعة السماء «غَيّر نفسك، تُغَيّر واقعك».. فكيف السبيل إلى ذلك؟

### السعادة في داخلك..

إذا بدأت جدران المنزل في الانهيار، فإن ما يجب علينا هو النظر إلى الأساس.. وإذا ما بدأت النباتات تموت وتتحول إلى اللون الأصفر، فليس من المعقول أن نحاول طلائها باللون الأخضر لتبدو جيدة، وإنما بدلاً من ذلك يجب أن نقوم بريّها..

وبنفس هذه الطريقة، نبدأ في حل مشاكلنا بتغيير ما بأنفسنا، فإذا واجهنا المشاكل في حينا لشريك الحياة، فإن علينا محاولة إدارة العلاقة بيننا عبر الثقة في ذواتنا، والحرص على سعادة الآخر..

ومن هنا فإنه من الضروري أن يفكر كل طرف في سلوكه هو، وفي دوره هو في العلاقة الزوجية، قبل أن ينظر في دور الطرف الآخر.. وأن يعتقد كل طرف أنه هو المسئول عن سعادته الذاتية وليس الآخر، وأنه لكي يسعد شريك حياته فإنه لابد أن يستشعر السعادة ولو كان وحده، فمن لا يملك السعادة بداخله أعجز من أن يهبها للآخر.. هذه بديهية!!

فإذا ما أشرنا بإصبع السبابة ؛ لنلوم الآخر على عدم سعادتنا، فلنعلم أن الأربع أصابع الأخرى تشير إلينا نحن!!

فليس في إمكان شجرة حب صغيرة نبتت للتو، أن تُواسيك بخضارها، عن غابة مُتفحمة لم تنطفئ نيرانها تماماً داخلك وتدرى أن جذورها ممتدة فيك..

إن من أكبر الأخطاء التي تقع فيها كأزواج وزوجات أن نجعل شريك الحياة مسئولاً عن سعادتنا، ونلقي عليه باللوم عندما لا نكون سعداء..

وتأمل - أخي الزوج / أختي الزوجة - كم من مرة قلت فيها لنفسك: «لماذا لا يكون شريك حياتي شخصاً آخر؟» أو «إنني أغضب حين تتصرف زوجتي على هذا النحو» أو «أنا متوترة لأن زوجي يعمل لساعات طوال»..

وهكذا.. من الأقوال التي تحمل فكرة واحدة، وهي أن الآخر تقع على عاتقه مسئولية إسعادك..

ومن ثم الظن بأنه «لو أنه / أنها، كان فرداً مختلفاً لكنت أنا سعيداً!!» ولذلك فالتفكير دائماً يكون، هو / هي، يلزمها التغيير!!

والحقيقة أنه «عندما تؤمن أن الحل لعدم إحساسك بالسعادة في يد إنسان آخر - بغض النظر عن مدى حبك له - فأنت تواجه قدرًا هائلاً من المصاعب.

ولو تمكن شريك حياتك من أن يتكيف معك ؛ لإرضائك بإحداث بعض التغير من حين لآخر، فسوف تركز للاعتماد على تلك التغييرات لتزودك بالسعادة الدائمة، وسوف يكون هناك نتيجة واحدة متوقعة هي أنك في النهاية سوف تشعر بالخذلان وتحس بقله الحماس، سوف تشعر بقله الحيلة والاعتماد على الآخر وستقول: «إن الذنب كله يقع على زوجتي!!» أو «إن زوجي هو السبب الوحيد لتعاستي...!!» ( )

إن المقصود هنا أن نؤكد على أنك أنت وحدك مسئول عن إسعاد نفسك، وإذا لم تشعر بالسعادة مع شريك حياتك، فإن ذلك يكون بسبب مما تحمله أنت من أفكار، وما تأتيه أنت من أفعال، ومن ثم فإن الطريق إلى السعادة هو أن تقوم بتعديل في أفكارك التي تحملها، وتغيير في أفعالك التي تقوم بها..

### وهذه القصة توضح الفكرة أكثر:

تحكي القصة أن سيدة كانت كثيرة اللوم، تلوم غيرها، وتنتقد دائماً، وتلتبس لذلك أتعف الأسباب.. وقد رأت يوماً من خلال النافذة غسيل جارها، فقالت: إن جارتي هذه لا تعرف كيف تنظف الغسيل، غسيل جارتنا ما أقدره؟ وتصادف أن دخلت عندها زائرة، فقالت لها: انظري إلى هذا الغسيل، غسيل جارتنا ما أقدره، تماماً كما قلت لك من قبل إنها لا تعرف كيف تنظف ملابسها...!!

ولكن الزائرة لاحظت أن زجاج النافذة بغرفة صاحبة البيت قذر، فأخذت الزائرة قطعة من القماش، ونظفت الزجاج، ومن ثم ظهر الغسيل نظيفاً، ثم التفتت لصاحبة البيت شاكية: نظفي نافذتك أولاً يا سيدتي قبل أن تظلمي الآخرين.. ومن هنا - أخي الزوج / أختي الزوجة - «توقف عن بحثك عن السعادة

(١٢١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د/ ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون-

لدى الآخر. فمصدر سعادتنا ورضائنا عن أنفسنا ليس لدى الآخر؛ ولكنه بداخلنا نحن، فيجب إذن أن نتعلم التركيز على أنفسنا.....

نعم.. يمكننا الاعتماد على أنفسنا، فقد لا يتواجد الأشخاص الآخرون من أجلنا؛ ولكن يمكننا نحن أن نتواجد من أجل أنفسنا...

لا بد أن نثق في أنفسنا، ونتعامل مع الأحداث والمشاكل والمشاعر التي تقذفها الحياة في طريقنا، ونمتلك القدرة على حلها... كما يجب أيضًا أن نتعلم أن نعيش على الرغم من وجود المشاكل...

ولابد لنا في كل ذلك أن نعتمد على الله، فهو سبحانه الذي يحفظنا ويوفقنا، ويمدنا بالأمن والهداية..

### تأمل - أخِي الزوج / أختِي الزوجة، ما تحكيه إحدى النساء..

تقول: «إنها في إحدى الأمسيات وعندما كانت تعيش في حي سيئ، كان عليها أن تسير في شارع ضيق خلف منزلها حتى تصل إلى سيارتها؛ ولأنها خائفة فقد طلبت من زوجها أن ينظر إليها من النافذة حتى يتأكد من عدم حدوث شيء ضار لها، فوافق الزوج..

وفي أثناء سيرها بعيداً عن أمان المنزل، ونحو ظلام الليل بدأت تشعر بالخوف، والتفتت لترى زوجها في النافذة، وبالفعل وجدته هناك ينظر إليها، فذهب شعورها بالخوف، وشعرت بالراحة والأمان... فقالت في نفسها: ومن يؤمني إذا غاب الزوج.. إنه الله الذي يرعاني حيثما كنت ويكلائي بحفظه..» (١)

إن «سكينة النفس - بلا ريب - هي ينبوع الأول للسعادة. ولقد علمتنا الحياة أن أكثر الناس قلقاً واضطراباً هم المحرومون من نعمة الإيمان، وبرد اليقين..

(١) لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين - ميلودي بيتي - ص ١٥١، ١٥٢.



هذه السكينة هي روح من الله، ونور يسكن إليه الخائف، ويطمئن عنده القلق، ويتسلى به الحزين، ويستريح به المتعب، ويقوى به الضعيف، ويهتدي به الحيران.

لقد عرف المنصفون أن أهدى السبل، وأقربها وآمنها للظفر بالطمأنينة إنما هو سبيل الوحي الإلهي المعصوم. إنه المصل الواقي من الشك المحطم، والقلق المفزع<sup>(١)</sup>.

إن «السعادة شيء ينبع من داخل الإنسان، لا يستورده من خارجه، فالسعادة شجرة منبثها النفس البشرية والقلب الإنساني، والإيمان بالله وتوحيده سبحانه هو ماؤها، وغذاؤها وهواؤها وضياؤها»<sup>(٢)</sup>.

وبحسب ما في قلب الإنسان، ونظرتة للحياة، يُعطي هذا الإنسان الحياة «لونها البهيج، أو المقبض، كما يتلون السائل بلون الإناء الذي يحتويه...

عاد النبي \_ صلى الله عليه وسلم \_ أعرابياً يتلوى من شدة الحمى، فقال له مواسياً ومشجعاً: «طهور»، فقال الأعرابي: بل هي حمى تفور، على شيخ كبير لتورده القبور. قال: «فهى إذن» [رواه البخاري].

هكذا... فإن شئت جعلتها تطهيراً ورضيت، وإن شئت جعلتها هلاكاً وسخطاً «فمن رضي فله الرضا، ومن سخط فله السخط». [رواه الترمذي]<sup>(٣)</sup>.

إن الله عند ظن عبده به، فأحسن الظن بالله، واصنع قدرك الحسن بظنك الحسن، ولم نفسك أولاً، وقل كما قال بعض السلف: إني لأعصي الله فأعرف ذلك في خلق دابتي وزوجتي، واصنع كما يصنع العقلاء الذين إذا رأوا تغييراً في سلوك زوجاتهم، قاموا بإصلاح ما بينهم وبين ربه، وطلبوا منه تعالى أن يصلح زوجاتهم

(١) الإيمان والحياة - ديوسف القرضاوي - ص ٩٣.

(٢) الإيمان والحياة - ديوسف القرضاوي -

(٣) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا - ص ٢٢، ٢٣.

وذرياتهم.. فكانوا من السعداء في الدنيا والآخرة..

وفي كل الأحوال، لا تبحث عن السعادة عند الآخر، واعلم أن: السعادة في داخلك..

### رحلة التغيير الذاتي..

لا يمكن بالطبع أن يقول الإنسان: أريد أن أكون سعيدًا، فيتم له ما تمنى!!! بل عليه أن يسعى لتحقيق هذا الهدف، بكل ما آتاه الله من فهم ومعرفة، «فأول مراحل التغيير لأي شيء هو المعرفة.. فمن لا يعرف فن التعامل مع شريك الحياة، و طرق كسب القلوب.. قد يقع في الجهل، والجهل مضرة عظيمة.

إن الذين ينجحون في حياتهم الزوجية لهم ثلاث ركائز رئيسية:

الأولى \_ المعرفة.

الثانية \_ العمل.

الثالثة \_ الصبر..

أخي الزوج.. قد تكون مصرًا على إنجاح زواجك، لكنك لا تستطيع إن لم تعرف: كيف؟

فأول خطوة هي «المعرفة».. معرفة وتعلّم فن إنجاح الزواج، والحصول على السعادة الزوجية، وتحقيق الغايات المطلوبة من الزواج، والاستمتاع بحياة طيبة» (١).

(١) كيف تكسب محبوبتك؟ - د/ صلاح الراشد - ص ٩٥.

﴿فمن أين تبدأ رحلة التغيير؟﴾

استمع إلى هذه القصة..

شكت امرأة في العقد الرابع من عمرها إلى من تستنصحه... فقالت: أنا لا أريد زوجي، فكم حاولت أن أُغَيِّر فيه دون فائدة، زوجي حبيبٌ طيبٌ ؛ ولكن فيه من العيوب ما يجعل العيش معه مستحيلاً، عندي خمسة أولاد أكبرهم عمره خمس عشرة سنة ؛ ولكنني جئتُك الآن لتخلصني منه، فأرجوك أن تطلقني منه في الحال!!

الناصح: متى حاولت تغيير عيوبه؟ وما هي عيوبه؟

قالت: أما السؤال الأول فجوابه: منذ تزوجنا، وأما السؤال الثاني، فإن عيوبه كثيرة لا تعد ولا تحصى، فهو عنيد، وكثيراً ما يخرج من البيت، وقد رمى كل مسؤوليات البيت على عاتقي،.. وفيه عيوب كثيرة!!

الناصح: وماذا فعلت لتُغَيِّر زوجك؟!

قالت: وكيف ذلك؟

الناصح: أعني ما هي الخطة التي اتبعتها ؛ لتعالجي كل سلوك تعتقدين أنه عيب في زوجك؟!

قالت: ولماذا الخطة لهذا الأمر؟!! العيب واضح، وأنا دائماً أحدثه عن عيوبه كلها، وأطلب منه التغيير، ولكن دون جدوى..

الناصح: وهل طريقتك هذه صحيحة في التغيير؟!

قالت: نعم.

الناصح: يا فلانة.. إن هذا ليس الأسلوب الأمثل للتغيير..

ثم بدأ يشرح لها قصة الرجل الذي أراد تغيير العالم كله، ومكث عشرين سنة ؛ ولكن شيئاً ما في العالم لم يتغير، فقال: لأغير دولتي، واستمر على ذلك عشرين سنة أخرى، ولكن دولته لم تتغير، فقال:

لأغير مدينتي، فاستمر على ذلك خمس سنوات، فلم يتغير شيء... فقال: لأغير الحي الذي أسكن فيه ؛ ولكنه استمر، ولم يتغير الحي!! ثم قال: لأغير بيتي، واستمر، ولم يتغير شيء، ثم قال أخيراً: عرفت من أين أبدأ، فلأغير نفسي أولاً..

فبدأ بنفسه، وبعد أن غيرها، تغير كل ما حوله، بعد أن ضيّع من عمره أكثر من أربعين سنة، ثم اكتشف الحقيقة، وهي ما أبلغنا به الخبير العليم: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾.

قالت: وماذا تقصد من كلامك؟!!!

الناصح: هل تسمحين لي بأن نعدّي عيوبك أنت، وكيف استطعت تغييرها؟

فسكتت، ولم تتكلم...!!

فقال لها الناصح: لم سكت؟!!

قالت: فاجأتني بالسؤال..

الناصح: أنا أعرف ذلك، لأن الإنسان يسهل عليه أن ينتقد الآخرين، ويكشف عيوبهم ؛ ولكنه يصعب عليه أن يلتفت لنفسه..

قالت: لقد ضاع من عمري الكثير..

الناصح: ولكن أقل من الرجل الذي أراد أن يغيّر العالم، فتوكلي على الله وابدئي حياة زوجية سعيدة.....

وبعد ثلاث أيام جاءت المرأة نفسها ومعها زوجها، والذي أخبر الناصح عن معرفته بالحوار الذي دار بينه وبين زوجته..

وقال الزوج: أن خروجه الدائم وعدم اهتمامه بالبيت سببه أنّها كثيرة الشكوى، وأنها دائماً تتهمه بالتقصير.. فهو يخرج من البيت محبطاً ويعود إليه محبطاً، ولا يتحمّس للبقاء في البيت مع زوجة لا تقدّره ولا تحترمه، ولا تعطيه الفرصة لإبداء الرأي في شيء أو اتخاذ قرار في البيت...!!

قال الناصح للزوج: وأنت أيضًا ماذا فعلت لتغيير ما تلاحظه على زوجتك؟!

قال: في الحقيقة لم أفعل شيئًا!!

قال الناصح: ولماذا؟!

قال: لا أعرف من أين أبدأ، فعيوبها كثيرة...!!

.. وبدأ الناصح يوضح له ما أوضحه لزوجته في منهجية التغيير، وأن

الإنسان دائمًا يحب أن يتهم الآخرين، فإذا وقع أي تقصير، فإنه لا يقول:

أنا المخطئ، وإنما يقول: هذه تربيتي.. معلمي هو السبب.. أو مجتمعنا هو

السبب، أو السحر، أو الشيطان، أو العين، أو الجن، أو.. أو..

أسباب كثيرة يحب الإنسان أن يوهم نفسه بالتعلق بها، ويقنع نفسه أنها

هي السبب، وأنه هو الذي على صواب!!

قال الزوج: والله لئن كلامك صحيح، وسنبداً من اليوم بإذن الله تعالى بتغيير

أنفسنا.

.... وخرج الزوج والزوجة.. وبعد ستة أشهر تقريبًا، وإذا بهما يتصلان

بالناصح ويخبرانه عن سعادتهما الزوجية.. وعلى حد تعبيرهما أنها شعرا أنها قد

عرفا بعضهما من ستة أشهر فقط، والله الفضل والمنة» (١)

### أخي الزوج / أختي الزوجة:

«هل تريد أن تقوم طباغ شريك حياتك، وتهذب خلقه، وتهديه سواء السبيل؟!

إذا كان الأمر كذلك، فهذه أريحية تُشكر عليها، ولكن.. لم لا تبدأ بنفسك

أولاً؟ أأست ترى أن الاهتمام بالنفس أولى من الاهتمام بالغير؟ !

فإذا بدأت هذه المحاولة مع الذات، فأنت شخص تستحق التقدير..»<sup>(١)</sup>  
 ربما يقول القارئ: ومن منّا لا يريد أن يتغيّر للأفضل؟.. كلنا نريد أن نعيش  
 حياةً زوجية سعيدة بقدر ما يمكننا!!  
 وأنا أجيبه: نعم.. ولكن العديد منا لا يفهم ما الذي يجب عليه أن يقوم به حتى  
 يتم لنا هذا التغيير.. بل ربما ظن البعض أنه لا يمكنه تغيير عاداته!!..

خذ مثلاً..

«تكرر من «سعاد» سوء تصرفها، وكلماتها القاسية، فعنفها زوجها وأغلظ لها  
 القول، وعندما اشتكت لأمها، قاطعتها أمها قائلة: إني أعلم ما قلت له:  
 لقد قلت له: ماذا أفعل؟ إني عصبية المزاج سريعة الانفعال.. وهكذا خلقت!  
 تقبلت «سعاد» هذا الكلام بصدر رحب، وقالت: فعلاً يا أمي، لقد وضعت  
 يدك على الجرح!

أمّا الأم فكان منها الدرس الواعي لابتتها: لو كانت الأخلاق لا تقبل التغيير،  
 لم يكن للمواعظ والوصايا معنى..»<sup>(٢)</sup>

أخي الزوج / أختي الزوجة..

لا تقل، هكذا أنا، وهكذا سابقى دائماً، فإن نقائصك يمكن تقويمها، وما تظنه  
 نقاط ضعف فيك يمكن أن تتحول إلى عناصر قوة، لو أنك حاولت ذلك محاولة  
 جادة وحقيقية..

إن التخلص من العادات القديمة وإن لم يكن سهلاً، لكنه ليس متعذراً أو

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٦ بتصرف.

(٢) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ٢٥

مستحيلًا.. بل يمكننا أن نتغير.. ويمكننا أن نتعلم سلوكيات زوجية صحيحة..  
يمكننا ذلك إذا أردنا..!!

تأمل معي هذه الواقع..

«عندما كان أطفالي لا يزالون صغارًا، لم أكن ألقى أي كيس بلاستيك هنا أو هناك دون أن أفتح به ثقبًا، لأتجنب خطر أن يرتدي أحدهم الكيس في رأسه بما أنهم لا يدركون ذلك..

وبعد فترة أصبحت أثقب الكيس دون تفكير في الأمر!!  
وحتى حين مضت الفترة التي كانت الأكياس تُمثل فيها خطرًا على الصغار، كنت لا أزال أقوم بثقب الأكياس، إلى أن تساءلت ذات يوم بينما ألقى بكيس في سلة المهملات بعد ثقبه: «لماذا لا أزال مُصرّة على القيام بذلك؟ ألم أصبح في غنى عنه الآن؟

وبدأت ألقع عن هذه العادة، واكتشفت أنني أحتاج جهدًا صغيرًا لأكف عن تلك العادة.. وعندها فكّرت في الكثير من عاداتي الأخرى التي لا تُمثل سوى بقايا من الماضي، ولماذا لا أخلص منها؟

وهذه نصيحتي لك للتخلص من عادة لا تريدها..

عندما تودّ تغيير عادةً ما، اسأل نفسك عما تقدمه لك هذه العادة، ولماذا لا تغيرها لعادة أكثر نفعًا؟

واعلم أنه: يسهل عليك التغيير إذا اقتنعت بأن كل شيء تقوم به لا بد أن يكون له غرض ما..

إننا إذا أردنا التغيير، فإن علينا أولاً أن نقرر أننا نحتاج للتغيير، وأن هذا التغيير لا بد أن يتسق مع أولوياتنا، ثم علينا أن نحدد هدفًا نسعى إليه أعلى مما نحن فيه حاليًا..

وهكذا يبدو التخطيط من أجل التغيير وكأنه رحلة بين المكان الذي نقف فيه الآن ؛ ولكننا لا نشعر بالراحة تجاهه، وبين موضع ما في مستقبل مُتخيل أفضل..»<sup>(١)</sup>

فقط نؤكد على أن يكون هذا التغيير ضمن خطة واضحة المعالم، وفي إطار من الصبر والحكمة..

### أخي الروح / أختي الزوجة..

نحن نتغير كل يوم.. انظر في المرأة، إن وجهك يبدو دون تغيير، رغم أنه تغير عما كان عليه حتى في الأمس.. والظروف حولنا تتغير كذلك، ونحن نتكيف معها.. فكّر في عملك، وعلاقاتك، وتصوراتك عن هذه الحياة.. هل ظل كل هذا على ما كان عليه منذ أعوام قليلة؟

إن لدى كل منا معدل طبيعي للتغيير، فإذا كان التغيير أكثر أو أقل من اللازم، فإنه يكون مرهقاً!!

إن قدرًا كبيرًا من التغيير قد يدفعنا إلى الفوضى الكاملة، بينما القدر الضئيل للغاية من التغيير، يجعل حياتنا رتيبةً وكئيبةً..

كما أن التغيير يجب أن يكون في الاتجاه الذي نحب حتى يكون سببًا في سعادتنا.. ذلك أن التغييرات حين تكون في الاتجاه الذي نرغبه، فإنها لا تكلفنا أي مشقة، حيث تكون جزءًا من رحلة الحياة..

إن هناك خطوات يجب أن نسيرها للتغيير، وتلك الخطوات هي الوعي بما نريد تغييره من خلال «سحر تحديد الأهداف» وممارسة التوازن في الوصول إليها من خلال «فن ترتيب الأولويات» وتطوير ذواتنا باستمرار من خلال المثابرة على «أفكار التغيير الإيجابي»..

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ٦٩ - ٧١ بتصرف.



### سحر تحديد الأهداف..

يعيش الكثير من الناس في هذه الدنيا دون أن يعرفوا هدفهم وما يريدون، ودون أن يدركوا مبتغاهم وما يشتهون!! «فهم أشبه بالأطفال الصغار في دكان اللعب الذي فيه ألف صنّفٍ وصنّفٍ.. يمسكون بلعبة ثم يلقونها ليتناولوا لعبة أفتن في عيونهم وأسطع بريقاً.. ثم ما يلبثون أن يضعوها من أيديهم ليمسكوا أبدع منها.. وكذلك يفعلون، وقد يخرجون في النهاية بأتفه لعبة، أو ينصرفون صفر اليدين خائبين محرومين»<sup>(١)</sup>.

ومن هنا يأتي تحديد الهدف الذي يسعى إليه الإنسان كواحد من أهم الأسباب التي تساعد على مواجهة التحديات، وتعطيه قوةً تدفعه للعمل، وراحةً نفسيةً وسعادةً غامرة إذا هو تطلّع إلى الهدف السابق الذي يرتفع به عن السفاسف.. فليس المهم أن يحيا الإنسان أية حياة، بل أن يحياها رفيعةً ساميةً..

وليس أفضل من مرضاة الله \_ عز وجل \_ هدفاً وغايةً، «فغاية المسلم في الحياة هي رضا الله، ووسيلته إلى هذه الغاية هي «توحيد المشرّع، ومتابعة رسوله المبلغ»، وهذا يعني: قبول شريعة الله، ورفض كل شرع سواه، وأن تكون كل خطوات حياته تبعاً لرسول الله ﷺ..»

ولقد رَغِبَ الله \_ سبحانه وتعالى \_ في الزواج، وأخبر أنه من آياته سبحانه: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾. [الروم: ٢١].

وقال سبحانه في وصف رسله: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً﴾. [الرعد ٣٨].

(١) أسعد نفسك، وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا - ص ٢٦ بتصرف.

بل مدح الله أوليائه بسؤال ذلك في دعائهم: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ﴾ [الفرقان: ٧٤].

كما أن رسول الله رغب في الزواج، وجعله من سنته، فقال: «النكاح سنتي، فمن لم يعمل بسنتي فليس مني...». [أخرجه ابن ماجه، ح ١٨٤٦، وانظر صحيح سنن ابن ماجه، ح ١٤٩٦].. وقال ﷺ: «من رغب عن سنتي فليس مني». [أخرجه البخاري ومسلم، ح ١٣٠١].

ومن هنا أخي - الزوج / أختي الزوجة - فإن زواجكما قبول لشرع الله، ومتابعة لرسول الله ﷺ، وممارسة لعبادة الله في الزواج، وعبادته في الأنسال، وعبادته في إقامة الحياة على شريعته ودينه..» (١).

ولقد ذكر الله - سبحانه وتعالى - «أن هناك مقصداً أسمى من وراء العلاقة الزوجية، وهو أن تكون العلاقة بين الزوجين علاقة حبٍّ ومودةٍ وأنس، علاقة تتألف بها القلوب، وتتصل بها الأرواح، وتكون بينهما حياةً مشتركةً، وآلاماً مشتركةً، ومستقبلاً مشتركاً، يلتقي في الذرية المرتقبة التي تنشأ في العش المشترك» (٢).

ولاشك أن علاقة المودة والرحمة هذه، إنما تقوم على تشابه القيم «لأن الأمان العاطفي يكمن في ذلك.. فإذا اختلفت قيم الزوجين؛ حدثت بينهما فجوة عاطفية، كأن يختلفا في أسلوب الاستمتاع بالحياة، فيرى أحدهما أن المال وسيلة، لذلك فإنفاقه فيما يعود على الزوجين بالاستمتاع والفائدة خير من اكتنازه، بينما يرى الآخر أن جمع المال لمواجهة الزمن، وعدم إنفاقه هو الأصوب، وهنا تحدث فجوة لعدم اتفاقهما على أسلوب معين..» (٣).

(١) بارك الله لك - مقال للكاتبة / نجوي الدمياطي - البيان - العدد ١٠٨.

(٢) أسرار الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - ص ١٠ بتصرف.

(٣) رحلة في أعماق حواء - إنصاف نعيم - ص ١٧٠ بتصرف.

ولذلك فإننا لكي نوثق علاقتنا ببعضنا البعض، علينا كشريكي حياة أن «نناقش الأهداف الكبرى لحياتنا.!!»

حتى ندرك مدى تعمقها في داخلنا، وهل هي ما يحركنا من الداخل أم أننا ننافق أنفسنا، ولسنا على بينة بعد.. هذه المناقشة في ضوء قانون الله الذي يؤكد أن ما ينفع الناس يملك في الأرض، وأما الزيد فيذهب جفاء... تعطينا الضوء الهادي للطريق الذي يجب أن نسير فيه معاً..<sup>(١)</sup> وتدلنا على المعنى الحقيقي للسعادة..

فالسعادة هي أن تعرف ماذا تبغي من الدنيا، وماذا تريد؟، ثم تسعى لأخذ ما ابتغيت وأردت.. وأنت على يقين أنه «ليس ما يواجهك من تحدٍ حقيقي في الحياة هو أن تحصل على ما تريده فقط؛ ولكنه الاستمرار في أن تريد ما تحصل عليه، لقد تعلم العديد من الناس كيف يحصلون على ما يريدون؛ ولكنهم لم يستمتعوا به طويلاً. ومهما نالوا لا يكفيهم ويشعرون دائماً أن هناك ما يفتقدونه. لا يشعرون بالسعادة تجاه أنفسهم أو علاقاتهم أو صحتهم أو أعمالهم. فهناك دائماً ما يُفسد شعورهم براحة البال.

ومن ناحية أخرى، فهناك من هم قانعون أكثر بواقعهم، ماذا يفعلون، وما يحصلون عليه على الرغم أنهم لا يعرفون كيف يحصلون على المزيد مما يحتاجونه.. فقلوبهم متفتحة للحياة، ومع ذلك لا يستطيعون تحقيق أحلامهم. فهم يقومون بما في وسعهم، ويتساءلون: لماذا يحصل الآخرون على المزيد؟»<sup>(٢)</sup>.

ويستشعرون التعاسة بداخلهم...!! وما ذلك إلا لأنهم لا يدركون أنهم في هذه اللحظة يملكون كل ما يحتاجونه للشعور بالسعادة...!!

«إنه بدون الوعي الواضح بمختلف احتياجاتنا وبطريقة الوفاء بكل منها، فإننا لا نستطيع أن نقدر ما نملكه في الوقت الحاضر أو أن نستفيد منه...»<sup>(٣)</sup>.

(١) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ٤٢ بتصرف.

(٢) كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك - د. جون جراي - ص ١ بتصرف.

(٣) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٨٨، ٢٨٩ بتصرف.

إن «السعادة الحقيقية في الحياة: هي أن تقضي حياتك من أجل هدف تعتقد أنه هدف مقدس. أن تكون قوةً من قوى الحياة بدلاً من أن تكون مجرد شيء صغير، أنانياً معزولاً بالشكوى والأحزان، يندب حظّه أن هذا العالم لم يكرس نفسه لجعله سعيداً».<sup>(١)</sup>.. وأن تدرك أن عدم بلوغ الأهداف ليس بالأمر المشين.. إنما الأمر المشين حقاً هو عدم وجود أهداف لك من الأساس. !!.

إننا حين ندرك أهدافنا، فإن اختيارنا للسلوك المناسب لهذا الهدف هو النتيجة الحتمية.. أمّا حين نجهل هذه الأهداف، فإن الأمر قد يصل بنا إلى أن نأتي سلوكيات قد تعوق أهدافنا دون أن ندري..

#### خذ مثلاً:

إذا كان هدف الزوج أو الزوجة أن تكون له الكلمة الأخيرة في أي نقاش في الحياة الزوجية، فإن حاجته لفرض هذه السلطة تجعل عملية الخصام والشجار هي الأمر الغالب..!!

كما أننا حين نمتلك خطة لنصل إلى هدفنا، فنحن - غالباً - نصل إليه..

#### خذ مثلاً:

هب أنك تريد السفر لقضاء بعض الوقت، فلاشك أن هذا يستلزم منك مناقشة هذا الأمر وتفصيله مع أهلك.. فمثلاً تُناقش موعدَ السفر.. وسيلته.. مكان الإقامة.. المبلغ المخصص للرحلة.. إلى غير ذلك من الاستعدادات.. وكذلك لو أردتَ التقليل من وزنك، فإنّك عادةً ما تقوم بإيجاد نظام غذائي أو خطة لاكتساب الوزن المثالي..

(١) إدارة الأولويات، الأهم أولاً - ستيفن ر. كوفي وآخرون - ص ١٦٤.

.. وعندما نريد أن تنجح في المدرسة - مثلاً - فأنت تقوم بإعداد خطة دراسة للفصل الدراسي، وتقرر أي منهج تحتاج لدراسته حتى يمكنك متابعة الدروس..

وهكذا.. حين تُحدد الهدف.. وتضع الخطة، فأنت - بإذن الله - تصل إلى الهدف..

وكذلك حين يكون الهدف هو «حياة المودة والرحمة».. الحياة الطيبة.. فإن الأمر لا يكون استثناء من هذه القاعدة.. قاعدة أن كل هدف يريد الإنسان تحقيقه، ويرسم له الخطة المناسبة، ويسلك إليه وسائله، فإنه يصل إليه..

*أما حين يفشل في التخطيط، فإنه يكون قد خطط للفشل!!*

ولكي يكون تخطيطنا موفقاً، وتحديدنا لأهدافنا ناجحاً، فإنه لابد لنا من أن تكون هذه الأهداف أهدافاً موجبة لا سالبة.. بمعنى أن نقرر فعل شيء، وليس عدم فعل شيء.. كيف؟

نحن - مثلاً - لا نذهب إلى السوق ومعنا قوائم الطعام التي «لن نشترينا»، وإنما التي «سنشترينا».. ونحن لا نسافر من خلال «عدم» ركوب القطار الخطأ.. وإنما من خلال «ركوب» القطار الصواب..

وهذه هي القاعدة الأولى في تحديد الأهداف: أن نتأكد أن هدفنا هو أن نسلك سلوكاً، أو نصل إلى حالة موجبة \_ أي: أن نُقدم على فعل شيء، وليس على عدم فعل شيء \_...

*وأما القاعدة الثانية: فهي أن نحدد الهدف، ونضع معه وسيلته التي توصلنا إليه..*

ومع هاتين القاعدتين، فإنه من الضروري أن نترك مساحةً صغيرةً لتغير الحال.. ذلك أن «وضع أهداف محددة تحديداً قاطعاً يُعرضنا لأن نفقد ما يمكننا أن نحصل عليه، لذا فإنه حتى وإن لم يكن هذا الشيء المتاح قد بلغ الكمال، فهو أفضل

من تعقب شيء مثالي، قد لا يكون موجودًا!!

لقد تقابلت مع أشخاص غير سعداء أنفقوا سنواتٍ من عمرهم يبحثون عن شريك حياةٍ مثالي، وقد رفضوا الكثيرين لأنهم لم يُناسبوا أفكارهم، رغم أن الشريك المثالي لا يوجد إلا في عقولهم..

إن من يضع لنفسه حدودًا لا يمكن الوصول إليها، فإنه يحكم على نفسه بالفشل في الوصول.. وكل الإيجابيات تنقلب إلى العكس إذا زادت عن حدها..

فحيث يُصبح الرعاية والاهتمام مطلبيين، فإن هؤلاء الذين يتوقعون الاهتمام أكثر مما هو واقعي، والرعاية في صورتها المثالية، إن هؤلاء يشعرون بقدر كبير من التعاسة!!» ( )

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن الأهداف تمنحنا الاتجاه والغاية.. فالإنسان لا يدخل سيارته، ويديرها، ويبدأ في القيادة، ثم يأمل أن يذهب إلى مكان لا يعرفه!!

وإنما هو يقرر أين يريد الذهاب.. ثم يقوم بقيادة سيارته في الاتجاه الذي يريد.. وبمثل هذه الطريقة يجب أن نعيش الحياة..

نعم قد يحدث أن تعوقنا بعض المشكلات، فنقوم بمواجهتها، ومحاولة حلها.. وهنا يأتي الرضا بما نصل إليه بعد المحاولة وبذل الجهد..

إن كل ذلك يحدث من خلال تحويل المشكلات إلى أهداف، والاستمتاع بمحاولة الوصول إليها.. من خلال «سحر تحديد الأهداف»!!

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ٩١، ٩٢ بتصرف

### ﴿فن ترتيب الأولويات..﴾

عندما ترغب في بناء بيت لك، فما الذي تبحث عنه في المقام الأول وتحرص على أن يكون من ضمن أولوياتك؟

ماذا تفعل قبل، وأثناء، وبعده عملية البناء؟

كيف تتعامل مع هذا البناء قبل، وأثناء، وبعده عملية التشييد؟

هل بدأت الأفكار تدور في رأسك الآن وبدأت تقدم بعضها وتؤخر الآخر وتفاضل ما بين هذه وتلك؟

هذه هي فكرة ترتيب الأولويات..

إن بناء زواج ناجح وقوي تشبه إلى حد كبير عملية بناء بيت العمر.

المسألة تتعلق بالإعداد والأساسات، فكلما كان عملك متقناً منذ البداية، كلما كان البيت أفضل.

البناء مهما كبرت مساحته واتسعت وترامت أطرافه فإن له قواعد أساسية.. وأما البقية فهي إمّا مساعدة أو فرعية.

إن ما يبدو سهلاً وممتعاً قبل الزواج؛ يحتاج جهوداً متقنة ومتناغمة بعده..

من هنا تتضح لنا أهمية أن يضع الزوجان خطة لسير زواجهما، كما يضع من يبني بيتاً خطة لسير عملية البناء، وإلا فلن يكون البيت كما يرغبه في نهاية المطاف...

لقد أفقدت تعقيدات الحياة اليومية وهمومها الإنسان ذاتيته، ومن ثم أصبح رجوعه إلى أسرته الصغيرة هو الخطوة الأهم، وأصبحت إنجازاته بداخلها هي الأسمى، فدون أن يعيش الإنسان في جو سعيد يحيط بأهله «زوجته وأولاده» لن تقر له عين، ولن يكون رأساً وإماماً في أي مجال من مجالات الحياة، هذا في الغالب الأعم..

لقد كنت كثيراً ما أتأمل هذا الدعاء من عباد الرحمن: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا ذُرِّيَّتًا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْ لَنَا لِمُنْقِيَةً إِمَامًا﴾. [الفرقان: ٧٤].

وأقول في نفسي: نعم - والله - إن الإنسان لن يسعدَ إلا إذا جعل الله زوجته وأولاده قرّة عينٍ له، يرضى أخلاقهم، ويحمد سيرتهم.. فإنه يسعى راضياً في الحياة، ويتصدى لأي عمل دنيوي أو أخروي، ويكون - بإذن الله - فيه إماماً مبرزاً...

ومن هنا فإننا نؤكد أن «العلاقات مع الزوجة أو الأبناء هي أهم استثمار في الحياة.. ونحن إذا أنهكنا أنفسنا بالعمل في كل مناحي الحياة، وأهملنا الأسرة، فسنكون كمن يحاول إصلاح كراسي السطح على سفينة غارقة».<sup>(١)</sup>

إن «المؤسسات الزوجية الناجحة هي التي تقوم على نظام الأولويات المدروسة دراسة وافية.

.. وهكذا، بعد وضوح هدف الزوجين في تكوين أسرة مسلمة عابدةً لربها، قائمة بواجباتها.. عليهما أن يجيدا التخطيط، ومن ثم إحسان التنفيذ، فلا يؤجلا عمل اليوم على الغد، ويراعيا ما استطاعا الأولويات في حياتهما».<sup>(٢)</sup>

ويدركا أن «هناك حاجات أساسية هامة في حياة الإنسان، وهذه الحاجات إن لم نشبعها تصبح حياتنا فارغة وناقصة.. وجوهر هذه الحاجات يمكن إيجازه في مقولة: «أن تعيش وتحب وتتعلم وتترك وراءك الأثر الطيب»..

وهذه الحاجات تتعلق بإيجاد معنى للحياة وهدف منها، كما تشمل التوازن الشخصي والإضافة المعنوية للحياة».<sup>(٣)</sup>

ولا بد في كل ذلك من اعتبار الأولويات وهي «وضع كل شيء في مرتبته، فلا يؤخر ما حقه التقديم أو يُقدّم ما حقه التأخير، ولا يُصغر الأمر الكبير، ولا يُكبر

(١) راجع إن شئت مقدمة كتاب "العادات السبع للأسر الأكثر فعالية - ستيفن كوفي"

(٢) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ٧٤ بتصرف.

(٣) راجع إن شئت "إدارة الأولويات، الأهم أولاً - تاليف ستيفن كوفي، وروجر ميريل"



الأمر الصغير، وهذا ما تقضي به قوانين الكون، وما تأمر به أحكام الشرع».<sup>(١)</sup> [ص ٣٤ \_ تأليف يوسف القرضاوي، مكتبة وهبه القاهرة].

فإذا جعلنا أولويات أسرنا هي ما يفيد، وأصبحت خواطرها في رضى الرحمن، عندها لن تستعبدنا الموضة، ولن ننفق أموالنا في أدوات التجميل، ولن نبذل وقتنا وعمرنا في تحصيل المظاهر الخادعة من أثاث وحلي!!.. ولن يحتدم النقاش بين الزوجين، ويزداد التوتر لحد الأزمة ؛ لأن الزوجة تريد متابعة الأخبار، والزوج يريد مشاهدة المباراة!!

إن الأزواج والزوجات الذين يعيشون وفق المبادئ والمثل العليا، يستمتعون أكثر بالحياة، فهم يعيشون الحاضر باستمتاع ومرح ويخططون للمستقبل بعناية..

فهم «أكثر مرونةً وتلقائيةً.. وعلاقتهم بالآخر أكثر غنى ونفعاً.. يضعون الحدود لأنفسهم، فينفقون باتزان، ويدخرون، ويستثمرون للمستقبل.. لديهم نظام نفسي سليم يمكنهم من مواجهة المشكلات... قادرون على تنفيذ ما يقولون، فلا نفاق ولا ازدواجية بين القول والعمل.. فهم يعلمون أن العيش وفق المبادئ ليس بالأمر الهين ؛ ولكنه يحقق جودة أفضل للحياة».<sup>(٢)</sup>

ذلك أننا حين نكون «على وعي واضح بما نحتاج إليه بالفعل، فإننا نستطيع بسهولة أكبر أن نظل متوازنين غير متأرجحين بما يصادفنا من إغراءات ؛ لتحقيق قدر أكبر من النجاح».<sup>(٣)</sup>

إن الجزء الأكبر من السعادة والحصول على الحياة الطيبة إنما يتأتى من إيجاد التوازن بين أن نحيا، ونكدح في هذه الحياة، ونستمتع بحياتنا وكدحنا.. بحيث لا

(١) أولويات الحركة الإسلامية في المرحلة القادمة - د. يوسف القرضاوي - ص ٣٤.

(٢) إدارة الأولويات - ستيفن كوفي - ص ٤٣٠ - ٤٣٤ بإيجاز.

(٣) معجزات عملية للمريخ والزهرة - د. جون جراي - ص ٢٨٨.

يطغى أي من هذه الأمور على الآخر؟!!!

نعم.. يجب أن نراقب كفتي الميزان حتى لا نثقل إحدى كفتيه بينما تطيش الأخرى!!

إننا بحاجة لعمل التوازن بين حل مشاكلنا، وبين تعلم التكيف مع المشاكل التي لم يتم حلها..

إن معظم ما نشعر به من الأسى إنما هو بسبب المشاكل التي لم يتم حلها، وبسبب الأشياء التي لا تحدث كما كنا نتوقع..

ومن هنا فنحن بحاجة أيضًا أن نوازن بين الحد من توقعاتنا، وتذكر أننا نستحق أن نحيا حياةً كريمة طيبة..

لقد أصبحت الحياة لأغلبنا شديدة التعقيد، ولاشك أن خلق التوازن فيها يخفف من أحاسيس التعاسة والأسى، ويعطينا أحاسيس السكينة، ومشاعر السعادة..

ولذلك فإننا في أمس الحاجة إلى ممارسة نوعاً من التوازن يشبه إلى حد كبير لعبة «توازن الأطباق التسعة»؟!!!

حيث يقوم اللاعب بمحاولة تدوير تسعة أطباق فوق تسعة أعمدة مع المحافظة على توازنها.. فماذا تراه يفعل؟

«إنه يبدأ بإدارة أول طبق على العمود الأول، وينتهي الأمر بالطبق بعد الدوران إلى أن يستقر متوازنًا على العمود الأول... وبعد تدوير الطبق الأول، يتم تدوير الطبق الثاني، وقبل البدء في تدوير الطبق الثالث، فإنه يتعين على القائم بهذه العملية أن يعيد إدارة الطبق الأول لتحقيق توازنه، وبعد ذلك يمكن الانتقال إلى الطبق الثالث، وبعد لف الطبق الثالث، فإنه يتعين العودة بسرعة إلى الطبقين الأول والثاني إعادة لفهما أو تدويرهما من أجل المحافظة على توازنهما أثناء دورانها..

بعد ذلك يمكن الانتقال إلى الطبق الرابع، وأخيرًا يمكن بهذه الطريقة تحقيق

توازن الأطباق التسعة مع دورانها ؛ ولكن من أجل تحقيق عملية الموازنة تلك، فإنه يتعين التحرك جيئةً وذهاباً بين الأطباق التسعة، وبمجرد تذبذب أحد الأطباق فإنه يتعين القيام بإدارته دورة خفيفة..

وهكذا عبر الاهتمام بأوضاع جميع الأطباق يتم تحقيق توازنها، وهنا يحوز الشخص الذي قام بذلك على استحسان المشاهدين...!!  
إن هذه الموازنة في لعبة توازن الأطباق التسعة، تمثل التحدي الذي نواجهه في الحياة...

فنحن غالباً ما نعاني في الحياة، بسبب ميلنا إلى إشباع حاجة على حساب بقية الحاجات.. وكأننا نُبقي على أحد الأطباق يدور، بينما بقية الأطباق تتساقط بعيداً عن أعمدها!!

على موازنة طبق واحد فقط على أمل أن يكون في هذا الكفاية يوماً ما.. وليس الأمر كذلك!!!<sup>(١)</sup>.. بل لابد لنا من عمل التوازن بينها جميعاً من خلال «فن ترتيب الأولويات»..

### أفكار التغيير الإيجابي..

نحن نحيا وفق ما نحمله من أفكار.. وهذه العلاقة بين الفكر والسلوك تؤكد أننا لكي نحصل على تغيير إيجابي في سلوكنا، لابد من تغيير الطريقة التي نفكر بها، ذلك أن التصرف السليم فرع عن التصور السليم.

«وما سلوك الإنسان وتصرفاته إلا نتيجة لأفكاره، فإذا تغيرت هذه الأفكار سواء بجهد، أو بجهد غيره، فإن سلوكه يتغير لا محالة، وهذا التغيير يمكن أن يصل إلى درجة النقيض، كأن يتحوّل الإقدام إلى إحجام، أو أن يتحوّل الإقدام إلى

(١) معجزات عملية للمريخ والزهرة \_ د. جون جراي - ص ١٦٩ بتصرف.

نوع من الفتور». (١)

فإذا نحن ساورتْنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكْتنا أفكار شقية غدونا أشقياء، وإذا خامرتْنا أفكار مزعجة تحولنا خائفين جبناء، وإذا تغلبت علينا هواجس السقم والمرض، فالأغلب أن نبیت مرضى سقماً، وهكذا..  
ومن هنا فإن «رحلة التغير الإيجابي في الحياة تبدأ بالتعرف على النفس، وبعد التعرف على النفس يأتي تطويعها وقيادتها وسياستها وتوجيهها لما فيه الخير والصالح...».

إن الكثير منا لديه نقاط قوة ؛ ولكن لا يستفيد منها حق الاستفادة، أو لا يوظفها التوظيف الأمثل. كما أن لديه الكثير من نقاط الضعف التي تعرقل مساعيه لتحقيق أهدافه، وتشلُّ فاعليته الشخصية». (٢)

#### قصة رمزية..

سئل أحد البنّائين: ماذا تعمل؟  
فأجاب بنغمة سلبية: أجلس هنا طوال اليوم وأصف لبنات الطوب الواحدة فوق الأخرى...!!!  
وحين سئل البنّاء الآخر نفس السؤال: ماذا تعمل؟

أجاب: أنا أعمل في هذه الحرفة الطيبة التي أساهم بها في بناء كل هذه العمارات الجميلة التي تراها حولك، فبدون اسهاماتي لما كان لأي منها وجود هنا..

#### هل تدرك المغزى من هذه القصة؟

إن المغزى أن النظر إلى حوادث الحياة بصورة إيجابية يحوّل أكثر الأمور سوءاً إلى

(١) الأمة الإسلامية من التوعية إلى الريادة - د. محمد محمد بدري - ص ٢٠.

(٢) العادات العشر للشخصية الناجحة - د. إبراهيم بن حمد القعيد - ص ١٦٧ بتصرف.

مواقف عادية - هذا إذا لم يحوّلها إلى مواقف جيدة - ومن ثم فإن هذه الطريقة في النظر إلى الأمور، ستكون في غاية الفائدة والعون في تنمية وتقوية العلاقة الزوجية.. بل وتدلّك على حلول مبدعة، وأن تبقى كلّ أمور الحياة الزوجية في حجمها دون تضخيم..

ومن ثم فهي «تمنع الأيام السيئة من أن تصبح أسوأ، وتمنع التجارب الصعبة من أن تحطم حياتنا.. وفي أغلب الأوقات تجعلنا لا نهتم بصغائر الأمور.. ولذلك فإنه من الأفضل دائماً أن نوجد تصوراً إيجابياً عن تجاربنا»<sup>(١)</sup>.

و أن نحمل أفكاراً إيجابية عن النفس، وعن الآخر، وعن الحياة..

ومن هذه الأفكار:

### لا تبحث عن الكمال

«الإنسان في التصور الإسلامي هو هذا الإنسان الذي نعهده، بقوته وضعفه، بنوازعه وأشواقه، بلحمه ودمه وأعصابه، بجسمه وعقله وروحه.. إنه ليس الإنسان كما يريده خيالاً جامع، أو كما يتمناه حلم سابع»<sup>(٢)</sup>. فالتقص من طبيعة البشر، وليس عيباً أن يُخطئ الإنسان إذا اجتهد وبذل ما في وسعه.. ومن الإنصاف أن نغتفر قليلاً خطأ شريك الحياة في كثير صوابه.. ومن الحكمة أن نُغضي عن بعض عيوبه، ونترك استقصاء أخطائه.. نتغافل عن عثراته، ونعامل معه وكأنه لم يتعثر قط..!!

إن الحياة في تغيير مستمر، ولكنّ قربنا الشديد من شريك حياتنا لا يجعلنا نرى ما يقوم به من تغيير للأفضل..

وقد نشعر بالإحباط بسبب المشاكل التي لا يبدو أن لها نهاية.. فأين الحلل الذي يجعلنا نشعر هذا الإحباط؟

إنه البحث عن الكمال، وليس رصد التغيير إلى الأفضل مهما قل!!

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٨٧.

(٢) خصائص التصور الإسلامي - سيد قطب - ص ١٨٢.

إننا إذا أوقفنا سعادتنا على انتهاء المشاكل، فإننا سنعيش العمر كله في إحباط. !! ولكن الأفضل لحياة سعيدة هو أن نركز على أقل تغيير نحو الأفضل، فهذا التركيز على ما طرأ على واقعنا من تحسن، يعطينا أملاً في أن فجر السعادة الزوجية قادماً لا محالة ليملاً حياتنا الزوجية مرحاً وتفاؤلاً...

ولاشك أن هذه النظرة تجعلنا نعطي الحق لشريك حياتنا أن يتصرف كـ «إنسان» يصيب ويخطئ.. يتفوه أحياناً أو يقوم أحياناً بأمور ليست صحيحة، أو على الوجه الذي يجب أن يكون..

إننا حين نتوقع أن شريك حياتنا يمكن أن تقع منه أخطاء، ونتخلص من وهم وجوب اتصافه بالكمال دائماً.. عندها نكون أكثر حرية، لأننا نكون أكثر واقعية.. ومن ثم نكون أكثر تسامحاً مع أخطاء شريك حياتنا، وأكثر حباً له وإن أخطأ في بعض الأمور الصغيرة.. ويصبح لدينا دائماً..

### القناعة بشريك الحياة. ﷺ

«معظم الأزواج في العالم غير مقتنعين بشريك حياتهم تماماً، فغالباً ما يجد الزوج بعض النواقص في شريك حياته، ويتمنى لو كان شريك حياته أفضل، فمن سنن الله \_ عز وجل \_ في هذه الحياة الدنيا أن الكمال البشري غير ممكن ؛ لذلك لا بد من وجود بعض النواقص في شريك الحياة، ومهما كانت مواصفات شريك الحياة مرضية ومُقنعة، فلا بد من وجود مواصفات أفضل لدى شخص آخر في بعض الجوانب، لذلك حذرنا الله \_ عز وجل \_ من قلة القناعة، والنظر إلى أزواج الغير.

قال تعالى: ﴿لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ﴾ [الحجر: ٨٨].

وقال تعالى: ﴿وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الدُّنْيَا انْفَتَحَتْ فِيهِ وَرِزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَأَبْقَىٰ﴾ [طه: ١٣١]

إن قلة القناعة بشريك الحياة هي أهم أسباب المشاكل الزوجية، وعدم الشعور

بالسعادة الزوجية..» ( )

ذلك أن هناك صلة وطيدة بين تطلعننا إلى أن يكون شريك حياتنا مختلف عما هو عليه، وبين فقداننا الإحساس بالسعادة..

وسواء اعترفنا علانية أو احتفظنا بذلك داخلنا، فإن أغلبنا قد تمنى لو أن شريكه يشبه شخصاً آخر.. كأن يكون أكثر طموحاً وألطف،.. يُصغي إلينا بانتباه.. أقل انفعالاً.. متعاوناً.. أو أيًا من مجموع تلك الصفات!! «والمشكلة تكمن في أننا عندما نعاني من وجود هوة بين ما لدينا، وبين ما نريده ينتابنا شعور بعدم الرضا.

إن هذا أحد القوانين الصعبة والسريعة في ذات الوقت من قوانين الحياة التي تنطبق على علاقاتنا - تمامًا كما تنطبق على الجوانب الأخرى لحياتنا - إلا أنه من الصعب على أي حال أن نقوم بعمل تلك الرابطة؛ لأن الأمر يبدو في ظاهره وكأن افتقادنا للرضا ينبع مباشرة من شريك الحياة، والاستنتاج العام يصبح «لو أن شريكي كان مختلفاً، أو لو أنه يتخذ شكلاً معيناً أو لو أنه أحدث بعض التغييرات لكي يصل إلى مستوى توقعاتي فساعتها سأكون سعيداً» ( )

قد يكون ما تُفكر فيه غير قابل للتحويل إلى واقع.. ولكن مجرد التفكير فيه يحول بينك وبين أن تكون سعيداً مع شريك حياتك.. ذلك أن التركيز في المقارنة بين ما هو لديك، وما تتخيل أنه أفضل.. هذا التفكير يجعلك تشعر بالإحباط وعدم الرضا بما لديك فإذا أردت الخروج من هذه الدائرة النكدة في التفكير والحياة، فإن نصيحتي لك..

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٢٢، ٢٢٣ بتصرف يسير.

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

### ابحث عن الجميل والإيجابي..

العقل الإنساني من الأشياء المحيرة.. فهو إن بحث عن الجمال فإنه يجده.. وبالمثل إن بحث عن القبح، فإنه أيضًا يجده!!

ولاشك أن هذه إحدى النعم التي منَّ الله علينا لنرى الجميل، والإيجابي في أحلك الظروف والمواقف.. ولا نشعر بالغضب بسبب الأشياء اليومية و صغائر الأمور..

#### خذ مثالا:

إذا وجد الشريك شريك حياته قد انشغل عنه،.. فكيف يكون ذلك إيجابياً؟  
إن هذا إنما يكون إيجابياً إذا دفع شريك الحياة إلى الاستيقاظ والانتباه إلى أنه في حاجة إلى زيادة الاهتمام بشريكه، والعمل على إنقاذ الحياة من فتور الحب الذي يسقط العلاقة ويدمر البيت...

إن سر السعادة يكمن في الكيفية التي نفكر بها في حياتنا، بغض النظر عما يحدث حولنا من أمور..

#### فمثلاً:

إن كانت طريقتي في التفكير هي «إذا كنت أستطيع الارتباط بهذا الشريك في حياتي، إذن لأصبحثُ سعيداً».. لو كانت هذه طريقة تفكيري، فإنني لن أشعر بالسعادة حتى وإن حصلت على هذا الشريك!! لأنني ربما رأيت أفضل منه..

إن «السعادة تصدر من أعماق النفس.. وتنبعث من مزاجك وتفكيرك.. ونظرتك إلى أمور الحياة.. وطريقتك في مواجهة الأحداث.. وفي رضاك عن نصيبك في هذه الحياة..



يدخل شخصان حديقة.. فيريان وردة جميلة على غصن.. ويهم أحدهما بقطفها، فيصاب بوخزة من شوكةها، فيقول لنفسه: ما أقسى الحياة وما أشقانا فيها!! حتى الورد أحيط بالشوك فلا نستمتع به.. أمّا الثاني فيقول: لله درُّ الحياة، ما أبهجها وما أحلاها، حتى الشوك قد وضع بين الورد الجميل.

... وهكذا تختلف نظرة الناس إلى الحياة..

فكل شيء في الحياة له وجهٌ جميل، وآخر قبيح.. فخذ الدنيا بوجهها الجميل، وحاول أن تنسى ذلك الوجه الذي تظنه قبيحاً..

فالسعادة هي فن الاستمتاع بما تملك.. والقدرة على رؤية نواحي الجمال في الحياة» (١).

وعدم التعجّل في النظر إلى الآخر، أو البحث عن عيوبه دون ميزات.. ومن ثم فأنا أذكرك..

### ﴿ لا تُصدر أحكاماً مسبقة... ﴾

«عندما نعرف شخصاً معرفة جيدة، يصبح لدينا توجه خفي، لأن نعتقد أننا نعرف ما يفكر فيه هذا الشخص، والطريقة التي يتصرف بها..

خذ مثلاً:

يرى الأب إحدى بناته تتلصق كعادتها بدلاً من الاستعداد للذهاب للمدرسة ؛ ولأنه كان يتوقع أنها فقدت حذاءها، فقد لاحظ أنها لا ترتدي الحذاء، ومن ثم فقد فترض أنها لم تكن تعرف مكان حذائها، كما جرت العادة على هذا قبل ذلك ؛ ولأن الأب يفهم كل شيء بوضوح، فقد قال لها بشيء من الضيق: اذهبي وابحثي عن

(١) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د. حسان شمسي باشا - ص ٢٤ بتصرف يسير.

حذائك لو سمحت. فأجابت بثقة «حذائي أمام الباب يا أبي ؛ لأنك أخبرتني قبل ذلك ألا ألبسه داخل المنزل» وقد كان ما قالتها صحيحًا!!

ويمكنك أن ترى أن هذا الاتجاه يسهم بقدر كبير في إحداث المشاكل في البيت. فقراءتك بين السطور تعني أنك تبحث عن شيء يضايقك، ومن يبحث عن شيء فإنه لابد سيجده، خاصة إذا كان يفترض أنه سيجده وفي معظم الأحوال، ينتهي الأمر بإثبات افتراضك، وتجد ما تبحث عنه.!!

والحل بسيط، لكنه ليس سهلاً: يجب أن تتواضع، وتعترف أنك لا تعرف ما سيفعله الشخص الآخر، أو ما يفكر فيه، وأنت فقط تظن أنك تعرف.!!

فإذا تغير موقفك من توقع السلوك إلى مجرد الاستجابة له، فإن عدد المرات التي تضايق فيها نفسك سوف ينخفض كثيراً، وسيستريح ذهنك ويتعامل مع كل لحظة بذاتها. ويستجيب لما يحدث فعلاً بدلاً من التعامل مع شيء يفترض حدوثه.. ولا شك أن هذا التغير في سلوكك سيجعل شريك حياتك يمد لك ذلك، ومن ثم يشيع في العلاقة جوًا من الاحترام المتبادل، وياله من فرق كبير!!»<sup>(١)</sup>

عندما تكون هادئًا وصبورًا ومحبًا، فإنك تخرج أفضل ما عند الآخر، ذلك أنك تفتح الباب أمامهم ليكونوا أكثر تقبلاً وكرمًا، وبدلاً من أن تتأثر بالتغيرات التي تحدث في الحياة اليومية، فإنك ستكون قادرًا - بإذن الله - على إجراء التعديلات الضرورية لمواجهة مشاكل وتحديات تلك الحياة.. إن هدوءك يجعلك أقدر على رؤية الحلول بدلاً من المشاكل!!!

ذلك أنك عندها تمتلك القدرة على النظرة العادلة..

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٣٢٩ - ٣٣١ بتصرف

### بين النوايا والنتائج..

إننا نحكم على أنفسنا تبعاً لنوايانا، فإذا وصلنا إلى ما نريد وسارت الأمور سيراً حسناً؛ نسبنا الفضل لأنفسنا.. وإذا لم نصل إلى النتائج الطيبة، قررنا أننا لم نقصد، فقد كنا حسني النوايا.. ولكنه الحظ، أو قلة الحذر..!!

وعلى الرغم من ذلك، فإننا نحكم على الآخر تبعاً للنتائج التي تؤدي إليها تصرفاته، فإذا أضر بنا، فإننا نفترض أنه كان يقصد ذلك، أو أنه هو الذي لا يتمتع بالرشد الكافي للوصول إلى تلك الأهداف!!

**والسؤال هنا: «ماذا لو عكسنا الحال؟ ماذا لو حكمنا على الآخرين تبعاً لنواياهم، وعلى أنفسنا تبعاً لنتائج أفعالنا وأقوالنا؟»**

عندئذ لا يمكننا أن نبرر تسبينا في كارثة؛ لأن نوايانا كانت حسنة!! ومن هنا، فإذا أساء شريك الحياة فهم أحد الأمور، ولم تسر الأمور كما نرغب، ينبغي علينا عندها أن نغير سلوكنا نحن، لا أن نحاول تغيير شريك الحياة!!

وعلى النحو نفسه، عندما يضغط شريك الحياة على المناطق الشعورية ذات الحساسية الخاصة لدينا، فلا ينبغي أن نفترض أنه أحمق؛ لكن نعتقد أنه حسن النوايا.. وإن كنا نعتقد أنه ليس على صواب<sup>(١)</sup>.. ولكننا في كل الأحوال نعامله في إطار..

### تقبل الاختلاف..

إن لكل منا شخصيته المميزة، ونظرته الخاصة للحياة.. ولكل منا أسلوبه الخاص في فض المنازعات، وما يراه البعض مهماً في هذا الشأن، قد لا يكثر به الآخرون..

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ١٠١ - ١٠٢ بتصرف.

فلماذا يبقى الاختلاف بين شريكي الحياة سبباً في النزاعات والإحباطات؟! ولماذا نغضب بسهولة عندما يرى شريك حياتنا رأياً مغايراً لما نرى نحن؟.. ولماذا نشعر بالإحباط حين يُفسّر شيئاً تفسيراً مختلفاً، أو حتى يرانا على خطأ؟ إن الاختلاف سنة الحياة، فلماذا لا نتعلم أن نتوقعه، ومن ثم نتقبله؟ ولماذا نغضب ونثور عندما يختلف معنا من نحب؟

إن الطريق الأفضل لمثل هذه الأحوال هو أن نحاول أن نعي أن لشريك حياتنا نظره الخاصة لهذا الشيء بناءً على تربيته وثقافته وبيئته وحياته ونظرته للحياة؟!..

إن تقبّل الاختلاف لا يعني أن وجهة نظرك أقل أهمية أو أقل صحةً من شريك حياتك، وإنما يعني ألا يصيبك الإحباط بسبب أن شريك حياتك لا يتفق معك في كل الأمور..

قد تريد أن تتمسك بأفكارك، وآرائك، ونظرتك للأمور.. ولكن لا تنسَ وأنت تفعل ذلك أن تُبدي احتراماً وتفهماً لآراء شريك حياتك، واعلم أن: هذا الأمر يُنهي قدراً كبيراً من المشاكل، ويضع حدّاً للخلافات والنزاعات التي يمكن أن تحدث بين الزوجين..

بل يجعل كلّ طرف من أطراف العلاقة الزوجية يتعامل مع آراء الآخر من خلال..

### التماس الأعذار..

عندما يوجه لك شريك الحياة نقداً، فهذا لا يعني أنه لا يحبك، ولا يعني أنه لا يكنّ لك احتراماً أو إعجاباً.. فأحياناً يكون النقد بدافع العادة، وأحياناً أخرى نتيجة لأننا في حالة إحباط، أو قلق أو توتر، أو خوف.. أحياناً، سيكون النقد بسبب أن هناك عيباً يحتاج إلى تقويم.. وبعبارة أخرى، ليس كلّ النقد يكون من غير مبرر، بل إنه غالباً يكون بناءً ومفيداً!!..

«وتعد أفضل وسيلة للتعامل مع النقد الحيني هو التماس العذر له، وتقبل حقيقة أنه لا بد أن يوجه لك نقدًا من حين لآخر... إن النقد يشبه المطر، بمعنى أنك تعرف أنه سيأتي، ولكن لا تعرف بالضبط متى يأتي، وتحت أي ظرف؟

وكما أنك لن تصبح غاضبًا عند نزول المطر حيث إنك ببساطة تستخدم المظلة وتقبله، فإنك لست في حاجة لأن تهتم بالمقدار البسيط من النقد، كل ما تحتاج إليه هو أن تسمح له بالتواجد... وأن تعتقد أن الشخص الناقد لديه مبرراته...»<sup>(١)</sup>

ومن هنا تكون النصيحة للزوج والزوجة.. حين يصدر النقد لك من شريك الحياة، فتقبل ذلك منه، واعلم أن: هذا أمرٌ حتمي نظرًا لأن شريك الحياة يقضي معنا قدرًا كبيرًا من الوقت، ويرانا في السراء والضراء.. ويعرف ويشاهد بانتظام نقاط ضعف شريك حياته.. كما أن هناك أوقاتًا تمرُّ بها حياتنا يحيط الإحباط فيها بنا، ونصبح في حالة مزاجية منخفضة.. ومن ثم يكون نقد أحدنا للآخر.. فلا بد أن يكون منهجنا في مواجهة النقد هو «التماس الأعذار»...

فإذا وجه شريك الحياة النقد لشريكه، فليكن منهج المواجهة هو التقبل، وليس المقاومة أو المهاجمة بالمثل.. ولتكن العبارات التي نقابل بها النقد هي: «إنك محقُّ يا عزيزي».. «نعم سأحاول أن أغير ذلك».. كل ذلك مع ابتسامة عريضة تحمل معنى كبيرًا هو «إنني أعلم أنك تنقذني بدافع الحب والاهتمام»! وغيرها من العبارات التي تؤكد من خلال كلماتها أن...

### الحب قاعدة التعامل..

تقوم العلاقات بين الناس على قاعدة من النُدَى والتكافؤ والتوزيع العادل للمسؤوليات.. فهل نقوِّم العلاقة الزوجية على نفس القواعد؟ لا بالطبع.. إن العلاقة الزوجية تقوم على الحب، وفي علاقات الحب، قد يكون أحدُ

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون - و كريستين كارلسون - ص ١٦٥، ١٦٦ بتصرف.

الطرفين ضعيفًا أو عاجزًا أو ربما سلبياً، أو لديه نقصٌ في أمر ما.. فماذا يفعل الطرف الآخر المحب؟ إنه يقوم - عن طيب خاطر - بتعويض هذا العجز أو النقص أو القصور أو السلبية..

وكما أن العلاقة الزوجية تقوم على الحب.. فهي أيضاً تقوم على توزيع الأدوار، فلكل من الرجل والمرأة دوره في الحياة حسب إمكانياته وقدراته وطبيعته وتكوينه... وكلّ منهما يقوم بمسئوليّاته بتلقائية ورضا.. ومن هنا تكون النصيحة الزوجية..

أيها الرجل لا تنازع المرأة في مسئولياتها..

أيها المرأة لا تنازعي الرجل في مسئولياته..

أيها الرجل لا تطالب المرأة أن تتحمل مسئولياتك..

أيّتها المرأة، لا تطالبي الرجل بتحمل مسئولياتك..

فليتحمل كل منكما مسئولياته.. وليحمل كلّ منكما الآخر على كتفيه، إذا كان هذا الآخر عاجزاً عن تحمل قدر من مسئولياته لنقص أو عجز أو قصور أو سلبية غير متعمدة.

إن الزواج ليس مؤسسة تجارية أو شركة صناعية..

إن الزواج حبٌّ، والحب زواجٌ.. وزوجتك حبيبتك هي أنت.. وزوجك حبيبك هو أنت.. أنتما معاً، أنتما شيءٌ واحد، أنتَ محور حياتها، وهي محور حياتك، أنتَ تحقق ذاتها الأنثوية.. وهي تحقق ذاتك الرجولية..

فإن أردتَ - أخي الزوج / أختي الزوجة - الحياة الزوجية السعيدة، فعش حياةً بسيطةً متوقعًا القليل، ومعطيًا الكثير، واملأ حياتك بالحب، وعامل شريك حياتك بمثل ما تحب أن يعاملك به.. واجعل «الحب قاعدة التعامل».. ومن أجل شريك حياتك..

أجل إشباع حاجاتك..

«إن الحياة بسيطة بقدر ما تبدو لنا ؛ لكنها في أحيان أخرى كثيراً ما تبدو أشد تعقيداً، فلا يمكننا أن نفعل ما نريد وقتما نريد، فالحياة لا تستجيب لرغباتنا كما نهوى، وهكذا نفقدُ بعضَ الفرص وتلتبس علينا الأمور حيث لا يقوم الآخرون بالأشياء التي نريدها، بل إننا أحياناً لا نعرف ما الذي نريده بالضبط، وبينما يهمس صوت العقل في إحدى أذنيننا تجرُّنا المشاعرُ من الأذن الأخرى».<sup>(١)</sup>

وهنا يكون من المفيد أن «نؤجل إشباع حاجتنا»..

إرجاء إشباع حاجاتك يعني: إمّا أن تفعل شيئاً لا تريده أو أن تدعَ شيئاً تريده طلباً لثواب أكبر.. فأنت تؤجل إشباع حاجتك ؛ لأن المكافأة أعظم من التكلفة أو الجهد المبذول؟!

فقد ترغب في مشاهدة الأخبار في الصحيفة مثلاً أو التلفاز، بينما يرغب شريك حياتك في الحديث معك، أو يكون في حاجة لذلك، فعلى الرغم أنك تشعر أنك حُرمت ما تريده، فإن التصرف الأفضل هو أن تغلق الصحيفة أو لتلفاز، وتُغيّر اهتمامك الكامل لشريك حياتك. .

إنك تتنازل عن شيء صغير الآن من أجل شريك حياتك، لتحصل من خلال ذلك على رضا الرب في الآخرة، والسعادة في الدنيا أيضاً، ذلك أن هذا التصرف ولا بد ستكون نتيجته تحسين العلاقة بينك وبين شريك الحياة. !!.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

كلما أجّلت إشباع حاجاتك، «كلما كنتَ أقدر على تلقي الحب من شريك حياتك، ومنحه حبك في المقابل.. فتقبل المسؤولية عن سلوكك، واعلم أن: لديك القدرة على الاختيار، وامتلك شجاعة الاعتراف أنك لست كاملاً، سوف تكون قادراً على إظهار حبك لذاتك وفهمك لها كما أن الانضباط الذاتي سوف يدعم

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ص ٧.

مشاعرُك الطيبة تجاه نفسك». (١) وسيمكّنك من إعادة التوازن إلى واقعنا المادي، والخالٍ من المشاعر، لتُعطي الأولوية لـ «المشاعر لا المشاغل»!!

إن المشاعر لا يمكن تأجيلها، فلها موعد مناسب ومكان محدد، وحينها تتواجد المشاعر، فإمّا أن تهتم بها في ساعتها، أو تفقد هذه الفرصة؛ فتترك جرحاً في النفوس..

إذا راعيت هذه المشاعر بحب واحترام، فإنك بذلك تضيف إلى الحب والمودة اللذين يغلفان علاقتك الزوجية، أمّا إن أهملتها، فإن هذا يبعدك ولو قليلاً عن شريك حياتك..

إن حدوث هذا الخطأ «إهمال المشاعر» مرةً واحدةً لن يؤدي إلى تدمير الحب، إلا أن تراكم هذا الإهمال يمكن أن يكون له الأثر المدمر للعلاقة الزوجية بطريقة أو بأخرى..

فإذا كان شريك حياتك يريد أو يحتاج كامل اهتمامك، فإن من الأفضل أن تترك ما تفعله «في حدود المعقول» وتتواجد بحبك بجانبه. لتعيشا معاً..

### الحياة الهادئة..

«يعيش الكثيرون منا في عجلة، لا يمكن وصفها إلا بالجنون، بالإضافة إلى المتطلبات العادية مثل كسب العيش ورعاية العائلة، والاضطلاع بالمسؤوليات اليومية..

المشكلة هي أنه ليس هناك إلا أربع وعشرون ساعة في اليوم، بينما نرغب في إنجاز كم هائل من الأشياء!!

كما أن التكنولوجيا والتطلعات الكبيرة تساهم أيضاً في زيادة سرعة إيقاع الحياة..

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٤.



فقد جعلت الحاسبات وصور التكنولوجيا الأخرى عالمنا يبدو أصغر، كما أنها أخفت عنا محدودية وقتنا، ونحن الآن - نفعل الأشياء - أسرع من ذي قبل، وقد أدّى هذا للأسف إلى الشعور بعدم الصبر ورغبتنا في أن تحدث الأشياء على الفور.

لقد رأيتُ بعضَ الناس في ضيق شديد ؛ لأن جهاز الحاسب الخاص بهم استغرق بضع ثوانٍ لبدأ في العمل... وآخرين في غاية الضيق لازدحام المرور مع أنهم يركبون في حافلة مريحة.!!!

إن هذا الواقع جعل منّا أناسًا لا يشعرون بالرضا عما هم فيه، ويريد المزيد امتلاكًا وفعلاً؟! !!

ذلك أننا نركز على الانتقال مما نحن فيه إلى الذي يليه، وليس العيش في لحظتنا الحاضرة.!!!

إن الاحتفاظ بإيقاع حياتنا هادئًا وراضيًا لا تقتصر فائدته على أنه يحفظ علينا عقولنا وصحتنا، وإنما هو أيضًا يثري خبرتنا بطريقة لا يمكن أن تحدث حينما نكون في عجلة من أمرنا...»<sup>(١)</sup>.

إن فترات التحول في حياتنا نحتاج إلى التريث والانتظار لنعطي للتغيير وقته.. ذلك أن: «فترات التحول في حياة الإنسان تشبه إلى حد كبير المطبات.. فأنت بحاجة لأن تبطئ من سيرك بينما تقترب من التحول.. وبدل أن تتوقع أن تظل حياتك كما هي أو أن تحاول أن تعيد تشكيل الحياة التي تعرفها بصورة شديدة، حاول أن تكون منفتحًا، وتقبل التغيير، ولو أنك بدل التصرف بذعر أعطيتَ للتغيرات فُسحةً من الزمن فسوف تتكيف بلباقة مع الخطوة التالية من عملية التحول»<sup>(٢)</sup>.

ولاشك أن من أكبر ما يعينك على ذلك بتوفيق الله..

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ١٥٧ - ١٥٩ بتصرف.

(٢) المصدر السابق - ص ٧٣.

### الرضا وحسن الظن..

«من أهم العوامل التي تُفقد الإنسان سكينته النفس ورضاها هو تحسُّره على الماضي، وسخطه على الحاضر، وخوفه من المستقبل، فبعض الناس تنزل به النازلة من مصائب الدهر، فيظل فيها شهوًّا وأعواءًا، يجتر آلامها ويستعيد ذكرياتها القديمة، يقول: ليتني فعلت كذا، وليتني تركت كذا.

ولهذا ينصح الأطباء النفسيون ورجال التربية أن ينسى الإنسان آلام أمسه، ويعيش في واقع يومه، فإن الماضي بعد أن ولى لن يعود.

وقد صوّر أحد المحاضرين بإحدى الجامعات الأمريكية تصويرًا بديعًا لطلبته حين سألهم: كم منكم مارس نشر الخشب؟ فرجع كثير من الطلبة أصابعهم، فعاد يسألهم: كم منكم مارس نشر نشارة الخشب؟ فلم يرفع أحد منهم إصبعه، وعندئذ قال المحاضر: بالطبع لا يمكن لأحد نشر نشارة الخشب، فهي منشورة فعلاً.. وكذلك الحال مع الماضي، فعندما يتتابكم القلق لأمر حدث في الماضي، فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة».<sup>(١)</sup>

«لقد وجدت أن القلق على الماضي لا يُجدي شيئاً، تماماً كما لا يجديك أن تطحن الطحين، ولا أن تنشر النشارة».<sup>(٢)</sup>

وكما أن الحزن على الماضي من الطرق الخاطئة في الحياة والتفكير.. فإن من الطرق الخاطئة أيضاً أن نشيد بناء المستقبل من أسوأ الاحتمالات في أذهاننا دون أن يكون لها رصيد في الواقع، ثم نبدأ في التعامل مع الآخرين كما لو كانت هذه الاحتمالات حقيقة واقعة!!

### خذ مثلاً:

(١) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا - ص ٤٦.

(٢) دع القلق، وابدأ الحياة - ديل كارنيجي

منذ أيام قليلة كان ابني ذات الأحد عشر عامًا حزينًا ومهمومًا، ما السبب؟  
لقد قضى وقتًا طويلًا لإتمام واجبه المدرسي في مادة الجغرافيا، قام برسم الصور

التي تشرح رحلة حياة قطرة المطر منذ بدايتها في البحر، وقام بتلوين هذه الصور  
بعناية، وكتب عليها تعليقًا لشرح كل مرحلة ؛ لكنه نسي أن يُسلمها للمعلمة،  
فأصابه مساءً هذا اليوم الحزن الشديد ؛ لأن المعلمة قد سبق أنها قالت أنها لن تقوم  
بتصحيح أو تقويم أي واجب منزلي تتسلمه متأخرًا...!!

وافقت أنا ابني أن من حقّه أن يُصيبه الحزن لأجل ذلك، وأن يهتم لأنه بذل  
جهدًا في عمل لن يُقوّم.. ثم سألته: هل أنت واثق أن المعلمة لن تقبل تصحيحه؟  
وأردفتُ: لم لا تطلب من المعلمة ذلك في الغد عندما تعطي لها الواجب؟  
وتتأسف لها عن التأخير، فإذا وافقت المعلمة، فذلك خير.. وإذا رفضت، فإن الأمر  
لن يسوء أكثر مما هو عليه، وعندها سيكون حزنه مبررًا..

فقال لي ابني: ماذا تعني يا أبي؟

قلت: إن رفض المعلمة تقويم الواجب هو أمر لا يوجد إلا في خيالك، وهذا  
الخيال ليس من الضروري أن يُصبح حقيقة غدًا، فلماذا تحزن من الآن؟!!  
وفي الصباح وافقت المعلمة على تصحيح واجب ابني، ورجع مسرورًا.. كما  
بات مسرورًا..

إن مما يجعلنا لا نهنا بالحاضر، ونعيش في حزن دائم على الماضي، وقلق مُهلكٍ  
على المستقبل.. هو طريقتنا في النظر إلى ما يُصيبنا، وأسلوبنا في..

### معايشة ضغوط الحياة..

«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 اقترَب نحونا أكثر من اللازم حتى بدأ يضغط علينا ضغطًا

شديداً...!!

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

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

.. نفس الأمر يحدث معي حين أجلس إلى الحاسوب لأطلع 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 استشاره..<sup>(١)</sup> وإذا شكونا من تكرار المشكلة مرةً أخرى، فلا بد أن نعي أنها تكررت؛ لأننا تعاملنا مع واقعنا بنفس الطريقة من عدم إدارة الوقت..

سمعتُ ذات مرةً مَنْ يصف الجنون بأنه «تكرار عمل نفس الشيء مراتٍ عديدة مع توقع نتيجة مختلفة».. وتذكرت هذه المقولة وأنا أتأمل كيف أننا نتصرف بشكل خاطئ، فنحصل من شريك الحياة على استجابة لا تعجبنا، ثم نتصرف بنفس الطريقة، ونتوقع أن نحصل على استجابة مختلفة!!!

فهل آن الأوان أن نبدأ في مواجهة مشاكلنا بطريقة مختلفة عن تلك التي أوقعنا

(١) حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - ٤٨ - ٥٤ بتصرف.

فيها الحياة، وندرك في مواجهتنا لها أن..

### لكل مشكلة حلّ..

كل شيء يأتي ويمضي، والمشكلات تظهر وتختفي، فقد نُصاب بالبرد أو نمرض، ثم نتعافى، وقد ننتظر حدثاً ما، ثم يأتي ويمضي..!!

وإن كنا الآن في مشكلة، فحبذا لو تأملنا العبارة التالية «هذا أيضاً سيمضي».. وسنجد أن مجرد تأملها يعطينا حياةً هادئةً، كما أنه يمنحنا رؤيةً جيّدة لكل مصاعبنا ومشاكلنا.. ويعطينا الأمل والثقة في أننا سنتغلب على ما يواجهنا من أزمات..

إن من الممكن أن نشعر بالقهر واليأس في وقت الأزمات، إذا لم ننظر إلى الأمور من منظور «لكل شيء نهاية»، فكلُّ ليلة يقضيها الإنسان في ألم ليست سرمدية، وإنما هي ستمرُّ كما مرَّ غيرها، وبعدها نبدأ في مواجهة مجموعة جديدة من التحديات..!!  
إننا حين نمرُّ بأزمةٍ يخيّل لنا أنها لن تزول؛ ولكنها سرعان ما تمر، ويخرجنا الله منها بفضلِهِ وكرمه.. قد نتشاجر مع شريك الحياة، ونقسم أننا لن نصفح عنه أبداً، ولكن سرعان ما تخفّق قلوبنا بحبِّهِ مرةً أخرى..!!

### أخي الزوج / أختي الزوجة

عُدْ بذاكرتك إلى الوراء، وسترى أن جميع الأمور تحيى وتذهب على الدوام، فالشتاء يحلُّ ثم يتبعه الربيع، ثم الصيف يتبعه الخريف، والفرح ثم الحزن، والمدح يتبعه الذم، والمشقة تتبعها الراحة، والهدوء والنجاح قد يتبعه الفشل.. وهلمَّ جرا..  
إن المرء يشعر بالسعادة الحقيقية عندما ينظر إلى طبيعة تلك الأمور، ويسترجع حوادث الماضي بينما يواجه صعاب الحاضر..

إن الحياة قصيرة جداً، فسرعان ما يمضي بنا الزمن من الشباب إلى المشيب، ويمضي كلُّ ما يواجهنا من مصاعب ومتاعب..

إنه ليس هناك مشكلة مهما كان حجمها، إلا ويمكن احتواؤها بين الزوجين..

فالأيام تكسب الزوجين خبرةً، وتزيدهم اقتراباً وتفاهماً، وهذا الاقتراب والتفاهم لا يكون سطحياً ؛ ولكنه يمتد إلى الأعماق.. وليس هناك مشكلة بلا حل، وبخاصة إذا عاشر كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية شريك حياته..

### معاشرة مودعة؟!

تَحَيَّرْتُ في الفكرة التي أختتم بها تلك الأفكار للتغيير الإيجابي.. ولكنني بعد طول تفكير لم أجد أفضل من هذه الفكرة.. فكرة أن تحيا كما لو كان اليوم هو يومك الأخير في الدنيا ؛ لأن ذلك قد يحدث فعلاً، وأني لك أن تعلم..

تحيا بهذه الفكرة، وتعامل شريك حياتك وكأنك تراه للمرة الأخيرة..!!  
كم مرة تترك فيها شريك حياتك دون كلمة ودٍّ أو تمنى للقاء مرة أخرى؟!  
كم مرة لا نُعير شريك الحياة اهتماماً، مفترضين أننا سنكون معه مرة أخرى، ويمكننا حينها أن نكون أكثر ودّاً وحبّاً وعطفاً؟!!

«تخيل - أخي الزوج / أختي الزوجة - أن هذا هو وداعك الأخير لشريك حياتك، فهل ستفكر بنفس الطريقة؟ هل ستذكر شريكك بمواطن ضعفه أو بنقص لديه أو عيب في سلوكه وشخصيته؟

هل ستكون كلمتُك الأخيرة عبارةً عن شكاوي وتعليقات توحى بأنك تتمنى لو أن حياتك كانت مختلفة عما هي عليه بالفعل؟!!

لا أعتقد بالطبع أن هذه ستكون ردود أفعالك، حين تظن - مجرد ظن - أن هذه المرة التي ترى فيها شريك حياتك، هي المرة الأخيرة!! بل على العكس إنك لن تُضيّع دقيقةً واحدة، إنك ستعانقه بحبٍّ وتودّعه بودٍّ، وستقول له الكلمات الرقيقة لتأكيد حبك له..

إنك إن فكّرت أن هذه هي المرة الأخيرة التي ترى فيها شريك حياتك، فإنك ستعامله بشكل مختلف.. سيكون قلبك منفتحاً له، ومتلهفاً عليه..

تذكر - أخي الزوج / أختي الزوجة - كم هو غالي شريك حياتك؟ كم ستفقد إذا غاب عنك؟ أو غبت عنه؟<sup>(١)</sup> .. و حاولا - زوجًا وزوجةً - تنفيذ هذا الاقتراح، وستريا أنه قد جعلكما أكثر صبرًا وحبًا.. وسترون أنه من أفضل الوسائل «.. حتى لا يجف نهر الحب بينكما.. ويبقى الحب..».

---

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٣٨١-٣٨٣ بتصرف.

كلمة أخيرة..

## أخي الزوج / أختي الزوجة..

سواء شئت أم أبيت فأنت مسئول عن تعاستك الزوجية.. ومرفوضة أية محاولة تسعى بها لجعل ممارسات شريك حياتك مشجباً لتعليق شقائقك وتعاستك.. إن السعادة الزوجية ليست هدية تُعطى، وإنما هي نتيجة حتمية للقيام بتغيير الذات.. فلا يتغير واقع حياتك الزوجية إلا إذا تغير ما بنفسك وذاتك.. وتصفية أفكارك، وإطارك الخُلقي مما فيه من عوامل «قتالة»، و«رسم لا فائدة منها»، حتى يصفو جو الحياة الزوجية للأفكار الحية، والداعية للحياة، والتي يتم من خلالها بقاء الحب بين الزوجين، ومن ثم السعادة الزوجية..

فإذا كنت تبحث حقاً عن التغيير لحياتك الزوجية ؛ فاعلم أنه: يبدأ من عندك أنت..

لا تقل أن الوقت فات، وأن حياتك قد مضت.. فهناك ما يمكنك أن تفعله لجعل هذه الحياة على أفضل ما يكون.. فقط كن صبوراً أثناء تقدمك في التغيير، فإنك في بعض الأسابيع ستحقق العجائب، وفي أسابيع أخرى لن تحقق إلا تقدماً بسيطاً.. فعليك بالصبر مرةً أخرى.. فأنت في طريقك إلى ميلاد جديد لحياة جديدة.. مستقبل جديد.. سرور طاغ، سعادة بالغة.. هناك يصبح لكل دقيقة معنى وهدف.. وتصبح المشاعر والأفكار ألواناً من الإبداعات والإمتاع في ظلال الحياة الطيبة..



## الفصل الثاني

المشاركة هي أكثر ما يقرب الناس بعضهم من بعض، سواء كانت هذه المشاركة في كسرة خبز، أو في فكرة تدور في الذهن!!

ومشاركة من نحبهم فيما يتمتعون به، سر عظيم من أسرار بقاء الحب بيننا.. المشاركة في الأهداف.. المشاركة في المثل العليا.. المشاركة في الميول والهوايات..

ومشاركة كلا الزوجين لشريك حياته من أهم عوامل السعادة الزوجية.. فحين ترسو سفينة الحياة الزوجية، وتتوقف عند جبال الثلج، تذيب الزوجة هذه الجبال بدفء مشاعرها ولهيب أحاسيسها الصادقة حتى تعاود المسير..

وأما الزوج، فإنه يصعد على برج السفينة؛ ليتحقق من صحة الطريق وعدم وجود العقبات التي تعوق حركتها، وإلا أشار بتغيير الاتجاه.. فلا تصطدم السفينة بصخور الحياة أو تغرق؛ لأن الزوجين نسيا أنهما حبيبان، وأنهما شريكان..!!

تكمّل شطري الإنسان..

الرجل والمرأة منشؤهما واحد.. هي منه، وهو منها.. نسيج واحد.. والزواج هو إعادة توحد.. يرجع فيها الرجل إلى المرأة ليجد «السكن».. على أساس من «المودة والرحمة».. ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ [الروم: ٢١].

ترك المرأة بيت أهلها لتعيش مع زوجها، وهي تشعر معه بأقصى درجات

الأمان، فتهب زوجها الحب والحنان ومتعة الروح والجسد، ولتشاركه الأعباء والتعبات... وهي من خلال الزواج تتعرف على ذاتها الأنثوية: ﴿يَتَأَيَّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى﴾ [الحجرات: ١٣]..

وكذلك الرجل حين يسكن مع امرأته ؛ فإنه يشعر بالأمان والاكتمال.. ويستشعر مسؤولياته نحو زوجته وأسرته، فيعمل لإسعاد هذه الأسرة بشتى الوسائل المادية والروحية..

إن الله خلق حواء من ضلع آدم، ومقتضى ذلك أن تكون المرأة بعض الرجل، وأن يكون الرجل الكل الذي انبثقت منه المرأة، فهذا هو ما يُولد المودة والرحمة ؛ لأن الكل ينبغي أن يعطف على الجزء وأن يحتويه، والجزء ينبغي أن يطيع الكل، وعليه فينبغي أن يكون في وعي الرجل والمرأة عند التعامل في نطاق العلاقة الزوجية جزئية «عدم الاستغناء» فلا يستطيع أحدهما الاستغناء عن الآخر، حتى لو اتخذ قرارًا بالاستغناء فإنه يكون قد اتخذ قرارًا يعذب به نفسه، ويضاد به فطرته، ويخالف به دينه.

الجزئية الثانية في الحياة الزوجية والتي قررها القرآن أيضًا في قوله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ وهي لون من ألوان «الاتفاق الصامت» الذي يوجب على كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية أن يترك أو يتنازل عن جزء من حقه؛ لكي يلتقي بالطرف الآخر في نقطة سواء ؛ لأن الإصرار على الحقوق كاملة لن تحقق العشرة بالمعروف..

وفي ظلال المعاشرة بالمعروف يكون كل «حق» من جهة، هو «واجب» من جهة أخرى..

فلكل واحد من الزوجين «حقوق» تجاه الآخر، هي «واجبات» على ذلك الآخر، حددها الشرع، وفصلها أوضح تفصيل..

والفرق بين «الحق» و «الواجب»، هو أن صاحب الحق يجوز له أن يتنازل عن حقه ويسامح به، بل يكون بذلك مأجورًا.. أمّا المكلف ب «الواجب» فلا يجوز له

تركه إلا بإذن صاحبه...» (١)

و الزواج السعيد لا ينظر إلى الحياة الزوجية على أنها حقوق وواجبات، وإنما يراها حياةً مشتركة، تمثل المشاركة فيها نسيج الحياة..

وهذه «الحياة كفاح من أجل تذليل الصعاب وتحقيق النجاح.. وكما أن الكفاح في الحياة يجب أن يكون شريفاً، وأن يكون لأجل غاية نبيلة، فإنه أيضاً يجب أن يكون مشتركاً بين الزوجين..

والكفاح له ميادين كثيرة وأشكال مختلفة داخل البيت وخارجه، وكما أن للرجل ميادين كفاحه، فكذلك المرأة لها ميادين كفاحها، والشعور بين الزوجين بأنهما معاً هو الهدف الأول والأسمى.. وهو هدف لا يتحقق إلا إذا كان الزوجان في ميدان الحياة معاً..

لا تترك شريك حياتك وحده... ستفقده ويفقدك، وستفقدان حياتكما، وكل معنى للحياة..

عش كفاح زوجتك من أجلكما..

عيشي كفاح زوجك من أجلكما..

وليكن كفاحاً شريفاً من أجل غايات نبيلة لتشعرا أنكما دائماً وللأبد معاً...» (٢)

إن المرأة نفسٌ خلقت لتنسجم مع نفسٍ، وروحٌ خلقت لتتكامل مع روح، وشطرٌ مساوي لشطرٍ ﴿والله خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم جعلكم أزواجاً﴾ [فاطر: ١١].

﴿أيجسب الإنسان أن يترك سدى، ألم يك نطفة من مني يُمنى، ثم كان علقة فخلق فسوى، فجعل منه الذكر والأنثى﴾. [القيامة: ٣٦ - ٣٩].

(١) مبادئ المعاشرة الزوجية، تأليف: محمد أحمد كنعان - ص ٢٥١، ٢٥٢ بتصرف.

(٢) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٧٨ بتصرف.

والزوجان من نفس واحدة... ﴿هو الذي خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها﴾ [الأعراف: ١٨٨].

ويقول ابن حزم في كتابه طوق الحمامة: والذي أذهب إليه أنه \_ الحب \_ اتصال بين أجزاء النفوس المقسومة في هذه الخليقة في أصل عنصرها الرفيع، ولو كان علة الحب حسن الصورة الجسدية لوجب ألا يستحسن إلا نقص من الصورة. (١)

ولذلك، فإن الزوجان المحبان يتتقل كل منهما من نفسية وعقلية التنافس إلى نفسية وعقلية التعاون، بل «يتمنى كل واحد منهما أن يكون بضعة من الآخر شريكاً في نفسه، شريكاً في حياته العميقة، شريكاً في أفكاره ومشاعره، وآماله، وأحلامه ومطامحه، وكذلك في ألمه، وغضبه، وحبه، وشوقه، وذكرياته حتى لو كانت مؤلمة...» (٢).

نعم.. ما أجمل أن يجعل الزوج زوجته جزءاً أساسياً من نفسه، ويقاسمها أهدافه ورغباته وآلامه!

ما أجمل أن يسهر معاً آناء الليل، يتبادلان معاً الأفكار.. فيظل قلبيهما نقيان، ويتجدد الحب بينهما يوماً بعد يوم.. ويستشعرا معاً..

### ﴿مُتعة المشاركة..﴾

«تبدأ كل حياة زوجية ناجحة بقرار مشترك وحرّ وحازم بين الطرفين: أصبحنا الآن فريقاً من شخصين، وسنمضي معاً في طريقنا! أنت حبيبي إلى الأبد..»

«وعلاقة الحب والزواج غير أي علاقة أخرى.. فأى علاقة لا بد أن تقوم على

(١) راجع إن شئت " طوق الحمامة - ابن حزم.

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٧٢.

شروط مكتوبة، وتقوم أيضًا على الندية.. أمّا في الحب والزواج فإن الأمر مختلف، فقد يكون أحد الطرفين ضعيفًا، قد يكون عاجزًا، قد يعاني من قصور معين، نقص في أمر ما..

وهنا يقوم الطرف الآخر وعن طيب خاطر بتعويض هذا العجز أو النقص أو القصور..

وعلاقة الحب والزواج هي علاقة بين المرأة والرجل.. والمرأة لها طبيعتها الخاصة، وكذلك الرجل، ولكل دوره في الحياة حسب إمكانياته وقدراته وطبيعته وتكوينه..

وليس من الحكمة أن ينازع الرجل المرأة في مسئوليتها.. أو تنازع المرأة الرجل في مسئولياته..

وليس من العدل أن تطالب المرأة الرجل أن يقوم بمسئوليتها.. أو يطالب الرجل المرأة أن تقوم بمسئولياته..

ولكن إذا عجز أحدهما عن تحمل قدر من مسئولياته ؛ حمّله الآخر على كتفيه..»<sup>(١)</sup>.

فالزوجان «عندما يُكنُّ كلُّ منهما الحب للآخر، و يُصبح كلُّ منهما محور حياة الآخر، يُصبحان لبعضهما البعض ويتعاملان معًا باحترام متبادل، وفوق كل شيء يتسمان بالتعاطف، فعندما يشعر أحدهما بسوء يقف الآخر إلى جانبه، عندما يصاب أحدهما بجرح - جسدي أو عاطفي - يتألم الاثنان معًا.

إلى جانب ذلك فهما يتشوقان لسماع الأحداث اليومية التي يمر بها الطرف الآخر والتجارب التي ساهمت في تشكيل حياته، وهما لا يفعلان ذلك بدافع الإلزام ولكن بدافع «الحب»<sup>(٢)</sup>.

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٧٦، ٢٧٧ بتصرف.

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٣٨ - ١٤٠ بتصرف.

وهكذا.. يعيش الزوجان حياةً واحدة وليست حياتان.. يعيشان معاً، وليس كل منهما على حده، فحياة أحدهما لا تنفصل عن حياة الآخر.. فهما معاً والآخرين في الجانب الآخر، والآخرين هم كل الناس، الأصدقاء والزملاء والجيران..

إن كلاً منهما «لا يشعر بالحياة وثابة مثلما يحسان بها مجتمعين.. فالزواج يخلع على الحياة ثوباً جديداً من السرور والنشاط المتوثب، ويدع جوانب الأمل في النفوس منطلقة فسيحة، المرأة تغري الرجل بحب الحياة.. وتدع نفسه تتفتح للحب والأمل والسعادة، وتخلع على الحياة أثواباً زاهية من الأمان والأحلام.. فتنشأ بين الزوجين حياة المشاركة، وهي حياة لذيذة ومحببة، تستحق الكدح والعمل في الحياة لئيل السعادة وتحقيق الآمال، ومن هنا تمتد الحركة الناشطة إلى كل مناحي الحياة ظافرة لا تعوقها السدود ولا يعقدها الكلال...

وحياة كهذه جديرة بأن تبث في الحياة أملاً، وكفيلة بتهديب الملكات وتكثير الإلهام..<sup>(١)</sup>

ومن ثم يتعامل كلا الزوجين مع الآخر بروح التسامح وحسن العشرة والتغافل عن السلبيات: والتركيز على الإيجابيات.. ويشتركان معاً في عمل بعض الأشياء الخفيفة كالتخطيط للمستقبل، أو ترتيب المكتبة، أو المساعدة في طبخة معينة سريعة، أو الترتيب لشيء يخص الأولاد، وغيرها من الأعمال الخفيفة، والتي تكون سبباً للملاطفة، وطريقاً إلى بناء المودة، فيشعر كلا الزوجين بالرضا والسعادة حين يرى شريك حياته بجانبه دائماً يشاركه أهدافه، يشاركه أفراحه وأحزانه، ولا يتخلى عنه، فالحياة الناجحة تقوم على الأخذ والعطاء، وعلى الحب.. وعلى الاطمئنان إلى أن هناك من يساند الإنسان ولا يمكن أن يتخلى عنه مهما كنت الظروف.

«إن أي زوجين مهما كانت منزلتهما الاجتماعية أو المالية أو الثقافية أو التعليمية، أو الوظيفية، فإنهما في نهاية الأمر زوجان يعيشان في بيت واحد، ويقومان بدورهما،

(١) راجع إن شئت "سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة".

ويعيشان حياتهما الزوجية في وئام وحب واتحاد والتصاق، يلصق كل واحد منهما بصاحبه ويجعل منهما وحدة في كل شيء: وحدة عواطف، وحدة مشاعر، وحدة مضجع، وحدة أمل، وحدة عمل، وحدة تفاهم، وحدة إنتاج للذرية، وعطف عليها، وسهر من أجلها، وسعي في سبيل سعادتها.. بل حتى الجماع، فإنه يجعل من الزوجين وحدة في الجسد والشهوة والرغبة في تلهذ كل واحد منهما بالآخر [ ص ٥ إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - دار المعرفة - بيروت ].

«وكلما كثرت نقاط الاتفاق بين الزوجين، كلما كانت أسس بناء الحياة الزوجية بينهما متينة، ومن ثم تكون السعادة الزوجية هي الثمرة الطبيعية..»

ولكل إنسان طريقته في الحياة، وفي تسلية نفسه، وفي قضاء أوقات فراغه، فهناك من يهوى الشعر، وهناك من يهوى الرياضة، وهناك من يهوى القراءة، وهناك من يهوى تربية الأسماك في أحواض الزينة.. أو من يحب الحاسب الآلي والإنترنت.. إلخ.

ومن حكمة الله تعالى أن يكون بين الناس تنوعاً واختلافاً، حتى يثري الجميع الحياة، ويعمروا الكون، لتنوع اهتماماتهم»<sup>(١)</sup> إلا أن بعض شركاء الحياة قد لا يحب هذه الهواية، أو لا يجذب تلك النوعية من الرياضة أو تلك، ولا يكفي بذلك، بل ينتقد ويعترض، ويحاول أن يصرف شريك حياته عن ميوله وهوايته فينشأ الخلاف..

ولاشك أنه من الأخطاء الجسيمة أن يسخر أي إنسان من الآخر ؛ لأنه يعمل عملاً لا يروق له، أو لا يحبه أو يستهين به ؛ لأن ذلك يبعث على الكراهية، هذا مع أي شخص، فما بالك بالزوجة التي تسخر من هوايات زوجها، أو الزوج الذي يسخر من هوايات زوجته..!!؟

(١) كل منا إذا فكر قليلاً، سيجد له هواية أو عملاً يشعر معه بمتعة كبيرة.. فأنا أستمتع مثلاً بالتجول في المكتبات، وأحب القراءة أيضاً..

نعم.. «مهما تكن هذه الاهتمامات، فلا ينبغي التحدث عنها مع شريك الحياة بطريقة تضايقه.. بل، المرأة الحكيمة والرجل الحكيم.. مَنْ يبحث عن اهتمامات شريك الحياة، ويتعرف إلى ميوله كلها، ويحددها تحديداً دقيقاً ثم يبدأ في مشاركته بممارسة هذه الهوايات، والاهتمام بما يهتم به.. فلا يكون في وادٍ وشريك حياته في وادٍ آخر.. فمثلاً إن كان شريك الحياة يهوى القراءة في موضوعات معينة، فإن شريكه (الزوج أو الزوجة) لابد أن يجتهد في الاهتمام بذلك حباً في شريك حياته، ورغبةً في إسعاده، وطلباً لمشاركته الحديث حول هذه الموضوعات..»<sup>(١)</sup>.

### أخي الزوج:

«فكر جيداً إذا كنت تطالع مجلة أو تقرأ في كتاب أو تولّف، أن تكون زوجتك أيضاً مشغولةً بشبه ذلك، أو بديله بما تراه مناسباً، أو هيئ لها مُسبقاً لمثل هذه الأحوال شغلاً محبباً لها، ولا تدعها تنظر إليك منشغلاً عنها، فإن هذا يبعث عندها «الكراهية الخفية!!»<sup>(٢)</sup> بل شارك زوجتك متعتها، من خلال ممارسة ما تحب من الهوايات.. فهذه المشاركة تسعدها كثيراً، وتُقوي ثقتها فيك..

### أختي الزوجة..

إن الزوجة الصالحة «تشارك زوجها في أفكاره ومبادئه، وتحاول أن تكون على مستوى اهتماماته، وتستشعر جمال أن يعيش الزوجان لهدفٍ واحد وأن يتطلعا لآمال مشتركة وأن تحتويهما منظومة فكرية واحدة، كلٌ يخدمها بطريقة..

أما المرأة التي تعيش في وادٍ وزوجها في وادٍ آخر، لا تهتم بتطلعاته وآماله وطموحاته ولا بطريقة تفكيره، ولا تشاركه أفكاره ومبادئه، فهي زوجة لا تعرف معنى السعادة الحقيقية، ولا ترى نجاح زوجها هدفاً أو تستشعر معانيه، وهو إن

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ١٥٩، ١٦٠ بتصرف.

(٢) وأصلحنا له زوجه - عبد الملك القاسم - دار القاسم - ص ٥٤.



نجح فنجاحه في مثل هذه الحالة يمثل نجاحاً فردياً مبتوراً، فالنجاح الحقيقي هو ما ينجي المرء من وراء السعادة في نفسه وبيته ومجتمعه وكذلك في الدنيا والآخرة»<sup>(١)</sup>.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن من أبرز عناصر القوة في العلاقة الزوجية، عنصر المشاركة في الجهد وفي التفكير وفي العطاء وفي المسؤولية، مع هامش استقلالية لكل طرف في قسط من المسؤولية..

### تأملًا معي هذه الحكاية..

قال صاحبي: «تكره زوجتي الكتب كراهية امرأة لضررتها، كراهية تعبر عنها عبارتها المتكررة «أنا تزوجتك أم تزوجت الكتاب؟!» وكراهيتها تلك تشمل شرائي للكتاب، وقراءتي له، واهتمامي بتوفير مكان له في البيت..

حين أدخل البيت حاملاً كتباً جديدة، يتغير وجه زوجتي، ويتغير صوتها، وتتغير نظراتها، وكأنني أدخلت معي «شيطاناً» وأحس بزواجتي تنظر إلى الكتب، وهي تتمنى لو تستطيع أن تفتح النافذة لتلقي بها جميعاً غير مأسوف عليها «بدلاً من أن تشتري الكتب، اشتر لنا غسالة أطباق...!!».

..... «إن كتبك لم تترك مكاناً في البيت.. كتب في غرفة الجلوس.. بل والنوم أيضاً.. لم تترك زاوية في البيت إلا واحتلتها!!»<sup>(٢)</sup>.

فإذا تفوّهت بكلمة.. صرخت: لا تجادلني أرجوك..

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - [www.Islammemo.com](http://www.Islammemo.com)

(٢) مذكرات زوج حزين - محمد رشيد العويّد - ص ٧-٩.

... وأصمت.. فقد تحوّلت أنا إلى المجادل الذي يجب عليه السكوت..

قلت لصاحبي: سبحان الله.. «إن الرابطة بين الزوجين تقوى حين تعاضد المرأة زوجها وتسانده في عمله في الحياة وحين تكون مساعدة قديرة ماهرة في كل شيء حتى التفاصيل، ولو جاءت مساعدتها بطريق غير مباشر..

قال صاحبي: إن المرأة تستطيع أن تعمل أشياء كثيرة فهي تستطيع - مثلاً - أن تُمنع زوجها بمشاركته في قراءة كتاب أو تقرأه له أو تشاركه في رحلة ممتعة أو محاضرة.. وبذلك تحول عقله عن العمل ومشاغله وهمومه وقلقه..

وبالطبع سيكون على الزوج أن يُقدّر زوجته، ويحترم محاولتها المشاركة له.. قد تبدو هذه الأمور صغيرة؛ ولكنها في الحقيقة عظيمة القيمة من الناحية العملية، بما تحدثه من انتعاش ودعم، بخلاف ما يحدثه إهمالها من هبوط وتحطيم.. وفي هذه الأمور الصغيرة يجب أن يراعي الزوجان الكياسة واللباقة بفهم شعور شريك الحياة وقول الكلمة الواجبة في اللحظة المناسبة..!!» (١)

كما «أن من واجب الزوج أن يُشارك زوجته في عمل يقوم به معاً، و يتعرف على متاعبها ويرشدها في نشاطها، ويطمئننها ويؤمنها من المخاوف والشكوك.. إن الزوج قادر على أن يفعل ذلك، فليس هناك عمل لا تستطيع المرأة أن تساعد فيه عقلياً ومادياً - إلى حد ما - وما استبد بالمرأة قلق إلا كان في إمكان الرجل أن يطرده بكلمة، فليعطها الرجل قسطاً من عمله، وليحاول أن يفهمها ويرشدها، فتوقن أنها تحظى بحبه وتقديره، وتغمرها السعادة مهما طلب منها من توضيحات» (٢)

إن السعادة الزوجية أشبه بقرص من العسل تبنيه نحلتان، وكلما زاد الجهد فيه

(١) الزواج المثالي - فان دفلد - ص ٦٩.

(٢) المصدر السابق - ص ٦٨ بتصرف يسير.

زادت حلاوة الشهد فيه، فمسئولية السعادة الزوجية تقع على الزوجين، فلا بد من وجود المحبة بين الزوجين. وليس المقصود بالمحبة ذلك الشعور الأهوج الذي يلتهب فجأة وينطفئ فجأة، إنما هو ذلك التوافق الروحي والإحساس العاطفي النبيل بين الزوجين.

والبيت السعيد لا يقف على المحبة وحدها، بل لابد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين، والتسامح لا يتأتى بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين. والتعاون عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح. والتعاون يكون أدبياً ومادياً. ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات، فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر، أو عدم إنصاف حقوق شريكه!!

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«أنتم تعيشان حياةً واحدةً وليست حياتان، أنتم تعيشان معاً وليس كل منكما على حده، حياتك لا تنفصل عن حياتها، وحياتك لا تنفصل عن حياته.. أنتم معاً، والآخرون في الجانب الآخر.. الآخرون من الأقارب والأجيران والأصدقاء.. أنتم تحددان معاً درجات القرب من الآخرين، تحددان مدى العلاقة بالآخرين» (١).

أنتم معاً تحددان طريقة الحياة الأفضل من خلال..

### رؤية مشتركة..

حتى لا يتقاسم الزوجان الوسادة الواحدة.. ولكنهم لا يتقاسمون الآمال والأحلام.. لابد أن تكون لكلا الزوجين رؤية مشتركة للحياة..

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٩٣ بتصرف.

و الرؤية المشتركة بين الزوجين تعني الاتفاق على أساسيات الحياة الزوجية، والنقاط العريضة التي قد تكون موضع خلاف مع استمرار الحياة الزوجية.

وتلك الرؤية المشتركة هي مستوى جديد من العمق في التواصل بين الزوجين وفي علاقتهم، وهي من الأساليب القوية المؤثرة ليتعلم بها الزوجان عدم الاهتمام بصغائر الأمور، و الاشتراك معاً في خبرات الحياة..

كما أنها تساعدك على توجيه المزيد من التركيز والاهتمام، أكثر بما هو صواب في علاقة الزوجين وفي حياتهم، وهي في ذات الوقت تعمل على ظهور أفكار جديدة عن كيفية الحصول على مزيد من الراحة والحب لكل من الزوجين.

و لكي يصل الزوجان إلى الرؤية المشتركة، لابد أن يدرك كلاهما: ما هي مناحي القوة، ومناحي الضعف في زواجهما؟ وما الوسائل التي يستطيعا الاتفاق على استخدامها لتقوية وتحسين مناحي الضعف في هذا الزواج؟

ولاشك أن هذا يتطلب الإجابة على تساؤلات كثيرة، وفي أغلب مناحي العلاقة الزوجية.. مثل:

كيف يشعر كلا الزوجين تجاه قربه من شريك حياته؟ هل هو راضٍ عن كمية الوقت الذي يقضيه معاً؟

وما مقدار الاعتماد أو الاستقلال المفترض تواجهه، لدى كل زوج؟.. هل هو وشريك حياته مرتين؟.. ما كمية القرب والود العاطفي التي يريدها؟.. هل هو راضٍ عن معظم أوجه زواجه؟.. ما النواحي التي يشعر بخيبة أمل فيها تجاه زوجه؟.. ما الشيء الذي يسبب المشاكل في علاقته الزوجية؟.. هل يشعر أن شريك حياته يفهمه؟.. هل هو قادر على مشاركة شريك حياته في مشاعره؟..

هل هناك اتفاق حول مسألة أن كلا منهما يؤثر على الآخر؟..

هل يجب عادات وشخصية شريك حياته؟.. هل مازال شريك حياته يثير اهتمامه؟.. هل يشعر أنه قادر على مناقشة شريك حياته، والتوصل إلى حلول في حالة الخلاف معه؟.. كيف يتعامل مع المشكلات؟.. هل يشرك شريك حياته في

مشكلاته؟.. وهل من عادته هو وشريك حياته المناقشة والانتظار حتى يتم تفهم الموضوع؟.. هل هناك قوانين واضحة لحل الجدل بينهما؟.. هل يطلبان العون من شخص ثالث ليدخل في النقاش؟.. إلى آخر هذه التساؤلات التي يستوضح كلا الزوجين بها ذاته، وشريك حياته.. ويجني منها - في ذات الوقت - المتعة والسعادة!!..

إن الزوجان إذا ألفيا بمضي الزمن «أنه لم يعد هناك ما يتحدثان عنه ويجنيان المتعة منه، فمعنى ذلك أنهما أغلقا منافذ عقليهما، والأرجح أن تستمر الحال كذلك حتى وإن سعيا إلى تغيير شريك حياتها.. وفي رأي أنه مهما يكن من صعوبة الحياة وتعقدها في هذه الأيام، فهناك نواحٍ على التحقيق تبعث المتعة وتثير الاهتمام.

وأحسب أن أهم رباطين يربطان بين الزوجين برباط وثيق هما توحد المشارب، وتوحد أسباب المتعة...»<sup>(١)</sup>.

إن من الصفات المحببة في وجهة النظر الواحدة، أنها تتميز بالإشباع الذاتي، وخاصةً عند الاشتراك فيها مع شخص تحبه. فهي تجعلك تتساءل عن الأشياء الطيبة المدخرة لنا، إذا اخترنا مشاركة الرؤية مع نصفنا الآخر، وهذا ما تحقّقه الرؤية المشتركة حيث يتفق الزوجان على أساسيات الحياة الزوجية والنقاط العريضة، التي قد تكون موضع خلاف مع استمرار الحياة الزوجية، ثم بعد ذلك يتفاعل كل من الزوجين مع الآخر في إطار علاقة، لا مكان فيها لحواجز أو أسرار.. علاقة يصبح فيها كيان الحبيب أعزّ علينا من كياننا، وكياننا أعز على حبيبنا من كيانه الخاص، بحيث لا يبقى من فارق في الملكية بين ما هو لنا وما هو له.. تتمتّع روح كل منا بروح الآخر... وتتحد ذات أحدهما بذات الآخر، فنقتسم جميع ما تفيض به الحياة من سعادة وهناء، وأيضا من معاناة وألم..

(١) استمتع بالحياة - لورنس جولد - ص ٧٤.

إنه لا شيء يخفف عنا ما قد نمر به من آلام، من وجود حبيب مشارك لنا بكل ما في الكلمة من معني.. ولا تكون هذه المشاركة حقيقية حتى ينظر هذا الحبيب معنا إلى الحياة، من خلال رؤية مشتركة، ويمارسها معنا..

### شورى مباركة..

لاشك أن الحياة الزوجية شركة بين الزوجين.. وهذه الشركة تحتاج إلى بذل وعطاء من كلا الطرفين؛ حتى تنجح وتزدهر وتتخطى العقبات التي تحول بينها وبين الوصول إلى أهدافها، كما تحتاج إلى «الاستشارة في كل الأمور، والحوار بالتي هي أحسن..

وفيها يأخذ المستشار بالقرار الصواب.. وإن خالف رأيه صرفه عنه برفق ولباقة، وفيها يستمع كل من الزوجين إلى رأي الآخر - أو حتى نقده - بصدر رحب.

لقد كان نساء المعلم الأول عليه السلام - رضي الله عنهن -، يراجعنه في الرأي فلا يغضب؛ ولذلك وجب على كل شريك أن ينصت إلى صاحبه باهتمام، فإن ذلك يساعد على تخليصه من همومه ومكبوتاته، كما يجب تحاشي الإثارة والتكذيب فإنهما من نزغ الشيطان!!<sup>(١)</sup>

إن الزوج مطالب بمشاورة زوجته في أمور الأسرة ومستقبلها، فلا بد أن يطلعها، ويصارحها، ويناقشها في كل ما يخص الأسرة ومستقبلها..

وهذا الاهتمام بالزوجة سوف يوفر لها الأمان، ويجعلها تحس بأهمية وجودها معه من خلال طلب مشاركتها ورأيها في كل موضوع يهم الأسرة.. كما «كان النبي صلى الله عليه وسلم يشاور زوجاته في أمور بيتهن.. بل لقد أخذ النبي صلى الله عليه وسلم برأي أم المؤمنين أم سلمة - رضي الله عنها - في أشد الأوقات في صلح الحديبية يوم أن مُنع من إتمام العمرة

(١) نصائح للعrsan - د. محمد سعيد درويش - ص ٤٨.

وإصرار الكفار على عودته دون الدخول لأداء العمرة..

... لقد قال النبي ﷺ لأصحابه: «قوموا فانحروا ثم احلقوا» فما قام منهم رجل واحد، حتى قال ذلك ثلاث مرات، فلما لم يقيم منهم أحد دخل ﷺ على أم سلمة، فذكر لها ما لقي من الناس، فقالت أم سلمة: أتحب ذلك؟ أخرج ثم لا تكلم أحداً منهم كلمة، حتى تنحر بطنك، وتدعو حالقك فيحلقك، فخرج فلم يكلم أحداً منهم حتى فعل ذلك، نحر بدنه، ودعا حالقه فحلقه، فلما رأوا ذلك قاموا فنحروا، وجعل بعضهم يحلق بعضاً حتى كاد بعضهم يقتل بعضاً غمًا..

فانظر إلى حصافة رأي أم سلمة \_ رضي الله عنها \_، وانظر إلى أخذ النبي ﷺ برأيها..

وتأسى برسول الله ﷺ، فشجع زوجته على إبداء رأيها، واشكرها إذا كان رأيها صواباً، وظهر لها بلطف ولين ورفق أركان الموضوع إذا كان رأيها معارضاً.. (١)

إن من واجبات الزوج أن يهتم بالعلاقات الإنسانية، ويحرص على إشاعتها داخل مظلة الأسرة، فإذا هم باتخاذ قرار يخصه أو يخص أسرته، فحبذا أن يجلس مع أهله ليستطلع آراءهم ويتعرف على توجهاتهم ويشركهم في صناعة القرار.. وبذلك تسير سفينة الحياة الأسرية في بحر هادئ لا أمواج طامية ولا عواصف عاتية تجرف السفينة عن مسارها الصحيح أو تتسبب في غرقها وغرق من فيها..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

لم يَفُتْ الآوانُ بعد للتشاور مع شريك حياتك حول حياتكما معاً..  
ابدأ من الآن.. ابدأ بسؤال شريكك: ماذا يمكن أن أقوم به لأجلك؟... كيف

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣١٥، ٣١٦ بتصرف.

يمكنني أن أساعدك فيما تريد؟.. وحاول أن تضع منهاجاً لحياتكما معاً، يقوم على التشاور في سبيل اتخاذ القرار..

واعلم أن: تجاوز رأي الآخر هو تجاوز لشخصيته ووجوده، وبالتالي تعطيله إن لم نُقل منعه من التعاطف الحبي مع الطرف الآخر.. ومن ثم غياب أي..

### مشاركة وجدانية..

«الحياة مزيج من الأفراح والأحزان والتي لا بد وأن يعيشها كل من الزوجين، فهذه سنة الله في خلقه، فعلى كل من الزوجين مبادلة الآخر مشاعر الفرح، والوقوف معه في حالات الحزن ولحظات الأسى، روي الزهري أن أبا الدرداء قال لامرأته: إذا رأيتني غضبت ترضيني، إن رأيتك غضبت ترضيتك وإلا لم نصطحب..»<sup>(١)</sup>

.. فكلا الزوجين لا بد أن يكون عاطفة جياشة تشعر بالآلام شريكه، فإذا مرت به الأزمات، أو عانى من المشكلات، كان سلوكه معه هو اللمسة الحانية، والنبذة الصافية تمسح الآلام، وتجبر خاطر المكسور..

إننا غالباً نحب أن نتحدث عن شيء قد حدث لنا، أو عن شيء نشعر به ونلاحظه، أو نأمل، أو نجحنا في تحقيقه.. ويسعدنا أن نتقاسم مع شريك حياتنا الإحساس بالعثرات التي نواجهها، والعقبات التي تعترضنا، ذلك أن المشاركة هي إحدى الطرق الواضحة لنصبح متقاربين ومتآلفين..

الأمر الهام هنا هو أن يتجنب كل شريك تصحيح ما يرويه شريكه، أو حتى إضافة شيء لما يقوله.. ذلك أنه بالرغم من أنه لا يقصد ولو بشكل بسيط أن يسبب له ألماً، إلا أنه بذلك الفعل يُشعره أنه ليس مهتماً بأحاسيسه، ولو حتى بمجرد الاستماع إليه وتقدير مشاعره..

وإنما الواجب أن يتفاعل كلا الزوجين مع شريكه، وبخاصة في وقت

(١) العقد الفريد - ص ١٠٣.



الأزمات، كأن تمرض الزوجة، أو تحمل فتحتاج إلى عناية حسية ومعنوية، أو يتضايق الزوج لسبب ما، فيحتاج إلى عطفٍ معنوي، وإلى من يقف بجانبه، فالتألم لألم الآخر له أكبر الأثر في بناء المودة بين الزوجين، وجعلهما أكثر قرباً ومحبة أحدهما للآخر.. فالحب سعيّ جادٍ وحثيث للاندماج عقلياً وروحياً ونفسياً مع الطرف الآخر، وتحقيق الذات من خلاله..

وهناك أشياء تبدو صغيرة، ولكنها تُبقي الحب..!! ولذلك لا بد أن يعرفها الزوجان..

### فيا أخي الزوج..

- عند عودتك للمنزل، ابحث عنها أولاً وقبل أي شيء آخر.. وضمها.
- اسألها عن يومها، وتعاطف معها، وقاوم رغبتك في حل مشاكلها..
- اشكرها عندما تؤدي لك عملاً.
- عندما تعد الطعام امدح طهوها.
- نوّه بإعجابك بمظهرها.
- ضع أشياءك في مكانها الصحيح، ولا تنتظر أن تقوم هي بذلك.
- إذا بدت في يوم متعبة أو مشغولة اعرض عليها مساعدتك بتأدية بعض الأعمال بدلاً منها.
- اتصل بها من العمل لتسأل عن أحوالها، أو تشاركها شيئاً ما أو لمجرد أن تقول لها إنك تحبها.
- المسها أحياناً بيدك عندما تتحدث إليها.
- اسألها قبل أن تخرج إذا كان هناك ما ترغب في أن تحضره معك ولا تنسى إحضاره.
- إذا كنت ستتأخر، فاتصل بها لتخبرها.

- عندما تسافر خارج البلدة، اتصل بها لتخبرها أنك وصلت بالسلامة واترك لها رقم هاتفك حتى يمكنها الاتصال بك.
- عندما تسافر بعيداً أخبرها كم تفتقدها.
- تقبّل الهدوء تأخرها في الاستعداد للخروج، أو تبديلها لملابسها أكثر من مرة.
- فاجئها بهدايا صغيرة من وقتٍ لآخر، مثل: باقة من الورد، قالب شيكولاتة، أو أي شيء بسيط تعرف أنها تحتاجه ولا تجد الوقت لشرائه.
- إذا كانت مريضة فاسألها عن حالها وتطورات مرضها، وذكّر لها بموعد الدواء.
- إذا جرحت مشاعرها، فامنحها بعض التعاطف، قل لها «آسف لأنني جرحتك» ثم اصمت ودعها تشعر بتفهمك، لا تمنحها حلولاً أو تشرح لها أنه ليس خطأك أنها شعرت بالجرح.

### وبأأخذ الزوجة..

- تهيئي لاستقبال زوجك بترحيب حار ومظهر جميل ورائحة طيبة تنسيه عناء العمل ومتاعبه.
- انظري في عيوب زوجك نظرة حبيب فتصغر عيوبه ويهون ما كنت تريه كبيراً، وتأملِي قول الشاعر:
- التزمي الهدوء عندما يغضب زوجك، ثم صارحيه بما صدر منه وعاتبيه بود «ويبقى الود ما بقي العتاب».
- أكثرِي من كلمة حبيبي أحبك، فهي لم تخصص للعشاق إنما لك أنت وزوجك.
- إن كنتِ امرأة عاملة فلا تعكري صفوَ العلاقة بينك وبين زوجك بمشاكل العمل، وانعكاساته على نفسك بل دعي كل ما يخص العمل في مكانه

وعودِي إلى البيت صافيةً وخاليةً.

- أحبي ما يحبه: فهذا له أكبر الأثر في التقارب الوجداني بينكما، وله أكبر الأثر في زيادة حب زوجك لك.

ومن قبل ذلك، ومن بعده، حاولي العمل باستمرار «على تحقيق التوافق والانسجام مع شريك العمر شيئاً فشيئاً. مع الأخذ بأسباب الصبر والأناة والمثابرة في سبيل تجنب دواعي المشاحنة، وتلافي أسباب الخلاف، وخلق الجو الملائم لنمو روح التعاطف والحب..»<sup>(١)</sup>.

### أخي الزوج - أختي الزوجة..

«عندما تكون قلوبنا مفتوحة، فإن احتياجاتنا التي لم يتم الوفاء بها والتي تتطلب اهتماماً منا، تكون واقعية ويمكن تحقيقها بحكمة، وعندما تكون قلوبنا مغلقة، فإن الوقت لا يكون مناسباً لإعداد خطة للتغيير»<sup>(٢)</sup>، فإذا حصلت على ما تريد من شريك حياتك ؛ لأنه هو أيضاً أراد نفس الشيء، أو لأنه أحب أن يعطيه لك بلا قيود ؛ فإن عائد هذا الأمر سيكون للعلاقة الزوجية.. فشركة الحياة الزوجية تعني المماثلة في إيجاد جوٍّ من البهجة والحبور والسعادة النفسية.. وتحقيق..

### مشاركة إيمانية..

التعاون على طاعة الله، والمشاركة في العبادة من قيام ليل، وذكر وتسييح وصدقات مصداقاً من الصفات الطيبة التي تُميّز شركاء الحياة الصالحين.. وكلُّنا يعلم تعاونه - صلى الله عليه وسلم - مع أزواجه في أمور العبادة كالصلاة والصدقة ونحوها من الفرائض والمستحبات، كالتعاون في قيام الليل، فها

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

(٢) معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - ص ١٨٢.

هو ينادي ﷺ كلَّ زوجين مسلمين قائلًا: «رحم الله رجلًا قام من الليل فصلى وأيقظ امرأته، فإن أبت نضح في وجهها الماء». [حسنه الألباني].

ويقول \_ عليه الصلاة والسلام \_ «سبحان الله! ماذا أنزل الليلة من الفتن، وماذا فتح من الخزائن، أيقظوا صويحبات الحُجَر، فرب كاسية في الدنيا، عارية في الآخرة». [رواه البخاري].

يقول ابن حجر-رحمه الله- في الحديث فوائد منها: «ندبية إيقاظ الرجل أهله بالليل للعبادة».. فهنيئًا لكلَّ زوج وزوجة قاما في ليلة مليئة بالسكينة والطمأنينة ليرفعا أكفَّ الضراعة إلى الله، ويسيلا دموع الأسى والحُرقة على ما فات؛ فكتبها الله تعالى مع الذاكرين الله كثيرًا والذاكرات، يقول \_ عليه الصلاة والسلام \_ : «إذا أيقظ الرجل أهله من الليل فصليا ركعتين جميعًا، كتبا في الذاكرين والذاكرات». [صححه الألباني في الترغيب (٦٢٢)]..

وكذا التعاون في الصدقة فعن عائشة \_ رضي الله عنها \_، تقول: قال النبي \_ صلى الله عليه وسلم \_ «إذا أنفقت المرأة من طعام بيتها غير مفسدة، كان لها أجرها بما أنفقت ولزوجها أجره بما اكتسب، وللخازن مثل ذلك، لا ينقص بعضهم من أجر بعض شيئًا». [رواه البخاري ومسلم]..

هذه هي المشاركة الإيمانية التي تطهر الروح، وتسمو بالنفس..

ولعظم هذه المشاركة في البناء الروحي دعا ﷺ بالرحمة للزوجين المتعاونين في هذا البناء الإيماني فقال: «رَحِمَ اللهُ رَجُلًا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّى وَأَيْقَظَ امْرَأَتَهُ، فَإِنْ أَبَتْ نَضَحَ فِي وَجْهِهَا الْمَاءَ. رَحِمَ اللهُ امْرَأَةً قَامَتْ مِنَ اللَّيْلِ فَصَلَّتْ وَأَيْقَظَتْ زَوْجَهَا، فَإِنْ أْبَى نَضَحَتْ فِي وَجْهِهِ الْمَاءَ». «.

سبحانك ربي حتى طريقة المشاركة.. طريقة حانية لطيفة..

«نضح في وجهها الماء» و «نضحت في وجهه الماء»

إنه نضح يشعر بحنو العاطفة والإشفاق..

## نضح يشعر بعمق الحب..

وهكذا هو الزوج التقى معاون لزوجته على الخير والبر، ومن البر: البر بالوالدين.. كما أنها هي أيضاً تعينه على هذا البر «ولقد قال تعالى: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾.. ثم أن البر بالوالدين أكد حتى من الجهاد في سبيل الله، فلقد جاء فيما رواه مسلم بسنده عن عبد الله بن عمرو \_ رضي الله عنهما \_ أنه جاء رجل إلى النبي ﷺ، واستأذنه في الجهاد فقال: أحيي والداك؟ قال نعم، قال: «ففيهما فجاهد». [أخرجه الإمام مسلم في البر].

وما هذا إلا لمكانة البر بالوالدين، وهذا ما فهمه سلفنا الصالح \_ رضوان الله عليهم \_، فإن شيخ الإسلام ابن المنكر قال: بات أخ «عمر» يصلي، وبت أغمر قدم أمي، وما أحب أن ليلتي بليته». (١)

## أخي الزوج / أختي الزوجة..

قوما بأداء عباداتكما كلها كما يجب، فروضاً وسنناً.. ولا تتركا شاغلاً يشغلكما عن تلك العبادات.. وتأملاً في سر وجودكما، وفي رسالتكما في الحياة.. فالعبادات رقي بالنفس في مدارج الصلاح، وهي مفاتيح التدبر والتفكير في خلق الله.. وهي تُغني الروح، وتنحوها نحو الرضا والسكينة.. ومن ثم المودة والرحمة.. و حاولوا أيضاً الاجتماع على أداء العبادة، كأن تصليا وتقرأ القرآن معاً، وتتدبرا معانيه باللجوء إلى التفاسير والتفكير كذلك، وصيام الأيام معاً...

إن هذا الشعور المشترك يزيد من تحابكما في الله، وما من رجل أو امرأة إلا وجعل الله سعادته مع شخص ما بقدر محبته له في الله، فالمحبة في الله عنوان الصلة الطيبة». (١) .. وهذه الصلة تجعل شعار كلاكما في الحياة مع الآخر..

(١) سير أعلام النبلاء - ج ٥ ص ٣٥٧.

(٢) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١١٧ بتصرف.

### مشاركة المسؤولية..

الحياة الزوجية - لمن أراد الزواج وفهم معناه - تعاون ومشاركة وتحمل لمسئولية أسرة، وليس تحملاً لمسئولية أفراد أو فرد معين..

والأسرة كيان متكامل وله متطلبات.. وعلى أفراد الأسرة التعاون من أجل توفير احتياجات ومتطلبات الأسرة بالعمل داخل البيت أو العمل خارجه.

إننا «قد ننسى القيام ببعض الأمور وسط العديد من المسؤوليات اليومية، والتي يجب علينا القيام بها، والتي يتوقع منا الآخرون القيام بها.. وذلك أمر لا يمكن منعه.. إن تلك الأمور كما لو كانت تتسرب من خلال الشقوق..

مثال على ذلك: قد ننسى بعض ملابس الغسيل ملقاة على الأرض، أو نترك بعض الأطباق في الحوض، أو قد نهمل تسديد فاتورة مستحقة الدفع.....

ولاشك أن هذه الأمور مما يسبب المشاكل، وذلك لأننا في علاقاتنا مع شريك حياتنا نطالبه بصمت أو باستخدام الأوامر، بدلاً يقوم بارتكاب خطأ أبداً... وكأن شريك حياتنا ليس بشراً ينسى أحياناً، بسبب شدة التعب أو الانشغال بالكثير من الأعمال!!

لماذا لا نقوم نحن بدلاً منه بالقيام بتلك الأعمال، وبدون أي شعور بالاستياء أو الغضب؟

لماذا لا نتصرف بهدوء، ونقوم بتلك الأعمال بطريقة تعبر عن حبنا...؟

وهكذا كل هذه الأمور «الصغائر»...

ربما قال قائل هنا: «انتظر لحظة، لو أنني استخدمت هذا الأسلوب المتساهل مع شريك حياتي، فلن يقوم بأي عمل، وسوف أضطر أنا للقيام بجميع الأعمال؟

وأنا أجيبه: قد يكون ما تقول صحيحاً بالنسبة لبعض الأفراد.. ولكنه ليس القاعدة، بل القاعدة على عكس ذلك، فحين تتوقف عن إلقاء المحاضرات على شريك الحياة، وتترك أسلوب الصياح الانفعالي، والتعامل باستخفاف، أو أي

تصرف من هذا القبيل... فإن ردّ فعل شريك حياتك هو التعاون، ومن ثم الحب..»<sup>(١)</sup>.

إن الذي يحدث - للأسف - أن الزوج أو الزوجة يحاول مساعدة شريك حياته؛ ليخرجه مما يرى أنه مشكلة أو خطأ في التصرف.. ثم يغضب ويشعر بالاستياء منه!! لماذا؟ لأنه حين قام بما قام به لم يكن يرغب في القيام به، فقد كان يرى أنه ليس من مسؤوليته.. ثم أنه لم يجد أي تقدير عند شريك الحياة لما قام به من «تضحية».. بل هو لم يستمع إلى النصيحة التي أعطاها له!!

ومن ثم يغيّر الزوج أو الزوجة طريقته من المساعدة والتحمل والنصيحة إلى الجفاء، والابتعاد، بل ربما و الكره.. ويشعر شريك الحياة بالتغير في سلوك شريكه، فيغضب منه؛ لأنه يشعر بأنه لا يراه أهلاً للمسئولية، أو أنه غير كفٍ للتعامل مع واقع الحياة، ومن ثم يشعر بالإهانة.. فيكون الغضب.. والجفاء.. بل - ربما - سمعنا بعض شركاء الحياة يردد مقولة: ليس هناك من سبيل إلى تغييره أو تغييرها!! لقد حاولتُ كثيراً.. كثيراً جداً!!

وهذه مقولة في الحقيقة في غاية الغرابة.. لأن الحقيقة الواقعية هي: «أن الصحة العقلية، والمجهود الرائع، والعادات الجيدة مثيرة للعدوى، فإذا وجدت أي شيء بشريك حياتك تحب أن تغيّره، فابدأ بنفسك أولاً، أن تكون نموذجاً من خلال أسلوب الحياة الذي تتبعه، ويمكن قريباً أن يتغيّر هو أيضاً»<sup>(٢)</sup>.

### خذ مثالا..

كان أحد الأزواج يحب القراءة.. ودعا زوجته مراراً أن تشاركه هذه القراءات المفيدة.. ولأن هذا الأمر كان مفروضاً عليها، فقد رفضته بالطبع، وهذه هي الطبيعة

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٩١ بتصرف.

(٢) المصدر السابق - ص ٩٣ بتصرف.

البشرية ترفض دائماً ما تراه مفروضاً عليها..

فما كان من زوجها إلا أن حاول جذبها إلى ما يهتم به عبر هدوئه وعطفه وإحسانه وحبه.. مما دعاها إلى التأمل في هذه الكتب التي تجعل منه هذا النموذج؟!

وبالتالي صارت حواراتهما حول ما يقرأ كل منهما من كتب مفيدة ونافعة...

إننا في كثير من الأحيان نُقنع أنفسنا باستمرار بشعورنا بالمسؤولية إزاء شريك الحياة، غير أننا، وبكل بساطة، نتولى عملياً اتخاذ القرار بدلاً منه.. ومن وراء ظهره.. ثم نستغرب في نهاية المطاف، غضبه ورفضه..!

إنه لجميل حقاً أن يعرف الإنسان قيمة نفسه، وقدر ذاته.. وإنه لأمر طيب أن يعلم أن إسهاماته في الحياة مهمة وقيمة.. ولكن أن يتحول ذلك إلى لون من ألوان الغرور والغطرسة.. وإلى إحساس بأن شريك الحياة «محظوظ» لأنه وجد مثله.. هنا المشكلة..

«إن هناك تحولاً مذهلاً يحدث عندما يعرف الشريكان قيمة كل منهما، وعندما يحسُّ كلُّ منهما بالأمان في إسهاماتها الخاصة الفريدة، إنه لأمر شديد الفائدة للعلاقة، عندما يحسُّ كلُّ منهما أنه شريك مساوٍ»<sup>(١)</sup>.

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 مسلمٌ به..!! بل فكّر دائماً ماذا لو أن زوجتك مثلاً قد أخذت أجازة من مسؤولياتها لمدة شهر، فأصبحت مسئولاً عن نفسك في هذه المدة.. فمن يطهو لك طعامك؟ ومن يغسل لك ملابسك؟.. ومن يذكرك بالتزاماتك؟.. بل من يبحث لك عن أشياءك التي تضيع منك، بسبب الفوضى التي سيصبح عليه البيت في أثناء ذلك الشهر؟

(١) المصدر السابق - ص ٨٠ بتصرف.



تخيّل ذلك.. وتخيّل أنك حُرِمْتَ من حبّ زوجتك الذي يملأ عليك حياتك؟!!!

وإذا كنتِ زوجة.. فلك أن تتخيلي أن زوجك تخلى عن مسؤولياته لمدة شهر.. فكيف يكون حال بيتك؟  
لو قام كل شريك بذلك.. عندها سيعرف قيمته الذاتية.. وأهميته في بيته.. وأهمية شريكه أيضًا..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

من أهم ما يحقق الزواج الناجح، أن يتحمل كلا الزوجين مسؤولية مشاكله الزوجية، وأن يبادر إلى مساعدة شريك حياته.. وأن يعطي شريكه ويتعاون معه، فيكون حوارهم صادقًا، ويقابل السيئة بالحسنة، ويغفر الإساءة.. ويسأل نفسه دائمًا: ما الذي يمكنني القيام به لتحسين حياتي الزوجية؟.. وهو مع كل ذلك يقوم بتشجيع شريك الحياة، بالتركيز على نقاط القوة فيه، وإهمال نقاط الضعف.. ومساندته وقت العثرات..

فمثلاً..

إذا واجه الزوج ضيقًا ماليًا، فلا بد للزوجة أن تكون مساندةً له، فلا تشكو منه أو تقلل من شأنه.. أو تقوم بمقارنته بالآخرين.. بل على العكس تكون على استعداد أن تنتقل من المكان الذي أحبته، وأن تعيش بأسلوب حياة أقلّ بكثير مما كانت عليه...

إن الزوج والزوجة لو تأملا واقعهما ؛ لوجدوا أنهما مشتركين في أشياء كثيرة.. فهما مسلمان.. وهما متفقان في تصوراتهم وقيمهم.. وهما يحبان أبناءهما حبًا طاعيًا.. وهما من قبل ذلك ومن بعده بينهما مسؤولية مشتركة.. ومن ثم فإن من واجبهما أن يعملوا معًا..

### حتى تقوى المشاركة..

«في دراسة قام بها علماء النفس البريطانيون للخروج بروشته لضمان السعادة الزوجية..

وبعد أبحاث طويلة ودراسات عديدة، استطاع علماء النفس تحديد عشر مناطق في الحياة الزوجية حذروا من الاقتراب منها لضمان حياة مستقرة..

... تقول «زيلداويست» خبيرة علم النفس البريطانية الشهيرة، التي ترأست هذه الأبحاث والدراسات: المرأة تريد شخصًا يقاسمها مشاعرها، لكنها أحيانًا تتوقع وتطلب أكثر من اللزوم، وهذا يسبب ارتباكًا للرجل خصوصًا الذي تربي تربية تقليدية، ومن هنا تبدأ المشاكل..

وفيما يلي نعرض المناطق التي حذر علماء النفس من الاقتراب منها:

### نار الغيرة..

تستطيع الغيرة أن تدمر أي علاقة زوجية إذا لم يعترض طريقها، ويكبح جماحها.. فالغيرة التي تتطور إلى الشك يتوارى وراءها عدم الثقة. وهذه هي أولى المناطق التي يجب عدم الاقتراب منها، فيلزم الابتعاد عنها، وعدم التجسس والتفتيش الذي يعتبر وسيلة لمحاولة التحكم والسيطرة. وعدم محاولة إنزال العقاب بشريك الحياة الذي يبعدنا أكثر عن الثقة.

وتقول زيلدا: الغيرة يمكن أن تكون جزءًا عاديًا في أية علاقة، ولكنها عندما تصبح مفرطة، وتتجه نحو الاستحواذ الكامل تتسبب في المشاكل، المسألة أن الشخص يحتاج في بعض الأحيان إلى التأكد من أن شريك حياته لا يزال يحبه!!

### الأطفال..

وتقول الخبيرة النفسية: هناك متزوجون يستخفون بتأثير الأطفال على العلاقة الزوجية، إن وصول الطفل، يعني: تغييرًا في نظام الحياة أقوى من التغيير الذي

يحدث عند الزواج.. فللمرة الأولى يظهر شخصٌ ثالثٌ يتحتم علينا أن نفكر فيه قبل أنفسنا، ولا يدرك الرجل أن المرأة سوف تنشغل بالطفل كثيرًا، وسوف تعاني من الأرق والتعب ؛ ولكن على المرأة أيضًا أن تُطمئن شريك حياتها بأنها مازالت تحبه، ومازالت تنشغل به، مع ضرورة عدم إهمال الزوج..

### الهواية..

كل إنسان في هذه الحياة يمارس هواية معينة مثل: السباحة، أو كرة القدم، أو حتى الجلوس مع الأصدقاء...!!

وتقول زيلدا: أحيانًا يواجه الرجل صعوبة في التحول من حياة العزوبية إلى علاقة زوجية ملتزمة ومستقرة، ويستمر في الأسلوب الذي كان يعيش به قبل الزواج، وتضطر الزوجة إلى أن تقول لزوجها: إنها الآن جزءٌ من حياته، وإنهما يجب أن يصلا إلى تفاهم يجعل العلاقة تستمر في إطار صحي، ولا شك أن الشريك الذي يترك شريك حياته فترات طويلة يعمل دون أن يعي على تدهور العلاقة، ويظهر الاستياء وعدم الإحساس بالمشاركة.

### الصمت..

وهذه هي المنطقة الرابعة التي يلزم عدم الاقتراب منها، وهي الصمت ولا يمكن أن تكون صاحبته هي المرأة التي لا يمكن أن تسكت عن الكلام المباح وغير المباح بالنسبة لزوجها.

ولكن بعض الأزواج يصابون بالخرس بمجرد دخول البيت، وعدم الكلام يتسبب في حدوث الكثير من المشاكل.. فالزوجة تشعر أنها مهملة، وتتساءل بينها وبين نفسها هل أتحدث مع الجدران؟

وتقول «ويست»: مهما كانت حالتك، وسواء كنت تشعر بالغضب أو الحزن ؛ فيجب أن تشرك شريك حياتك معك، وتعطيه الفرصة لأن يتفهّم مشاعرك،

ويحاول أن يساعدك، فمن الحماسة أن يظل الإنسان صامتاً، ويترك الأمور تتراكم، ويغامر بتآكل تدريجي في العلاقة، ومن الصعب أن تتوقع من شريك حياتك أن يكون قارئاً نهماً لكل أفكارك على نحو مستمر، عندما يتكلم شريك حياتك يجب أن تعطيه آذاناً صاغية، وإلا فإنه ينغلق على نفسه ويبتعد وينزوي.

### ❁ - المال..❁

وتقول «زيلدا»: اختلاف وجهات النظر فيما يخص المال والإنفاق يمكن أن يسبب كثيراً من المشاكل، ويلزم تحديد أوجه الاتفاق، وتقدير الضروريات، وما يترك للإنفاق الفردي ولا يلزم، بل يجب أن يستخدم المال كجزء من لعبة قوى في العلاقات الزوجية، فالفلوس مسئولية مشتركة، ولا يجب الانفراد بها مهما كانت قليلة أو كثيرة.

### ❁ - العمل..❁

يجب أن يكون هناك توازن بين العمل والبيت، فمعظم الاتهامات توجه إلى الزوج الذي يقضي معظم الوقت في العمل، وتشعر الزوجة أن انتماء الرجل لعمله يطغى على انتمائه لبيته، والعلاقة تتعثر عندما تعطي العمل كل وقتك، فليحاول الزوج أن يقتنص ساعات لقضائها بالمنزل، ولا بأس من مشاركة الزوجة في عمل الأشياء سويًا.

### ❁ - العنف..❁

إن استخدام العنف أسلوب لا يمتُّ للحضارة من قريب أو بعيد، وللأسف يستخدمه البعض مع زوجاتهم، وتقع الزوجة المسكينة ضحية للإهانة الجسدية والمعنوية، وإن كنا ننصح الزوجة ألا تعطي الفرصة للزوج لاستخدام هذا الأسلوب، فلا تضيق عليه الخناق بعنادها، واستفزازه حتى يطير عقله ويستغنى عن الأسلوب الحضاري، ويبدأ في استخدام العنف.

### الأهل والأقارب..

إن تدخل الأقارب في شئون الزوجين الشخصية، يشكل مشكلة حقيقية، لأن كلاً من الزوجين ينحاز لأهله، والخطر أن يصل الأمر إلى أن تتخذ الحماية موقف العدو الذي يقف بالمرصاد، ويتصيد الأخطاء، ويستغلها في سبيل تعكير صفو الحياة الزوجية، ولا يزال بعض الأقارب لا يهضمون فكرة أن الرجل عندما يتزوج يصبح كل ولائه لزوجته وأسرته الجديدة، ويجدون هذا التوافق أمراً صعباً، ويجب أن يتعاون الزوجان في وضع حدود وإطار صحي للعلاقات بالأقارب.

### المعاشرة الزوجية..

ما تزال العلاقة الزوجية الخاصة جداً أصعب منطقة يستطيع الزوجان مناقشتها، وتقول خبيرة النفس البريطانية: إن العلاقة الإنسانية بين الزوجين إذا كانت تعيّسة، فإن العشرة الزوجية تكون مرآة صادقة<sup>(١)</sup>.

.. وهكذا - أخي الزوج / أختي الزوجة - يتعد كلاهما عن هذه المناطق التي تتسبب في تعويق التواصل بينكما.. ومن ثم تُضعف المشاركة أو ربما تمنعها!!.. ويحرص كلاهما أن تكون ردود أفعاله تُقوي المشاركة.. فمثلاً..

«إذا وجه لك شريك الحياة «اللوم».. فإن هذا السلوك يغلب أن يكون بسبب إيجاد العذر لنفسه في التقصير.. ومن هنا يصبح السلوك الأفضل هو ألا تنتقده، بل تشجعه لإيجاد بدائل لسلوكه، وربما عانقته أو قبلته أو قلت له كلمة تشجيع.. والأمر بالطبع يحتاج إلى صبر، وابتعاد عن الإحباط..

وإذا حاول «جذب انتباهك» بأن زاد من طلباته، فإن التجاهل لسلوكه هو

(١) أسرار الزواج السعيد - بشينة السيد العراقي - ص ١٤٢ - ١٤٧.

العلاج، مع التركيز على السلوك الإيجابي، وعدم التضايق منه أو الشعور بأنه يجب أن ينتظر ويتوقف عن الإلحاح..

وإذا حاول شريك الحياة «الحصول على السلطة والسيطرة»، فقام بطلب طلبات غير معقولة ليقول: «أنا أستطيع أن أعمل ما أريد، أنا في مركز السلطة».. فإن السلوك الأفضل في مثل هذه الحالة يكون، تجنب الصراع على السلطة، وتجنب محاولة كسب النقاش \_ وحتى إذا شعرت بالغضب \_ فلا بد أن تؤجل النقاش لوقت آخر تكون فيه هادئاً..  
وأما إذا حاول شريك حياتك «الانتقام» فقام بجرحك بالقول أو الفعل.. فحاول تفهم دوافعه، وابق هادئاً، وابتعد عن الانتقام، وأظهر حبك له، وأعلى من قيمته عندك.. هكذا تستجيب للإساءة بالإحسان..

### خذ أمثلة على ما نقول:

رجع الزوجان إلى البيت بعد زيارة لأهل الزوجة.. طلب «أحمد» من «مها» أن تعد له طعاماً.. كعكاً، وأشياء أخرى.. هنا قالت «مها»: أنت لا تحتاج إلى تناول كل هذه السعرات، لقد أكلت اليوم كثيراً..

تألم «أحمد»، وقال في نفسه: «لماذا تريد مني أن أكون دائماً كما تريد هي؟.. وحين أحضرت «مها» ما طلبه رفض أن يأكله.. فغضبت واتهمته أنه مسرف..

... ولو نظرنا في هذا المثال، سنجد:

«مها» اختارت سلوكاً آلم «أحمد»؛ لأنه يهجم عليه في جزء حساس بالنسبة إليه.. كانت الاستجابة الصحيحة من «أحمد» أن يهدأ ولا ينتقم لنفسه من «مها».. ويقابل السيئة بالحسنة!!

### مثال آخر:

«فاطمة» مخرجة في عملها كمدرسة ونشيطة جداً اجتماعياً. وقد أدرك «محمد» مؤخراً أنه كان مهملاً ومرفوضاً لسنوات من «فاطمة»، فعبّر لها عن هذه المشاعر.

وقد حاولت «فاطمة» لعدة مرات أن تقضي وقتاً أكثر معه، ولكن «محمدًا» نادرًا ما كان يشعرها بأنه أدرك محاولاتها هذه!!!

وعندما يتنبه يتهمها بأنها تتصنع ذلك، ولذا تشعر «فاطمة» بالحيرة والألم..

ما نريد التأكيد عليه هنا.. أننا نحن الذين نختار الطريقة التي نستجيب بها للأمور، وكلما أدرك الزوجان أن لديهما اختيار لسلوكهما ورد فعلهما تجاه بعضهما البعض، أمكنهما أن يختارا سلوكًا واتجاهات وأفكارًا وكلمات إيجابية..

نعم.. إن التحديات والمصاعب موجودة في الزواج الناجح وغير الناجح؛ ولكن ما يميز زواجًا عن الآخر هو الاختيارات، التي يقوم بها الزوجان تجاه المشاكل والصراع.

إذن مفتاح تغيير السلوك إلى سلوك فعّال هو أن نتعلم أن يكون سلوكنا فيه نوع من الفعل بدلًا من ردود الفعل..

لذا أيها الزوج / الزوجة، تعلّم أن تضبط نفسك قبل أن تستجيب، وأن تتخلص من الرد الانفعالي وأن تختار الاستجابة الصحيحة. وعندما يزداد وعيك بكيفية الاستجابة الصحيحة للموقف، فكر للحظات ثم انتقل لاستجابة أخرى<sup>(١)</sup>.

**هناك فرص كثيرة يمكنك استثمارها للتقارب مع شريك حياتك..**

**فالزوجة يمكنها التقارب مع زوجها في حالات كثيرة إذا:**

- ارتكب خطأ، ولم تقدم له نصيحة، ولم تقل له: «ألم أقل لك؟»
- نسي أن يحضر ما طلبته، فقالت: «لا بأس، من فضلك أحضره المرة القادمة».
- إذا جرحته وتفهمت سبب جرحه، فتعتذر وتمنحه الحب الذي يحتاجه.
- لا تشعره بالذنب عندما ينسحب ويبتعد.

(١) حان الوقت لزوج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكاير - ص ٨، ٩ بتصرف.

- إذا اعتذر عن خطأ، تتقبل اعتذاره بحب وتسامح.
  - عندما يطلب منها عملاً توافق وتظل في مزاج طيب.
  - عندما يصلحها بعد شجار، ويقدم لها خدمات صغيرة، تتقبل هذه الخدمات وتقديرها.
  - عندما تشعر بخيبة أمل، تنسحب، حتى تسترد توازنها على انفراد، ثم تعود بقلب محبّ.
  - لا تقدم له النصائح وهو يقود السيارة، بل تشكره على توصيلها.
  - تطلب مساندته بدلاً من شرح أخطائه.
  - تعبر عن مشاعرها السلبية بطريقة معتدلة، دون لوم أو رفض أو خيبة أمل.
- وأما الزوج، فإن لديه هو الآخر فرصاً كبيرة ؛ لزيادة رصيد حبه في قلب زوجته، ومن ثم تقوى المشاركة بينهما، وله نقول:**

- الزم الهدوء ولا تغضب، وإن أخطأت تجاه زوجتك فاعتذر إليها \_ وهذا ليس عيباً \_ لا تنم ليلتك وأنت غاضب منها وهي حزينة باكية، تذكر أن ما غضبت منه \_ في أكثر الأحوال \_ أمرٌ تافه، لا يستحق تعكير صفو حياتكما الزوجية، ولا يحتاج إلى كل ذلك الانفعال. استعذ بالله من الشيطان الرجيم وهدئ ثورتك، وتذكر أن ما بينك وبين زوجتك من روابط ومحبة أسمى بكثير من أن تدنسه لحظة غضب عابرة، أو ثورة انفعال طارئة.
- إن كرهت من زوجتك خلقاً ؛ فتذكر خلقاً آخر حتى تصفو مشاعرك تجاهها، وتذكر معنى قول رسولنا الحبيب \_ صلى الله عليه وسلم \_ : «لا يفرك مؤمن أي: لا يبغض مؤمنة» \_ إن كره منها خلقاً، رضي منها آخر».
- فحاول أن تغض الطرف عن بعض نقائص زوجتك، وتذكر ما لها من محاسن ومكارم تغطي هذا النقص.



- ولا تهنّ زوجتك؛ فإن أي إهانة توجهها إليها تظل راسخة في قلبها وعقلها، وأخطر الإهانات التي قد لا تستطيع زوجتك أن تغفرها لك هي أن تفعل فتضرها أو تشتمها أو تلعن أباهها أو أمها!!.

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

- امنحها النظرات التي تنم عن الحب والإعجاب، فالمشاعر بين الزوجين لا يتم تبادلها عن طريق أداء الواجبات الرسمية، أو حتى عن طريق تبادل كلمات المودة فقط، بل كثير منها يتم عبر إشارات غير لفظية من خلال تعبير الوجه، ونبرة الصوت، ونظرات العيون، فكل هذه من وسائل الإشباع العاطفي والنفسي، فتعلم لغة العيون؟ وفن نبرات الصوت، وفن تعبيرات الوجه، فكم للغة العيون مثلاً من سحر على القلوب؟.

- كرر لها أن معرفتك لها معرفة وثيقة عميقة، معرفة لا يتأتى لسواك أن يعرفها، فقد صحبتها زمناً طويلاً، وراقبت خلجاتها، وخبرت اتجاهاتها وميولها...، وأنها إنسانة عظيمة، وأنتك تلتقي معها على الحب الذي يربطكما بالرب سبحانه، ثم يربط كلاكما بالآخر..

وأنكما شريكان في..

### إدارة المؤسسة الإنسانية..

لا أراني جانباً الصواب حين أقول: إن الأسرة هي مؤسسة إنسانية رأس مالها السكن والمودة والرحمة، كما قال - تعالى - ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً...﴾ [الروم: ٢١]..

وإن «كنا نهتم بإدارة مؤسساتنا وشركاتنا الاقتصادية المختلفة

«الصناعية والتجارية والزراعية والمالية والخدمية» بالطريقة العلمية، فإنني أرى أن أسرنا وبيوتنا أحق وأولى بالاهتمام والحرص على إدارتها، والقيام بواجباتنا فيها

بطريقة علمية تحقق لنا - بتوفيق الله - آمالنا وأهدافنا، سواء كانت تلك الأهداف قصيرة المدى أو متوسطة المدى أو بعيدة المدى..» (١)

إن أفضل المؤسسات يمكن أن تفشل بسبب من الإدارة السيئة.. بينما يمكن عبر الإدارة الناجحة أن تتحوّل الشركات والمؤسسات التي أوشكت على الإفلاس إلى مؤسسات رابحة..!! فالإدارة الناجحة تعوّض نقص الموارد المتاحة بحسن الكفاءة والفعالية، كما يمكنها رأب الصدع ورتق الخروق في الخطط..

ولذلك فإنه لضمان استمرار الحياة بشكل طيب داخل الأسرة، لابد للزوجين أن يقوموا بالإدارة الناجحة للأسرة، والتخطيط لحياتهما الزوجية والأسرية.

«ذلك أن أي عمل له أهميته في حياتنا لابد له من تخطيط ؛ لأن الذي يفشل في التخطيط لنفسه، فإنه في الحقيقة يكون قد خطط لفشله..

### *If you fail to plan، you plan to fail*

إن التخطيط هو النظرة إلى المستقبل. والواجب المفروض على الإنسان السوي أن يكون عدلاً بين أمسه ويومه وغده، فيقتبس من أمسه، ويأخذ العظة والعبرة ويستفيد من تجاربه حتى لو كانت تجارب فاشلة، فإنه يستطيع أن يجعلها خبرةً، وقد جاء على لسان بعض

الحكماء والعلماء.. إن النجاح يعتمد على قرارات صحيحة، والقرارات الصحيحة تعتمد على التجارب والخبرات، والتجارب والخبرات تتولد من تجارب فاشلة..» (٢)

«إن التخطيط مهارة ثمينة، وعندما يتمكن الإنسان من هذه المهارة، و يمارسها في حياته ويرى فوائدها المباشرة، يجد نفسه وقد ارتبط بالتخطيط وجعله جزءاً لا يتجزأ من حياته.» (٣)

(١) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٦.

(٢) المصدر السابق - ص ٩٩ - ١٠٠.

(٣) العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد - ص ٢١٧.

خذ مثالاً لأهمية التخطيط في حل المشكلات..

«كانت الفوضى تضرب أطناها في بيت زهرة..  
وإذا أراد زوجها ورقة بحث عنها في كل درج ومكتب!  
وإذا أرادت لابنها جواربه جرت إلى الدواليب بحثاً عنها..  
وإذا فكرت في استعمال أداة المطبخ، سارعت إلى بعثرة ما فيه، علّها تجد غايتها  
المنشودة!

أضحت «زهرة» قائمة الوجه، كثيرة الشكوى، ساخطة كئيبة، فالأعمال تثقلها،  
والمشاكل تلاحقها، والعلاقات السيئة مع الآخرين كانت تزيد كل يوم بسبب تعكر  
مزاجها..

ولما أرشدتها صاحبته الناضجة إلى التنظيم، وحسن التخطيط، وأن تقوم  
بواجبها دون تسويف.. ومن ثم عملت بالنصيحة، فوضعتها موضع التنفيذ ولم  
تركن إلى الأمانى والأحلام..

عادت إلى وجهها البشاشة، وإلى نفسها الحيوية، وإلى حياتها التعامل الهادئ  
الودود، وأصبحت الأسرة أكثر تعاطفاً وتماسكاً»<sup>(١)</sup>.

ومثال آخر..

«لقد كانت إحداهن تشعر دائماً أنها غارقة حتى أذنيها في الأعمال، تركض دون  
جدوى.. ولا وقت للراحة لديها، لكن لماذا؟!  
إنها تريد أن تكون سيدة مجتمع، وأخذ ذلك جلّ اهتمامها، فأصبحت ترهق  
نفسها لأجل تطلعات واهية.

وإزاء «مسئولياتها» الاجتماعية، والتي كانت تظهر في زياراتها الكثيرة،

(١) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ٦٦.

واتصالاتها المكثفة، فضلاً عن مسئولياتها الأسرية، أضحت سريعة الغضب، وكثيرة الشكوى، عاملت أولادها بصلفٍ؛ ليكون الود والمجاملة لخارج المنزل!». (١)

إن من علامات الزواج الناجح أن يكون للزوجين أهدافاً مشتركة يسعيان لتحقيقها، وتحديد هذه الأهداف بدقة ووضوح أمرٌ في غاية الأهمية، فالخبراء «يعتقدون أن الخطوة الأولى في عملية التخطيط الاستراتيجي تبدأ بصياغة رسالة المنظمة «المؤسسة» ...mission وتحديد رؤيتها vision.. لأنها تحدد صورة النجاح التي تسعى إليها المؤسسة أو إن شئت فقل: الصورة التي يرسمها القائد لمستقبل تلك المؤسسة». (٢)

ونحن لا ننكر أن الحب الصادق بين الزوج والزوجة هو رباط عاطفي، ولكن ذلك الارتباط العاطفي يكون بين شخصين اتفقا على معاني وقيم يلتقيان عليها في كل مجالات الحياة، فأحبّ كل منهما الآخر، وهذا ما يميز الحب الزوجي عن غيره، فالزوجان المحبان يبذلان ما في وسعهما؛ ليبقى كلٌّ منهما أميناً تجاه الآخر بكل حيوية وصدق، وفياً له، ويتقبل كلٌّ منهما الآخر على علته ويغفر له زلاته، ساعين معاً في تعزيز حياتهما بالقدرات الشخصية وتضافرها واتساقها معاً لتكوين نسيج الحياة الزوجية المشتركة، وتحقيق أهداف الأسرة «الكلية»: وهي الأهداف ذات الأجل الطويل والتي تحتاج إلى زمن أطول لتحويلها إلى واقع عملي ملموس في الحياة.

و أهدافها «الجزئية أو المرحلية»: وهي الأهداف ذات الأجل القصير، والتي تحتاج إلى زمن محدود لتنفيذها، وتكون جزءاً من الأهداف الاستراتيجية بحيث تؤدي إليها في النهاية.

ولاشك أن الهدف الأكبر لكل مسلم ومسلمة هو الفوز برضوان الله تعالى

(١) المصدر السابق - ص ١١٣.

(٢) التخطيط الاستراتيجي - جون برايون - ص ٢١.

والجنة، وهذا الهدف الكبير يتحقق ويترجم في كافة مجالات حياة الإنسان، وجوانب معيشته بحيث يحقق المسلم فيه قول الله \_ تعالى \_ : ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾. وبذلك تتحول حياة الإنسان كلها ولحظات عمره إلى سلسلة لا تنتهي من الإنجازات التي تصبُّ في مصب إرضاء الله تعالى.

وأما الأهداف المرحلية فقد تكون أهدافاً علمية أو حياتية، وهي تختلف من أسرة إلى أخرى.. فقد تكون إتماماً لدراسة.. أو تعلماً لعلوم شرعية أو غيرها..

والناس في ذلك مختلفون، فقد يودُّ هذا أن يكون مهندساً ناجحاً، وذاك يريد أن يصبح رجل أعمال ناجح، وآخر يريد أن يكون عالماً فقيهاً.. وهكذا.

وكما في الإدارة.. يحتاج تحقيق الأهداف إلى اتخاذ القرارات السليمة.. وكذلك في الأسرة هناك قضايا تحتاج لقرارات حاسمة.. وهذه القرارات بعضها يتخذها الزوج وبعضها يتخذها الزوجة، بل البعض الآخر يتخذها الأبناء..

وقد أثبتت التجربة أن وجود رئيسين لعمل واحد أدعى إلى الفساد من ترك الأمر فوضى بلا رئيس إن كان ذلك ممكناً، بل كل تجمع إنساني يلزمه رئيس «ولذا نرى الرسول الكريم ﷺ يقول: «إذا خرج ثلاثة في سفر فليؤمروا أحدهم» [رواه أبو داود من حديث أبي هريرة وأبي سعيد ورواه الطبراني عن غيرهما].

وروى الإمام أحمد عن عبد الله بن عمرو أن النبي ﷺ قال: «لا يحل لثلاثة أن يكونوا بفلاة من الأرض إلا أمروا عليهم أحدهم».. فأوجب تأمير الواحد في الاجتماع القليل العارض \_ في السفر \_ تنبيهاً بذلك على سائر أنواع الاجتماع. ويدخل في ذلك الاجتماع الذي بين الرجل والمرأة والأولاد تحت مؤسسة الزواج. لذا وجب وجود قيّم واحد في الأسرة يقوم بما استرعاه الله إياه من أمور كما يحب الله ورسوله..»<sup>(١)</sup>.. وهذا القيّم له خصال القائد، ولا شك أن «القدرة على التأثير في

(١) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٩٣.

الآخرين هي الصفة الأهم في شخصية أي قائد»<sup>(١)</sup>.

إن «الحياة الزوجية حياة اجتماعية.. ولا بد لكل اجتماع من رئيس؛ لأن المجتمعين لا بد أن تختلف آراؤهم، ورغباتهم في بعض الأمور، ولا تقوم مصالحتهم إلا إذا كان لهم رئيس يُرجع إلى رأيه في الخلاف؛ لئلا يعمل كل على ضد الآخر؛ فتتفصم عرى الوحدة الجامعة بين الأطراف ويختل النظام..

والرجل في الحياة الأسرية هو من يقوم بهذا الواجب ﴿الرجال قوامون على النساء بما فضل الله به بعضهم على بعض وبما أنفقوا من أموالهم﴾ [النساء: ٣٤]..

ومعنى «قوامون على النساء» أي: أنهم يقومون بأمرهن، ويهتمون بشئونهن، ويقومون بالإنفاق عليهن، والمحافظة عليهن فلا يضيعوهن ولا يهملوهن، فهي قوامة رعاية واهتمام ومحافظة وخدمة وإصلاح الشأن \_ أي: قوامة تكليف \_ وليست قوامة تشريف وتسلط وتكبر وتجبّر واستعلاء...»<sup>(٢)</sup>.

«إن توزيع المهام أمرٌ هام في الحياة الزوجية، على كل من الطرفين أن يتسلم المهام التي يمكن له أن يتعامل معها بشكل ممتاز، بذلك لن ينشأ أي تنافس أو تنازع فيما بين طرفي العلاقة الزوجية، فكل منهما لديه مهامه المعروفة والمحدد»<sup>(٣)</sup>.

فنحن نرى مثلاً أن الأسرة تشبه «من جوانب عديدة المؤسسات التي يوجد بها قسم للعلاقات العامة، والأم هي المسئولة عن هذا القسم.. وكما في المؤسسات والحياة السياسية، فإن هناك العديد من الأسرار التي يتم التغطية عليها، أكثر من تلك التي يتم إذاعتها والكشف عنها، وعلى كل عضو في الأسرة أن يحافظ على أسرار الأسرة...»<sup>(٤)</sup>.

(١) الذكاء العاطفي في الإدارة والقيادة - د. ياسر العيتي - ص ١٤.

(٢) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٦٤ - ٨٥ بتصرف.

(٣) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٥٣.

(٤) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ٢٧٢.

## أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إذا أردت أن تستمتع بوحدة من أمتع وأجمل رفاهيات الحياة، وهي: أن يكون لديك وقت كاف ؛ لكي تستريح، لكي تفكر، ولكي تقوم بإنجاز الأعمال المطلوبة منك على خير وجه، فإن هناك وسيلة واحدة فقط، وهي: أن تأخذ وقتاً كافياً في التخطيط للأشياء وفقاً لأهميتها. وأن يكون لك بالتالي أولويات»<sup>(١)</sup>.

فبالخطيئة الجيد نصنع سعادتنا، لا أن تكون أعمالنا تحت الضغط الملح والطلب السريع..

إن الحياة الزوجية لا تقوم على افتراض «أن رجلاً أو امرأة يشعر كل واحد منهما أو أحدهما، أنه محتاج لأن يرتبط بالآخر لمجرد رغبته في ذلك دون اهتمام وعناية بأمور أخرى، هي من مقاصد الزواج ومقتضياته ولوازمه.. فالزواج ليس مقصده الوحيد استفراغ الشهوة وتحصيل المتعة فحسب ؛ بل هناك أمور ومصالح ولوازم ومنافع للزواج سوى اللذة الجنسية، من تحصيل الولد، وإيجاد الصلات الاجتماعية، وإرفاد المجتمع بالمواطنين الصالحين، وإيجاد البيئة والمحضن الطبيعي لنشأة النفس الإنسانية السوية..»<sup>(٢)</sup>.

إن الزواج شركة بين اثنين، والأبناء هم مشروع هذه الشركة.. وعلى الزوجين مراعاة المصالح المشتركة بينهما، وعدم إظهار المعارضة الصريحة أو الكراهية الشديدة أمام الأبناء ؛ لأن هذا يحدث القلق والعقد النفسية لدى الأبناء لما يرونه من قدوة سيئة داخل أسرة مضطربة ممزقة، ثم إن الاستمرار في بيت يقوم على الشجار والخلاف لن يكون محضناً لأولاد صالحين أسوياء، فإن معظم المنحرفين ينشئون في مثل هذه البيوت المنكودة، وإن الخلاف الذي يحطم الأعصاب يذهب بكل إمكانيات العبقريّة ويقضي على المواهب التي يمكن أن تنتج خيرًا وبركة... وليعلم الزوجان أن..

(١) القول لبنيامين فرانكلين - راجع مجلة المنار الجديد العدد ٥٥ - شهر ٤ / ٢٠٠٢ م.

(٢) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٤٨.

### السعادة تبدأ من هنا ..

الزواج السعيد هو ذلك الزواج الذي تظهر ثماره بمرور السنين، حيث تهدأ العواطف المتأججة الصاخبة، فيصبح الحب أكثر عمقاً وأقوى أثراً..

والمشاركة الزوجية من أهم الأشياء، التي يدفع الله بها عواصف الخطر بعيداً عن سفينة الحياة الزوجية.. وبذلك تزداد درجة السعادة بزيادة سنوات العشرة، فكلما زادت السنون، وعلا الشيب الرؤوس، إزدردت روح العطاء والتقارب، وازداد إحساس الزوجين بحاجة كل منهما لرفيقه، بل إن كلاً منهما يجد في شريكه خير صديق فيصارحه بكل ما يدور في خاطره، وكل ما يعتمل في نفسه، وكل ما يثور في أعماقه بكل صدق ووضوح ودون مواربة.. فيجد عنده البلمس الشافي من كل جروح الحياة..

وهذا «الزواج السعيد ليس وليد الظروف، بل هو كالبناء المشيد لا بد له من أساس قوي متين». [بترفيلد - الزواج المثالي - مكتبة الخانجي] ولا يكون كذلك «إلا إذا ساهم كل من الشريكين بقسطه من العمل في سياق العلاقة الزوجية المتبادلة.. فاختيار شريك الحياة الزوجية أمرٌ هام للغاية، والأهم من ذلك كيفية تكوين تلك العلاقة الزوجية.. ما الذي يمكننا فعله لكي نقود هذه العلاقة الزوجية نحو النجاح..

لا يجد المرء سعادته الزوجية حينها لا يرى أمامه سوى مصالحه الشخصية.. إن سعادة الحياة الزوجية هي مكافأة للمرء على تعامله مع شريك الحياة بمنتهى الحب والرفقة والحنان..»<sup>(١)</sup>

ولاشك أن هذا يتطلب من كلا الزوجين أن يتعلم في كل يوم المهارات التي تمثل الطريق الأقرب إلى التعامل الأفضل مع شريك الحياة، ومنها:

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٦٤.



- أن يتحمل كل شريك في الحياة الزوجية مسئولية سلوكه.. و أن يعرف الزوجان أهدافهما من الزواج.
- أن يعبر الزوجان عن مشاعرهما بانفتاح وصدق.. و أن يستمع كل منهما للآخر باهتمام حين يحدثه عن مشاعره.
- أن يعبر كل منهما للآخر عن تقديره له.. و أن يتفهم شريك الحياة العوامل التي تؤثر على علاقته بشريكه.
- أن يتعلّم كيف يقوم بحل المشكلات التي قد تواجهها.. و أن يختار الأفكار والكلمات التي تدعم الأهداف الإيجابية للزواج...
- وأن يثق كلاهما في قدرته على نسج خيوط السعادة إن أراد.... فإذا لم يستطع أن يُزيّن بيته بالزهور، فليزيّنه بابتسامته.. فالزهور يمكن أن تذبل.. أمّا الابتسامة فإنها تبقى وتنتشر بين الزوجين، وتتعانق مع الحياة..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن الحب بينك وبين شريك حياتك تجاوب، وعطاء، ومشاركة.. وهذه المشاركة تشبه الوعاء الذي يعمل بضغط البخار، حيث تنضج العلاقات بين الزوجين في ظلالها؛ لتصبح حياةً ثنائية يحياها زوجان محبان.. أعزهما الله بالإسلام، وعاشا في هذه الحياة ممسكين بحبل الله المتين، حريصين على مرضاته، راغبين في الفرار إليه؛ ليفوزا في الدنيا والآخرة، وتكون لهما الحياة الطيبة.. تلك الحياة الرائعة التي ينطلقا فيها معاً بمنتهى البهجة والسرور نحو الجنة في الحياة الدنيا.. قبل أن يريها في الآخرة.. وذلك من خلال «حياة المشاركة الزوجية»!!!



## الفصل الثالث

الزوج والزوجة والذرية.. هذه هي العائلة.. وهي في ذات الوقت «قلعة» و «حصن» تكل فرد من أفرادها في مواجهة كل التحديات الخارجية.. هي الحاجز الواقعي من اختراق الأعداء لإيذاء أفرادها..

ولا تكون جدران القلعة قوية البنيان إلا باتحاد أفراد العائلة بشكل قوي..، ولا يكون ذلك إلا من خلال «حياة المشاركة الزوجية».<sup>(١)</sup> فهي السبيل لدعم أسوار القلعة، وتقوية جدران الحصن..

نعم.. قد يختل التناغم داخل القلعة، وقد نشعر الألم والغضب داخل الحصن.. بل قد يحدث - أحياناً - عدم توافق بين أفراد العائلة، وقد نرى نزاعات، وربما نيران صديقة تسبب جراحات أليمة، نداويها، أو تبقى ننُدها العمر الطويل..!!

قد يكون كل ذلك.. ولكن، تبقى العائلة هي «القلعة» التي تحمي أفراد العائلة، و «تُحصن».<sup>(٢)</sup> الزوجين ما دام الجميع يتحدث لغة المودة والرحمة.. هذه المودة والرحمة التي هي شيء أسمي من الحب.. شيء فوق الحب..

(١) راجع إن شئت الفصل السابق " حياة المشاركة الزوجية ".

(٢) يُسمى الرجل المتزوج " مُحْصَن " .. وتُسمى المرأة المتزوجة " مُحْصَنَة " !!..

### ﴿ في بيت الحب... ﴾

من أهم حقائق صراع الإسلام مع أعدائه أنه «صراع اجتماعي» قائم بين «مجتمع» قائم على الفكرة الإسلامية، و«مجتمع» قائم على فكرة تناقض الإسلام<sup>(١)</sup>، ولذلك فإن المسلمين في حاجة إلى سنوات طويلة من صمود الظاهرة الاجتماعية الإسلامية في وجه الظاهرة الاجتماعية الغربية الغالبة الآن، والتي تحمل بين طياتها، عوامل فنائها من العفن الخلقي والشقاء المعيشي!!.

ولاشك أن البيت المسلم خلية من خلايا كثيرة يتألف منها الجسم الحي لـ «المجتمع الإسلامي»، ومن ثم فهو قلعة من قلاع هذا الدين، وفي هذه القلعة يقف كل فرد على ثغرة حتى لا ينفذ إليها الأعداء؟!.

والمرأة في هذا البيت تقف على خط الدفاع الأول ضد أعداء الإسلام، ووقفها هذه تمثل نقطة الارتكاز في دائرة امتداد هذا الدين، ونسيج ثوبها الشرعي هو نسيج الراية الإسلامية في الصراع بين الإسلام وأعدائه..

لقد أخبر الله \_ سبحانه وتعالى \_ أن أوهن البيوت هو بيت العنكبوت: ﴿وإن أوهن البيوت لبيت العنكبوت لو كانوا يعلمون﴾.. «.. و ضعف بيت العنكبوت ليس في ضعف خيوطه فقط، وإنما أيضاً بسبب أن الأسرة فيه ليس فيها الاستقرار، فمن طبع أنثى العنكبوت أنها تُخرج صوتاً إذا أرادت الذكر، وبعدما تنتهي منه تسمه وتقتله، ثم إذا رزقت البيض وهم أبناؤها، أكلت نصفهم إذا أحسَّت الجوع، فلذلك ضرب الله بها المثل بأنها أوهن البيوت ؛ لأنها لا تقوم على دعائم الاستقرار...!!»<sup>(٢)</sup>.

ولاشك أن البيت المسلم من أبعد البيوت عن ذلك الوصف ؛ لأنه بيت يكون «الحب» هو الرباط الذي يربط بين أفرادها، وتكون المودة والرحمة هي نسيج العلاقة

(١) كالعلمانية مثلاً أو الشيوعية أو غيرها..

(٢) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٣.

بين الزوجين فيه.. ولذلك فإنه بيت لا يعرف الخراب ؛ لأنه يتكون ومعه أسباب حمايته من الحب والرضا..

وليس معنى هذا أنه بيت لا يقع فيه شقاق أو عتاب أو خلاف ذلك، فهذا أمر لا يمكن أن يتحقق في عالم البشر ولم يتحقق في بيوت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قدوة البشرية كلها، وإنما معناه أن الخلاف بين المرأة المسلمة وزوجها لا يستمر بل يثوب كلاهما إلى الله سريعاً فيذهب الشقاق، ويبقى الوئام والحب والرضا.

إن كلا الزوجين في هذا البيت تنمو في قلبه بذور الحب، فلا يُصبح في حاجة إلى أن يتملّق شريك حياته ؛ لأنه يكون صادقاً مخلصاً وهو يُزجي له الثناء، بل إنه سيكشف في نفس شريك حياته عن كنوز من الخير، وسيجد له مزايا طيبة يثني عليها حين يُثني وهو صادق..!!

كذلك لن يكون في حاجة لأن يُحمّل نفسه مؤونة التضايق من شريك حياته، ولا حتى مؤونة الصبر على أخطائه وحماقاته ؛ لأنه سيعطف على مواضع الضعف والنقص فيه، ولن يُفتش عليها ليراها يوم تنمو في نفسه بذرة العطف!

وبطبيعة الحال لن يُجشّم نفسه عناء الحقد عليه أو عبء الحذر منه، فإنما يحقد الإنسان على الآخر ؛ لأن بذرة الخير لم تنمو في نفسه نمواً كافياً، ويتخوّف منه ؛ لأن عنصر الثقة في الخير ينقصه! (١)

إن الزوج المسلم هو أحب الناس لزوجته، وهي أحب الناس إليه يربطهما الحب في الله - أوثق عرى الإيمان - وتزداد مشاعر الحب بينهما باستمرار العلاقة الزوجية.. فالحياة في «بيت الحب» إما لحظة وداع وأمل، أو لحظة حنين وشوق، أو لحظة لقاء وفرحة... فهي حياة طيبة وعيشة راضية وعمر مبارك...

وهكذا هو بيت الحب.. بيت يملؤه الحب، وينعم بظلال الرضا بعيداً عن

(١) مستفاد من "أفراح الروح" - سيد قطب.

ظلمات المادية الطاغية وموبقات الفساد والإباحية..

وفي الصفحات التالية نحاول أن نعرض لبعض الأفكار حتى لا يحف نهر الحب بين الزوجين، وقد حاولت أن أعرضها وفق أبجدية اللغة العربية حتى تتحول حروف لغتنا العربية إلى حروف سعادتنا الزوجية..<sup>(١)</sup>

### حرف الألف..

! = إنصات

«لو كان عليّ أن أختار نصيحةً واحدة للإبقاء على المودة والرحمة والحب بين الزوجين، لا اقترحت على الزوجين أن يُنصتَ كُلُّ منهما للآخر بصورة أفضل.. ولا شك أن الرجال أولى بهذه النصيحة من النساء!!

إن أكثر النساء يشكين من أن أزواجهن لا يستمعون إليهن بشكل جيد.. ولذلك فإن أقل تحسن يطرأ على إنصات الزوج لزوجته، يكون له مردود جميل في نفسها، ذلك أن هذا الاستماع أشبه بالدواء السحري الذي يؤتي ثماراً جيدة في جميع الأحوال..

إن أي إنسان حين يشعر أن هناك من يستمع لما يقوله عن طيب خاطر، فإن ذلك يشعره بحب هذا الذي يُنصت إليه..»<sup>(٢)</sup>

ولذلك، فإن كلا الزوجين حين يُقدّم للآخر نصيحة ما «فإن ما يسعى إليه هو الإحساس بالتقدير والفهم من جانب شريك حياته، وهو يجب أن يسمعه.. وإذا

(١) أؤكد هنا أن نقش الأفكار على الورق هو أمر يسير، وإنما التحدي الحقيقي هو نقشها في صحف الحياة ومجريات الواقع.. وما لم تتحول تلك الأفكار إلى واقع زوجي حي ومتحرك، تراه العيون، وتلمسه الأيدي وتلحظ آثاره العقول، فإنها لا تعدو أن تكون حبراً على ورق..!!

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٢٩ - ٣٢ بتصرف.

تحقق من مجرد قيامه بالإصغاء، فإنه يشعر أنه حصل على هدية محبة، ولا يكون في حاجة إلى أكثر من ذلك!!

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إنه من الخير أن ننصت وندرك، من أن نندفع ونخطئ، وقد ذهب بعضهم إلى مدى أبعد من ذلك في تأكيد أهمية الإنصات بقوله: «من الأفضل أن تصمت فيشك البعض في فهمك لما يقال، من أن تتكلم فيؤكد الجميع من عدم فهمك لما يطرح»!!

ونحن نضيف هنا «إننا لا نتعلم عندما نتكلم، بل نتعلم فقط عندما ننصت ونرى ونمارس!!»<sup>(١)</sup>

### الأمن = أمن

«الأمن من الحاجات النفسية الضرورية؛ لكي يسعد الإنسان في حياته وينعم، ولو تخيلنا أن إنساناً يملك العقار والدينار والطعام، وبينه وبين هذه الملذات أسدٌ جائع فاغراً فاه ينتظر قدومه، فهل يهنأ هذا الإنسان بهذه النعم - أو يكون تفكيره في الأسد، وكيفية النجاة منه؟..

لاشك أن الأمن إن - فقد - فإن الإنسان لا يهنأ بعيش أبداً..

هذا ما يحدث لأحد الطرفين في الحياة الزوجية، إذا لم يتوفر له الأمن النفسي من الطرف الآخر حتى لو أغدق عليه المال والعقار، فإنه يبقى محتاجاً إلى الاهتمام به ليشعر أنه آمن، يبقى محتاجاً إلى اللمسة الحانية، وإلى النظرة الرحيمة، وإلى مشاركته في الأحزان والأفراح، ويبقى محتاجاً إلى الجلوس معه والحديث إليه عن الأحلام والأمان المشتركة، حينها يشعر أن الطرف الآخر مهتمٌ به ويقدره ويحترمه..

.. ولهذا لا بد أن يُسمع الزوجُ زوجته بعض الكلمات التي تشعرها بالأمان في

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

حياتها معه، وكذلك الزوجة تُسمع زوجها بعض الكلمات التي يشعر الزوجُ بعد سماعها، بأنها تحافظ عليه وعلى أبنائه وأمواله وبيته فيطمئن ويستقر...»<sup>(١)</sup>.

إن الشعور بالأمان إذا لم يتوافر لدى كلا الزوجين «فإن الولاء للمؤسسة الزوجية سينتهي حتمًا، وذلك لعدم شعور أحدهما بالأمان تجاه الآخر والاطمئنان لتصرفاته.. ومن علامات الأمان أن ييث كل من الزوجين همومَه للآخر ويتحدث كل منهما عن طموحه وأحلامه، ويردد بين حين وآخر أنه بحاجة للطرف الآخر وأنه يشكر الله \_ تعالى \_ أن جمع بينهما في علاقتهما الزوجية وهذا من الإشعار بالأمان في القول، فدفاع كُل واحد منهما عن الآخر عن ماله و اسمه وسمعته وعمله بل وحتى عن عيوبه وأخطائه، هذا مما يزيد شعورهما بالارتياح وتحقيق الأمان.

ولعل حاجة المرأة للشعور بالأمان أكثر منها بالنسبة للرجل ولهذا نقول للزوج، كن صريحًا معها وأخبرها عن حبك وعن حاجتك لها...»<sup>(٢)</sup>، واعلم أن: المرأة عندما لا تشعر بالأمان «فإن خيارها الوحيد أن تتفادى مشاعر الحب.. وأن تقوم بتخدير تلك المشاعر عن طريق بعض السلوكيات الإدمانية مثل الإفراط في الأكل، والإفراط في العمل، أو ربما الإفراط في الرعاية!!

ولكن حتى مع هذه السلوكيات الإدمانية، فإنها تسقط في بئر من مشاعر الإحباط التي لا يمكن التحكم فيها بسهولة»<sup>(٣)</sup>.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

لقد عبّر القرآن عن الحياة الزوجية بأنها سكن، والإنسان لا يرتاح في سكنه ولا في حياته بدون الإحساس بالأمان..

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٥ بتصرف.

(٢) مأخوذ من موقع: مفكرة الإسلام - [www.Islammemo.com](http://www.Islammemo.com) "بتصرف يسير"

(٣) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٦٩ بتصرف.



ومن هنا يجب أن يُشعر كلا الزوجين شريكه بالأمن والطمأنينة عن طريق الثقة فيه والتأكيد له بالوفاء.

### ١ = احترام

الاحترام حقٌّ يجب أن يتمتع به الإنسان في كل علاقة إنسانية مع صديق أو زميل أو جار..

والاحترام أمر يتعلق بالجدان \_ أي: العاطفة والمشاعر \_.. العاطفة النبيلة، والمشاعر الطيبة والوجدان السامي الراقي.. إنها الفطرة السوية.. إنها رقة المشاعر والذوق والسماحة والصفاء والشفافية والتواضع والبساطة..

و«الحب في صميمه احترام.. وتقدير للطرف الآخر.. وحين تحب إنساناً ؛ فإنك الوحيد الذي يستطيع أن يطلع على كل القيمة الجمالية، والقيم الخيرة، والقيم السامية التي يتمتع بها هذا الإنسان، وحين تقرر الزواج به، فهذا معناه أنك تشعر أنه يضيف قيماً هامة في حياتك...»

ومن هنا، وجب عليك أن تضع رفيقَ حياتك في أعلى مكانةٍ يستحقها، إنه إنسانٌ رائع وعظيم ونبيل.. إنه إنسانٌ شريف ومخلص وطاهر ووفي ونقي، إنه يجب ورضي أن يعيش حياته معك.. إنه الإنسان الذي اطلع على جوهرك، وهو الإنسان الذي استطعت أن تطلع على جوهره..

إنه الإنسان الذي يعطيك بلا حدود، وهو الذي يشاركك مسئوليات الحياة.. فهو يستحق كل احترامك وحبك...» (١)

إن «الزواج الناجح هو الزواج المبني على عنصر احترام الإنسان لذاته، وعلى عنصر الثقة المتبادلة حيث يثق كل طرف في شريكه، ويقدره حقَّ قدره، ويشعر بقيمته لذاته في صورة موضوعية واقعية بعيداً عن المغالاة.. كما أنه من الواجب أن يكون هناك

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٨٠، ٢٨١ بتصرف.

تكافؤ، وتوافق، وتجانس كامل، ومسايرة تامة لكل ظروف الحياة الزوجية..» (١)

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إنه ليس ثمة أمل في سعادة زوجية، وسعادة دائمة إلا إذا كان هناك أساس قوي من الاحترام والتقدير والصداقة بين الزوجين، وتدلل الدراسات الاجتماعية والنفسية على أن أقل الزوجات نجاحًا هي تلك التي يعوزها عنصر الاحترام والتقدير المتبادل بين الزوجة والزوج!!

إحسان = !

عندما نلمس الجانب الطيب في نفس شريك حياتنا، نجد أن لديه خيرًا كثيرًا، قد لا تراه عيوننا أول وهلة! ... لقد جربتُ ذلك.. شيء من العطف على أخطائه، شيء من الود الحقيقي له، شيء من العناية - غير المتصنعة - باهتماماته وهمومه... ثم ينكشف النبع الخير في نفسه، فتراه يمنحك حبه ومودته وثقته، في مقابل القليل الذي أعطيته إياه من نفسك، متى أعطيته إياه في صدق وصفاء وإخلاص.

إن الشر ليس عميقًا في النفس الإنسانية إلى الحد الذي نتصوره أحيانًا. إنه في تلك القشرة الصلبة، التي يواجه بها أحدنا كفاح الحياة للبقاء... فإذا أُمِنُ تكشفت تلك القشرة الصلبة عن ثمرة حلوة شهية... هذه الثمرة الحلوة، إنما تتكشف لمن يستطيع أن يشعر شريك حياته بالأمن من جانبه، بالثقة في مودته، بالعطف الحقيقي على كفاحه وآلامه، وعلى أخطائه، وعلى حماقاته كذلك... وشيء من سعة الصدر في أول الأمر، كفيل بتحقيق ذلك كله، أقرب مما يتوقع الكثيرون... لقد جربتُ ذلك، تجربته بنفسي. فلست أطلقها مجرد كلمات مجنحة، وليدة أحلام وأوهام! (٢)

(١) رحلة في أعماق حواء - انصاف نعيم - ص ١٤٠.

(٢) مستفاد من "أفراح الروح - سيد قطب"

## أخي الزوج..

«أحسن إلى زوجتك وأولادك، فالرسول ﷺ يقول: «خيركم خيركم لأهله». [رواه الترمذي]. فإن أنت أحسنت إليهم أحسنوا إليك، وبدّلوا حياتك النعيسة سعادة وهناء، لا تبخل على زوجك ونفسك وأولادك، وأنفق بالمعروف، فإنفاقك على أهلِكَ صدقة. قال ﷺ: «أفضل الدنانير دينار تنفقه على أهلِكَ...». [رواه مسلم وأحمد]»<sup>(١)</sup>

## أختي الزوجة..

إن بجانب كل رجل عظيم امرأة متفانية تمتلك صفات العظمة التي تمكنها من أن تجعل الجبهة الداخلية لزوجها هادئة، فيجول ويصول في الجبهة الخارجية محققاً لنفسه ولأسرته نجاحاً بعد نجاح.. فهل أنتِ هذه الزوجة؟

## حرف الباء..

## ب = برب

«البر هو بذل المعروف، وعدم الرجوع فيه، هذا ما يحتاجه الزوجان.. أن يبذل كل واحد منهما المعروف للآخر ولا يمتن عليه ولا يستكثر.

وأجمل ما في الحياة الزوجية أن يعيش الزوجان بهذه الروح الجميلة، فيقدم أحدهما المعروف للآخر، وهو يتعبد الله تعالى به، فبالنسبة للزوج كلما ابتسم في وجه زوجته أو أنفق عليها أو على أبنائها أو سعى وسهر من أجلهم، فإنه يستشعر معاني الصدقة والأجر العظيم، وكذلك الزوجة عندما تصرف من وقتها الكثير من أجل ترتيب غرفة أو تدريس ابن أو إحضار طعام أو الطاعة في أمر لا تحبّه، فإنها تستشعر الصدقة والثواب العظيم... وهكذا يعيش الزوجان حياة

(١) مستفاد من "أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د/ حسان شمسي باشا.."

سعيدة هائلة ومستقرة.

أما لو تعايشا بخلق «المباراة» حيث يسود التنافس والتصيد والرصد، فلا يقوم أحد الزوجين بعمل البر والمعروف إلا إذا فعل الآخر معروفاً مثله، ولا يقدم الأول للثاني هدية إلا إذا قدم الثاني للأول مثلها.. وهكذا فإن الحياة الزوجية تكون حياة شقية وحياة مظلمة، ويتمنى الزوجان الفراق في كل لحظة؛ لأن الأسرة لم تُبنَ على المودة والرحمة، وإنما هم كل واحد منهما أن يباري الآخر، ويتحداه ليثبت أنه هو الأقوى، وأنه لا يُهزم أبداً، وأنه يستطيع الاستغناء عن الآخر، وإن كان قلبه يميل إليه!!!» (١).

ومن ثم فهو يَمنُّ على شريك حياته ما يقوم به لأجله، وما يُقصر شريكه فيه من الواجبات!!

ولاشك أن هذا أضّر الأشياء على الحياة الزوجية.. أن يقوم شريك الحياة «زوج أو زوجة».. بتسجيل ما يقوم به من واجبات الزوجية، وتسجيل ما يقصر شريكه عنه من هذه الواجبات.. ثم يذكره به بشكل دوري!!

وهذا الأمر - بلاشك - يؤدي بشريك الحياة إلى الإحباط والمعاناة من «الظلم» الذي يستشعره دائماً.. فالإنسان حين يتذكر بشكل دائم ما يبذله، ويسجل بشكل دائم أيضاً ما لا يقوم به الآخر من واجباته، فإنه عندها يشعر بالظلم، وهذا الإحساس يقلل «الحب» للآخر.. وعندها تبدأ مباراة الامتنان بين شريكي الحياة، فيلقي كل منهما التبعة على الآخر..

ولا سبيل إلى الخروج من هذا النفق المظلم إلا بالتفكير فيما «يفعله» وليس «ما لا يفعله» شريك الحياة.. عندها لن تشعر بالظلم، بل ستشعر بالحب لشريك الحياة.. وسيبقى هذا الشعور بالحب.. سيبقى ندياً في قلبك ما بقيت تذكر ما يفعله الآخر لأجلك، وما تقصر أنت فيه من الواجبات.

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٧

## حرف التاء..

ت = تضحية

لكل شيء تضحية ما، ولكل شيء عوائقه ومصاعبه التي ينبغي السعي لتجاوزها، حينما يكون الاستعداد للتضحية كبيراً، فأنت تدرك أن ما تريده شيئاً غالباً.. والغالي هنا هو السعادة الزوجية.. فهي تستحق تضحية كبيرة!!

لا يُتصور أن تكون هناك تضحية بين الزوجين إلا أن يكون هناك حب.. فالحب يدفع الإنسان للتضحية من أجل مَنْ يحب..

فالزوج المحب لا يكون أنانياً لا يعبأ بشريك حياته، بل يكون مثل الشمعة التي تحرق نفسها لتضيء للآخر..

وهذا من أفضل الأعمال، أن يضحي الإنسان بنفسه ليسعد شريك حياته، ويحافظ على دينه.. ويسير معه في سبيل السعادة والاستقرار.

والتضحية المتبادلة بين الزوجين ركنٌ هام من أركان السعادة الزوجية ؛ لأن الحياة الزوجية بمعناها الحقيقي حياة عطاء.. إنها حياة قوامها واجبات على كل طرف من الأطراف قبل أن تكون حقوقاً لكل من الزوجين، ولذلك كان لزاماً على كلٍّ من الزوجين أن يتنازل طوعاً، ويضحي عن طيب خاطر من أجل شريك حياته، وأن يكون شعار الحياة الزوجية التضحية المشتركة..

خذ مثلاً..

قد ينشغل الزوج في القيام بواجبه ناحية أمته، والعمل على إخراجها من التبعية التي صارت إليها، إلى الريادة لكل البشرية كما جعلها الله - ولا شك أنه يجب إعطاء كل ذي حق حقه، وأن الانشغال عن الأهل تفريط من الزوج، وظلم بين - ولكننا نريد أن نقول بعض الكلمات للزوجة:

«أختي الزوجة.. احمدى الله - عز وجل - أن تكونى زوجة لهذا الرجل الذى يعيش لأتمته لا لنفسه، بل إن من فقدان الغيرة أن يعيش المرء لنفسه فى هذه المرحلة من تاريخ الأمة.. وهذا الزوج الصالح نعمة عظيمة، وهى نعمة تستحق الشكر، وشكرها هو التضحية بأن تفقدي زوجك بعض الوقت، أو ربما تأخر فى تلبية بعض طلباتك.. وكلها - أختي الزوجة - تضحيات هينة فى مقابل الحياة مع شريك حياة من هذا الصنف الفريد..

فهل أنت على استعداد لهذه التضحية؟ وهل يسمع منك زوجك كلمات التأييد، ويرى منك استبشاراً وتشجيعاً لما يقدم من جهد؟.. وهل تذكرين كلمات خديجة \_ رضي الله عنها \_ لرسول الله ﷺ: «كلا، والله لن يخزيك الله أبداً، إنك لتحمل الكل، وتكرم الضيف، وتكسب المعدوم، وتعين على نوائب الحق».. فتسلكين طريقها، وتقتدين بفعالها؟

### أختي الزوجة..

إني أدعوك لما هو أكثر من الصبر، والتأييد..  
إني أدعوك إلى المساعدة والمعاونة.. اعرضي على زوجك خدماتك، اجمعي له النصوص، أو أعدي له المراجع، أو اطرحي عليه فيما يفعله رأياً مسدداً..

### أختي الزوجة..

أقدر أنك امرأة لك عواطف، وأمامك تطلعات، وأنت مع ذلك كله لا يمكن أن تتخلي عن بشرتك؛ ولكن حين تحولين بيت زوجك إلى عشٍ آمن، ومهجع مستقر، فأنت تحتصرين عليه نصف الطريق، فهو بشر يحتاج للسكن النفسي، يحتاج لمن يؤيده، يحتاج لمن يقف معه..» (١)

(١) مستفاد من "موقع المربي - [www.almurabbi.com](http://www.almurabbi.com)"

## أخي الزوج / أختي الزوجة..

ما ثمن السعادة التي تدخلها على شريك حياتك؟

لا شك أن كل شريك سيقول: إنها تساوي الكثير..

وهذه حقيقة.. إنها تساوي الكثير.. سواءً كان هذا الكثير هو المال، أو الوقت، أو القيام ببعض الأمور التي يحبها، أو التخلي عن بعض الخصال التي تؤرقه.. ولأن الأمر على هذه الصورة، فإنه يحقُّ لنا أن نسأل كلَّ زوج وزوجة، لماذا يبدو - أحياناً - أن سعادة شريك حياتك لا تساوي القليل من المال والوقت والأفعال التي تريح هذا الشريك؟

لماذا تضحي أحياناً بسعادتك هذه من أجل أن تعاتبه على مبلغ زهيد من المال اشترى به طعاماً خارج البيت ؛ لأنه شعر أنه يشتهي.. أو من أجل زيارة لأحد أقاربه مثلاً تأخر العشاء بسببها بضعة دقائق؟

### البيت = تغاضي

إذا كان الحب يُقيم البيوت على أسس قوية، فإن دمارها يبدأ من جفاف المشاعر...!!

إن الأسرة في عصرنا الحاضر قد تعيش في بحبوحه من العيش، تملك الكثير من متاع الدنيا ؛ لكنها تبحث عن السعادة فلا تجدها، والسبب في ذلك أن المشاعر قد جفّت وانحصرت، وأصبحت هشيماً، وهذه العلاقة أصبحت كجسد لا روح فيه توشك أن تنقضي وتقع وتنهار؛ لأن كلا الزوجين يعرف حقوقه ولكنه دائماً ما ينسى واجباته.

ومع زحمة الحياة وتصارع وتيرة الهموم والأهداف والطموح، قد ينسى الزوج أو تنسى الزوجة أهمية رعاية شجرة الحب بينهما، وقد يظن أن العلاقة بينهما قوية ومتينة وأن الحب راسخ، ومع مرور الأيام تضعف الشجرة وتصبح عرضة لأي

ريح عاصفة تسقطها، وتدمرها وينهار البيت والسبب هو جفاف المشاعر.  
والحفاظ على المشاعر والعلاقة العاطفية غضة طرية نديّة، ليس معناه أن لا يختلف الرجل مع زوجته أبداً، ومن هو الذي خلا من الأخطاء والعيوب، ولكن هناك فرقاً بين العتاب وتصحيح الخطأ، وبين القسوة وجفاف المشاعر، وكلنا ذوو خطأ ولكن يبقى الحب وتبقى المشاعر.

ويجب أن نفرق بين الخطأ وبين الشخص الذي أخطأ وهناك قاعدة تقول: «فرق بين الفعل والفاعل، فالفاعل زوجي وحبيبي، والفعل تصرف خاطئ». وهذه القاعدة الجليّة هي إحدى طرق السعادة والتغيير الفعّال وحسن الاتصال.

ويجب على كل من الزوجين التغاضي عن بعض ما لا يحب أن يراه في الآخر، ويضع كلاهما في حسبانته أنه إذا كره في الآخر صفة، فلا بد أن تكون فيه صفة أخرى تشفع له. وهذا هو بعينه ما أشار إليه الرسول - صلى الله عليه وسلم - حين قال: «لا يفرك مؤمن مؤمنة؛ إن كره منها خلقاً، رضي منها آخر». [أخرجه مسلم وغيره].<sup>(١)</sup>

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن «الكمال عزيز، فقد يرى كل منكما في الآخر خصالاً لا تنسجم مع مزاجه وطبيعته، فكلكما تغيير شخصية وطباع الآخر؛ لتتفق مع مزاجه هو، إن كانت هذه الخصال والطباع لا تخالف الإسلام!!

نعم.. هناك بعض الخصال يصعب تغييرها، فهي خصال جليّة في خلقة الإنسان يصعب تغييرها - ولكن بمقدوره أن يخفف منها - وليذكر كل منكما إن كان في صاحبه صفات لا تعجبه، أنه لا بد أن هناك صفات أخرى تعجبه..».<sup>(٢)</sup>

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - [www.Islammemo.com](http://www.Islammemo.com)

(٢) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٨٥ بتصرف.



إن «الذين يتغاضون أحياناً عن عيوب الآخرين، يعيشون حياة أكثر سعادة ممن يطلبون الكمال..

وهذا الإغضاء هو منهج الإسلام الذي يربي عليه أبناءه، ومن ثم يعينهم على أن يعيشوا حياةً أسعد وأهنأ وأرضى، كما شهدت بذلك الدراسات النفسية..

عن ابن عباس \_ رضي الله عنه \_ عن النبي ﷺ قال: «ألا أنبئكم بشراركم؟»، قالوا: بلى.. إن شئت يا رسول الله. قال: إن شراركم الذي ينزل وحده، ويجلد عبده، ويمنع رفده. أفلا أنبئكم بشر من ذلك؟، قالوا: بلى.. إن شئت يا رسول الله. قال: من يبغض الناس ويبغضونه، قال: أفلا أنبئكم بشر من ذلك؟ قالوا: بلى.. إن شئت يا رسول الله. قال: الذين لا يقللون عشرة، ولا يقبلون معذرة، ولا يغفرون ذنباً. قال: أفلا أنبئكم بشر من ذلك؟، قالوا: بلى يا رسول الله، قال: من لا يُرجى خيره، ولا يؤمن شره». [أخرجه الطبراني].

إن التأمل في أوصاف الذين قال عنهم ﷺ بأنهم شرار الناس يجدهم ليسوا من أولئك الذين «يتغاضون عن عيوب الآخرين»؛ لأن جميع الأوصاف التي وردت في الحديث تشير إلى أن أصحابها غير متغاضين عن الآخرين، فالذين لا يُقبلون عشرة، ولا يقبلون معذرة، ولا يغفرون ذنباً، إنما هم أناس غير متغاضين؛ لأنهم لو تغاضوا لأقالوا عثرات الناس، وقبلوا معذرتهم، وغفروا ذنوبهم.

بل حتى من وصفه ﷺ بأنه: «يبغض الناس ويبغضونه» هو من غير المتغاضين؛ لأن عدم التغاضي يمكن أن ينتج عن بغض المرء غيره، كما أنه يورث بغض الآخرين له..

وحتى ذلك الذي وصفه ﷺ بأنه: «ينزل وحده، ويجلد عبده، ويمنع رفده» إنما هو يحمل صفة عدم التغاضي التي جعلته يبتعد عن الناس، ويخل عليهم بعطائه، ويجلد من كان تحت إمرته منهم..» (١).

(١) وشوشات - محمد رشيد العويد - ص ١٨٨، ١٨٩ بتصرف يسر.

## أخي الزوج / أختي الزوجة..

فليحاول كل منكما أن يغض الطرف عن نقائص الآخر، فإن من أفضل الأمور في العلاقة الزوجية أن تقبل شريك الحياة على ما هو عليه، وأن تتقبل فكرة مخالفته في بعض الطباع والتصرفات التي لا تروق لها، فإنه لا يمكن أن يتفق اثنان في كل شيء، وإلا لكانا شخصًا واحدًا!!

وليعلم كل منكما أن طول العشرة هو سبيل التعود على طباع شريك الحياة..  
أما محاسبة المرء لشريك حياته على كل صغيرة وكبيرة؛ فإنها تهدد الكيان الزوجي، وهي إن احتملت مرة، فسوف يؤلم متابعتها ويدمي ذلك الكيان، ولنا في المعلم الأول ﷺ خير قدوة فما أكثر المواقف التي يقابلها ﷺ بالسكوت البليغ، أو التبسم الشفيق، أو الإغضاء الرحيم، أو الدعابة الحلوة التي تغيّر وجه الموقف كله..

## ت = تقدير

«التقليل من شأن شريك الحياة هو من أكثر الأشياء الهدامة والمشينة التي يمكن أن تلحقها به، فإنك إذا فعلت ذلك فكأنك تقول: «إن واجبك أن تجعل حياتي أسهل، وإن واجبي أن أتوقع منك ذلك، وأتقبّله!!»..  
إن الكثير منا ينسى أن يقول لشريك حياته: «شكرًا» أو «من فضلك»..  
والبعض منا يتحدث نيابة عنه، أو يعامله وكأنه يعلم ما يفكر فيه، ومن ثم فهو يتخذ له قراراته نيابة عنه.. والقليل منا من ينصت إلى شريك الحياة أو يشاركه في تحمل مسؤولية الحياة!!

إن من أكثر الأشياء التي تجعل الإنسان يشعر بالسعادة، أن يرى أن الناس يعطونه حقه من التقدير والاعتراف بالفضل، بل إن هذا التقدير هو أحد أهم العوامل التي تشعر الآخر بحبنا له..  
وما أجمل تلك الكلمات، وما أحسن وقعها على النفس «إن من اللطيف أن

أسمع صوتك».. «أشكرك على اتصالك بي».. وفي كل فرصة تُتاح للزوج أو للزوجة لابد أن يُعبرَ لشريك حياته عن امتنانه، وتقديره.. وحبّه..<sup>(١)</sup> ذلك أن من الأمور المفيدة في إحياء الحب بين الزوجين أن يقوم كل شريك - كلما سنحت الفرصة - بإظهار تقديره لشريكه بلا ترددٍ، يكرر له «شكراً» من قلبه، يجامله ويشني على جمال الحياة معه..

ولاشك أن شريك الحياة حينما يشعر بتقدير شريكه له، فسوف يصبح أكثر سعادةً، ومن ثم يزداد التقارب بين الزوجين..

إن الزوجات اللاتي يشعرن بالتقدير يحبن أزواجهن، كما أن الأزواج الذين يشعرون بالتقدير يحبن زوجاتهم.. فإذا قمنا بهذا التقدير الدائم، فإنه يبقى بيننا الحب .

**خذ مثلاً..**

لعل كل واحد منا يذكر يوماً أنه كان مسافراً بالقطار أو الطائرة.. أو غيرها ثم تعطلّ القطار في الطريق، أو تأخرت الطائرة عن موعد إقلاعها.. فأصابها التعب لدرجة كبيرة، وشعر أنه يريد أن يقتل القائمين على هذا الأمر!! ثم وقع أمر أزال جل غضبه.. لقد سمع المسئول عن الخطأ أو العطل يعتذر قائلاً: «إنني أتفهم وأقدر انزعاجك، وأنا أبذل قصارى جهدي لإرضائك، وأشكرك على صبرك علي»...!!

لاشك أننا عندها نشعر جميعاً براحة تفوق حد التصديق...!!

**أخي الزوج / أختي الزوجة..**

«تأمل هذه الكلمات ولو لحظة، وتساءل: كم مرة قدمت فيها شكراً من القلب لشريك حياتك على كل ما قام به من جهد مضني..

إن الزوج أو الزوجة، كلاً منهما «شريك»، ولاشك أن أفضل أسلوب لمعاملة

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ١٤١ - ١٤٣ بتصرف.

الشريك هي معاملته كصديق حميم..

ومن البديهي أنك لا تستطيع معاملة شريك حياتك بنفس الطريقة التي تتعامل بها مع أصدقاءك الأوفياء، ذلك أن إدارة شئون الحياة الزوجية والمنزل، ينطوي على قدر هائل من المسؤولية، وعلى أية حال، فقد تتطابق الآلية في كلتا الحالتين؟

فلنفرض مثلاً، أن صديقاً حضر إلى بيتك وعمد إلى تنظيفه، ثم قام بعدها بطهي طعام العشاء.. فماذا ستقول له؟ كيف سيكون ردُّ فعلك؟!

أو لا يستحق شريك حياتك أن تقدم له الشكر والعرفان بالجميل عند قيامه بنفس الأمر؟

لا شك أن الإجابة على ذلك تكون بالإيجاب التام.. ( )

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

فإذا كنت تفعل ذلك مع شريك حياتك، فعليك بالمضي قدماً فيه، وإن كان غير ذلك، فما زال أمامك الفرصة كي تبدأ في انتهاج هذا الأسلوب، ولتسأل نفسك عما تستطيع فعله للتعبير عن تقديرك لشريك حياتك بصورة أكبر مما تقوم به الآن؟

وإجابة السؤال في غاية البساطة.. عليك أن تبذل جهداً متواصلاً كي تعبر عن تقديرك لشريك الحياة، على أن يكون شكراً نابغاً من القلب..

### ت = تسامح

كان أبي - رحمه الله - يقول لي: إذا استطعت أن تسامح، فأنت أقوى الأقوياء.. وحين تأملتُ هذه الكلمات وجدتها صالحة لأن تكون حكمة من حكم العلاقة بين شركاء الحياة؟!

إنه لا يوجد شخص في الدنيا ليس لديه قدر من الأخطاء والتصرفات التي تضايق الآخرين، وأنا أحكي هنا عن نفسي، فإن لديّ العديد من الأخطاء التي - ربما - لا أتحمّل أن تكون لديك.. إننا جميعاً بشر، وسواءً كان الواحد منا يعيش

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ١٤، ١٥ بتصرف.

بمفرده أو يعيش مع شريك حياته، فلا بد أن يضع في اعتباره أنه يمكن أن يواجه الأخطاء، ولا بد من ثم أن يختار بين طريقتين للتعامل مع هذه الأخطاء..

**الأولى:** أن تواصل نقدك وضيقك بالأخطاء الصغيرة..!!

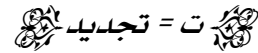
**والثانية:** أن تسامح شريك الحياة على كل هذه الأخطاء التي يقع فيها!!

ولاشك أن الطريقة الثانية تحمل لك قدرًا كبيرًا من الارتياح، فالعفو والتسامح يورث في النفس راحة وطمأنينة، ومن ثم سعادة ذاتية، وحبًا للآخر.

إن قبول الأخطاء والمشكلات كجزء من الحياة الزوجية يسهم بالإسراع في التوصل إلى علاقة زوجية طيبة، فالبيت السعيد لا يقوم على المحبة وحدها، بل لابد أن تتبعها روح التسامح بين الزوجين. والتسامح لا يتأتى بغير تبادل حسن الظن والثقة بين الطرفين. والتعاون عامل رئيسي في تهيئة البيت السعيد، وبغيره تضعف قيم المحبة والتسامح. والتعاون يكون أدبيًا وماديًا. ويتمثل الأول في حسن استعداد الزوجين لحل ما يعرض للأسرة من مشكلات. فمعظم الشقاق ينشأ عن عدم تقدير أحد الزوجين لمتاعب الآخر، أو عدم إنصاف حقوق شريكه.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

هل تقبل فكرة «عدم كمال» شريك حياتك؟.. وهل أنت فعلاً تتقبل فكرة «عدم الكمال».. وهل أنت على استعداد للاعتذار عند الخطأ؟.. وهل تدرك أنه ليس هناك من حاجة للاستمرار في الخلاف بهدف محاولة أن تبرهن أنك على حق؟.. أم أنك تتوجّه وشريك حياتك مع كل خلاف إلى انسجام أكبر عبر التساؤل الطيب: «أين نحن متوجهان؟».. لماذا لا نمارس «سويًا» روح «التسامح»؟..



على طريق بقاء الحب بين الزوجين، يكون التجديد هو كلمة السر، والوعي بأهمية بذل الجهد في التجديد هو مفتاح الحل، وطريق البقاء للحب.. ذلك أن الاعتياد والرتابة تقتل الحب.. وبذل الجهد باستمرار هو ضمان المحافظة على الحب، فكم من بيوت تهدمت بعد سنوات طويلة ؛ لأن الزوجين فقدوا الحب في الطريق

دون أن يشعرا، ولم يقوموا بري زهور المودة والرحمة، فذُبلت وماتت، وفي لحظة ما قد يبحث عنها، ولكن بعد فوات الأوان..

إن أي حياة زوجية تخلو من التجديد والبسات كبيت يعاني من السوس يتفتت هيكله ببطء، ومن الخارج يبدو كل شيء حسناً لكن هناك شيئاً قد أفلت ولا أحد يدري بفقدانه.

إن التغييرات الصغيرة في غاية الأهمية من أجل تحقيق تغيير جذري... فالسعادة الزوجية تنتج من العديد من التغييرات الصغيرة على مدار فترة زمنية كافية.. وحتى حين يتفق الزوجان على تغيير حياتهما وأسلوبهما، فإن هناك من الأوقات ما يشتمل على تصرفات غير مرغوبة.. في هذه الحالة لا تظنا «الزوج والزوجة» أن المهارات التي تعلمناها لا تحقق نجاحاً، وإنما - فقط - الأمر يحتاج منكما إلى «تجديد» مستمر للحياة..

لقد حكى لي بعض الأصدقاء عن حياته الزوجية فقال: «أنها على إيقاع واحد.. دبّ فيها السأم والملل، حيث صورة الحركة اليومية تتكرر باستمرار ليتفقد كثيراً من معانيها، وقال: «إنه مع مرور الزمن حدث نوع من التشبع لديه هو و زوجته، وأن كلاهما قد تعرف إلى الآخر معرفة كاملة - كما يظهر - ووصل إلى قناعة بعدم جدوى النقاش أو النصيحة، فيصبح التصلب هو سيد الموقف، ولم يعد ثمة من يخرج سوى التكيف والصبر. ولم أجد ما أنصح به إلا أن يحاول كل طرف أن يثبت إلى الآخر أن إمكانيات التجديد والتغيير مازالت موجودة، وقد تتجسد في مفاجئة كل طرف للآخر بتغيير رأيه ومواقفه حيال بعض المسائل أو الأشخاص أو العادات؛ فالتنازل الذي نتفاجأ به من قبل شريكنا، هو ينبوع الأمل.. وعلينا جميعاً أن نفجر ينباع الأمل والحب والحنين كلما أمكننا ذلك.

*تأمل معي هذه الحكاية..*

جاء مرة أحد الناس يشكو ويقول: صرت أشعر بعدم رغبتني في زوجتي!!

ولا أدري ما السبب!!

قال له محدثه: لا عليك يا أخي لكن إني سائلك سؤالاً!!

هل قلت يوماً لزوجتك: «أحبك يا زوجتي!!؟»  
 انتفض الرجل وتوثّب وهو يقول: لا!!  
 قال له محدثه: إذن خذ هذه الوصفة ثم أخبرني بالنتيجة.. إذا وصلت بيتك هذا  
 اليوم، فحاول أن تنتهز الفرص لتقول لزوجتك: «أحبك».  
 تحرّج الرجل قليلاً..!!  
 بعد شهور جاء الرجل يتهلل بشراً وسروراً وهو يندب أيامه التي سلفت  
 دون أن يقول فيها: «أحبك»!!  
 إن تعبير الزوجين عن مشاعرهما لبعض.. وانسكاب عواطفهما في حب دافئ..  
 وحنان متدفق؛ يزيد بين الزوجين ألفتهما ويصنع منهما روحين في جسد!!  
 وحين تضمر هذه المشاعر والعواطف.. يضمر الحب كزهرة ذاوية في حر  
 الصيف!!

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

فليحاول كل منكما أن يكون متجدداً في حياته وفي مظهره، وفي طريقة معيشته  
 مع شريك حياته، بحيث يمكننا القضاء على الروتين والملل اللذان يقتلان الحب..!!

### حرف الشاء..

#### ث = ثقة

في الحياة الزوجية، لا بد أن تكون الثقة متوافرة بين الطرفين حتى يستطيعا  
 العيش بسعادة وهناء؛ لأن من بديهيات الحياة الزوجية السعيدة أنه «لا تقوم حياة  
 على الشك، ولا تستمر حياة مع الشك»!!  
 والثقة لا بد أن تكون متبادلة ومطلقة، لا تشوبها شائبة.. وكل ذرة شك ينهار  
 أمامها ذرة حب، يختل التماسك، يبدأ الهرم في الانهيار..

كثيرون لا يدركون هذه الحقيقة الخطيرة، إن أعظم هرم يمكن أن ينهار تدريجياً، تسقط ذرة يتبعها ذرة أخرى وهكذا.. حتى يأتي صباح فلا تجد له أثراً.. هكذا يضيع الحب، وينهار الزواج.. وهو ضياع لا نهائي، وانهار لا رجعة فيه..

قد تتصور الزوجة - مخطئة - أنها بتحريك شكوك زوجها ؛ ستحرك عواطفه وتجعله أكثر تشبثاً بها، ولعله يعرف قيمتها!!  
... وكذلك قد يلعب الرجل هذه اللعبة السخيفة... فتبدي الزوجة غيرتها، وتبدي اهتماماً بزوجها!!

ولكن ثمة شك انزع في داخلها، وثمة أوهام انغرست في عقلها، وثمة مرارة علقت بعواطفها.. وكذلك الزوج، قد يبدي غيرته الفعلية، ويبدي اهتماماً بزوجته.. ولكن يذهب من قلبه - ربما للأبد - براءة الحب وطهارة العلاقة..

وهكذا.. ينام الزوجان على فراش من شكوك.. ويمشيان على أرض من نار.. ويتنفسان هواء مسموماً..» (١)

ولا تقتصر الثقة في شريك الحياة على هذا الأمر فقط، بل تتعداه إلى الثقة في قدراته، ومواقفه وقراراته، وتصرفاته وكلماته.. ومن ثم تشجيعه على التصرف في كثير من أمور الأسرة واتخاذ القرارات فيها، حتى إذا غاب الطرف الآخر عن المنزل ؛ عرف هذا الطرف، كيف يتصرف في أمور الأسرة..

### تأمل هذه الشكوى..

«عرضت إحدى النساء شكواها على عالم نفسي، فقالت: «إن زوجي يتحدث كثيراً إلى والدته، ولا يتحدث إليّ مثلها، وإذا أردت معرفة سير يوم عمله، أصغى إلى حديثه مع والدته».. وهنا أخبرها العالم النفسي: «ربما يثق زوجك في والدته أكثر مما

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٧٣ - ٢٧٥ بتصرف.



يثق فيك!!» ( )

## أخي الزوج / أختي الزوجة..

في الحياة الزوجية السعيدة، لابد أن تكون الثقة متوافرة بين الطرفين حتى يستطيعا العيش بسعادة وهناء..

و حين تُفقد الثقة بين الزوجين يضعف الولاء والارتباط بالأسرة ليحل الشك محل الثقة.. حتى إذا انعدمت الثقة ؛ فشل الزواج في منتصف الطريق، أو ربما عند أول خلاف بين الزوجين..!!

فليحاول كل منكما المحافظة على نقاء الحب وطهارة العلاقة ووفاء العهد.. لا تستعملوا سلاح الغيرة، لا تفجروا قنبلة الشك ؛ إنها إذا انفجرت أطاحت بكل شيء..

احذروا فقد «الثقة»

## حرف الجيم..

ج = جماع

لا شك أن أمر الجماع لا يشكّل من وقت الحياة الزوجية أكثر من ٥ ٪ إلا أنه مهم جداً.. ولذلك لابد من الحديث عنه..

لقد شرع الله \_ تعالى \_ لنا هذا الأمر كوسيلة للذرية، وليس كههدف في حد ذاته، وإنما الهدف إعمار الأرض وتحقيق معنى الاستخلاف، ولا يتحقق ذلك إلا بالتكاثر والتناسل من خلال الجماع بين الزوجين، فالمسألة إذن ليست شهوة يقضيها الإنسان، بقدر ما هي لحظات تساهم في إعمار الأرض..

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ١٦٦.

بل «إن الله سبحانه يرفع أمر المباشرة، وأمر العلاقات بين الجنسين عن أن تكون شهوة جسد تقضى في لحظة، إلى أن تكون وظيفة إنسانية ذات أهداف أعلى من تلك اللحظة وأكبر، بل أعلى من أهداف الإنسان الذاتية. فهي تتعلق بإرادة الخالق في تطهير خلقه بعبادته وتقواه: ﴿فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله، إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين، نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم، وقدموا لأنفسكم واتقوا الله واعلموا أنكم ملاقوه. وبشر المؤمنين﴾.....

إن المباشرة في تلك العلاقة وسيلة لا غاية.. وسيلة لتحقيق هدف أعمق في طبيعة الحياة، وهو النسل وامتداد الحياة، ووصلها كلها بعد ذلك بالله..

«فإذا تطهرن، فأتوهن من حيث أمركم الله .. في منبت الإخصاب دون سواه، فليس الهدف هو مطلق الشهوة، إنما الغرض هو امتداد الحياة، وابتغاء ما كتب الله، فالله يكتب الحلال ويفرضه، والمسلم يتبغى هذا الحلال الذي كتبه له ربه، ولا ينشئ هو نفسه ما يتبغى. والله يفرض ما يفرض ليظهر عباده، ويجب الذين يتوبون حين يخطئون، ويعودون إليه مستغفرين: ﴿إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾...»<sup>(١)</sup>

والجماع بين الزوجين إن لم يكن بالطرق المحببة بما يرضي الله تعالى، أصبح وبالأعلى عليهما في الدنيا والآخرة..

«فالعناق بين زوجين غير متحابين، يشبه إلى حد كبير تنظيف الأسنان بفرشاة غير جيدة.. فهو ينظفها، ولكنه يترك اللثة ملتهبة»..

«إن في القرب من الحبيب الراحة والطمأنينة، فينبغي أن يشعر كل طرف بالحنان والحب - فقد روي النسائي إن عائشة \_ رضي الله عنها \_ سئلت: كيف كان يصنع رسول الله ﷺ إذا حاضت إحداكن؟، قالت: كان يأمرنا أن ننتزr بإزار واسع ثم يلتزم صدرها وئديها...»

(١) راجع إن شئت تفسير هذه الآيات " في ظلال القرآن - سيد قطب "

فلاحظ هنا حسن المعاشرة من الرسول ﷺ وإحدى زوجاته وهي حائض، وماذا يريد النبي من امرأة حائض ؛ ولكنها المحبة والرحمة وإدخال الأنس حتى يسعد الآخر...»<sup>(١)</sup>.

إن على الزوج أن يلاطف زوجته ويداعبها، متأسيًا برسول الله \_ صلى الله عليه وسلم \_ في ذلك: «فهلأ بكرأ تلاعبها وتلاعبك؟» [رواه البخاري]، وحتى عمر بن الخطاب \_ رضي الله عنه \_ وهو القوي الشديد الجاد في حكمه - كان يقول: «ينبغي للرجل أن يكون في أهله كالصبي» \_ أي: في الأنس والسهولة \_، «فإن كان في القوم كان رجلاً».

ومن هنا كان من الضروري أن يقف الأزواج على آداب الجماع من ملاعبة قبل المواقعة، ومن معرفة أنسب أوقاته، وأحسن أشكاله، ومتى تأتي الرغبة ومتى لا تأتي، ومن الذي يثير الطرف الآخر، ومواضع الإثارة<sup>(٢)</sup>.

قد يبدو للبعض أن هذه مسألة جانبية في الحياة الأسرية، ولكن على العكس من ذلك فهي مسألة كبيرة إذا لم يتم استدراكها وعلاجها، فقد «أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة، تزداد قوة بوجود توافق جنسي بين الزوجين، وذلك لأن العلاقة الجنسية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة، فهي تشبع حاجة ملحة لدى الرجل والمرأة على السواء.

إن اضطراب إشباع هذه الحاجة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا ونفوريًا بين الزوجين، إلى الحد الذي جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع...!!»<sup>(٣)</sup>.

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ١٣.

(٢) راجع إن شئت " دليل المتزوجين إلى حياة جنسية سعيدة - د/ أحمد طه حوَّاس

(٣) المفاتيح الذهنية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ١٥٠.

## خذ مثالاً..

رجل فاضل عمره ٤٨ سنة، زارني في العيادة وهو يشكو أن زوجته تختلق الأعذار المختلفة ؛ لتهرب منه على الرغم من أنها لم يجتمعا منذ فترة، فكلما اقترب منها تحجّجت بحجج واهية، وادّعت مثلاً أن الأولاد لم يناموا بعد، أو أن أحداً يطرق الباب أو أنها مريضة أو... إلخ.

وبعد أخذ وردّ تبين لي أن هذه الزوجة مظلومة منذ أكثر من ٢٠ سنة، ولكن كعادة بناتنا الصابرات لم تنبس ببنت شفة، وأكثر ردّ فعلها أنها عافت العلاقة الجنسية الفاترة التي لم تشعر فيها بمتعة، ولو لمرة واحدة خلال السنوات العشرين. لقد تبين لي أن هذا الأخ الفاضل كغيره من الرجال، يظن أن عملية الإيلاج والقذف تكفي المرأة للمتعة، ولم لا وقد أحسّ هو نفسه بهذه المتعة ؛ ولذلك يضع رأسه وينام هادئاً هانئاً أدّى ما عليه من واجب!

المشكلة هنا أن أخانا لا يعلم أن هناك مشكلة!!

إن الإحساس الجنسي عند الرجل يختلف بعض الشيء عنه عند المرأة.. فالرجل سريع بطبعه، \_ أي: يستطيع أن ينجز العملية الجنسية خلال دقائق بل قد يكون خلال دقيقة \_، أما المرأة فالأمر مختلف وتحتاج إلى وقت كافٍ حتى تصل إلى الإحساس الجنسي المشابه لمتعة الرجل لحظة القذف، لذا لا بد لاستمتاع الزوجين من تحقيق التوافق بينهما.

فمتعة المرأة تأتي متأخرة وتشعر بها بمعزل عن شعور الرجل بمتعته، ولهذا لا بد من توضيح ذلك للرجل حتى لا يتعجل وحتى يتأني، وحتى يبحث عن علاج إذا ما شعر بأنه ينهي العملية الجنسية بسرعة وأن زوجته لم تبادله المتعة.

قد يسأل البعض ما العلاج في مثل هذه الحالات؟

أقول: إن العلاج ينبنى أساساً على معرفة الرجل لهذه الحقائق، وأن المطلوب منه هو التأني وعدم السرعة، فإنه بالتدريب على التأخير يصل لما يريد..

فحاول - أخي الزوج - أن يكون بينك وبين زوجتك رسول، فقد سبق في الأثر: «لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول»، قيل: وما الرسول يا رسول الله؟ قال: «القبلة والكلام».

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

وهذا الرسول «القبلة والكلام» قد بينا أثره حين يكون رسولاً دائماً في الحياة الزوجية، وأثره في نماء الحب بين الزوجين وبقائه وتجده. (١)

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

وفي ذلك مهارات يعرفها الإنسان بطبعه وفطرته...

عند أبي يعلى في مسنده: «إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها فإذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها، فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها». وفي الأثر الصحيح عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: «وفي بضع أحدكم صدقة»!

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

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

إن بعض الأزواج يعيش حالة من الأنانية الذاتية..

إذ ما يكاد يُنهي وطره وحاجته، حتى قلب لزوجته ظهر المجن وهي بعد لما تقضي وتأنس به كما أنس به...!!

والله تعالى يقول: ﴿ولهنّ مثل الذي عليهنّ بالمعروف﴾..

وحاول بعد الجماع أن تمارس.. «الوصل بعد الاتصال» فالزوج المثالي حقاً هو

(١) راجع إن شئت "الباب الثالث: إحياء الانسجام الزوجي - الفصل الثالث: حميمية اللقاء الزوجي"

الذي يحافظ على لذة الإمتاع قبل وأثناء وبعد اللقاء...!!

إن بعض الأزواج يؤدي هذه العملية كعملية «باردة» روتينية في هدوء «تام» وكأنها هي مهمة حان وقتها وانقضت!!

إن الزوجة تخاف أن تعبر عن رغبتها في وضع معين أو معرفتها بصورة معينة من الممارسة أو الإثارة خوفاً أن تثير شكوك زوجها.. في مصدرها للمعرفة.. أو للممارسة السابقة لمثل هذا الأمر ففضل أن تسكت وهي لا تحصل على متعتها وقد تظل كذلك طول عمرها..

وبسبب هذا الخجل من جانب وعدم وعي الزوج بأهمية هذا الحوار الزوجي في هذه اللحظة من لحظات حياتهم - من جانب آخر - يصبح عند الزوجة نفوراً من زوجها ؛ لأنها ببساطة لا تستمتع أثناء لقاءها مع زوجها الذي تحبه، وربما أثر ذلك عليها نفسياً فصارت عصبية كثيرة السخط والجزع!!

### ولذلك أخي الزوج..

حاول أن تمارس مع زوجتك ذلك الحوار الممتع قبل، وأثناء، وبعد الجماع..  
إن هذا الحوار الزوجي الممتع هو أحد أسرار التعبير القرآني في قول الله تعالى:  
﴿وقد أفضى بعضكم إلى بعض﴾!!

إن المداعبة بعد الجماع لا تمثل فقط مساحة لاستكمال متعة المرأة، بل تكون باباً لمتعة صافية ليس فيها توقع أداء جنسي معين من الرجل، بل تلذذ بدون توقعات أو انتظار للحظة بعينها.

ولا مانع أن يكون هذا التلذذ والتمتع الرقيق الذي يبث فيه كل طرف لشريكه مشاعره ويعبر له عن مكنون نفسه وخلاصة حبه باباً لمتعة جديدة بمعاودة للقاء ثانٍ..

والمداعبة قد تأخذ أي صورة يحبها ويتفق عليها الزوجان وتحقق لهما المتعة والسعادة، ولا تقتصر على الفراش، بل قد تكون في الاغتسال معاً، أو غيره من

أشكال التلطف والمداعبة التي يحبها الزوجان، وهي من أسرارهما ولهما أن يبدعا فيها كما يحبان، ما دامت تحقق لهما الإحصان والسكن..

### وأنت أختي الزوجة..

لا بد أن تعلمي أن على المرأة أن تتعلم وتتفنن في الحب، ولا يجوز لها أن تجهل أهمية رسالتها الجنسية، فبدلاً من أن تحسبها تبعة مضلة بالآداب، عليها أن تعطيها لها وقتاً يتناسب مع أهميتها، فالمرأة المثالية تدرك أهمية دور المرأة في الجماع، ومدى تأثير ذلك الدور ليس فقط في نفس الرجل، وإنما في نفس المرأة ذاتها، وبالتالي في الحياة الزوجية..

### حرف الحاء..

ح = حُب

إن الحب ين الزوجين هو العمود الفقري، الذي تنتصب عليه قامة الحياة الزوجية..

وبدون توفر المحبة تصبح الحياة الزوجية صحراء جرداء لا ثمر فيها ولا استقرار..

والحب في الحياة الزوجية يجب أن يكون من ذلك النوع الهادئ، وليس الحب المتأجج بالانفعال، فالانفعال لا يستمر، و سرعان ما يزول، أما المحبة الصادقة العميقة، فإنها تستقر في قرار ثابت متين يزيدها لمعاناً، كلما مرَّ بل إن تجارب الحياة تنقّبها، فتصبح أكثر عمقاً وأكثر ثباتاً.. فالمشاعر الزوجية «هي قمة الإحساس بالحب الإنساني، وكذلك فالحب بين الزوجين إطار محدد لا يعيش فيه إلا الزوجان، وهذا الفارق الجوهرى بين الحب الإنساني عموماً، وبين المشاعر الزوجية قد بيّنه النبي ﷺ بقوله من ناحية الزوجة: «إن للرجل في المرأة شيء ليس إلا له»، ومن ناحية الزوج لزوجته فقد وضح عندما سئل النبي عن أحب الناس إليه فقال: «عائشة».. قالوا

من الرجال، قال: «أبوها». [رواه البخاري]..

فالحب بين الزوجان هو أن يكون الزوج أحب الناس إلى زوجته وأحب الناس إلى زوجها، وهذا يختلف عن مجرد الحب المتبادل الذي يكون بين الناس.. والحب بين الزوجين ليس مجرد سبب لقيام العلاقة الزوجية فقط، بل إن العلاقة الزوجية تعتبر مصدرًا ذاتيًا لهذا الحب.

وهذا معناه أن مشاعر الحب تزداد بين الزوجين باستمرار هذه العلاقة، وهذا هو الذي جعل الحب سببًا أصليًا لحماية العلاقة الزوجية.

ولذلك حين جاءت امرأة إلى رسول الله ﷺ تطلب الطلاق من زوجها، ولم قد بينهما فترة تكفي لتحقيق المودة القوية، فرفض رسول الله ﷺ هذا الطلاق قائلاً: «لا حتى تذوقي عسيلته، ويدوق عسيلتك». [رواه مسلم]

وتذوق العسيلة هو الجماع أقوى منابع الحب إذا كان سليمًا في العلاقة الزوجية، وأخطر أسباب الفشل في تلك العلاقة إذا كان خطأ.. بدليل أن الرسول ﷺ أقر امرأة أخرى على الطلاق من زوجها لما فشلت بينهما المعاشرة الجنسية، إذ قالت المرأة: يا رسول الله إن فلانًا لا أعيب عليه خلقًا ولا دينًا، ولكن أكره الكفر بعد الإيمان... وفي رواية أخرى عللت طلب الطلاق مباشرة بهذا الفشل الجنسي..<sup>(١)</sup>

إن من حقائق الحياة أن كل زوجة لا تريد الملابس الجميلة ولا المجوهرات والمال، بقدر ما تريد الحب والتفاهم والصدر الحنون، الذي تستطيع أن تستند برأسها إليه، تمامًا كما كانت تنام على صدر أمها وهي طفلة!!

ولذلك، فإن الحب المتواجد بين الزوجين هو أهم ما في البيت الذي يجمعهما، فلا أهمية للمبنى وما فيه من ممتلكات.. فالبيت والممتلكات مهمتها أن تعطي الزوجين الراحة، ولا يجب أن تسيطر عليهما، أو تفقداهما الحب!!.. هذا الحب الذي

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٦١، ٦٢.



يجعل الصعب سهلاً، بل يتذوق في ظلاله الزوجان المر حلواً...!!

نعم.. قد تتغير طبيعة الحب بين الزوجين بعد فترة من الزواج، لكن الحب بينهما لا يفقد عمقه حتى وإن خبا تأججه، ويصاحب حياة الزوجين، حب من الألفة الراقية والتفاهم السامي مع مرور السنين..

ومن هنا فإن على الزوجين أن يبذلا الأسباب لتحقيق المحبة بينهما من خلال اهتمام كل طرف بمشاعر الآخر وعدم إهماله، وكثرة الحديث معه والمداعبة له، والتعبير عما في نفس كل منهما من مشاعر تجاه الآخر..<sup>(١)</sup>

فتعبير كلا الزوجين عن حبه لشريك حياته يعود بالنفع عليه هو أيضاً، ويمنحه شعوراً طيباً ؛ لأن الأخذ والعطاء وجهان لعملة واحدة، فقولك لشريك حياتك «أحبك» يعوضك أكبر تعويض عن عدم سماعك لهذه الكلمة.. ذلك أن العطاء في حد ذاته هو أكبر جائزة للمعطي.. «بل تصعب التفرقة بين الأخذ والعطاء لأنهما يعطيان مدلولاً واحداً في عالم الحب! في كل مرة أعطينا من أحبيننا، أخذنا...!! لست أعني أن من أحبيناهم أعطونا شيئاً، إنما أعني أننا أخذنا نفس الذي أعطيناهم ؛ لأن سعادتنا بما أعطيناهم لم تكن أقل من سعادتنا بما أخذوا...».<sup>(٢)</sup>

### أخي الزوج / أختي الزوجة.

إنني كثيراً ما أسمع زوجات يشكين من أن أزواجهن لا يُعبّرون لهن عن حبهم أبداً، أو لا يفعلون ذلك إلا نادراً!!

قد يعتقد البعض أن شريك الحياة ليس في حاجة إلى سماع هذه الكلمة أو ربما لا يريد، أو أنه لن يصدقها.. ولكن كل هذه الأسباب لا تبرر عدم إخبارنا شريك حياتنا أننا نحبه.. إن سماع شريك حياتك لك وأنت تخبره بأنك «تحبه» يُشعره

(١) راجع إن شئت "الباب الثالث" إحياء الانسجام الزوجي - الفصل الثاني: إعادة الدفء العاطفي "

(٢) مستفاد من "أفراح الروح - سيد قطب "

بالراحة أنه ليس وحده، وأن هناك مَنْ يهتم به...!! وهناك الكثير من الأوقات المناسبة للتعبير عن حبك لشريك حياتك.. عندما تدخل البيت، وقبل أن تغادره مباشرة، وقبل النوم، وفي الصباح الباكر..

فإن لم يكن الحب أيها الزوجان فتحببا لبعضكما، فإن التحبب داعية الحب كما يُقال.

### حرف الخاء..

خ = خدمة

الخدمة هي أساس التعامل في الحياة الزوجية... بل يبدو جمال الأسرة بتعاون الزوجين على تكاليف الحياة، فمرة يضحى الزوج، ويخدم زوجته، ومرة الزوجة وتخدم زوجها.

أما إن عاش الزوجان في مباراة بينهما، فلا يقدم أحدهما خدمة الآخر إلا بعد أخذ العهود والمواثيق!! فهذا مما يفقد روح المحبة والسعادة في الأسرة.

نعم.. إن الخدمة ليست من اختصاص أحد - فالزوجان شريكان فيها <sup>(١)</sup>، وينبغي على الزوجين إن قاما بالخدمة أن تكون على أحسن وجه وأفضله <sup>(٢)</sup>.

إن «من أحب سلوك الملاطفة إلى الزوجات، شعورهن بشفقة الأزواج عليهن في خدمة البيت، وتقديم العون لهن في ذلك، فإن المرأة ربة البيت إذا أعطت جهدها، وبذلت طاقتها في خدمة زوجها وولده، ثم لم تجد تشجيعاً على ذلك، وتقديرًا لجهودها، فإنها تشعر بالإحباط، وشدة الجوع العاطفي، ومن هنا كان - عليه الصلاة والسلام - يراعي هذا منهن، فكان لا يكلفهن مؤونة نفسه، فقد كان يخدم نفسه، ويسارع في مساعدة أهله، حتى لربما وضع رجله لإحداهن لتصعد على البعير!!

(١) راجع إن شئت "الباب الخامس: حتى لا يحيف النهر - الفصل الثاني: حياة المشاركة الزوجية"

(٢) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ١٧.

إن وعي الرجال بذلك، وملاطفتهم للزوجات في المعاملة، وتقديم شيء من الخدمة.. كل ذلك له أثره البالغ في سكون نفوسهن، واستقرار عواطفهن، بحيث تُقبل إحداهن على زوجها في غاية السعادة والرضى، حتى وإن كن في شدة من ضيق العيش، وقلة ذات اليد»<sup>(١)</sup>.

لقد كان ﷺ يصبح ويمسي في خدمة أهله، نعم تأمل أيها الزوج.. حتى تقول عنه زوجته عائشة \_ رضي الله عنها \_ : كان \_ عليه الصلاة والسلام \_ في مهنة أهله، فإذا نودي بالصلاة خرج إليها وكأنه لا يعرفنا [رواه البخاري].

وسئلت عائشة عنه: ما كان يصنع في بيته؟ قالت: «يكون في مهنة أهله، فإذا حضرت الصلاة قام إلى الصلاة» [رواه البخاري]، وقد كان - صلى الله عليه وسلم - يرقع الثوب ويخصف النعل!!..

فهذا أكرم الخلق، يخطط ثوبه ويخصف نعله.. فلماذا لا تقتدي - أخخي الزوج - به ﷺ فتشارك «أهلك في مهنة البيت، كغسل الأواني وغير ذلك - حتى لو لم يكن بصفة دائمة - واضعاً نصب عينيك قول عائشة \_ رضي الله عنها \_ : «كان النبي في خدمة أهله» فإن هذا بالغ الأثر في المودة والرحمة بين الزوجين»<sup>(٢)</sup>.

### أخي الزوج..

حاول أن تساعد زوجتك في بعض أعمالها المنزلية.. حتى تشعرها باهتمامك بها، وحرصك عليها، ومراعتك لتعبها ومجهودها، وحاول أن تطلب منها متى ما كانت متعبة أن تستريح ولا تقوم بأي عمل منزلي، وقم أنت بهذا العمل بدلا عنها<sup>(٣)</sup>.. فإن هذا مما يزيد المودة والرحمة بينكما، ويبقي نهر الحب جارياً لا يجف..

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - ص ١٤١ بتصرف يسر.

(٢) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٧٣.

(٣) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ١٠٩ بتصرف.

## حرف الدال...

د = دلال

«الدلال مرتبة من مراتب الحب بين الزوجين، فأحياناً تتدلل المرأة على زوجها، وأحياناً يتعزز الرجل على زوجته؛ ولكن الغالب أن الدلال صفة للزوجة، وبها تحلو الحياة... والرجل داخل نفسه يحب ذلك الدلال لأنه يعده من علامات الحب.... وأما الزوجة فعند تدللها على زوجها، فإنها تفعل ذلك لتختبره وتقيس مدى حبه لها وطاعته لطلباتها، فإذا حقق رغبتها سعدت وفرحت...»<sup>(١)</sup>

ويأخذ هذا الدلال والتدليل أشكالا كثيرة، ويظهر من خلال تصرفات صغيرة وبسيطة؛ ولكنها ذات قيمة كبيرة.. مثل أن يضع أحد الزوجين اللحاف على الآخر إن رآه نائما من غير لحاف، أو أن يناوله المسند إذا أراد الجلوس أو أن يضع اللقمة في فيه، أو أن يربت على كتفه عند رؤيته لفعل حسن، أو أن يحضر الشاي ويقدمه له، وكل هذه التصرفات إذا صدرت عن الزوجة لزوجها أو عن الزوج لزوجته؛ فإنها تؤكد معاني الحب بين فترة وأخرى.. فرسالة المحبة الزوجية ليست أمراً وقتياً أو أعمالاً سطحية أو كلمات منمقة، بل هي قيمة حياتية تنمو مع الأيام من خلال المعاشرة الحسنة وازدياد الخبرة والمعرفة..

وهكذا كانت سيرته ﷺ مع زوجاته، فقد «كان من أخلاقه الكريمة ﷺ أنه جميل العشرة، دائم البشرة، يداعب أهله، ويتلطف بهم، ويوسعهم نفقته، ويضحك نسائه حتى أنه كان يسابق عائشة أم المؤمنين - رضي الله عنها - يتودد إليها بذلك.

قالت: سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، وذلك قبل أن أحمل اللحم، ثم سابقته بعدما حملت اللحم فسبقني، فقال: «هذه بتلك». [رواد أبو داود وابن ماجه وأحمد].

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ١٩.

وكان ﷺ يجمع نساءه كل ليلة في بيت التي يبت عندها، فيأكل معهن العشاء في بعض الأحيان، ثم تنصرف كل واحدة إلى منزلها، وكان ﷺ إذا صلى العشاء يدخل منزله يسمر مع أهله قليلاً قبل أن ينام يؤانسهم بذلك..» (١)

### أخى الزوج..

«ادفع زوجتك باستمرار لأن تتحدث عن خوالج نفسها، وحينما تكون غاضبة، فأظهر لها مشاعرك الإيجابية تجاهها، وامنحها بعض المواساة، حتى ولو لم يكن بإمكانك فهم مشاعرها تمامًا.. فكلما منحت زوجتك المزيد من الحب حينما تكون أحوالها سيئة، كان حصادك لذلك المزيد من الحب من جانبها فيما بعد.» (٢)

«إذا بكيت، فاقترب منها، ثم ضمها إليك، تراها تجاوبك وتدفن وجهها في صدرك بعنف، وعندها قم برفع وجهها بين يديك، وانظر في عينيها المغرورقتان بالدموع، وتأمل في وجهها براءتها المعذبة، وأشعرها أنك نسيت كل شيء كان قد ضايقك منها.» (٣)

### أخني الزوجة..

حاولي اكتشاف ما يحتاجه الزوج منك، وراقبي بدقة ما يمكنك أن تمنحيه له من مشاعر يحتاج إليها.. فإذا كان متوعكاً أو محبطاً أو غير شاعر بحبك على الإطلاق؛ فكوني صريحة مع نفسك، وراجعي تصرفاتك معه، فربما تجاوزت ما تتحمله نفسه من «الدلال»..

(١) أسرار الزواج السعيد - بشيئة السيد العراقي - ص ١٥٢، ١٥٣.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٣٠٨.

(٣) مستفاد من "أشواك - سيد قطب"

### حرف الذال... ❦

❦ ذ = ذرية ❦

الذرية سبب من أسباب تشريع الزواج.. ولكنها ليست السبب الوحيد، والأسرة (هي المحضن الطبيعي الذي يتولى حماية الفراخ الناشئة ورعايتها وتنمية أجسادها وعقولها وأرواحها، وفي ظله تتلقى مشاعر الحب والرحمة.. وتطبع بالطابع الذي يلازمها مدى الحياة، وعلى هديه ونوره تتفتح للحياة، وتُفسّر الحياة، وتتعامل مع الحياة، والطفل الإنساني هو أطول الأحياء طفولة، تمتد طفولته أكثر من أي طفل آخر للأحياء الأخرى.. ذلك أن مرحلة الطفولة هي فترة إعداد وتبؤ وتدريب للدور المطلوب من كل حي باقي حياته.. ولما كانت وظيفة الإنسان هي أكبر وظيفة، ودوره في الأرض هو أضخم دور؛ امتدت طفولته فترة أطول، ليحسن إعداد وتدريبه للمستقبل..

ومن ثم كانت حاجته لملازمة أبويه أشد من حاجة أي طفل من أي كائن حي آخر، وكانت الأسرة المستقرة الهادئة ألزم للنظام الإنساني، وألصق بفطرة الإنسان وتكوينه ودوره في هذه الحياة".<sup>(١)</sup> [ص ٥٤ - دستور الأسرة].

ولذلك كان «الأصل في التقاء الزوجين هو السكن والاطمئنان والأنس والاستقرار، ليُظلل السكون والأمن جو المحضن الذي تنمو فيه الفراخ الزغب، وينتج فيه المحصول البشري الثمين، ويؤهل فيه الجيل لحمل تراث التمدن البشري والإضافة إليه.. ❦ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة، إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون❦».<sup>(٢)</sup>

(١) دستور الأسرة في ظلال القرآن - أحمد فائز - ص ٥٤.

(٢) المصدر السابق - ص ٥٨.

إن الله لم يكتب الله على المرأة الجهاد، ولم يجرّمه عليها، ولم يمنعها منه - حين تكون هناك حاجة غليها - وقد شهدت المغازي الإسلامية آحادًا من النساء - مقاتلات لا مواسيات ولا حاملات أزواد - وكان ذلك على قلة وندرة بحسب الحاجة والضرورة؛ ولم يكن هو القاعدة...

نعم.. «إن الجهاد لم يكتب على المرأة، لأنها تلد الرجال الذين يجاهدون، وهي مهياة لميلاد الرجال بكل تكوينها، العضوي والنفسي، ومهياة لإعدادهم للجهاد وللحياة سواء...» (١).

### حرف الراء..

رحمة = رحمة

هذه الصفة أساس الأخلاق العظيمة في الرجال والنساء على حد سواء، فالله سبحانه يقول لنبيه: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾. [آل عمران: ١٥٩].

وليست الرحمة لونًا من الشفقة العارضة، وإنما هي نبع للركة الدائمة ودمائة الخلق وشرف السيرة.

و«الرحمة من دعائم قيام البيت السعيد، فالرحمة والمودة إذا نُزعا من المنزل، كانت الحياة الزوجية شقاء ودمارًا، فالرحمة الرحمة إن كان في البيت مشاكل، والمودة المودة إن كان البيت خاليًا من المشاكل..

إن كل البيوت تتقلب بين مودة ورحمة، فمن الرحمة خدمة أحد الطرفين للآخر، ومن الرحمة مراعاة مشاعر الآخر، فيراعي الرجل مشاعر المرأة وعواطفها، وخصوصًا وقت الدورة الشهرية أو النفاس والحمل - فقد رحمها الله سبحانه

(١) المصدر السابق - ص ٣٥.

وتعالى، فلم يطالبها بالصلاة... وهي - أي المرأة - تكون في خلال هذه الفترة بنفسية متقلبة...

كما أن المرأة ينبغي أن ترحم زوجها عند مروره ببعض الظروف المادية والنفسية كخسارة مالية أو ابتلاء جسدي، فتقف معه وتساعد...

إن الرحمة مفهوم عظيم في الحياة الزوجية... فالكريم هو الذي لا يتعسف باستخدام سلطاته على زوجته، والكريمة هي التي تراعي حقوق زوجها وتتعبد لله بطاعته... (١)

فهكذا المسلم رجلاً وامرأة.. هدوء صوت، ووفرة صمت، وجزيل حياء..

ر = رضى

عندما تكون الزوجة راضية عن زوجها وعيشها، فإن هذا الرضى يمثل في حماية البيت طاقة الدفاع الكامل.. أمّا إن كانت غير راضية فستخرب بيتها بيدها؟! و«لذلك نجد أن سيدنا إبراهيم \_ عليه السلام \_ عندما زار ابنه إسماعيل وجده قد تزوج فسأل زوجته عن الحال والمعيشة، فقالت: الحال في ضيق فرأى إبراهيم أنها غير راضية، قال لها: إذا جاء إسماعيل فأقرئني مني السلام وأطلبني منه تغير عتبة بابه، فلما جاء إسماعيل أخبرته بما حدث، فقال لها: أنت العتبة، الحقي بأهلك، وطلقها». [الحديث في البخاري].

ف نجد في الحديث أن إبراهيم سمع قول الزوجة، فأمر إسماعيل بأن يطلقها دون أن يتبين حالتها فعلاً ؛ لأن المسألة لا تتعلق بحالة الزوجة الفعلية، بل تتعلق بإحساسها بحالها ومعيشتها، وقد كان هذا الإحساس وحده كافياً لأن يحكم إبراهيم الخليل بطلاقها إذ أنه لا أمان للمرأة التي لا تشعر باستقرارها وسعادتها مع

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٢٣ بتصرف.



زوجها في بيته، كما أن إسماعيل لم يتردد في تنفيذ ما طلبه إبراهيم ؛ لأنه يعلم أن هذا هو الحق»<sup>(١)</sup>.

### حرف الزاي..

ز = زينة

الإنسان، ذكرًا وأنثى يحب الجمال، والنظافة والروائح الزكية، قال \_ عليه السلام \_ : «إن الله جميل يحب الجمال، ويجب أن يرى أثر نعمته على عبده، ويبغض البؤس والتباؤس» [صحيح الجامع الصغير ١٧٣٨].

و «لكل حاسة من حواس الإنسان متعة ولذة، فالعين تستمتع بالنظر، والأذن تستمتع بالسمع، والأنف تستمتع بالرائحة الطيبة، وهكذا...

فالزينة التي نقصدها بين الزوجين هي «زينة الحواس»، فتلبس الزوجة لزوجها ما يحب، وكذلك الزوج يتزين لزوجته ما تحب أن تراه فيه، وتطيب الزوجة لزوجها بما يحب وفي المكان الذي يحب، وكذلك الزوج، وتُسمع الزوجة الزوج الكلام الذي يحب أن يسمعه، وكذلك الزوج... فهذا هو مفهوم الزينة، وهو الجمال في الرائحة والكلام واللباس... وكما أن على المرأة أن تكون زينة لزوجها، كذلك يجب عليه ما يحب عليها: «ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف»<sup>(٢)</sup>.

فعلى الزوجة ألا تقصّر في هذا الجانب، ما استطاعت إلى ذلك سبيلاً.. وهذا الكلام أيضًا في حق الرجال.. وقد قال ابن عباس: إني أحب أن أترين لامرأتي كما أحب أن تتزين لي.<sup>(٣)</sup>

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٦٦، ٦٧.

(٢) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٢٥ بتصرف.

(٣) الجامع لأحكام القرآن - القرطبي ج ٥ ص ٩٧.

ولا يعني هذا - بالطبع - أن تلهث المرأة خلف بيوت الأزياء ومصمميها، وأساتذة التجميل ودكاكينها.. تلك التي قد تحولت إلى أرباب تكمن وراء خيل كثير لا تفيق منه النساء في هذا العصر، بل ولا الرجال كذلك!!

«إن هذه الأرباب المسماة بيوت الأزياء، تُصدر أوامرهما، فتطيعها القطعان والبهائم العارية في أرجاء الأرض طاعة مزرية! وسواء كان الزي الجديد لهذا العام يناسب قوام أية امرأة أو لا يناسبه، وسواء كانت مراسم التجميل تصلح لها أو لا تصلح، فهي تطيع صاغرة.. تطيع وإلا عُيرت من بقية البهائم المغلوبة على أمرها!!»<sup>(١)</sup>.

### أختي الزوجة..

«إن الزينة حلال للمرأة، تلبية لفطرتها. فكل أنثى مولعة بأن تكون جميلة، وأن تبدو جميلة. والزينة تختلف من عصر إلى عصر، ولكن أساسها في الفطرة واحد، هو الرغبة في تحصيل الجمال أو استكماله، وتجليته للرجال. والإسلام لا يقاوم هذه الرغبة الفطرية، ولكنه ينظمها ويضبطها، ويجعلها تتبلور في الاتجاه إلى رجل واحد.. ذلك هو شريك الحياة..»<sup>(٢)</sup>.

### أخي الزوج..

التزُّين لا يقتصر على الزوجة فقط، بل على الزوج أيضًا أن يتزين لزوجته، فقد روى مكحول عن عائشة \_ رضي الله عنها قالت \_ : «كان نفر من أصحاب رسول الله \_ صلى الله عليه وسلم \_ ينتظرونه على الباب فخرج يريداهم، وفي الدار ركوة فيها ماء، فجعل ينظر في الماء ويسوي لحيته وشعره، فقلت: يا رسول الله وأنت تفعل

(١) دستور الأسرة في ظلال القرآن - أحمد فائز - ص ٢٠٣ بتصرف يسير.

(٢) المصدر السابق - ص ١٨٩ بتصرف يسير.

هذا؟ قال: نعم، إذا خرج الرجل إلى إخوانه فليهيئ من نفسه فإن الله جميل يحب الجمال».. هكذا كان يفعل الحبيب ﷺ فكان يتزين ويحسن هيئته عند مقابلة أصحابه، فكيف بالتزين للزوجة؟!

### حرف السين..

س = سعادة

السعادة هي فن الاستمتاع بما تملك، و من صفات السعيد: الرضى والقناعة..  
و «لو تعرفنا على شخصين حديثي الزواج، ولكن طبع الأول أنه دائماً يشتكي من كل شيء ويتذمر ولا يرضيه شيء، والآخر سهل بسيط قنوع بقدر الله... ولدى الأول مشاكل بسيطة، والثاني مبتلٍ بأسرته وأبنائه، فلو سألنا الاثنين معاً: كيف حالكما بعد الزواج؟

لقال الأول: مشاكل في مشاكل، ولا أجد طعم الراحة أبداً.  
ولقال الثاني: الحمد لله على كل حال.. لو كشف لك غطاء الغيب لما اخترت إلا الواقع...!!!

والآن.. أيهما سعيد في حياته؟  
لاشك أنه هذا الذي يتمتع برضى وقناعة.. ذلك أن سعادة المرء إنما تنبع من داخله..» (١)

«فاقنع بالقليل تسعد.. وكن جليلاً عظيماً في نفسك.. موقراً عند الناس.. كن ميسور الحال لا من أهل الثراء.. واصبر على ما تلقى بشوشاً شجاعاً.. اقبل الهزيمة كأنها شيء تحبه.. والنصر كأنه شيء ألفتته.. ولا تفكر إلا في كل جميل.. ولا تقل إلا قولاً كريماً، ولا تحسد الناس.. لأنك لو علمت حقيقة ما يعانون، لأشفقت عليهم.. وحسدت نفسك..

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٧ بتصرف يسير.

ولن تسعد إلا إذا رضيت عن نفسك فتطمئن وترتاح بالأ.. ولكنك حين تفحص نفسك لن تجد دائماً كل ما يرضيك.. فما أكثر ما كان يجب أن تفعله.. وما أقل ما فعلته.. وسترى أن فيك صفات فريدة يجب أن تنميها لترض عن نفسك..»<sup>(١)</sup>

س = ستر

«الحياة الزوجية مليئة بالأسرار الكثيرة التي يجب ألا يطلع عليها أحد.. فللزوج أسرارها التي لا يعلمها إلا الزوجة، وللزوجة أسرارها التي لا يعلم بها إلا الزوج. ولكل منهما أسرارهما المشتركة.. وقد وصف الله تعالى الزوجين بأبلغ وصف وأجمعه لمعاني التكامل ولأسرار الحياة الزوجية، فقال \_ عز وجل \_: ﴿هن لباس لكم وأنتم لباس لهن﴾. [البقرة: ١٨٧].»

وكل من الزوجين ستر للآخر وحافظ لأسرارها أمين عليها، فلا يجوز إفشاء هذه الأسرار ولا البوح بها على الإطلاق... ومن أهم ما يجب على الزوجين كتمانها وعدم البوح به ما يكون من مباشرة كل منهما الآخر..

عن أبي سعيد الخدري \_ رضي الله عنه \_، عن النبي \_ صلى الله عليه وسلم \_، قال: «إن من أشر الناس منزلةً يوم القيامة، الرجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم ينشر سرّها» [رواه مسلم في صحيحه وأحمد وغيره..].

ومعنى قوله ﷺ «يفضي وتفضي» \_ أي: يباشر أحدهما الآخر ويجمعه \_<sup>(٢)</sup>.  
وقال رسول الله ﷺ: «لا تبأشر المرأة امرأة فتنتعها لزوجها كأنه ينظر إليها». [أخرجه البخاري].

ومن أحكام هذا الحديث النهي عن وصف المرأة امرأة أجنبية لزوجها، والنهي عن وصف الرجل الرجل الأجنبي لزوجته كأنها تراه..

(١) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د. حسان شمسي باشا - ص ١٢.

(٢) عش الزوجية - سلمان بن ظافر عبد الله الشهري - ص ١٠١، ١٠٢ بتصرف.

## أخي الزوج..

«قد يكون الإنسان حريصًا على حماية بيته من الغرباء، ولكنه لا يحميه من نفسه، فيصف الرجل لزوجته كأنها تراه رغم أن الوصف لا يقل خطرًا عن إدخال رجل غريب في حياة الزوجة. إذ أن الوصف له أثر الرؤية في كيان الإنسان باعتبار طبيعة التخيل، بل إن الوصف يزيد خطرًا عن الرؤية بتحقيق الشوق لرؤية الموصوف، وعندما يكون الوصف من الزوج نفسه تشعر المرأة بأن لها حق الاستماع لصفات الرجل الذي يصفه زوجها والاهتمام بأمره، والسؤال عنه باعتبار أن المتحدث هو الزوج!!

كما أن للمرأة قدرة على المقارنة بين زوجها والرجل الموصوف، وتنتهي تلك المقارنة في إحساس الزوجة - غالبًا - لصالح الرجل الغريب، وكل هذا يحدث أيضًا إذا وصفت المرأة المرأة لزوجها كأنه يراها»<sup>(١)</sup>.

سكن = سَكَنَ سَكِينَةً

وهي تعني الاستقرار النفسي.. فتكون الزوجة قرة عين لزوجها، لا يعدوها إلى أخرى، كما يكون الزوج قرة عين لامرأته لا تفكر في غيره.. ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة﴾..

هكذا.. ﴿لتسكنوا إليها﴾.. فالزوجة هي السكن، والزوج يسكن لدى الزوجة.. والسكن ليس مجرد جدران وسقف.. السكن شيء أبعده وأعظم من هذا؛ معنى «السكن هو: سَكَنَ النفس، وطمأنينتها واستقرارها.. السكن هو الحماية والأمن والسلام والراحة والظل، والارتواء والشبع والسرور؛ السكن قيمة معنوية وليس قيمة مادية... ولأن السكن قيمة معنوية فإن الزوج يجب أن يدفع فيه أشياء معنوية، وهو أن يتبادل المودة والرحمة مع الزوجة.. فهذا السكن يقام على المودة والرحمة؛ فالمودة والرحمة هما

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٨٤، ٨٥.

الأساس والهيكل والمحتوى، وبغياب المودة والرحمة ينهار السكن..». ﴿وجعل بينكم مودة ورحمة﴾.. جاء السكن سابقاً على المودة والرحمة، إذ لا بد للإنسان أن يسكن أولاً، أن يختار المرأة الصالحة، ويتقدم إليه ويتزوجها ليتحقق السكن.. فالمودة والرحمة لا تقوم إلا من خلال وفي إطار الزواج..» (١)

### أخي الزوج / أختي الزوجة.

إن السكن - بكل ما يوحيه من هدوء وسكون وطمأنينة واستقرار وراحة - هو الهدف من خلق «الأزواج» في عالم الإنسان. إنه ليس مشغلة الفكر والبال. ليس التعب والعذاب والقلق والاضطراب. ليس اللهفة الدائمة التي لا ترتوي والظماً الذي لا يهدأ. ليس التطلع الدائم الذي يستنفد الطاقة ويورث الخبال. وإنما هو السكن.. هو الهدوء والراحة.. هو الاستقرار الذي يمكن الإنسان من تحقيق أهداف حياته، ويقوى على أداء هذه الأهداف.

### حرف الشين..

ش = شورى

«الحياة داخل مظلة الزواج والأسرة عبارة عن مزيج من العلاقات والمشاعر والمواقف والأحداث، منها ما هو إيجابي، ومنها ما هو سلبي، ومنها ما يبعث على السعادة، ومنها ما يدعو للحزن، ومنها ما له دلالة صحية، ومنها ما هو سلوك مرضي غير سوي، إلى غير ذلك. وفي خضم كل تلك المواقف بأنواعها، فإنه من المطلوب من الزوجين أن يتخذا القرارات بشأن كل حالة... بل ما من يوم يمر على الأسرة إلا وهي مطالبة بأن تتخذ قراراً في أمر ما أو مشكلة معينة..» (٢)

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ١٨٢ بتصرف يسير.

(٢) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ١٥٨.

ولاشك أن الرؤية المشتركة بين الزوجين، و الاتفاق على أساسيات الحياة الزوجية والنقاط العريضة التي قد تكون موضع خلاف، هي من أفضل الأمور في مواجهة الحياة.. فهذه الرؤية المشتركة بين الزوجين هي مستوى عميق في التواصل بينهما، وفي علاقتهما أيضًا!

ولا يمكن للزوجين الوصول إلى تلك الرؤية المشتركة إلا من خلال الشورى.. يقول تعالى: ﴿وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ بَيْنَهُمْ﴾ [الشورى: ٣٨].

والتشاور هو من الحقوق المشتركة بين الزوجين، والتشاور بين الزوجين وتداول الرأي يكون فيما يتعلق بشئون البيت وتدير أمر الأسرة ومصير الأولاد، وغير ذلك. فالزوج يشاور المرأة، ويأخذ برأيها. (١)

«فقد ورد في صحيح البخاري أن رسول الله ﷺ بعد أن وقّع صلح الحديبية، أمر المسلمين ثلاث مرات أن ينحروا هديهم، ويحلقوا رؤوسهم، ويحلوا من عمرتهم، فلم يستجب أحد، فدخل على زوجته أم سلمة، وحكى لها ما لقي من أصحابه، فأشارت عليه أن يخرج للناس، وألا يكلم أحداً حتى ينحر هديه، ويحلق رأسه، وسوف يتبعه المسلمون بعد ذلك.

فأخذ بمشورتها، فخرج وحلق وأحل من عمرته، فلما رأى المسلمون نبيهم قد فعل ذلك؛ سارعوا وفعلوا مثله، وقد نجاهم الله من الوقوع في مخالفة أمر نبيه ﷺ ببركة أم سلمة \_ رضي الله عنها \_..» (٢).

فليس من الحكمة أن يستبد الرجل برأيه ولا يلتفت إلى مشورة زوجته، لا شيء إلا لأنها امرأة ومشورتها قدح لقوامته عليها - في نظره - فكم من امرأة أدلت برأي صار له

(١) أخرج ابن عساكر عن جابر بن عبد الله: " طاعة المرأة ندامة "، قال الألباني عنه في ضعيف الجامع، حديث موضوع، كما أن هناك قولاً مشهوراً " شاوروهن وخالفوهن " .. وهذا القولان مخالفان للسنّة الصحيحة.

(٢) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٣١٤.

أكبر الأثر في استقامة الأمور وصلاح الأحوال، كما رأينا في قصة أم سلمة ودخول النبي ﷺ عليها و مشاورته إياها \_ رضي الله عنها \_ وما أشارت به من خير، نجى الله به المسلمين من هلاك محقق وهو مخالفة الرسول ﷺ.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«حين تشاور شريك الحياة لاستلهاام قرار، ينبغي عليك أن تتصرف بشكل أكبر من مجرد أن تكون مشجعاً لجهود شريك الحياة، بمعنى أن يكون دافعك هو مساعدة شريك حياتك في أن يصبح كل ما يمكن أن يكون، وليس بالضرورة ما تحب أنت أن يكون.. مساعدته في تحقيق أحلامه ورغباته من خلال إيمانك به، وتشجيعه، والوقوف بجانبه في السراء والضراء.. هذا يعني أنك وإن كنت غير مستوعب تماماً لبعض قراراته، ولكنك تمنحه الثقة بأن تظن به الأفضل، وبدلاً من النقد، تكون المساندة...!!» (١).

ش = شكر

«المواقف التي تستحق الشكر في الحياة الزوجية كثيرة، فتضحية أحد الزوجين للآخر، أو الوقوف بجانبه عند المحنة، أو عند مرضه، أو ترتيب المنزل، أو إصلاح شيء تلف، أو السهر لمساعدته، أو إعانته على أمر أو قضاء حاجة، وغيرها.. كلها أمور تستوجب الشكر من أحد الطرفين، فالحياة الزوجية قائمة على الأخذ والعطاء، وعلى تبادل المنافع.. فلا يستطيع أحد الزوجين أن يستغني عن الآخر مهما كان غنياً أو قوياً؛ لأن التعاون في الأسرة سر نجاحها واستقرارها، فالإنسان بطبعه يجب أن يشكر عند القيام بعمل طيب أو تضحية أو موقف، وكل المواقف التي يقدمها أحد الزوجين للآخر ينبغي أن يسمع ما يقابلها من كلمة شكر ومدح أو دعاء.. فالشكر

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٢٨ بتصرف يسير.



يعطي للحياة الزوجية معنى الاستقرار والاستمرار..

وكثير من المشاكل الزوجية يمكن حلها بكلمة شكر تراعي مشاعر الآخر وتقدر جهوده.. فالكلمة الطيبة والهدية واللمسة الحانية، وذكر مناقب كلها.. كلها من الشكر، ولكن أعلى درجات الشكر الوفاء لشريك الحياة..» (١)

### أخي الزوج..

«من الزوجات من تُبتلى بزواج لا تكاد تظفر منه بكلمة شكر أو ابتسامة رضا أو نظرة عطف وحنان إذا هي أحسنت، ولا يشجعها إذا قامت بالعمل كما ينبغي، أو قامت بإعداد الطعام الذي يلذ الزوج.. وقامت على رعاية أولاده خير قيام، أو ظهرت أمامه بأبهى حلة وأجمل منظر..!!

فماذا يضيرك أيها الزوج إذا أثنت على زوجتك بتجملها وحسن تدبيرها، وماذا ستخسر إذا شكرتها على وجبة أعدتها لك

أو لضيوفك أو ذكرت لها امتنانك لرعايتها وخدمتها لبيتك وأولادك؟!؟

أليس ذلك من الكلمة الطيبة التي تؤكد أسباب المودة والرحمة؟!؟» (٢)

### حرف الصاد..

ص = صبر..

الصبر هو نسيج العلاقة بين الزوجين.. وهو صبر لصاحبه عند الله الأجر الكثير إن احتسبه عند الله..

«قيل لأبي عثمان النيسابوري: ما أرجى عملك عندك؟ قال: كنت في صبوتي يجتهد

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٢٩ بتصرف.

(٢) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٧٣ بتصرف.

أهلي أن أتزوج فأبى .. فجاءتني امرأة فقالت: يا أبا عثمان إني قد هويتك.. وأنا أسألك بالله أن تتزوجني.. فأحضرت أباها.. وكان قيرًا، فزوجني وفرح بذلك، فلما دخلت إليّ، رأيتها عوراء عرجاء مشوهة، وكانت لمحبتها لي تمنعني من الخروج، فأقعد حفظًا لقلبها، ولا أظهر لها من البغض شيئًا، وإني على جمر الغضا من بغضها، فبقيت هكذا خمس عشرة سنة حتى ماتت..!! فما من عملي هو أرجى عندي من حفظي قلبها!!

وقد وصف ابن القيم صبر أبي عثمان النيسابوري بقوله: إن هذا من عمل الرجال!!

أفلا ترغب - أخي الزوجة / أختي الزوجة.. في أن يكون لك من أجر الصابرين نصيب.. ذلك الأجر الذي وعد الله تعالى عليه الوعد الحسن في أكثر من سبعين آية؟! (١)

#### ﴿ص = صدقة..﴾

«عن ثوبان \_ رضي الله عنه \_ قال: قال رسول الله ﷺ: «أفضل دينار ينفقه الرجل، دينار ينفقه على عياله. ودينار ينفقه الرجل على دابته في سبيل الله، ودينار ينفقه على أصحابه في سبيل الله».

قال أبو قلابة: «وبدأ بالعيال».. ثم قال أبو قلابة: «وأي رجل أعظم أجرًا من رجل ينفق على عيال صغار يعفهم أو ينفعهم الله به ويغنيهم عنه» - [أخرجه مسلم في باب الابتداء بالنفس ثم الأهل ثم الأقارب].

وهذا يؤكد حديث جابر \_ رضي الله عنه \_ عن النبي ﷺ أنه قال: «ابدأ بنفسك فتصدق عليها، فإن فضل شيء فلاهلك، فإن فضل شيء عن أهلك فلذي قرابتك. فإن فضل عن ذي قرابتك شيء فهكذا وهكذا». [أخرجه النسائي وصححه الألباني، صحيح الجامع الصغير ١ / ٦٨].

(١) حوار مع صديقي الزوج - محمد رشيد العويد - ص ٣٣ - ٣٧ بتصرف.

فيجب أن نعيش واقعاً لا خيالاً، نراعي أحوالنا المادية والاجتماعية ونحسن إلى أهل بيوتنا، فذلك مما يزيد المودة والألفة، وهو من المعاشرة بالمعروف التي دعا لها الدين.....

### خذ مثلاً ..

«معلمة» كانت ذات راتب شهري ورصيد من الوفر لا بأس به.. أما زوجها فكان لضيق ذات اليد يطالبها بالمشاركة في نفقات البيت أو على الأقل دفع قسط البيت الذي يرغبان في تملكه..

لكن الزوجة، وبكل جفاء وغلظة، كانت تمنع محتجة بحريتها في التصرف بها.. تلك الحرية التي حفظها لها الشرع!! وتجد راحتها في زيادة رصيدها، والمبالغة في الإنفاق على ما فيه رفاهيتها هي فقط!!!

### خذ الصورة المقابلة..

«القصة لزينب امرأة عبد الله \_ رضي الله عنهما \_.. لقد سمعت النبي ﷺ يقول: «تصدقن يا معشر النساء ولو من حليكن»، فرجعت إلى عبد الله فقالت:

إنك رجل خفيف ذات اليد، وإن رسول الله ﷺ قد أمرنا بالصدقة، فأته فاسأله، فإن كان ذلك يجزئ عني، وإلا صرفتها إلى غيركم، فقال لها عبد الله: بل اتّبيه أنت.

قالت: فانطلقت إلى رسول الله ﷺ، فإذا امرأة من الأنصار بباب رسول الله وحاجتي حاجتها...

وفي الحديث، قال رسول الله ﷺ: لهما أجران، أجر القرابة، وأجر الصلة». [أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب فضل النفقة على الأقربين والزوجة والأولاد].<sup>(١)</sup>

(١) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ١٠٧، ١٠٨ بتصرف.

ولا تقتصر الصدقة على الصورة المالية، فالكلمة الطيبة صدقة ﴿قول معروف ومغفرة خير من صدقة يتبعها أذى﴾. [البقرة: ٢٦٣].

.. كلمة طيبة تضمد الجراح، وتفعمها بالرضى والبشاشة، ومغفرة تغسل أحقاد النفوس، وتحل محلها المودة والرحمة...

﴿ص = صراحة..﴾

«هناك فكرة جميلة تضمن للزوجين قلة المشاكل بينهما - بإذن الله - إذا أحسنا ممارستها.. والفكرة عنوانها «نعم.. ولكن».. ومضمونها أنه إذا دار الحوار بين الزوجين، وطلب أحدهما من الآخر أن يبدي رأيه في الموضوع موافق أم لا؟ فلا يقول نعم أو لا.. ثم يبدأ يحاور نفسه دون أن يسمعه الآخر بمشاعر يبين فيها عدم رضاه عن هذه الإجابة.. وإنما يخرج ما في نفسه ويصارع الطرف الآخر، حتى لا يبقى في النفس شيء

... إن أكثر الخلافات الزوجية يصعب علاجها بسبب كبت الزوجين في نفسيهما لأمر غير مرضية، الصراحة مع الطرف الآخر حتى يصل الأمر إلى الانفجار..

إن الإنسان يشعر بالراحة إذا أخرج ما في نفسه من مشاعر وآراء، وأحياناً يكون علاج المشاكل إخراج ما في النفوس..»<sup>(١)</sup>.

خذ مثلاً:

يتأخر الزوج خارج البيت، وتشعر الزوجة بالخوف من أن مكروهًا قد أصابه «هذا شعورها الحقيقي»..

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٣١.

ولكنها حين يأتي إلى البيت لا تخبره أنها خافت عليه، وإنما تسأله: ما الذي أحرّك؟.. لماذا لم تتصل؟

فيبدأ الزوج في الرد على هذا «الهجوم» بـ «دفاع» مناسب.. فيبدأ الجدل..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إننا في أمس الحاجة إلى التخلص من ذرات الغبار التي تعلو فوق صفحة حياتنا لكي تصبح حياتنا صافية لامعة، وليكن الصدق في الأقوال والأفعال والمشاعر، هو النبراس الهادي إلى حياة زوجية موفقة يسودها الحب، وترفرف عليها الرفاهية والسعادة؛ ولكي نحقق ذلك يجب علينا أن نعمل كل ما في وسعنا، ونتقبل الأمور بصدر رحب، ومعرفة دقيقة.. ونتجاوب مع شريك حياتنا في إطار من الصدق، والصراحة.

### حرف الضاد..

ضحك = ضحك

«وصفت عائشة - رضي الله عنها - النبي ﷺ في بيته، فقالت: كان ضحّاكاً بسّاماً.

فالتحلي بالبشاشة والبشر يزيد المحبة والألفة في الحياة الزوجية، وأستغرب من بعض الأزواج عندما تذكر له زوجته موقفاً حصل معها أو مع إحدى صديقاتها، تجده يستمع إليها دون تأثر أو اكتراث، وإن أحسّ مجاملتها تبسّم، ولكن لو حكى له صديقه نفس الموقف لوجدته لا يستطيع أن يتمالك نفسه من كثرة الضحك!!..

لقد وصفت عائشة رسولنا الكريم بأنه ضحّاك \_ أي: يبالغ في الضحك من أجل إسعاد أهل بيته، وإضفاء روح مرحّة في البيت \_، بينما يذكر أصحابه \_ رضوان الله عليهم \_ أنه كان يضحكهم، ولكنهم لم يذكروا أنه كان ضحّاكاً؟!..

إن المزاح والدعابة أمر ضروري بين الزوجين، لأنه يجدد حياتهما، ويجدد نشاطهما، ويجدد أيامهما، فالضحك رمز الأنا والفرح والسعادة، أمّا التجهّم والصمت، فإن الحياة معه تصبح مملة كئيبة، يتمنى معها شريك الحياة أن يمكث خارج المنزل أكثر من بقاءه فيه؟!!!» (١)

### أخي الزوج.. أختي الزوجة..

حاولا أن توسّعا نظرتكما للأمر وأن تتمتعوا بروح الدعابة والمرح.. واحرصا على أن يملأ الابتسام حياتكما، فهذا الابتسام يجعل الحياة سهلة ومريحة وبسيطة ويهون الصعاب.. وأنتما بهذا الابتسام تستهينان بكل تعب، وتواجهان معاً كل مشاكل الحياة دون جزع، ودون خوف، ودون قلق أيضاً..

**ونصيحتي لكما:**

كلما طالعت وجه شريك حياتك، ابتسم.. فالوجه الباسم الضحوك، يشرح الصدر والقلب والعقل..

### حرف الطاء..

**ط = طلاق**

رغم أن الموت حق، وأن الطلاق حلال، إلا أننا نبغض هاتين الكلمتين.. في الحقيقة المعنى واحد، فالانفصال موت، والموت انفصال.. نعم، لا مفر أحياناً من الطلاق في بعض الأحيان، ولكن هذا أمر مختلف عن ترديد الكلمة بدون داعٍ، أو ربما بدون أن نقصدها، أو بدون أن نعيها..

ربما كان «لا شعور» المرأة أو «عقلها الباطن» هو الذي يدفعها - أحياناً - إلى

(١) المصدر السابق - ص ٣٣ بتصرف.

ترديد هذه الكلمة وطلبها ؛ لكي تسعد برفض زوجها تطليقها، فتؤكد لذاتها أنها هي التي تريد الرحيل، وزوجها الذي يرفض رحيلها، أنها هي الراضية وليست المرفوضة، أنها هي المرغوبة والمطلوبة، وأنه يتمسك بها.. ولاشك أن هذا السلوك دليل على عدم الطمأنينة، وهذا يعني وجود خلل في العلاقة الزوجية..

المرأة قد تردد هذه الكلمة في الأوقات الحرجة التي تمر بها، وخاصة في الفترة ما قبل الدورة الشهرية، وحين تقترب من سن انقطاع الطمث... كما يرددها الرجل حين يكون متواضع المستوى الأخلاقي والاجتماعي، أو حين يكون باغياً ظالماً أمام زوجة ضعيفة في حاجة ماسة إليه!!

نعم.. إن الوصية الزوجية هنا..

لا تردد هذه الكلمة على الإطلاق، فهي حين تكون بلا معنى لا تعني إلا أحد أمرين «الحمق أو سوء الخلق»!!!<sup>(١)</sup>

وهي تحقق لإبليس أحد أعظم أهدافه التي تفرغ لأجلها، وهي الإيقاع بين الأزواج..

روى مسلم في صحيحه من حديث الأعمش عن أبي سفيان عن طلحة بن نافع عن جابر بن عبد الله \_ رضي الله عنه \_ عن النبي \_ صلى الله عليه وسلم \_ قال:

«إن الشيطان ليضع عرشه على الماء. ثم يبعث سراياه في الناس، فأقربهم عنده منزلة أعظمهم عنده فتنة. يجيئ أحدهم فيقول: ما زلت بفلان حتى تركته يقول كذا وكذا، فيقول إبليس: لا. والله ما صنعت شيئاً!!

ويجيئ أحدهم فيقول: ما تركته حتى فرقت بينه وبين أهله.

قال: فيقر به ويدنيه ويلتزمه، ويقول: نعم أنت».

وإذن، فزرع بذور الفتنة بين الزوجين عمل شيطاني كبير، يتقرب به مبعوث إبليس إليه ؛ فيقر بهم ويدنيه ويلتزمهم..

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٩٧ بتصرف.

ولاشك أن نسب الطلاق المتزايدة يوماً بعد آخر، لتشير إلى ما يحققه جنود إبليس في المجتمعات..

ولذلك فإن القرآن يظل يلاحق قلوب الأزواج والزوجات كي تصفو وترق وتحلو من كل شائبة، يلاحقها باستجاشة شعور التقوى، ويلاحقها باستجاشة شعور السباحة والتفضل، ويلاحقها باستجاشة شعور مراقبة الله ؛ ليسود التجميل والتفضل جو هذه العلاقة الزوجية ناجحة كانت أم خائبة، ولتبقى القلوب نقية موصولة بالله في كل حال خالصة صافية ﴿وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾. [البقرة: ٢٣٧].

والله \_ سبحانه وتعالى \_ يجعل الإحسان والمعروف والتفضل حتى في حالة الانفصال عبادة لله مثلها مثل الصلاة وسائر العبادات، وهو إحياء لطيف من إحياءات القرآن، وهو يتسق مع التصور الإسلامي لغاية الوجود الإنساني في قوله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذريات: ٥٦] واعتبار العبادة غير مقصورة على الشعائر بل شاملة لكل نشاط، الاتجاه فيه إلى الله والغاية من طاعة الله، وذلك حتى في حالة انفصال عرى الزوجية.. (١)

إن أصعب قرار يتخذه الإنسان في حياته هو قرار الانفصال عن شريك الحياة، ومع ذلك فمن ينظر إلى نسب الطلاق، فإنه يلاحظ زيادتها وكثرتها، وكأنه أصبح في زماننا من القرارات السريعة السهلة!!

لاشك أن هناك أسباباً كثيرة لتوتر العلاقة الزوجية ؛ ولكنني أعتقد أن من أهمها عدم إفصاح كل طرف عن مشاعره الداخلية للآخر، وإخفاء الغضب في النفس وعدم إظهاره، وعدم وجود حوار هادئ وفعل بين الزوجين، وسؤال أحدهما الآخر ماذا تقصد؟ ماذا تريد؟ ماذا تحتاج؟.. من هنا تنشأ العلاقة المتوترة، ويكثر الخلاف، ويعيش كل طرف من أطراف العلاقة الزوجية عالمه الخاص، ثم يكون قرار الانفصال عند حدوث أية مشكلة!!

(١) مستفاد من موقع: مفكرة الإسلام - [www.Islammemo.com](http://www.Islammemo.com)



نعم.. إن الطلاق - أحياناً - يكون العلاج لكثير من المشكل، ولكنه ينبغي أن يكون آخر الدواء عند حدوث المشكلات..»<sup>(١)</sup>

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

قد نشعر بالممل والضيق والرغبة في الفرار من البيت!!  
أن الحقيقة أننا لا نستطيع أن نضحى بحياتنا مع شريك الحياة بسهولة..  
إن الملل لا ينال إلا من السطح، وإن الضيق لا يمس إلا  
القشرة، وأن ما نظنه نفوراً يعبر عن شدة تلاصق وتلاقي الجوهر الداخلي، وأن  
كل المشاكل يمكن التغلب عليها إلا مشكلة واحدة.. هي غياب المودة والرحمة..  
فعندها تتحطم الآمال، ويصبح الطلاق رحمة.. وعندها تتناثر الأحلام الوردية  
فيكون الطلاق رحمة، عندما توأد العواطف في مهدها يكون الطلاق حينها رحمة،  
وتصبح الآهات أصداً يمزعها الهواء، ويصير الحب شمعة تذوي! وركام ثلج  
تحرقه الشمس عندما يكون الطلاق رحمة!!!

### حرف الظاء..

ظ = ظلم

من الطبيعي ألا تخضع العلاقة الزوجية، لضوابط مادية؛ لأن الإنسان يستطيع  
أن يتلاعب بهذه الضوابط. ولذلك فنحن نلاحظ، مثلاً، أن كثيراً من الأهل،  
يحاولون أن يضبطوا استمرار العلاقة الزوجية بزيادة المهر ومؤخر الصداق، بحيث  
يقف الزوج، عندما يريد الطلاق حائراً أمام المؤخر الكبير الذي لا يستطيع أن

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٣٥ بتصرف.

يدفعه، فيمنعه ذلك من الطلاق.. وفي مثل هذه الحالة نلاحظ أن الزوج يحاول، عندما لا يكون صاحب دين وأخلاق أن يضطهد زوجته إلى درجة تصبح فيها مستعدةً للتنازل عن هذا المال وعن أكثر منه!!

لذلك، فنحن نعتقد أن الضوابط المادية لا يمكن أن تنتج علاقةً إنسانيةً، ولا يمكن، أيضًا، أن تؤدي إلى استمرار علاقة إنسانية، فالضوابط الأساسية هي الشخصية الإنسانية التي يملك الإنسان في داخلها الأخلاق والتدين وتقوى ومراقبة الله \_ سبحانه وتعالى \_، بحيث يمنعه ذلك من أن يتصرف تصرفاً مسيئاً.

#### خذ مثالاً هذه القصة العجيبة..

«تحدثت امرأة عن زواجها المبكر من رجل بالغ العنف، حتى إنها كانت تخشاه على حياتها وحياة أولادها، وحينما كانت تشرح لماذا تتحمل قسوته، كانت تقول: لقد عاش طفولة صعبة، محروماً من الحب، وأنها قادرة على شفاء جراحه، وذلك بأن تمنحه حباً غير مشروط، وذات مرة ضربها ضرباً مبرحاً حتى إنها سقطت مغشياً عليها، وحينما أفاقت بادرها قائلاً: «أظن أن كل ما بيننا قد انتهى، فكان ردها أن قالت: إنني لا زلت أحبك!!!».

فما رآه هو على أنه كارثة رهيبة ستضع حداً بالتأكيد لحياتها معاً، رآته هي فرصة تثبت بها مرة وللأبد أن حبها بالفعل حب غير مشروط، حتى مع مثل هذا الاستفزاز، فإنها لم تضع الدفاع أو التحدي في اعتبار كرد فعل متوقع..»<sup>(١)</sup>

ولاشك أنه ما كان للزوجة أن تصل إلى هذا المستوى من الصبر والتحمل، ومحاولة التناغم مع شريك حياتها إلا من خلال التفكير في المصالح المشتركة من الحياة الزوجية، وبحث الآثار السلبية التي يتركها الطلاق، والحرص على تعلّم فن الحب..

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٢٦٥.

## حرف العين..

ع = عطاء

أعطِ لتأخذ، هذا هو أحد قوانين الحياة، فإذا أعطيت لزوجتك السعادة حصلت عليها، واعلم أن: المستفيد الأول من سعادة زوجتك هو أنت ؛ لأنك إذا نجحت في إسعادها فسوف لا تدخر وسعاً لإسعادك، ورد الجميل إليك، فإحساس المرأة المرهف يأبى أن يأخذ ولا يعطي؛ لأنها بطبيعتها تحب العطاء والبذل والتضحية من أجل من تحب.

فليست السعادة في توقع الشكر على ما بذلناه، وإنما في البذل ذاته... (١)، وهذا أمر يعرفه كل صاحب فطرة سوية.. «إنه لا شيء في هذه الحياة يعدل ذلك الفرح الروحي الشفيف الذي نجده عندما نستطيع أن ندخل الثقة أو الأمل أو الفرح إلى نفوس الآخرين!.

إنها لذة سماوية عجيبة ليست في شيء من هذه الأرض، إنها تجاوب العنصر السماوي الخالص في طبيعتنا، إنها لا تطلب لها جزاءً خارجياً ؛ لأن جزاءها كاملاً فيها!.

هنالك مسألة أخرى يقحمها بعض الناس في هذا المجال، وليست منه في شيء مسألة اعتراف الآخرين بالجميل!.

لن أحاول إنكار ما في هذا الاعتراف من جمال ذاتي ولا ما به من مسرة عظيمة للواهيين ؛ ولكن هذا كله شيء آخر..

إن المسألة هنا مسألة الفرح ؛ لأن الخير يجد له صدىً ظاهرياً قريباً في نفوس الآخرين وهذا الفرح قيمته من غير تلك ؛ لأنه ليس من طبيعة ذلك الفرح الآخر

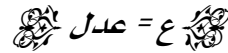
(١) القول لـ " ديل كارنيجي " - راجع إن شئت: كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس.

الذي نحسه مجردًا في ذات اللحظة التي نستطيع أن ندخل فيها، الثقة أو الأمل أو الفرح في نفوس الآخرين! إن هذا هو الفرح النقي الخالص الذي ينبع من نفوسنا ويرتد إليها بدون حاجة إلى أي عناصر خارجية عن ذواتنا، إنه يحمل جزاءه كاملاً لأنه جزاءه كاملاً فيه».

ذلك أنه «تصعب التفرقة بين الأخذ والعطاء لأنهما يعطيان مدلولاً واحداً في عالم الروح، في كل مرة أعطينا، لقد أخذنا!! لست أعني أن أحداً قد أعطى لنا شيئاً إنما أعني أننا أخذنا نفس الذي أعطينا؛ لأن فرحتنا بها أعطينا لم تكن أقل من فرحة الذي أخذ».(١)

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن السعادة الزوجية لا يصنعها ما نأخذه من شريك الحياة، بل ما نعطيه من أنفسنا له!!



حين نبحث عن أسباب أزماتنا الزوجية غالباً ما نسمع الإجابة: «الطرف الآخر هو المذنب، فلو كان تصرفه غير ذلك لسارت الأمور بشكل ممتاز...!!» ولكن - أخي الزوج / أختي الزوجة -، أصدقك القول: إن سلوك الطرف الآخر ليس فقط مجرد رد فعل إزاء تصرفاتنا، بل أكثر من ذلك، إنه هو الصورة المنعكسة في مرآة تصرفاتنا».(٢)

«إن من الأزواج من يضخم الأخطاء وينسى المحاسن، فيجعل من الحبة قُبة،

(١) أفرح الروح - سيد قطب - بتصرف.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢١ بتصرف يسير.

ويبني من التصرفات العادية تلاًّلاً من الأوهام والظنون الفاسدة..»<sup>(١)</sup> وليس هذا من العدل في شيء..

كما أن من الأزواج والزوجات مَنْ يجعلون لأخطاء شريك الحياة وهفواته خزانة في صدورهم، ويظلون يجمعون هذه الأخطاء والهتات والكلمات المؤلمة خطأً خطأً، وكلمةً كلمةً، حتى إذا وقع خلاف ما فتحوا تلك الخزانة، وأخرجوا ما بداخلها من ذكريات الآلام..

وليس هذا من العدل.. بل ليس هذا من العقل.. فالعدل أن تُنسى المعاييب القليلة إلى جانب الميزات الكثيرة، فهذا يقلل المشكلات، كما أنه يُديم السعادة، فالحر من راعى وداد اللحظة...

### حرف الغين..

غ = غضب

حين يشعر المرء بالسعادة يرى كل شيء جميلاً.. ويرى شريك الحياة أو شريكة الحياة منة الله الرائعة التي وهبها الله له لتؤنس حياته بالحب.. وحتى إن رأى بعض عيوبها فإنه لا يراها ذات أهمية تُذكر!! بل يرى أن من واجبه أن يغفرها في مقابل الكثير من الخصال الحسنة فيه أو فيها!!

أمّا حين يكون المرء غاضباً.. فإنه يشعر عدم الرضا عن شريك الحياة.. وبالتالي فإنه لن يدعَ أمراً - ولو صغيراً - يمر دون أن يحلله ويفكر فيه طوال الوقت.. ويصبح التواصل بينه وبين شريك الحياة شبه مستحيل.. ذلك أن هذه الحالة المزاجية السيئة تظهر له الأخطاء بصورة مبالغ فيها!!

ومن هنا يصبح من المفيد إذا كان شريك الحياة غاضباً أن يؤجل حكمه على الأمور، ومن ثم ردود فعله تجاه ما يحدث..

(١) أسهل الطرق إلى السعادة الزوجية - إعداد القسم العلمي بدار الوطن.

ولاشك أن هذا ليس أمرًا يسيرًا ؛ ولكنه في غاية الفائدة...، لأنه إذا لم يكن الإنسان سريع الغضب، فإنه يصبح أقل توترًا، وأكثر تقبلًا لشريك حياته، وللأحداث التي تمر بحياته، وأكثر حبًا لكل من حوله.. ونحن لا نريد أن يتخلص الرجال والنساء من الغضب تمامًا، ولكن المقصود هو: إيجاد طريقة للتواصل يتم من خلالها تحويل هذه الحالة من الغضب مثلما تستخدم الألواح الشمسية في تحويل الحرارة - عن طريق أخذ الحرارة الشديدة - التي تجعلنا نشعر بالسخونة في لحظة، ثم بالبرودة في لحظة أخرى، وتحويلها إلى طاقة لتشغيل أجهزة التدفئة التي تحفظ الدفء والحرارة طوال الوقت<sup>(١)</sup>.

إن التنبه إلى الغضب حال وقوعه والتعامل معه بطريقة بناءة، سيؤدي إلى علاقة زوجية أكثر استقرارًا وراحةً، بينما تجاهل الغضب أو التعامل معه بطريقة هادئة سيؤدي إلى الكثير من المعاناة في العلاقة الزوجية.

ولكي نجعل الغضب قوة بناءة في علاقتنا، علينا أن نعترف أولاً بأن مشاعر الغضب جزء لا يتجزأ من حياتنا معًا، ثم علينا أن نتعلم الطرق الصحيحة في التعامل معها عندما تحدث.

إنه حتى إذا كان أحد الزوجين غاضبًا وحده، فإن المسؤولية تقع على كلا الزوجين للتعامل مع هذا الغضب، ونحن هنا نعترف بحقيقة «نحن غاضبان من بعضنا البعض، ونحتاج أن نعرف لماذا؟ وعندها سنبدأ التشارك في المشاعر، وتصبح أحاسيس التعاطف والود سبيلنا للشعور بالثقة والأمن، وبالتالي نجد القدرة على كشف ما يؤلمنا أو ما نخاف منه.. ذلك أننا إن لم نكشف عن هذه المشاعر سيظل الألم كامنًا، ومن ثم يكون الحزن والإحباط، فنكون في مواجهة مواقف تثير الغضب، وننتهي من موقف لنواجهه على الفور موقفًا آخر مماثلاً له..

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٣٠.

«إن الغضب لا يعالج المشاكل في الحياة الزوجية، وإنما يعالجها الصبر والحكمة، فإذا تصرف أحد الطرفين أي تصرف يغضب الآخر فيجب أن يتحلى الآخر بالصبر والتفكير في كيفية علاج الموضوع.

أمّا الصراخ والصوت العالي فإنه لا يُغيّر الطرف الآخر، بل قد يزيد في عناده، فيزيد التوتر بين الزوجين..

ولهذا ينبغي للزوجين أن يبحثا عن مواطن الرضى لكلا الطرفين، وأن يتحمّل أحدهما الآخر، فإن ذلك من المعاشرة بالمعروف كما أمر الله تعالى: ﴿وعاشروهن بالمعروف﴾.

وحتى لو انفجر أحد الزوجين غاضباً، فإن من حكمة الطرف الآخر أن يلتزم الصمت، أو يحاول تخفيف غضب شريك الحياة بالكلمة الطيبة، واللمسة الحانية حتى تنتهي موجة الغضب..» (١).

نعم.. يمكن أن يكون الصمت، ولو للحظة بدلاً من الاسترسال في الصراخ، يمكن أن يكون ذا مفعول عظيم في تقليل الغضب والصراخ.. أمّا إن نجحنا في تحويل الصمت إلى ابتسام، فقد بلغنا غاية الأمل..

إن الصمت علاج فعّال لتهيئة الإنسان للتفكير السليم والحكم الصحيح على الأمور، ومن ثم فهو سبب قريب لاعتراف المخطئ بخطئه، وسبيل جيد لإنهاء المشكلات قبل تطورها.

إن العاقل لا يكون سريع الغضب بحيث يستفزه \_ أي: تصرف \_ وكذلك فإنه لا يسيطر عليه الغضب بحيث يصبح من سماته، فإنه إذا كان كذلك فقد السعادة، وامتلاّت حياته بالنكد والأحزان..

ولقد أكد النبي أن الشدة والقوة ليست في الصرعة، فقال ﷺ: «ليس الشديد بالصرعة، إنما الذي يملك نفسه عند الغضب». [متفق عليه].

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٣٩ بتصرف.

... عن أنس قال: كان النبي ﷺ عند بعض نساءه، فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيها طعام، فضربت التي كان النبي ﷺ في بيتها يد الخادمة فسقطت الصحفة فانفلقت. فجمع النبي ﷺ فلق الصحفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحفة، ويقول: «غارت أمكم»، ثم أتى بصحفة من عند التي هو عندها، فدفع الصحفة إلى التي كسرت صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كسرت فيه. [رواه البخاري].

... وأظن أنه لو أن أحداً منا فعلت زوجته ذلك أمامه، لم تسلم من شتمه، أو ربما ضربه أو.. بينما اكتفى النبي ﷺ بقوله «غارت أمكم».

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إذا لم تستطع أن تتخلص من الغضب، فإنك بلا شك يمكنك تقليل الغضب.. كيف؟

«راقب نفسك طوال اليوم لترى ما إذا كنت تغضب أم لا، يمكنك أن تجعل الأمر وكأنه لعبة تمارسها، وعندما تجد نفسك قد بدأت تغضب من أي شيء، قل لنفسك مثلاً: «إنا لله وإنا إليه راجعون، هاأنا أعود إلى ما لا أريد العودة إليه مرة أخرى».

إن معظم تصرفاتنا ما هي إلا عادات وسلوكيات كنا قد تعلمناها، فإذا تعلمنا أن نكون عصبيين ومتوترين، فلا بد أننا سنصبح كذلك.. والعكس صحيح تماماً، فلو استطعت أن تكون متواضعاً مع قليل من القدرة على مراقبة تصرفاتك، وكانت لديك الرغبة في أن تغير من نفسك، فثق تماماً أنك سوف تستطيع أن تتغير إلى الهدوء والصبر..» (١)

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«إن الغضب والهياج غاز سريع الاشتعال، إذا صدر من أحد الزوجين، ولم

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - ص ٢٢٣ - ٢٢٥ بتصرف يسير.



يقابل من الآخر بالهدوء والرقّة والتودد والرحمة.. كان ذلك بمثابة عود ثقاب لا يلبث أن تصطلي فيه أعصاب الزوجين، ويغيب التعقل، وهنا تكون للشيطان جولة وتساعد على ذلك ظروف المعيشة التي تدفع إلى قمة التوتر والقلق، خاصة إذا لم يدعّم الزوجان نفسيهما بالإيمان الصحيح والفهم العميق، ويفتحا أبواب التسامح بينهما، ويمنحا قلوبهما التعقل والحلم والأناة والرفق<sup>(١)</sup>.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

يمكن عبر البعد عن الغضب تلافي الكثير من المشكلات الكبيرة التي تكون في الأصل موضوعات بسيطة.. كلمة قالها شريك الحياة، أو فعل صغير يضايقك قام به - ربما دون قصد -.. فإذا تمهّل الزوج أو الزوجة دقيقة واحدة قبل أن يتصرف، فسوف يجمع قوة تحمّل، وقدرة على رؤية الأشياء بصورة صحيحة، ومن ثم يتصف تصرفه بالهدوء، فتظهر حكمته.. وتبقى علاقة الشريكان جيدة..

### غ = غيرة

«مما يجمل أن يتحلّى به الزوجان في حالة حدوث الغيرة من أحدهما.. صفة الحلم، حيث ينظر المغار عليه إلى الغيران نظرة ودّ مشوبة بالصفح والغفران؛ لأنه يعلم أن هذه الغيرة بدافع الحب والخوف على ضياع المحبوب - جاء عن عائشة رضي الله عنها - أن رسول الله ﷺ خرج من عندها ليلاً، قالت: فغرتُ عليه أن يكن أتى بعض نسائه، فجاء فرأى ما أصنع، فقال: أغرتِ؟ فقلت: وهل مثلي لا يغار على مثلك؟». [أخرجه مسلم والنسائي]..<sup>(٢)</sup>

و ليست الغيرة هي سوء الظن، والتفتيش دون ريبة، قال ﷺ: «إن من الغيرة

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

(٢) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ٤٧.

غيرة يبغضها الله، وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة». [رواه أحمد].  
والاعتدال في الغيرة يكون باجتناّب إثم الظن، وترك تجسّء بواطن الأمور من غير داع، وبالابتعاد عن العنت والجري وراء الأنباء المدسوسة من ذوي الأغراض السيئة في غير تثبت...

إن من علامات حب الرجل لزوجته أن يغار عليها، ويحفظها من كل ما يلم بها من أذى في نظرة أو كلمة، والزوجة أعظم ما يكتزّه المرء، فلا يليق به أن يجعلها مضغة في الأفواه تلوكها الألسنة، أو تقتحمها الأعين، أو تجرّحها الأفكار والخواطر.

وبالجملة، فالتجسس والمبالغة في الغيرة أمر لا يقرّه دينٌ ولا عقل، ولهذا عقد الإمام البخاري في صحيحه باباً قال فيه: «باب لا يطرق أهله ليلاً إذا أطل الغيبة، مخافة أن يخونهم، أو يلتبس عثراتهم»... ثم ساق حديثين في ذلك عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه \_ قال: «كان النبي ﷺ يكره أن يأتي الرجل أهله طروقاً»، وعن جابر - رضي الله عنه \_ قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا أطل أحدكم الغيبة فلا يطرق أهله ليلاً». (١)

### حرف الفاء..

#### ف = فهم

الفهم السليم والعميق للواقع النفسي للطرف الآخر هو دوماً وأبداً عامل هامّ يميّز حياة الأزواج السعداء، فهم في كل نزاع بينهم يسعون لإيجاد مخرج من الأزمة والانتهاز بالصلح.. ذلك أن فهم طبيعة الفروق بين الرجل والمرأة من شأنه أن يزيد من قدرة الزوجين على الانسجام الزوجي، ويجنبهما الكثير من المشكلات والصعوبات، التي - ربما - أدى عدم فهمها إلى تفسخ العلاقة الزوجية...!!

(١) المصدر السابق - ص ٣٠٠ بتصرف يسير.

إن الفهم هو محور تخفيف المشاكل الزوجية.. ومراعاة الظروف النفسية للطرف الآخر هي مقدمة التألف، و المعرفة الكاملة بظروف الآخر صفح كامل عنه..

فهناك عدة صفات يختص بها الرجل عن المرأة أو العكس، لابد من معرفتها وتفهمها، حتى لا نُصدر حكمًا على شريك الحياة ونحن نجهله...

فالرجل كلامه ومشاعره وحركاته يغلب عليها العقلانية والقوة، وقليلًا ما ينظر إلى تفاصيل الأشياء ورؤية الأمور الدقيقة، وتفكيره في حل المشاكل يغلب عليه النزعة المادية... بينما المرأة تحب أن تخرج عاطفتها للرجل وتجالسه وتكثر من الحديث معه، وتهتم بالتفاصيل والأمور الدقيقة، ولها قوة هائلة من الخيال والعاطفة..<sup>(١)</sup>، وبالرجل والمرأة تتكامل الحياة كالليل والنهار..

فلابد أن يراعي الرجل مشاعر المرأة وعواطفها، وكذلك المرأة تراعي نفسية الرجل ومشاعره، ولا يتحقق ذلك إلا بـ «الفهم»<sup>(٢)</sup>!!

إن بعض الرجال يعاملون زوجاتهم من خلال تصورات خاطئة توارثوها عن آبائهم، مثل اعتقاد البعض أن المرأة لا وفاء لها ولا أمان أو أنها تأخذ ولا تعطي، أو أنها تتمتع بقدر كبير من الحقد والكراهية، وتصور مثل هذه الأمور وجعلها مقياسًا للتعامل بين الزوجين كفيل بإفساد الحياة الزوجية وإفشالها، بينما إدراك كلا الزوجين أن ما يبدو سلوكًا ظالمًا أو متسرعًا قد يكون نتاجًا لوجود أساليب مختلفة راجعة إلى اختلاف المرأة عن الرجل، يقلل من شعورهما بالإحباط.. قد تبقى خلافاتهما، ولكنها سوف تكون مجادلات على الأقل حول صرعات حقيقية محورها الاهتمام، لا أساليب القتال...!!

ومن هنا، فإنه من الأهمية بمكان أن يتذكر كلا الزوجين أن «هناك فروقًا فردية كثيرة بينه وبين شريك حياته، فهناك فروق وراثية، فما تلقاه هو من صفات عن أبيه وأمه يختلف عما تلقاه شريك حياته.. وهناك فروق بيئية، فقد يكون شريك الحياة قد عاش في بيئة مختلفة..

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

(٢) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٤١ بتصرف.

وقد تكون هناك فروق مزاجية، فقد يكون أحد الزوجين من النوع المرح أو العكس من ذلك!!

وهناك فروق أخلاقية، فقد يكون أحدهما من النوع المتسامح - مثلاً - أو الكريم، والآخر أقل تسامحاً أو كرمًا.

وقد تكون هناك فروق ثقافية في المستوى التعليمي أو الثقافي أو غير ذلك..

ولكن رغم وجود كل تلك النقاط من الاختلاف، هناك نقاط التقاء أكثر، وهي التي ينبغي أن تستثمرها لكي تنمو وتقوي، في الوقت الذي تذوب فيه كثير من نقاط التباين والاختلاف، ويتحقق قول الله \_ تعالى \_ : ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة﴾. [الروم: ٢١].

فالتباين الموجود بين الزوجين في الخبرات ينبغي أن يكون عاملاً على تحقيق التكامل والعمل على سد النقص في خبرة كل منهما بالاستعانة بما عند شريكه من خبرات. ولا بد من تحقيق بعض التنازلات عن بعض العادات أو الرغبات..<sup>(١)</sup>

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«مهما يكن من أهمية فهمك لشريك حياتك، فلا ينبغي أن يغيب عنك أن مفتاح السعادة الزوجية يكمن أولاً وأخيراً في فهمك لنفسك.. ففي النفس ميل لتبرئة الذات وإلقاء الذنب على شريك الحياة.. وكأنه هو المسئول عن كل ذنب وكل خطأ!!

إن البداية الصحيحة للسعادة أن تدركا أن ما يحدث في حياتكما من أخطاء موزع عليكما معاً... وأن الطريق إلى الخروج منها يبدأ من إحسان الفهم لشريك الحياة..»<sup>(٢)</sup>

(١) أسعد نفسك.. وأسعد الآخرين - د. حسان شمسي باشا - ص ٩١.

(٢) استمتع بالحياة - لورنس جولد - ص ٧٩، ٨٠.

## حرف القاف..

ق = قوامة

للرجل قوامة جسدية ونفسية على المرأة، وهي بالتالي مُستقبل جسدي وعاطفي له «حرث الرجل» ولتتكلم بشيء من التفصيل عن الدلالة العاطفية لهذه القوامة..

طالما جعل الإسلام القوامة النفسية والجسدية للرجل.. فهذا - لاشك - موافق لفطرة كل منهما، وليس تكريماً للذكر دون الأنثى.. فكلاهما في منهج الإسلام إنسان مُكَّرم.<sup>(١)</sup>

ولذلك، فإننا نجد أنه في أشد حالات الحب بين الرجل والمرأة، تُعبّر الأوضاع الجسدية عن اختلاف نفسية الجنسين، فبينما يلف الرجل ذراعه حول كتف المرأة، فإن المرأة يستقر ذراعها على خصره...

ولعل كل امرأة تذكر ذلك المشهد المتكرر لامرأة تدفن وجهها ما بين كتف الرجل ورقبته في سكون تام، وما يحمل هذا الوضع من معنى يرتبط بحمايته لها، وشعورها أن هناك من يدافع عنها...

إن هذه الأوضاع وغيرها من الأوضاع الجسدية تؤكد هي الأخرى اختلاف الجنسين من حيث من يدافع ومن يُدافع عنه، ومن يعانق ومن يُعانق، ومن يدعم ومن يتلقى الدعم...

ولا يعني ذلك - بأي حال - أن يتعالى الزوج على زوجته أو يتكبر عليها، وإنما يعني الرعاية والحفظ والرحمة من الزوج لزوجته.. فالقوامة ليست سوى صلاحية من الصلاحيات يأخذها المدير، وليس من العدل أن تطالب إنساناً بإدارة مؤسسة ثم تغلّ يده وتقول له «كن مديراً ولكن لا تفعل كذا..» فلأن الله حمّل الرجل

(١) مستفاد من "الحب في التصور الإسلامي - أحمد طه" موقع: صيد الفوائد [www.saaaid.net](http://www.saaaid.net)

مسئولية البيت، وجعل له هذه الصلاحية، وهو في الوقت نفسه لم يحرم المرأة من وجودها، بل أوصى الرجل بها خيرًا، فقد قال الله تعالى: ﴿ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف﴾.

وقال صلى الله عليه وسلم: «لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره فيها خلقًا رضى منها آخر».. وهذا الفهم الصحيح سيلزم الرجل بأن يفرق في معاملة زوجته بين التقاليد الموروثة وبين الدين الصحيح.. كما أن هذا الفهم أيضًا لا ينفي دور الزوجة في الأسرة، فهي مسئولة عما استرعاها الله «كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسئولة عن رعيتها».. وهكذا، تكون العلاقة بين الزوجين علاقة تكاملية كل يكمل الآخر وليست صراعًا وتفاضلاً.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«تتمثل مسؤولية القائد في مؤسسة ما عن ضبط وإحكام المجهودات التي يقوم بها العاملين في المؤسسة نحو إنجاز أهدافها.. وفي مؤسسة الأسرة، فإن القيادة تتجلى في مسؤولية رب الأسرة في قيادة سفينة حياته الأسرية من خلال كل الأنشطة والأعمال والأدوار التي يقوم بها أفراد الأسرة بما فيهم هو نفسه من أجل الوصول إلى الأهداف والغايات المبتغاة من مؤسسة الزواج بالشكل الصحيح، وضمن موارد الأسرة وإمكاناتها وظروفها..

وهذا الدور القيادي يتسلمه رب الأسرة من منطلق مسؤوليته عن القوامة التي أنيطت به..»<sup>(١)</sup>

ولأن القائد الحقيقي هو من يتبنى الآخرون رأيه من غير ضغط ولا قهر، فإن مسؤولية رب الأسرة تتأكد في توزيع الأدوار بينه وبين زوجته، بحيث يكون لكل واحد منهما اختصاصه الذي يبدع فيه «ثم يكون التشاور بينهما على الأمور الكبيرة

(١) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ١٤٣.

والاستراتيجية، فقد يفوّض الرجل زوجته في إدارة المنزل أو في التأثيث أو في غيرها... وهكذا، والمعيّار هو ما اتفق عليه الطرفان في موضوع الإدارة والقيادة.. ولكن المهم أن تكون الشورى موجودة والتعبير عن الرأي مكفول للجميع، وأن لا يكون مستلماً دفعة القيادة متسلطاً في ذلك أو متعسفاً في استخدام الحق..»<sup>(١)</sup>

### حرف الكاف..

ك = كذب

الصدق هو عماد العلاقة الزوجية، وأمّا الكذب فهو الطريق إلى انعدام الثقة بين الزوجين، وزرع بذور الشك بينهما حتى يصبح الشيطان هو من يدير أمر الأسرة!! إن الجهد الذي يتم لتبرير الخطأ وتفسيره يمنعنا من تعلّم أسباب وقوع الخطأ، فطاقتنا كلها موجهة إلى تبرير الخطأ، لا إلى علاجه أو لمنعه أو على الأقل للتعلّم منه..

«الحياة الزوجية عبارة عن اتفاق بين طرفين - الزوج والزوجة - للسير معاً في معترك الحياة حلوها ومرها، فهي تحتاج إلى الصدق والصبر..

إن الزوجة بقدر ما تعطي من حب وحنان بقدر حاجتها إلى هذا الحب والحنان..

وقوة الرجل تتلخص في قدرته على العطاء، وعلى الحماية، فهو الحارس الأمين، وهو المسئول الأول عن تحقيق الأمن والأمان لكل فرد من أفراد أسرته..

إن الكلمة الطيبة الحلوة للزوجة كفيّلة بتحقيق التماسك الأسري، إن الحياة الزوجية ليست رحلة صيد أو نزهة قصيرة، بل هي مشاركة إيجابية فعالة..»<sup>(٢)</sup>

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٤٣ بتصرف.

(٢) دراسات في علم النفس - د. عبد الله عبد الحي موسى - ص ٢٢٧ بتصرف يسير.

ولذلك فإن الفعل فيها أبلغ من الكلام ؛ لأن ما نفعله يتحدث بصوت عالٍ لدرجة أن شريك الحياة لا يستطيع سماع ما نقوله...!!  
 إن طريقتنا التي نمارس بها حياتنا الزوجية تتضح أكثر من خلال تعاملنا مع شريك الحياة أكثر بكثير مما توضحه الكلمات التي نتفوه بها!!  
 فعندما يكون الزوج / الزوجة، أقل أنانيةً و أقل طمعاً سوف ينجذب له شريك الحياة.. وعندما يكون أكثر رقةً وأكثر إنصاتاً، فإن شريك الحياة سوف يشعر بالطمأنينة معه، والرغبة في البقاء معه طوال العمر!!

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن اكتساب ثقة شريك الحياة لن يكون عن طريق ما نقوله، ولكن عن طريق ما نفعله، ومن ثم يكون صدق القول والفعل هو الطريق إلى التألف والوئام..

### حرف اللام..

#### ل = لُطف

«إن الرفق واللطف في الحياة الزوجية من الأخلاق التي تعين الزوجين على الاستقرار، وخصوصاً اللطف في المعاملة ومراعاة النفسية، والرفق أثناء النقاش والجدال..

فكثيراً من التصرفات التي يقوم بها الزوج أو الزوجة بناء على ضغط نفسي أو ظروف معينة ولم تكن هذه الظروف النفسية أو العائلية لما تصرف بهذا التصرف، فلهذا يأتي هنا أهمية اللطف في التعامل، والرفق بالطرف الآخر ؛ لأن الرفق ما كان في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه كما أخبر النبي ﷺ..

... وأما القسوة والشدة، فإنها تعكر صفو الحياة الزوجية، وتؤدي بها إلى الفتور أو الانفصال، فكم من زوجين انفصلا عن بعضهما البعض بسبب قسوة أحد الطرفين!!



وكم من زوجين ندما في بداية الزواج على الاختيار والموافقة، ثم جمل اللطف والرفق حياتهما وزينها لهما؟!». (١)

قال ﷺ: «ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار غداً؟ على كل هيّن لّين، قريب سهل». [أخرجه الترمذي وصححه الألباني].

وقد كان من هديه ﷺ إيناس أزواجه والسهر معهن، مع كثرة مشاغله، وعظم أعبائه \_ صلى الله عليه وسلم \_ وما أكثر ما ذكر في سيرة الرسول \_ صلى الله عليه وسلم \_ من حبه للسيدة عائشة، وما روي في صحيح مسلم والبخاري من أشكال الصداقة بينهما لعب وضحك وجري وملاطفة..

وفي حديثه ﷺ «كل شيء ليس من ذكر الله هو ولعب إلا في أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين \_ المهدفين في الرماية \_ وتعليم الرجل السباحة».

لقد كان ﷺ يغتسل مع زوجته من إناء واحد، وفي مكان واحد فتقول له: دغ لي! ويقول لها: دعي لي!!.

وهو امتزاج جسدي نفسي بين الزوجين متمم لما كان قبله من التقاء وامتزاج.. وملاطفة بريئة هادئة... «دغ لي، ودعي لي»!!

عن عائشة \_ رضي الله عنها \_ قالت: كنتُ أغتسلُ أنا والنبيُّ ﷺ من إناءٍ واحد من جنابة، و كان يتعمّد ﷺ الشرب من حيث شربت عائشة \_ رضي الله عنها \_!! وقال الفاروق \_ رضي الله عنه \_ : ينبغي للرجل أن يكون في أهله مثل الصبي «يلاطفه ويداعبه ولا يكون جل همهم مراقبة أخطائه وإحصاء زلاته...». (٢)

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٤٧ بتصرف يسير.

(٢) نصائح للعrsan - د. محمد سعيد درويش - ص ١٠٦، ١٠٧.

## أختي الزوجة..

قال رسول الله ﷺ: «ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه»، فاحرصي على أن تملكي لسانًا حلواً عذباً يدفع إلى السعادة الزوجية، وعاملي شريك حياتك بحب وحنان.. واعلمي أنه لا يجب إلا أنت، ولا يثق إلا بك.. وابتعدي قدر ما تستطيعين عن الألفاظ المحبطة التي تثبط العزيمة وتجعل الحياة الزوجية تتراجع إلى الوراء...!!

## أخي الزوج..

إياك، وإهمال حبيبة القلب، ونسيان رفيقة الدرب..  
إياك، والقسوة على نبع الحنان، والجفاء لبحر الأمان.. والإعراض عن ساكنة الوجدان..

إياك، وإساءة التعامل مع تلك الوردة الشديدة، والزهرة الندية. بل فاجعل علاقتك بها عنوانها، المحبة والتفاهم، والصفاء.. وردد لها الكلمات الرقيقة اللطيفة لتشعرها بحبك في كل مناسبة.. فإذا سافرت لزيارة أهلها - مثلاً - فأرسل لها عبر الهاتف رسالة شوق وحب..

« »

!!

« »

## حرف الميم..

م = مشاركة

كثيراً ما كنت أسمع المثل: «وراء كل رجل عظيم امرأة».. وكنت أشعر أن كلمة وراء هذه لا تعبر عما أريد للمرأة من دور مع زوجها، فالواجب أن تكون بجانبه «بجانب كل رجل عظيم امرأة».. تقف بجانبه وتوفر له ما يجعله قادراً على

مواجهة مسؤولياته داخل أسرته وخارجها، فالمرأة كما أخبر النبي ﷺ شقيقة الرجل «إنما الرجال شقائق النساء»..

إن العلاقة الزوجية لا تنجح إذا لم يكن شريك الحياة مستعداً للقيام بأعمال قد تتعارض مع رغباته أحياناً.. وأن يواجه ثقافة مجتمعه التي تدعو كل إنسان أن يتصرف بما يحقق حاجاته الفردية دون النظر إلى حاجات الآخرين!!

إن الحب لا يعني أبداً أن يفعل كل طرف ما يريده هو، وبالطريقة التي يريدها، وعدم مراعاة رغبة الآخر. وإنما أن يفسح كل واحد من الشريكين المجال للآخر قائلاً: «لا بأس، ولا مانع عندي أن تقوم بالأمر بالطريقة التي تحبها»..

إن روح المشاركة والتعاون بين أفراد الأسرة من الأمور الهامة حتى يسعد أفرادها<sup>(١)</sup>.. ف «التكنولوجيا يمكن تقليدها، ورأس المال يمكن شراؤه، أما روح التعاون للعمل فلا يمكن نقلها أو شراؤها.. فمناخ الثقة الذي يدفع البيئة إلى الشحن الذاتي والتعبئة من الداخل لا بد أن ينمو من الداخل، وهذا الوضع ينطبق على الأسرة أو أية مجموعة من البشر»<sup>(٢)</sup>

... إن هناك جوانب متعددة للعلاقات البشرية فيما يتعلق بالجانب العاطفي، وتأتي مشاركة الطرف الآخر في أحلامه كواحد من أكثر الأشياء متعة وأكثرها تعزيزاً للعلاقة الزوجية..

إن إخبار شخص آخر بوجهة نظرك، وبالأمال التي تتمنى تحقيقها، بالمكان الذي تود الذهاب إليه، والأعمال التي ترغب في إنجازها يُثري العلاقة الزوجية، ويشيع فيها البهجة، خاصة عندما يكون هذا الشخص حاضراً معك، يشاركك أحلامك، وينصت إليك باهتمام واحترام، فتكتسب الأحلام قدراً من الحيوية، وتجمع بينكما في تجربة مشتركة أشبه بالخيال!!..

(١) راجع إن شئت " الباب الخامس: حتى لا يجف النهر - الفصل الثاني: حياة المشاركة الزوجية "

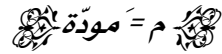
(٢) إدارة الأولويات، الأهم أولاً - ستيفن كوفي، روجر ميريل - ص ٣٩٢.

إن علاقة بهذا الطابع تساعد على مد جسور التواصل بين الطرفين، والأهم من ذلك أنها تعيد التواصل بين طرفين فقد كل منهما اهتمامه برغبات الآخر..

..... إن تحقيق الحلم أو عدم تحقيقه ليس موضع أهميته هنا، وإنما هو اهتمام شريك حياتك برغباتك ومعرفته بها.. بل لا يستطيع أحد منا تحقيق كل ما يتمنى، ولكن من الرائع أن نجد من يشاركنا أحلامنا ويهتم بها..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«فكر جيداً إذا كنت تطالع مجلة أو تقرأ في كتاب أو تؤلف، أن يكون شريك حياتك أيضاً مشغولاً بشبه ذلك، أو بديله بما تراه مناسباً، أو هيئ له مسبقاً مثل هذه الأحوال شغلاً محبباً له، ولا تدعه ينظر إليك منشغلاً عنه، فإن هذا يبعث عنده «الكراهية الخفية!!»<sup>(١)</sup>.. واعلم أن: السؤال عن أحدث ما يراود شريك حياتك يمكن أن يعيد البريق لحياتك الزوجية.. ابدأ من اليوم.. التزم بسؤال شريك حياتك عن حلمه..»<sup>(٢)</sup>.



وهي شعور متبادل بالحب يجعل العلاقة قائمة على الرضاء والسعادة.. ومن خلاله «يعبر كلا الزوجين عن حبه للآخر، بالأقوال والأفعال، دون تردد أو خجل، ويكون هذا التعبير متجدداً بين كل لحظة وأخرى، كما يفتح كلا الزوجين باب الحوار المفيد، والمناقشة الهادئة، وطرح الآراء، وحل المشاكل بعقلانية، ويكون من أهم بنود الحوار: الاحترام، وخفض الصوت، والرفق.

(١) وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشربجي - ص ٥٤.

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

ولأن الإنسان يشعر بنشوة خاصة في حالة الامتداح، فإن العبارات اللطيفة بين الزوجين أمر مهم، وعلى كل منهما أن يمتدح الآخر على كل عمل يقوم به، ويعتبر ذلك من الإنجاز، وأن يستخدم عبارات الشكر عند حصوله على ذاك الطلب<sup>(١)</sup>. فإن ذلك مما يؤلف القلوب ويزيد من محبتها، فيمدح «الزوج زوجته أو الزوجة زوجها».. «شريك الحياة» عند قيامه بالأعمال أو عند تضحية أحدهما للآخر، أو يتم التذكير بين فترة وأخرى بفضائل كل واحد على الآخر... ومن الأفضل أن يكون المدح مفصلاً لا مجملاً، وذلك حتى يُؤتي ثماره، فإذا تزينت الزوجة - مثلاً - فلا يكفي أن يقول لها الزوج: «أنت جميلة»، وإنما يُفضل في كلمات جميلة، فيصف فستانها، ثم يمدح وجهها، ثم.. ثم.. إلخ.. وكذلك تفعل الزوجة مع زوجها..

«إن الإدارة كما يعلم المشتغلون بها ليست آلية تركز على الأشياء، وتهمل الجوانب الإنسانية.. لذلك كانت الإنسانية محل اهتمام العملية الإدارية، ونحن في أسرنا وبيوتنا أكثر احتياجاً لإعمال الدور الإنساني في علاقاتنا الأسرية.. صحيح أن الحياة الأسرية يجب أن يقوم أفرادها بواجباتهم كما ينبغي، ولكن لا ننسى أن القيام بالأدوار المختلفة في الحياة الأسرية، معالجة مسؤولياتها يجب أن لا يكون بمعزل عن الجوانب الإنسانية والعواطف الرقيقة والمشاعر الدافئة، التي تجعل كل أفراد الأسرة يقومون بمسؤولياتهم تجاه بعضهم بعضاً بشكل ودي مليء بالعاطفة، مشتمل على التراحم والتعاطف والتعاون، الكل حريص على منفعة الكل \_ أي: تطبيق مبدأ «الكل يكسب» \_...»<sup>(٢)</sup>.

### فَالزَّوْجُ..

يمدح زوجته من قلبه، ويبدى إعجابه الشديد بها، ويستمر في إعطاء الثناء والحب حتى تفيض هذه المشاعر لدى الزوجة مودة ورحمة..

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢١٢.

(٢) إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - ص ٤٧.

## والزوجة..

تستجلب الأجر والمثوبة بالقرب إلى زوجها.. تتقرب إلى أحب الناس إليها... في كل أحوالها، وتطبق قول رسولنا ﷺ: «نساؤكم من أهل الجنة الودود التي إذا أوديت أو أذت أتت زوجها حتى تضع يدها على كفه، فتقول: لا أذوق غمضاً حتى ترضى». [رواه الطبراني] (١)

إن هذه الدنيا لا تخلو من بعض المنغصات التي تكدر الحياة الزوجية، لكنها سرعان ما تنتهي إذا عرف الزوجان كيف يحافظان على عش الزوجية وكيان الأسرة، وذلك من خلال علاقة «حب و مودة».

## حرف النون..

ن = نقد

النقد وسيلة من وسائل التقويم، وهي وسيلة جيدة لو أحسن الطرفان استخدامها باتباع آداب النقد، أمّا لو كان النقد بأسلوب الاستهزاء أو التعيير، أو كان أمام الناس أو بصوت عالٍ أو بأسلوب آخر.. فهذا يعقد الحياة الزوجية، ويبني حاجزاً بين الزوجين، فيتهرّب الزوج من الاستماع للزوجة ؛ لأنها كثيرة النقد والشكوى، وتهرب الزوجة من مصارحة زوجها لأنها كلما صارحته بمشاعرها سقته رأياها وخطأ فعلها واستهزأ بأسلوب تفكيرها..

ولهذا ؛ فإن «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

(١) وأصلحنا له زوجه - عبد الملك القاسم - ص ص ١٤.

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 يعيها في شكلها ومظهرها، ولذلك نهى النبي ﷺ عن أن يقبَّح الرجل زوجته، فيقول لها: «قبَّحك الله»<sup>(١)</sup>

«إن أكثر من نصف الزوجات اللواتي يمكن أن يتحطمن في العادة على صخور محاكم الطلاق بسبب النقد وحده!!!». [راجع أن شئت]<sup>(٢)</sup>

إن هناك فرقاً كبيراً بين النصيح والإرشاد الذي تفوح منه رائحة المحبة والاحترام، وبين النقد العقيم الذي هو نوع من التوبيخ والتعير..  
إن هذا النوع من النقد سهم قاتل للسعادة الزوجية..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن شريك حياتك إنسان ذا مشاعر، وإذا نفر قلبه، صَعُبَ رُدُّه، فإذا كان لا بد من نقده لسبب وجيه فإن من المهم جداً أن تحرص على روح الانتقاد وأسلوبه، بحيث يشم منها شريك الحياة رائحة الحب والغيرة والإخلاص.. وألا يشم منها أبداً رائحة الحقد والتشفي والرغبة الخفية في الانتقام..!! فهذا الانتقاد الأسود المدمر المر الذي يكسر القلب حقاً ويرفع الستار عن البغض المبطن وهذا الانتقاد مرفوض؛ لأنه يوغر القلوب ويهدم البيوت..!!

(١) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٧.

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي.

## حرف الهاء... ❦

❦ ه = هدف ❦

«من عوامل نجاح الأسرة واستقرارها أن يكون للزوجين أهداف واضحة معلومة، ويسعى لتحقيقها بالتعاون بينهما.

أما إن كان لكل واحد منهما هدفه الخاص، كأن يكون هدف الزوج تأمين السكن الخاص للعائلة، وللزوجة هدفها الخاص وهو نيل شهادة عليا مثلاً.. ولا يحصل التعاون بينهما لتحقيق الأهداف، فهنا تكون الأسرة في شكلها مستقرة متفقة، ولكنها في حقيقتها مفككة، كل طرف يعيش لهدفه الخاص بطريقته الخاصة وأسلوبه الخاص.. وأشدُّ من ذلك كله أن يكون الطرفان لا هدف لهما!!!! وإنما لديهما الأمان وكثرة الكلام، وهنا تكثر المشاكل الزوجية بسبب عدم وضوح الطريق...» ( )

إن «الحياة الزوجية، هي حياة فريق شبيه إلى حد ما بفريق كرة القدم، لا يكون هذا الفريق ناجحاً في اللعب، إلا إذا كان أفراده يسعون نحو هدف واحد مشترك! فلو أصاب الفريق هدفه، ولم يتطلع نحو إصابة هدف جديد، فهنا يغيب القاسم المشترك، ويبدأ خطر الخسارة والانهيار يهدد الفريق، نظراً لاختلاف تصورات أفراد الفريق بشأن إصابة الهدف المنشود.

إن وجود هدف مشترك هو شرط أساسي لبناء علاقة ناجحة وسعيدة.. ومن ناحية أخرى، فإن عدم تحديد أي هدف مشترك، لا يؤدي لأي نجاح يذكر..» ( )

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٥٣ بتصرف.

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٠١.



«لقد تأملت كثيراً في المشاكل التي تواجه الزوجين خلال مسيرة حياتهما، فوجدت أن أمرَ جُلِّها يرجع إلى عدم تدبُّر كل منهما في الهدف من وجودها في هذه الحياة، بل كل منهما يُقبل على الزواج وبناء الأسرة، ولما يعلم حقيقة هذه البناء وواجبات وحقوق كل دعامة فيه، فإذا بالبناء يوشك أن يتقوَّض منذ لحظاته الأولى في كثير من الأحيان، وتبدأ محاولات رَأب الصدوع منهما، ومن القريب والبعيد، ولكن بدون معرفة للسبب الرئيسي الذي أدَّى إلى مسائل الشقاق...»<sup>(١)</sup>.

ومن هنا كان من الضروري والمتعمد أن يقوم الزوجان معاً بمحاولة تدوين الإجابة على تساؤلات..

.. ما هي أهدافنا؟ ماذا نريد أن يحدث في حياتنا هذا

الأسبوع؟.. هذا الشهر؟ هذا العام؟ خلال الأعوام الخمسة المقبلة؟ ما المشكلة التي نريد حلها؟ ما هي الأشياء المادية التي نريد اقتناءها؟ ما هي التغييرات التي نريد القيام بها بأنفسنا؟ ماذا نودُّ أن نعمل في مجال عملنا؟ ما الذي نريد إنجازه؟

إن «حديث الزوجين حول أهداف كل منهما في الحياة، وأحلامه في المستقبل.. أمرٌ مهم، ومفيد بلاشك، لأنه من خلال ذلك فقط، يمكنهما معرفة المزيد عن بعضهما بعضاً،

فقط لا بد أن يحرصا ألا يتحدثا عن المشاكل، وإنما يبادرا معاً بالبحث عن حلول.. ويراقب كل منهما نفسه خلال أي حديث مشترك، وي طرح على نفسه سؤالاً: هل أنا أبحث عن المذنب، أم عن الحل؟!...»<sup>(٢)</sup>. هل أنا أعرف<sup>(٣)</sup> ما هي أحلام شريك حياتي؟ وما هو هدفه في الحياة؟ هل أعلم طموحاته؟ وما الذي يتمنى أن يفعله؟ وما هو تصوُّره للحياة التي يتمنى أن يحياها؟ وما الذي يمكن أن يجعله يشعر بالرضا عن حياته؟..

(١) هدية كل عروس - الشيخ / محمد بن رزق بن طرهوني - ص ٧.

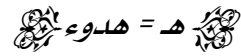
(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٧٨.

(٣) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - محمد الخشت - ص ٦١، ٦٢.

## أختي الزوج / أختي الزوجة

اجعل لك هدفاً في الحياة عالياً، ومقصداً سامياً، ذلك أنك ستدرك أنه لا سبيل للوصول إلى ذلك الهدف وهذا المقصد إلا أن تكون لك الحياة المستقرة، وهذا بلا شك سيجعلك أحرص على استقرار بيتك وأسرتك.

... ويمكنك أن تحوّل كل شيء إلى هدف، فإذا كان لديك مشكلة - مثلاً - فلتجعل حلها هدفاً، ليس من الضروري أن تعرف الحل، ولكن يبقى هدفك مع شريك حياتك هو الوصول إلى حل لتلك المشكلة!!، فهذا مما يُبقي الحب بينكما، فليس الحب أن ينظر أحدهما في عيني حبيبته، وإنما الحب أن يتطلع الحبيبان كلاهما إلى اتجاه واحد!!»، ويسعى كلاهما إلى هدف مشترك..



«لا شك أن لكل إنسان صوته المختلف، ومزاجه الخاص، وأسلوبه المتميز في التعامل مع الآخرين.. وأنا هنا لا أريدك أن تغير طريقة حديثك.. إنني أقترح عليك فقط أن تفكر في كيفية استقبال الآخر لصوتك، وتحاول بذل بعض الجهد لخفض صوتك لتكون أكثر هدوءاً، وسترى التغيرات الطيبة التي ستطرأ على علاقتك بشريك حياتك!!.. ورغم أنني لا أرى نفسي مثلاً طيباً، إلا أن أفضل طريقة للتعامل مع شريكة حياتي حين تكون ثائرة هي: أن أهدأ أنا أولاً، والهدوء يبدأ من الصوت، وهذا يؤدي إلى مشاعر وتصرفات أهدأ..

وهكذا - أخي الزوج / أختي الزوجة - إذا أردت أن يتصرف شريك حياتك بهدوء، فعليك ألا تميل للصراخ والتصرف بجنون!!..

إننا إذا أردنا أن يهدأ الآخر، ويستمع إلينا.. فإن أفضل ما يمكننا عمله هو أن نخفض من صوتنا نحن، وعندها سنفاجأ بالقدر الكبير من الانتباه والاحترام اللذين يبديهم الآخر تجاهنا..» (١)

(١) مستفاد من " لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون "

## خذ مثلاً ..

وقف الزوج منتظراً زوجته في المكان والموعد الذي اتفقا عليه.. وتأخرت الزوجة، وتأخرت.. ثم إذا بها تأتي وهي تسير بسرعة نحوه منزعة من رد الفعل الذي قد يقابلها به.. لقد توقعت أن يكون غاضباً وأن يعطيها محاضرة عنيفة.. ولكنه اختار الهدوء بدلاً من الغضب، وبدلاً من أن يكون ساخطاً، فقد اختار أن يكون حنوناً، ومن ثم كان رد الفعل من الزوجة هو الاعتذار، وأكدت له أنها تشعر بحرج شديد لأنها تركته ينتظر كل هذا الوقت.. وهكذا، فإن ما كان من الممكن أن يتحوّل إلى صراع مرير، أصبح تدعيماً للعلاقة الطيبة بين الزوجين...

## أخي الزوج.. أختي الزوجة..

قد تكون الحياة على غير ما تحب في هذه اللحظة التي تعيشها.. فحبذا لو اخترت الهدوء بدلاً من الغضب.. ولا يعني ذلك بالطبع أن تتغاضى عن السلوك الخطأ.. وإنما يعني ببساطة أنك قررت أن تسلك السبيل الأفضل لعلاقة زوجية قوية ومستقرة..

## حرف الواو..

## و = وقت

«الوقت العائلي.. تلك المشكلة الكبرى التي نعاني منها جميعاً في زماننا هذا.. الكل يشتكي من قلة جلوسه مع زوجته وأبنائه... والمشكلة ليست في قلة الوقت بقدر ما هي في سوء إدارته، وعدم إعطاء البيت أهمية في جدول الأعمال.. ولهذا نؤكد على المتزوج بخاصة أن يراجع نفسه كثيراً قبل أن يقول: شيء «نعم أنا موافق».. فهناك أمور ثابتة في حياة كل إنسان لا بد من الموازنة بينها، وهي أوقات

العلم، وأوقات العمل، وأوقات الأمور المنزلية، وتكاليف الحياة، وأوقات الأمور الشخصية والهوايات، وأوقات الأهداف المرحلية للشخص، والأوقات الخاصة للزوجة والأولاد...

وحسن التخطيط المبكر، والتفويض في بعض الأعمال، وتقدير الأولويات، ووضوح الهدف من الأمور المعينة على حسن استغلال الوقت وإدارته.. ومن قال إنه دائماً مشغول، فذاك شخص غير منظم<sup>(١)</sup>.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إني أسألكما «ماذا تصنع.. وماذا تصنعين خلال الأربع والعشرين ساعة؟! و هل تتسع لكل ما ترغب في أن تصنعه خلالها؟.. أم أنكما، كالكثيرين والكثيرات الذين يشكون دائماً من أنه ليس لديهم وقت للقراءة، أو لاصطحاب الأولاد في نزهة، أو لغير ذلك مما تحب وتحبين؟!

.. إن الفكرة المسيطرة على أكثر الأزواج أنهم مزدحمون بالعمل، هي في الحقيقة فكرة جديرة بالاختبار حقاً!!.. ولو أن كل زوج وزوجة درساً معاً ما يقوموا به، وما ينفقوا فيه وقتهم لمدة أسبوع واحد لأدهشتهم النتيجة!!

جرب بنفسك.. وجربي بنفسك.. دوّنا ما تصنعانه في خلال ساعة من ساعات اليوم لمدة أسبوع واحد.. وستذهلكما النتيجة!!

من الساعة العاشرة إلى العاشرة والثلث حوار تليفوني مع أحد الأصدقاء.. من الساعة الواحدة إلى الساعة الثانية «دردشة» مع الجارة!!، ومن الساعة الخامسة إلى الساعة الثامنة، مرور على المحلات مع عدم توفر نية الشراء!!!

فإذا عرفتما - أخي الزوج / أختي الزوجة - الثغرات التي تستنفذ منكما الوقت في غير طائل.. فحاولا معاً سد هذه الثغرات، واعلما أن: الإسراف في الوقت أبلغ

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٥٥ بتصرف.

ضرراً من الإسراف في المال.. ذلك أن المال في الوسع تعويضه، أما الوقت، فلا!!  
ومن هنا وجب عليكما أن تجعلا للوقت «ميزانية» تنفقانه على أساسها، وابتدعا  
وسائل لاختصار الوقت..

إن كلا منكما يستيقظ من نومه كل صباح، وبجعبته أربع وعشرين ساعة  
هي جزء من حياته.. وهي أعلى ما يملك.. فهل يعيش كل منكما الأربع  
والعشرين ساعة؟!.. وعندما أقول «يعيش» فإنما أعني «العيش» الحق لا مجرد  
«الوجود» أو «الانسياق» مع التيار!!.. وكم منا ظل يقول لنفسه طول حياته  
«سوف أفعل هذا أو ذاك عندما أجد لدي «وقتاً»؟!»<sup>(١)</sup>، ثم لم يفعل شيئاً لأنه  
ظل لا يجد وقتاً أبداً!!

إن ما نريده من تغيير لواقع حياتنا، وعلاقتنا بشريك الحياة، بل وبكل من  
حولنا.. كل ذلك يحتاج إلى وقت قبل المحاولة.. ووقت أثائها.. ووقت لمراجعة ما  
استطعنا تغييره..

ذلك أن «فترات التحول في حياة الإنسان تشبه إلى حد كبير المطبات.. حيث  
يحتاج المرء أن يُبطئ من سيره كلما اقترب من التحول.. وبدل أن يتوقع أن تظل  
حياته كما هي، أو أن يحاول أن يعيد تشكيل الحياة التي تعرفها بصورة شديدة،  
حاول أن تكون منفتحاً، وتقبل التغيير، ولو أنك بدل التصرف بذعر أعطيت  
للتغيرات فسحة من الزمن فسوف تتكيف بلباقة مع الخطوة التالية من عملية  
التحول»<sup>(٢)</sup>. لأنك وقتها تكون قد وفرت للتغيير وقتاً..

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ١٥٢ - ١٥٥ بتصرف.

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

## حرف الياء... ❦

❦ ي = يُسر ❦

«اليسر في الحياة الزوجية يعني: اللين والرفق والسهولة، وهذه من صفات أهل الجنة، فقد أخبر النبي ﷺ عن ذلك فقال: «ألا أخبركم بأهل الجنة»، قالوا: بلى يا رسول الله، قال: «كل سهل لين قريب».

والحياة الزوجية تعترضها بعض المواقف التي يشتد بها الزوج أو الزوجة، فلذا ينبغي أن يكون الطرف الآخر سهلاً في التعامل، ليناً في الكلام، قريباً في المشاعر حتى يستطيع أن يستوعب الآخر، وتهدأ العاصفة وتنتهي المشكلة؛ لأن الرفق ما كان في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه، وكم من مشكلة زوجية كانت كبيرة ومعقدة، ولكن الرفق سهّلها وبسّطها وصغّرّها، وكم من مواقف زوجية بدأت بعناد وغضب وصراخ، ولكن اليسر واللين كان هو الدواء الشافي لهذه المواقف، وكم سمعنا عن أزواج بعد حياة زوجية طويلة يشكرون زوجاتهم على صبرهن عليهم، وكم سمعنا من زوجات يشكرن أزواجهن على حلمهم وسهولتهم في استيعاب غضبهن وشدتهم، فالحياة الزوجية كلها مواقف إما لك وإما عليك، والذكي هو من أعد عدته الخاصة للتعامل مع هذه العواصف الطارئة على سفينة الزواج، وخير أنواع العدة، اليسر واللين والرفق...» (١) وهكذا..

نحاول أن نجعل من علاقة الزوجين شيئاً جميلاً عبر بذل القليل من الجهد، وتطبيق بعض الأفكار البسيطة للغاية، والتي تسمو بروح الزوجين، وتوسّع نظرتها للحياة.. ومن ثم تكون حياتهما..

(١) الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - ص ٥٧ بتصرف يسير.

### في ظلال المودة والرحمة..

هناك علاقة طاهرة نقية تجمع بين كل أفراد المجتمع الإسلامي، وهي علاقة العقيدة الواحدة، والدين الواحد، والهدف الواحد، والإله الواحد، والمحبوب الأعلى الواحد، تلك العلاقة التي أخبر عنها الله تعالى في وصفه لحالهم أنهم كالبنين المرصوص.. بنين يشد بعضهم بعضا، ويوالي بعضهم بعضا، ويحبه بعضه بعضًا.

والزواج بين المؤمنين والمؤمنات في المجتمع الإسلامي، يحمل علاقة خاصة ومتميزة وفريدة وغريبة على البشرية.. إذ أنهم قبل الزواج يجمعهم رابط العقيدة، ورابط الأخوة، ورابط الولاء، ورابط الهدف الواحد، فماذا يحدث لو زادت تلك الروابط بهذا الزواج.. أي: سكينه واطمئنان ورحمة وعطف ومودة رزقهم الله إياها.. أهى سكينه حبه ورضاه بعد أن اطمأنت قلوبهم به، أم سكينه المودة التي جعلها بينهم، أم جميع هذا كله.. إنها حقًا الحياة الطيبة الندية، التي لا يستحقها إلا من رزقه الله محبته.

فقال تعالى عنهم: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة. إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾...

فالله الذي خلق لهم من أنفسهم أزواجًا، وأودع في نفوسهم هذه العواطف والمشاعر، وجعل في تلك الصلة سكنًا للنفس والعصب، وراحة للجسم والقلب، واستقرارًا للحياة والمعاش، وأنسًا للأرواح والضمائر، واطمئنانًا للرجل والمرأة على السواء. وجعل الأصل في التقاء الزوجين هو السكن والاطمئنان والأنس والاستقرار. ليظل السكون والأمن جو المحضن الذي تنمو فيه الفراخ الزغب، وينتج فيه المحصول البشري الثمين، ويؤهل فيه الجيل الناشئ لتحرير البشرية من عبودية غير الله، ولحمل تراث التمدن البشري والإضافة إليه. ولم يجعل هذا الالتقاء لمجرد اللذة العابرة والنزوة العارضة الزائلة. كما أنه لم يجعله شقاقًا ونزاعًا، وتعارضًا بين الاختصاصات والوظائف، أو تكرارًا للاختصاصات والوظائف.

والتعبير القرآني اللطيف الرفيق يصور هذه العلاقة تصويرًا موحياً، وكأنها

يلتقط الصورة من أعماق القلب وأغوار الحس: ﴿لَتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾.. ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مودةً ورحمةً﴾.. جعل بينهم مودة في العلاقة العاطفية، ورحمة في العلاقة السلوكية. فيدركون حكمة الخالق في خلق كل من الجنسين علي نحو يجعله موافقاً للآخر. مليئاً لحاجته الفطرية: نفسية وعقلية وجسدية. بحيث يجد عنده الراحة والطمأنينة والاستقرار؛ ويجدان في اجتماعهما السكن والاكتفاء، والمودة والرحمة، لأن تركيبهما النفسي والعصبي والعضوي ملحوظ فيه تلبية رغائب كل منهما في الآخر، واثلافيهما وامتزاجهما في النهاية لإنشاء حياة جديدة تتمثل في جيل جديد.. يعز كلمة الإسلام، ويرفع راية الله في أرضه.

فالحب بينهم ليس تعلق كل منهما بالآخر، وليس انطلاقاً من مبدأ الاحتياج للآخر. فهم مطمئنون بالله ومتعلقون بالله. إنما انطلاقاً من محبة المحبوب الأعلى. إنما الحب بينهم تكامل كيان كل منهما، ليصبحا كياناً واحداً، ذات مشاعر راقية وعاطفة قوية دائمة، مستمدة طاقتها وحيوتها من محبة من يمنح تلك الطاقة وهذا الحنان في تلك القلوب..

ويأتى وتكامل وإشباع الحاجات الذاتية للمرأة وهي «الأنوثة والتميز والكرامة» والحاجات الذاتية للرجل وهي «الرجولة والتميز والكرامة»؛ تقوى وتتأصل معاني الحب بينهم لدرجة تصل إلى «التوحد الذاتي» لكل من المحبوبين، فيصبحا كياناً واحداً عامراً بالحب والمودة والسكينة وأيضاً عامراً بالقوة والكفاح والجهاد لنصرة دين الله في الأرض.

فقاعدة الزواج قائمة على «التكامل» بين الزوجين.. وبيت الزوجية ينشأ ببذرة الحب التي يضعها الله في قلب كلا الزوجين، ونسمة المودة والرحمة التي جعلها سبحانه بينهما.. ومن ثم تصنع العلاقة بين الزوجين حياة طيبة.. بكل أيامها.. وما أجملها من حياة، وما أجمله من يوم!!؟

«يستيقظ الزوج من نومه قبل صلاة الصبح، فيوقظ زوجته ليصليا معاً قيام الليل.. ثم يذهب ليصلي الصبح في المسجد.. وبعد الصلاة يجلس الزوج يذكر الله تعالى حتى تطلع الشمس، والزوجة كذلك.. ثم يصلي ركعتين ويرجع إلى بيته ليجد



زوجته قد جهّزت له طعام الإفطار..

حضر الزوج وجلس بجانب زوجته، وبدأ يبادلها نظرات الإعجاب والابتسامة لا تفارق محيّا.. فيأكلا سوياً ويدعو لها بكل خير.. وبين لحظة وأخرى يرفع لقمة إلى فيّ زوجته.. ثم تحضر له ملابسه فيذهب إلى عمله..  
.. وقبيل خروجه يطبع قبلة على خدها ويودعها..

فيخرج الزوج بعد أن يلقي عليها السلام بأحب أسمائها..

فإذا ذهب إلى عمله وبعد ساعتين أو أكثر وفي فترة الراحة، يتصل عليها ويقول لها: «كيف حالك يا حبيبتى ويا زوجتي الغالية..»، فتسأله الزوجة هل تريد شيئاً؟ فيقول: أبداً سلّمك الله، ولكنه الشوق.. هل تريدان أن أحضر شيئاً معي أثناء عودتي؟.. فيا لها من مكالمة تبعث في قلبها الحب والحنان.. وفي جسدها الطاقة لخدمة زوجها طوال عمرها..

ثم إذا انتهى عمله يأتيها كل يوم بحسب القدرة والطاقة هدية – ورده مثلاً أو شريط أو كتاب صغير أو كارت فيه أذكار الصباح والمساء.. – فهي هدية وإن كانت بسيطة، لكنها غالية في قلب الزوجة..

فإذا دخل الزوج بيته فإنه يذكر ربه أولاً ؛ حتى لا يدخل الشيطان بيته أبداً.. ثم يتسم الزوج في وجه زوجته فإن له بذلك صدقة.. ثم يعطي الزوج الهدية لزوجته، ويجلس ليتناول معها الطعام.. فيعطيهما الطعام بيده وهي تفعل معه كذلك.. ويجعلها تشعر معه بالأنس ويتبادل معها الأحاديث الشيقة.. والذكريات الغالية الممتعة.. و الأخبار الطيبة.. ويسألها عن يومها، وينصت إليها بحب.. فتشعر أنها أعلى عنده من أي يوم مضى.. ويجلس يشاورها في أمور الحياة المشتركة بينهما حتى لا تشعر بأنه ليس لها مكانة في هذا العش الجميل ولا منزلة في قلب صاحب هذا العش..

فإذا «أدركهما السكن في ليل هادئ.. كانت له حورية عذبة الكلمة طيبة الرائحة!.. إن نظر إليها أعاد وكرر فلا يَمَلُّ.. وإن تحدثت فنعم الحديث عذوبة ورقة..

وتمنت على زوجها أن يختم يومه بقراءة جزء من القرآن.. فناولته المصحف وقالت: لعلك تراجع حفظي فقد تفلت القرآن مني.. فكان لها ذلك..

إن هذه الحال ليست ضرباً من الخيال.. بل هي الحال في كثير من البيوت العامرة بالطاعة والإيمان.. لقد صفت القلوب ووقر الإيمان وقرت العين.. فكانت الحياة الطيبة ﴿من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون﴾<sup>(١)</sup>.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

هكذا الحياة في ظلال المودة والرحمة. دوحة غناء.. أرضها الحب.. وماؤها الوفاء.. وظلها العطاء.. وزهرها..

مودة ورحمة!!.. يعيش فيها الزوجان في جنة تجلب لهما جنة الآخرة، فيصبح شريك الحياة الذي أسعد شريكه هنا في الدنيا، هو نفس الزوج الذي يشاطره السعادة في الجنة!!..

فيالها من جنة يدخلها المؤمن في الدنيا قبل الآخرة.. جنة يعيش فيها الزوجان.. في ظلال المودة والرحمة..

ويحاول فيها كلا الزوجين أن يقوم بدوره، وي بذل جهده..

﴿حتى يبقى الحب..﴾

«الأسرة هي لبنة المجتمع، وأسمى إنجازاتنا هو ما نسعى لتحقيقه فيها، وأؤمن أيضاً بأن أفضل عمل يؤديه أي شخص هو ما يفعله في محيط أسرته،... فتلك العلاقات مع الزوجة أو الأبناء هي أهم استثمار في الحياة.. ونحن إذا أنهنّا

(١) مأخوذ من موقع "صيد الفائد - [www.saaaid.net](http://www.saaaid.net)"

أنفسنا بالعمل في كل مناحي الحياة، وأهملنا الأسرة، فسنكون كمن يحاول إصلاح كراسي السطح على سفينة غارقة»<sup>(١)</sup>.. فدون أن يعيش الإنسان في جو سعيد يحيط بأهله «زوجته وأولاده» لن تقر له عين، ولن يكون رأسًا وإمامًا في أي مجال من مجالات الحياة، هذا في الغالب الأعم..

إنني كثيرًا ما كنت أتأمل هذا الدعاء من عباد الرحمن: ﴿ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إمامًا﴾ [الفرقان: ٧٤].

وأقول في نفسي: نعم - والله - إن الإنسان لن يسعد إلا إذا جعل الله زوجته وأولاده قرة عين له يرضى أخلاقهم، ويحمد سيرتهم.. عندها يسعى راضيًا في الحياة، ويتصدى لأي عمل دنيوي أو أخروي، ويكون - بإذن الله - فيه إمامًا مبرزًا..

ذلك أن الفرد الذي لا يستمتع في بيته بالسلام، لن يعرف للسلام قيمة، ولن يتذوق له طعمًا، ولن يكون عامل سلام.. إذ كيف يكون عامل سلام، وفي نفسه قلق، وفي أعصابه معركة، وفي روحه اضطراب؟!!

وهنا لابد لنا من التأكيد على أن السعادة الزوجية والعلاقة الزوجية الناجحة ترتبط مفاتيحها بعدد من الأمور والصفات والسلوكيات، ومنها: المسئولية، والتفاعل، والتعاون، والمشاركة، والحوار، والصداقة، والحب، والحساسية للطرف الآخر، وعين الرضا، والتكيف، والتوافق، والتكامل، والمرونة، والواقعية..

وأن تلك العلاقة تبدأ وتكبر وتنضج وتشيع وتموت.. وأن على كلا الزوجين التنبه لهذه الدورة الطبيعية والتدخل المستمر لرعايتها وتصحيح أخطائها ومشكلاتها وضمان حياتها لسنوات طويلة..

إن «الحصول على علاقة زوجية يسودها الحب ليس بالأمر المستحيل، أهم شيء

(١) راجع إن شئت مقدمة كتاب "العادات السبع للأسر الأكثر فعالية - ستيفن كوفي"

هو مراعاة شعور الطرف الآخر، والالتزام بالرفق في التعامل معه، والتغاضي عن متطلبات النفس على الأقل لأغلب الوقت، إن لم يكن الوقت كله من أجل إنجاح الحياة الزوجية<sup>(١)</sup>.

**ومحاولة كلا الزوجين التواصل ببعض الوصايا التي يتوصل بها - بإذن الله - لتحقيق هذا الهدف، والاستمتاع بالسعادة والحب الباقي، ومن هذه الوصايا:**

### ﴿اصدق الله يصدقك..﴾

«يبدأ الإسلام بناء الأسرة في ضمائر الأفراد ووجدانهم، فهناك في أعماق الروح يغرس بذرة الحب، وينسم نسمة الرحمة.. الحب الإنساني الخالص..

ولكي يحقق الإسلام الحب والصفاء في النفوس والقلوب، فإنه يأخذ المسلمين بآداب نفسية وآداب اجتماعية تعين على هذه الغاية، وتمنع أن تثور الأحقاد في النفوس، أو تغمر البغضاء القلوب، وهو يستعين بهذه الآداب الرفيعة قبل أن يستعين بقانون أو تشريع...

إنه يكره الكبر والخيلاء من الزوج على زوجته أو من الزوجة على زوجها، وقد روي مسلم وأبو داود أن رسول الله ﷺ قال: «إن الله أوحى إلي أن تواضعوا حتى لا يغني أحد على أحد ولا يفخر أحد على أحد»...

ولا يقف الإسلام عند هذه الآداب بل يدفع إلى استجاشة الود وأحاسيس الألفة، فهو يدعو إلى إشاعة الكلمة الطيبة: «وقل لعبادي يقولوا التي هي أحسن»...

وقال \_ عز وجل \_ : ﴿وعاشرهم بالمعروف، فإن كرهتموهن، فعسى أن

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٢٧ بتصرف يسير.

تكرهوا شيئاً، ويجعل الله فيه خيراً كثيراً ﴿١﴾.. وهذه اللمسة، 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. فهي مربوطة العرى بالعروة الوثقى. العروة الدائمة، العروة التي تربط بين قلب المؤمن وربّه، وهي أوثق العرى وأبقاها.. والإسلام الذي ينظر إلى البيت بوصفه سكناً وأمناً وسلاماً، وينظر إلى العلاقة بين الزوجة بوصفها مودة ورحمة وأنساً، ويقيم آصرة الزواج على الاختيار المطلق، كي تقوم على التجاوب والتعاطف والتحاب... هو الإسلام ذاته الذي يقول للأزواج: ﴿فإن كرهتموهن، فعسى أن تكرهوا شيئاً ويجعل الله فيه خيراً كثيراً﴾ كي يستبقي عقدة الزوجية فلا تفصم لأول خاطر... (١)

ولذلك - أخي الزوج / أختي الزوجة - فإن «صدق اتصالك بالله سرّاً وعلانية هو سبيلك الآمن والمأمون لصدق اتصالك بالحياة الدنيا، فإن امتلاً قلبك وعقلك بحب الله وتقواه وشكرانه، عظم إيمانك به هادياً لك فيما يصدر عنك من قول أو فعل أو شعور.

فالإيمان جوهر كل طمأنينة، فإذا اطمأنت بنور الله فيك، تطهرت جوارحك وحواسك ولا سيما عينك وأذنك ولسانك.

ستنتقل عينك من مهمتها الباصرة إلى مرتبة البصيرة النافذة، وسترقى أذنك بوظيفتها السمعية إلى مستوى الاستماع الذكي بالقلب والعقل، وسيهتدي لسانك إلى درجة محمودة من القول الحكيم.

واعلم أن: حواسك وجوارحك إنما هي آلات تنفيذية تنجز ما تمليه عليها إرادتك الذاتية الصادرة عن نفسك، قلباً وعقلاً، فإن لم تكن متصالحة مع نفسك فكيف ستقيم مع الآخر اتصالاً ناجحاً؟

إن بعدك عن مكاشفة النفس لتعرف مالك وما عليك هو شكل من أشكال

(١) دستور الأسرة في ظلال القرآن - أحمد فائز - ص ١٤٩.

الموت الخفي، إني أعيدك من أن تكون ميتاً في الحياة، فعد إلى نفسك لتحاورها وتعاتبها وتنقيها من الشوائب والأثرية، فبذلك تقوى شخصيتك وتصل، وتتحصن استعداداتك الفطرية والمكتسبة، وتسير واثق الخطى إلى مبتغاك، وستبلغ - إن شاء الله - إلى أن تكون عند الله راضياً مرضياً، وعند الناس رائداً محبوباً..»<sup>(١)</sup>

### أخي الزوج..

إن نعمة العائلة بما فيها من عواطف، نعمة امتنَّ الله تعالى بها على خلقه وجعلها من آياته العظيمة، ولفت الأنظار إلى التفكير في سرها ومكنوناتها والعبور منها إلى معرفة المنعم بها - جل جلاله -، ثم شكره والاعتراف بفضله - عز من قائل -: ﴿ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة. إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون﴾.

ونجاح حياتك الزوجية ليس بالقوة المصطنعة التي يكسوها الضجيج والأصوات العالية، بل إن القول الصادق هو الذي يبقى في الأرض..

### أختي الزوجة..

كل الناس يرنوا إلى السعادة.. ولكن قلَّ من يصيبها أو ينالها.. فأغلبهم يخطئ طريقها.. ونحن المسلمون نعلم أن السعادة الحقيقية تنبع أولاً من إيمان الفرد بربه - سبحانه وتعالى - وطاعته وتطبيق منهجه في حياته..

وإذا أردتَ أيتها الزوجة الفاضلة تحصيل السعادة الزوجية.. فإن عليك تصحيح الوجهة.. وذلك يعني أن طاعتك لزوجك يكون منبعها طاعة الله - سبحانه وتعالى -.. وإرضاءك له غايته إرضاء الله - عز و جل -..

(١) مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - ص ١٣١، ١٣٢.

وهذا يجعلك تغفرين له الزلات وتنظرين إلى ثواب الله في الآخرة قبل ابتغاء الأجر في الدنيا.. وتقابلين الإساءة بالإحسان امتثالاً لقوله تعالى ﴿ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي حميم﴾. [فصلت / ٣٤].. هذا بالنسبة لمن بينك وبينه عداوة!! فكيف بالذي بينك وبينه محبة ومودة ورحمة؟؟!!

### حدد هدف حياتك..

«إن تحديد رسالة المرء في الحياة، تعطيه القاعدة والأساسية التي في ضوئها يقرر على أي حائط سيسند السلم الذي يصعد إليه إلى أعلى». (١)

ولاشك أن مشاركة المرأة للرجل، والرجل للمرأة في الهدف الذي يسعيان إليه يجعل من كل منهما لوناً منسجماً مع صبغة الحياة التي يحياها كل منهما، ويفجر بينهما نهراً للحب لا يجف..

ذلك أن تحديد الهدف يجعلنا نعلو فوق المشكلات، مما يخفف من غلوائها، فنحافظ على سعادة الأسرة؛ لأن الكل يعمل لأجل تحقيق هدف متفق عليه سلفاً. لذا فأحد أسباب سعادة الأسرة أن يكون هدفها البعيد واضحاً، وأن تفكر ليل نهار في وسائل تحقيقه، ومن الممكن أن نختلف

- والخلاف في الإسلام أمر واقع - ولكن ينبغي أن يكون شعارنا: «رأيي صواب يحتمل الخطأ، ورأي غيري خطأ يحتمل الصواب».

«المهم أن يتمثل الزوجان هدفاً نُصّب أعينهما، وبذلاً جهدهما لتحقيقه.. فالمتعة والرضا، والسعادة إنما تتأتى من الاشتراك في الآمال والأحلام.. في التخطيط والبناء.. في اقتسام الهزيمة والانتصار.. في المشاركة في الإخفاق والنجاح..

إن الكثيرين من الرجال «لا يعرفون ماذا يريدون، ومن ثم فإن أول ما تصنعه المرأة مع الرجل أن تعاونه على إيضاح آماله ومطامحه في ذهنه، وأن تعاونه على أن

(١) العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد - ص ١٨٠.

يدرك ما الذي يبتغيه من الحياة، ثم تعتمد بعد ذلك إلى تقديم مشاركتها الحكيمة لتحقيق أهدافه التي هي أهدافها، فلا فرق.. فأهداف الزوج والزوجة ينبغي أن تتوحد.. ذلك أن الهدف المشترك هو أساس الحياة الزوجية السعيدة..»<sup>(١)</sup>

«ولكي تسير سفينة الحياة الزوجية في طريق الحياة الطيبة، يجب على الزوجين المساهمة بجهد مشترك للوصول إلى هذا الهدف، علماً بأن الحب وحده لا يكفي لاستمرار نجاح الزواج، إذ لابد للزوجين من وجود رغبة قوية بينهما لكي تنجح هذه الشراكة، وكما أن أي نبتة في حاجة مستمرة إلى الرعاية حتى تنمو وتورق وتخضر، فالزواج أيضاً في حاجة إلى أن يرويه الزوجان بحبهما وفهمهما المتبادل، وعدم محاولة أي منهما فرض آرائه على الآخر، كما تحتاج الحياة الزوجية إلى الثقة المتبادلة بين الزوجين مع محاولة كل منهما التجديد في العلاقة الزوجية، وبذل الجهد حتى لا يتطرق الملل أو الفشل إليهما»<sup>(٢)</sup>

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

«هل تملك جرأة المبادرة بالخطوة الأولى في طريق تغيير شيء ما في نمط سلوكك، دون أن تنتظر أي مقابل من الطرف الآخر؟ ابدأ طريقك الآن في رسم معالم سلوكك بشكل أكثر إيجابية، ولا تدع العوائق الصغيرة ومشاعر اليأس والإحباط تعوق تقدمك»<sup>(٣)</sup>... فقط، ولكي يكون تقدمك حثيثاً، حدد هدفك..

### شريك حياتك أولاً..

شريك الحياة هو الحبيب.. هو القمر الأكمل والنجم الأوحده.. كلا الزوجين لابد أن يشعر بشريكه ملء الخاطر، وإن انشغل بكل شئون

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ١٣.

(٢) رحلة في أعماق حواء - انصاف نعيم - ص ١٦٩ بتصرف.

(٣) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٧٨.



الحياة.. لا بد ألا يتعد بحسه عن شريكه قيد أنملة.. فكل شعور يصدر عن وجدانه يرتبط بشريك حياته.. قبل أن يفيق وعيه من النوم، وهو مازال مغمض العينين يهيمن شريك حياته على عقله الباطن.. حين يصحو من نومه فينظر إلى جواره فيرى شريكه بجانبه يستبشر خيرًا بيوم جديد جميل؛ لأنه موجود معه.. وكل ما يشغله كل اليوم هو ماذا يفعل من أجل إرضائه، من أجل إسعاده.. وهو دائمًا يشعر أن خيوط النسيج الذي يجمعه مع شريك حياته هي أفكارهما المشتركة، ومشاعرهم المتبادلة، وذرات حياتهما المتألفة..

### أختي الزوجة / أخي الزوج..

«زوجك هو أبوك وأخوك وأختك..

زوجتك هي أمك وأبوك وأختك وأخوك..

زوجك أصبح كل شيء في حياتك، وزوجتك أصبحت كل شيء في حياتك.. هذه ليست دعوة للانفصال العاطفي عن الآخرين، وإنما نحن هنا نقصد درجات الاقتراب..

زوجك هو رقم (١) ويأتي قبل أي إنسان آخر ومن الطبيعي أن يأتي بعده أفراد أسرته؛ ولكن ليس بعده مباشرة.. يجب أن تكون هناك مسافة بينه وبينهم، هو الأول، وهم يأتون بعده بمسافة، هو الألف لزوجك وعقلك، والمطلع على خبايا نفسك، وهمساتها،!!!

زوجك الآن هو عاشق روحك وأنت عاشقة روحه، ولا تلجأ لأهلك ليساندوك في مواجهة زوجك، احذري كل الحذر هذا الموقف.. زوجك هو أنت، أنتما معًا في مواجهة العالم كله، احذري أن يشعر زوجك بأن لأحد آخر من أهلك مكانة متقدمة عنه في حياتك..

وأنت إذا أحببت زوجك حبًا حقيقيًا، فإنك وبدون أن تشعر، وبدون نصائح من أحد سيكون زوجك قبل أهلك، بل وقبل أطفالك...!!

ويجب أن يكون ذلك واضحًا له.. أي: تكون هناك علامات على ذلك، لا تكفي مشاعرك الداخلية.. ولكن سلوكك اليومي، وفي كل لحظة يوضح المكانة الأولى المرموقة المتميزة لشريك حياتك..

وأنت - أخي الزوج - إن حبك لزوجتك هو البداية للحياة الزوجية الناجحة، بل هو مصدر هذه الحياة، فهذا الحب هو الذي يعطيك هويتك كرجل، ويحدد رسالتك، ويفتح لك آفاقًا جديدة في فهم معنى الحياة..» (١)

### أختي الزوجة..

إن «الزوجة الصالحة تعمل وفقًا لنظام الأولويات، وفي هذا النظام تحتل العلاقة بين الزوجين المقام الأول.

فلا تهتم الزوجة بشيء مثل اهتمامها بزوجها، لأنها تعلم أن هذا هو أحد مقومات السعادة الزوجية.. وهذا يعني فيما يعني أنه لا ينبغي للمرأة أن تترك حبها لأولادها واهتمامها بهم يطغى على حبها واهتمامها بزوجها» (٢).

فالمرأة الصالحة «لا تتبرم من انشغال زوجها عنها، ولا تضيق ذرعًا بضيوفه، فمن أولوياتها أن تهنيئ لزوجها الجو المناسب مما يعينه في أمور دعوته، تقتدي بأم المؤمنين خديجة

\_ رضي الله عنها \_ إذ كانت تصنع الطعام استجابة لأمر الرسول ﷺ كي يدعو بني عبد المطلب، وليعرض عليهم الإسلام.

ولا ترضى المسلمة أن تكون سببًا في تخلف زوجها عن واجب ديني:

ولتذكر حنظلة «غسيل الملائكة».. قال عنه الرسول ﷺ: «إن صاحبكم تغسله الملائكة، فاسألوا صاحبتة» فقالت: خرج وهو جنب لما سمع الهيعلة، فقال النبي

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٩٠ - ٢٩٣ بتصرف.

(٢) فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة - ص ٧٣.

ﷺ: «لذلك تغسله الملائكة... فالجهاد في سبيل الله أولى من طلباتها وبقائه لمؤانستها. فلم تثبطه عن الجهاد.. فالكل يتطلع إلى الباقية، ويبذل مهجته للفوز بها...»<sup>(١)</sup>

### أخي الزوج..

إن بوسعنا أن نغيّر الآخر ببضع كلمات مختارة بعناية، تُقال في الوقت المناسب، حيث نتغيّر بعد تلك الكلمات نحن أيضاً، ولكن.. وكما اعتاد غاندي أن يقول، نكرر نحن أيضاً: «ربما لا يكون ما تقوم به مهماً للغاية، ومع ذلك فمن المهم للغاية أن تقوم به...!!».

قم بالتخطيط للوصول لأهدافك حسب ما يناسبك «فإن أفضل شخص يحدد أولوياتك هو أنت. ولكن لا بأس من الاستعانة بالآخرين واستشارتهم والاستفادة مما يقدمون من أفكار وتسهيلات»<sup>(٢)</sup>. .. فإذا قمت بتحديد تلك الأولويات، فليكن شريك حياتك على قمته.. ليكون شريك حياتك أولاً..

### تواصل مع شريكك..

الحوارات بين الزوجين، هي موسيقى الحب وهي شعره وشعوره وبها يدخل الزوجان أجواء الحب مباشرة.

ولذلك فإن كلا الزوجين في حاجة إلى إيجاد وقت للحوار بينهما بين فترة وأخرى: فلا يشغلها شاغل عنه، بل يحاور كل منهما الآخر، ويشاهد كل واحد بريق عيون الثاني ويلمس دفء يديه، ويتحدثان عن ماضيها وحاضرها ومستقبلها فيكونان صديقين أكثر من كونهما زوجين، فكلمة من هنا وقصة من

(١) أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - ص ١٢٧.

(٢) العادات العشر للشخصية الناجحة، د. إبراهيم بن حمد القعيد - ص ١٨١.

هناك، وضحكة من هنا ولمسة من هناك، تجدد الحب بينهما وتعطيه عمرًا أطول. ولا يوجد شكل واحد للتواصل بين قلبي الشريكين.. ولكنهما في حاجة فقط إلى مراجعة التوقيت المناسب لتلك الحوارات، فإذا شعر كلٌّ منهما أنه يحمل للآخر مشاعر الحب والتفاهم، وأنه يمكنهما التحوار بأسلوب هادئ ومتزن، فإن هذا مؤشر على أن التوقيت جيد ومناسب لبدء حوارات القلب إلى القلب!! وعندما يبدأ هذا التحوار، فإن من المفيد أن يتأكد كل طرف أنه ليس مشتبك الفكر، أو أنه يتصرف بانفعال مدافعًا عن نفسه، وأنه يتحاور بصبر وود.. ومما يساعد على نجاح تلك الحوارات، التعرف على النمط النفسي لشريك الحياة؟!

لقد أثبتت الدراسات النفسية أن لكل إنسان نمطًا خاصًا به، وأن الأنماط عمومًا هي:

إما نمط بصوري، أي: الإنسان ينظر للعالم ويتعامل معه من خلال الصورة.  
أو نمط سمعي، أي: ينظر للعالم ويتعامل معه من خلال الكلمة المسموعة.  
أو صاحب نمط إحساسي، ينظر للعالم من خلال أحاسيسه ومشاعره الداخلية...

فمعرفة نمط الإنسان الذي تتعامل معه، ثم محاولة الدخول له من خلال النمط المناسب له يعجل بالانسجام والتوافق بيننا وبينه..

إن «العلاقة الزوجية الناجحة ليست صدفة، وإنما هي نتاج جهد يبذله الزوجان يتعلمان من خلاله مهارات العلاقات الزوجية، ويغيّران عاداتهما السلوكية، وبدلاً من أن يكون الوقت المخصص للتواصل بينهما هو الوقت الفائض المتبقي، يتعلم الزوجان أن يخططا لقضاء وقت يجددان فيه انتباههما لبعضهما البعض، وأن يترجما ذلك الانتباه إلى سلوك، فالتخطيط يساعد على تغيير روتين الحياة اليومية الممل...

والتخطيط يتكون من خطوتين:

- أن نعرف ما الذي نريده أن يتغير.
  - أن نعرف الأولويات..
- فمعرفة الهدف هامة، ولكن معرفة الأولويات تساعد على تنظيم الوقت بحيث نختار السلوك الذي يتمشى مع الأولويات...

خذ مثلاً:

«محمود وآمنة» اتفقا على نقطتين «هدفين» هما أن يكونا سعيدين في حياتهما الزوجية، وأن يقضيا مع بعضهما وقتاً كافياً..

ومن حيث الأولويات، اتفقا على أن زيارة الأهل تأتي في الأولويات التالية..

ولكنهما بالرغم من ذلك، نادراً ما يفعلان ذلك.. فهما مستمران في زيارة الأهل على حساب وقتها الذي يقضيانه معاً!!!

ولا سبيل إلى تغيير هذا الوضع إلا من خلال تنظيم الوقت بحيث يتفق مع الأولويات..

... وخطّة تنظيم الوقت ستساعدك في التخطيط:

- ضع أهدافاً مكتوبة.
- راجع وجدد أهدافك كل شهر.
- في كل صباح عليك أن تقرر ما هي أهداف هذا اليوم.
- خصص وقتاً للأشياء الهامة.
- اعمل الأشياء الهامة أولاً.
- اسأل نفسك ما هو الشيء المهم الذي أشغل به وقتي الآن؟
- استمتع بأي شيء تقوم به.

- لا تضيع وقتاً في الشعور بالندم للفشل.

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

إن قضاء الزوجين وقتاً مع بعضهما البعض يعتبر سلوكاً مهماً في الزواج الناجح.. ابدءا من الآن وخططا لقضاء وقت مع بعضكما البعض..»<sup>(١)</sup>

ولأن كلمات الزوجين خلال تحاورهما هي الثياب التي ترتديها أفكارهم، فحبذا لو حاول كلا الزوجين ألا تكون هذه الثياب ثياباً بالية..

### لا تضع الملح على الجرح!!

لا أحد يحب أن يوجه له أحد الانتقادات، أو أن يتم استجوابه، أو أن يهاجمه أحد ويسارع بإصدار الأحكام عليه أو يوبخه!!  
ومن ثم فإننا - كلنا أو أكثرنا - حين نتعرض لذلك نتخذ المواقف الدفاعية كمحاولة لحماية أنفسنا..

ولكننا حين نتفحص مشاعرنا بعد تلك المواقف نلاحظ أنها تنتهي بنا إلى المعاناة من إحساس مرير ؛ لأن الأمر في حقيقته يشبه إلى حد كبير «وضع الملح على الجرح»..

### فما البديل؟

إنه «التقبل» والتفهم للآخر والانفتاح على الآخر..  
وبالطبع، فإن هذا لا يعني أن تكون شخصية خاضعة أو أن تكون فاتر الشعور، ولا يعني أيضاً أن تغير أفكارك التي تعتنقها بشدة، بل على العكس، فإن

(١) مستفاد من "حان الوقت لزوج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير"

التقبل يعني أن: تصبح أكثر تفتحًا وتفهمًا لما يقوله الآخر، وبالتالي فإنك تصبح أقل انفعالًا وأحسن إصغاءً..

وأن تعرف طريقك لاختيار مواقفك بحكمة، فعندما يوجد أمر مهم بحق أو يستدعي أن تدافع عنه، سوف تبذل الجهد المطلوب، ولكن فيما يتعلق بـ «صغائر الأمور» فسوف تصبح بعيدًا عنها، فإذا وجّه لك أحدهم انتقادًا أو هجومًا ستظل هادئًا، وستتمكن أن تقرر التعليق أو عدمه.. وستجد أن شريك الحياة يستجيب لهذا الأمر فيصبح أسهل عشرة، وأقل غضبًا.. ومن ثم تقل نسبة النزاعات والمشكلات..

إننا حين نتوقف عن تضخيم صغائر الأمور في علاقتنا الزوجية سنقلل من المشاكل، ويزهد عنا أكثر التوتر والانفعال.. وحتى إن نشأت بعض الصراعات والمشاكل فسيصبح من السهولة بمكان علاجها بالرؤية المتزنة للأمور..

### خذ مثلاً ..

- قالت الزوجة لزوجها، سأقوم أنا الآن ؛ لأجهز لك وللأولاد طبق الطعام الخاص الذي تحبونه، ويستغرق إعدادة أكثر من ساعة..
- فرد الزوج: إن تحضير ذلك الطبق لا يستغرق كل ذلك الوقت، إنه يستغرق خمس عشرة دقيقة فقط...!!

لا شك أن هذا الرد من الزوج هو رد مؤلم..

- قال الزوج وهو يحكي قصة وصوله إلى المطار بعد سفره، وأنه وجد في استقباله عشرة أشخاص.. فقاطعت الزوجة لتقول: لا بل كانوا تسعة فقط!!

ويا له من تعليق مؤلم.. بل لا يحمل الاحترام لمشاعر الآخر..

في كلا الحكايتين، لم يكن هناك داعي للتصحيح.. ذلك أن التصحيح في مثل

هذه الحالات يمتص الفرصة التي يصنعها الحوار للمشاركة بين الزوجين..  
 فالزوجة الأولى التي كانت تستأذن زوجها للقيام بعمل الطبق الذي يحبه،  
 كانت تحاول تلبية احتياجاته واحتياجات الأولاد، وكانت بتلك الكلمات  
 تحاول التعبير عن حبها له وللأولاد عن طريق الطهي - ولكن الزوج لم يقدر  
 ذلك، وكان رده المؤلم الذي ربما أنه لم يقصد به أي إساءة، وربما لم يدرك أنه قد  
 جرح مشاعرها..

نعم قد يكون محققاً فيما يتعلق بالوقت الذي يستغرقه عمل الطبق، ولكن ما  
 الفرق الذي أحدثه التعليق!!؟

وكيف ينسى في زحمة التصحيح للوقت مشاعر إنسان يحبه؟  
 ألم يكن الأولى أن يشعر بالامتنان للزوجة بدلاً من تلك الكلمات التي تقلل من  
 شأنها، وتعطيها إحساساً بالضالة؟..

ونفس الأمر ينطبق على الزوجة التي قامت بتصحيح ما قاله زوجها..  
 إنها - ربما - لم تقصد أن تفسد عليه حكايته، أو أن تجعله يبدو أحمق..  
 لقد كان تصرفها بريئاً.. ولكنها إذا فكّرت قليلاً أدركت أن أحداً ممن يسمعون  
 الحكاية لا يهمهم أن يعرف العدد الحقيقي لمستقبلي زوجها..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

حاول الاحتفاظ بالتصويبات والتعديلات لنفسك، وبذلك يتمكن شريك  
 حياتك من مشاركتك بصورة تلقائية وصريحة، وهذا يساعد على إبقاء الحياة بينكما  
 طيبة..

و تخيّر أحسن العبارات، وأرق المشاعر لشريك حياتك، ولا تنتقده إلا في  
 أضيق الحدود، وتجاوز عن العثرات، واجعل أسرتك متآلفة مترابطة تعمورها  
 السكينة والمودة، فأسرتك هم أولى الناس بحلمك وطيب معاشرتكم وسعة  
 صدرك.. واعلم أن: تجاهل الأخطاء والهفوات ونسيان الخلافات في الحياة الزوجية



من أنجح وسائل الاستقرار بين الزوجين في حياتهما.

إن العيب ليس في أن يخطئ المرء، ولكن العيب كل العيب أن يكرر الخطأ ذاته دون الاستفادة منه وإبداء الرغبة الصادقة في تجنبه وتلافيه.. ولو كان الخطأ مشيناً في ذاته، لما حدّثنا القرآن الكريم، أنّ التقي قد يُخطئ، وأنّ هذا الخطأ لا يرفع عنه شرف التقوى ولا يحول دون جزائه جزاء المتقين ما دام يعالج خطأه ويستغفر ربه: ﴿وسارعوا إلى مغفرة.....﴾ [آل عمران ١٣٣ - ١٣٦].

فلا تكن كريماً في نقد شريك حياتك، ولا تكن كثير النقد حتى وإن لم يكن وراء نقدك إلا حرصك على أن يكون الشريك الآخر في أحسن صورة وترنم معي قول الشاعر:

وتذكّر دائماً أن..

﴿شريك حياتك إنسان..﴾

«الإنسان في التصور الإسلامي هو هذا الإنسان الذي نعهده، بقوته وضعفه، بنوازعه وأشواقه، بلحمه ودمه وأعصابه، بجسمه وعقله وروحه.. إنه ليس الإنسان كما يريده خيال جامع، أو كما يتمناه حلم سابح»<sup>(١)</sup>.

إن النقص من طبيعة البشر، وليس عيباً أن يُخطئ الإنسان إذا اجتهد وبذل ما في وسعه.. ومن الإنصاف أن نغفر قليل خطأ شريك الحياة في كثير صوابه.. ومن الحكم أن نُغضي عن بعض عيوبه، ونترك استقصاء أخطائه.. نتغافل عن عثراته، ونتعامل معه وكأنه لم يتعثر قط.. بل نتوقع منه بعض الأخطاء الصغيرة، ذلك أن هذا «التوقع» يُقلل من توترنا، ويصرف عنا الكثير من المشاكل اليومية!!

(١) خصائص التصور الإسلامي - سيد قطب - ص ١٨٢.

كم منا يتملّكه الغضب أو الغيرة أو الاستياء عندما يتضح أن شريكه ليس إلا مجرد «إنسان»!!.. كم منا يُظهر التسامح والصبر مع الغرباء أكثر مما يُظهره نحو شريك حياته؟!!

وكم منا يفرض على هذا الشريك توقعات تقارب المستحيل، ولا يقدر على مواجهتها إنسان؟ وكم مرة ننسى فيها أن نفسح مجالاً في قلوبنا لحقيقة أن هذا الشريك ليس إلا إنساناً..؟!!

إن أكثرنا يأمل أن يكون له شركاء حياة يحققون لهم كل ما يتمنون.. ولا خطأ في هذه الأمنيات ؛ ولكن لكي نبني علاقة زوجية طيبة، لا بد أن نتعرف على قدر الأمنيات التي يمكن أن نحققها في واقعنا.. وأن نتق بأن علينا دوراً مهماً في إحداث السلوك الذي نتوقعه ونرغب فيه من شريك حياتنا...

### خذ مثلاً ..

حين تزوج «أحمد» من «هناء»، كان أكثر ما يلفت نظره فيها قدرتها على الاهتمام به ومعرفة احتياجاته، ربما قبل أن يطلبها منها، ولكن عندما أصبحت «هناء» أمّاً، كان عليها أن تقضي الكثير من الوقت في إشباع حاجات أطفالها، وبالتالي فالوقت الذي كانت تقضيه مع «أحمد» انخفض بدرجة كبيرة...

هنا لا بد ألا يشعر «أحمد» بأدنى حزن أو ألم أو خيبة أمل، بل يبدأ في البحث عن طرق للتكيف مع «واقع» حياته الزوجية بصورة أفضل.

وهكذا، في كل أسرة، حين تبدأ عجلة الحياة الزوجية في الدوران، يبدو الجانب الواقعي لهذه الحياة لكل من شريكي الحياة.. فيحدث نوع من الاصطدام، وتجرف أمواج الواقعية ورود أحلام الخيال الرقيقة، لتصبح هذه الأحلام ظلالاً على صفحة تلك الحياة.. ولا علاج لذلك إلا الرضا الذي لا ينمو إلا في بيئة الواقعية..

هذه الواقعية التي تؤكد أن الخطأ من طبيعة البشر لقول النبي ﷺ: «كل بني آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون..» ووضوح هذه الحقيقة واستحضارها يضع

الأمر في إطارها الصحيح، فلا نفترض المثالية أو العصمة من الخطأ أو الزلل في شريك الحياة، ثم نحاسبه بناء على هذا الافتراض، فنحكم عليه بالفشل وسوء الخلق...!! فشريك حياتنا «إنسان» يخطئ ويصيب، وطبيعته «الإنسانية» لم تتغير بمجرد الزواج، ومن ثم فلا بد أن نسمح له أن يكون «إنساناً»، وإلا فإن حائطاً صلباً سيفصل بيننا وبين شريكنا..

فمثلاً، إذا لم يستطع شريك الحياة مشاركة أحلامه مع شريكه دون انتقاد، فستتوقف هذه المشاركة بكل تأكيد.. وإذا لم يستطع مناقشة مخاوفه معه دون تلقي محاضرات، فسيتحول بحديثه إلى الآخرين..

### أخي الزوج / أختي الزوجة..

تذكر أنك «إنسان».. كن رؤوفاً بنفسك عندما ترتكب خطأ، تتلفظ بقول خاطئ، أو تفقد قوة احتمالك.. أعط نفسك قسطاً من الراحة، هدى من روعك بأن تذكر نفسك بأنه ليس بوسعك سوى أن تبذل أقصى جهدك.. وتذكر في ذات الوقت أن:

... شريك حياتك «إنسان»

ليس ملاكاً.. بل هو يخطئ ويصيب

وليس جماداً.. بل هو يحزن ويفرح

وليس آلة.. بل هو ينشط ويكسل

وليس كاملاً، بل قد تنقص فيه جوانب تغطيها أخرى

وليس مثالياً، فقد ينجح وقد يفشل...!!!

إننا حين نتذكر كل هذه الحقائق، فيقبل كل منا شريك حياته كما هو، ويتجاوز عن نقصه، ويعاشره بهذه النفسية الطيبة ؛ فإن الجو بيننا يصفو، والحياة تملو، و تسود السعادة.. ويبقى الحب..

### الطيبون للطيبات..

قد يكون من المفيد جدًا أن يتأمل كلا الزوجين هذه القاعدة القرآنية ﴿الطيبون للطيبات، والطيبات للطيبين﴾.. وأن يؤكد لنفسه تلك الحقيقة: «أنا أستحق زوجتي، وهي تستحقني».. «أنا أستحق زوجي، وهو يستحقني!!»  
ولو تركت زوجتي وأنا على نفس حالي الآن، فإنني لن أحصل إلا على مثلها، ولو تزوجت ألف مرة...!!

لو تركت زوجي وأنا على هذه الحال، فلن أحصل على زوج أفضل...!!

لا سبيل للحصول على أفضل منها إلا أن أتغير أنا للأفضل.. وطالما أنا أحاول أن أكون أفضل.. لماذا لا أحاول مع شريكي الحالي؟  
إننا كثيرًا ما نطلب من غيرنا أن يعيش معنا في سلام.. ولكن، ألسنا نفتقد السلام مع أنفسنا؟

أليس نفاقنا وخوفنا وغيرتنا وحقدنا، بل وجلدنا لأنفسنا في كثير من الأحيان.. أليست كل هذه مظاهر لغياب سلامنا الذاتي؟  
إن سر السعادة يكمن في الكيفية التي نفكر بها في حياتنا، بغض النظر عما يحدث حولنا من أمور..



فمثلاً: إن كانت طريقتي في التفكير هي «إذا كنت أستطيع الارتباط بهذا الشريك في حياتي، إذاً لأصبحث سعيداً».. لو كانت هذه طريقة تفكيري، فإنني لن أشعر بالسعادة حتى وإن حصلت على هذا الشريك!! لأنني ربما رأيت أفضل منه..  
إن «السعادة الزوجية تنبع من الفرد ذاته، فالذي يستطيع أن يكون سعيداً قبل الزواج تزداد سعادته بعده، والتعيس قبل الزواج سيبقى تعيساً بعد الزواج، بل ستزداد تعاسته وشقاؤه بسبب مسئوليات ومشاكل الزواج»<sup>(١)</sup>.

(١) لمن يريد الزواج.. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ١٤١.

ولذلك، فإنه من «الضروري والمهم أن ندرك أن هناك ما يعوقنا عن الحب، وأن ندرك أن هذا ليس بسبب أخطاء من شريك الحياة، فلا يمكن أن يكون خطأ شريك الحياة هو السبب في ألا نكون محبين أو محبوبين...!!

قد يجعلنا شريك الحياة أو شريكة الحياة نشعر بالغضب أو الاضطراب، ولكن الأمر يتوقف علينا في أن نبتعد عن المشاعر السلبية وأن نتيقظ لحقيقة أنفسنا مرة أخرى...» (١)

لنتساءل..

 هل نبدأ من جديد؟ 

لا ينكر أحد أننا يجب أن نقف بأرجلنا على الأرض.. ولكن هذا لا يعني أن نغوص بأرجلنا في هذه الأرض، دونما أدنى رغبة في التحرك من المكان الذي تسمّرنا فيه.. ومن ثم تموت لدينا أية محاولة إبداعية يقوم بها شريك الحياة، بل ربما نسخر دونها رحمة من تلك المحاولات الإبداعية، ونؤكد لشريك الحياة أنها ضرب من إضاعة الوقت فيما لا يفيد...!!

لماذا نظن أن انسجام حياتنا الزوجية لا يمكن أن يبدأ من جديد؟

لماذا نحسب أنه فات الأوان؟

بل الأمر ممكن.. وخصومة الحياة أفضل عندي من سلام الموت، وأن ضجة العاصفة أفضل من صمت الركود. بل هي دليل الحياة المقبلة، وعنوان الخلاص من الحالة الماضية.. إذا تعلّمنا كيف نعيش مع شريك الحياة، ونتعامل معه بقلب كبير، وتذكرنا دومًا: أن أية مشكلة ليست أكثر من مسألة تنتظر الحل، وهذا الحل ممكن جدًّا..

إننا في كثير من مشكلات حياتنا لا نقوم بحصر الممكن، وإنما نشغل بحصر المستحيل!!

(١) معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - ص ٢٧١، ٢٧٢.

إن معادلة استقرار البيوت، وبقاء الحب بين شركاء الحياة، مبناها على أمرين هما: التفاهم والحب؛ والحب هو سبيل التفاهم..

والتفاهم ينشأ من حسن الاختيار والتجاوب النفسي والتوافق بين الرجل والمرأة في الطباع والاتفاق بشأن الأولاد والإنفاق والتجاوب في العلاقة الجنسية.

وأما الحب فهو ذلك الميل القلبي نحو الزوج أو الزوجة، حيث إن الله فطر الرجل والمرأة على ميل كل منهما إلى الآخر وعلى الأنس به والاطمئنان إليه، ولذا من الله على عباده بذلك فقال: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾. [الروم: ٢١].

وهذا الميل الفطري والأنس الطبيعي مجراه الطبيعي هو الزواج، وهذه هي العلاقة الصحيحة التي شرعها الله بين الرجل والمرأة؛ فمن أحب زوجته وعاشرها بالمعروف سيرجى أن تكون لها ذرية صالحة تنشأ في دفة العلاقة الحميمة بين أبوين متحابين متراحين، وهكذا يفرز لنا الحب أسراً قوية البنیان لتفرز لنا هي الأخرى مجتمعاً متين الأركان.. في ظلال بيوت قائمة على السكن المستقر، والود المتصل، والتراحم الحاني..

فهل هذا هدف مستحيل؟

لا.. إنه هدف ممكن التحقيق..

و مهما يكن من عجزنا، أو قصورنا، أو نقصنا.. فإننا قادرون - بإذن الله - على التغلب على مشاكلنا، لتجد السعادة تفتح أبوابها لنا..

نحن فقط في حاجة إلى البداية.. والبداية دائماً تحتاج إلى الخطوة الأولى.. ونقطة النهاية لن تتحدد دون تحديد نقطة البداية.. والتعود على الألم يمنع الإنسان من الإحساس به، ويمنعه كذلك من التحرك لعلاجه..!!

فإذا أخذنا الخطوة الأولى فلنحاول الاقتداء برجال الأعمال عبر محور «الديون الميتة» التي لم يعد هناك سبيل إلى تحصيلها.. ونسيان أن من «حقنا» الحصول عليها، وتركيز ذهننا فيما هو متاح لنا، قريب من متناول أيدينا، فإن النصيب الذي نحصل عليه من السعادة ليس ما «نستحقه» أو ما هو من «حقنا»، وإنما هو نتيجة لما «نصنعه»..

## أخي الزوج / أختي الزوجة..

لا تقل أن الوقت فات، وأن حياتك قد مضت.. فهناك ما يمكنك أن تفعله لجعل هذه الحياة على أفضل ما يكون.. فقط كن صبوراً أثناء تقدمك في التغيير، فإنك في بعض الأسابيع ستحقق العجائب، وفي أسابيع أخرى لن تحقق إلا تقدماً بسيطاً.. فعليك بالصبر مرة أخرى.. فأنت في طريقك إلى ميلاد جديد لحياة جديدة.. مستقبل جديد.. سرور طاغ، سعادة بالغة.. هناك يصبح لكل دقيقة معنى وهدف.. وتصبح المشاعر والأفكار ألواناً من الإبداعات، ووصيتي الأخيرة لك..

✿ اكتبها أنت.. ✿

الوصية الأخيرة لن أكتبها أنا..!! بل أريد أن تكتبها أنت!!

نعم.. أكتبها أنت، فكل حب هو حب فريد.. وكل زواج هو زواج فريد.. وكل علاقة بين زوجين هي علاقة خاصة جداً، ومن الصعب التعميم.. إنها حياتك أنت.. وهي ليست مثل حياة أي إنسان آخر.. إن لك خبرتك الخاصة، وتصوراتك ومفاهيمك..

إنها قصة حبك أنت، فقرر أنت أسباب نجاحها، وتعرف أنت وتعلم أنت اللغة التي يجب أن تتكلمها مع شريك حياتك وفق أبجدية المودة والرحمة.. وهما شيء أسمى من الحب.. شيء فوق الحب.. فبم توصي أنت.. حتى يبقى الحب؟





..

ما أجهل أن تسمو آمياتنا نحو بيوت سعيدة، و ما أعظم أن ترتفع تطلعاتنا إلى علاقات زوجية ملؤها المودة والرحمة .. ولكن هذه التطلعات وتلك الأمنيات ستكون بمنتهى السذاجة إن لم تكن واقعية ، وفق قوانين السعادة ، وإن لم نمتلك إليها سبلها من « مهارات » التواصل مع الآخر ، و « فن » التعامل مع شريك الحياة ..

إن معرفة كل شيء عن قيادة الطائرات لا يؤهل المرء لكي يقود طائرة، ولكن عليه أن يتدرب على ذلك ويطبق ما تعلمه نظرياً. .. !!

و كذلك الأمر في السعادة الزوجية، حيث لا يكفي معرفة قوانين هذه السعادة في حصولها، وإنما لا بد مع تلك المعرفة من تطبيق واقعي لقوانين السعادة ، وممارسة فعلية لمهاراتها وفنونها .

ومن هنا سنحاول الاستفادة من الخاتمة في إلقاء الضوء على الحياة الطيبة التي تنشأ من اجتماع كل لمسات هذا الفن معاً ، والتي عُرضت مجزأة خلال الكتاب في صورة فصول ، لنرى جميعاً كيف يمكن أن يحصل عليها الزوجان حين يجب كل منهما الآخر ، وحين يُيقنون على هذا الحب من خلال المحاولة والصبر وممارسة لغة العلاقات وفن التعامل ..

إن القاريء إذا أراد أن يستخلص فكرة واحدة من الباب الأول « في أعماق إنسان»<sup>(١)</sup> ، فستكون بلا شك هي الحاجة الملحة من الجنسين لأن يفهم كلاهما الآخر لأن «المعرفة الكاملة بالآخر صفح كامل عنه» ..

(١) راجع - إن شئت - الباب الأول .

وسيدرك القاريء بوعيه أنه لكي نحقق هذا الهدف لا بد أن نتعلم «فن امتلاك القوب»<sup>(١)</sup> ذلك الفن الذى يمكن تعلمه مثلما نتعلم لغة الحاسب الآلى !! .. نتعلم لغة القلوب التى تحمل فى طياتها الحب الجميل ، و تعيد إلى حياتنا ، التوازن الذى أدخل به واقعنا المادي الخالي من المشاعر ..!!

فإذا نجحنا فى تعلّم ذلك الفن ، واستطعنا ممارسته فى واقع حياتنا الزوجية ، فقد بدأنا فى «إحياء الانسجام الزوجي»<sup>(٢)</sup> حيث يعطف الرجل على زوجته .. وتحنو الزوجة على زوجها .. و تسود المودة والرحمة ..

ولأن فن امتلاك القلوب ، و إحياء الانسجام يشبه إلى حد كبير لغة الحاسب ، فإنه يُنسى تماماً إذا لم نمارسه باستمرار ، لأن هذه الممارسة هي التى تظهر لنا مشكلات المواجهة مع الواقع ، و التى يجب مواجهتها على أنها «تحديات لا مشكلات»<sup>(٣)</sup>

فإذا نجحنا فى مواجهة تلك التحديات ، فقد أخذنا بالأسباب «حتى لا يحفّ النهر»<sup>(٤)</sup> .. و ذلك من خلال السير فى «طريق الحياة الطيبة»، وممارسة «حياة المشاركة الزوجية» وفق «أبجدية المودة والرحمة» ..

قد يبدو للبعض أن الوصول إلى هذا الهدف هو أمر صعب ، أو ربما رآه البعض مستحيلاً ..!!

وأنا أؤكد لكل القراء أن الأمر فى مقدورهم جميعاً .. فقط حين يكون لديهم الرغبة والإرادة .. ثم المحاولة .. ثم تغيير السلوك .. والإصرار على هذا التغيير ...

(١) راجع - إن شئت - الباب الثانى .

(٢) راجع - إن شئت - الباب الثالث .

(٣) راجع - إن شئت - الباب الرابع .

(٤) راجع - إن شئت - الباب الخامس .

و أنا أعلم أن البدء يُعد شيئاً صعباً ، ولكنه ممتع في ذات الوقت .. المهم هو أن نبدأ .... بمجرد أن نبدأ ، سيصبح التقدم إلى الأمام في طريق التغيير أمراً طبيعياً ، وسيستمر تحركنا .. قد نتحرك للخلف أحياناً لبعض خطوات ، لا بأس من ذلك ، بل إن ذلك يكون ضرورياً في بعض الأوقات ، ويكون جزءاً من التقدم في أكثر الأوقات .. قد تتحسن ببطء ، ولكن قلوبنا ستقود عقولنا .. وعقولنا ستوجه قلوبنا في الاتجاه الصحيح ..

حدد - أخي الزوج / أختي الزوجة - من أين تريد أن تبدأ .. ثم ابدأ .. ابدأ من حيث تريد .. المهم أن تبدأ .. اختر سلوكاً واحداً وحاول أن تغيره للأفضل ، وعندما يتغير حاول في الآخر .. وما قرأته في هذا الكتاب سيمدك - بإذن الله - ببعض الأفكار التي تساعدك على الوصول إلى الحياة الطيبة ، لكي تسعد في حياتك، و تعيش في حب دائم ..

و لكي تتنفع بأفكار هذا الكتاب على أكمل وجه ، هناك مطلب سحري إذا لم يتوفر لك ، فألف فائدة في هذا الفن «فن التعامل مع شريك الحياة» لا تغني عنك شيئاً ...

إن هذا المطلب السحري هو رغبتك العميقة في تنمية قدراتك على تحسين تعاملك مع شريك حياتك .. وعدم تعجيلك قطف الثمرة ، وإيمانك الجازم بأنه لا يوجد لمشاكلك الزوجية حلاً سحرياً ، بل لا بد من بذل الجهد ، واكتساب مهارات التعامل الصحيح مع شريك الحياة .. ثم ممارسة هذه المهارات في واقع حياتك ، لكي تعطيك تغييرات صغيرة تؤدي بتراكمها إلى خلق السعادة التي تحلم بها لحياتك الزوجية ..

كل ذلك من خلال عملية تشبه إلى حد كبير حركتي المد والجزر ، نتطور ونقترب كحركة الموج من الشاطئ ، ثم نعود إلى الخلف ، ثم نقترب مرة أخرى من الشاطئ ، وقد نشعر بالألم والإحباط حين نعود إلى الخلف ، ولكن بتكرار المد ، نقترب من الشاطئ أكثر مما كنا في المرات السابقة ..

ربما قال بعض الأزواج .. إن هذا كلام نظري ، ومثالي ، وغير واقعي ؟  
 وأنا أسأل هؤلاء الأزواج : هل المثالية تعني استحالة التطبيق ؟  
 فإن كانت إجابتهم : نعم ، فإني أجيبهم : لا .. إن هذه الأفكار يمكن تطبيقها  
 إن أردنا ، ولم نهرب من أنفسنا ، وصدقنا المحاولة للتنفيذ ..  
 ثم إنني سائلهم مرة أخرى : هل أفكار الكتاب مثالية بمعنى أنها أفكار سامية  
 راقية ؟

فإن أجابوا : بأن هذا مقصدهم !! فإني أؤكد لهم أن فهمهم هذا هو الصحيح  
 .. ولكن .. لماذا لا نكون من النبلاء الفضلاء المتسامين في أفكارهم وأفعالهم ؟!!  
 فإن قلت - أخي الزوج / أختي الزوجة - : لا أستطيع أن أغير طريقتي في  
 الحياة ..

فإني أسألك : هل أنت لا تستطيع ، أم أنك لا تريد ؟  
 كأنك تجبيني : أريد ولا أستطيع ..  
 وأنا أسألك مرة أخرى : إذا أعطيتك ١٠ عشرة جنيهات في مقابل وقت تقضيه  
 مع شريك حياتك تحدته وتداول معه يومياً ، فهل تعطيه هذا الوقت ؟  
 فإن قلت : أشك في ذلك ..!!

قلت لك : فإذا أعطيتك ١٠٠ مائة من الجنيهات في اليوم ؟  
 .. كأني بك تفكر ملياً .. وكأني أسمعك تقول : لا أعلم ؟!!  
 وأنا أعرض عليك : ٢٠٠٠ ألفين من الجنيهات في اليوم ؟  
 أسمعك تجيب سريعاً : نعم بالتأكيد أستطيع أن أفعل ذلك .  
 وأنا أقول لك : إذن افعل .. ولكنني لن أعطيك شيئاً .. فقد أردت فقط أن  
 أثبت لك أنك «تستطيع» ، ولكنك بكل أسف «لا تريد» ..  
 إن المهارات الأساسية للزواج الناجح يمكن تعلمها ..

و في اعتقادي أنك تنتمي لأولئك الناس ، الذين يؤمنون أن التعامل بين الزوجين « علم » يمكن تعلّمه ، و « فن » يمكن ممارسته ، وإلا لم تكن تشتري هذا الكتاب ..

إن أكثرنا يعرف طريق السعادة ، ولكنه يتنكب !! لماذا؟

لأننا نميل إلى الأسهل في كل أمورنا ، كما أننا لسنا على استعداد لدفع ثمن تلك السعادة ..!!

نعم .. ما أندر أولئك الذين لديهم استعداد للتضحية بشيء للتخلص من الفوضى التي تسير عليها حياتهم نحو مستقبل غامض غير واضح المعالم .. وما أندر أولئك الذين يمتلكون صفة المثابرة على محاولة أن يبقى بينهم الحب ، وتظلل حياتهم السعادة ..

إننا - كلنا أو أكثرنا - « نتمنى » أن تكون لنا الحياة الطيبة .. و « نتطلع » لأن يبقى الحب بيننا إلى الأبد ..!! ولكن التمني لا يُبلغنا الهدف ، بل لا بد من دفع « الثمن » المطلوب للوصول إلى هذه الحياة .. أليست هذه هي الحقيقة ؟ دعونا نتساءل ..

كم من قراء هذا الكتاب - رجالاً ونساء - عقد بعد الفراغ منه اجتماعاً مع شريك الحياة لرسم سياسة تستهدف سعادتهم الزوجية ، على ضوء ما تضمنه الكتاب ؟

أليسوا قلة قليلة ؟

كم منا اعتزم - مثلاً - ان يكون رقيقاً مع شريك حياته ، ولكنه تقاعس - ربما - قبل أن يحاول !!؟

.. كم منا بدأ حياته معاشراً لأهله بالمعروف ، ثم ما لبث أن ضرب صفحاً عن هذه الطريقة في المعاشرة إلى القسوة والجفاء !!؟

إن الكثيرين منا يبدأون ، ولكن الذين يثابرون ، قلة قليلة جداً .. أليس كذلك؟

## أخي الزوج / أختي الزوجة ..

المثابرة على وسائل الحفاظ على الحب ، وفن التعامل الزوجي .. هي السبيل إلى ذروة السعادة الزوجية .. فليس العلم هو حفظ المبادئ والقواعد .. وإنما العلم ما اقترن بالتطبيق العملي .. فإذا نسينا بعض ما تعلمناه ، فلنكن على يقين أننا قد نخطئ السلوك أحياناً ، ذلك أننا لا نتعلم هذا الفن - فن العلاقات الزوجية - ونحن بلا خبرة سابقة فيه ، بل لقد تمت برمجتنا من قبل والدينا وبيئتنا الثقافية ، ومن ثم فنحن نحتاج إلى الوقت والصبر لمواجهة تحدي التخلص من أخطاء البيئة ، وأن نحل مكانها تلك الخبرة الجديدة والعلم الذي تعلمناه ..

## أخي الزوج / أختي الزوجة ..

ربما صادفت صعوبة في المداومة على تطبيق ما حواه هذا البحث من أساليب ، فهذا ما أعانيه أنا أيضاً ، ولكن المحاولة الجادة مطلوبة ..

فأنت في هذا العلم رائد، ومسافر عبر منطقة جديدة.. ولا بد أن تتوقع أن تضل أحياناً .. ولا بد أن تتوقع أن يضل شريك الحياة أيضاً .. فإذا وجدت ذلك ، فهذا الكتاب دليل يقودك عبر أراضي الحياة الجديدة ..

فقط أريد أنؤكد لك على «الطريقة» التي يمكن عبرها زيادة فائدة هذا الكتاب .. ومنها :

- عدم تهجم أحد طرفي العلاقة الزوجية على الطرف الآخر من خلال انتقاده على كل تصرف يقوم به !!
- ألا يُنصّب أحد الزوجين نفسه موجهاً ومعلماً أو معالماً للطرف الآخر .
- أن يعلم كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية أن تغيير الطرف الآخر يبدأ من تغييره هو !! وأنه لن يستطيع أن يغير شريك حياته حتى يتغير هو .
- ومن هنا فإنه من الضروري أن يفكر كل طرف في سلوكه هو ، وفي دوره هو في العلاقة الزوجية ، قبل أن ينظر في دور الطرف الآخر ..

وقبل ذلك ، وبعده ..

إنه لا يكفي القراءة للكتاب - على عظم نفعها - وإنما لا بد من أن يجرب الزوج والزوجة نفسيهما ما في الكتاب من أفكار ، كما لا بد أن يتعلما من أخطائهما ...

إن البعض يتعلمون من الكتب كما لو كانوا مبتدئين، فيفتحون عقولهم وقلوبهم لما يقرءون .. وهذا جيد ، ولكنه لا يعني أبداً أن نشعر دائماً أن سوانا يعرف الأفضل لنا ، وألا نحاول أن نكتشف بأنفسنا ماذا نريد ؟

ومن هنا فأنا لا أرغب أن يحدو الأزواج حدو هذا الكتاب ، أو يحاولون رسم نفس صورة العلاقة بينهما كالصورة التي ترسمها كلماته ، بل إنني أتمنى أن يصل كل زوج وزوجة إلى علاقة أفضل ، وصورة أجمل ..

وأياماً كانت وجهة نظر القارئ اتفاقاً أو معارضة مع أفكار الكتاب ، فأملني كبير أن لا تحول وجهة نظره بينه وبين إدارك الفكرة الرئيسة في مادة الكتاب .. والوسائل التي عرضها «حتى يبقى الحب» فإذا اتضح له عدم صلاحية فكرة من أفكاره لحياته هو ، فإن هذا لا يعني البعد عن الكتاب ككل .. فكاتبه بشر ، يخطئ ويصيب ، وليس له الوصول إلى الأفضل إلا من خلال التواصل مع القراء ..

ولذلك - أخي القارئ - فإني أطلبك .. أن تكتب لي .. أن تعلمني .. أن تساعدني على تطوير أفكاري ..

أن تراسلني على العنوان التالي : [alhob\\_albaki@yahoo.com](mailto:alhob_albaki@yahoo.com)





## فهرس المراجع والمصادر " حسب الحروف الهجائية "

\* القرآن الكريم :

١ - المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم - محمد فؤاد عبد الباقي - دار المعرفة .

\* السنة المطهرة :

٢ - صحيح البخاري ، للإمام / محمد بن إسماعيل البخاري - دار ابن كثير .

٣ - صحيح مسلم ، للإمام / مسلم بن الحجاج - دار إحياء التراث - مصر .

٤ - مسند الإمام أحمد ، للإمام / أحمد بن حنبل - دار إحياء التراث - مصر .

٥ - سنن الترمذي ، تحقيق أحمد شاكر وآخرين - دار إحياء التراث - بيروت .

٦ - سنن أبي داود / سليمان بن داود الأشعث .

٧ - سنن النسائي - ترقيم أبي غدة .

٨ - الأحاديث الصحيحة ، العلامة المحدث / الشيخ محمد ناصر الدين الألباني .

٩ - صحيح الجامع الصغير ، السيوطي - تحقيق الشيخ الألباني - المكتب الإسلامي

- بيروت .

( أ )

١٠ - الأمة الإسلامية من التبعية إلى الريادة - د. محمد محمد بدري - دار الرسالة -

مكة المكرمة .

١١ - الإيمان والحياة - د يوسف القرضاوي - مؤسسة الرسالة - بيروت .

١٢ - أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - دار المجتمع للنشر

والتوزيع - جده .

١٣ - إدارة الأسرة - غسان بن عبد العزيز القين - دار المعرفة - بيروت .

١٤ - إدارة الأولويات ، الأهم أولاً - ستيفن كوفي ، روجر ميريل - ترجمة السيد

متولي حسن - مكتبة جرير .

- ١٥- ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - تعريب / عبد المنعم الزبيدي - مكتبة الخانجي - القاهرة .
- ١٦- إستراتيجيات الحياة - القيام بكل ما هو فعال ومفيد - د. فيليب ماكجرو - مكتبة جرير .
- ١٧- استمتع بالحياة - لورنس جولد - مكتبة الخانجي - القاهرة .
- ١٨- أسرار الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - دار طويق - الرياض .
- ١٩- أسرار السعادة الزوجية - محمد محمود عبد الله .
- ٢٠- أسعد نفسك .. وأسعد الآخرين - د. حسان شمسي باشا - دار القلم - دمشق .
- ٢١- أسهل الطرق إلى السعادة الزوجية - إعداد القسم العلمي بدار الوطن - دار الوطن - الرياض .
- ٢٢- أشواك - سيد قطب - دار سعد ١٩٤٧ .
- ٢٣- أفراح الروح - سيد قطب .
- ٢٤- أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - مكتبة جرير .
- ٢٥- أنت لا تفهميني - ديورا تانين - مكتبة جرير .
- ٢٦- أولويات الحركة الإسلامية في المرحلة القادمة - د. يوسف القرضاوي .
- ٢٧- أولويات المرأة المسلمة - خولة درويش - دار المعالي - عمان الأردن .
- ٢٨- الأهرام - جريدة يومية مصرية .
- ( ب )
- ٢٩- بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - مكتبة العبيكان .
- ٣٠- البيان - مجلة شهرية - تصدر عن المنتدى الإسلامي - لندن .
- ٣١- بيت الدعوة - رفاعي سرور - مكتبة الحرمين .
- ( ت )
- ٣٢- تحرير المرأة في عصر الرسالة - عبد الحليم أبو شقة - دار القلم - الكويت .
- ٣٣- تحفة العروس - محمد مهدي الإستانبولي .

- ٣٤- التخطيط الاستراتيجي - جون برايون - مكتبة لبنان
- ٣٥- التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - المكتب الإسلامي
- ٣٦- تفسير القرآن العظيم - أبو الفدا إسماعيل ابن كثير .
- ( ج )
- ٣٧- الجامع لأحكام القرآن - القرطبي .
- ٣٨- الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي - ابن القيم - نشره قصي محب الدين الخطيب.
- ( ح )
- ٣٩- حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون ، د. دينكماير - مكتبة جرير.
- ٤٠- الحروف الأبجدية في السعادة الزوجية - جاسم محمد المطوع - مكتبة المنار الإسلامية - الكويت
- ٤١- حلول غير تقليدية لمشاكل الحياة اليومية - جوزيف أوكونر - مكتبة جرير .
- ٤٢- حوار مع صديقي الزوج - محمد رشيد العويد - دار حواء - الكويت .
- ( خ )
- ٤٣- خصائص التصور الإسلامي - سيد قطب - دار الشروق .
- ( د )
- ٤٤- دراسات في النفس الإنسانية - محمد قطب - دار الشروق .
- ٤٥- دراسات في علم النفس - د. عبد الله عبد الحي موسى .
- ٤٦- دستور الأسرة في ظلال القرآن - أحمد فائز - مؤسسة الرسالة .
- ٤٧- دع القلق ، وابدأ الحياة - ديل كارنيجي - مكتبة الخانجي - القاهرة .
- ٤٨- دليل المتزوجين إلى حياة جنسية سعيدة - د/ أحمد طه حوَّاس - دار الأفق .
- ( ذ )
- ٤٩- الذكاء العاطفي في الإدارة والقيادة - د. ياسر العيتي - دار الفكر .
- ( ر )
- ٥٠- الرجال من المريح ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - مكتبة جرير

- ٥١ - رحلة في أعماق حواء - انصاف نعيم - دار الثقافة - القاهرة .
- ٥٢ - رسالة إلى ابنتي - زينب الغزالي .
- ٥٣ - روضة المحبين ونزهة المشتاقين - ابن قيم الجوزية - مكتبة الصفا - القاهرة
- ( ز )
- ٥٤ - زاد المعاد - ابن القيم - مؤسسة الرسالة - بيروت .
- ٥٥ - الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - دار طويق - الرياض .
- ٥٦ - الزواج المثالي - فان دفلد - مكتبة الخانجي - القاهرة
- ٥٧ - الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - مؤسسة الكلمة - الكويت .
- ٥٨ - زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق .
- ( س )
- ٥٩ - سيد قطب ، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - دار الإعتصام
- ٦٠ - سير أعلام النبلاء - دار الفكر .
- ( ص )
- ٦١ - صيد الخاطر - ابن الجوزي - دار الفكر .
- ( ط )
- ٦٢ - الطلاق .. آثار وعواقب - الدار العربية للعلوم .
- ٦٣ - طوق الحمامة - ابن حزم .
- ( ع )
- ٦٤ - العادات السبع للأسر الأكثر فعالية - ستيفن كوفي - مكتبة جرير .
- ٦٥ - العادات العشر للشخصية الناجحة ، د . إبراهيم بن حمد القعيد ، دار المعرفة للتنمية البشرية
- ٦٦ - عش الزوجية - سلمان بن ظافر عبد الله الشهري - دار طويق - الرياض .
- ٦٧ - عودة الحجاب - د. محمد إسماعيل المقدم .
- ٦٨ - العشرة الطيبة - محمد حسين .
- ٦٩ - علم النفس والأدب - د. سامي الدروبي - دار المعارف .

## ( ف )

- ٧٠- الفرق بين الجنسين - د. صلاح صالح الراشد - مركز الراشد .  
 ٧١- فقه المعاشرة الزوجية - عمر عبد المنعم سليم - البيروني للأشرطة الثقافية  
 والمطبوعات ٧٢- فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف الحديثة -  
 محمد الخشت - دار صالح - السعودية  
 ٧٣- في ظلال القرآن - سيد قطب - دار الشروق .

## ( ك )

- ٧٤- كيف تبني بيتاً سعيداً - د. أكرم رضا - دار الأندلس الخضراء - جده  
 ٥٦- كيف تحصل على ما تريد وتحب ما لديك - جون جراي - مكتبة جرير  
 الرياض .  
 ٧٦- كيف تفكر المرأة - د. حافظ علي يوسف  
 ٧٧- كيف تكتب بحثاً أو رسالة ماجستير - د/ أحمد شلبي - مكتبة النهضة  
 المصرية .  
 ٧٨- كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - تعريب عبد المنعم  
 الزيايدي - مكتبة الخانجي - القاهرة .  
 ٧٩- كيف تكسب محبوبتك - د. صلاح الراشد - مركز الراشد للتنمية الاجتماعية  
 والنفسية .  
 ٨٠- كيف تكسبين محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - مركز الراشد للتنمية الاجتماعية  
 والنفسية .  
 ٨١- كيف تُنمي قدراتك على حل المشاكل - ميشيل ستيفنز - ترجمة : سامي  
 تيسير سلمان .

## ( ل )

- ٨٢- لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك - د. ريتشارد كارلسون - مكتبة جرير  
 ٨٣- لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون ، و  
 كريستين كارلسون - مكتبة جرير

- ٨٤- لا مزيد من الانغماس في هموم الآخرين - ميلودي بيتي - مكتبة جرير .
- ٨٥- اللقاء بين الزوجين - عبد القادر عطا .
- ٨٦- اللمسة الإنسانية - د . محمد محمد بدري - دار الصفوة - القاهرة .
- ٨٧- لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - بدون دار نشر ( م )
- ٨٨- ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - دار طويق - الرياض
- ٨٩- مبادئ المعاشرة الزوجية ، تأليف : محمد أحمد كنعان ، دار البشائر الإسلامية .
- ٩٠- متاعب الزواج - د . عادل صادق - دار الشروق - القاهرة .
- ٩١- مجلة الفرحة الكويتية .
- ٩٢- مجموع الفتاوى - ابن تيمية .
- ٩٣- مجموع فتاوى ومقالات متنوعة للشيخ ابن باز .
- ٩٤- المجموعة الكاملة لمؤلفات الشيخ السعدي .
- ٩٥- المجموعة الكاملة - عباس محمود العقاد - دار الكتاب اللبناني .
- ٩٦- محاضرات صوتية لـ :
- إبراهيم الدويش - بحر الحب - " محاضرة "
- أبو إسحق الحويني - ليلة في بيت النبي . " محاضرتان "
- جاسم محمد المطوع - أحسن خطبة - " محاضرتان "
- جون جراي - المريخ والزهرة في غرفة النوم - " ١٤ محاضرة " باللغة الإنجليزية.

*Mars and venus in the bedroom - John Gray - audio*

*lectures*

- راغب السرجاني - صناعة الانسجام العائلي . " محاضرتان "
- طارق بن علي الحبيب - لمسات نفسية في الحياة الزوجية . " محاضرة "
- ٩٧- مذكرات زوج حزين - محمد رشيد العويّد - مكتبة المنار الإسلامية - الكويت

- ٩٨ - مذكرات علم النفس - د. عبد السلام الشيخ - مكتبة غريب - طنطا
- ٩٩ - مراجعات في الفكر والدعوة والحركة - عمر عبيد حسنة - المعهد العالمي للفكر الإسلامي
- ١٠٠ - المرأة كما أرادها الله - الشيخ محمد متولي الشعراوي - مكتبة القرآن
- ١٠١ - المستشار الوافي في حل الخلافات الزوجية " د / راشد السهل . الدار العربية للعلوم - لبنان .
- ١٠٢ - مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - مركز الراية للتنمية الفكرية - جدة .
- ١٠٣ - معجزات عملية للمريخ والزهرة - جون جراي - مكتبة جرير - الرياض ..
- ١٠٤ - المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - مؤسسة المؤتمن - الرياض
- ١٠٥ - مكتب زواج - عبد الرحمن قره حمود - دار ابن حزم - بيروت ، دار حواء - الكويت .
- ١٠٦ - من أجل النجاح - د / عبد الكريم بكار - مركز الراية للتنمية البشرية
- ١٠٧ - منهج التربية الإسلامية - محمد قطب - دار الشروق .
- ١٠٨ - منهج الفن الإسلامي - محمد قطب - دار الشروق
- ١٠٩ - مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - كتاب الأمة ١٠٣
- ١١٠ - مواقع إنترنت :
- موقع المربي - [www.almurabbi.com](http://www.almurabbi.com)
- موقع ساحة الشيخ / عبد العزيز بن باز - [www.binbaz.org.sa](http://www.binbaz.org.sa)
- موقع الأستاذ / جاسم المطوع - [www.almutawa.info/ara](http://www.almutawa.info/ara)
- موقع فضيلة الشيخ / محمد بن صالح العثيمين .
- [www.ibnothaimeen.com](http://www.ibnothaimeen.com)
- موقع مفكرة الإسلام

[www. Islammemo.com](http://www.Islammemo.com)

موقع إسلام أون لاين

[www.islamonline.net](http://www.islamonline.net)

موقع قصة إسلام

<http://www.islamstory.com>

موقع ناصح

[www.Naseh.net](http://www.Naseh.net)

موقع فضيلة الشيخ / يوسف القرضاوي

[www.qaradawi.net](http://www.qaradawi.net)

موقع صيد الفوائد

[www.saaid.net](http://www.saaid.net)

موقع لحن الحياة

[www.bukhatir.org](http://www.bukhatir.org)

( ن )

١١١- النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - مكتبة جرير .

١١٢- نصائح للعرسان - د . محمد سعيد درويش - دار المنارة - جدة .

( هـ )

١١٣- هدية كل عروس - الشيخ / محمد بن رزق بن طرهوني - مكتوب على الآلة الكاتبة .

( و )

١١٤- وأصلحنا له زوجه - عبد الملك القاسم - دار القاسم

١١٥- وشوشات - محمد رشيد العويد - مكتبة المنار . الإسلامية - الكويت .

١١٦- وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشربجي - دار المكتبي - سورية .

( ي )

١١٧- يوميات ألماني مسلم / مراد هوفمان .



## محتويات الكتاب

الموضوع	الصفحة
مقدمة	
الباب الأول : فى أعماق إنسان	
الفصل الأول : الاختلاف الرائع	
الفصل الثانى : الفهم والتفاهم	
الباب الثانى : فن امتلاك القلوب	
الفصل الأول : التواصل والألفة	
الفصل الثانى : كيف تملك قلبه	
الفصل الثالث : كيف تملك قلبها ؟	
الباب الثالث : إحياء الانسجام الزوجى	
الفصل الأول : الحب ماء الحياة	
الفصل الثانى : إعادة الدفء العاطفى	
الفصل الثالث : حميمية اللقاء الزوجى	
الباب الرابع : تحدّيات لا مشكلات	
الفصل الأول : الستار الحريرى	
الفصل الثانى : فن احتواء الأزمت	
الباب الخامس : حتى لا يجفّ النهر	
الفصل الأول : طريق الحياة الطيبة	
الفصل الثانى : حياة المشاركة الزوجية	
الفصل الثالث : أبجدية المودة والرحمة	
الخاتمة	
فهرس المراجع والمصادر	