الحب
في العلاقات الزوجية

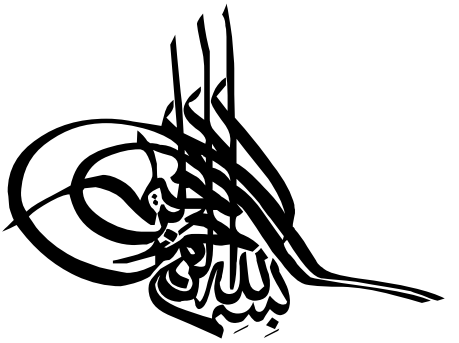
جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الرابعة

٢٠١٠م ـ ١٤٣١هـ

الحب
في العلاقات الزوجية

محمود الموسوي



بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾

[الروم: ٢١]

الإهـداء

إلى زوجتي المُخلِصة

التي شاطرتني هذا الجُهد

منذ البدء وحتى خروجه إلى

النور

مقدمة الطبعة الرابعة

عندما كتبت هذا الكتاب الذي بين يديك عزيزي القارئ، وخرج إلى النور في طبعته الأولى، حرّك في الوسط الذي انتشر فيه ركوداً نسبياً في موضوع الحب الزوجي. وقد شكّل ذلك الحراك ردود أفعال القرأء وتباين آرائهم، واختلاف تعاملهم وطريقة استقبالهم للكتاب ولموضوع الكتاب. وكانت كلها مفرحة بالنسبة لي مع تباينها.

رأيت في هذه الطبعة التي أضفت عليها بعض التعديل والإضافات الحيوية، أن أعرض عليك بعض ردود الأفعال تلك، لترى طرائق استقبال الناس للكتاب، وكيف تعاملوا معه.

لعلنا نتعرف على واقعنا أكثر من خلال هذه الآراء، بل سوف تستفيد من الزوايا التي نظر إليها البعض، والملاحظات التي ذكروها، فأترككم مع تلك المواقف اللطيفة:

يقرأ الكتاب سرّاً

أحد الرجال الذين حصلوا على نسخة من الكتاب وهو يمتلك مكتباً في العلاقات العامة والتصميم، قرأ الكتاب خلسة، ودون أن يخبر زوجته عن الكتاب، في يوم من الأيام لاحظت أنه يخفي عنها

كتاباً، فسألته عن موضوع هذا الكتاب الذي يقرأه، فلم يخبرها، واكتفى بسؤالها: هل شعرتِ في معالمتي معك تحسناً هذه الأيام؟ فقالت: نعم الحمد الله أصبحت لطيفاً جداً.. ردَّ عليها: يكفي ذلك.

هذا الرجل عرض عليّ بعد ذلك أن يطبع الكتاب بصورة مختلفة تماماً، ليكون وكأنه تحفة، وقد رفضت العرض؛ لأن سعر الكتاب سوف يصبح فاحش الغلاء على الناس.

يؤشّران بالقلم على ما يأملان

زوج وزوجة حديثا عهد بالعقد الشرعي دون الزفاف، اتفقا على أن يقرأ كل واحد منهما الكتاب، ويضع إشارة على ما يتمنى أن يمارسه الطرف الآخر في الحياة الزوجية القادمة، فقرأه الزوج ووضع إشاراته، وقرأته الزوجة ووضعت إشاراتها..

هدية مكلفة

قدّم أحد الأزواج لزوجته نسخة من الكتاب هدية بمناسبة يوم ميلادها، فرحت به كثيراً، قرأته بنهم، وبعد ذلك أصبحت تذكّره بما في الكتاب الذي أهداها إياه عندما يقصّر في شيء أو يغفل عن شيء.

هذا الرجل لا أعرفه ولكنه يوصل لي عن طريق أحد المعارف سلاماً بين الفترة والأخرى، ويقول له: أبلغ السيد، الذي ورّطنا، السلام.

يستحي من الغلاف

قال لي أحد الموزعين للكتاب، أن بعضهم قال أنه يتمنى اقتناء الكتاب، ولكن ما يمنع اقتناءه، هو الغلاف ـ للطبعة الأولى ـ فإنه رومانسي، عليه وردة حمراء قانية، وشريطة علب الهدايا، وخلفيته مرصعة بالورود، وعنوان الكتاب على هيئة قلب!

هدية ثمينة

عندما أهديت أحد الميسورين الكتاب، تفاجأت باتصاله بعد أسبوع، وانهال عليّ بكلمات الشكر والثناء، وقال: قرأت الكتاب ثلاث مرات. وقدّم لي ـ مشكوراً ـ هدية ثمينة.

رغبة في ترجمة الكتاب

وصل الكتاب إلى إحدى الدول العربية، وقد وقع في يدي زوجين يعملان في التدريس الجامعي، تأثرا بالكتاب، وأخبرا أحد الأصدقاء بأن لديهما الرغبة في ترجمة الكتاب للغة الفرنسية، بحكم أن تلك البلاد تشيع فيها تلك اللغة، وذلك لأن كتاب الحب قد بدّل مفاهيمها الزوجية وشعرا بدفءِ الحب الزوجي، فرغبا أن يستفيد منه أكبر عدد ممكن.

تواصلا معي، فوافقت على الطلب، وقد طلبت منهم وزارة الإعلام في بلدهم إذناً كتابياً من المؤلف، فأعطيتهم الإذن، إلا أن الوزارة رفضت الطلب بعد أن قرأت الكتاب، فقد قرأت فيه الآيات والروايات عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم وأهل بيته عليهم السلام.

رغبة الزوجات

العديد من الزوجات قرأن الكتاب، وتمنين لو أن أزواجهن يحبون القراءة، ليقرأوا الكتاب، فتنفتح آفاقهم على بعض الأفكار في الحب الزوجي، إلا أن بعضهن يمارسن بعض الإرشادات التي وردت في الكتاب، لأن ممارستها من طرف واحد كفيلة بأن ترجع الصدى.

الكتاب جميل إلا فصلاً

أبدى الزوج إعجابه بالكتاب، وكذا الزوجة شاركته الرأي، إلا أنها قالت: كل ما في الكتاب جميل ومفيد، ولكن هناك في النهاية فصلاً يتحدث عن حب الزوجة الثانية.

تبسّم الزوج وقال: ولكن ذلك لمن هو فعلا متزوج من زوجة ثانية، فالحل أن يحبهما معاً، وأن تحباه معاً.

يباع بأربعة أضعاف سعره

عندما كنت في حج بيت الله الحرام، التقيت أحد المعارف القدامى، تبادلت معه أطراف الحديث، وسألته عن عمله، فأخبرني بأنه يعمل عملاً إضافياً في بيع الكتب، فقلت في نفسي إنها فرصة أخبره فيها عن توزيع كتاب الحب في بلدهم التي يُمنع فيها الكثير من الكتب. قلت له: عندي كتاب تحت عنوان (الحب في العلاقات الزوجية)، فهل يمكنك أن تبيعه؟ ـ لاحظ أنني قلت له عندي كتاب، ولم أقل له إني مؤلف الكتاب ـ قال: هذا الكتاب عندي، ولكن نبيعه في بلدنا مستنسخاً. قلت: هل أنت متأكد؟ ما اسم المؤلف؟ وكيف

هو الغلاف؟. قال: أعرفه. ووصف الغلاف بالفعل، ولم يتذكر اسم المؤلف، فقلت له، وبكم تبيعون الكتاب؟ فذكر مبلغاً، وهو يعادل أربعة أضعاف سعره في المكتبات.

لا ينبغي لعالم الدين أن يكتب في الحب

قال لي مقدم برنامج (وما يسطرون) حيث كان يجري معي لقاءً تلفزيونياً عن الكتاب: أن أحد المثقفين قال له، أنه لا يؤيد أن يكتب رجال الدين في موضوع الحب، وأرجع السبب إلى أن غير رجل الدين سوف يأخذ راحته أكثر في الكتابة.

سألني عن تعليقي، فقلت له بما أن الدين لديه تصوّر عن الحب، فمسؤوليتنا أن نظهرها، لكي لا يأخذ الناس أفكارهم ممن يروّج لمفاهيم خاطئة في مجال الحب، ولا بأس بأن يأخذ أي كاتب آخر راحته.. ولكن على الكل أن يتحدثوا في حدود الأخلاق والأدب.

صاحب الحب

قال لي عالم دين عندما شاهد الكتاب لأول وهلة: إن الآخوند ـ من علماء الأصول ـ يُسمّى صاحب الكفاية، إشارة إلى اسم كتابه الذي يدرّس في الحوزات العلمية، وأنت سوف تسمى صاحب الحب!

قلت له متبسماً: وهل الدين إلا الحب!

وهنالك طرائف ولطائف وآراء كثيرة لا يمكنني تذكرها كلها، ولا بأس ببعض الإشارات: فأحد العلماء قال عندما وقع الكتاب بين

يديه، وهو متبسم: لابد أن نفحص أنفسنا على الكتاب بعد هذا العمر. وعالم آخر قال ممازحاً: ماشاء الله وصلت فيك المواصيل؟!.. وآخر قال: إن من أولوياتنا أن نكتب ونثقف الناس في مثل هذه المواضيع، لأنها موضع ابتلاء. وعندما وقعت عينا أحد العلماء على الكتاب سألني: عن عدد النسخ التي طبعتها، وعن كيفية تمويل الكتاب. وآخر سألني: هل في الكتاب روايات أهل البيت؟ قلت له بتبسّم: نعم. قال: إذاً سأقرأه، أريد بالفعل أن أقرأ هذا الكتاب.

ولا يفوتني في نهاية المطاف أن أشكر كل من قدّم الشكر والملاحظات حول الكتاب، شفاهة أو عن طريق مرسول أو عبر البريد الإلكتروني، أو في موقعي على شبكة الإنترنت.

وأتمنى لك عزيزي القارئ وأنت تقرأ الطبعة الرابعة من الكتاب أن يقدّم لك شيئاً يخدم حياتك الزوجية.

وأشكرك لاختيارك هذا الكتاب.

محمود الموسوي

المقدّمــة

تساقطت أوراق الحب التي عانقت إحساسها المرهف.. وتبدّدت أحلام المستقبل الواعد.. بعد أن سقط أول إحساس لديها في مصيدة ذلك الشاب الوسيم، الذي تلاعب بمشاعرها وأمسكها من ذراعها الضعيفة.

فلقد انساقت خلفه مهلّلة حالمة، حيث كانت ترنو مشاهدة قصة الحب التي كانت راقدة في أعماق مخيلتها.. تأملُ أن تطير بجناحين أبيضين في سماء زرقاء مرصّعة بالنجوم ومزينة بالكواكب.. وتهرول وسط أزهار الزنبق الفوّاح.. حيث تحلم أن ينتشلها فارسها من أوكار الأرض إلى أسرار السحاب، تماماً كما يفعل أبطال روايات العشق والأفلام السينمائية بمحبوباتهم ومعشوقاتهم.. رسَمَت في كيانها جميع تلك الحكايات واصطدمت بجدار الواقع المر.

دخلت تجربة الحب آملة في احتوائه، ولمّه بين جوانحها، كما يفعل الكثير من الذين يقذفون بأنفسهم في لجّ العلاقات العاطفية دون وعي لماهيته وحقيقته.

وقد عرَفَت بعد ذلك أن الحب كالبحر الذي يلتهم كل من يجهل أسرار الغوص في غماره، فتحجبه مصارعة أمواجه عن مشاهدة روعة

جماله، وأسرار عجائبه.. إن معانقة البحر تحتاج لإتقان الغوص في أعماقه، وكذلك معانقة الحب تحتاج للمعرفة، كأي شيء آخر..

المعرفة حول ماهيته وحدوده، وآثاره، وذلك لكي يمتطيه الإنسان، ويطير من خلاله في رحاب المشاعر الجميلة..

* * *

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

صنف يسخّر حياته وطاقاته لممارسة الحب.

وصنف يسخّر الحب لممارسة حياته.

فإن الذين يسخّرون حياتهم للحب ويلهثون وراءه، هم أولئك الذين لا يملكون هدفاً في الحياة، فيكون هدفهم الحصول على مشاعر وهمية تتجسد في حرفين مجردين، هما: الـ (الحاء والباء)، وليس الـ (الحب) الكلمة المجموعة الأجزاء، التي تعطي دلالاتها الخاصة وشخصيتها المتميّزة، فلا يحصلون عليها مهما أسرعوا الخطى نحوها، لأنهم يلهثون وراء لذّة لا تنتهي، وسراب لا يُمتلك، غير مدركين حقيقتها، ومثال أولئك كما نرى رأي العين والقلب في مختلف ساحات الدنيا، مآلهم للانتحار، أو السقوط في وحل المخدّرات والخمور، أو للوقوع ضحية تلك المشاعر، في الأمراض النفسية التي تدمّر الإنسان، وتجعله حبيس أوهامه..

أمّا أولئك الذين يسخّرون الحب لكي يمارسوا حياتهم بأفضل نهج

وطريقة، وهم يسعون للوصول إلى أهدافهم مستعينين بوقود الحب الدافق، فهم أولئك الناجحون في الحياة، والفائزون في الآخرة.

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

وقد أسفتُ لندرة ما كُتب حول هذا الموضوع، من حيث التناول والمعالجة، مع توافر النصوص والأفكار في تراثنا الإسلامي بشكل كبير.. أسأل الله أن يكون هذا الكتاب بذرة لأعمال أخرى في هذا المجال، وأسأله تعالى أن يتقبّل هذا العمل وينفع به الناس.

محمود الموسوي
السبت ٣٠/ ٥/ ١٩٩٨م
بني جمرة ـ البحرين

الجزء الأول

الحب
في العلاقات الزوجية

مع الحب يداً بيد

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

وهو ـ في محاولة تعريف ـ 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 لنتطلع إلى تاريخه وتاريخ الأمم بصحبته، فإننا سنتلمس الأخبار المستفيضة والانشغال 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 نتجوّل في ذلك التاريخ، لأننا سنحتاج إلى موسوعات كبيرة لتفي بشيء من ذلك الغرض، ولكن على سبيل الالماع لبيان كثافة

الانشغال به في كافة المجتمعات والحضارات، نشير إشارات سريعة، كمقدمة للولوج في ميدان الحب الزوجي بعد ذلك.

فإن ما نجده في الاهتمام بموضوع الحب بين الرجل والمرأة، هو استفاضة النظريات الأسطورية الخرافية واعتبار الكثير من الشعوب الحب همّها الأول، بل وتمادى آخرون بالاعتقاد بأن للحب آلهة خاصة تحفّه وترعاه، حتى أنهم كانوا يعتقدون أن هذه الآلهة تتحكم وتؤثّر في علاقاتهم البشرية، بل وقد يصيب الإله هاجس الغَيرة من جمال فتاة، أو حب شاب لأخرى..

ومن تلك الأساطير، أسطورة «(فينوس)، إلهة الحب والجمال عند الرومان، وكان اسمها عند الإغريق (افروديت) وكانت ابنة (جوبيتر) و(ديون)، وقد تزوجت الأعرج سكاب الحديد (فولكان). وكان لها عدد كبير لا يحصى من المحبين.. وكانت ـ حسب معتقداتهم ـ ترتدي حزام حب خاص، فيه قوة سحر لجذب الحب العاطفي، وكانت تخلعه عندما كانت تعبث مع (مارس)، وكان يقال عن المرأة التي لا يمكن مقاومتها بأنها ترتدي حزام فينوس»[1].

وفي العصور الغابرة كانوا يتفاءلون بأيام خاصة لتكوّن الحب وابتداء انبعاثه في قلب الإنسان، ويهتمون بإجراء بعض الطقوس لإثارة الحب وتعزيزه في أنفسهم.

---

(١) الزواج في العالم، ص١٧.

ففي الصين تهيم الفتاة في الشوارع والأسواق لتصطاد بقلبها فتى أحلامها في فصل الصيف؛ لأنه وقت الحبّ حسب بعض معتقداتهم.

وفي أمريكا ـ قديماً ـ «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 مخلصا»[1].

«وإذا وضع البريطاني وردة تحت وسادته ووضع معها قطعة نقدية من فئة ست بنسات، فإنه سوف يحلم بزوجة المستقبل، شريكته في الحياة»[2].

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

أمرُّ على الديار ديار ليلى ... أقبل ذا الجدار وذا الجدارا
وما حب الديار ملكن قلبي ... ولكن حب من سكن الديارا

وقوله:

أحبك يا ليلى محبة عاشق ... عليه جميع المصعبات تهون
أحبك حبا لو تحبين مثله ... أصابك من وجد علي جنون

(١) الزواج في العالم، ص ٥.
(٢) الزواج في العالم، ص ٦.

وقبل عقود أسّست بعض المؤسسات التي تحمل على عاتقها تكوين العلاقات بين الأفراد الذين يريدون الحب والزواج مثل (ديت لاين) التي تأسست في بريطانيا عام ١٩٦٦م، «وتدّعي هذه المؤسسة بأنها أكبر وكالة في العالم للتعارف عن طريق الكمبيوتر، وقد بلغ عدد أعضاء هذه المؤسسة (٣٥٠٠٠) عضواً 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 يؤدّي الكثير منها إلى الزواج»[١].

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 الوديّة.

كما أن هنالك احتفالية سنوية قديمة تسمى بـ «عيد الحب أو عيد العشاق أو «يوم القديس فالنتين»، ـ وهي ـ مناسبة يحتفل بها الكثير من الناس في كل أنحاء العالم في الرابع عشر من شهر فبراير من كل عام. وفي البلدان الناطقة باللغة الانجليزية، يعتبر هذا هو اليوم التقليدي الذي يعبر فيه المحبون عن حبهم لبعضهم البعض عن طريق

(١) الزواج في العالم، ص ٣٤.

إرسال بطاقات عيد الحب أو إهداء الزهور أو الحلوى لأحبائهم»[1].
وقد انتشرت هذه الاحتفالية في أرجاء العالم بفعل الاقتراب والتأثير الاعلامي، وأصبح المرء يعرف من خلال مروره في الأسواق أن هذا اليوم هو يوم الحب أو عيده، وذلك لما يراه من مظاهر لبيع الورود والهدايا المختلفة التي يهديها الحبيب إلى محبوبته.

وأما المظاهر في وقتنا الراهن فحدّث ولا حرج، فقد تكاثرت الروايات التي أخذت من مادة الحب محوراً لها، والقطاع التلفزيوني والسينمائي من أبرز المهتمّين، حيث لا يكاد يخلو أي إنتاج من قصّة حب حميمية بين فتاة فاتنة وشاب وسيم.

وكذلك في الكثير من المجلاّت والصحف، تجد الأدباء يبوحون بمكنونات قلوبهم من العشق والهيام على صفحاتها.. كما أن اهتمامات الشباب بالحب قد أصبحت شيئاً ملحوظاً.. فقد أجرت إحدى المجلاّت تحقيقاً حول الاهتمامات الشبابية لزوايا المشاكل العاطفية في المجلاّت، والتي من خلالها يبث القارئ شكواه للمتخصّصين ليقوم هؤلاء بإيجاد الحلول لها، فأكّد 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

---

(١) http://ar.wikipedia.org

المجال، حيث بلغ الأمر إلى أن تعرض الفتاة نفسها بوصف دقيق لمفاتنها وعاداتها وهواياتها، بل وتنشر صورتها على صفحات التعارف وبرامج المحادثات الصوتية والمتحركة، لتحظى بفتى أحلامها المحب ولو كان في أصقاع الأرض، وكذلك يفعل الشاب.

ولكن ما هي النتيجة؟

بعد هذا العرض الموجز لسيرة الجب يدا بيد، علينا أن نتساءل بجد، إن كل أولئك أرادوا تكوين قصة حب مثالية تلبي رغباتهم العاطفية، فهل حققوا ما أرادوا؟

يضعون عنوان الحب في أولوياتهم، ويسعون جاهدين إلى اشعال ذلك الاحساس في قلوبهم، فيمارسون ما يعتقدون بأنه الحب، ويحتفلون، ويكتبون، ويصرخون ويفعلون كل ما يفعلون، وبذلك، ما هي النتيجة من كل ذلك؟

هل رسم لنا ذلك الاهتمام لوحة حب دافئ، يمكن الركون إليه؟

الجواب واضح وضوح الشمس في رابعة النهار..

كلاّ..

وقد تسأل لماذا؟. لماذا فشلوا في تكوين قصة حب حقيقية؟

الأسباب كثيرة وأهمها:

ـ أنهم لم يتعرّفوا على الحب الحقيقي ليقوموا برعايته في أنفسهم، إنما انجرفوا وراء أحاسيس كاذبة يجهلون حقيقتها..

ـ أنهم جعلوا الحب محطة وهدفاً استعانوا بجميع الوسائل المتاحة أياً كانت للوصول إليه..

ـ أنهم أوغلوا الغوص فيه حتى صار بلا حدود، وصار الحبيب إلهاً معبوداً، فتتحطّم كل القيم من أجل إرضائه.

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

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

وإننا نرى أن من يروّج لقصص الحب المتأجج وحياة الغرام الهائم، في كل وسائل الاعلام والتثقيف، نراهم أكثر الناس فشلاً في تكوين قصة حب صادق، ووسائل الإعلام تنبئنا بتفاصيل حياتهم، ولا نريد أن ندخل فيها، لأنها ليس غايتنا..

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 إلاّ..

الفصل الأول

ثمار الحب

ثمار الحب

إننا لا نلمح الحب بأعيننا ولا نلمسه بأناملنا، لكننا نبصره ببصيرتنا، ونستشعره بأرواحنا، ونمارسه بمشاعرنا، 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 الصّماء وأجهزته الخالية من أي روح، والحب يفتح لروح الإنسان أبواباً لم يرها من قبل، فتطلّ 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 اللاّمشروع من النوافذ، فإنه قد يرى شيئاً من تلك الواحات لكنه سيظل متلبّساً 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، وهو لا يحصل في علاقات البغاء والصداقات وجميع أشكال العلاقات اللامشروعة بين الرجل والمرأة، لأن العلاقة الزوجية مرتع لسكن الروح، ولباسها، وطمأنينتها، وقطعاً سيكون الحب هو المكمّل الأمثل لذلك المشهد..

وقد يدخل الكثير من الشباب في تجربة الزواج، فيستنكرون 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: ﴿لتسكنوا إليها﴾، 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، لتحدّد دور كل منهما ومسؤوليته تجاه الآخر، طلباً للسعادة، لكنهم لا يبرحون ساعتهم حتى تباغتهم حالات السّأم والاكتئاب، ويصطدموا بخواء المعيشة، والروتين القاتل، فتذهب جهودهم أدراج الرياح.

علينا أن نعي أن الحياة الزوجية ليست مصنعاً للمواد الخام، وليست 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 تسلّق المجد..

يقول مؤلف جامع السعادات: «لو استحكمت رابطة المحبة وعلاقة المودة بين الناس لم يحتاجوا إلى سلسلة العدالة ـ التي تقوم على توزيع الحقوق والواجبات بين الطرفين ـ فإن أهل الوداد والمحبة في مقام الإيثار ولو كان بهم خصاصة[1]، فكيف يجور بعضهم على بعض، والسر أن رابطة المحبة أتمّ وأقوى من رابطة العدالة، لأن المحبة وحدة طبيعية جبلية، والعدالة وحدة قهرية قسرية، على أنها لا تنتظم بدون المحبة»[2].

وللمحبة آثار خلاّقة وأساسية في الحياة الإنسانية تسهم في دفعها للأمام، وتؤثّر في أعماق النفس لتشعرها بحقيقتها وبالأشياء من حولها، وسنبدأ الآن مُرورنا على تلك الآثار والثمار فنلتقطها الواحدة تلو الأخرى..

(١) أي ولو كانوا في فقر أو حاجة.
(٢) جامع السعادات، للشيخ النراقي، ج١، ص١٢٣.

(١) الحب توأم السعادة

الحب توأم السعادة.

ليس من الممكن أن نتصوّر وجود خصام بين الإحساس بالسعادة وشعور الحب، كما لا نتصوّر حبّاً لا يرقد على فراش وثير من السعادة.. تتلازم السعادة والحب، وهما توأمان لا ينفصلان.

ونعني بالسعادة تلك النفحة التي تحمل على أجنحتها معاني الشعور باللّذة والرّاحة والاستقرار النفسي، لكلا الطرفين، فقد تكون سعادتكم في تكوين العلاقات الثنائية الحسنة، أو في شعوركم بأنكم محبوبون، أو في وجود من يهتم لأمركم ويلبّي طلباتكم، أو في وجود من يتجاذب معكم أطراف الحديث.. إلى آخر الأشياء التي بِتوفرها يكون الإنسان مطمئناً مرتاحاً مستقراً.. راضياً..

وأفضل طريق للوصول للسعادة، هو ذلك الطريق الذي ترسمه مشاعر الحب.

إنك تسئِم 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، باعتبارهما رجلاً وامرأة 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 الثقة 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[1] بخصوص إحساس النساء بالسعادة: «النساء يكن سعيدات عندما يثقن بأن حاجاتهن ستلبّى، وأكثر ما تحتاجه المرأة هو عِشرة بسيطة عندما تكون منزعجة، مقهورة مشوّشة، مجهدة وفاقدة للأمل. فهي بحاجة إلى أن تشعر بأنها ليست وحيدة، بل محبوبة، مدلّلة».

وحتى نتعرّف على كيفية ولادة توأم السعادة عندما يولد الحب، يجدر بنا أن نتعرّف على هذه الحقيقة: إن للمشاعر تأثيراً على الجهاز العصبي للإنسان، عن طريق نفوذه على مراكز الانفعال في المخّ، وبالتالي يؤثّر على الأعصاب. . ويقوم مركز الانفعال بإفراز مادّة (السيروتونين)، التي تؤثر على توتّر الأعصاب، ففي حالة إغداق مشاعر الحب من جانب أحد الزوجين سوف يحسان بهدوء الأعصاب والارتخاء وحالة الرضا، والطمأنينة، والراحة واللّذة، التي تجتمع لتكوّن الإحساس بالسعادة.

---

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

وقد جاء في الحديث عن الإمام الحسن العسكري عليه السلام: «**أقل الناس راحة الحقود**»[1]. . إذاً من أكثر الناس راحة هو الودود، المحب.

ويعرّف مؤلف كتاب (كيف تحيا سعيداً) السعادة بالتالي: «السعادة هي الملائمة بين قلب الإنسان وواقع الحياة التي يعيشها»[2].

فالحياة التي يعيشها الإنسان لها تأثير على قلبه وإحساسه. . فإن كان واقع حياته زوجة تربطه بقلبها عقال الحب فإن ذلك سيمثّل السعادة. . لأنه سيشعر بالراحة والملائمة 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 إليها!!

الحب المتجاذب بين الطرفين بحدّ ذاته يشيع جوّاً من السعادة الزوجية، لأنك إذا أحسست بأنك محبوب، فسيؤثر ذلك عليك بلا شك في زيادة الثقة بالنفس والراحة.

يقول مؤلف كتاب (الفوز بالسعادة): «لعل إحدى العوامل الرئيسة في افتقار اللّذة هو الشعور بأن المرء غير محبوب، وعلى النقيض من ذلك عندما يكون محبوباً ترى اللّذة ظاهرة عليه أكثر من أي شيء آخر»[3].

---

(١) حارالأنوار، ٣٧٣، ٧٥، باب ٢٩.
(٢) كيف تحيا سعيداً، هادي المدرسي، ص٦.
(٣) الفوز بالسعادة. ص ١٣٣/ براتراند راسل / ترجمة سمير عبدة.

ولقد قامت إحدى المؤسسات بقياس الحالات التي تجعل الإنسان في حالة الرضا العام، أي السعادة، وكانت النتيجة كالتالي:

١/ الحياة الأسرية.

٢/ الزواج.

٣/ الحالة الاقتصادية.

٤/ المسكن.

٥/ الوظيفة.

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 يعبّر 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 بهدم الترسبات الجاثمة على إحساس الإنسان، ليحرره ويطلق سراحه نحو سعادة القرب وأنس الحبيب.

فهكذا يفعل الحب بصاحبيه، يجرّهما نحو السعادة.

(٢) الحب يخلق النجاح

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

والمرأة كذلك سواء أكانت رسالتها في تدبير منزلها وتربية أولادها ورعاية زوجها، أم أنها عاملة أو دارسة، أو تمارس عملاً اجتماعياً، أو خيرياً أو كليهما معاً، فأنتِ بحاجة إلى دافع مساعد يدفعكِ ويشّجعكِ لإتمام أعمالكِ بتفوق ونجاح، فالزوج يدفع بحبه زوجته للنجاح، والزوجة تدفع بحبها زوجها للنجاح أيضاً، وفي تقريب هذه الصورة نذكر مثالاً واقعياً. . لقد صدر كتاب خاص يتحدث عن دور الزوجة في صنع الفاعلية لدى زوجها تحت عنوان «ادفعي زوجكِ إلى النجاح» تأليف دوتي كارنيجي، زوجة المؤلف الشهير ديل كارنيجي، وقد قام بتلخيصه مؤلف كتاب «العلاقات الزوجية» في ذات الكتاب، جاء في الكتاب الكثير من النصائح للزوجة لتدفع بزوجها إلى النجاح، ملخصها كالتالي:

١/ ساعديه في تعيين الطريق وتحقيق الهدف.

٢/ كلما حقق هدفاً، اصنعي له هدفاً جديداً.

٣/ ما ينبغي أن تعرفه كل زوجه 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 جحيما.

١٢/ لا تكوني معول هدم.

١٣/ لا تخافي من المغامرة.

١٤/ شاركيه في ما يمتعه.

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 لتسألي نفسكِ سؤالاً: هل بمقدوركِ 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 عاتقكِ، ولكنكِ إذا نظرت إليها بعين منقّعة في وعاء الحب فسوف تكون في نظركِ يسيرة جداً، كشرب الماء في عذوبته وسهولته، وكالعسل في حلاوته..

الحب مخترع السيارة

في أواخر القرن العشرين، استخدمت «شركة الإضاءة الكهربائية»، في (ديسترويت) عاملاً ميكانيكياً شاباً، وكان يتقاضى أحد عشر دولاراً في الأسبوع، وكان هذا الشاب يعود إلى منزله بعد العمل المضني ليبدأ في صنع نوع جديد من المحّركات.. في حظيرة خلف منزله، لم يقدّر أبوه هذا العمل، بل وحتى الجيران وأهل الحي، إلاّ 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 هزئوا منه ـ وكان يدعى «هنري فورد» ـ وزوجته يركبان عربة تجري بلا خيل، وكانت تلك هي بداية صنع السيارات التي نشاهدها في عصرنا الراهن.

وبعد ذلك سُئل هنري فورد، ماذا ينشد أن يكون لو عاش على

الأرض مرة أخرى، فأجاب: (لا يهمني ماذا أكون بقدر ما يهمني أن تكون زوجتي بجانبي في هذه الحياة الثانية).

أنت تحتاج إلى الحب ليس لأنه حاجة فطرية كامنة في نفسك وحسب، بل لأنه يشعرك بقيمتك كإنسان، وأهميتك في هذه الحياة، ويدفعك لتسلّق سلّم النجاح بسهولة ويسر.

(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 موبي**» كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام[1]، أما الحب فهو الوقاية من ذلك الحقد والعلاج الطارد له إذا ما حل بقلبك.

كيف يتأثر الأولاد بمشاعر الحب بينكما؟

قد تقول أنني لا أملك أي شعور بالحب تجاه زوجتي، فماذا يضير هذا بالأولاد؟

صحيح أن الحب شعور في القلب ولا يمكن تلمّسه بالأنامل ولا يمكننا رؤيته بالعين، لكن المشاعر في كثير من الأحيان قد تؤدّي إلى انهيار الإنسان وتحطّمه، فكم من رجل جابه المصاعب والأذى، ولكنه لم يصمد أمام دورة قلق بسيطة ألمّت به، فتؤدّي به إلى الانتحار.. دائماً العدو الظاهر أضعف من العدو الخفي.. حيث لا بدَّ من التحسّب له بألف حساب.. وفقدان الحب مرض كما حلول

(١) غرر الحكم، ٢٩٩، ص ٢٩٩.

البغض مرض.. لذا لا بد من التحسّب للحالة الشعورية التي تكونان فيها لأنها تؤثر على أولادكما، وذلك في مراحل ثلاث:

أ ـ الجنين في معمل الحب

لا يرتبط جنينك بحالتك الصحية وبنوع الغذاء التي تتناولينه فحسب، وإنما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بمشاعركِ، فقد أكّد العلم الحديث على ذلك، وإليكِ النصّ الآتي: «إن الاضطرابات العصبية للأم توجه ضربات قاسية إلى مواهب الجنين قبل تولّده، إلى درجة أنها تحوّله إلى موجود عصبي لا أكثر، ومن هنا يجب أن نتوصل إلى مدى أهمية التفات الأم في دور الحمل إلى الابتعاد عن الأفكار المقلقة، والهم والغم، والاحتفاظ بجو الهدوء والاستقرار»[1]، «وفي هذا الخصوص يقول أحد علماء النفس: يجب أن يحظى الجنين بالمحبة والحنان أثناء الحمل، ولكي يحظى بذلك يجب على الأم أن تحظى به أولاً..»[2].

ولهذا يقول الرسول ﷺ: «**الشقي شقي في بطن أمه والسعيد من سعد في بطن أمه**»[3].

إن المشاعر الفيّاضة من الحب لكلا الزوجين، وإغداقهما الحب على بعضهما البعض، كفيل بأن يشيع الاستقرار النفسي والسعادة والراحة في جو الأسرة، لكي يتخطّى الطفل مرحلة الحمل بسلام.

---

(١) الطفل بين الوراثة والتربية، ج١، ص ١٠٧.
(٢) مجلة العربي الكويتية، العدد ٤٢٣ ـ ديسمبر ١٩٩٤م.
(٣) الطفل بين الوراثة والتربية، ج١، ص ١٠٧.

ب ـ الطفل يستنشق الحب

الحب كالهواء، يستنشقه من يشارككما العيش في منزلكما، وعلى رأسهم أبناؤكما فإنهم يتأثّرون بالبيئة المحيطة بهم تأثراً كبيراً، خصوصاً عند 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 ألقي فيها من شيء قبلته**»[1].

ولقد سنّ الدكتور رينية. أ. سبيتنز، الاختصاصي الأمريكي في عالم الأطفال، هذه القاعدة: «المناخ العاطفي هو الذي يحدد نشأة الطفل ومستقبله..»[2].

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

فقد جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وآله وسلم وقال: يا رسول الله ما حق ابني هذا؟ قال صلى الله عليه وآله وسلم: «**تحسن اسمه وأدبه، وضعه موضعاً حسناً**»[3].

---

(١) نهج البلاغة، الكتاب رقم ٣١.
(٢) كيف تسعد الحياة الزوجية، ص ٩٦.
(٣) الأداب والسنن، للإمام الشيرازي، ج٤، ص ٣٦٧.

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

ج ـ 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 بدّ أن يتحمّلها كلا الطرفين، وبدافع الحب للولد لا بدّ أن يسعيا لأن تكون تربيتهما صالحة.

هنا تدخل أهمية رباط الحب بينك وبين زوجك، لأن المربي لا بدّ أن يكون محباً للولد الذي يبقى تحت رعايته، وإلا لن يخلص في تربيته، ولعل من المبالغ فيه أن ندّعي أن هناك أمهات لا يمتلكن رصيداً من الحب اتجاه 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 فتنجذب إليه أكثر من غيره..

وإن زوجتك التي تكنّ لك الحب ستكون حريصة على وضع طفلك في أعماق قلبها، فهي تشم رائحتك فيه، ويذكّرها بك، لا مثل أولئك النساء اللاتي تنشر قصصهن المجلات والصحف في كل يوم، الآتي يصببن 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 بأكبر التضحية في سبيل رشده ونموه، وحين تبتسم الأم بوجه الطفل وحين تضمه إلى صدرها، وحين تشمه وتقبّله من فرط الحنان والعطف.. تسري موجة من النشاط واللّذة في أعماق روح الطفل وتبدو على ملامحه وعينه آثار الفرح والرضا»[1].

وقد ذكرت بعض الدراسات مخاطر الحرمان من المحبة للطفل، حيث يصاب بالغم والاضطراب ـ وحدوث خلل في العلاقات ـ والقساوة والمرض والتشاؤم وعدم الاهتمام، والنقص في النمو والهروب من البيت وعدم التمتع بالحياة.

وقد «أظهرت بعض التحقيقات التي أجراها المتخصّصون بالعلوم الاجتماعية أن أساس 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»[2].

فصلاح الأولاد مرهون بمقدار مصاحبتهم لأجواء الحب منذ فترة الحمل وحتى نضوجهم في المنزل، ولا تتم هذه الصحبة إلاّ من خلال شعور الزوجين بحب كلّ منهما الآخر.

---

(١) الطفل بين الوراثة والتربية / ج١ ص ٢٢٨.
(٢) الأسرة ومتطلبات الطفل، ص ١٨٥.

(٤) الحب وأداء المسؤوليات

في قصة اغتصاب.. وقف القاضي مشيراً بالسؤال إلى السيدة التي ادعت وقوع جريمة الاغتصاب بحقها.. كيف حصلت الجريمة؟

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

سأل القاضي: ما هي صلة هذا الرجل بكِ؟

فأجابته: إنه زوجي يا حضرة القاضي!!!

إذا نظرنا لهذا المشهد الواقعي، الذي يتكرر بشكل كبير في مجتمعاتنا، سواء بهذه الكيفية أم بكيفية أخرى، فسنجد أن المرأة مقصّرة بحق زوجها، لأن المعاشرة الزوجية من حقه، لكننا إذا أمعنّا النظر قليلاً فسنكتشف أن الزوج لم يؤدّ واجباته تجاه زوجته، فأدى بها إلى التمنّع وعدم أداء واجبها في المقابل.

ولتوضيح ذلك وبيان صلته الوثيقة بالحب علينا أن نعرف ما تختزنه العلاقة الزوجية من واجبات يتوجب أداؤها على كل طرف منهما، وحقوق يستحقها من شريكه في هذه الحياة، وأن عدم إنجاز

كل طرف لِما يتوجب عليه سيلاقي صدّاً لحقوقه، وحينها ينشب النزاع..

وعندما يحل الحب في عشّ الزوجية، فسيكون كلٌّ من الطرفين مسروراً بأداء مسؤولياته وواجباته، ولن يجد أي صعوبة في ذلك، بل وسيزيد في ما يقدّمه للطرف المقابل، لسبب بسيط، وهو أنه يحب من يعاشر.

وقد يقوم بعض الأزواج بكلِّ ما يتوجب عليهم فعله، في حالة عدم مودتهم لزوجاتهم أو العكس، ولكن ذلك سيكون عن غير طيب نفس، وخالياً من أي إحساس..

وهل تعلم بأن (المحبة) للزوج قد تكون من ضمن الواجبات الشرعية، التي قد نطالب بها، ذلك عندما يتوقف أداء المسؤوليات عليها، 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»[1].

ومن هنا يمكننا أن نفهم آفاق ما قاله الإمام الصادق عليه السلام: «**العبد كلما ازداد حبّاً للنساء ازداد في الإيمان فضلاً**...»[2]، فليس المقصود هو مجرّد حب المرأة أية مرأة، وإنما هو حب الزوجة،

(١) الفقه: الاجتماع، للإمام الشيرازي، ص ١٦.
(٢) الوسائل، ج٢٠، ص ٢٣.

الأمر الذي يساعد المرء بتأدية مسؤولياته على أكمل وجه، بما يشمل الجوانب الإيمانية والعبادية، لأن حياة الحب هي حياة استقرار. والتوجه إلى الله تعالى، والتزام العبادات أمر يحتاج إلى خلوٍّ الذهن من المعكرات لصفو العقل والقلب، فلذلك كان حب النساء يزيد في إيمان الزوج، والعكس كذلك.

عرفت معنى الصلاة

سيدة كبيرة في العمر، كانت تغبط قريناتها وجاراتها على نعمة التوجه للعبادة، والتزام الصلاة في أوقاتها، لأنها لم تكن على وئام مع زوجها، مما يسبب لها الانزعاج وحالة الكدر والضيق الدائمين، مرت السنين، وتوفي زوجها، وبعد فترة من المداومة على العبادات، قالت: للتوِّ شعرت بلذة الصلاة.

إن بإمكان الزوجين أن ينعما معاً في حياتهما، بلذة الصلاة وسائر العبادات، وكل عمل يقومان به حتى لو كان ذلك العمل عادياً، بل حتى لو كان شاقاً، فإنه بعين الحب سوف يكون هنيئاً.

(٥) الحب مفتاح لحلّ المشكلات

عندما تمتلك ذلك الشعور الودّي تجاه زوجتك، فهذا يعني أنك امتلكت المفاتيح الذهبية لحل مشكلاتك الزوجية بسهولة، كما وسيساهم الحب في تذليل الصعاب التي قد تواجه أي زوجين استبد الخلاف بهما.

يقول علماء النفس في دراسة ظاهرة الزوج النكدي ـ كمثال لمشكلة تلاقيها الزوجة: «إن الحب الزوجي يلعب دوراً كبيراً في القضاء على ظاهرة الزوج النكدي، فبالحب وحده تستطيع الزوجة فضَّ الاشتباك، وإذابة الجليد واستعادة احترام وتقدير وحبّ زوجها لها»[١].

فلو أخذنا مثالاً لمشكلة زوجية: تأخّرُ الزوج عن المنزل بشكل مستمر، فقد تشك الزوجة في ذلك، وتعتبره حالة من التقصير والتهميش، فستنشب حرب ضروس جرّاء ذلك، لأن مشاعر الحب غائبة عن الموقف، وإذا تصوّرنا ذات الحدث، ولكن مع وجود مشاعر الحب، فإن الزوجة سوف تحمل زوجها على محامل كثيرة

(١) الأمراض النفسية وعلاجها، ص٢٥.

من محامل الخير، فإنه لا يهمّشها، بل تأخّرَ عن غير قصد، أو لأي سبب من الأسباب..

وإن كان التقصير من جانب الزوج، فستسعى لبذل قصارى جهدها لحل المشكلة، عبر التفاهم الهادئ أو التنازل أو غير ذلك..

إن الكثير من محاولات الإصلاح الزوجي قد تفشل، لأن العلاقة لم يتخللها الحب، أو يكون قد نُسي في وقت النزاع، فيميل كل طرف منهما للتخلّص من الآخر، أو الانتقام منه، أما إذا كان الزوجان يتبادلان معاني الحب، ولو في وقت سابق لحلول المشكلة، فسوف يعطي هذا الشعور دافعاً قوياً لتقريب المسافات، وتضييق شقّة الخلاف، ليعود كل منهما للآخر.

ولهذا ينصح أحد الخبراء في المعالجات النفسية، أن يركّز المصلح بين الزوجين على الأيام الخوالي، وذكريات الهيام والسعادة التي عاشاها معاً.. لتنجذب النفسان نحو بعضهما البعض، ويسهل حل المشكلات بعدها مهما بلغ الشقاق بينهما.

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

هل يكفي الحب وحده؟

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

هل أن إفاضة سيول متدفقة من الحب في العلاقة الزوجية كفيل بالإحساس 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:

أ ـ الإيمان بالله، لأنه تعالى المتفضّل علينا بهذا الوجود، والإيمان هو الطريق المنجي في الدنيا والآخرة.

ب ـ الثقافة السليمة، وهي الآلة والهدى التي نسير في ضوئها للنجاة من ظلام الأفكار اللاّمسؤولة.

ج ـ الهدفية الحقة، التي من أجلها يعيش الإنسان، وهي بلوغ رضا الله تعالى.

د ـ الأخلاق الفاضلة، التي يتحلّى بها الإنسان في معاملته مع الناس.

هذا، بالإضافة لممارسة 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.

الهيام بلا حدود!!

هل لنا أن نهيم بأحاسيسنا بلا حدود؟

أم للحب حدود ينبغي أن يتوقف عندها؟

إن شعور الحب مثله كباقي الأشياء التي تخضع لقانون (لا إفراط ولا تفريط)، فينبغي منّا المحافظة على توازن مشاعرنا تجاه أزواجنا، فلا نسمح لها بالانحدار والانطفاء، وفي ذات الوقت لا نتمادى فيها لدرجة الهيام القاتل واللاّعقلانية..

إننا كثيراً ما نسمع مقولات سلبية عن الحب، مثل عبارات (الحب عذاب)، و(الحب أعمى)، و(لا يجتمع الحب والحكمة في نفس الشخص)، 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 والتيه إنما تمكّنت منهم للأسباب التالية:

أ ـ سعيهم لاتباع 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، والتنشئة الحسنة، والعون على المصاعب، وبلوغ الأهداف.. هذه هي الحقيقة الغائبة عن عقل أمثال هؤلاء.

وبجهلهم هذا تراهم يجهدون أنفسهم ويستغرقون السنين، ويُفنون الأعمار سعياً للوصول إلى ساحة الحب، وعندما يتفاجأون بأنهم صاروا وسطها، يستحوذ عليهم الجهل، فلا يعرفون ما هي الخطوة التالية.. بل قد يستنكر البعض ذلك الشعور، ويفضل الإحساس الذي كان يحسّ به وهو يلهث وراءه، ويعتقد أن لذّة الحب في فناء الحياة جرياً وراءه، وإذا امسكه 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 نلهث خلفه كالسراب.

ب ـ 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، فيتحدَّون 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، تُلحّ 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، واللّذة النفسية، وحالة الرضا العام لدى الإنسان، وهذه من شأنها أن تستمر وتؤدّي وظيفتها في الحياة لإسعاد الإنسان ورقيِّه 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، بل الاعتماد عليها وجعلها المحور للعلاقة هو الأمر الذي يوهن العلاقة الزوجية ويجعل عمرها قصيراً لا يدوم.. فالجنس يساهم في تعزيز العاطفة وليس بديلاً عنها.

إن الحب العنيف الذي يقصده بعض الأزواج لا يولّد 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 ـ مثلاً ـ حباً عنيفاً يصل درجة العبادة! وأي تقصير أو إهمال قليل في تلك (الطقوس) يجعلهم يشعرون بالمرارة والحزن والألم، الذي سرعان ما يفجِّر حالة من العدوانية والتنازع»[1].

(١) الأسرة وقضايا الزواج، الدكتور علي القائمي، ص٥٤.

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 خلَد 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 أحببته كثيراً، وأحبني كثيراً، نعم لقد تزوجنا زواج حب، حدث هذا عندما رآني أتسوّق 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، ثم قالت: كم أنا تعيسة في حياتي الزوجية، وأتمنى لو أنني لم أتخذ قرار الزواج منه..

يقول أحد الخبراء في العلاقات الزوجية، (واسمه: إجرام سانيفاد): «إن كثيراً من الزيجات التي تقوم على أساس سحر الجسم

فحسب، أو على غرامٍ عابر سرعان ما تتحطم عندما يواجه الزوجان مشكلات أخرى للتوافقً»[1].

هناك حقيقة هامة ينبعي لنا أن لا نقفز عليها وهي أن النظرة الأولى ليست حباً، 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 أن 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، 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 ذلك بالمشاعر الحبية التي تحافظ على كل ذلك وتطوّره.

---

(١) في العلاقات الزوجية، السيد هادي المدرسي، ص١٨.

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

يقول رسول الله ﷺ: «**من تزوّج امرأة لا يتزوجها إلا لجمالها لم ير فيها ما يحب..**»[1].

لأن جمال الشكل قد يزول، إما بحادث أو مرض، أو لعامل التقدّم 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، الإحساس الصادق لا يتكوّن إلا بعد المعاشرة ومعرفة الطرف الآخر معرفة جيّدة في معاملته الحقيقية.

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، فإنه 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.

---

(١) الآداب والسنن، ج٤، ص١٥٣.

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، التي تنعكس على شكل المرأة ورسمها في عيون زوجها، فتصير في نظره أجمل جميلات الكون.

هذه هي الجاذبية التي تنافس الجمال بل تتغلّب عليه، لأن الجاذبية هي جمال الجوهر الذي لا يتغير ولا يصدأ من تراوح 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، ويقدّر لها أن تفوز برجل يقدّرها، ويفضلها على نساء أكثر جمالاً..

سبيلكَ 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 إقراء الحوار التالي:

في مّرة تحدثت مع أحد الشباب عن سبب تأخره في الزواج، فأجابني في حديث طويل، أنه لابد 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 في 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 لا شعورياً، 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، بإمكان الحبّ 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 تجريها لها الكثير من المساوئ، وهي غير دقيقة في ذات الوقت..

فالمرأة عندما تتلقّف إعجاباً من أحدهم فإنها سوف تميل لذات الشخص، لا لأنه أهل لكي تحبه، إنما لأنه أعطاها من سحر الكلمات، ودندن على الوتر الذي تطرب عليه..

وفي التعبير عن هذه الحقيقة يذكر المصريون طرفة تقول: «أخذ يقول لها أنه يعجبه قوامها الرشيق وصوتها الموسيقي وعيناها الواسعتان و.. و.. ثم سألها، ما الذي يعجبها هي فيه، فقالت على الفور: ذوقك الرفيع»[1]!!.

نلاحظ أن الفتاة انساقت وراء الوصف الجميل، فأبدت إعجابها بذوقه، الذي كان سبباً لمدحها، فالمرأة في الأغلب أسيرة المحبة،

(١) مجلة روز اليوسف، العدد ٣٦٤٢.

«ما دامت بكراً ـ لم يمسّ جسدها صابون الرجال ـ فإنها تصدّق حديث الحب من الرجل بسهولة»[1].

وهنالك 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 التمثيل إذاً سيّد الموقف..

فلا بدّ أن تبحث عن سبيل الاختيار العقلاني، للفتاة التي تتوافق معك.. والتي بالإمكان أن تكوّن معها حياة مليئة بالسعادة والحب، عن طريق اختيار الصفات التي تشعر أنها قريبة من قلبك، وتتمنى أن تكون في الفتاة التي تنشدها، وعادة ما يتمّ ذلك بالنظر للجوانب التالية:

١ ـ الواقع العائلي وموروثاته، **(انظر في أي نصاب تضع ولدك فإن العرق دساس)**[2].

٢ ـ واقع العلاقات الاجتماعية، **(الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ وَ قَرِينِهِ)**[3].

٣ ـ المدى الإيماني، **(إِذَا تَزَوَّجَ الرَّجُلُ الْمَرْأَةَ لِجَمَالِهَا أَوْ مَالِهَا وُكِلَ إِلَى ذَلِكَ وَ إِذَا تَزَوَّجَهَا لِدِينِهَا رَزَقَهُ اللَّهُ الْجَمَالَ وَ الْمَالَ)**[4].

---

(١) نظام حقوق المرأة في الإسلام، للمطهري، ص٧٦.
(٢) شرح نهج البلاغة، ص ١١٦، ١٢، قول أمير المؤمنين عليه السلام.
(٣) الكافي، ٣٧٥، ٢، قول الرسول الأعظم صلى الله عليه وآله.
(٤) الكافي، ٣٣٣، ٥، عن أبي عبد الله الصادق عليه السلام.

٤ ـ الجانب الأخلاقي، **إِذَا جَاءَكُمْ مَنْ تَرْضَوْنَ خُلُقَهُ وَ دِينَهُ فَزَوِّجُوهُ)**[١].

٥ ـ المستوى الثقافي والإدراكي، **(لكل شيء قيمة وقيمة المرء ما يحسنه)**[٢].

٦ ـ التكافؤ، **(أَنْكِحُوا الْأَكْفَاءَ)**[٣].

٧ ـ الجانب الجمالي والشكلي، بحيث لا يكون على حساب الدين والأخلاق.

٨ ـ الجانب الصحي.

بالنظر إلى هذه الجوانب يمكننا أن نرسم صورة واضحة المعالم ومجسّماً ملموساً، لمن نسعى تكوين 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 يكوّن عند توافرها في الطرف الآخر الإحساس بالمودة، والأمور المذكورة نسبية تختلف من شخص لآخر.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه المقاييس لا تكون عامة عند كل

---

(١) الكافي، ٣٤٧، ٥، عن الرسول الأعظم ﷺ.

(٢) بحارالأنوار، ٤٩، ٦٢، عن الإمام علي عليه السلام.

(٣) الكافي ٣٣٢، ٥، عن رسول الله ﷺ وفي الخبر سأله رجل ومن الأكفاء فقال ﷺ: ﴿الْمُؤْمِنُونَ بَعْضُهُمْ أَكْفَاءُ بَعْضٍ﴾.

الناس، فلا بد أن يلاحظ جانب الأولويات، فهنالك بعض المواصفات الأساسية التي لا ينبغي أن يتخلّى عنها الزوج أو الزوجة، مثل الإيمان والأخلاق لأنهما الوعاء الذي يتكوّن فيه الحب، ولأن الإيمان هو الباعث للأخلاق، والأخلاق هي التي ترسم سلوك الناس وتصرفاتهم، فحسب أخلاقهم يعاملوك.

ونقصد بالأولويات في تصنيف الجوانب التي ذكرناها لكي تكون وعاء للحب، بأن الأَولى هو الإيمان والأخلاق، وهذه مسألة مهمة ينبغي أن تكون عند الجميع، ثم تختلف النسب بعد ذلك من شخص إلى آخر في بقية الجوانب، فقد لا يكون الجمال لديك هو المفضّل على الثقافة والوعي، وقد تتنازل عن بعض الجوانب الصحية مقابل التكافؤ الثقافي والاجتماعي على سبيل المثال، وهكذا في التقديم والتأخير وفي التنازل وعدم التنازل عن بعض الجوانب ستكون المواصفات نسبية تختلف من شخص إلى آخر.

فالسعادة وتكوّن الحب بين الزوجين، لا ينحصر في الجمال ولا في الثقافة ولا حتى في الجانب الصحي أو الاجتماعي، فكم تكوّنت أسر وهي تفقد بعض هذه الجوانب، وقد عاشت حياة الحب والسعادة.. لقد عاش زوجان معاقان في إيران حياة حبية سعيدة لم يعشها الكثير من الأصحاء، وقد عرضت بعض البرامج تفاصيل حياتهما وسلطت الأضواء على علاقتهما ببعضهما، حيث يتعاونان في أعمال المنزل، ويأنسان مع بعضهما أفضل أنس، ويطمحان معاً، ويساعد أحدهما الآخر في تحقيق طموحه.

ولم تكن تجربة الحب الزوجي التي ينقصها بعض الجوانب محصورة بالزوجين المعاقين، بل قد عاش زوجان في إحدى البلاد الأوروبية حياة سعيدة جداً، والزوج كان معافى، ولكن الزوجة من ذوات الاحتياجات الخاصة، وقد أنجبا أولاداً وربياهما في عشهما الزوجي السعيد.

ما ينبغي أن نؤكّد عليه، هو أن اختيارك للمواصفات التي تتلائم مع شخصيتك ومع ميولك،وتحديدك للأولويات فيها، من شأنه أن يساهم في تعيين الاختيار الصحيح، الذي يمكن أن تبدأ معه حياة حبية سعيدة، فليس بالضرورة أن تختار عين الفتاة التي تكوّن معها علاقة حب أولاً، وبالتالي يمكننا أن نقرر قاعدة مهمة في مجال اختيار شريك الحياة وشريك الحب الزوجي، وهي: إن توفير المقدمات الصحيحة كفيل بأن يعطي نتائج طيبة.

الحب بين متباغضين

ليس حديث الحب موجهاً لحديثي الزواج فحسب، وإنما المعني به الجميع من 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 نفور..

«لجأت إحدى السيدات إلى طبيب نفساني، وقالت له: إنني أكره زوجي وقد عزمت على طلب الطلاق منه، لأنني أحسّ برغبتي في إيذائه بقدر ما في استطاعتي.

فقال لها الطبيب النفساني: 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!»[1].

---

(١) في العلاقات الزوجية، ص١٨.

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

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

وكثير ممن لا يعون هذه الحقيقة يهربون من حياتهم الزوجية بحثاً عن الحب في نساء أخريات، يقعون في شرك العلاقات المتعددة الخاطئة أو التي لا يستطيعون استيعابها فتنهار حياتهم الزوجية، بالرغم من مقدرتهم على خلق روح المودة بينهم وبين زوجاتهم.

مادامت حقيقة أن كلا الزوجين قادران على أن يجترّا حب الآخر نحوه، حتى مع حالة النفور التي بينهما، فإن الحجة قائمة عليهما، فالأولى أن يسعى الإنسان إلى إصلاح شأنه، وشأن أسرته، من خلال أبوابها السليمة، فإنه سوف يكون موضع رحمة الله، كما قال الإمام الصادق عليه السلام: «رحم الله من اجترَّ مودة الناس إلى نفسه»[1].

(١) ميزان الحكمةُ ج٢، ص٢٠٥.

الفصل الثاني

كيف
يولد الحب؟

ولادة حب

إن السعي لتكوين الشعور بالحب في داخلك كسائر الأعمال والمهارات التي تحتاجها لكي تتقن ما تعلّمته بشكل نظري، كجهاز الكومبيوتر مثلاً، فأنت تحتاج إلى جانب دراستك له، إلى الممارسة العملية لتتعرّف على المهارات المطلوبة وتكتسبها عن طريق المزاولة العملية..

وفي طريقك لتكوين علاقة حب بينك وبين زوجتك، لا بدَّ لك من أن تتعلم لغتها، وتتقن فنونها، نحوها، وصرفها، وبلاغتها..

إنها لغة الأحاسيس والقلوب، تسعى فيها للتقارب بين قلبين وخلق الألفة واللذّة والأنس في اجتماعهما..

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

كذلك في ولادة حبك، لا بد أن تمارس التطبيق العملي مع ما سوف تتعرّف عليه نظريا.. وإليك الآن ما يتوجّب عليك أداؤه..

(١) التودّد

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

انه 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 بمجرّد دخول شريكك في حياتك، فإنك بحاجة إلى ممارسة الإيقاظ، بالتعّود على إظهاره، وبالتكلّف في ترديده؛ لأن الحب مثله كجميع الصفات الفاضلة في النفس، إن لم تظهر بسهولة، فعلى الإنسان أن يتمّرن عليها.. وكأنك تمارس رياضة الصباح لأول مرة، فتحس بالتعب والإرهاق والتشنّج، ثم يبدأ ذلك التعب بالزوال شيئاً فشيئاً مع الاستمرار في أداء التمرينات.. كذلك هو الحب الذي تحتاج إلى ممارسته يوماً بعد يوم، وستشّعر بثقل الكلمات في بداية المطاف لكنك سرعان ما ستحّس بسهولتها وعذوبتها في فمك..

يقول رسول الله ﷺ: «تحبب إلى الناس يحبّوك»[1].

وبعد أن تمارس الحب بالتودّد لزوجتك، فان إشعاع التودد سوف ينعكس عليك حبّاً صافياً من شوائب التكلّف..

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، لتشعري أنت بحب زوجك، وتشعريه بذلك الحب.. لكي ينعكس عليك حبه المخلص..

يقول الفيزيائيون: لكل فعل رد فعل..

ويقول علماء النفس: لكل مثير استجابة..

ويقول الإمام علي عليه السلام: «**قلوب الرجال وحشية فمن تألفها أقبلت عليه**»[2].

إن عملية التمرين تلك، تؤلّف القلوب فتقبل عليك بالطريقة التالية:

* أنتِ تقومين بترديد كلمات الحب بشكل دائم، فتزرع هذه

---

(١) الآداب والسنن، ج٢، ص٣٥١.
(٢) ميزان الحكمة، ج١، ص ١٢٨.

الكلمات في داخلك شيئاً فشيئاً، فيتكون لديك إحساس بحب زوجك.

* وهو يتلقى تلك العبارات فتؤثّر فيه وتخترق 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»[1].

وقد سئل الإمام الصادق عليه السلام: «إنْ الرجل يقول لي أودّك، فكيف أنّه أعلم يودّني؟

فقال الإمام: «أمتحن قلبك، فإن كنت تودّه، فهو يودك»[2].

ويقول الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام: «واعلم أن النساء شتّى، فمنهن الغنيمة والغرامة، وهي المتحببة لزوجها والعاشقة له»[3].

إذاً هي عملية إيحاء وتمرين فتجاذبٌ بين القلبين، فعناق بينهما.

(١) الصداقة والأصدقاء، ص ٨٠، عن البحار.
(٢) نفس المصدر.
(٣) مستدرك الوسائل، ج٢، ص ٥٣٢.

(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، حفظ أسراره ومساعدته.. الخ.

والزوج عليه مسؤولية الإعالة، ورعاية زوجته صحياً واجتماعياً، والمحافظة على شرفها.. الخ.

هذه المسؤوليات تحتاج أكثر ما تحتاج إلى الوفاء، وما أن تتم تلك المسؤوليات بمنتهى الوفاء والإخلاص، إلا وتزرع حباً طريّاً 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 ما يحبه لنفسه، فالوفاء في جميع مرافق الحياة من دون استثناء، ولنتناول مصداقاً من

مصاديق الوفاء لبيان أهميته وتأثيره لخلق إحساس الحب والحفاظ على متانة العلاقة بين الزوجين، فمن الوفاء ـ مثلاً ـ أن ترقى بزوجتك في تصرفاتها وثقافتها وأن تنصحها وتصحّح 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 شاهداه. 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، أني أحبك لذلك».

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

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

يقول روبرت ه. لاور أستاذ السلوك البشري في الجامعة الدولية في سان ديغو 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 فيَّ خلالاً غفلت عنها. وما كنت لأغدو ما أنا عليه لولاها.

ويضيف لاور ـ أستاذ السلوك ـ أن جورج وبيتي اكتشفا سرّ الزواج الناجح، وهو مدّ الشريكين يد العون كل إلى الآخر لينموا وينضجا»[1].

هذا نموذج من وفاء زوجة لزوجها، عمدت فيه إلى تطويره بأفضل السبل، لأنها مخلصة له.. وبنتيجة ذلك كان حب زوجها العميق لها..

يقول الإمام علي عليه السلام: «**سبب الائتلاف الوفاء**»[2].

فإنك إن أعطيت وفاءً ستأخذ حبّاً، لأنه سبب الائتلاف بين الناس، وإليكم بعض الوصايا التي تتجسّد فيها معاني الوفاء:

* اعملوا على تقويم بعضكما بأفضل أسلوب.
* حسّنوا صورة شريككم أمام الآخرين.
* اكتموا أسرار شريككم، ولا تذيعوا عيوبه.
* اصدقوا الحديث معه بشكل دائم.
* حافظوا على نفسه وماله وممتلكاته.

---

(١) مجلة المختار، ديسمبر ١٩٩٠م.
(٢) غرر الحكم، ٤٣٥.

* أخلصوا المساعدة.
* أتقنوا واجباتكم الزوجية.
* حافظوا على عِرض شريككم.
* ادفعوا عنه كل بلاء وأذى يقترب منه، ولو لم يعلم بذلك.
* تمنوا لشريككم التوفيق والنجاح.
* بيّنوا للآخرين أنه يؤدّي واجباته على أكمل وجه.
* لا تفكّر بشكل فردي، بل بشكل زوجي.
* عندما ترتقي علمياً، فلا تتركها حبيسة الجهل.
* 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.
* قدّروا الظروف الصعبة التي يمر بها كالمرض والفقر.
* قفوا معه عندما يكون متعباً أو كئيباً.
* حافظوا على الالتزام بالوعود والمواعيد.

(٣) الحديث عما يُحب..

«**رحم الله عبداً اجترّ 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 التحدّث تكون متاحة لهما معاً بشكل كبير، لأنهما يعيشان في ظل منزل واحد، وفي دفءِ غرفة واحدة، وعلى راحة سرير واحد. .

والزوج الناجح في تكوين علاقة مفعمة بالحب، هو الذي يستقطع جزءاً من وقته، للحديث مع زوجته في اهتماماتها، والزوجة الناجحة في احتواء قلب زوجها هي التي تخصّص وقتاً لحديثها عن اهتماماته. .

إذ أن «هنالك قاعدة ذهبية في فن التحدّث مع الناس تقول: مع أي إنسان تكلّم فيما يتّصل باهتماماته، فسوف تجده ينساق معك ويرتاح إليك»[٢].

---

(١) ميزان الحكمة، ج٢، ص٢٠٥.

(٢) الصداقة والأصدقاء، السيد هادي المدرسي، ج٣، ص١٦١.

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 تعلّم هذا الفن، فعندما كنت في مقتبل الشباب، كنت مولعاً بالقوارب، وحدث أن زارنا ضيف في منزلنا، وبمجرّد 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 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 ليتبادل أطراف الحديث معه»[1].

ألا تريد أن تجتذب قلب زوجتك نحو قلبك؟.. إذا كانت الإجابة

(١) الصداقة والأصدقاء، السيد هادي المدرسي، ج٣، ص١٦١.

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 لطبيعة ذلك العمل، يجدر بها عندئذٍ أن تحاول السؤال عن عمله، والاستفسار عن دوره، فإن مجرد المحاولة والتساؤل سيحُتسب اهتماماً منكِ ومشاركة في الحديث عما يحب، وهي مقدمة لاجترار محبته نحوك.

(٤) قُل: أحبك

إن كنت قد وقعت في حب زوجتك، وتتمنّى أن تقع هي أيضاً في حبك، فقل لها: أحبكِ.

وكذلك في حال وقوعكِ في حب زوجكِ، فلا تترددي عن إخباره بحبكِ إليه، يقول علماء النفس: لا يكفي أن تحب أحداً حتى تلاقي ذات الحب منه، ولا يكفي أحياناً كثيرة الاقتصار على التعبير بالأفعال عن الأحاسيس، حتى تحصل على المبادلة في المشاعر.. فإن للتعبير اللّفظي عن الحب وقعاً كبير في النفس، يصعب محوه على مدى الأزمان..

وقد قال رسول الله ﷺ في هذه العملية التجاذبية بين القلوب: «**قول الرجل للمرأة إني أحبكِ لا يذهب من قلبها أبداً**»[1].

فكلمة واحدة تجترح المعجزات، ولها الأثر البالغ في قلب زوجتك، فقط ما عليك إلاّ أن تتلفظ بها بلسانك، وأرسلها في الهواء نحو سمعها: (أحبكِ)، وستتلقّى الإجابة السريعة.

فلا تجلس مكتوف الأيدي منتظراً زوجتك للبدء بحديث الحب،

---

(١) الآداب والسنن، ج٤، ص١٣٥.

ولا تضعي يديك على خدّيك في انتظار همسات حب من زوجكِ.. فينبغي المبادرة، يخطئ 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 التصرّف 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 يُنقص من قدر رجولته..

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

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

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

قال الخبير: إن زوجتك أيضاً تعاني من نفس المشكلة، اذهب وأخبرها بحبك لأنها تحتاج إليه، ثم سنتناول مشكلتك بالتفصيل.

ذهب الزوج مسرعاً فانتهز فرصة جلوسهما أثناء شرب الشاي عصراً، ليبح لها بمكنونات نفسه بكل صراحة..

يقول الزوج: يا للغرابة سرعان ما انتهيت من كلماتي، حتى بادرتني بالشعور نفسه، وكأنها تنتظرني لأبدأ، حتى تتفوّق 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، فعلى الزوجة أن تحطّمه برقة كلماتها وعذوبة صوتها..

(٥) التقوى.. طريق سريع

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

فصفة التقوى بما تصاحبها من معاني الطاعة للّه تعالى، والإخلاص، والامتثال لأوامره عزَّ وجل.. هي بمثابة طريق معبّد ليسير فوقه حب الرجل لزوجته أو العكس..

وقلوب المؤمنين بما تعوّدت عليه من هيام في ساحة حب الله عزّ وجل، والتفاني في حب الرسول صلى الله عليه وآله وسلم، والذوبان في حب الأئمة عليهم السلام، وبما تحمل في أعماقها من حب المؤمنين، وبما تمتلك قلوبهم من الرأفة والرحمة والسماحة أصبحت قلوب واسعة المساحة، متفتّحة للحب، تستقبله بسهولة ويسر، بل ويحسّن حب الله وحب الأولياء قلوبهم فتكون تربة صالحة لنمو الحب، فكما أن الأرض الطيبة ينبت فيها الزرع الطيب، كذلك القلب الطيب ينبت فيه الحب الطيب..

يقول تعالى: ﴿وَٱلْبَلَدُ ٱلطَّيِّبُ يَخْرُجُ نَبَاتُهُۥ بِإِذْنِ رَبِّهِۦ ۖ وَٱلَّذِى خَبُثَ لَا يَخْرُجُ إِلَّا نَكِدًا ۚ﴾[1].

ويقرر هذه الحقيقة الحديث عن الإمام الصادق عليه السلام: «**إنّ ائتلاف قلوب الأبرار إذا التقوا وإن لم يظهروا التودّد بألسنتهم كسرعة اختلاط قطر السماء على مياه الأنهار، وانّ بُعد ائتلاف الفجّار إذا التقوا، وإن أظهروا التودّد بألسنتهم كبعد البهائم من التعاطف، وإن طال اعتلافها على مذود واحد**»[2].

يمكننا أن نتصوّر تلك السرعة التي تندمج فيها زخّات المطر النازلة من السماء، مع مياه البحار الواسعة، فعند أول لقاء بين القطرة والبحر، يحدث الاندماج، فلا يوجد مانع، لكونهما من جنس واحد، كذلك هو حال الزوجين المؤمنين، فعند التقائهما يتسارع اندماج قلبيهما مع بعضهما البعض حباً، لكونها يمارسان الإيمان عملياً، وهو ترجمان ما في قلبيهما.

فإن المؤمنين والمؤمنات عندما يقرؤون قوله تعالى:

- ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾[3].
- ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ﴾[4].

---

(١) سورة الأعراف، الآية ٥٨.
(٢) ميزان الحكمة، ج١، ص١٢٩.
(٣) سورة البقرة، آية ١٨٧.
(٤) سورة لنساء، آية ١٩.

- ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾[1].

فإن المسؤولية الإلهية، والضرورة الحياتية، تختلط على صفحة القلب مكوّنة بذلك أجمل لوحة حب عرفها الإنسان، والزوج المؤمن يدعو كما يدعو الإمام زين العابدين عليه السلام في مناجاة المحبين: «**أسألك حبك وحب من يحبك، وحب كل عمل يوصلني إلى قربك**..».

ف «**طوبى لمن يألفِ الناس ويألفونه على طاعة الله**»[2].

والحقيقة الناصعة في مواصفات محبة أهل الدين والتقوى التي أكّدها الإمام علي عليه السلام هي: «**مودة ذوي الدين بطيئة الانقطاع دائمة الثبات والبقاء**»[3].

فحتى في جانب القوة، فإن قوة الحب بين المؤمنين، أوثق وأمتن من أية علاقة، فمن الصعب أن تتحطم وتنقطع، حتى لو اصدمت بظروف قاسية، أو بمشكلات عاتية، فإن حبهما سيقاوم أكثر من غيره، لأنه احتوى على مقومات الحب الحقيقي.

ورغم أن البعض قد لا يعطي هذا الأمر أهمية أو أنه يقلل من شأن هذا البعد فإنه، وكما رأينا، اعتماد على ما أخبر به القرآن

---

(١) سورة الروم، آية ٢١.
(٢) عن الإمام علي عليه السلام، ميزان الحكمة، ج١، ص١٢٩.
(٣) غرر الحكم، ص ٤٢٣.

الكريم، وما أخبر به النبي وأهل بيته؛ كذلك يمكن معاينة الواقع، لترى أن الإيمان يُحدِث في القلب ما لا يُحدِثه أي شيء آخر.

وقد اقتنع بذلك الكثير من الغربيين، بعد أن كانوا بعيدين عن حسن الإيمان، ولو عبر دينهم السماوي، فمجرد معرفة أن الله تعالى شأن في ذلك، لهو أمر جيد، يذكر لنا مؤلف كتاب (الرجال من المريخ والنساء من الزهرة) الكتاب الذي كان من أكثر الكتب مبيعاً في العالم، حيث وضع فيه بعض النصائح لحياة زوجية سعيدة، كما يذكر كتابه التالي، وتحت عنوان (معجزات عملية للمريخ والزهرة): «إن ما يجعل هذا العصر وحيداً وفريداً في نوعه هو أن الناس أصبحت لديهم القدرة حالياً على أن يزكّوا قدرة الله في قلوبهم، لتعينهم على الخير، مما يجعل التغيير السريع ممكناً، وبهذا التحوّل أصبح البشر أخيراً قادرين على استغلال قدرة السماء لتعمير الأرض، وإيجاد عالم من السلام والحب والصحة والرخاء لجميع الناس.

لقد تنبأ جميع قادة العقائد العظماء من الشرق والغرب، ومن أقدم العصور وأحدثها، أنه سيأتي عصر يعمّ فيه السلام والحب والعدالة والرخاء»[1].

فحريٌّ بنا أن نوفر في ذاتنا مواصفات ايمانية، وأن نترجمها إلى عمل، فهي بحد ذاتها برنامج عمل يقود إلى الحب.

---

(١) معجزات عملية، للمريخ والزهرة، جون جراي، ص١٩.

وأفعال أخرى

ليست تلك الأفعال والأقوال فقط تجتلب الحب وتزرعه، إنما هنالك أشياء كثيرة مضافة إلى ذلك، ومنها:

* الإحسان إلى الزوج.

يقول الرسول ﷺ: «**جُبلت القلوب على حبِّ من أحسن إليها، وكُرِهِ من أساء، إليها..**».

* التدّين.

* التواضع في السلوك وعدم التكبّر.

* البذل والعطاء.

قال الإمام علي عليه السلام: «**ثلاثة تورث المحبة: الدِّين، والتواضع، والبذل**».

* البشاشة، وطلاقة الوجه، والابتسامة الدائمة.

قال الإمام علي عليه السلام: «**البشاشة حبالة المودّة**».

ويقول الإمام الباقر عليه السلام: «**البشر الحسن وطلاقة الوجه مُكْسِبة للمحبة**».

* الإنصاف في المعاشرة، يقول أمير المؤمنين عليه السلام: «**الإنصاف يرفع الخلاف ويوجب الائتلاف**»[1].

* المواساة في الشدّة.

* الرجوع على قلب سليم.

يقول الإمام علي عليه السلام: «**ثلاث خصال تجتلب بهن المحبة: الأنصاف في المعاشرة، والمواساة في الشدة والانطواع، والرجوع على قلب سليم**».

(١) غرر الحكم، ص٣٩٤.

غِـذاءُ الحب

يقول مؤلف (اللحظات الحقيقية)، الكتاب الذي تصدّر 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 تبذلون كل انتباهكم لشريك حياتكم، ولو لبرهة قصيرة، تُفسح أمامكم فرصة حقيقية لتشعروا بذاتكم ولتتقبلوا حبه.

الحنان: إظهار الحنان يعني إظهار التعلق بالشخص الآخر، إنّ 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[1].

(١) مجلة كل الأسرة، العدد ٢٣٨.

لغـةُ الحب

إن التصرفات التي يتمناها 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 التقدير لأعمالهم التي يقومون بها وردود الفعل الودي من جانب المرأة، «فللرجل (خزان حب).. ولكنه لا يُملأ بالضرورة بما تقوم به المرأة من أجله بل يملأ عوضاً عن ذلك بالطريقة التي تتصرف بها المرأة تجاه شريكها أو شعورها نحوه..»[1].

والنساء يرغبن في التقدير العاطفي لانفسهن من قبل أزواجهن، فهي لا تأبه بعمل زوجها طوال الوقت لزيادة المصروف بقدر ما تشعر بالحب لقاء هدية بسيطة أو قصاصة ورق ترتمي عليها كلمات حميمة.

وإليكم هذه القصة للتعبير عن ذلك..

---

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

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

وقال شوك: «ولكن عملي يؤَمِّن مصروفات منزلنا الجميل ويتيح لنا السفر وقضاء الإجازات.. ويجب عليها أن تكون سعيدة».

وردت بام: «لا يهمني هذا المنزل أو الإجازات إذا لم نكن نُحب بعضَنا الآخر، فأنا احتاج إلى الكثير منك».

قالت بام: «بالفعل، إنني أقوم دائما بأشياء كثيرة من أجلك، فأنا أغسل الملابس، أعدّ الوجبات، أنظف المنزل وكل شيء. فيما تقوم أنتَ 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 كلما كان عليه أن يؤدي واجبات أقل في المنزل، وأن ما ينفقه بسخاء في نهاية كل شهر حقق له ثلاثين نقطة 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 مكسبه أكبر، كلما 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 كما إنها تسجل ستين نقطة في الشهر مقابل نقطته الواحدة، مما جعلها تعيسة وممتعضة.

فبام تشعر أنها تعطي الكثير وتحصل على القليل، في حين إن الوضع من وجهة نظر شوك، أنه يعطي الكثير حالياً (٦٠ نقطة) ويجب أن يحصل على المزيد من زوجته.. فالنتيجة حسب اعتقاده كانت متعادلة.. لقد كان راضياً بعلاقتهما ماعدا شيئاً واحداً، وهو إن زوجته غير سعيدة وصار يلومها على مطالبتها بالمزيد.

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

وبعدما استمعا إلى شريط دورتي التدريبية عن العلاقات، تمكّن بام وشوك من طرد الملامة من ذهنهما وحلّ مشكلتهما بالحب واتخذت علاقتهما، التي كانت تتجه إلى الطلاق منحى آخر.

تعلم شوك القيام بالأشياء الصغيرة والتي تحدث فروقاً كبيرة لزوجته... 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 حقيقةً لطاقة شوك الشخصية، جهوده واهتمامه أكثر بكثير من حاجتها لنمط حياتهما الموسرة.. اكتشف شوك بأنه عن طريق بذل القليل من الجهد في كسب المال وتخصيص المزيد من الطاقة في الاتجاه الصحيح ستكون زوجته اكثر سعادة.. وعرف بأنه 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[1].

كيف يمكن للنساء تحقيق نتيجة كبيرة مع الرجال؟

لقد قام (جون جري) مؤلف كتاب (الرجال من كوكب المريخ والنساء من الزهرة)، برصد مجموعة من التصرّفات التي يمكن من خلالها أن تحقق الزوجات تطوّراً ملحوظاً مع أزواجهن في مجال إنماء الحب، وإليكِ هذه القائمة، وفي مقابلها المقدار الافتراضي لنقاط الحب التي يسجلها لك زوجكِ:

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

	ما يحدث	النقاط التي يحتسبها لها
١	يرتكب هو خطأ ولا تقول هي له: لقد قلت لك، أو تعرض عليه نصيحة.	١٠ ـ ٢٠
٢	يخيّب أملها ولا تعاتبه.	١٠ ـ ٢٠
٣	يفقد طريقه أثناء قيادة السيارة ولا تخلق هي من الموضوع مشكلة.	١٠ ـ ٢٠
٤	ينسى أن يحضر شيئاً وتقول هي له: لا بأس هلاّ أحضرته عندما تخرج من المنزل مرة أخرى.	١٠ ـ ٢٠
٥	عندما تجرحه وتتفهم ما جرحه، تعتذر له وتعطيه الحب الذي يحتاج.	١٠ ـ ٣٠
٦	تطلب هي مساندته في وقت آخر، ويقول هو من جديد لا، فلا تجعله يشعر بأنه مخطئ ولكنها تتقبل حدود إمكانياته في ذلك الوقت.	٢٠ ـ ٣٠
٧	عندما يعتذر إليها عن خطأ ارتكبه وتتقبل الاعتذار بحب وصفح، فكلما كان الخطأ الذي ارتكبه كبيراً كلما كانت النقاط التي يحتسبها لصالحها كبيرة.	١٠ ـ ٥٠
٨	عندما يطلب هو منها القيام بشيء وتقول هي نعم وتبقى في مزاج طيب.	١ ـ ١٠
٩	عندما يريد هو إصلاح الأمور بعد مشاجرة ويبدأ في القيام بأشياء صغيرة من أجلها، وتبدأ هي في تقديره من جديد.	١٠ ـ ٣٠

١٠	عندما تكون هي سعيدة برؤيته حين يعود إلى المنزل.	١٠ ـ ٢٠
١١	في المناسبات الخاصة، تتجاوز عن أخطائه التي قد تزعجها.	٢٠ ـ ٣٠
١٢	تستمتع فعلاً بمعاشرته.	١٠ ـ ٣٠
١٣	عندما ينسى أين وضع المفاتيح ولا تكون نظرتها إليه على انه شخص غير مسؤول.	١٠ ـ ٢٠
١٤	لا تقدم له نصيحة عندما يتولى قيادة السيارة وتقدره على توصيله لها.	١٠ ـ ٢٠
١٥	تطلب مساندته بدلاً من إمعان النظر فيما فعله من الخطأ.	١٠ ـ ٢٠

كيف يمكن للرجال تحقيق نتيجة كبيرة مع النساء؟[١]

١ ـ ابحث عنها لدى عودتك إلى المنزل وعانقها قبل القيام بأي شيء آخر.

٢ ـ اسألها أسئلة محددة عن سير يومها مبدياً اهتماماً بما كانت تخطط لعلمه، على سبيل المثال: (كيف سار موعدكِ مع الطبيب؟).

٣ ـ امنحها ٢٠ دقيقة من العناية والاهتمام النوعي (لا تقرأ الجريدة أو تنشغل بأي شيء آخر خلال هذا الوقت).

---

(١) مختارات من المصدر السابق، بتصرف.

٤ ـ إذا كانت هي التي تعّد العشاء عامة، أو كان دورها، وبدت حقاً متعبة أو مشغولة، فاعرض عليها إعداد العشاء.

٥ ـ اتصل بها وأعلمها بأنك ستتأخّر.

٦ ـ امنحها شيئاً من التعاطف كلما جرحت مشاعرها، وقل لها (أنا آسف لانجراحك) دعها تشعر بتفهمك لجرها.

٧ ـ اسألها إذا ما كانت تريد أي شيء من السوق لدى خروجك من المنزل، وتذكر أن تحضره.

٨ ـ دعها تعرف الوقت الذي تريد أن تأخذ غفوة أو استراحة فيه.

٩ ـ عانقها أربع مرات في اليوم تقريباً.

١٠ ـ اتصل بها من عملك لتسألها عن حالها، أو لتقول لها أحبكِ.

١١ ـ اغتسل قبل معاشرتها أو ضع عطراً إذا كانت هي تحب ذلك.

١٢ ـ اعرض عليها تدليك ظهرها أو رقبتها أو قدميها أو جميعهم.

١٣ ـ اخلق أجواء من الدفء والعاطفة دون أن تبدي ميولاً جنسية.

١٤ ـ كن متفهماً لتأخيرها عندما تقرر تغيير ملابسها وتتجمّل.

١٥ ـ لاحظ حالتها النفسية وابدأ بعض التعليقات مثل (أنت سعيدة اليوم) أو (تبدين متعبة) أو (كيف كان يومكِ).

١٦ ـ فاجئها بمذكرة حب أو شيء جميل.

١٧ ـ اقرأ لها بصوت عال أو اقطع من الصحف المقالات التي تجتذبها.

١٨ ـ امدح طبخها عندما تعدّ وجبات الطعام.

١٩ ـ استخدم وسيلة الاتصال بالعيون وقت إصغائك لها.

٢٠ ـ دعها تعرف بأنك افتقدتها عندما ابتعدت عنها.

لكي لا ينام القلب

كالزّر الصغير الذي يحرّك صاروخاً نحو الفضاء، كذلك يتمّ 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 التسوّق.

وكذلك الكثير من العبارات التي يحتاجها كلّ من الزوجين للتعبير عن ما يريداه، يستطيعان أن يعزّزا حبهما من خلاله، ونود 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 حلّته الجميلة، 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 يقظاً لحبك..

وإليكم بعض هذه التعزيزات..

(١) انتبهوا للرغبات 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 كمفاجئة في وقت آخر، كباقة ورد نقطف أزهارها من أفنية البستان لتقدمها فيما بعد..

«تقول باربارة: ناداني زوجي، (هديتكِ للعيد في الثلاجة 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 نزعت 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.

تحرّكت مشاعري وأحببت اللفتة المرحة في مفاجأته المزدوجة»[1].

والحال هذه بالنسبة للزوجة.. فقد يرغب زوجكِ في شيء ما، فلا تترددي في تحقيقه له، وقد تكون تلك الرغبات ثانوية في حياتكم، لكنها ستكون سبباً لتعزيز الرغبات الأساسية وأولها العلاقة الودية بينكما.

(١) مجلة المختار، ديسمبر ١٩٩١م.

(٢) قدّموا هديّة حيوية

اغتنم مناسبة سعيدة على قلبيكما لتقدم لزوجتك هدية تذكِّرها بأنك قصدتها بشيء، فتجدد إحساسها نحوك.

ففي الحديث: «**تهادوا تحابوا**»[١].

إن أغلب الناس يقدّمون هدايا لشريكهم الزوجي، لكنها قد لا تكون ذات مفعول في تعزيز علاقتهما الودية، إذ تعتبر عطية وليست هدية، وشتان بين هذه وتلك، فالعطية لا تحمل بين طياتها الإحساس الحبي، 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 وتألقه.. فقد تكون للشريك رغبة فيها، أو تذكّره بحادثة لطيفة، أو بوقت ممتع، أو يكون بحاجة ماسّة إليها.. وقد تقوم الهدية مقام رسالة ذات مضمون حبّي..

عندما قدّمت عبير هديتها لزوجها قبل خروجهما بوقت قصير لقضاء سهرة عشاء في أحد مطاعم المدينة، كانت تعلم مدى حاجة

---

(١) ميزان الحكمة، ج١٠، ص٣٣٦.

زوجها عادل إليها، فقد أبدى أناقته ووقف يسرّح شعره أمام المرآة استعداداً للخروج.

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

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 قد قمت بإهداء شريكك بإضافة لفتة اهتمام، عندما فكرت في أن تكون تلك الهدية ذات معنى له أهمية لدى الطرف الآخر، ليشكل تفاعلاً من المشاعر تؤدّي نتيجتها تعزيز الحب وإثارته من سباته.

(٣) امتدحوا شريككم

كيف يمكن أن تقدّر حسن التصرّف الذي أبدته زوجتك عندما كنت إزاء موقف حرج.. وقد أنقذت الموقف ببعض اللباقة؟

وكيف تقدّرين زوجك الذي جاء تعباً من جرّاء إصلاح تسرب الماء الذي طالما أزعجكِ؟

إن التقدير في مثل هذه المواقف أمر يسير، امدحوا تلك الجهود فإن ذلك سوف يعطي مفعولاً أكثر من التقدير، لأنه يعطي تعزيزاً قوياً لحبكما في ذلك الوقت بالذات.

فإن الأزواج والزوجات عندما يقومون بعمل ما، ينتظرون ردّة فعل ما، فلا تجعل المواقف الجميلة والرائعة تتراكم عليك ثم تقوم بعد ذلك بأداء تقديرك لها جملة واحدة في جلسة منفصلة آخر الاسبوع فتقول: لقد أعجبني ما قمت به طيلة هذا الاسبوع من كذا وكذا.. بل لا بد أن يكون لك ردّ فعل في حال حدوث العمل، فتقول: لقد أعجبني هذا العمل، وأشكرك على كأس العصير، إنه رائع بالفعل..

فقد جاء في رسالة الحقوق للإمام زين العابدين عليه السلام: «**وأمّا حق**

ذي المعروف عليك.. فأن تشكره وتذكر معروفه، وتنشر له المقالة الحسنة»[1].

وأن تقديركِ 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**»[2].

يبقى لأنه يخاطب القلب، وما يخاطب القلب يسكن فيه معززاً ومكمّلاً لما في القلب من مشاعر ودية..

وهنا ملاحظة مهمة، فبعض الأزواج قد يتكلّم ويبدي رأيه في ما يراه سلبياً، فأي خطأ يراه أو أي فعل يزعجه، أو يعتقد بأنه لم يكن في قائمة الأولويات، فتراه يبادر بالكلام، بل ويصبح خطيباً بارعاً في توصيف ما لا يريده وما يريده، بحيث يلقي باللائمة على زوجته، أو يبيّن لها ما يريده ويتمناه فعلاً.

والحال مع الزوجة، التي تحتاج إلى أن تقدر عمل زوجها، وتعبه من أجلها، بل وحتى كل ما يقدمه ويعتقد أنه جيد لها، فإذا أعانها على شيء تقدّم له الشكر، فهذا سيكون منها تقديرا لجهده، وأيضاً مدعاة إلى مواصلته، وهو في ذات الوقت سيعرف أن عنده زوجة شاكرةٌ ومقدرة لما يقوم به من عمل.

يقول الإمام الصادق عليه السلام: «**خير نسائكم التي إن أُعطيت شكرت، وإن مُنعت رضيت**»[3].

---

(١) رسالة الحقوق، للإمام زين العابدين

(٢) ميزان الحكمة، ج٥، ص١٥٢.

(٣) بحار الأنوار، ج١٠٣، ص٢٣٩.

(٤) امرحوا

قد يظن البعض أن المرح والمزاح مع الزوجة أمر يتنافى وقوة الشخصية، ويتنافى والجد، 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 يعش حياته الزوجية دون تقصير في أداء واجباته، ويهتم بجميع المتطلبات، يحتاج إلى شيء من المرح والمزاح بين الحين والآخر، حتى يضفي على الأجواء شكلاً من السرور، الذي يقوم بدوره بتغذية المشاعر الحبية ويخرجها من حالة الذبول..

يقول الرسول الأعظم ﷺ: «**إني لأمزح ولا أقول إلا حقا**»[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..

---

(١) ميزان الحكمة، ج٧، ص١٤٠.

(٢) تحف العقول، ص٤٧.

تقول آنت بكسمان، كاتبة مقال (غِذاءُ الحب) في مجلة المختار: عندما سألتني صديقتي: ما الذي يؤمن استمرار حبي الجديد؟، عرضت لها جميع الأساليب البديهية، من تعاهد وتواصل، وتجاذب 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 ممازحاً.. فدارت بيننا حرب ضروس.

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

فنحن ببساطة، نتمتع بمجرد وجودنا معاً.

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 قِدراً فيها هدية، كمن يمسك كنزاً في وعاء من ذهب، وأنا أترك له أحياناً رسائل موجزة على المرآة وأخبئ له هدايا تحت وسادته[1].

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».

---

(١) مجلة المختار، يونيو ١٩٩٢م.

(٥) اهتموا بالمواعيد

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

يقول أحد المتزوجين إنني عندما أضرب موعداً مع زوجتي، أعمد لمخالفته، فأتأخّر ساعة أو ساعتين، لأبين لها قوة شخصيتي وأهميتي!!

والحق أنه بهذا التصرّف إنما يهمّش شخصيته لدى زوجته، وهكذا عرف بعدما رأى تأخّر زوجته عند خروجها من منزل عائلتها وهو بدوره يضطر للانتظار طويلاً.

يقول رسول الله ﷺ: «**عِدَة المؤمن دَيْن، وعِدَة المؤمن كالآخذ باليد**»[1].

إذاً فالاهتمام بالموعد، والدقة في إنجازه مع الشريك لها دلالة المودة، فمن أحب أحداً أحب لقاءه، ومن أحب لقاءه أسرع إليه..

---

(١) ميزان الحكمة، للريشهري، ج١٠، ص٥٣١.

فالمردودات السلبية نتيجة تأخرك عن الموعد المضروب قد لا تحمد عقباها، فالوقت الذي يضطر فيه الشريك للانتظار يحتسب تراجعاً في علاقتك مع الشريك، لأن الأفكار السيئة التي من الممكن أن تتوارد على قلب المنتظر تتزايد بمقدار ضربات القلب، ويسهل عندها دخول الوساوس.. أتدري لماذا؟

ببساطة لأنك عندما أعطيت موعداً، فإنك أخليت شريكك من كل ارتباطاته، وجعلت الرباط الوحيد بك أنت، فالتفكير لا يتوجه لشيء آخر سواك، فأنت في دائرة تركيز، فأحرص على أن تنجح في إعطاء صورة مشرقة وأن لا تخيّب الآمال في ذلك الوقت الحسّاس.

(٦) تشاركوا في الأعمال

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

والمشاركة في العمل المنزلي يحمل في معانيها صفة التعاون والتقدير لهذا العمل الذي تقوم به الزوجة، وكما تحب أن تتفهّم زوجتك ظروف عملك، كذلك هي تحب أن تتفهم ظروف عملها، فلا تراك متعالياً على ما تقوم به من أعمال هي في الأساس أعمال مرتبطة بكليكما، وإنما ينبغي أن تكون قريباً منها ومن قلبها عن طريق الأعمال التي تؤديها..

وكذلك بالنسبة لعمل الرجال، فعلى النساء أن يتقرّبن من أزواجهن عن طريق مساعدتهم ومشاركتهم أعمالهم التي يقومون بها، فإنه 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 بناءة بارعة، وأتت بطريق غير مباشرة، مثل هذه المجالات تخلق الزواج السعيد، خصوصاً بين صغار التجار

حيث تشارك زوجها عمله التجاري، أو الفنانين حيث تساهم المرأة في العطاء والبذل عبر تشجيعه ومساندته»[1].

وعلى ذلك ينبغي أن يُشعر كلٌ الآخر بأن شريكه قادر على مساعدته ومعاونته فيما يقوم به من عمل، لأنه سوف يحس بأنه قد قام بإنجاز عظيم وهو التخفيف والإعانة.

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

(١) سيكولوجية المرأة، باسمة كيّال، ص٤٧.

(٧) احترموا شريككم أمام الآخرين

لحظة اجتماع الناس في مناسبة من المناسبات، كل فرد ينشد احترام الناس إليه، ليشعر بقيمته وأهميته كإنسان، ومن يبدِ ذلك الاحترام فسوف يفوز بالرضا والحب من قبل الشخص الذي وجّه إليه الاحترام.

فكيف إذا كانت الزوجة هي التي أبدت احترامها الكبير لزوجها، فإن الزوج سيكون أكثر سعادة ورضا، وسيعتز باحترامها له أكثر من أي أحد آخر..

كذلك الحال مع الزوجة، تحتاج دائما أن تعّرف الآخرين أنها تساوي قيمة عند زوجها.. ليست مجرد مرافقه شكلية روتينية، وأفضل ما يعبرّ به هو عبارات الاحترام أمام الآخرين.. ويخطئ من يعتقد أن التعنّت والتعامل القاسي لشريكه أمام الآخرين إثباتاً لقوة شخصيته، وفرضاً لإحترام ذاته، كما قد ينظر في تعامله هذا للآخرين دون الاهتمام لشريكه، 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»[1].

فينبغي أن تعطي لزوجتك مكانة في تصرفاتك معها أمام الآخرين، لتعطيك ثمار الحب الطيبة، فإن «**القلوب مجبولة على حب من أحسن إليها، وبغض من أساء إليها**»، كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام، فكيف إذا كان ذلك الإحساس احتراماً وتوقيراً أمام الناس، فستكون النتيجة مؤكدة وسريعة.

(١) الأمراض النفسية وعلاجها، ص ٩١.

(٨) تعلّموا فن الإصغاء والمحاورة

يقول الإمام علي عليه السلام: «**عوّد أذنك حسن الاستماع**»[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 تودّ الزوجة أن تتحدث عنه مع زوجها، وتتناقش معه بعض المشاكل، وتحكي له الإنجازات التي قامت بها أو تفكّر أن تقوم بها، في هذه الحالة لا ينبغي للزوج أن يتجاهل ويُعرض عن زوجته التي هي بأمس الحاجة لإصغائه وتعاونه ومحاورته في شأنه، ونتيجة الاهتمام هذا سيلاقي مزيداً من التقارب والامتنان.

وكذلك الزوج عندما يتعامل مع محيطه الاجتماعي والعملي تتولّد عنده الرغبة الشديدة في المحاورة مع آخر، وسوف يقدّر ويميل إلى الشخص الذي سيأنس بالإصغاء إليه.

يقول أحدهم: «حدثني أحد المحاسبين أنه تزوج من فتاة لا تعرف

---

(١) ميزان الحكمة، ج٤، ص٥٥٣.

عن المحاسبة إلاّ كما يعرف البقّال عن النظرية النسبية، فقال: «إنني أستطيع أن أحدثها بالمشكلات الفنية العويصة التي تصادفني في عملي، فيبدو عليها كما لو كانت تدركها وتفهمها حق الفهم بوحي من إلهامها!

أنني أعتبر ذهابي إلى المنزل متعة، لوثوقي من أنني سأجد هناك من يستمع إليّ استماعاً واعياً عطوفاً»[1].

وقد يكون أحد أهم الأسباب التي تدعو للخروج من المنزل بشكل كبير وقضاء اليوم مع أصدقائه هو أنه لا يجد من يصغي لما يود أن يقوله عن الأحداث التي مرّ بها في يومه، والحل لاجتذاب الرجل إلى داره مطمئناً، هو أن تلجأ الزوجة للتوسّل بالأسئلة الهادئة عمّا يود الحديث عنه، ليلاقي في منزله أذناً واعية يركن إليها ويأنس بها.

يحتاج الزوجان إلى الإصغاء عندما يكون الطرف المقابل يريد أن يفرغ ما عنده من شحنات الكلام، ويحتاجان إلى المحاورة لاستخراج المطويات والمخبوءات من الهموم والهواجس التي تسكن قلب الطرف الآخر، والتي من شأنها تحطيم من يبثها، فهو أو هي سيخدمهما أن يعبّرا عن مكنونات النفس للتخلّص من ضيق الكبت..

جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فقال: إن لي زوجة إذا دخلت

(١) في العلاقات الزوجية، للسيد هادي المدرسي، ص٦٣.

تلقتني، وإذا خرجت شيّعتني، وإذا رأتني مهموماً قالت لي: ما يهمك إن كنت تهتم لرزقك فقد تكفّل لك به غيرك، وإن منت تهتم لأمر آخرتك فزادك الله همّاً؛ فقال رسول الله ﷺ: إن لله عمّالاً وهذه من عمّاله لها نصف أجر الشهيد[1].

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

(٩) روّحوا عن أنفسكم

إن لم تكن فكرة الترويح عن النفس قد طرحت بعد فقد حان الوقت لكي تبدأوا بالترويح عن أنفسكم في ما يحل ويجمل، كالتمتع بالمشي فوق الحشائش الخضراء ومداعبة أرجلكم للأمواج على ساحل البحر وممارسة الرياضة وغيرها، فمن شأن الترويح أن يجعل النفس تنبسط وتنشرح مما 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 تتذكروا حبكم وتتحدثوا عن مشاعركم لتنساب في عروقكم انسياباً رقراقاً.. يقول الحديث الشريف: «**روّحوا القلوب ساعة بعد ساعة، فان القلوب إذا كلّت، عميت**»[١].

فالحياة العملية المستمرة دون انقطاع ودون التوقف للراحة، ليس من شأنها التسبب بتراجع العمل وحسب، بل من شأنها أن تؤثر على الحياة الزوجية كذلك، خصوصاً جانب المشاعر فيها، فقد تطحن أيام

(١) فن الترويح عن النفس، السيد هادي المدرسي، ص٧٢.

العمل الكؤد 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: «**للمؤمن ساعات ثلاثة، ساعة يناجي فيها ربه، وساعة يروم معاشه، وساعة يروّح عن نفسه في ما يحل ويجمل**»، فلابد من التخطيط لبرنامج ترويحي يقوم بمهمة تعزيز العلاقة الودية فيما بين الزوجين، ولا تفكّر في أن تتركها للصدفة والظروف، فهي ساعات كساعات العبادة في التأثير على الروح، وكساعات العمل في التطوير والتقدّم.

(١٠) ممارسة الجنس

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

«فلو أن هذه العملية تمت بإحساس ومحبة ممزوجة بحرارة العشق فإن ذلك يبعث على دفء الحياة، ويجعل رابطة الزواج لذيذة جداً»[١].

إن (هيرمان شوارتز) في كتابه سيكولوجية الجنس يحدثنا عن خطأ كلمة جنس، وكيف أن صحة هذه الكلمة هي الجنس النفسي، ثم يستطرد قائلا: لابد وأن 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، كما يحس كلاهما إنه قد ولد من جديد.

---

(١) الأفكار والرغبات بين الشيوخ والشباب، الشيخ محمد تقي فلسفي، ص١٥٨.

يقول تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ﴾[1].

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

نوع الممارسة الجنسية كفيل أيضاً بأن يعزز الحب بين الطرفين، فإن هذه الرغبة المتوفرة لدى الطرفين، ينبغي أن ترضيهما معاً، فلا يأخذ طرفٌ منها لذته وحاجته من دون أن يعطي الطرف الآخر أيَّ اعتبار، كما يفعل الكثير من الرجال، فإنهم إنما يريدون بالعملية الجنسية أن يقضوا حاجتهم دون أن يلبوا رغبات الزوجة في ذلك، وقد يكون الحياء مانعاً عن التصريح برغباتها، فلا ينبغي أن يكون الزوج غافلاً عنها.

فكما تحب أن تتهيء لك زوجتك فينبغي أن تتهيء لها أيضاً، وقد قال الإمام علي عليه السلام: «**إن التهيئة مما يزيد في عفّة النساء، ولقد ترك النساء العفة بترك أزواجهن التهيئة، وقال لرجل: أيسرّك أن تراها على ما تراك عليه، إذا كنت على غير تهيئة، قال: لا.. قال: فهو ذلك**»[2].

---

(١) سورة النساء، آية ١٩.

(٢) وسائل الشيعة، ج١٤، ص١٨٣.

وهنا كلمة مهمة يرويها لنا الإمام زين العابدين في حقوق الزوجة، يقول: «**فإنَّ لها حق الرحمة والمؤانسة وموضع السكون غليها قضاء اللّذة التي لابدّ من قضائها، وذلك عظيم**»[1].

فإذا وجد كلا الطرفين حاجتهما الجنسية معاً بأفضل حال، فإنه لا محالة يعزز الرابطة الحبية ويعمِّقها.

(١) تحف العقول، ص١٨٨.

(١١) سخّروا هواياتكم

سخروا هواياتكم في مجال حبكم..

لأن الهواية هي ما تهواه نفسك، وتمارسه 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 تنمحي من ذاكرتها..

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

في إحدى ضواحي الأحياء الجديدة من إحدى المدن يسكن أحد المزارعين مع زوجته في منزل صغير تتقّدمه مساحة رملية صغيرة، وكان المزارع يتأخر في عمله أحياناً كثيرة، ففكر في فكرة تجعل من زوجته بصحبته أثناء غيابه، فقام بكتابة عبارة (أنا أحب. م) وهو حرف من اسم زوجته على الأرض أمام المنزل، وقام بزراعتها بالخضرة وكلّلها بتشكيلة جميلة من الأزهار، وأسعدَ ذلك العمل زوجته التي أصبح لديها عمل إضافي حين تسقي ذلك الزرع صباح كلّ يوم، ثم تجلس أمامه مستأنسة بعد الظهر في انتظار زوجها.

(١٢) اخلقوا الاهتمامات المشتركة

إن ما يوجب تباعد الزوجين في يومهم هو العمل، فالزوج يتوجه إلى عمله، والزوجة تقصد عملها، سواء أكان منزلياً أو 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 يقلّل الصحبة بين الأزواج، ويقلل الاختلاط بينهم، مما يساهم قي إسدال ستار البرود العاطفي وذبول أوراق الحب لدى الطرفين، لأن الصحبة من مصاديق المعاشرة التي تعمّق العلاقة الحميمية بين الزوجين.

وأفضل وسيلة لضمان هذه الصحبة هي إيجاد الاهتمام المشترك بين الطرفين، ويكون كلّ من الزوج والزوجة عاملاً فاعلاً في ذلك الاهتمام، فيمتزج حب هذا العمل بحب كلٍّ الآخر فيأنسا معاً.

وذلك يتم بالبحث عن الهوايات في الأعمال التي يميل إليها كل طرف ليجدا شيئاً مشتركاً مثل حب الكمبيوتر والاشتغال عليه، فيقوما بالعمل معاً عليه وبمتابعة الجديد في مجاله، والحديث معاً عن آخر الإنجازات والتشاور في ما يمكن عمله.

لقد أخبرني أحد الأصدقاء أنه يعرف كاتباً مكثراً في كتابته مما يجعله منشغلاً عن زوجته أغلب الوقت، إلاّ أنه وجد في زوجته حبّ التدوين والتنسيق، فجعلها مكملة له في عمله، فعندما ينتهي من مسوّدة موضوع ما يوعز لها تبيضه، وتنسيق مجهوداته، فأصبحا مشتركين في اهتمامه..

وقد يلجأ أحدنا إلى التعاون مع الآخر في الأعمال الخاصة به، فمثلا تستطيع تأجيل ترتيب أرشيفك إلى وقت آخر تكون زوجتك غير مشغولة بعمل ما.. وقد تطلب الزوجة من زوجها المشاركة في إعادة ترتيب أدوات المطبخ، والفكرة الأساس هي لكي نتحاشى الابتعاد اليومي الذي يسبب بدوره تباعد المشاعر ويجمّدها، ينبغي أن نخلق اهتمامات مشتركة أو أعمالاً فرعية مشتركة، تقرّب المسافة ويمتزج حب عملك بحبك لزوجك..

(١٣) اعفوا عن شريككم

لأن الإنسان لم يخلقه الله معصوماً عن الزلل والخطأ، فإن من الوارد أن يخطئ في تصرفاته اليومية، سواء أكانت هذه الأخطاء في ممارساته تجاه نفسه أو تجاه زوجته أوأخطاء في تقديراته للأمور، فالخطأ الناجم عن أحد طرفي الزواج وارد تماماً، والتصرف حياله أمر بالغ الأهمية، لأن نوع ذلك التصرف سوف يحدد ويساهم في تشكيل نوع العلاقة بينهما، فمن لا يستطيع أن يعفي عن الخطأ، فإنه لن يحصِّل أحداً يعيش بقربه، كما يقول الإمام علي عليه السلام: **(اقبل أعذار الناس تستمتع بإخائهم..)**[١]، وقال عليه السلام: **(من لم يحتمل زلل الصّديق، مات وحيداً)**[٢].

فإذا كان ممن لم يحتمل زلل صديقه فسوف يموت وحيداً، لأنه لن يحصل على صديق من نوع الملائكة، فإن من لم يحتمل زلل زوجته، فإنه من باب أولى سيموت وحيداً ولن يحصل على الحب، وعندما نعكس هذه القاعدة، فإن العفو عن الشريك، سوف يمتعه بإخائهم ولن يموت وحيداً بل سوف يأنس بمن يشاركه حياته.

---

(١) جامع السعادات، للنراقي، ج١، ص ٣٢٥.
(٢) المصدر السابق، ج١، ص٥٤.

بعض الأزواج يتملّكه الغضب الشديد تجاه أخطاء زوجته، فلا تكاد تخطئ خطأ ولو كان صغيراً فإنه يعاتبها عتاباً شديداً، ويجعل ذلك أقصوصة يذكّرها بها كل حين، وهذا هو حال بعض الزوجات.

«ع.ر» شاب متزوج ولديه ثلاثة أولاد، لديه عادة العتاب الشديد، وتوبيخ زوجته لفظياً إلى حد التعنيف أحياناً، في كل مرة تقدم على خطأ ما، ولو كان ذلك الخطأ عن غير قصد.

ومن أخطائها أنها ذات يوم زادت في الطعام الفلفل الحار، لأنها قرأت عن بعض فوائده في إحدى المجلات، ومرة عمدت إلى شرشف سرير النوم فأبدلته بآخر، وقد استلّت ثمنه من محفظته، وفي نيتها أن تفاجئه، ومرة نسيت أن تقفل غرفتهما عن عبث الأطفال... وفي كل مرة من هذه المرات كانت تلاقي العتاب الشديد ولا يكتفي الزوج بذلك وإنما في كل مرة تقدم على خطأ، أو ما يعتبره هو خطأ، يقوم بتذكيرها بكل تلك الأخطاء.

الزوجة في خلوة مع إحدى صديقاتها، أخبرتها أنها تتمنى أن لا تعود إلى البيت، وقالت: أصبحت لا أملك أعصابي وأنا أعمل في البيت، فحياتي أصبحت كمدقق الحسابات الذي لا ينبغي عليه أن يخطئ أبداً.

هذه النتيجة التي وصلت إليها الزوجة، ليست بسبب أخطائها، إنما بسبب تصرفات الزوج، فهو يعمل على أن تنفر منه زوجته، وهو يعتقد أنه بذلك يقوم بإصلاح الأخطاء.

ويقول نبينا محمد ﷺ: «ألا أخبركم بشرٍّ نسائكم؟ التي لا تقبل عذر زوجها ولا تغفر له ذنباً»[1].

العفو عن الشريك عندما يخطئ يمكنه أن يعزّز الحب بين الزوجين، وتعزيز الحب، من شأنه أن يعالج سائر المشكلات، ويمكنه أن يقوّم الشريك ويصحح أخطاءَه، لأن العفو هو إحسان، ويقول الله تعالى في أثر الإحسان: ﴿وَلَا تَسْتَوِي ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ۚ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾[2].

فإن العفو يعزّز الحب، بل ويخلقه حتى في قلب من يبغضك.

التغافل نوع من العفو

عندما تعلم عن الخطأ وتصرّح به لشريكك، وتقوم بالعفو عنه، فهذا فضل. ولكن عندما تعلم بالخطأ وتتغافل عنه، وكأنك لا تراه، فهذا هو الأفضل وعلى الأخص في الجرائر والأخطاء الصغيرة التي لا تستحق أن تذكر، بل ينبغي عليك أن تتغاضى عنها ولا تعكر صفو الحب حتى بذكرها.

قال أمير المؤمنين الإمام علي عليه السلام: «**أشرف أخلاق الكريم كثرة تغافله عمّا يعلم**»[3]، وقال عليه السلام: «**لا عقل كالتجاهل، لا حلم كالتغافل**»[4].

---

(١) بحار الأنوار، ج١٠٣، ص٢٣٥.
(٢) سورة فصلت، ٣٤.
(٣) ميزان الحكمة، ج٧، ص٢٦٨.
(٤) نفس المصدر.

(١٤) احترم خصوصية شريكك

سميت البيوت مساكن، لأنها موضع سكينة الإنسان، ولهذا سميت الزوجة بالسكن، فإن الزوج يجد معها السكينة والأمان والطمأنينة، كما قال تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾[١].

من هنا ينبغي أن يتفهّم الأزواج خصوصية كل واحد منهما، فلكي يتحقق الأمن والسلام والسكن في البيوت، فإنه لا بدّ أن تراعى الخصوصيات، فهذا مدعاة لتعزيز الحب بين الزوجين، وذلك لأنه نوع من التقدير ونوع من إعطاء الحقوق، ونوع من الإعانة.

ألا ترى أن احترام أوقات الراحة، سيعطي دفعات حبية للمحترم، وألا ترى أن تدخّلك في كل صغيرة وكبيرة في علاقات زوجتك مع أخواتها مثلاً، هو أمر سيزعجها، وكذا فإنّ الزوجة التي تقدّر خصوصية زوجها في عمله، وفي علاقاته الاجتماعية، واحترام أوقات راحته، فإن ذلك من شأنه أن يعزز الحب بينهما.

---

(١) سورة الروم، آية ٢١.

قد يتصوّر البعض تصوراً خاطئاً بأنه ينبغي أن يتدخل في كل صغيرة وكبيرة من حياة زوجته، فلا يترك لها مع صديقاتها سراً، كأن يحرص على الإطلاع على رسائل هاتفها التي ترسلها إليها أخواتها أو صديقاتها، وقد يحرص على التلصص على محادثات زوجته مع ضيفاتها مثلاً، هو يعتقد أن من حقه ذلك لكونه زوجها، وقد يكون هذا الاعتقاد لدى الزوجة كذلك، مبررة فعلها بأنها زوجته التي ينبغي أن تعرف كل ما يدور مهما كان ذلك الأمر.

العلاقة الزوجية هي انفتاح نفسين على بعضهما بشكل مطلق، هذا أمر لا شكّ فيه، إلا أن ذلك لا ينفي أن لكل شخص منهما خصوصيات معينة، فإن أسرار أصدقاء الزوج هي من حقوق الأصدقاء، فيخرج حق الزوجة من التطفل عليها، وهكذا فإن النساء في محادثاتهن قد تكون لديهن خصوصيات من شأنهن، فلا يقبلن بالبوح بها.

ينبغي أن تحترم موارد الخصوصية، لأنها تعطي دفعات حبية بين الزوجية، وإننا نلاحظ أن دخول ربّ البيت إلى بيته، يُستحب له أن يلقي التحية، وأن يُشعر من في البيت بقدومه، لا أن يدخل خلسة ويقتحم من دون إشعار، وذلك لكي يعطي الطرف الآخر معرفة بقدومة التي قد يرتّب عليها آثاراً، وقد يريد الاستعداد، أو قد يكون في وضع لا يحب أن يراه عليه، وما شابه ذلك.

يقول الإمام الصادق عليه السلام: «**يسلّم الرجل إذا دخل على أهله،**

وإذا دخل يضرب بنعليه ويتنحنح، يصنع ذلك حتى يؤذنهم أنه جاء، حتى لا يرى شيئاً يكرهه»[1].

فاحترم خصوصية شريكك لكي ترى منه وفيه ما تحب دائماً.

(١) بحار الأنوار، ج٧٣، ص١١.

الفصل الثالث

الرومانسية
في العلاقات الزوجية

الرومانسية في العلاقات الزوجية

لماذا علينا أن نكون رومانسيين في علاقتنا الزوجية؟

إن الرومانسية[1] تعني في ما تعنيه، ثلاثة أمور..

١ ـ الخيال في قبال الواقع.

٢ ـ التكلّف وصولاً إلى الطبيعية والسجّية.

٣ ـ التغيير في قبالة الروتين.

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 كالتالي:

١ ـ الخيال

تكمن الحاجة للخيال في أنه يبعد الزوجين قليلاً عن الواقع السلبي، والواقع الثقيل بقصد إصلاحه وتخفيفه، وليس الهروب كما

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

يفعل البعض عندما يحلّق فوق سحاب الخيال ويستغرق في أحلام اليقظة، لنسيان المشاكل والهموم، وهو بهذا الهروب سيصطدم حتماً بعد رجوعه إليه ليلقاه أكثر إيلاماً.. 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 كأمنية يعيشها الإنسان فيسعى لتحقيقها.

والخيال بدوره يضفي على الإنسان الشعور بالارتياح والاسترخاء، الذي يحتاجه الإنسان بين فترة وأخرى، حتى أن علماء النفس يلجِئون للخيال لعلاج الكثير من الأمراض النفسية، كما يوصون بتخيّل المعارف التي نريد حفظها لكي ترتكز في الذاكرة، كما ويؤكد علماء الأخلاق أن الخيال قوة من قوى النفس الطبيعية، ونزعة فطرية تسكن داخل نفسه، وبها تُدرك المعاني الجزئية ودقائق الأمور والصّور، فلا بدّ من استغلال هذه الصفة في صالح العلاقة الزوجية، وفي سبيل الحب بين الزوجين.

٢ ـ 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 قلَّ من تشبّه بقوم إلا أوشك أن يكون منهم»[1].

فإن كنت لا تتبادل النظرات الودّية مع زوجتك، فلماذا لا تبدأ بتكلّفها، لتكون عادة حسنة تغذي علاقتكما.. فإن «**العين بريد القلب**»، كما يقول الإمام علي عليه السلام[2].

٣ ـ التّغيير

الروتين اليومي في الحياة الزوجية يؤدي إلى السّأم، وهذا من شأنه أن يعكّر صفو الأحبّاء.. ف «بين الحين والآخر يحتاج الإنسان أن يغيّر الأجواء التي يعيش فيها، لأن روحة تتعب من الصور المتكررة، والوجوه المكررة، والظروف المتكررة، ويتوق إلى تغيير نمط حياته، ومحيطه الذي يكتنفه»[3].

يقول الحديث الشريف: «**سيحوا في الأرض، فإن الماء إذا ساح طاب وإذا وقف تغيّر واصفر**»[4].

هكذا يمثّل 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

---

(١) ميزان الحكمة، ج٢، ص٥١٣، عن الإمام علي عليه السلام.
(٢) غرر الحكم ودرر الكلم، للآمدي، ص٥١.
(٣) فن الترويح عن النفس، السيد هادي المدرسي، ص٢٢.
(٤) بحار الأنوار، نقلاً عن المصدر السابق.

تنزّهك أو ملابسك وما شابه، فإن ذلك كفيل بأن يجعل الحياة المتكررة حياة متجدّدة بشكل دائم..

وسائل الرومانسية

حتى يدرك الزوجان معنى الرومانسية، ولكي تلامس أحاسيسهما عذوبة الحب، ليرقى حبّهما ويستمر رغم تعاقب الزمن وتقدّم السن، فإنه لا بدّ لهما من معرفة الوسائل للإحساس بذلك..

إن الرومانسية توجّه الإحساس المرهف، وتطوّع جمال الخيال، وتحاكي التغيير، وتستوعب معاني التكلّف، لخدمة الحب الزوجي، ولذلك لا بد من استخدام جميع الحواس للمساهمة في نقل الأحاسيس الحبية إلى داخل الإنسان، كالنظر، والسمع، والشم، والتذوّق، والّمس.

تعكس حواس الإنسان الرسائل التي يتلقاها من الخارج، ليتمكن من ترجمتها والتفاعل معها، فأنت تأنس لسماع الحديث الهادئ المتفائل، وتنزعج من سماع الكلام الفوضوي، وتتألم من الأخبار السيئة، وتنفر من الأصوات النكراء.. كذلك في حالة النظر، فإنك تستمتع برؤية المناظر الجميلة كالبحر الهادئ والحدائق الناضرة، والديكور المنظّم الأنيق..

يقول الإمام علي عليه السلام: «**العيون بريد القلب**»[1]، وعن حاسة

(١) غرر الحكم ودرر الكلم، ص٥١.

الشم يقول الإمام الرضا عليه السلام: «**لا ينبغي للرجل أن يدع الطيب في كل يوم**»[1]..

فينبغي أن نطلق العنان لحواسّنا في مجالات الحلال الواسعة، لتستمتع به أيّما استمتاع، لخدمة المودة بين الزوجين، وقد تقول أن 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 المال للتنزّه، كذلك في الطعام هو ذاته ما تأكلونه كل يوم، إنما الفرق هو فن الممارسة الشاعرية، عبر التغيير والتلذّذ..

يقول الإمام علي عليه السلام في وصفه للمتقين: «**فمن علامة أحدهم أنك ترى له قوّة في دين.. وتجمّلاً في فاقة..**»[2].

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) ميزان الحكمة.
(٢) الحياة ج٦، ص١٣٤.

فنّ الرومانسية

لقد كتب مؤلفان مختصّان في مجال العلاقات الزوجية كتاباً أسمه (ألف طريقة وطريقة كي نكون شاعريين)، وهما (جريجروي وجوديك)[1]، نذكر منه ثلاثين فكرة بتصرّف، وسنرى أنها لا تحتاج إلى شيء من المال بقدر ما تتطلبه من إتقان وفن..

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

٢/ ضع بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلّقها في غرفة النوم، فذلك يعطيها إحساساً قوياً بأنك تعتز بمناسبة زواجكما.

٣/ اطبعي نسخة عن عقد الزواج وأرسليها 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/ أعيدا تمثيل أول يوم عقد قرانكما أو زواجكما، فذلك سيعيد إليكما مشاعر ذلك اليوم.

---

(١) قد قامت باختصاره مجلة الأسرة.

٦/ اذهب بها إلى نفس الأماكن التي كنتما تذهبان إليها أثناء فترة الخطوبة، أو أول أيام زواجكما.

٧/ خصّصا يوماً في الأسبوع للخروج بمفردكما لتناول العشاء أو التنزّه.

٨/ الأكثر شاعرية من الخروج هو تناول العشاء في البيت على ضوء الشموع، خصّصا يوماً لذلك، بحيث تطبخين أكلة خاصة.

٩/ رتّبا إجازة خاصة بكما، (من دون الأولاد) حتى لو لمدّة قصيرة جداً، فذلك يعيد الحياة لزواجكما وينعشه.

١٠/ حين تسافر أكتب لها كلمات الحب والشوق (أحن إليك)، (سأظل أفكر فيكِ) أو أبياتاً من قصيدة تعرف أنها تحبها.

١١/ عندما يسافر زوجكِ ضعي له بطاقة بين ملابسه في الحقيبة، أو في جيوب ملابسه، وكلّ مكان يمكنكِ إخفاؤه فيه.

١٢/ رافقها حين تذهب للتسّوق، بالذات لشراء ملابسها الخاصة وعطورها، أعط رأيك باهتمام، ومن المهم أن تكون صبورا معها ولا تتذمر إذا أطالت التسوّق وترددت كثيرا قبل الشراء، فكم سيريحها ذلك ويسعدها، وسيزداد حبها وتقديرها لك.

١٣/ اشتر كتابا للكاتب المفضل لديها وضعه في مكان تشاهده فيه، مع بطاقة مكتوب عليها إهداء منك إليها. (من دون مناسبة).

١٤/ اذهبا سويا إلى المكتبات واختارا كتبا للقراءة سويا، فتلك العملية تعني المشاركة الفكرية.

١٥/ إقرأا الجريدة معا..

١٦/ اذهبا للمشي مساء سويا.

١٧/ حاول أن تأخذها معك في إحدى رحلات العمل خارج البلاد، حتى لو كانت ليومين فقط، فذلك يشعرها أنك لم تستغن عنها كلّية، وإنك تَسعد بوجودها معك أثناء سفرك من أجل العمل.

١٨/ اذهبا للأسواق لمجرد التفرّج على المحلات وليس لشراء شيء، فمجرد المشاركة تقربكما من بعضكما.

١٩/ تظاهرا، أو مثّلا، إنكما سائحان في بلدكما، اذهبا سويا لزيارة المتاحف والمناطق السياحية. فالتمثيل يولّد إحساسا بالسياحة وكأنكما مسافران في إجازة، مجرد الفكرة ستضفي على حياتكما كثيرا من التغيير والإثارة.

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

٢١/ في عيد ميلاد ابنك أو ابنتك قدم هدية لزوجتك كبطاقة مكتوب عليها بخط يدك: (أنت التي تستحقين الهدية لأنك أنجبت ابننا 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، وحتى لو كنت في اجتماع... فذلك يؤكد لها أنها تحتل الأولوية في حياتك.

٢٣/ أرسلي له بطاقة، تحمل كلمات رقيقة، بالبريد إلى مكتبه.

٢٤/ اخرجي عن المألوف وادعي زوجك للعشاء بدلا من أن يدعوك هو..

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

٢٦/ اذكر محاسنها أمام أهلك كلما سنحت الفرصة.

٢٧/ تقرّبي من أمه واسأليها كلَّ شيء عن زوجك حين كان طفلا وحتى الآن.

٢٨/ قدّمي هدية لأمه.

٢٩/ دلّلها ذات صباح، وأحضر لها كوب الشاي أو القهوة، بل حتى الإفطار إلى السرير.

٣٠/ انظري دوما إلى الجوانب الحسنة في زوجك، وأخبريه عنها كلما سنحت الفرصة. فذلك يرفع من معنوياته ويجعله أكثر ثقة بِك، وأكثر ارتياحا لوجودك معه.

الممارسة الروحية

لا شك بأن لغة التجاذب بين الزوجين هي لغة روحية، تتجاذب فيها الروحان لتمتزجا معاً، كما عبرّ الحديث: «**الأرواح جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف، وما تناكر منها اختلف**»[1].

فعندما نريد زيادة الترابط الروحي إلى حدّ يصعب فكاكه ويزيد في إشراقة الروحيين.. فلا بدّ من ممارسة البرنامج العبادي معاً، وهو الذي يربط العبد بربه، ليكون هذا الرباط مساهماً في الإحساس بالطمأنينية، والراحة للآخر بل هو تجاذب في الله وأمام الله..

ومن أجل إيضاح الممارسة الروحية الثنائية نذكر هذه النقاط التي تكوّن برنامجاً عملياً في هذه الممارسة:

١ ـ خصّص وقتاً من الأوقات للصلاة في المنزل، أقمِ الصلاة جماعة مع زوجتك، أنت الإمام وهي المأمومة[2].

٢ ـ أقيما صلاة الليل سوياً، قبل أن تخلدا إلى الفراش.

٣ ـ اقرأا الدعاء معاً، بحيث تخصّصان وقتاً لذلك مثل ليلة

---

(١) ميزان الحكمة، ج٤، ص١٩٨.

(٢) حسب الشروط الشرعية.

الجمعة تقرأان دعاء كميل أو زيارة عاشوراء، وبعد إتمام هذا الطقس العبادي توجّها بالدعاء لبعضكما.

٤ ـ تدبّرا معاً آيات القرآن الكريم، بالإضافة إلى الاستفادة الروحية، ستكون فائدة فكرية ومشاركة الروحيين والعقليين.

٥ ـ تسابق معها مسابقة ذكر الأحاديث، فعندما تذكر حديثاً ينتهي بحرف السين، تبدأ هي في ذكر حديث آخر يبدأ بنفس الحرف.. أو غير ذلك..

٦ ـ عند جلوسكما صباحاً، أدر جهاز التسجيل بصوت منخفض على تلاوة الآيات القرآنية المشنفة للأسماع والقلوب..

٧ ـ لا تجعلي بيتك يخلو من زينة الآيات القرآنية الموحية والمذكرة دوماً.

٨ ـ عندما يسافر زوجك ضعي القرآن الكريم وكتاب الدعاء في حقيبته، واكتبي في بطاقة داخل الدعاء: (لا تنساني من الدعاء).

٩ ـ اذهبا لحج بيت الله الحرام عند الاستطاعة معاً، أو اعتمرا عمرة مفردة معاً، لتتشاركا في هذه النعمة الربانية، والضيافة الرحمانية.

١٠ ـ توجّها إلى العتبات المقدسة، واعتبراها سياحة روحية..

١١ ـ عند دعاء أحدكما بمفرده، فليخلص الدعاء لشريكه..

كيف تكتبون بطاقة؟

إن من الوسائل التي تعبّر عمّا تختلجه النفس من مشاعر ودّية، هي كتابة بطاقة موجزة لهذا الغرض، حيث أن البطاقة تمتاز عن غيرها من وسائل التعبير عن الأحاسيس بعدة أشياء أهمها:

أ/ أنها متحدّث رسمي عن المرسل في حالة غيابه.

ب/ شحنة من المشاعر مهداة على شكل بطاقة.

ج/ ذكرى ملموسة يستطيع أن يتفقدها الأزواج أوقات البرود العاطفي.

د/ رسالة توجيه مهذّبة، ولفت انتباه موح.

هـ/ وقد يعتبرها البعض تفريغاً للمشاعر التي أسكتها الحياء.

ولكن لا زال الكثير من الأزواج يهابون كتابة البطاقة، وبعضهم يخطئ في توجيهها..

«فاطمة اقترب عمرها من الأربعين، ولديها أربعة أطفال.. لم 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 يعلّمني

زوجي كيف يتمُّ تداول مثل هذه الأشياء فهو الأكبر والأكثر خبرة واحتكاكاً بالمجتمع والأكثر عملاً وسفراً و.. عندما كبرت وأدركت أهمية بطاقة المعايدة في حياة البشر تردّدت في المبادرة.. وما زلت في انتظار أن يبادر هو بإرسال بطاقة لأرد عليها»[1].

بالطبع إن التعبير عن الحب لا يقتصر على كتابة الرسالة والبطاقة، إلا أنها وسيلة من التعبير الجميل، لهذا نود أن نستعرض هنا بعض الإرشادات في كتابة البطاقة، لكي تصبح همسة ذات إيقاع جميل يرسلها الحبيب لمحبوبته، ولتكون سهلة المنال يستطيع أي زوج وزوجة أن يتبادلاها معاً..

البطاقة واللّغة

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 ـ كما يقول علماء النفس ـ 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..

---

(١) مجلة كل الأسرة، العدد ٢٢٦.

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 طيّاتها المعاني التي تريد لها أن تنفذ وتستقر في قلب شريكك، كما أن على المرسل إليه أن لا يشدّد في تقنيات الكتابة، إنما عليه أن يبحث عن الشحنات العاطفية التي تحتضنها تلك البطاقة.

«م. ب وهو شاعر.. صدمته أول بطاقة تلقّاها 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 حبيبته الثقة بنفسها إلى هذا الحد.. ودفعها لاستعارة هذه العبارات الجاهزة البغيضة.. فطلب منها أن تكتب له بالعامية.. وأقنعها بأنه يريد سماع صوتها بعينيه عندما تمر على بطاقتها فكتبت كما طلب.. فكانت كلماتها بشهادته أحلى ما قرأ!»[1].

أنواع البطاقات

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

عندما تكتب بطاقة لزوجتك فإنها ستكون لعدة أسباب، تتمثل في:

---

(١) مجلة كل الأسرة، العدد ٢٢٦.

١ ـ **بطاقة المناسبات**: والتي تكتبها في أوقات الأعياد السعيدة، وأيام الذكرى العزيزة، فإنها تمثل تحية راقية في صباح يوم عيد، فينبغي أن تسطّر فيها تحية العيد، وتصف شعورك وأنت مع زوجتك فيه، وتمنياتك لها في أعياد المستقبل والذكرى القادمة..

٢ ـ **بطاقة الإهداء**: تقدمها مصاحبة مع الهدية التي ستهديها لشريكك، وتذكر فيها مناسبة الهدية، وارتباط الهدية بالإحساس الثنائي..

٣ ـ **بطاقة إثارة المشاعر**: عندما يستيقظ زوجكِ صباح عطلة الجمعة ويقف 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 ـ **بطاقة الدعوة**: قد يدعو أحد الزوجين شريكه للعشاء أو الخروج، أو لاقتراح القيام بعمل ما.. فالبطاقة وسيلة غير مألوفة ومحبوبة في ذات الوقت لتأدية المطلوب..

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

واحرصوا على أن تكون المشاعر صادقة ونابعة من أعماقكم، لا أن ترسلوا بطاقة جاهزة جامدة.. يقول الكاتب ع.خ: «أن 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»[1].

الشكل الخارجي للبطاقة

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

يقول أحدهم: عندما تلقّفت أناملي بطاقة قدّمتها لي زوجتي بمناسبة مرور ثلاثين عاماً على ولادتي.. تسمّرت عيناي 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 وكأني أرتشف ألذّ كوب شاي ممزوج بحبيبات من الحب..

الشكل الداخلي

البطاقة ليست كالرسالة تحتاج إلى شكل معيّن، كأن تترك فراغاً في أول السطر ثم تضع نقطة لتبدأ سطراً جديداً..

---

(١) مجلة كل الأسرة.

كلا.. فأنت حر 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/ يحبّذ في البطاقة أن تبدأ، وبعد ذكر الله أو البسملة، باسم المرسل إليه، لأنه لا بدّ أن يتأكد أن هذه الكلمات تقصده هو ليتهيأ 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 لمناسبة، 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..

وتختم البطاقة بالتاريخ، وهو تاريخ تقديم الرسالة لا تاريخ كتابتها، والمناسبة التي قدّمت من أجلها، لتبقى وثيقة حب معبّرة..

طريقة التقديم

يفضّل أن لا تتبع 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 يصعدها، أو في صحن الطعام..

وكذلك أنت أيّها الزوج، تستطيع أن تقدم البطاقة بوضعها في حقيبتها اليدوية أو في الثلاجة أو خلال حفلة شاي تقيمانها..

المهم أن تفكر في طريقة مميزة لتسليم البطاقة، فعندما تُنسى الكلمات المتضمنة في داخلها فإن الموقف سيبقى معلّقاً في الذاكرة.

الجزء الثاني

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 ورقيّه.

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

وبما أن العلاقة الزوجية علاقة غير فردية، بل يتعامل فيها الزوج مع زوجته ويتشاركان في الحياة، فإن حلول شيء من المشكلات الزوجية غير بعيد، ومتوقعّ في أي لحظة.

فقد يعتقد البعض أن المشكلات عندما تحلّ في عشّ 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 ينهزموا أمامها، فعندما تعترضهم مشكلة ما، فإنهم يعيرونها كل الاهتمام، لكي يتمكنوا منها. بل إنّ

الكثير من الأزواج الذين عصفت بهم عواصف زوجية عاتية، صاروا أكثر سعادة ونجاحاً بعد أن استطاعوا تخطيها بسلام.

إذاً ليس الخطأ بحلول المشكلة في جو العلاقة، إنما الخطأ الكبير هو بالاستسلام 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 تتوّج بالعاطفة وتمتزج بأحاسيسها الصادقة، يصعب فكاكها والتأثير عليها، فتكون قوية بقوة الروابط النفسية التي تُصدر كثيراً من الفضائل مثل: الحب، والعطف، والتضحية، والحنان والشفقة، والرحمة والاعتزاز، والوفاء والإحسان..الخ.. التي من شانها أيضاً تزويد العلاقة الزوجية بطعم الحياة الرائع، والإحساس بالسعادة، والراحة، والنجاح، وتُشعر الإنسان بذاته وبوجوده وأهميته.

لذلك تكون المشكلات العاطفية من أهم المشكلات التي تعصف بالعلاقة الزوجية، فعندما تشوبها شائبة، فإن ذلك يعني تغيّراً لطعم الحياة من الحلاوة إلى المرارة وفقدان الثقة، وحلول التعاسة والحزن، وعدم الراحة والاطمئنان، فلا يشعر الإنسان بقيمته وبقيمة أهدافه. ونتيجة 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 لأن يحسموها بشكل سريع ودون تفكير، معتقدين أنها المحطّة 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 يفِ لك في شيء ما، أنه لا خير ولا أمل في وفائك.. بل إن جميع المشكلات العاطفية في الحب والبغض وسوء الظن والخيانة، والقسوة، والأنانية، والإهانة، وغيرها، جميعها لها حلول، هذا إذا رغبنا في إيجادها، لأن الأمر مرهون بإرادتنا.. فالله سبحانه وتعالى يقول: ﴿إِن يُرِيدَآ إِصۡلَٰحٗا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيۡنَهُمَآۗ﴾[1].

ويقول تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ﴾[2].

فمثلما تتغير الحالات النفسية للأسوأ، فإنها تتغير للأحسن، فهذا 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 يبغون علاجه، ولا

---

(١) سورة النساء، آية ٣٥.
(٢) سورة الرعد، آية ١١.

يسعون ذات السعي لحل مشكلاتهم العاطفية.. بالرغم من أنها أهم واكثر 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 كمثل جميع الصفات الإنسانية، الأخلاقية والسلوكية، لا تستغني عن العقل في كبح جماحها وتنسيقها، فإذا أطلق العنان للحب مثلاً فسوف يُعبد المحبوب وعكسه إذا تُرك الحبل على الغارب للكره بين الأزواج، لذلك قال الإمام علي عليه السلام: «**أحبب حبيبك هوناً ما عسى أن يكون بغيضك يوماً ما، وابغض بغيضك هوناً ما عسى أن يكون حبيبك يوماً ما**»[1].

فإن الصفات النفسية في العادة مطلقة وسارحة، تحتاج إلى المرشد وهو العقل، كما يقول الإمام علي عليه السلام: «**النفوس مطلقة ولكن أيدي العقول تمسك أعنتها عن النحوس**»[2].

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 قساوة المشكلة النفسية البحتة التي

---

(١) ميزان الحكمة.

(٢) ميزان الحكمة، ج١٠، ص١٢٦.

تفتقد العقلانية، وكذلك يأتي دور العقل بعد حلول المشكلة بين الزوجين ليساهم في حلها، بأن يعيد الأمور إلى نصابها، ويتراجع الإنسان عن خطئه.

* **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 أن البعض يتزوج لأجل إشباع الرغبة الجنسية فقط، ويقتصر على المطالعة فيها، ولا يعير الجانب العاطفي أي اهتمام، لذلك تكون السرعة في نشوب المشكلات.

فإن «العلم قائد»[1] كما يقول الرسول الأعظم ﷺ، فينبغي أن تطالع في كتب العلاقات الزوجية وأن تقرأ المجلاّت الخاصة بذلك، وكتب الأخلاق وفن السلوك، أو أن تحضر محاضرات للتثقيف الزوجي، لكي تكون مصلحاً لمشكلاتك بنفسك، وبأفضل السبل وأنجحها.

* **دور الخبراء**: وهم أولئك الذين تخصصوا في ميادين العلاقات الزوجية من أطباء النفس، وعلماء الاخلاق والخبراء في العلاقات الزوجية، وغيرهم ممن يتصدى لحل المشكلات الزوجية. فالذي يصاب بالمشاكل العاطفية يرى نفسه غير قادر على حلّها، فلا بدّ أن يلجأ للخبراء الذين يحفظون سره، ويعالجون ما ألمّ به، كما يلجأ إلى طبيب الجراحة أو الأمراض الباطنية..

---

(١) ميزان الحكمة، ج١٠، ص١٢٦.

ولعلك تنظر إلى هذا الأمر بحرج وحياء شديد، لكن وبالنظر إلى أهمية حل المشكلات العاطفية، وبالنظر إلى ما قد تسببه من مشكلات أخرى في حياتك، فإنك سترى أن زيارة الخبراء أمر شديد الأهمية، ولا يحتاج إلى ذلك التحّرج..

فإننا نرى في تاريخ الرسول الأعظم ﷺ خير عبره، فإن المسلمين يأتون للرسول ﷺ يبوحون له بمشكلاتهم الزوجية فيعالجها لهم، فواحدة تأتي الرسول ﷺ ليجد لها حلاً في نفور زوجها عنها.. وأخر يطلب نصيحة في تعامله مع زوجته.. وهكذا..

وكمثال على استقبال الرسول الأكرم ﷺ للمشكلات الزوجية ما جاء في سورة المجادلة، يقول تعالى: ﴿قَدْ سَمِعَ ٱللَّهُ قَوْلَ ٱلَّتِي تُجَٰدِلُكَ فِي زَوْجِهَا وَتَشْتَكِيٓ إِلَى ٱللَّهِ وَٱللَّهُ يَسْمَعُ تَحَاوُرَكُمَآ إِنَّ ٱللَّهَ سَمِيعٌۢ بَصِيرٌ﴾[1].

دور الأزواج الناجحين:

ومن المساهمين في حل المشكلات العاطفية أيضاً الأزواج الناجحون في حياتهم الزوجية، والذين عرفتَ أن تجربتهم قد أثمرت ثماراً طيبة، فإنك تأخذ من أولئك الخبرة التي اكتسبوها في حياتهم.

فإن «**التجارب علم مستفاد**»[2]، كما يقول أمير المؤمنين عليه السلام ويقول عليه السلام: «**رأي الرجل على قدر تجربته**»[3].

---

(١) سورة المجادلة، آية ١.
(٢) غرر الحكم، ص ٢١.
(٣) غرر الحكم، ص ٢١٧.

ومن أولئك الأزواج والخبراء الذين ينبغي استشارتهم، أهل الزوج وأهل الزوجة، ولكن ليس مطلق الأهل كما يفهم البعض، إنما العقلاء منهم الذين اكتسبوا خبرة تمكّنهم من الإرشاد الصحيح، يقول تعالى: ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَٱبْعَثُواْ حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِۦ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَآ إِن يُرِيدَآ إِصْلَٰحًا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيْنَهُمَآ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا﴾[1].

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

في سبيل الحل

عند خوض غمار المشكلة العاطفية ينبغي أن لا يسمح الزوجان لليأس بالتسلّل إلى شعورهما في عدم امكانية حل المشكلة، ولا ينبغي تقديم التفكير في أبغض الحلول وأكثرها إيلاماً وهو الانفصال، لان الطلاق والافتراق بين الزوجين حل يقع في آخر المطاف فلا نستعجل الوصول إليه، بل يجب أن نعمل كل جهدنا لتحاشيه.

وتجدر الإشارة في إن التحرك نحو محطة الأمان لا بدّ أن يتخذ

---

(١) سورة النساء، آية ٣٥.

السرية والكتمان حتى لا يصل إلى آذان الآخرين، ففي حدود المنزل يتواجد الأبناء الذين يستشعرون المشكلة بمقدار الزوجين وقد يكون أكثر، فيتأثرون بها تأثرا سلبياً، بل وحتى لا تتزلزل صورة الوالدين في أعينهما.

وكذلك فمن عادة بعض الزوجات أن يبحن 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 ويصعّب حلّها، أو حتى الأزواج الذين يتهرّبون من حل مشاكلهم بإلقاء اللوم على زوجاتهم أمام أهلهم، فتكون المشكلة بين يدي الأهل يتصرّفون فيها بجهلهم وتحاملهم على بعضهم البعض، لتصل إلى طريق مسدود..

والحال هنا هي في إشاعة المشكلة بين الأصدقاء بقصد سرد الحكاية فقط، أو التعريض، أو تبرئة النفس وما إلى ذلك من أسباب واهية.

في حالة التكتم تلك، يلجأ الزوجان لتخصيص وقت لتداول المشكلة ويسمع كلٌّ الآخر في جو هادئ ووقت يتسع للحديث وبإقبال كبير، ونية صادقة في إرادة الوصول إلى حل يرضي الطرفين، فإن النية الصادقة لا شك مدعومة بالألطاف الإلهية والتوفيق الإلهي للوصول إلى المخرج، يقول تعالى: ﴿إِن يُرِيدَآ إِصۡلَٰحٗا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيۡنَهُمَآۗ﴾[1].

(١) سورة النساء، آية ٣٥.

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

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

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

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

الحوار الزوجي

تأسيساً على ما ذكرناه، فإن من أهم ما ينبغي أن يلتزم به الطرفان هو الحوار، ونقصد به أن تكون الكلمة والفكرة هي أداة التخاطب بين الزوجين، وليس العصبية أو الغضب أو العنف والقسر، فيكون التفاهم والتنسيق هو السيد وليس التصرفات الفردية والتآمر ضد الآخر.

وعندما تكون لديهما الثقافة الكافية لإصلاح مشكلتهما، ينبغي أن يتحاورا بشأنها معاً، فكلّ يطرح فكرته في الموضوع، وكلّ يدلي بدلوه في الحل والعلاج، ليتوصلا إلى حل مرضٍ بين الطرفين.

وعندما لا تمكّنهما ثقافتهما من الحل، فلا بدّ من الحوار والتفاهم على الخطوة التي ينبغي أن يتخذاها، فهل يلجأن إلى خبير في العلاقات الزوجية، أو يستفهمان من صاحب تجربة راشدة، أو غير ذلك، لأن أي أسلوب آخر في المعالجة، من شأنه أن يضاعف المشكلة ويضيف لها مشكلة أخرى، فـ «**الغضب شرٌّ إن أطلقته دمّر**»[1]، و «**الغضب يثير كوامن الحقد**»[2]، كما يقول الإمام علي عليه السلام.

ويقول الإمام علي عليه السلام عن الحدّة في التعامل: «**الحدّة ضرب من الجنون لأن صاحبها يندم، فإن لم يندم فجنونه مستحكم**»[3].

والحوار قد يتخذ صفة إيجابية، فيه وضع المشكلة ومحاولة إيجاد حلول ناجعة للخروج منها، وقد يكون حواراً لمجرد الكلام والتذمر وكيل الاتهامات من دون إرادة الوصول إلى الحلول، لنرى مثلا كيف تروي لنا هذه السيدة عن تجربتها في الحوار السلبي:

«تقول السيدة عواطف بدأت حياتي الزوجية بالنقنقة، وكنت لا أكف عن الشكوى وطوال ثمانية أعوام من حياتي المشتركة كنت أكرر هذه العبارة: واي! كم أنا متعبة.. أكاد أموت من التعب.

ـ لماذا؟

---

(١) ميزان الحكمة، ج٧، ص٢٣١.
(٢) نفس المصدر.
(٣) ميزان الحكمة، ج٧، ص٢٣٢.

ـ من كثرة عملي في البيت.. أعمال البيت لا تنتهي أبداً.

ـ وما هذه الأعمال التي تشتكين منها؟!

ـ الكنس، الطبخ، الغسيل نظافة الأطفال، ترتيب المنزل و...

ـ ولكن يا عزيزتي هذه الأعمال في كل مكان.. في كل بيت.. كل النساء يقمن بهذه الأعمال، لماذا تمنّين عليّ بذلك؟

ـ لقد زهقت ألا تفهم؟ أنت لا تحسّ بي.. تقضي وقتك وراء مكتبك وتتقاضى مرتباً.. وعندما تعود تجد البيت مرتباً ولكن لا تدري كيف حصل ذلك؟

ـ كفّي أرجوكِ!

ـ أنت لا تتحمّل حتى سماع الشكوى.. أكاد أموت.. أنا مريضة.

ـ اذهبي إلى الطبيب.

ـ ومن أين لي نقود الدواء والطبيب؟

ـ يالك من ماكرة، والنقود التي أقدمها لك كل شهر؟

ـ أية نقود؟ إنني أنفقها لمصاريف البيت، أسدد القروض والفواتير، لقد اضطررت اليوم لشراء بعض اللوازم والحاجيات ديناً.

المسكين لا يتحمّل كل هذه النقنقة فيغطّي وجهه بالملاءة وينام.

كانت أمي تراقب سلوكي وتعرف ما يجري في البيت، وكانت تنصحني ولكني لم أكن أصغي لنصائحها.. إلى أن جاء ذلك اليوم الذي قالت فيه أمي: طالما حذرتك يا ابنتي.. طالما نصحتك.. والآن جاء يوم الحساب.. زوجكِ...

وكدت أسقط من هول الصدمة، ولم أصدق ما سمعته!! لا لن أصدق أبداً.

ـ حسنا إذا لم تصدقي فتحققي..

عندما عاد إلى المنزل استقبلته بعصبية.. ثم بكيت.. لكنه قال: لقد زهقت، حياتي أصبحت كالجحيم.. ألم تدركي أنني أحتاج إلى قدر من الهدوء بعد عمل طويل، إنني أعمل ساعات إضافية من أجل تأمين حياتنا، وعندما أعود في المساء تبدأين معي اسطوانة الشكاوى.. لقد مللتُ هذه الحياة.. في بعض الأحيان كانت تنتابني هواجس الطلاق، ولكن فكرت في مصير أبنائنا.. من أجل هذا كنت أبحث عن مكان هادئ غير البيت، وهذا ما فعلته..

أجل لقد كان ما قالته أمي حقيقة.. ولذا سعيت إلى إعادة زوجي إلى بيته. سعيت ستة أشهر إلى أن نجحت وعاد الطائر إلى عشّه، لكنني تعلمت درساً بليغاً جداً: البيت واحة يتفيأ في ظلالها الرجل لا مكاناً للعذاب»[1].

وفي مقابل هذه التجربة، هناك تجربة حوارية ناجحة وإيجابية، فقد اتخذ أحمد وزوجته غالية أسلوباً هادئاً في معالجة مشكلاتهما الزوجية ومواجهة صعوباتهما، فعندما تصيبهما مشكلة ما من أي نوع، فإنهما يعقدان جلسة حوارية لمناقشة المشكلة وليضعا لها حلولاً، ويعمدان إلى مناقشة كل حل وأبعاده، فعندما شعرا بأنهما يبتعدان عن

(١) نحو حياة دافئة، الأستاذ إبراهيم الأميني، تعريب كمال السيد، ص٦٩.

بعضهما البعض وأن مسؤوليات البيت والأولاد باتت تؤثر على حرارة حبهما وتصيبهما بالبرود، جلسا وتبادلا أطراف الحديث، وقد عبّر أحمد عن استيائه، وعبّرت غالية عن أسبابها التي أدت إلى ذلك، بحثا الموضوع بهدوء، فتوصلا إلى أن يعملا على تخفيف العمل البيتي على الزوجة بطرق مختلفة.

اشتريا مغسلة ملابس تعمل أوتوماتيكياً، لكي توفر الجهد البدني، ولكي لا تضطر هي إلى الإنتظار أمامها ريثما تنتهي من غسل الملابس، كما واتفقا مع خادمة تعمل بنظام جزئي لتقوم يومياً بعمل لمدة ساعتين، وأيضاً اشترك أحمد في بعض عمل المنزل ليخفف عن زوجته، وبذلك حلّت مشكلتهما، وبهذه الطريقة استمرت حياتهما، في إيجاد الحلول الناجعة.

بعد حل المشكلة

هل انتهت المهمّة بانتهاء المشكلة؟

كلاّ، فإن الممارسة التي تأتي بعد المشكلة يمكنها أن تؤثر على مسار الحل، فينبغي أولاً الإلتزم بما اتفق عليه، والعمل الجاد لتحقيق ما عرفاه ببصيرتهما وبعقلهما، ولا تهاون في التنفيذ، فقد يوقن شخص بأن حل مشكلته في أدائه لأمر ما، ولكنه قد يتكاسل في تنفيذه، ولا يوليه أهمية تذكر، فعندها لن يفيد العلم ولن يفيد الحوار، لأن السعي والعمل، هما ما سوف يعطي نتيجة، ﴿وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ﴾[1] كما قال الله تعالى.

---

(١) سورة النجم، آية ٣٩.

كما أنه من المفترض أن يتحاشى الزوجان الوقوع في ذات المشكلة التي تمّ الوقوع فيها سابقاً، وان 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 إن نسبة كبيرة من المشكلات تنبع أساساً من عدم نسيان المشكلات السابقة، فعندما يذكّر أحد الزوجين شريكه بما ارتكبه من خطأ فإن ذلك سيكون عاملاً في التمسك بالخطأ أو إصدار خطأ آخر.

أما عندما تذهب المشكلة ويتم التصالح، فلا بدَّ أن تتبدّد جميع رواسبها النفسية وتبدأ حياة جديدة تلفّها السعادة والهناء.

وفي الختام نقول أنه لا بدّ من الاهتمام بأي مشكلة تحطّ في عش الزوجية، وخصوصاً العاطفية التي قد تسبب تنافر الزوجين، وسنقوم في هذا الجزء بعرض بعض أهم المشكلات العاطفية التي تواجه الحب المتبادل، وسنسعى لتقديم الحلول المناسبة لها..

(١) الحب.. والملل

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

وهذه الحالة بحد ذاتها مرض يصيب النفس، وقد تؤدي إلى نتائج أليمة، منها الطلاق أو البحث عن زوجة ثانية، أو على أقل تقدير فهي 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 انتقادا 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)»[1].

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 جهدا للتخلص من مشكلاتهم الزوجية، رغم أنها تتصدر 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 متطوّر يبحث عن الجديد، فستكون الحياة التي تفتقر إليه حبيسة السأم والضجر.

يقول علماء النفس أن «الحياة الروتينية عادة ما تؤدي إلى الجمود والتشاؤم ومن ثم إلى الخلافات والمشاكل، وعلى النقيض من ذلك فإن التطوير والتجديد المستمر يؤديان إلى التفاؤل والسعادة»[2].

إذاً لا بدّ أن نعيش دائماً حياة تتصف بالتطوّر وفي جميع المستويات، فإن التعاليم الإسلامية تدعو الإنسان دائماً إلى الارتفاع ولو درجة واحدة كل يوم، وفي الحديث **(من تساوى يوماه فهو مغبون..)**.

---

(١) الأمراض النفسية وعلاجها في ضوء التقدم الطبي الحديث، ص٢١.
(٢) الأمراض النفسية في ضوء التقدم الطبي الحديث، ص٢٣.

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 تعوّدت على معاملة متشابهة بشكل مستمر فسوف لن تحسّ بها بعد مرور الوقت، تتمثل هذه الحالة في الكلمات التي تصدر من الزوجين معبرة عن الأحاسيس العاطفية تجاه 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، يتمّ ذلك 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 أسلوبا روتينياً فيفاجأ بما ليس على باله، وهو أفضل تغيير، (التغيير الذي لا يتوقعه الطرف الآخر).

لا تكثروا من تعبيرات الحب إلى حدّ الإفراط وفي جميع الأوقات، فعليكم أن تتعرفوا على الأوقات التي تكونون بحاجة فيها

إلى العاطفة أكثر، ومن الأخطاء التي يقع فيها الأزواج هي عدم التفريق بين الحاجة إلى المساندة والحاجة إلى الدفعات العاطفية.

الثاني: الجانب الثقافي والعلمي

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

فينبغي أن يركز الأزواج على جانب اكتساب المعارف العامة، لكي تتوفر لديهم مادة مفيدة للحديث، ويتم ذلك عبر:

أ ـ القراءة المستمرة للكتب والمجلات والجرائد.

ب ـ متابعة المستجدات عبر برامج التلفزيون أو الراديو.

ت ـ الاندماج في المجتمع والمشاركة في الفعاليات الثقافية كالمحاضرات والندوات.

بهذا تتكون لدى الزوجين حصيلة ثرية بالمتغّيرات في عقلهما، لتترجم إلى أحاديث حيوية جديدة لا تبلى.

الثالث: الجانب الشكلي.

كذلك فإن التعّود على الأشكال المتشابهة لمدة طويلة يفقدها بريقها، لأن العين تتذوّق ما تراه، وإذا اعتادت على مشاهدة متكررة لمدّة زمنية طويلة فلا شكّ أنها لن ترى الإثارة التي كانت تراها سابقاً، وتتجسد المشاهد الشكلية في التالي:

أ / ديكور المنزل.

ب/ المناظر المعلّقة على الحائط، والزهور وأغراض الزينة.

ج / أماكن التنزّه، وغيرها من الأمور الشكلية.

فينبغي تغيير ديكور المنزل أو إعادة تشكيله من جديد بحيث يصبح شيئاً آخر غير المعهود، وكذلك المناظر المعلّقة على حائط منزلك، والزهور التي تتزين بها أركان المنزل، فتغيرها يعطي طابعاً مختلفاً عماّ قبل..

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 هو مرتبط بها، وفي هذه الحالة قد يلجأ البعض من الأزواج للخيانة الزوجية أو الطلاق، أو التخبط في قراراته، ولا يدري ما هو العمل للخروج من هذه المحنة، في هذه الحالة ستكون فكرة السفر كفيلة بأن تزيل إحساس الملل ذاك، ففي السفر يصبح التغيير هو السائد، فلاشيء متكرر على النفس والعقل والشكل.. فكل ما يراه مختلف، وفي السفر يتمثل البعد الجسماني عن الزوجة والذي بدوره يؤجّج الشوق إليها، خصوصاً عندما يفتقد كل الأشياء التي توفرّها له زوجته من الحاجة الجنسية، والعاطفية، وترتيب الملابس، وإعداد الطعام.. ولعلنا سمعنا كثيراً عن حالات طلاق فشلت جرّاء إحساس الزوج بقيمة ما تقدّمه له زوجته في كل تلك الاحتياجات..

إذاً الملل الزوجي ليس حتماً أن يصاب به الأزواج إذا عاشوا حياة متغيرة متجدّدة، وإذا أصيبوا به بالإمكان أن يطردوه من حياتهم.

(٢) الحب.. والغيرة

من المشكلات الأكثر تعقيداً وحساسية في مواجهة العلاقة الودية بين الزوجين هي مشكلة الغيرة.

و«حول هذا الموضوع كان أحد التقارير الطبية والعلمية التي نشرت أخيراً، والتي كشفت عن أن الغيرة مرض خطير ـ ليس من الناحية النفسيّة فحسب ـ بل أيضاً من الناحية الفسيولوجية، وأن الغيرة يمكن أن تجعل من الإنسان وحشاً همجياً يقدم على ارتكاب أبشع الجرائم»[١].

ويقسّم علماء النفس الغيرة إلى قسمين:

١ ـ الغيرة المرضيّة.

٢ ـ الغيرة غير المرضيّة.

وقد عرّفوا الغيرة المرضية بالمشاعر الإنسانية التي تدعو الإنسان لامتلاك الآخرين، فتثور نفسه من توجه شريكه إلى آخر.

والغيرة غير المرضية بأنها حالة من الخوف التي تعتبر دافعاً نحو العلاقات الطيبة والحسنة، عن طريق إثبات الشخصية وإرضاء الطرف الآخر.

---

(١) الأمراض النفسية، ص٥٦.

والواقع أن غيرة الرجل تختلف عن غيرة المرأة، فللمرأة أن تغار على زوجها قليلاً وفي حدود المعقول، بحيث لا تظهرها صراحة، ولا تلهيها عن أداء واجباتها، ولا تدعوها إلى اتهام زوجها وسوء الظن به، إنما يدعوها ذلك الإحساس إلى الاهتمام بزوجها أكثر وإغرائه، وعليها أن تهيل عليه سيولاً من الحب، فتتصرّف وكأنها في حلبه منافسة مع امرأة أخرى، فقط عند هذا الحدّ يمكن تفهّم الغيرة لدى المرأة.

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، النابعة من حسّ التملّك ورغبة في التحكّم.

يقول الحديث عن الإمام علي عليه السلام: «**غيرة الرجل إيمان وغيرة المرأة عدوان**»[1].

للرجل الحق الأكبر في غيرته على زوجته، في الوقت الذي لا تتعدى فيه تصرفات المرأة جذب الزوج لنفسها عن غيرها، في محاولة لتعميق علاقتها به.. لماذا؟

لأن للرجل كما في الشريعة الإسلامية أن يتزوج أكثر من زوجه واحدة، وفي هذه الإباحة تكون المرأة حساسة تجاه ذلك، خوفاً من لجوء زوجها للزواج من ثانية، فغيرتها تكون غيرة أنانية بحتة، ولعله لهذا السبب عبّر عنها الإمام علي عليه السلام بالعدوان.

---

(١) غرر الحكم، ص ٢٧٠.

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

قال رسول الله ﷺ: «**إذا لم يغر الرجل فهو منكوس القلب**»[1].

لا شك أن الغيرة إذا حلت بين الزوجين فإنها ستكون معول هدم لحبهما، إذا شغلتهما مشاعر الغيرة واستغرقا فيها وفي متابعة تصرفات كلٍ الآخر، فينبغي أن نتوجه للحل بالعمل، دون أن تسيطر علينا تلك المشاعر، وحتى مشاعر الغيرة عند الرجل التي تكون دافعاً للحفاظ على زوجته، فلا بدّ أن تكون عامل حب، ولكن ليس بالاتهام، إنما بالعمل.. كيف؟

للزوجة:

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

بعد ذلك امنحيه الثقة في التعامل مع الآخرين، ولا تقفي سدّاً منيعاً أمامه في علاقته بحيث تجهدين نفسك، وتحاولين منعه بالقوة أو التهديد..

---

(١) جامع السعادات، ج١، ص٣٠٠.

للزوج:

عليك أن تعلم أن الغيرة في غير موضعها هوسٌ يؤدي إلى انهيار العلاقة الزوجية، يقول الرسول صلى الله عليه وآله وسلم: «**من الغيرة غيرةٌ يبغضها الله ورسوله وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة**»[1].

فهذه غيرة اتهام بدون مبرر، أما الغيرة المطلوبة منك فهي غيرة الخوف والمحافظة على زوجتك.

قبل أن تقوم بأي إجراء، عليك أن تملأ عين زوجتك، وتثبت لها بأنك أهل لها، وكفؤ لإدارة العائلة، وتحمل في قلبك حباً كبيراً لها، وتزرع في قلبها الإعجاب بك، فقد قال الإمام الرضا عليه السلام: «**إنها ـ يعني المرأة ـ تحب أن ترى منك مثل الذي تحب أن ترى منها، ولقد خرجت نساء من العفاف إلى الفجور، ما أخرجهن إلا قلّة تهيِئ أزواجهن**»[2].

وبعد ذلك، فمن حقّك أن تغار بالمحافظة عليها من التعرض للاعتداءات والمضايقات، وأن تحرص على ارتدائها للحجاب والستر عن الأجانب بشكل سليم وغير مثير، وتحدّ من ظاهرة الاختلاط غيرالمشروع، لأن الاختلاط من شأنه أن يحدث التعلّق القلبي، خصوصاً إذا كان الاختلاط المحرّم الذي لا يراعى فيه الستر وإخفاء المفاتن، أو الحديث في ما يجرّ إلى الحب، كالمفاكهة، وإظهار

---

(١) جامع السعادات، ج١، ص٣٠٥.
(٢) كلمة الإمام الرضا عليه السلام، آية الله السيد حسن الشيرازي، ص٢٨١.

محاسن الصوت، لكي لا يطمع الذي في نفسه مرض، هذه فلسفة الستر، وقد قال الله تعالى: ﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِٱلْقَوْلِ فَيَطْمَعَ ٱلَّذِى فِى قَلْبِهِۦ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا﴾[1].

تدمير عائلة

كانت زوجة وأماً لطفلة في الثالثة من العمر، أعطاها زوجها الحرية في استقبال أصدقائه بلباس مبتذل، والتردد على المجالس المختلطة، فوقعت في غرام شاب وأخذت تراودها أحلام الوصول إليه، فيما كان ذلك الشاب منغمساً في الشهوة فاقداً للدين، أخذت تلك الشابة تثير نزواته، فقال للمرأة: أن هذه الطفلة تعرقل ما نصبو إليه، ولا بدّ من ازاحتها عن طريقنا!!

قاستمر الجدال بين العشيقين ذوي النفس الحيوانية حول الطفلة البريئة، فاندفعت بعدها الأم التي خُلقت لتكون منهلاً للحنان والعاطفة، ونتيجة لغلبة الشهوة عليها، جرّت طفلتها البريئة إلى الحمام وخنقتها بيديها الآثمتين كي تزيل ما يضايق شهوتها ونزوتها، ويصيب ذلك الشاب المنحرف مراده للحظات معدودة، وتحقق المرأة رغبتها الجنسية دقائق دون حياء.

وبذلك تلوث سمعتها إلى الأبد، وتحرق كيان زوجها بنار لا تخمد، وتبتليه بمصيبة أليمة.

---

(١) الأحزاب، آية ٣٢.

لو كان زوج تلك المرأة غيوراً ولا يدع زوجته الشابة الجميلة تتلاقفها العيون، لما قتلت تلك الطفلة ولما حدث ما حدث من جريمة[1].

أما الغيرة غير المبررة وفي غير موقعها، فقد تصيب الرجل ولها أسباب عديدة، قد تكون للشعور بالنقص، أو الوهم، أو الإدمان، أو عدم الثقة بالزوجة، ويكون الحل عادة بيد الزوجة وفي تصرفاتها.. كيف؟

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

وعليها أن تعرف انه لا ينبغي لها النظر والميل إلى غير زوجها بأي حال من الأحوال، ما دامت تربطها به علاقة الزواج، فقد قال رسول الله ﷺ: «**أعظم الناس حقاً على المرأة زوجها**»[2].

فإذا عرفتِ حدودكِ الشرعية التي تسعى للحفاظ عليكِ وعلى أسرتكِ من التفكك والدمار، فإنه من الصعب أن تقع عينيك على غير زوجك.

---

(١) الأسرة ونظامها في الإسلام، ص٢١٩، الخطيب الشيخ حسين أنصاريان ـ بتصرف طفيف.

(٢) 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.

ومع كل ذلك، إذا حصل وداخلك إعجاب لشخص ما، حتى ولو كان الإعجاب عفيفاً لا تقصدين منه شيء فعليك أن:

* لا تتعاملي معه، معاملة خاصة قد تثير غيرة زوجك وسخطه.

* لا تكثري من الحديث عنه والإعجاب به أكثر من زوجك.

* امنحي زوجك الثقة بنفسه وبقدراته، وامدحيه دائماً.

* ومن أجل التخلّص من ذلك الشعور تماماً، عليك أن تسعي لكسب زوجك تلك الصفات التي أعجبتك، وساعديه على ذلك.

* تودّدي إليه وازرعي حبه في قلبك أكثر.

* توجّهي إلى الله تعالى بالعبادة، وحصّلي لذة القرب من الله، فإنها تنسي أي لذة أخرى، وتتصاغر كل لذة أمامها.

أحبها وهي متزوجة!

يذكر أن الذي بنى مسجد جوهر شاد المجاور لمرقد الإمام الرضا عليه السلام في مدينة مشهد المقدسة، كانت إمرأة كريمة فهيمة متدينة عالمة عفيفة.

وقبل الشروع ببناء المسجد طلبت من البنائين والمسؤولين عن العمل أن يوفروا أوانٍ لتقديم الماء والعلف للحيوانات التي كان من المقرر أن تنقل مواد البناء على طول الطريق الواصل بين مكان هذه المواد والمسجد، لئلا تنقل الحيوانات حمولتها وهي تعاني الجوع والعطش، لأن ذلك مما لا يرضاه الله والوجدان.

وقالت لهم لا يحقّ لأصحاب المراكب ضرب الحيوانات، ويجب تحديد ساعات العمل، وعليكم التعامل برأفة ورفق مع البنائين والعمال.

وكانت السيدة جوهر شاد كثيراً ما تزور المسجد للإطلاع وتقديم التعليمات اللازمة.

وفي أحد الأيام شاهدها أحد العمال خلسة، فتعلّق بها، ولم يجرؤ على البوح بذلك، لخطورة الموقف، حيث أن السيدة جوهر شاد كانت زوجة الميرزا شاهرخ، فلا معنى لهذا التعلّق والحب، لكن هذه الأمور لم تكن مفهومة لدى ذلك العامل البسيط.

ومرض العامل، فعرفت بمرضه من خلال تقرير العمل اليومي، وكان يسكن مع أمه في بيت خرب، فذهبت لعيادته، فوجدته ملقىً على فراش المرض يئن مصفرّ الوجه ناحل البدن، وبعد أن سألت عن حاله وأصرّت على معرفة سبب المرض، اندفعت أمه ـ بسذاجة تفوق سذاجة ابنها ـ فأفصحت عن السبب، فلم تغضب السيدة جوهر شاد ولم تستغل سلطانها، وإنما توجّهت باللوم لأم العامل، وعبّرت عن استعدادها للزواج منه بعد الانفصال عن زوجها، وطلبت أن يدفع المهر قبل الإقدام على ذلك الأمر، وهو أن يتعبّد الشاب لمدة أربعين يوماً في محراب المسجد الذي هو في طور البناء.

فقبل الشاب وراح يتعبّد لعدة أيام يدفعه إلى ذلك حبّه وتعلّقه القلبي، إلا أن موقفه تغير بعد ذلك بتوفيق الله ورعاية الإمام

الرضا عليه السلام، وهي الحقيقة التي كانت جوهر شاد على علم بها.

وبعد أربعين يوماً، أرسلت تسأل عن حاله، فقال لمبعوث السيدة جوهر شاد: لو عرفت لذة ترك اللذة لما اعتبرت لذة النفس لذة[1].

لقد تغيّرت رغبته، وحصل على وعي يُفهمه أنه لا ينبغي أن يتعدّى على حقوق الآخرين.

(١) الأسرة ونظامها في الإسلام، الخطيب الشيخ حسين أنصاريان، ص٢٥٦، تعريب كمال السيد.

(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 تزّوج من اثنتين؟

هل يمكن أن يتكون حبّ في قلبه لاثنتين؟

وهل يمكن للزوجتين أن تحباه معاً؟

أما بخصوص إمكان الحب وعدمه، فإن العلم يؤكد أن باستطاعة الشخص أن يحبّ 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..

وأننا نرى هذه الحقيقة واضحة في حب الرجل لأولاده، مهما تعدّدوا، ومبادلتهم ذات الحب.

وكذلك حب الزوجتين حاصل في الواقع والتجربة، رغم وجود من لا يفهم حقيقة العلاقة عند حلول الزوجة الثانية ممن يحوّلون حياتهم إلى جحيم لا يطاق، ويلصقون ذلك بسبب الزوجة الثانية..

فإننا نجد أيضاً العلاقات الزوجية التي تتكون من زوجتين وزوج قد لاقت نجاحاً منقطع النظير، فتراهم سعداء في حياتهم، متحابين متعاونين، يأنسون معاً، ويتحّملون 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 أوجّهما في حالة التعدد كما يبلغانه في الزوجة الواحدة»[1].

ويقرر القرآن الكريم ذلك في حال تعدد الزوجات في سورة النساء، يقول جلّ وعلا: ﴿وَلَن تَسْتَطِيعُوٓاْ أَن تَعْدِلُواْ بَيْنَ ٱلنِّسَآءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ﴾[2].

إن ذلك في الحب والمودة كما أكّده المفسرون.

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

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

ومع ذلك يدعوا القرآن الكريم الزوج أن لا يميل كل الميل

---

(١) نظام حقوق المرأة في الإسلام، ص٣٧٢.
(٢) سورة النساء، آية ١٢٩.

لواحدة دون الأخرى، وأن لا يدعوه حبه الأكثر لها، لتضييع حقوق الأخرى، إنما الحب يبقى في القلب، لكن المبيت والنفقه وجميع الحقوق لابد أن تكون متساوية تماماً. . يقول تعالى بعد تلك الآية: ﴿فَلا تَمِيلُوا كُلَّ المَيْلِ﴾.

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

وعلى الزوج الذي اضطرته الظروف للزواج من ثانية أن يضع في حسبانه هذه المعطيات، وما سينتاب أحاسيس زوجته الأولى التي ترى أن هنالك شريكاً معها في حبها وزوجها، فلا ينبغي أن يتصرف بطيش وتهوّر، وإنما عليه أن يقدّر الإحساس الذي أصابها من غضب، وقلق، وخمود عاطفي، وتقصير في المسؤوليات، لكي يصل تدريجياً لحالة التوافق والرضا.

كما على الزوج أن لا يتجاهل بواعث الخوف لدى زوجته الأولى، وعليه أن يبدّد هواجسها بتعامله والتأكيد على أن حبه لها ما زال مستمراً، على أنها لم تصبح سلعة قديمة، ولا بدّ 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 حياتهما فينبغي أن تعي هذه الحقيقة، فقد تعتقد بعض النساء أن مجّرد زواج زوجها من ثانية، فهذا دليل على كرهه لها، وذلك غير صحيح، فالاحتمالات في هذا الصدد كثيرة جدّاً. .

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

١ ـ الطلاق.

٢ ـ البقاء معه مع حلول الكره والمشاكل.

٣ ـ 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 تغيّر أحاسيس زوجته الأولى له بعد زواجه من ثانية، وبقاءها على حبه، كافأها بزيادة الحب، وفضّلها على الزوجة الثانية، فليس دائماً 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 ليفرضوا واقعاً جديداً لم يألفاه..

والمشكلة هنا في إن تلك الظروف غالباً ما تُنسي الأزواج مشاعرهم الثنائية الودية بسبب الزائرين الجدد، والانشغال بمشاكلهم وبمصروفاتهم، 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): «أن أقوى حليف للزواج السعيد هو الأطفال، فالزواج وسيلة وليس غاية.. إن الطفل مسؤولية، ولكنه مسؤولية لذيذة، فهو لا يطلب من أبويه سوى الحب والرعاية، فإذا وجدهما قدم مقابلهما أضعاف ما قُدّم عليه منهما..».

ويتحدث الدكتور آلان بعد هذا عن الأَثَرَة التي تصيب بعض الأزواج، والتي تظهر بوضوح في عزوفهما عن إنجاب الأطفال قبل

انقضاء خمس أو ست سنوات على زواجهما بحجة أنهما يريدان أن ينعما 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 وتحصينه 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، وتسوَّى كل الخلافات التي قد تنشب بين الزوجين. فهذا المخلوق الصغير قادر على أن يحقق المعجزات في حياة الأسرة.. أية أسرة..»[1].

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

(١) سيكولوجية الفتاة، ص١٦٠.

أما حجة الانشغال بتربيتهم وبمشاكلهم وبمصروفاتهم، فلا تعتبر حجر عثرة أمام المشاعر الودية، هذا إذا فكر الزوجان في تنظيم الأوقات بشكل جيّد.

فقد ترتبان زيارة للأطفال عند الأهل لتبقيا وحيدين، أو عندما يلجأ الأطفال للنوم باكراً، فإن الأوقات كثيرة جدّاً إذا قمنا بحسابها واصطياد الشارد منها لتغذية مشاعرنا..

(٥) الحب.. وتغيّر أحد الزوجين

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

تسلّق هذا الزوج سلالم المجد، ولازالت زوجته الأمية، على أميتها، لا تفقه شيئاً غير فنون الطبخ.. فما كان من الزوج إلاّ التفكير في زوجة ثانية تقاربه المستوى العلمي.. والتخلي عن زوجته، 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.. فتنشأ 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 نفكر بأنانية العزوبة الفردية، لان الحياة الزوجية تمتاز بالتفكير المزدوج والمشترك، فأنت عندما تريد أن تقدم على خطوة ما، عليك أن تحسب هذه الخطوة في ميزان زواجكما، هل ستقدّمك 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 ونسى شريكه.

* والذي بقى على حاله، أهمل نفسه وهو ينظر لشريكه في الصعود.

في الوقت الذي يقع اللوم على الزوج الذي تسلّق سلّم التقدم والتطور بالأنانية، يقع على الزوجة التي بقيت مكتوفة الأيدي مسمّرة عينيها على صعود زوجها، لأن صعوده منفرداً يعني انحدارها.

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 وأكثر، مما يزيد في تعميق مشاعر الحب بينهما.

وهذا لا يعني إن الزوجين حتى ينسجما ويبقيا ودودين لا بدّ أن يكونا في مستوى علمي واحد، إنما لا بدّ أن يكونا في درجة إدراكية من معرفة نسبية لشؤون الآخر، ومنحاه العلمي، أو تكون لدى أحد الزوجين كفاءة علمية مغايرة عن كفاءة شريكه.. لان المحذور هو ذلك التباعد الكبير الذي يصل إلى عدم فهم الطرف الآخر، وعدم تلبية حاجته، ومتطلبات وضعه الجديد..

وقد ذكرنا سابقاً أن الفهم والإدراك للطرف الآخر هو المهم، وليس المستوى العلمي، فكثير من الكفاءات والقيادات والعلماء، كانت زوجاتهم ربات بيوت بسيطات، ولكنهن عارفات ومدركات لوضع الزوج وملبيات لحاجياته، خصوصاً إذا حصل التقدّم 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؟ أو أن يتعامل الزوج بإيجابية ويدفع زوجته لتكون ناجحة أكثر من ذلك؟

بالطبع الخيار الأخير هو الأنجع.

(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 واللامبالاة.

فلا ينبغي أن تستسلم لهذه السنين البغيضة التي تأكل في عمرك، ولا ينبغي أن تتخلى عن مشاعرك الحبية لزوجتك، ولا أن تتخلّى الزوجة عن مشاعرها لزوجها.. فإن الحب لباس متجدد يرتديه الإنسان منذ بداية الحياة الزوجية وحتى نهايتها.

فلا شكّ بأنّ شبابك سيكون أكثر توهجّاً بالحب، لأن فترة الشباب فترة الغريزة الطائشة والتسرّع، وفي منتصف العمر ستكون أكثر استقراراً وعملاً وتجارباً، فأنت بأمسّ الحاجة للحب ليدفعك نحو ما تصبو إليه.. وفي سن الشيخوخة أنت هادئ، تميل إلى الراحة والحكمة والإستغراق في الماضي، فلا تستغني عن مشاعر الود التي تعطيك أملاً في الحياة، وطاقة إضافية، وذكرى جميلة تجعلك أكثر هدوءاً وحكمة.

«في دراسة حديثة وافق ٨٤ في المائة 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[1].

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

فـ«عندما تصل المرأة إلى مرحلة الثلاثينات تكون قد وصلت إلى مرحلة انتقالية من حياتها حيث تفقد 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»[2].

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، سيكون كل ذلك قد ذهب أدراج الرياح في سن الأربعين أو الخمسين، فلن يبقى شيئ آخر يجذبهم إلى بعض، إنما أولئك الذين تزوجوا على أساس جمال الروح والعقل بشكل أساسي، فإن هذه

---

(١) مجلة المختار، يناير ١٩٩٢م.

(٢) الرجل، الموسوعة الصحية، ص١٨٣.

التغيرات الشكلية لن تؤثر على حالتهم العاطفية وانجذابهم النفسي في شيء، بل سوف تبقى الروح التي بها يحيى الإنسان ويشعر بالموجودات والمشاعر التي تحوم حوله.

ومع ذلك فإن الاهتمام بالجمال أمر ذو أهمية لا ينبغي تجاوزه بقدر الإمكان، فإن الزوجين، وخصوصاً الزوجة، بإمكانهما أن يحافظا على شبابهما لمدّة طويلة..

وذلك عبر ترك 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 المسنين أن يفتحوا زهرة حبهم من جديد ليبدو متألقاً، ليس عن طريق تقديم الهدايا والتقدير والمرح فحسب، إنما 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 المعمّرين المصريين قد 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، العدد٦٢٤.

الخاتمـة

ليس ما ذكرناه في ثنايا الكتاب مجرد قواعد حصرية، ولا ندّعي أن الحب لا يأتي من غيرها، ولا يتعزز الحب بما ذكر وحسب، إنما هنالك العديد من الأساليب الاستكشافية التي تنطلق في الأساس من قيم أشرنا إليها في طي الكتاب، أو يمكن أن تستلّ من قاعدة أخرى.. بل وقد تكتفي حياة زوجين بممارسة قليل مما ذكرناه، إلا أن بعض الزيجات 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 بالمحبين 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 ستتجلّى إرشادات العشرة بالمعروف، والتودّد، والرحمة، والوفاء.. من جهة، وارتباط الإنسان بالله عزّ وجلّ والمداومة على طاعته وعبادته من جهة أخرى، عندها سيجد

الشعور بالحب المواد الكافية لتخلقه في القلوب، وسيحصل على خير غِذاء لينمو ويتألق، وسيتمثّل 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 أسوء بيت للمشكلات العاطفية، حيث لا تجد لها مرحّباً، ولا موطناً ينسجم معها.

فالبيوت الإيمانية خير مسكن للحب.

للتواصل مع المؤلف

السيد محمود الموسوي

الموقع على شبكة الإنترنت:

www.mosawy.org

البريد الإلكتروني

smamood@gmail.com

smamood@hotmail.com

info@mosawy.org

الفهرس

الإهداء ٥

مقدمة الطبعة الرابعة ٩

يقرأ الكتاب سرّاً ٩

يؤشّران بالقلم على ما يأملان ١٠

هدية مكلفة ١٠

يستحي من الغلاف ١١

هدية ثمينة ١١

رغبة في ترجمة الكتاب ١١

رغبة الزوجات ١٢

الكتاب جميل إلا فصلاً ١٢

يباع بأربعة أضعاف سعره ١٢

لا ينبغي لعالم الدين أن يكتب في الحب ١٣

صاحب الحب ١٣

المقدّمة ١٥
* **الجزء الأول: الحب في العلاقات الزوجية** ١٩
مع الحب يداً بيد ٢١
الفصل الأول: ثمار الحب ٢٩
ثمار الحب ٣١
(١) الحب توأم السعادة ٣٤
(٢) الحب يخلق النجاح ٣٨
الحب مخترع السيارة ٤٠
(٣) الأطفال برعاية الحب ٤٢
أ ـ الجنين في معمل الحب ٤٣
ب ـ الطفل يستنشق الحب ٤٤
ج ـ الطفل بين يدي الحب. ٤٥
(٤) الحب وأداء المسؤوليات ٤٧
عرفت معنى الصلاة ٤٩
(٥) الحب مفتاح لحلّ المشكلات ٥٠
هل يكفي الحب وحده؟ ٥٢
الهيام بلا حدود!! ٥٤

الحب من أول نظرة ٥٧
سبيلكَ لاختيار شريك الحياة ٦١
الحب بين متباغضين ٦٧
الفصل الثاني: كيف يولد الحب؟ ٦٩
ولادة حب ٧١
(١) التودّد ٧٢
(٢) كن وفياً ٧٥
(٣) الحديث عما يُحب.. ..... ٧٩
(٤) قُل: أحبك ٨٢
(٥) التقوى.. طريق سريع ٨٥
وأفعال أخرى ٨٩
غِذاءُ الحب ٩١
لغةُ الحب ٩٢
كيف يمكن للنساء تحقيق نتيجة كبيرة مع الرجال؟ ٩٥
كيف يمكن للرجال تحقيق نتيجة كبيرة مع النساء؟ ٩٧
لكي لا ينام القلب ١٠٠
(١) انتبهوا للرغبات الصغيرة ١٠١

(٢) قدّموا هديّة حيوية ١٠٣
(٣) امتدحوا شريككم ١٠٥
(٤) امرحوا ١٠٧
(٥) اهتموا بالمواعيد ١٠٩
(٦) تشاركوا في الأعمال ١١١
(٧) احترموا شريككم أمام الآخرين ١١٣
(٨) تعلّموا فن الإصغاء والمحاورة ١١٥
(٩) روّحوا عن أنفسكم ١١٨
(١٠) ممارسة الجنس ١٢٠
(١١) سخّروا هواياتكم ١٢٣
(١٢) اخلقوا الاهتمامات المشتركة ١٢٤
(١٣) اعفوا عن شريككم ١٢٦
التغافل نوع من العفو ١٢٨
(١٤) احترم خصوصية شريكك ١٢٩
الفصل الثالث: الرومانسية في العلاقات الزوجية ١٣٣
الرومانسية في العلاقات الزوجية ١٣٥
وسائل الرومانسية ١٣٨

فنّ الرومانسية ١٤٠
الممارسة الروحية ١٤٤
كيف تكتبون بطاقة؟ ١٤٦
البطاقة واللغة ١٤٧
أنواع البطاقات ١٤٨
الشكل الخارجي للبطاقة ١٥٠
الشكل الداخلي ١٥٠
طريقة التقديم ١٥١
* **الجزء الثاني: الحب بين المشاكل والحلول** ١٥٣
المشكلات العاطفية ١٥٥
دور الأزواج الناجحين ١٦٠
في سبيل الحل ١٦١
الحوار الزوجي ١٦٣
بعد حل المشكلة ١٦٧
(١) الحب.. والملل ١٦٩
السفر فكرة مناسبة ١٧٣
(٢) الحب.. والغيرة ١٧٤

للزوجة ١٧٦
للزوج ١٧٧
تدمير عائلة ١٧٨
أحبها وهي متزوجة! ١٨٠
(٣) الحب.. والزوجة الثانية ١٨٣
(٤) الحب.. والأولاد ١٨٧
(٥) الحب.. وتغيّر أحد الزوجين ١٩٠
(٦) الحب.. وتقدم السن ١٩٣
الخاتمة ١٩٧