

الباب الثاني

ويشتمل على ثلاثة فصول :

الفصل الأول : التواصل والألفة

الفصل الثاني : كيف تملك قلبه ؟

الفصل الثالث : كيف تملك قلبها ؟

كلنا يريد أن يُحِب ، ويُحِب .. ويتوق في أعماق نفسه للحب والحنان وحين نتحدث عن العلاقة الزوجية ، فلا بد لنا أن نتعلم ، كيف نحب شريك الحياة ؟ وكيف نحترمه ؟ وكيف نعيش في تآلفٍ مع شريكنا الذي أحبيناه ، بمنتهى المودة والرحمة ، لكي نجني في النهاية ثمار ذلك الحب المتبادل ..

ولكن كلا الزوجين قد لا ينتبه إلى أن طريقة الآخر في التعبير عن الحب تخالفه ، وأن طبيعة الحاجات العاطفية لكل منهما متباينة ؛ فَيُعَبِّر الزوج عن حبه لزوجته بالطريقة التي يتمنى أن تعبر بها عن حبها له ..!! وتعبّر الزوجة عن حبها لزوجها بالطريقة التي تتمنى أن يُعَبِّر بها عن حبه !!

ويتساءل كل منهما : لماذا لا يتجاوب الآخر معه ، ويبادلُه حُبًا بحب ؟

ومن هنا فقد مَسَّت الحاجة أن يتعلم الزوجان حوار الحب ، حيث الإنصات لشريك الحياة ، والكلام الذي يخاطب قلبه ومشاعره ، بل وأيضًا الصمت الذي يحقق الدفء العاطفي !!

وفي هذا الباب نحاول أن نتعرف كلا الزوجين على حاجات الآخر الأساسية ، ويسعى لتلبيةها عبر حوار لطيف ودود ، مفرداته أرق الكلمات ، ونظرات الأعين ، وتعبيرات الوجوه ، وصمت دافئ تنقله الأنفاس ، .. وفن جميل يصنع السعادة من خلال شخص نحبه ، وعمل نقوم به ، وهدف نتطلع إليه .. ذلك الفن الجميل هو « فن إحتلاك القلوب »

الفصل الأول

التواصل القوي والدائم بين الزوجين هو العاصم، بعد تقوى الله _ عز وجل _ من اختفاء المودة والرحمة من حياتهما، وغياب العلاقة الطيبة بينهما .. و مشاعر الألفة المتبادلة بين الزوجين هي من الحاجات الماسة لرفع معنويات كل منهما، وجلب مشاعر القرب والحب إليهما ..

ولاشك أن الحوار هو جسر التواصل، وحبل الترابط، وشريان الألفة بين الزوجين .. به تتقارب بينهما وجهات النظر وتتسع المفاهيم والمدرجات، ومن خلاله يكون التنفيس الفكري والانفعالي لكليهما .. فإذا تصدع الجسر، أو تقطع الحبل، أو تمزق الشريان ؛ فإن النتيجة الحتمية هي توقف نبض الحياة الزوجية ..!!

ومن هنا، فإن الحوار بين الزوجين مطلب حياتي، ودعامة من أهم دعائم العلاقة الزوجية ..

ولكي تبقى للحوار فعاليته في حياتنا الزوجية ؛ فإننا في أمس الحاجة إلى حوارات لا تقوم على «إبداع الأفواه وتخلف الأذان» لينصت كل منا إلى شريك حياته، فتصبح حواراتنا أكثر أناقة، وتواصلنا أكثر رقيًا، وتُبهر سفينة حُبنا في بحر الحياة دون انحراف عن المسار حتى تصل - بتوفيق الله - إلى شاطئ السعادة الزوجية ..

مهارات التواصل ..

يميل الإنسان للحكم على سلوكيات الآخر من خلال مقاييسه هو، وتصوراته هو عن الحياة والأحياء .. «ولكل منا حياته الخاصة، وليس لأحد - حتى من يعيش معنا، بل أقرب الناس إلينا - أن يعرف كيف يبدو العالم من وجهة نظرنا .

إن الزوج الذي يقضي ساعات طويلة في عمله، بعيداً عن المنزل، لا يعلم حقيقة ما تلاقيه الزوجة من مصاعب أو مهام منزلية يومية ؛ حتى تكون زوجة أو ربّة بيت مثالية، ومن ذلك مثلاً أداء عدة أعمال في نفس الوقت !!

والزوجة من جانبها لا تدرك هموم زوجها، وهو يخبرها مساء العطلة الأسبوعية بأن عليه أن يواصل العمل صباح اليوم التالي لإنجاز أعمال لم تتم، وإلا فإنه سيواجه مشاكل مع رئيسه...!!»^(١).

«ونظراً لاستحالة رؤية العالم من خلال وجهة نظر شخص آخر، فإن الأمر يتطلب إيجاد وسيلة للكلام وتبادل الحديث لشرح وجهات نظرنا .. وإيجاد الحلول - أو على الأقل بعض الحلول الوسط - بدلاً من المضي في دوائر مفرغة، والخلاف لمجرد الخلاف، تاركين القضايا والأمور الحيوية بلا حسم، فقط لتجنب الجدل»^(٢).

ولا شيء مثل الحوار وسيلة لهذا الفهم والتواصل مع شريك الحياة ..

ولا شك أن «الإنسان بفطرته وطبعه، يستطيع أن ينجح في اتصاله في مواقف معينة؛ لكن الطبع وحده لا يكفي ؛ لذلك تأتي ضرورة اكتساب مهارة الحوار بالتدريب والممارسة والتطبيق»^(٣). ذلك أن بعض الطرق التي يتحاور بها الإنسان، قد تمنع التواصل مع الآخر، بينما الاستماع إلى الآخر باهتمام وود، يمنع من الإسراع في تكوين رأي أو إصدار أي رد فعل بشكل فيه مغالاة أو تضخيم للأمور الصغيرة!!

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ١١ .

(٢) المصدر السابق - ص ١٢ .

(٣) مهارات الاتصال - راشد علي عيسى - ص ١١١ .

خذ مثلاً ..

كنت أحكي لصاحبي عن نيتي إصدار كتاب لتحسين العلاقة بين الزوجين، وأخبرته أن هناك فصلاً في الكتاب أحاول فيه أن أؤكد على تحسين مهارات التواصل بين الزوجين ... حين وجدت سائق التاكسي الذي نستقله سويًا يُعلّق على ما قلت بقوله: «أنا وزوجتي نتمتع بتواصل ممتاز» ... «ولكني أحيانًا عندما نتحدث معي لا أجيبها ؛ لأن ما تقوله لا يكون له أي معني !!» .

طلبت منه أن يعطيني مثلاً، فقال: ذات يوم كنا نشاهد التلفاز، ووجدتها تقول لي بلا مقدمات: «ماذا يجب أن يفعل شقيقي؟!» .

نظر السائق إلي عيني في المرأة، وأضاف: «إن شقيقها هذا في الخامسة والثلاثين، لماذا أعطيه النصيحة؟» .

هنا .. وهنا فقط .. أدركت أهمية أن يكون هناك فصلٌ في الكتاب يهتم بمهارات التواصل بين الأزواج .. ؛ فالمشاكل تبدأ من هنا، من سوء التوقيت «هو يشاهد التلفاز، وهي ترغب في تبادل الحديث معه ... هو يرى أن اشتراك الزوجين في أنشطة مشتركة - في هذه الحالة هي مشاهدة التلفاز - هو أهم مزايا الحياة الزوجية...!!»

بينما ترى هي أن الحديث بين الزوج والزوجة هو أهم شيء لأنه يقارب بينهما، ويجعل لاقتهما أكثر حميمية ..؛ لذلك كانت تشعر بأن هناك شيئاً ما مفقوداً ؛ ولكي تملأ هذه الفجوة بدأت في الحديث، ولكن أي نوع من الحديث ؟» .

إن الحديث الحميمي المفضل لدى الزوجات، والذي تظن أنه يعكس الاهتمام، هو «حديث المشاكل» ومن هنا سألتها عن مشكلة أخيها ... !!

أقصد أن زوجة سائق التاكسي قد لا تشعر بأي أسى حيال مشكلة شقيقها، وإنما هي تستخدمها فقط كمدخل لفتح باب المحادثة، أي مجرد الحديث عن

الموضوع، ولمجرد أنه جاء على بالها ؛ ولكن لأن مثل هذا النوع من الأحاديث لا يخطر على بال الرجال، فقد تصوّر زوجها أن إثارتها للموضوع يتطلب منه اتخاذ إجراء معين: وهو إبداء النصيحة لشقيقتها ..

هنا نشأ سوء التفاهم بين هذين الزوجين اللذين يعيشان تحت سقف واحد، بل ويرى أحدهما أن التواصل بينه وبين زوجته على ما يُرام ؟!!! .

إننا حين نستخدم الكلمات للتعبير عن إحباطاتنا والتنفيس عنها، فإنها قد تعطي شريك حياتنا عكس ما أردنا من معاني .

ومن ثم، يصبح من الضروري أن نكتسب مهارات الاتصال ؛حتى لا نسير وراء انطباعنا التلقائي تجاه الأقوال والأفعال، ونستطيع النظر إلى الأمور من منظور شريك الحياة، فنحقق نتائج حوارية أفضل من خلال:

❦ فن الإنصات .. ❦

لو أن إنساناً في أعماق البحر يبحث عن الهواء ثم أعطيته ذهباً أو ماءً أو طعاماً، ماذا سيفعل ؟

هل سيأخذ ما تُقدم له ؟ بالطبع لا ؛ لأن ما يحتاجه هو الهواء، والهواء فقط ..
ومثل ذلك من لا يجد من يسمعه .. يظل يبحث عنه ..
ربما سمعنا زوجاً يقول عن زوجته أنه لا يفهمها .. وتكون الحقيقة المرة أنه لم يستمع إليها !!

إنه ليس من الحكمة أن تتحدث زوجتك في موضوع مهم أو غير مهم، ثم تجدك تتحدث إلى الآخرين أو تطالع الصحيفة مثلاً ...

ذلك أن «الاستماع يعد من الوسائل الهامة للتواصل مع شريك الحياة ؛ لأن الزوج أو الزوجة إذا أراد كل منهما أن يفهم الآخر، فلا بد له أن يسمعه ويستمع إليه .. استماعاً حقيقياً، وليس استماعاً تكون فيه مشغولاً بتحضير الرد عليه، أو تحويل

دفة الحديث للجهة التي تريد أنت !!

إن معرفتنا الشديدة بشريك حياتنا تجعلنا نظن - خطأ - أننا ندرك ما هو أفضل شيء بالنسبة له دون أن نسمعه !!!
وهنا تكمن المشكلة ..

إن الاستماع لشريك الحياة هو أسهل الطرق لامتلاك قلبه، لماذا؟
قبل أن أجيبك، أدعوك للتفكير في ذاتك ونفسك ..؛ حين تشعر بالضييق أو تكاد تطير فرحاً، إلى من تتجه؟

إنك تتجه إلى من يحسن الإنصات إليك؛ لأنك تشعر ناحية من يُنصت إليك بالحب .. وكلنا نفعل نفس الشيء .. إننا نحب من ينصت إلينا، ونشعر في كنفه بالاحتضان والتقدير ..

إن الإنسان - أي إنسان - حين يجد الآخر يستمع إليه، فإنه يحبه .. وكلما زاد الإنصات والسماع زاد الحب»^(١)

ولا شك أن هناك صفات على من أراد حسن الاستماع والإنصات أن يتحلى بها، منها:

١ - أن يستخدم عينيه ووجهه وكيانه جميعاً، لا أذنيه وحسب .. فالانتباه يعني تركيز الوظائف جميعاً، وحاول إن استطعت أن تشرح شيئاً لشخص يسرح ببصره في أنحاء الغرفة، ويدق بأصابعه على حافة مقعده، ويميل بجسمه بعيداً عنك !! ..

إنما المستمع الواعي هو الذي ينظر إليك وأنت تحدثه، ويميل بجسمه قليلاً تجاهك، ويتجلى أثر حديثك على قسّمات وجهه ..

(١) اللمسة الإنسانية - للمؤلف - ص ٤١، ٤٢ بتصرف .

.... فإذا أردت أخي الزوج / أختي الزوجة، أن تكون مستمعاً طيباً، وجب أن تفعل ما ينم عن شغفك بالحديث واهتمامك به.

٢ - أن يتعلم المستمع كيف يسأل أسئلة توجيهية ..

وما هو السؤال التوجيهي ؟

إنه سؤال يوجه المسئول من طرف خفي إلى جواب معين في ذهن السائل نفسه! والأسئلة المباشرة كثيراً ما تكون ثقيلة على المسئول، أمّا الأسئلة التوجيهية، فتضفي بهجة وحياة على المناقشة

والبراعة في توجيه الأسئلة التوجيهية، براعة مطلوب توفرها في كل من يرغب في أن يكون مستمعاً جيداً، وهي فن يمكن أن تمارسه الزوجة أو الزوج لتوجيه شريك الحياة الوجهة الصحيحة، دون أن يبدو أنه أو أنها .. تسدى النصيحة والإرشاد!! كأن تسأل الزوجة زوجها: « أعتقد يا عزيزي أن مزيداً من الإعلان قد يجعل تجارتك أكثر رواجاً، أم أنها مجازفة لا داعي لها » ... فليس في مثل هذا السؤال إسداء للنصيحة، ولكنه في نتيجته، بالنصيحة أشبه ..

٣ - ألا يخون المستمع ثقة المتحدث فيه ؟!

لعل أهم الأسباب التي من أجلها يعزف بعض الأزواج عن مناقشة مسائل أعمالهم مع زوجاتهم، أنهم لا يثقون في كتمانهم للسّر، ولا يأمنون أن تثرثر الزوجات بهذه المسائل لصديقاتهن ومعارفهن ..^(١)

ويحاول مع هذه الصفات أن يمارس طريقة الاستماع، التي تحقق الإنصات الأفضل لشريك الحياة، مثل طريقة: «الاستماع مع التأكد من الفهم»، وهي طريقة

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ٣٩ - ٤٣ بتصرف .

«يمكن أن تقوّي الرابط الزوجي، من خلال تحقيق حاجة كل طرف إلى أنه قد استمع إليه، وأنه قد فُهم تمامًا من قبل الآخر، ويتكلم في هذه الطريقة أحد الزوجين، بينما الآخر يقوم بالاستماع، ومن ثم يحاول أن يعكس أو يكرر ما قاله الأول، وذلك للتأكد من أنه قد سمع وفهم تمامًا ما أراده ..

ولتوضيح هذه الطريقة تأمل معي هذا الحوار بين زوجين تعلمنا هذه الطريقة في الاستماع ..

- رشيد: «وأخيرًا، استطعنا أن نقضي بعض الوقت مع بعضنا» .
- مريم: «إنه ليس ذنبي أننا لم نستطع أن نكون مع بعضنا لبعض الوقت، فأنا لا أفضل صديقتي عنك!» .
- رشيد: «ولكن انتظري، يبدو أنك لا تدركين كم تقضين من الوقت مع صديقاتك ؟ لقد آن الأوان أن تعيدي ترتيب أمورك، وتقللي من زياراتك لصديقاتك» .
- مريم: «ماذا؟! إنني لا أكاد أصدق ما أسمع!» .
- رشيد: «وأنا متعجب أنك لا تعرفين هذا، إنهن لسن صديقات، إنهن مهتمات فقط بـ ..» .
- مريم: «انتظر دقيقة يا رشيد، ماذا يجري هنا ؟ لقد بدأ الحوار يخرج عن السيطرة، دعنا نقف هنا ونأخذ وقتًا مستقطعًا حتى تهدأ الأمور قليلًا، وأنا أريد أن نعود مرة أخرى لهذا الحديث عن الأصدقاء والصديقات . هل يناسبك غدًا؟» .
- رشيد: «إننا إذا توقفنا الآن ؛ فإنني سأشعر بالغضب والامتناع طوال بقية اليوم، أشعر أن علينا أن نتكلم الآن، هل نحاول طريقة الاستماع والتأكد من الفهم؟» .
- مريم: «حسنًا، لنحاول . ابدأ أنت إن أحببت»

- رشيد: «حسنًا . لا أحب أن تشيرني في كلامك وكأنني أقدم أصدقائي عليك، إنه لا يوجد أحد أهم منك في حياتي، وأنا أستغرب أنك لا تشعرين بهذا، إنني ...» .
- مريم: «انتظر قليلًا ودعني أتأكد من أنني قد فهمت ما تريد قوله، إنك تقول إنك منزعج مما قلته لأنك لا يمكن أن تجعل أحدًا من أصدقائك أهم مني في حياتك، هل هذا صحيح؟» .
- رشيد: «تمامًا، وهناك مزيد، إنني أحرص على العودة إلى المنزل مبكرًا لأكون معك، إلا أنني أجدك مع صديقاتك في البيت أو على الهاتف !!» .
- مريم: «إنني أجد صعوبة في الاستماع إلى هذا، ومع ذلك فأنت تقول أنني أكثر من زيارة صديقاتي والحديث معهن عبر الهاتف، وأنك تريدني ألا أزورهم، أليس كذلك؟» .
- رشيد: «كلا، لم أقل ألا تزورينهم؛ ولكنني أفضل أن تقللي من زياراتهم، أو أن تزورينهم عندما أكون في العمل، إنني حريص على قضاء الوقت معك يا مريم !!» .
- مريم: «الآن هذا أفضل، وأسهل علي أن أفهمه ، إنك تقول أنك تحب عند عودتك إلى البيت أن تجديني في المنزل؛ لتقضي معًا بعض الوقت، هل هذا صحيح؟» .
- رشيد: «نعم هذا صحيح، وشكرًا أنك فهمت ما أعنيه، الآن دورك، ماذا تريد أن تقولي؟» .
- مريم: «أريد أن أقول أولاً أنني أحبك، وأني حريصة على قضاء الوقت معك، وأنا مستغربة أنك لم تشعر بهذا الأمر» .
- رشيد: «فإذا أنت لم تعرفي أنه ينشغل بالي عندما أعود ولا أجدك في المنزل، وأنت مستغربة أنني لم أشعر بحرصك على قضاء الوقت معي، أليس

كذلك ؟!!».

- مريم: «نعم هذا صحيح».
- رشيد: «هل هناك شيء آخر؟».
- مريم: «نعم، لقد شعرت ببعض الامتعاض وأنا أستمع إلى حديثك عن صديقاتي، يبدو أنك لا تثق بي».
- رشيد: «تريدين أن تقولي: أن عليّ أن أعطيك الحرية، في الذهاب لزيارة صديقاتك، واستقبالهم في بيتنا ؟!!» .
- مريم: «تمامًا، إنني أغضب من فكرة أن هناك من لا يحترمني !!» .
- رشيد: «هكذا إذن .. وتشعرين أن هذا الأمر هام جدًا بالنسبة إليك ؟» .
- مريم: «جدُّ هام بالنسبة إليّ . فأنا أرتاح كثيرًا لعلاقتي الاجتماعية وصداقتي مع الناس . والمهم الآن أني أشعر أنك قد فهمت ماذا أعني . هل عندك ما تريد قوله أنت ؟» .
- رشيد: «إنني أشعر ببعض الراحة أننا تكلمنا في هذا الأمر الذي شغلني منذ فترة، أرجو أن تعرفي أنني أحترمك، وأحترم حريتك، إنني لم أعد أشعر الآن بنفس السلبية التي شعرت بها نحو علاقاتك الاجتماعية . وقد كنت أريد أن أسمع وجهة نظرك في الأمر ..» .

... وبعد أن رأينا هذا الحوار، فلنحاول الإشارة إلى النقاط السبع التالية:

أولاً _ التوقيت ..

قد يشعر البعض أن الحوار السابق غير طبيعي، وأن الناس لا يتحدثون عادة بهذا الأسلوب، فالأزواج - حتى مع وجود العلاقات الحسنة بينهم - يتابعون طريقة الانفعال والغضب كالمعتاد ؛ ولكن من الضروري هنا أن نقول أن هذه

الطريقة «الاستماع والتأكد من الفهم»، أكثر ما تفيد في مناقشة خلافات الأمور الكبيرة بين الزوجين، وبعد أن يتفق الطرفان على استعمالها، وأنه لا بد أولاً من التدريب على استعمالها في علاج الأمور الصغيرة .

صحيح أن هذه الطريقة مصطنعة للحوار، إلا أن الطريقة الطبيعية التي اعتاد عليها الناس من الانفعال والغضب قد تكون مخربة في كثير من الحالات . فلا بأس أن نلجأ إلى طريقة مصطنعة، طالما أنها تحقق المطلوب، وتخرجنا من تأزم العلاقة الزوجية ..

لقد لاحظنا في الحوار السابق، كيف سار الجدل من طورٍ لآخر ؟ وكيف بدأ يخرج عن الحد ؟ وعندها تدخلت الزوجة لتوقف تدهور الحوار، ولتهدئ الجو، وتحوله في وجهة أكثر إيجابية، بدل مجرد الدفاع عن النفس واتهام الآخر .

❦ ثانياً: موضوع الحديث .. ❦

لقد كان من الواضح في المحادثة السابقة أن الزوجة تريد الحديث في موضوع «الصدقات والعلاقات الاجتماعية»، وكان من المهم أن تحدد الموضوع الذي تريد الحديث فيه ؛ لأن النقاش قد يكون غير مجدي، عندما يدور الحوار في مواضيع كثيرة وغير محددة . ولذلك يحاول الزوجان قدر الإمكان أن يحددوا الموضوع الذي يريدان الحديث عنه في جلسة «الاستماع والتأكد من الفهم»، وليحاولا كذلك ألا يخرجوا عن هذا الموضوع . ومثال ذلك «هل يمكن أن نتفق على الحديث في موضوع دراسة الأولاد ؟» .

❦ ثالثاً: كيفية الحديث .. ❦

رأينا في طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم» أن أحد الزوجين فقط يتكلم، بينما الثاني يستمع من غير تعقيب أو سؤال أو ملاحظة أو أي شكل آخر من المقاطعة !! .

بل ويحاول كل طرف ألا يوجه اللوم أو العتاب للآخر، وإنما فقط يتحدث عن مشاعره وأفكاره وما يشغل باله .. ولا شك أن مما يساعد في نجاح هذه الطريقة أن يتحدث كل طرف بشكل إيجابي وبناء، كأن يتكلم مثلاً عما يَكُنُّه للآخر من الاحترام المتبادل والمحبة، وكم هو متطلع للوصول إلى حل وسط يرضي الطرفين ...

رابعاً: القدرة على التغيير ..

إن طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم» ليست مجرد طريقة آلية، وإنما تحوي في ضمنها شيئاً من قدرتنا نحن على تغيير مواقفنا وعاداتنا في الكلام والحوار .. والغالب في نقاش الناس أن الواحد منهم بدل أن يستمع لكلام الآخر بانتباه، فإنه يفكر دوماً فيما سيقوله هو بعد سكوت الآخر، ولذلك يجري الحوار وكأنه كما يقولون: «حوار طرشان» أمّا عندما يحاول كل طرف أن ينظر فيما يمكنه أن يُغيّر هو في نفسه، فإنه بدل أن يقول: «إنك لا تسمعي عندما أكلمك عن المال والمصروف»، يصبح القول: «إن موضوع المال والمصروف من الأمور التي أجد فيها صعوبة في الاستماع فيها إليك . إنني أريد أن أفهم وجهة نظرك في الأمر، وأريد أن أشعرك أيضاً أنني أستمع إليك، فهل يمكن إعادة ما ذكرت ؟» .

إن هذا النوع من الحوار يحتاج للقدرة على تغيير المشاعر والأفكار وردود الأفعال، وللقدرة على أن يقول الواحد لنفسه: «إنني سأحاول ألا أكون دفاعياً عن نفسي طوال الوقت، وسأحاول أن أستمع وأفهم ماذا يريد الآخر» .

إن من شأن امتلاك هذه القدرة على تغيير المواقف وطريقة التصرف لتصبح أكثر إيجابية، أن تريح أعصاب الإنسان كثيراً، وأن تقارب بين الزوجين، وتزيد درجة التفاهم بينهما .

خامساً: مرآة الاستماع ..

في هذه الطريقة للاستماع والتأكد من الفهم، يحاول المستمع بعد كل عدة جمل

أن يعيد ما قد سمعه، أو يُلخّص الأفكار الأساسية فيه، ليتأكد الطرفان من انتقال المعنى الصحيح بينهما .

وإذا تبين عدم وضوح المطلوب فيمكن للمتكلم أن يعيد الكلام للسامع .
وقد رأينا في حوار «مريم و رشيد » كيف استطاعا أن يستعملا هذه الطريقة ؛ بحيث كان كل منهما يعيد على الآخر ما قد سمعه منه ؛للتأكد من أنه قد فهم المقصود .
ومن الطبيعي أن يشعر الذي يستمع أن بإمكانه أن يقول شيئاً أو يعطي رأياً، وهنا من المهم أن يضبط نفسه ويسمح للآخر بمتابعة الحديث دون مقاطعة، فإذا قال المتحدث مثلاً: «لقد تأملت لأنك لم تغسل الأطباق بعد العشاء»، فعلى المستمع ألا يبادر بالدفاع: «لقد كان عليّ أن اخرج بعد العشاء، فكيف يمكن أن أغسل الأطباق ؟!»، وألا يقول أيضاً: «سأغسل الأطباق في المرة القادمة» . إنه إذا أراد أن يقول شيئاً فالمفروض أن يكون: «يبدو أنك انزعجت عندما خرجت، ولم أغسل الأطباق بعد العشاء»، وإذا أراد أن يعرض وجهة نظره في الأمر، فعليه أن ينتظر حتى يأتي دوره في الكلام !!

إن مثل هذا الانتظار يعود الإنسان على الصبر، ويقوي العلاقة بين الطرفين ..
وليحاول كل طرف أن يعكس ما قاله الآخر حتى ولو استعمل نفس الكلمات والعبارات، وليبتعد عن محاولة «تفسير» كلام المتحدث، ومثال ذلك: عندما يقول الزوج: «لو تعلمين سروري عندما أمارس الرياضة مع أصدقائي !!»، فما كان من الزوجة إلا أن قالت كلاماً فيه الكثير من التفسير لكلامه: «فإذاً أنت تستمتع بالرياضة مع أصدقائك أكثر من قضاء الوقت مع الأولاد ؟!!» . إن مثل هذا التفسير والتأويل سيبعد بين الزوجين، ويعرقل الحوار بينهما .

سادساً: الاستماع إلى الحاجات الحقيقية ..

لقد وجد أنه من أكثر العبارات فائدة عند تطبيق «الاستماع مع التأكد من

الفهم»، أن قول السامع عبارات من مثل: «هل يمكن أن تشرح هذا أكثر؛ حتى تعينني على الفهم؟» أو «هل عندك شيء آخر حول هذا الأمر؟» فإن هذه العبارات تؤكد أن فرصة الحديث ما زالت للمتحدث الأول، وتشجعه على المزيد من التعبير عما في نفسه؛ وبذلك يستطيع المستمع أن يشعر بحقيقة المشاعر التي يحاول المتكلم التعبير عنها، ولا يعود يقف عند مجرد الكلمات ..

إن من الأمور العظيمة في التعامل البشري أن يشعر الإنسان بأن أمامه الفرصة للتعبير عما في نفسه، وأن هناك من يستمع إليه .

وبعد أن يتحدث أحد الطرفين في أربع أو خمس أفكار، وبعد أن يعيد الآخر هذه الأفكار بأسلوب المرأة، فعندها يُفتح المجال للطرف الآخر ليستلم الحديث، بينما يستمع الطرف الأول، ويحاول أن يعكس الأفكار التي يسمعها ليتأكد من فهمها . ويمكن للطرفين تبادل فرصة الحديث هذه عدة مرات بينهما؛ حتى يشعر كل منهما أنه عبّر عما في نفسه، وأن كل طرف قد استمع للآخر ..

سابعاً: بين حل المشكلة وفهمها !!

إذا كان الإنسان قد ضرب بعصا، وهو يسير في الطريق، فإنه يشعر بالغضب الشديد؛ ولكن عندما يرى أن هذه الضربة إنما أتت من عصا رجل أعمى يسير من دون أن يرى أمامه، فعندها سيزول غضبه؛ لأن مشاعر الإنسان تتغير عندما يتغير فهمه وتحليله لموقف ما ..

وكذلك الحال بالنسبة للعلاقات الزوجية، حيث يمكن أن تذوب الكثير من المشكلات حين يفهم الزوجان طبيعة المشكلة ...

نعم، إن فهم المشكلة هو الهدف الأول، وآخر ما يحتاج إليه الإنسان وهو في حالة انزعاج أن يأمره أحد، ويخبره بم يفعل أو لا يفعل، ذلك أنه في هذا الموقف لا يسمع إلا بمشاعره، ومن ثم فهو يحتاج إلى صديق يتفهمه ويشعر بمشاعره ..

إن القفز في محاولة لقطف الحلول قبل أوانها من شأنه أيضًا أن يُعرقل الفهم ويمنعه، وقد تزيد الحلول المتسرّعة من تعقيد المشكلة وتؤخر حلّها، وخاصة المشكلات المتعلقة بالمشاعر والأحاسيس العميقة .. بل إننا يمكن أن نقول: إنه عندما يُعبّر الإنسان عن مشاعره وأحاسيسه، ويدرك أن الآخر قد فهمها واستوعبها، فقد لا تكون هناك حاجة لحلٍّ آخر سوى هذا الفهم وهذا الاستيعاب . ولذلك يفضل عند الحديث والاستماع أن نفتح مجالاً لـ «التنفس» والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بدل مجرد البحث عن الحلول .^(١)

إن من الشائع جدًّا أن يعود الزوج إلى منزله بعد يوم طويل من العمل، وكأنه يقطع الشوط الأخير من سباق طويل، ومن ثم ينقل توتر العمل إلى المنزل، فهو يدخل وهو مثقل بضغوط اليوم، وما زال في دوّامة العمل .. ولا شك أن هذا الشعور يجعل من السهولة بمكان أن يثير غضبه أنفه الأمور، وأن يُصبح كثير المطالب، ومبالغًا في توقعاته، كما أنه يكون سريع الانفعال بصورة مبالغ فيها؛ لأنه يُضخّم الأمور مهما كانت صغائر !! ولا شك أنه في تلك الحالة إذا اشترك مع الطرف الآخر في محادثة مثلاً، فلن يشعر برغبة في الاستماع إلى حديثه، وحتى إن استمع فإنه يكون مشوّشًا بعض الشيء، ويميل إلى الجدال وتضخيم ردود الفعل ..

ومن هنا يأتي دور شريك حياته في ممارسة فن الإنصات الكامل له، وتشجيعه على «الفضفضة» .. فذلك من أفضل الأمور التي «تعمل على التقارب بين الطرفين، كما أن الاستماع المتبادل، يخلق جوًّا من الوصال الحميم والصادق ... ولا يكون ذلك بأن تقول مثلاً: «لقد سمعتك ..» ؛ ولكن عن طريق ترديدك لما قاله وما سبب استيائه .. ولا عن طريق قولك: «أنا

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١١٧ - ١٢٦ بتصرف .

أعلم أنك مستاء ..». ولكن بأن تحدد وتعترف بما ضايقه، كن محددًا في التعبير عن أنك استمعت إلى ما قاله، ولا تتجاوز ذلك بحيث تضيف إلى مشاعر الاستياء لديه .

لا تقدم له تأكيدات ؛ ولكن صف المشاعر التي عبّر عنها الشريك، وعندما يصف شريكك أحد الأحاسيس، يجب أن تحاول توقع ما أثار هذه الإحساس .
وحيث إنك تسعى لمعرفة أفضل نواياه، فهذا الوقت الملائم لكي يعرف الشريك أنك تسعى لذلك .

لا تسعى في هذه اللحظة لحل المشكلة . دع ذلك للمرحلة النهائية، فقط إذا تطلب الأمر ذلك ... إن التسرع في حل المشكلة ينتج عنه حل سابق لأوانه، فيبدو الأمر وكأنك تقول للطرف الآخر أنك أكثر منه ذكاءً، وأنت تمكنت في دقيقة من استيعاب الموقف الذي لم يتمكن هو من استيعابه على الإطلاق»^(١) .

إن الاستماع الحقيقي إلى شريك الحياة يجعلك أكثر قدرةً على الشعور بألمه، ومشاركته ما يشكو منه، والتعاطف معه من خلال سحر الإنصات، وليس الإغراق في الحلول والنصائح ..!! إن أكثرنا كأزواج وزوجات قد يجيد فن المناظرة !! ؛ ولكن « مهارات المناظرة تُركز على الإنصات بهدف كشف الخطأ عند الطرف الآخر ..

فما الخطأ في ذلك؟

إن كشف التحليل الخاطيء لشريك الحياة يكون تأثيره ضارًا على العلاقة ... ومن ظنّ غير ذلك، فليعلم أنه هو نفسه خطأ ..»^(٢) .

إننا جميعًا «نحب» من ينصت إلينا، ولا نرى أجمل من أذن تُصغي إلينا بهدوء ووقار، فتخرجنا من حزننا وغضبنا وإحباطنا ..

ولذلك، فإنك كلّ ما أنصت لشريك حياتك ؛ زاد قرْبُه منك وجبُه لك ..

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٦٦، ٦٧ .

(٢) المصدر السابق - ص ٤٩ .

أخوي الزوج ..

«كلما تعلّم الرجل الإنصات، وتأويل مشاعر المرأة بطريقة صحيحة، أصبح التواصل بينهما أسهل .. وكما هو الحال في أي فن، فإن الإنصات يتطلب ممارسة، في كل يوم تعود إلى البيت، فلتبدأ بالبحث عن زوجتك، واسألها عن يومها .. وأنصت إليها ..

فإذا وجدت أنها منزعجة أو مرّت في يومها بما ضايقها، فلا تأخذ كلامها بطريقة شخصية، وتذكّر أن: الرجال والنساء يتحدثان لغات مختلفة^(١) .. واستمر في سؤالها، وماذا حدث أيضًا ؟ «.. وحين تُشعرك أنها سعيدة ؛ لأنك أنصت إليها .. فقد بدأت علاقتكما تزدهر، وحبكما يكبر»^(٢).

أختي الزوجة ..

«إن الزوج إذا أحسن عملاً، لم يتسنّ له أن يفاخر به في مكان العمل ..، وإذا صادف عناءً أو صعوبةً، لم يجد في زملائه من ينصت لمتاعبه، فلكل من المتاعب ما يكفيه .. ومن ثم فهو حين يعود إلى منزله، يكون كمن يريد أن ينفجر ..

ولكن الذي يحدث في الأغلب هو ما يلي:

يدخل الزوج إلى منزله، فلا يجلس إلى مائدة الغذاء، حتى يهتف في أنفاس متقطعة قائلاً لزوجته: «يا له من يوم ! لقد دعيت إلى اجتماع المديرين ليناقشوني في التقرير الذي وضعته .. طلبوا إلي أن أستحضر كافة الأرقام والإحصاءات، وأن...». ولا يتم الزوج عبارته، فسرعان ما تقاطعه الزوجة قائلةً، وهي شاردة الذهن: «شيء جميل ! .. تذوق هذه البطاطس المحمرة .. أتراني أخبرتك أن الرجل جاء

(١) راجع إن شئت - الباب الأول: في أعماق إنسان - الفصل الأول: الاختلاف الرائع .

(٢) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د . جون جراي - ص ١٢٩، ١٣٠ .

لإصلاح الموقد صباح اليوم ؟ .. لقد قال: إنه لا بد من استبدال أحد أجزائه .. أرجو أن تلقي عليه نظرة بعد أن تفرغ من غداك ..» .

ويجيب الزوج: «بكل تأكيد يا حبيبي» .. ثم يستطرد إلى قصته: «ماذا كنت أقول ؟ .. نعم، طلب مني رئيس مجلس الإدارة أن أشرح للمديرين التوصيات التي ضمنتها تقريرتي .. وقد اعترتني الرهبة في مبدأ الأمر ؛ ولكنني ألفتهم جميعًا يصغون إليّ في اهتمام ...» ومرة أخرى تقاطعه الزوجة: «لقد كنت أقول لك دائمًا، إنهم لا يقدرونك حق قدرك يا عزيزي .. على فكرة .. ينبغي أن تجد حلاً مع الولد ! .. إن درجاته المدرسية كما هي مدونة في الشهادة غاية في السوء ! وقال لي ناظر المدرسة: إنه يستطيع أن يصل إلى أفضل من هذه بكثير لو أنه بذل مجهودًا .. ؛ ولكنه لا يلقي بالآ إلى ... لقد وضعت أصابعي في الشق ...» .

ويدرك الزوج عندئذ أنه يخوض معركة خاسرة، وأنه لا أمل يُرجى من مواصلة رواية قصته، فيبتلع البطاطس المحمرة، ثم ينهض ليلقي نظرة على الموقد، وليتحدث مع الولد في أمر درجاته المدرسية !!
أثرى هذه الزوجة أنانية، تريد أن تحمل زوجها على الإنصات لها ؟!

كلا ! .. فهي بدورها تستشعر حاجة طبيعية إلى من يصغي إليها تمامًا كما يستشعر زوجها .. كل خطئها أنها لم تتخير الوقت المناسب لإرضاء حاجتها هذه .. ولو أنها ركزت انتباهها كله في قصة زوجها، التي أراد بها أن يُعبر عن الزهو الذي أشعره به مثوله أمام مجلس الإدارة، لوجدت في زوجها بعد ذلك مستمعًا طيبًا ينصت في شغفٍ واهتمام لما تقصُّه عليه من أمر الموقد، وأمر الولد .

إن السيدة ذات الأذن الواعية، لا تمد زوجها بالراحة، وسكينة النفس فحسب، وإنما هي أيضًا تمتلك موهبة اجتماعية لا تُقوّم بثمن، فهي باستماعها الهادئ الذي لا تكلف فيه، وبتوجيهها أسئلة حصيفة تدل على أنها شغوفة بحديث زوجها متنبهة

له، خليفة بأن تبلغ القمة في ميدان الحياة الزوجية ...» (١).

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

حاولا أن تخصصا يومًا ووقتًا للجلوس معًا، لينصت كلاكما لشريك حياته بتلخيصٍ لكلامه، وكما قال الإمام المحدث سفيان الثوري _ رحمه الله _ : «إن الرجل ليحدثني بالحديث قد سمعته قبل أن تلده أمه فيحملني حسنُ الأدب على أن أستمع إليه»، فما بالكما وكلاكما يتحدث مع أقرب قريب، وأحب حبيب؟!!

وتأملًا معي هذه الجلسة الهادئة للنبي _ صلى الله عليه وسلم _ مع زوجته عائشة رضي الله عنها _ قالت: «كان _ صلى الله عليه وسلم _ يخصف نعله وكنت أغزل، قالت: فنظرتُ إلى رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ فجعل جبينه يعرق، وجعل عرقه يتولد نورًا، قالت: فُبُهْتُ، فنظر إليَّ رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _، فقال: مالكِ بُهتٍ؟ فقلت يا رسول الله: نظرت إليك فجعل جبينك يعرق، وجعل عرقك يتولد نورًا، فلو رأيك أبو كبير الهذلي لعلم أنك أحقُّ بشعره قال النبي _ صلى الله عليه وسلم _: وما يقول أبو كبير الهذلي يا عائشة؟، فقالت يقول:

قالت: فوضع رسول الله _ صلى الله عليه وسلم _ ما كان في يده، وقام إليَّ فقبل ما بين عيني وقال: جزاك الله يا عائشة خيرًا، ما سُررتِ مني كسُروري منك». فما أجمل هذا التواصل وأطيبه!!

إن التواصل بين شريكي الحياة الزوجية في حاجة دائمة لمراجعة توقيته حتى يكون مناسبًا .. وكلماته حتى تكون ودودة .. ونبرة صوته حتى تكون ملائمة .. ذلك أن عدم الاحترام في نطق الكلمات حتى لو اختيرت بعناية هو مظهر من

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ٣٧، ٣٨.

مظاهر الانقطاع عن الآخر، كما أن الاستخفاف بالآخر من أسباب الكراهية ..

فإذا فقدت - أخي الزوج / أختي الزوجة - قدرتك على الإنصات لشريك حياتك، فإن محاولة الإنصات في مثل هذه الحالة تزيد الأمور سوءاً ؛ لأنه بعد وقت قصير إما أن تبدأ في إصدار حكم سلبي علي شريكك، أو ربما تنفجر غضباً ... ولذلك فإن الواجب في هذا الحالة أن تُخبر شريك حياتك أنك متضايق وترغب في الاسترخاء، وأنك ستحدث معه في حال أفضل ..

فإذا غضب شريك حياتك، فتذكر أن الغضب ينتج عن جهل الإنسان ماذا يفعل لتحسين الأمور .. وأن الإنصات في مثل هذه الحالات هو خير معين .. و«حافظ على تواصل بصري مساند له، انظر في عينيه، وكرر في ذهنك» إن أفضل نواياه هي التقرب إلي «.. واعلم أن نظراتك المعبرة عن الحب هي أفضل حافز لانفتاح الطرف الآخر .. إنه سيلحظ رغبتك في سماع ما يقوله مهما كان .. إن عينيك توحيان أيضاً بتحمسك الهادئ للاستماع إلى ما يدور في ذهن الطرف الآخر .. قد يكون ذلك بإشارة تؤكد التقبل، أو مجرد الاستعداد للتقبل ..»^(١)

أخي الزوج - أختي الزوجة ..

«كلاكما لا بد أن يكون قادرًا على الاحترام المتبادل وقبول الطرف الآخر .. كلاكما عليه أن يستمع ويلاحظ باهتمام، ليس فقط الكلمات الصادرة من الطرف الآخر، بل أيضاً الإشارات غير اللفظية ...»^(١) فكل ذلك يسمح له بالدخول إلى عالم

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٦٥، ٦٦ بتصرف .

(١) من الكتب الجيدة في هذا المجال، كتاب " الانصات فهم ما وراء الكلمات " لمادلين آلين، وانطوانيت لوشا .. حيث حلل الكتاب أبعاد الاستماع بصفته مهارة الاتصال الأهم .

شريك الحياة وتفكيره، وبالتالي الإحساس بمشاعره، ومشاركته هذه المشاعر، ومن ثم تزداد علاقتك به عمقًا وجبًا» (١).

ومن ثم لا بد أن يسعى كلا الزوجين في تحسين قدرتهم على ممارسة هذا الفن العظيم من فنون التواصل .. «فن الإنصات»، والذي هو الأساس الأفضل إلى ممارسة ..

﴿فن الحوار﴾ ..

«يروى أنه كان هناك صديقان لديهما برتقالة واحدة، وأراد كل منهما هذه البرتقالة لنفسه، ولأن كلاهما كان يجب صاحبه فقد أخذ كل واحد نصف البرتقالة، وإن لم يرض أي منهما عما حصل عليه !!
وتبين بعد ذلك أن الأول كان يريد البرتقالة ؛ ليطبخ القشرة، ويصنع منها مربّى، بينما كان الآخر يريد عصر البرتقالة فقط !
والمشكلة أنه لم يتحدث أي منهما عن طبيعة ما يريد من البرتقالة ؛ ولذلك لم يحصل على ما يريد !!

إننا في كثير من الأحيان عندما نحاول حلّ مشكلة ما فإننا لا نحاول الحديث في طبيعة ما نريد تحقيقه، وقد نتعامل مع بعض الرغبات العارضة دون محاولة تأمين الحاجات الأساسية، أو قد لا نعبر بصراحة عن حقيقة ما نريد ..
فقد تقول الزوجة: «أريد ثوبًا جديدًا»، إلا أنها في الحقيقة تريد أن تقول: «إني أشعر بالوحدة والملل ؛ لأنك تكثر من ساعات العمل الإضافية، وأنا أحتاج لقضاء وقتٍ معك. إني أشعر وكأنني عديمة القيمة؛ لأنك لا تقضي معي الوقت الكافي»!!..

(٢) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكاير - ص ٧٢، ٧٣ بتصرف .

وقد لا تدرك الزوجة نفسها حقيقة هذه الحاجة، أو لا تشعر بها أبداً ما لمك تجلس مع زوجها للحديث في أمور كثيرة، فاستماعه إليها سيعينها على الاقتراب أكثر من مشاعرها وأحاسيسها واحتياجاتها النفسية والمادية .

.. إن الحديث بين الزوجين يساعد كلا منهما على معرفة نفسه واحتياجاته، ويساعدهما على معرفة بعضهما البعض .. بينما فقدان هذا الحديث، يبعدهما عن بعضهما أكثر وأكثر، ويزيد من إحباطهما .. ذلك أننا حين لا نتعامل مع الاحتياجات النفسية وغيرها، فإنها لا تذهب وإنما تختفي تحت السطح، لتؤثر في سلوك الزوجين من حيث لا يشعرون .. فقد يبدو ظاهرياً - مثلاً - أن الخلاف بسبب أن الزوج أو الزوجة ترك باب الثلاجة مفتوحاً، بينما الحقيقة أن أحد الطرفين يشعر بعدم احترام الآخر له !!

إن تحقق فهم كل طرف للآخر، وقبول كل منهما لما يهم الطرف الآخر، ولما يحتاجه، كل هذا من شأنه أن يجعل التغيير أسهل وأعمق عند الطرفين، ويجعل العلاقة بينهما أكثر عمقاً وارتباطاً وارتياحاً^(١).

ومن هنا فإنه من الأهمية بمكان أن «يقوم الزوجان بتخصيص وقتٍ للحديث مع بعضهما البعض، فهذا من أكثر الأنشطة أهمية .. حيث يتم خلال هذا التحوار تبادل المشاعر، وتقاسم الآمال والآلام والمخاوف، ما الذي يقلق ؟ .. ما الذي يسعد ؟ .. ما هو الشيء الذي شعر أحد الزوجين بالأسف عليه ؟ ما هو الشيء الذي يفخر به أحد الزوجين ؟ إلى آخر ما يحسن الحديث عنه مع شريك الحياة مما لا يقال للآخرين في الغالب»^(٢).

إن هذا الحديث المباشر والصريح يخفف من «الشعور بالإخفاق وخيبة الأمل،

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٢٢٠، ٢٢١ بتصرف .

(٢) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ١١ .

ويساعد كل منهما على الرؤية السليمة للأحداث، فإذا توقع الواحد منهما طريقة معينة من التعامل، بينما لا يشاركه الطرف الآخر ذات التوقع، فقد يكون هذا أرضية خصبة لمعارك ونزاعات في المستقبل، ولا نتوقع طبعاً أن يزيل الحديث المشكلة كلياً أو يحل الخلاف، إلا أنه لا شك سيخفف من حدة التوتر في العلاقة، وسيساعد كل طرف على تفهم الطرف الآخر ..»^(١)

إن من «أسوأ الأخطاء التي يرتكبها معظمنا في علاقتنا الزوجية، هي أننا ننظر في بعض الوقت أن شريك الحياة يستطيع قراءة أفكارنا، أو إذا لم نتمكن من القيام بذلك فإننا ننتظر منه أن يقوم بذلك غالباً ...

... كنت أتحدث إلى صديقي، عندما بدأ يشكو من عدم قدرة زوجته على أن تكون منظمة، وقد بدا أنه يتألم من هذه المسألة؛ لأنه يكرر شكواه منها .. وأخيراً سألته: هل تعرف زوجتك كم يؤلمك هذا الموضوع؟ .. واتضح أنه ليس لديها فكرة أن هذا الموضوع يُشغله على الإطلاق!!!»^(٢)

إنه ليس من العدل أن يراك شريك الحياة غاضباً ومحبطاً دون أن يعرف لذلك سبباً .. فكيف له أن يقرأ أفكارك؛ ليتأكد أن هذا الأمر يغيضك؟
إن من الأفضل لكلا الشريكين أن يُعرّف الآخر بما يضايقه .. فقط يختار الوقت الذي يكون فيه شريكه في حالة مزاجية مناسبة .. ثم ينبهه لذلك الذي يضايقه .. بدون حدة وعندها .. ستكون المفاجأة هي تقبل شريك الحياة ..

إن الأزواج الأكثر ألفة وحباً، يتحدثون مع بعضهم أكثر «يمكن أن يكون ذلك مجرد إشارة من أحد الزوجين، على سبيل المثال: لعنوان صحيفة يقرأها الآخر. الأول يعلم تماماً أن ملاحظته سوف يتقبلها الثاني بمتنهي اللطف والود، لا بل

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٣٢ .

(٣) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٨٨ .

سيعلق عليها كذلك بمنتهى الودّ واللطف» .^(١)

إن الكلام وسيلة ممتعة من وسائل التواصل والألفة .. إننا نتحدث للتعبير عن أنفسنا ؛ لكي يستمع إلينا الآخر ..، إن التحدث يساعدنا على فهم أنفسنا، وفهم الآخر يساعدنا على الحصول على الرسائل وإرسالها للآخرين . في بعض الأحيان فإننا نتحدث لكي نحصل على القرب والحميمية، وفي أحيان أخرى لا يكون لدينا أشياء مشتركة لتحدث عنها، ولكننا فقط نريد التواصل .. إننا نريد التخلص من الفجوة، ونريد المشاركة والتقرب .. بل ربما تحدثنا لكي نستمتع بأوقاتنا، أو حتى نهتم بأنفسنا .. وأحياناً نتحدث لمجرد الحديث !!!

إننا بحاجة لتحمل مسئولية التواصل، فلندع كلماتنا تعكس مدى اعتراضنا بأنفسنا وتقديرنا للآخرين، كن أميناً ومباشراً وصريحاً، كن رقيقاً ومحباً عندما يكون ذلك مناسباً، كن حازماً عندما يلزم الأمر، وفوق كل ذلك كن نفسك وقل ما تحتاج إلى قوله .

قل الحقيقة بكل الحب والشعور بالكرامة - كما نفكر فيها، وتشعر بها وتعرفها - وسوف تكون في أحسن حال» .^(٢)

ولكن عليك أن تتذكر أنك تقيم العلاقة الزوجية، فابتعد عن تحليل الطرف الآخر ؛ حيث إنك تستطيع أن تُغيّر نفسك فقط، وأنه حتى حين يفقد التعاون بين الزوجين، فإن العلاقة الزوجية تتحسن عندما يبدأ شخص واحد في التغيير ؛ ذلك أن نضج وتغيير أحد الزوجين غالباً ما يدفع الآخر لتغيير نفسه ..

وتذكر أيضاً أن آراء وقيم وحاجات كل زوج صديقة ومهمة .

وحين تعبر عما يُزعجك، فليكن ذلك التعبير بطريقة تعكس مشاعرك حول الوضع بدلاً من أسلوب اللوم . استمع للطرف الآخر، واستمع فعلاً، فقد تكتشف أن هناك أشياء اعتبرتَها من المسلمات، وهي في الحقيقة غير ذلك، كما قد تكتشف أنك تذكر أشياءً مهينةً ومحطمة لكرامة واحترام وقيمة الشخص الآخر .

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٨٦ .

(٢) لا مزيد من الانغماس في هوموم الآخرين - ميلودي بيتي - ص ٢٥٢، ٢٥٣ بتصرف .

ولا شك أن مما يساعد شريك الحياة على الانفتاح الحوارى معك، وبث الشكوى لك أن يسود كلامك معه الحب واحترام المشاعر و حسن التساؤل .. وكل ذلك يمكن أن نجمله في كلمة واحدة «الذوق» .

فالذوق «أن تكون قادرًا على قول الكلام المناسب في الوقت المناسب، ودون إساءة لشريك حياتك، وتكون الحاجة أمسّ لمزيد من المهارة والذوق عند التعامل مع المواقف الحساسة ؛ ولذلك يجب أن يكون لدينا الحس السريع والدقيق للموقف، وما هو أفضل ما يقال فيه

وحتى نتحلى بالذوق لا بد أن نكون على فهم جيّد للطبيعة البشرية كما يجب أن ننظر إلى مشاعر شريك حياتنا نظرة تعاطف» وأن ندخل ما عندنا من حكمة على شريك حياتنا بهدوء ..

فالطريق الضيق «بين جدارين، و الذى لا يتسع إلا لمرور سيارة واحدة فحسب، لا تدخلها السيارة إلا برفق من قائدتها وحذر وتوقُّ، بينما لو أقبل بها مسرعًا، وأراد المرور من هذا المكان الضيق لاصطدم يمنة ويسرة وتعطلت سيارته، والطريق لم يزد ولم ينقص، والسيارة هى هى، لكن الطريقة هى التى اختلفت، تلك برفق وهذه بشدة»^(١).

أخي الزوج – أختي الزوجة :

«عبر عن نفسك بحسم وهدوء ووضوح، عندما تكون هناك مسألة تراها مهمة جدًا . وتذكر أن تأكيد الذات يختلف عن العدوان على الآخر، وتستطيع فعل ذلك عن طريق ذكر ما تشعر به، وما تفكر فيه، وما تنوي أن تفعله «وليس ما ترفض أن تعمله» ..

وحين يرد الطرف الآخر، فقم بترديد ما يقوله حتى تتأكد من الفهم، فعلى

(١) راجع إن شئت – اللمسة الإنسانية – للمؤلف .

سبيل المثال:

إذا قال الطرف الآخر: «أنت تعتقد أنك تعرف كل شيء، كما أنك لا تستمع لي أبداً» فعليك أن تجيبه بأن تقول: «هل هذا يعني أنك تظن أنني أعتقد بأني دائماً على حق، ولا أستمع إلى حقيقة رأيك».^(١)

إن بعض الطرق التي يتحاور بها شريكا الحياة، قد تمنع التواصل بينهما .. ومن ثم فإنه من الضروري أن يلتزم الشريكان قواعد التحاور الناجح، ويتقنا فنون التواصل مع الآخر .. ومنها:

«الحذر من التشتت، والالتزام بالخط الرئيسي للحوار، وحتى لو كان من السهل مواصلة الجدل حول نقطة فرعية، فيجب أن نحاول الالتزام بالقضية الرئيسية ..

كما يجب أن يتجنب الطرفان، السخرية والتهكم، فذلك الأسلوب يوحى بالإهانة .. فالسخرية عموماً تستفز الطرف الآخر، وتؤدي إلى تصعيد الإهانات المتبادلة، ولا تتيح أى فرصة للتحاور الإيجابي ..

ويجب أيضاً ألا نبالغ في تصوير الخلافات ؛ حتى نجعلها مآسي، فذلك كله مما يسبب القلق والغضب لدى الطرف الآخر ..

ومع كل ما سبق لا بد من امتلاك القدرة على الاعتذار، وتقديمه إذا لزم الأمر .. مع عدم الإلحاح على الآخر ليعتذر ..

إن كل القواعد السابقة هامة ومفيدة، ولكنها تُصبح بلا فائدة ويصعب اتباعها إذا تملك الغضب الطرفين أو أحدهما .. فإذا حدث هذا الغضب، فيجب أن يتجنب شريكا الحياة الجدل حتى تهدأ النفوس ...».^(٢)

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ١٢٨، ١٢٩ بتصرف .

(٢) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ١٢٠ - ١٢٣ بتصرف .

كما أن «المهم مراعاة طبيعة شريك الحياة، من حيث انطلاقه في الحديث وعدمه، ويستطيع كل من الزوجين أن يُغيّر من طبيعة صاحبه لكن لا بد أن يُراعي في ذلك التدريب، وطبيعة صاحبه .

ومن الأمور المهمة في الحوار بين الزوجين ما يأتي:

- ١ - مراعاة الوقت المناسب، بحيث يكون في جوٍّ من الهدوء وراحة البال .
- ٢ - أن يكون الحوار ابتداءً، وليس رد فعل تجاه مشكلة معينة، أو تعليقاً على موقف، فالغالب أن طرف يريد نفي الخطأ عنه، وقد يستमित في الدفاع عن وجهة نظره، وفي مثل هذه الأحوال يسعى الأزواج إلى إغلاق ملف النقاش في الموضوع ..
- ٣ - أن تكون لغة الحوار مناسبة، بعيدة عن توجيه الكلام المباشر للطرف الآخر فكلمة «أنت لا تهتم بي» يمكن استبدالها بقولنا «ألا ترى أننا يمكن أن نرتقى بعلاقتنا بشكل أفضل؟» .. إلخ .
- ٤ - أن يُشعر كل طرف صاحبه أنه يحترم ويقدر ظروفه، ويراعي طبيعته، وأنه لا ينتظر منه فوق ما يطيق، أو أكثر مما يستطيع .
- ٥ - أن يعترف كل طرف بأخطائه، وتقديره لصاحبه، وأن يتعد عن الإصرار على رأيه والتشبث بمواقفه، وأن يلحظ أن كثيراً من الأمور، العبرة فيها بموقف الطرف الآخر، بمعنى كون زوجتي لا ترضى نمطاً من التعامل فهذا يعني أنه غير مناسب ولو كنت أرى أنه مناسب» .^(١)

«قد يحتاج بعض الأزواج أن تعلم مهارات الاستماع والكلام هي طريقة بطيئة، وأنهم كانوا في الماضي ينهون الجدل بسرعة سواء بالصراخ أو غيره، ومع ذلك فلم

(١) راجع إن شئت - موقع المربي - www.almurabbi.com

يحدثُ بينهما انفصالٌ أو طلاق، وأنه لا صبر لديهم في انتظار جواب الطرف الآخر، وأنهم قد يشعرون بالإحباط وهم في انتظار تجاوب الطرف الآخر وتعبيره عما يريد .
ولا شك أن هناك حقاً في أن هذه الطريقة ستخفف من سرعة الجدل والنقاش، إلا أن مهارة تخفيف سرعة الجدل، والاستماع من دون تكرار الدفاع، والكلام الإيجابي سيُعين كل الأزواج ؟!

إننا نستفيد من كل الطرق التي تدفعنا إلى تخفيف السرعة، وإلى التفكير المتأنى فيما نقول، ونستطيع عندها أن نعطي انتباهنا إلى الحاجات الحقيقية والاهتمامات والأحلام التي كانت مختفية تحت سطح المشكلة بين الزوجين، مما يُعين كل طرفٍ على فهم الطرف الآخر، وتلبية حاجاته .

.... قد يقول أحد الزوجين: «إن الطرف الآخر غير متعاون، فهو لا يحاول حتى تجريب هذه الطريقة !!» .

... وقد يعتقد كل طرف أن سلوك الطرف الآخر مزعج، وأنه لا يتوقع أن يتمكن من تغيير تصرفات الآخر !!

والحقيقة، إن كل طرف يستطيع مساعدة الآخر على التغير من خلال أن يتغير هو نفسه، فعندما يتكلم طرف عن مشاعره، أو عندما يُصغي ويهتم لما يريد الآخر أن يقوله، حتى وإن لم يكن هذا ما يريد هذا الطرف سماعه أو لحديث فيه، فإنه بذلك يعين الطرف الآخر على التغير بشكل غير مباشر . ومن الخطأ أن يتخذ الإنسان موقفَ: «إنني لا أستطيع فعل شيءٍ؛ لأنك لا تتكلم معي» !!^(١)

أخِي الزوج / أختِي الزوجة ..

الطريقة الفضلى لممارسة فن الحوار هي، ألا نلوم الآخر باستخدام ألفاظ مثل

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١٤٦، ١٤٧ بتصرف .

«أنت وإنك»، بل نحاول استعمال ألفاظ إيجابية مثل: استعمال ضمير «أنا و إني»؛ للتعبير عن مشاعرنا وحاجتنا ورغباتنا .

كل ذلك مع محاولة بذل الجهد لتغيير ما قاله أو قام به الطرف الآخر إلى شيء إيجابي يمكنك تقديره، أو على الأقل يمكنك تفهمه ..

فمثلاً تقول: «يؤسفني أن الأمور كانت قاسية وصعبة عليك في الفترة الأخيرة» .. أو تتوقف أثناء الكلام لتقول: «لا أستطيع أن أعبر لك عن سعادتي ؛ لأنك تسمعينني بهذا الشكل، وكم يشعرني ذلك بالراحة ؟ ..

ولكي يكون الحوار هادئاً غير غاضب ؛ لا بد من فهم أمور منها أن:

- الغضب يأتي من عدم فهم وجهة نظر شريك الحياة .. والحلّ هو: محاولة فهم وجهة النظر، والتعرف على اللغة التي يتحدثها .

- قد لا يفهم الرجل حقيقة مشاعر زوجته ..

والحلّ: أن يتابع الاستماع، مع محاولة النظر للموقف من خلال موقعها ووجهة نظرها .

- قد ينشأ الغضب بسبب عدم معرفة ماذا يمكن عمله لتحسين الموقف ؟ ..

- والحلّ: لا تُلِّم شريك حياتك على عدم التحسن، وحاول أن تمنع نفسك من عرض الحلول والمقترحات .

- قد لا تفهم وجهة نظر الطرف الآخر ..

- الحلّ: أخبره أنك لم تفهم وجهة نظره ؛ لكن لا تلمه على هذا .

إن كلماتنا من أكثر الأشياء التي تساعدنا على توصيل رسائل الحب إلى شريك حياتنا، فإن طابّت ؛ كانت قادرة على أن تزرع في قلبه حديقة مليئة بأزهار العاطفة .. وإن قسّت ؛ كانت معاولٌ هدم للجمال في أعماقه، فلم تترك لنا إلا خرائب الكراهية الموحشة المليئة بخفافيش الخلافات وغربان الفرقة .. وعليه فمن الضروري أن نتقن «فن الحوار» كما أتقنا من قبله «فن الإنصات» ليبقى ..

التواصل مشاركة ..

تسهم المشاركة في المشاعر في إيجاد الحلول لمشاكل العلاقة الزوجية .. فالمرأة تجد المتعة في الحديث إلى شريك حياتها، وكذلك الرجل يجد متعته في مشاركتها .. وهما يشعران أن كلاهما يتفهم الآخر، وإن كان يرى الأمور من منظوره الشخصي أحياناً .. وذلك من خلال:

المشاركة في المعاني:

كثيراً ما نُفسر رسائل الآخرين بناء على خبراتنا الشخصية ؛ لذا وفي سبيل فهم ما تم إيصاله، يتوجب علينا دائماً أن نوضح ما نعني، وأن نُعلم الشخص الآخر ماذا تعني رسالته لنا ؟ فعلى سبيل المثال: شريك الحياة يقول: «يجب أن نخطط عندما نريد الذهاب إلى أهلك» وقد تكون إجابتك: إن أختي تزورهم اليوم، ما رأيك في الذهاب الليلة ؟ ..

فهنا شريك الحياة ذكر عبارة عامة عن رغبته في الذهاب إلى أهل زوجته ؛ لكنها كانت جاهزة لتحقيق الفكرة، فعدم وضوح العبارة هنا حوّل هذه الرغبة العامة عند الزوج إلى رغبة قابلة للتنفيذ عند الزوجة !!..

ومن هنا فإن من المهم جداً أن تتأكد من التفسيرات التي تضعها، لما يصلك من رسائل من الطرف الآخر، وعليك أن تستمع إلى نبرة الصوت والإشارات غير اللفظية، وتوضح ما فهمت إذا أحسست أن هناك التباساً في عباراته (١).

المشاركة في النيات أو المقاصد ..

وهي تعني أن تجعل شريك حياتك يعلم ماذا تريد من العلاقة الزوجية ؟ ومن

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهايمر - ص ٦٩ - ٧٠ بتصرف .

الممكن التعبير عن المقاصد باستخدام عبارات تبدأ بكلمة أنا، مثل: «أنا أريد...» ..أو «أنا أفضل...» ..أو «أنا أحب أن..» أو «أنا سأكون كذا..» أو «أنا أعزم...». وعندما نفشل في التعبير عن مقاصدنا بوضوح، فإن هذا الفشل يؤدي إلى ارتباك وعدم فهم، ذلك أن الطرف الآخر لا يفهم رغباتنا أو إحباطاتنا .

وإليك على سبيل المثال الموقف التالي:

سعيد: «أعرف أنك تريد زيارة والدتك هذا الأسبوع، ومن الممكن أن نفعل؛ ولكن إذا لم أتمكن، فربما نستطيع أن نذهب الأسبوع القادم» . زوجة سعيد غير متأكدة إذا كان سيذهب أم لا، وهي غير قادرة على التخطيط..

من الممكن لسعيد أن يوضح مقصده بالطريقة التالية:

سعيد: «أعرف أنك تريد زيارة والدتك هذا الأسبوع، وأحب أن أكون برفتك، ولكن لدي كثير من العمل لا يمكن تأجيله . سأكون سعيدًا بالذهاب معك الأسبوع القادم إن شاء الله» . .. فهنا نجد العبارة الثانية لسعيد تعكس الوعي والقبول لمشاعر الزوجة، وفي نفس الوقت توضح حاجاته هو ومقاصده دون أن يكون هناك عبارات مبهمه غير واضحة، فالتواصل هنا واضح ويساهم في زيادة الفهم للموقف .

الدعم وتأكيد الإيجابيات:

الدعم عملية مهمة لتطوير التواصل بين الزوجين .. ذلك أن الاعتراف بالصفات الجيدة في شريك الحياة يقوي المحبة والقبول، كما أن العبارات الإيجابية تسهم في بناء الشعور باحترام الذات .. ولكي تدعم السمات الإيجابية في شريك الحياة، عليك بالبحث عنها، والتنبه لها والعمل على توفير الوقت الكافي لتأكيد تقدير هذه الصفات .. والعبارات التالية ستساعدك في التركيز على هذه الإيجابيات ..

«أنا أحب ..» .. «أنا أقدر» .. «أنا أستمتع ..» .. «أنا أحترم ..» .. (١)

نؤكد على ذلك لأن الكثير من الأزواج والزوجات سريعون في التنبه إلى مناحي الشقاق والسلبيات ؛ ولكنهم بطيئون في رؤية الفرص التي تُسهم في إيجاد ردود فعل إيجابية تؤدي إلى علاقة أكثر سعادة . وبالرغم من أن هناك مواقف تتطلب الصراحة، إلا أنه من المهم أن نبحث عن الفرص التي نستطيع من خلالها أن نستخدم ردود الفعل الإيجابية .

إن التواصل الجيد يتطلب مشاركة شريكي الحياة .. الرجل بحاجة إلى أن يجتهد في تذكر أن الشكوى من المشكلات، لا تعني أن شريكة حياته تلومه، وأنها حين تشتكي، فإنها فقط تنفس عن إحباطاتها بالحديث عنها .. كما أن المرأة تستطيع أن تُخبر زوجها أنه على الرغم من أنها تشتكي، فإنها تُقدّره ..

خذ مثلاً :

دخلت عليّ زوجتي الآن وسألتني: «كيف يجري العمل في هذا الفصل، فقلت: أوشك أن أنتهي منه بفضل الله ..
فقلت: إن هذا الكتاب قد أخذ من وقتك الكثير .. إننا لا نكاد نجد وقتاً للجلوس معاً ..» .

ولأني أفهم هذه الاختلافات بين المرأة والرجل، فإنني أدركت أنها تبحث عن تطمين وتفهم، لا عن تبريرات وتفسيرات، فقلت: «أنت على حق .. لقد انشغلت كثيراً .. سأعوضك يا أعز الناس ..»
قالت: «أنت طيب حقاً .. ثم استمرت تشكو من يومها، وكم هي متعبة ..

(١) المصدر السابق - ص ٧٠، ٧١ بتصرف .

وأخذتُ أنا في إظهار تقديري لما تبذله من جهد لمساعدتي ..

ولا بد في مشاركة التواصل مع شريك الحياة من ..

اختيار الكلمات ..

تتميز العلاقة طويلة المدى مثل الزواج بعادات وطرق محددة في الاستجابة، وهذه العادات قد توقع الزوجان في عدم الانتباه لما يقوله شريك الحياة، ذلك أن كل طرف من أطراف العلاقة يكون اختياره للكلمات من منطلق العادة، وليس من منطلق الاختيار الواعي للكلمات ..

ومن هنا تضيع كلمات التشجيع لشريك الحياة، لتحل محلها كلمات تُنتج التوتر وعدم الرضا ..

فمن الكلمات والتعبيرات السلبية والمحبطة: «لن تتغير أبداً» ... «أنت فعلاً تحب الهم والغم» .. «أنت مخطيء .. وليست هذه هي المرة الأولى» .

ومن التعبيرات الإيجابية المشجعة:

«أنا أحبك» .. «أنا أحتاج إليك» ... «إن طريقتك في .. تعجبني» ... «هل أستطيع مساعدتك؟»

اختيار المشاعر ..

«المشاعر جزء منا، شئنا أم أبينا . إلا أنه عندما نكون على وعي بمشاعرنا، فإن هذا الوعي يوفر لنا فرصة اختيار إيصال هذه المشاعر أو عدم إيصالها !!»

ومن المتعارف عليه في العلاقة الزوجية أن يعبر كل زوج بحرية عن معظم مشاعره الإيجابية والسلبية، بل والهدامة، بينما في علاقاتنا مع الآخرين نكون أكثر حذراً، ونختار ما نوصله من المشاعر .

ولكي نحسن العلاقة الزوجية، قد يكون من المفيد أن نؤخر استجابتنا للمشاعر السلبية ؛ بحيث نكون على ثقة بأن استجابتنا تتفق مع أهدافنا ...

فمثلاً ..

إذا خاف الزوج أو الزوجة من مناقشة أمر ما، فيمكن أن ينسحب منها دون تعليق أو بقوله: «أشعر أنني لا أستطيع التركيز في هذا الأمر الآن، هل يمكن أن نتحدث فيما بعد؟» ^(١) (ص ٨٣ بتصرف يسير، حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - مكتبة جرير).

فإذا وجدت - أخي الزوج / أختي الزوجة - أن الطرف الآخر لا يتفهم مشاعرك، ولا يتفق معك في وجهة النظر ؛ فحاول مراقبة نفسك خلال هذه المواقف فإن سلوكك يساعد في قياس هذا التعاطف ..

١ - حدد موضوعاً أو أمراً تجد صعوبة في نقاشه مع الطرف الآخر .

٢ - انظر إلى الموضوع من وجهة نظر شريك الحياة . هل تستطيع أن تتعرف على الاتجاهات والمشاعر التي يحملها تجاه هذا الموضوع ؟

٣ - ناقش الموضوع من وجهة نظر شريك الحياة لمدة (٣-٥ دقائق) .

٤ - ماذا تشعر عندما تفكر بنفس منطق شريك الحياة ؟

٥ - والآن اعكس الأدوار، وانظر إلى الموضوع من وجهة نظرك أنت، ما مشاعرك وقناعاتك تجاه الموضوع ؟

٦ - ناقش الموضوع من وجهة نظرك أنت لمدة (٣-٥ دقائق)

إن من الأهمية بمكان أن نتفهم شريك حياتنا ؛ لنستطيع التعامل معه بفاعلية وحب وود .. ولا بد لتواصلنا معه أن نتعرف الطريقة التي يفكر بها .. ولا سبيل

(١) المصدر السابق - ص ٧٢ بتصرف .

لذلك إلا من خلال مشاركته التواصل والتفاهم عبر ..

حوارات هادئة ..

حيث ندفع شريك حياتنا للتحدث عن مشاكله، ونستمع إليه باهتمام ومواساة وعدم اتهام .. لندرك مزاجه النفسي، ونحاصر في ذات الوقت تلك المشاكل قبل أن تنمو وتكبر ..

يقول الزوج مثلاً: «حدثيني عن يومك» .. «كيف تشعرين اليوم ؟ ..» .
وتقول الزوجة: «لدي انطباع بأنك» «خفف عنك وهون على نفسك» .. «لم تشعر بهذا الأسى ؟» . والهدف من هذا الحوار ليس الاتفاق مع شريك الحياة، وإنما «تفهم» نفسيته و «تقبل» أفعاله .. والتأكيد على أننا يمكن أن نختلف، وأن اختلافاتنا يمكن تسويتها .. أو ربما التخلي عنها !!

ومن ثم .. يُنصت كلا الزوجين لشريك حياته بغرض الفهم، لا، لينتقد ولا يهاجم، ولا يدافع عن نفسه ضد هجوم الآخر !!
يختار الأفكار والكلمات التي تُدعم الأهداف الإيجابية للزواج و يحاول أن يكون حديثه خالياً من اللوم .^(١)

في وقت لتقاسم الحديث والمشاعر، وليس وقتاً لتبادل الحقائق والمعلومات .. !!

خذ مثلاً ..

«جلس الزوج يكتب بعض الأفكار والخواطر، فهو يهوى الكتابة .
جاءت الزوجة من ورائه، ووضعت يديها على كتفيه قائلةً وهي تنظر إلى الورق الذي بين يديه: ماذا تكتب ؟
هو: انظري .

(١) إسأل نفسك، كم مرة لمت الطرف الآخر على المشاكل التي تمر بحياتكما ؟

هي: «أخذتُ تقرأ:» مسكين أنت أيها القلب، تتعب حين ترتاح العين، وتتألم حيث يلتذ الفكر، وحيثما تأنس اليد باللمس، فالذى يرتعش هو أنت، ولا ذنب لك في كل ذلك إلا أنك مددت هؤلاء جميعاً بالدم بالحياة، ولا عليك، فقد يمّا قيل اتقِ شرّ من أحسنتَ إليه !!»

ثم توجهت «نجوي» إلى «محمد»، قائلة: «يا سلام، هكذا أصبحتُ شرّاً تحذّر منه قلبك المسكين، وتطلب منه اتقاءه ؟!!» .

هو: «سأحك الله، لا تتعجلي، وأعيدى القراءة بهدوء، وتمعّنْ ؛ فستجدين أنك لست المقصودة» .

هي: «ومن المقصود إذا ؟» .

هو: «العين، والفكر، واليد، فهي التى أحسن القلب إليها إذ مدها بالدم».

هي: «وتحسبني غير مدركة هذا ؟» .

هو: «إذا ؟» .

هي: «يا أستاذ، إن العين حين ترتاح فذلك من النظر إليّ، وإن الفكر حين يلتذ فذلك من التفكير فيّ أو محادثتي، وإن اليد حين تأنس باللمس، فذلك حين تلمسني. وهذا يعني أنني السبب في الشر الذي تحذّر منه قلبك المسكين، وتطلب منه اتقاءه . هذا إذا احسنت الظن بك !!» .

هو: «كل هذا إذا أحسنت الظن بي ؟! فكيف لو أنك أسأت الظن ؟!!» .

هي: «إذن لكان كل الذى حدث، حدث مع غيري لا معي».

هو: «الحمد لله الذى جعلك تحسنين الظن، وأسأله تعالى أن يجعلني عند حسن ظنك».

هي: ألم يكن الأجدر بك، بدلاً من أن تندب حظك، وحظ قلبك المسكين أن تحدث بنعمة ربك، فتقول:

«ما أسعدك أيها القلب، ترتاح حيث تنظر العين، وتلتذذ حيث يعمل

الفكر، وحيثما تمتد اليد للمس، فالذى يأنس ويتعش هو أنت . الكل في

خدمتك من غير تكليف منك» .

«أليس هذا خيرًا من أن تنوح عليه نادبًا حظه، واصفًا إياه بالمسكين الذي يتعب ويتألم ويرتعش؟» .

هو: ومَن قال: إن التعب صفة ذميمة؟ ألم تقرأ قول الشاعر:

وقول الآخر:

هي: «حسن، والألم؟ أهو أيضًا صفة حميدة؟!» .

هو: «أجل، إذا لم يكن شديدًا، فخيرُ اللذات ما صحبه شيء من الألم، إنه كالملح للطعام . هذا بالإضافة إلى أن الشوكة يشاك بها المؤمن له عليها أجر، كما في حديث الرسول _ صلى الله عليه وسلم _ .»

هي: «والرعدة؟» .

هو: «إنها رعدة اللذة لا رعدة الخوف» .

هي: «لو وافقت على فلسفتك فيما يتعلق بالتعب، والألم، والارتعاش ... فكيف تبرر قولك لقلبك: ولا ذنب لك؟ ألا يعني هذا أنك جعلت من الأشياء السابقة، عقابًا على لا ذنب؟» .

هو: «ربما كانت هذه الأشياء في ظاهرها عند الناس عقابًا؛ ولكنها في حقيقتها ليست كذلك» .

أولًا: لما قدمت عنها مما أسميته فلسفة ..

وثانيًا: لأنها عند الله مؤجرة . فإن الشوكة يشاكيها المرء له فيها أجر ...

هي: «_ الله ذُرْك _ لقد صدق من قال: يا لساني لا عدمتك، أقلبك كيف أشاء» .

هو: «لو أنك قلت بدلًا من ذلك: اللهم فقهننا في الدين، وعلمنا التأويل لكان

أحسن ..» .

هي: «أحسن لمن؟ لي أم لك؟» .

هو: «لي ولك» .

هي: «كيف؟» .

هو: «لأنك تقولين: «فقهنا وعلّ منا» بصيغة الجمع»

وهكذا يكون الحوار الهادئ بين الزوجين في كل حال من الأحوال .. يملأه المرح والدعابة، تنطق به الألسنة، وتشاركها العيون .. وتحرك معها اليد بما يناسب من لمسات حانية رقيقة^(١) . ويتقاسم فيه الزوجان «الآمال، والمخاوف، ما يقلق، وما يثير، وما يسعد، وما يُشعر بالأسف، وما يُشعر بالفخر، وما يُشعر بالخلجل ..» .

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

إن الحوارات الهادئة ليست «وقتاً للتنفيس الانفعالي أو التحكم في الطرف الآخر .. وإنما هي تدريب على تقبّل الطرف الآخر، وتقاسم المشاعر معه بحرية..

فإذا بدا حوارك مع شريك الحياة سطحياً أو عبارة عن إفراغ للحقائق، فكن صبوراً، فغالباً ما يستغرق الأمر من بعض الأزواج أسابيع حتى يشعروا بالأمان الكافي لطرح الأفكار والمشاعر الشخصية»^(٢) .

«وحافظ على أن تبقى خطوط الاتصال مع شريكة حياتك مفتوحة، وكن صبوراً لا تتوقع الكمال، كما لا تتوقع تحولاً مفاجئاً بين يوم وليلة .. واجعل شريك حياتك هو أفضل صديق لك، لا تحاول أن تجعله صورة بالكربون منك، وهذا يعني

(١) الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - ص ٨٧ - ٩٠ بتصرف .

(٢) حان الوقت لزوج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ٩ - ١٢ بتصرف .

أن تُشاركه في أشياء كثيرة، وتأخذ منه أشياء لا تجدها في نفسك .. لا تعتقد أن شريك حياتك يعرف ماذا تريد دون أن تقول له شيئاً، ولا تعتقد أنك تعرف ماذا يريد الشريك دون أن تسأله»^(١).

و اعلم أن: الحوارات الهادئة هي وسيلة جيدة للتقارب بين الزوجين ؛ لأنه يتيح الفرصة لإظهار الاعتراضات التي تختفي تحت السطح وتشكل خطراً على العلاقة إن ظلت في هذا المكان بدون أن تُعلن ..

كما أن المصارحة والتنفيس من أعظم أسباب الألفة بين الزوجين ؛ شريطة أن تكون المصارحة بألفاظ وعبارات لا تؤدي إلى جرح مشاعر، وألا تتحول إلى مجادلات، ثم تتطور إلى مشاحنات تنتهي إلى منازعات ..

فاجعل بينك وبين شريك حياتك تلك الحوارات الهادئة حيث يوافق كلاكما على أن ينصت للآخر، بطريقة لا تتسم باتخاذ المواقف الدفاعية عن النفس، و من خلال أسلوب رقيق مهذب لا يحمل أي تهديد أو إلقاء للدروس على الآخر .. ويسعى إلى استيعاب ما يقال، وليس التصرف لمواجهته .. كل ذلك من خلال حوار قلوب مفتوحة تشارك في ..

حديث المشاعر ..

«يعيش الزوجان في نفس المنزل، وينامان في نفس الغرفة، ولكنهما قد يشعران بأنهما غريبان . ويريدان أن يُعبّرا عن المشاعر، وأن تكون بينهما عاطفة مودة؛ ولكنهما يجدان أنفسهما يبتعدان عن بعضهما البعض . إنهما يتحاوران حول قضايا وحقائق ؛ ولكنهما نادراً ما يعبران عن مشاعرهما تجاه أحدهما الآخر، فالبحث عن المودة والاهتمام الصادق من أكثر الأمور صعوبة في حياتنا ..

إن المودة تبدأ عندما يستمع الزوجان لبعضهما البعض، ويعبران لبعضهما

(٢) دراسات في علم النفس - د/ عبد الله عبد الحي موسى - ص ٢٢٧ .

البعض عن مشاعرهما .. فإذا حدث ذلك كان التواصل بينهما فعالاً، وبالتالي كانت قدرتهما على حل مشاكلهما قدرة عظيمة، كما أن الفهم يزداد بينهما، وكذلك تزداد المودة بينهما نتيجة ذلك .. » (١)

لأن العلاقة التي تُبنى على الصدق والحوار المفتوح، هي العلاقة المتناغمة المنسجمة ..

وحين تكون علاقة الزوجين قائمةً على الانسجام، فإن كل طرف يكون واضحاً مع الآخر إلى أبعد حد، فهو يقول ما يفكر فيه، ويعبر عما يشعر به دون قلق .. ذلك أنه على ثقة أن الطرف الآخر سيبدل قصارى جهده لفهم الأمر ..

لكن الواقع أنه في كثير من العلاقات الزوجية، يجد الزوجان صعوبةً في التعبير عن مشاعرهما وأفكارهما الحقيقية!! بل ربما وصل الأمر أن يعتقد أنه من الضروري إخفاء مشاعرهما ..!! ومن ثم تتراكم لدى الطرفين مشاعر الحزن والألم، ثم يستخدمها كل طرف بعد ذلك كسلاح ضد الآخر !!! وهذه هي أهم الأسباب التي تدمر الحياة الزوجية .. حيث يستخدم كل طرف كلمات تعبر عن عكس ما يشعر به حقيقة ..

خذ مثلاً:

يقول الزوج: «يمكنك أن تذهبي بدوني»، بينما هو في الحقيقة يرفض ذلك تماماً ..

أو يودّع زوجته قائلاً: «سوف أفقدك كثيراً ..» بينما يشعر بداخله: «أخيراً .. سأعيش يوماً سعيداً بدونك !!» .

فهل من سبيل إلى تحقيق الانسجام مع شريك الحياة ؟
إن السبيل الأفضل لتحقيق الانسجام، هو أن يُعبر كل طرف عن مشاعره وقت

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٥٧ بتصرف .

الشعور بها، ولو شعر بالغضب والألم .. نُعبّر عن مشاعرنا دون التهجم على الآخر..

إنك حين تُشارك الطرف الآخر بمشاعرك وأفكارك، فإن هذا يكون دليلاً عنده على ثقته فيه .. وهذا بالطبع يسمح لك أن تتقاسم معه مشاكلك دون الحاجة إلى الانتقام لتلك المشاكل من الطرف الآخر ..

«ولكي تمارس هذا الأمر بطريقة صحيحة، لا بد لك أن تدرك أن أفضل طريقة لتغيير استجابة الطرف الآخر هي تغيير استجاباتك أنت نفسك .. بمعنى «تحدّث أقل» .. «استمع أكثر» .. «كن صادقاً» .. «لا تنتقد» ..

كما أنه من الضروري أن نُعبّر عن مشاعرك، بطريقة تؤكد على أنها مشاعرك أنت، وليس بطريقة تجعل الطرف الآخر هو سببها ..

تقول: «أنا أشعر أنك تضغط عليّ ؛ لكي أعمل هذا بطريقة» .. بدلاً من «ابتعد عني» .. أو «اتركني وشأني» ..

وحاول أن تبدأ تعبيرك عن مشاعرك بضمير «أنا» .. أو ما يسمى «رسالة أنا» .. وهي رسالة من ثلاثة أجزاء «اشرح السلوك بغير لوم» و«اذكر مشاعرك» و«اذكر النتائج المحتملة».

تقول الزوجة: «عندما تحضر إلى البيت متأخراً في الليل، أشعر بالقلق لأنني أفكر أنه ربما حدث لك مكروه»

هكذا .. «تشرح السلوك» عندما تحضر إلى البيت متأخراً في الليل .

ثم تذكر المشاعر «أشعر بالقلق»

ثم تذكر نتائج شعورها بالقلق ؛ لأنني أفكر أنه ربما حدث لك مكروه» (١).

... وفي المرة القادمة التي تسمع فيها نفسك تُعبّر فيها عن مشاعرك بأن تقول:

(١) المصدر السابق - ص ٤٦ بتصرف .

«إنها غلطتك أنت» .. أو «أنت سببت لي ...» فكّر كيف يمكن التعبير عن هذه المشاعر بـ «رسالة أنا»^(٢) وأبدأ أنت تغيير أنماط سلوكك القديمة إلى أنماط سلوكك جديدة ومفيدة .. كيف؟

خذ مثلاً:

«تستيقظ (سامية) كل جمعة مبكراً لتجهيز وجبة الغداء، قبل أن يذهب زوجها وأولادها إلى المسجد، وعندما يعودون تضع الغداء، وتغسل الصحون إلى العصر قبل أن تنتهي من أعمالها ..

وفي أحد الأسابيع قالت سامية: «أنا أشعر بالضغط من جراء المطبخ يوم الجمعة، لماذا لا نذهب لزيارة أقاربنا يوم الجمعة، ونأكل شيئاً خفيفاً لا يحتاج كل هذا الجهد لتحضيره؟

وهكذا أخذت (سامية) زمام المبادرة، ووجدت بديلاً مرضياً لها ..

خذ مثلاً آخر:

يشعر «سليم» بالضيق من طريقة «ندي» واستمرارها في الإلحاح، وتعاملها القاسي مع الأطفال للعناية بغرفهم. وهو يشعر بأن الإلحاح المستمر يجعل الأطفال غير مباليين وغير ملينين، بل ومقاومين لأوامرها، كما لا تعجبه عدم مبالاة الأطفال لأوامر والدتهم .. وعندما يتكلم «سليم» في هذا الموضوع تشعر «ندي» بأنه يتدخل بينها وبين الأطفال .. يحاول «سليم» أن يبقى صامتاً ؛ ولكنه يكتشف أنه يجد بداخله غضباً شديداً، وأن هذا الغضب يؤثر على علاقته الزوجية .. فيقرر أن يأخذ زمام المبادرة، ويتحدث مع زوجته «ندي» بخصوص مشاعره ..

(٢) عندما نستخدم "رسالة أنا" فإننا نقول: "عندما تفعل أنت أشعر أنا وذلك لأنني

سليم: «ندى، أنا أريد أن أشاركك بعض المشاعر. هل أنت مستعدة لسماعها؟».

ندى: «لن أسمع إذا كنت تريد مهاجمتي» .

سليم: «أريد أن أقول لك: كيف أشعر ؛حتى يزداد فهمنا لبعضنا البعض .
عندما لا أقول لك مشاعري ؛ أجد نفسي في حالة غضب عليك،
والغضب يؤثر على علاقتنا».

ندى: «حسنًا، ولكن أنا لست متأكدة كيف سيكون رد فعلي».

سليم: «أنا أشعر بضيق وغضب عندما تُلحِّين على الأطفال لينظفوا غرفهم،
واعتقد أن عملية الإلحاح غير فعالة، ولأنك تَصِّيعين فرصة أن تؤثر
عليهم بطريقة إيجابية ؟!!» .

ندى: «أنا لا أتحمل عدم نظافة غرفهم» .

سليم: «أنت غاضبة بسبب عدم نظافة غرفهم، وأنا أفهم ذلك ؛ ولكن لا
أعتقد أن الإلحاح يوصل إلى النتيجة التي تريدينها» .

ندى: «من السهل أن تنتقد ؛ ولكن هل لديك أية مقترحات ؟» .

سليم: «أنا لست متأكدًا من الطريقة التي ستجدي حل المشكلة ؛ ولكن لدي
بعض المقترحات يمكننا نحن والأطفال أن نجتمع لنرى ما هو المتوقع
منها، ونأخذ رأي الأطفال فيما يمكن عمله ..؟» .

ندي: «كيف يمكن أن يحل الكلام معهم المشكلة، وأنا أتكلم معهم في هذا
الموضوع كل يوم ؟» .

سليم: «من الممكن أن أأخذ دورًا فعالًا، وأقول لهم ما هو متوقع، ونستطيع
أيضًا أن نعرف ما هو مهم بالنسبة لهم» .

ندى: «أشك في أن هذه الطريقة ستكون فعالة ؛ لكن لا بد أن أعترف أن
طريقتي معهم لم تنجح . أنا لا أحب أن تنتقديني، ولكنني سعيدة لأنك
عبّرت لي عن مشاعرك» .

... لا شك أن علاقة ندى وسليم ستتمو كلما استمرا في التصريح بمشاعرهما

بدلاً من كتبها وعدم التعبير، والذي قد يؤدي إلى الرفض الانسحابي ..»^(١).

إن «المشاعر تعطي طاقة لعملية التواصل، وقوة المشاعر دلالة واضحة على أهمية الموضوع بالنسبة لنا، وبتعبير آخر، فهي تشير إلى قوة ما نؤمن به ومدى رغبتنا في تحقيق هدف ما ..

ولذلك فإننا في عملية التواصل مع شريك الحياة، لا نحتاج أن نستمع فقط إلى ما قيل «الرسالة»، لكن أيضاً للمشاعر الكامنة وراءه. والفشل في فهم وإدراك المشاعر في أية رسالة، قد يعني أن الرسالة بأكملها لم تُفهم .. فالمشاعر تساعدنا على فهم نوعية الرسالة، وبالتالي نذهب إلى ما هو أعمق من محتوى الرسالة ..

ومن هنا فإن إيصال مشاعرك لشريك الحياة، والاستماع إلى المشاعر في حديثه، يُنمّي العلاقة الزوجية من خلال فهم كل طرف لأهداف الآخر، ومحاولة مساعدته على تحقيقها»^(٢).

كما أن «من المهم جداً أن تعرف كيف تستجيب لبعض المواقف في حياتك الزوجية، بطريقة تختلف عن الاستجابة التي تعودت عليها، فتختار استجابة تسمح لك بالتعبير عن مشاعرك بطريقة فيها فائدة لعلاقتك الزوجية ... وأن تهتم بتنمية مهارة التعامل مع الطرف الآخر بأدب ولياقة كما تتعامل مع ضيف أو إنسان تتعامل معه لأول مرة، فتحرص أن تكون استجابتك تضيف نوعاً من أنواع التعاون بدلاً من التنافس

وفيما يلي موقف بدون تعديل قد يظهر في الحياة الزوجية ..

أنتِ تأتين إلى البيت من العمل، فيسألك الزوج: «هل ستطبخين اليوم؟»، فتقولين: «أعلم أنه يجب أن أطبخ اليوم ؛ ولكنني متعبة جداً» .. فيجيب الزوج:

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكماير - ص ٤٦، ٤٧ بتصرف .

(٢) المصدر السابق - ص ٥٨، ٥٩ بتصرف .

«أظن أن يومك لم يكن متعباً مثل يومي . ومع ذلك، لا تستعجلي في الطبخ إذن . سأنام لفترة بسيطة، وأمنحك نصف ساعة إضافية لتكملي عملك» .

وبتعديل المحادثة السابقة من الممكن أن تكون الإجابة كالتالي: «أظن أن اليوم كان متعباً جداً لكلينا، أنا منهك أيضاً . لماذا لا نرتاح لبضع دقائق، وبعد ذلك أذهب لشراء طعام من الخارج» .^(١) (ص ٥١)

ومن هنا، لا بد لشريك الحياة أن يلاحظ رد فعل شريكه .. ذلك أن ملاحظة رد الفعل ستجعله واعياً لما يجب أن يقوم به من عملية تحويل في حوار .. فإذا لاحظ شعور شريك الحياة بضيق، اتجه بحواره نحو جذب الانتباه .. أمّا إن شعر شريك حياته بالغضب، وجب عليه أن يحاول الحصول على السلطة والتحكم .. وأمّا إذا أحس الألم في نفس من أمامه، فهو غالباً يحاول بحواره الانتقام من شريك حياته !!

خذ مثلاً تطبيقياً:

«عبد الله، وعهود لديهما مشكلة حول أين يقضون إجازة العيد . عبد الله يريد أن يقضي الإجازة في البيت، وعهود تريد الذهاب لبيت أهلها في مدينة أخرى . عبد الله: «دعينا نكون منطقيين في هذا الموضوع . الطريق دائماً مزدحم في المناسبات، وليس من المنطقي الذهاب لأي مكان» .

عهود: لم ترد

عبد الله: «سأكلّم أهلك وأخبرهم أننا لن نستطيع أن نحضر ..» .
عهود - وقد شعرت بالألم، فقررت الانتقام -: «حسناً، إذا كلمتهم، فقل لهم أنني سأطير لهم يوم الأربعاء ليلاً» .

... في هذا المثال تصرف عبد الله من منطلق: يجب أن أتحكم في الأمور . بينما

(٢) المصدر السابق - ص ٥١ بتصرف .

كان تصرف عهود من منطلق: لقد عاملتُك معاملةً طيبة، وليس من العدل أن تعاملني بهذه الطريقة .. ومن ثم بدأت في الانتقام!!»^(١).

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

إن من الأهمية بمكان التعبير «عما تشعر به .. فقولك - مثلاً - «إنني أشعر بالوحدة عندما لا نقضي وقتاً كافياً مع بعضنا» هو فضل يقيناً من قولك: «إنك لا تقضي معي الوقت الكافي في البيت!» فالتأكيد في هذه العبارة على العمل الخطأ الذي يقوم به الآخر، وإنما على المشاعر التي أشعر بها بسبب الحالة، وما الأمر الذي أريده أن يتغير .

... إن الإنسان عندما يعبر عن مشاعر حقيقية، فإنه يكون أكثر صراحة ووضوحاً، ويستطيع أن يقول حتى الأمور الصعبة، وبطريقة تساعد الآخر على الاستماع . مثل: «أشعر بالقلق لأنه قد يبدو كلامي انتقاداً، فأنا لا أريد جرح مشاعرك، إلا أنني أشعر بالحزن عندما تعامل الأولاد بهذه لطيفة، وأشعر بالغضب لهذا الأمر، وأريدك أن تكون أكثر لطفاً معهم»^(٢).

كما أن من المهم أيضاً أن: «تعترف بحقيقة أن هناك أشياء معينة فيك تضايق شريك حياتك، سواء اخترت أم لم تختَر طرَحَ هذا السؤال: ما الذي يضايقك مني؟ .. فإن هذا الشيء الذي يضايق شريك حياتك سيقى موجوداً في أعماق القلب بدون حديث عنه أو خارج نطاق النفس الداخلية .. نعم، يمكنك المحاولة للاحتفاظ به مدفوناً في الأعماق ؛ لكن عادة ما يؤدي هذا إلى خلق شعور بالامتناع، وبعبارة أخرى، إذا ظللت صامتاً، فإن شريكك في الحياة سيظل مضطراً للتعيش مع ما يضايقه أياً كان ؛ ولكن إذا طرحت السؤال، على الأقل

(١) المصدر السابق - ص ٥٠ بتصرف .

(٢) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١٤٠، ١٤١ بتصرف يسير .

ستعرف ما الذي يضايق شريكك، وستكون لديك الفرصة لتحسين الوضع ..
ومن المثير أن ما يحدث لمشاعر الاستياء لدى الآخر عندما تتيح له أو تشجعه
على البوح بما في صدره، أن تلك المشاعر تقل؛ لأن هذا السؤال والسماع يُشعر
الطرف الآخر برغبتك الصادقة في العمل في اتجاه التغيير الإيجابي^(١).
فالأزوجة والزوج حين يجلسان، وينظر كل منهما في عيني الآخر، ثم يبدأ بذكر
الملاحظات الإيجابية للآخر، مع ذكر نقطة انتقاد واحدة
.. ثم يتبادلا الحديث العاطفي .. كُل ذلك يؤدي إلى الارتياح والتخلص من
التوتر .. ثم يبدأ الطرف الآخر بذكر إيجابيات شريك الحياة، مع ذكر انتقاد واحد
... وهكذا .. فإنها - بعون الله - يصلان من خلال الحوار إلى أعلى درجة من الفهم
والتفاهم والتآلف المتبادل ..

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

إن حالات الزواج التي تفتقر إلى الإفصاح عن المشاعر، والمصارحة في المضايقات،
قد تبقى مستمرة بحكم الأمر الواقع ؛ ولكنها في الحقيقة تصبح مثل: السجون ذات
الحراسة المشددة .. ولا سبيل ولا أمل في إعادة الاستقرار والحب إلى هذه البيوت إلا من
خلال «حديث المشاعر» الذي يقوم بعملية «تصفية يومية» أما طريقة «تبسم وتحمل» فإنها
لا تعني إلا تصاعد الأمور حتى تصل إلى الانفجار .. فلا يصبح بين الزوجين إلا ..

حوارات سلبية ..

بالرغم من أن الحوار يعطي الزوجان أكبر هدية، يمكن الحصول عليها، وهي
المودة الصادقة، والرحمة العميقة في العلاقة الزوجية، إلا أن أكثر الأزواج لا يتقنون

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون -
ص ٢٧٤ بتصرف .

الطريقة الصحيحة لهذا الحوار، بل ربما كان الحوار لدى هؤلاء طريقاً للتنافر والنزاع في العلاقة الزوجية ..

ومن الأنواع السلبية للحوار:

_ الساعون لرضا الآخرين:

هذه الفئة تؤمن بأنها دائماً على خطأ، وأن الآخرين دائماً على صواب ؛ وذلك سعياً لحب الآخرين .. وهي فئة تسعى جاهدة لرضا وسعادة الآخرين . حتى في الخلافات الزوجية، دائماً تستسلم .

وشريك الحياة الذى يعيش مع هذا الشخص «الساعي لرضا الآخرين» يشعر بالضييق ؛ لأن حياته خالية من التحدي .

_ اللائمون يهاجمون الآخرين ..

هؤلاء يرون أن الآخرين لا يفعلون أى شيء صواب أو سليم، واللائمون يرون أيضاً أنهم لا بد أن يطلبوا وبقوة تعاون الآخرين، وحتى يحصلوا على ذلك، فإنهم يعتقدون أنهم دائماً على صواب ويتميزون بالرغبة في التحكم في الآخرين .. وشريك الحياة الذى يعيش مع شخص لائم يشعر بأنه يتعرض للتحدي والنقد الدائم .

- المنطقيون جداً ..

وهؤلاء يركزون على أن يكونوا أحسن وأقوى منطقياً من الآخرين، بطريقة مستمرة تجعل الطرف الآخر يشعر بأنهم الأذكى، وبالتالي فإن هذه الفئة لا تهتم بالمشاعر، وكل ما يضعونه في الحسبان هو المنطق والأفكار، ويفتقرون إلى التعاطف والفهم في العلاقة الزوجية ..

وهذا يسبب للطرف الآخر شعوراً بالعجز عن الارتباط والانتفاء ..

_ الخارجون عن الموضوع ..

وهؤلاء يركزون على نيل الاهتمام مهما كان الثمن، ويهتمون بحاجاتهم فقط، مهملين بذلك حاجات الآخرين ..

وشريك حياة هذا الشخص يشعر بعدم القيمة والأهمية ..

... وقد نجد أن شريك الحياة يستخدم نوعاً واحداً من أنواع الحوار السابقة، أو ربما يستخدمها كلها ..

فهل تدرك أيها الزوج أو الزوجة طريقتك في الحوار؟ وهل تعرف ما النمط الذي تستخدمه أكثر؟ وفي أي المواقف تحاول أن تُرضي الآخرين، وتسعى لإسعادهم مهما كان الثمن؟ ومتى تصبح لائئماً؟ أو تطلب أن تسير الأمور بطريقتك؟ ومتى تتحاور من مركز الأقوى والأحسن مُغفلاً مشاعر الآخرين؟ ومتى يكون نقاشك وحوارك ليس له علاقة بالموضوع، بل مركزاً أكثر على حاجاتك؟

فإذا اكتشفت طريقتك في الحوار، وأردتَ تغييرها، فاعلم أن: هذا في حد ذاته علامة تحسن ..

دعونا نأخذ مثلاً لزوجين يتحاوران بطريقة غير مجدية:

محمد: «أنا في عجلة من أمري، أين وضعت مفاتيح السيارة؟» .

جواهر: «لا أعرف أين مفاتيحك . أنت دائماً تضع الأشياء في غير مواضعها» .

محمد: «لا تلوميني . أنت المسئولة عن المنزل . أنا دائماً أضع المفاتيح على الطاولة، ولم أجدها هناك، لا بد أنك قد أزعجتني من محلها» .

جواهر: «أنا لست الوحيدة المسئولة عن هذا المنزل . كما أنني لست مسئولة عن مفاتيحك . أنت الذي ترمي حاجاتك هنا وهناك . ولو كنت منظماً بعض الشيء لوجدت حاجاتك دائماً» .

... من الواضح أن كلاً من «محمد وجواهر» من النوع اللائم .

والآن دعونا نرى كيف يسير الحوار لو أن جواهر أخذت بطريقة أخرى مختلفة في الحوار:

محمد: «أنا في عجلة من أمري . أين وضعت مفاتيح السيارة ؟» .

جواهر: «أنا آسفة، لا بد أنك وضعتها في غير مكانها. لا تقلق سأجدها لك» .

محمد: «أنت دائماً تجعليني أتأخر» .

جواهر: «قد لا أكون منظمة بالطريقة المناسبة، لكنني أحاول أن أكون أفضل...» .

محمد: «لو أردت فعلاً مساعدتي لانتبهت لحاجاتي...» .

.. وواضح من الحوار أن طريقة «إرضاء الآخرين» التي قامت بها جواهر في

حوارها مع محمد «اللائم» .. كانت أكثر انسجاماً ..^(١) .

إن من الضروري أن نتعلم كأزواج وزوجات، كيف نتحدث عن مشكلة دون أن نصنع مشكلة أكبر؟! .

خذ هذا المثال:

حنان: «مرحباً» .

سمير: «أرجو أن لا تقولي شيئاً، فقد كان اليوم طويلاً ومتعباً» .

حنان: «وأنا أيضاً كان يومي طويلاً ومتعباً، حتى أن الأولاد...» .

سمير: «لقد قلت أن لا تتكلمي معي بشيء . هل أنت طرشاء . إنك لا

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٤٨، ٤٩ بتصرف .

تسمعين إليّ أبداً !!» .

حنان: «لست أنت فقط المتعب، فلا تضع غضبك وتعبك عليّ» .

سمير: «إنك معدومة الإحساس . أقول متعب، وأنت تريدين الكلام» .

حنان _ رافعة صوتها بغضب _ : «إنك لا تعرف مشكلتك .. إنك دوماً تفكر في نفسك فقط، ولا تهتم بالآخرين !!» .

سمير _ صارخاً _ : «هكذا إذا ! إنك لا تعرفين إلا لومي وعتابي على الدوام، وكأني أنا المخطيء دوماً !» .

سمير: «يا حنان، هذا أمر محزن .. إنني حزين لما يدور بيننا ..» .

(صمت قصير) .. «إنني لا أريد أن أكون هكذا . أتمنى لو أننا نتحدث في المساء عما يجري بيننا» .

حنان: «وأنا متعبة الآن، إلا أننا نحتاج للجلوس والحديث» .

سمير: «حسناً، فمتى يمكن أن نجلس ونتكلم ؟» .

ما هو الخطأ في هذا الحوار؟

زوجان كل منهما يجب الآخر ويعطف عليه، إلا أن كلاهما كان في حالة تعب وإعياء؛ بسبب الضغوطات الكثيرة التي يعاني منها أكثرنا في هذه الأيام .. ونلاحظ كيف أن الخلاف بدأ واشتد بسرعة كبيرة في هذا الموقف الحساس . وقد انجرف كل من سمير وحنان إلى الصراع؛ لأن كلاهما سمح لعاطفته ومشاعره بالسيطرة على كيفية حديثه مع الآخر، وواضح أن حديث كل منهما كان سلبيًا وهجومياً ..

ومن حسن التقدير أن سمير قد أدرك ما يجري، وأنقذ الموقف بأن تحدث بشكل إيجابي، وطالب بتحديد موعد للجلوس والحديث ...

ويتوقف الحديث السلبي على نوعية الكلمات التي نستعملها، وعلى طبيعة الصوت الذي نتكلم به، كالصراخ والغضب، والتهكم والاستهزاء بالآخر .. وعبارات مثل: «إنك أحمق، ولا تفهم» أو «إنك دوماً تتدمرين وتشتكين»،

أو استعمال كلمات لا تساعد أبدًا على الحل مثل: كلمات التعميم والإطلاق «دومًا» و«على طول»!!^(١).

أخمي الزوج / أخمي الزوجة ..

إن الحوار « داخل نطاق الحب والزواج لا بد أن يكون ودودًا، ويعكس روحًا طيبة...!! »

ومن هنا وجب أن يتحاور الزوجان بلطف، مع استخدام أرق الكلمات .. وتذكر أنك لست نِدًا، ولست عدوًا، لست منافسًا .. ورفيق حياتك ليس طرفًا غريبًا .. إنه هو أنت، وبينكما حب، وبينكما زواج، وبينكما عشرة ..

احذر النقد بكل أشكاله، احذر التجريح، احذر اللوم، لا نقد ولا تجريح ولا لوم، فليكن تعبير وجهك سمحًا، فلتكن نظرات عينيك حانيةً، ولتكن نبرات صوتك ودودة، ولتكن كلماتك طيبة ..^(٢).

واعلم أن: أشد ما يمتع شريك حياتك هو أن يستمع لصوتك، ينقل أفكارك معبرًا عن عواطفك .. بل إنه يرى أن هذه المتعة لا تقل عن متعة الاقتراب الكامل منك ..

إنه يرى في كلماتك إبداعًا وفنًا وعمقًا .. ويجب أن يبادلك الحوار بنفس حماسك، فهو يتلذذ بسماع صوتك، ويتمنى ألا تكف عن الكلام .. يجبك أن تتكلم في أي شيء، علم .. ثقافة .. سياسة .. مشاكل .. أحلام مشتركة .. شئون الأولاد .. وغيرها من الأمور ..

ولكن الحوارات لا تُقاس دائمًا بعدد الكلمات، وإنما بالمعاني المتبادلة، وبعمق الأفكار التي تحملها الكلمات ..

ومن هنا كان على الزوجين أن يكتسبا مهارة الموازنة ..

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١٣٤، ١٤٤ بتصرف يسير .

(٢) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٢٨١ بتصرف .

بين الصمت والكلمات ..

كلما زادت سنواتُ المعاشرة بين الزوجين ؛ كلما زاد اقترابهما، وكلما عمقت العلاقة بينهما كزوجين متحابين، زادت قدرتهما على التحاور غير المنطوق .. فقد أصبح كل منهما قادرًا على قراءة وجه الآخر .. بل إنه يستطيع بمتابعة حركة العين أن يعرف الكثير عما يدور بخلد الآخر ..

وهكذا تصبح الابتسامة أكثر تعبيرًا وتأثيرًا .. وكذلك الإيماءة والحركة ..

نعم .. إنها درجات أقصى من الاقتراب إلى الحد الذي يصبحان فيه كأنهما شخص واحد .. فيزداد إحساس كل منهما بالآخر إلى الحد الذي لا يحتاج فيه إلى كلمات لنقله والتعبير عنه .. وبذلك يصبح الصمت بليغًا، بل ربما أبلغ من الكلمات، ويصبح له قدرة تعبيرية هائلة، فالصمت هنا معناه قمة الإحساس بالآخر .. الصمت هنا معناه أن كلاً منهما يعيش داخل قلب الآخر وعقله، وأن روح كل منهما ملتصقة بالآخر ..

وهذا الصمت يختلف بالطبع عن الصمت الذي يُقصد به التعبير عن الغضب أو الرفض ..!!

خذ مثلاً ..

سلمى: لم تفعل بي هذا دائماً ؟ إنك تحزنني أوقاتاً كثيرة ...

سعيد: «أنت السبب» .

سلمى: «ماذا تعني بقولك إنني السبب ؟ لقد أردت أن أكون سعيدة في ليلة

العيد، فلم تتهجم علي ؟ ماذا فعلتُ لك ..» .

سكون !!

سعيد: «ماذا فعلت ؟» .

نظر إليها كما لو أن جهلها السبب خطأ آخر ..

«أنظري .. دعينا نخُذ للنوم، وننسى الأمر» .

سلمى: «نسى ماذا ؟» .

لم يلفظ سعيد بشيء !!

سلمى: «أنسى حقيقة أنك تهاجمني بلا ذنب ؟ أنسى أنك تعاقبني بلا ذنب ؟

أنسى أنك تحزنني حتى في ليلة العيد ؟ أهذا ما تريدني أن أنساه ؟» .

سعيد: «لن أناقش الأمر» .

سلمى: «ما الذى لا تود مناقشته ؟» .

سعيد: «اصمتي ! لا أريد سماع صراخك ..» .

سلمى: «سأظل أصرخ، حتى تتعلم كيف تعاملني بشكل متحضر» .

«هل يمكن أن تخبرني، لماذا تعاملني بهذه الطريقة ؟ .. لا تنظر إلي بهذه

الطريقة ..» .

سعيد: «آية طريقة ؟» .

سلمى: «كما لو أن عجزي عن قراءة أفكارك، هو ذنبي العظيم . لا أستطيع

قراءة أفكارك، ولا أستطيع معرفة سبب غضبك، ولا أستطيع تخمين

كل رغباتك . إذا كان هذا ما تريده في زوجة فلن تجده في ...» .

سعيد: «بالفعل لم أجده ..» .

سلمى: «حسنًا، ما هو ذاك ؟ من فضلك أخبرني» .

سعيد: «ليس عليّ ذلك» .

سلمى: «يا الله .. هل تريد أن أقرأ أفكارك ؟» .

سعيد: «إذا كان لديك أي تقدير لمشاعري» .

سلمى: «أنا بالفعل أقدر مشاعرك، ألا تشعر بذلك ؟!!!» .

سعيد: «أنت حتى لا تسمعينني ...» .

سلمى: «حسنًا .. أخبرني، ماذا يضايقك .. _ تحاول الاقتراب منه، ولكنه

يبتعد، فتقع على الأرض ممسكة بطرف ثوبه .. وكأنها تغرق، وهو لا يسمح لها حتى بمجرد التعلق بثوبه !!! _

سعيد: «انهضي» .

سلمى: «تبكي .. وتكرر .. فقط أخبرني ماذا يضايقك ؟» .

ففى الحوار، نرى الزوج يستخدم الصمت كنوع من أنواع الـ «عقاب» لزوجته ... بينما تُلحّ الزوجة ليخبرها ما الخطأ الذى ارتكبته ...!!

ولو شاركها الرأي في أهمية تسوية الخلافات، أو لو شاركته الصمت عند تفاقم الخلافات، لما كان هذا الحوار المؤسف، والمشهد المحزن ...^(١) .

فكيف تجعل الزوجة شريك حياتها يخرج عن صمته، ويبدأ في الحديث ؟

تقول المرأة للرجل: «هل لك أن تسمعني قليلاً ؟ .. لقد تعبْتُ اليوم كثيراً، وأريد أن أتحدث إليك عن ذلك .. إن حديثي معك يريحني» .. تتحدث لمدة دقيقتين، ثم تتوقف برهة لتسأل: «إنني أقدر لك حقاً حين تنصت لمشاعري .. إن إنصاتك هذا، يعني الكثير بالنسبة لي» .. هنا .. وهنا فقط يبدأ الرجل في الحديث ...!!

إن الرجل قد يكون راغباً في الحديث مع المرأة «ولكن ليس لديه ما يقوله في البداية» . والذي لا تعرفه النساء عن الرجال، أنهم يحتاجون لسبب لكي يتكلموا .. إنهم لا يتكلمون من أجل المشاركة، ولكن عندما تتحدث المرأة لفترة قصيرة، فإن الرجل سيبدأ في الانفتاح، ويتواصل مع ما تحدثت هي به ..^(٢) .

أمّا حين يشعر الرجل بأن المرأة تستجوبه، فإن هذا في الحقيقة يطفئ رغبتَه في الحديث والتواصل .. ويصل الأمر إلى قمة الخطأ، حين تظن المرأة أنه إذا لم يتحدث

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٣٣٢ - ٣٣٦ بتصرف .

(٢) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د . جون جراي - ص ١٤٢، ١٤٣ بتصرف .

فهو لا يحبها !! وهذا الظن يَحرم الرجل من أهم ما يدفعه إلى الحديث مع المرأة، ألا وهو شعوره بأنها تُقدر له إنصاته ..

إننا قد نرى زوجة في موقف محزن تقول: « إنني لم أعد أحتمل هذا الزواج، لقد عشتُ مع زوجي سنوات إلا أنه لا يحبني ولا يقدر مشاعري . كلما أردتُ الحديث معه تركني ومشى . إنه بارد المشاعر ولا يتكلم معي عن همومي ومشاكلي، وأنا فقط التي تتكلم . إن صديقاتي أفضل منه بكثير، فهن يستمعنَّ إليّ ويتكلمنَّ معي باستمرار، بينما لا أسمع منه شيئاً » وقد كانت هذه الزوجة تُفكر بالافتراق عن زوجها .

وبعد شيء من التعلم عن الصفات النفسية لكل من الرجل والمرأة، وبعد بعض التدريب على السلوب الأفضل لتشجيع الرجل على الكلام، أدركتُ هذه الزوجة خطأها في طريقة حوارها مع زوجها، وفي سوء تفسير مواقفه وكلامه أو عدم كلامه . لقد أدركتُ أنها: قد شاركت في صنع الموقف الذي توصلنا إليه . وأدركت أن من الخطأ أن تُقارن زوجها بصديقاتها من النساء، فطبيعة الرجل ونفسيته غير طبيعة المرأة ونفسيتها .. لقد تعلّمتُ الآن كيف تتحدث مع زوجها ؟ وكيف تشجعه على الاستماع والكلام ؟ وبدأتُ هذه الزوجة تفكر في طبيعة الحوار الذى يدور بينهما، وكيف كانت تسيء تفسير أجوبته المختصرة أو قلة كلامه ..

والحوار التالي هو نموذج لما كان يدور بينهما من الكلام قبل الفهم والمعالجة:

- الزوجة: كيف كان يومك ؟
- الزوج: ماشي الحال .
- الزوجة: ماذا جرى معك اليوم ؟
- الزوج: الأمور المعتادة .
- الزوجة: ما تحب أن تفعل يوم الجمعة القادم ؟
- الزوج: لا أدري . ماذا تحبين أن نفعل ؟

- الزوجة: هل تريد أن تدعو والدك إلى العشاء؟
- الزوج: لا أدري . هل تعلمين أين جريدة اليوم؟
- الزوجة (بانزعاج): لماذا لا تتكلم معي ؟
- الزوج: صمت .. لا جواب !!
- الزوجة: هل تحبني ؟
- الزوج: طبعاً أحبك، فلماذا إذن تزوجتك ؟
- الزوجة: كيف تقول أنك تحبني، بينما من الواضح أنك لا ترغب حتى في الكلام معي ؛ إننا لا نجلس ونتكلم مع بعضنا أبداً كزوجين . إنك لا تهتم بي أبداً !!
- الزوج: يقف ويخرج من الغرفة ليقوم ببعض الأعمال في غرفة المكتب ..

إنه ليس من عيب في هذين الزوجين، إلا أنهما لا يعرفان الطبيعة النفسية لكل منهما، ولا يدركان طبيعة الفروق بينهما . إن ما ينقصهما ليس العتاب والتوبيخ، وإنما شيء من التعليم والتدريب على الطرق الأفضل في الحوار والتخاطب^(١).

أختي الزوجة ..

المرأة الحكيمة أن لا تطالب الرجل بأن يتكلم ؛ ولكن فقط تطلب منه أن ينصت إليها بصدق .. تفعل ذلك وهي على ثقة أنه سينفتح تدريجياً، كلما شعر أنه مقبول .. وهي في هذا الأمر لا تيأس .. إنها تثابر بصبر و«حب» ..

أخي الزوج ..

حين يتوقف الرجل عن الحديث ويصمت، تظن المرأة أنه لا يسمع ما تقوله،

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ٩٥، ٩٦ بتصرف يسير .

فيصلها رسالة مفادها «إنه لا يجنبي ولا يهتم بي» .. بل ربما ظنت أسوأ من ذلك «إنه يكرهني!!» .

ولتصحيح سوء الفهم هذا، يكون على الرجل أن يُطمئن المرأة أنه يسمعها، وأنه يفكر فيما تقول، وذلك عبر قوله:

«إذا كنت قد فهمتُك بشكل صحيح، فإنك تقولين ...»

يبدو وكأنك شعرت بـ... «الجرح - الحزن - الغضب»

«أوه .. همم .. آه ..» وغيرها من الاستجابات التطمينية لشريكة الحياة ..

أخبر الزوج / أختي الزوجة ..

لا شيء يسبب خيبة أمل مماثلة لتلك التي يسببها الاتهام بسوء النوايا في الوقت الذي تعلم فيه أنك كنتَ حسنَ النية فعلاً، خاصة إذا أتى هذا الاتهام من قبل شخص تحبه وتتوقع منه أنه يفهمك، أكثر مما لو أتى هذا الاتهام من أي شخص آخر..

ولذلك فإنه لا يكفي أن يتنبه كلاكما لما يقوله الآخر، وما يريد أن يوصله له من رسائل أثناء الحوار، بل لا بد أيضاً أن يحاول كلاكما أن يفهم ..

ما وراء الرسائل ..

حين نتواصل مع الآخرين، فإن احتمال أن تصل رسالتنا إليه مختلفة عما أردناه يكون دائماً أمراً وارداً .. ولعل من الشائع أن نقول لشخص ما: «هذا فعلاً ما قلته ؛ ولكن ليس ما قصدته» .. ذلك أن مَنْ نتحدث إليه يفهم ما نقوله بناءً على قيمه ومعتقداته وخبراته ..

كما أن الرسائل غير اللفظية كنبرة الصوت وتعبيرات الوجه تؤثر فيما يسمعه الطرف

الآخر، كما أن معرفتنا بالطرف الآخر تؤثر في الطريقة التي نستقبل بها حديثه ..

فمثلاً:

لو قال شريك الحياة: «أنا أتقبل حقيقة أنك يجب أن تقضي ساعات أطول في العمل ؛ ولكن نبرة الصوت أو طريقة الكلام فيها رفض، فإن الرفض هو الرسالة التي ستصل .. وسيقول الطرف الآخر: أنه ليس هناك تناسق بين الرسالة وبين ما تحمله طريقتها، وبالتالي فالرسالة لا يؤخذ بها !!

ويتصرف الزوج أو الزوجة مع شريك حياته بمنطق أنني «أهتم» بك، ومن أجل ذلك فأنا أنصحك ..

ولكن العجيب أن من يقدم النصيحة ينظر إليها على أنها دلالة اهتمام وحب، بينما ينظر إليه الآخر على أنه انتقاد!!

.. وهكذا تحمل النصيحة معنى مزدوجاً يتم تفسيره على أنه، إما إشارة حب تدل على الاهتمام، أو علامة نقد ضارة .. ويصعب التمييز بينهما .. لأن اللغة تعمل على مستويين: الرسالة، وما وراء الرسالة ..

ربما تساءلت - أخي الزوج / أختي الزوجة - في نفسك الآن: «ألن يكون هذا العالم أفضل بكثير إذا قلنا جميعاً ما نقصده من وراء كلماتنا؟» ..

لا شك أن الجواب هو أننا نفعل ذلك، فنحن نقول ما نقصده ؛ ولكن الحقيقة أننا نعبر عن هذا القصد بأساليبنا الحوارية الخاصة .. واختلاف هذه الأساليب ينتج ارتباكات عديدة ..

فبعضنا يتكلم بسرعة أو ببطء .. بصوت مرتفع أو منخفض .. بنبرة معينة، بشكل مباشر أو غير مباشر ..

بعضنا له عادة تقديم النصائح لمن يحدّثه، وبعضنا يجب إلقاء النكات !!

كما أن طرقنا في الوصول إلى صلب الموضوع قد تختلف من البعض للآخر ..

كل هذه الاختلافات ربما فسّرناها على أن الآخر يكرهنا، أو ربما اعتقدنا - خطأ - أنه أناني .

فتنوع الحديث وإظهار الاهتمام، قد يفسّره البعض على أنه حب للشخص الذي يحدثونه .. ولكنه قد يزعج بعض الناس !!

وإذا كان الكلام الكثير يثر حساسية بعض الناس، فإن الصمت يمكن أن يخرج البعض الآخر ...!!

خذ مثلاً ...

«اشتكت لي إحدى الزوجات فقالت: «حين يجمعنا لقاءً مع أحد من أقاربنا، فإنني كلما بدأت في الحديث عن بعض الأحداث التي وقعت لي، يتدخل زوجي ويستولي على الحديث، ويقاطع ويضيف تفاصيل، إلى أن يقوم هو بالحديث بالكامل، وأتوقف أنا عن الحديث ..

إنني أصاب بالإحباط ؛ لأنه يعتقد أنني لا أستطيع أن أكمل الحديث الذي بدأته» .

قلت لها: «لماذا لا تعتقدين أنه يرغب في مشاركتك بحسن نية، كنوع من إظهار الاهتمام بما تقولين» .

قالت: «هذا بالضبط ما يقوله هو» نعم، إن هناك كثيرين يحبون المشاركة في الكلام لإبداء التواصل، مفضلين ذلك على مجرد الجلوس في صمت والإنصات إلى ما يقال، وخاصة إذا كان المتحدث قريباً إلى القلب»^(١).

خذ مثلاً آخر ..

«تنظر المرأة إلى زوجها المرتدي حُلته الجديدة والغالية، وبتقطعية على جبينها

(١) أنا لا أقول لك ذلك إلا لأني أحبك - ديورا تانين - ص ٣٢٨ .

تقول بصوت رتيب: «تبدو الحُلة جميلة عليك» فما الرسالة التي تريد إيصالها ؟ هل الكلمات صادقة أم تحمل في طياتها الاستهزاء ؟».

الكلمات جزء من الرسالة التي نُرسلها، والحركة والبسمة والنظرة والحاجب المرتفع واللمسة ونبرة الصوت، كلها طرق مختلفة للتعبير .. بل لقد أظهرت الأبحاث أن أكثر من ٧٠٪ من تواصلنا غير لفظي !!

ومن هنا، فإننا إن أردنا تواصلًا أفضل في زواجنا، وإذا أردنا تفهّمًا أوضح لما يريده الطرف الآخر، فإن علينا أن نطوّر مهارات الاتصال لدينا^(١).

ذلك أن «رد فعلنا لا يكون مرتبطًا فقط بمعنى الكلمات المنطوقة «الرسالة» ؛ ولكن أيضًا بما نقوله الألفاظ عن العلاقة «ما وراء الرسالة» .. وهذا المصطلح الأخير يُعبّر عن المعاني غير اللفظية التي نلتقطها من الطريقة التي يتكلم بها المتحدث - اللهجة والصياغة - والارتباطات التي نستدعيها نحن ونحيط بها المحادثة^(٢).

ولأنه من الصعب التعامل مع «ما وراء الرسائل»؛ لأنه يكون غير مضمن في التعبير اللفظي .. فإنه من الضروري في التواصل مع شريك حياتك أن تبحث عن أفضل نواياه، وحتى إن حرّف شريك حياتك ما قلته أنت، فالأفضل أن «تفكر في ذلك على أنه تحدّ، تستطيع التغلب عليه، أو تنحني لتتجنبه، أو تلتف حوله .. لماذا ؟ لأن التحريف ينتج عادة من توصيل المعلومات بصورة خاطئة أو من الألم، و الألم يظهر على السطح في صورة خبث أو شعور بتعمّد الأذى ؛ ولكنه في حقيقة الأمر شعور بالألم ..

فأما إذا كان الأمر يتعلق بخطأ في توصيل المعلومة، فسوف يؤدي خوف الناقد

(١) حان الوقت لزواج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكهاير - ص ٦٧ بتصرف .

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

من الانتقام إلى تحويل عقله إلى طريق ذى اتجاه واحد، فإذا ما جاءت المعلومة الخاطئة من اتجاه في هذا الطريق، فلا يمكن للمعلومة الجديدة أن تأتي من الاتجاه الآخر دون أن يحدث تصادم، لذلك يجب أن تتنحى جانباً ..

وأما فيما يتعلق بالألم، فإن أفضل حل له هو التعاطف والتفهم، وفي كلتا الحالتين .. تجنب الميل الغريزي الجارف للخروج عن مسار البحث عن أفضل النوايا الحسنة فيما يعرضه شريك العمر» .^(١)

إننا ننظر إلى التواصل على أنه المعبرُ خلال تناقض العلاقات بين الزوجين، والذي يشبه حقل الألغام ؛ ولكن التواصل في حد ذاته يمكن أن يُمثّل حقلاً للألغام بسبب التداخل بين «الرسائل» و«ما وراء الرسائل» .. ومن هنا فإنه من الضروري جداً أن يتعد كلا الزوجين عن ..

التعليقات الحمقاء ..

قد تصدر منا - زوجاً وزوجة - «أقوال حمقاء بعض الشيء أثناء رحلة حياتنا، فلن ينجو فردٌ من ارتكاب خطأ بين حين وآخر، وذلك نتيجة الإصابة بالإجهاد أو القلق، أو حدة الطباع أو الشعور بمزاج سيء ... ويظل الاحتمال قائماً أن يصدر منك من فترة لأخرى، قولٌ حاد، غير لائق متعال، أو تعليق في غير موضعه ...

قد تبدو جاهلاً في حديثك أو تافهاً، وقد تكون كل هذا معاً، فأنت إنسان قبل كل شيء .. وشريك حياتك هو إنسان أيضاً ! والبشر يخطئون .

إذا استوعبت هذه الحقيقة، وهي أن شريك حياتك قد يخطئ مثلك من حين لآخر، فستنال قدرًا من الراحة لا يتوافر للكثيرين، كما أن تغاضيك عن تلك الأخطاء يضمن الحد منها .

(١) النساء لا يسمعن ما لا يقوله الرجال - د. وارين فاريل - ص ٦٤ .

إن غياب الإصرار على أن يكون شريكك خاليًا من العيوب يثير جواً من العاطفة، ويساعد على إبراز أفضل ما لديه ؛ وذلك لأنه لن يشعر وكأنه محاصر، أو أنك تجلس له بالمصاد ..

عندما يشعر المرء بأنه لا يتعرض لضغوط لكي يكون مثاليًا، فالشائع في هذه الحالة هو أن التعاملات يغلب عليها المرونة والحب وأن يتسع القلب لشريك الحياة. فلنفترض أن شريك حياتك تبدو منه أقوال حمقاء أو غير لائقة عندما يكون مجهدًا أو في مزاج سيئ ..

كلما حدث هذا تشعر أنك في مفترق الطرق، فإما أن تنفعل «كما يفعل الكثيرون» فتقابل الإساءة بمثلهما، وإما أن تدافع عن نفسك بوسيلة ما . بإمكانك أن تسمح للغضب والمشاعر العدائية أن تتغلغل إلى عقلك لتفرز سمومها فتصيبك بالثورة والاستياء، وتدفعك إلى استرجاع جميع المواقف المشابهة، فتشعر بالأسى على نفسك، بل قد تغلق باب حجرتك على نفسك، وتتصل بأقرب أصدقائك لتشكو له.

على الجانب الآخر، بإمكانك أن تتقبل تلك الحقيقة وهي أننا جميعًا تصدر منا أقوال وتصرفات بين حين وآخر غير مقبولة، فينتهي بذلك الأمر، بالتغاضي عن أخطاء الطرف الآخر والاستمرار في التعامل معه بحب ..

فكر كيف سيكون وقعُ كلا الاتجاهين في التصرف على شريكك الذي أخطأ بالفعل، وجاء الآن دورك، فكيف سيكون رد فعلك ؟ هل ستزيد المشكلة تعقيدًا بالعجز عن حلها بالحب بلا شروط ؟ أم أنك ستضرب لشريكك مثلاً أفضل في حسن المعاملة ؟

هل ستلتمس حل المشكلة في الحب أم في الثأر لنفس ؟

إذا وقع اختيارك على الحب فنحن على يقين من أنك ستجده أقوى وسائل علاج الخلافات البسيطة، التي تتكرر يوميًا، ومن ضمنها ذلك الخلاف القائم.

إذا لم تنفعل؛ لكن استمرارك في التعامل بحب، فسيعذر شريكك عن تصرفه..»^(١) «...»^(٢)

«إن نزعة إطلاق كلمات دون التفكير في معناها تبرز في صور متعددة كالسخرية، التقليل من شأن الآخرين، الظهور بمظهر الأفضل، تقويم الآخرين، إصدار تعليقات دون داع ذات آثار سلبية، يحدث هذا دائماً عندما تكون في حالة انفعالية، كأن تكون متعباً قليلاً، مضغوطاً مشدود الأعصاب، أو محبطاً .

أخي الزوج / أختي الزوجة ..

كم عدد المرات التي ذلّ فيها لسانك نتيجة لسوء مزاجك، ثم شعرت بالندم فيما بعد ذلك ؟

فكر في هذا الآن قبل أن تتحدث، فإذا انتابك شك ولو ضئيل في أن التعليق الذي أنت على وشك إصداره قد يكون غير مناسب، فاسأل نفسك ذلك السؤال المكون من جزأين: «هل سيضيف ذلك التعليق إلى المحادثة ؟ هل سيعمل على تقارب المسافة بيننا أم سيزيدها بعداً ؟».

إذا سألت نفسك هذا السؤال البسيط فستجنب بذلك كمّاً هائلاً من التعليقات الجارحة غير الضرورية التي كنت ستصبّها على شريك حياتك ..»^(١) «...»^(٢).

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٢٦٦ - ٢٦٨ بتصرف

(٢) نحن هنا بالطبع، نتحدث عن العلاقات السوية التي يسودها الحب، و كيفية التعامل مع «زلات اللسان» التي قد تصدر بين حين وآخر، ولا ندعو إلى غض الطرف عن التصرفات السيئة فذلك أمر مختلف

(٣) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١٢٦ بتصرف .

(٤) أنا أعلم أن تغيير أسلوب الحديث غاية في الصعوبة، بل ربما كان أصعب من تغيير الصفات الشخصية !! فقط أدعوك للمحاولة ..

وستجد ما هو خير منها، من عبارات تُشيع الحب بينك وبين شريك حياتك...!!
 «أتريد أن تتعلم عبارة سحرية تصفِّي جوَّ الحديث في الحال مما قد يعتكره،
 وتشيع فيه روحًا طيبةً، وتحدو بشريك حياتك أن ينصت إليك باهتمام؟
 ها هي ذى، قل لشريك حياتك: «إنني لا ألوِّمك مثقال ذرة لوقوفك هذا
 الموقف، وإحساسك هذا الإحساس، ولو كنت مكانك لأحسستُ تمامًا مثلما تُحس،
 وأتخذت مثل الموقف الذي تتخذ!!» .

عبارة كهذه كفيلة بأن تكسّر حدة أطول الناس باعًا في الجدل! (١)

أخى الزوج / أختى الزوجة ..

حين تكون علاقة الزوجين على ما يرام، فإن أحاديثهم تحقق لهما.. المتعة .. من
 خلال سهولة ويسر التحول بين الموضوعات الخفيفة والمعقدة، المهمة والفرعية، و
 الانتقال بين الجد والفكاهة، وتداخل الأصوات، أو حتى الصمت المريح، فالزوج
 يضحك على النكات التى تلقىها الزوجة، وهى تستمع إلى ما يرويه من حكايات قد
 تكون قد سمعتها مرات عديدة...!!

إن كلا الشريكين " الزوج والزوجة " بمرور الوقت يعتاد على الأساليب
 التى يستخدمها الآخر فى حديثه، بل ربما يتشابهان فى ذلك مع الأيام، وكأن الزواج
 قد أَدَّى إلى مزج هذه الأساليب، وإنتاج أسلوب موحد!!!

ولا شك أن هذا ينتج المزيد من السرور والإمتاع، وتقوية الروابط بين الطرفين
 .. روابط المودة والرحمة . من خلال التواصل والألفة ..



(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس - ديل كارنيجي - ص ١٨٠ بتصرف يسير .

الفصل الثاني

تنمو العلاقة بين الزوجين من بذرة الحب التي وضعها الله في قلب الزوج وقلب الزوجة .. ونسمة المودة والرحمة التي جعلها _ سبحانه _ بينهما، وتكون الزوجة هي سكن الزوج وسنده، تعيش همّة وتحفظ سرّه، وتهتم بما يحمل بين جنبيه من نفس، وليس بما يحمل بين يديه من نفيس ..

ويصبح الزوج كلما غاص في همومه، وجد يدها الحانية المحبة التي يعرفها و يشواق إليها، بل يطيرُ إليها شوقاً؛ لأنه لا يقدر يوماً من الأيام أو ساعة من الساعات أن يتعد عنها !!..

فيجدها في كل الظروف تردد كلمات الحب الرقيقة «لا أحبك لأنك مصدر سعادتي، وإنما أحب سعادتي لأنك مصدرها» !!..

هذه هي صورة العلاقة بين الزوجين حين تملك الزوجة قلب زوجها، فما هي وسائل الزوجة إلى ذلك ؟

هذا ما سنحاول أن نجيب عليه في هذا الفصل، الذي قد يكون موجّهاً للمرأة خاصة ؛ ولكن أغلب ظني أن مطالعة الرجل له تزيد من عمق فهمه للمرأة ..

تفهمي حاجاته العاطفية ..

المرأة والرجل كلاهما «إنسان» .. والإنسان عموماً له حاجات عاطفية يجب أن يُشبعها ؛ ولكن ترتيب هذه الحاجات من حيث الأولوية يختلف من المرأة إلى الرجل ..

فأما الحاجات العاطفية للإنسان، فهي «الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع، و الرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين» .

ومن حيث أولوياتها عند الرجل ..

فإن الست الأول «الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع» .

تسبق الست الثانية وهي: «الرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين» .

ومن خلال إدراك الزوجة للحاجات الأولية لدى الزوج، يمكنها أن تكون أكثر وعياً وحساسية لمصادر عدم الرضا لديه، كما يمكنها أن تحسّن العلاقة الزوجية بينهما ..

فما هي الحاجات العاطفية الأولية للرجل؟

﴿ () الثقة .. ﴾

إن من المهم جداً أن تعمل الزوجة على تعزيز إيمان زوجها بقدراته الخاصة ؛
لئلا يفقد هذا الإيمان !!

فتكرر الزوجة على مسامع زوجها عبارات من مثل:

- أنا أعلم أنك قادر على فعل ذلك ..

- ثقتي بك كبيرة جداً .

- أنا أثق بقدرتك، فأنت طالما اجتزت مثل ذلك بنجاح .

- أنا أعلم أنك قادرٌ على اجتياز ما هو أصعب من ذلك ..

- كل شيء سيسير نحو الأفضل ..

_ سترى _ إن شاء الله _ كيف ستنجح في فعل ذلك بمنتهى البساطة. _ لقد

نجحت في كذا وكذا قبل ذلك ..

- تذكر أحلامنا المشتركة، وأهدافنا النبيلة ..

❦ وهذه قصة واقعية توضح ما نقصد .. ❦

«عمل ميكانيكي شاب في أواخر القرن التاسع عشر في شركة الكهرباء في ديترويت، كان يتقاضى أحد عشر دولارًا في أسبوع، في مقابل العمل لمدة إحدى عشرة ساعة يوميًا!!

وكان كلما عاد في المساء إلى المنزل، يذهب إلى حجرته الخشبية الخاصة خلف المنزل .. لقد اتخذ تلك الحجرة ورشة صغيرة له، فقد كان يحلم دومًا بتصميم آلة حديثة الطراز .. غالبًا ما كان يقضي نصف الليل في ورشته .. أمّا أبواه فقد كانا من خيرة الناس، وكانا يتقاضيان المال من عملهما في مزرعة . أمّا ما كان يفعله ابنهما كل مساء، فقد كان بالنسبة لهما هدرًا بلا جدوى، حتى إن الجيران كانوا يهزّون رؤوسهم له باستمرار، ويسخرون منه .. لم يكن أحدٌ ليصدق أن تسليته هذه ستؤدي إلى شيء عظيم . أمّا زوجته فهي الوحيدة التي كانت تؤمن بقدرته فعلاً، حتى إنها غالبًا ما كانت تساعد في تجاربه حتى ساعات متأخرة من الليل .. بل غالبًا ما كانت تقضي ليالي الشتاء الطويلة، حاملةً مصباح الزيت بيدها ؛ لكي يتسنى له الرؤية أثناء عمله. لم يكن أحدٌ ليشيها عن الوقوف إلى جانب زوجها .. بالرغم من البرد القارص، لقد كانت مقتنعةً أن آله هذه ستعمل حتمًا، ولذا فقد أطلق على زوجته لقب «المتيقنة» ..

وأخيرًا، وبعد ثلاث سنوات من الكفاح المتواصل، عملت هذه الآلة العجيبة فعلاً ..

وفي يوم صيف جميل، وقبل أن يبلغ الثلاثين من عمره، فتح أبواب كوخه، وفجأة خرجت من الكوخ عربة ذات أربع دواليب تسير بمحرك، ودون أحصنة؟! لقد نجح هنري فورد وزوجته في هذا الاختراع، الذي بدأ معه عهد جديد

للإنسانية .. لقد ظل هنري فورد، حتى سنين عمره الأخيرة يتحدث عن زوجته، عن تلك «المتيقنة» كما كان يسميها، بمنتهي الفخر والحب والتقدير»^(١).
 إن للزوجة تأثير كبير على زوجها، وبخاصة في أوقات الأزمات، ولذا فمن المهم أن تتصرّف بذكاء، وأن تثق في قدرات زوجها، وتمنحه حبها وحنانها، ثم تدفعه إلى حلبة الصراع من جديد ..

❦ () التقبّل .. ❦

يحتاج الرجل أن تقبله زوجته، وقبولُ الزوجة لزوجها يعني أن: تمنحه الشعور بأنها تحبه وتقبله كما هو ...
 ومن العبارات التي يمكن أن تستعملها الزوجة لتوصيل فكرة التقبّل للزوج ..

- أنا سعيدة جدًا بأنك هكذا .
- لا أريدك أن تتغير .
- فعلك هذا جيد جدًا
- نعم أنت محق .
- أنت محق جدًا جدًا.
- أنا أحب أن أسير معك في كل طريق تسلكه ..

وهذا يستلزم طبعًا:

- عدم انتقاده باستمرار .
- عدم التجسس عليه .
- عدم إرهاقه بتعليقات وإرشادات مستمرة .

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٨١ .

- عدم الادعاء بأنك أكثر خبرةً منه في أمر ما .
- عدم البحث الدائم عن نقاط ضعفه .
- عدم السعي لتغييره باستمرار .
- عدم مقارنته بالآخرين .
- عدم إحراجه بالأسئلة المستمرة .
- عدم تعييره بأخطائه وزلاته .. والتغاضي عن الأخطاء الصغيرة .
- طلب مساعدته كثيرًا .
- إذا أخطأ فلا يكن تعليقك: «لقد عرفت أن ذلك سيحصل» أو «لقد سبق لي أن أعلمتك بذلك» .
- إبداء المرونة، ومحاولة عدم الوصول إلى حد التآزم بكل أمر .
- إن الزوجة حين تتقبل زوجها بحبٍ دون محاولة تغييره «يشعر هو بالتقبل» ..
و لا يعني أنها لا تحاول تغييره، أنها لا تحاول تحسينه، وإنما يعني أنها تثق أنه يقوم
بالتحسينات المتعلقة به .. وحين يشعر الرجل أنه مُتقبَّل، فإن من السهل عليه جدًا
أن يُنصت للمرأة، وأن يمنحها «الفهم» الذي تحتاج إليه وتستحقه ..^(١)
- ذلك أنه حين يكون شعور « الزوجة ناحية الزوج تقبُّليًا، يشعر هو أنه موثوق
به، وال «ثقة» بالرجل تعني: الاعتقاد أنه يبذل أقصى الجهد، وأنه يريد الخير
لشريكته، وعندما يكتشف الزوج هذه «الثقة» من زوجته في قدراته، تكون أولى
حاجات الحب الأولى لديه قد أُشبعن، وبالتالي فإنه وبصورة آلية يكون أكثر
«رعاية» لمشاعرها وحاجاتها ..^(٢)

(١) الرجال من المربخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٢ بتصرف .

(٢) المصدر السابق - ص ١٩١ بتصرف .

أختي الزوجة ..

لا أريد منك أن تقبلي الصفات السيئة لزوجك، وإنما ما أردته أن تشجعيه لتغيير ما يستحق التغيير، مع التأكيد على أنه من الخطأ أن تدفعي زوجك قسرياً لأمر ما، كما أنه من الخطأ الفادح أن تطيلي المناقشات معه حول أمور صغيرة ؛ لأن ذلك لن يُجدي نفعاً، وإنما فقط سيعكّر الأجواء بينكما ..!!

() التقدير ..

الرجال تواقون عمومًا لأن يقدر الآخرون أعمالهم، وكلما أنكر الرجل الرجل تتوفاه الشديد لذلك، كأن أكثر حاجة إليه !!
فالرجل يحب أن يعي الآخرون أعماله وإنجازاته، ومن ثم يقدر هؤلاء الأعمال بالكلمات أو الإشارات ..

وأما مع زوجته، فهنا هو يسعى لتقدير من نوع خاص «فحينما يحضر إلى المنزل في المساء فلا يرى سوى وجوهاً عابسةً أمامه، ومشاكلًا عديدةً تنتظره .. إنه هنا لا يسمع كلمة شكر وامتنان من أحد على ما بذله من جهود من أجل العائلة، فيبدو له أنه ليس ثمة أحد يعرف ما يقوم به من أجل زوجته وأولاده .. ويتمنى أن تقدر زوجته - على وجه الخصوص - ما يفعله ..

فكيف تمنحيه ذلك ؟

قولي له:

- أعلم تمامًا ما تبذله من أجلنا .
- شكرًا ؛ لأنك فعلت كذا وكذا .
- ملاحظتك لأمر كذا كانت دقيقة جدًا .
- رائع منك أنك تذكرت ذلك، على الرغم من كل ما يؤرقك .

- الحياة معك جميلة جدًا .
 - أشعر بالأمان إلى جانبك .
 - فكرتك يوم كذا كانت جميلة جدًا ..
 - الاستقبال والتوديع بحرارة .
 - إبداء إعجابك وتقديرك إذا قام ببعض الأعمال الصعبة ..
 - المديح والامتنان وإبداء الرضا^(١) .
- وأكدي له والابتسامة تعلو وجهك، كم هو رائع كإنسان، وفي مهنته، وأخيرًا وليس آخرًا كحبيب ..
- واعلمي أنه: يستمتع بتقديرك له أمام الآخرين ؛ فقولي أمام العائلة مثلاً: «أقدر زوجي باستمرار على نظراته الثاقبة للأمر، وسعة إطلاعه ليفهم كل شيء ..» .
- إن الرجل حين يشعر أن ما يُقدمه لزوجته محل تقديرها، وأن شخصه مقبول عند زوجته .. عندها يكون مستعدًا لأن يتغير ولأن يقوِّي من قدراته ليقوم بالمزيد من أجل زوجته ..
- عندها، وعندها فقط يمكنك - أختي الزوجة - أن تطلبي منه المزيد ؛ لكن دون إشارة أبدًا إلى أن ما يُقدمه لا يكفي !!
- واحرصي - أختي الزوجة - أن تجعليه يُدرك أنه يمكنه أن يقول: «لا، وأن يبقى حُبك له كما هو، حتى بعد أن رفض ما تطلبينه .. ذلك أن الرجل حين يشعر أنه يستطيع أن يرفض، وأنه حر في أن يقول: نعم، أو أن يقول: لا .. عندها يكون أكثر استعدادًا للقول: نعم .. !!» .
- وهذا يتطلب منك بالطبع أن يكون ردُّ فعلك على قوله هادئًا، وليكن قولك مثلاً: «لا بأس .. أو حسنا .. أو لا مشكلة ..» .

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكليمان - ص ٢٩٠ - ٢٩٣ بتصرف .

ذلك أنه «حين تعترف الزوجة بالحصول على منفعة وقيمة شخصية من جهود وتصرفات الرجل، يشعر هو أنه مُقدَّر حق قدره، و «التقدير» عند الرجل يُشعره أن جهوده لا تذهب سُدى، وبالتالي يعطي أكثر، كما أن هذا «التقدير» يدفعه بصورة آلية إلى «احترام» شريكته أكثر». (١)

إن لدى الرجل حاجة كبيرة لأن يشعر أنه محبوب .. وحين تطالبين منه المزيد ليقوم به من أجلك دون أن تقدِّره، فإنه يشعر أنكِ تسعين لتغييره وإصلاحه .. ولأن الرجال يعتقدون أنه لا يجب إصلاح الشيء إلا إذا كان مكسورًا، فطلب المزيد يدفعه للإحساس بأنه مكسورٌ .. وهذا يقلل من قدرته على أن يُعطيك الحب ؛ لأنه ببساطه لا يشعر أنه عندك متقبلاً ومحبوبًا ..

.... ولذلك، فإن من الواجب أن تكون المرأة يقظة لتقدير زوجها حتى فيما يقوم به من أمور قد تبدو صغيرة، وذلك بالابتسام له، وشكره .. فهذا التقدير والتشجيع يدفع الزوج للاستمرار في العطاء ..

إن الرجل يعطي أقل « ليس لأنه لا يحبك ؛ ولكن لأنه يعتقد أنه قد أعطى بما فيه الكفاية .. ومن هنا وجب عليك أن تشجعيه على المزيد عبر شكره على ما يقدمه، وإن كان قليلاً ». (٢)

أختِ الزوجة ..

قد لا يشعر الرجل بالحب ناحية المرأة، ولكنه يبقى على استعداد للقيام بأفعال تعني الود ناحيتها، فإن قدَّرتِ المرأة ما قام به لأجلها، فإنه يشعر بالحب نحوها .. فالتقدير أسلوب ممتاز لشحن مضخة الحب عند الرجل .. بل هو كلمة السر إلى قلب الزوج .

(١) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٣ .

(٢) المصدر السابق - ص ٢٧٢ بتصرف .

❁ () الإعجاب .. ❁

« إن لدى الرجل حاجة أولية إلى أن يشعر بـ «إعجاب» المرأة، والإعجاب من المرأة يعني أن تنظر المرأة إليه بإكبار، وابتهاج، استحسان .. وحين يشعر الرجل بأنها معجبةٌ به، يشعر بالأمن إلى درجة تجعله ينذر نفسه لامرأته ويهيم بها » .^(١)

ربما «يحظى الرجل بإعجاب كل الناس، ولكن إذا افتقد إعجاب رفيق حياته فإنه يفقد إعجابه بنفسه !!

إنه لا يشعر بقيمته الحقيقية إلا من خلال إعجاب رفيقته، زوجته، حبيبته .. وهو لا يهتم إعجاب أحد إلا إعجاب هذه الرفيقة الحبيبة ..

إنها هي فقط من يهتم أن يُظهر لها جماله وقوته وإبداعه وتفوقه ونجاحه ومن ثم، وجب على الزوجة أن تُعبر عن إعجابها، وأن يبدو ذلك في كلماتها، بل وفي عينيها وسلوكها ..

إن كل إنسان له قدرات ومواهب .. كل إنسان له مناطق جميلة داخله وخارجه .. ونحن نرى الإنسان بطريقة كلية شاملة، نراه كإنسان ونعجب به ونحبه .. نقرب منه فنعرفه أكثر .. ونطلع أكثر على مناطق جماله ..

والحبيب الزوج هو في أقرب موقع من زوجته .. ولذا فهو أحق من يسمع منها كلمة إعجاب تُعبر عن رضاها وسعادتها ؛ لأنه معها .. تؤكد له أنها إن دارت على الدنيا كلها لن تجد مثله، فضلاً عن أن تجد أروع !! » .^(٢)

لذلك - أختي الزوجة - صفيهِ بالرجولة واطهري إعجابك بقوته وقدرته على تحمل المشاق، فيشعر برجولته ومن ثم بالارتياح وبتقدير له.
- أظهري له إعجابك بمظهره وذوقه الرفيع في اختيار ملابسه.

(١) المصدر السابق - ص ١٩٤ بتصرف .

(٢) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٢٨٢ - ٢٨٤ بتصرف .

- اذكري له أَنَّك تُحِبِّين سماع صوته أو الطريقة التي يتسم بها أو لون عينه ..
- تملقي مقدرته على عمله وأظهري إعجابك بتفانيه فيه .
- احرصي على أن تقولي له أَنَّك وجدت فيه الشخص المناسب ليكون زوجًا لك.
- تملقي ذكاءه.. وهذه الطريقة مضمونة للوصول إلى قلب زوجك، فالرجل في حاجة للتملق وأخبريه أن الكثيرين يحسدونك عليه .
- تملقيه أمام أهله واسأليه عن رأيه في بعض الموضوعات، واستمعي إليه، واعلمي جيدًا ما يريد أن يسمعه ..

إن من أهم الوسائل إلى امتلاك قلب الزوج، امتداحه، واستغلال كل فرصة للقاء معه ؛ للتحدث معه حديث الأمل والتفاؤل والنجاح .. فإنه لا يوجد زوج لا يستشعر الزهو والحماسة حين تمتدحه زوجته ..

وإذا كان الزوج لا يشعر بالقوة والرجولة أو الفخر أو النجاح مع زوجته وفي بيته، فأين سيشعر بذلك ؟

أخذي الزوجة ..

استشعري نعمة الرب عليك، بسكن ومأكل ومشرب وسكينة وأولاد، واشكري زوجك على نفقته، واشكريه إذا اشترى شيئًا لك أو لأولادك حتى لو كان بسيطًا، أو إذا قال لك كلمة جميلة ..

واعلمي أن: «كلمة شكر وامتنان من الزوجة مع ابتسامة عذبة تسديها إلى الزوج بمناسبة شرائه متاعًا للبيت، أو ثوبًا لها، تدخل على الزوج من السرور الشيء الكثير، فقولي له الكلمة الطيبة ولو كان نصيبُ المجاملة فيها كبيرًا ؛ وستجدين منه الود والرحمة والتفاهم ..

ردّدي بين الفينة والفينة عبارات الإعجاب بمزاياه، واذكري له اعتزازك

بالزواج منه، وأنك ذات حظ عظيم؛ فإن ذلك يرضي رجولته، ويزيد تعلقه بك»^(١).
ولا تتعجبي من احتياج الرجل إلى ذلك، فداخل كل رجل مهما كان ناجحاً أو قوياً
أو مسئولاً .. طفلٌ صغير يود أن يشعر بالمحبة، يريد أن يشعر أنه متميز، وأن زوجته
هي التي كشفت هذا التميز ..!!

❁ () الاستحسان .. ❁

« كل رجل يريد في أعماقه أن يكون بطلَ امرأته أو فارسها في درع لامع، ودلالة
أنه نجح في اختباراتِها هو «استحسانها»، .. وهو حين يتلقى الاستحسان الذي
يحتاج إليه، يكون من السهل عليه أن «يصادق» على مشاعرها »^(٢).
ولا شك أن للزوج خصلاً طيبة، أو على الأقل لا بد أنك ظننت ذلك عندما
أقدمت على الزواج منه ! فبالله عليك، كم مضى من الزمان على المرة الأخيرة التي
أبديت فيها إعجابك به، واستحسانك لأعماله ؟ كم ؟ ..
«إنني لا أزجي لك نصائح كتلك التي يكتبها البعض كنصوص جامدة لا حياة
فيها .. بل ربما أطلبك بشيء أبسط من ذلك بكثير، أن يكون حديثك عذبا مع
شريك الحياة »^(٣).
وأن تعلمي أن «امتداحه واستحسان أفعاله من قبيل الضروريات للمحافظة
على الود والتفاهم ..»^(٤).
ولذلك - أختي الزوجة - اظهري اهتماماً بمظهره، فهو يحتاجه - ربما - أكثر
من احتياج المرأة له !!

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٥١ بتصرف .

(٢) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٤ بتصرف يسير .

(٣) كان العوام في مصر يطعمون العروس قطعة من السكر كي يكون حديثها في مثل حلاوته !!

(٤) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ١١٨، ١١٩ .

فإنَّك - مثلاً - «لو سألت امرأة عن آخر مرة مدح فيها أحدُ جسدها أو مظهرها، فقد تقول: «اليوم صباحاً» .. أو: «أمس» أو «منذ يومين» .. لأن هذا دارج بين النساء «فستانك جميل» .. «لك ابتسامة مميزة» .. «ما شاء الله بشرتك صافية» .. «الكحل يزيدك جمالاً» إلخ.

بينما إن سألت نفس السؤال لرجل، فقد تعجبين للإجابات: «ربما قبل شهرين.. على ما أعتقد» .. «آخر مرة كان عمري ١٠ سنوات في الابتدائية!!» ... ولئن كانت المرأة لا تجده الشاء عند زوجها، فربما تجده عند صديقاتها وأهلها..!! أمّا الزوج، فإنه إن لم يحصل على الشاء من البيت، فنادرًا ما يحصل عليه في الخارج!!!

ولذلك - أختي الزوجة - أبدي إعجابًا بزواجك في مظهره، ونظراته، و «رزاقته» .. و «ثوبه» .. بل و «بسمته»، ووقفته، ويديه .. ورائحته .. لا تنتظري حتى تفعل أخرى، قولها بصدق، ودون تصنع ولا تلقيها كلها في لحظة، بل انتهزي الفرص لذلك ..^(١)

خذي مثلاً:

بعد سنوات من الزواج، سأل الزوج: يا حبيبتي، ماذا أعجبك فيّ حين أتيتُ لخطبتك، ورأيتني لأول مرة؟

قالت: كل شيء فيك أعجبني!!

لقد استطعتُ أن أرى الإنسان بداخلك، استطعت أن أصل إلى جوهرك ؛ استطعتُ أن أنفذ إلى روحك . استطعتُ أن أصل إلى أعماق أعماق ذاتك وأن ألمس جوهر وعيك .

(١) كيف تكسبين محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - ص ٦٠ - ٦٣ بتصرف .

وأحسست أنك أيضاً استطعت أن تصل، وتنفذ إلى جوهرى وأن تلمس ذاتي وأن تحيط بروحي ؛ فأحسست بالطمأنينة، وأكدَّت الأيامُ صدقَ أحاسيسي، فوثقت بك، أدركتُ صدقك، وشغفتُ بك، وتمنيت أن أكون زوجة لك، وأن تكون زوجاً لي . تمنيت أن تسكن عندي وأن أمنحك حبي ومودتي ورحمتي ؛ أن أعطيك ؛ أن أرفعك . فأنت تستحق ..

وحينما وجه لها شكره، ومدحها هو أيضاً .. فرحتُ لذلك وشكرته، وابتسمت له ..

وبعبارة أخرى .. كان ردُّ فعلها إيجابياً .. وكانت كلماتها كلها تحمل معنى المدح والاستحسان ..

١٠ التشجيع ..

حين نتحدث عن شخص غائب فئني عليه، يتمنى من يسمع أن يكون في هذا الموضع .. وربما أصابه بعض الحزن ؛ أنه ليس الشخص الذي يئني عليه المتحدث ؛ ولذلك فإننا نجد عندنا قولاً دارجاً يقال حين يُئني على شخص غائب: «لا يتخير في أخلاقه عنك» _ أي: عن المخاطب _ ؛ لأن ذلك يُعطي المخاطب إحساساً بالتشجيع والاطمئنان ..

«وفي رأي أن من أهم واجبات الزوجة أن تستغل فترة الإفطار؛ للتحدث معه حديث الأمل والتفاؤل والنجاح، وأن تذكر الأشياء الصغيرة التي تدخل السرور على قلب زوجها، وتملأ نفسه انشراحاً ..

ولا يوجد زوجٌ لا يستشعر الزهو والحماسة حين تمتدحه زوجته، أو حين تقول له: «إنني فخورة بك، سعيدةٌ ؛ لأنك زوجي» . (١)

إن الرجل يحتاج «أن يُشجَّع من قبل المرأة، بتعبيرها عن ثقتها في قدراته

(١) لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٣٧ .

وشخصيته.. وعندما تُعبر المرأة للرجل عن «ثقة، وتقبل، وتقدير، وإعجاب، واستحسان».. فإن كل ذلك يشجعه على أن يُظهر كل إمكانياته، وأن يحاول أن يُقدم لها «الاطمئنان» الذي تحتاج إليه ^(١).

أمّا «حينما تكون» هي «غير سعيدة لأي سبب، يشعر» هو «بأنه فاشل، وتعاستها تؤكد أعماق مخاوفه، إنه ليس مفيداً بما فيه الكفاية.. إنه - أختي الزوجة - يحتاج إلى الحب، فالحب يساعده على معرفة أنه كفؤ؛ ليرضي الآخرين» ^(٢). وهو يحصل عليه عبر التشجيع من زوجته المحبّة..

قد «يبدو التشجيع أمراً سهلاً؛ ولكن مع ذلك، فإن معظم شكاوى الأزواج تتمحور حول شعورهم بعدم التقدير.. والعلاقة الدائمة تتطلب أن يبذل أحد الزوجين جهداً في تقدير وتشجيع الطرف الآخر... والزوج الذي يحصل على مزيد من تشجيع، يصبح في الغالب أكثر استعداداً لتشجيع وتقدير الآخر» ^(٣).

أختي الزوجة..

إن علاقتك بشريك حياتك تُصبح أكثر سهولة؛ إذا فهمت حاجاته العاطفية الأولى.. فإذا قدّمت ما هو مطلوب له، فإن حصولك على حاجاتك الأولى منه هو النتيجة الحتمية، مع العافية في ذات الوقت من أخطاء التعامل التي ترتكبها المرأة مع زوجها..

في غياب الفهم..

حين «لا تعرف المرأة طبيعة الحاجات العاطفية لزوجها، فإنها قد تقع في بعض الأخطاء في معاملتها له، وهي إنما تظن أنها تحسن صنعاً!!

(١) الرجال من المريح، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٥ بتصرف.

(٢) المصدر السابق - ص ٨٣ بتصرف.

(٣) حان الوقت لزوج أفضل - د. جون كارلسون، د. دينكايير - ص ١٣٠ بتصرف.

ومن الأخطاء التي يمكن أن ترتكبها المرأة، وتشعر الرجل بعدم محبتها:

- تحاول تحسين سلوكه أو مساعدته فتُبدي النصائح، فيشعر هو أنه غير محبوب؛ لأنها لا تثق به !!

- تحاول تغيير أو ضبط سلوكه من خلال الحديث عن انزعاجها أو مشاعرها السلبية؛ فيشعر هو بعدم المحبة لأنها لا تتقبله كما هو !!

- لا تشير إلى ما يبذله من أجملها، وإنما تشتكي مما لم يقدّر به؛ فيشعر هو بعدم المحبة؛ لأنها لا تُقدّر ما يفعل .

- تصحح له سلوكه، وتقول له ماذا عليه أن يفعل وكأنه طفل؛ فيشعر بعدم المحبة لأنها لا تُبدي إعجابًا به .

- تُعبّر عن مشاعرها السلبية بشكل غير مباشر، وتطرح أسئلة ساخرة مثل: «كيف يمكن لك أن تفعل هذا؟»؛ فيشعر هو بعدم المحبة؛ لأنها تبدو وكأنها سحبت استحسانها له .

- إذا اتخذ قرارًا أو بادر بأمر، فإنها تنتقده أو تصححه؛ فيشعر هو بعدم المحبة لأنها لا تشجعه على القيام بأمر نفسه^(١) .

وما حدث كل ذلك إلا من عدم الفهم لطبيعة الرجل، وحاجاته العاطفية، وكيف ينظر للأشياء.. ولذلك؛ فإنه «إذا كان هناك سر واحد للنجاح، فذلك هو القدرة على إدراك وجهة نظر الآخر، والنظر إلى الأشياء بالمنظار الذي ينظر به إليها»^(٢).

خذي مثالا ..

إذا أحببت المرأة، فإنها تقدم لمن أحببت كل حبها، وتشعر بحاجاته العاطفية دون

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ١٧٧، ١٧٨ .

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٤٧ .

أن ييوح لها .. ومن ثم ترى المرأة أن علامة الحب ألا ينتظر المحب حتى يطلب منه الحبيب .. ومن ثم تقع المرأة في خطأ أنه لا يلزمها أن تُفصح عما تريد لزوجها، وتعتقد أن إدراكه لهذا الأمر دون أن تقوله هو علامة حبه !!!

بل ربما لا تطلب المرأة ما تريد من زوجها على سبيل الاختبار لحبه، ولكي ينجح في الاختبار عندها ؛ لا بد أن يتوقع حاجاتها دون أن تُفصح عنها !!

ولكن الحقيقة أن الرجل لا يفكر بهذه الطريقة، بل هو يرى أن من يريد شيئاً يمكنه أن يطلبه ببساطة .. ومن ثم فهو لا يحاول أن يتوقع ما تريده زوجته، ويرى أنه يُعطي بما فيه الكفاية طالما أن زوجته لا تطلب المزيد !!

والأعجب من ذلك أن الرجل يعطي أقل، إذا شعر أن زوجته تطلب المزيد !!

ولا شك أن هذه مشكلة لا بد من طرق حلها من قبل المرأة، كيف ؟

- الطلب بأسلوب صحيح:

اطلبي من زوجك القيام بأمور صغيرة مما تعود هو على القيام بها، ثم قدمي له الكثير من التقدير ..

هنا تتم برمجة الزوج على الاستجابة لما تطلبن بشكل إيجابي ..

- أسرار الطلب الصحيح:

- هناك خمسة أسرار للطلب الصحيح هي: «التوقيت المناسب، عدم التعسف في الطلب، الإيجاز، المباشرة، واستعمال الكلمات المناسبة».

فأما التوقيت المناسب، فهو ألا تطلبي منه عملاً هو عازم على القيام به، فيشعر بأنك تخبريه ما يجب عليه ..

وأما عدم التعسف في الطلب، فلأنه يشعر أنه غير مُقدّر ..

وأما الإيجاز، فلأن الإسهاب في توضيح موقفك يُشعره أنه يُتلاعب به، أو أنك لا تثقين بقدراته ..

وأما المباشرة في الطلب، فهي الطريق الصحيح للطلب من الرجل الذي يرى

أن العبارات غير المباشرة فيها الكثير من عدم التقدير له ولقدراته ..
 مثال: عبارة مباشرة «هل لك أن تحضر الأولاد من المدرسة؟» .
 عبارة غير مباشرة «الأطفال بحاجة إلى من يحضرهم من المدرسة وأنا لا أستطيع» ..

وأمّا استعمال الكلمات الصحيحة، فإن بعض الكلمات تؤدّي عند الرجل معنى مختلفاً عما تريد المرأة .

فمثلاً: حين تقول المرأة: «هل تستطيع أن تحضر الأولاد من المدرسة؟» فإن هذه العبارة تقع على عقل الرجل، وكأنها مجرد سؤال !! أو ربما يصل الأمر إلى الإحساس بالإهانة حين تستخدم الزوجة عبارة: «هل تقدر على كذا؟» .
 بينما حين تقول: «هل لك أن تحضر الأولاد من المدرسة» فإن الرجل يفهم أنه مطلوب منه فعل هذا ..

ومن ثم فنصيحتنا هنا أن تستخدم المرأة عبارة «هل لك أن تفعل ؟ ..» . بدلاً من عبارة: «هل تستطيع أو هل تقدر أن تفعل ؟» .

و حين تقول المرأة لزوجها: «أحتاج مساعدتك، هل تستطيع أن تساعدني؟» فإنها تبدو انتقادية، فندفع الرجل إلى الرفض !! بينما «أحتاج مساعدتك، هل لك أن تحمل هذا من فضلك؟» تبدو كطلب، وفرصة لأن يكون الرجل هو الطيب الذي يرفع زوجته، ومن ثم يجب هو أن يقول: «نعم» .. لأنه يجب أن يكون الخيار له، ومن ثم يختار أن يساعدها ..!!

مثال آخر ..

تقول الزوجة: «لا أستطيع تحريك الطاولة، أحتاج أن أعيد ترتيب غرفة الطعام، هل تستطيع مساعدتي؟» .

وهذا بلا شك فيه إسهاب، كما أن المرأة استعملت كلمة هل تستطيع» .
 بينما العبارة الصحيحة في مثل هذا الموقف «هل لك أن تساعدني من فضلك في

تحريك هذه الطاولة ؟» .

مثال ثالث ..

تطلب الزوجة من زوجها شيئاً: «أن يذهب مثلاً لشراء الحليب لابتئها من المتجر - بينما هو قد خلع ملابسه، واستعد لمشاهدة الأخبار مثلاً .. فيقول: لا .. أنا متعب .. لماذا لم تطليبي ذلك قبل أن أخلع ملابسي .. أنا أريد أن أذهب للنوم الآن .. أنا .. أنا ..» .

كل ذلك وهي لا تتكلم .. ربما قالت: «حسناً .. ثم صمتت !!»
بعد ذلك .. يقوم الزوج ويذهب وهو يُدْمدِم بكلمات مسموعة وغاضبة ..
ولكن .. حين يعود يكون غضبه قد قلَّ .. فإذا قابلته زوجته بالتقدير والشكر وكلمات الحب الرقيقة، فإن غضبه يزول تماماً ..
وحين يتكرر الطلب من الزوجة .. تقل كلماته الغاضبة .. حتى يصل الأمر إلى أن يسأل هو: هل تريدني شيئاً يا حبيبتي .. فإذا طلبت، كانت إجابته الآلية: نعم .. على الرحب والسعة ...

همسة في أذنك أختي الزوجة ..

حين تجدين زوجك يدمدم في طلب قد طلبتيه منه، فاعلمي أنه: سيقوم به .. فقط لا تفقدي قوتك بكسر صمتك لتقولي مثلاً: انس الموضوع .. أو «إنني لا أطلب منك شيئاً كبيراً» .. أو «إن الأمر لا يأخذ عشرة دقائق» .. أو «لماذا لا تستطيع القيام بذلك ؟» .. لأنك بذلك تجعلينه أكثر مقاومة لما تطلين .. وحتى لو قام بما طلبت هذه المرة، فإنه بالتأكيد سيرفض طلبك في المرة القادمة .. !!

... وعلى الجملة، فالرجل يستجيب لطلب المرأة حين تستعمل الأسلوب المباشر في الطلب، وتوجز عبارتها، وتستعمل عبارات من مثل: «هل تفعل .. هل لك أن تفعل ؟» .

أختي الزوجة ..

حين تطلبين شيئاً من زوجك تذكري أن: يكون الطلب موجزاً، ومباشراً، ثم ابذلي له الكثير من التقدير والشكر، فالزوج ليس إلا طفلاً كبيراً، وهو يتعلق بمن تُرضي غروره وتُسعره أنه فارسها وراعيها .. بل ويعطيها « كل » ما تريد بدءاً من عقله وقلبه، وانتهاء بأصغر ما تتمناه زوجته !!

إن « في أعماق كل رجل يوجد فارس في درع لامع، وهذا الفارس يريد أكثر من أي شيء أن ينجح في خدمة وحماية المرأة التي يحبها .. وحين يشعر أنها تثق به، فإنه يصبح أكثر رعاية لها .. أمّا حين لا يشعر بهذه الثقة من حبيبته ؛ فإنه يفقد بعضاً من حيويته وطاقته .. بل ربما توقّف عن هذه الرعاية بعد ذلك !!

إن إدراكك - أختي الزوجة - أن في داخل كل رجل فارس في درع لامع مجاز .. ولكنه مجاز يُعينك على تذكر حاجات الزوج الأوليّة .. فزوجك - ككل رجل - يُقدّر الرعاية والمساعدة منك أحياناً .. ولكن «الكثير» منها يُنقص ثقته، أو ربما يُطفئه تماماً ..!! " (١)، ولذلك فإن نصيحتي لك ..

❦ قَدِّمِي الثَّقة لَا النِّصْح ..!! ❦

تحتاج المرأة أن تتذكر دائماً أن الرجل يرى أن مَنْ يثق به، لا بد أن يثق أنه قادرٌ على حل مشكلاته بنفسه ..

ومن ثم فإنها حين تحاول تغييره وتحسينه عن طريق النصح المتكرر، فإنه يشعر أنه محكومٌ، ومرفوضٌ، وغيرٌ موثوقٍ بقدراته..!! ولذلك فهو يقاوم بقوة محاولاتها لتغييره .. بينما تظن أنه ليس لديه استعداد للتغيير !!!

إن الرجال حين يدركون أن هناك من يحاول إرغامهم على عمل شيء ما دون

(١) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩٨ بتصرف يسير .

أن يكون ذلك بشكل صريح ومباشر، فإنهم يشعرون بأنهم مضللون ومهددون من قبل عدو يشكل الخطر الأكبر؛ لأنه لا يريد أن يظهر للعيان .

ولذلك، فإن لسان حالهم يقول: لا تقل لي ما الذي يتوجب على القيام به .

بل إننا نستطيع أن نقول أن لدى الرجال نظام إنذار مبكر، يبدأ في العمل فوراً حين يشعرون بأن هناك من يحاول أن يملي ما الذي ينبغي عليهم عمله، حتى وإن كان ذلك في أبسط الأنشطة .

«وهو ما يعني أن الرجال يمتعضون من أي تلميح يشير إلى أن زوجاتهم يحاولن أن يفرضن عليهم القيام بأي شيء»^(١).

كما أن الرجال في العادة يشعرون بالإحباط «حين تُظهر النساء أنهن يشاركن بالفعل نفس مشاكلهم، وقد لا يقتصر الأمر على مجرد عدم ارتياح الرجل لهذا الأمر فقط، بل قد يتصرف بطريقة عدوانية ..

على سبيل المثال:

هو: «إنني في أشد الإرهاق، فأنا لم أنم طيلة ليلة أمس ..» .

هي: «وأنا كذلك أيضاً . إنني دائماً ما أفعل ذلك» .

هو: «لماذا التقليل من شأنى؟» .

هي: «أنا لا أفعل ذلك ! إنني أحاول فقط مشاركتك في متاعبك» .

... هنا أصاب الزوجة الحيرة، فكيف يمكن لزوجها أن يعتقد أنها تقلل من

شأنه ؟

.. ولو تفهّمت زوجها لعلمت أنه رفض ذلك ؛ لأنه يجب أن يتمسك

(١) أنت لا تفهمني - ديورا تانين - ص ٢١١ .

باستقلاله، وقد شعر أن تفرّده بالألم لونه من الاستقلالية !!!» (١).

إن من أهم الحاجات النفسية للرجل الشعور بأنه يمكنه التصرف باستقلالية «ويقوم بالأمر حسب الطريقة التي يفضلها بدون أن يضطر أن يبرر أسبابه، ويظل يشرح تصرفاته بصورة دائمة .. طالما لا تؤثر تلك التصرفات بصورة عكسية على شريكة حياته ..!!»

ولا يعني ذلك أننا نقترح أن تتماشى الزوجة مع شريك الحياة دائماً، أو أن تتغاضى عن تصرفاته الغريبة ... وإنما نحن نقترح فقط أن تترك له حرية التصرف المطلق في بعض الأمور» (٢).

وحرية التعبير عن آرائه وأفكاره واحتياجاته، وأن تدرك أنه «ليس من اللائق أن تُعبّر الزوجة عن آراء ومشاعر زوجها، حتى إذا كانت لا تقصد أي إيذاء له، ذلك أن هذا يعني ضمناً، أنها تعتبر شريك الحياة غير مؤهل للتعبير عن آرائه ومشاعره بنفسه، أي أنها تعرفها بشكل أفضل مما يعرف هو نفسه، تعرف ماذا يريد، وفيم يفكر، وماذا ستكون قراراته، وأنه لا يستطيع أن يُغيّر رأيه أو أن يفكر بطريقة مختلفة هذه المرة ..!!» (٣).

أختم الزوجة ..

إن الرعاية والاهتمام بالزوج لا يعني بالضرورة الإدارة الحازمة لحياته .. بل ربما كانت مشاركة اهتماماته والبحث عن إيجابياته، هما الاهتمام الأفضل والرعاية الحقيقية «فلا تنافسي زوجك في رجولته، وابحثي عن الإيجابيات فيه أكثر من بحثك

(١) المصدر السابق - ص ٥٧، ٥٨ بتصرف .

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون - ص ٣٣٨، ٣٣٩ بتصرف .

(٣) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د. ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ٣٢٦ بتصرف .

عن السليبيات، واعلمي أن: سعادتك في ابتسامتك، فكوني دائماً مبتسمةً !!..
 شاركي زوجك اهتماماته وهواياته، و لا تضخمي الأمور التافهة، اقبلي زوجك على ما هو عليه ..

وتألمي دائماً الدور الذي تلعبينه في حياته، وحاولي ألا يكون دور «والدته» التي توجهه، وتنصحها، وتنتقده دائماً .. فهذا الدور يفقده أي نوع من أنواع الرغبة فيك كامرأة .. كما أن الانتقادات الكثيرة تدفعه بعيداً عن حبك، أو حتى مجرد الرغبة في التواصل معك

لأن الزوج لا يحب تلك المرأة التي تُسِفُّ رأيـه، وتنظر إليه على أنه قاصر التفكير!!

وإنما يجب من تقف إلى جانبه وترفع معنوياته، وتُقدِّر جهوده، ولو كانت متواضعة، ولذلك ..

❦ قضي بجانبه وسانديه .. ❦

كثيراً ما كنت أسمع المثل: «وراء كل رجل عظيم امرأة» .. وكنت أشعر أن كلمة وراء هذه لا تُعبّر عما أريد للمرأة من دور مع زوجها، فالواجب أن تكون بجانبه «بجانب كل رجل عظيم امرأة» .. تقف بجانبه وتوفر له ما يجعله قادراً على مواجهة مسؤولياته داخل أسرته وخارجها، فالمرأة كما أخبر النبي ﷺ شقيقة الرجل: «إنما الرجال شقائق النساء» .

وإذا كان هناك الكثير من الوسائل والسبل والطرق التي تمكن الزوجة من امتلاك قلب زوجها، فإن أولى هذه الوسائل هي الوقوف إلى جانب الزوج، وتحسس مشاعره، والنظر في التحديات التي تواجهه، والمحاولة الجادة والصادقة لحل مشاكله والتغلب عليها ..

وتألمي - أختي الزوجة - هذه الكلمات التي أنقلها لك من مذكرات زوجتي ..
 «بينما كان زوجي منهمكاً في إنهاء كتابه اللمسة الإنسانية .. لم أكن أعرف حقيقة

مَن منّا الذي يعاني الإرهاق والتعب ؟!
 لقد كان زوجي يجلس إلى مكتبه الساعات الطوال، ويظل يعمل حتى ساعة متأخرة من الليل، بل ربما حتى يطلع الصباح !!
 لقد استشعرتُ الوحدة مع أنه كان يعمل في البيت .. كنت أحاول أن أملأ فراغَ حياتي بمساعدته، ولو حتى بمجرد توفير الراحة والطعام المناسب .. !!
 وأحاول في ذات الوقت أن أوفر له أكبر قسط من الراحة .. ولا أثقل عليه خلال ساعات عمله، كأن أطلب منه أن يجيب الطارق، وإنما أتصرف كما لو لم يكن موجودًا في المنزل ... !!

أختي الزوجة ..

هذه نصيحتي .. لا تحسبي أنك لست مطالبة بدور فيما يعمل زوجك .. لم يبق الآن مجال لامرأة تريد أن تظل كمًا مهملاً، ينصرف عنها الزوج صباح كل يوم، ويثوب إليها في نهاية اليوم .. !!
 فجربي أن تجري تغييرًا في حياتك، واعمدي - مثلاً - إلى الجلوس بالقرب من زوجك حين يطالع كتابًا، أو يتابع الأخبار، أو يمارس هواية من هواياته، وتصرفي معه بطريقة تثبت له أن أمره يَهْمُك ..
 واعلمي أنه: «إذا كان واجب العبودية لله هو أول واجباتك، فإن أهم واجباتك بعده أن تكوني سندًا لزوجك وسكنًا له، كما أمر ربك: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ [الأعراف: ١٨٩].
 فكوني سندًا لزوجك يعينه على أداء رسالته التي حُمِّلها في الحياة، واجعلي سكنه إليك دافعًا لانطلاقته القوية فيها، واعلمي أن المرأة إذا تزوجتْ كان زوجها أَمْلَكَ لها من أبويها، وكانت طاعة زوجها أوجب»^(١).

(١) بارك الله لك - مقال للكاتبة: نجوى الدمياطي - مجلة البيان - العدد ١٠٨

إننا - أختي الزوجة - «كثيراً ما نقرأ في السيرة أن تقول امرأة لزوجها عندما تشاهده يبكي: أخبرني ما يبكيك، فإن كان يُبكي، وإلا تباكيت!!
هذه هي المشاركة الوجدانية التي يجب أن تكون عليها الزوجة .. إنها تتألم لألم زوجها، وتفرح لفرحه، حتى ولو كان ذلك تصنعاً منها!!

إنها تقرأ في عينيه ما يدور في قلبه، وتفهم من نبرة صوته ما انطوت عليه أضلاعه، فإذا تحدث لها بحزن اقتربت منه بهدوء، وجلست بين يديه بخضوع وسكينة، وأمسكت بإحدى يديه برفق ونعومة!! ومسحت عليها بيدها الأخرى مسحاً خفيفاً هادئ، يمتص حزنه، ويداوي جرحه .. وقد اغرورقت عيناها بدمعتين كاللؤلؤ الرطب، وعلى فمها ابتسامة حنونة كنظرة الأم لوليدها المريض حتى ينتهي من شكواه، ويبث بلواه ... وعندها تُسمعه بصوت خفيض إنها معه وأن الصبر عاقبته خير، وأن السرور لا يدوم، وأن الفرج من الله ... وتدنو من وجهه، وتصدع الابتسامة الصامتة، وتنظر في عينيه ليغير الموضوع، وتخبره أن الدنيا لا تساوي هم لحظة.. وتبسط له التفاؤل والأمل .. وتردد له .. انظر معي عبر الأفق .. هناك تجد مكتوباً، إن الله مع الصابرين .. والعاقبة للمتقين ...»^(١).

فكوني - أختي الزوجة - «مع» زوجك تشاركيه أفراحه وأتراحه .. تناقشين معه مشكلاته الشخصية .. تشتركين معه في تحمل أعبائه .. وتمنحينه شحنات الحب، وحاولي أن تكوني زوجته التي تحفظ سرّه وتحمل همه .. وحيبته التي تثير إعجابه .. ولكي تحقّقين ذلك ..

❦ كوني أنثى حقيقية .. ❦

كثيرون هم النساء اللاتي يغيب عنهن المعنى الحقيقي للأنوثة ؛ لأنه يغيب عنهن أساساً المعنى الحقيقي للرجولة . فالأنوثة لا يمكن أن نذكرها بمعزل عن

(١) الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - ص ٩١ - ٩٣ بتصرف .

الرجولة، أي لا يمكن أن تكون قيمة مجردة، بل لا أنوثة بدون رجولة . ولا رجولة بدون أنوثة، فالأنثى الحقيقية تشعر بأهمية الرجل في حياتها، وترى أنها لا تستطيع الاستغناء عنه ..

إن المرأة تبقى جذابة في نظر زوجها، طالما أنها تجعله يُدرك أنه قادر على إسعادها، وأنه ناجح في تحقيق رغباتها وحمايتها ..

ولذلك فإن أقصر الطرق إلى قلب الزوج أن يشعر من زوجته أنها تحتاج إليه .
إن الكثير «من الزوجات يحاولن يوميًا أن يخفن عن أزواجهن الكثير من الأعباء، ويرتبن وراءهم الأمور التي يتركونها كما هي، ويقفن للعمل لساعات طويلة في المطبخ ..

هكذا .. وكأن زوجها قد تزوجها لتكون ربة منزل ممتازة !!

أختي الزوجة ..

عليك أن تقرري إن كنت ترغبين في أن تكوني ربة منزل ممتازة، أو ترغبين في أن تكوني «حبيبة» لزوجك ؟!!^(١)

إن بعض النساء تؤدي أحدهم «مهمتها اليومية في العناية بالمنزل على أتم وجه، وقد تكون ممن يتميزن بصفات جيدة، كأن تكون طاهية جيدة .. ونظيفة في بيتها .. و .. ولكنها في خضم هذه المهمات تبدأ في التقصير في حق نفسها، فتهمل العناية بشكلها، بحيث تُقابل زوجها بشكل رتيب ..

فعندما يعود من عمله، تستقبله وقد ارتدت ثوب المنزل، ورائحة الطهي تفوح من ثيابها ! فما أن ترد السلام حتى تهرول إلى المطبخ ؛ لإعداد الطعام !!! متناسية زينتها لزوجها، والظهور بمظهر حسن سائر اليوم ..^(٢)

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٣٣١، ٣٣٢ بتصرف .

(٢) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٥٦، ٥٧ بتصرف .

إن الزوج - أختي الزوجة - لا يحتاج طاهيةً تنافس أشهر الطهاة في العالم، بل تكفيه وتملك قلبه، من تعرف كيف تطهو «بيديها» صنفًا واحدًا أو صنفين، ثم ترفع لقيمات من هذا الطعام إلى فم زوجها، وكأنها تُطعمه حبها وحنانها !!!

إن الزوجة الذكية هي التي لا تنسى أبدًا أنها أنثى ... فتُعنى بمظهرها الخارجي، وتسلك سلوك الأنثى، فتحرص على إبراز رقتها، وإظهار جاذبيتها، وتتحدى بدلالها ..

وتُجدد مظهرها كل يوم، فإن لم تستطع، فكل أسبوع ...، وليس لها اهتمام في كل ذلك إلا برجل واحد - هو زوجها - وهو محور حياتها .. تتجمل من أجله .. تطالعها عيونه وهي تنتقي ملابسها، وهي تتخير عطرها .. تحب أن يراها دائمًا جميلة ..

ولا يلزم المرأة - بالطبع - أن تكون أجمل امرأة في هذا العالم ؛ لتكون أنثى حقيقية، فهناك امرأة «متواضعة الجمال ؛ ولكنها تفيض أنوثة وجاذبية وثقة بالنفس .. وامرأة أخرى توافرت لها كل مقومات الجمال، ولكنها تفتقد أي جاذبية أو أنوثة .. ذلك أن الأنوثة هي إحساس المرأة بذاتها من خلال رجل، من خلال علاقة وعطاء، إنها إحساس بالقدرة على التواصل مع الطرف الآخر .. إنها قبل ذلك وبعده تقبل للدور الأنثوي، وأداء لهذا الدور عن اقتناع ورضا» .^(١)

تأمل في هذا الحوار ..

الزوجة: أريد أن أجري جراحة لإزالة هذه التجاعيد .
الزوج «يبتسم في هدوء»، ويقول: إذن يجب أن أزور أنا أيضًا نفس الجراح، ولنفس السبب ..

(١) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٨٩ بتصرف يسير .

الزوجة: ولماذا تريد أن تزيل التجاعيد ؟

الزوج: لنفس الأسباب التي من أجلها تريد أن تزيلها .

الزوجة: ولكنني أريد أن أزيلها من أجلك أنت .. أريد أن أظل في عينيك جميلة وصغيرة .

الزوج وقد اتسعت ابتسامته وأضاء وجهه: وهذه هي نفس أسبَابي، أريد أن أبدو لعينيك صغيرًا وجميلًا ..

الزوجة «وقد فهمت ما يرمي إليه زوجها»: ولكنك تعجبني هكذا . أشعر بالأمان مع تجاعيدك وشعرك الأبيض !!

تطمئني ثقتك بنفسك .. وهذا هو الجمال الحقيقي للرجال .. أجمل الرجال أكثرهم ثقةً بنفسه ..

الزوج «وقد ارتسمت أمارات الجدية على وجهه»: وأنا أحب تجاعيد وجهك، واختفاؤها يزعجني لأن اختفاءها معناه إلغاء السنين التي عشناها معًا، لقد عايشنا ظهور هذه التجاعيد .. لقد استغرق الأمر سنين، ولهذا فهناك علاقة ألفة وصداقة ومودة ومعرفة وثيقة بيني وبين التجاعيد ؛ إنها جزء من أيامي ؛ إنها جزء منك ؛ إنها جزء من علاقتنا، إنها الدليل أننا عشنا معًا السنين الطوال، وإن واجبنا أن نتمسك بهذه التجاعيد، لا، أن نزيلها، إنها تزيدك روعة وجمالاً ..

أختي الزوجة ..

إن الحياة لا تطيب إلا بقرب زوجك .. إنه الحبيب الموافي .. وشقيق الروح الذي تُوحش النفس في غيابه .. فاجتهدي في إحكام زينتك، وتجميل نفسك إرضاءً لعيونه، وتفني بنفس القدر من الاهتمام لإدخال السرور على قلبه، وتحري ما يرضيه، و من خلال ما بينكما من حب التواصل، وتواصل الحب ..

﴿ أنطقه كلمة «أحبك» .. ﴾

من المفاتيح التي يفتح الله بها قلب الزوج، أن تكون الزوجة كريمة معه بمشاعرها وأحاسيسها، وليس فقط في الجانب المادي، فإذا عانيت - أختي الزوجة - من ندرة كلمات الحب والعطف والحنان من زوجك «باتباع نصائح (د/ ايرين كاسارولا) طبيبة النفس بلوس أنجلوس في كتاب (توجهي إليه) وهي:

أ - إذا أردت لزوجك أن يتغير، فمارسي هذا التغير على نفسك أولاً .. أعطيه الفرصة ليتعرف على المشاعر التي تولدها لمسة عاطفية أو لحظة اهتمام، فإن محصلة اهتمامك به ستكون مثيرة لاهتمامه بك بالطريقة العاطفية ذاتها .

ب - ضعي كلمات الحب في أذنه حتى يتعلم كيف يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعبيراتك العاطفية .

ج - لا تبخلي عليه بالإعجاب، وعليك أن تشجعيه بالابتسام والقبول الواضح لمحاولاته، ولا تنتظري حتى يقول ما تتطلعين إليه بشكل كامل، ولا تيأسي من محاولاته واصبري عليه ؛ لأن الرجل يتعلم منذ طفولته كيف يخفي عواطفه خلف مظهر هادئ وصامت، حتى يعطيه صورة الرجل الحقيقي^(١).

خذي مثلاً ..

عندما ترينه جالساً على مكتبه أو مستلقياً على سريره .. فتقدمي إليه بلطف واسأليه هل يريد .. هل يطلب .. هل يتمنى .. هل يشتهي أي شيء ؟

ثم بعد ذلك أسرع بتحضير ما طلب - ولنفرض أنه طلب منك تحضير فنجان قهوة أو شاي - وقدميه له واحرصي على أن تكون يدك في أسفل هذا الطبق، وعند تقديمه له حاولي أن تلمس يدك يده بحنان، وأن تداعبينه بأطراف أصابعك .. متبعة ذلك

(١) أسرار الزواج السعيد - بثينة السيد العراقي - ص ٢٠٠.

بابتسامة رقيقة، وقولي له تفضل «حبيبي» .. أو تمهل «حياتي» فهو لا يزال ساخناً ..
انصرفي واتركيه يشرب على مهله، وبعدها عودي وتأكدي من أنه قد انتهى من
شربه، خذي الكأس أو الفنجان، وانصرفي وقبل ذلك طبعاً لا تنسي الابتسامة التي
طلبناها أثناء التقديم، وقولي له: بالهناء .. عسى أن يكون قد أعجبك .. هل تريد المزيد ؟
فإن طلب المزيد فلا تتأففي، بل سارعي على الفور وبنفس الأسلوب مع حركة أخرى ..

خذي مثالا آخر ..

إن طلب كوباً من الماء أو العصير .. حاولي أن تسقيه بنفسك إن استطعت،
واسأليه إن كان بإمكانك أن تشربي معه من نفس الكأس، فإن وافق، فبادري على
الفور بسؤاله عن المكان الذي شرب منه، ولا تتقززي من هذا الفعل .. ثم اتبعي
ذلك بقولك إن العصير أو الماء قد أصبح طعمه أحلى .. هل تعرف لماذا ؟ لأنك
شربت منه ..

ثم دعيه ليستريح وانصرفي لعملك، وقبل ذلك اطلبي منه أن يغمض عينيه،
فإن فعل، فلا تبخلي عليه بقبلة رقيقة لا تكاد تُسمع إلا كالهمس ..

مثال آخر ..

قومي بكتابة بعض الكلمات الجميلة ذات المعاني النبيلة والتي تثير انتباه الزوج،
وتختلف هذه الكلمات بحسب حالة الرجل، مثل كلمة: «أحبك .. حياتي .. عمري
.. روحي .. مشتاقة لك .. فديتك .. تصبح على خير .. صباح الخير ..» إلى غيرها
من الكلمات التي تسري في النفس البشرية، وتعمل في قلوب وأحاسيس الرجال
العجائب ..

وبعد كتابتها قومي بوضعها على فراش زوجك، أو على مكتبته في البيت أو في
درج السيارة، أو في أي مكان تريئه مناسباً .. بشرط أن يكون في مكان يثير انتباهه ..
وكوني واحدة من الزوجات المبدعات اللاتي يحرصن على أن لا تغيب هذه الكلمات

عن نظر زوجها، وخاصة حينما يكون في البيت .. فتستغل كل وسيلة ممكنة للتعبير عما في خلجات نفسها من عواطف جياشة لزوجها .. فتقوم بكتابة بعض الكلمات أو العبارات الجميلة الرقيقة في أماكن لا تخطر على بال أحد .. فتقوم مثلاً باستغلال شاشة التوقف الخاصة بالحاسب الآلي الخاص بالزوج، وتقومى بكتابه ما تريد من كلمات في المكان الخاص بها .. وحينما يقوم الزوج بتشغيل الجهاز ليقوم بعمله، قد يتركه لبعض الوقت فتظهر شاشة التوقف ويقرأ ما سطرته أنامك الرقيقة من كلمات ..

وحاولي مع ذلك أن تضعي كلمات الحب في أذن زوجك، حتى يتعلم كيف ينطقها .. واطبعي كلمات الحب أمام ناظريه ؛ حتى يعرف متى يستخدمها، ودعيه يشعر بالألفة مع تعبيراتك العاطفية .. و احرصي دائماً على ترديد كلمة «أُحِبُّكَ» على مسمع زوجك بين الفينة والأخرى، واسأليه بعدها هل هو أيضاً يحبك ؟ ولا تقبلي أن تكون إجابته بهز الرأس أو الإيماء، وإنما حاولي أن تستخرجيها من فمه قدر المستطاع حتى يتدرب ويعتاد لسانه على نطقها .. ولا تيأسي من محاولاتك واصبري عليه ..

❦ قصة رمزية .. ❦

«يحكى أن سيدة كانت تعيش في حياتها الزوجية، فذهبت إلى حكيم؛ ليدها على ما تفعله حتى تروض زوجها وتسعد معه، فطلب منها الحكيم أن تأتي بسبع شعرات من ذقن أسد، فذهبت المرأة للصحراء ووضعت كمية من اللحم وقربتها من عرين الأسد ثم انصرفت، وكررت هذا الأمر عدة أيام حتى عرفها الأسد، وبدأ ينتظر مجيئها بالطعام ويطمئن لوجودها، فكانت تضع له اللحم وتجلس إلى بجواره حتى يستغرق في النوم آمناً لصحبتها، وفي أحد الأيام وهو نائم بجانبها شدت من ذقنه سبع شعرات برفق، وذهبت بهن إلى الحكيم، فقال لها: استطعت ترويض أسد لا عقل له، ولا تقدرين على ترويض زوجك !!؟»^(١).

(١) كيف تبنين بيتاً سعيداً - د . أكرم رضا - ص ٣٧ .

نعم - أختي الزوجة - أنت تملكين القدرة على أن تُنطقي زوجك كلمات الحب من خلال «محاولة كسب قلبه، ومن خلال تشجيعه على الاستماع بدل الكلام !! وبدلاً من أن تُطرح عليه الأسئلة، فإن من الأفضل أن تخبريه أنكِ تقدرين جلوسه معك واستماعه إليك حتى لو لم يقل شيئاً...!!»^(١).

إن بعض «النساء يحببن أن يطرحن السؤال التالي: «هل ما زلت تحبني؟» يجب الرجل هنا باختصار جداً: «أنت تعرفين تماماً، وإلا هل كنت لأتزوجك؟». هو يجب بموضوعية بحته، أمّا هي فتسعى لاستقصاء آخر أخبار الوضع الراهن حول العلاقة فيما بينهما ..
النصيحة هنا للزوجة ..

لا تسأليه فقط فيما لو كان يحبك أم لا يحبك، بل ذكريه كذلك بأوقات رائعة قضيتها معاً في فترات قريبة .. هل تذكر تلك الأوقات الرائعة التي قضيتها معاً؟ وددت لو تكررت مرةً أخرى»^(٢).
فإذا جلس إليك، وتبادل معك أحاديث الحب فبادليه حباً بحب، و ..

❦ كوني واحة راحته .. ❦

البيت هو المكان الذي تجد فيه المرأة حقيقة نفسها، وتدرك فيه عظمة دورها «فليس هناك سكن إلا أن توجد امرأة، ولا يكون له عطر إلا أن تطلقه زوجة، ولا يشع فيه حنان إلا أن تتولاه أم، ولذلك كان أمر الله: ﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ﴾ [الأحزاب: ٣٣]، وهو أمر لا يعني ملازمة البيوت وعدم الخروج منها مطلقاً، وإنما يعني أن يكون البيت هو الأصل، والخروج هو الاستثناء الطارئ»^(٣).

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د. مأمون مبيض - ص ٩٤، ٩٥ بتصرف .

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٤٧ بتصرف .

(٣) بارك الله لك - مقال للكاتبة / نجوى الدمياطي - مجلة البيان، العدد ١٠٨ .

والرجال يفضلون أن «يعيشوا في خيمة حسنة التنسيق على أن يعيشوا في قصر تسوده الفوضى!». فالوجبات التي قل أن تقدم في مواعيدها .. وصحون الإفطار التي لبثت لم تُغسل حتى موعد العشاء .. والماء المراق في الحمام .. والمخدع الذي تُركَ بغير تنسيق .. هذه وأمثالها مما يُنمُّ عن عجز في تدبير المنزل، وهي الأشياء التي تدفع بالرجال إلى قضاء أوقاتهم خارج البيت ..

ذلك أنهم يرون البيت، وكأنه قد اكتسح من قِبَل جيش جرار !!»

فإذا عاد الزوج إلى بيته بعد يوم من العمل الشاق (فهو يحتاج إلى فترة انتقالية هادئة بين مطالب العمل، ومطالب الأسرة، فيجب عدم مقابله عند الباب بوابل من الشكاوى والمطالب ..

إن مشروباً جاهزاً أو حمماً دافئاً .. أو حتى صحيفة اليوم أو مجلة الأسبوع، مع فترة من «اللا أسئلة» تساعد على خلق واحة الهدوء التي تضيف الكثير لنوعية التواصل بينكما» . (١)

أيتها الزوجة إن الزوج بحاجة إلى العاطفة التي أنت مصدرها .. إنه بحاجة إلى الابتسامة المشرقة من فيك التي تبدد ظلمات الكآبة التي تعترضه في الحياة .. إن كلمة شكر وامتنان من الزوجة مع ابتسامة عذبة تُسديها إلى الزوج بمناسبة شرائه متاعاً إلى البيت، أو ثوباً لها، تدخل عليه من السرور الشيء الكثير ..

قابليه وقت دخوله بالكلمة الحلوة العذبة وتناولي منه ما يحمل بيديه، وأنت تلهجين بشكره والدعاء له ؛ فذلك كله من الكلمة الطيبة التي تأتي بالسعادة، ولا تكلفك شيئاً، وتعود عليك بالنفع العظيم في الدنيا والآخرة (٢)، فقد أخبر النبي ﷺ: «إن في الجنة غرفاً يرى ظاهرها من باطنها، وباطنُها من ظاهرها، فقال أبو مالك الأشعري: لمن هي يا رسول الله؟ قال: لمن أطاب الكلام، وأطعم الطعام،

(١) اللمسة الإنسانية - د. محمد بدري - ص ٥٢٨ .

(٢) مستفاد من كتاب " العشرة الطيبة " - محمد حسين .

وبات قائماً والناس نيام». [أخرجه أحمد والحاكم].

فإذا أراد الزوج أن يخلد للنوم، فهذا يعني أنه قد بلغ منه التعب مبلغه، ولذلك تجديده قد قلت قدرته على التركيز، وضاعت أخلاقه، وهنا يكون من حكمة الزوجة ألا تطرح أية مواضيع للمناقشة، أو أية أفكار للتداول .. فضلاً عن أن تقوم بتشغيل المكينة أو الغسالة !!

أختم الزوجة ..

« إن من صالح الزوجة أن تشعر زوجها متى احتواه دخل البيت أنه ملك في مملكته، وليس دخيلاً على مملكة المرأة !!

فإذا كنت ترغبين مثلاً في اقتناء قطعة من الأثاث، أو شيئاً تزينين به البيت، فاسألِي زوجك النصيحة بدلاً من أن تضعيه أمام الأمر الواقع بتقديم، فاتورة الحساب»^(١) وفي كل تعامل بينك وبينه «احترمي محترمك، واحرصي على مشاعره يحرص عليك .. عليك بنهج دينك لكي تظفري براحة البال وهناء العيش والزوج المحب الصالح، والله يجعل بينكما المودة والرحمة»^(٢)

و كوني لزوجك « الشاطيء الذي ترسو عليه سفينة حياته، فيقلع عن قلبه الخوف من أعماق بحارها المظلمة ..

وكوني له الواحة التي يحطُّ عندها رحاله، فيجد الماء البارد العذب، والظل الوارف الظليل، فتسكن نفسه بعد قلق هجير صحراء الحياة ..

وكوني له القلب الذي يضع عنده كل أحزانه، ويروي ظمأه من ينبوع حبه وودده»^(٣).

(١) ادفعي زوجك إلى النجاح - دورثي كارنيجي - ص ١٥٠ .

(٢) مشكلات وحلول - عبد الواحد علواني - ص ٣٨ .

(٣) كيف تبين بيتاً سعيداً - د . أكرم رضا - ص ١٨ .

هل أدلك على السبيل إلى أن تكوني كل ذلك ؟

﴿ كوني مستمعة جيدة .. ﴾

يحتاج الرجل إلى امرأة تُصغي إليه، والزوجة الحكيمة تحقق من خلال ذلك أمورًا كثيرة، فهي تشارك زوجها الرأي والمشورة، وتثني على شخصيته، وتتحدث معه عن نواحي القوة والإيجابية في شخصيته ؛ فتُكبر نواحي القوة في الزوج، وتبدأ نواحي الضعف في التلاشي ...

إن « سماع الزوجة لزوجها والانتباه لما يقول من الواجبات الأساسية .. فليس من الأدب أن يتحدث الزوج في أمر مهم - أو حتى غير مهم - ثم يجد الزوجة تسرح أو تحدث آخرين أو تقرأ كتابًا أو تشغل بغيره مادام طلب منها الانتباه إلا بعد أن تستأذنه، كأن تستأذنه في تأجيل الحديث لتعبها أو انشغالها .

ويجب عليها إن استأذنته أن تسأله عن الموضوع نفسه بعد تفرغها أو راحتها . وكل زوجة لا تستمع جيدًا إلى زوجها فسوف تدفع ثمن ذلك متاعب إن آجلًا أو عاجلاً»^(١).

فإذا تكلم الزوج «وجب على زوجته أن تستمع إليه بقلب كبير .. لا تنهمك في أعمال أخرى خلال ذلك «كغسيل الآنية مثلاً، أو وضع الصحون على المائدة ...

تستمع إليه استماعاً حقيقياً - وليس استماع من ينتظر دوره في الحديث أو من لا يعير من يستمع إليه أدنى اهتمام - فتصبح أكثر تعاطفًا معه؛ لأنها تسمع وتشعر بالألم والإحباط الذي يعايشه شريك الحياة في بعض الأحيان .. فتكون قادرة على أن تشاطره فرحه ..»^(٢)

(١) كيف تكسبين محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - ص ٤٥ .

(٢) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٩٩، ١٠٠ بتصرف .

خذي مثالا ..

يدخل الزوج من عمله، فتسأله الزوجة عن اهتماماته وطموحاته، تسأله قائلة: «محمد .. ما الذي تتمنى تحقيقه ؟» .. «كيف كان حال العمل اليوم ؟» .. «ما الذي تتمنى أن تفعله ؟» ..

إن من أكثر ما يجذب الأزواج إلى زوجاتهم، أن تهتم الزوجة بعمل زوجها وطموحاته .. ولكن .. أختي الزوجة .. انتبهي .. لا تُكثري من الأسئلة إذا أحسست أن زوجك متعباً، أو لا يود الحديث الآن ..، أو لاحظت أنه مشغولٌ في أمر ما ..

واعلمي حين تتحدثين إليه أن الرجل بحاجة إلى هدف دقيق من الحوار، ووصف دقيق لهذا الهدف .. بالإضافة إلى إعطاء الأمل في النجاح .. ويمكنك أن تفعلي ذلك «من خلال التعبير التالي:

حبيبي، أرغب بشدة أن أحدثك عن يومي	= مقدمة .
كانت هناك بعض المشاكل	= الموضوع .
لا تحتاج لأكثر من الاستماع لي	= مهمة .
.. هذا يمكن أن يساعدنني	= نتيجة .
.. لا يستغرق ذلك أكثر من ١٥ دقيقة	= المدة .

وإذا أردت أن تكوني متميزة أكثر، فتقدمي خطوة إضافية إلى الأمام فاسأليه: هل يمكنني ذلك الآن أم لاحقاً ؟

فإذا أجابك: لاحقاً .. فبادريه بسؤال لطيف: ما هو الوقت المناسب بالنسبة لك؛ لكي أتحديث إليك عن ذلك^(١) و رددى بين الحين والآخر عبارات الإعجاب بمزاياه، واذكري له اعتزازك بالزواج منه، وأنتك ذات حظ عظيم، فإن ذلك يُرضي

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٢٠٨، ٢٠٩ .

رجولته ويزيد تعلقه بك، وحبه لك .. فإذا لم تجدي ما كنت تتمنين من استجابة طيبة حسنة رقيقة، فنصيحتي لك ..

تغافري ولا تعاتبى:

العتاب في أوقات الصفاء من الجفاء، وكثرة العتاب تورث البغض ..!! ومع ذلك فإن بعض الزوجات قد تعتمد إلى عتاب زوجها عند قدومه من خارج البيت؛ لتأخره أو لعدم إحضار المطلوب ... إلخ، وهذا من تعكير الصفو، وسوء الفهم .. لقد أوصدت هذه الزوجة بسلوكها أبواب الحب عند الزوج ..!! بل ربما دفعته للهجر والخصام .. ذلك أن تسفيه الزوجة لأحلام وهوايات وملكات زوجها، أو التركيز على أخطائه ومحاولتها الدائمة في التقليل من قدراته من أهم أسباب الشقاق.

فإذا أرادت الزوجة أن تملك قلب زوجها، فإن أحد الطرق إلى ذلك أن تجعل الخطأ الذي تريد من الزوج أن يصلحه يبدو ميسور التصحيح، كما تؤكد على أن العمل الذي تريد منه القيام به سهلاً هيناً .

ولتعلم أن مما يُزيد رصيد حبك في قلب زوجك، أن تقف بجانبه في الأوقات التي يكون هو فيها مخطئاً ؛ لأن الرجل حين يرتكب الخطأ، ويشعر بالإحراج والأسى يكون في أمس الحاجة إلى حب زوجته .. فإذا حصل منها على الحب والتقدير والتدعيم، فإنه يسجل لها النقاط الكثيرة في رصيد حبها .. وكلما كان الخطأ أكبر، كلما زاد رصيدها عنده أكثر .. أما إن لم يحصل منها على الحب في مثل هذه الأوقات، فإن هذا يُنقص - بل ربما أضاع تماماً - رصيد حبها في قلبه .

ذلك أن الرجل لا يحب تلك المرأة التي تحسب عليه كل شاردة وواردة، فضلاً عن تقرأ أفكاره قبل أن ينطق بها، فتحاسبه عليها ..!!

ويتأكد هذا الأمر عند الغيرة، حيث تخلط بعض الزوجات بين الغيرة والشكوك، والفرق بينهما كبير، فالغيرة «مقبولة بل ومرغوبة في بعض الأحيان ..

أمّا الشكوك، فهي مرضٌ .. بل هي نارٌ تغلي في نفس الشاك ..
والشكوك تبدأ بالسؤال، ثم تمتد إلى الأسئلة الكثيرة، بل ربما امتدت إلى
التصنت، أو تحولت إلى كارثة بالتصوير أو التسجيل !!!
إن الشكوك تجعل المرأة تعيش في قلق وتوتر ومعاناة، بل ربما أوصلتها إلى
الاكتئاب .

ولذلك فإن من الأفضل لها أن تسلك مع الشكوك الطرق التالية:

- ١ - إذا شكّت، فلتتحقق، ففي الحديث: «إذا شككتم فلتتحققوا»
- ٢ - إذا كانت لديها شكوك من حوادث واضحة، وملحوظة من قبل آخرين
غيرها، صارحت زوجها، ثم تركت الأمر لله .
- ٣ - إذا كان زوجها قد فقد الثقة بها بسبب تحقّقها ومتابعتها المستمرة، فيمكنها
بناء الثقة مرة أخرى لو قطعت التحقق بتاتاً^(١)

أختم النوحه ..

عندما يكون الرجل في حالة غضب، حاولي - إن استطعت - أن تعالّمي مثل
عاصفة مارة فتنحني، واذكري ثناء الرسول ﷺ على الودود العؤود .. قال _ صلى
الله عليه وسلم _ : «ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة؟ الودود الولود العؤود،
التي إذا ظلمت، قالت: هذه يدي في يدك، لا أذوق غمضاً حتى ترضى» [رواه الدار
قطني والطبراني وحسنه الألباني].

واعلمي أن أيّ « خصومة لا بد أن يعقبها صلح، فلا داعي لتطويرها بحجب
الخدمات الزوجية عن زوجك، فأداء حقوقه شيء، والزعل شيء آخر، فعلاج
الزعل يكون بالتفاهم أو الصبر أو بمرور الوقت، فكل ذلك يخفف من أثره .. وأمّا

(١) كيف تكسين محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - ص ٧٢ بتصرف .

حرماته تلك الخدمات، أو الزيادة على ذلك بترك تنظيف الولد أو ترك الطفل يبكي تعبيراً عن الزعل، فهذا يزيد النار اشتعالاً .. بل إن تقديم الخدمات الزوجية - حتى مع إشعاره بعدم سرورك وعدم ارتياحك له - يكون طريقاً لصلاح وتخفيف الخلاف، بل هو أسلوب ذكي للصالح أو ما يمكن أن نطلق عليه «الصالح الصامت»!!^(١).

.. ذلك الصالح الذي يزيد من رصيدك في قلب الزوج ؛ لأنك لم تحاولي أن تثبتي أنه المخطئ، بل حاولت علاج عاصفة الخطأ بتغافر الكرام ..

﴿ تأملي هذه القصة الرمزية .. ﴾

«كان لرجل حديقة، وكان يمر به صديق حميم في طريقه صباحاً ومساءً، فقالت له زوجته يوماً: ألا تدعو صديقك على عنقود عنب، فسارع الرجل في تنفيذ نصيحة زوجته ودعاه على عنقود، وجلس الضيف يأكله، ثم قام شاكرًا لصاحبه .

ومرّت عشرة أيام على ذلك، كل يوم يدعو على عنقود، وفي اليوم التالي، قالت الزوجة: إن من تمام إكرام الضيف، أن تأكل معه حتى تشجعه على الاستزادة، فنفذ الرجل وصية امرأته، وغسل عدة عناقيد وقدمها لصاحبه وجلس معه يشاركه الطعام، وصديقه يأكل مبتسمًا شاكرًا له .

وإذا بصاحب الكرمة يضع واحدة من العنب في فمه فيصيح من مرارتها قائلاً: منذ متى تأكل من هذا العنب ؟

ابتسم الصديق وقال: من أول يوم، فهاج صاحب العنب، وقال له: كيف ؟ تأكل منه وهو بهذه المראה ؟ فقال له الصديق الوفي:

لقد أكلت من يدك حلواً كثيراً .. ألا أغفر لك بعض المر؟»^(٢).

(١) وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشريجي - ص ٣٨، ٣٩ .

(٢) كيف تبنين بيتاً سعيداً - د . أكرم رضا - ص ١٠٨ .

إن من السبل التي تصل بالزوجة إلى قلب الزوج أن تتنازل قليلاً، وتتقبل من زوجها بعض العثرات والأخطاء .. ولسانُ حالها يردد ما قاله أحدُ السلف لأخيه حين قال له: تعالى نتعاتب، فرد عليه: بل تعالى نتغافر ..

أختي الزوجة ..

يعطي الرجل قلبه وحبهُ لتلك المرأة التي تدرك احتياجاته بحسها الأنثوي .. فتهتم به وتقدره، وتعيش أحلامه وانتصاراته وأمجاده .. تشعره أنه محور حياتها .. وهي مع كل ذلك عذبة الحديث، مقنعة المنطق، مؤثرة بأفكارها وروحها ..

إنه يعطي قلبه وحبهُ تلك الزوجة التي تملك روحاً سمحة، ونفساً طيبة، وطباعاً هادئة .. غير متسلطة وغير عداونية .. تقف بجانبه، وليس وراءه .. تنبع غيرتها عليه من حبها للحفاظ على زوجها الذي تثق به، لأنه جدير بالثقة .. وفوق كل ذلك، وقبل كل ذلك ثقتهما في الحب الذي يربطها بزوجها .

إنه يعطي قلبه وحبهُ لتلك الزوجة الإيجابية، المشاركة المتعاونة، الفعالة في إدارة شئون الأسرة .. والتي تعرف جيداً أنها مصدر الحياة .. ومصدر الاستمرار .. ومصدر الاستقرار .. وتدرك فوق ذلك أنها هي القائد للأسرة من الداخل .. وتعلم أن قوتها الحقيقية إنما تكمن في الحب والاحتواء والفهم والذكاء ..

هذه بعض سلوكيات وأفكار الزوجة التي تستطيع أن تملك قلب زوجها وعقله ... فهل لك أن تسلكي تلك السبل للوصول إلى عقل زوجك، وامتلاك قلبه ؟



الفصل الثالث

المرأة نفسٌ خيرة محبة، يغمر الحنان جوانبها، تريد - لو استطاعت - أن تبسم لكل شيء، وأن يَبْسُم لها كل شيء .. وهي تعشق الرضا والهدوء وتلمسه في كل ناحية وفي كل مظهر من مظاهر الحياة، وتودُّ لو كانت الحياة منبسطة هادئة لا عوج فيها ولا تنوء، لا ضجيج فيها ولا اضطراب، ولا تجنّي ولا عتاب ولا حقد ولا ضغينة ...!!!

إن تخيلها للحياة ببخل على حدائقها بوهدة أو ربوة تنزلق فيها أو تجهد فيها الأقدام، فهي تريد لها ممهدة المراقي مأمونة العثار !!

وهي تود ألا تغضب وألا تنفعل في يوم من الأيام .. فإذا وقع منها الغضب يوماً، فإنها ما تلبث أن يعود إليها حنائها، فتبدأ في البحث عن مظاهر الود والمحبة بحثً اللاهف المستزيد .. وكل ذلك في براءة، وفي طفولة كبيرة لا تخرج منها إلا وهي تحن إليها ..

وهي تحلم أن تشعر بالأمان والحب والاهتمام مع الرجل ؛ ولكن عندما تبدأ الحياة الزوجية، وتبدأ المشكلات الصغيرة في التراكم ؛ تحرمها ضغوط الحياة الفرصة الكافية لإشباع حاجاتها العاطفية، وهذا الفصل محاولة لتذكير الزوج بهذه الحاجات والطريق إلى إشباعها، حتى يمكنه أن يملك قلبها ..!!

تفهم حاجاتها العاطفية ..

المرأة والرجل كلاهما «إنسان» .. والإنسان عمومًا له حاجات عاطفية يجب أن يُشبعها؛ ولكن ترتيب هذه الحاجات من حيث الأولوية يختلف من المرأة إلى الرجل ..

فأما الحاجات العاطفية للإنسان، فهي: «الرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين، والثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع..»^(١).

ومن حيث أولويتها عند المرأة، فإن الست الأول: «الرعاية، والتفهم، والاحترام، والإخلاص، والتصديق، والتطمين» تسبق الست الأخيرة «الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع».

وإشباع حاجة أولية للمرأة يكون مطلوباً من الرجل، قبل أن يتمكن هو من تلقي حاجاته الأوليّة ..

ومن هنا، فإن فهم الرجل لحاجات الحب الأوليّة للمرأة يُعدُّ سرّاً عظيماً لتحسين العلاقات بين الزوجين.. ذلك أن هذه الحاجات المختلفة من الحب تبادلية؟

فعلى سبيل المثال: «حين يعبر الرجل عن رعايته وتفهمه للمرأة، فإنها تبدأ آلياً مبادلته بالثقة والتقبل .. وهو ما يحتاجه هو في المقام الأول، ثم إن ثقتها به، تدفعه إلى رعايتها»^(١).

(وعندما يُبدي الرجل عنايةً بمشاعر المرأة واهتماماً من القلب بها، تشعر أنها محبوبة، وأنها تلقى الرعاية .. ومن ثم يكون الرجل قد نجح في إشباع حاجتها الأوليّة الأولى .. ومن ثم تبدأ هي آلياً في «الثقة» به أكثر، وحين تثق به ؛ تصبح أكثر «تقبلاً» له)^(١).

«وحين يُنصت الزوج لزوجته وهي تُعبّر عن مشاعرها من دون إصدار حكم، وإنما بتعاطف وتواصل، تشعر هي أنها مسموعة ومفهومة، وموقف "التفهم" هذا،

(١) ذكرنا ذلك في الفصل الثاني "كيف تملكين قلبه؟" ونؤكد هنا لأهميته.

(٢) الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٩١ بتصرف.

(٣) المصدر السابق - ص ١٩١ بتصرف.

يدفع المرأة إلى «تقبل» زوجها»^(١).

«وعندما يستجيب الزوج لزوجته بطريقة تعترف وتعطي أفضلية لحقوقها ورغباتها، تشعر هي بأنها محترمة .. وعندما يتصرف آخذًا بعين الاعتبار أفكارها ومشاعرها، ستشعر بكل تأكيد أنها محترمة .. وهي حين تشعر بـ «الاحترام» يكون من السهل عليها جدًا أن تُعطي زوجها «التقدير» الذي يستحقه»^(٢).

«وحين لا يعترض الزوج على مشاعر زوجته ورغباتها أو يجادل فيها، وبدلاً من ذلك يتقبلها ويؤكد صحتها، يؤدي ذلك إلى أن تشعر المرأة حقيقة بأنها محبوبة ؛لأن خامس حاجاتها العاطفية الأوليّة قد تم إشباعها، من خلال موقف «التصديق» من الزوج»^(٣)؛ فإنه بالتأكيد سيحصل منها على «الاستحسان» الذي يحتاج إليه بصورة رئيسية»^(٤).

«وعندما يعطي الزوج أفضلية لحاجات زوجته، ويشبعها .. وتشعر هي أنه مُولع بها، وأن مشاعرها عنده أكثر أهمية من اهتماماته الأخرى - مثل العمل، والدراسة، والترفيه - تشعر هي أنها تحتل المرتبة الأولى في حياته، وعندها، وبسهولة شديدة «تُعجب به»^(٥).

ومن قبل ذلك كله، ومن بعده، فإنه «عندما يستطيع رجل أن يُنصت إلى مشاعر امرأة من دون أن يغضب، فإنه يُقدم لها هدية جميلة .. إنه يجعل تعبيرها عن نفسها مأمونًا، وكلما كانت أكثر قدرة على التعبير عن نفسها، كلما كانت أكثر شعورًا بأنها

(١) المصدر السابق - ص ١٩٢ بتصرف .

(٢) المصدر السابق - ص ١٩٣ بتصرف .

(٣) لا بد هنا أن نؤكد أن الفرد قد يصادق على وجهة نظر بينما لديه وجهة نظر أخرى .

(٤) الرجال من المربخ، النساء من الزهرة - د. جون جراي - ص ١٤٩ بتصرف .

(٥) المصدر السابق - ص ١٩٣ بتصرف .

مسموعة، ومفهومة، وكلما كانت أكثر قدرة على إعطاء الرجل «الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع .. وكل ذلك من الحاجات الأوليّة التي يحتاجها الرجل»^(١).

إن المرأة لا تشعر أنها محبوبة، إذا كانت لا تلقى الرعاية والاهتمام والتفهم والاحترام، وعلى الرجل أن يتذكر ذلك دائماً، وأن يُظهر «باستمرار أنه «يهتم» و «يتفهم» و «يحترم» و «يصادق» على مشاعر شريكته، ويخلص لها، تكون حاجتها الأوليّة إلى «الطمأنة» قد أشبعت، وهذا الموقف التطميني يُشعر المرأة بأنها محبوبة ..» (ص ١٩٥ بتصرف - الرجال من المريخ، النساء من الزهرة - د/ جون جراي - مكتبة جرير ..).

وهكذا المرأة، تحتاج دائماً أن تشعر بالحماية .. الحماية العاطفية، أو الكتف القوي الذي تسند رأسها عليه في لحظات ضعفها، وحين يحقق لها الزوج هذه الحماية العاطفية، ويعتني ويهتم بها وبأمورها، ويراعي مشاعرها .. وبكل بساطة حينما يمنحها الشعور بأنه يحبها .. عندها تتوق إليه، وتنجذب إلى حبه والاستمتاع بالحياة معه ..

هذا ما يحدث حين يتفهم الرجل حاجات المرأة العاطفية، ويعرف أولوياتها، فماذا يحدث ؟ ..

❦ في غياب الفهم .. ❦

لا تستطيع المرأة أن تُقدّر الأشياء الكبيرة التي يقوم الرجل بها من أجلها، إلا إذا كان يقوم بالكثير من الأشياء الصغيرة .. ذلك أن الأشياء الصغيرة تُشبع حاجتها الأوليّة للشعور بالاهتمام والرعاية والتفهم والاحترام .. ورد الفعل الودي الذي تقوم به المرأة نحو تصرفه هذا هو الحب ..

(١) المصدر السابق - ص ٢٠٥ بتصرف .

بينما يظن الزوج أنه إذا قدّم لزوجته هدية عظيمة، فإنها تسجل له نقاطاً كثيرة عندها .. ومن ثم يُركّز وقته وطاقته وانتباهه ليقدم لها شيئاً ضخماً !!..
ولكن الحقيقة أن الأشياء التي يُقدّمها الزوج إلى زوجته لها عندها نفس القيمة مهما كبرت أو صغرت !!^(١)

مثال:

الزوجة: إنني أقدم الكثير لك، وأنت تتجاهلني، ولا تهتم إلا بعملك !!
الزوج: ولكن عملي هو الذي أدفع منه لبيتنا الجميل، وهو الذي يتيح لنا الحياة الكريمة .. ينبغي أن تكوني سعيدة .
الزوجة: أنا لا يهمني البيت الجميل، ولا العيش الوفير إنني بحاجة إلى المزيد منك ..

الزوج: أنت تشكينني، وكأنك أنت التي تعطي فقط ..
الزوجة: نعم أنا أعطي الكثير .. أنا أقوم بكل أعمال البيت ، أغسل، وأحضّر الوجبات، وأنظف المنزل .. وأقوم بكل شيء ...

ويرد الزوج ...

وترد الزوجة ..

ويطول الحوار .. بل الشجار

ما الحكاية ؟

إن الزوج طبيبٌ ناجحٌ، وعمله يستغرق كل وقته .. هو عمل يربحه الكثير، وبالتالي فهو يوفر لزوجته وعائلته حياة رغدة .. وهو لا يفهم لماذا كانت زوجته ساخطة ؟

(١) راجع إن شئت الباب الأول: في أعماق إنسان، الفصل الأول: الاختلاف الرائع .

هو يظن أن ما يأتي به من مال كثير، يسجل له عند زوجته نقاط حب كثيرة، ولم يدرك أنه مهما كثر ما يأتي به من مال، فهو لا يساوي عند زوجته إلا نقطة واحدة لصالحه، بينما ترى في ذات الوقت أنها تقوم بأشياء كثيرة .. فتشعر بالظلم، وتشعر أنها تعطي الكثير، وتحصل على القليل ..

ما الحل؟

إنه حل بسيط جداً .. لا بد أن يؤمن الزوج أن فعله أشياء بسيطة لزوجته هو الطريق إلى حل المشكلة .. كيف؟

إذا كان الزوج (الطيب في مثالنا هذا) يقابل ثمانية زبائن يومياً، فلماذا لا يقابل سبعة زبائن، ويتخيل أن زوجته هي الزبون الثامن ؟ .. وبالتالي ؛ فإنه يعود يومياً مبكراً بقدر ساعة كاملة .. فإذا رجع إلى البيت قام ببعض الأشياء الصغيرة من أجل زوجته .. ذلك إن الأشياء الصغيرة عند المرأة مهمة بنفس قدر الأشياء الكبيرة .. بل الأشياء الصغيرة تحدث تأثيراً كبيراً .. وهي التي تُشعر المرأة بالرضا ..

إن أهم هدية يمكن أن يعطيها الرجل للمرأة هي الإنصات إليها ؛ لأن هذا الإنصات يعطيها الإحساس بأنه مهتم بها، وبأدق تفاصيل حياتها، وهي تحب سرد تفاصيل المواقف التي تواجهها وانفعالاتها ، ومن خلال جلوسه معها واصغائه الجيد لها، يتولد بينهما إحساس عميق من التفاهم والتقارب، كما يزداد في ذات الوقت تفهّمه لحاجاتها العاطفية وأولويات هذه الحاجات، وهو أمر في غاية الأهمية؛ لأنه «في غياب هذا الفهم يمكن أن يقع من الزوج بعض الأخطاء مثل:

- إنه لا يستمع إليها أو لا يهتم بها أو لا يسأل أسئلة تنم عن اهتمامه .. فتشعر بعدم المحبة لأنه غير متنبه إليها ولا يبدو أنه يرهاها .
- لا يقيم وزناً كبيراً لمشاعرها ويحاول تصحيحها، ويظن أنها تطلب حلولاً فيقدم لها النصائح .. فتشعر بعدم المحبة ؛ لأنه لا يفهمها .
- يستمع إليها إلا أنه يغضب ويلومها على انزعاجه أو شعوره بالصداع ...

فتشعر بعدم المحبة ؛ لأنه لا يحترم مشاعرها .

- يقلل من أهمية مشاعرها وما تريد، ويشعرها بأن الأولاد أو العمل أو غيرها أهمّ عنده منها !! .. فتشعر هي بعدم المحبة ؛ لأنه لا يتفانى في حبها، ولا يجعلها الأهم في حياته ..

- عندما تنزعج، فإنه يشرح لها: لماذا هو على حق، وأن عليها ألا تنزعج !! .. فتشعر هي بعدم المحبة، لأنه لا يقرّها على مشاعرها ويشعرها بأنها هي المخطئة .

- بعد أن يستمع قد يقول شيئاً أو يغادر الغرفة .. فتشعر بعدم المحبة؛ لأنها لا تحصل منه على التطمين الذي تحتاج^(١) .

ويصل الخطأ إلى قمته حين يظن الزوج أنه «أعظم منزلة وأجل قيمة من زوجته لمجرد أنه ذكر وهي أنثى، أو بتأويله أن الرجال لهن على النساء درجة وقوامة !!

فالدرجة هي درجة مسئولية لا درجة تفاضل وامتياز، والأصل في الخلق سواء، فالرجل والمرأة كلاهما في العيش سواء ﴿أَسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا﴾ فالسكن سواء، والعيش رغداً سواء، والتفاضل بسبب التقوى، لا بسبب الجنس^(٢) . وقد فسرت الدرجة في الآية ﴿وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهَا دَرَجَةٌ﴾ [البقرة ٢٢٨] بأنها درجة تحمّل، قال ابن عباس _ رضي الله عنهما _ في تفسير الآية^(٣): الدرجة إشارة إلى حض الرجال على حسن العشرة والتوسع للنساء في المال والخلق، أي: أن الأفضل ينبغي أن يتحامل على نفسه، وهذا أقرب للمفهوم الإسلامي للتفاضل بين العباد، ألا وهو التقوى ..

ولذلك أوصانا رسول الله ﷺ: «استوصوا بالنساء خيراً .. فإن المرأة خلقت

(١) التفاهم في الحياة الزوجية - د . مأمون مبيض - ص ١٧٨، ١٧٩ .

(٢) وصايا إسلامية في الزواج - محمد كامل الشربجي - ص ٤٩، ٥٠ .

(٣) راجع إن شئت تفسير ابن كثير .

من ضلع أعوج، وأعوج ما في الضلع أعلاه، فإن ذهبت تقيمه كسرته، وإن تركته لم يزل أعوج، فاستوصوا بالنساء خيرًا ..» .

وفي رواية أخرى: «إن المرأة خلقت من ضلع لن تستقيم على طريقة، فإن استمتعت بها، استمتعت بها وفيها عوج، وإن ذهبت تقيمها كسرتها، وكسرها طلاقها» .

«هكذا .. العوج من طبيعة المرأة .. فإذا أراد الرجل أن يقيمه أخفق، وانكسر الضلع ..»

ولا يعني هذا العوج نقصًا في قدرات المرأة، وإنما نقص في جانب، ووفرة في جانب آخر .. يقابلها في الرجل نقص ووفرة أيضًا ؛ ولكن بصورة متقابلة .. فنقص المرأة تقابله وفرة الرجل .. ووفرته يقابلها نقص في الرجل !!

فوفرة المرأة في العاطفة .. وكلمة «عوج» ذاتها، تحمل معنى العاطفة ..!!
مصدر كلمة العاطفة «عطف» ومن هذا المصدر نفسه اشتقت كلمة المنعطف، وهو المنحنى ..

وكلمة «حنان» التي تحمل معنى العاطفة، فهي تحمل معنى العوج أيضًا ..
فالعرب تقول: انحنى العود وتحنى: انعطف، وفي الحديث: «لم يكن أحدٌ منا ظهره، أي لم يشنه للركوع ..»

.... وهذه العاطفة هي ما أشار إليه رسول الله ﷺ حين تحدث عن الضلع الأعوج ..» (١).

«فالمرأة خلقت ضعيفة البنية، قوية العاطفة، تختلف في اهتماماتها عن الرجل، وذلك لتكمل الرسالة، فتمنح الرجل الزاد العاطفي والحب، وتصبر على تربية الأبناء، ورعاية الأسرة، وهي مهمة ثقيلة لا تقل أهمية عن دور الرجل في الحياة، وهذا الدور يحتاج إلى العقل ؛ لكنه يحتاج أكثر إلى العاطفة، فالمرأة لديها ذكاء وقدرة

(١) حوار مع صديقي الزوج - محمد رشيد العويد - ص ١٩ بتصرف .

على التفكير السليم ؛ لكن تركيبة الذكاء عندها وضعت بطريقة مختلفة عن الرجل حتى تخرج طرازًا مختلفًا ... طرازًا عطوفًا حنونًا، فالمرأة قد تتعب لراحة غيرها، وتسهر؛ لينام الآخرون، ولولا هذه التركيبة للمرأة لفقدت الحياة بهجتها ومتعتها^(١) ومن هنا كانت وصية النبي ﷺ في التعامل مع النساء ..

﴿رفقا بالقوارير..﴾

في حجة الوداع، اللقاء الأخير العام، بين النبي ﷺ وأُمته، قام فيهم يوصي وصاياه التي ستعيش معهم ويعيشون بها من بعده إلى قيام الساعة، فقال ﷺ: «ألا واستوصوا بالنساء خيرًا، فإنهن عِوان عندكم، ألا إن لكم على نسائكم حقًا، فأما حقكم على نسائكم فلا يوطئن فرشكم من تكرهون ولا يؤذن في بيوتكم من تكرهون، ألا وحققهن عليكم أن تحنوا إليهن في كسوتهن وطعامهن» . [أخرجه مسلم في حديث جابر الطويل، انظر شرح النووي ١٨٣، ١٨٤ / ٨، وهو عند الترمذي رقم ١١٦٣].

وتأمل أخي الزوج هذه اللفظة «تحنوا» .. فقد أتى الحض على إطعام المرأة وكسوتها بالأسلوب الذي يتفق مع طبيعة العلاقة الزوجية، فالأمر ليس مجرد الإطعام ؛ ولكنه الحنان والرحمة في الإطعام، مثل قوله ﷺ: «حتى اللقمة تضعها في فم امرأتك»^(٢).

إن المرأة مهما كانت قوية، فإن بداخلها نداء خفيًا لحماية الرجل !! ولذلك فإن «أهم ما تحتاج إليه المرأة هو مشاعر الأمان والطمأنينة، وإذا فقدتها اضطربت، والرجل الحقيقي هو القادر على منحها هذه المشاعر ..

والمصدر الأول لأمان المرأة هو حب الرجل الحقيقي، فإذا شعرت بحب

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

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

زوجها اطمأنت، والزوج الذي تكون زوجته هي حبيبته، هو الزوج لناجح .
 ... ومن طمأنينة المرأة أن تشعر صدق زوجها، فالصادق هو إنسان سام ورفيع
 ولا بد أن يكون شجاعاً، وكل تلك الصفات تشد المرأة إلى الرجل ..
 ومن طمأنينتها أيضاً أن يكون زوجها قادراً على تحمل المسؤولية، مسؤولية
 الحياة، مسؤوليته عن نفسه، وعن زوجته، وأسرته، ومسؤوليته كإنسان ... والرجل
 الحق لا يتهرّب من المسؤولية، وإنما يتجه إليها بصدق وهمة وإيمان وفهم وحب،
 ويسعد بما يقدمه للآخرين من عطاء، سواء كان عطاء المسؤولية أو عطاء حراً نابغاً
 من حسه الإنساني النبيل ..

ومن طمأنينتها أيضاً أن يكون لزوجها نفوذاً إنسانياً، وهذا يعني ثراء
 شخصيته، ويعني اهتمامه بالحياة وبالإنسان وبالمجتمع ...
 ومن طمأنينتها أيضاً أن يكون زوجها متمتعاً بالشباب الانفعالي ؛ فلا يندفع
 غاضباً ثائراً لأبسط الأمور، ويفقد السيطرة على سلوكه، وينهار ويصدر عنه كلام
 غير منطقي وألفاظ سيئة .. بل يكون صبوراً حكيماً منطقياً .. وأن يكون انفعاله
 انفعالاً بناء لمعالجة موقف، فيكون راقياً في غضبه ...!!

أخى الزوج ..

إن المرأة تطمئن للرجل المتوازن، وتفتن بالرجل المتكامل، وتتعلق بالرجل الحي
 المتحرك النشط القوي الشجاع الحالم الرقيق .. وكل ذلك هو مزيج الرجولة
 الحقة» (١).

إن المرأة تحب الرجل الذي يفهمها ويشعر بها، الرجل الذي لديه حساسية
 خاصة تجاه مشاكلها وآلامها وطريقة تفكيرها .. إن المرأة تحب الرجل الذي يحبها
 من بعد ما تحبه ..

(١) متاعب الزواج - د. عادل صادق - ص ٢٥٨ - ٢٦٢ بتصرف .

إنها تحب الرجل الذي لا يحتاج معه أن تشرح ما بها، وما تحتاجه، وما يؤلمها...!!
ولذلك - أخي الزوج - فهي تحتاج منك أن ترعاها، وتهتم بها، وتسقيها من ماء حبك
«فهي وردة نبتت في صحراء حياتك، وهي ترى كل حياتها أنت، وكل وجودها أنت !!

تريد قلبك لتسكن إليه، تريد وجدانك لتمتلك عرشه، تريد حبك لتأنس به،
تريد حنانك لترتوي منه، تريد عطفك لتعيش فيه.. تريد قربك لتشعر معك بالدفع
والآمان الذي تبحث عنه ..» (١).

تتمنى لو أن الدنيا ملك يديها، حتى تقدّمها بين يديك، تود لو بحياتها تفديك،
إنها ترمي بسعادتها تحت قدميك ؛ كي تسعدك أنت فقط لا غيرك، بل تنثر ودادها في
أرضك، وتحاول أن تحيطك بحبها وتوصد الأبواب عليك بأقفال ودّها .. !!

قد يردد كثير من الأزواج هنا أن زوجاتهم لا تعي تلك المعاني الرقيقة .. !!

وأنا أنصحهم جميعاً: أحبّها بإخلاص، وحافظ على مشاعرها بصدق، وامنعها
الطمأنينة والأمن .. ووقتها أجزم لك جزءاً قاطعاً أنها ستكون لك بعد هذه
المعاملة: زوجةً وأمّاً وأختاً ورفيقةً درب وشريكةً حياة، وقتها ستضحى بحياتها من
أجلّك، بل لو وضعوا الدنيا بزخارفها المتنوعة في كفة ووضعوك في كفة لرجّحت
كفتك ولاختارتك دون كل البشر ..

إنه «لا شيء أدعى لجذب المرأة وإخلاصها في محبة زوجها وبيتها، من حنان
يغمرها ويبعث إليها الاطمئنان حين تجد في زوجها الأب والأخ والزوج
والصديق» (٢).

فقط - أخي الزوج - استمر في المحاولة، وبعد فترة ستجد أن زوجتك بدأت
تتجاوب .. نعم .. استمر، ولا تتوقع أن تصل إلى ما تريد بموقف أو موقفين ..
ذلك أن السعادة هدف عظيم، وهو يحتاج إلى جهد .

(١) زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق - ص ٨٤ .

(٢) مقال للدكتور . محمد شعلان - جريدة الأهرام في ١٧ / ١ / ١٩٨٧ .

خذ مثلاً ..

«حضر إلى في عملي صديق قديم .. أخبرني أنه جاء يزورني، وهو يعرف أن هذا وقتاً غير ملائم .. ولكنه سينشغل بالقراءة، ويتركني لعملي .. وأنه إنما جاء في هذا الوقت ؛ لأن زوجته لا تريده في البيت صباحاً .

ابتسمت وقلت متلطفًا: لعلك تتدخل في شئونها البيتيّة ؟!

رد موافقًا: أجل، وهي تتضايق من ملاحظاتني تجاه أعمالها المنزلية ..

قلتُ مخفّفًا: هكذا أغلب النساء يضيقن من نقد أزواجهن لهن، وهكذا أغلب الرجال لا يغمضون عيونهم عما يرونه في أعمالهن !!

.... لم يردّ عليّ صديقي ؛ فشجعتني صمته على مواصلة حديثي: لهذا أرى أن تزيد رفقك بها، وتتغاضى عن كثير مما تجده منها ...

وبينما نحن نتحدث إذا بهاتفه ينبهه لمكالمة من زوجته تطلب منه الحضور، فاستجاب إليها، واستأذن مني ليعود إلى البيت !!
سعدتُ بتأمل هذا السلوك من صديقي ..

أحسست أنه أحسن ثلاث مرات ..

- الأولى: حين استجاب لطلب زوجته ببقائه خارج البيت صباحًا، مبعداً عن نفسه نقده لها وتدخله في شئونها .

- والثانية: في استماعه لحواري معه، وتقبُّله نصيحتي بالرفق مع زوجته .

- والثالثة: في سرعة استجابته لطلب زوجته بالعودة إلى البيت، رغم مناقضة طلبها هذا مع طلبها الأول منه بالخروج صباحاً ..

إن الطبيعة العاطفية للمرأة تجعلها متناقضة في نظر زوجها، وقد يثير هذا التناقض غضبًا، ويشعل فيه غيظًا، بينما ينبغي أن يحلم عليها ويصبر^(١). ويرفق بها

(١) وشوشات - محمد رشيد العويد - ص ١٩١ - ١٩٣ .

في كل الأحوال والمواقف .. فقد يعود الزوج يومًا إلى بيته ؛ فيجد زوجته تبكي .. أو يتصل بها هاتفياً ذات صباح أو ذات مساءً، فيأنيه صوتها مخنوقاً من أثر البكاء !! أو ربما أفاق من نومه على صوت نשיجها .. فماذا هو فاعل ؟ هل يستنكر عليها البكاء ؟ هل تضيق به نفسه ؟

تأمل معي هذا الحديث ..

«عن أنس _ رضي الله عنه _ قال: بلغ صفية أن حفصة، قالت: إنها بنت يهودي، فبكت، فدخل عليها النبي ﷺ وهي تبكي، فقال: «ما يبكيك ؟» قالت: قالت لي حفصة: أنت ابنة يهودي ! فقال النبي ﷺ: «إنك لابنة نبي، وإن عمك لنبي، وإنك لتحت نبي، فبم تفتخر عليك ؟»، ثم قال: «اتق الله يا حفصة!». [أخرجه الترمذي وصححه النسائي] .

تأمل، عزيزي الزوج، في هذه النقلة الحكيمة الرحيمة من النبي ﷺ لزوجته صفية، النقلة التي رفعتها من كونها ابنة يهودي - كما قالت لها حفصة - إلى قرابة بثلاثة أنبياء: موسى، وهارون، ومحمد _ عليهم الصلاة والسلام _ .

لقد قال لها: «إنك لابنة نبي، وإن عمك لنبي» فجعل موسى _ عليه السلام _ أبا لها، وهارون _ عليه السلام _ عمًا لها - ما دام أخًا لموسى - وهي تحت النبي ﷺ أي زوجته، فأى تطيب للخاطر أفضل من هذا التطيب ؟! وأي مواساة أعظم من هذه المواساة ؟! وأي ترضية أحسن من هذه الترضية ؟!

أي مسح للدمعة المناسبة من عيني صفية خير من هذا المسح ؟ أي مداواة للجرح الذي سببته كلمة حفصة أشفي من هذه المداواة ؟!

إنها دعوة لكل زوج حتى لا يضيق ببكاء زوجته، ولا يتبرم من تأثرها تجاه كلمة سمعتها.. ليتسع صدره لها، وليسأل زوجته برفق وعطف وحنان: هل ضايقت أحد ؟ هل أحزنك إنسان ؟ لعلني أنا الذي أبكيك ؟! (١)

(١) المصدر السابق - ص ٣٣، ٣٤ .

إن الزوج الذي ينجح في امتلاك قلب زوجته هو من يبثها مشاعر الأمان الحقيقية من خلال:

حسن الاستهلال عند الدخول إلى البيت: مثل البدء بالسلام، وطلاقة الوجه والمصافحة، و عذوبة الخطاب، ولطافة النداء، من خلال الكلمة، والاهتمام بالزوجة، وإشعارها بذلك، ووضوح الكلام والتأني والنداء بأحب الأسماء إليها .
وتطبيب الخاطر: فالزوجة تمر بأزمات أو مشكلات وتحتاج إلى بسملة حانية ونبرة صافية، تسمح عنها الآلام، وتجبر الخاطر المكسور .

و مشاركة الزوجة في أعمال المنزل مثل: إعداد الطعام، أو شرائه، أو ترتيب البيت إلخ، يُدخل السرور على الزوجة، ويقوي مشاعر المودة والمحبة بينهما .
وإكرامها والرفق بها: تنفيذًا لوصية النبي ﷺ «رفقًا بالقوارير» .. فالمرأة كالقارورة، والقارورة رقيقة، وسريعة الكسر .. ومن هنا وجب الرفق بها ..

إن النبي ﷺ عندما سمع عن رجال يضربون نساءهم قال: «ألا إنه بلغني أن رجالاً يضربون نساءهم، ألا إنهم ليسوا بخياركم»^(١).

«إن المرأة إنسان مثل الرجل، وعلى الزوج إمساكها بمعروف أو تسريحها بإحسان، .. لقد كرم الله ابن آدم ورفع من شأنه ولا يجوز لأحد أن يهينه كإنسان، ومن هذا المفهوم، فإنه يجب على الزوج احترام زوجته ..»^(٢).

أخى الزوج ..

إياك أن تجعل تعاملك مع زوجتك يغمره الخوف من الخطأ، ورد فعلك تجاهه، بل اجعل علاقتك بها يغمرها الإحساس بالأمان .. ومن ثم يغمرها الحب ..

(١) إن نفي الخيرية عن ضاربي زوجاتهم ليس أمرًا هيئًا، وبخاصة في مجتمع أصحاب رسول الله ﷺ !!

(٢) كيف تكسبين محبوبك ؟ - د. صلاح الراشد - ص ٥١ - ٥٣ بتصرف .

وإذا أحببت - أخي الزوج - أن تشعر بما تشعر به زوجتك حين تفتقد الأمان، فتخيل «ما سيكون عليه شعورك من توتر وانزعاج عندما تشعر بعدم الأمان كلما تفوهت بكلمة، أو عبرت عن رأيك، أو اشتكيت، أو عندما تعمل عملاً ما .. سوف تقلق بشأن احتمال تفوهك بشيء خطأ، أو لأنك لم تحسن القيام بتنظيف المطبخ كما ينبغي، أو لم تُجهز الغذاء كما يجب، أو أن شريكك يداوم على تسجيل كل ما تقوم به، ويحاسبك على الصغير والكبير» .^(١)

إني أهتم برجولتك قبل عقلك وقلبك: رفقاً بالقوارير ..
ومع هذا الرفق الجميل بزوجتك .. فإن نصيحتي لك ..

أشعرها بحبك، وأعلنه ..

يعقد الرجل على المرأة، وتبدأ فترة الخطوبة وعلاقة الحب بينهما .. في هذه الفترة لا يفكر الرجل إلا في محبوبته ؛ ولذلك «فليس من الغريب أن نجده يغمرها بإشارات وإيماءات حبه وعاطفته تجاهها .. ثم يتحقق هدف الرجل، فيتزوج محبوبته .. وهنا قد حان الوقت - في نظره - أن يركز تفكيره في أمور أخرى، وأن يستخدم طاقاته بغرض النجاح على الصعيد المهني، كي يتسنى له أن يفي بمتطلبات حياته الزوجية «الزوجة والأولاد»

هنا يبدأ الزوج في صعود سلم النجاح المهني شيئاً فشيئاً .. بينما تسقط الحاجات العاطفية لزوجته في غياهب النسيان .. والزوج لا يفعل ذلك عن قصد، وإنما هو يعتقد أن ما يفعله من أجل إسعاد زوجته ..!!

ربما قال بعض الأزواج الآن: وهل عليّ أن أترك مهنتي حتى أتفرغ لحاجات زوجتي «العاطفية»!!!!؟

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٠٧ .

ولم نقل نحن ذلك، وإنما فقط نريد أن يعطي الأزواج بضع دقائق يوميًا لإسعاد زوجاتهم، وذلك من خلال التفكير والاشتغال بحاجاتهن، وأيضًا من خلال فعل شيء ما كل يوم .. سواء بشكل مباشر أو غير مباشر ؛ لتعلم الزوجة من خلاله أن زوجها يحبها فعلاً ..» (١)

إن المرأة تكون بحال جيدة حينما تشعر أنها محبوبة، وحينما تكون علاقتها بشريك حياتها على ما يرام ..

وأما حين تشعر أنها غير محبوبة، أو بأنها غير ذات أهمية، أو أنها وحيدة .. فإن كل تلك العوامل سموماً تحطم روح الأنثى في قلبها !!

إن المرأة تعشق فطرياً أن تكون جزءاً من كل، وعضواً في جسد، وشريكاً ذا أهمية ؛ ولذلك فإن «من جوانب السرور التي يستلطفها النساء ويملن إليها ... معرفة مكانتهن عند الأزواج، والتعبير عن مشاعرهم تجاههن، وإلحاحهن في طلب ذلك، والتأكيد عليه والشوق إلى سماعه مراراً وتكراراً دون ملل ..

فهذه السيدة عائشة _ رضي الله عنها _ رغم أنها كانت أحظى نسائه _ صلى الله عليه وسلم _ عنده، إلا أنها - مع ذلك - كانت أحوجهن إلى إعلان المحبة وسماعها منه _ عليه الصلاة والسلام _، وأكثرهن رغبةً في ذلك، حتى كانت تسأله - فيما روي عنها - فتقول: «يا رسول الله كيف حبك لي؟ قال ﷺ: كعقدة الحبل .. فكنت أقول كيف العقدة يا رسول الله؟ قال: فيقول: هي على حالها .. وربما قال لها مرة - فيما ذكر عنه: «يا عائشة أنت أحب إلى من زبد التمر» .. وربما قال لها تواضعاً - في بعض ما روي عنه - .. «ما سررت مني كما سررت منك» .. وفي رواية: «فما أعلم أني سررت بشيء كسروري بكلامك» ...

فجده يراعي ﷺ هذه العبارات حاجة الزوجة النفسية إليها ويُسكن بها غيرها المتوقدة ... وحين سئل النبي ﷺ عن أحب الناس، لم يوراب، ولم يُكن في الإخبار

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ٣٠١، ٣٠١ بتصرف .

بأنها عائشة، ولو كان كذلك في مجمع الرجال» .^(١) ذلك أن الإخبار عن الحب، من الأمور التي تزيده» ولذلك كان من وصايا الرسول ﷺ إلينا: «إذا أحب الرجل أخاه فليخبره أنه يحبه» . [أخرجه الترمذي] .

ولا شك أنه عندما يكون بين الزوجين فيجب أن يكون التعبير عن الحب صفة دائمة وبكل الأساليب، وهذا أحد أساليب النبي ﷺ مع عائشة، إذ يقول لها: «إني أعرف عندما تكوني غاضبة مني تقولي: ورب إبراهيم، وعندما تكوني راضية عني تقولي: ورب محمد» . [متفق عليه]

وتبادله عائشة - رضي الله عنها - مشاعر الاهتمام الدقيق بمشاعرها، وتقول: «والله يا رسول الله لا أهجر إلا اسمك» .

ولا حرج من الإعلان عن الحب بين الزوجين في الواقع المحيط بهما، فإنه حين سأل الصحابة رسول الله ﷺ عن أحل الناس إليه ؟، قال: «عائشة» .. قالوا: من الرجال، قال: «أبوها» (متفق عليه)
ولعلنا نلاحظ أن تقرير رسول الله ﷺ بأن عائشة أحب الناس إليه كان بلا حرج .

كما نلاحظ أن الرسول ﷺ لما ذكر أبا بكر باعتباره أحب الناس إليه من الرجال، ذكره بصفته أباً لعائشة، فقال: «أبوها»

وقد كان حب الرسول ﷺ لعائشة معروفاً لدى الصحابة إلى درجة اعتبار هذا الحب مقياساً لحب الخير ..^(٢) .

ولأن التعبير عن الحب يزيده ؛ فإن نصيحتي لك - أخي الزوج - « أخبر شريكة حياتك بمشاعرك، وحدد لها ما تحبه فيها، مثلاً: إذا كنت معجباً بابتسامتها،

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د . عدنان حسن باحارث - ص ١٣٧ - ١٣٩ بتصرف .

(٢) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٠، ٧١ .

أو تعجبك الطريقة التي تتعامل بها مع الأبناء .. أيا ما يكن .. أطلعها على ذلك .. ولا ترتكب خطأ بافترض أن شريكة حياتك تعلم مسبقاً ما يعجبك منها ..!!» (١)

وافتح كنوز عواطفك، وأعطاها من مشاعرك فيها ما يؤكد حبك، ويرضي قلبها ونفسها، فكما أن المال «جعله الله ليتداول بين الناس لا ليكنزوه، فكذلك كنوز العواطف التي تملكها في قلبك لزوجتك ولا يصل منها إليها ما يكفيها، ولهذا لا يقنعها ملكك لها وكنزها في قلبك، بل ستشكك في وجودها عندك.

أنفق أيها الزوج على زوجتك، ولا تحرمها رفدك فيزداد منها بعدك، قل لها بملء الفم، واغترف مما في القلب، ولا تجعلها تشعر أبداً أنك بخيل القلب، حتى لو كنت سخي اليد، وأملاً أذنيها، وأسمع قلبها ..

لا تجعلها شديدة العطش لماء القلوب، وتضمن عليها بالرّي من أعماق قلبك. إن قلب البدن يدفع الدم ويضخه إلى سائر أجزاء الجسم، حتى لا تنقطع عنه مادة الحياة، وكذلك قلب الروح والنفس لا بد أن يدفع مادة حياة الروح والنفس لمن لا حياة لقلوبهم ونفوسهم إلا به.

والكلمة الطيبة حياة المرأة القلبية والنفسية فلا تبخل بكلمة لا تنقصك ولا تكلفك، وفيها حياة قلب ونفس» (٢).

واعلم أن: عبارات الشناء الرقيقة، وكلمات الحب المرهفة الصادقة، التي قد تظنها غير مهمة، أو تعتقد أنت أنه لا داعي لها، تساوي شيئاً ثقيلاً في ميزان زوجتك، وتملاً فراغاً كبيراً في نفسها، فلماذا تبخل بها ؟

فما أجهل أن تكرر على مسامع زوجتك «إن السرور يشملني لأنني معك،

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ٣٨٦ بتصرف .

(٢) راجع إن شئت " العشرة الطيبة - محمد حسين " .

فأشعر بالانشراح والابتهاج والتفاؤل والحماس والانطلاق .. أشعر بالحيوية والنشاط والقوة والتدفق، كلي آمال وأحلام وطموح، والأهم الأهم فعلاً أنني أشعر بالرضا .. وكلما طالعتُ وجهك أبتسم .. وكلما طالعت وجهك أراك مبتسماً .. الوجه الباسم يشرح الصدر والقلب، ويشرح العقل .. فليملأ الابتسام حياتنا .. ربما تكون حياة صعبة، ولكن المرح يجعلها سهلة ومريحة وبسيطة ويهون الصعاب .. ولا شيء يهون علينا كل الصعاب إلا حبي لك .. بالمرح نسخر ونستهين بالتعب، ونتمتع بذهن صافٍ، ونفس رائعة تساعدنا على المواجهة الموضوعية بدون جزع، وبدون خوف، وبدون قلق ...^(١) «أنا أسعد إنسان لأنك زوجتي» .. أنت أجمل امرأة في الكون» ... «ما كنت أؤمن بسحر العيون حتى رأيت عينيك» .. «لا أبالي ما دمت زوجتي في الجنة» ..

أخي الزوج ..

إن المرأة تحتاج إلى « أن تسمع منك أنها:

- أهم امرأة بالنسبة لك .
 - أنها أول أولوياتك .
 - أنك فخورٌ بها .
 - أنك لا تستطيع أن تتحمل فراقها .
 - أنه لا يوجد امرأة في العالم مثلها .
 - وأنتك تحبها «ولا بد أن تخبرها بذلك دائماً» .
- ولكنها في كل ذلك لا تحب أن تُقارن بأخرى .. فغيرة المرأة تجرى في أكثر النساء كما يجري الدم في الجسد» .^(٢)

(١) متاعب الزواج - د . عادل صادق - ص ٢٨٥، ٢٨٦ بتصرف .

(٢) كيف تكسب محبوبتك - د/ صلاح الراشد - ص ٤٣، ٤٤ بتصرف .

«أيها الزوج الحبيب، كن لها حبيباً وقريباً وعشيراً .. اجعل بينك وبينها المودة والرحمة .. وخذ بعض ما في نفسها، تعطيك كل نفسها .. إنها إنسانة لها أحاسيس وعاطفة .. وجوعة لا يسدها إلا الزوج»^(١) ... وأنت تقدر على أسر قلبها بكلمات رقيقة مرهفة، وتستطيع أن تخترق جدران مشاعرها بمشاعر سامية، وتستطيع أن تعصف بكيانها بلمسات حانية ..

إن أعماقها أرض خصبة تستطيع ببذور الحب التي تزرعها فيها أن تجني منها الثمار الياقة !! بل إن قلبها ينبوع صاف يتدفق بالصدق والإخلاص والوفاء .. فحاول - أخي الزوج - أن تبقي على علاقتك بزوجتك كما كانت في بدايتها .. وحاول مع زوجتك أن تستعيدا من حين لآخر ذكريات الخطوبة .. ذكريات الأماكن التي ذهبت إليها، والمشاعر التي حملها كل منكم للآخر في تلك الأيام الجميلة .. ومدى الشوق المتبادل بينكما في تلك الأيام ...

... هل تذكرين يا حبيبتي حينما كنا .. أغمضي عينيك وحاولي استعادة هذا الموقف الجميل .. كم كان جميلاً حقاً ..

أخي الزوج ..

إن حُلم حياة المرأة أن تلتقي بالرجل الإنسان .. هذا هو الذي يثير عواطفها، وبالتالي يحرك مشاعرها الأنثوية فتتنجذب إليه، وتستमित في الاحتفاظ به .. إنها تستدل عليه من خلال الحس الداخلي للأنثى ..

«فهي تحتاج في جميع أطوار سني عمرها المختلفة إلى لمسات حانية وكلمات عذبة تلامس مشاعرها المرهفة وطبيعتها الأنثوية ..

إن من تخلق بيوتهم من تلك الإشراقات المتميزة ؛ يكون للشقاء فيها نصيب،

(١) الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - ص ٥٤ .

فلا تبخل على زوجتك بتعبيرات الحب، ومشاعر القرب ..^(١) ولكي تؤكد هذه المشاعر، وتوضح تلك التعبيرات لدى زوجتك ..

﴿ انحنها اهتمامك ورعايتك ﴾ ..

تحتاج الزوجة أن تشعر دائماً أنها تمثل شيئاً هاماً، ومميزاً بالنسبة إلى زوجها، وهي تشعر بذلك من خلال تلبية حاجاتها العاطفية، والاعتناء بها، والاهتمام بمشاعرها، ورعاية أمورها ..

ويمثل الاهتمام بالزوجة بالنسبة لها العلامة الأهم من علامات حب زوجها لها، وبخاصة إذا رأت أنه يهتم بكل ما تحب دون أن تطلب منه ذلك .. ويحقق لها ما تريد - ربما - من قبل أن تطلبه هي !!

فهي تتوق لأن يُبدي زوجها اهتمامه بحياتها، وبأفكارها، وبمشاعرها .. وأن تجد لديه طمأنينة نفسها، وتحقيق رغباتها المادية والنفسية ..

ولقد جاء الترغيب في رعاية المرأة في هذه الرغبات جميعاً:

فأمّا الرعاية المادية، فقد جاء الترغيب فيها من خلال قول النبي ﷺ: «دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها أجراً الدينار الذي أنفقته على أهلك». [رواه مسلم].

«ولعل الصورة التي التقطها قول رسول الله ﷺ: «حتى اللقمة تضعها في فم امرأتك، لك بها صدقة» [البخاري ومسلم].

توضح لنا كيف تكون الكرامة والوجدانية في سد احتياج المرأة .

والحقيقة أن سعي الرجل في سد احتياج الزوجة يمثل عند المرأة دليل اهتمام بها، وهذا الجانب النفسي لا يقل شأنًا عن الجانب المادي، بل يزيد، وهذا الجانب

(١) موقع مفكرة الإسلام - www.Islammemo.com

يتحقق عند المرأة إذا أحسَّت أن الزوج يبذل أقصى ما في وسعه من أجلها، أو بالاعتذار الكريم عن تحقيق رغبة لها لم يتمكن من تحقيقها، وهذا هو المقصود بالقول الميسور في قوله عز وجل: ﴿وَأَمَّا تَعْرِضَنَّهُمْ لَبِغَاءٍ رَحْمَةٍ مِّن رَّبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا﴾ [الإسراء ٢٨].

أي: وإذا سألك أقاربك ومن أمرك بإعطائهم، وليس عندك شيء، وأعرضت عنهم لفقد النفقة ﴿فَقُلْ لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا﴾ أي: عدِّهم وعدًّا بسهولة ولين إذا جاء رزق الله فسنصلكم إن شاء الله .

هكذا فسر مجاهد وعكرمة قوله ﴿فَقُلْ لَّهُمْ قَوْلًا مَّيْسُورًا﴾ بالوعد، وبه فسرها سعيد بن جبير والحسن وقتادة وغير واحد .. (١) وبذلك يمكن الاهتداء بهذا التوجيه القرآني في التعامل مع الزوجة للاستفادة من حكمته ..

فإذا كان للزوجة رغبة نفسية ليس لها جانب مادي، فيجب عدم الاستهانة بالاستجابة إليها، فعن عائشة _ رضي الله عنها _، قالت: «دعاني رسول الله ﷺ والحبشة يلعبون بحراهم في المسجد في يوم عيد، فقال: «يا حميراء» تصغير الحمراء، يريد البيضاء» أتحنين أن تنظري إليهم؟ فقلت: نعم، فأقامني وراءه فطأطأ إلى منكبيه لأنظر إليهم فوضعت ذقني على عاتقه، وأسندت وجهي إلى خده، فنظرت من فوق منكبيه - وفي رواية من أذنه وعاتقه - وهو يقول: دونكم يا بني أرفدة، حتى شبع». [أخرجه البخاري].

وبذلك نخرج بقاعدة هامة في الاستجابة لرغبة الزوجة، فإذا كانت الرغبة مادية فيجب أن يكون تحقيقها بقدر الاحتياج .

وإذا كانت الرغبة نفسية مشروعة فيجب أن يكون التحقيق حتى الإشباع ..
وبهذه القاعدة لا نتجاوز الرغبات المادية الفعلية، ولا نقصّر في تحقيقها نفسياً.. (٢)

(١) راجع إن شئت تفسير ابن كثير .

(٢) بيت الدعوة - رفاعي سرور - ص ٧٤ - ٧٦ .

إن الزوجة قد تتمنى على زوجها شيئاً ما - قد يكون في نظره تافهاً - لكنه عندها شيء له شأن، فإن تجاهل هو أمنيته فيها يستطيع أن يحققه ؛ فإن هذا يُرخي على حياته معها حُجباً قد تتكاثر حتى تحجب عنه إشراقة الحب .

لقد كان _ صلى الله عليه وسلم - كما وُصف مع زوجته عائشة _ رضي الله عنها _ : هيناً ليناً إذا هوت شيئاً تابعها عليه ..

«فالمرأة يروقها كرم الرجل وشجاعته وسخاؤه، وتثير فيها هذه الصفات دافع الاقتراب، بينها اللؤم والجبن والبخل تقتل فيها هذا الدافع وتنفرها من الرجل» .^(١)

فإذا فعلت - أخي الزوج - شيئاً من أجل زوجتك ؛ فحبذا لو صنعت معه ذكريات تؤكد أنك فعلت كل هذا، وبذلت الجهد والوقت لأجلها، ولأجلها فقط.. وأظهر لها اهتمامك بها، ورعايتك لها في كل كلماتك وأفعالك ..مثل:

- كيف حالك ؟

- هل يمكن أن أساعدك في شيء ؟ .. مع تقديم بعض المعونات لها دون سابق طلب منها .

- هل آلام البطن مازالت موجودة ؟

- لقد فرحت جداً حين قمتِ بكذا ..

- مداعبتها وملاطفتها وتقيلها من حين لآخر، والاتصال بها هاتفياً إذا كنت خارج المنزل .

- القيام ببعض الأعمال المنزلية بدلاً منها .

- مفاجأتها بهدية جميلة . والضحك معها .

- معاملتها بمتتهى الحب والحنان ..

... هذه مجرد إشارات وأمثلة، والأفضل أن تسعى بنفسك لاكتشاف الكيفية

(١) الزواج المثالي - فان دفلد - مكتبة الخانجي - ص ٨٩ .

التي ترغب بها زوجتك أن يُعتنى بها ..

والتي تؤكد في ذات الوقت قدرتك على حمايتها وتوفير الطمأنينة لها .. ذلك أن الزوجة تشعر بحب زوجها من خلال العناية بها، وتفهمها، واحترام مشاعرها .. كما تشعر به حين تجد عند زوجها كتفًا قويًا تسند رأسها عليه في لحظات ضعفها ..

إنها تريد «أبا لأبنائها يحيد فن الأبوة، ويجمع كل مميزاتها ومعداتا . فتتطلب فيه القوة لأنها وسيلة الحماية والكسب، كما تتطلب المال لأنه وسيلة الإنفاق ؛ ولأنه لا يزال يحمل معنى القوة حيث كان تابعًا لها في الماضي، وقلما تتطلب فيه الجمال ..

وتتردد المرأة طويلاً في اختيار الرجل، الذي يصلح أبا لأبنائها والذي يغذي فيها غريزة الأنوثة تغذيةً كافية، وهذا التردد فطري محض لا تكاد القوى العقلية تتدخل فيه .. فليست لها فيه قوة الاختيار، وإنما هو عمل الغريزة التي تريد أن تستوثق قبل أن تهب ..

فإذا استوثقت المرأة بعد طول التردد والاختيار، فإنها إذ ذاك تسلم نفسها في اندفاع غريب .. وتفني شخصيتها في ذلك الرجل فناء تامًا، وتصبح خاضعة له خضوعًا كاملاً، ثم تنصرف بكل اتجاهها إلى الاحتفاظ بهذا الرجل بكل وسيلة .

ومن مظاهر التردد في المرأة التي يحار الرجل في تفسيرها، وقد يسخط ويثور من أجلها، تلك المقاربة والمباعدة المتوالياتين، فالمرأة تلوح للرجل، فيجد في طلبها، وعندئذ تباعد نفسها عنه، وتحتجز قلبها دونه حتى يبذل مجهودًا آخر في الحصول عليها .

تلمح هي من خلال ذلك مقدار مثابرتها، وتسبر غور رجولته، وتعلم قدر استعداداته للنضال للغرض، وحرصه على الاحتفاظ بها، وما تزال في إقبال وإدبار حتى يحين وقت الثقة، فيكون القبول ويكون الحب ..» (١) .

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٧٥ بتصرف .

أخي الزوج ..

إن المرأة تريد مع رقة طبعك حزمًا، ومع دماثة لسانك حسماً، ومع لطف مشاعرك عدم تردد، ومع رفقتك بها، قوة ظاهرة ..

ولا تظن - أخي الزوج - أن هذا ينافي الرفق، إنما المقصد أن تجعل رفقتك في قوة، ولينك في حزم، ورقتك في حسم ..

إنه يحلو للمرأة دائماً أن تشعر بأن زوجها وراءها دائماً، يساندها ويؤازرها ويحميها من أي موقف قد تتعرض له، فيعطيها ذلك الإحساس قوة وصلابة في مواجهة الأمور ..

أخي الزوج ..

«إن زوجتك تريدك أنت .. تريدك أنت أيها الأب الشفيق .. والأخ الرفيق .. والزوج الصديق .. تريدك أن تكون لها توأم الروح، وشقيق الفؤاد، وحبيب القلب .. وساكن الوجدان .. ومصدر الدفء والأمان !!»

تريد أن تكون لها - بعد الله تعالى - الملاذ عند الأحزان .. والسلوة عند الأشجان .. والشريك في الأفراح .. والمواسي في المصائب والأتراح !!^(١)، فكن لزوجتك أباً وأماً وأخاً وأختاً ؛ لأنها قد تركت كل هؤلاء، وسارت معك تشاركك الحياة .. وهي تبحث فيك عن رافة الأب، وحنان الأم، ورفق الأخ .. فامنحها ما تبحث عنه، و ..

احترم آراءها وشاورها ..

من أجل أن يكسب الزوج زوجته، ويقودها إلى ما يريد، عليه احترام أفكارها وآرائها، والإشادة بعملها وتنظيمها لبيتها .. فكلنا يعرف دور التشجيع وأثره في حفز الهمم، وبعث النشاط ..

(١) زوجي أنت السبب - محمد بن صالح بن اسحاق - ص ٩٧ .

و كل زوجة تتمنى أن يحس بها زوجها، وبدورها وبوجودها، وأن يدفعها إلى دورها الإيجابي للقيام بدورها ومهمتها ورسالتها ..

ولذلك فإن معظم النساء يشكين من نمط سلوك أزواجهن، الذي لا يراعي مشاعرهن، وأنهن يشعرن بخيبة أمل لأن أزواجهن لا يعاملونهن بالقدر اللازم من الاحترام !!..

ولأن الرجل عموماً لا يركّز إلا على ما يفعله لتوّه، فهو على الأغلب، ينسى أن يعامل شريكه حياته كـ «ملكة»، ولذا فثمة انطباع يتولّد هنا، بأنه لا يهتم إلا بنفسه، وأنه لا يراعي أحداً على الإطلاق»^(١).

فالمرأة تحب الرجل الذي يشركها معه في قراراته، سواء المتعلقة بشئون المنزل أو تربية الأبناء أو التخطيط للمستقبل، وتسعد كثيراً عندما يستشيرها في أموره وأعماله الهامة، وتفرح جداً عندما، يطلب منها، أن تُبدي وجهة نظرها في موضوع ما !! وذلك لأن إشراكها واستشارتها في اتخاذ القرار، يُشعرها بذاتها !! ويحقق لها أجمل ما في الحياة الزوجية .. المشاركة ..

وقد «كان النبي ﷺ يشاور زوجاته في أمور بيتهن، بل لقد أخذ النبي ﷺ برأي أم المؤمنين أم سلمة - رضي الله عنها - في أشد الأوقات في صلح الحديبية، يوم أن مُنع من إتمام العمرة، وإصرار الكفار على عودته دون الدخول لأداء العمرة ؛ ... لقد قال النبي ﷺ لأصحابه: «قوموا فانحروا ثم احلقوا» فما قام منهم رجل واحد، حتى قال ذلك ثلاث مرات، فلما لم يقم منهم أحد دخل ﷺ على أم سلمة، فذكر لها ما لقي من الناس، فقالت أم سلمة: أتحب ذلك ؟ أخرج ثم لا تكلم أحداً منهم كلمة، حتى تنحر بدنتك، وتدعو حالقك فيحلقك، فخرج فلم يكلم أحداً منهم حتى فعل ذلك، نحر بدنة، ودعا حالقه فحلق، فلما رأوا ذلك قاموا فنحروا، وجعل بعضهم يحلق بعضاً حتى كاد بعضهم يقتل بعضاً غماً ..

(١) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ٣٠٩ .

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

وتأسى برسول الله ﷺ، فشجع زوجته على إبداء رأيها، واشكرها إذا كان رأيها صواباً، واطهر لها بلطف ولين ورفق أركان الموضوع إذا كان رأيها معارضاً، ولا يخرج النقاش في أي موضوع عن حدوده، فينقلب إلى مشاحنة، بل الأولى أن تعلمها بهدوء وروية ..^(١)

«إن الداء العضال الذي يسبب خبث المرأة ونكدها، هو إذلالها وقهرها وسلب حريتها التي وهبها لها خالقها حرية الاختيار، حرية الإيمان، ذلك لأن الحرية تقترن بها المسؤولية، فإن سلبت من الفتاة حريتها، سلبت معها مسئوليتها، فإذا صارت زوجة تسلك سلوكاً متمرداً حاداً، وغير مسئول مع زوجها بعد أن تجد نفسها بعد الزواج داخل مساحة من الحرية والمسؤولية لا تستطيع أن تملأها إلا بالقهر وسوء العيش والنكد الذي اعتادت عليه» .^(٢)

أخي الزوج ..

إن زوجتك تحمل شخصية مستقلة «ولها أراؤها وأفكارها التي تناسبها ؛ ولكنها في الغالب رقيقة المشاعر والعواطف، وهي في ذات الوقت سهلة القيادة لمن يحسن فن القيادة، فمن السهل أن تحركها للهدف الذي تريد إذا استطعت أن تستحوذ على عواطفها، وتسيطر على وجدانها، وتسير عبر أفكارها إلى ما تنشد..

إن الزوجة لا تعكّر على زوجها الحياة ؛ لأنها تكرهه، ولكنها تفعل ذلك تحت ضغط الظروف النفسية، والجسمية بسبب طبيعتها كأنثى، فالضعف يولد القلق،

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

(٢) لمن يريد الزواج .. وتزوج - فؤاد الصالح - ص ٢٤٢ .

وآلام الدورة الشهرية وظروفها تدفع إلى العصبية، وضوضاء الأولاد يقضي على
رصيد المرأة من الصبر والقدرة على التحمل ..

.... إن المرأة تتمنى أن تدفع بالكثير لتسمع من زوجها شعوره نحوها
وإحساسه بها ..

تقول في نفسها: كم أتمنى أن يهديني زوجي كلمة إعجاب واحدة، لأعلقها
وسامًا غاليًا في منزلي !!

وهي تتألم من جفاء زوجها وعدم إحساسه بها ..!!^(١)

فإذا أردت - أخي الزوج - أن تكسب زوجتك وتحول الزواج إلى سعادة تلو سعادة
؛ فلا بد أن تعامل زوجتك معاملة إنسانية فتستشيرها في أمورك وتشركها في قراراتك،
وتجلس معها لتبث لها همومك، وتسمع منها همومها، تمزح معها وتمزح معك، وتشعرها
بأنها صديقتك وتعف عن التحقير وتعتذر إن أخطأت بحققها، وتخبرها إن تأخرت خارج
المنزل، وتقدم لها الهدية بين فترة وأخرى، وتحترم آراءها واقتراحاتها ..

أخي الزوج ..

إن الزوج العاقل يحقق كل ما من شأنه أن يجعل زوجته تحس بالاحترام
والكرامة في عشرتها معه ؛ لأن إكرامها دليل على الشخصية المتكاملة للرجل،
وإهانتها دليل على نقص شخصية الرجل، فأكرم زوجتك، واحترمها، وشاورها في
كل شأن لكما، وأظهر إعجابك بها، و ..

أكثر من إطرائها وافخر بها ..

تعشق المرأة أن تشعر بأن زوجها معجبٌ بها، بأسلوب تفكيرها مثلاً، بأناقته،
بطريقة تصفيف شعرها، بذوقها في انتقاء العطور التي تضعها، بشخصيتها، بخفة

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٣٨٩، ٣٩٠ بتصرف .

الظل التي تتمتع بها بمستواها العلمي أو الثقافي... فهي دائماً تنتظر من الزوج كلمة إعجاب وهمسة إطراء..^(١)

قال لي أحد أصدقائي: إن زوجتي خبيرة في الطهي ..

قلت: هل أخبرتها بهذا ؟ هل امتدحته فيها ؟

قال: إنها ليست بحاجة لهذا المدح .. إنها قريبة مني جداً، وبالتالي فهي تعرف أنني أقدر هذا !!

قلت: ولكنها تسعد لهذا المدح ..

.. وقال لي أحد الأزواج: إن زوجتي تقوم بالتدريس لأبنائي الثلاثة مع أنهم في مراحل تعليمية مختلفة ..

قلت: لا بد أنك شديد الفخر بها ..

قال: سبحان الله لم يخطر ذلك بذهني مرة واحدة في حياتي .. لم أذكر أنني شكرتها ؛ لأجل ذلك ولو مرة واحدة .

قلت: يجب علينا أن نقدر ما تقوم به شريكة الحياة، وأن نشكرها عليه كلما سنحت الفرصة .

إن «كل زوجة تتعجب من زوجها، حين يقتتل معها؛ لأنها قصرت يوماً في طهو الطعام كما ينبغي، أو لأنها اشترت ثوباً جديداً!! أما كان الأحرى به أن يتحلّى باللياقة، وأن يتحمل مشقة تملقها ولو قليلاً ليصل إلى ما يهدف إليه؟!»^(٢).

تأمل هذه القصة الرمزية ..

تحكي القصة أن امرأة قروية أتت يوماً بكومة من علف الماشية، ووضعتها أمام رجال عشيرتها بدلاً من الطعام، فصرخ الرجال في وجهها وقد أحسوا أن مساً من

(١) يحكي البعض دعابة مفادها: إن المرأة تُصدّق أنها جميلة، ولو كان من يقول لها ذلك أعمى !!

(٢) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٧٦ .

الجنون أصابها، فما كان منها إلا أن قالت لهم: «وما أدراني أنكم ستلاحظون الفارق؟! لقد ظللتُ أطهو لكم طعامكم عشرين عامًا سويًا، فلم أسمع منكم طوال هذه المدة ما يطمئني إلى أنكم تُفرّقون حقًا بين الطعام الجيد، وعلف الماشية!!» .

أخي الزوج ..

في المرة القادمة التى تطهو لك فيها زوجتك دجاجة محمرة، أظهر لها إعجابك بطريقة طهوها، دعها تحس أنك تفرق بين علف الماشية، والطعام الجيد !!
«أعط نفسك اليوم قدرًا من الوقت وفكر في شريكة حياتك، فكر في الأمور التى تقوم بها حتى تجعل حياتك أفضل وأسهل وأكثر احتمالًا، فكر في كل مواهبها وصفاتها وطباعها الطيبة . وعندما تراها المرة القادمة فاجئها بالإطراء وأنت تتحدث معها واجعل تقديم الإطراء والمجاملة جزءًا هامًا من حياتك»^(١) .. واجعلها تشعر دائمًا، بأنك فخورٌ بها، و أعلن ذلك بين الحين والآخر ، خاصة أمام أولادك ، فذلك يشعرها بفرحة غامرة ويعمق إحساسها بذاتها.. ذلك أن المدح أمام الآخرين يفوق تأثيره تأثير المدح الشخصي أضعافًا كثيرة ...

افعل كل ذلك بشرطين:

- أن تقوم بذلك بمنتهى الطيبة والنية الصادقة، حتى لا يظهر تقربك هذا بأنه تمثيلٌ أو نفاق.
- ألا تستخدم المدائح المقارنة، مثل أن تقول: «هذا الفستان الأحمر يناسبك تمامًا، وهو أفضل بكثير من تلك البلوزة المضحكة التى كنت ترتدينها البارحة»^(٢) .

(١) لا تهتم بصغائر الأمور في العلاقات الزوجية - د . ريتشارد كارلسون، و كريستين كارلسون - ص ١١٧ .

(٢) بلوغ النجاح في الحياة الزوجية - كلاوديا إنكلمان - ص ١٤٤ .

أخى الزوج ..

«لا بد أن لزوجتك أوجه كمال .. أو على الأقل لا بد أنك ظننت ذلك عندما أقدمت على الزواج منها !! فبالله عليك كم مضى من الزمن على المرة الأخيرة التى أبديت فيها إعجابك بجماها ؟

إن نصيحتي لك ألا تنقطع عذوبة حديثك عن زوجتك، واعلم أن: امتداح المرأة قبل الزواج هو من قبيل الميل والانعطاف، أما امتداحها بعد الزواج فهو من قبيل الضروريات للمحافظة على راحة البال والهناء العائلي^(١).

أخى الزوج ..

«إن الكلمة الطيبة أساسٌ متينٌ، تُبنى عليه علاقة الحب والمودة والرحمة، فهي تهيئ المناخ المناسب لنمو هذه العلاقات، ولتثمر الثمرة المرجوة سعادة وفرحاً وابتهاجاً وانطلاقاً وتحقيقاً لكثير من معاني الخير ..

وإن الكلمة الطيبة أغلى عند الزوجة في كثير من الأحيان من الحلي الثمين، والثوب الفاخر الجديد ؛ ذلك لأن العاطفة المحببة التى تبثها الكلمة لطيفة غذاء الروح، فكما أنه لا حياة للبدن بلا طعام، فكذلك لا حياة للروح بلا كلام حلو لطيف .

لماذا نهمل الكلمة الطيبة في نطاق أسرنا وهي لا تكلفنا شيئاً ؟

إن السعادة كلها ربما كانت كامنة في كلمة فيها مجاملة ومؤانسة، يقولها أحد الزوجين لصاحبه أو الوالد لابنه .

إن من الخطأ أن يقول الزوج في نفسه: لقد ولدت زوجتي ولدين أو ثلاثة أو أربعة، فلم نعد عروسين نحتاج إلى الملاطفة والمجاملة أو الكلمة الحلوة، فقد مضى

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ١١٨، ١١٩ بتصرف .

وقت ذلك !!!

إن هذا الخطأ فادحٌ، بل ويجر ذبول التعاسة والشقاء على عش الزوجية، بل قد يدمر الأسرة، ويقضي على نفسية الأولاد ..

إن تجاهل حاجة الزوجة إلى العاطفة العذبة، التي تفيض بها الكلمة الطيبة، يجعلها تحمل بين جوانبها حجرًا مكان قلبها، وهذا بدوره يعكر على الزوج حياته ؛ لأننا نعيش بالمعاني، وليس بالأجساد فقط ..

إن ربة كتف حانية من الزوج، مع ابتسامة مشرقة مقرونة بكلمة طيبة تذيب تعب الزوجة، وتنعش فؤادها

نعم أخي الزوج ..

اشكر زوجتك على طعام طيب أعدته لك، واشكرها بابتسامة ونظرة حنان وعطف لرعايتها لك وللأولاد ... وتحدث عن محاسنها وجمالها، وقد أباح لك الإسلام الكذب المحظور لتعميق علاقتك بها ..

إنها حينئذ ستسعد وستحس بدفء الحنان والعطف والمودة في أعماق قلبها، وإذا أصبح قلبها بهذه المعاني دفع دماء حارة مغردة في عروقها، وستندفع في خدمتك، وتعيش معك العمر آمنّة مطمئنّة، وسوف ترى أنت بريقًا يتراقص في عينيها، وابتسامة مشرقة على شفثيها، وسينطلق لسائها بالحديث الطيب عنك وإليك من خلال الكلمة الطيبة» (١).

واعلم أن: ذلك من معاشرتها بالمعروف، فقد فُسر قوله - سبحانه - ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ أي: طيّبوا أقوالكم لهنّ، وحسّنوا أفعالكم وهيئاتكم حسب قدرتكم كما تحبّ ذلك منكم .. (٢)، فحاول - أخي الزوج - أن تختار من الكلمات الأحسن، ومن الفعال الأطيب ..

(١) المفاتيح الذهبية في احتواء المشكلات الزوجية - نبيل بن محمد محمود - ص ٢٢٧ - ٢٢٩ بتصرف .

(٢) راجع إن شئت تفسير ابن كثير للآية .

خذ مثلاً ..

لاحظت في أحد الأيام أنه حين تطلب مني زوجتي شيئاً، فإنني أردد: «لا مشكلة» ... فكرتُ فيما أريد أن أقوله على الحقيقة، فوجدت أنني أريد أن أقول: «يسعدني أن أقوم لك بما تطلين مني» .. فقلت: ولماذا لا تكون هذه العبارة: «يسعدني أن أقوم بذلك» هي ما أستخدمه ؟ .. إن هذا التغيير الطفيف لن يكلفني شيئاً، ولكنه في ذات الوقت يعد سرّاً من أسرار إثراء العلاقة بيني وبين زوجتي ..

أخي الزوج ..

إن زوجتك هي أولى الناس بشنائك .. فاستشعر تلك النعمة التي أنعم الله عليك بها، واشكر الله عليها، وعلم زوجتك أن تشكر الناس من خلال شكرك لها على ما تقدمه لك ولو كان شيئاً يسيراً .. (١)

... واجعل تعاملك معها من خلال الكلمة الطيبة، وفي إطار من ..

التلطف واللين والمرح ..

« من أعظم وسائل امتلاك قلب الزوجة، التلطف في معاملتها .. ومن أعظم مظاهر هذا التلطف، المسارعة في إدخال السرور عليها ... بعبارة حانية مملوءة عاطفة ورقة، أو بشيء من الترفيه البريء والمزاح الجائز، أو من خلال مساعدتها في شيء من الخدمة المنزلية ونحوها ..

لقد نهج رسول الله ﷺ في معاملته لعائشة _ رضي الله عنها _ وهي الفتاة الحديثة السن، نهجاً حامياً لطيفاً، فكان يُدخل عليها السرور بفعله وعباراته، حتى كان يقوم لها يسترها لتنظر إلى الحبشة وهم يلعبون في المسجد حتى ترضى، وهو

(١) كم كنت سعيداً حين طالعت زوجتي هذه الفقرة، فقالت أنت مثل ذلك يا أبا سمية .. فما خدمتك أو أعطيتك شيئاً ولو كان حقك إلا شكرتني .. بل أنت تفعل ذلك مع الأولاد أيضاً .

صابر لها، وربما جلس لها يُحادثها قبل صلاة الفجر، ويلطفها حتى يأتيه المؤذن .. وربما امتدح جمالها - كما روي عنه - فيقول: «يا عويش مالي أراك قد أشرق وجهك؟ فقالت: وما لي لا أفعل ذلك وقد دعوت لي ...» وكان ﷺ يراعي زوجته ريحانة _ رضي الله عنها _ ولا يرد لها طلبًا، تلطفًا وإعجابًا بها وكان نهجه ﷺ، إذا خلا بنسائه كان ألين الناس، وأكرم الناس، ضاحكًا بسامًا .. وكان يأمر من أغلظ على زوجته من أصحابه أن يكثروا من الاستغفار (مسند أحمد ج ١٦، ص ٣٣٠).^(١)

بل لقد كان ﷺ يمازح زوجته بما يُحقق إدخال الأُنس عليها والبهجة «فقد رُوي أن رسول الله ﷺ ... كسا ذات يوم امرأة من نسائه ثوبًا، فقال لها: ألبسيه وأحمدي الله، وجدي [الجديّة: القطعة المحشوة تحت السرج والرحل] منه ذيلًا كذيل الفرس» ..

ورُوي أنه: «... ربط قرنًا من قرون عائشة - رضي الله عنها - وهي نائمة، ثم ناداها من ناحية، فنتبهُت فزعةً، فتبسم رسول الله ﷺ» ..

واقتر رسول الله ﷺ أصحابه على مضاحكة الزوجات والأولاد، وما يخالط ذلك عادة من الغفلة والنسيان، وقال لبعض أصحابه ممن استنكر ذلك «.. ساعة وساعة ...»، وكان عمر _ رضي الله عنه _ يأمر الرجال بأن يكونوا مع زوجاتهم كالصبيان في المزاح والملاطفة، فيقول: «ليعجبني الرجل أن يكون في أهل بيته كالصبي، فإذا ابتغي منه وُجد رجلًا .. وكان ابنه عبد الله _ رضي الله عنهما _ يمثّل ذلك، فيمازح مولاته حتى يقول لها: «خلقني خالق الكرام، وخلقك خالق اللئام، فتغضب، وتصيح، وتبكي، ويضحك عبد الله بن عمر»، ... بل كان من السلف من يبالغ في المزاح، وربما تضرر من شدته، فهذا العباس بن الوليد من علماء القرن الثالث الهجري مازح جارية له، فدفعته، فسقط وانكسرت رجله، فتعطلّ عن الخروج إلى طلابه»^(١) ^(٢).

(١) أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - ص ١٣٧، ١٣٨ بتصرف .

(٢) سير أعلام النبلاء - الذهبي، ج ١٢، ص ٤٧٣ .

(٣) أخلاق الفتاة الزوجية - د. عدنان حسن باحارث - ص ١٣٩، ١٤٠ بتصرف يسير .

أخي الزوج ..

تتمنى الزوجة منك أن تلاطفها أثناء التعامل اليومي، وهذه الملاطفة والمداعبة والملاعبة عبادة تؤجر عليها إذا ما نويت بها وجه الله - عز وجل - أما سمعت يوماً من الأيام عن نبيك - صلى الله عليه وسلم - وهو يلاطف ويداعب أزواجه ويراعي شعورهن ..؟ أما قرأت في سيرته العطرة الطاهرة كيف كان يجلس معهن ويقلب النظر إليهن ليُمتعن ويتمتع بهن ..؟ وهو من ؟ إنه القائد الأعلى والزوج الأكمل، إنه من كمل مع زوجاته، وكملن معه - عليه الصلاة والسلام -، - ورضى الله عنهن -، كيف لا ..؟ وهو القائل: «كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو ولعب، إلا أن يكون أربعة، وذكر منها ملاعبة الرجل امرأته». [رواه النسائي وقال الألباني: صحيح الإسناد]

وَلَقَدْ كَانَ الرَّسُولُ يَدَاعِبُ زَوْجَاتِهِ ..

وقالت عائشة: قدم رسول الله ﷺ من غزوة تبوك أو حنين، وفي سهوتها ستر، فهبت ريح، فكشفت ناحية الستر عن بنات لعائشة لعب . فقال: ما هذه يا عائشة ؟ قلت: بناتي !

ورأى بينهن فرساً له جناحان من رقاع، فقال: ما هذا الذي أرى وسطهن ؟ قلت: فرسي !

قال: وما الذي عليه ؟!

قالت: جناحان !

قال: فرس له جناحان ؟!

قالت: أما سمعت أن لسليمان خيلاً لها أجنحة ؟

قالت: فضحك حتى رأيت نواجذه . [رواه أبو داود].

وروى أحمد، وأبو داود، والنسائي: «أن عائشة كانت مع رسول الله ﷺ في

سفر، وهي جارية، قالت: لم أحمل اللحم ولم أبدن _ أى: لم أسمن _، فقال لأصحابه: تقدموا، فتقدموا. ثم قال: تعالي أسابقك. فسابقته، فسبقته على رجلي. فلما كان بعد، خرجت في سفر معه، فقال لأصحابه: تقدموا، ثم قال: تعالي أسابقك، ونسيت الذي كان، وقد حملت اللحم وبدنت _ أى: وسمنت _، فقلت: كيف أسابقك يا رسول الله وأنا على هذه الحال؟ قال: لتفعلن.

فسابقته، فسبقني، فجعل يضحك ويقول: هذه بتلك السبقة).

قالت عائشة _ رضي الله عنها _ : «كنت أشرب وأنا حائض، ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع في، فيشرب! وأتعرق العرق _ أى: اللحم المختلط بالعظم _ وأنا حائض ثم أناوله النبي ﷺ فيضع فاه على موضع في». [رواه مسلم].

إن المشكلة الحقيقية أنك تجد الزوج مرحًا ولطيفًا مع أصحابه، فإذا دخل بيته انقلب إلى شخص آخر مقطبًا عابسًا، يغضب لأتفه الأسباب!!..

يقول أحدهم: «إنني متزوج منذ أكثر من ثمانية عشر عامًا، وقلما ابتسمت لزوجتي خلال هذا العمر الطويل! بل قلما حدثتها أكثر من بضع عبارات، ابتداء من الساعة التي أضحو فيها حتى أغادر البيت، قاصدًا إلى عملي ..!!» (١).

فإذا كان تبسم المسلم في وجه أخيه صدقة كما أخبر النبي ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة»، فأولى الناس بتلك الابتسامة هو رفيقة الحياة، وشريكة العمر، فكم تشعر الزوجة بالسرور حين يقابلها زوجها بابتسامة تزيل عنها همومها وعناء عملها ..

إن الابتسام يُشرق الوجه، وأمّا العبوس فإن أردت أن «تعرف ما يفعل العبوس؛ فانظر إلى وجهك في المرآة عندما تكون غضبان عابسًا، انظر إلى وجهك كم هو منفر وقبيح، وانظر كم يجلب مثل هذا الوجه على صاحبه من السخط والأذى؟!» (٢).

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ - ديل كارنيجي - ٧٢ ... وقد ذكرتني كلمات هذا

الزوج بدعابة تقول: قالت الزوجة لزوجها: ابتسم قليلًا .. كي لا يعرف الناس إننا متزوجان!

(٢) عودة الحجاب - د. محمد بن إسماعيل المقدم - ج ٢ ص ٤١٣.

أخي الزوج ..

عندما تحتفظ بروح الدعابة مع شريكة حياتك .. وحين تستمر على تواضعك معها، فإنك ستجد أمرًا عجبًا !! إنها إن قستُ عليك أو أخطأت معك، فإنها تسارع إلى الاعتذار إليك عمًا بدر منها ..

ربما قلت أنت «جربت فلم أحصل على ما تخبر به من نتيجة» .. وأنا أقول لك: ولكنك حصلت على أجر الصبر، وعلى ذكر الصبر فإني أوصيك ..

اصبر على غيرتها ..

تسبب عاطفة الغيرة عند الزوجة وجدًا شديدًا، وحزنًا عظيمًا، خاصة إذا اشتدت، ولم تجد متنفسًا تتصرف من خلاله، حيث تحتل قدرتها وتقتصر عن النظر الصحيح، والتقدير الجيد للأمور .. ذلك «أن المرأة خلقت يتنازعها إحساسان قويان هما: إحساس العاشقة، وإحساس الوالدة، وليس أغلب على نفسها، ولا أملك لمشاعرها من هذين الإحساسين الغريزيين ..

ولما كانت الرابطة الزوجية أقوى الروابط بين اثنين، بحيث يشعر كل منهما بأنه شريكٌ للآخر في كل شيء، كانت داعية التغير بينهما أكد، وأسبابها أوفر حتى يتغيرا على الدقائق والخفايا، ويعتمدا على الظن والوهم، فيغيريهما ذلك إلى التنازع والتخاصم ..»^(١).

ولا شك أن حياة النبي ﷺ مع أزواجه قدوة لكل مسلم، وتلك الحياة مع سموها ورفعتها وطهرها، لم تسلم من غيرة أزواجه - رضي الله عنهم -، ومن ذلك ..

الغيرة بعد تغيير مواطن البعيرين ..

عن عائشة _ رضي الله عنها _ قالت: كان رسول الله ﷺ إذا خرج أقرع بين

(١) المجموعة الكاملة - عباس محمود العقاد - ج ٢٥ ص ١٤٦ .

نسائه، فطارَتْ القرعة على عائشة وحفصة ؛ فخرجنا معه جميعاً، وكان رسول الله ﷺ إذا كان بالليل سار مع عائشة يتحدث معها ؛ فقالت حفصة لعائشة، ألا تركين الليلة بعيري، وأركب بعيرك فتنظرين وأنظر؟ قالت: بلى .

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

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

وصورة أخرى للغيرة ..

عن أنس _ رضي الله عنه _ قال: كان النبي ﷺ عند بعض نسائه، فأرسلت إحدى أمهات المؤمنين بصحفة فيه طعام، فضربت التي كان النبي ﷺ في بيتها يد الخادم، فسقطت الصحيفة، فانفلقت، فجمع النبي ﷺ فلق الصحيفة، ثم جعل يجمع فيها الطعام الذي كان في الصحيفة ويقول: « غارت أمكم » ثم حبس الخادم حتى أتى بصحفة من عند التي هو في بيتها، فدفع الصحيفة الصحيحة إلى التي كُسرَتْ صحفتها، وأمسك المكسورة في بيت التي كُسرَتْ فيه . [رواه البخاري] .

غيرة عائشة رضي الله عنها من زينب ..

و عن أنس قال: كان للنبي ﷺ تسعة نسوة فكان إذا قسم بينهن لا ينتهي إلى المرأة الأولى إلا في تسع، فكن يجتمعن كل ليلة في بيت التي يأتيها .

فكان في بيت عائشة، فجاءت زينب فمد يده إليها، فقالت: هذه زينب . فكفَّ النبي ﷺ يده .. (١) .. فتناولتا حتى استخبتا (٢)، وأقيمت الصلاة فمر أبو بكر على ذلك فسمع أصواتهما، فقال: اخرج يا رسول الله إلى الصلاة، وأحث في أفواههن التراب، فخرج النبي ﷺ فقالت عائشة: الآن يقضي النبي ﷺ صلاته، فيجيء أبو بكر فيفعل بي ويفعل، فلما قضى النبي ﷺ صلاته أتاها أبو بكر فقال لها قولاً شديداً « [رواه مسلم - شرح النووي ج ١٠ ص ٤٦] . وفيها غض الطرف عن بعض الأمور ...

ومثال آخر لهذا الغض للطرف ..

عن عروة بن الزبير، قال: قالت عائشة: ما علمت حتى دخلت عليّ زينب بغير إذن، وهي غضبي، ثم قالت: يا رسول الله أحسبك إذا قلبت لك بنية أبي بكر ذريعتها، ثم أقبلت عليّ، فأعرضت عنها، حتى قال الرسول ﷺ: «دونك فانتصري»، فأقبلت عليها حتى رايتها وقد يبس ريقها في فيها، ما ترد عليّ شيئاً، فرأيت النبي ﷺ يتهلل وجهه .» [رواه ابن ماجه رقم ١٩٨١] . (٣)

وفي هذا كله يقول الرسول ﷺ فيما ورد عنه، في وصف هذه الحالة النفسية التي تعتري بعض النساء: «إن الغيرة لا تبصر أسفل الوادي من أعلاه» [رواه البخاري ومسلم] .. (٤)

أخي الزوج ..

إن المرأة - وإن كانت «سريعة التظنن، كثيرة التشكك، حادة الغيرة - إلا أن

(١) ظنها عائشة صاحبة النبوة، لأنه كان في الليل وليس في البيوت مصابيح .

(٢) من السخب، وهو اختلاط الأصوات وارتفاعها .

(٣) ماذا وراء الأبواب - أم سفيان - ص ٤٤، ٤٥ .

(٤) راجع أمثلة أخرى للغيرة في بيت النبوة في فصل " الاختلاف الرائع " من الباب الأول " في أعماق إنسان "

هذا كله» ينفيه من نفسها أن يؤكد لها الرجل في بساطة أنه لها وحدها، بل إنها في كثير من الأحيان لتتمنى أن ينفي لها الرجل ما قام بنفسها من الوسوس، فإذا هم بذلك سارعت إلى تصديقه ؛ لأن أعصابها أضعف من احتمال اليقين الأليم، في هذه الناحية التي تملأ كل كيائها الأصيل»^(١).

فالغيرة عند المرأة انفعال وقتي قد يتجدد باستمرار ؛ ولكن بواعثها غريزية بحتة .. وإن كانت تظهر في صور مختلفة، فقد «تغار المرأة من المرأة لجمالها ولحسن هندامها ولغناها، و يبعث غيرتها في ذلك غريزة الجنس أو غريزة الأمومة، فالجمال مظهر الأنوثة الأول، وحسن الهندام يساعد ظهوره، والغنى لتتمكن من الظهور .. ولذلك تغار المرأة الفقيرة من جارتها؛ لأنها اشترت فستاناً ثميناً وتطلب مثله بالذات غير معترفةً بالفارق المادي بينهما .. لأن الفستان متصل بالجمال والأنوثة والغريزة، وكل امرأة تعد نفسها أفضل من هذه الناحية، ولا تعترف بالفروق فيها»^(٢).

وهي في ذلك قد تقتنع بجميع المقدمات التي - قد - يُقدمها الزوج ليثبت الفروق المادية ؛ ولكنها تضرب بتلك المقدمات عُرض الحائط حين تتعارض مع ما تريد ..

تأمل هذا الحوار:

«الزوجة: إنني أريد شراء فستان كالذي تلبسه جارتنا .
الزوج: أأنت تعلمين أن هذا الشهر هو شهر المدارس ومصاريفها، وأنت تعلمين كم هي تلك المصاريف ؟
الزوجة: بلى، أعلم ..

(١) سيد قطب، صفحات مجهولة - محمد سيد بركة - ص ٨٦ .

(٢) المصدر السابق - ص ١٠٠ بتصرف .

الزوج: ألا تعتقدين أنه لا بد من سداد هذه المصاريف، والوفاء بتلك الطلبات؟

الزوجة: نعم، لا بد ..!!

الزوج: إذن لا يمكن شراء الفستان في هذا الشهر ..

الزوجة: لا .. فأنا لست أقل من جارتنا !!

.. وهكذا تذهب جميع المقدمات هباء ؛ لأن الغيرة ركزت الرغبة في هذا الفستان في نفس المرأة ..!! « (١).

أخي الزوج ..

إن زوجتك تحبك .. ولأنها تحبك ؛ فهي تغار عليك، حتى من نسمة الهواء التي تداعب وجنتيك، بل من قطرات الماء التي تلامس شفتيك، بل من كل ما يجذب ناظريك، بل من كل ما تنظر إليه عينيك، نعم .. عذاب .. جحيم .. بكاء دموع، ألم بلا حدود، تلك هي الغيرة تؤرق نومها، وتقض مضجعها، وتقتل الابتسامة على شفتيها، وتزرع الحزن في عينيها، فرفقاً _ عزيزي الزوج _ بذلك القلب الرقيق الرحيم الغيور . واصبر على غيرتها، واجعل تعاملك معها دائماً في إطار من ..

روح الصداقة ..

كان يحدثني بينما كنا معا في العمل: «خرجت أنا وصاحبتي وتمشينا على شاطئ البحر طويلاً، فلم نشعر بالوقت يمر علينا، ثم انطلقنا إلى أحد المطاعم لتنعشى، ثم ذهبنا مسرعين إلى البيت لننعم بالدفء سوياً، وقضينا الليل حتى ظهرت أول أنوار الصباح متقاربين، نتحدث ونتسامر ونتطلع إلى النجوم...» .

وبينما كان صاحبي يصف جمال ليلته الماضية حانت منه التفاتة إلى وجهي، فوجدني مشدوهاً فاغراً فمي مندهشاً من جرأته، فتوقف ليسألني: ماذا هناك ؟ ماذا بك ؟

(١) المصدر السابق - ص ٧٧ بتصرف .

فقلت: أنت الرجل الحريص على رضا ربك المجانب لكل ما حرّم، تفعل كل هذا ثم لا تستحي أن تذكره للآخرين .

قال: وما الحرام في صحبة زوجتي وأم أبنائي وقضاء بعض الوقت الحسن معها؟!

وقد نبهني حديثه - وإن كان قد أخذ شكل الدعابة - نبهني إلى أمر هام .. إن العلاقة بين الزوجين لها خصائص كثيرة؛ ولكن إذا أردنا اختيار خاصية واحدة تضيفي على علاقتكما دوام المتعة والحيوية على مر السنين فلن تكون سوى أن يعامل كل منهما الآخر معاملة الصديق الحميم .. ذلك أنه عندما يكون الزوجان أصدقاء في المقام الأول، فإن الأمور تسير طبيعية من تلقاء نفسها، فالصدقة تحتّم على كل صديق، أن يدعم صديقه وأن يحتمله ويعطف عليه، ويلتمس له العذر، كما أن الصدقة تسهّل عملية التواصل ..

ولا شك أن أهم علامات الصدقة

التقبّل .. والقبول .. والتقدير ..

فأما التقبّل: فيدفع الزوج إلى تقبّل زوجته، بما فيها من حسنات وعيوب، والارتياح للجلوس معها، والحديث إليها .

وأما القبول: فيدفع الزوج إلى البحث عن إيجابيات الزوجة، والتركيز عليها، ومن ثم يزداد حبه لها، ومن خلال هذا الحب يمكنه أن يُغيّر ما يراه عيباً فيها .

وأما التقدير: وهو من أهم ما يجب على الزوج تجاه زوجته ؛ لأن تقدير الذات حاجة أساسية - ليس للزوجة فقط - وإنما لكل إنسان ..

فحاول - أخي الزوج - أن تعامل زوجتك بعطف وتقدير واحترام تماماً كما تعامل أقرب أصدقائك، وعندما لا تعرف ماذا تفعل اسأل نفسك: «إذا كان هذا الشخص صديقي، فكيف سيكون سلوكي معه ورد فعلي تجاهه؟» .

إنه من الأهمية بمكان أن تتذكر كيف يتعامل الأصدقاء مع بعضهم، ثم تحاول

تطبيق هذا في علاقتك مع شريكة الحياة.

إن الزوج الذي تربطه بزوجته روح الصداقة، لا يبحث عن عيوب زوجته ويفتّش عنها، ولا يحاول أن يظهر تلك العيوب، فهو يدرك أنه ليس من نُبل المرء ولا من حسن ديانته أن يُظهر ضعف الآخرين .. وهو يعلم أمر رسول الله ﷺ: «لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر». [رواه مسلم ج ٢ ص ١٠٩١].

... والناس في هذا ثلاثة أقسام:

- أعلاهم: من لحظ الأخلاق الجميلة والمحاسن، وغضَّ عن المساوئ بالكلية وتناساها !!
- وأقلهم توفيقاً وإيماناً وأخلاقاً جميلة: من عكس القضية، فأهدر المحاسن، مهما كانت وجعل المساوئ نصب عينيه ! وربما مدّها وبسطها وفسرها بظنون وتأويلات، تجعل القليل كثيراً، كما هو الواقع ؟!
- القسم الثالث: من لحظ الأمرين ووازن بينهما، وعامل زوجته بمقتضى كل واحد منهما وهذا منصف ؛ ولكنه قد حُرِمَ الكمال !^(١)

أخي الزوج ..

أنا اعرف أنك حين تشعر بجرح لمشاعرك من قبل زوجتك، فإنك تخصم من رصيد حب زوجتك الشيء الكثير، بل ربما سحبت رصيدها كله لديك .. فاعلم - أخي الزوج - أن: هذا التصرف ليس من العدل، وحاول أن تغفر لزوجتك، وتذكر كل جميل كانت قد أعطته لك قبل .. ودعها تعرف بطريقة تملؤها اللياقة كيف جرحتك ؟ ومن ثم أعطها الفرصة لتعتذر، واقبل اعتذارها، وأحسن معاملتها .. ولا تكن مثل بعض الرجال الذين يجعلون لأخطاء زوجاتهم وهفواتهن وسوء

(١) المجموعة الكاملة لمؤلفات الشيخ السعدي ج ٢ ص ١٠٣ .

تصرفاتهن خزانة في صدورهم، ويظنون يجمعون هذه الأخطاء والهفات والكلمات المؤلة خطأ خطأ وكلمة كلمة، حتى إذا وقع خلاف فتحوا تلك الخزانة وأخرجوا ما بداخلها من ذكريات الآلام التي تذهب بالوئام، وتقتل الحب ..

أخي الزوج ..

كن صبورًا .. ولا تتوقع الكمال، كما لا تتوقع التحول المفاجئ بين يوم وليلة، ولا تحاول أن تجعل زوجتك نسخة منك ؛ تجدها لك أفضل صديقة .. فإذا صرتما أصدقاء، فإن نصيحتي لك هي وصية النبي ﷺ:

تهادوا تحابوا ..

«للهدية دور بالغ في توطيد العلاقة الزوجية .. فالهدية تزيد المحبة، وتجبر الخواطر، وتطرد وسواس الشيطان في الحياة الزوجية، وللهدية ذكرى طيبة، تدوم ما دامت الهدية أمام العيون

وتترك هدية السفر انطباعًا خاصًا ؛ لأنها نابغة من بحر الشوق ومعاناة الغربة .. وليست العبرة بقيمة الهدية المادية، بل العبرة بصدق التوجه وحسن التقويم»^(١) إذ لا أهمية لدى المرأة لحجم هدايا الحب، فكل هديه لها نفس القيمة ..

وقد طرح هذا السؤال على الزوجات: أيهما أحب للمرأة أن يشتري الزوج أربعًا وعشرين وردة ويقدمها لزوجته في يوم واحد ؟ أم يشتري أربعًا وعشرين وردة ويقدمها مقسمة على أربع وعشرين يومًا ؟

فكان الجواب بالإجماع من الزوجات أن يشتري لها كل يوم وردة على مدار الأربع وعشرين يومًا !!!

وهكذا - أخي الزوج - قد تحضر لزوجتك عشرين وردة - مثلاً - فتفرح هي

(١) الزوجة - الشيخ / أحمد القطان - ص ٨٠، ٨١ بتصرف .

بها .. وتظن أنت أن لك عندها بذلك عشرين نقطة !! ولكن الحقيقة أنها لا ترى لصالحك لأجل ذلك أكثر من نقطة واحدة أو نقطتين، فالذي يهمها في الحقيقة، ليس الورد بحد ذاته، وإنما كونك قد فكرتَ فيها «نقطة واحدة» .. وأنتَ فعلت شيئاً جميلاً معها يعبر عن حبك لها «نقطة أخرى» كيف ذلك ؟

«فلنتصور أن عند المرأة حِزان للحب^(١)، فإن هذا الحِزان لكي يمتلئ إلى حافته يحتاج إلى كثير من الأشياء الصغيرة، أي: إلى كثير من التعبير عن الحب، وعندما يمتلئ حِزان الحب لدى المرأة، تشعر بحب شريكها لها، وهنا يمكنها أن تتعامل بمزيد من الحب والثقة والتقبل والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، وهي كلها أشياء يحتاجها الرجل لتنجح علاقته بشريكته»^(٢).

أخي الزوج ..

«إن مفاجأة سارة أو نزهة قصيرة أو هدية رمزية أو كلمة تقديرية، أو تعبيراً عاطفياً عميقاً، له أثر سحري في الحياة الزوجية، فهي تجدد العاطفة فيها، حيث تتخللها هذه المواقف الإنسانية النبيلة، وذلك السلوك الرقيق، ولن يعدم الزوج المخلص الصادق بعض الوقت، وبعض الكلام، وبعض المال لتحقيق ذلك»^(٣).

فإذا أردت امتلاك قلب زوجتك، فاطرح على نفسك هذا السؤال اليومي: «كيف أستطيع أن أفرح زوجتي اليوم ؟»

وستجد أن الكثير من الأمور «الصغيرة» يمكنها إدخال السرور عليها مثل «إجراء اتصال هاتفي صغير من العمل للاطمئنان عليها .. أو توجيه مديح لها على طعام أعدته .. أو كلمة حب رقيقة .. أو معانقة حميمة ..

(١) على حد تعبير وتوصيف الطبيب النفسي الأمريكي والمتخصص في العلاقات الزوجية د. "جون جراي"

(٢) راجع إن شئت الفصل الثاني "كيف تملكين قلبه ؟".

(٣) نصائح للعرسان - د. محمد سعيد درويش - ص ١٠٥.

ودعني - أخي الزوج - أمارس هنا ما أدعوك إليه، فأهدي من خلال هذا الكتاب بعض الكلمات إلى زوجتي ..

زوجتي الحبيبة ..

جرت العادة أن يكتب الأحباء إلى أحبائهم أبيات الشعر الحاملة، وعبارات الغزل العذبة ؛ محاولين التعبير عن عواطفهم، لكن الأمر يختلف معنا يا حبيبة .. إن أرواحنا ليست بحاجة إلى أبيات الشعر أو عبارات الغزل !.

أرواحنا تلتقي فيما بينها تُعبّر عن مكوناتها وعن أشواقها وحنينها وحبها، بل هي متألّفة متجانسة خفيفة تذوب فيما بينها ذوباناً حتى تصبح كياناً واحداً يملؤه الحنين والتطلع إلى كل ما هو جميل .. كياناً يبحث عن السكون والطمأنينة .. كياناً يبحث عن السعادة الأبدية، والله الحمد و المنّة الذي منّ علينا - دون استحقاق منا - بمعرفة الطريق إلى تلك السعادة التي ضلّ عنها الكثيرون !! .

يا حبيبتني ..

مهما بُعدت أجسادنا، فإن أرواحنا تزداد حباً وشوقاً. أرواحنا لا تعرف المسافات ولا تعرف التعب أو الملل. ولا أستطيع أن أقول أن كلاً منهما يُريد الخير للآخر ؛ لأنه لا يوجد آخر ..

فكل منّا حين يُعطي، فإنما يُعطي لنفسه، وحين يأخذ، فإنما يأخذ لنفسه ..!! (١)

زوجتي .. يا حبيبة القلب، ورفيقة الدرب

يا شريكة العمر، وأنيسة الدهر

يا نبع الحنان، وبحر الأمان !!

يا أنس الزمان، وشاطئ الاطمئنان ..

يا بلسم الروح، ودواء الجروح ..

(١) مستفاد من موقع صيد الفوائد www.saaaid.net

يا رمز الوفاء، ومهد العطاء، ونهر الصفاء ..
أنت الرحيمة الرقيقة .. السالكة إلى الخير كل طريقة ..

أخي الزوج ..

ما كتبت هذه الكلمات إلا مثال .. وإلا، فأنت و«كل رجل يعرف أنه يستطيع أن يغري امرأته على أن تفعل من أجله أي شيء، لو أنه أهداها بين الفينة والفينة شيئاً من الهدايا التي لا تكلف مالاً يُذكر؛ مكافأةً على حسن تدبيرها للبيت، أو إجادة طهوها لطعامه !!

وكل رجل يعلم أنه لو قال لامرأته: «كم يبدو جمالك رائعاً وضاءً، في ثوب العام الماضي»، لما رضيت أن تستبدل بهذا الثوب القديم أحدث المبتكرات من الأزياء .

«وكل رجل يعرف أن في وسعه أن يُقبل عيني زوجته، فيغمضها حتى تكاد تكون كالعمياء، وأنه يستطيع أن يطبع على شفثيها قبلةً تفقدها القدرة على النطق!!»^(١) بل إن في إمكانه أن يحصل على حبها من خلال كل ما سبق .. وأن يسرق قلبها من خلال ..

السُرقة الحلال ..

«كان صديقي على سفر، فاتخذ احتياطات تأمين منزله، مزاليق تستعصي على الفتح، نوافذ حديدية .. وسافر مع أسرته مطمئناً، وعندما عاد ؛ فوجئ بسرقة كل ما خفَّ حمله وغلا ثمنه من بيته، انهار صديقي، أصابته الحيرة، كيف دخلوا بيتي ؟ كيف فتحوه رغم كل ما اتخذناه من حيلة وحذر؟

أي مفاتيح استخدمها هؤلاء الشياطين؟
واسيئته ودعوته للاسترجاع .. وفي طريقي رددت ذات السؤال المحير الذي

(١) كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس - ديل كارنيجي - ص ٢٧٦ .

ردده هو:

كيف فتحوا المزاليق القاسية؟ ولأنوا النوافذ الحديدية؟
ووجدتني أتخيل بيت صديقي كقلب امرأة، يجتهد زوجها في أن يفتحه،
ويسكنه ملكًا متوجًا، وسألت نفسي:

هل يمكن أن يكون اللصوص أمهر وأذكى من زوج محب معطاء؟
وهل ذلك الرجل الذي يفني نفسه ليل نهار من أجل زوجته وأبنائه، ويصبر
على كل هذا الكدح من أجل توفير السعادة لهم!! هل هذا الرجل لا يملك صبرًا
ليجد المفاتيح التي يفتح الله بها قلب زوجته؟^(١)
وهل يمكن أن يعطي زوجته الحب والاحترام والاهتمام والرعاية والصدق
والحماية .. ومع كل ذلك يوصد دونه قلبها؟

أخي الزوج ..

إن بعض الأزواج يظن أن ولوج قلب الزوجة مغامرة شاقة ومهمة عسيرة؛
ولكن عن خبرة شخصية وسماعية، بوسعي أن أؤكد أن الأمر أيسر مما تتخيل ..
فشعورها بالرعاية والحماية من الزوج هو أقصر الطرق إلى قلبها .. فالمرأة حين تشعر
بُود زوجها وتعاطفه واحتوائه لها .. وحين تشعر في جواره أمنها وطمأنينة نفسها ..
حينها تهبه من نفسها كل شيء، ولا تكتفي أن يمتلك قلبها !!

