



في العلاقات الزوجية

كافة الحقوق محفوظة وتسجيل

الطبعة الثالثة

٢٠٠٨م

محمود الموسوي



في العلاقات الزوجية

مؤسسة البلاغ

بيروت - لبنان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا

لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ

لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿سورة الروم: الآية ٢١﴾

إهداء

إلى زوجتي المُخلِصة
التي شاطرتني هذا الجُهد
منذ البدء وحتى خروجه إلى النور.

سيد محمود

المقدمة

تساقطت أوراق **الحب** التي عانقت إحساسها المرهف.. وتبددت
أحلام المستقبل الواعد.. بعدما سقط أول إحساس لديها في مصيدة
ذلك الشاب الوسيم الذي تلاعب بمشاعرها وأمسكها من ذراعها
الضعيفة، عندما انسأقت خلفه مهللة حاملة، ترنو مشاهدة قصة **الحب**
التي كانت راقدة في أعماقها.. تأمل أن تطير بجناحين أبيضين في
سماء زرقاء مرصعة بالنجوم وزينة الكواكب.. وتهرول وسط أزهار
الزنبق الفواح.. حيث تحلم أن ينتشلها فارسها من أوكار الأرض إلى
أسرار السحاب، كما يفعل أبطال روايات العشق والأفلام السينمائية
بمحبوباتهم.. رسّمت في كيانها جميع تلك الحكايات واصطدمت بجدار
الواقع الصلب.

دخلت تجربة **الحب** آملة في احتوائه، كما يفعل الكثير من الذين يقذفون بأنفسهم في لَجِّ العلاقات العاطفية دون وعي لماهيته وحقيقته.

وقد عرَفَتْ بعد ذلك أن **الحب** كالبحر الذي يلتهم كل من يجهل أسرار الغوص في غماره، فتجبه مصارعة أمواجه عن مشاهدة روعة جماله، وأسرار عجائبه.. إن معانقة البحر تحتاج لإتقان الغوص في أعماقه، وكذلك معانقة **الحب** تحتاج للمعرفة كأى شيء آخر حول ماهيته وحدوده لكي يمتطيه الإنسان ويطيير من خلاله في رحاب المشاعر الجميلة..



أمام هذا المشهد المنتزع من واقع الحياة وأشباهه، هنالك صنفان من المحبين:

صنف يسخر حياته وطاقاته لممارسة **الحب**.

وصنف يسخر **الحب** لممارسة حياته.

فإن الذين يسخرّون حياتهم للحب ويلهثون وراءه هم أولئك الذين لا يملكون هدفاً في الحياة، فيكون هدفهم الحصول على مشاعر وهمية تتجسد في حرفين (ح. ب) فلا يحصلون عليها مهما أسرعوا الخطأ نحوها، لأنهم يجرون وراء لذة لا تنتهي، وسراب لا يُمتلك، غير مدركين حقيقتها، يؤدي ذلك كما نرى رأي العين والقلب في مختلف ساحات

الدنيا للانتحار أو السقوط في وحل المخدرات والخمور، أو الوقوع ضحية تلك المشاعر، في الأمراض النفسية التي تدمر الإنسان، وتجعله حبيس أوهامه..

أما أولئك الذين يسخرون **الحب** لكي يمارسوا حياتهم بأفضل نهج وطريقة، ويسعون إلى الوصول لأهدافهم مستعينين بوقود **الحب** الدافق، فهم أولئك الناجحون في الحياة، والفائزون في الآخرة.

ومن أجل الوصول إلى رؤية واضحة في مجال **الحب** الحقيقي، وللتعرّف على برنامج يساهم في فعالية **الحب** بين الزوج وزوجته في عشهما الدافئ، كانت فكرة هذا الكتاب.

وقد أسفّت لندرة ما كتب حول هذا الموضوع، من حيث التناول والمعالجة، مع توافر النصوص والأفكار في تراثنا الإسلامي بشكل كبير.. أسأل الله تعالى أن يتقبّل هذا العمل مني أنا العبد الفقير إلى رضاه ورحمته ويساعدني على أن أتابع الكتابة في هذا المجال فأصدر مؤلفات أخرى تكون نافعة للأجيال المتعاقبة من القراء، والله من وراء القصد.

سيد محمود السيد عدنان الموسوي

السبت ٣٠/٥/١٩٩٨م

بني جمرة - البحرين

مع الحب يداً بيد

إن الحب ربيع القلب ومخدع النفس ومنتفس
الروح، وهو طيف رائع يتسرب إلى أحشاء
الإنسان حتى يصل إلى أعماق قلبه. إنه نعمة
إلهية عظمى تشعر الإنسان بجوهر نفسه
وبالأشياء من حوله.

وهو - في محاولة تعريف - من الغرائز الأساسية التي أودعها
الله تعالى في نفس الإنسان ويتمثل في حالة الميل والانجذاب النفسي
للأشياء اللذيذة.. والعزيزة.. والجذابة.. والنافعة.

وإذا أخذنا هاجس هذا الإحساس الكبير يداً بيد لتنتطح إلى تاريخه
وتاريخ الأمم بصحته، فإننا سنتلمس الأخبار المستفيضة والانفعال

الواسع به في فلك الحياة الزوجية أو بين جنس الرجل وجنس المرأة في العموم، بل سنشاهد هذا الهاجس ضارب القدم في تاريخ حركة الإنسان.

ولا نكاد نستثني أي حضارة ولا أي تراث من ذلك الانشغال، وعلى كافة المستويات والفئات البشرية، من الملوك والأمراء والشعراء والفلاسفة وحتى رعاة الغنم والبسطاء، ولا نستطيع في هذا العرض أن نستقصى ذلك التاريخ، لأننا سنحتاج إلى موسوعات كبيرة لتفي بشيء منه، ولكن على سبيل الإلماع لبيان كثافة الانشغال به في كافة المجتمعات والحضارات.

ومما نجده في الاهتمام بموضوع **الحب** بين الرجل والمرأة، هو استفاضة النظريات الأسطورية الخرافية واعتبار الكثير من الشعوب **الحب** همّها الأول، وتمادى آخرون بالاعتقاد بآلهة **الحب**، حتى إنهم كانوا يعتقدون أن هذه الآلهة تتحكم وتؤثر في علاقاتهم البشرية، بل وقد يصيب الإله هاجس الغيرة من جمال فتاة، أو حب شاب لأخرى..

ومن تلك الأساطير، أسطورة (فينوس)، إلهة **الحب** والجمال عند الرومان، وكان اسمها عند الإغريق (أفرودايت) وكانت ابنة (جوبيتر) و(ديون)، وقد تزوجت الأعرج سَكَّاب الحديد (فولكان). وكان لها عدد كبير لا يحصى من المحبين.. وكانت ترتدي حزام حب خاص، فيه قوة

سحر لجذب **الحب** العاطفي حسب ما يعتقدونه، وكانت تخلعه عندما كانت تعبت مع (مارس)، وكان يقال عن المرأة التي لا يمكن مقاومتها بأنها ترتدي حزام فينوس»^(١).

وفي العصور الغابرة كانوا يتفاءلون بأيام خاصة لتكوّن **الحب**، ويهتمون بإجراء بعض الطقوس لإثارة **الحب** وتعزيزه في أنفسهم.

ففي الصين تهيم الفتاة في الشوارع والأسواق لتصطاد بقلبها فتى أحلامها في فصل الصيف، لأنه وقت **الحب** حسب بعض معتقداتهم.

وفي أمريكا - قديماً - «يضع الشخص بذرة تفاحة قرب النار، إذا انفلقت وطارت وانفجرت بتأثر حرارة النار فإن ذلك يدلّ على أن الحبيب مخلص، أما إذا احترقت بهدوء فإن الحبيب ليس مخلصاً»^(٢). «وإذا وضع البريطاني وردة تحت وسادته ووضع معها قطعة نقدية من فئة ست بنسات، فإنه سوف يحلم بزوجة المستقبل، شريكته في الحياة»^(٣).

وكذلك في التراث العربي نرى شواهد **الحب** المتأجج، وقصص الهيام المجنون واضحة جداً، مثل جميل وبثينة، وعنتر وعبله، وقيس وليلى، وقيس هذا عرف بمجنون محبوبته لشدة حبه لها، وقد امتاز بإنشاد الشعر الكثير فيها ومن شعره:

(١) الزواج في العالم، ص ١٧.

(٢) المصدر نفسه، ص ٥.

(٣) الزواج في العالم ص ٦.

أمر على الديار ديار ليلي

أقبل ذا الجدار وذا الجدارا

وما حب الديار شغفن قلبي

ولكن حب من سكن الديارا

وقوله:

أحبك يا ليلي محبة عاشق

عليه جميع المصعبات تهون

أحبك حبا لو تحبين مثله

أصابك من وجد علي جنون

وقبل عقود أُسِّست بعض المؤسسات التي تحمل على عاتقها تكوين العلاقات بين الأفراد الذين يريدون الحب والزواج مثل مؤسسة (ديت لاين) التي تأسست في بريطانيا عام ١٩٦٦م، «وتدعي هذه المؤسسة بأنها أكبر وكالة في العالم للتعارف عن طريق الكمبيوتر، وقد بلغ عدد أعضاء هذه المؤسسة (٣٥٠٠٠) عضو وهم يزدادون بمعدل (٣٠٠٠) زبون جديد كل شهر، تستخدم المؤسسة أجهزة كمبيوتر منزلية لإجراء التعارف والخطوبة المناسبة بين الشباب والشابات وذلك بهدف الحصول على علاقات طويلة الأمد والتي يؤدي الكثير منها إلى الزواج»^(١).

(١) المصدر ص ٣٤.

وقد تكاثرت مثل هذه المؤسسات في بريطانيا بهدف رعاية **الحب** والزواج حسب المعتقدات المختلفة، كالمسلمين والبوذيين والهندوس والمسيحيين، كذلك دول الاتحاد السوفيتي السابق، وفي اليابان يعرض التلفزيون البرامج للإعلان عن فرص الزواج وتكوين العلاقات الودية. وأما المظاهر في وقتنا الراهن فحدثت ولا حرج، فقد تكاثرت الروايات التي أخذت من مادة **الحب** محوراً لها، والقطاع التلفزيوني والسينمائي من أبرز المهتمين، حيث لا يكاد يخلو أي إنتاج من قصة حب حميمية بين فتاة فاتنة وشاب وسيم.

وكذلك في الكثير من المجلات والصحف، تجد الأدباء ييوحون بمكنونات قلوبهم من العشق والهيام على صفحاتها.. كما أن، اهتمامات الشباب **بالحب** قد أصبحت شيئاً ملحوظاً.. فقد أجرت إحدى المجلات تحقيقاً حول الاهتمامات الشبابية لزوايا المشاكل العاطفية في المجلات، والتي من خلالها يبث القارئ شكواه للمتخصصين ليقوم هؤلاء بإيجاد الحلول لها، فأكد جميعهم على متابعتهم بشكل دائم لها، وأرجعوا الأسباب إلى أن مادة **الحب** من أصعب وأكثر المشكلات التي تقع على الإنسان، والبحث عن حلولها ضرورة حياتية.

أضف إلى ذلك ما تلعبه ومضات الإنترنت من دور في هذا المجال، حيث بلغ الأمر إلى أن تعرض الفتاة نفسها بوصف دقيق لمفاتها وعاداتها

وهواياتها، بل وتتشـر صورتهـا على صفحات التعارف وبرامج المحادثات الصوتية والمتحركة، لتحظى بفتى أحلامها المحب ولو كان في أصقاع الأرض، وكذلك يفعل الشاب.

٤٤ ولكن ما هي النتيجة؟

إن كل أولئك أرادوا تكوين قصة حب مثالية

تلبى رغباتهم العاطفية، فهل حققوا ما

أرادوا؟

الجواب واضح وضوح الشمس في رابعة النهار ..

كلاً.. وقد تسأل لماذا؟

الأسباب كثيرة وأهمها:

– أنهم لم يتعرفوا على **الحب** الحقيقي ليقوموا برعايته في أنفسهم،

إنما انجرفوا وراء أحاسيس كاذبة يجهلون حقيقتها ..

– أنهم جعلوا **الحب** محطة وهدفاً استعانوا بجميع الوسائل المتاحة

أيّاً كانت للوصول إليه ..

– أنهم أوغلوا الغوص فيه حتى صار بلا حدود، وصار الحبيب إلهاً
معبوداً ..

– وجهلوا التوقيت للحب، وجهلوا السبيل إلى اختيار الحبيب، وغاب
عن أذهانهم أنه كباقي أعمالهم يحتاج إلى التخطيط الصحيح والتعزيز
المستمر، والمحاسبة الدقيقة، والتقييم المتتابع ..

بالإضافة إلى أسباب عديدة غيرها .. لذلك أخفقوا، والدليل على
هذه النتيجة، أن ما نراه الآن في الدول التي تتبع منها سيول من الأفلام
والروايات والكتب التي تبحث واقع **الحب**، هي أكثر الدول فشلاً في
تكوين علاقة ثنائية بين الرجل والمرأة .. فهي الأكثر .. طلاقاً .. انتحاراً ..
قتلاً .. اغتصاباً ..

هذه نتيجة لطريقة تبشيرهم بالحياة المليئة بالمودة، فلم يستطيعوا
تكوين قصة حب صادقة متكاملة لتسير في الاتجاه الصحيح رغم كثافة
الأعوام التي انكبوا فيها على صياغة القصة، إنما صوّروا **الحب** على
غير حقيقته .. ليكون شيئاً تجارياً .. مثيراً ليس إلا ..

الفصل الأول: ثمار الحب

٤٥ ثمار الحب

إننا لا نلمح **الحب** بأعيننا ولا نلمسه بأناملنا، لكننا نبصره ببصيرتنا، ونستشعره بأرواحنا، إنه من أكثر ما يمنح الحياة معنى ويضيف إليها آفاقاً رحبة، إنه يمحق بنوره كل الألوان السوداء المترسبة في أعماق القلب، ويشيع البهجة والسعادة في الحياة، إنه يصنع المعجزات التي لا تقدر على صناعتها كل قوى العالم المادي بآلاته الصماء وأجهزته الخالية من أي روح، و**الحب** يفتح لروح الإنسان أبواباً لم يرها من قبل، فتطلُّ على واحات رائعة الجمال، واحات مهما أسهبنا في وصفها لن نتمكن من إعطائها حقّها، لن يتحسّسها إلا من دخلها من أبوابها بسلام، فتشعره بأمان وطمأنينة، حينها يرى روعة الحياة من خلال منظار

الحب السوي.

أمّا من يحاول التسوّر والدخول غير المشروع من النوافذ، فإنه قد يرى شيئاً من تلك الواحات لكنه سيظلّ متلبساً بلباس الخوف والاضطراب، فتعميه حالته المتذبذبة عن رؤية حقيقة **الحب** والحياة، كأولئك الذين ينغمسون في وحل الرذيلة عبر العلاقات المحرّمة، مصورين أفعالهم بأنها ممارسة للحب المشروع.

إن حقيقة هذا **الحب** الكبير تتمثّل في العلاقات الزوجية بين الرجل والمرأة في مشروعيتها واستقرارها وهدوئها، ولا يتحقق **الحب** من خلال علاقات البغاء والصدقات وجميع أشكال العلاقات غير المشروعة بين الرجل والمرأة، لأن العلاقة الزوجية مرتع لسكن الروح، وهي لباسها، وطمأنينتها، وقطعاً سيكون **الحب** هو المكملّ الأمثل لذلك المشهد ..

وقد يدخل الكثير من الشباب في تجربة الزواج، فيستكرون وضعهم الودّي، ولا يرضون عن علاقتهم الزوجية، فيفضّلون حياة العزوبة وأيام الصّبا على الحياة الزوجية والارتباط، ويتسلل هنا تساؤل: إذا كانت الحياة الزوجية سكناً وسعادة كما جاء في القرآن الكريم: ﴿لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا﴾، فلماذا لا يشعر الكثير من الناس بذلك الشعور والسكينة، فيفضّلون حياة العزوبة على الزواج؟

والجواب واضح جداً، ذلك لأن نسمات **الحب** لم تطرق أبوابهم يوماً ..

ولم يتبينوا سمات ومعاني الإحساس به ..

قد يظن البعض أن الحياة الزوجية تقوم على إبرام العقود والمواثيق بين الطرفين، لتحدد دور كل منهما ومسؤوليته تجاه الآخر، طلباً للسعادة، لكنهم لا يبرحون ساعتهم حتى تباغتهم حالات السأم والاكتئاب، ويصطدموا بخواء المعيشة، والروتين القاتل، فتذهب جهودهم أدراج الرياح.

علينا أن نعي أن الحياة الزوجية ليست مصنعة للمواد الخام أو شركة استثمار، يزيد في إنتاجها كثرة إبرام العقود والصفقات بين الأطراف المتعاملة في السوق .. إنما هي علاقة إنسانية حميمية تحتاج إلى مزيد من **الحب**، لكي تثمر ثمارها الطيبة، وتبث أريجها الباعث على تسلق المجد ..

يقول مؤلف جامع السعادات: «لو استحكمت رابطة المحبة وعلاقة المودة بين الناس لم يحتاجوا إلى سلسلة العدالة – التي تقوم على توزيع الحقوق والواجبات بين الطرفين – فإن أهل الوداد والمحبة في مقام الإيثار ولو كان بهم خصاصة^(١)، فكيف يجور بعضهم على بعض، والسُّرُّ أن رابطة المحبة أتم وأقوى من رابطة العدالة، لأن المحبة وحدة طبيعية جبلية، والعدالة وحدة قهرية قسرية، على أنها لا تنتظم بدون

(١) أي ولو كانوا في فقر أو حاجة .

المحبة»^(١).

وللمحبة آثارٌ خلاقَّةٌ وأساسيةٌ في الحياة الإنسانية تسهم في دفعها للأمام، وتؤثِّر في أعماق النفس لتشعرها بحقيقتها وبالأشياء من حولها، وسنبداً الآن بالمرور على تلك الآثار والثمار نلتقطها الواحدة تلو الأخرى..

(١) جامع السعادات، للشيخ النراقي، ج١، ص ١٢٣.

٥٧ .١ الحب توءم السعادة

الحب توءم السعادة.

ليس من الممكن أن نتصوّر وجود خصام بين

الإحساس بالسعادة وشعور الحب، كما لا

نتصوّر حباً لا يرقد على فراش وثير من

السعادة.. فالسعادة والحب متلازمان، وهما

توءمان لا ينفصلان.

ونعني بالسعادة تلك النفحة التي تحمل على أجنحتها معاني الشعور

باللذة والراحة والاستقرار النفسي، لكلا الطرفين، فقد تكون سعادتكم

في تكوين العلاقات الثنائية الحسنة، أو في شعوركم بأنكم محبوبون،

أو في وجود من يهتم بأموركم ويلبّي طلباتكم، أو في وجود من يتجاذب

معكم أطراف الحديث.. إلى آخر الأشياء التي بتوفرها يكون الإنسان مطمئناً مرتاحاً مستقراً.. راضياً..

وأفضل طريق لبلوغ السعادة، هو ذلك الذي ترسمه مشاعر **الحب**. إنك تسأم من محادثة الإنسان الذي تبغضه، بل ولا تطيق سماع ترددات صوته، لكنك حتماً ستكون سعيداً عندما تتجاذب أطراف الحديث مع من تحب، وتستأنس عندما يشنّف صوته سمعك، وتتذوق حلاوة الحروف التي تتقاطر من ثغره.

ولعل هنالك بعض الفروق فيما يخلق الشعور بالسعادة بين الزوج والزوجة، لكونهما رجلاً وامراًة يختلفان في الجنس وفي ما يستتبع ذلك من الأحاسيس والنفسيات، فالرجل قد يشعر بالسعادة عندما يشعر بأن كل شيء يسير على ما يرام وعندما يحسّ بالثقة بالنفس.. لكن هذا الاختلاف الطفيف لا يعيق دور **الحب** في تكوين السعادة، لأن **الحب** بدوره يجلب ذلك الإحساس عند الطرفين من دون فرق بينهما، فحب الزوج لزوجته يعني سعادتها، وحب الزوجة لزوجها يعني سعادته..

يقول جون جري^(١) بخصوص إحساس النساء بالسعادة: «النساء يكن سعيدات عندما يتقن بأن حاجاتهن ستلبى،

وأكثر ما تحتاجه المرأة هو عشرة بسيطة عندما تكون منزعة،

(١) مؤلف كتاب (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة).

مقهورة مشوّشة، مجهدة وفاقدة للأمل . فهي بحاجة إلى أن تشعر بأنها ليست وحيدة، بل محبوبة، مدلّلة».

وحتى نتعرّف على كيفية ولادة توعم السعادة عندما يولد **الحب**، يجدر بنا أن نتعرّف على هذه الحقيقة، وهي أن للمشاعر تأثيراً على الجهاز العصبي للإنسان، من طريق نفوذه إلى مراكز الانفعال في المخ، وبالتالي فهو يؤثّر على الأعصاب.. إذ يقوم مركز الانفعال بإفراز مادّة (السيروتونين)، التي تؤثر على توتر الأعصاب، ففي حالة إغداق مشاعر من **الحب** من جانب أحد الزوجين سوف يحسان بهدوء الأعصاب والارتخاء وحالة الرضا، والطمأنينة، والراحة واللذة، التي تجتمع لتكون الإحساس بالسعادة.

وقد جاء في الحديث عن الإمام الحسن العسكري عليه السلام: «**أقل الناس راحة الحفود**»^(١).. إذاً من أكثر الناس راحة الودود، المحب. ويعرّف مؤلف كتاب (كيف تحيا سعيداً) السعادة كما يأتي: «**السعادة هي الملاءمة بين قلب الإنسان وواقع الحياة التي يعيشها**»^(٢).

فالحياة التي يعيشها الإنسان لها تأثير على قلبه وإحساسه.. فإن كان واقع حياته زوجة يربطه بقلبها عقال **الحب** فإن ذلك سيمثّل السعادة..

(١) بحار الأنوار، ٣٧٣، ٧٥، باب ٢٩.

(٢) كيف تحيا سعيداً، هادي المدرسي، ص ٦.

لأنه سيشعر بالراحة والانسجام بين حياته وقلبه.

فهل ستساهم زوجتك في إعطائك كل ذلك إلا إذا كانت تحبك حباً عميقاً؟!... وكيف ستوفّر لها أفضل وسائل الراحة والاستقرار والسعادة بدون حبك إياها!!

الحب المتبادل بين الطرفين بحدّ ذاته يشيع جوّاً من السعادة الزوجية، لأنك إذا أحسست بأنك محبوب، فستزداد بلا شك ثقتك بنفسك وستشعر بالراحة والأمان.

يقول مؤلف كتاب (الفوز بالسعادة): «**لعل أحد العوامل الرئيسية في افتقار اللذة هو الشعور بأن المرء غير محبوب، بل على النقيض من ذلك، عندما يكون محبوباً ترى اللذة ظاهرة عليه أكثر من أي شيء آخر**»^(١).

ولقد قامت إحدى المؤسسات برصد الأمور التي تجعل الإنسان في حالة الرضا العام، أي السعادة، فكانت النتيجة كالآتي:

١. الحياة الأسرية.

٢. الزواج.

٣. الحالة الاقتصادية.

٤. المسكن.

٥. الوظيفة.

(١) الفوز بالسعادة. ص ١٣٣/ براتراند راسل / ترجمة سمير عبدة.

٦. الصداقة.

٧. الصحة.

٨. النشاطات الترويحية.

فالحياة الأسرية والزواج يتصدران قائمة الحالات التي تجعل من الإنسان سعيداً وراضياً.

وأبلغ ما قيل في تأثير **الحب** على شعور الإنسان وسعادته، وأصدقه هو قول الرسول الأعظم ﷺ: «**ما ضاق مجلس بمتحابين**».

فما أجمل هذا التعبير الذي يعبر عن حقيقة ما يفعله **الحب** في قلوب المحبين حتى في كدر الضيق، إذ ينبثق نور **الحب** من القلبين ليحوّل ضيق المكان إلى سعة السعادة، لا بهدم الجدران، وإنما بإزالة الترسبات الجاثمة فوق إحساس الإنسان، ليتحرّر وينطلق نحو سعادة القرب وأنس الحبيب.

أجل.. هكذا يقوم **الحب** بدوره في إدخال صاحبيه عالم السعادة المشتتهى.

٤٥ . ٢ . الحب يخلق النجاح

لابد أن يكون للإنسان هدف في هذه الدنيا
يسعى لتحقيقه في أي مجال يختاره ويرى
فيه مصلحته وصلاحه، ولكن، هل يستطيع أن
يفعل ذلك وحده، أم أنه يحتاج إلى من يدفعه
ويساعده؟

والمرأة كذلك سواء أكانت رسالتها في تدير منزلها وتربية أولادها
ورعاية زوجها، أم كانت عاملة أم دارسة، أم تمارس عملاً اجتماعياً، أو
خيرياً أو كليهما معاً، تبقى بحاجة إلى دافع مساعد يدفعها ويشجعها
لإتمام أعمالها بتفوق ونجاح، فالزوج يدفع بحبه زوجته للنجاح، والزوجة
تدفع بحبها زوجها للنجاح أيضاً.

ولتقريب هذه الصورة نذكر مثلاً واقعياً.. لقد صدر كتاب خاص يتحدث عن دور الزوجة في صنع الفاعلية لدى زوجها تحت عنوان «**ادفعي زوجك إلى النجاح**» تأليف دوتي كارنيجي، زوجة المؤلف الشهير ديل كارنيجي، وقد قام بتلخيصه مؤلف كتاب «**العلاقات الزوجية**» في الكتاب ذاته، قد جاء في الكتاب الكثير من النصائح التي تستطيع الزوجة من خلالها أن تدفع زوجها إلى النجاح، ملخصها كالآتي:

- ١ . ساعديه في تعيين الطريق وتحقيق الهدف .
- ٢ . كلما حقق هدفاً، اصنعي له هدفاً جديداً .
- ٣ . ما ينبغي أن تعرفه كل زوجة عن (الحماسة).
- ٤ . كوني مستمعة طيبة له .
- ٥ . شجعيه، وعاونيه على أن يصبح الرجل الذي ينشد .
- ٦ . عندما تسوء الأحوال.. تذرعي بالإيمان .
- ٧ . تعاوني معه.. وألمي بعمله .
- ٨ . شجعيه على مواصلة التعلم .
- ٩ . كيف تكيفين نفسك مع ظروف العمل الاستثنائية .
- ١٠ . هل يتضارب عملك مع مصالحه .
- ١١ . لا تجعلي من البيت جحيماً .
- ١٢ . لا تكوني معول هدم .

١٣. لا تخافي من المغامرة.

١٤. شاركه في ما يمتعته.

١٥. شجعيه على اتخاذ هواية.

١٦. وفري له وقتاً يخلو فيه لنفسه.

١٧. اجعلي بيتك جنة ناعمة.

١٨. لا تضيعي وقتاً.

١٩. جسّمي فضائله.

هذا ملخص نصائح الكاتبة للزوجة حتى تدفع بزوجها للفاعلية والنجاح، والآن لتسألِي نفسك سؤالاً: هل بمقدورك أداء هذه الأعمال؟.. من الواضح أنها مهام جسام، تأبى الجبال حملها ويعجز الصبر عن إتمامها..

فإن قرأتِ هذه المهام بعين مجردة، فستصابين بالذهول من ثقلها على عاتقك، ولكنك إذا نظرت إليها بعين منقّعة في وعاء الحب فسوف تكون في نظركِ يسيرة جداً، كشرب الماء في عذوبته وسهولته، وكالغسل في حلاوته..

٤٧ الحب مخترع السيارة

في أواخر القرن العشرين، استخدمت «شركة الإضاءة الكهربائية، في (ديترويت) عاملاً ميكانيكياً شاباً، وكان يتقاضى أحد عشر دولاراً في الأسبوع، وكان هذا الشاب يعود إلى منزله بعد العمل المضني ليبداً صنع نوع جديد من المحركات.. في حظيرة خلف منزله، لم يقدر أبوه هذا العمل، وكذلك الجيران وأهل الحي، إلا زوجته التي كانت تلازمه في الحظيرة وتسدي إليه المعونة، وتشاركه متاعب مهنته..

وبعد ثلاث سنوات وفي عام ١٨٩٣م، سمع الجيران صوتاً غريباً،
هرعوا على إثره إلى نوافذهم فرأوا الشاب -الذي استخفوا به وكان
يدعى «هنري فورد» - وزوجته يركبان عربة تجري بلا خيل، وكانت تلك
هي بداية صنع السيارات التي نشاهدها في عصرنا الراهن.
وبعد ذلك سُئل هنري فورد، عما كان سياتمنى أن يكون لو قُدِّرَ به أن
يعيش على الأرض مرة أخرى، فأجاب: (لا يهمني ماذا أكون بقدر ما
يهمني أن تكون زوجتي بجانبني في هذه الحياة الثانية).
إذاً، فأنت تحتاج إلى الحب، لا لأنه حاجة فطرية كامنة في نفسك
فحسب، بل لأنه يشعرك بقيمتك كإنسان، وبأهميتك في هذه الحياة،
ويدفعك لتسلق سلم النجاح بسهولة ويسر.

٤٥ ٣. الأطفال برعاية الحب

لا تتوقّف انعكاسات الحب على الزوجين
فحسب، وإنما لأولادكما نصيب في هذا
التأثير، فهم معرّضون للتأثر بأجواء الحب
التي تعيشونها فيما بينكما، فإن «الحقد
داء دوي، ومرض موبى» كما يقول أمير
المؤمنين عليه السلام^(١)، أما الحب فهو الوقاية من
ذلك الحقد والعلاج الطارد له من كل قلب.

كيف يتأثر الأولاد بمشاعر الحب بينكما؟

قد تقول: إنني لا أملك أي شعور بالحب تجاه زوجتي، فماذا يضير

(١) غرر الحكم، ٢٩٩، ص: ٢٩٩.

هذا بالأولاد؟

صحيح أن **الحب** شعور في القلب ولا يمكن تلمسه بالأنامل ولا يمكننا رؤيته بالعين المجردة، لكن المشاعر في كثير من الأحيان قد تؤدي إلى انهيار الإنسان وتحطّمه، فكم من رجل جابه المصاعب والأذى، ولكنه لم يصمد أمام دورة قلق بسيطة أمتّ به، فأدّت به إلى الانتحار.. دائماً العدو الظاهر أضعف من العدو الخفي.. حيث لا بدّ من التحسّب له بألف حساب.. وفقدان **الحب** مرض وحلول البغض مرض.. لذا لا بدّ من رعاية الحالة الشعورية التي يكون عليها الزوجان لإظهارها أمام الأولاد في حالة انسجام دائم، لأن لها تأثيراً كبيراً فيهم، وذلك في مراحل ثلاث يمرّون بها أثناء نشوئهم:

٤٧ . ١ . الجنين في معمل الحب

لا يرتبط جنينك بحالتك الصحية وبنوع
الغذاء الذي تتناولينه فحسب، وإنما يرتبط
ارتباطاً وثيقاً بمشاعرك، فقد أكد العلم،
الحديث على ذلك،

وإليك النصّ الآتي: «إن الاضطرابات العصبية للأم توجه ضربات
قاسية إلى مواهب الجنين قبل إنجابه، إلى درجة أنها تحوله إلى موجود
عصبي لا أكثر، ومن هنا يجب أن نتوصل إلى مدى أهمية التفات الأم
في دور الحمل إلى الابتعاد إلى الأفكار المقلقة، والهم والغم، والاحتفاظ
بجو الهدوء والاستقرار»^(١)، «وفي هذا الخصوص يقول أحد علماء

(١) الطفل بين الوراثة والتربية ج ١ ص ١٠٧ .

النفس: «يجب أن يحظى الجنين بالمحبة والحنان أثناء الحمل، ولكي يحظى بذلك يجب على الأم أن تحظى به أولاً..»^(١).

ولهذا يقول الرسول ﷺ: «الشقي شقي في بطن أمه والسعيد من

سعد في بطن أمه»^(٢).

إن المشاعر الفيّاضة من الحب لكلا الزوجين، وإغداقهما الحب كلا منهما على الآخر، كفيّل بأن يشيع الاستقرار النفسي والسعادة والراحة في جو الأسرة، لكي يتخطّى الطفل مرحلة الحمل بسلام.

(١) مجلة العربي الكويتية، العدد ٤٢٣ / ديسمبر ١٩٩٤م.

(٢) الطفل بين الوراثة والتربية ج١ ص ١٠٧.

٤٥ . ٢ . الطفل يستنشق الحب

الحب كالهواء، يستنشقه من يشاركونكما
العيش في منزلكما، وعلى رأسهم أبناؤكما،
فإنهم يتأثرون بالبيئة المحيطة بهم تأثراً
كبيراً، خصوصاً وهم في مرحلة الطفولة،
لأن قلوب أطفالكما صفحات ناصعة البياض،
تلوثها المشاعر السلبية، والكلمات السيئة،
والنظرات النافرة بكل سهولة..

يقول الإمام علي عليه السلام في هذا الصدد: «إنما قلب الحدث كالأرض
الخالية ما ألقى فيها من شيء قبلته»^(١).

(١) نهج البلاغة، الكتاب رقم ٣١ .

ومما قاله الدكتور رينيه. أ. سبيتز، الاختصاصي الأمريكي في عالم الأطفال: «المناخ العاطفي هو الذي يحدد نشأة الطفل ومستقبله...»^(١).

فعندما تضع ابنك في أجواء يشوبها الحقد والنفور فسوف تصطبغ نفسه بتلك الصفات بفعل القابلية التي يمتلكها، وحين يرى مدى كره والده لأُمَّه فسوف يحمل حقدًا على أحدهما أو كليهما، وسيحمل ألوان الحقد لأفراد المجتمع ليبدأ مسيرته نحو دمار نفسه ومجتمعه.

فقد جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ما حق ابني هذا؟ قال ﷺ: «**تحسن اسمه وأدبه، وضعه موضعاً حسناً**»^(٢).

والموضع الحسن الذي يشكّل نفسيته بالصفات الطيبة، هو الموضع الذي يسوده عبق **الحب**، وأريجه، لكي ينعم بشمّه ويفوح عطره في الوسط الاجتماعي بعد ذلك.

(١) كيف تسعد الحياة الزوجية - ص ٩٦.

(٢) الآداب والسنن، للإمام الشيرازي ج ٤ ص ٣٦٧.

٤٥ ٣. الطفل بين يدي الحب

إن للتربية الأثر البالغ في تكوين الطفل النفسي والعقلي، ولذا فالأسرة تحتاج إلى أن تعيش الكثير من الانسجام بين الزوجين والتنسيق الدقيق بينهما للقيام بمهام التربية، فهذه المسؤولية العظيمة لا بد أن يتحملها كلا الطرفين؛ وبدافع الحب للولد لا بد أن يسعيا لأن تكون تربيتهما صالحة. هنا تدخل أهمية رباط الحب بينك وبين زوجك، لأن المرء لا بد أن يكون محباً للولد الذي يبقى تحت رعايته، وإلا لن يُخلص في تربيته، ولعل من المبالغ فيه أن ندعي أن هناك أمهات لا يملكن رصيلاً من

الحب تجاه أبنائهن.. ولكن الزوجة التي تحمل مشاعر فيّاضة من الودّ لزوجها، قطعاً ستكون أكثر حباً للابن الذي أنجبته من زوجها الذي تحبه، من تلك المرأة التي لا تحمل إلا أكواماً من الحقد لزوجها، فتلك الزوجة تشعر بأن هذا الولد ثمرة حب صادق فتتجذب إليه أكثر من غيره..

إن زوجتك التي تكنّ لك **الحب** ستكون حريصة على وضع طفلك في أعماق قلبها، فهي تشم رائحتك فيه، وهو يذكّرُها بك، على العكس من أولئك النساء اللاتي تنشر قصصهن المجلات والصحف في كل يوم، واللاتي يصبن جام غضبهن على أولادهن، جرّاء سوء معاملة أزواجهن لهن.

أما قلب الأم السوي الذي يتلقى **الحب** فإنه «يطفح بحب الطفل، ولذلك فهي لا تتوانى عن القيام بأعظم التضحيات في سبيل رشاده ونموه، وحين تبسّم الأم بوجه الطفل وحين تضمه إلى صدرها، وحين تشمه وتقبّله من فرط الحنان والعطف.. تسري موجة من النشاط واللذة في أعماق روح الطفل وتبدو على ملامحه وفي عينيه آثار الفرح والرضا»^(١).

وقد ذكرت بعض الدراسات مخاطر حرمان الطفل من المحبة،

(١) الطفل بين الوراثة والتربية / ج١ ص ٢٢٨.

فذكرت أنه يصاب بالغم والاضطراب - وحدوث خلل في العلاقات - والقساوة والمرض والتشاؤم وعدم الاهتمام، والنقص في النمو والهروب من البيت وعدم التمتع بالحياة.

وقد «أظهرت بعض التحقيقات التي أجراها المتخصصون بالعلوم الاجتماعية أن الكثير من الانحرافات والشذوذ، بما فيها الانحرافات الجنسية والسرقة، والعصابات، .. يجب البحث عنها في مسألة المحبة، لدرجة أن نسبة ٩١٪ من المحرومين خلال دراسة واحدة كانوا يعانون من نقص المحبة»^(١).

فصلاح الأولاد مرهون بمقدار مصابيتهم لأجواء **الحب** منذ فترة الحمل وحتى نضوجهم في المنزل، ولا تتم هذه الصحبة إلا من خلال شعور الزوجين بحب كل منهما الآخر.

(١) الأسرة ومتطلبات الطفل - ص ١٨٥.

٤٥ .٤ الحب وأداء المسؤوليات

في قضية اغتصاب.. سأل القاضي السيدة
التي ادعت وقوع جريمة الاغتصاب بحقتها..
«كيف حصلت الجريمة»؟

وصفت السيدة كيف أن الرجل طلبها للفراش فأبت [كعادتها] ورغم
إلحاحه، إلا أنها كانت تتمنّع، فعمد الرجل للعنف كوسيلة لنيل مراده،
فجرّدها من ملابسها وأخذها للفراش عنوة..

سأل القاضي: ما هي صلة هذا الرجل بك؟

فأجابته: إنه زوجي يا حضرة القاضي!!!

إذا نظرنا لهذا المشهد الواقعي، الذي يتكرر بشكل كبير في
مجتمعاتنا، سواء أكان بهذه الكيفية أم بكيفية أخرى، فسنجد أن المرأة

مقصرّة بحق زوجها، لأنّ المعاشرة الزوجية من حقه، لكننا إذا أمعنا النظر قليلاً فسنكتشف أن الزوج لم يؤدّ واجباته تجاه زوجته، فأدى بها إلى التمتع وعدم أداء واجبها في المقابل.

ولتوضيح ذلك وبيان صلته الوثيقة بالحب، علينا أن نعرف ما تختزنه العلاقة الزوجية من واجبات يتوجب أداءها على الطرفين فيها، والحقوق التي يستحقها كل شريك من شريكه في هذه الحياة؛ وإن عدم إنجاز كل طرف ما يتوجب عليه سيجعله يجابه صدىً لحقوقه، وحينها ينشب النزاع..

وعندما يحلّ الحب في عشّ الزوجية، فسيكون كلٌّ من الطرفين مسروراً بأداء مسؤولياته وواجباته، ولن يجد أية صعوبة في ذلك، بل وسيزيد في ما يقدمه للطرف المقابل، لسبب بسيط، هو أنه يحب من يعاشر.

وقد يقوم بعض الأزواج بكل ما يتوجب عليهم فعله، في حالة عدم مودتهم لزوجاتهم أو العكس، ولكن ذلك لن يكون عن طيب نفس، وسيكون خالياً من أي إحساس..

وهل تعلم بأن (المحبة) للزوج قد تكون من ضمن الواجبات الشرعية، التي قد نطالب المرأة بها؟ إن على الزوج والزوجة أن يدركا هذا جيداً، لأن أداء المسؤوليات يتوقف على هذه المحبة، يقول مؤلف كتاب (الفقه:

الاجتماع): «إن إنماء العاطفة الموجب للعمل بالواجب واجب.. مثل إنماء العاطفة نحو واجب النفقة والأرحام حتى يوجب القيام بشؤونهم الواجبة والصلة الواجبة»^(١).

(١) الفقه : الاجتماع، للإمام الشيرازي ص١٦.

٤٥ .٥ الحب مفتاح لحلّ المشكلات

عندما تمتلك ذلك الشعور الوُدّي تجاه زوجتك،
فهذا يعني أنك امتلكت المفاتيح الذهبية لحل
مشكلاتك الزوجية بسهولة، ولا شك أن هذا
الحب سيسهم في تذليل الصعاب التي قد
تواجه أي زوجين دبّ بينهما الخلاف..

يقول علماء النفس في دراسة ظاهرة الزوج النكدي - كمثال لمشكلة
تلاقيها الزوجة: «إن الحب الزوجي يلعب دوراً كبيراً في القضاء على
ظاهرة الزوج النكدي، فبالحب وحده تستطيع الزوجة فض الاشتباك،
وإذابة الجليد واستعادة احترام وتقدير وحب زوجها لها»^(١).

(١) الأمراض النفسية وعلاجها - ص ٢٥.

فلو أخذنا مثلاً لمشكلة زوجية، هي: تأخر الزوج عن المنزل بشكل مستمر، فقد تشك الزوجة في ذلك، وتعتبره حالة من التقصير والتهميش، فتتسأ حرب ضروس بينهما جرأ ذلك، لأن مشاعر **الحب** غائبة عن الموقف، وإذا تصوّرنا الحدث ذاته، ولكن مع وجود مشاعر **الحب**، فإن الزوجة سوف تحمل زوجها على محامل كثيرة من محامل الخير، فهي تعرف أنه لا يهّمشها، فتجد له العذر في تأخره وتقدر أنه كان عن غير قصد، أو لأي سبب من الأسباب التي لا بدّ أن تكون مسوّغة لديها..

وإن كان التقصير من جانب الزوج، فستسعى لبذل قصارى جهدها لحل المشكلة، عبر التفاهم الهادئ أو أخذ الأمور بحلم وروية أو غير ذلك أملاً بصلاح قريب..

إن الكثير من محاولات الإصلاح الزوجي قد تفشل، لأن العلاقة لم يتخللها **الحب**، أو يكون هذا **الحب** قد نُسي في أوقات النزاعات، ما يجعل كل طرف يميل إلى التخلّص من الآخر، أو الانتقام منه. أما إذا كان الزوجان يتبادلان معاني **الحب**، من وقت لآخر، فإن هذه المعاني المتبادلة تمنحهما دافعاً قوياً لتقريب المسافات، وتضييق شقّة الخلاف عند حدوث أي مشكلة بينهما، فيعود كل منهما للآخر بسرعة، ولا تقوِّض رياح الخلاف بناء السعادة الزوجية.

ولهذا ينصح أحد الخبراء في المعالجات النفسية، أن يركّز المصلح بين الزوجين على الأيام الخوالي، وذكريات الهيام والسعادة التي عاشها معاً.. لتتجذب النفسان كلُّ منهما نحو الآخر، ويسهل حل المشكلات بعدها، مهما بلغ الشقاق بينهما من الحدة والعنف.

وكما أن وجود الإحساس **بالحب** في الحياة الزوجية، يسهم في حل المشكلات ووأدها قبل أن تولد، فإن افتقاد ذلك الإحساس يخلق الكثير من المشكلات الزوجية، الأمر الذي يعده علماء النفس أحد أهم أسبابها، ومن تلك المشكلات، عدم التقدير، والمعاملة الفظة، وحب السيطرة، وعدم احترام الحقوق، وسوء الظن وغيرها..

هل الحب وحده يكفي؟! ❧

بعد أن استعرضنا شيئاً من ثمار الحب،
ووجدنا أنه يصنع المعجزات ويخلق السعادة
ويرقى بنا إلى النجاح.. يقفز أمامنا سؤال
مهم:

هل إفاضة سيول متدفقة من **الحب** في العلاقة الزوجية تكفل لنا
الإحساس بمذاق ثماره؟

إن **الحب** وحده وسط فراغ لم تتحدد معالمه، وفي عرض بحر لا
يعرف له قرار، وطريق لا يرى له هدف.. لا يكون كافياً، فأنت لا تستغني
في حياتك عن الكثير من الأمور، أبرزها:

١ . الإيمان بالله، لأنه تعالى المتفضل علينا بهذا الوجود، والإيمان هو

الطريق المنجي في الدنيا والآخرة.

٢ . الثقافة السليمة، وهي الآلة أو الهدى الذي نسير في ضوئه للنجاة من ظلام الأفكار فير المسؤولة.

٣ . الهدف الحق، الذي من أجله يعيش الإنسان، وهو بلوغ رضا الله تعالى.

٤ . الأخلاق الفاضلة، التي يتحلّى بها الإنسان في تعامله مع الناس . هذا، لإضافةً إلى ممارسة الحياة الطبيعية التي تحافظ على سلامة الإنسان وتؤمّن له الرقي.. فعندما تتفاعل تلك الدعائم في شخصية الإنسان، يأتي دور **الحب** وتأثيره الخارق، ليكلّلها بالنجاح، ويضفي عليها هالة من الجمال، وحلاوة المذاق.

٥٠ الهيام بلا حدود!!

هل لنا أن نهيم بأحاسيسنا بلا حدود؟

أم للحب حدود ينبغي أن يتوقف عندها؟

إن شعور **الحب**، مثله كمثل باقي الأشياء التي تخضع إلى قانون (لا إفراط ولا تفريط)، يتطلّب منّا المحافظة على توازن مشاعرنا تجاه أزواجنا، فلا نسمح لها بالانحدار والانطفاء، وفي الوقت ذاته لا نتماذى فيها لدرجة الهيام القاتل وعدم التعقّل..

إننا كثيراً ما نسمع مقولات سلبية عن **الحب**، مثل عبارات (**الحب** عذاب)، و(**الحب** أعمى)، و(لا يجتمع **الحب** والحكمة في شخص واحد)، و(لا كرامة في **الحب**)، وما شابهها، جميعها تدل على آثار سلبية قد تصيب بعض الذين يربطهم رباط المحبة، والصحيح أنها ليست آثار

الحب المتوازن، إنما هي آثار الإفراط فيه، والتوغل فيه حتى الجنون، وهؤلاء الذين جرفتهم مشاعرهم نحو الضياع والتهيه إنما تمكنت منهم للأسباب التالية:

١ . اتباعهم شتى الوسائل للوصول إلى مادة **الحب**، وكلما لهثوا وراءها كلما ازدادت بعداً، فإنهم يقصدون مشاعر غامضة لا يعرفون ماهيتها، ولا يعرفون ماذا سيحدث بعد استلامهم أزمّتها ..

فليس **الحب** هدفاً بذاته، إنما هو وسيلة للوصول إلى أهداف كثيرة، السعادة في الحياة، والفاعلية، والتشئة الحسنة، والعون على المصاعب، وبلوغ الأهداف .. هذه هي الحقيقة الغائبة عن عقل أمثال هؤلاء ..

وبجهلهم هذا تراهم يجهدون أنفسهم ويستغرقون السنين، ويفنون الأعمار سعياً للوصول إلى ساحة **الحب**، وعندما يتفاجؤون بأنهم صاروا وسطها، يستحوذ عليهم الجهل، فلا يعرفون ما هي الخطوة التالية .. بل قد يستتكر بعضهم ذلك الشعور، ويفضل الإحساس الذي كان يحسّ به وهو يلهث وراءه، ويعتقد أن لذة **الحب** في فناء الحياة جرياً وراءه، وإذا أمسكه عاد وأطلقه...إنها عقدة **الحب** التي ينتج عنها فناء العمر في طريق خاطئ، فعلينا أن نعرف هذه الحقيقة: إن **الحب** سحاب وثير يحمل صاحبه إلى أهدافه بسلام، وليس هدفاً نلث خلفه كالسراب.

٢ . ومن دواعي الإفراط في **الحب**، عدم التفريق بين الانجذاب

الحبّي، وبين الانجذاب الجنسي، لذا نرى الكثير من الشباب المولع بجنس النساء، يكونون عنيفين في علاقاتهم النسوية والعكس صحيح، فيتحدّون كل الصعاب، والأعراف، ويحطّمون المبادئ.. ليصلوا إلى المرأة التي يريدون، وبعد فترة زمنية، بعدما يشبع رغبته الجنسية، أو يرى المرأة الأكثر جمالاً، ينساق خلفها بذات القوّة.. إنه تيّار الشهوة العارم عند الشباب، وليست مشاعر **الحب** العاطفي.. فالفرق شاسع بينهما .

فإن الجنس غريزة شهوانية مرتبطة بالجهاز التناسلي، تلح هذه الغريزة على الإنسان بالحاجة لإشباعها، وتذهب أدراج الرياح إذا ما أخذ الإنسان مطلبه، وأشبع غريزته.

أما **الحب** فهو غريزة فطرية ترتبط بالعاطفة تجاه الاجتماع، إنها تتمثّل في الأنس الروحي، واللذة النفسية، وحالة الرضا العام لدى الإنسان، وهذه من شأنها أن تستمر وتؤدّي وظيفتها في الحياة لإسعاد الإنسان ورقيه على الدوام.

وفي هذا الصدد تسعى وسائل الإعلام الغربية ومن حذا حذوها لإذابة المحتوى الحقيقي للحب في قالب جنسي، فيدعون لممارسة الجنس بدعوى ممارسة **الحب**، وشتّان بين هذا وذاك..

ولا يعني هذا الخلط أن الغريزة الجنسية لا أهمية لها في الجانب الزوجي، وإنما الاعتماد عليها وجعلها محور العلاقة هو الأمر الذي

يوهن العلاقة الزوجية ويجعل عمرها قصيراً لا يدوم.. فالجنس يساهم في تعزيز العاطفة وليس بديلاً منها .

إن **الحب العنيف** الذي يقصده بعض الأزواج لا يوُلد إلا مزيداً من المشكلات في الحياة الزوجية، كما يقول الدكتور القائمي: «يعيش بعض الشباب هاجس الطفولة بالرغم من تخطيهم ذلك وعبورهم تلك المرحلة، فهم ينشدون من أزواجهم -مثلاً- حباً عنيفاً يصل درجة العبادة، وأي تقصير أو إهمال قليل في تلك (الطقوس) يجعلهم يشعرون بالمرارة والحزن والألم، التي سرعان ما تفجر حالة من العدوانية والتنازع»^(١).

(١) الأسرة وقضايا الزواج، الدكتور علي القائمي، ص ٥٤.

٥٤ الحب من أول نظرة

هل صحيح أن الحب يُقذف في القلب من أول

نظرة؟

وهل الحب لا بد أن يتم قبل الزواج؟

أسئلة حائرة في خلد الشباب والشابات، تبحث عن إجابة شافية، ليطمئنوا على مستقبلهم النفسي والعاطفي، نحاول أن نلقي الضوء عليها والوصول إلى إجابة شافية..

قالت إحدى الزوجات وهي تسترجع قصتها: لقد أحبته كثيراً، وأحبني كثيراً، نعم لقد تزوجنا زوج حب، حدث هذا عندما رأني أتسوق مع عائلتي في السوبر ماركت، ولكن سرعان ما تحوّل ذلك الحب الكبير إلى جحيم لا يطاق، فالمشاحنات اليومية لا تنتهي، حتى على أبسط

الأشياء.. سكتت قليلاً لتمسح الدموع الهادرة عن وجنتيها، فقالت: كم أنا تعيسة في حياتي الزوجية، وأتمنى لو أنني لم أتخذ قرار الزواج منه..

يقول أحد الخبراء في العلاقات الزوجية، واسمه (أجرام سانيفاد): «إن كثيراً من الزيجات التي تقوم على أساس سحر الجسم فحسب، أو على غرام عابر سرعان ما تتحطم عندما يواجه الزوجان مشكلات أخرى للتوافق»^(١).

هناك حقيقة هامة ينبغي لنا أن لا نقفز فوقها وهي أن النظرة ليست هي **الحب**، والإعجاب اللحظي ليس هو **الحب**، لأن **الحب** يتصل بالإحساس العاطفي لدى الإنسان، وهذا يأتي عبر مشاهدات وممارسات متراكمة.. لا تستطيع النظرة الأولى تكوينه.

ويخطئ الشباب الذين يوزعون سر انجذابهم لمن تقع عليه نظراتهم من أول مرة، لحالة **الحب** التي انتابتهم فجأة تجاه ذلك الشخص، لأن حالة الانجذاب لا تعني بالضرورة (**الحب**)، إذ إن من غريزة الإنسان انجذابه لكثير من الصفات والمظاهر، فالرجال بطبعهم يميلون لجنس النساء، لطبيعة الاختلاف القائمة بينهم، وكذلك الانجذاب الجنسي يرد عند كلا الطرفين، لأن حاجة الجنس فطرية في كل مخلوق من البشر،

(١) في العلاقات الزوجية، السيد هادي المدرسي- ص ١٨.

وكذلك انجذابه للجمال، لكن ذلك ليس هو **الحب** بذاته.. من الممكن أن تكون النظرة الأولى بداية للإعجاب ومثاراً للحب، الذي يتولّد بعد ذلك، كأن يرى الشاب الفتاة التي يرغب في الزواج منها، ليتكون لديه الإعجاب المبدئي الشكلي.. ثم يتم الاختيار على أسس عقلانية سليمة مثل البحث عن ذات الدين، والأخلاق، والعقل.. ليتم التوافق بين الجنسين، ثم يسبغون على ذلك كله المشاعر **الحبية** التي تحافظ على كل ذلك وتطوّره.

أما الاعتماد على الإعجاب الشكلي واعتباره حباً، فهذا يؤدي عادة إلى انهيار العلاقة الزوجية في بدء الطريق.

يقول رسول الله ﷺ: **«من تزوج امرأة لا يتزوجها إلا لجمالها لم ير**

فيها ما يحب..»^(١).

لأن جمال الشكل قد يزول، إما بحادث أو مرض، أو تقدّم في السن، فلن تبقى الصفة التي تزوجها من أجلها، كما أن الجمال قد يحجب الرجل عن عيوب المرأة قبل الزواج، فيكتشفها بعد المعاشرة في الزواج. كما أن ذلك الإحساس الذي قد يتملّك الإنسان عند رؤيته لفتاة ما، ليس إحساساً صادقاً، إذ الإحساس الصادق لا يتكوّن إلا بعد المعاشرة ومعرفة الطرف الآخر معرفة جيّدة في معاملته الحقيقية.

(١) الآداب والسنن، ج ٤، ص ١٥٣.

لقد أجريت دراسة على ١٠٠,٠٠٠ شخص (مائة ألف) من المحبين لزوجاتهم، واستغرقت خمسة عشر عاماً، فوجد أن الزواج القائم على الرغبة الجنسية والشكلية والعاطفية قبل الزواج، يتصدّع وينهار قبل بلوغ العامين.. أما المتزوجون زواجاً بدؤه الإعجاب القائم على التوافق والتفهم العقلاني، وإسباغه بالعاطفة والحب بعد الزواج، فإن زواجهم هذا ضمان لدوام حياة زوجية سعيدة.

وعلينا ملاحظة أن الحب لا يتوقف عند جمال الوجه وسحر القوام فحسب، وجمال المرأة ليس شرطاً في نماء بذرة الحب في قلب الزوجين.

فقد تكون من تحبها لا تمتلك قدراً من الجمال، إلا أنها ذات خلق رفيع، فتتجاذب نفسك ونفسها حباً.. إنه جمال النفس وصفاء القلب وزينة الأخلاق وحسن التعامل، ما ينعكس على شكل المرأة ورسمها في عيني زوجها، فتصير في نظره أجمل جميلات الكون.

هذه هي الجاذبية التي تنافس الجمال بل تتغلب عليه، لأن الجاذبية هي جمال الجوهر الذي لا يتغير ولا يصدأ مع مرور السنين وتعاقب الأيام..

وعلى ذلك فليس على المرأة التي لا تمتلك نصيباً من الجمال في الشكل أن تستسلم لليأس من الحصول على زوج تتبادل معه مشاعر

الحب، بل عليها أن تتزين بالصفات الخلقية، وتتجمل بالإيمان، وترتدي حلل الآداب المتجددة، فهذه الصفات من شأنها أن تجعل المرأة منافسة لأجمل الجميلات، وتؤهلها لأن تفوز برجل يقدرها، ويفضلها على نساء أكثر جمالاً..

سبيلك لاختيار شريك الحياة

كيف تختارين الحبيب؟

وكيف يمكنك أن تختار المرأة التي سوف تكون

موضع حبك من بين كل فتيات العالم؟

للإجابة على هذا التساؤل اقرأ الحوار

التالي:

ذات مرّة تحدثت مع أحد الشباب عن سبب تأخره في الزواج، فأجابني في حديث طويل، مؤداه أنه لا بد أن نتخلى عن الأعراف السائدة بخصوص اختيار الزوجة.. يقول: إنني لن أتمكن من حب فتاة أقتصر على النظر إلى وجهها وحسب.

قلت له: إذاً ما هو الحل من وجهة نظرك؟

قال: لا بد أن نعقد مجموعة من الجلسات حتى نتعرف على بعضنا أكثر، جلسات لا تعكرها الأعراف الاجتماعية.

فقلت له: هل تعلم إلى ماذا تريد أن تصل؟ .. إنك تعبّر عن داعي هذه الجلسات بالتعارف، ولكنك تريد، ولعل ذلك بشكل لا شعوري، أن تكوّن مشاعر من **الحب** تجاه تلك المرأة، بنوع من الصداقة والألفة، أليس كذلك؟

فقال: نعم، هو كذلك.

سألته: لماذا تريد ذلك؟

قال: لأنني سأرتبط بها ارتباطاً مدى الحياة فلا بد أن أحبها أولاً، أما أن أتزوجها ثم أحبها فهذا أمر مستحيل، لأنني لم أحبها فكيف أتزوجها.

قلت له: أولاً، **الحب** بإمكانه أن ينشأ بعد الزواج، وهناك دليل علمي بخصوص مشاعر **الحب** وكيفية تولدها، ودليل واقعي مما نجده في كافة الأسر التي أحبّت بعد الزواج، هذا بالإضافة إلى أن تلك العملية التي تريد أن تجربها لها الكثير من المساوئ، وأنها غير دقيقة في الوقت ذاته ..

فالمرأة عندما تتلقّف إعجاباً من أحد الأشخاص فإنها سوف تميل له، لا لأنه أهل لكي تحبه، بل لأنه أعطاهها من سحر الكلمات، وندن

على الوتر الذي تطرب عليه ..

وفي التعبير عن هذه الحقيقة يذكر المصريون طرفة تقول: «أخذ يقول لها أنه يعجبه قوامها الرشييق وصوتها الموسيقي وعيناها الواسعتان و.. و.. ثم سألها، ما الذي يعجبها هي فيه، قالت على الفور: ذوقك الرفيع»^(١)!!.

نلاحظ أن الفتاة انساقت وراء الوصف الجميل، فأبدت إعجابها بذوقه، الذي كان سبباً لمدحها، فالمرأة في الأغلب أسيرة المحبة، «ما دامت بكرةً - لم يمسّ جسدها صابون الرجال - فإنها تصدّق حديث **الحب من الرجل بسهولة**»^(٢).

وهناك أمر آخر، فمشاعر **الحب الحقيقي** تأتي من المواقف الصادقة، ولذا قد لا تظهر الفتاة أثناء تلك اللقاءات بتصرفاتها الحقيقية، وكذلك بالنسبة للرجل، فكلاهما يعرف أنها فترة امتحان ينجح المرء فيها أو يدان، فسيكون إذاً التمثيل سيّد الموقف ..

فلا بد أن تبحث عن سبيل الاختيار العقلاني، للفتاة التي تتوافق معك .. والتي بالإمكان أن تكون معها حياة مليئة بالسعادة و**الحب**، عن طريق اختيار الصفات التي تشعر أنها قريبة من قلبك، وتتمنى أن تكون

(١) مجلة روز اليوسف - العدد ٣٦٤٢ .

(٢) نظام حقوق المرأة في الإسلام، للمطهري - ص٧٦ .

في الفتاة التي تتشدها، وعادة ما يتم ذلك بالنظر للجوانب التالية:

- ١ . الواقع العائلي وموروثاته، «انظر في أي نصاب تضع ولدك فإن العرق دساس»^(١).
- ٢ . واقع العلاقات الاجتماعية، «الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَقَرِينِهِ»^(٢).
- ٣ . المدى الإيماني، «إِذَا تَزَوَّجَ الرَّجُلُ الْمَرْأَةَ لِحَمَائِلِهَا أَوْ مَالِهَا وَكَلَّ إِلَى ذَلِكَ وَإِذَا تَزَوَّجَهَا لِدِينِهَا رَزَقَهُ اللَّهُ الْجَمَالَ وَالْمَالَ»^(٣).
- ٤ . الجانب الأخلاقي، «إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ خُلُقَهُ وَدِينَهُ فَزَوِّجُوهُ»^(٤).
- ٥ . المستوى الثقافي والإدراكي «لكل شيء قيمة وقيمة المرء ما يحسنه»^(٥).
- ٦ . التكافؤ، «أَنْكَحُوا الْأَكْفَاءَ»^(٦).
- ٧ . الجانب الجمالي والشكلي، بحيث لا يكون على حساب الدين والأخلاق.

-
- (١) شرح نهج البلاغة، ص ١١٦، ١٢، قول أمير المؤمنين عليه السلام.
 - (٢) الكافي، ٣٧٥، ٢، قول الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله.
 - (٣) الكافي، ٣٣٣، ٥، عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام.
 - (٤) الكافي، ٣٤٧، ٥، عن الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله.
 - (٥) بحار الأنوار، ٤٩، ٦٢، عن الإمام علي عليه السلام.
 - (٦) الكافي، ٣٣٢، ٥، عن رسول الله صلى الله عليه وآله وفي الخبر سأله رجل: ومن الأكفاء؟ فقال صلى الله عليه وآله: «الْمُؤْمِنُونَ بَعْضُهُمْ أَكْفَاءُ بَعْضٍ».

٨. الجانب الصحي.

بالنظر إلى هذه الجوانب يمكننا أن نرسم صورة واضحة المعالم ومجسماً ملموساً، لمن نسعى لتكوين علاقة زواج ناجحة مليئة **بالحب** معها، وكذلك بالنسبة للمرأة عليها أن تضع هذه المقاييس نصب عينيها عندما يتقدم أحدهم بطلب يدها للزواج، لتتعرّف أيّهم يمكنها الانسجام معه وتكليل الزواج منه **بالحب**.

فهذه المقاييس هي مقدمات يمكن للإنسان أن يكون عند توافرها في الطرف الآخر الإحساس بالمودّة، والأمور المذكورة نسبية تختلف من شخص لآخر.

الرب بين متباغضين

ليس حديث الرب لحديثي الزواج فحسب،
وإنما هو للجميع دون استثناء، فإن القلوب لها
مفاتيح خاصة يتمكن كل من يمتلكها أن يفتح
بها قلبه، وقلب زوجته التي عاش معها فترة
زمنية في حالة فتور أو نضور..
«لجأت إحدى السيدات إلى طبيب نفسي،
وقالت له: إنني أكره زوجي وقد عزمتم على
طلب الطلاق منه، لأنني أحس برغبتني في
إيذائه بقدر ما في استطاعتي.
فقال لها الطبيب النفسي: في هذه الحالة أنصحك أن تبدئي

في إظهار حبك له، وإعجابك به، حتى إذا أصبح يشعر أنه لا يستطيع الاستغناء عنك فاشرعي في طلب الطلاق، فهذه أفضل طريقه لإيذائه.

وبعد بضعة أشهر عادت الزوجة إلى الطبيب النفساني لتقول له، إنها اتبعت نصيحته تماماً.

فقال لها: حسناً.. لقد حان الوقت لطلب الطلاق.. ولكن الزوجة صاحت قائلة في استنكار: الطلاق! مستحيل.. فقد وقعت في غرامه فعلاً^(١).

ومثلما يولد **الحب** في بدء العلاقة، كذلك يولد أثنائها، وبعد حياة مليئة بتشققات البغض، والبرود العاطفي، وتراكم المشكلات.. إذا عرفنا ذلك فسنعي تماماً ما مدى أهمية إنقاذنا حياتنا، لتحويلها من أرض موات خربة إلى حديقة زاهرة طيبة..

لا تتردد في إبداء تلك المحاولة التي لا تتطلب منك جهداً كبيراً في زرع أغصان المودة التي قد تكون نسيبتها يوماً من الأيام الماضية في حياتك الزوجية.. فالفرصة مواتية دائماً، ومناسبة في أي وقت من الأوقات.

وكثير ممن لا يعون هذه الحقيقة فيهربون من حياتهم الزوجية بحثاً عن **الحب** في نساء أخريات، يقعون في شرك العلاقات المتعددة

(١) في العلاقات الزوجية - ص ١٨.

الخاطئة أو التي لا يستطيعون استيعابها فتنهار حياتهم الزوجية، بالرغم من مقدرتهم على خلق روح المودة بينهم وبين زوجاتهم.

الفصل الثاني: كيف يولد الحب..؟

٤٥ ولادة حب

إن السعي لتكوين الشعور بالحب في داخلك

كسائر الأعمال والمهارات التي تحتاجها

لكي تتقن ما تعلمته بشكل نظري، كجهاز

الكمبيوتر مثلاً، تحتاج إلى جانب دراستك

العملية له، الممارسة العملية لتتعرف على

المهارات المطلوبة وتكتسبها عن طريق المزاولة

العملية..

وفي طريقك لتكوين علاقة حب بينك وبين زوجتك، لا بد لك من أن

تتعلم لغتها، وتتقن فنونها، نحوها، وصرفها، وبلاغتها..

إنها لغة الأحاسيس والقلوب، تسعى فيها للتقارب بين قلوبين وخلق الألفة واللذة والأنس في اجتماعهما ..

وكما يقول خبراء الكمبيوتر، إنك تحتاج بجانب دراستك النظرية، إلى التطبيق العملي، وإلا فستذهب جهودك هباءً منثوراً .

كذلك في ولادة حبك، لا بدَّ أن تمارس التطبيق العملي مع ما سوف تتعرّف عليه نظرياً .. وإليك الآن ما يتوجّب عليك أدائه ..

١٠٤ . ١ . التودّد

هناك حقيقة ذات أهمية كبرى عليك أن
تتعرّف عليها وهي: أن الحب لن يقع عليك من
السماء فجأة.. وأنه لن يُقذف في قلبك وقت
نومك، لتستيقظ صباحاً، وتجد نفسك قد
أحببت..

إنه ليس شيئاً من الخارج، بل هو إحساس يرقد على فراشه في داخلك،
في أعماق قلبك، وأنت تقوم بدور الموقظ له من حالة السبات..
وإذا لم يستيقظ بمجرد دخول شريكك في حياتك، فإنك بحاجة إلى
ممارسة الإيقاظ، بالتعود على إظهاره، وبالتكفّف في ترديده..
لأن **الحب** مثله مثل الصفات الفاضلة في النفس، إن لم تظهر

بسهولة، فعلى الإنسان أن يتمّرن عليها.. وكأنك تمارس رياضة الصباح لأول مرة، فتحس بالتعب والإرهاق والتشنج، ثم يبدأ ذلك التعب بالزوال شيئاً فشيئاً مع الاستمرار في أداء التمرينات.. كذلك **الحب** تحتاج إلى ممارسته يوماً بعد يوم، وستشعر بثقل الكلمات في بداية المطاف لكنك سرعان ما ستحس بسهولةها وعضوبتها في فمك..

يقول رسول الله ﷺ: «**تحب إلى الناس يحبوك**»^(١).

وبعد أن تمارس **الحب** بالتودّد لزوجتك، فإن إشعاع التودد سوف ينعكس عليك حباً صافياً من شوائب التكلف..

وفي قصة السيدة التي لجأت إلى الطبيب النفساني التي ذكرناها في الفصل السابق، خير مثال وشاهد على هذه الدعوى.. بعد أن كانت تحمل أكواماً من الحقد لزوجها.. تودّدت إليه تمثيلاً، فتعلّق بها.. ثم تعلق قلبها به، وتحوّلت حالة النفور إلى حالة تجاذب مؤنس..

إذاً، إنما هي بضع كلمات جميلة، وهمسات دافئة، ولمسات حانية، لتكوّني إيحاءً داخلك، كتمرين الصباح، ولتشعري أنت بحب زوجك، وتشعريه بذلك **الحب**.. لكي ينعكس عليك حبه المخلص..

يقول الفيزيائيون: لكل فعل ردُّ فعل..

ويقول علماء النفس: لكل مشير استجابة..

(١) الآداب والسنن، ج ٢، ص ٣٥١.

ويقول الإمام علي عليه السلام: «قلوب الرجال وحشية فمن تألفها أقبلت عليه»^(١).

إن عملية التمرين تلك، تؤلف القلوب فتقبل عليك بالطريقة الآتية:

- ❖ أنت تقومين بترديد كلمات **الحب** بشكل دائم، فتزرع هذه الكلمات في داخلك شيئاً فشيئاً، فيتكون لديك إحساس بحب زوجك.
- ❖ وهو يتلقى تلك العبارات فتؤثر فيه وتخرق مشاعره، فيقوم بترديدها أيضاً، فيستشعرها..
- ❖ فتعود عليك مشاعره الودّية نتيجة لذلك..

هذا لأن المحبة عملية تمسّ الروح والإحساس بشكل أساسي، يقول الحديث الشريف في معرفة المودة: «اعرف المودة لك في قلب أخيك، بما له في قلبك»^(٢).

وقد سئل الإمام الصادق عليه السلام: «إن الرجل يقول لي أودك، فكيف أعلم أنه يودني»؟

فقال الإمام: «أمتحن قلبك، فإن كنت تؤده، فهو يودك»^(٣).
إذاً هي عملية إيجاء وتمارين فتجاذب بين القلبين، فعناق بينهما.

(١) ميزان الحكمة - ج ١ - ص ١٢٨.

(٢) الصداقة والأصدقاء - ص ٨٠ عن البحار.

(٣) المصدر نفسه.

٤٥ . ٢ . كن وفياً

إن في الحياة الزوجية مجموعة من
المسؤوليات التي تقع على عاتق الزوجين،
والمسؤولية هي تلك الأدوار التي يجب أن
تقوم بها تجاه زوجتك..

فالزوجة عليها مسؤولية رعاية زوجها وتلبية متطلباته المعنوية
والجسدية، وحفظ أسرارهِ ومساعدته.. الخ.
والزوج عليه مسؤولية الإعالة، ورعاية زوجته صحياً واجتماعياً،
والمحافظة على شرفها.. الخ.

هذه المسؤوليات تحتاج أكثر ما تحتاج إلى (الوفاء)، وما إن تتم تلك
المسؤوليات بمنتهى الوفاء والإخلاص، حتى تُزرع حباً طرياً خالصاً في

أعماق القلب.

فكيف ستكون ردة فعلك أمام زوجة رأيت منها كل ما ترضى وتحب،
تخاف عليك من النسيم، وتسعى لرعايتك.. مجسّدة بذلك وفاءها
إليك؟.. طبعاً ستحب ذلك.

وللوفاء قاعدة عامة هي: أن يحب كل زوج لزوجته ما يحبه لنفسه،
فالوفاء في مرافق الحياة جميعها من دون استثناء، ولنتناول مصداقاً
من مصاديق الوفاء لبيان أهمية الوفاء وتأثيره لخلق إحساس **الحب**
والحفاظ على متانة العلاقة بين الزوجين، فمن الوفاء - مثلاً - أن ترقى
بزوجتك في تصرفاتها وثقافتها وأن تتصحها وتصحح أخطاءها بنية
صادقة في الوصول للأفضل..

وفي هذا المعنى، هنالك قصة جميلة تجسّد الوفاء بشكل دقيق..
«ذات أمسية بعد زواج جورج وبيتي بوقت وجيز، وصل بهما الحديث
إلى فيلم سينمائي شاهده. كان رأي بيتي أن بطل الفيلم فائق الجاذبية،
إلا أن جورج لم يشاطرها هذا الرأي.

قالت بيتي: «لا أردّ جاذبيته إلى مظهره فحسب، إنه قوي لكنه طيب
النفس مرهف الحس. وهذا ما يجذبني إلى الرجل. ومع أنك لا تتصرّف
هكذا دوماً يا جورج فإنك في الحقيقة قوي واثق بنفسك، إنني أحبك

لذلك».

قوي؟ واثق بنفسه؟ فاجأ الأمر جورج، فهو لم يصف نفسه قط
بمثل هذه التعابير. فلطالما قعد مكانه والآخرين يأخذون القرارات عنه
ويذهبون إلى حدّ توعدّه أحياناً.

وهو يقول متذكراً: «فجأة تفكرت في أن هذه الخلال موجودة فيّ.
وعزمت منذ تلك اللحظة على السعي إلى الظهور بمظهر القوي الوثاق
بنفسه مهما يكن شعوري في أي ظرف».

يقول روبرت هـ. لاور أستاذ السلوك البشري في الجامعة الدولية في
سان ديفغو بكاليفورنيا معقّباً على ما جرى: «لو أن بيتي قالت لجورج:
لم لا تكون مثل بطل الفيلم؟» لجرحت مشاعره ودخلت في جدل عقيم
ولما طرأ تحسّن على حال زوجها. لكنها بثنائها عليه وإبلاغه ما تريد
ساعدته على التبدّل».

ويقرّ جورج اليوم بعد مضي عدّة سنين: «رأت بيتي فيّ خلافاً غفلت
عنها. وما كنت لأغدو ما أنا عليه لولاها».

ويضيف لاور - أستاذ السلوك - «إن جورج وبيتى اكتشفا سرّ الزواج
الناجح، وهو مدّ الشريكين يد العون كل إلى الآخر لينموا وينضجا»^(١).
هذا نموذج من وفاء زوجة لزوجها، عمدت فيه إلى تطويره بأفضل

(١) مجلة المختار - ديسمبر ١٩٩٠م.

السبل، لأنها مخصصة إليه.. ونتيجة ذلك حب زوجها العميق لها..

يقول الإمام علي عليه السلام: «سبب الائتلاف الوفاء»^(١).

فإنك إن أعطيت وفاءً ستأخذ حباً، لأنه سبب الائتلاف بين الناس،

وإليكم بعض الوصايا التي تتجسد فيها معاني الوفاء:

- ❖ اعملوا على تقويم بعضكم بأفضل أسلوب.
- ❖ حسّنوا صورة شريككم أمام الآخرين.
- ❖ اكنتموا أسرار شريككم، ولا تذيعوا عيوبه.
- ❖ اصدقوا الحديث معه بشكل دائم.
- ❖ حافظوا على نفسه وماله وممتلكاته.
- ❖ أخلصوا المساعدة.
- ❖ أتقنوا واجباتكم الزوجية.
- ❖ حافظوا على عرض شريككم.
- ❖ ادفعوا عنه كل بلاء وأذى يقترب منه، ولو لم يعلم بذلك.
- ❖ تمنوا لشريككم التوفيق والنجاح.
- ❖ بينوا للآخرين أنه يؤدي واجباته على أكمل وجه.
- ❖ لا تفكّر بشكل فردي، بل بشكل زوجي.
- ❖ عندما ترتقي علمياً، فلا تتركها حبيسة الجهل.

(١) غرر الحكم، ٤٣٥.

❖ إذا سنحت لك الفرص أن تأخذ لها قطعة من الحلوى في المناسبات فافعل.

❖ اجعل الاستمتاع مشتركاً وخصوصاً خارج المنزل.

❖ اصبروا على أذى الشريك في حد الممكن.

❖ قدِّروا الظروف الصعبة التي يمرُّ بها كالمرض والفقير.

❖ قفوا معه عندما يكون متعباً أو كئيباً.

❖ حافظوا على الالتزام بالوعود والمواعيد.

٤٧ ٣. الحديث عما يُحِبُّ..

«رحم الله عبداً اجترَّ مودة الناس إلى نفسه

فحدثهم بما يعرفون، وترك ما ينكرون»^(١)..

هكذا قال الإمام الصادق جعفر بن

محمد عليه السلام.

إن تجاذب أطراف الحديث فيما نحب وسيلة قوية لاجترار المحبة للقلوب بين الزوجين، خصوصاً أن فسحة التحدُّث تكون متاحة لهما معاً بشكل كبير، لأنهما يعيشان في ظل منزل واحد، وفي دفء غرفة واحدة، وعلى راحة سرير واحد..

والزوج الناجح في تكوين علاقة مفعمة بالحب، هو الذي يستقطع

(١) ميزان الحكمة ج ٢ ص ٢٠٥.

جزءاً من وقته، للحديث مع زوجته في اهتماماتها، والزوجة الناجحة في احتواء قلب زوجها هي التي تخصص وقتاً لحديثها عن اهتماماته.. إذ أن «هنالك قاعدة ذهبية في فنّ التحدّث مع الناس تقول: ستجد من تتكلم معه حول اهتماماته الخاصة منساقاً معك ومرتاحاً إليك دائماً»^(١).

سيكون من السهل عليك التحدّث فيما تحب، لكن قد يكون من الصعب أن تتحدّث عما تحبه زوجتك..

فإذا عرفت أن هذا الحديث سيوقع في قلبك ندى الارتياح عندما تتحدّث فيه زوجتك معك، وسيوقع حديثك معها في ما تحب الارتياح الشديد والقرب منك، فإنك لن تتوانى عن عمل برنامج تداوم فيه على ذلك.

يقول أحد المحامين الناجحين: «إن نجاحي في الحياة، مدين لمعرفتي فن التحدّث في اهتمامات كل من ألتقي معه، وكانت لي قصة في تعلم هذا الفن، فعندما كنت في مقتبل الشباب، كنت مولعاً بالقوارب، وحدث أن زارنا ضيف في منزلنا، وبمجرد أن عرف هوايتي، بدأ يتحدّث عن المياه والبحر، والقوارب، فارتحت كثيراً لحديثه، وانسقت معه.

وعندما انصرف من المنزل سألت والدي عن وظيفته، فقال لي: إنه

(١) الصداقة والأصدقاء، السيد هادي المدرسي، ج ٣ ص ١٦١.

صاحب محل تجاري .

فقلت: فما باله يتحدّث عن القوارب، والبحار، والمياه، وكأنه ابنها .
فردّ والدي: لقد عرف اهتماماتك، فتحدّث معك في مجال هوايتك،
حتى يجذبك لتتبادل أطراف الحديث معه»^(١) .
ألا تريد أن تجتذب قلب زوجتك نحو قلبك؟.. إذا كانت الإجابة بنعم،
فحدّثها عما تحب، حدّثها عن علاقاتها بصديقاتها، وعن أهلها، عن
هواياتها، وعن عملها، وعن نفسها، وعن كل حديث ترتاح إليه .
قد تصطدم الزوجة عندما تريد الحديث مع زوجها عن عمله،
بجهلها طبيعة ذلك العمل، يجدر بها عندئذٍ أن تحاول السؤال عن عمله،
والاستفسار عن دوره، فإن مجرد المحاولة والتساؤل سيُحتسب اهتماماً
ومشاركة في الحديث عما يحب، وهي مقدمة لاجترار محبته .

(١) الصداقة والأصدقاء، السيد هادي المدرسي - ج ٣ ص ١٦١ .

٤. قل: أحبك

إن كنت قد وقعت في حب زوجتك، وتتمنى أن

تقع هي أيضاً في حبك، فقل لها: أحبك.

وأنت أيضاً أيتها الزوجة، ففي حال وقوعك في حب زوجك، لا تترددي في إخباره بحبك إياه، يقول علماء النفس: لا يكفي أن تحب أحداً حتى تلاقي الحب ذاته منه، ولا يكفي في أحيان كثيرة الاقتصار على التعبير بالأفعال عن الأحاسيس، حتى تحصل على المبادلة في المشاعر.. فإن للتعبير اللفظي للحب وقعاً كبيراً في النفس، يصعب محوه على مدى الأزمان..

وقد قال رسول الله ﷺ في هذه العملية التجاذبية بين القلوب:

«قول الرجل للمرأة: **إني أحبك لا يذهب من قلبها أبداً**»^(١).

فكلمة واحدة تجترح المعجزات، ولها الأثر البالغ في قلب زوجتك، وما عليك إلا أن تتلفظ بها بلسانك فقط، وأرسلها في الهواء نحو سمعها: (أحبك)، وستتلقى الإجابة السريعة.

فلا تجلس مكتوف الأيدي منتظراً زوجتك البدء بحديث **الحب**، ولا تضعي يديك على خديك في انتظار همسات حب من زوجك.. فينبغي المبادرة، ويخطئ الكثير من الأزواج عندما يوكلون السبب في عدم التلفظ بكلمات **الحب** من الطرف الآخر، عدم حبهم إليهم..

فأنت تقول: لماذا لم تقل لي زوجتي كلمة أحبك؟

وتتساءل هي: لماذا لا يقولها هو؟

الكثير من الأزواج لا يحسنون التصرف عندما ينتظرون الطرف الآخر ليقول كلمة أحبك أولاً، في هذه الحالات غالباً ما يكون **الحب** موجوداً في القلب، مختبئاً عن القلب الآخر، فقد يحجبه حياء الزوجة، وقد يعتقد الرجل أن إظهار ما في قلبه ينقص من قدر رجولته..

لجأ أحد الأزواج إلى خبير في العلاقات الزوجية، فأخبره بأنه متزوج منذ ثلاثة أعوام، ولم يسمع من زوجته كلمة واحدة تعلمه فيها بأنها تحبه، هو يعرف شعورها نحوه، ولكنه يحتاج لكلماتها لتؤكد له ما

(١) الآداب والسنن - ج ٤ ص ١٣٥.

يعتقد ..

فسأله الخبير: هل قلت لها أنت كلمة حب واحدة منذ زواجكما وحتى هذا الوقت؟

أجابته الزوج: كلا.. لم أقل لها شيئاً من ذلك.

قال الخبير: إن زوجتك أيضاً تعاني من المشكلة نفسها، اذهب وأخبرها بحبك لأنها تحتاج إليه، ثم سنتناول مشكلتك بالتفصيل.
ذهب الزوج مسرعاً فانتهاز فرصة جلوسهما أثناء شرب الشاي عصراً، ليبوح لها بمكنونات نفسه بكل صراحة..

يقول الزوج: يا للغرابة! سرعان ما انتهيت من كلماتي، حتى بادرتني بالشعور نفسه، وكأنها تتظنني لأبدأ، حتى تتفوق علي في إبداء الكلمات الجميلة!!

والسؤال هنا: من عليه أن يبدأ، الزوج أم الزوجة؟

والجواب: إن البدء لا يحدّد بنوع الجنس، ولكنه يحدّد بمن عرف أهمية كلمة (أحبك) أولاً.. فيبدأ.. وينبغي أن يراعي الزوج حياء الزوجة ويبدّده بأحاسيسه المتلفظ بها، وإذا متن الحاجز عند الزوج، على الزوجة أن تحطّمه برقة كلماتها وعذوبة صوتها، لتشجعه وتدفعه ليقولها.. فهي كلمة سرّ، لفتح قلب طريّ، يستقبل بعدها كلّ إحساس منك..

٥٥ .٥ التقوى.. الطريق السريع

قد يكون برنامج إنشاء الحب في قلب الأزواج
صعباً بعض الشيء، أو يحتاج إلى مزيد
من الوقت والتمرس، لكي يرتكز في أعماق
النفس، ويحاكي القلب الآخر، لكنه يختلف
تماماً في قلوب المؤمنين.

فصفة التقوى بما تصاحبها من معاني الطاعة لله تعالى، والإخلاص،
والامتنال لأوامره رَبِّكَ، بمثابة طريق معبد ليسير فوقه حب الرجل
لزوجته أو العكس..

وقلوب المؤمنين بما تعودت عليه من هيام في ساحة حب الله رَبِّكَ،
والتفاني في حب الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، والذوبان في حب الأئمة الأطهار (٣)،

وبما تحمل في أعماقها من حب المؤمنين، وبما تمتلك قلوبهم من الرأفة والرحمة والسماحة أصبحت قلوباً واسعة المساحة، متفتحة للحب، تستقبله بسهولة ويسر، بل ويحسُّ حُبَّ الله وحبَّ الأولياء قلوبهم فتكون تربة صالحة لنمو **الحب** كما أن الأرض الطيبة ينبت فيها الزرع الطيب، كذلك القلب الطيب ينبت فيه **الحب** الطيب..

يقول تعالى: ﴿وَالْبَلَدُ الطَّيِّبُ يَخْرِجُ نَبَاتَهُ بِإِذْنِ رَبِّهِ وَالَّذِي خَبثَ لَا يَخْرِجُ إِلَّا نَكِدًا﴾^(١).

ويقرر هذه الحقيقة الحديث عن الإمام الصادق عليه السلام: «**إن ائتلاف قلوب الأبرار إذا التقوا وإن لم يظهروا التودد بألسنتهم كسرعة اختلاط قطر السماء على مياه الأنهار، وإن بعد ائتلاف الفجار إذا التقوا، وإن أظهروا التودد بألسنتهم كبعد البهائم من التعاطف، وإن طال اعتلافها على مذود واحد**»^(٢).

فإن المؤمنين والمؤمنات عندما يقرؤون قوله تعالى:

﴿هُنَّ لِيَأْسُكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَأْسُ لَهُنَّ﴾^(٣).

﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾^(٤).

(١) سورة الأعراف- الآية ٥٨.

(٢) ميزان الحكمة - ج ١ - ص ١٢٩.

(٣) سورة البقرة - آية ١٨٧.

(٤) سورة نساء - آية ١٩.

﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا
وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾^(١).

فإن المسؤولية الإلهية، والضرورة الحياتية، تختلط على صفحة القلب مكونة بذلك أجمل لوحة حب عرفها الإنسان، والزوج المؤمن يدعو كما يدعو الإمام زين العابدين عليه السلام في مناجاة المحبين: «**أَسْأَلُكَ حُبِكَ وَحُبَّ مَنْ يَحُبُّكَ، وَحُبَّ كُلِّ عَمَلٍ يُوصلُنِي إِلَى قَرْبِكَ..**».

ف«**طوبى لمن يألف الناس ويألفونه على طاعة الله**»^(٢).

والحقيقة الناصعة في مواصفات محبة أهل الدين والتقوى التي أكدها الإمام علي عليه السلام هي: «**مودة ذوي الدين بطيئة الانقطاع دائمة الثبات والبقاء**»^(٣).

فالإيمان والتقوى هما ضمانان لتأسيس حب عميق، لا يتصف بالعدوثة واللذة وحسب، بل يمتاز بالقوة، فيكون ثابتاً لا تتأثر فيه الهزات العنيفة الناتجة من مصاعب الحياة ومشكلاتها، وهو باقٍ ما بقي العمر والحياة لكلا الزوجين..

(١) سورة الروم - آية ٢١ .

(٢) عن الإمام علي عليه السلام - ميزان الحكمة - ج ١ - ص ١٢٩ .

(٣) غرر الحكم، ٤٢٣ .

❧ وأفعال أخرى

ليست تلك الأفعال والأقوال فقط هي التي

تجتلب الحب وتزرعه، إنما هنالك أشياء

كثيرة مضافة إلى ذلك، ومنها :

❖ الإحسان إلى الزوج.

يقول الرسول ﷺ: «جبلت القلوب على حب من أحسن إليها، وكره

من أساء، إليها...».

❖ التدين.

❖ التواضع في السلوك وعدم التكبر.

❖ البذل والعطاء.

قال الإمام علي عليه السلام: «ثلاثة تورث المحبة: الدين، والتواضع،

والبذل».

❖ البشاشة، وطلاقة الوجه، والابتسامة الدائمة.

قال الإمام علي عليه السلام: «البشاشة حباله المؤدة».

ويقول الإمام الباقر عليه السلام: «البشر الحسن وطلاقة الوجه مكسبة

للمحبة».

❖ الإنصاف في المعاشرة.

يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «الإنصاف يرفع الخلاف ويوجب

الاتتلاف»^(١).

❖ المواساة في الشدة.

❖ الرجوع على قلب سليم.

يقول الإمام علي عليه السلام: «ثلاث خصال تُجتلب بهن المحبة: الإنصاف

في المعاشرة، والمواساة في الشدة والانطواع، والرجوع على قلب

سليم».

(١) غرر الحكم، ٣٩٤.

غذاء الحب

يقول مؤلف كتاب (اللحظات الحقيقية)،
الكتاب الذي تصدر رأس قائمة المبيعات
العالمية للكتب عند صدوره: «مثلما توجد
أغذية أساسية للجسم، هناك أيضاً ثلاثة
أنواع من الأغذية الأساسية للحب وهي
الانتباه والحنان والتقدير...».

الانتباه:

تكريس الانتباه يعني أن تكونوا حاضرين كلياً في اللحظة التي

تعيشونها مع الشخص الذي تحبّون. لا شيء آخر يجب أن يكون مهماً بالنسبة لكم في تلك اللحظة، وحين تبدلون كل انتباهكم لشريك حياتكم، ولو لبرهة قصيرة، تفسح أمامكم فرصة حقيقية لتشعروا بذاتكم ولتقبلوا حبه.

الحنان:

إظهار الحنان يعني إظهار التعلق بالشخص الآخر، إن علامات الحب تشفي الروح والجسد وتمتلك القدرة على تقوية نظام المناعة لدينا وتساعد على التواصل مع شريكنا على مستوى الانفعالات.

التقدير:

«التعبير عن تقديركم يعني أن تقولوا لشريككم ما تحبون فيه، وما هي أفضاله عليكم وما الذي يجعلكم تفخرون به، إن غالبيتنا لا نتلقى علامات تقدير كافية، كل واحد منا بحاجة لها»^(١).

(١) مجلة كل الأسرة - العدد ٢٣٨.

لغة الحب

إن التصرفات التي يطمناها الأزواج، لكي
يشعروا بأنهم قد يعطون الطرف الآخر درجة
من الحب عليها، لا تتفق في بعض الأوقات
بين الأزواج والزوجات، لطبيعة الاختلاف في
عواطفهم وأحاسيسهم..

فالرجال يرغبون عادة في تقدير أعمالهم التي يقومون بها وردّ الفعل
الودّي من جانب المرأة، (فللرجل خزان حبّ.. ولكنه لا يُملأ بالضرورة بما
تقوم به المرأة من أجله، بل يُملأ عوضاً عن ذلك بالطريقة التي تتصرف
بها المرأة تجاه شريكها أو شعورها نحوه..)^(١).

(١) الرجال من كوكب المريخ والنساء من الزهرة - جون جري، عن جريدة الأيام.

والمرأة تميل عاطفتها لتقدير زوجها لها، فهي لا تأبه بعمل زوجها طوال الوقت لزيادة المصروف بقدر ما تشعر بالحب لقاء هدية بسيطة أو قصاصة ورق ترتمي عليها متضمنة كلمات حميمة. وإليكم هذه القصة للتعبير عن ذلك..

في إحدى الجلسات الاستشارية النفسية، قالت بام: «إنني أقوم بالكثير من أجل زوجي شوك ولكنه يتجاهلني، فكل ما يهتم به هو عمله».

وقال شوك (زوجها): «ولكن عملي يؤمن مصروفات منزلنا الجميل ويتيح لنا السفر وقضاء الإجازات.. ويجب عليها أن تكون سعيدة». وردت بام: «لا يهمني هذا المنزل أو الإجازات إذا لم نكن يحب بعضنا الآخر، فأنا أحتاج إلى الكثير منك».

قالت بام: «بالفعل، إنني أقوم دائماً بأشياء كثيرة من أجلك، فأنا أغسل الملابس، أعد الوجبات، أنظف المنزل وكل شيء. فيما تقوم أنت بشيء واحد فقط، وهو الذهاب إلى عملك الذي يؤمن مصروفاتنا وتتوقع مني أن أقوم بكل شيء».

شوك طبيب ناجح، وعمله مثل أغلب الاختصاصيين يستهلك الكثير من الوقت، لكنه مريح، لم يستطع شوك فهم سبب سخط زوجته، فهو

يكسب جيداً ويوفر لها ولعائلته حياة كريمة.. ومع ذلك تكون زوجته تعيسة عندما يعود إلى المنزل.

في اعتقاد شوك، أنه كلما زاد مكسبه من عمله كان عليه أن يؤدي واجبات أقل في المنزل، وأن ما ينفقه بسخاء في نهاية كل شهر حقق له ثلاثين نقطة^(١) على الأقل.

وعندما افتتح عيادته الخاصة وتضاعف دخله، افترض بأنه يحرز ستين نقطة في الشهر دون أن تكون لديه فكرة بأن ما ينفقه حقق له نقطة واحدة فقط كل شهر مع زوجته بام.

لم يدرك شوك بان الوضع من وجهة نظر بام مبني على: «كلما كان هو مكسبه أكبر، حصلت هي على أقل».. فعيادته الجديدة تطلبت المزيد من الوقت والجهود، وهذا ما جعلها تزيد من نشاطها وتقوم بالكثير لإدارة حياتهما الشخصية وعلاقتهما.

ومع زيادة عطائها، شعرت بنفسها كمن تسجل ستين نقطة في الشهر مقابل نقطته الواحدة، مما جعلها تعيسة وممتعضة.

فبام تشعر أنها تعطي الكثير وتحصل على القليل، في حين يبدو الوضع من وجهة نظر شوك، كمن يعطي الكثير حالياً (٦٠ نقطة) ويجب أن يحصل على المزيد من زوجته.. فالنتيجة حسب اعتقاده كانت

(١) النقطة، بمعنى الدرجة في ارتفاع الحب، وهو تعبير توضيحي للمشاعر.

متعادلة.. لقد كان راضياً بعلاقتها ما عدا شيئاً واحداً، وهو أن زوجته غير سعيدة، وصار يلومها على مطالبتها بالمزيد.

بالنسبة إليه، ما ينفقه بسخاء يعادل ما كانت زوجته تقدمه بالمقابل.. وهذا السلوك جعل بام أكثر غضباً.

وبعد ما استمعا إلى شريط دورتي التدريبية عن العلاقات، تمكن بام وشوك من طرد الملامة من ذهنهما وحل مشكلتهما بالحب، واتخذت علاقتهما التي كانت تتجه إلى الطلاق منحى آخر.

تعلم شوك أن القيام بالأشياء الصغيرة لزوجته يُحدث فروقاً كبيرة.. وكان مستغرباً من مدى السرعة التي تغيرت بها الأوضاع عندما بدأ يدرك أن الأشياء الصغيرة بالنسبة للمرأة هي بمثل أهمية الأشياء الكبيرة.. وفهم لماذا حقق الآن مكسبه من عمله نقطة واحدة فقط معها.

«لقد كان لدى بام في الواقع سبب وجيه لتعاستها، فهي احتاجت حقيقة لطاقة شوك الشخصية، وجهوده واهتمامه أكثر بكثير من حاجتها لنمط حياتهما الموسرة.. اكتشف شوك أنه عن طريق بذل القليل من الجهد في كسب المال وتخصيص المزيد من الطاقة في الاتجاه الصحيح

ستكون زوجته أكثر سعادة.. وعرف أنه كان يعمل لساعات طويلة أملاً
في إسعادها».. وعندما فهم كيف كانت تسجل هي النقاط، صار بإمكانه
العودة إلى المنزل بثقة جديدة لأنه عرف الطريق لإسعادها^(١).

(١) (الرجال من كوكب المريخ والنساء من الزهرة) - جون جري - عن جريدة
الأيام.

٤٧ كيف يمكن النساء تحقيق نتيجة كبيرة مع الرجال؟

لقد قام (جون جري) مؤلف كتاب (الرجال من كوكب المريخ والنساء من الزهرة)، برصد مجموعة من التصرفات التي يمكن من خلالها أن تحقق الزوجات تطوراً ملحوظاً مع أزواجهن في مجال إنماء الحب، وإليك هذه القائمة، وفي مقابلها المقدار الافتراضي لنقاط الحب التي يسجلها لك زوجك، وفي خانة (ما يحدث) هو الحدث الافتراضي الذي يمكن أن يحدث: هو أو ما يشابهه:

ت	ما يحدث	النقاط التي يحاسبها لها
١	يرتكب هو خطأ ولا تقول هي له: لقد قلت لك، أو تعرض عليه نصيحة.	٢٠ - ١٠
٢	يخيب أملها ولا تعاتبه.	٢٠ - ١٠
٣	يفقد طريقه أثناء قيادة السيارة ولا تخلق هي من الموضوع مشكلة.	٢٠ - ١٠
٤	ينسى أن يحضر شيئاً وتقول هي له: لا بأس هلاً أحضرته عندما تخرج من المنزل مرة أخرى.	٢٠ - ١٠
٥	عندما تجرحه وتتفهم ما جرحه، تعتذر له وتعطيه الحب الذي يحتاج.	٣٠ - ١٠
٦	تطلب هي مساندة في وقت آخر، ويقول هو من جديد: لا، فلا تجعله يشعر بأنه مخطئ ولكنها تتقبل حدود إمكانياته في ذلك الوقت.	٣٠ - ٢٠

ت	ما يحدث	النقاط التي يحتسبها لها
٧	عندما يعتذر إليها عن خطأ ارتكبه وتتقبل الاعتذار بحب وصفح، فكلما كان الخطأ الذي ارتكبه كبيراً كانت النقاط التي يحتسبها لصالحها كبيرة.	٥٠ - ١٠
٨	عندما يطلب هو منها القيام بشيء وتقول هي نعم وتبقى في مزاج طيب.	١٠ - ١
٩	عندما يريد هو إصلاح الأمور بعد مشاجرة ويبدأ بالقيام بأشياء صغيرة من أجلها، وتبدأ هي في تقديره من جديد.	٣٠ - ١٠
١٠	عندما تكون هي سعيدة برؤيته حين يعود إلى المنزل.	٢٠ - ١٠
١١	في المناسبات الخاصة، تتجاوز عن أخطائه التي قد تزعجها.	٣٠ - ٢٠
١٢	تستمتع فعلاً بمعاشرته.	٣٠ - ١٠

النقاط التي يحتسبها لها	ما يحدث	ت
٢٠ - ١٠	عندما ينسى أين وضع مفاتيحه ولا تكون نظرتها إليه على أنه شخص غير مسؤول.	١٣
٢٠ - ١٠	لا تقدم له نصيحة عندما يتولى قيادة السيارة وتقدره على توصيله لها.	١٤
٢٠ - ١٠	تطلب مساندته بدلاً من إنعام النظر فيما فعله من الخطأ.	١٥



٥٥ كيف يمكن الرجال تحقيق

نتيجة كبيرة مع النساء؟^(١)

١. ابحث عنها لدى عودتك إلى المنزل وعانقها قبل القيام بأي شيء آخر.
٢. اسألها أسئلة محددة عن سير يومها مبدئياً اهتماماً بما كانت تخطط لعمله، على سبيل المثال: (كيف سار موعدك مع الطبيب؟).
٣. امنحها ٢٠ دقيقة من العناية والاهتمام النوعي (لا تقرأ الجريدة أو تتشغل بأي شيء آخر خلال هذا الوقت).
٤. إذا كانت هي التي تعدّ العشاء عامة، أو كان دورها، وبدت حقاً متعبة أو مشغولة، اعرض عليها إعداد العشاء.

(١) مختارات من المصدر السابق، بتصرف.

٥. اتصل بها وأعلمها بأنك ستتأخر.
٦. امنحها شيئاً من التعاطف كلما جرحت مشاعرهما، وقل لها (أنا آسف لانجراحك) دعها تشعر بتفهمك لجرحها.
٧. اسألها إذا ما كانت تريد أي شيء من السوق لدى خروجك من المنزل، وتذكر أن تحضره.
٨. دعها تعرف الوقت الذي تريد أن تأخذ غفوة أو استراحة فيه.
٩. عانقها أربع مرات في اليوم تقريباً.
١٠. اتصل بها من عملك لتسألها عن حالها، أو لتقول لها أحبك.
١١. اغتسل قبل معاشرتها أو ضع عطراً إذا كانت هي تحب ذلك.
١٢. اعرض عليها تدليك ظهرها أو رقبتها أو قدميها أو ذلك جميعه.
١٣. اخلق أجواء من الدفء والعاطفة دون أن تبدي ميولاً جنسية.
١٤. كن متفهماً لتأخرها عندما تقرر تغيير ملابسها وتتجمل.
١٥. لاحظ حالتها النفسية وابدأ بعض التعليقات مثل (أنت سعيدة! اليوم) أو (تبدين متعبة!) أو (كيف كان يومك؟).
١٦. فاجئها بمذكرة حب أو شيء جميل.
١٧. اقرأ لها بصوت عال أو اقطع من الصحف المقالات التي تجتذبها.

- ١٨ . امدح طبخها عندما تعد وجبات الطعام.
- ١٩ . استخدم وسيلة الاتصال بالعيون وقت إصغائك لها.
- ٢٠ . دعها تعرف بأنك افقدتها عندما ابتعدت عنها.

❧ لكي لا ينام القلب

كالنَّزْر الصغير الذي يحرِّك صاروخاً نحو الفضاء، كذلك يتم تحريك الحب في القلب، إنه يحتاج لمجموعة من الأفعال الصغيرة المدروسة، لكي توقظه من غفوته إذا ما غفا ونام، عبر تطويع الكثير من الأفعال والأقوال التي تتداول بين الزوجين يومياً، بخصوص العمل، أو المطبخ أو الأولاد أو حديقة المنزل، أو التسوق.

وكذلك ثمة الكثير من العبارات التي يحتاجها كلٌّ من الزوجين للتعبير عمَّا يريدانه، ليستطيعا أن يعزِّزا حبهما من خلاله، ونودُّ أن نضع قاعدة

ذهبية لهذه الحالة، تقول القاعدة: «استفيدا من أي قول أو فعل لتعززا
حبكما».

لأن القلب مع تعاقب الأيام والسنين، وتراكم الأعمال وكثرة
المسؤوليات، قد يغفو وينام إذا ما نسيناه، بل قد يموت ويقبر، عندما يقع
ضحية الإهمال، فهو كائن حي يحتاج إلى إيقاظ بشكل مستمر، ليرتوي
بالحب، ويرتدي حلته الجميلة، **فالحب** كالشجرة المثمرة عندما تمنع
عنها الماء والضوء والهواء، فإنها لن تؤتي أوكلها، وستذبل وتموت، فإنك
تحتاج إلى بعض العبارات والأفعال المدروسة، لتصنع لك المعجزات،
وتجعل قلبك دائماً يقضاً لحبك..
واليكم بعض هذه التعزيزات..

١. انتبهوا للطلبات الصغيرة

خلال الحديث الطويل الذي تتجاذبه مع زوجتك أثناء السفر أو أثناء
رحلة عائلية، أو في جلسة شاي، عادة ما تتناثر من ثغرها رغبات صغيرة
بين الفينة والفينة، تستحق تلك الرغبات أن تتلقفها وتصطادها، خصوصاً
تلك التي تخرج أثناء الحديث الودّي في خلوة زوجية خاصة..
تقوم أنت بلملمتها، ودراستها، ومن ثم تلبيتها وتقديمها كمفاجأة في

وقت آخر، كباقة ورد نقطف أزهارها من أفنية البستان لتقدمها فيما بعد..

«تقول باربارة: ناداني زوجي، (هديتك للعيد في الثلثا وقد أخذتني الحيرة وفتحتها وأنا أضحك، فقد وجدت داخلها علبة جيلاتي وآيس كريم كبيرة ملفوفة بعناية، كان حبي للجيلاتي مضرب مثل في بيتنا.

انفجرت ضاحكة بعدما نزعنا اللفافة عن الهدية، فبدلاً من الجلاتي وجدت في العلبة أربعة أرقام خشبية كبيرة لمدخل المنزل، محفورة باليد.. كان زوجي بيل سمعني أقول قبل شهر، إنني أرغب في أرقام للمنزل تسهل قراءتها.

تحركت مشاعري وأحببت اللفتة المرححة في مفاجأته المزدوجة^(١).
والحال هذه بالنسبة للزوجة.. فقد يرغب زوجك في شيء ما، فلا تتردد في تحقيقه له، وقد تكون تلك الرغبات ثانوية في حياتكم، لكنها ستكون سبباً لتعزيز الرغبات الأساسية وأولها العلاقة الودية بينكما.

٢. قدموا هدية حيوية

اغتم مناسبة سعيدة على قلبكما لتقدم لزوجتك هدية تذكرها

(١) مجلة المختار ديسمبر ١٩٩١م.

بأنك قصدتها بشيء، فتجدد إحساسها نحوك.

ففي الحديث: «**تهادوا تحابوا**»^(١).

إن أغلب الناس يقدمون هدايا لشريكهم الزوجي، لكنها قد لا تكون ذات مفعول في تعزيز علاقتها الودية، إذ تُعدُّ عطية وليست هدية، وشتان ما بين هذه وتلك، فالعطية لا تحمل بين طياتها الإحساس **الحي**، ولا تعبر عن الخصوصية الزوجية، أما الهدية فهي كذلك..

ومن أجل أن تأخذ الهدية بعداً كبيراً أو تعزيزاً أكبر، احرصوا على أن تكون ذات معنى خاص في قاموس شريككم، لتأخذ مفعولها في تحريك **الحب** وتألّقه.. فقد تكون للشريك رغبة فيها، أو تذكره بحادثة لطيفة، أو بوقت ممتع، أو يكون بحاجة ماسّة إليها.. وقد تقوم الهدية مقام رسالة ذات مضمون **حي**..

عندما قدّمت عبير هديتها لزوجها قبل خروجها بوقت قصير لقضاء سهرة عشاء في أحد مطاعم المدينة، كانت تعلم مدى حاجة زوجها عادل إليها، فقد أبدى أناقته ووقف يسرّح شعره أمام المرأة استعداداً للخروج.

أقبلت عليه من الخلف بالهدية التي اكتشف بعد رفع اللقافة عنها، أن بداخلها زجاجة عطر من النوع المفضل لديه.

(١) ميزان الحكمة، ج ١٠ ص ٣٣٦.

يقول عادل: لقد سعدت جداً بهدية زوجتي، خصوصاً أن زجاجة عطري كانت فارغة منذ أسبوع تقريباً، وتعطرت بها وخرجنا لقضاء أمسية جميلة تصحبنا رائحة الهدية..
فهنا ستكون أهديت شريكك الهدية ذات المعنى الخاص له قد أضفت،
لفتة اهتمام، تولد لديه مشاعر، تعزز حبه لك وتوقظه من سباته.

٣. امتدحوا شريككم

كيف يمكن أن تقدّر حسن التصرف الذي أبدته زوجتك عندما كنت إزاء موقف حرج.. وقد أنقذت الموقف ببعض اللباقة؟
وكيف تقدّر زوجك الذي جاء تعباً جراً إصلاح تسرب الماء الذي كنت في حالة انزعاج منه وقتاً طويلاً؟
إن التقدير في مثل هذه المواقف أمر يسير، امدحوا تلك الجهود فإنه تقدير يعطي مفعولاً كبيراً يعزز حبكما، ويمنحه دفعايساعده على التجدد والديمومة أكثر فأكثر .

فإن الأزواج والزوجات عندما يقومون بعمل ما، ينتظرون ردة فعل ما، فلا تجعل المواقف الجميلة والرائعة تتراكم عليك ثم تقوم بعد ذلك بأداء

تقديرك لها جملة واحدة في جلسة منفصلة في آخر الأسبوع فتقول:
لقد أعجبني ما قمت به طيلة هذا الأسبوع من كذا وكذا ... بل لا بد أن
يكون لك رد فعل فور حدوث العمل، فتقول: لقد أعجبني هذا العمل،
وأشكرك على كأس العصير. إنه رائع بالفعل..

فقد جاء في رسالة الحقوق للإمام زين العابدين عليه السلام: «**وأما حق
ذي المعروف عليك.. فإن تشكره، وتذكر معروفه، وتنشر له المقالة
الحسنة**»^(١).

وإن تقديرك لما قام به زوجك من فعل، سيكون أفضل من الفعل
نفسه، يقول الإمام علي عليه السلام: «**الشكر أعظم قدراً من المعروف لأن
الشكر يبقى، والمعروف يفنى**»^(٢).

يبقى لأنه يخاطب القلب، وما يخاطب القلب يسكن فيه معزراً
ومكماً لما في القلب من مشاعر ودية..

الكثير من الأزواج يعرفون قيمة كلمة الشكر، أو مباركة العمل، أو
مدح ما قام به الشريك، لأن ذلك يجعل المشكور يستشعر تلك القيمة
عندما توجه إليه من طرف آخر، إلا أن الكثيرين لا يكلفون أنفسهم عناء
الاهتمام بما يطالبون الناس به، فلا يقدمون الشكر للشريك تعريزاً

(١) رسالة الحقوق، للإمام زين العابدين.

(٢) ميزان الحكمة، ج ٥ ص ١٥٢.

الحب النامي في قلب الشريكين .

فلا يكفي أن يمدح الرجل زوجته أو عملها أمام الآخرين، ولا يكفي من الزوجة أن تمتدح زوجها أمام الأخريات، بل لابد أن تمارس العملية أمام الطرف المعني، فقد سألت ذات مرة أحدهم عندما أخذ يبالح في مدح طبخ زوجته الذي كنا نتناوله أمام مجموعة من الأصدقاء، «هل قلت هذا الكلام الجميل مطرياً هذا الطبخ ومن صنعته، لزوجتك يوماً؟» فأجاب: «بصراحة، كلا».. فقلت له: «إن محل هذا المدح هناك أولاً»..

٤. امرحوا

قد يظن بعضنا أن المرح والمزاح مع الزوجة أمر يتنافى وقوة الشخصية، ويُنافي الجد، والصحيح أن تلك الشخصية التي تمارس الهزل والمزاح بشكل دائم وفي كل الأوقات حتى في تلك التي تتطلب شيئاً من الحزم والجد، هي التي تتصف بالضعف..

فمن يعيش حياته الزوجية دون تقصير في أداء واجباته، ويهتم بجميع المتطلبات، يبقى بحاجة إلى شيء من المرح والمزاح بين الحين والآخر، حتى يضيف على الأجواء شكلاً من السرور، الذي يقوم بدوره بتغذية مشاعر الحب وإخراجها من حالة الذبول..

يقول الرسول الأعظم ﷺ: «إني لأمزح ولا أقول إلا حقاً»^(١)،
ويقول ﷺ: «المؤمن دعب لعب»^(٢).

تحوم في أجواء العلاقة الزوجية الكثير من الأفعال والأقوال التي يتداولها الطرفان بشكل يومي وروتيني، فلماذا لا تفكر بطريقة مرحة لإعطائها الهدية.. أو تبادل النوادر، أو الأحاجي والمسابقات..

تقول أنت بكسمان، كاتبة مقال (غذاء الحب) في مجلة المختار: عندما سألتني صديقتي: ما الذي يؤمن استمرار حبي الجديد؟، عرضت لها جميع الأساليب البديهية، من تعاهد وتواصل، وتجادب جسدي، واهتمامات مشتركة ونكران الذات، لكن تبين لي لاحقاً أن هناك أسباباً أخرى، فنحن مازلنا نمرح ونمضي أوقاتاً عفوية طيبة.

البارحة مثلاً، نزع زوجي (سكوت) رباط المطاط عن الصحيفة الملفوفة وقذفني به مماًزحاً.. فدارت بيننا حرب ضروس.

والسبت الماضي ذهبنا معاً إلى المتجر وتقاسمنا لأئحة المشتريات ورحنا نتسابق لنرى من يصل أولاً إلى الصندوق، حتى غسل الصحون بات بالنسبة إلينا متعة كبيرة.

فنحن ببساطة، نتمتع بمجرد وجودنا معاً.

(١) ميزان الحكمة، ج٧، ص١٤٠.

(٢) تحف العقول، ص٤٧.

وهناك مفاجآت أيضاً، فذات يوم عدت إلى المنزل ووجدت ملاحظة ملصقة على الباب فقادتني إلى ملاحظة ثانية، فثالثة، حتى وصلت إلى حجرة المؤونة، ففتحتها لأجد سكوت واقفاً ممسكاً قدراً فيها هدية، كمن يمسك كنزاً في وعاء من ذهب، وأنا أترك له أحياناً رسائل موجزة على المرأة وأخبرني له هدايا تحت وسادته^(١).

حقاً أن المرح والضحك يساهمان في التقارب والألفة وهناك مقولة معبرة لمؤلف كتاب (فن الترويح عن النفس) يقول فيها: (الضحك هو أقرب مسافة بين شخصين)^(٢)، فما أجمل أن تتمثل ذلك ونتحلّى به ونطبقه في علاقاتنا الزوجية!.

٥. اهتموا بالمواعيد

إن للحفاظ على الموعد دلالة واضحة على أهمية الموعد، فعندما تعطي زوجتك هذه الأهمية، فسوف تأخذها لتترجمها إلى مزيد من الدفعات الحبية..

يقول أحد المتزوجين: إنني عندما أضرب موعداً لزوجتي، أعمد لمخالفته، فأتأخر ساعة أو ساعتين، لأبين لها قوة شخصيتي

(١) مجلة المختار، يونيو ١٩٩٢م.

(٢) فن الترويح عن النفس، هادي المدرسي.

وأهميتي!!

والحق أنه بهذا التصرف إنما كان يهّمش شخصيته لدى زوجته، وقد اكتشف ذلك فيما بعد عندما كان ردّ فعل الزوجة تأخرها في الخروج واضطراره إلى الانتظار طويلاً.

يقول رسول الله ﷺ: **(عِدَّةُ الْمُؤْمِنِ دَيْنٌ، وَعِدَّةُ الْمُؤْمِنِ كَالْآخِذِ بِالْيَدِ)**^(١).

إذاً، فالاهتمام بالموعد، والدقة في إنجازه مع الشريك أمر له دلالة المودّة...

فمن أحب أحداً أحب لقاءه، ومن أحب لقاء شخص ما أسرع إليه.. فالردود السلبية نتيجة تأخرك عن الموعد المضروب قد لا تُحمد عقباها، والوقت الذي يضطر فيه الشريك إلى انتظارك يُحتسب تراجعاً في علاقتك معه، لأن الأفكار السيئة التي من الممكن أن تتوارد على قلب المنتظر تتزايد لتبلغ مقدار ضربات القلب، ويسهل عندها دخول الوسوس.. أتدري لماذا؟

ببساطة لأنك عندما تعطي شريك موعداً، تكون قد أخليتته من ارتباطاته كلها، وجعلت الرباط الوحيد القائم لديه بك أنت وحدك، فالتفكير في هذه الحال لا يتوجه لشيء آخر سواك، فأنت في دائرة

(١) ميزان الحكمة، للريشهري، ج ١٠ ص ٥٣١.

تركيزه، فاحرص على النجاح في إعطاء صورة مشرقة عن نفسك لا تخيب آماله بك، لأن للأمر حساسيته التي يجب ألا يستهان بها.

٦. تشاركوا في الأعمال

لا أحد يجهل أن العمل المنزلي كالطبخ والكنس ليس من واجبات المرأة، إنما تقوم به تطوعاً أو نتيجة لتوزيع الأدوار في ما بين الزوجين أو ما إلى ذلك..

والمشاركة في العمل المنزلي تحمل في معانيها صفة التعاون والتقدير لهذا العمل الذي تقوم به الزوجة، وكما تحب أن تتفهم زوجتك ظروف عملك، كذلك هي تحب أن تتفهم ظروف عملها، فلا تراك متعالياً على ما تقوم به من أعمال هي في الأساس أعمال مرتبطة بكليهما، وإنما ينبغي أن تكون قريباً منها ومن قلبها من طريق الأعمال التي تؤديها.. وكذلك عمل الرجال، فعلى النساء أن يتقربن من أزواجهن بمساعدتهم ومشاركتهم أعمالهم التي يقومون بها، فإن هذا أقرب للثقة وأوثق للحب.

«يرى العالم النفسي ألبرت مول أن الرابطة بين الزوجين تقوى وتتوثق حين تجد المرأة نفسها قادرة على مساعدة زوجها في عمله. وحين تكون

هذه المساعدة ببناء بارعة، وأتت بطريقة غير مباشرة، فمثل هذه الأمور تخلق الزواج السعيد، خصوصاً بين صغار التجار حيث تشارك زوجها عمله التجاري، أو بين الفنانين حيث تساهم المرأة في العطاء والبذل من تشجيع ومساندة»^(١).

وعلى ذلك ينبغي أن يُشعر كلُّ منا الآخر بأن شريكه قادر على مساعدته ومعاونته فيما يقوم به من عمل، لأنه ذلك يشعره بأنه قد قام بإنجاز عظيم فيه تخفيف الأعباء والإعانة.

وإذا نظرنا سيرة الرسول ﷺ، فسنرى أنه كان يقوم بعمل أهله، ويقوم ببعض الأعمال المنزلية كالخياطة وحلب الشاة وغير ذلك..

٧. احترموا شريككم أمام الآخرين

في لحظات اجتماع الناس في مناسبة من المناسبات، كل فرد يسعى لكسب احترام الناس، ليشعر بقيمته وأهميته كإنسان، ومن بيد ذلك الاحترام فسوف يفوز بالرضا والحب من قبل الشخص الذي وجّه إليه الاحترام.

فكيف إذا كانت الزوجة هي التي أبدت احترامها الكبير لزوجها؟ إن الزوج، في هذه الحال، سيكون أكثر سعادة ورضاً، وسيعتز باحترامها له

(١) سيكولوجية المرأة، باسمه كيال، ص ٤٧.

أكثر من أي إنسان آخر..

كذلك حال الزوجة، تحتاج دائماً إلى أن تعرف الآخرين بأنها تساوي شيئاً عند زوجها وليست مجرد مرافقه شكلية روتينية له، وأفضل ما يعبر به الزوج في هذه الحال التلفظ بعبارات الاحترام أمام الآخرين.. ويخطئ من يعتقد أن التعنت والتعامل القاسي مع الشريك أمام الآخرين إثبات لقوة الشخصية، وفرض لاحترام الذات على الطرف الآخر، وهناك من الناس من ينظر في تعامله مع الآخرين هذه النظرة أيضاً دون إبداء أي اهتمام بشريكه، إلا أن ما ينبغي ملاحظته هو العكس تماماً بالنسبة للطرفين، للناس والشريك، فالاحترام والتقدير هو الأسلوب الأمثل في إثبات الذات واحترام ذوات الآخرين.

يقول الدكتور يسري عبد المحسن:

«المرأة تهتم أكثر ما تهتم بكرامتها وكبريائها وعزة نفسها ولذلك يجب على الزوج أن يحافظ دائماً على تأكيد هذا الإحساس بالكبرياء والذاتية والعزة لدى زوجته مع البعد تماماً عن سياسة التحقير أو التوبيخ أو التقليل من شأنها»^(١).

فينبغي أن تعطي زوجتك مكانة في تصرفاتك معها أمام الآخرين، لتعطيك ثمار الحب الطيبة، فإن **«القلوب مجبولة على حب من أحسن**

(١) الأمراض النفسية وعلاجها - ص ٩١.

إليها، وبغض من أساء إليها» كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام، فكيف إذا كان ذلك الإحساس احتراماً وتوقيراً أمام الناس. لا شك أن النتيجة ستكون عندئذ مؤكدة وسريعة.

٨. تعلموا فن الإصغاء والمحاورة

يقول الإمام علي عليه السلام: «**عَوَدَ أذْنُكَ حَسْنَ الْإِسْتِمَاعِ**»^(١).

ضمن مجريات الأحداث اليومية تقوم الزوجة بالتعامل مع الأولاد ومشاكلهم، ومع متطلبات المنزل، وكذلك لها علاقاتها الاجتماعية، أو قد يكون لها عملها الخاص بها، أمام هذا الكم الهائل من العلاقات والأحداث. وتودّ الزوجة أن تتحدث عن ذلك مع زوجها، وتناقش معه بعض المشكلات، وتحكي له الإنجازات التي قامت بها أو تفكر في أن تقوم بها. في هذه الحال، لا ينبغي أن يتجاهل الزوج الأمر ويعرض عن زوجته التي هي بأمس الحاجة لإصغائه وتعاونه ومحاورته في شأنه، ونتيجة اهتمامه هذا، لا شك أنه سيلقى مزيداً من الإقبال عليه والامتثال له، ما يغمر قلبه بالسعادة، ويجعل الدنيا أحلى في عينيه.

وكذلك الزوج عندما يتعامل مع محيطه الاجتماعي والعملي تتولد لديه الرغبة الشديدة في محاورة الآخر، وسوف يقدر الشخص الذي

(١) ميزان الحكمة - ج ٤ - ص ٥٥٣.

سيأنس بالإصغاء إليه ويميل إليه، ويمحضه وده وعنايته ورعايته .
قال أحدهم: «حدثني أحد المحاسبين أنه تزوج من فتاة لا تعرف من
المحاسبة إلا كما يعرف البقال من النظرية النسبية، فقال: إنني أستطيع
أن أحدثها بالمشكلات الفنية العويصة التي تصادفني في عملي، فتبدو
لي كمن يدركها ويفهمها حق الإدراك والفهم، بوحى من إلهامها!
إنني أعدُّ ذهابي إلى المنزل متعة، لوثوقي من أنني سأجد فيه من
يستمع إليّ استماعاً واعياً عطوفاً»^(١).

وقد يكون أحد أهم الأسباب التي تدعو الرجل إلى الخروج من
المنزل بكثرة وقضاء اليوم مع أصدقائه أنه لا يجد من يصغي لما يودُّ أن
يتحدث به من أحداث مرَّ بها في يومه، فالحل لاجتذاب الرجل إلى داره
مطمئناً، هو أن تلجأ الزوجة إلى إبداء الاهتمام بهذه الشؤون بالأسئلة
الهادئة عمّا تقدّر أنه يود الحديث عنه، لجعله يحس أنه يلقي في منزله
أذنًا واعية يركن إليها ويأنس بها .

يحتاج طرفا العلاقة الزوجية إلى الإصغاء لهما عندما يكون الطرف
المقابل يريد أن يفرغ ما عنده من شحنات الكلام، كما يحتاجان إلى
المحاورة لاستخراج المطويات والمخبوءات من الهموم والهواجس التي
تسكن قلب الطرف الآخر، والتي من شأنها تحطيم من ينطوي عليها

(١) في العلاقات الزوجية، للسيد هادي المدرسي - ص ٦٣ .

وتشكل لديه همّاً أوهاجساً، فكل منهما سيستخدمها ليعبر عن مكونات النفس تخلصاً من ضيق الكبت..

جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: إن لي زوجة إذا دخلتُ تلقيتني، وإذا خرجت شيّعتني، وإذا رأيتني مهموماً قالت لي: ما يهكم إن كنت تهتم لرزقك فقد تكفل لك به غيرك، وإن كنت تهتم لأمر آخرتك فزادك الله همّاً، فقال رسول الله ﷺ: **«إن لله عمالاً وهذه من عماله لها نصف أجر الشهيد»** (١).

٩. رَوِّحُوا عَنْ أَنْفُسِكُمْ

إن لم تكن فكرة الترويح عن النفس قد طرحت بعد فقد حان الوقت لكي تبدؤوا بالترويح عن أنفسكم في ما يحل ويجمل، كالتمتع بالمشي فوق الحشائش الخضراء ومداعبة أرجلكم الأمواج على ساحل البحر وممارسة الرياضة وغيرها، فمن شأن الترويح أن يجعل النفس تتبسط وتشرح ما يبعث على الراحة وهدوء الأعصاب، وبالتالي الشعور بالسعادة..

وهذه الأجواء هي مرتع **الحب**، فمشاعر **الحب** لا تأتي في أجواء التوتر والانقباض، إنما في الراحة والانبساط، وباستطاعتكم أن

(١) الآداب والسنن، الإمام الشيرازي، ج٤، ص١٤١.

تذكروا حبكم وتحدثوا عن مشاعركم لتتساب في عروقكم انسياباً
رقراقاً.. يقول الحديث الشريف: «**رَوْحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةً بَعْدَ سَاعَةٍ،
فَإِنَّ الْقُلُوبَ إِذَا كَلَّتْ، عَمِيَتْ**»^(١).

فالحياة العملية المستمرة دون انقطاع ودون توقف للراحة، ليس من
شأنها التسبب بتراجع العمل وحسب، بل من شأنها أن تؤثر على الحياة
الزوجية كذلك، خصوصاً جانب المشاعر فيها، فقد تطحن أيام العمل
الكؤود كل المشاعر التي تحملها لشريكك، وتذروها في طي النسيان،
نتيجة لما يسببه ذلك من غشاوة بعد غشاوة على القلب فلا يعود قادراً
على الإحساس.

يقول الإمام علي عليه السلام: «**لِلْمُؤْمِنِ سَاعَاتٌ ثَلَاثٌ، سَاعَةٌ يَنَاجِي
فِيهَا رَبَّهُ، وَسَاعَةٌ يَرُورُ مَعَاشَهُ، وَسَاعَةٌ يَرُوحُ عَنْ نَفْسِهِ فِي مَا يَحِلُّ
وَيَجْمَلُ**»^(٢).

فلابدّ إذاً من التخطيط لبرنامج تروحي يقوم بمهمة تعزيز العلاقة
الودية بين الزوجين ولا تفكّر في أن تترك ذلك للصدفة والظروف، فهي
ساعات كساعات العبادة لها دورها الذي لا يُستهان به في التأثير على
الروح، وكساعات العمل تؤدي إلى التطوير والتقدّم.

(١) فن الترويح عن النفس، السيد هادي المدرسي - ص ٧٢.

(٢) ميزان الحكمة.

١٠. ممارسة الجنس

إن الله سبحانه وتعالى أودع في الإنسان الرغبة الجنسية، إذ هو بحاجة لإشباعها عن طريق الممارسة الجنسية مع زوجته - الجماع - فهذه الممارسة يجب ألا تكون مجرد رغبة عارمة يتم تفريفها وحسب، إنما لا بد أن تضاف إليها أحاسيس **الحب** لكي تعطي إحساساً أكثر اتقاداً وامتعة..

«فلو أن هذه العملية تمت بإحساس ومحبة ممزوجة بحرارة العشق فإن ذلك يبعث على دفء الحياة، ويجعل رابطة الزواج لذيدة جداً»^(١).
إن «هيرمان شوارتز» في كتابه سيكولوجية الجنس يحدثنا عن خطأ كلمة جنس، وكيف أن صحة هذه الكلمة هي الجنس النفسي، ثم يستطرد قائلاً: «لأبد أن تكون ممارسة الجنس على قاعدة من **الحب**. والذين يمارسون الجنس في غياب **الحب** يحسون بالإعياء والسأم والاشمئزاز بعد الممارسة. أما الذين يمارسون الجنس في إطار **الحب**، فهم يشعرون بالسعادة، كما ينظر كل منهما للآخر وكأنه يراه لأول مرة، فيحس كل منهما أنه قد ولد من جديد».

يقول تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾^(٢).

(١) الأفكار والرغبات بين الشيوخ والشباب، الشيخ محمد تقي فلسفي - ص ١٥٨.

(٢) سورة النساء، آية ١٩.

العشرة بالمعروف تشمل الحياة الزوجية بكل تفاصيلها بما فيها الممارسة الجنسية، ومن هذا نتعرّف على مصداقية خبراء العلاقات الزوجية الذين يقولون إن الجنس، لا يقتصر على مساحة الفراش، وإنما هو مفهوم أعم، يشمل العشرة العامة للزوجين، وما الفراش إلا مرحلة الذروة فيها، ومن هنا تأتي أهمية العشرة المستمرة بالمعروف، لكي تلقي بظلالها على تلك الممارسة.

١١. سخرُوا هواياتكم

سخرُوا هواياتكم في مجال حبكم..

لأن الهواية هي ما تهواه نفسك، وهي العمل الذي تمارسه بين الحين والآخر لتأنس به، فلا تبخل بتسخير شيء من هواياتك للتعبير عن حبك لزوجتك، فقد تمتلك هواية الرسم، فرسم صورة زوجتك فكرة مثيرة، لن تتمحي من ذاكرتها..

وقد تكتب شعراً، فكتابة أبيات من الشعر تخاطب فيها قلب زوجتك، كفيلة بتأجيح مشاعر **الحب** لديها، وربط هوايتك بهواك في زوجتك أمر كفييل بجعل الحس العاطفي بينكما مترابطاً ومتشابكاً...

في إحدى ضواحي الأحياء الجديدة في إحدى المدن يسكن أحد المزارعين مع زوجته في منزل صغير تتقدمه مساحة رملية صغيرة،

وكان المزارع يتأخر في عمله أحياناً كثيرة، فخطرت له فكرة تجعل من زوجته بصحبته أثناء غيابة، فقام بكتابة عبارة (أنا أحب م) وهو حرف من اسم زوجته على الأرض أمام المنزل، وقام بزراعتها بالخضرة وكللها بتشكيلة جميلة من الأزهار، وأسعد ذلك العمل زوجته التي أصبح لديها عمل إضافي في كل يوم هو سقاية ذلك الزرع كل صباح ثم الجلوس أمامه مستأنسة بعد الظهر بانتظار زوجها.

١٢. اخلقوا الاهتمامات المشتركة

إن ما يوجب تباعد الأزواج في يومهم هو العمل، فالزوج يتوجه إلى عمله، والزوجة تقصد عملها، سواء أكان منزلياً أم غير ذلك.. والحال هذه عند تواجدهما في المنزل، فكثيراً ما ينشغل الزوج باهتماماته الخاصة وهواياته، والزوجة في انعزال عنه منصرفة إلى اهتماماتها ودورها في المنزل..

وهذا ما يقلل الصحة بين الأزواج، ويقلل الاختلاط بينهم، ما يساهم في إسدال ستار البرود العاطفي وذبول أوراق **الحب** لدى الطرفين، لأن الصحة من مصاديق المعاشرة التي تعمق العلاقة الحميمية بين الزوجين..

وأفضل وسيلة لضمان هذه الصحة هي إيجاد الاهتمام المشترك

بين الطرفين، وأن يكون كل من الزوج والزوجة عاملاً فاعلاً في ذلك الاهتمام، فيمتزج حب هذا العمل بحب كل منهما الآخر فيأنسا معاً.. وذلك يتم بالبحث في الهوايات و الأعمال التي يميل إليها كل طرف ليجدا شيئاً مشتركاً مثل حب الكمبيوتر والاشتغال عليه، والقيام بالعمل معاً عليه وبمتابعة الجديد في مجاله، والحديث معاً عن آخر الإنجازات والتشاور في ما يمكن عمله.

لقد أخبرني أحد الأصدقاء أنه يعرف كاتباً كثيراً في كتابته، بشكل يجعله منشغلاً عن زوجته أغلب الوقت، إلا أنه وجد في زوجته حب التدوين والتنسيق، فجعلها مكملة له في عمله، فعندما ينتهي من مسودة موضوع ما يوعز لها بنسخه، وتنسيق مجهوداته، فأوجدا بذلك اهتماماً يشتركان به ويتفاعلان معه ومن خلاله.

وقد يلجأ أحدهما إلى التعاون مع الآخر في الأعمال الخاصة به، فمثلاً تستطيع تأجيل ترتيب أرشيفك إلى وقت آخر تكون زوجتك فيه غير مشغولة بعمل ما.. وقد تطلب الزوجة من زوجها المشاركة في إعادة ترتيب أدوات المطبخ، والفكرة الأساس هي تحاشي الابتعاد اليومي الذي يسبب بدوره تباعد المشاعر وتجمدها، وهكذا تجد أنك ينبغي أن تخلق

اهتمامات مشتركة أو أعمالاً فرعية مشتركة، تقرب المسافة بينك وبين
زوجك فيمتزج حب العمل بحب الزوج..

الفصل الثالث: الرومانسية

في العلاقات الزوجية

لماذا علينا أن نكون

رومانسيين في علاقتنا الزوجية؟

إن الرومانسية^(١) تعني في ما تعنيه، ثلاثة

أمور..

الخيال في مواجهة الواقع.

التكلف في مواجهة الطبيعية والسجّية.

التغيير في مواجهة الروتين.

(١) الرومانسية تعني تغلب الشعور والخيال على العقل، ولكننا في هذا المقام سنأخذ منها الشعور والخيال والتكلف ما يتوافق مع العقل والشرع.

والعلاقة الزوجية تحتاج إلى هذه المعاني الثلاثة لكي تتجدد وترقى،
وينمو فيها الإحساس **بالحب**، فنحن مشغولون جداً عن عواطفنا
وأحاسيسنا بأعمالنا ومشاكلنا وهمومنا، بينما لا تحتاج الرومانسية
منّا كثيراً من الجهد والوقت، ونسأل كيف تقوم الرومانسية بأثرها في
الحياة الزوجية؟.. والجواب هو الآتي:

١. الخيال.

تكمن الحاجة للخيال في أنه يبعد الزوجين قليلاً عن الواقع السلبي،
والواقع الثقيل بقصد إصلاحه وتخفيفه، وليس الهروب كما يفعل بعض
الناس عندما يحلّق فوق سحاب الخيال ويستغرق في أحلام اليقظة،
لنسيان المشاكل والهموم، وهو بهذا الهروب سيصطدم به بعد رجوعه
إليه ليلقاه أكثر إيلاًماً.. وأكثر سلبية..

إنما ما نقصده هو ذلك الخيال المعقول الذي يريح الإنسان من
متاعب الحياة، ليرجع فيما بعد للمواجهة، أي بمثابة إعداد وتنفس،
وكذلك الخيال المعقول يعتبر أمنيةً يعيشها الإنسان ليسعى لتحقيقها.
والخيال بدوره يضيف على الإنسان الشعور بالارتياح والاسترخاء،
الذي يحتاجه الإنسان بين فترة وأخرى، حتى إن علماء النفس يلجؤون
للخيال لعلاج الكثير من الأمراض النفسية، كما يوصون بتخيّل المعارف

التي نريد حفظها لكي تتركز في الذاكرة، كما ويؤكد علماء الأخلاق أن الخيال قوة من قوى النفس الطبيعية، ونزعة فطرية تسكن داخل نفسه، وبها تدرك المعاني الجزئية ودقائق الأمور والصّور، فلا بدّ من استغلال هذه الصفة في صالح العلاقة الزوجية، وفي سبيل **الحب** بين الزوجين.

٢. التكلّف.

التكلّف مطلوب بالقدر الذي لا يرجع على الإنسان بالأذى، والتكلّف الذي باستطاعة الإنسان تأديته قد يحتاجه الزوجان في علاقتهما، لكي يتغلبا على تصرّفاتهما السلبية، أو لجذب السلوك الإيجابي والمعزّز للحب نحوهما..

ويوصي علماء النفس والأخلاق بتكلّف الطباع الحسنة، التي لم تعتد عليها النفس، وفي الحديث عن صفة الحلم، يقول: «**إن لم تكن حليماً فتحلّم، فإنه قلّ من تشبّه بقوم إلا أوشك أن يكون منهم**»^(١).

فإن كنت لا تتبادل النظرات الودّية مع زوجتك، فلماذا لا تبدأ بتكلّفها، لتكون عادة حسنة تغذي علاقتكما.. فإن «**العين بريد القلب**»، كما يقول

(١) ميزان الحكمة ج ٢ ص ٥١٣، عن الإمام علي عليه السلام.

الإمام عليؑ (١).

٣. التغيير.

الروتين اليومي في الحياة الزوجية يؤدي إلى السأم، وهذا من شأنه أن يعكّر صفو الأحباء.. ف«بين الحين والآخر يحتاج الإنسان أن يغيّر الأجواء التي يعيش فيها، لأن روحه تتعب من الصور المتكررة، والوجوه المكررة، والظروف المتكررة، ويتوق إلى تغيير نمط حياته، ومحيطه الذي يكتنفه» (٢).

يقول الحديث الشريف: «سيحوا في الأرض، فإن الماء إذا ساح طاب وإذا وقف تغير واصفر» (٣).

هكذا يمثل الحديث بمن يقف على واقعه الروتيني، فإنه كالماء الذي إذا وقف يتغيّر عن حاله ويصفرّ لونه.. وإذا ساح الإنسان في الأرض وعمل على تغيير الروتين فإن روحه تطيب كالماء الزلال. فليس من مانع في أن تغيّر ديكور منزلك، أو أثاثه، أو موقع تنزهك أو ملابسك وما شابه، فإن ذلك كفيل بأن يجعل الحياة المتكررة حياة متجدّدة بشكل دائم..

(١) غرر الحكم ودرر الكلم - للأمني ص ٥١.

(٢) فن الترويح عن النفس، السيد هادي المدرسي، ص ٢٢.

(٣) بحار الأنوار، نقلاً عن المصدر السابق.

٤٥ وسائل الرومانسية

لابدً للزوجين، كي يدركا معنى الرومانسية،
وتلامس أحاسيسهما عذوبة الحب، ويرقى
حبهما ويستمر على الرغم من تعاقب الزمن
وتقدّم السن، لابدّ لهما من معرفة الوسائل
اللازمة للإحساس بذلك..

إن الرومانسية توجّه الإحساس المرهف، وتطوّع جمال الخيال،
وتحاكي التغيير، وتستوعب معاني التكلف، لخدمة **الحب** الزوجي،
ولذلك لا بدّ من استخدام جميع الحواس للمساهمة في نقل أحاسيس
الحب إلى داخل الإنسان، كالنظر، والسمع، والشم، والتذوّق، واللمس.
تعكس حواس الإنسان الرسائل التي يتلقاها من الخارج، ليتمكن من

ترجمتها والتفاعل معها، فأنت تأنس لسماع الحديث الهادئ المتفائل، وتتألم وتزعج لسماع الكلام الفوضوي، والأخبار السيئة، والأصوات النكراء.. كذلك في حالة النظر، فإنك تستمتع برؤية المناظر الجميلة كالبحر الهادئ والحدائق الناضرة، والديكور المنظم الأنيق..

يقول الإمام علي عليه السلام: «**العيون بريد القلب**»^(١)، وعن حاسة الشم يقول الإمام الرضا عليه السلام: «**لا ينبغي للرجل أن يدع الطيب في كل يوم**»^(٢)..

فينبغي أن نطلق العنان لحواسنا في مجالات الحلال الواسعة، لتستمتع به أيما استمتاع، لخدمة المودة بين الزوجين، وقد تقول إن الرومانسية لا يستطيع أداءها وتوفير أجوائها إلا الأغنياء، لأنها تحتاج إلى تكاليف باهظة!!

ذلك غير صحيح، فإنكم تستطيعون أن تستغنوا بالأفعال الشاعرية الموحية حتى في حياة الفقر والعوز، فلن تحتاجوا للمال للتنزه، كذلك في الطعام هو ذاته ما تأكلونه كل يوم، إنما الفرق هو فن الممارسة الشاعرية، عبر التغيير والتلذذ..

يقول الإمام علي عليه السلام في وصفه للمتقين: «**فمن علامة أحدهم**

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص ٥١.

(٢) ميزان الحكمة.

أنك ترى له قوّة في دين.. وتجملاً في فاقة..^(١).

فالفقر لا يتنافى مع التجمّل.. ولا يتنافى مع التنزّه وغيره من الأفعال

التي ترعى قيمة الحب الكبير بين الزوجين، من أجل سعادتهما ودوام

حبّهما..

(١) الحياة ج ٦، ص ١٣٤.

فن الرومانسية

كتب مؤلفان مختصان في مجال العلاقات
الزوجية كتاباً اسمه (ألف طريقة وطريقة
كي تكون شاعريين)، وهما (جريجروي
وجوديك)^(١)، نذكر منه ثلاثين فكرة بتصرف،
وسنرى أنها لا تحتاج إلى شيء من المال بقدر ما
تتطلبه من إتقان وفن..

١. أثناء تجولكما في السوق.. توقف وقل لها مبتسماً: «كم أنا سعيد
لأنك زوجتي».

٢. ضع بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلقها في غرفة النوم،

(١) قامت باختصاره مجلة الأسرة.

- فذلك يعطيها إحساساً قوياً بأنك تعتزز بمناسبة زواجكما .
- ٣ . اطبعي نسخة من عقد الزواج وأرسلها له في البريد مع عبارة تقول: (هل تذكر ذلك اليوم؟).
- ٤ . في ذكرى زواجكما أرسل لها بطاقة ورد نسخة طبق الأصل عن التي كانت تحملها يوم زفافها أو الحلويات التي تتناولها .
- ٥ . أعيدي تمثيل أول يوم عُقد فيه قرانكما أو زواجكما، فذلك سيعيد إليكما مشاعر ذلك اليوم .
- ٦ . اذهب بها إلى الأماكن التي كنتما تذهبان إليها أثناء فترة الخطوبة، أو أول أيام زواجكما .
- ٧ . خصّصا يوماً في الأسبوع للخروج بمفردكما لتناول العشاء أو التنزه .
- ٨ . الأكثر شاعرية من الخروج هو تناول العشاء في البيت على ضوء الشموع، خصّصا يوماً لذلك، بحيث تطبخين أكلة خاصة .
- ٩ . رتباً إجازة خاصة بكما، (من دون الأولاد) ولو لمدة قصيرة جداً، فذلك يعيد الحياة لزواجكما وينعشه .
- ١٠ . حين تسافر اكتب لها كلمات **الحب** والشوق (أحنُّ إليك)، (سأظل أفكر فيك) أو أبياتاً من قصيدة تعرف أنها تحبها .
- ١١ . عندما يسافر زوجك ضعِي له بطاقة بين ملابسه في الحقيبة،

- أو في جيوب ملابسه، وكل مكان يمكنك إخفاؤها فيه.
١٢. رافقها حين تذهب للتسوق، وخاصة لشراء ملابسها الخاصة وعطورها، ثم أعط رأيك بدقة، ومن المهم أن تكون صبوراً معها ولا تتذمر إذا أطالت التسوق وترددت كثيراً قبل الشراء، فكم سيريحها ذلك ويسعدها، وسيزداد حبها وتقديرها لك.
١٣. اشتر كتاباً للكاتب المفضل لديها وضعه في مكان تشاهده فيه، مع بطاقة مكتوب عليها إهداء منك إليها. (من دون مناسبة).
١٤. اذهب سوياً إلى المكتبات واختاراً كتباً للقراءة سوياً، فتلك العملية تعني المشاركة الفكرية.
١٥. أقرأ الجريدة معا..
١٦. اذهب للمشي مساء سوياً.
١٧. حاول أن تأخذها معك في إحدى رحلات العمل خارج البلاد، حتى لو كانت ليومين فقط، فذلك يشعرها أنك لم تستغن عنها كلية، وأنتك تسعد بوجودها معك أثناء سفرك من أجل العمل.
١٨. اذهباً للأسواق لمجرد التفرّج على المحلات وليس لشراء شيء، فمجرد المشاركة تقربكما بعضكما من بعض.
١٩. تظاهراً، أو مثلاً، أنكما سائحان في بلدكما، اذهباً سوياً لزيارة المتاحف والمناطق السياحية. فالتمثيل يولد إحساساً بالسياحة وكأنكما

مسافران في إجازة، مجرد الفكرة ستضفي على حياتكما كثيراً من التغيير والإثارة.

٢٠. اجلس معها في المطبخ لمجرد الحديث وتسليتها أثناء الطبخ، أو ساعدها في المطبخ، فذلك قمة في الشاعرية بالنسبة للزوجة.

٢١. في عيد ميلاد ابنك أو ابنتك قدم هدية لزوجتك وقدم لها بطاقة مكتوب عليها بخط يدك: «أنت التي تستحقين الهدية لأنك أنجبت ابناً وتعبت في تربيته»، فليس هناك أجمل من إحساسها بأنك فخور بها كأم.

٢٢. أخبر سكرتيرتك أو عامل البدالة أن يوصلا مكالمات زوجتك لك مهما كانت ظروفك، حتى لو كنت في اجتماع. فذلك يؤكد لها أنها تحتل الأولوية في حياتك.

٢٣. أرسل له بطاقة، تحمل كلمات رقيقة، بالبريد إلى مكتبه.

٢٤. اخرجي عن المؤلف وادعي زوجك للعشاء بدلاً من أن يدعوك هو..

٢٥. حاول أن تبدي الاهتمام بحماتك، قدّم لها هدية مثلاً، فإن ذلك سيسعد الابنة ويسحرها.

٢٦. اذكر محاسنها أمام أهلك كلما سنحت الفرصة.

٢٧. تقرّبي من أمه واسألها عن كل شيء عن زوجك منذ كان طفلاً

حتى الآن.

٢٨. قدّمي هدية لأمه.

٢٩. دلّها ذات صباح، وأحضر لها كوب الشاي أو القهوة، بل حتى

الإفطار إلى السرير.

٣٠. انظري دوماً إلى الجوانب الحسنة في زوجك، وأخبريه عنها

كلما سنحت الفرصة. فذلك يرفع من معنوياته ويجعله أكثر ثقة فيك،

وأكثر ارتياحاً لوجودك معه.

🌸 الممارسة الروحية

لا شك أن لغة التجاذب بين الزوجين، هي لغة روحية، تتجاذب فيها الروحان لتمتزجا معاً، كما عبرَ الحديث: «الأرواح جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف»^(١).

فعندما نريد زيادة الترابط الروحي إلى حد يصعب فكاهه ويزيد في إشراقه الروحيين.. فلا بد من ممارسة البرنامج العبادي معاً، وهو الذي يربط العبد بربه، ليكون هذا الرباط مساهماً في الإحساس بالطمأنينية، والراحة للأخربل هو تجاذب في الله وأمام الله.. ومن أجل إيضاح الممارسة الروحية الثنائية نذكر هذه النقاط التي

(١) ميزان الحكمة - ج ٤ - ص ١٩٨.

تكوّن برنامجاً عملياً في هذه الممارسة:

- ١ . خصّص وقتاً من الأوقات للصلاة في المنزل، أقم الصلاة جماعة مع زوجتك، أنت الإمام وهي المأمومة^(١).
- ٢ . أقيما صلاة الليل سوياً، قبل أن تخلدا إلى الفراش.
- ٣ . اقرأوا الدعاء معاً، بحيث تخصّصان وقتاً لذلك مثل ليلة الجمعة تقرّان دعاء كميل أو زيارة عاشوراء، وبعد إتمام هذا الطقس العبادي توجّها بالدعاء لبعضكما .
- ٤ . تدبّرا معاً آيات القرآن الكريم، فبالإضافة إلى الاستفادة الروحية، ستكون لكما فائدة فكرية ومشاركة الروحانيين والعقليين .
- ٥ . تسابق معها مسابقة ذكر الأحاديث، فعندما تذكر حديثاً ينتهي بحرف السين، تبدأ هي في ذكر حديث آخر يبدأ بالحرف نفسه.. أو غير ذلك..
- ٦ . عند جلوسكما صباحاً، أدر جهاز التسجيل بصوت منخفض يحتوي على تلاوة الآيات القرآنية المشنفة للأسماع والقلوب..
- ٧ . لا تجعلي بيتك يخلو من زينة الآيات القرآنية الموحية والمذكّرة دوماً .
- ٨ . عندما يسافر زوجك ضعي له القرآن الكريم، وكتاب الدعاء في

(١) حسب الشروط الشرعية .

- حقييته، واكتبي في بطاقة داخل الدعاء: «لا تتسني من الدعاء».
٩. اذهبا لحج بيت الله الحرام عند الاستطاعة معاً، أو اعتمرا عمرة مفردة معاً، لتتشاركا في هذه النعمة الربانية، والضيافة الرحمانية.
١٠. توجّها إلى العتبات المقدسة، واتخاذها سياحة روحية..
١١. عند دعاء أحدكما بمفرده، فليخلص الدعاء لشريكه..

٤٤ كيف تكتبون بطاقة

إن من أشهر الوسائل للتعبير عما تختلج به النفس من مشاعر وديّة، كتابة بطاقة موجزة لزوجك تعبّر فيها عما تعتمل في نفسك، حيث إن البطاقة تمتاز من غيرها من وسائل التعبير عن الأحاسيس بعدة أشياء أهمها :

- ١ . أنها متحدّث رسمي عن المرسل في حالة غيابه.
- ٢ . شحنة من المشاعر مهداة على شكل بطاقة.
- ٣ . ذكرى ملموسة يستطيع أن يتفقدّها الأزواج أوقات البرود العاطفي.
- ٤ . رسالة توجيه مهذبّة، ولفت انتباه موح.

٥. وقد يعتبرها أشخاص تفريراً للمشاعر التي أسكتها الحياء .
ولكن لا زال الكثير من الأزواج يهابون كتابة البطاقة، وبعضهم يخطئ
في توجيهها ..

«فاطمة عمرها اقترب من الأربعين، ولديها أربعة أطفال.. ولم
تستقبل ولم ترسل في حياتها بطاقة في عيد **الحب** أو في عيد الزواج
أو في أية مناسبة عاطفية ..

تقول فاطمة: تزوّجت صغيرة جداً.. وكان المفترض أن يعلمني زوجي
كيف يتم تداول مثل هذه الأشياء فهو الأكبر والأكثر خبرة واحتكاكاً
بالمجتمع والأكثر عملاً والأكثر سفرًا و.. عندما كبرت أدركت أهمية
بطاقة المعايدة في حياة البشر. ترددت في المبادرة.. وما زلت في انتظار
أن يبادر هو بإرسال بطاقة لأرد عليها»^(١).

ونود أن نستعرض هنا بعض الإرشادات في كتابة البطاقة، لكي
تصبح همسة ذات إيقاع جميل يرسلها الحبيب لمحبيبته، ولتكون سهلة
المنال يستطيع أي زوج وزوجة أن يتبادلاها معاً ..

(١) مجلة كل الأسرة - العدد ٢٢٦ .

البطاقة واللغة

أكثر من يهاب كتابة البطاقة هم أولئك
الذين لم تكن لديهم تجربة كتابية سابقة،
ولم يتعودوا الإمساك بالقلم لكي يعبروا عن
مكنونات أنفسهم.

وأكثر الناس قدرتهم الكلامية تفوق قدرتهم على الكتابة – كما يقول
علماء النفس – فقد يقف أحدهم لينشئ خطاباً لمدة ساعة كاملة دون
توقف، ولكنه يعجز عن كتابة سطر واحد على الورق..
إن الفرق ليس كبيراً بين التلفظ والكتابة، إذا اتبعت أسلوب ترديد
الكلمات بصوت مرتفع، ثم تقوم بكتابتها على الورق، أو تقوم بتسجيل
صوتك على جهاز التسجيل، ثم تنقله على سطح الورق..

ومن الخطأ أن تتردد في كتابة البطاقة خوفاً من الوقوع في خطأ إملائي أو نحوي، فإنك لن تكتب بحثاً لمناقشة رسالة الدكتوراه، ولن يتوقع الطرف الآخر رسالة من عالم النحو (سيبويه).
المهم أن تحمل بطاقتك بين طياتها المعاني التي تريدها أن تنفذ وتستقر في قلب شريكك، كما أن على المرسل إليه أن لا يشدد في تقنيات الكتابة، إنما عليه أن يبحث عن الشحنات العاطفية التي تحتضنها تلك البطاقة.

(م. ب وهو شاعر...، صدمته أول بطاقة تلقاها من محبوبته إذ كانت مليئة بأخطاء النحو والإملاء.. وبدون قصد لفت م. ب نظر محبوبته لأخطائها في الكتابة فجاءت بطاقتها الثانية بدون أخطاء، لكنها ازدحمت بعبارات جاهزة منقولة من الكتب. كانت البطاقة فصيحة لكنها (معلّبة).. أحس الشاعر بالذنب لأنه أفقد حبيته الثقة بنفسها إلى هذا الحد.. ودفعها لاستعارة هذه العبارات الجاهزة البغيضة.. فطلب منها أن تكتب له بالعامية.. وأقنعها أنه يريد أن يسمع صوتها بعينه عندما تمر على بطاقتها فكتبت كما طلب.. فكانت كلماتها بشهادته أحلى ما قرأ!)^(١).

(١) مجلة كل الأسرة - العدد ٢٢٦.

٥٥ أنواع البطاقات

ماذا نكتب في البطاقة .. وما هو موضوعها ..؟

- ١ . بطاقة المناسبات: والتي تكتبها في أوقات الأعياد السعيدة، وأيام الذكرى العريضة، فإنها تمثل تحية راقية في صباح يوم عيد، فينبغي أن تسطر فيها تحية العيد، وتصف شعورك وأنت مع زوجتك فيه، وتمنياتك لها في أعياد المستقبل والذكرى القادمة ..
- ٢ . بطاقة الإهداء: تقدمها مصاحبة مع الهدية التي ستهدئها لشريكك، وتذكر فيها مناسبة الهدية، وارتباط الهدية بالإحساس الثنائي ..
- ٣ . بطاقة إثارة المشاعر: عندما يستيقظ زوجك صباح عطلة الجمعة

يقف أمام مرآة الحمام ليجد بطاقة متوسدة علبة الصابون، تقولين فيها (صباحاً مشرقاً لك يا زوجي الحبيب، التوقيع: زوجتك المحبة..).
فهي بمثابة شحنة يهديها الزوج أو الزوجة لشريكه تعزيزاً وتذكيراً للمشاعر الوردية.

٤ . بطاقة الدعوة: قد يدعو أحد الزوجين شريكه للعشاء أو الخروج، أو اقتراح القيام بعمل ما.. فالبطاقة وسيلة غير مألوفة ومحبوبة في الوقت ذاته لتأدية المطلوب..

ومهما اخترعتم من أسباب لكتابة البطاقة، فلا تنسوا مشاعركم خارج إطارها، فهي أهم مادة تضي على سطح البطاقة ألواناً من المشاعر المرهفة، والأحاسيس البرّاقة..

واحرصوا أن تكون المشاعر صادقة ونابعة من أعماقكم، لا أن ترسلوا بطاقة جاهزة جامدة.. يقول الكاتب ع.خ: «إن بصمة امرأة أمية يحبها على بطاقة معايدة، أجمل من مقطع لشكسبير.. أنا أرى أن كلمة بسيطة صادقة ومحسوسة تساوي أجمل ما كتب شعراء **الحب**.. تساوي كل إبداع الأرض»^(١).

(١) مجلة كل الأسرة.

٤٥ الشكل الخارجي للبطاقة

لا تتجاهل شكل البطاقة، اختر بطاقة من محل البطاقات أو حتى بعمل يديك، لها إيحاء بالمناسبة، فإن كانت مناسبة مولود جديد، فقد تختار بطاقة عليها صورة طفل جميل، وإن كانت لإثارة المشاعر فصورة الزهور الحمراء القانية مناسبة تماماً..

يقول أحدهم: عندما تلقّفت أنا ملي بطاقة قدّمتها لي زوجتي بمناسبة مرور ثلاثين عاماً على ولادتي.. تسمّرت عيني على غلافها الخارجي الجميل، وشعرت حينها بارتياح شديد، وبقيت متبسماً، لأن زوجتي قد اختارت صورة كوب من الشاي يرقد على طاولة مستديرة،

بجانبه بعض الصحف ..

فزوجتي تعرف أنني أهوى شرب الشاي حال قراءة الصحيفة ..

وعندما فتحتها، وقرأت كلماتها العذبة، أحسست وكأنني أرتشف الدُّ

كوب شاي ممزوج بحبيبات من **الحب** ..

الشكل الداخلي

البطاقة ليست كالرسالة تحتاج إلى شكل

معين، كأن تترك فراغاً في أول السطر ثم

تضع نقطة لتبدأ سطرًا جديدًا..

كلا.. فأنت حرّ في طريقة كتابتها من الناحية الشكلية، فهذا يعتمد على ذوقك الرفيع، فقد تكتبها على شكل سطور متساوية ومتوازية، وقد تتساوى السطور لكنها تأخذ شكلاً هرمياً أو تكون الكلمات متناثرة بصورة متناسقة..

أما محتواها فهو كالتالي:

١. يحدد في البطاقة أن تبدأ بعد ذكر الله أو البسمة، بذكر اسم المرسل إليه، لأنه لا بد أن يتأكد أن هذه الكلمات تقصده هو ليتيحاً نفسياً

- لاستقبالها. ولأن البطاقة لتعزيز **الحب** فلا بدّ من ذكر الاسم مصاحباً
لصفة أخرى مثل، الحبيب أو عزيزي أو غير ذلك..
٢. بعد ذلك تبدأ بذكر المناسبة المعنية - إن كانت مناسبة - مع مزجها
بالحالة الشعورية للمرسل تجاه المرسل إليه..
٣. آخر البطاقة التوقيع وهو تعريف المرسل بنفسه، يذكر المرسل
اسمه مصاحباً لصفة ودية ما، أو يكتفي بالصفة فقط..
- وتختتم البطاقة بالتاريخ، وهو تاريخ تقديم الرسالة لا تاريخ كتابتها،
والمناسبة التي قدّمت من أجلها، لتبقى وثيقة حب معبرة..

طريقة التقديم

يفضّل أن لا تتبعي الطريقة الروتينية في

تقديم البطاقة، حتى تعطي هذه الممارسة

أكثر انتباهاً، وتكون بمثابة مفاجأة سارة..

مثلاً تقومين بوضعها في جيب ثيابه التي

سوف يرتديها في الصباح، أو أمام شاشة

السيارة قبل أن يصعدھا، أو في صحن

الطعام..

وكذلك أنت أيّها الزوج، تستطيع أن تقدم البطاقة بوضعها في

حقيبتها اليدوية أو في الثلاجة أو في حفلة شاي تقيمانها..

المهم أن تفكر في طريقة مميزة لتسليم البطاقة، فعندما تُنسى

الكلمات المتضمنة في داخلها فإن الموقف سيبقى معلقاً في الذاكرة.

الحب بين المشاكل والحلول

المشكلات العاطفية

إن العلاقات الزوجية التي تكوّن الأسرة، والتي بدورها تعتبر لبنة من لبنات المجتمع، تساهم بشكل فاعل في إصلاحه، وفي حسن مسيرته، وهي خير منتج لأبناء المجتمع، فعندما تحسن التربية، فإن أفراد المجتمع سوف يكونون صالحين يساهمون في بنائه ورفيّه.

ولا تستطيع الأسرة أن تنتج هذا النوع من الناس إلا إذا كانت علاقة الزوجين علاقة لا تشوبها المشاكل ولا تكون السيادة في حركتها هي تلك المشكلات.

وبما أن العلاقة الزوجية، علاقة غير فردية، يتعامل فيها الزوج مع زوجته ويتشاركان في الحياة، فإن حلول شيء من المشكلات الزوجية

غير بعيد، ومتوقّع في أي لحظة .

فقد يعتقد بعض الناس أن المشكلات عندما تحلّ في عَشِّ الزوجية الهادئ، فإنها نذير شؤم مستمر، أو علاقة انهيار واضح، ولكن ذلك غير صحيح، فإن أكثر الناس سعادة في حياتهم الزوجية قد مرّوا ببعض المشكلات، ولكنهم لم يهزموا أمامها، فعندما تعترضهم مشكلة ما، فإنهم يعيرونها كل الاهتمام، لكي يتمكنوا منها . بل إن الكثير من الأزواج الذين عصفت بهم عواصف زوجية عاتية، صاروا أكثر سعادة ونجاحاً بعد أن استطاعوا تخطيها بسلام .

إذاً الخطأ ليس في حلول المشكلة في جو العلاقة، إنما الخطأ الكبير هو الاستسلام لها والعزوف عن حلّها .

والمشكلات العاطفية هي من أهم المشكلات التي تعترض الحياة الزوجية، وأخطرها في التأثير، لأنها معنية بالنفس التي تحكم العلاقة، والتي تضيف لها ذوقاً لذيذاً، ودافعاً قوياً نحو تحقيق الأهداف والاستمرار .

فالعلاقة التي تتوجّ بالعاطفة وتمتزج بأحاسيسها الصادقة، يصعب فككها، والتأثير عليها، فتكون قوية بقوة الروابط النفسية التي تصدر عنها كثير من الفضائل، مثل **الحب**، والعطف، والتضحية، والحنان والشفقة، والرحمة والاعتزاز، والوفاء والإحسان .. الخ .. التي من شأنها

أيضاً تزويد العلاقة الزوجية بطعم الحياة الرائع، والإحساس بالسعادة، والراحة، والنجاح، وتشعر الإنسان بذاته وبوجوده وأهميته.

لذلك تكون المشكلات العاطفية من أهم المشكلات التي تعصف بالعلاقة الزوجية، فعندما تشوبها شائبة، فإن ذلك يعني تغييراً لطعم الحياة من الحلاوة إلى المرارة، وفقدان الثقة، وحلول التعاسة، والحزن، وعدم الراحة والاطمئنان، فلا يشعر الإنسان بقيمته وبقيمة أهدافه، فنتيجة لذلك، يتساقط الكثير من الأزواج والزوجات ضحية تلك المشكلات في دوامة القلق النفسي، والانحراف الخلقي، والإدمان والجريمة، والانتحار.. والذي يميّز هذه النتائج عن غيرها هو منعطفها الحاد في التأثير وخطورتها التي يميل الناس إلى أن يحسموها بشكل سريع ودون تفكير، معتقدين أنها المحطة الأخيرة، بيد أنهم قادرون على إصلاح المشكلات مهما بلغ فتقها وعمقها.

فلا تقل لمن حمل في قلبه يوماً كرهاً لك: « يستحيل حبك»، أو لمن لم يف لك في شيء ما، « إنه لا خير ولا أمل في وفائك».. بل إن جميع المشكلات العاطفية في **الحب** والبغض وسوء الظن والخيانة، والقسوة، والأنانية، والإهانة، وغيرها، لها حلول جميعاً، إذا رغبتنا في إيجادها، لأن الأمر مرهون بإرادتنا.. فالله سبحانه وتعالى يقول: ﴿إِنْ يُرِيدَ

إِصْلَاحًا يُوقِفُ اللَّهُ بَيْنَهُمَا ﴿١﴾.

ويقول تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ ﴿٢﴾.

فمثلما تتغير الحالات النفسية للأسوأ، تتغير للأحسن، وهذا دليل واضح على أننا نستطيع أن نحل مشكلاتنا النفسية والعاطفية في علاقاتنا الزوجية، ولا ينبغي أن يهمل الأزواج هذه الحقيقة، لأهمية العلاقة العاطفية في تثبيت العلاقة الزوجية.

ومن الغريب أن يتهافت الناس على أبواب المستشفيات بسبب مرض بسيط في أجسادهم، أو أدنى جرح طفيف، ييغون علاجه، ولا يسعون ذات السعي لحل مشكلاتهم العاطفية.. بالرغم من أنها أهم وأكثر تأثيراً على الحياة.

والسؤال هنا كيف تحلّون مشاكلكم العاطفية؟

وللإجابة على هذا السؤال لا بد أن نبين أدواراً متعددة للمساهمة في لأم هذا الصدع.

دور العقل:

إن الصفات العاطفية مثلها مثل جميع الصفات الإنسانية، الأخلاقية

(١) سورة النساء - آية ٣٥ .

(٢) سورة الرعد - آية ١١ .

والسلوكية، لا تستغني عن العقل في كبح جماحها، وتتسببها، فإذا أطلق العنان للحب مثلاً فسوف يعبد المحبوب وعكسه إذا ترك **الحب** على الغارب للكره بين الأزواج، لذلك قال الإمام علي عليه السلام: «**أحب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وابغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما**»^(١).

فإن الصفات النفسية - في العادة - مطلقة وسارحة، وتحتاج إلى المرشد وهو العقل، كما يقول الإمام علي عليه السلام:
«**النفس مطلقة ولكن أيدي العقول تمسك أعنتها عن النحوس**»^(٢).

دور العقل يأتي قبل حلول المشكلة وبعدها، قبلها ليكون مرشداً ومانعاً من الوقوع في الخطأ، والمشكلة التي تأتي عن طريق الخطأ في التوجيه العقلي لن تكون في قسوة المشكلة النفسية البحتة التي تفتقد العقلانية، وكذلك يأتي دور العقل بعد حلول المشكلة بين الزوجين ليساهم في حلها، بأن يعيد الأمور إلى نصابها، ويتراجع الإنسان عن خطئه.

(١) ميزان الحكمة .

(٢) ميزان الحكمة - ج ١٠ - ص ١٢٦ .

دور الثقافة :

أكثر الناس الذين يقعون في شباك المشكلات النفسية العاطفية في علاقتهم الزوجية هم أولئك الذين يكونون بعيدين عن الثقافة الزوجية التي تهتم بالعلاقة بين الزوجين، ومن الخطأ الكبير مايعتقده بعض الناس من أن إشباع الرغبة الجنسية هو هدف الزواج فقط، ويقتصر على المطالعة فيها، ولا يعير الجانب العاطفي أي اهتمام، لذلك تكون السرعة في نشوب المشكلات.

فإن «العلم قائد»^(١) كما يقول الرسول الأعظم عليه السلام، وينبغي أن تطالع في كتب العلاقات الزوجية وأن تقرأ المجلات الخاصة بذلك، وكتب الأخلاق وفن السلوك، أو أن تحضر محاضرات للتثقيف الزوجي، لكي تكون مصالحةً لمشكلاتك بنفسك، وبأفضل السبل وأنجحها.

دور الخبراء :

وهم أولئك الذين تخصصوا في ميادين العلاقات الزوجية من أطباء النفس، وعلماء الأخلاق والخبراء في العلاقات الزوجية، وغيرهم ممن يتصدى لحل المشكلات الزوجية، فالذي يصاب بالمشاكل العاطفية يرى نفسه غير قادر على حلها، ولا بدَّ أن يلجأ للخبراء الذين يحفظون

(١) ميزان الحكمة - ج ١٠ - ص ١٢٦.

سرّه، ويعالجون ما ألمّ به، كما يلجأ إلى طبيب الجراحة أو الأمراض الباطنية..

ولعلك تنظر إلى هذا الأمر بحرج وحياء شديدين، ولكن بالنظر إلى أهمية حل المشكلات العاطفية، وبالنظر إلى ما قد تسببه من مشكلات أخرى في حياتك، فإنك ستري أن زيارة الخبراء أمر شديد الأهمية، ولا داعي إلى ذلك التّحرج..

فإننا نرى في تاريخ الرسول الأعظم ﷺ خير عبره، إذ المسلمون يأتون إليه ﷺ يبوحون له بمشكلاتهم الزوجية، فيعالجها لهم، فقد جاءته امرأة ليجد لها حلاً في نفور زوجها منها.. وجاءه آخر يطلب نصيحة في تعامله مع زوجته.. وهكذا..

وكمثال على استقبال الرسول الأكرم ﷺ للمشكلات الزوجية ما جاء في سورة المجادلة، يقول تعالى: ﴿قَدْ سَمِعَ اللَّهُ قَوْلَ الَّتِي تُجَادِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِي إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَا إِنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ بَصِيرٌ﴾^(١).

دور الأزواج الناجحين:

ومن المسهمين في حل المشكلات العاطفية أيضاً الأزواج الناجحون في حياتهم الزوجية، والذين ثبت أن تجربتهم قد أثمرت ثماراً طيبة،

(١) سورة المجادلة - آية١.

فإنك تأخذ من أولئك الخبرة التي اكتسبوها في حياتهم.

فإن «التجارب علم مستفاد»^(١)، كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام

ويقول عليه السلام: «رأى الرجل على قدر تجربته»^(٢).

ومن أولئك الأزواج والخبراء الذين ينبغي استشارتهم، أهل الزوج وأهل الزوجة، ولكن ليس مطلق الأهل كما يفهم بعضنا، إنما العقلاء منهم الذين اكتسبوا خبرة تمكنهم من الإرشاد الصحيح، يقول تعالى:

﴿ وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَأَبْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ، وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا ﴾^(٣).

نلاحظ كلمة (حَكَمًا) التي تدل على قدرة في إيجاد الحلول والفصل والحكم بين الزوجين، فمن كان من الأهل أهلاً للحكم يلجأ إليه، كما أن هناك شرطاً آخر يتمثل في كلمتي (من أهله) و(من أهلها)، وهي الحالة التي ينبغي أن تسكن قلب الزوجين: حالة الرضا بمن سيستشار، بحيث يطمئنان لرأيه ولا يخافان الميل إلى طرف دون آخر.

(١) غرر الحكم، ص ٢١.

(٢) غرر الحكم، ص ٢١٧.

(٣) سورة النساء، آية ٣٥.

٥٥ في سبيل الحل

عند خوض غمار المشكلة العاطفية ينبغي أن لا يسمح الزوجان لليأس أن يتسلل إلى نفسيهما فيعتقدان عدم إمكانية حل المشكلة، ولا ينبغي تقديم التفكير في أبغض الحلول وأكثرها إيلاماً وهو (الانفصال)، لأن الطلاق والافتراق بين الزوجين حل يقع في آخر المطاف فلا نستعجل الوصول إليه، بل يجب أن نعمل كل جهدنا لتحاشيه.

ويجدر الإشارة إلى أن التحرك نحو محطة الأمان لا بد أن يتخذ السرية والكتمان حتى لا يصل إلى آذان الآخرين، ففي حدود المنزل

يتواجد الأبناء الذين يستشعرون المشكلة بمقدار الزوجين وقد يكون أكثر، فيتأثرون بها تأثراً سلبياً، بل وحتى لا تتزلزل صورة الوالدين في أعينهما .

وكذلك فمن عادة بعض الزوجات أن ييحن بمشاكلهن إلى ذويهن لا بقصد إيجاد الحلول وإنما بقصد التعريض، أو لمجرد الحصول على فرصة للحديث وسط تجاذبات الحديث العائلية، وهذا بدوره يثير المشكلة أكثر ويضاعف من عواقبها، ويصعب من حلها، أو حتى الأزواج الذين يتهربون من حل مشاكلهم بإلقاء اللوم على زوجاتهم أمام أهلهم، فتكون المشكلة بين أيدي الأهل يتصرفون بها بجهلهم وتحاملهم بعضهم على بعض، لتصل إلى طريق مسدود ..

والحال هذه تتكرر عند إشاعة المشكلة بين الأصدقاء بقصد سرد الحكاية فقط، أو التعريض، أو تبرئة النفس وما إلى ذلك من أسباب واهية .

في حال التكتّم تلك، يلجأ الزوجان لتخصيص وقت لتداول المشكلة ويسمع كلُّ الآخر في جو هادئ ووقت يتسع للحديث وبإقبال كبير، ونية صادقة في إرادة الوصول إلى حل يرضي الطرفين، فإن النية الصادقة لا شك مدعومة بالألطف الإلهية والتوفيق الإلهي للوصول إلى المخرج،

يقول تعالى: ﴿إِنْ يُرِيدَ إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا﴾^(١).

وبعد هذه الخطوة أقترح أن يكون التدرج في الحل كما يأتي:

أولاً: اللجوء إلى التعقل والابتعاد عن الحالات العصبية والعاطفية التي تتأثر شدة ورخاء بوقت المشكلة، فيبحث الزوجان مشكلتهما ليجعلا العقل هو سيّد الموقف، لأن العقل ثابت ولا يتأثر بالأجواء المحيطة.

ثانياً: وعند عدم الاتفاق أو قد يكون الزوجان يجهلان بعض الأمور في مشكلتهما، يلجأان إلى التثقيف، عبر مطالعة الكتب المختصة بالعلاقات الزوجية ليتمكننا من فكّ ما استعصى عليهما.

ثالثاً: وفي حال استغلاق الحلول فيما بينهما، عندئذ يلجأان لمساعدة المختصين من الخبراء أو الأزواج الناجحين والبحث معهم لحل المشكلة، مما يفتح أبواباً جديدة للخروج منها بسلام.

(١) سورة النساء - آية ٣٥.

بعد حل المشكلة

من المفترض أن يتحاشى الزوجان الوقوع في المشكلة نفسها التي تم الوقوع فيها سابقاً، وأن يتعلما دروساً تفيد العلاقة الزوجية مستقبلاً.

ومن المهم أن لا تبقى رواسب في النفس جرّاء تلك المشكلة التي مضت، ويؤكد الكثير من المختصين في العلاقات الزوجية أن نسبة كبيرة من المشكلات تتبع أساساً من عدم نسيان المشكلات السابقة، فعندما يذكر أحد الزوجين شريكه بما ارتكبه من خطأ فإن ذلك سيكون عاملاً في التمسك بالخطأ أو إصدار خطأ آخر.

فعندما تذهب المشكلة ويتم التصالح، لا بد أن تتبدد رواسبها النفسية

جميعها وتبدأ حياة جديدة تلفّها السعادة والهناء .

وفي الختام نقول إنه لا بد من الاهتمام بأي مشكلة تحط في عش الزوجية، وخصوصاً المشكلات العاطفية التي قد تسبب تنافر الزوجين، وسنقوم في هذا الجزء بعرض بعض أهم المشكلات العاطفية التي تواجه **الحب المتبادل**، وسنسى لتقديم الحلول المناسبة لها ..

١ . الحب .. والملل

حالة الملل والسأم في العلاقة الزوجية، حالة مرضية تسمم صفو العلاقة، وهي حالة نفسية تشعر أحد الزوجين بالنفور وعدم الرغبة في مجالسة الآخر، ما يدعوه إلى الهروب، واختلاق الأسباب التي تبعده عن المنزل .

وهذه الحالة بحدّ ذاتها مرض يصيب النفس، وقد تؤدي إلى نتائج أليمة، منها الطلاق أو البحث عن زوجة ثانية أو على أقل تقدير، هي حالة من الذبول والصحبة الثقيلة التي تظل حائمة فوق سماء الحياة الزوجية .

«جمع العلماء عينة من السيدات اللاتي لم يوفقن في حياتهن الزوجية لإجراء الدراسة عليهن، فقالت إحدى الزوجات: لقد تزوجت رجلاً صامتاً، سريع الانفعال، حاولت التعايش معه في سلام، فلم أتمكن،

وخانني التوفيق، فهو نادراً ما يتكلم، وإذا ما تجاذبنا الحديث فغالباً ما يكون كلامه انتقاداً ظالماً أو ثورة عارمة، على تصورات واهية، فهو عادة ما يقاطعني أياماً عديدة، بلغت في إحدى المرات عشرة أيام، وحتى الآن لم استطع التوصل إلى سبب مقنع يبرر هذه النوبة المفاجئة من الصمت الطويل..

لقد بدأ يهرب من بيت الزوجية إلى بيت أسرته أو منازل الأصدقاء طلباً للراحة النفسية (على حد قوله)^(١).

كيف يمكن أن نتخلص من الشعور بالملل تجاه الشريك؟ إن الخروج من الشعور بالملل أمر سهل إذا أردنا ذلك، بحيث نعطي هذه المشكلة شيئاً من الأهمية، فكثير من الأزواج لا يألون جهداً للتخلص من مشكلاتهم الزوجية، رغم أنها تنصدر قائمة المشكلات في الأهمية. وللتخلص من هذه الحالة الشعورية علينا أن نتعرف على أسبابها، والسبب في شعور النفس بالملل هو الحياة الروتينية التي تخلو من التغيير والتجديد، ولأن الطبع البشري متطورٌ يبحث عن الجديد، فستكون الحياة التي تفتقر إليه حبيسة السأم والضجر.

يقول علماء النفس إن «الحياة الروتينية عادة ما تؤدي إلى الجمود والتشاؤم ومن ثم الخلافات والمشاكل، وعلى النقيض من ذلك فإن

(١) الأمراض النفسية وعلاجها في ضوء التقدم الطبي الحديث - ص ٢١.

التطوير والتجديد المستمر يؤدي إلى التفاؤل والسعادة»^(١).
إذاً لا بد أن نعيش دائماً حياة تتصف بالتطور وفي جميع المستويات،
فإن التعاليم الإسلامية تدعو الإنسان دائماً إلى الارتفاع ولو درجة
واحدة كل يوم، في الحديث «**من تساوى يوماه فهو مغبون...**» .
اليوم أفضل من الأمس، وغداً أفضل من اليوم.
أو اليوم مختلف عن الأمس، وغداً يختلف عنهما.
هذه هي القاعدة الذهبية التي ينبغي اتباعها في شتى مستويات
الحياة، وعلى الخصوص، الحياة الزوجية، وللابتعاد عن حالة السأم في
حياتنا الزوجية بشكل دائم والتي تتركز في ثلاثة جوانب..

الأول: الجانب العاطفي للزوجين.

فإن النفس إذا تعودت على معاملة متشابهة بشكل مستمر فلن تحسَّ
بها بعد مرور الوقت، وتتمثل هذه الحالة في الكلمات التي تصدر من
الزوجين معبرة عن الأحاسيس العاطفية كل منهما نحو الآخر، لذلك
فإن هذه الرسائل **الحبية** ينبغي أن لا تصاغ في قالب واحد متشابه
طوال الحياة الزوجية.

قم باتباع أسلوب التطوير والتغيير في التعبير عن **الحب**، يتم ذلك

(١) الأمراض النفسية في ضوء التقدم الطبي الحديث-ص ٢٣.

عن طريق تبديل الكلمات، فبدل أن تقول (حبيبتي)، قل (حياتي)، أو أميرتي أو غير ذلك.

أو غيري أسلوب تعبيرك عن مشاعرك من الكلمات إلى النظرات، أو الأفعال المختلفة، كاللّمسات الحانية، أو اتبعي طريقة المفاجأة، لأن المفاجأة لا يتوقعها الآخر، بل يتوقع الانشغال بأعمال أخرى أو يتوقع أسلوباً روتينياً فيفاجأ بما ليس على باله، وهو أفضل تغيير. (التغيير الذي لا يتوقعه الطرف الآخر).

لا تكثر من تعبيرات **الحب** إلى حد الإفراط وفي جميع الأوقات، فعليكم أن تتعرفوا على الأوقات التي تكونون بحاجة فيها إلى العاطفة أكثر، ومن الأخطاء التي يقع فيها الأزواج عدم التفريق بين الحاجة إلى المساندة والحاجة إلى الدفعات العاطفية.

الثاني: الجانب الثقافي والعلمي.

كثيراً ما ترجع حالات الصمت المطبق بين الزوجين إلى عدم وجود مادة للحديث عنها، لأنهم إما لا يعيرون الثقافة أية أهمية، أو أنهم يتشاركون في ما يكتسبونه دائماً بحيث لا يمتلك أحدهم ما يقوله للآخر من جديد.

فينبغي أن يركز الزوجان على جانب اكتساب المعارف العامة، لكي

تتوفر لديهم مادة مفيدة للحديث، ويتم ذلك عبر:

- ١ . القراءة المستمرة للكتب والمجلات والجرائد .
 - ٢ . متابعة المستجدات عبر برامج التلفاز أو المذياع .
 - ٣ . الاندماج في المجتمع والمشاركة في الفعاليات الثقافية كالمحاضرات والندوات .
- بهذا تتكون لدى الزوجين حصيلة ثرية بالمتغيرات في عقلمها، لترجم إلى أحاديث حيوية جديدة لا تبلى .

الثالث: الجانب الشكلي.

كذلك فإن التعود على الأشكال المتشابهة لمدة طويلة يفقدها بريقها، لأن العين تتذوق ما تراه، وإذا اعتادت على مشاهدة متكررة مدّة زمنية طويلة فلا شك أنها لن ترى الإثارة التي كانت تراها سابقاً، تتجسد المشاهد الشكلية في الآتي:

- ١ . ديكور المنزل .
 - ٢ . المناظر المعلقة على الحائط، والزهور وأغراض الزينة .
 - ٣ . أماكن الترتّب، وغيرها من الأمور الشكلية .
- فينبغي تغيير ديكور المنزل أو إعادة تشكيله من جديد بحيث يصبح شيئاً آخر غير المعهود، وكذلك المناظر المعلقة على حائط منزلك،

والزهور التي تتزين بها أركان المنزل، فتغيرها يعطي طابعاً مختلفاً...

السفر فكرة مناسبة

قد تصل بعض الحالات الزوجية لحالة أكثر صعوبة وهي الملل من الشخص ذاته، أو مما حوله كالمنزل، والمنطقة وما إلى ذلك من أشياء مرتبط بها، وفي هذه الحالة قد يلجأ بعض الأزواج للخيانة الزوجية أو الطلاق، أو التخبط في اتخاذ القرارات، ولا يدري ما هو العمل، للخروج من محنته. في هذه الحالة ستكون فكرة السفر كفيلة بأن تزيل إحساس الملل ذلك، ففي السفر يصبح التغيير هو السائد، فلا شيء متكرر على النفس والعقل والشكل.. فكل ما يراه مختلف، وفي السفر يتمثل البعد الجسماني عن الزوجة والذي بدوره يؤجج الشوق إليها، خصوصاً عندما يفتقد كل الأشياء التي توفرها له زوجته من الحاجة الجنسية، والعاطفية، وترتيب الملابس، وإعداد الطعام.. ولعلنا سمعنا كثيراً عن حالات طلاق فشلت جرأاً إحساس الزوج بقيمة ما تقدمه له زوجته في كل تلك الاحتياجات..

إذاً، ليست الإصابة بالملل الزوجي أمر محتملاً إذا عاش الأزواج حياة متغيرة متجددة، وإذا أصيبوا به فإن بإمكانهم أن يطردوه من حياتهم.

٤٥٢ .٢ الحب.. والغيرة

من المشكلات الأكثر تعقيداً وحساسية في

مواجهة العلاقة الودية بين الزوجين مشكلة

الغيرة.

و«حول هذا الموضوع كان أحد التقارير الطبية والعلمية التي نشرت أخيراً، وكشفت أن الغيرة مرض خطير- ليس من الناحية النفسيّة فحسب - بل أيضاً من الناحية الفسيولوجية، وأن الغيرة يمكن أن تجعل من الإنسان وحشاً همجياً يُقدّم على ارتكاب أبشع الجرائم»^(١).

ويقسّم علماء النفس الغيرة إلى قسمين:

الغيرة المرضيّة.

(١) الأمراض النفسية - ص ٥٦.

الغيرة غير المرضية.

وقد عرّفوا الغيرة المرضية بالمشاعر الإنسانية التي تدعو الإنسان لامتلاك الآخرين، فتثور نفسه من توجه شريكه إلى آخر..
وعرّفوا الغيرة غير المرضية بأنها حالة من الخوف تُعدُّ دافعاً نحو العلاقات الطيبة والحسنة، من طريق إثبات الشخصية وإرضاء الطرف الآخر.

والواقع أن غيرة الرجل تختلف عن غيرة المرأة، فللمرأة أن تغار على زوجها قليلاً، بحيث لا تظهر غيرتها صراحة، ولا تلهيها هذه الغيرة عن أداء واجباتها، إنما يدعوها ذلك الإحساس إلى الاهتمام بزوجها أكثر وإغرائه، وعليها أن تهيل عليه سيولاً من **الحب**، فتتصرّف وكأنها في حلبة منافسة مع امرأة أخرى، ثم الاكتفاء فقط عند هذا الحد.

أما الشعور بالغيرة المفرطة، التي تلجأ بسببها الزوجة إلى اتهام الزوج ومراقبته، ومقاطعته، وتقوم بتحطيم حياته وحياتها لقاء ذلك التصرف، فهذه مشاعر الأنانية السلبية عند المرأة.

يقول الحديث عن الإمام علي عليه السلام: **«غيرة الرجل إيمان وغيرة المرأة عدوان»**^(١).

للرجل الحق الأكبر في غيرته على زوجته، في الوقت الذي لا تتعدى

(١) غرر الحكم، ص ٢٧٠.

فيه المرأة تصرفات جذب الزوج لنفسها لإبعاده عن غيرها، في محاولة لتعميق علاقتها به.. لماذا؟

لأن للرجل كما في الشريعة الإسلامية أن يتزوج أكثر من زوجة واحدة، وفي هذه الإباحة تكون المرأة حساسة، تجاه ذلك، خوفاً من لجوء زوجها للزواج من ثانية، فغيرتها تكون غيرة أنانية بحتة، ولعل هذا السبب هو الذي جعل الإمام علياً عليه السلام يستعمل في حديثه كلمة (العدوان).

ولكن الرجل تكون غيرته خوفاً على زوجته من انجذابها لآخر، أو انجذاب آخر لها، معتبراً زوجته (عرضاً) يجب عدم المساس به من قبل أي شخص، فالمرأة لها زوج واحد فقط حسب رأي الشرع، فغيرة الزوج على زوجته تُعدُّ إيماناً في هذا الموضع، بل يجب عليه أن يحافظ عليها وعلى شرفها، من هذا المنطلق.

قال رسول الله ﷺ: «**إذا لم يغر الرجل فهو منكوس القلب**»^(١).

لا شك أن الغيرة إذا حلت بين الزوجين فإنها ستكون معول هدم لحبهما، إذا شغلتها مشاعر الغيرة واستغرقت فيها وفي متابعة كل منهما تصرفات الآخر، فينبغي أن نتوجه للحل بالعمل، دون أن تسيطر علينا تلك المشاعر. وحتى مشاعر الغيرة عند الرجل التي تكون دافعاً للحفاظ على زوجته، لا بد أن تكون عامل حب، ولكن ليس بالاتهام، إنما

(١) جامع السعادات - ج ١ - ص ٣٠٠.

بالعمل.. كيف؟

للزوجة :

اعلمي على إصلاح علاقتك بزوجك، واجعلي بيتك جنة ناعمة، وأهيلي عليه سيولاً من الحب ثم حاولي إقناعه بأنك قادرة على إسعاده وتلبية طلباته..

بعد ذلك امنحيه الثقة بنفسه في تعامله مع الآخرين، ولا تقضي سداً منيعاً أمامه في علاقته بحيث تلزمين نفسك باستعمال القوة أو التهديد..

للزوج :

عليك أن تعلم أن الغيرة في غير موضعها هوس يؤدي إلى انهيار العلاقة الزوجية، يقول الرسول ﷺ: «من الغيرة غيرة يبغضها الله ورسوله وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة»^(١).

فهذه غيرة اتهام بدون مسوّع، أما الغيرة المطلوبة منك فهي غيرة الخوف على الزوجة رغبةً بالمحافظة عليها.

قبل أن تقوم بأي إجراء، عليك أن تملأ عين زوجتك، وتثبت لها بأنك

(١) جامع السعادات-ج-١-ص٣٠٥.

أهل لها، وكفاءً لإدارة العائلة، وتحمل في قلبك حباً كبيراً لها، وتزرع في قلبها الإعجاب بك، فقد قال الإمام الرضا عليه السلام: «إنها - يعني المرأة - تحب أن ترى منك مثل الذي تحب أن ترى منها، ولقد خرجت نساء من العفاف إلى الفجور، ما أخرجهن إلا قلةً تهيو أزواجهن»^(١).

وبعد ذلك، فمن حقك أن تغار على زوجتك بالمحافظة عليها من التعرض للاعتداءات والمضايقات، وأن تحرص على ارتدائها الحجاب والستر عن الأجنب بشكل سليم، وغير مثير، وتحدّ من ظاهرة الاختلاط غير المشروع.

أما الغيرة غير المسوّغة والتي تُعدُّ في غير موقعها فقد تصيب الرجل، ولها أسباب عديدة، قد تكون للشعور بالنقص، أو الوهم، أو الإدمان، أو عدم الثقة بالزوجة، ويكون حل هذه الحالة عادة بيد الزوجة في تصرفاتها.. كيف؟

ينبغي أن تشعر الزوجة زوجها بالاطمئنان لتصرفاتها، وعليها أن تعرف أن لها حدوداً شرعية في التعامل مع الرجل، إذا تعدتها تكون قد وقعت في الخطأ.

وعليها أن تعرف انه لا يجوز لها النظر إلى غير زوجها بأي حال من الأحوال والميل له، ما دامت تربطها علاقة الزواج، فقد قال رسول

(١) كلمة الإمام الرضا عليه السلام، آية الله السيد حسن الشيرازي، ص ٢٨١.

الله ﷻ: «أعظم الناس حقاً على المرأة زوجها»^(١).

فإذا عرفتِ حدودكِ الشرعية التي تهدف الحفاظَ عليكِ وعلى أسرتكِ من التفكك والدمار، فإنه من الصعب أن تقع عينك على غير زوجك.

ومع كل ذلك، إذا حصل أن داخلك إعجاب بشخص ما، حتى ولو كان الإعجاب عفيفاً لا تقصدين منه شيئاً فعليك أن:
لا تتعاملي معه، معاملة خاصة قد تثير غيرة زوجك وسخطه.
لا تكثري من الحديث عنه والإعجاب به أكثر من حديثك عن زوجك والتعبير عن إعجابك به.

امنحي زوجك الثقة بنفسه وبقدراته، وامدحيه دائماً.
ومن أجل التخلص من ذلك الشعور تماماً، عليك أن تسعى لإكساب زوجك تلك الصفات التي أعجبتك، وساعديه على اكتسابها.
تودّدي إلى زوجك باستمرار وازرعي حبه في قلبك أكثر.

(١) كما أن العكس هو الصحيح، فإن أعظم حق على الرجل هو زوجته، كما هو مضمون الحديث عن رسول الله ﷺ: «ما زال جبريل يوصيني بالمرأة حتى ظننت أنه لا ينبغي طلاقها». المصدر: الأسرة وقضايا الزواج، الدكتور علي القائمي، ص ٥٦.

٤٣ .٣ الحب.. والزوجة الثانية

الحديث دائماً يجري عن حب الرجل لزوجته
الوحيدة، كيف يراعيها وكيف تراعيه، كيف
تحبه وكيف يحبها، ولكن كيف يكون حال
الرجل الذي تزوج من اثنتين؟

هل يمكن أن يتكون حب في قلبه لاثنتين؟

وهل يمكن للزوجتين أن تحباه معاً؟

أما بخصوص إمكان **الحب** وعدمه، فإن العلم يؤكد أن باستطاعة
الشخص أن يحب أكثر من شخص واحد، فلا يوجد مانع من أن يحب
الزوج كلتا زوجتيه.

وكذلك بالإمكان أن يحب شخصان، شخصاً واحداً، فالزوجتان

تتمكنان من حب زوجهما أيضاً ..

وإننا نرى هذه الحقيقة واضحة في حب الرجل لأولاده، مهما تعددوا،
وفي مبادلتهم **الحب** ذاته .

وكذلك حب الزوجتين حاصل في الواقع والتجربة، على الرغم من
وجود من لا يفهم حقيقة العلاقة عند حلول الزوجة الثانية لدى من
يحوّلون حياتهم إلى جحيم لا يطاق، ويعزون ذلك إلى الزوجة الثانية ..
فإننا نجد أيضاً علاقات زوجية تتكون من زوجتين وزوج لاقوا نجاحاً
منقطع النظير، فتراهم سعداء في حياتهم، متحابين متعاونين، يأنسون
معاً، ويتحمّلون المسؤولية معاً ..

التساؤل ليس في تعدد **الحب** من ناحية مبدئية، إنما التساؤل الأهم
في مقدار **الحب** بين الزوجات، لأن «هناك شيئاً واحداً لا يقبل الجدل
والشك، هو أن **الحب** والعاطفة لا يبلغان أوجهما في حالة التعدد كما
يبلغانه في الزوجة الواحدة»^(١).

ويقرر ذلك القرآن الكريم في حال تعدد الزوجات في سورة
النساء، يقول جل وعلا: ﴿وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ
حَرَّصْتُمْ﴾^(٢).

(١) نظام حقوق المرأة في الإسلام - ص ٣٧٢ .

(٢) سورة النساء - آية ١٢٩ .

إن ذلك في **الحب** والمودة كما أكده المفسرون.

فإن المودة القلبية، تأتي من المؤهلات التي تمتلكها المرأة من جمال وأخلاق وذوق الخ.. ويستحيل أن تتفق الزوجتان في هذه الصفات وتتساويان فيها، لكن ذلك ليس داعياً لتبخر **الحب** من قلب الزوج للزوجة الثانية، إنما الحديث عن تكافؤ المودة لكلتا الزوجتين.

فإن الزوج يستطيع أن يحب الزوجة الأولى مثلاً بنسبة ١٠٠٪ وأن يحب الأخرى بنسبة ٩٠٪.

ومع ذلك يدعو القرآن الكريم الزوج أن لا يميل كل الميل لواحدة دون الأخرى، وأن لا يدعو حبه الأكثر لواحدة منهما إلى تضييع حقوق الأخرى، إنما **الحب** يبقى في القلب، لكن المبيت والنفقة وجميع الحقوق لابد أن تكون متساوية تماماً.. يقول تعالى بعد تلك الآية: ﴿فَلَا تَمِيلُوا

كُلَّ الْمَيْلِ﴾.

تماماً مثل حب الرجل لأولاده، فقد يفضل أحدهم على الآخر، لكنه يجب ألا يبينه لكي لا تحدث الغيرة، وكذلك في حال إنجاب الطفل الجديد فإن هذا لا يعني كره الأبناء الآخرين حتماً.

وعلى الزوج الذي اضطرت الظروف للزواج من ثانية أن يضع في حسبانها، هذه المعطيات، وما سينتاب أحاسيس زوجته الأولى التي ترى أن هنالك شريكاً معها في حبها وزوجها، فلا ينبغي أن يتصرف بطيش

وتهورّ، وإنما عليه أن يقدر الإحساس الذي أصابها من غضب، وقلق، وخمود عاطفي، وتقصير في المسؤوليات، لكي يصل تدريجياً لحالة التوافق والرضا .

كما أن على الزوج أن لا يتجاهل بواعث الخوف لدى زوجته الأولى، وعليه أن يبذلها بتعامله الحسن والتأكيد على أن حبه لها ما زال مستمراً، وأنها لم تكن سلعة قديمة في نظره، ولا بد أن يبعث في نفسها الطمأنينة بأنها ستبقى محط اهتمام، وكل ذلك بالفعل والعمل .

أما من جانب الزوجة التي قد جلب زوجها الشريكة الثانية لها في حياتها فينبغي أن تعي هذه الحقيقة، فقد تعتقد بعض النساء أن مجرد زواج زوجها من ثانية، دليل على كرهها لها، وذلك غير صحيح، فالاحتمالات في هذا الصدد كثيرة جداً ..

وان الزوجة التي تزوج زوجها من ثانية ستقف أمام عدّة خيارات:

- ١ . الطلاق .
 - ٢ . البقاء معه مع حلول الكره والمشاكل .
 - ٣ . القبول بالأمر الواقع والمساهمة في إسعاد حياتها الزوجية .
- والطريق الأمثل لها هو أن تستمر في حب زوجها، حتى يستمر هو في حبه لها، فكم من زوج عندما رأى عدم تغيير أحاسيس علاقة زوجته الأولى به بعد زواجه من ثانية، وبقاءها على حبه، كافأها بزيادة **الحب**،

وفضّلها على الزوجة الثانية، إذ ليس من الضروري أن تكون الزوجة الثانية صاحبة الحظ الأوفر في المودة، إنما هي حياة منافسة على قلب الرجل.

٤. الحب.. والأولاد

بعد أن يعيش الزوجان حياة الخلوة والهدوء
معاً لفترة من الزمن، تبدأ بعد ذلك مشاركة
الأولاد لهما في حياتهما ليضربوا واقعاً
جديداً لم يألفاه..

والمشكلة هنا في أن تلك الظروف غالباً ما تنسي الأزواج
مشاعرهم الثنائية الودية بسبب الزائرين الجدد، والانشغال بمشاكلهم
و بمصروفاتهم، وتربيتهم..

وقد يلجأ البعض لتأخير إنجاب الأطفال بقصد إعطاء فرصة
لحياتهما بالتلذذ والسعادة مع بعضهما دون تعكير صفاء الأجواء
بضوضاء الأطفال.

«يقول الدكتور **آلان جوتماشر** في كتابه **(الحمل والولادة)**: «إن أقوى حليف للزواج السعيد هو الأطفال، فالزواج وسيلة وليس غاية ... إن الطفل مسؤولة، ولكنه مسؤولة لذيذة، فهو لا يطلب من أبويه سوى **الحب** والرعاية، فإذا وجدهما قدم مقابلهما أضعاف ما قُدم عليه منهما..»

ويتحدث الدكتور آلان بعد هذا عن الأثرّة التي تصيب بعض الأزواج، والتي تظهر بوضوح في عزوفهما عن إنجاب الأطفال قبل انقضاء خمس أو ست سنوات على زواجهما بحجة أنهما يريدان أن ينعموا بالحياة، أو أنهما لم يستعدا بعد مادياً لإنجاب الأطفال، فيقول: «إذا تركز اهتمام الزوجين على إنجاب الأطفال وتربيتهم في الوقت الذي يرونه مناسباً لهما، فمعنى هذا أنهما لم يكونا أصلاً مستعدين للزواج، ومعناه أنهما يجب أن لا ينجبا أطفالاً على الإطلاق!».

ثم يقول: «إن وصول الأطفال خلال سنوات الزواج الأولى، من شأنه أن يساعد على تدعيم هذا الزواج وتحسينه ضد أي ريح قد تهب عليه وتعصف به ..

فالطفل هو الرباط القوي الذي يجمع ما بين الزوجين ويشدّهما إلى بعضهما البعض ... ومن أجل هذا الطفل وحده تهون كل المتاعب، وتُسوّى كل الخلافات التي قد تنشأ بين الزوجين..

فهذا المخلوق الصغير قادر على أن يحقق المعجزات في حياة الأسرة..
أية أسرة..»^(١).

فزيارة هذا الطفل للعلاقة الزوجية يمثل حافزاً لإفاقة العواطف
القلبية بين الزوجين، ومغذياً لها، ومجسداً للحب بينهما، ومن الخطأ
أن يعتقد الزوجان بخرافة تعكير الأجواء.. إنما يقوم الطفل بدور إثراء
الأجواء الحبية لتبدو أكثر روعة وجمالاً..

أما الانشغال بتربيتهم وبمشاكلهم وبمصروفاتهم، فإنه لا يُعدُّ حجر
عثرة أمام المشاعر الودية، إذا فكر الزوجان في تنظيم الأوقات بشكل
جيد، وهو ليس حُجَّة يُحتج بها وذريعة لتأخير الإنجاب، إذ يمكنكما أن
ترتبا زيارة للأطفال عند الأهل لتبقياً وحيدين، أو عندما يلجأ الأطفال
للنوم باكراً، فإن الأوقات كثيرة جداً إذا قمنا بحسابها واصطياد الشارد
منها لتغذية مشاعرنا..

(١) سيكولوجية الفتاة - ص ١٦٠.

٥. الحب.. وتغيّر أحد الزوجين

إنه طموحٌ جداً، وقد أثبت ذلك إصراره على مواصلة الدراسات العليا وهو متزوج، وقد تسلّق سلم المجد، ليحصل على شهادة الدكتوراه بعد جهد جهيد، فقد أصبح شيئاً مذكوراً، شخصية أخرى، إنه دكتور في علم الفيزياء فقد أصبحت علاقاته رفيعة، وأصدقاءه مختلفين، صاروا من المثقفين والأكاديميين، بعد أن كان في بدء زواجه لا يملك إلا شهادة الثانوية العامة..

تسلّق هذا الزوج سلالم المجد، ولازالت زوجته الأمية، على أميتها،

لا تفقه شيئاً غير فنون الطبخ.. فما كان من الزوج إلا التفكير بإتخاذ زوجة ثانية تقاربه في المستوى العلمي.. والتخلي عن زوجته التي شاركته مسيرته الأولى، لأنه لم يعد يحسّ بوجودها في المنزل، ولم تعد قادرة على مجاراته.. وإسعاده!!

وتحدث عكس هذه القصة، بأن ينشغل الزوج بعمله طلباً للمال، بينما زوجته تواصل تعليمها وتحسين شخصيتها، فتصطدم بوجود زوج جاهل بجانبها طوال هذا الوقت.. فتتشأ المشكلات... والتنافر.. والطلاق..

ونتساءل أين **الحب** في هذه التصرفات؟

إن كان الوفاء يدعو إلى **الحب**، فإن **الحب** أيضاً يدعو إلى الوفاء والإخلاص العميق، ومن الوفاء أن لا ن فكر بأنانية العزوبة الفردية، لأن الحياة الزوجية تمتاز بالتفكير المزدوج والمشارك، فأنت عندما تريد أن تقدم على خطوة ما، عليك أن تحسب هذه الخطوة في ميزان زواجكما، هل ستقدمك وحدك للأمام.. أم ستقدم حياتك الزوجية إلى الأمام.. وإذا قدّمتك إلى الأمام فهل هذا سيكون على حساب الحياة الزوجية؟ ينبغي أن يكون التفكير منذ البداية على هذا النمط، أما الخطأ الحاصل في النموذجين المذكورين فيقع على عاتق الزوجين معاً، لكونهما أخليا ذهنيهما من هذا الجانب..

❖ الذي تقدّم وتغير للأفضل، قد فكر بأنانية ونسي شريكه.

❖ والذي بقي على حاله، أهمل نفسه وراح ينظر لشريكه وهو آخذ في الصعود.

في الوقت الذي يقع اللوم على الزوج الذي تسلَّق سلم التقدم والتطور بأنانية، يقع أيضاً على الزوجة التي بقيت مكتوفة الأيدي مسمّرة عينيها على صعود زوجها، لأن صعوده يعني انحدارها.

وهذا لا يعني أن الزوجين حتى ينسجما ويبقيا ودودين لابدّ أن يكونا في مستوى علمي واحد، إنما لابدّ أن يكون كلّ منهما مدركاً لشؤون الآخر، ومنحاه العلمي إدراكاً جيداً، أو تكون لدى أحد الزوجين كفاءة علمية مغايرة لكفاءة شريكه.. لأن المحذور هو ذلك التباعد الكبير الذي يصل إلى عدم فهم الطرف الآخر، وعدم تلبية حاجته، ومتطلبات وضعه الجديد..

الأمر الذي يسبب التنافر شيئاً فشيئاً، فتتولّد أحاسيس الكراهية بينهما، وتؤدي إلى الانفصال. أما المشاركة في الصعود، ومساعدة الشريك في الحياة الزوجية لتنمية مواهبه وقدراته دائماً.. فسوف يكون ذلك داعياً للتقارب أكثر فأكثر، مما يزيد في تعميق مشاعر **الحب** بينهما.

وقد ذكرنا سابقاً أن فهم الطرف الآخر وإدراكه هو المهم، وليس المستوى العلمي، فكثير من الكفاءات والقيادات والعلماء، كانت زوجاتهم

ربات بيوت بسيطات، ولكنهن كنَّ عارفات ومدركات لوضع الزوج ومليبات لحاجياته، خصوصاً إذا حصل التقدم والتغيّر أمام أعين الشريك، فإن ذلك يسهّل الأمر.

ولا يختلف الأمر بالنسبة إلى الزوج الذي رأى زوجته تتسلق سلالم المعرفة وهو باق على بساطته، فليس من العيب أن يقف الرجل خلفها لدعمها، وتلبية حاجياتها التي لا يستطيع تأديتها غيره، فعندما نرى نساء صاعدات وناشطات ومتصديات في المجتمع، لا نتوقع أن يكون الزوج بنفس الدرجة، فهل المطلوب أن ينهار الزواج أم أن يتعامل الزوج بإيجابية ويدفع زوجته لتكون ناجحة أكثر من ذلك؟ بالطبع الخيار الأخير هو الأنجع.

٤٥ ٦. الحب.. وتقدم السن

من الاعتقادات الخاطئة أن نحيل الحب على
التقاعد عندما يبلغ سناً معيناً، فنعتبره ثوباً
لبسناه أيام الشباب ثم ننزعه ونستبدل به
ثوب الجفاف وعدم الاكتراث.

فلا ينبغي أن تستسلم لهذه السنين البغيضة التي تأكل عمرك، ولا
ينبغي أن تتخلى عن مشاعرك الحبية لزوجتك، ولا أن تتخلى الزوجة
عن مشاعرها نحو زوجها..

فإن **الحب** لباس متجدد يرتديه الإنسان منذ بداية الحياة الزوجية
وحتى نهايتها.

فليس سبب توهج شبابك **بالحب**، أن فترة الشباب فترة الغريزة

الطائشة، والتسرّع، وأنك في منتصف العمر ستكون أكثر استقراراً وعملاً وتجارباً، فأنت بأمس الحاجة للحب ليدفعك نحو ما تصبو إليه..

وفي سن الشيخوخة إنك هادئ، تميل إلى الراحة والحكمة والاستغراق في الماضي، ولا تستغني عن مشاعر الود التي تعطيك أملاً في الحياة، وطاقاة إضافية، وذكرى جميلة تجعلك أكثر هدوءاً وحكمة. «في دراسة حديثة وافق ٨٤٪ من الذين سئلوا على أن الناس في منتصف العمر يصبحون أكثر رحمة».

عندما يكبر الأولاد تبقى مشاعر الحنان والرعاية ضاجة فينا، وقد تتسع فتتخطى العائلة، كما يعتقد تشارلز مدير (مركز العمر الثالث)، في جامعة فوردهام. وتقوى إمكانات المشاركة في قضايا حياتية واجتماعية»^(١).

ومن الأمور البديهية أن الزوجين يتعرضان إلى تغيرات نفسية وصحية عندما تتقدم بهما السن، ومن تلك التغيرات التي قد تؤثر على نظرة بعض الأزواج للمودة بينهما، التأثيرات الشكلية والصحية للزوج أو الزوجة.

ف «عندما تصل المرأة إلى مرحلة الثلاثينات تكون قد وصلت إلى

(١) مجلة المختار - يناير ١٩٩٢م.

مرحلة انتقالية من حياتها حيث تبدأ جاذبيتها في نضارة الشباب وحيويته كما تفقد بشرتها الكثير من تماسكها ورونقها ويبدأ الجسم في اكتساب عادات يصعب التخلص منها بعد ذلك مثل الإفراط في زيادة الوزن»^(١).

وكذلك الحال مع الرجل، فإن الشعر يبدأ بالتساقط، والتجاعيد تتسلل إلى وجهه، وتصبح البشرة أكثر جفافاً..

وعليه.. فإن الأزواج الذين تزوجوا لجمال الوجه وسحر القوام فحسب، سيجدون أن ذلك كله قد ذهب أدراج الرياح في سن الأربعين أو الخمسين، وأنه لم يعد ثمة شيء آخر يجذب بعضهم إلى بعض.

إمّا أولئك الذين تزوجوا حباً بجمال الروح والعقل بشكل أساسي، فإن هذه التغيرات الشكلية لن تؤثر في حالتهم العاطفية وانجذابهم النفسي في شيء، وسوف تبقى الروح التي بها يحيا الإنسان ويشعر بالموجودات والمشاعر التي تحوم حوله تجذب كلاً من طرفي العلاقة الزوجية إلى الآخر.

ومع ذلك فإن الاهتمام بالجمال أمر ذو أهمية لا ينبغي تجاوزه، والزوجان، وخصوصاً الزوجة، بإمكانهما أن يحافظا على شبابهما لمدة طويلة..

(١) الرجل - الموسوعة الصحية - ص ١٨٣ .

وذلك بترك الاستغراق في القلق والتوتر، والإرهاق الشديد والسهر الطويل المستمر، ومن أجل المحافظة على نضارة الوجه، ورشاقة القوام، ينبغي مزاولة الرياضة وتناول الفواكه والخضراوات الطازجة، وكذلك الاحتفاظ بالحالة العاطفية والحب المتبادل.

ويستطيع الأزواج المسنُون أن يفتحوا زهرة حبهم من جديد ليبدو متألقاً، لا عن طريق تقديم الهدايا والتقدير والمرح فحسب، وإنما بإثارة حكايات الماضي الظريفة وإعادة شريط الذكريات المشترك، فإنهم يملكون هذه الميزة في إثارة المودة في قلوبهم، دون الشباب الذين لا يملكون أي تجربة.

ومن لطيف ما قرأت أن أحد المعمرين المصريين عاش ١٥٣ سنة، وكان حتى ذلك العمر في صحة جيدة، بل كان يبدو أصغر من عمره بكثير، «وقد أكد قبل وفاته بثلاث سنوات أن السبب وراء تمتعه بعمر طويل هو قصة الحب الجميلة التي عاشها مع زوجته».^(١)

(١) مجلة الجديدة - العدد ٦٢٤ .

❧ الخاتمة

ليس ما ذكرناه في ثنايا الكتاب قواعد حصرية، لا يأتي **الحب** من أبواب غيرها، ولا يتعزز **الحب** بما ذكر وحسب، بل هنالك العديد من الأساليب الاستكشافية التي تنطلق في الأساس من قيم أشرنا إليها أو تُستلّ من قاعدة أخرى.. وقد تكفي حياة زوجين بقليل مما ذكرناه، إلا أن بعض الزوجات تحتاج إلى المزيد، نعم **فالحب** بين الزوجين يحتاج أحياناً إلى إشارة، وقد يحتاج إلى جهد وممارسة مستمرة.

إن أسباب **الحب** كثيرة، ومعززاته كذلك، ولكن الهدف يبقى هو أن يدفع المحبين إلى الأمام، ويكون وسيلة لا هدفاً، وإذا كنا سنبحث عن أفضل بيت يسكنه **الحب**، وأفضل طريق يسير فيه، وأفضل لون يتلون به، فإننا سنضع الالتزام بتعاليم الدين، والتعايش مع توجيهاته،

وطقوسه، في أول القائمة ليكون أنسب وضع لتكوين أفضل قصة حب زوجي.

ففي البيوت الإيمانية تتجلى إرشادات العشرة بالمعروف، والتودد، والرحمة، والوفاء.. من جهة، وارتباط الإنسان بالله ﷻ والمداومة على طاعته وعبادته من جهة أخرى، عندها سيجد الشعور بالحب المواد الكافية لتخلقه في القلوب، وسيحصل على خير غذاء لينمو ويتألق، وسيتمثل أمامه أفضل هدف يسعى لدفع القلوب نحوه.

الالتزام بتعاليم الدين بتلقائية، من شأنه أن يخلق كل مقدمات الحب الحقيقي دفعة واحدة، فيبقى على الإنسان رسم الشكل الذي يريد، واختيار اللون الذي يتمنى.

وكما أن الحب سيجد أفضل بيت لديه هو التزام الأسرة بتعاليم الدين، فإن ذلك البيت الإيماني سيكون أسوأ بيت للمشكلات العاطفية، حيث لا تجد مرحباً بها، ولا موطناً ينسجم معها. فالبيوت الإيمانية خير مسكن للحب.

المحتويات

٥	إهداء
٧	المقدمة
١١	مع الحب يبدأ بيد
١٧	ولكن ما هي النتيجة؟
١٩	الفصل الأول: ثمار الحب
١٩	ثمار الحب
٢٣	١. الحب توعم السعادة
٣٢	الحب توعم السعادة
٢٨	٢. الحب يخلق النجاح
١٣	الحب مخترع السيارة

٣٣	٣. الأطفال برعاية الحب
٥٣	١. الجنين في معمل الحب
٧٣	٢. الطفل يستشوق الحب
٣٩	٣. الطفل بين يدي الحب
٤٢	٤. الحب وأداء المسؤوليات
٤٥	٥. الحب مفتاح لحلّ المشكلات
٨٤	هل الحب وحده يكفي؟!
٠٥	الهيام بلا حدود!!
٥٤	الحب من أول نظرة
٥٩	سبيلك لاختيار شريك الحياة
٦٤	الحب بين متباغضين
٦٧	الفصل الثاني: كيف يولد الحب..؟
٦٧	ولادة حب
٦٩	١. التودّد
٧٢	٢. كن وفياتاً
٧٧	٣. الحديث عمّا يُحِبُّ
٨٠	٤. قُلْ: أحبك
٨٣	٥. التقوى.. الطريق السريع
٨٦	وأفعال أخرى

غذاء الحب	٨٨
الانتباه:	٨٨
الحنان:	٨٩
التقدير:	٨٩
لغة الحب	٩٠
كيف يمكن النساء تحقيق نتيجة كبيرة مع الرجال؟	٩٥
كيف يمكن الرجال تحقيق نتيجة كبيرة مع النساء؟	٩٩
لكي لا ينام القلب	١٠٢
١. انتبهوا للرغبات الصغيرة	١٠٣
٢. قدّموا هديّة حيوية	١٠٤
٣. امتدحوا شريككم	١٠٦
٤. امرحوا	١٠٨
٥. اهتموا بالمواعيد	١١٠
٦. تشاركوا في الأعمال	١١٢
٧. احترموا شريككم أمام الآخرين	١١٣
٨. تعلّموا فن الإصغاء والمحاورة	١١٥
٩. روّحوا عن أنفسكم	١١٧
١٠. ممارسة الجنس	١١٩
١١. سخّروا هواياتكم	١٢٠

١٢١.....	١٢. اخلقوا الاهتمامات المشتركة
١٢٤.....	الفصل الثالث: الرومانسية في العلاقات الزوجية
١٢٤.....	لماذا علينا أن نكون رومانسيين في علاقتنا الزوجية؟
١٢٥.....	١. الخيال
١٢٦.....	٢. التكلّف
١٢٧.....	٣. التّغيير
١٢٨.....	وسائل الرومانسية
١٣١.....	فنّ الرومانسية
١٣٦.....	الممارسة الروحية
١٣٩.....	كيف تكتبون بطاقة
١٤١.....	البطاقة واللغة
١٤٣.....	أنواع البطاقات
١٤٣.....	ماذا نكتب في البطاقة.. وما هو موضوعها ؟
١٤٥.....	الشكل الخارجي للبطاقة
١٤٧.....	الشكل الداخلي
١٤٩.....	طريقة التقديم
١٥٠.....	الحب بين المشاكل والحلول
١٥٠.....	المشكلات العاطفية
١٥٣.....	دور العقل:

دور الثقافة:	١٥٥.....
دور الخبراء:	١٥٥.....
دور الأزواج الناجحين:	١٥٦.....
في سبيل الحل	١٥٨.....
بعد حل المشكلة	١٦١.....
١. الحب.. والملل	١٦٢.....
الأول: الجانب العاطفي للزوجين	١٦٤.....
الثاني: الجانب الثقافي والعلمي	١٦٥.....
الثالث: الجانب الشكلي	١٦٦.....
السفر فكرة مناسبة	١٦٧.....
٢. الحب.. والغيرة	١٦٨.....
للزوجة:	١٧١.....
للزوج:	١٧١.....
٣. الحب.. والزوجة الثانية	١٧٤.....
٤. الحب.. والأولاد	١٧٩.....
٥. الحب.. وتغيّر أحد الزوجين	١٨٢.....
٦. الحب.. وتقدم السن	١٨٦.....
الخاتمة	١٩٠.....