شريك حياتى .. لننقذ زواجنا

مهاراتُ حلّ المشكلات الزوجيّة

أ.د. أسامة يحيى

***

الطبعة الأولى

هـ / ٢٠١٩ م ١٤٤٠

عدد الطبعـات: الطبعة الأولى

رقـم الإيــداع: ٧٥٨٨ / ٢٠١٩

***

إهداء

إلى مَن أضاءوا لي الطريقَ لأسلك دربَ الدّعاة المُصلحين، محاولًا- قدْرَ جهدي- أنْ أكون معهم، أشاركهم وألازمُهم، ملتمسًا نورَهم، مرتشفًا علمَهم، متبعًا نهجَهم، عسى أنْ أرافقهم إلى مستقرّ رحمة الله تعالى بالفرْدوس الأعلى من الجنة.

***

مقدّمة

حمدًا لله تعالى على نعمِه التي لا تعدّ ولا تُحصى، وصلاةً وسلامًا على المبعوث رحمةً للعالمين، وبعد.

بين يديك- أخي القارئ، أختي القارئة- الكتابُ الثّالث من سلسلة *شريك حياتي*، وهي السّلسلة التي تأخذ بناصية شريكي الحياة نحْو السّعادة الزّوجيّة بكلّ جَمالها وروْعتها، وتساعد على تنقيةِ حياتهما- قدْر الإمكان- ممّا يعكّر صفْوَها ورونقها.

استفتحت هذه السّلسلة بكتابِها الأوّل *شريك حياتي، من فضلك، افْهمني*، الذي عالج قضيّة فهمِ الرّجل لنفسية المرأة، وفهْم المرأة لنفسيّة الرجل، وهي خطوة هامّة لا يمكن تجاهلها، خطوة ترمي إلى تفهّم كلّ من الزوجين لنفسية الآخر المختلفة عنه تمامًا، خطوة تمهّد الأجواءَ المُناسبة لإنبات بذورِ الاتّفاق بين الزّوجين، فكانَ مجيء الكتاب الثاني *شريك حياتي، هيّا نتّفق* لتوضيح أهميّة اتّفاق الزوجين في جلّ أمورهما، وكيفية عقد هذه الاتّفاقيات بين الزوجين وضرورة تطويرها وتعديلها عبْرَ مراحل حياتهما المختلفة، والأثر الإيجابيّ لهذه الاتّفاقيات الصحيحة على استقرار واستمرار الحياة الأسريّة السعيدة، مستعرضًا أغلبَ ما بين الزّوجين من برامج، ودور كلّ منهما في أداء هذه البرامج وإنجاحها.

ثمّ جاء الكتابُ الثالث- الذي بين يديك- ليرشدَ الزّوجين إلى كيفية التّعامل مع الخلافات والتوترات والمشاجرات التي لا بدّ وأنْ تنشب بينهما بين الفينةِ والأخرى، ويتسبّب تركُها أو إهمالُها أو تجاهلُها أو عدم معالجتها بالطريقة الصّحيحة في نموّها وانتفاشها وتطوّرها، حتى تصل إلى درجةٍ قد تعصف بالبيوت وتهدّد استقرارها، وربما استمرارها، فكانت كلماتُ هذا الكتاب بمثابةِ مصابيح تهدي إلى أصحّ وأسْلم وأسْلس السُّبل للقضاء على هذه المشاكل، أو على الأقلّ الحدّ منها، وتقليص خطورتها.

جاء الكتابُ الثّالث- الذي بين يديك- ليخاطبكَ أنتَ، لا ليخاطب شريكَ حياتك. جاء ليوضّح دورَك أنت في إتلاف حياتِك الزّوجية، وتعكير أجوائها، وليس لمناقشةِ دوْر شريك حياتك في هذا الإتْلاف وذاك التّعكير، رغم أنّ شريك حياتك قد يكون ضليعًا في الإضرار بحياتكما الزّوجيّة أكثر منك، وأنْ يعرفك كيف تتغيّر أنت إلى الأفضل، كما يدلّك- أيضًا- على طرق تحْفيز شريك حياتك ليعاونك في حلّ مشاكلِكما، وليتغيّر هو أيضًا إلى الأفضل.

فإذا ما تفهّم كلّ من الزّوجين نفسيَّة شريك حياته، وإذا ما اتّفق معه على كافّة البرامج عبر اتفاقيات ناجحة مُنْصفة، وإذا ما نجَحا معًا في التغلّب على ما يطفو على سطح حياتهما من مشاكل؛ سارَ ركْب الحياة بهما متهاديًا متعافيًا صافيًا ومحقّقًا السّعادة والسّكينة والمودّة والرّحمة. وهذا ما تهدفُ إليه سلسلة *شريك حياتي* بكتبها الثلاثة الأولى.

أحسبني بذلك أكونُ قد أتحتُ للشّباب والفتيات والأزواج والزّوجات سبلَ بلوغ السّعادة وطيبِ الحياة وحُسن العِشْرة، ووفّرت لهم ما ينتشلُهم من مُستنقعات التّعاسة الزّوجيّة الآسنة، وما يجنّبهم زلازلَ عصفت ببيوت سالفة وهدمتها تهديمًا، كما أحسبُني بهذا العمل- إذا ما انتفعَ الناس به- أكونُ قد أفشلت خططَ أمْهر الشّياطين في الإفساد والتّخريب بين الأزواج والزوجات، وكفى به توفيقًا لا أستطيع أنْ أفي بحقّه ولو خررتُ لله ساجدًا أبدَ الدّهر.

وما أردتُ إلّا الإصلاح ما استطعت، وما توفيقي إلّا بالله العليّ القدير، فللّه كلّ الفضل والمنّة، وآخرُ دعوانا أن الحمدُ لله رب العالمين.

المؤلف

د. أسامة يحيى أبو سلامة

يوليو ٢٠١٢

****

تمْهيد

قدّر الله تعالى بحكمتِه أنْ تكون الخلافاتُ والمشاكل والأزماتُ جزءًا أصيلًا من هذه الحياة الدّنيا، وهي بالتالي ستكون- ولا ريب- جزءًا لا يتجزّأ من الحياة الزّوجية، ولذلك لن تكونَ هناك حياةٌ زوجية خالية من الخلافات والمشاكل والأزمات، ولن يظلّ الزّوجان متفاهميْن دومًا دون أنْ يختلفا مطلقًا، أو يتضايقا أبدًا، أو يفقدا صبرَهما، ولو للحظاتٍ وجيزة، كما أنّه ليس من الطبيعي تجنّب الشّحناء مع شخصٍ نحبّه حبًّا شديدًا.

إنّ خيرَ بيوتٍ عرفتها الإنسانيّة هي بيوتُ النبي (ص)، ورغمَ ذلك لم تخلُ من بعض الخلافات والأزمات، لنتعلّم من رسولِنا الكريم (ص) كيف نتصرّف أثناءها التصرّف الكريم الذي يليقُ بالإنسان الكريم.

ومِن البديهي أنّ ما يصيب الحياةَ الزّوجيّة من خلافاتٍ ومشاكلَ وأزمات، ليست كلّها من صنع طرفٍ واحد يؤدّي دورَ الشّيطان الجاني القاهر الظّالم دومًا، بينما الطرفُ الآخر هو الملاكُ الضحيّة المقهور المظلوم أبدًا. وكما أن نجاح الزّواج يكون بسبب مجْهودات الزوجين الإيجابية في إنجاحه فإنّه- بالمثل- يكون انهيار الزّواج نتيجةَ أفعال الطرفين الهادمة في إفشاله. إنّه انهيار يصنعُه شريكا الحياة معًا؛ أحدُهما أوقدَ الشّرارة الأولى، والآخر سكبَ عليها الوقود؛ فأضْرما النّيران في بيتهما معًا، صحيحٌ أنّ نسبة إسهام أحدِهما قد تكونُ أكثر من الآخر، ولكنّ المحصّلة النهائية هي أنّ كلاهما أسهمَ بنسبة ما، قلّت أو كثرت.

إنّ الوضع السيئ الذي آلتْ إليه علاقتُك الزوجية، إنّما كان من صُنعك أنتَ وشريك حياتك، وإنِ اختلف قدرُ مساهمة كلّ منْكما في هذا السّوء؛ ولذلك كان من غيْر الإنصاف إلقاءُ مسئوليّة توتر الحياة الزّوجيّة واضطرابها على عاتقِ شريك حياتِك وحده.

كما قدْ يستبدّ بك شعورٌ بأنّ الآخرين هُم سبب مشاكلك، وأنّك ضحيةُ مَن حولك، *أمّ زوجي هي سببُ مشاكلي مع زوجي*، *والدُ زوجتي هو مَن تسبّب في خراب بيتي*، *أبي أجبرني على الزّواج منه رغم أنّي لا أرغبه*، *حماتي تسبّبت في عصيان زوجتي لي*، فاحذر أن تلعبَ دور الضحية، فمَن يلعب هذا الدور لن يعترفَ أبدًا بدوْره في إيقاد أو ازْياد المشاكل، هو مَن يصرّ على أنّه ـ دومًا ـ على الصّواب، بينما شريكُه على الخطأ، هو مَن لا يريد تحمّل نتائج أفعاله، ويكتفي بإلقاء التّبعة على شريكه.

إنّ رفضك الاعترافَ بدوْرك في تحفيز أو زيادة مشكلاتِك مع شريك حياتك سيزيدُ من عمق هذه المشكلات، وسيصنع جدرانًا عازلة جديدةً تباعد بينك وبين شريك حياتك. وإنّما تبدأ مشاكلك مع شريك حياتك بالانفراج حينما تتوقّف عن الاعتقاد بأنّ أفكارك وآراءك معصومةٌ من الخطأ، وعندما تتحمّل مسئوليّتك الفردية في إصلاح علاقتك الزّوجية، وجعل إنقاذ هذه العلاقة أهمّ أولويّاتك.

وإنّني هنا لستُ بصدد المناقشة حول دوْر شريك حياتك ـ أو غيره ـ المدمّر لعلاقتك الزّوجية، وإنما أبحث معك عن دوْرك أنت في تعثّر هذه العلاقة وتوتّرها. إنّني هنا بصدد إعادة تقْييم ما فعلته أنت بعلاقتك من منطلق هل كانت أفعالُك وأقوالك وأفكارُك ومشاعرك في اتّجاه تعمير أم تدمير علاقتك الزّوجية؟ ولذا ستكون لغة الخطاب في هذا الكتاب موجَّهة لك أنت، وليس إلى شريك حياتك.

قد تظنّ أنّك فعلت كلّ ما بوسْعك لإنقاذ حياتك الزّوجيّة فجرّبت كلّ شيء، واستخدمت كلّ وسيلة، وأخذت بكلّ سببٍ ولكن دونَ فائدةٍ ودونَ جدوى، ولهذا شعرتَ بالفشل ودبّ فيك اليأس، وألمّ بك الإحباط، نعمْ.. قد

تكون جرّبت كلّ شيء إلّا الشيء الصّواب، واستخدمت كلّ وسيلةٍ إلّا الوسيلة الصّحيحة، وأخذت بكلّ سبب إلّا السبب السليم.

إنّ اعتقادك بأنّك جرّبت واستخدمت، وأخذت بكلّ الأشياء والوسائل والأسباب لاستنقاذِ حياتك الزّوجيّة هو اعتقاد جانَبَه الصُّواب كثيرًا، بدليلِ ما آل إليه حالُ حياتك الزّوجيّة من سوء، وإنْ لم تنزع هذا الاعتقاد من ذهْنك فستُفشِلَ أنت حياتَك الزّوجيّة بيديك.

إنّك لم تجرّب وتستخدمْ وتأخذ بكلّ الأشياء والوسائل والأسباب لاستنقاذ حياتك الزوجية، بل إنّ ما فعلته هو تكرارُ نفس المحاولات الفاشلة، مرّة تلو أخرى، رغم ثبوت فشلها، فانْطبق عليك قولُ الشاعر:

ترجو النّجاة ولم تسلك مسالكَها*

إنّ السّفينة لا تجري على اليَبَس*

إن تكرار المحاولات الفاشلة على رجاء الحصول على نتيجة مغايرة هو عين الفشل.

إنّ عمليات استنقاذ عشّ الزّوجيّة من الانْهيار تحتاج منك إلى نيّة خالصةٍ وعملٍ دؤوب، وصبرٍ طويل، ومرونة عالية، وجعلها أولويّة قصوى.

إنّ عملياتِ استنقاذ عشّ الزّوجيّة من الانْهيار تحتاجُ منك إلى إعادةِ ترتيب أوراقك على الفور لتحتلّ عملية الاسْتنقاذ هذه قمّة قائمة اهتماماتِك بلا منازع.

تحتاجُ عمليات استنقاذ عشّ الزّوجيّة من الانْهيار العمل جاهدًا على تحْسين علاقتك الزّوجيّة كلّ يوم، وعند كلّ موقف، ومنتهزًا كلّ فرصة، ومستغلًّا كلّ مناسبة، إنّها عملية لن تكْفيها موعظة قيّمة عابرة، أو حكمة مأثورة، أو محاضرة رائعة، إنّما هي عملية تحتاج منك للعمل، لا أن تتمنّى العمل، ولا أن ترغب في العمل، فعملُك هو الذي سيغيّر الأوضاع، وليس الأمنيات والرغبات..

وعندما تشرعُ في العمل يجبُ عليك- ابتداءً- أن تتوقّف على الفور عن تبادل الإساءة، وأن يكون لديك استعدادٌ لتحمّل مسئوليات الحلول وآلام الحلول، فمَن لم يقوَ على آلام الحلّ فسيظلّ واقعًا في آلام المشكلة، فآلامُ الحلّ إن كانت أقسى في نظرك من آلام المشكلة؛ فهي قصيرةُ الأمد طيّبة الأثر، أمّا آلام المشكلة- وإن كانت أهونَ في نظرك من آلام الحل- إلّا أنّها الأطول آمادًا والأسوأ آثارًا.

ثمّ بعد ذلك قد تكون في حاجةٍ لاستشارة متخصّصين في العلاقات الأسرية، وعندئذ ليس من الضروري منك أن تحبّ أو حتّى أنْ تفهم كلّ الأقوال التي سينصحونك بها، وكلّ الأفعال التي سيكلّفونك بها لإنقاذ حياتك الزوجية، بل مطلوبٌ منك فقط اتّباع نصائح وتنفيذ تكاليف هؤلاء المتخصّصين.

تحتاجُ منك عمليات استنقاذ عشّ الزّوجيّة من الانْهيار إلى اتّباع الخطوات التالية:

١ ـ دقّة تشخيص المشكلة، فلن تتحسّن علاقتك الزّوجيّة المتردّية إذا كان تشخيصُك للمشاكل خطأ؛ لأنّك ستعجز عن تحديد دوْرك الذي أسهمتَ به في تدنّي هذه العلاقة، وستتخذ طرقًا علاجية لا تصلُ بك إلى النتائج المرجوّة، وستظلّ المشاكل باقية نامية متفاقمة.

٢ ـ التخلّص من تبنّي القناعات الرّاسخة المدمّرة لعلاقتك الزّوجيّة التي تدفعك لأن تحسّ بمشاعر، وتتفوّه بكلمات، وتمارس أساليب، وتسلك طرقًا تزيدُ من تدهور علاقتك الزوجية.

٣ ـ الكفّ عن استخدام معاول الهدْم التي تعمل على تحْطيم علاقتك الزّوجيّة حجرًا حجرًا، والتوقّف عن المضيّ في تبنّي بعض المشاعر والسّلوكيات السلبية التي أوصلت علاقتك الزّوجيّة إلى هذا المستوى المتردي.

٤ ـ إحياء القيم الدّينية والإنسانية التي حينما غابت تكدر صفوَ حياتك العامّة والخاصّة، فلا بدّ من إعادة ضخّ الهواء في رئة هذه القيم لتبعث الحياةَ من جديد في علاقةٍ زوجيّة أوشكت أنفاسُها على الخمود.

٥ ـ ترسيخُ القيم الزّوجيّة التي تسبّبت هشاشتُها في تفسّخ الرابطة الزّوجيّة المقدّسة.

٦ ـ إزالة غموض شريك حياتك؛ لأنّ الغموض حينما يكتنفُك تمسي لا تعرف لمَ قال شريكُ حياتك كذا أو فعل كذا، أضحى التخبّط هو السلوكَ والخطأ هو الطّريق، ومن ثمّ الإحباط هو الشّعور، وفقد الثّقة بالنفس هو الإحساس، والتفكّك السّريع أو التألّم المريع هو المآل. ولذلك كانت عمليّة إزالة غموض شريك الحياة خطوة مهمّة للغاية للولوج إلى حياة زوجية يملؤها التّفاهم وتعمّها الألفة.

٧ ـ إعادة الاتّصال بشريك حياتك على أسسٍ جديدة، غيْر التي كانت تقومُ عليها حياتك الزوجية، أسسٍ من تشخيص للمشاكل صائبٍ، وتخلص من قناعات متلفة، والكفّ عن استخدام معاول هادمة، وإحياء لقيم بانية وإزالة غموض يفشل الحياة.

***

الفصلُ الأوّل

تشْخيصُ المشكلة

يعاني كثيرٌ من النّاس في حياتهم الزّوجيّة من الأزمات والمشاكل معاناةً أليمة، وإذا ما سئلَ أحدُهم عن ماهية مشكلتِه، وجدت أنّه قد:

لا يعرف لها سببًا واضحًا، ويردّ بقوله: *لا أعلم، لا أجد مبرِّرا*..

أو يستهين بأسبابِ المشكلة مستغربًا من أنّها أسباب *تافهة* لا تؤدّي إلى حدوث مشاكل ذات بال؟..

أو يشخصها خطئًا..

وبالتّالي، يتخيّر من الأساليب ما يضرّ بحياته الزوجية، ويزيدُ من أزماتها ومشاكلها، ويفعل ما يفسد وهو يحسب أنّه يُحسن صنعًا.

لكي تضع يدَك على علاج جراح حياتك الزّوجيّة، لا بدّ وأنْ تدرك ابتداءً وجود المشكلة، وأن تشخّصها جيدًا، وأن تتفهّم بدقّة كيف تدهْورت علاقتك الزّوجية؟ وأن تكتشف ما أسهمت به أنتَ شخصيًّا كي تتردّى هذه العلاقة ويتفاقم تدهْورها، وأنْ تدرك أنّ معرفة مَن المخطئ ليست هي المهمّة بقدر أهمية معرفة الخطأ ذاته ودوافعه ومسبّباته.

مِن أجل تشخيص صائبٍ للمشكلة الزّوجيّة؛ اتّبع ما يلي:

توقّف عن قراءة أفكار وتحليل نفسيّة شريك حياتك: (١

قد تظنّ أنّك تعرف شريك حياتك وتتفهّمه جيدًا، وتستطيع قراءةَ أفكاره، وقادر على أن تحلّله نفسيًّا، والحقيقة أنك لا تعرفُ عن شريك حياتِك الكثير، ولا تتفهّمه، ولا تستطيع قراءة أفكاره ولا تحليله نفسيًّا، فأنتَ لا تعرف فيمَ يفكّر وكيف يفكّر، ولمَ يفكّر بهذه الطريقة؟ لأنّك إن كنت تعرفُه وتتفهّمه وتجيدُ قراءة أفكاره وتحليله نفسيًّا كما تعتقد لما صار بالنسبة إليك غامضًا، وما حدثت بينك وبينه أيّة مشكلة.

أمثلة:

هي: *أصلُه طالع بخيل زيّ أبوه وبقيّة أهله، فالبخل صفة متأصّلة في عيلته*. (١)

من المُمكن أن يكون تقتيرُه عليها في الإنْفاق نوعًا من تجنّب إسرافٍ يراه عليها، أو أنّ ظروفه المادية متعثرة بالفعل وهي لا تعلم، أو أنّ إقدامه على مشروعٍ جديد يستلزمُ منه ضغط الإنفاق... إلخ، وليس كما تعتقد أنّه إرثٌ عائلي.

هي: *مش عايزني أروح لأختي إلّا معاه، وهو مش عايز يروح لها لأنّه انطوائي، كما (٢) إنّه لا ينسجم مع زوج أختي لأنّه حاسس إنّ زوج أختي أحسن منه*.

إنّه يريد الذّهاب معها لأختها، ولكن وقته المشحون وعملَه الدؤوب في هذا الوقت هو المانعُ، وليس عدم انسجامه مع زوج أختها أو شعوره بالدّونية.

إنّ لقراءة أفكارِ شريك حياتك عيوبًا عدّة: أولًا: اعتقادُك أنك تجيدُ قراءة الأفكار، وهذا قطعًا اعتقادٌ خطأ، فهذا فنٌّ لا تعرفه. ثانيًا: تمنعُك قراءةُ الأفكار من أن تطلب تفسيرًا لما يقول ويفعل شريكُ حياتك، فأنت لستَ في حاجة لسؤاله، لأنّك *ماهر* في قراءة أفكاره!! ثالثًا: رفض التّفسير الذي يقدّمه شريك حياتك لأقواله وأفعاله لأنّه قطعًا على غير ما قرأته عليه، فتركت تصديقه ـ وهو الأصوبُ والأفْضل والأجْمل ـ وتشبّثت باعتقادك وظنّك نتيجة قراءتك لأفكاره. إنّ مَن يفعل كلّ ذلك فقد أغلق بيديْه أبوابَ التوصّل إلى جذور المشكلة، بل واستحدث مشاكلَ جديدة.

فكفّ عن أداءِ دوْر المحلّل النفسي والقارئ لأفكار شريك حياتك، خاصّة إنْ كنت مجروحًا أو غاضبًا، والحقيقة الغائبة عنْك أنّك لا تعرفُ وتعتقدُ أنّك تعرف، الحقيقة الغائبة عنك أنّ شريك حياتك بالنّسبة إليك غامض.

اكتبْ أكثرَ عبارات النّقد والتّوبيخ التي يدأب شريكُ حياتك على ترديدها وتوجيهها إليك (٢ أثناء اختلافه معك، مهْما بدتْ لك تافهةً وسطحية، أو ناتجة من سوءِ فهْم أو ضحالة فكْر، ثمّ اقرأ بعقله هو مراده وبغيته.

كثيرٌ هي الكلمات والعبارات التي يطلقها شريكُ حياتك أثناءَ ساعات غضبِه وضيقِه، أو حتّى أثناء فترات صفائه وهدوئه، يدقّ بها ناقوسَ الخطر معبِّرا عن وجود مشاكل عاصفة يموجُ بها صدره، وأزمات طاحنة تستحوذ على فكْرة، ومشاعر سلبيّة تهزّ كيانه، تنذرُك بترنّح البيت، ورغم ذلك تقابَل منك بالاسْتخفافِ أو الاستهانة أو التجاهل أو الازْدراء، وتعتبرها سحاباتِ صيفٍ ستنقشع سريعًا، ولكنّها في الواقع تخفي خلفَها آلامًا نفسيَّة ملتهبةً، تتجمّع وتتراكم وتتوحّد وتتفاقم، وتحجبُ الودّ والحب، وتظهر الغمّ والهمّ، ومع الوقت تزدادُ القتامة، ويطفأ بصيصُ الأمل، وتسدّ أبواب الوفاق، ويفغر الطلاقُ فاه ليلتقم بقايا حياةٍ زوجيّة متهالكة.

ومِن الأمثلة على هذه العبارات:

هو: *أنا عايش مع راجل في البيت*. (١)

هذه العبارة معناها عنده أنّه لا يشعر بنفسه كرجلِ البيت؛ لأنّها تؤدّي دورَ الرجل من فرضِ رأي واتّخاذ قرارات والتصرّف بلا استئذان، ووقوفُها في مجابهته كندٍّ له، ورفعها للصّوت أثناء الحوار، وغير ذلك، ويشعر أنّها تزيحه عن أداء دوْره وتهمّش وجودَه وتهدر رجولتَه. أمّا هي فمقتنعةٌ بأنه يتطاولُ عليها ويسيء إليها ويهينُها إذا ما قال لها ذاتَ العبارة.

هي: *إعطِ الأولادَ بعضًا من وقتك، الأولاد عايزين يشوفوك*. (٢)

قولها هذا فيه إشارةٌ على أنّه لا يمنحها- وأولادها- حقّهم في المكثِ معهم بالبيت، وهو يعتقد أنّها لا تقدّر انشغالَه بعمله ليجلبَ لأسرته المالَ اللازم لقضاء احتياجاتهم وإسعادهم.

هو: *قولي لي مرّة واحدة حاضر، نفسي أسمعها منّك*. (٣)

يدلّ قوله على أنّه يشعر أنّها تعصيه كثيرًا، ولا تطيعه، بالدّرجة التي تكفيه، وهي تتضرّر من أسلوب كلامه ولا يريحُها صياغته لعباراته، كما أنّها تعتقد أنّها تبذل له ما يريحه، ولكنّه لا يشبعه شيء، فيتكدّر مزاجها ولا تقوى على طاعتِه، وتتمادَى في عصيانه.

هي تقول أثناء توديع زوْجها وهو خارجٌ من بيته مساءً: *إنت رايح فين؟ متى ستعود؟ ستقابل مَن؟ عدْ سريعًا*.

هذا السُّيل من الأسئلة والأوامر يعني أنّها تريد منه أن يتحدّث معها قليلًا قبلَ مغادرته المنزل، لتنال حظّها من الودّ معه والأنسِ به، فهو سوف يتغيّب ساعاتٍ وهي تريد- قبلَ غيابه- بعضَ الألفة ولوْ لدقائق، أو تريده أن يأتي مبكّرا لتستمتع بالجلوس معه، والتحدّث إليه قبل النوم، وهو يعتقدُ أنّها تُجري معه تحقيقًا وتفتحُ استجوابًا وتُمْطره بالأوامر والنّواهي، فيشعر وكأنّها تكبّله وتقيّده وتخنقه، فتخرج منه إجاباتٌ وردودُ أفعال تؤلمها.

هي تريدُ منه رومانسية، وتصرّح له برغبتها في ذلك (٥)

وهو يرى أنّ في هذه الأمور *التافهة* إضاعةٌ لوقته وإهدارٌ لجهده، أو أنّه متعَب للغاية، وليس لديه استعدادٌ لذلك، أو أنّه قد بلغ به الانشغال ما لا يسمح له بمنح هذه الرّومانسية، إنّه لم يدركْ أنّ هذا الأمر هامٌّ لزوجته رغمَ تصريحها بذلك في كلماتٍ واضحة وصريحة وموجزة، فعكّرت صفوَ مزاجها، واستهانَ بأنوثتها لتأفّفه وتجاهله أداء هذه الأمور *التافهة*.

هو: *أنا طلبتُ منك هذا الطلب مائة مرّة ولم تفعليه أبدًا، أأنت غبية؟ (٦)

لقد نعتَها بالغباء في صورةِ تساؤل؛ لأنّه ظنّ أنّها غبية بالفعل، فلقد حاول إفهامَها أهميّة هذا الطلب عنده، وهي مُصرّة على ألّا تفعل ما يريده. إنّها في الحقيقة ليست بالغبيّة، ولكنّها تتجاهله استخفافًا بآثار عصيانه لأنّ طلبه *تافه* أو *مش مهمّ إنّه يتعمل* أو *إنّه حيزْعل شويّة وبعدين ينسى*، أو لا تضعْ طلباته موضعَ التنفيذ لضيقها منه أو سوء تقْديرها احتياجاته، أو غير ذلك.

هي تعتذرُ عن قيامهما معًا بزيارة أختِه وزوجها كلّما دعاها لذلك، وتتحجّج بأعذارٍ (٧) مختلفة مختلَقَة قائلة: *أنا تعبانة شويّة*، *الولد لديه اختبار، وسأجلسُ معه لمساعدتِه في استذكار دروسه*.

فيصدّق زوجها أعذارَها، ثمّ يكتشف بعد قليلٍ أنّها ليست متعبة، وأنْ ليس هناك اختبار قريب للولد، فيتضرّر زوجها من *كذبها عليه*، ولا يستنبط أنّ زوجته تتنصّل من زيارة أخته بهذه الحجج؛ لأنّها لا تحبّها ولا تريد زيارتها، وأنّها اضطرّت *للكذب* لئلّا تجرح مشاعرَه هو بالتّصريح له بذلك الشعور.

اجتهد لمعرفة الأسباب الحقيقيّة من وراء أفعال شريك حياتك التي لا ترضيك. (٣

من دوافع الخلافات الزّوجيّة عدم معرفة الأسباب الحقيقيّة التي تقف وراءَ أقوال وأفعالِ شريك حياتك، فغالبًا ما يقصد شريكُ حياتك شيئًا مختلفًا عمّا تفهمه أنت.

والأمثلة على ذلك أكثرُ من أن تحصى، منها:

(١) هو لا يطْلِعها على دخله المادي، ويكتم عنها ما يتكسّبه من مال، وهي تشعر أنّه لا يلبّي لها كلّ ما تطلبه وتحتاجه وتشْتهيه، فتعتقد أنّه بخيل. ربّما يكون إخفاءُ دخله عنها بسببها هي، لكوْنها ـ في نظره ـ امرأة مُسْرفة لا تجيد تدبيرَ نفقات البيت الماليّة، فكان مِن الضروري ضبطُ الشّئون المالية ولو بعيدًا عنها من أجل استقرار الحال بالبيت، أو أنّها من ذلك الصّنف من النساء الذي إذا علمَ بوجود أموال لدى الزّوج برزتِ الطّلبات وكثرتِ الاحْتياجات حتّى يفنى الذي كان بالجيب، ممّا دفعه ليكتمَ عنها ما يتكسّبه، وطلبًا للنجاة من احتياجاتها التي لا تنتهي.

(٢) هو يؤثرُ الخروج من البيت عند احتدام المواقف بينه وبين زوجته حتّى لا تنفلت أعصابه، ويفقد السيطرة على نفسِه فيتطوّر الشّجار أكثرَ وأكثر، وهي يزداد ألمُها حينما يتركها في حالةٍ نفسيّة سيئة، دون أن يهدئ من روْعها بكلماتٍ تطيب لها نفسُها قبل خروجه، لقد أراد نزعَ فتيل المشكلة بخروجِه، فأوقد فيه النارَ فحدثَ الانفجار.

(٣) هو لا يتحدّث معها إلّا نادرًا، وإذا تحدّث خلا حديثُه من الرّقة المرغوبة والرّومانسية المنشودة، فتظنّ أنه يتجاهلها، أو أنّه عليها غاضب، أو أنّه لا يحبّها، بينما هو يتجنّب كثرةَ الحديث معها لأنّها لا تفتأ توجّه له النصائح والاستجواب واللّوم والعتاب والتّقريع، وكلّها أمور تزعجه وتنفّره، فآثر الصمتَ خشية أن يضيق صدرُه، وينطلق لسانُه بالسّوء.

(٤) هو لا يشركها في مشاكل عملِه رحمةً بها، ولكي لا يؤلمها، ولعلْمه أنّها لن تساعده في إيجاد حلولٍ لها، وهي تريد مشاركتَه فيها لأنّها تحبّه، وتريد التّخفيف عنه، ولتحمل عنه بعض ما ينوء بحمْلِه.

(٥) هو يرجع كلّ تذْهور في علاقتِه بزوجته إلى أهلها الذين يحضّونها على الإساءة إليه، وكثيرًا ما ينصحونها بترْك بيته ليضمّونها إلى بيتهم، وهو لا يعلم أنّ ضيق زوجته منه هو السببُ الرئيسي الذي جعلها تفرُ منه، وتحذو حذوَ أهلها لتأخذ منهم بعضَ الأنس والسّلوى والأمان.

(٦) هي تعزفُ عن إعطائه حقّه كزوج في الفراش، وهو ينكرُ عليها ذلك، ويتّهمها بالبرود الجنسي، وقد يكون العيبُ عيبه هو، وليس العيبُ في عزوفها عنه، إنّه لا يدري أنّ السبب في امتناعها عنه يكمنُ في أنّه لا يريحها نفسيًّا وعاطفيًّا، وأنّه لا يشبعها جنسيًّا، وتشعر أنّه لا يريدها إلّا في هذا الموضع فتنفرُ منه وتفرّ.

والواقعُ يخبرنا أنّ الحواراتِ والمواقفَ اليومية التي تحدثُ بين الزّوجين مكتظّة بمثل هذه العبارات والأقوال والأساليب والأفعال التي يُساء فهمُها. ويكمنُ الحلّ في أنْ تجلسَ مع شريك حياتك، وتفاتحه بكلّ شفافية وصراحةٍ بما كنت تقصده من أقوالك، وما كنتَ ترمي إليه من أفعالك، وتؤكّد عليه أنّك وهو يدٌ واحدة، ويسير بكما مركبٌ واحد، وتقفان في صفّ واحد يشدّ بعضُه بعضًا، وأنّكما لستما في مواجهة بعضكما البعض كجبْهتين متضادّتين متصارعتين يهدّ كلّ منهما الآخر.

ضعْ نفسَك مكانَ شريك حياتك: (٤

قد لا يكون هناك أمرٌ يساعدك على تفهّم شريك حياتك قدْرَ وضْع نفسك مكانه، فترى بعينه وتقدّر وجهة نظره، وتتفهّم دوافعَه، وتحترم مشاعرَه، فستجد نفسَك تتبنّى رؤيته ووجهةَ نظره ودوافعَه ومشاعرَه، وبذا تتقلّص المشكلة، وقد تنتهي تمامًا.

أمثلة:

إنّها لا تريده أن يتحدّث مع النّساء، أو يختلط بهنّ بطريقته هذه التي تراها زائدةً عن الحدّ المقبول (١) والمعقول، فهي تغار، وهذا من حقّها كزوجة، ومن طبيعتها كأنثى، إنّها تَغار كي تحافظَ على زوجها وبيتها، فإنْ وضعَ نفسَه مكانها لفعَلَ فعْلها ولَغَار مثلها.

يصعُب عليها أنْ تراه يضربُ ابنهما الصغير لأنّها أمّه، فالمضروبُ ولدُها، والضاربُ زوجُها، فتمزّقت (٢) بين أمومةٍ مجروحةٍ بضرب طفلها وأنوثةٍ مصدومةٍ بفعل زوجها، فصرختْ وعلا صوتُها بالصّياح والنّواح، فلو وضع نفسَه مكانها واستحوذتْ عليه مشاعرُها لالْتمس لها العذرَ لصياحها الذي يراه هو سوءَ تصرّف يستأهلُ التّوبيخ والزّجر، أمّا هي لو وضعتْ نفسها مكانَه لعذرته، فهو أبوه وقد رأى من ولده ما يستوجبُ الضّرب حتّى يستقيم خلقه، ويصير ذا علمٍ نافع ومستقبل زاهر، (مع تحفّظي على استخدام الضّرب كوسيلة شائعة للتأديب).

هي لا تودّ أن تزور أختَه لأنّها لا تحبّها، وهو يريدها أن تقوم بزيارتها معه كنوعٍ من صلة الرّحم، (٣) ووفاءً بحقوق صلة الدّم والقربى. فإذا ما نظرتْ هي بعينه لتلمّست له العذر، فأختُه لها حقوقٌ عليه كثيرة، وإذا ما نظر هو بعينها لعَذَرها، فالمرأة لا تحبّ مجالسة أو محادثة مَن ليس بينها وبينه مودّة وحبّ.

أخطاءُ فادحة في التّعامل مع المشاكل: (٥

من الرّائع أن يتعاهدَ الزّوجان على حلّ مشاكلهما فيما بينهما قبل أنْ يبيتا ليلتهما، ولكن، قد يحدث عند تناول المشاكل أنْ يقع الزّوجان ـ أحدهما أو كلاهما ـ في واحدةٍ من الأخطاء التالية:

تضْخيم المشاكل: ـ١

قدْ يخطئ شريكُ حياتك خطأ بسيطًا، أو يسْهو عن أمرٍ طلبته منه فتنبري قائلًا: *أنت دائمًا لا تفْهم*، *أنت لا تساعدني أبدًا*، وكأنّ حياته معك كلّها أخطاء ونسيانٌ وتجاهل، إنّها كلمات مطلقة نادرًا ما تكون صحيحة، كما أنّها لا تصف الواقع بدقّة، وإنّما هي تعبيرات مبالَغٌ فيها، مِن شأنِها تشويه الحياة مع شريك الحياة.

ركّز على المشكلة، وضَعْها في حجْمها الطبيعي، ولا تدعْ غضبَك من شريك حياتك يُخرجُك عن الموضوعية والواقعية، وسارعْ بمَحْو هذه الكلمات: *دائمًا*، *أبدًا*، *مطلقًا*، *قطّ*؛ من قاموس حديثك، فكلّها ليس لها على أرضِ الواقع نصيب.

تقزيمُ المشاكل: ـ٢

مِن الخطأ اعتقادُ أنّ كلّ شيء سيصبح على ما يُرام مادام يحبّ أحدنا الآخر، من الخطأ اعتقادُ أنّ الحياة الزّوجيّة تمرّ فقط بفترةٍ جفاف *عادية*، وأنّه ليس هناك مشكلة رغم أنّ العلاقة الجنسيّة بين الزّوجين متوقّفة منذ وقت طويل، من الخطأ اعتقادُ أنّ الحياة الزّوجيّة يعمّها الرّضا، والزوجُ يستهين بطلبِ زوجته المتكرّر والمُلحّ ليمكثَ معها يحادثها وتحادثه بعضَ الوقت، ويتعجّب من أنّها تشعر بالوحدة رغم أنّه سيظلّ معها بالبيت مساءَ يوم الجمعة!!، من الخطأ اعتقادُ المرأة أنّ كلّ شيء سيكون على ما يُرام لمجرّد أنّها متزوّجة، وأنّ زوجها موجودٌ بالبيت، من الخطأ اعتقادُ أنّ الحياة الزّوجيّة لا ينقصها شيء، والزّوجة دومًا تقول: *ما المشكلةُ في كوْني عصبيّة أرى مِن زوجي وأولادي ما يُغضبني، فأنتقد وأصرخُ كثيرًا؟ فإنّني أصنع ذلك لأنّني أريد لهم الانضباط*!!.

في الحالات السّابقة علم أحدُ الزّوجين أنّ هناك مشكلة، ولكنّه قزّم نتيجتها وهوّن من تأثيرها، ولم يقدّر فداحة ترْكِها بلا علاج.

ونتيجةُ ذلك معروفة، ضيق وضجر، حنق وغضب، توتر وانفجار.

ليس مِن المعقول أنْ نعتقد أنّ هناك مَن سيظلّ يحبّنا للأبد، بغضّ النّظر عمّا نقوله له أو نفعله به**

تعتيمُ المشاكل: -٣

قدْ تحصر المشكلة في سببٍ واحد، أو سببٍ واهٍ، أو سببٍ غير صحيح، أو سببٍ ناتج من مجرّد ردّة فعل، فيختفي السّبب الرئيسي وراءَ رُكامات من أسبابٍ فرعيّة صغيرة، قد لا تمتّ لأصل المشكلة بصِلةٍ واضحة.

أمثلة:

(١) قد تعتقد المرأة أنّ حماتها سببُ مشاكلها مع زوجها، مع أنّ المشكلة الأساسية هي افتقارُ التّفاهم المتبادَل بينها وبين زوجها، ممّا ألجأه إلى أمّه ليستشيرها، فاستاءت زوجتُه لذلك؛ فازدادتِ الهوّة اتّساعا.

(٢) قد يخفي كثرة الجدال بين الزّوجين والتهرّب من اللقاء الجنسي والإهانات المتبادلة مشكلةً أعمق، وأكثرَ أهمية.

(٣) كثرةُ الخلافات الصّغيرة قد يقف وراءها سوءُ أداء المعاشرة الجنسيّة.

عدمُ إدراك وجود المشاكل: -٤

في بعض الأحيان، قد يتألّم أحدُ الزّوجين من حياته الزّوجيّة ألمًا يفطر الكبد، بينما شريكُه يغدو ويروح وكأن ليس في الأمر شيء، كما أنّه في بعض الأحيان يصنّف أحدُ الزّوجين علاقتَه الزّوجيّة بأنّها مرتفعة الجودة، بينما يصنّفها الآخرُ بأنّها منخفضة الجودة، ويمسي طرفَا العلاقةِ الزّوجيّة أحدهما سعيد والآخر تعيس، وهذه هي المشكلة، أحدُ الزّوجين يتألّم، والآخر لا يحسّ بألمه، أحدُ الزوجين لا يشعر أنّ هناك مشكلة، والآخر تأكله المشكلة.

تكويمُ المشاكل: -٥

كثيرًا ما يحدث أثناءَ الخلافات أن يجترّ أحدُ الزوجين مشاكلَ الماضي، وينبش في إحباطات الماضي، ويستدعي من الذّاكرة آلام الماضي، حتّى يؤكّد لنفسه أنّ له كلّ الحقّ فيما أصابه من ضيقٍ من شريك الحياة، وأنّ هذا الضيق ليس وليدَ اللّحظة، ولكنّه نتاجُ تاريخٍ طويل من الألم. إنّ هذا الشريك تحتَ نير هذه المشاعر السّلبية يطلق لنفسه العنانَ ليغضب ويُغضِب، ويثور ويُثير، فتتفاقم المشكلةُ وتضاف إلى سابقاتِها لتصير كومةً كبيرة من المشاكل يصعب إزالتُها.

اجترارُ المشاكل هو سكّين حادّ يقطع أوصال الحياة الزوجية**

توسيعُ المشاكل: -٦

يجبُ عدم إقحام أحدٍ في مشاكلك الزّوجيّة إلّا إذا فشلتَ أنت وشريكُ حياتك في حلّها بمفردكما، ووجدَ أحدكما أو كلاكما أنّ أداءكما في حلّها يبقيها حيَّة أو يزيدها تفاقمًا، فاخترْ- حينئذ- مختصًّا في العلاقات الزّوجيّة، أو رجلًا كبيرًا أمينًا عدولًا ليمدّك بالتدخل المناسب.

إنّ محاولةَ جذب الآخرين للصّلح بينكما قد يجعلهم ينْحازون إلى أحد الطّرفين، فهو يستدعي أباه وأمّه، وهي كذلك، فإذا لم يتمّ الحسمُ يتدخّل الأعمام والأخْوال للطّرفين في أمرٍ أشبه بتجْييش الجيوش استعدادًا لحربٍ وشيكة، فتزداد رقعة المشكلة، ويزداد المشاركين في إيقادها.

تأزيمُ المشاكل: -٧

قد يفعل شريكُ حياتك بحُسْن نيّته أمرًا يعدّ في نظره عابرًا بسيطًا، ولكنّه في نظرك كبيرٌ معقّد، وتقف عنده متحجِّرا، ثمّ تعلّق عليه ثائرًا، وتنفعل له منفجرًا، فيصير ما هو هيِّن بسيط، ومن المُمكن تخطّيه، إلى عصيّ معقّد من الصّعب تحمّله. فعند حدوث خلافٍ مع شريك الحياة قد يلجأ الرجلُ إلى الصّياح والإهانة والتّطاول باللفظ والفعل، أمّا المرأة فقد تندفع نحو التجهّم (ضرب البوز) والصّياح والهجْر، وكلّ ذلك سيزيد المشكلة تعقيدًا وتأزُّما، وتتحوّل المواقف العابرة البسيطة إلى مشاكلَ عميقةٍ تليدة، ممّا يحيل الحياة إلى أزمات لا تنتهي.

تعميمُ المشاكل: -٨

كلّ الرّجالة كده*، قولٌ مشهور على ألسنة النّساء يعمَّمن فيه الصفاتِ التي تراها المرأةُ غير مرغوبةٍ في زوجها لتسقطها على كلّ الرجال. *

هي ما بتفهمش كويس زيّ بقيّة عيلتها*، اتّهمها بسوء الفهْم وسلخ هذا الاتّهام على كلّ عائلتها.*

إنّها مشاعر قاتمة، أخرجتْ تعميمات ظالمة، جرحتْ وآلمت، وأضرّت بحياة زوجية كانت على الودّ والفضل يومًا قائمة.

أهمّ منابعِ المشاكل الزّوجيّة: (٦

تنبعُ المشاكل الزّوجيّة من عددٍ من الأسباب كثير، ولكنّ أغلب الدراسات تشير إلى أنّ أهمّها ما يلي:

١- الجهلُ بالطّبيعة النفسية لشريك الحياة، جهلُ الرّجل بالطبيعة النفسيّة للمرأة المختلفة عن طبيعته تمامًا، وجهل المرأة بالطّبيعة النفسيّة للرجل المختلفة عن طبيعتها تمامًا (راجع الكتاب الأوّل من هذه السّلسلة شريك حياتي، من فضلك، افهمني*).*

٢- الخللُ في توزيع الأدوار والمهامّ وتحديد الأهداف والأعمال المشتركة، فقد تؤدّي المرأة أدوار الرجال فتنسى أنوثتها، وقد يهمل الرجلُ بعضًا من أدْواره فينتقص من قدْره، كما قد يختلفُ الزّوجان في الاتّفاق على طرقِ تربيةِ الأولاد وعلاقات صلةِ الرّحم، وغير ذلك كثير (راجع الكتاب الثّاني من هذه السلسلة شريك حياتي، هيا نتّفق*).*

٣- العلاقة مع أقارب الزّوج والزوجة (راجع الكتاب الثّاني من هذه السلسلة *شريك حياتي، هيّا نتّفق*).

٤- الأمور المالية من تكسّب وإنفاق وادّخار واستثمار (راجع الكتاب الثّاني من هذه السلسلة *شريك حياتي، هيّا نتّفق*).

٥- الأمور المتعلقة بالممارسة الجنسيّة (راجع الكتاب الثّاني من هذه السلسلة *شريك حياتي، هيّا نتّفق*).

٧) في الحالات المتفاقمة والمُزْمنة يحتاج الزّوجان ـ في الغالب ـ إلى الرّجوع لمختصّ في الاستشارات الأسرية لتحديد المشكلة وتشخيصها ووضْعِ البرامج المناسبة لحلّها، وقد تستدعي الحالةُ اللجوءَ إلى طبيبٍ نفسي يصف الدّواء ويضعُ برنامجَ استشفاء.

والواقعُ يخبرنا بأنّه من الصّعب أن يشخّص المشكلة ـ خاصّة المتشعبّة منها والمستعصية ـ مَن هو في أتون المشكلة، حتّى ولو كان مختصًّا.

كما اقتضتْ حكمة الله تعالى أنّه ليس كلّ المشاكل والأزمات نِقَم؛ بل ربّما ـ في كثير من الأحيان ـ تكون نعمًا، تقوي من أواصر الرّوابط بين الزوجين وتشدّ من عودهما، ويخرجان منها وهما أكثر التصاقًا وقربًا وأعمق امتنانًا وحبًّا، فالأزمةُ التي لا تقصم الظّهر من شأنها أن تقوّيه، وقديمًا قال أبو تمام:

قد ينعم الله بالبلوى وإنْ عظمت*

ويبتلي الله بعضَ القومِ بالنعم*

***

الفصلُ الثّاني

قناعاتٌ يجبُ أن تصحَّح

عبْرَ قرونٍ طوال خلتْ، تراكمتْ لدى النّاس قناعاتٌ حول الحياة الزوجية، بعضها جيّد مثْمِر يبعث على الاستقرار والاستمرار، والبعض الآخر مُحْبط مدمّر يدفع للتّدهور والانهيار. ظلّت هذه القناعات تتناقل عبر الأجيال وتترسّخ حتى ألفها الناس، وأمست لها من المكانة والقداسة ما لها.

فإذا أنت تبنّيت بعضًا من القناعات المُحْبطة والمدمّرة ستختلّ علاقتك الزّوجيّة حتمًا، وكان من المستحيل عليك- في وجود هذه القناعات- الاستمرارُ في علاقةٍ زوجيّة ممتدّة متميّزة؛ لذا يجبُ عليك أن تسلك مسلكًا من اثنين: إمّا أن تتشبّث بقناعاتك السلبية وتتخلّى عن زواجك، أو تتشبّث بزواجك وتتخلّى عن هذه القناعات.

إنّ عمليةَ مقاومةِ توغّل مثل هذه القناعات الرّاسخة الهدّامة في فكرك، ومجاهدة نفسك لوقف سيطرتها عليك، والتخلّي عنها، واستبدال ذلك كلّه بقناعات سويّة بنّاءة؛ هي خطواتٌ لازمة لإحداث التغيّر المنشود في حياتك الزوجية.

إنّ عملياتِ المقاومةِ والتخلّي والاستبدال والتحلّي إمّا أن تتمّ ذاتيًّا، أي بعملك مع نفسك، أو تتمّ بمساعدة مَن حولك مِن المُخلصين الأمناء العارفين، أو بمعاونة متخصّصين في الإرشاد الزّواجي والأسري، وفي كلّ الأحوال يجب أن يبدأ التُّغيير بك أنت.

ومِن هذه القناعات التي يجب أن تنحّى من حياتك تمامًا ما يأتي:

القناعةُ الأولى: يجبُ أن يتطابق عَقْلَا الزّوجين:

عندما عهدَ الله عز وجل للإنسان بحمْل أمانة عبادته وإعمارِ الأرض، قسم الأدوار والوظائف بين شقي هذا الإنسان، فظفر الرجل بأدوار ومهام ميدانها الأساسي خارج البيت من كسبٍ للرزق، وسعي بين الناس، وزوْدٍ عن أرض، ودفاعٍ عن عرض، كما حظيتِ المرأة بأدوار ومهامّ ميدانها الأساسي داخل البيت من عنايةٍ بزوج، ورعايةِ صغار، والقيام بالمهامّ المنزلية. وكأنّ الرجل صمّم أكثر ليلائم العملَ خارج البيت، والمرأة صمّمت أساسًا لتتواءم مع العمل داخلَ البيت، وأنّ الأدوار سواءً كانت خارج البيت أو داخله لا تقسّم إلى أدوار عليا وأخرى سفلى؛ فكلّها لا غَناء عنها في هذه الدنيا، ولا تقوم حياة إلّا بها.

لأنّنا- رجالًا ونساءً- نؤدّي أدوارًا ومهامَّ مختلفة؛ فقد خلقنا الله عز وجل مختلفين (فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ ۖ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ) (آل عمران: ٣٦) ولن نجدَ شيئًا في هذه الدّنيا يمحو هذه الاختلافات أبدًا، فعليك إذًا أنْ تتعلّم إدارة حياتك مع وجود هذه الاختلافات الفطرية بينك وبين شريك حياتك، وسبحان الرّزّاق الحكيم موزّع الأرزاق والأدوار، العليم الخالق، ميسّر الخلق؛ لما خُلِقوا له.

إنّ بينَ الرّجال والنساء ما يتجاوز بمراحلَ ألفي اختلافٍ؛ ما بين شكليّ وتشريحيّ وفسيولوجيّ ونفسيّ، إلخ. فطرائقُ الرّجل في التفكير والحوار والأولويّات والعطاءات وعناصر القوّة وأساليب العداوة وتشكيل الرّأي واتّخاذ القرار والتماس الرّاحة وإجراء التّغيير والتّطوير والتّعبير عن الحبّ والغيرة والاحتياجات العاطفية والانجذاب العاطفي وآليات العلاقة الجنسيّة وغيرها؛ كلّها تقف على الطّرف النقيض من تلك التي للمرأة راجع الكتاب الأوّل من هذه السّلسلة *شريك حياتي، من فضلك، افهمني*).)

من أجل ذلك كان تطابقُ عقلِ الرجل مع عقل المرأة أمرًا مستحيلًا، ولكنْ.. هناك ما هو أرْوعُ وأبدع من هذا التّطابق المستحيل؛ إنّه التكامل الجميل، تكامل يُشعِرُ المرءَ بعجزه عن الحياة وحده دون شريكٍ يقاسمه الحياة، تكامل يُشعِرُ كلّ طرفٍ أنّه لا غَناء له عن الطّرف الآخر، تكاملٌ يجلب المودّة والرّحمة والأنس والحبّ والسّكينة والرّاحة والاستقرار والألفة والأمان، تكاملٌ في ظلّه تأتي الذريّة وتترعرع وتتربّى، تكاملٌ به تمتدّ البشرية وتحيا.

والسّؤال الذي يفرض نفسَه الآن هو: ما العمل إذًا لينشأ التُّفاهم في ظلّ عدم التطابق؟

باختصار شديدٍ، عليك بالتالي:

(١ أنْ تتفهّم شريكَ حياتك المختلف عنك من منظورِ أنّ هذه الاختلافات التي وضعها الله عز وجل بينكما هي لحِكَمٍ جليلة تتّسق مع أدواره ووظائفه المختلفة تمامًا عن أدوارك أنت ووظائفك أنت.

(٢ أن تتقبّل هذا الشريكَ بما لديه من سلبيّات تزعجك، وصفاتٍ تؤلمك، كما تتقبّله حينما تبدو منه إيجابيّات تريحك، وصفاتٌ تسعدك.

(٣ أن تكفّ عن إصدار هذا السّيل من الأحكام السلبيّة التي تعشّش في ذهنك، وتديرُ فكْرك، وتحرّك جوارحَك بما يزعزعُ حياتك الزّوجيّة ويبلبلها.

(٤ أنْ تحاول معرفةَ أفضل السّبل للتّواصل معه.

(٥ أن تستمتع بهذه الاختلافاتِ النفسية بينك وبين شريكِ حياتك، كما تستمتع تمامًا باختلافاته الجسديّة عنك، فالاختلافاتُ الجسدية بينك وبينه جعلتك تستمتعُ به جنسيًّا، كذلك شأن الاختلافات النفسية، عندما تحْسِن فهْمَ حكمة وجودها وطريقة عملها؛ ستستمتعُ به نفسيًّا.

(٦ أن يتقلّد الرجل بعضًا من الصّفات والخصائص التي تصلح مع الأنثى.

كيف هذا؟!!

إنّ الرجل داخلَ بيته في حاجةٍ ماسّة لأن يكون على غير حالتِه خارجَه، فعند قدوم الرّجل إلى منزله يجب أن يخلعَ الكثيرَ من الصّفات الخشنة للرّجال على عتبة بابه، إنّها الصفاتُ التي تدعم نجاحَه في عمله خارجَ بيته من خشونةٍ وغلظةٍ وتحكّم في العواطف وغلبةِ السّلوك التنافسي وسيادةِ روح الصّراع، أمّا عندما يدخل البيت فعليه ارتداء بعضٍ من الصّفات التي تناسب التعاملَ مع الأناث من لين الجانب ورقّة العبارة وفيْضِ المشاعر، وأنّه على ذلكَ مؤهّل بفطرته، إنّ هذا ما صنعه أميرُ المؤمنين *عمر بن الخطاب* رضى الله عنه الذي قال ما معناه: *أكونُ مع أهلي كالصبي فإذا التمَسوا ما عندي وجدوني رجلًا*.

إنّ الرّجل داخل بيته في حاجةٍ لأنْ يقترب من أنثاه بصفاتٍ تلائم الإناث، وأخلاقٍ تناسب الإناث، وروحٍ تنسجم مع الإناث، في حاجةٍ ليكون لطيفًا رقيقًا حنونًا عطوفًا، الأمرُ الذي يضفي على حياتهما معًا حبًّا ووِدًّا وأنسًا وقربًا وألفة وسكينة ورحمة، تمامًا كما تصنع الأمّ الرؤوم حينما تجالس صغيرَها، وتتصاغر مثله، وتتقلّد بعضًا من صفاته وخصائصه، فتقصّ عليه قصص الأطفال بلغةِ الأطفال وأساليب الأطفال وإيحاءاتِ الأطفال، فتحقّق معه انسجامًا وتواصلًا رائعًا، الأمرُ الذي يضفي على حياتهما معًا حبًّا وأنسًا وقربًا وألفة.

على صعيد الأسْرة، سهّل الله عز وجل للقويّ أن يتقلّد الضعيفَ وأساليبَ الضّعيف ولغةَ الضعيف كي ينسجما معًا ويعيشا في ودّ وسلام ووئام وانسجام، سهّل الله عز وجل للأمّ أن تتقلّد بعضًا من صفاتِ طفلها فتتحقّق بينهما حياة رائعة تشعرُ فيها الأمّ بروْعة الأمومة، ويتمتّع فيها الصّغير بنعمة الأمان والاطْمئنان، سهّل الله عز وجل أيضًا للرّجل أن يتقلد بعضًا من الصّفات التي تناسب الإناثَ لتتحقّق حياةٌ زوجية بها المودّة والرّحمة والحبّ والرّقة.

وعلى الجانب الآخر، ليس المطلوبُ من المرأة أن تتقلّد صفاتِ الرّجال حتى تعيش مع زوجها وفي كنفه هنيئةً سعيدة، تمامًا مثلما ليس على الطّفل الصغير أن يتقلّد صفات الكبار حتى يعيش معهم سعيدًا محبورًا، فتظلّ الزوجة أنثى في كلّ الأحوال، وهذا يتواءم تمامًا مع طبيعتها وفطرتها، ويتناسب أيضًا مع ما يحبّه الرجل فيها.

وللأسف، تضطرّ المرأة العاملة التي تخرجُ من بيتها لأجل عملٍ تتكسّب منه أن تخلع كثيرًا من صفات الإناث التي تدعم نجاحَها في بيتها كأنثى رائعة لزوْجها من لطفٍ ودلال وابتسامة وإظهارِ جَمال، وعليها في نفس الوقت ارتداء بعضٍ من صفات الرّجال فوْر خروجها من باب بيتها، وهي الصُّفات التي تجعلها تصارعُ وتنافسُ وتطاحن وتزاحمُ في عملها خارجَ بيتها، وتترك دلالَها، وتنسى رقّتها، وتتجاهل لطفَها، ولا تُظهر جَمالَها، وكلّها أمور تتضرّر منها أنوثتُها، فتتنامى لديها الخشونة والغِلظة وجفاف المشاعر وروحُ التنافس والصّراع، ممّا يضفي على حياتها أنواعًا من الضّغوط والتّوترات؛ ولذلك كان لمكْثِ المرأة في بيتها دورٌ فاعل في إثراء أنوثتها وإنمائها.

القناعةُ الثّانية: سيظلّ الحبّ متّقدا كما بدأ:

يتوهّم الكثيرُ من الناس أنّه لا حياة زوجية رائعة إلّا بوجود حبٍّ رومانسي ملتهبٍ مسْتَعر، يبدأ عند بدء الارتباط ولا ينتهي أبدًا، حبّ يولَد ولا يعرف الموت!!، هذا الوهْمُ ناتجٌ من إرث إعلاميّ ثقافي تربوي مضلّل، أبعَدَ الناسَ عن أرض الواقع الصّادم، وحلّق بهم في سماء الخيال الواهم.

لا شكّ أنّ الحبّ يمثّل حافزًا جيدًا للزواج، ولكنّه لا يمكن له أن يدوم بصورتِه الأولى الرّومانسية التي بدأ بها أبدًا، ومهْما كان الحبّ قويًّا ملتهبًا فلنْ يكفي وحدَه لدعْم الزوجين وحمايتهما حينما يصطدمان بعقبات الحياة ومشكلات الحياة ومسئوليات الحياة، كما أنّ هذا الحبّ القويّ الملتهب في ذاته غيرُ كافٍ لاستمرار زواجِ أكثرِ الأحباب عشقًا ووَلَهًا.

كثيرًا ما يلتبس على الناس أمران مُختلفان تمامًا، رغم أنّهما يبدوان وكأنّهما شيء واحد، وهما: الوقوع في الحبّ والاستمرار في الحبّ.

إنّ الوقوع في الحبّ أمرٌ رومانسي رائع، وقد يكون ـ في أغلب الأحيان ـ هامًّا لبدْء علاقة زوجية طيبة، ولكن هذا الصّنف من الحبّ ذو عمرٍ قصيرٍ على شدّة وهَجِه وسخونته، إنّه حبّ قد يعيش ٣ سنوات على

أفضل الأحوال، ونادرًا للغاية ما يصلُ مداه إلى ٥ سنوات. ولذلك كان من المُحال أن يظلّ الإنسان ـ رجلًا كان أو امرأة ـ عالقًا بمرحلة الحبّ الرّومانسي هذه طوالَ حياته، وهذا ما نراه في قصص الحبّ الشّهيرة، سواء الواقعية منها أو حتى الخيالية. ولأجل حياةٍ زوجية سعيدة يلزم تطويرُ هذا الحبّ الرومانسي الحالم المتوهّج المثير السّاخن إلى حبّ الصّداقة والعشرة الطيّبة، وهو الحبّ الأشدّ عمقًا، والأوْفر أمنًا، والأكثرُ واقعية، وإنْ كان الأخفتَ توهُّجا والأقلّ إثارة والأخفضَ حرارة.

إنّ الانتقال من مرحلة الحبّ الرّومانسي إلى مرحلة حبّ الصّداقة والعشرة الطيبة يلزمه أن يُغلق على العروسين بابٌ واحد، ويستظِلّا بسقفٍ واحد، ويتشاركا الحياة بكلّ ما فيها من متع ومسئوليات، ومن مسرّات ونكبات، ولذا فهذا الانتقال يلحق بالحياة الزّوجيّة تغيرًا يخْبو فيه التوهُّج ويبهت، بينما يزداد به الارتباطُ ويتوثّق، ولا يعني هذا أنّ الحياة أصبحت أقلّ قيمةً من تلك التي كان يشعر بها المرءُ في بداية ارتباطه. وبغير هذا المفهوم ستؤدّي المقارنة بين علاقتك الآن وبين حالها في أيّامها الأولى إلى تصنيفِ علاقتك الزّوجيّة الحالية على أنّها دون المستوى، وهذا خطأ شائعٌ فادح.

وعلى الجانب الموازي، لا ينبغي الاستهانةُ بأهمّية إبقاء الحبّ الرّومانسي وإيقاد جذْوتِه من حين لآخر بين الزّوجين مهْما امتدّ بهما العمر واختلفَ الظّرف، فشيء من الرّومانسية بين الفنية والأخرى يضفي على الحياة الزّوجيّة طعمَ الحياة، إنه أمر تتوقُ إليه النفس البشرية وتهواه، أمرٌ ليس من السّهل تجاهله والاستغناء عنه، إنه احتياج ملِحّ للرّجل والمرأة على السواء، وإن كان يبدو أكثر إلحاحًا بالنّسبة للمرأة في شبابها، وللرّجل عند هرمه، كما أنه من العَسير تصوّر حياة زوجية تعاني من التصحّر العاطفي القاحل، وينبت منها وعليها ما يبعثُ على استقرارها ونموّها.

ولطالما طلبتِ المرأة من زوجها وطالبتْه بجَرْعة رومانسيةٍ وهو غيرُ عابئ بأهمية هذه الجرعة عندها، إنها تريدُها، فهذا احتياجُها الهامّ الذي أباحتْ به بوضوح، وهو بطلبِها يتجاهل أو يستثقل أو يستخفّ، ويريدها عنه أن تكفّ، إنّه بذلك أخطأ خطأ يجعلُ أنوثتها تتضاءل، ومع الوقتِ سيخسر هو وجودَ أنثى بجواره.

القناعةُ الثّالثة: الحياةُ الزّوجيّة الرّائعة خاليةٌ من المشاكل:

سيختلفُ الزّوجان دومًا بشأن أمور عديدة، صغيرة وكبيرة، ولن يستطيعا الاتفاق على حلول لها أو تجاوزها دون أنْ يحترما الاختلافاتِ الفطرية والتّباينات في وجهات النّظر والأولويّات والاهتمامات والقدرات والملكات التي بينهما، وأنْ يتخلّيا عن بعضٍ من قناعاتهما، أو أنْ ينفصلا عن طبائعهما، ولو جزئيًّا.

أمثلة:

(١) هو يريدُها أن تهتمّ بإعداد الطّعام قبل اهتمامها بأيّ شيء آخر، وهي اعتادتْ على أنّ نظام البيت ونظافته وترتيبَه يسبق اهتمامَها بإعداد الطعام.

(٢) تعتقدُ امرأة أنّ زوجها لا ينبغي له أن يرفعَ من صوته لينهر أبناءه، وهو يعتقدُ أنّها تدلّلهم وتعاملهم بلين ورفْق بالغيْن. إنّها تقول إنّه يعذّبهم بصوته وأسلوبه، وإنه يقول إنّها تفسدهم بليِنها، أو العكس، هو يحبّذ أن تتمّ عملية تربية الأبناء في مناخ الحبّ واللّين والعطف، أمّا هي فتفضّل أن يكون الأب أكثرَ حزمًا وأشدّ صرامة في التعامل مع أبنائه.

هو يلاعبُ ولدَه بطريقة تراها هي خشنة، فهو يصارعُه أو يلقي به في الهواء ثمّ يتلقّفه، فيصيبُها الهلعُ (٣) على صغيرها، فتنهرُ زوجَها ليكفّ عن هذه الملاعبة الخشنة، وهو يراها تبالغُ في عواطفها وتستنكرُ عليه التعبير عن أبوّته بطريقته.

أعدّت الأمّ وجبة الطّعام لأسرتها ولكنّها وجدت أنّ ابنها قد استسلم للنوم فرأتْ أن توقظه ليأكل مع (٤) إخوته، ولكنّ أباه رأى أنّ النوم لابنه أفضلُ من إيقاظه لتناول الطّعام. الأمّ تريد لابنها أن يأكل، والأب يريد أن ينال ابنه قسطَه من النّوم بلا إزعاج.

هو يريد أن يزورَ بعضًا من أصدقائه، وهي تريده ألّا يفعل ذلك لأنّها ترى أنّها وأولادها أولى منهم (٥) بالمكثِ معه.

هو يرى أنّه لا ضرورة لكثرة زيارات الأقارب، خاصّة وأنه منشغلٌ بعمله غارقٌ فيه، وهي ترى أهمية (٦) التّواصل مع الأقارب والجيران والزّملاء بتعدّد الزيارات والمشاركة في المناسبات الاجتماعية وتقديم الهدايا.

عندما ينسى شراءَ الخبز يصبح الأمر *خطيرًا للغاية*. (٧)

عندما ينام ظهرًا على الأريكه تقوم الدّنيا ولا تقعد. (٨)

عندما تتأخّر قليلًا في إعداد طعام الغذاء ـ على غير عادتها ـ تنشبُ حربٌ عالمية. (٩)

إنّ هذا النوع من الخلافات الصّغيرة والكثيرة تنشب باستمرار وبتكرار، فإذا لم تؤخَذ بحقّها فسوف تنفث في الحياة الزّوجيّة ضبابًا ودخانًا.

والتصرّف الصُّائب في مثل هذه الأمور هو احترامُ رأي شريك حياتك وفكْره وطريقته ورؤيته ورغبته واهتماماته وأولويّاته، والنّظر بعيْن القبول والتّقدير لهذه الاختلافات التي بينك وبينه (للمزيد راجع الكتاب الثاني من هذه السلسلة *شريك حياتي، هيّا نتّفق*).

لا يعدّ وجود خلافاتٍ عديدة مع شريك الحياة برهانًا وحيدًا على تردّي العلاقة وعدم استقرارها؛ فوجودُ هذه الخلافات أمرٌ حتميّ، وإنّما يقاس تردّي العلاقة بالأسلوب الذي تُدار به هذه الخلافات، وكيفية التعامل مع الطّرف الآخر أثناء فترات التوتّر والغضب، فقد تكون أنتَ من النوع الذي:

* يشرع في الهجوم على شخصِ شريك حياته وكرامته، ويطأ احترامه وتقديره، ويتبنّى أسلوبًا لاذعًا قاسيًا ضاغطًا، متجنبًا مشاعرَه، متجاهلًا أحاسيسه، تاركًا موضوعَ الخلاف الأساسي الذي في الغالب يكون بسيطًا.

مثال:

هو: *انتِ وضعت ملْح كثير في الطّعام كده ليه؟ انتِ ما تعرفيش تضبطي الملح أبدًا، يا جاهلة يا غبيّة ياللي ما بتفهميش*.

لقد نسيَ نصحَها بطريقة تناسبها، فأغلظَ لها القولَ فآلمها، نسيَ موضوع الخلاف ونشبَ أنيابَه ومخالبه في شخصِها وسبّها.

ينخرطُ في التّفاهات والخلافات انخراطًا تعلو قيمته عن قيمة البقاء صافيًا مع شريك حياته. *

مثال:

هي: *أنت ألقيت شرابك على الأرض كده ليه؟ مش تروح تحطّه في الغسالة علشان يتغسل، ورامي هدومك على الكرسي ليه! مش تعلّقها في الدولاب؟*.

إنّها ركّزت على نظافة بيتها وترتيبه أكثرَ من تركيزها على راحة زوجها والمحافظةِ على مشاعره، فانتقت أسلوبَ التّوبيخ وإلقاء الأوامر، وهو أسلوبٌ لا ينسجم مع نفسيّة الرجل، ولا يدفعه إلى الاستجابة والتغيّر للأفضل، بل سيجعله يرتدي ثوبَ العند والرفض.

يكبتُ عواطفه ومشاعره السّلبية تجاه شريك حياته حتى تتأجّج هذه المشاعر وتتضخّم، ثمّ تنفجر فجأة بعد ذلك. *

دائمًا ما تفوق ردودُ أفعالِه المواقف، ويغضب كثيرًا لأمورٍ بسيطة يمكن تجاوزها. *

الزّوج الكريم، الزّوجة الكريمة، إنْ كنت واحدًا مِن هؤلاء؛ فأنت المدمّر لحياتك الزوجية، وليس شخصًا آخر**

القناعةُ الرّابعة: ضرورةُ وجود مساحاتٍ مشتركة بين الزوجين:

يعتقد الكثيرُ أنّ وجود مساحاتٍ مشتركة عديدة بين الزّوجين ستزيد من الرّوابط بينهما، وتقرّب بين قلبيهما، وتحقّق لهما اندماجًا، وبينهما تفاهمًا، قد يكون هذا صحيحًا في بعض الحالات.

ولكن،

مِن الخطأ اعتقاد أنّ العلاقة الزّوجيّة والأسرية تفتقد لشيء هامّ إنْ لم يكن بين الزوجين هذه المساحات المشتركة.

وممّا يبعث على التفكّر أنّ وجود مساحات مشتركةٍ كثيرة بين الزوجين من المُمكن أنْ تنعكس سلبًا على تربية الأوْلاد، فهذه المساحاتُ المشتركة ستضيقُ على الأولاد مجالاتِ الاختيار والتدريب، كما ستحصر الأولاد في خانات ضيّقة، تذبلُ فيها المواهب، وتنزوي تحت وطأتها المَلَكات. فكان وجودُ تنوّع اهتمامات الزوجين هامًّا لإتاحة مجالات أوسع لخيارات أغزر للأولاد.

فالأبوان اللذان يتشاركان في عدمِ الاهتمام بممارسةِ الأنشطة الاجتماعية، ويؤثِران الانطواء والانعزال عن النّاس، أوْ أولئك اللذان لا يفضّلانَ قضاءَ عطلة الصّيف في أحد البلدان السّاحلية، أو أولئك اللذان لا يقبلان على أصنافٍ معيّنة من الطعام، ستتقلّص فرصُ أولادهما في التّربية والاختيار والتدريب.

في الواقع أنّ ما بين الزّوجين أرتالٌ ضخمة من المسئوليات والاهتمامات المشتركة التي تجمعهما معًا، فهما ومعاونة كلّ ،| يتشاركان روحيًّا ودينيًّا بالتمسّك بالقيم والأخلاقيات والعبادات والسّلوكيات التي ترضي الله منهما الآخرَ في السّير على نهجها..

يتشاركان وجدانيًّا بالإحساس المُتبادل بمشاعر الفرح والحزن فيمدّ أحدُهما يدَه إلى الآخر في محنتِه ويبتهج معه أثناء سعادته..

يتشاركان فكريًّا بتبادل الآراء ووجْهات النّظر والأفكار بكلّ احترام وتقدير وحبّ وودّ وثقة..

يتشاركان اجتماعيًّا في تحمّل مسئوليات البيت، وتدبير شئون المعيشة وتربية الأبناء وصلة رحم الأقرباء والتّعامل مع الجيران..

يتشاركان ترويحيًّا عن طريق ممارسة بعض الهوايات والأنشطة التّرفيهية ومزاولة الرياضة ومشاهدة البرامج الفضائية..

يتشاركان في الحلْمِ والعمل، وفي الواقع والأمل، وغير ذلك كثير.

وفي مقابل هذه الأرتال الضّخمة من الاهتمامات والمسئوليات المشتركة التي تجمع شريكي الحياة معًا، هناك أيضًا طابورٌ طويل من الاهتمامات والمسئوليات التي من المُمكن أن يستأثر بها كلّ فرْدٍ دون الآخر، ولا يتشارك مع مَن يشاركه الحياة بدرجةٍ كبيرة أو صغيرة. إنّها اهتمامات ومسئوليّات جعلها الله تعالى مختلفةً لتكسب البيت ثراءً وتكاملًا، وحتّى يكون مجالُ ما ينجزه الزّوجان من الأعمال واسعًا، وحصيلةُ إنتاجهما معًا عريضة.

أيّها الزّوجان الكريمان، فلتتعاونا فيما اتّفقتما عليه، ولْتَتَكاملا فيما اختلفتُما فيه**

أمثلة:

(١) شابّ يهْوى ممارسة رياضة من رياضات ألعاب القوى، فعندما تزوّج أراد أن تمارس معه عروسُه هذه الرّياضة المحبّبة إلى نفسه، فلم يجدْ منها الاستجابة المطلوبة؛ فتألّم، وقد كان يودّ أن تهوى عروسُه الحبيبة إلى قلبه ما يهْوى هو. بينما هي تهوى التّنزّه في الحدائق، وتريد منه أن يشاركها نزهاتها، ولكنّه أعرض فتألّمت لأنّ حبّها له جعلها تودّ لو شاركها ما تحبّ.

(٢) فتاة لها قدراتٌ اجتماعية متميزة، تنفق كثيرًا من وقتها على الزّيارات والتنزّه مع الصديقات. عندما تزوّجت أرادتْ لعريسها أن يمارس معها اجتماعيّاتها، بينما يميلُ هو إلى العكوف على عمله وقضاء أغلب وقتِه به، وإذا عاد لبيته أخذَ معه بعضًا مِن أعماله ليستكملها، أصرّت هي على الزّيارة، وأصرّ هو على مواصلة عمله؛ فحَلّ الشّقاق وعدمُ الوفاق.

(٣) هو يحبّ أن يشاهد مباريات كرة القدم ومصارعة المحترفين، وهي تحبّ مشاهدة المسلسلات الاجتماعية والرّومانسية. إنّها تعيب عليه خشونةَ وغلظةَ وديناميكيّة ما يشاهد، وهو يسخرُ من نعومة ورقّة وتفاهة ما تشاهد.

في الأمثلة السابقة، لا يعيب الزّوجيْن اختلافُ هواياتيْهما، ولكنّ العيب في عدم احترام كلّ منهما لرغبة الآخر ومزاج الآخر وميولِ الآخر وراحةِ الآخر، فكلّ هذه الرّغبات والأمزجة والميول مشروعةٌ صائبة، ولا تشوبها شائبة.

إنّ محاولةَ إرغام شريك حياتك على ممارسة أنشطتك التي تحبّها معه دونَ رغبةٍ منه لأمرٌ يدلّ على عدم مرونتك وعدم احترامك لرغبةِ الآخر ومزاجِ الآخر وميولِ الآخر وراحةِ الآخر، وبذلك يتولّد ضغطٌ على كليكما، ومن ثَمّ توترٌ وخلاف، إنّ محاولة إرغام شريك حياتك على اتّباع طريقتك يُظهرك كشخصيّة مُسيْطرة رغم أنّك تحبّه، وتريد له ما يسعدُه، والشخصيّة المسيطرة منفّرة، لا يطيب العيش بجوارها، ولا حتى حوْلها.

القناعةُ الخامسة: يجبُ التُّنفيس عن جميع المشاعر السّلبية دومًا:

تمرّ بك أوقاتٌ يثير فيها شريكُ حياتك غضبَك وضيقَك وحنْقك، فتشرع في التّنفيس عن مشاعرك السلبية تجاهه بطريقتك. والتُّنفيس عن هذه المشاعر السّلبية لا يكون بالتّمتمة بكلماتٍ غير مفهومة، أو عبارات قاسية جارحة وفقط، بل قد يكون- أيضًا- بردودِ أفْعال مختلفة، مثل غلق الباب في وجْهه، أو إلقاء كوب الماء عليه غضبًا، أو تجاهلك لاحتياجاته العاطفية أو الجسديّة، أو الإعراض عن تقديم المساعدة والدّعم له.

وهنا، يجب أن نقف وقفة...

قبل أن تنفّس عمّا يجول بصدرك من أمورٍ سلبية تجاه شريك حياتك، أو أن تقْدِم على ردّة فعلٍ قاسية، يجب أن تراعي التالي:

أعطِ نفسك برهةً قصيرة من الوقت لتفكّر، وتنظر إنْ كان سيتسبّب هذا التُّنفيس أو ردّة الفعل تلك في ازدياد التوتّر بينكما أم لا..

أعطِ لنفسك هذه البرهةَ القصيرة من الوقت حتّى لا تسبّب لشريك حياتك جرحًا نازفًا لا يندمل بسهولة..

أعطِ لنفسك هذه البرهةَ القصيرة من الوقت حتّى لا يتحوّل ما تقوله أو ما تفعله إلى *عقوبة أبدية* لك تظلّ تنهال عليك من شريك حياتك في كلّ مناسبة وبغير مناسبة، يقرعُ بها أذنك ويحطّم بها نفسيّتك، فتؤثّر سلبًا على مشاعرك وسلوكك ما دامت حياتك باقية..

أعطِ لنفسك هذه البرهةَ القصيرة من الوقت، فالفارق بين الحكيم والمتهوّر هي هذه البرهة القصيرة من الوقت؛ الأوّل أعطاها لنفسه، والآخر حرَمَ نفسَه منها.

كما أنّه ليس من الحكمة أن ينطلق اللُّسان بكلّ ما يعتمل به الصّدر، خاصّة لو أنّ هذا الانطلاق سينكأ الجراح ويُحْدث الآلامَ بين شركاء الحياة.

فكمْ من علاقاتٍ اهتزّت، وارتجّت، وانْهارت لأنّ أحدَ الزّوجين لم يستطعْ مسامحة الآخر على ما قاله أو فعله أثناء عمليات التّنفيس عن الغضب أو المصارحة أو الإفصاح عن المشاعر السلبية، أو القيام بردّة فعْلٍ غير مسئولة.

أمثلة:

(١) صارح رجلٌ زوجتَه في لحظةِ غضب ـ أو مداعبًا ساعةَ صفاء ـ بأنه يا ليته كان قد تزوّج من ابنة عمّه؛ لأنّه كان يومًا يحبّها، ولكنّ الظّروف حالت دون زواجه منها، وإذا بها تخزّن هذه المعلومة القاتمة المؤلمة، وتستخرجها في أوقاتٍ ومناسبات مختلفة، وتنظر إليه بعيْن الرّيبة إذا عاد إلى بيته سعيدًا.. هل رآها؟ هل حادثها وحادثته؟ وتبدو عليها علاماتُ ضعف الثّقة بنفسها، وتظنّ أنّ كلّ تغير سلبيّ في سلوكه وراءه حنينُه إلى ابنة عمّه.

(٢) في لحظاتِ ضيق من حماتها أساءت إليها إساءةً بليغة، وترامى إلى مسامعه هذه الإساءة، فهل مِن المنتظر منه أن يحسِنَ إلى زوجته بعد ذلك؟

(٣) أفضى إليها بأنّها كانت اختيارَ أمّه، وأنّه لم يكن راغبًا فيها حينما تقدّم إليها خاطبًا لها، فهل ستمرّ عليها هذه المعلومة مرورًا كريمًا، أم ستنكتُ في مشاعرها نكتةً سوداء تبدو في كلامها وسلوكها معه؟

ليسَ كلّ ما نشعرُ به نقوله، فكتمانُ بعض الأمور أفضل، والتّجاوز عنها وتخطّيها وعدم الوقوف عندها أولى وأرْبَى، فلا كلّ ما يجبُ قوله يأتي وقتُه المناسب للإفصاح عنه، كما أنّ ما يقال لشخصٍ قد لا يصلح أن يُقال لغيره.

ولا يعني هذا أنْ نسكت ونكتمَ طوالَ الوقت، فهذا سلوكٌ أضرارُه أكثر من أن تحصى، بل فقط علينا أن نتخيّر القولَ المناسب في الوقت المناسب، والأسلوبَ المناسب والجرعةَ المناسبة والشخصَ المناسب، وهذا أصحّ وأصعب ما في الأمر.

القناعةُ السّادسة: العلاقة الزّوجيّة الرّائعة ليس لها صلةٌ بجودة العلاقة الجنسيّة:

العلاقة الجنسيّة هي أهمّ ما يفرّق بين العلاقة الزّوجيّة وبين كافّة العلاقات الإنسانية الأخرى، وهي ـ حين نجاحها ـ تشعر شريكي الحياة بالارْتواء والإعفاف، وما يتبعهما من ارتياح وقبول ومزيدٍ من القرب والحبّ، وغيرها من المشاعر التي تسمو بالعلاقة الزّوجيّة كلّها إلى مستوى راق.

والبونُ شاسعٌ بين ممارسة العلاقة الجنسيّة في الإنسان عنها في الحيوان، فهي لا تبدأ ولا تنتهي كما تفعل الحيوانات، بل تمتدّ لتشمل بعدًا نفسيًّا يضمّ أنواعًا من الملامسة والعناق والاحْتضان والمساج والتّقبيل وغيرها، مصحوبًا باتّصال ذهنيّ وعاطفي، فهي بحقّ تمثّل امتدادًا طبيعيًّا يتوّج علاقة زوجية جيّدة مريحة انسجمَ فيها الطرفان. إنّ العلاقة الجنسية بهذا الشّكل تضفي على الحياة الزّوجيّة لونًا خاصًّا جدًّا تحتاجه النُّفس البشرية، وتتوقُ إليه بين الحين والحين.

قد تكون ممارسةُ الجنس بين الزّوجين تلقائية، أي دونَ تحديد مواعيد مُسْبقة، خاصّة عند حداثة سنّ الزوجين، أو قد يتمّ تحديد ميعادٍ لها والتخطيط المُسْبق لممارستها، خاصّة عندما يزدحم جدولُ أعمال الزوجين، ويصبحا مشغولين باستمرار، أو حينما تستلزم الحاجةُ إلى درجةٍ من التّهيئة المُسبقة لأحدهما، أو حينما يتقدّم بهما العمر.

تتأثّر العلاقة الجنسيّة بين الزوجين بكلّ ما يحدث في حياتهما، سواء من ناحية عدد مرّات حدوثها، أو من حيث جوْدَتها، أو مَن الذي يدأب على المبادرة بها، أو مَن مِن الطرفين الأكثرُ نفورًا منها.

تستمتعُ المرأة بممارسة العلاقة الجنسيّة، وتقبل عليها إذا شعرتْ بالرّضا والاطْمئنان والأمان مع زوجها، كما أنّ شعورَها بالتّواصل العاطفي والرومانسية يعدّ بدايةً ضروريّة لممارسة العلاقة الجنسيّة، ولكنّها لا تميل إلى أن تنتهي كلّ رومانسية بممارسةٍ جنسية، فكثيرًا ما تتساءل الزّوجة: لماذا ينبغي أن تؤدّي أيّ قُبْلة عابرة إلى الممارسة الجنسية؟ فالرّومانسيةٍ في ذاتها مطلبٌ أنثوي، وهذا ما تعلّمناه من النبي (ص) حيث كان يقبّل زوجاتِه وهو صائم، وهي قبْلاتٌ لن يتبعها معاشرةٌ جنسيّة لأنّه (ص) صائم.

أمّا بالنسبة للرّجل، فإنّ العلاقة الجنسيّة تمثّل ربّما الطريقةَ الوحيدة التي يعرفها ليكون أكثر قربًا من زوجته، كما أنّها السبيلُ الأساسي لتأكيد رجولتِه وفُحولته. إنّ تركيز الرّجل على أداء بعض الرّومانسيات من تدليل وتقْبيل وتلامس وتقارب ـ وليس على ممارسة الجنس فقط ـ يجعل زوجتَه تستمتع كثيرًا بوجودِها معه، كما أنّ قضاء وقت رومانسي للزّوجين معًا خارجَ غرفة النوم يمكنه أن يتحوّل إلى وقت حميم دفيء داخلها.

فالزّوجة- كأنثى- تحبّ أن تكون مرغوبة، تحبّ أن يطلبها زوجُها للفراش، ويبدي رغبتَه فيها، وقد يصل الأمر بإحداهنّ تفضيلها لإلحاح زوجها في طلبها. كما أنّ الزّوجة التي تستجيب لرغبة زوجها لمضاجعتها بل وتبادرُ بطلب إقامةِ العلاقة الجنسيّة معه تكنّ أكثرَ جاذبية في عينه وأشدّ قربًا من قلبه.

تصابُ العلاقة الجنسيّة بالضّرر حينما ينتظر الزّوجان مبادرة الآخر بطلب الممارسةِ الجنسية. في هذه الحالة لا بأسَ مطلقًا من أن يقوم الزّوجان بطلبها في كلّ مرّة بالتّبادل.

إنّ من أكثر ما يؤلم الإنسانَ شعورُه برفض شريك حياته لحقّه في ممارسة العلاقة الجنسية معه. إنّ هذا الرفض يُشعر المرفوض أنّه غيرُ مرغوب فيه، وأنّه حيواني، وأنّه أناني، وأنّه ليس من حقّه أن يأخذ حقّه، وأنّه مظلوم، وأنّه..، وأنّه..، وكلّها مشاعر ضارّة أيّما ضررٌ بالعلاقه الزوجية، فإلى مَن يتّجه ليفرغ حاجته الجنسية التي تلحّ عليه.

في جوّ ملؤه المشاكلُ والصّراعات والخلافات والمنازعات والمشاجرات وعدم الاحترام وضعف الثقة وكثرة الشّكوك والإهمال والازدراء والتجاهل وكبت الغضب والعصبيّة الزائدة؛ تصبح العلاقةُ الجنسيّة روتينيَّة عادية، لا تعرفُ روْعة ولا يعرفها إشباع، ثمّ لا تلبث أن تضمحلّ وتتضاءل وتهمّش وتنحسر رويدًا رويدًا، حتّى تنزوي وتنتهي وتتلاشى، عندئذ يجبُ مراجعة مفردات الحياة الزّوجيّة ومشاكلها ومسئولياتها برُمّتها، وليس فقط أمر العلاقة الجنسية.

فالمرأةُ التي تعاني من حياةٍ زوجية مليئة بالتّوترات والمشاحنات والخلافات والمنازعات والمصادمات، ولدَيْها من الأطفال- ومِن الواجبات المنزلية- ما يجعلُها مُنْهكة دومًا، وفي نفس الوقت لا يشاركها زوجُها في تحمّل بعض من هذه الأعباء، أو يتجاهل طلبَها المستمرّ بمدّ يدِ العون إليها، ثمّ يريد منها جِماعًا غالبًا ما تبدأ في الانْسحاب تدريجيًّا من فراش زوجها، حتّى تصل إلى مقاطعة هذا الفراش مقاطعةً كاملة. وكذلك الزّوج الذي لا يشعر برجولته نتيجة السّخرية منه والاستهزاء به والانتقاد الموجّه له باستمرار، وعصيانِ طلباته وأوامرِه المتواصل، وتعمّد إهانته والتقليل من شأنه؛ فسيتناسى أنّ له أنثى، وأنّ لها حقًّا شرعيًّا.

كلّ ما هو سلبيّ خارجَ غرفة النوم يؤثّر سلبًا- وبشكلٍ كبير- على ما يحدث داخلها**

وعلى النّقيض من ذلك، قد يفجّر تهميش العلاقة الجنسيّة، أو سوء أدائها، أو قلّة عددها، الخلافاتِ والمشاكلَ والتّوترات والمصادمات؛ كثيرة العدد، تافهة السبب، والتي تكون على أيّ شيء، ومن أي شيء، ولأجل أيّ شيء. إنّما تولد هذا الصّنف من المشاكل والتّوترات والمصادمات الكثيرة التافهة بمثابة إشارةٍ خافية

يصدرها أحدُ الزّوجين ليظهر تضرّره البليغ من تهْميش شريك حياتِه لإقامة علاقة جنسيّة مريحة ومشْبِعة معه كمًّا وكيفًا، إنّ أشدّ الزوجين تضرُّرا من سوء العلاقة الجنسيّة هو الأحذق في إثارةِ هذا الصّنف من الخلافات والمشاكل والتوترات والمصادمات، الكثيرةُ العدد، التّافهة السبب.

سوءُ العلاقة الزّوجيّة يؤدّي إلى سوء العلاقة الجنسية..

أو أنّ

سوء العلاقة الجنسيّة يؤدّي إلى سوء العلاقة الزّوجية.

إنّ فقدان التّواصل وانقطاعَ ممارسة العلاقة الجنسيّة بين الزوجين لفترةٍ طويلة انتظارًا لتحسّن العلاقة الزّوجيّة وانتهاءِ المشاكل والتوترات؛ إنّما هو تأصيلُ المشكلة وتجذيرها في الحياة الزوجية، فانتظارُ التحسّن لا يأتي بالتحسّن، وإنّما فعلُ ما يقرّب، واستعادةُ ما كان يُفعَل عندما كانت العلاقة جيدة؛ هو الذي سيأتي بالتحسّن.

ومِن طبيعة العلاقة الجنسيّة في الزواج الجيّد أنّها جيدة في أوقاتٍ وسيئة في أخرى، فمِن المستحيل أن تتوافق احتياجاتُ الزّوجين الجنسية طوال الوقت.

ومِن اللّافت للنّظر أنّ العلاقة الجنسيّة بين الزوجين في ذاتها سبيلٌ ناجح، ودواءٌ فاعل لإنّهاء العديد من الخلافات الزّوجية - خاصة بالنسبة للرجل-، فكمْ من توتّر بين زوجين انتهى على الفراش، وكأنّ شيئًا لم يكن، حقًّا إنّها علاقة لها آثار فريدةٌ عجيبة.

لا يقتصر وجودُ مشكلاتٍ في الممارسة الجنسيّة عند العرائس والعرسان وفقط، بل قد يحلّ هذا الصّنف من المشكلات في كلّ مرحلةٍ من مراحل الزواج.

غالبًا ما يكون العجزُ الجنسيّ بسببٍ نفسي، ومن الضروري عملُ فحْص شاملٍ لدى الطّبيب المختص للتأكّد من عدم وجود سببٍ عضويّ كأمراض القلب والسّكر والتهابات البروستاتا وغيرها، والتي قد تزيدُ من المشكلة. ويعتبر التوتر - الذي زادَ في هذا العصر - هو السببَ النّفسي الأكثرَ شيوعًا للعجْز الجنسي. كما تتأثّر العلاقة الجنسية سلبًا بكمّ مِن العوامل منها: النّظام الغذائي غير الصّحي، وبتناول بعض العقاقير التي تشمل من ضمن ما تشمل مضادّات الاكتئاب.

إنْ عرفتِ أنّ زوجك لا يغضّ بصرَه، وينظرُ إلى غيرك من النّساء، أو يطالع بعضَ المواقع الإباحيّة، أو يمارس العادةَ السريّة رغم توافرك بجواره ورغم أنّك متأكّدة أنّك لم تقصري في حقّه على الفراش؛ فلا يعني ذلك نهايةَ الزّواج وهدمَ البيت، ولكنّه يشير إلى أنّ هناك مشكلة حقيقية يجب العمل على حلّها.

كما قد تكون المعاشرة الجنسيّة هي السّلاح الذي يعاقب به أحدُ الزّوجين الطرفَ الآخر، فبئس السّلاح هو، أو تكون وسيلة من وسائل الابتزاز لكسب بعض المواقف، فبئست وسيلة للابتزاز هي.

إنّ حديث الزّوجين بشأن العلاقة الجنسيّة وتفاصيلها سيزيدُ من ثراء حياتهما الجنسيّة، ويضيف إليها الجديد والتّجديد، وتزداد الحاجةُ لمثل هذا الحوار إنْ كان أحدُ الزوجين غير راضٍ عنها حيث يتمّ الحديث حولها بكلّ صراحة ووضوح، وبمنتهى الودّ والتفهّم للآخر، ودونَ إلقاء المسئوليّة على أحدٍ أو اتّهامه بشيء، وأنّ

الحديث بهذا الشكل يبعثُ على الاطمئنان، وكفيلٌ- إن شاء الله تعالى- بإنْهاء المشكلة، ويكون مقدَّمة لممارسة جنسيّة ناجحة، مُشْبعة للطّرفين، طالَ الشّوق إليها.

القناعةُ السّابعة: هناك طريقةٌ صحيحة وحيدةٌ للاستمتاع بعلاقة زوجية رائعة:

ليستْ هناك طريقة صحيحة وحيدة للتمتّع بعلاقة زوجية جيدة، ليس هناك طريقةٌ صحيحة وحيدة لإظهار الدعم أو العاطفة، ليس هناك طريقةٌ صحيحة وحيدة لتربية الأطفال، ليس هناك طريقةٌ صحيحة وحيدة للتعامل مع الأقرباء، ليس هناك طريقةٌ صحيحة وحيدة لفضّ المنازعات وحلّ المشكلات. إنّ الطّريقة الصحيحة لعلاقة زوجية رائعة هي الطّريقة التي تتوافق مع الشّرع، وتأتي بالنّتائج المرجوّة وفي أقصر وقت، وبأقلّ جهدٍ وكلفة.

إنّ مبدأ وجود إجابةٍ صحيحة واحدة شيءٌ أساسي بالنسبة للعديد من المشاكل الرّياضية وحيدة الإجابة، ولكن، مع النّفس البشرية لا يوجد هناك حلّ واحدٌ صحيحٌ للمشكلة الواحدة.

لقد اعتاد النُّاس على نقل خبراتهم لبعضهم البعض، وهذا أمرٌ جيّد، ولكن ما ينفع هنا قد لا ينفع هناك، وما يفيد مع شخصٍ قد لا يفيد مع آخر، وما يصلحُ في ظرفٍ أو وقت لا يصلح في ظرفٍ آخر ووقت آخر. فبقدْرِ تباين البشر واختلافِ طبائعهم وعاداتهم وميولهم وثقافتهم وبيئاتهم وأنشطتهم وأعمارهم؛ توجدُ طرائق متباينة للتعامل معهم وطرائقُ مختلفة لتناولهم المشاكل وحلولها.

كما أنّ الرّجل غير المرأة، وهي غيرُ الرجل، كما أنّ الرجال مختلفون في الأفهام والعقول والثقافات، وكذلك النّساء أيضًا.

فقد يكون أقصرُ طريق إلى قلب الرجل- كما في الأمثال الدّارجة- هو معدتَه، أو برّ زوجتِه بأمّه، أو بحسن تدْبيرها للإنفاق، أو بروْعة علاقتها بأطفالها، وكلّها طرائق صحيحة، قد تصلح إحداها مع رجل، بينما يصلح غيرها مع رجلٍ آخر؛ فالرجال مختلفون.

ومن النّساء مَن تحبّ الرّومانسية وتحيا بالرّومانسية، وأخرى تميلُ إلى إغداق زوجها عليها بالمال، وأخرى تريده أن يكرمَها أمام أهلها وأقربائها ومعارفها، وأخرى ترغبه مُنجبًا لأطفالها راعيًا لهم، وأخرى تلتمس منه أن يكون سندًا لها في دراستها وتفوّقها، وكلّها طرق صحيحة للولوج إلى قلب المرأة، فالنساء مختلفات.

كما أنّه ليس كلّ ما تعتقده طرقًا صحيحة لتجعل حياتك الزّوجيّة مُمتعة هي ما يجبُ أن يعتقده شريك حياتك، فكما أنّ لك طرقَك الصّحيحة، فلَهُ أيضًا طرقُه الصّحيحة، فالأمرُ يحتاج منك إلى مرونةٍ وواقعية لتعلم أنّ مجال الطرق الصّحيحة لإقامة علاقةٍ زوجية ناجحة مُريحة واسع عريض يسعُ أكثرَ ممّا في ذهنك من تصوّر.

إنّ لك خبرات كما أنّ لشريك حياتك خبرات، وأنّ ارتباطكما معًا برباط زوجيّة مقدّس يولد خبرة ثالثة تتقاسماها معًا، فأمستْ حياتُكما الزّوجيّة ذات ثلاثِ خبْرات فحقّقتما المعادلة التي لا توجد إلّا في الحياة الزّوجيّة وهي: ١+١=٣.

القناعةُ الثّامنة: ستصبحُ العلاقة الزّوجيّة رائعة حينما يتغيّر شريكُ حياتك:

قد يستبدّ بك الشّعور بأنّ كلّ أسباب آلامك وتعاستك الزّوجيّة مصدرُها أقوالُ وأفعالُ ومشاعرُ شريك حياتك، فأقوالُه متعبة مؤلمة، وأفعالُه قاسية قاصمة، ومشاعره جافّة جامدة، ويتملّكك الإحساس بأنّك ضحية هذه العلاقة، وأنّ ما آلتْ إليه من تردّي ليس مِن صُنعك أنت، ويملؤك اليقين بأنّ حياتك ستصبح أفضل عندما يقوم شريك حياتك بتغيير ما يقول وما يفعل وما يشعر، وأنّك لست في حاجة لأنْ تتغيّر أنت حتّى تسهم في تحسين علاقتك الزوجية، وإنما الحاجةُ- كلّ الحاجة- لأنْ يتغيّر هو وفقط، وتقف أنت مشرفًا على عملية التّغيير بالتوجيه والتوبيخ!!

وكذلك ينتظر منك شريكُ حياتك أن تتغيّر أنت أيضًا، فكلاكما ينتظر الآخر.

إنّ هذه هي آفةُ الموضوع، كلاكُما ينتظر أنْ يبادر الطرفُ الآخر بعملية التّغيير، ويشرع في ترميم العلاقة، فيطولُ الانتظار ويطول حتّى يقضي الله تعالى أمرًا كان مفعولًا. لكَمْ أضاعت هذه القناعةُ سعادةَ الكثير من البيوت وأوْدَت باستقرارها بعضَ الوقت، أو ربّما كلّ الوقت.

إنّ رحلةَ التّغيير المنْشودة من تعاسةٍ وآلام إلى سعادةٍ ووئام لا تبدأ عندما يبدأ شريكُ حياتك في التغير، بل تبدأ حينما تبدأ أنتَ في التغير. فعمليةُ إصلاح عشّ الزّوجيّة تعتمد عليك أنتَ في المقام الأوّل، وتناول عملية الإصلاح هذه بأيّ طريقة أخرى لن يؤدّي إلّا إلى الفشل الذّريع. وليس معنى ذلك أنّك المسئول الأوْحَد عن الحالة المتردّية التي وصلتْ إليها علاقتك الزّوجيّة، وإنّما قطعًا عليك تحمّل جزءٍ من هذه المسئوليّة.

فسارعْ وبادرْ برأب صدوعِ علاقتك الزّوجيّة بدلًا من أن تنتظر تغيَّر شريك حياتك..

سارعْ وبادرْ دون النّظر إلى قيام شريك حياتك بدوْره أم لا، فالشّخص الوحيد الذي تملك تغييره هو أنت، وأنت فقط..

سارعْ وبادرْ فعندما تكون الحياة الزّوجيّة على شفا انْهيارٍ كامل، لا ينفع حينئذٍ التّأجيل أو التباطؤ، أو إحداث بضع قطراتٍ من تغيير لا تُسْمن ولا تُغني من جوع، بل يجبُ أن تكون خطا التّغيير سريعة متلاحقة، وصوْبَ الاتجاه الصّحيح.

إنْ كنتَ تستصعبُ تغيير نفسك، أو قد ترى أنّك لا يمكنك من أن تغيّر نفسك لأنّ هذه طبيعتك وجبلُّتك، فمِن حقّ شريك حياتك أنْ ينتابه نفسُ الشّعور، من حقّه أن يستصعب تغييرَ نفسه، كما أنّه من حقّه أن يرى أنّه لا يمكنه تغيير نفسه لأنّ هذه طبيعته وجبلّته، مثلك تمامًا.

إنّ شريك الحياة ليس ملكًا خاصًّا لك، تحتَ إمرتك، ويجب عليه أن يفعلَ لك ما تريد وفقط، وأنّه ليس مثلك ولا مثل أيّ شخص آخر، إنّ شريك حياتك يقاسمك الحياةَ وليس الذي تقهرُه على ما تريد من حياة. لا تظنّ مطلقًا أن بإمكانك السيطرةَ على شريك حياتك، ولا تظنّ مطلقًا أنّه فقط مَن يتمكّن مِن جعل حياتك الزّوجيّة أفضل.

كما أنّه لن يحدث تغييرٌ في حياتك الزّوجيّة حينما ترغب فقط في حدوث هذا التّغيير، أو تتحدث فقط عن ضرورة حدوث تغيير، ولكنْ يحدث التغييرُ حينما تتغير أنت، فتتحدّث أنت بطريقةٍ جديدة مختلفة، وتنتهج أنت سلوكيات جديدة مختلفة، وتتبنّى أنت مشاعرَ أكثر إيجابية، نعم، قد يتغيّر شريك حياتك، أو قد تستطيع تغييره، ولكنّ ذلك لن يحسن علاقتك به أبدًا ما لم تتغيّر أنت أيضًا.

يجبُ أن تصرّ على تغْيير نفسك رغم أنّك قد لا تجد الاستجابة التي ترضيك من شريك حياتك..

يجبُ أن تصرّ على تغْيير نفسك، وإلّا ستظلّ أيامك تتوالى مثل بعضها لا ترى فيها بصيصَ أملٍ ولا نهايةً لألم، فيصيبك اليأس والإحباط..

يجب أن تصرّ على تغيير نفسك لأنّك تستحقّ أن تعيش حياةً أفضل من تلك التي تحياها الآن.

ما الذي عليك تغييرُه؟

كلماتُك وعباراتك ومشاعرُك وطريقة تفكيرك وسلوكياتك- والتي أعلن مرارًا شريكُ حياتك أنها تنغّص عليه حياته وتؤلمه- هي التي في أمَسّ الحاجة للتعديل والتّغيير والتطوير. إنّك- ولا شكّ- لديك نقائصُ وعيوب وصفات استثارت شريك حياتك، أو جعلت استجابتك لأقواله وأفعاله سلبيَّةً هادمة.

لقد اخترت كلماتٍ وعباراتٍ ومشاعرَ وطرقًا في التّفكير والسلوك أدّت إلى تدهور علاقتك الزوجية، وربما كان اختيارُك لها قد جعلك تنال مكسبًا عاجلًا فعملتَ على مواصلة تكرار هذا الأسلوب، ولكن على الأمدِ البعيد ظهرت لها سلبيّات جلبتْ مُشكلات أصابت حياتَك الزّوجيّة بالتّدهور، وبيدك الآن أنْ تختار غيرها ـ بل عكسها ـ لتحسن من شأن هذه العلاقة.

إنّ الذي لا شكّ فيه أنّ الإنسان يمكنه أنْ يكتسب عاداتٍ وسلوكيات جديدةً إيجابية في أيّ مرحلة من عمره، كما يمكنه أيضًا التخلّص من بعض العادات والسّلوكيات التي تهدّد استقراره وحياته الزّوجيّة في أيّ وقت شاء، مع التسليم أنّه كلّما كبر العمر كلّما صعب الأمر، واستلزم مزيدَ جهدٍ وصبْر.

القناعةُ التّاسعة: الرّجولة تعني السيطرةَ والهيمنةَ، والأنوثة تعني الاستسلامَ والخضوع:

في عصْرنا الحالي توجد قناعةٌ تنتشر في بعض البيئات، وتعتبر بقايا من إرثٍ اجتماعي قديم، وهي أنّه من تمام رجولةِ الرّجل أن يكون صوتُه عال، ولا ينصت لزوجته، ولا يصحّ له أن ينصت، وقولُه فصل، وقرارته نافذة دون أخذِ رأي زوجته، وله لسانٌ يخدش، ويدٌ تبطش، وقد يقصّر في واجباته وفي إنفاقه وفي رعايته لأولاده، البيت عنده بمثابةِ فندق يمارس فيه النومَ والطعام وقراءة الجرائد ومشاهدة الفضائيات والتجوّل في الإنترنت ومداعبة الأطفال وفقط، إنّه الرّجل، فلا يعيبه شيء، ربّما سوى ما في جيبه!!

إنّ للرجولة صفاتٍ أسمى وواجباتٍ أسمق ممّا يتقلّده ويعتقده معتنقو هذه القناعة، إنّ من صفات الرجولة حُسْن احتواء الزّوجة في بيتك، والإنفاق عليها قدْر سَعَتك، وبذل الرّعاية والاهتمام والحنان والعطف والحب والودّ والرحمة والرّقة لها، ومنحها الأمانَ والاطمئنان، هكذا صفاتُ وواجبات الرجل.

كما تنتشر في أمثال هذه البيئات ثقافةُ أنّ المرأة يجب أنْ تربّى منذُ صغرها على الاستسلام والخضوع، فهي مع أبيها تستسلم وتخضع، ومع أخيها تستسلم وتخضع، ومع زوجها منذ ليلة زفافها تستسلمُ وتخضع، ومع ابنها الذكر الصّغير تستسلم وتخضع، وهي قانعة بنصيبها هذا ومكانتها هذه، وكأنّه قدرُها الذي لا فِكاك عنه ولا حول، ولا بأس أنْ تعيش هكذا طوالَ عمرها. في أمثال هذه المجتمعات تقتنع المرأةُ بالمثل الدّارج *ظلّ رجلٍ ولا ظلّ حائط* فرضختْ للعيش تحت ظلّه، حتّى لو كان هذا الظلّ هجيرًا.

إنّ للأنوثة مكانةً أسمى وأرفعَ وأجْملَ وأروع ممّا وُضِعَت فيها أو وضعت نفسها فيها، فمِن الأنثى تكون الأمّ الرّؤوم والأخت الحنون والزّوجة الأمينة والابنة الخدومة. فهل تحت نيْرِ الاسْتسلام والخضوع تتكوّن هذه الأنثى الرّائعة التي تستطيع أنْ تقوم بمثل تلك الأدوار الفريدة؟

القناعةُ العاشرة: ضرورةُ تطابق شريكِ حياتك على الصّورة المرسومة عنه مسبَقًا:

منذ أنْ كانت المرأة طفلة وهي تحلمُ بعريسها المُنتظر، بهيئته وهيبته، بجسْمه ورَسْمه، بقدراته وملكاته، بثرائه وذكائه، بأدْواره في حياتها، بآثاره على مستقبلها، بأبوّته مع أطفالها، وكذلك أيضًا يفعل الشابّ عندما ينوي التقدَّم لفتاة خاطبًا لها.

وخلاصةُ هذه الأحلام المنتظرة:

أنّها تتصوّر أنّ الرّجل على كلّ شيء قدير، وأنّه يتخيّل أنّها ستمنحُه كلّ ما يتمنّاه**

وأنت ـ رجلًا كنتَ أو امرأة ـ أعددت صورةً ذهنية مُسْبقة عن شريك حياتك، ورسمتَ له كيفيّة دعمه لك، وطريقة تقديم خدماته لك، وأسلوب تعامله معك، وطريقة التّعبير عن حبّه لك، وآليّة اتّخاذه للقرارات معك، وعدد آخر من السّيناريوهات التي ـ وحدك ـ حلمت بها، وبكيفية تحقيقها مع شريك حياتك.

إنّك بذلك تريد لشريك حياتك أن يفكّر ويشعر ويتصرّف بالطريقة التي تنتظرها أنتَ منه، وتصوّرتها أنت عنه، إنّك بهذه التّصورات تزوّجت وهمًا مِن صُنعك..

إنّ مثل هذه التصوّرات غير الواقعية أو الظالمة التي مِن نسج خيالك؛ قد تبدو هيّنة ـ أو واجبة ـ التّنفيذ من وجهة نظرك، ولكنّها قد تكون غيرَ ذلك بالنّسبة لشريك حياتك. وعندئذٍ لن يحقّق لك ما كنت تأمله في زواجك منه، وحينها ستتأرجح حياتك من فشلٍ إلى فشل، ومن إحباطٍ إلى إحباط، وستتدفّق سلسلةٌ من المشاكل تغزو حياتك تترا، ومع ذلك فأنتَ تتمسّك بهذه التصورات باستمرار.

إنّ شريكك لن يستطيعَ أنْ يعطيك كلّ ما تريد، ولن تجدَ عنده كلّ ما تريد؛ لأنّك لن تستطيعَ أن تعطيه كلّ ما يريد، ولن يجدَ عندك كلّ ما يريد. ففي الزّواج توازنٌ مستمرّ بين الحصول على بعض الأشياء وعدم الحصول على البعض الآخر، ومنح بعض الأشياء ومنع البعض الآخر، هكذا قدراتُ البشر وطاقاتُ البشر وإمكانيات البشر.

لا بدّ مِن أن تحدّد ما الذي يُمكنك العيش به، وما الذي لا يمكنك التعايش معه، وما الذي لا يمكنك الحياة بدونه. فهناك فرقٌ بين *ما ترغبه* و*ما تحتاج إليه*، فإنّ ما تحتاجُ إليه قليل، لا يتعدّى طعام وشراب وملبس ومأوى وجماع وأكسجين، وما عدا ذلك مجرّد رغبات تستطيع أن تملك السيطرةَ عليها بطريقةٍ ما من الطرق.

توقّف عن التّعامل مع رغباتك كما لو كانت احتياجاتك التي لا يمكنك الاستغناءُ عنها، ولا حتى النقاش حولها، فيحقّ لك أن ترغبَ ما ترغبه ـ بالرّغم من أنك ليس بالضّرورة ستحصل عليه ـ لكن لا يحقّ لك أن تسميه *احتياجًا* لتبرّر تشبّثك بالحصول عليه، ولو على جثّة حياتك الزوجية، وستكتشف أنّ العديد من رغباتك وسلوكياتك لا يستأهل تعكيرَ صفْو حياتك الزّوجيّة بسببه.

إنّ السببَ الرّئيسي في تنغيص حياتك الزّوجيّة هي أنّ ما تنتظره من شريك حياتك غير معقولٍ في الواقع، أنّ ما تنتظره منه لا تحصلُ عليه بالقدْر الذي تريد، أنّ ما تنتظره منه أكبرُ ممّا تحصل عليه بالفعل، والعيب هنا ليس عيب شريك حياتك قدْرَ ما هو عيب تصوّرك عن إمكانياته وقدراته وعطاءاته.

القناعةُ الحادية عشْرة: وجودُ الأطفال يرسّخ لحياةٍ زوجية سعيدة:

هناك اعتقادٌ جازم لدى العديد من النّساء ببعض المجتمعات أنّ تكبيل الزّوج بكثرة الأطفال يرسّخ من وجوده معها، فلا يلتفتُ إلى غيرها بتعدّد زوجات ولن يتركها بطلاق، إنّ المرأة لا تعلم أنّ الرّجل حينما تتكوّم فوقه التزاماته ومسئوليّاته ويعجز عن الوفاء بعدما يبذل كلّ ما في طاقته فإنّه يشعر بالفشل، ويخيّم عليه الهمّ طوالَ الوقت، إنّ المرأة لا تعلمُ أنّ الرجل الفاشل المهمومَ دومًا قدْ يلجأ إلى الفرار ممّا هو فيه تاركًا الجَملَ بما حَمل.

تكْبيلُ الرّجل بالمسئوليات فوقَ طاقته يدفعُه للفرار

كما أنّ كثيرًا من الزّوجات يفقدنَ القدرةَ على التّوازن بين واجبات الزّوجيّة وواجبات الأمومة، فيقللن من أهمية رغباتِ واحتياجات أزواجهنّ الرّجال بمجرّد أن يصبحن أمهات. إنهنّ يعتبرنَ هذه الرّغبات والاحتياجات المشروعة، والتي على شاكلة قضاءِ بعض الليالي خارجَ المنزل مع الأصدقاء أو مشاهدة مباريات كرة القدم والمصارعة على الفضائيات أو الجلوس باسترخاءٍ لتصفّح الإنترنت، أو الرّغبة المستمرّة في العلاقة الخاصّة هي بمثابة أمور تافهة إذا ما قورنتْ بالاحتياجات الملحّة والكثيرة للأطفال.

إنّ المرأةَ اليوم قد يكون لها بعضُ العذر لأنّها تقع تحتَ ضغط رهيب بسبب العناية بأطفالها والاهتمام بوظيفتها خارجَ المنزل، بالإضافة إلى عدم تلقّيها القدرَ الكافي من المساعدة داخلَ المنزل من قِبَل زوجها، المرأة اليوم لم يعدْ لديْها من الوقت والجهْد والأعصاب لتوفّي زوجَها رغباتِه واحتياجاته *التافهة!!*.

أيّتها الزّوجة الوفيّة، ليس من المفترض عليك- عند ترتيب أولوياتك- أنْ يأتي أطفالك، أو أيّ أمر آخر بحياتك، قبلَ علاقتك بزوجك. فحينما يتمّ تجاهلك لزوجك تمامًا بسبب رعايتك واهتمامك بأطفالك أو أعمالك فسيشعرُ زوجك بالاسْتياء والضّجر، ويزداد تهرُّبه من مساعدتك، ويصبح أكثرَ غضبًا وانتقادًا لك. فتمسي أنتَ أكثر سخطًا من تصرّفاته السّلبية فتنسحبي وتبتعدي أكثرَ، وتعْمدي إلى انتقاده بشكلٍ مستمرّ، وترى شكاواه وطلباتِه على أنّها انتحاب لطفلٍ آخر، ويتقلّد زوجك بالفعل دورَ هذا الطّفل فيطلبُ منك الكثيرَ والكثير، ويصبح أقلّ كفاءة في لعب دوْر الزوج والأب، وسيسعى وراءك يلتمسُ منك احتياجاته وسائرَ رغباته، فإذا ظللت مدبّرة غير مُقبلة فسيصيبُه الملل والضيق والتّوتر، ثمّ يبدي هذا الملل والضيق والتّوتر في صورٍ غاضبة شتى، فإذا أصابه اليأسُ فسيدير ظهرَه عنك، وربما يلجأ إلى أخرى يلتمسُ عندها ما لم يجده لديك.

أيّتها الزوجة الكريمة، تذكّري..

أنّك متزوّجة من زوجِك وليس من أطفالك،

وأنّك زوجةٌ، لكِ رجلٌ قبل أن تكوني أمًّا لديْك أطفال

ولذا قدْ يشكّل وجود الأطفال تهديدًا خطيرًا على الحياة الزّوجيّة في حال فقْد التّوازن بين الوفاء بالحقوق الزّوجيّة وقضاء للواجبات الوالديّة، وبذلك يصيرُ الأطفال مصدر التّوتر والضّغط الأضخم والأوْحَد في أغلب الزّيجات، كما أنّهم السبب المباشر- في الغالب- وراء انتهاء الحالِ بالزّوجين، وهما يختلفان طوالَ الوقت حول المال وطرائق تربية وتعليم هؤلاء الأطفال والعلاقة الجنسية.

***

الفصلُ الثّالث

معـاولُ الهـدْم

لدى كلّ إنسانٍ بعضُ الثّلمات والخِلال غير الحميدة بشخصيّته ونفسيّته التي تتّسم بشيء من عدم النّضج والأنانية وحبّ السّيطرة والإعجاب بالرّأي والاستعلاء و...، و.....، وتؤدّي به إلى إخراج كمٍّ هائل من العدوانية والقسوة والاتّهامات والإهانات واللّوم، و..، و..،

لدى كلّ إنسانٍ بعض الثّلمات والخلال غير الحميدة بشخصيّته ونفسيّته، إلّا النبي (ص) الذي اتّصف بصفات الكمال البشري، فليس بشخصيّته ولا نفسيّته (ص) أيّ نقيصة، وقد عُرِفَ عنه كلّ شيء حتى حياته الخاصّة جدًّا، عرف عنه كلّ شيء حتّى خوالج نفسِه ومشاعره، وما كان يطويه صدرُه، ولا ترى ذلك لأيّ بشَرٍ قطّ إلّا لهذا النبي الكريم (ص) لأنّه القدوة والأسوة للبشرية جمعاء.

ولأنّ الإنسان به ما به من هذه الثّلمات والخلال غير الحميدة، فإنّه يلجأ للتجمّل أمام الآخرين والتستّر من الآخرين. هذا التجمّل، وذاك التُّستر، قد يكون مقبولًا ـ إلى حدّ ما ـ من الإنسان تجاه الناس، ولكنّه مرفوضٌ من هذا الإنسان تجاه نفسه، مرفوضًا لأنّه يتنافى مع مكاشفة النّفس والصّدق مع النفس، تلك المكاشفة وذلك الصّدق يمثّلان أوَّل الطّريق لإصلاح النّفس كما أنّهما يمثّلان أوَّل الطّريق أيضًا لاسْتنقاذ الحياة الزّوجيّة من التفكّك والانهيار.

إنّ هذه الثّلمات والخلال غير الحميدة بشخصيّتك ونفسيّتك تولّد سيلًا من المشاعر والأفكار والأقوال والأفعال الهدّامة، وكلّها تلعب دورَ معاولِ هدْم، لا تفتأ تنهالُ على استقرار الحياة الزّوجيّة لتحطّم الاحترام والاهتمام والثقة والوئام والقبول والأمان والحبّ والاطمئنان، وسيظلّ أثرُ هذه المعاول يتسرّب إلى الحياة بالتّدريج، ويعمل على تردّي العلاقة الزّوجيّة بدأب، وينخرُ فيها ببطء، ويلحق بها الفشل طوالَ الوقت، حتّى تتزلزل الحياة الزّوجيّة وتتآكل، ثمّ تنهارُ بعد ذلك وتتلاشى.

ولعلاجِ فعْل معاول الهدْم هذه خطواتٌ تبدأ بالصّدق مع نفسك في: أولًا: الإقرار بوجودها أو وجود بعضها، فليس في أوساط البشر ملائكة تخلو من العيوب وتبرأ من ارتكاب الأخطاء، ثانيًا: التعرّف عليها، فليس في قدرتك ولا قدرة أحدٍ أن يتعامل بطريقةٍ صائبة مع أمرٍ يجهله، ثالثًا: ردْعها وإيقافها والتخلّي عنها.

ولمعاول الهدْم صنفان؛ الأول نفسي: ويتعلّق بالأمور النفسيّة التي قد تكون خافية حتّى على صاحبها، ولكنّها مدمّرة في أثرها، والثاني قوليّ وفعليّ: وهي إفرازٌ عملي لهذه الأمور النّفسية بالأقوال والأفعال الواضحة الجليّة.

أوّلًا: معاولُ الهدْم النفسيّة:

إنّها أمور نفسيّة مثْعبة لمَن حولنا ولنا، تتسلّل من شخصيتنا وتتسرّب إلى حياتنا، ويتضخّم بالتدريج أثرُ سمومها، ثمّ يستفحل أمرُها، حتّى نصلَ إلى نقطة لا يُرجى منها استشفاء ولا بقاء، منها ما يلي:

المعولُ الأوّل: مغالبةٌ لا مشاركة:

العلاقة الزّوجيّة علاقة حبّ وتقارب ومودّة ورحمة ومشاركة، وليست علاقة تحدٍّ ومنافسة ومغالبة..

علاقة يقف فيها الزّوجان جنبًا إلى جنب، وليس وجهًا لوجه، علاقة تتمثّل بها المعادلة ١ + ١ = ١ وليس كما هو معلوم ١ + ١ = ٢..

علاقةٌ يتجسّد فيها أنّك وشريك حياتك فريقٌ واحد في كيانٍ واحد بمركبٍ واحد، ولكما وجهة واحدة.

في حياةٍ زوجيّة تكثر بها المغالبة، وتتقلّص فيها المشاركة، هناك خصمان أو عدوّان يقفان أمام بعضهما البعض وجهًا لوجْهٍ متحفّزان متنمّران..

في حياةٍ زوجيّة تكثر بها المغالبة، وتتقلّص فيها المشاركة، يتحوّل الاحترام المحمود بين الزوجين إلى احتراب مذموم بين غريمين، حيث يستبدل التّعاون والدّعم المتبادل والتكافل والتّكامل والتفاهم وتلبية الاحتياجات والتّضحية والبذل والتّكاتف بالتنافس والصّراع والمدافعة والتقاتل من أجل فرض نفوذٍ وسيطرةٍ وإثبات جدارةٍ وغلبة رأيٍ لتحديد مَن الفائز ومَن الخاسر.

في حياةٍ زوجيّة تكثر بها المغالبة، وتتقلّص فيها المشاركة، ستحاول أنْ تحصل أنت فقط على ما تريد كي تصبح سعيدًا، بغضّ النّظر عمّا سيصيب شريك حياتك من تعاسة وألم..

إنّ الحياة الزّوجيّة الحقيقةَ ليس بها خصمان ولا عدوّان يقفان في مواجهة بعضهما البعض، وإنّما هي علاقة بين زوجيْن شريكيْن حليفين، يقفان فيها جنبًا إلى جنبٍ في مواجهة الأحداث والمواقف والأشخاص، بين زوجين لا يعرفان تحفّزا ولا يعرفهما تنمّر، بين زوجيْن يقفان كالبنيان المرصوص أمام تحدّيات الحياة ومسئوليّات الحياة وقسوة الحياة.

إنّها علاقةٌ لا يجوز فيها أن يكسبَ أحدُهما ويخسر الآخر، بل علاقة يكون فيها الزّوجان إمّا فائزين معًا أو خاسرين معًا. ففي العلاقةِ الزّوجيّة لا يمكنك أبدًا أن تحقّق فوزًا في نفسِ الوقت الذي يجني فيه شريكُ حياتك خسارة، فكيف يمكنُ أن تكون فائزًا فرحًا، بينما شريك حياتك الذي تحبّه خاسرًا ترحًا؟

في المغالبةِ، أنت وشريكُ حياتك غريمان خصمان لدودان

في المشاركة، أنتَ وشريكُ حياتك محبّان حليفان متلاحمان

في علاقةٍ يتجسّد بها الصّراع، وتسودُها المغالبة، سيحلّ بها التالي:

- لن يكون هناك أبدًا مسامحةٌ لنقائص أو أخطاء شريك حياتك، وسيصبح همّك منصبًّا على إثبات خطئه.

- سيكون الدّفاع والمقاومةُ عند النّقاش العادي وتقديم الطّلبات الطبيعية وطرح الرّؤى وإسداء النصائح؛ هو السّائد، وبذلك يقف الزوجان في جبهتيْن كغريميْن متصارعيْن هادمين، أحدُهما يلعب دورَ المهاجم والآخر يؤدّي دور المُدافع، وبذلك لن يتمّ الاستفادة من أبسط الانتقادات البنّاءة لتحسين الأداء، فضلًا عن أنّ مسدي

النصائح أو المنتقد سيتملّكه شعورٌ باليأس، وأنّه لن يجد أبدًا من شريكه ما يبعثُ على الأمل في الإصلاح والصلاح.

أمثلة:

هو: أنا عايز آكل مِن إيدك النّهارده أكلة ما حصلتش. (١)

هي: ليه؟ هو أنا مِن إمْتى باعمل لك أكل مش كويس.

إنّها تؤوّل طلبَه الرّقيق على أنّه إشارة خفيّة إلى سوء ما تقدّمه من طعام في السّابق، فسيكفّ مع الوقت عن كلامه الرّقيق، ويستبدله بالأسوأ، أو يكفّ عن الكلام تمامًا، وفي كليهما أضرارٌ بليغة على الزوجة.

هي: ابنتنا لازم تجتهد أكثر من كده في استذكار دروسها. (٢)

هو: أعمل أيه أكثر من إنّي أحضرت لها أحسن مدرّسين؟

إنّه يدافع عن نفسه وكأنّها تتّهمه بأنه مقصّر، وأنّه السّبب في ما آل إليه حال ابنته الدّراسي، مع أنها لم تقصد ذلك.

- الادّعاء دومًا بأنّك تقوم بعمل أكثر ممّا يقوم به شريكُ حياتك فتضعه في مرتبةٍ أدنى منك مقلّلًا من قيمة ما يفعل، وفي نفس الوقت تظهر أنّك تعاني من الإجهاد أكثر ممّا يعاني منه شريك حياتك.

مثال:

هي: *ظللت أنظّف البيت طوال يوم أمس*.

هو: *وإيه يعني؟ دي شغلتك يا ستّي، هو انتِ بتعملي حاجة غيرها؟ أمّال لو شفتِ قدّ إيه أنا بانطحن في شغلي كنتِ تقولي إيه؟ لا فوقك مدير متسلّط، ولا بتتعاملي مع مُشرف مُقْرف، ولا موظّف ما بيسمعش الكلام، ولا عامل ماشي بدماغه*.

- لا يمكنك أن تتفهّم معنى أن تكون محبًّا، وأن تبذل الحبّ لشريك حياتك.

- لن تركّز أبدًا على روح التعاون والاندماج.

مثال:

هي: *مِن فضلك، مُمكن تستذكر للولد درس نحو في مادة اللغة العربية؟*.

هو: *يعني مكتوب عليّا التّعب برّه البيت وجوّاه، هو حرام عليّا استريح شوية؟*.

- تحصي لشريك حياتك ما وفّرته له من أوقاتٍ طيبة مثلَ وقت الراحة والخروج مع الأصدقاء وزيارة الأهل والأقارب، وما يمضيه من وقتٍ مُمتع مع أطفاله، أو مشاهدة برامجه الفضائية المفضّلة، أو ممارسة هواياته المحبّبة، أو رياضته المسلّية؛ لتنال مزيدًا من النفوذ والمكانة.

أمثلة:

هي: أنا سيباك تخرج مع أصحابك على راحتك وموضّبه لك حجرة النوم لتستريح، كنت حتلاقي واحدة زيّي تعملك كلّ حاجة فين؟ (١)

هو: أنا مش حارمك من زيارة أمّك زيّ جوز اخْتك ما حارمها من زيارة أمّك، عشان تعرفي إنّك في نعمة!! (٢)

- تقدّم الخدمات بطريقة تفاوضيّة بدلًا من منحها باعتبارها هديّة من حبيب. فقد يلبي الرجل طلبًا لزوجته أو قد يجلبُ لها هدية ليس من باب الحبّ وزيادة الودّ، ولكن حتّى تصبح زوجته مدينةً له بشيء أو يسهل عليه أن يطلب منها شيئًا، كما قد تؤدّي امرأة عملًا عاديًّا لزوجها، وتريد مِن وراء ذلك أن يكون مدينًا لها بوقتٍ يقضيه معها أو هدية يجلبها لها.

أمثلة:

هو: *ما رأيكِ لو ذهبنا لزيارةِ والدتك اليوم على أساس أنّنا نعمل حسابنا نزور أمّي غدًا*. (١)

هي: *تركتك نائمًا بعد الظّهر لتستريحَ علشان نعرف نخرج معًا لشراء فستانٍ لي مساءً*. (٢)

هذان زوجان لا شيء عندهما بغيْرِ مقابل، ولن يقوما بعملٍ إلّا وينتظرا منْه مَغْنم أو مكسب، إنّهما زوجان لا يدْعمان بعضهما البعض، رغم أنّهما قد يؤدّيان ما عليهما تجاه الطّرف الآخر، إنّهما يحاولان- ببساطة- قيادة شريك الحياة إلى حيث يُريدان بوسائل ظاهرُها الحبّ وباطنها النّفع الشخصي. إنّ شريك حياتك جديرٌ بأنْ تمنحه ما له بكلّ ودّ وحبّ، لا أن تمنحه، ثمّ تنتظر المقابل الذي قد يأتي فترتوي، أو قد لا يأتي فتتألم وتنزوي.

هو يطلبُها للفراش فتمنّعت، ثمّ بدأت تفاوضه، فدارَ الحوارُ التالي: (٣)

هي: سيبني في حالي.

هو: ما لك؟

هي: أنا زعلانة منّك.

هو: ليه؟

هي: لأنّك لم تشترِ لي الشنطة والحذاء اللّي أنا عاوزاهم.

هو: بسّ ده اللّي مزعّلك؟

هي: أيوه.

هو: خلاص يا ستّي ولا تزعلي، سأشتريهما لك غدًا.

هي: بجدّ واللّا كلام كده وبسّ علشان انتَ عاوزني.

هو: أيوه بجدّ.

فتستسلم له أملًا في الوفاء بوعْده الذي أطلقه نتيجةَ الضّغط عليه بتلبية احتياجِه الجنسي. إنّ هذا من أخسّ المراتب التي تضع المرأةُ نفسَها وزوجها فيه، فهي تقايضه وكأنّها بائعةُ هوى وليستْ زوجة شريفة تحترمُ احتياجات زوجها، وتعملُ على الوفاء بحقّه الشرعي.

- لنْ تعطي شريك حياتك احتياجاتِه، ولن تلبّي له طلباته، ولن تمدّه بالدّعم المرجوّ إنْ لم يعطك شريكُ حياتك ما تريد، ويلبّي لك طلباتك، ويمدّك بالدّعم المطلوب.

إنّ الحياة الزّوجيّة لا تُبنى على العدل أبدًا، ولكنّها تبنى على الفضل. فالعدلُ يتطلّب إنْ أحسن أحدُ الزوجين فيجب على الآخر أن يحسنَ إليه، وإذا أساء هذا الشّريك فينبغي أن تردّ عليه إساءته بإساءة، أي أنّ الإحسان يقابَل بإحسان، والإساءة تقابَل بإساءة. إنّ العدل يجعله يشتري لها ملابس جديدة لأنّها أطاعته وأراحته، ويمنعها عن زيارة أمّها حينما تعرض عنه وتعصيه، وأنّها تريحه وتطيعه عندما يشملها بكرمِه، ويلبّي لها طلبها، ثمّ ترفض أنْ تطهو له الطعام أو أن تغسلَ له الثياب لأنّه أساء إليها أمام أمّه، فالتعامل يكون طبقًا للقول الدّارج *واحدة بواحدة، والبادئ أظلم*، فذاك هو العدل، وهو لا يصلحُ لاستقرار بيتٍ، ولا استمرار زواج.

أمّا الفضلُ فغيْر ذلك، إنْ أحسنَ شريكُ الحياة أو أساء فيجبُ معاملته بالإحسان على كلّ حال، ولا تردّ إساءته بإساءة أبدًا. إنّ الفضلَ يدفعه ليشتري لها ملابسَ جديدة، وعدم منْعها من الذّهاب إلى أمّها سواءً أطاعته أم عصته، وإنّها ستطهو له طعامَه، وتغسل له ثيابَه، حتّى إذا أساء لها أمام أمّه وأبيه والنّاس جميعًا، فذاك هو الفضل، وهو الذي يصلح لاستمرار البيوت واستقرار القلوب ودوام العشرة الطيبة.

مقابلةُ الإساءة بالإساءة تجعل حياتك جحيمًا لا يطاق، وإنّما يجب أن تعامل الآخرين ـ وأوّلهم شريك حياتك ـ بأخلاقِك أنت وليس أخلاقهم هُم، كما قال النبي (ص): *اصنعِ المعروفَ في أهله وفي غير أهله، فإنْ أصبت أهله فهو أهله، وإنْ لم تصبْ أهلَه فأنت أهلُه*.

إنّ العدل يقيم الحياةَ خارجَ البيوت، بينما الفضلُ هو الذي يقيمها داخل البيوت. ولنا في شرع الله ما يبرز ذلك ويزكّيه. فالعدلُ يستلزم القصاصَ الذي يوفّر للإنسانِ الأمانَ خارجَ البيت {ولكم في القصاص حياة يا أولي الألباب لعلّكم تتقون} (البقرة: ١٧٩)، فالسّارق ـ مثلًا ـ تقطع يدُه لتحقيق الأمانِ المجتمعي. ولكن داخل البيت إذا سرق الولد من أبيه، أو الزّوجة من زوجها، أو الأب من ولده؛ لا يقام العدلُ بل الفضل، فلا تقطع حينئذ يدُ السّارق، حتى يخيم على البيوت نوعٌ آخر من الأمان، هو الأمانُ الأسري. فخارج البيت لا بدّ من العدل بقطع يدِ السّارق، أمّا داخل البيت فلا غَناء عن الفضل، فلا تقطع يدُ مَن يسرق، ما أروعَ الشّرع الحنيف، وما أبعد رؤاه.

- كثيرًا ما يؤدّي نظام المغالبة إلى تولّد نوعٍ من الارتياب، والتخوّف من قبول ما يبدو هدية أو تصرُّفا ودودًا تحسُّبا لأنْ يكون من ورائه دفعُ ثمنٍ فادح.

أمثلة:

رجلٌ يتدلّل على زوجته، فتسأله في ريبة: *أنت شكلك عايز حاجة، قول من الآخر عايز إيه؟*، وكأنّه لا بدّ وأن يكون مِن وراء كلّ تصرّف ودّي نبيل هدف وغاية مادية!!

- نادرًا ما تقومُ بفعل شيء لدعْم شريك حياتك دون أن تحرصَ على أنْ تعرّفه ذلك، مقدِّما شرحًا مفصّلًا للعبء الذي تكبّدته.

أمثلة:

(١) هو: ظللت أبحث أكثر من ثلاث ساعات في محلّات كثيرة، وأجّلت كلّ أعمالي وجميع التزاماتي علشان اشتري لك حقيبة اليد التي تناسبك وتليق بك.

(٢) أعدّت زوجة لزوجها طعامَه المفضّل، ثمّ، وهي تقدّمه له ظلّت تسرد معاناتِها في شراء مستلزماته والجهد الشّاق الذي بذلته لإعداده، وما أصابَها من حروق أثناءَ الطّهي، وكيف أنها ضحّت برؤية برنامجها المفضّل من أجل إعداد هذا الطعام، و...، و...، و...

- أثناء النّزاعات والمواجهات مع شريك الحياة تستعين دائمًا بحلفاء وأعضاء من الخارج كالأهل والأصدقاء في محاولة لكسبهم في صفّك، وتغيير ميزان القوى لصالحك، وكأنّك تجيش الجيوش لحربٍ وشيكة، وتستريح جزئيًّا لأنّ الجميع أصبح يحيطونك بعواطفهم، ويشفقون عليك من الظّلم الواقع عليك، ويتدخّلون بطريقتهم بحيث يكونون مُنْحازين لصفّك، فحوّلت الذي بينك وبين شريك حياتك- على صغر شأنه- إلى اقتتال، فأجّجت نيران الخلافات، وأزدتَ من مزقات الحياة الزوجية.

- تصمّم على أن تكون الكلمةُ الأخيرة لك أنت، ولذلك تستخدم الجدل الطويل المجهد، وأحيانًا الحسم الدكتاتوري المرير لتخضع شريك حياتك لإرادتك.

- عند الخلاف أو خشية وقوعه تلجأ إلى سلْك الطّريق الذي تراه مريحًا لك دونَ أن تعبأ هل في هذا الطريق راحة للطّرف الآخر أم لا؟

أمثلة:

(١) يلجأ الرجلُ إلى كتمان مشاعره ورغبتِه عن زوجته ابتغاءَ راحته وسكون باله، لأنّه عندما صرّح بمشاعره أو رغبته لزوجته لم يجدْ منها الدَّعم الذي يريد، والمساندةَ التي يحتاج، بل وجد التّثبيط والإحباط، فكان الكتمانُ الذي أراحَه سببًا في ضيقها، ومِن ثمّ ازدياد الشّقة التي بينهما.

(٢) قد يندفعُ الرّجل خارجًا من بيته أثرَ احتدام مناقشةٍ بينه وبين زوجته حتّى لا يتطوّر النّقاش والخلاف إلى نزاعٍ وشجار، فكان خروجُه من البيت ـ في تصوّره ـ سيوقف تصاعد حدّة النقاش والخلاف، ولكن هذا

التصرّف ـ بالنّسبة لزوجته ـ سبب في ضيقها أكثر وتوتّرها أكثر وإغضابها أكثر، لأنّه تركها في أسوأ حالاتها ولم يحاول أن يخفّف عنها ما بها، فكان كمَن أراد أنْ يرتق الفتق فأزاده مزقًا.

قد تلجأ الزّوجة إلى هجْر فراشِ زوجها لأنّه أتعبها وأرهقها وأجْهدها نفسيًّا من كثرة الخلافات والمشاجرات. إنّ هجرانها لفراش زوْجها هو تصرّف يتّسق مع طبيعة المرأة التي عند توتّرها وضيقها ـ خاصّة لو كان زوجها هو السّبب ـ لجأت إلى التخفّف من فرص التقائها به، فأزاد هجرانَها لفراشه الضّغط عليه، ففجّر المزيد من الخلافات والمشاجرات. (٣)

كثيرًا ما تلجأ المرأة للصّراخ عندما يُثيرها أطفالها كنوعٍ من التّنفيس عن الغضب وإعلان إفلاسها في التّعامل الصّائب مع الصّغار. إنّ صراخها هذا يزعجُ زوجَها كثيرًا ويتعبه، إنّها تنفُّس عن غضبها، وهو يزداد ضيقًا وحنقًا. (٤)

إنّ هذا المعْول من أخطر مَعاول هدْم الحياة الزوجية، فهو يعملُ في كلّ وقت صباحًا ومساءً، وعند كلّ مناقشة، وحينَ تبادل الآراء ووجْهات النّظر، ورغم ذلك لا ينتبه لوجودِه- ولا لخطورته- الزّوجان ولو قليلًا.

المعْولُ الثّاني: تصيُّد الأخطاء:

قد تحسب أنّه من أجل تحسين علاقتِك الزّوجيّة يجب التركيزُ على سلبيات شريك حياتك بغرض لفْتِ انتباهه إليها ليكفّ عنها ويتخلّص منها، أو ـ على الأقلّ ـ يعمل على تقْليصها، وهذا من أفدح الأخطاء، فتركيزُك على سلبيات شريكِ حياتك سيؤدّي إلى إغفال إيجابياته، وتذكّرك أوْجه قصورِه دومًا سيُنْسيك أوجه الكمال لديه. إنّ عادة النقد ـ بصفةٍ عامّة ـ كثيرًا ما تشغل الناقدَ بتصيّد الأخطاء وتتبّع النّقائص والعيوب، وتجاهل الفضائل والمحاسن.

إنْ كنت تهدفُ من نقدك لشريك حياتك أن تطوّره وتحسّن من أدائه، فقد أخطأتَ الطّريق، فالأسلوبُ الانتقادي لا يأتي ـ في الغالب ـ إلّا بنتائج عكسيّة، لا يأتي إلّا بمزيدٍ من شقاق ونَكَد، إنّه أسلوب لن يجعل شريك حياتك شخصًا أفضل، بل ستدفعُه للارْتباك والقلق، وتُشعره بأنّك تحطّ من قدره وتقلّل من قيمته وقيمةِ ما يبذل لك، وستجبره على أن يكونَ أكثر مقاومةً لانتقاداتك وتوجيهاتك حتى لو كانت في محلّها.

إنْ كنت ناقدًا لشريكِ حياتك فأنتَ لن تكفّ عن إزعاجه بلا شفقةٍ أو رحمة، وستظلّ تطارده بالنقد والتّوجيه لتملي عليه أغلب الوقت ما ينبغي عليه القيام به، وستتمادى في إظهار ما لا يتّفق معك فيه، وأنه يقول ويفعل دومًا ما لا يروقُ لك، وما لا يحظى عندَك بقَبول.

سيسعى شريكُ حياتك سعيًا مُضنيًا ليتجنّب نقدَك له، ويتحاشى استقبالَ توجيهاتك ببذْل المزيد والمزيد من الجهد حتى ينالَ رضاك صعبَ المنال، الأمرُ الذي سيجهده ويستهلكه ويستنفده ويحطّمه، وسيظلّ يقاوم نقدك حتّى يتعب وييأس، ثمّ يصير غيرَ عابئ بنقدك، مُعْرضًا عن توجيهاتك، مُرتديًا ثوبَ اللامبالاة وعدم الاكتراث، ويترك *الجَملَ بما حَمَل*، ممّا يزيد الطّين بِلّه.

وبالرّغم من كلّ هذه المحاولات المُضْنية التي يبذلها شريكُ حياتك لتجنّب نقدك له فإنّ ذلك لن يكون كافيًا بالدرجة التي تُرضيك، فإنْ كان على شريك حياتك القيامُ بعشرة مهامّ، وقام بإنجاز ثمانيةٍ منها على أكْمل وجْه، فسوف تمضي أكثر من ٩٠٪ من وقتك تتحدّث عن المهمّتين اللّتين لم ينجزهما.

ويا ويحَ الرّجل الذي لا يرى إلّا عيوبَ زوجته، فينتقص من قدْرها وقيمتها ومشاعرها، ينتقصُ من قيمة ما تقول، ويقلّل من جدوى ما تصنع، ويهمل مشاعرها، ويتجاهل أحاسيسها.

إنّ تصيّد الأخطاء وكثرةَ الانتقادات من الرّجل إلى زوجته سيؤدّي إلى توتّرها وحيرتها، فتبذل المزيدَ من الجهد لتجنّب الانتقادات، الأمرُ الذي يجهدها كثيرًا، ويفقدها ثقتَها بنفسها، ثمّ قد تحبط وتنهار، أو تصيبها حالةٌ من اللامبالاة، فتشرع في إهْمال أعمالها المنزلية وعدم تجاوبها مع زوجها في الأمور الخاصّة والأسريّة، وتفقد التواصل معه، وتنكمش على نفسها، و...، و.....

يا ويحَ المرأة التي لا تنظرُ إلّا إلى عيوب زوجها، ولا تذكر إلّا ما تراه من سيئاته، وكأنّها متزوجة من شيطان يضخّ المساوئ والمعايب.

إنّ تصيّد الأخطاء وكثرة الانتقادات من المرأة لزوْجها سيثير حنقَه وضيقَه، وسيشعره بالاخْتناق وتقْييد حريته والحدّ من استقلاليّته وحركته، ويجعل مكثَه بالبيت سجنًا، وكلامَه مع زوجته قيدًا، وحياته بجوارها عذابًا، فتراوده نفسُه بالبحث عن راحته بعيدًا عنها خارجَ بيته، وربّما فعل.

إنّ تصيّد الأخطاء، وكثرةَ انتقادِ الرّجل لزوجتِه تجعلُها تتقوقعُ حول نفسِها ألمًا وإحباطًا..

بينما تصيّد الأخطاء وكثرة انتقادِ المرأة لزوْجها يجعله ينطلقُ فارًّا منها ومِن بيته ضيقًا وحنقًا.

إنْ أردتَ أنْ تعرف هل أنت ممّن يتصيّد الأخطاء أم لا؛ فحاولْ أن تعدّ قائمتين، سجّل بإحداهما- وبأقصى سرعة ممْكنة- خمسةَ أشياء تحبّها في شريك حياتك، وبالثّانية اكتبْ خمسةَ أشياء لا تحبّها فيه. فإن كنت ممّن يتصيّد الأخطاء فسوفَ تنجح في كتابة الخمسة أمور السّلبية التي لا تحبّها في شريك حياتك أسرع كثيرًا من كتابة الخمسة أمور إيجابية. فمُتَصَيّدو الأخطاء يردُ على خاطرهم سلبياتُ شريك الحياة أكثر ممّا يرد عليها من إيجابياته.

إنْ كنت مِن متصيّدي الأخطاء، فأنت:

- نادرًا ما تدع خطأ ـ حتى لو كان تافهًا ـ يرتكبه شريكُ حياتك يمرّ دون تعليق أو لوم أو توجيه، وتحاصره دومًا بالتّوبيخ والتّقريع، وقد تعلق عليه كلّ أسباب الفشل في تربية الأبناء وتعليمهم وضعف صلات الرّحم وسوء نظافة البيت وترتيبه وتأخّرك في الترقّي بعملك وسوء علاقتك بالجيران وزملاء العمل، و...، و...، فكلّ بلاءٍ منه، وكلّ خطأ بسببه، وكلّ قصور جاءَ من ورائه، فهو لم يدفعْك يومًا إلى الأمام، بل جرّك دومًا إلى الخلف، وأنه لولاه لكنتَ الآن من أنجح النّاس وأشهر الناس!!

- تكثر في حواراتك معه مِن كلمات *مطلقًا* و*أبدًا* و*دائما*.

- تكثر الشّكوى لشعورك بعدم حصولك على ما تستحقّ من شريك حياتك، ومن الناس، أو من عدم إنصاف الحياة معك، فلا شيء يحظى برضاك.

- تلجأ لاستخدام الهجوم المضادّ بانتقاد شريك حياتك في أمورٍ تافهة يمكن تجاوزها، أو تجتر أمورًا مؤلمة حدثتْ بالماضي حينما يوجّه إليك شريك حياتك أيّ انتقاد أو توجيه.

مثال:

هو: حصل الولدُ على درجات ضعيفة هذا الشّهر لأنّه لم يلقَ منك الاهتمام الكافي بسبب انشغالك أيَّاما مع أخيك القادم من السفر.

هي: انظر إلى نفسك، فأنت الذي لا يعطيه أيّ وقت بسبب انشغالاتك المستمرّة عنه.

إنّها سلكت الهجوم المضادّ دفاعًا عن نفسها.

تميل إلى أن تدفعَ شريك حياتك للاعتراف بخطئه بالطّريقة التي تريحك أكثر من اهتمامك بأن تستمع إليه. -

إنّ المشاكل تلتهم جزءًا سلبيًّا يسيرًا ـ أو وفيرًا ـ من الحياة الزوجية، ولكنّ التّركيز على هذا الجزء السلبي يدفع الزّوجين لغضّ الطرف عن كمّ الإيجابيات التي يتمتّعا بها، فكم من نعم وفيرة غطّتها نقَمٌ يسيرة، وكم بالحياة من مصائبَ وبلايا أخفتْ وراءها مسرّات وعطايا؛ لأنّنا نركّز على البقع السوداء في الثوب الأبيض، إنّه النظر إلى النّصف الفارغ من الكوب، إنّه ارتداء نظارة سوداء لرؤية الأشياء والأحياء.

المعْولُ الثّالث: حبّ السّيطرة :

لا يستطيع الإنسانُ الكريم أن يحيا دومًا تحت سيطرة أحد، أيّا كان هذا الأحد، كما لا يرضى الإنسان الكريم أن يفرض سيطرته فرضًا على أقرب الناس إليه.

في معركة السّيطرة سيكون هناك طرفٌ مسيْطر وطرف خاضع، وسيصبح الطّرف المسيطر غاضبًا يفتقد الصّبر، بينما الطّرف الخاضع يصبح محبطًا خائفًا ممسوخًا مقهورًا مضغوطًا محبطًا ضعيفًا باهتًا تابعًا لا يتحمل مسئولية، ولا يقوى على التصدّي لمشكلة، ويا لها من حياةٍ مظلمة لا يرتضيها إنسان مع من يشاركنا الحياة.

قد تستطيع أن تفرضَ سيطرتك على شريك حياتك بعضَ الوقت، ولكنّك لن تستطيع أن تفرضها عليه طوال الوقت، قد تستطيع أن تفرضَ عليه سيطرتك وهو أمامك، ولكن حينما يغيب عنك أو تغيب أنت عنه، فلن يفعل ما تريد أنت، بل سيفعل ما يريد هو، قد تستطيع فرضَ سيطرتك عليه، ولكنّك لن تستطيع أن تحدثَ به تغيّرات قهرية لا يريدها، ولن تقوى على أنْ تملي عليه دومًا ما يجب عليه فعله، قد تستطيع أن تجبرَ جوارحه على فعل ما تريد، ولكنك لن تديرَ قلبه إلى غير ما يريد. وإذا استمررت في لعب هذا الدّور السّخيف المخيف فستدمّر علاقتك الزّوجيّة بيديك.

وقد يكون العيبُ في شريك حياتك الذي أغراك بالسّيطرة عليه، أو قد يكون العيب في البيئة والظروف القاهرة التي صاغت العلاقة الزّوجيّة بحيث يكون أحدُ طرفيها مسيطِرًا والآخر مسيطرًا عليه، كما قد يلجأ أحد الزوجين إلى محاولة السّيطرة على الآخر ليتجنّب إساءته، ويحمي نفسه منه عاطفيًّا.

إنْ كانت شخصيُّتك مُسَيطرة، فأنت:

- تريد من شريك حياتك أن ينفّذ ما تريد بالطّريقة التي تريد، وفي الوقت الذي تريد، وإلّا فلن تقبل أن يتمّ أي شيء، وستصبح عليه غاضبًا غير راض.

- تعتقد أنّك الأفضل والأحْسن والأكثر فهمًا، والأشدّ حرصًا، والأنفع رأيًا، والأصْوب عملًا من شريك حياتك، لقد وضعت نفسَك ورأيَك في مرتبةٍ أعلى من علاقتك الزوجية.

- تنظرُ إلى شريك حياتك وكأنّه يجب أن يكون كما تحبّ، ولذا ستحاول بكلّ جهدك أن تعيد صياغةَ عاداته وطباعِه وفكْرِه طبقًا لرؤيتك، فتحدث عليه ضغطًا نفسيًّا هائلًا.

- لا تقبل مِن شريك حياتك إلّا الخضوع لأفكارك ورغباتك.

- لا تقبل مبادراتِ شريك حياتك حتّى لو كانت إيجابية، أو تنفّذ أفكاره حتّى لو كانت بنّاءة، لأنك تشعر أن ذلك سيقلّل من قيمتك ومكانتك عنده.

- تقوم دومًا بمقاطعة شريك حياتك أثناء الحوارات، خاصّة إذا دار الحوار بطريقةٍ رجحت فكرته وعقله.

- تنفجر غاضبًا عند أيّة مناقشة.

- تقوم بتغْيير الموضوع في المرّات القليلة التي تدرك فيها أنّ الحقّ مع شريك حياتك، فأنت لا تتقبل أن يكون الحقّ معه.

- لا تستطيع أن تنهي مواجهةً حواريّة حتّى يعترف شريكُ حياتك أنّ الحقّ معك، وبطريقة واضحة تلائمك أنت، وإنْ لم يفعلْ شرعت أنت في لعب دوْر الضّحية.

- تستهل عباراتِك بلومٍ يشعر شريكَ حياتك بالذّنب والابتزاز العاطفي، مثل: *إن كنت تحبّني .....*، *إن كان يهمّك أمري .....*

- تلعب أمامَ الأقارب والأصدقاء والزّملاء دورَ الملاك الذي لا يرتكب أخطاءً، مخبرًا إيّاهم كم تحمّلت من شريك حياتك ما لا يُطيقه غيرك، وكمْ عانيت منه معاناة لم يشهدْ مثلها أحد، وكيف أنه يستحيل العيش معه، وأنك أنت الوحيدُ مِن بين العالمين الذي يقوى على تحمّله**!!!**

- تحبّ إدارة كلّ شيء من حولك، وتتدخّل في أدقّ التفاصيل.

- تحاول عمل كلّ شيء لكلّ مَن حولك لأنّك لا تمتلك مهارةَ تفويض غيرك لإتمام الأعمال.

- لا ترى بجانب رأيك رأيًا آخر، وتحاول أن تنفردَ بالقرارات.

- تعامل شريكَ حياتك كمساعدٍ لك وليس كشريك حياة تتقاسم معه الحياة.

- مقتنعٌ بأنّ الطريقة التي تفكّر بها هي الطريقة التي يجب أن يفكّر بها الجميع، فإذا كان شريكك يرى الموقف بشكلٍ مُختلف ـ وهذا هو الطبيعي ـ فهو مخطئ.

- تعمد إلى الحطّ من قدر شريك حياتك.

- تشعر بالإهانة عند أتفه انتقاد، بينما تتْقن أنت فنونَ الانتقاد وإصدار الأوامر ولعب دور الضحية.

تشجّع بعضًا من السّلوكيات السلبية لشريك حياتك. -

تعامل شريك حياتك كطفلٍ يحتاج التهذيب والتّشذيب. -

تتّخذ جميع القرارات وتوزّع جميعَ الأدوار، وتعطي لنفسك الحقّ في محاسبة جميع الأفراد. -

تتحدّث عن أطفالك وعن نقودك وعن منزلك بصيغةٍ وكأنْ لا شريك لك يشاركك في أطفالك ونقودك ومنزلك. -

تقاتل لتحيا وكأنّك فردٌ وحيد، وستحيا بعد ذلك فردًا وحيدًا، بعدما يهجرك شريكك نفسيًّا أو فعليًّا. -

في الحياةِ الزّوجيّة الصحيحة يقوم كلّ فرد بمسئولياته دون ضغط سيطرة أو فرض إرادة، فالحياة الزّوجيّة الصّحيحة أعصى من أن تخاض بصراع، وأجلّ من أن تُقاد بسيطرة أحد الزّوجين على الآخر، الحياة الزّوجيّة الصّحيحة ليست شراكة بين سيّد مُطاع وعبدٍ تابع.

المعْولُ الرّابع: الهجومُ على شخص شريك حياتك:

عندما تنتهي حواراتك مع شريك حياتك بابتعادك عن موضوع النقاش الأصلي، وانحراف الحوار إلى مهاجمة شخصه، والنّيْل من كرامته وإهانته، والحطّ من شأنه، وتقلب له ظهر المجن، عندئذ يجنح اختلافُك مع شريك حياتك في وجهات النظر إلى خلافٍ في القلوب، فتخرج هذه الحوارات عن نطاق السيطرة، وتشتبك مع مَن كنت يومًا تحبّه اشتباكًا قوليًّا بالسيّئ من الألفاظ والعبارات، أو اشتباكًا يدويًّا بالضرب أو الدّفع جانبًا.

وهناك صنفٌ من الهجوم على شخص شريك حياتك أكثر مكرًا وخبثًا، ولا يقلّ أثرًا عن الصّنف السابق، وهو الذي يتمّ عندما تستخدم إشارات ساخرة وإيحاءات مريرة ببرودٍ بالغ، وبطرقٍ استفزازية هادئة، إنه قتل بطيء للعلاقة الزّوجيّة، وذبحٌ لها بسكّين بارد.

إنّ لشريك حياتك- كما لأيّ إنسان- الحقّ في الاختلاف معك؛ لأنّه بالقطع سيختلف معك، والنّظرة إلى الاختلاف بينك وبين شريك حياتك يجبُ أن تكون نظرة إثراء وتنوّع، وليست نظرة تنافسٍ وتناحر.

كما يجبُ احترام شخص مَن نختلف معه، نحترم إنسانيّته ونحنُ نعارض فكرَه ومنهجه، نحترمُ إنسانيّته ونحن لا نتّفق على أفعاله وسلوكه، هكذا صنع النّبي (ص) مع الغامدية التي زنتْ ثمّ تابت، احترمها ولكنّه عارض ما فعلت، وكانت تلك قصةً رائعة، وكانت كالتالي:

بينما كان النبي (ص) جالسًا يومًا في المسجد مع صحابته، وإذا بامرأةٍ تدخل من باب المسجد، حتى وصلت إليه، ثمّ وقفتْ أمامه، وأخبرته أنها زَنَت، وقالت: *يا رسول الله، أصبتُ حدًّا فطهّرني*، فاحمرّ وجه النبي ص) حتى كاد يقطر دمًا، ثمّ حوّل وجهه إلى الميمنة، وسكت كأنّه لم يسمع شيئًا، فقالت: *أُراك يا رسول) الله تريد أن تردّني كما رددت ماعزَ بن مالك، فوالله إنّي حُبلى من الزّنا*، فقال لها النّبي (ص): *اذْهبي حتى تضعيه*. فلمّا وضعتْه أتت به وقد لفَّته في خرقة، وقالت: *يا رسولَ الله، طهّرني من الزّنا*، فنظرَ النّبي (ص) إلى طفلها، وقلبُه يتقطر عليه ألمًا وحزنًا، من يُرضع الطّفل إذا أقيم عليها الحدّ؟ ومَن سيقوم بشئونه؟ فقال لها (ص): *ارْجعي وأرْضعيه، فإذا فَطَمْتِه فعودي إليّ*. فذهبت إلى بيت أهلها، فأرضعت

طفلها حتى فطمته، وأتتْ به وفي يده خبزٌ يأكل منه، فقالت: *يا رسولَ الله قد فطمته فطهّرني*، فأخذ (ص) طفلها وقال: *مَن يكفل هذا وهو رفيقي في الجنّة*، وأمر بها فدفنتْ في الأرض إلى صدرها ثمّ رجمت، فطاش دمٌ مِن رأسها على خالد بن الوليد رضى الله عنه، فسبّها على مسْمَع من النبي (ص)، فقال (ص): مهْلًا يا خالد، والله لقد تابت توبةً لو تابَها صاحب مكس لقُبِلت منه*، وفي رواية أنّ النبي (ص) أمرَ بها فَرُجمت، ثمّ صلّى عليها (ص)، فقال له عمر رضى الله عنه: *تُصلّي عليها يا نبيّ الله وقد زنت!!؟* فقال النّبي (ص): *لقد تابت توبة، لو قُسّمت بين سبعين من أهل المدينة لوسِعَتْهُم، وهل وجدتَ توبة أفضل مِن أن جادت بنفسها لله تعالى؟*.

إنّ النّبي (ص) احترم شخصَها وأكرمَ روحها، فقد تابت توبةً مباركة ستجعلها بمشيئة الله في جنان الله، ولكنّه رجم فعلها لفاحشة الزّنا، لقد فرق النبي (ص) بينها وبين فعلها، درسٌ عظيم من نبي عظيم (ص).

يجبُ الفصْل التّام بين نقْد الفكرة ونقْد الشّخص الحامل لهذه الفكرة**

إنْ كنت تستعمل هذا المعْول، فأنت:

تتّسم عباراتك بنبرةِ صوتٍ حادّة وعالية. -

تستخدام لغة الجسد بمهارةٍ لتنال من شريك حياتك. -

بتعليقاتك تلميحات، وأحيانًا تصريحات؛ مليئة بالسّباب والشّتائم والتجريح والتطاول للحطّ من شأن شريك حياتك. -

تجريحُ شريك حياتك ومحاولاتك للنّيْل من شخصه قد تُجبره على الإذعان لك على المدى القصير أملًا في أن تكفّ، أو عجزًا عن تصرّف، أو حرصًا على شعور، أو إبقاءً على بيت، إنّه إذعان المضطرّ الذّليل الخانع غير القانع قليل الحيلة الذي يريد الحفاظَ على بيته بأيّ وضع.

ولكن....

على المدى الطّويل سيمتلئ شريكُ حياتك بالمرارة والألم والاسْتياء، وتصبح علاقتك به قيدًا داميًا، سيسعى عندما تحينُ له الفرصة إلى التخلّص منه، فلا أنت كففتَ عن هجومك على شخصه، ولا هو أصبح عاجزًا عن ردّة فعْلٍ قاسية بعدما نفدَ صبرُه وفقَدَ الأمل في إصلاح الأمر، وأضحى غير حريصٍ على مشاعر مَن تفانى في جرح مشاعره، وأمسى كلّ شيء يدفع في اتّجاه أنّ هذا البيت لا يجبُ الحفاظُ على بقائه قائمًا.

إنّها حياة مريرة...

وستفضي هذه التصرّفات إلى انْزواء الاحترام واختفاء التقدير وجفاف العاطفة، وفرار المودّة والرّحمة الذي يعقبه نفورُ النفوس من بعضها، والذي سينتهي- على الأقلّ- بعيشٍ ذليل وضيعٍ لا يُرضي ربًّا ولا عبدًا.

المعْولُ الخامس: العدوانُ الخفي:

كثيرٌ من الأزواج والزّوجات يمارس هذا النوعَ من العدوان دونَ أن يشعر أنه يمارسه، دون أن يشعر بتأثيره- بالغِ السّوء- على الحياة الزوجية.

فأنتَ تعتدي على شريك حياتك عدوانًا خفيًّا عندما تبدي رغبتَك في فعل بعض الأمور، وتظهر موافقتك على طلباته، وتعطيه الوعودَ بتنفيذ ما يريد، وتعدُه بمساعدته في حلّ بعض مشكلاته، وأنتَ في قرارة نفسك لا تنوي أن تفعلَ شيئًا مِن هذا كلّه، بل وتتعمّد تعطيل ما يسعى شريكُ حياتك لتحقيقه، وتتنصّل ممّا وعدت به بطرق خبيثة.

وهناك صنفٌ آخر مِن العدوان الخفي لا يقلّ لؤمًا عن الصّنف الأوّل وهو افتعال المشكلات واختلاق الأزمات للتنصّل من الواجبات أو القيام بالمسئوليات.

إنْ كنت ممّن يعتدي على شريك حياته اعتداءً خفيًّا، فأنت:

توافق على اقتراح شريك حياتك، ثمّ.. بعد قليل تختلق الأعذار، وتتحدّث بما يُفشِل هذا الاقتراح. -

أمثلة:

(١) هي اقترحت زيارة أمّها معه، ومع أنه لا يريد الذّهاب وصمّم في نفسه أنّه لن يزورها، ومع ذلك قال: لا مانع*، وعند التنفيذ اختلق أعذارًا غير صحيحة كبزوغ انْشغال هامّ وطارئ، أو تكاسل وتباطأ عن عمدٍ * حتّى مرّ الوقت المناسب للزّيارة، فاقترح أن يجعلها في وقت لاحق.

(٢) هو اقترحَ عليها قضاء عطلة الصيف في قريته الريفية، فبادرت بقول: *هذه فكرة رائعة* ممّا أشعره برضاها وسعادتها بهذه الفكرة، وهي في الواقع تضمر شيئًا آخر، ثمّ شرعت عند قرب التنفيذ بوضع العراقيل فقالت: *في هذا الوقت ستكون مرسى مطروح مزدحمة، ولن يسعد الأطفال*، *كنت أعتقد أنّ التكاليف أقلّ من ذلك كثيرًا*، أو تباطأت في التنفيذ حتى مرّ الوقت المناسب.

تتّهم الأنشطة التي يريدها شريكُ حياتك بأنها غير مناسبة وتافهة وسخيفة لأنّها لا تروق لك. -

أمثلة:

(١) هو يقول بينه وبين نفسه: *مراتي كلّ شوية عايزه تروح تزور أمّها، أصلها لسّه عيلة صغيرة، عايزه أمّها تدّيها الرّضعة*، ولذلك لا يريحها بعدم تلبية رغبتها *التافهة* بزيارة أمّها.

(٢) هي تقول في نفسها: *جوزي هايف ييجي في الخايبة ويتصدّر، زعل مني لأنّي معملتلوش صينية البسبوسة اللّي بيحبّها ويموت فيها*، إنها تعلم أهمية *البسبوسة* عنده لأنّه *بيحبها ويموت فيها*!!، ولكنها استخفّت بهذا الطلب *التافه* وتجاهلته فلم تصنعها له، وبذلك أغضبته.

تتمارض أو تدّعي أمورًا طارئة لإعاقة تنفيذ ما يريده شريك حياتك. -

أمثلة:

هو لا يريد لقاءً جنسيًّا هي تطلبه، فيفتعل مشكلة وهميّة، ويدّعي سببًا كاذبًا ليعكّر لها مزاجها ويختلق (١) مبررًا ليبعدَها عنه، *فينجو* من لقاء جنسي غير مرغوب.

هو: *ما رأيك أن نذهب لزيارة أختي*. (٢)

هي (لا تريد الذهاب إلى أخته): أنا تعبانة شويّه النهارده.

وبدأ يحمل همّ زوجته *التعبانة*، ثمّ يراها بعد قليل تنشط في تنظيف البيت بلا كلل أو تعب، فيعاتبها لعدم صدْقها قائلًا: *هو ده اللّي تعبانة؟*، أو قد يسرّ في نفسه الضيق والضجر ويعتبرها كاذبة مخادعة.

- تحجبُ عن شريك حياتك ما يريدُه وما يحتاجه وما يسعده، وفي نفس الوقت تذكر له ما يضايقه ويتعبه كي لا ينعمَ بالراحة.

- يملأ حديثك عبارات *.. نعم.. لكن ...*

- تعد وتخلف الوعدَ حتّى زعزعت ثقة شريك حياتك في إمكانية مساعدته ودعمه والوقوف بجانبه.

مثال:

إنّها تطلب منه الخروجَ للتنزّه، فيوافق ويقول لها: *إن شاء الله*، ثمّ لا يخرج معها ويقدم عذرًا، ثمّ تريد منه أن يشتري لها ملابس جديدة فيردّ قائلًا: *إن شاء الله*، ثمّ لا يشتري لها ما تريد متذرِّعا بعذر، ثمّ يمنّيها بقضاء الصيف في أحد البلدان الساحلية كطلبِها قائلًا لها: *إن شاء الله* ، ثمّ لا يفي بما وعد سائقًا بعضَ الأعذار، ومع تكرار الوعود وعدم الوفاء بها أصبحت عبارة *إن شاء الله* تعني أنه لن يتمّ شيء.

إنّ أسلوبَ العدوان الخفي يبدّد جهدَ شريك حياتك ويشتّت ذهنه ويضيّع وقته ويتلفُ أعصابه ويربك جدول أعماله، إنّه أسلوب يفقده الثقةَ فيك ولا يجعله يعتمدُ عليك، إنّه أسلوب يدفعه ليتصرّف وحده مستغنيًا عنك دون أخذ رأيك، ودونَ موافقتك، إنّه حقًّا أسلوبٌ تكتيكي خبيث في إيذاء وإحباط وعزل وتدمير شريك حياتك.

إنْ كنت ممّن يعتدي على شريك حياته اعتداءً خفيًّا، فقد ملأت حياتك وحياتَه بالأكاذيب والغشّ والخداع، فأي حياةٍ تلك!!

المعْولُ السّادس: عدمُ العفو والمسامحة:

ليستِ الحياة الزّوجيّة لحظةً قصيرة من العمر، أو موقفًا عابرًا وسيمُرّ، بل هي حياة طويلة مديدة ذات مواقف تلو أخرى، وستحفل قطعًا بالزّلات والأخطاء والسّقطات والتجاوزات التي يرتكبها كلّ من شريكي الحياة، ستحفل قطعًا بعدم الرّضا عن بعض ما يقوله أو يفعله أو يشعر به شريكُ حياتك، فليس كلّ ما يقوله أو يفعله أو يشعر به شريك حياتك أنتَ عنه راض، وهو أيضًا كذلك، فليس كلّ ما تقوله أو تفعله أو تشعر به يلقى رضا شريك حياتك.

فما الذي يجب أن تفعلَه حيالَ شريك حياتك والمرتكبِ لهذه الزّلات والأخطاء والسقطات والتجاوزات؟ مع الوضع في الاعتبار أنّ مَن يرتكب كلّ ذلك هو شريكُ حياتك، الهامّ جدًّا في حياتك، المؤثّر جدًّا على أدائك، الذي يقاسمك أبناءك، الذي له مكانة عندك لا تعدلها مكانة، مع الوضع في الاعتبار أيضًا أنك في حياتك العملية تسامح أناسًا أقلّ من شريك حياتك مكانة، وتعفو عن آخرين لا يمتّون إليك بصلةٍ ذات بال، وتصفح عمّن لا تربطك بهم أية رابطة.

فإنْ لم تسامحه وتعفو عنه وتصفح حين زلّته وخطئه وسقطته وتجاوزه؛ فمَن ستسامح مِن العالمين؟

إنْ كنت تعلن عن عدم رضاك عن بعض أقوال وأفعال ومشاعر شريكِ حياتك بطريقتك التي تجدها أنت أنها الأفضل، وتصرّ على استخدامها، ووجدتَ أنها تؤثّر في شريك حياتك سلبًا، ولا تجد منه الاستجابة المأمولة، بل وربّما وجدت منه التمادي في قولٍ أو فعلٍ أو شعورٍ ما لا يرضيك؛ فاعلمْ أنّها ـ في الغالب ـ طريقة خطأ في تعاملك معه.

إنّ اختيارك لعدم المسامحة سيؤدّي بك إلى أن:

- تنفجرَ في وجه شريك حياتك على أهْون سبب، وعند أتْفَه خلاف؛ لأنّك تكتنز في ذاكرتك أرتالًا من زلّات وأخطاء وسقطات وتجاوزات شريك حياتك، فكان السّبب الهيّن والخلاف التّافه كالقشّة التي قصمت ظهر البعير.

- تنظرَ إلى الحياة والأوضاع والأحداث نظرةً تشاؤمية، فذلك شيمةُ مَن نزع الله تعالى من صدره القدرةَ على مسامحة مَن أخطئوا بحقّه والتماس الأعذار لمَن قصّروا في دعمه.

- تشعرَ بأعراض مرضيّة كثيرة، كالصّداع بالرأس والأوجاع بالبطن والآلام بالسّاقين والظهر.....إلخ. إنها أعراضٌ لم تنجم عن سببٍ عضوي بعينه، وإنّما جاءت نتيجة تعبٍ نفسي نشأ من تخزين الآلام وعدم تصريفها أو التّخفيف من آثارها بالمسامحة والعفو.

- تستخرجَ من كلّ ما يدور حولك، وما تشاهده من أفلام، وما تسمعه من أحداث، وما تقرأه من أخبار وقصص وكتب؛ ما يذكّرك بمراراتك، وتحكم على ما تشاهده بنظرة سوداوية تشاؤمية.

- تتذكرَ كلّ ما تعتقده عيوبًا في شريك حياتك، وتكرّر سردها باستمرار عند أيّ مناسبة وأحيانًا بلا مناسبة، كأنّك لا تودّ أن تنسى عيوبًا تشعر أنّها به، وتريد أن تظلّ متذكّرًا ما تفسد به حياتك وحياته.

- تفسرَ تصرّفات وأقوال شريك حياتك تفسيراتٍ تتّسم بالسلبية، وكأنه شيطان مَريد لا يفعل إلّا الأخطاء، ولا يتفوّه إلّا بالمنكر.

- تعتقدَ أنّ شريك حياتك الذي آلمك لا يستحقّ العفو عنه ومسامحته؛ بل يستحقّ العقاب.

- يغدوَ النّيْل من شريك حياتك هدفًا بحدّ ذاته، وتنسى ما كان بينكما من الودّ، وتغيب الجوانب الجميلة من تاريخكما المشترك.

إنْ كنتَ لا تسامح وتعفو فستصبحُ أنت أسيرَ الألم والعذاب وحبّ الانتقام وضيق الصدر، وإذا ما ضاق صدرك ضاقَ عيشك، وستنبعث منك مشاعرُ سلبية جمّة ليس فقط تجاه شريك حياتك، بل أيضًا تجاه كلّ مَن حولك، وسيصبح مَن العسير أن تحبّ أحدًا أو يحبّك أحد، وستمسي الخاسر الأكبر.

أمّا إن كنت مسامحًا فأنت أوّل المنتفعين، فسلامةُ الصّدر وسعةُ القلب وعذوبة الحديث وجمال الموقف وروعة السّلوك من شأنِها أن تحوّل أحاديثك ومواقفك وسلوكك من مثبطةٍ إلى داعمة، ومن لوّامة للمخطئ إلى مداوية للمجروح.

إنّ المسامح هو الفائزُ الأكبر في المعادلة الزوجية**

وستبقى المسامحةُ بين الزوجين على رأس القيم التي تهيئ للبيت استقرارًا وللسعادة استمرارًا، وستظل المسامحة هي البابَ الرئيسي لولوج الرّاحة والسكينة إلى الحياة الزوجية.

المعْولُ السّابع: الجشع:

أنتَ تستخدم هذا المعْولَ إن كنت كثيرَ الطلبات، صعبَ الإرضاء، لا تعرف شبعًا ولا يعرفُك رضا، ولا يريحك شيء، ولا يمتّعك شيء، وأيّة خدمةٍ يقدّمها لك أو واجبٍ يبذله من أجلك شريكُ حياتك تعتبره غيرَ كاف، فالعناية بك غير كافية، وتقديرك غيرُ كاف، والإنفاق عليك غير كاف، وجرعة الحبّ التي تتلقاها منه غير كافية، والوقت الذي يمكثُه معك غير كاف، والاهتمام الذي يتلقاه أبويك منه غير كاف، و...، و...، و...

إنّك تُشعِر شريكَ حياتك بالإحباط لعجزه عن ملاحقة هذا السّيل من الطلبات المتدفقة، وأصبح لا يدري أي الطرق التي ينبغي أن يسلكها ليرضيك، إنّك بذلك لا تعطي شريك حياتك أي فرصة ليلتقط أنفاسه، ولن يشعر بجوارك بطعم الرّاحة مطلقًا.

وقد يصبرُ شريكُ حياتك على جشعك لأنه يحبّك، ولكنّ صبره سينفدُ يومًا ما لأن ما تفعله به يجفّف الحب، أو يصبر عليك لأنّه يمتلك ما تطمع فيه، ويستطيع أن يمدّك به ولو على مضض، ولكن صبره سينفد يومَ أن يعجز بحقّ عن الوفاء بما تطمع فيه، فسيبدو حينئذٍ منه ما لم تكنْ تحتسب، فيبدأ بتجاهل ما تريد ويرفض تلبية رغباتك ثمّ يكذب ويتنكّر، ويراوغ وينكِر، ويقسو ويدبِر، فيبتعد عنك أكثرَ وأكثر، ثمّ تكنْ له حساباته الخاصّة وترتيباته الخاصّة، ثمّ حياته الخاصّة، فيدبرُ عنك ويفرّ، ويتركك وحيدًا يؤنسك ـ أو يقتلك ـ جشعُك.

المعْولُ الثّامن: الأنانية:

لنْ تعرف الحياة الزّوجيّة سعادةً أبدًا إن كان أحدُ الزوجين ـ أو كلاهما ـ يجعل الهدفَ الرئيسي لهذه الحياة هو سعادته الشخصية دون النظرِ لسعادة شريكه أيضًا.

إنّ الأنانية مثل العلاقة التطفّلية التي فيها طرف دومًا مستفيدٌ يحاول الحصول على ما يريد، وطرف آخر متضرّر لا ينالُ ما يريد، طرف تسمنه العلاقة وطرف تنحفه هذه العلاقة.

أنتَ أنانيّ لا ترى إلّا نفسك إن كنت:

مصرًّا على نيْل ما تحتاج من شريك حياتك غير عابئ ببذل ما يريده، ومنحه ما يحتاجه بالقدر الذي يريحه..

مثال:

هو لا يحرص في المعاشرة الجنسيّة على فعْل ما تريدُه منه زوجته وتطلبه لتصل إلى ذروتها الجنسية المنشودة، فإذا ما قضى شهوته تركَها وانصرف.

تشعر بأنّك تقوم بعملٍ أكثر ممّا يقوم به شريك حياتك، وأنّك تتعب وتجهد أكثر ممّا يتعب ويجهد شريك حياتك.

مثال:

إنّها تشعر أنّ رعايتها للأطفال عملٌ لا يضاهيه عمل في تعبه وإرهاقه ومسئوليّاته وتبعاته، وأنّ زوجها لا يتعب مثلها، ولا يحقّ له أن ينال قسطًا من الرّاحة قبل أن يمنح الأطفال ما يحتاجون إليه، *هو يعني بيعمل إيه؟ أنا اللي شايلة الأطفال شيل*.

تضحّي باحتياجات شريك حياتك في سبيل إشباع احتياجاتك.. -

أمثلة:

هو يريدها دائبة الذّهاب إلى أمّه بغضّ النظر عن راحتها النفسية. (١)

هي: *أنا عايزه، أنا محتاجة، أنا أريد..* دون النّظر إلى قدراته وإمكانياته. (٢)

تسعى لتحقيق أهدافك على حساب أهداف شريك حياتك.. -

مثال:

هو دائبُ الإلحاح على قضاء احتياجاته: *اعملي، اغسلي، اكوي، اطبخي..*، فأجهدها حتى أنّها لم تجد متسعًا من الوقت ولا الجهد لترى نفسَها وترعى نفسها وتهتمّ بنفسها، لقد استهلكها.

والأناني يعيش كأنّه وحيدٌ، لا يشعر بغيره، ولا يهمّه إلّا نفسه، والنتيجة معروفة، مَن عاش وحده سيصبح ولو بعد حين وحدَه، ومَن لا يشعر بغيره لن يشعرَ به يومًا ما غيره، ومَن لا يهمّه إلّا نفسه فسيتركه مَن حوله يومًا ما لنفسه وحيدًا مع همّه.

المعْولُ التّاسع: الهزيمةُ النفسيّة:

قد تكون حياتُك الزّوجيّة مضطربةً متوترة مليئةً بالمشاجرات والمنازعات، ويملؤك الشّعور بأن هذا المستوى من حياتك الزّوجيّة لا يرضيك ولا يريحك ولم يكن يومًا حلمك، ورغم ذلك يستبدّ بك الشعور أنّ وضعك الزواجي الحالي على ما فيه من مساوئ هو الأفْضَل، لأنّه ـ على كلّ حال ـ أمرٌ سهل ومألوفٌ لديك

وتعوّدت عليه، ولذلك ارتكنت إليه، هكذا ببساطة، عملًا بالمثل الدّارج *اللّي نعرفه أحسن من اللّي ما نعرفوش* بمعنى: الذي نعرفه أفضل من الذي لا نعرفه، لقد اعتدتَ على أسلوبٍ معيشيّ معين، أو نمط سلوكي خاصّ، أو ركنت إلى ما أنت عليه من مستوى ولم تسْعَ لتطور أو تميّز أو تفوّق أو تعديل أو تغيير أو تجديد، وأنّك قد استسلمت تمامًا وأيقنتَ أنّ هذا الوضع المتردي للحياة الزّوجيّة غيرُ قابلٍ للتغيير والتطوير، وحصرتَ نفسك في منطقة *الأمان*، وأنّ الظروف المحيطة بك هي فوقك قاهرة، ولا يمكن دفعُها أو تغييرها كما لا يمكنك الهروب منها.

فأنتَ تقوم بما تقوم به اليوم لأنّه هو ما كنت تقومُ به بالأمس، وسوف تقوم به في الغد بمشيئة الله تعالى، وهكذا يكون اليومُ كالأمس، والغدُ كاليوم، لا جديد، وتمضي الحياة برتابة، جديدُها كقديمها، ولا تجازف بالتغيير أو إجراء تطوير، وكأنّ عقارب ساعتك قد توقّفت، وأنّ زمنك قد تجمّد.

الهزيمةُ النفسيّة تؤدّي إلى التجمّد على الوضع المتردّي الذي سيزداد مع الوقتِ سوءًا

لقدْ فقدت الثقةَ في إمكانيّة إصلاح ما بينك وبين شريك حياتك، فقدت الثّقةَ في نفسك وفي قدرتك على التغيير، فقدتَ الثقة في شريك حياتك وفي إمكانيّة تحسّنه، ولذا استبدّ بك اليأس القاتل، ولم تعدْ قادرًا على رؤية أوضح الفرص لإحياء علاقتِك من جديد، ففقدتَ القدرة على ملاحظة أيّ تغيير يحدثه شريك حياتك، وكذا أيّ تغيير في الظروف المحيطة بك.

إنْ كنت ممّن يحملون هذا المعول، فإنّك:

ترفضُ أيّ اقتراح يقدمه شريك حياتك، لأنّه يزحزح ما أنت عليه من تكلس. -

تتجنُّب وتعارض أيّ تغيير يهدّد ما اعتدت عليه من أساليب. فإصلاح الحياة الزّوجيّة يحتاج إلى تغيير في الأقوال والأفعال والأفكار والقناعات والأفهام، تغيير شبه شامل، وأنت ضدّ التغيير، إذًا فأنت ضدّ الإصلاح. -

لا تحاولُ فهْمَ ما يحدث، بعدما قمت بإغلاق عقلك، وأصبحت تجيب دومًا بعبارة *لا أعرف*. -

تشعر بالوحدة، وقد تكون مستمتعًا بها، كما قد تكون شاكيًا منها أيضًا. -

تتّجه نحو أناسٍ آخرين، وأنشطة أخرى، بحثًا عن النجاح في أيّ مكان بعدما تمكّن منك شعورك بالفشل في بيتك. -

أمثلة:

هي: *زوجي بيقول إنني زوجة فاشلة، مع إنّي في شغلي لا يوجد مثلي والجميع يحترمونني*. (١)

هو: *سأدفن نفسي في عملي حتّى أنسى مشاكل بيتي*. (٢)

تعبّر عن إحباطك من علاقتك الزّوجيّة علنًا. -

تشعر دومًا بالإعياء والتّعب، وتصاب بالعديد من الأمراض، وتتردّد على الأطباء كثيرًا. -

تفقد الأملَ في التغيير. فإصلاحُ الحياة الزّوجيّة يحتاج إلى تغيير، والتغيير يحتاج إلى وجود الأمل ولو كان بصيصًا، فلا حياة بلا أمل. وقيل بالماضي: لا يأسَ مع الحياة، ولا حياة مع اليأس.

وقديمًا قال الشاعر:

أُعَلِّلُ النَّفْسَ بـالآمـال أَرْقُبُـها

ما أَضْيَقَ الْعَيْشَ لولا فُسْحَة الأمل

ليس هناك ما يحول دونَ عودة الهدوء والهَناء إلى الحياة الزّوجيّة قدْرَ فقدان أحدهما أو كلاهما الأمل في بقاء عشّ الزّوجيّة قائمًا هادئًا هانئًا، فالأملُ يبقي العلاقة الزّوجيّة حيّة، وانزواء الأمل وتبخّره ينذر بقرب نهاية هذه العلاقة.

إنّ المحافظة على حياتك الزّوجيّة هادئة هانئة...

تحتاج منك لإرادة قويّة وليس هزيمة نفسية لتبقى هادئة هانئة.. *

تحتاجُ منك لإيمانٍ قوي بقدسيّة هذه الحياة وأهميتها، وضرورة أن تكون هادئة هانئة.. *

تحتاج منك لعمل دؤوب وتضحيةٍ بمال ووقت وجهد وفكْر لكي تكون هادئة هانئة.. *

تحتاج منْك إلى أن تتحلّى بالصبر على المعوقات والصبر على إيجاد الحلول لكي تظلّ هادئة هانئة.. *

تحتاجُ إلى أن تتّصف بالقدرة على تحمّل الأذى وتجاوز الأزمات وتخطي العقبات لكي تكون هادئة هانئة.. *

تحتاج منْك للتصدّي لكلّ عوامل الضعف واليأس والإحباط لكي تظل هادئة هانئة.. *

تحتاجُ منك لعزيمةٍ فائرة ليست خائرة وعملٍ كثير وكلامٍ قليل لكي تكون هادئة هانئة.. *

تحتاجُ منك إلى حرمان النفس ممّا تعوّدت عليه وألفته لكي تبقى هادئة هانئة. *

إنّها حقًّا حياة تستحقّ ذلك؛ بل وأكثر من ذلك.

المعْولُ العاشر: ضعفُ الثقة بالنفس:

الثقةُ بالنّفس عبارةٌ مِن ثلاثِ مفردات متراكبة هي:

١- إدراك الذّات: أي التّقييم الدقيق للنفس واهتماماتها وقدراتها ومواهبها وملكاتها.

٢- قبول الذات: أي تقبّل هذه النفس ـ بعد تقييمها ـ بكلّ ما فيها من تعقيدات وما تحويه من إيجابيات وسلبيات.

٣- الاعتماد على الذات: وهو القدرة على استخدام ما عرفناه عن هذه النفس للوصول إلى النتائج المرغوبة دونَ الشّعور بالقلق نتيجة قبول أو عدم قبول الآخرين لنا.

هذه مفردات الثّقة بالنفس، فانظر إلى نفسك هل حقّقتها فيك؟

لكي نبدأ في غرس قدرٍ أكبر من الثّقة بأنفسنا علينا أن نتّجه لداخل أنفسنا لنتفحّصها ونتأمّلها، وننظر ما فيها دون تهويل أو تهوين؛ لأنّنا سنكتشف أنّ بها أمورًا كثيرة قد تكون غير مرغوبة، كما أننا ـ على الجانب الآخر ـ سنكتشف أنّ بها ثروات عديدة مكنونة، وهذه هي أولى الخطوات لإدراك ذاتك، وأولى الخطوات أيضًا لاستعادة الثقة بنفسك.

ثمّ....

أثناءَ عملية قبول الذّات يجب ألّا يتسبّب اكتشافك لوجود أمور غير مرغوبة في شخصياتك في التّقليل من قدر نفسِك، ولا الحطّ من قيمة مواهبك، ولا الإنْقاص من فاعليّة أدوارك؛ لأنّك اكتشفت- أيضًا- أنّك تمتلك طابورًا طويلًا من الثّروات والمَلكات والقدرات التي أخفتها عنك أنماطُ تدمير الذّات التي مارستها على نفسك أو مارسها عليك الآخرون، وسترضى بكلا الكشفين؛ السّلبي والإيجابي، وهذا هو قبول الذات.

ثمّ....

كان الاعتمادُ على الذات ـ بعدما عرفتَها وقبلتَها ـ كوسيلةٍ فريدة فاعلة لتحقيق الأمان والاستقرار، فإذا اعتمدت على شريك حياتك، أو غيره من الناس، أو أيّ كيان آخر، خارج نفسك لكي يمدّك بالأمان والاستقرار فقد وضعت نفسَك في مهبّ الرياح، وجعلت مفاتيحَ شعورك بالأمان والاستقرار بيدِ غيرك وبإرادةِ أحدٍ سواك، لقد اعتمدت على بشرٍ ليعطيك ما يمنحه ربّ البَشر، فوجدتَ نفسك فجأة وقد انقطع الحبلُ الذي يربطك بشاطئ الأمان والاستقرار، وصرتَ تائهًا هائمًا على وجهك، فاقدًا الثقة بنفسك.

لكي نبدأ في غرس قدرٍ أكبر من الثقة بأنفسنا فإنّه يمكننا أن نبدأ من حيث نحن، وكيفما نحن، نبدأ بمعالجة دائرة الاعتقاد والنتيجة.

فنظرتُك إلى نفسك هي ذاتُ النّظرة التي سينظرُ بها شريك حياتك إليك، وسيعاملك كما تعامل نفسك، فإن اعتقدت أنّك شخصية محترمة ومهمّة فسيعاملك كشخصيةٍ محترمة ومهمّة، أمّا إذا اعتقدت أنك كمٌّ مهمَلٌ، وبخست قدر نفسك واعتبرتَ نفسك فاشلًا فسيعاملك ككمٍّ مُهمَل، وستلقى منه معاملةً يبخس بها قدرك ويعتبرك فاشلًا، وإن اعتقدت بأنك لستَ جديرًا بحبّ شريك حياتك فلن يمنحَك الجرعة التي تكفيك، وإن بخلت على ذاتك بالوقت والمال والاهتمام فستحفّز شريك حياتك على ألّا يكون معك كريمًا، وإن كنت قاسيًا في حكمك على نفسك فسوف يقسو عليك شريك حياتك، حينئذ يكون الخطأ خطأك أنت، فأنت البادئ بالاعتداء على نفسك، إنّها دائرة الاعتقاد والنتيجة.

ولتوضيح هذه الدّائرة نأخذ مثالًا (كما هو موضح بالرّسم التخطيطي) بدأ باعتقاد امرأةٍ أنّها ليست هامة بالنسبة لزوجها (مع أنّ هذا الاعتقاد قد لا يكون مستندًا على أساس صحيح) فجلب هذا الاعتقاد إدراكًا لذاتها بأنها ليست في حاجةٍ لأن يعاملها زوجها وكأنّها مهمّة لديه، ثمّ توقّعت منه ألّا يعاملها كشخص مهمّ لديه، فتصرفت تصرفًا أظهرها كأنّها ليست ذات أهمية لديه، فكانت النتيجة أنه لم يعاملها تعاملًا يظهر أنها مهمّة

عنده كردّ فعْل لما بدرَ منها من تصرّف، ممّا أكّد لديها الاعتقاد الأوّل أنها شخصية ليست مهمة عنده، إنها هي التي صنعت نظرته لها.

إنّ أهمّ علاقة هي التي يجب أن تكون مع ذاتِك أنت، فقناعتك بنفسك وبشخصيتك وقبولك بذاتك هي المفتاح لقناعة الآخرين بك، وهي البابُ الذي يجعلك تشعر بالتّألق والتفوّق، وهي من لوازم استقرارك النفسي وهدوئك العصبي وشعورك بالسّعادة والبهجة، ليس فقط من أجل إقامة علاقةٍ زوجيّة سليمة، ولكن في سائر مناشط حياتك كلها.

إنّ الذي يثقُ بنفسه هو الوحيدُ القادر على الثّقة بالآخرين. فإن وثقتَ بمَن هو غير أهلٍ للثّقة أكثر ممّا وثقت بنفسك فستمسي بعد قليلٍ لا تثق به ولا بنفسك. إنّ ثقتنا في شخص آخر لا يتجزأ من ثقتنا بأنفسنا، فعندما نثقُ بشخص آخر فإنّنا في الواقع نكون قد وثقنا في تقييمنا له ووثقنا في استحقاقِه لهذه الثّقة، وعندما تهتزّ ثقتنا فيه فإن ما يهتزّ في الحقيقة هو قدرتنا على الثّقة في حكمنا عليه.

لقد تعلّمت وتعوّدت ـ مثل أغلب البشر ـ على البحث عن طوْق النجاة وحلول مشاكلك من خارج نفسك فارتكنت إلى غيرك فتوتّرت حياتك .

إنّ الإنسان يستطيع أن يتكيّف بشكلٍ كبير لكي يلقى القبولَ من الآخرين، فالإنسان يتمّ الحكم عليه بأنه جيد أو سيئ طبقًا لآراء الآخرين، وهكذا تتحوّل حياة هذا الإنسان إلى سلسلةٍ من محاولات إرضاء الآخرين لينال قبولهم، وبالطّبع سيكون هذا على حساب إرضاء نفسه وقبوله لنفسه.

بدونِ الثّقة بالنفس ستكون لديْك أفكارٌ كثيرة عمّا يجب أن تكون عليه، أفكارٌ كثيرة لا تصلح لك ولكنها تصلح لغيرك، أفكارٌ كثيرة تنْسيك وسط زخمِها فهْمَ نفسك على حقيقتها، أفكارٌ كثيرة تسيطر عليك لكي تصبح مثل شخص تحترمه وتوقّره لدرجة أنْ تنسى أن تصبح نفسك، تلك مأساةٌ مروّعة، فقد نسيت أنّ كلّ واحدٍ منّا لايشبه الآخر، كلّ واحدٍ منّا متفرّد في ذاته، ومهمّتنا في الحياة هي أن ننمي هذا التفرّد من أجل صالحنا وصالح الجميع، لقد نسيت أن كلّ واحدٍ منّا كيان وحده، كيانٌ يختلف عن الآخرين في الآراء والميول والاتجاهات والملكات والقدرات، كيان له نمطه الخاصّ في التفكير ودوافعه الوجيهة في الاختيار.

كما أنّ السعي وراء الكمال يسبّب رهبة شديدة من الشعور بعدم كفاءة أنفسنا. فالكمالُ مستحيل، ومع ذلك نواصل محاولاتِ الوصول إليه محاولةً تلوَ أخرى، ونؤنّب أنفسنا بلا رحمة عند شعورنا بالتقصير، ولا نتذوّق طعم الفرح بنجاحِنا لأنّنا نرى أنّ عملنا مهْما كان متقنًا فإنّه كان يمكن أنْ يكون أفضل، فذلك معول يهدّ من ثقتنا بأنفسنا.

مِن علامات ضعفِ ثقتك بنفسك أنّك:

* تقلّل من قيمة نفسك، وتهمّش ما تفعل، وتضعُ نفسك في كفّة والأشخاص الذين ليسوا على درجة أهميتك وخصوصيّتك أو الأشياء التي غير ذات قيمة؛ في كفّة أخرى، وكأنكما متكافئان متناظران.

مثال:

هي: حارس العمارة يتعامل معي بطريقةٍ غير لائقة، من فضلك أعْطه أجرَه واصْرفه عن العمل.

هو: يا ستّي بسيط ويجهل الذوقيات الرجل.

هي: في العمارة، يا أنا يا الراجل ده.

شديد الحساسية تجاه أيّ انتقاد، فرأيُ الآخرين له وزنٌ كبير في حياتك وحركتك. -

دائمُ عقدِ المقارنة بين حالك وحال غيرك. -

تقلّل من شأن ما تقوم به إذا ما جاملك أحد، حتّى تستخرج منه ما يؤكّد أنّ ما قمت به يستحقّ المديح. -

مثال:

هو: الطّعام كان جميلًا جدًّا، تسلم إيدك.

هي: معقول؟ قول الحقيقة (إنها تريد منه المزيد من الإطراء أو التأكيد).

هو: لا والله، الطّعام كان رائعًا بالفعل.

ترى المرأة ضعيفة الثقة بنفسها تناوشها الغيرة، وتقلقها النظرة، وتهزّها الفكرة، وتبلبلها النّبرة، فكلّ غيرة ونظرة وفكرة ونبرة تسيرُ في الاتّجاه السلبي، ترى المرأة ضعيفة الثقة في نفسها أنّ زوجها سيتزوّج عليها في أي لحظة أو أنّه سيتركها مطلقةً عند أيّ فرصة، فضعف ثقة المرأة بنفسها قد يجعل زوجها يلتفت إلى غيرها، فكم من امرأة جميلة تلفّت عنها زوجها لضعف ثقتها بنفسها، وكم من امرأة دميمة ملأت عينَ زوجها لثقتها بنفسها.

أمّا الرجل ضعيف الثقة بنفسه فلا يستقرّ له قرار ولارأي ولا اعتبار، مذبذب متوتّر منسحب فرَّار، فكم من رجلٍ أضاعَ ضَعْفُ ثقتِه بنفسه رجولتَه في عين زوجته؛ فتعاملتْ معه بطريقةٍ تجاهلت بِها قيمًا فأحالت الحياة بينهما إلى جحيم، وكمْ من رجلٍ وثَقَ بنفسه فبدتْ رجولته وروْعة قوامته فتماسكَ بيته واستقرّ.

إنّ الثقة بالنفس عمودٌ فقري لحياة الإنسان وأسرته والمجتمع بأسره، لا يمكن الاستغناء عنها، كما لا يمكن استبدالُها بغيرها.

ثانيًا: معاولُ الهدْم القوليّة والفعليّة:

يرتكب الإنسانُ ـ أي إنسان ـ أخطاءً في أقواله وأفعاله، فكلّ ابن آدم خطّاء ـ كما قال النبي (ص) ـ وكثيرًا ما يندم هذا الإنسانُ على أخطائه، ويتمنّى بصدقٍ أن تمحى هذه الأخطاء من ذاكرته، وألّا تراوده في خلوته، وتجتاح فكره أثناء صلاتِه. إنّها أخطاء ناتجة عن جهلٍ أو عدم نضج أو سوء تقديرٍ أو تسرّع أو ضعف ثقةٍ أو طمع في مغنم أو غيرها من الأسباب. ولا يقتصر الأثر الضارّ للعديد من هذه الأخطاء على صاحبها فقط، بل يكتوي بنارها أيضًا المحيطون به والمحبّون له، وأوّل هؤلاء المحيطون والمحبّون هو شريك الحياة، فتتحوّل إلى معاول هدم تعمل على إلحاق الأضرار بالحياة الزوجية.

إنْ كنت ممّن يستخدم معاولَ الهدم القوليّة والفعليّة فقد نسيت أنّك في بدء علاقتك الزّوجيّة وفي فترة الخطوبة كان يقطرُ من فمك الكلماتُ الرومانسية والعبارات العاطفية التي تصف الحياة الوردية، ثم، بعد فترة طالتْ أو قصرت بدأتْ هذه الكلمات تتغيّر، والعبارات تتبدّل، والحال يتدهْور، فانسحبَ من الحياة طعمُ الحياة، وانكمشت مساحات الاحترام والتقدير والاهتمام والتوقير والحبّ والأمان بينك وبين شريك حياتك، فجفّت الحياة بالتدريج حتى قفرت.

ومِن أهمّ هذه المعاولِ القوليّة والفعليّة ما يلي:

المعْولُ الأوّل: عقدُ المقارنات:

كلّنا يتمنّى أنْ يكون شريك حياته *كامل الأوصاف*، وأن يكون به من الصّفات والخلال ما يريحه، ولكنّ هذه أمنيةٌ بعيدة المنال، فشريكُ الحياة فيه من الصّفات والخلال الطيبة وكذلك المزعجة ما فيه، وإذا بأعيننا تدور في مَن حولنا فنجد فيهم ما كنّا نتمنّاه وافتقدناه في شريك حياتنا، فنبدأ في ممارسة لعبة عقد المقارنات، نبدأ في ممارسة تعكير صفوِ الحياة وإعلانِ عدم القبول، نبدأ في ظلم أنفسنا وظلم شريك الحياة.

إنْ كنت تعقد هذا الصّنف من المقارنات، فأنت تظلمُ؛ لأنّك تنظر إلى الجوانب التي تراها مشرقةً عند الآخرين وتقارنها بتلك التي تراها مظلمةً عند شريك حياتك، إنّ هذه المقارنات هي المدخل الذي فتحه الشيطان للإيقاع بين الزّوجين وتعكير صفو الحياة بينهما.

إنّ عقدك المقارنات بين شريك حياتك وبين الآخرين لا يأتي بخير، فكثيرًا ما يكون عقدها صورةً من صور النقد الهدّام والتّوجيه غير المقبول الذي لا يأتي بالتّغيير الإيجابي المطلوب، بالإضافة إلى أنّه أسلوب يزرع البغض، وينمّي الغيرة، فماذا تنتظرُ من شريك حياتك وأنت توجّه له عبارات تعني أنّ هذا أو ذاك أفضل منه أو يفهم عنه؟ أو أن هذا أو ذاك أجملُ منه وأروع؟ أتنتظر منه أن يتطوّر ويتبدّل أم يعند ويُحبط؟

أمثلة:

إنّها تقارنه بأبيه المنظّم النشيط لأنّه في نظرها *مهَرْجِل* و*كسول*.. (١)

إنّها تقارنه بوالدها العطوف الحنون لأنّه في نظرها لا يعرف الرومانسية، ولا تأخذ منه ما يرويها من الحنان والاهتمام. (٢)

هو: أنت لا تجيدين الطّهي مثل أختك. (٣)

هي: أنت لا تعرف النّظام، فأنت لا ترتّب مكتبك وكتبك أبدًا، ليتك مثل أخيك المنظم. (٤)

هو: نفسي أشوفك تهتمّين بمظهرك وشياكتك مثل أمّك. (٥)

هي: أنت ليه مش طالع قويّ الشخصية زيّ أبوك؟ (٦)

إنّما المقارنات الناجحة الإيجابية هي التي تعقدها بين شريك حياتك ونفسه، سواء تحسنت حالته أو ساءت.

أمثلة:

هو: الله، تسلم إيدك، أكلة جميلة، أصبحت تطْهين أفضل من الأوّل. (١)

هي: ما شاء الله، لقد تغيّرت كثيرًا عن ذي قبل وأصبحت أكثر حبًّا للنظام. (٢)

هذان المثالان يوضّحان أنّ الحالة تتحسّن.

هو: هذا ليس طبعك، فقد عرفتك صابرة، فقد كنت تصبرين على الأطفال في الماضي أكثر من ذلك. (٣)

هي: أنا مش متعوّدة منّك أن تفعل ذلك. فقد كنت أكثر رقّة معي من قبل. (٤)

هذان المثالان ينذران بأنّ الحالة تتدهور.

وفي كلتا الحالتين، فهذه هي المقارنات التي تغيّر شريك حياتك للأفضل وتحثّه للتطوير والتحسن، إنها المقارنات التي تكون بين المرء ونفسه، وليس بين المرء وغيره.

المعْولُ الثّاني: إهدارُ خصوصيّة الحياة الزوجية:

لكلّ إنسان خصوصيّاته التي لا يحبّ أن يطّلع عليها أحد، أو أنْ يعرفها أحد، مهْما كان هذا الأحد، لكلّ إنسان خصوصيّاته، إلّا الحبيب المصطفى (ص)، فما كانت ـ ولا يجوز له أن تكون ـ في حياته أدنى خصوصية؛ لأنّ حياته كلّها (ص)- ما ظهر منها وما بطن- لم تكن يومًا ملكًا له، وإنّما كانت ملكًا لكلّ الناس، ولا بدّ وأن يعرفها كلّ الناس ويطّلع عليها كلّ الناس وفي كلّ العصور؛ لأنّها الحياة التي ارتضاها ربّ العالمين عز وجل أن تكون الأسوة والقدوة للعالمين، ولذا كانت حياته (ص) كتابًا مفتوحًا لمَن يودّ قراءته من البشر، فلا يجوز أن يكون فيها ما يخفيه عن البشر ولو صغر. إنّ انعدام وجود الخصوصية في حياة النبي (ص) لهي برهانٌ نفسيّ دامغ على أنّه (ص) نبي بحقّ، فلم تعرف البشريُّة في الأوّلين والآخرين مَن ليس له خصوصية من البشر سواه (ص).

ونحن ـ كأزواج وزوجات ـ بشَر، ولنا في حياتنا خصوصيّات، ولنا فيها بعض الجوانب العوريّة نسبة إلى كونها كالعورات، لا نودّ أن يطّلع عليها أحد. ومن هنا كان لكلّ مِن الزّوج والزوجة حقّه الإنساني في أن يحظى بجزء من الخصوصيّة لنفسه.

إنّ للخصوصية جوانبَ عديدةً، منها: خصوصيّة الأشياء وخصوصيّة الأوقات وخصوصيّة الأماكن وخصوصيّة المشاعر وخصوصيّة الذكريات. فكلّ إنسان من حقّه أن يملك أشياءً خاصّة يتصرّف فيها كيفما يشاء كأغراض وأموال، ويقضي أوقاتًا خاصّة مع الأقرباء والأصدقاء والمعارف، ويمكث في أماكن خاصّة كمكتبه وغرفته، ويحسّ بمشاعر خاصّة نحو مختلف الأحياء والأشياء، ويحتفظ في صدره بذكريات خاصّة، فالخصوصية حقّ من حقوق الإنسان.

ولكنّنا لا نعني في هذا الموضع الخصوصيّة الشخصية المكفولة لكلّ إنسان، ولكنّ مرادنا هنا هي الخصوصية التي بين الزّوجين. فقد لا توجد في هذه الدنيا أمور خاصّة بين اثنين قدْرَ تلك التي توجد بين الزوجين.

وتشمل خصوصيّة الحياة الزّوجيّة بحيرة واسعة من المعلومات التي تتناول الطبائع والسلوكيات والأفكار والأقوال والآمال والطّموحات والعادات والذكريات الشخصية لشريك حياتك، وكذلك أسرار علاقاته الاجتماعية بأهله وأهلك وسائر البشر، وما يتمّ في العلاقة الجنسيّة معه والتي لا يجوز ألبتّه الإفصاحُ عمّا يدور فيها، كما أمرنا بذلك النّبي (ص)، فعنْ أسماء بنت يزيد: أنّها كانت عند رسول الله (ص)، والرجال والنساء قعودٌ عنده. فقال: *لعلّ رجلًا يقول ما فعلَ بأهله، ولعلّ امرأة تخبرُ بما فعلت مع زوجها!* فأزمّ القوم (سكتوا وجلين)، فقلت: أيّ والله يا رسول الله، إنّهم ليفعلون، وإنهنّ ليفعلْن!! قال: *فلا تفعلوا، فإنّما مثل ذلك مثلُ شيطانٍ لقي شيطانة فغشيها والنّاس ينظرون*.

وقال رسول الله (ص) أيضًا: *إنّ من أعظم الأمانة عند الله يوم القيامة الرّجل يفضي إلى امرأته وتفضي إليه، ثمّ ينشرُ سرّها*.

إنّ إفشاء الأسرار واستباحة خصوصيّة الحياة الزّوجيّة ستؤلم شريكَ حياتك فيمتعضُ ويضجر ويغضب ويثور. فأمّها تعرف كلّ شيء عن زوج ابنتها، كلّ شيء، ما قاله وما لبسه وما أكله، تعرف ما فعل اليوم والليلة وكلّ يوم وكلّ ليلة، تعرف أحاسيسه وما يكنّه من مشاعر تجاه كلّ فرد، كلّ ذلك لأنّ ابنتها لا تكتم شيئًا عن أمّها، أو أنّ أمّها تستدرجُها أو تحلبُها أو تدعها لتسردَ عليها كلّ شيء!! والأمّ عند معرفتها لأمرٍ من أمور زوج ابنتها قد لا تكتمه في صدْرها طويلًا، وقد تلجأ بدافع عاطفتها إلى إذاعتِه ونشْره في كافّة الأرجاء، فتصبح سيرة بيته على كلّ لسان سواء كان قلبُ هذا اللسان محبًّا أو كارهًا، فيتألّم ويمتعض ويضجر ويغضب ويثور، وعاقبةُ ذلك معروفة، حياة زوجية ملتهبة دائمةُ المشاكل، تلوكها كلّ الألسنة، مهدّدة بالانهيار في أيّ وقت.

وكذلك الحال أيضًا عندما تعرف أمّه منه عن زوجته كلّ شيء، ما تلبس وما تطهو ومع مَن تخرج وتتحدّث، ومن تحبّ مِن الأقارب ومَن تبغض وماذا فعل صغارُها؟ وماذا قالوا؟ وما لبسوه وما طعموه، فلا تشعر الزوجة بأنّ لبيتها أيّة خصوصيّة، وأنّ أسرارها مُستباحة بسبب رعونة زوجها، ويستبدّ بها الشعور بأنّ زوجها لأمّه، وأن بيتها ليس ببيتها؛ بل بيت جديد لأمّه، فيتقلص انتماؤها لبيتها، ويستمرّ هذا التقلص حتى ينعدم الانتماء، ويحين أوانُ الرحيل عنه، فتتركه المرّة تلوَ الأخرى لبيت أبيها حتى تأتي المرّة التي ليس بعدها مرّة.

فليسَ من اللائق- أبدًا- استباحة أحدِ الزّوجين لنفسه إفشاء ما يكون بينه وبين شريكه من خصوصيات وأسرار دونَ أن تكون هناك حاجة ملحّة لذلك، فمَن أفشى سرّه أفسد أمره، ومَن كتم سرّه ملَكَ أمرَه، فأضعف الناس مَن ضعف عن كتمان سرّه.

وفي هذا الصّدد قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه: *مَن كتم سرّه كان الخيار بيده*. وقال أيضًا علي بن أبي طالب رضى الله عنه: *سرّك أسيرُك فإذا تكلّمت به صرتَ أسيره*.

وقال الشاعر:

إذا المرء أَفْشَى سِرَّهُ بلسانــه

ولام عليه غيرَهُ فَهو أحمــقُ

إذا ضاق صدر المرء عن سرّ نفسـه

فصدر الذي يُسْتَوْدَعُ السِّرَّ أَضْيَقُ

إنّ إفشاء الأسرار واسْتباحة خصوصيّة الحياة الزّوجيّة يجعل هذه الحياة نهبًا لأيّ قائل ولو حسنتْ نيّته، ومسرحًا لكلّ متطفّل يسوء تدخّله، وملعبًا في يد غير أمينةٍ ترجو لك الشرّ قبل الخير كقول أبي الطيّب المتنبي:

ولا تشْكُ إلى خلقٍ فتشمتُه

شكوى الجريحِ إلى الغرْبان والرّخم

معناه: لا تشكُ إلى النّاس حالَك كشكوى الجريح إلى الطّيور التي ترقب موتَه لتأكله.

*** إنّ إفشاء الأسرار واستباحة خصوصيّة الحياة الزّوجيّة يعملقُ المشاكل الصّغيرة ويضخّمها، ويزيد من رقعتها، وينفخُ في كيرها فيستعرُ أوارُها، ويصعب بعد ذلك إخمادها***

كما قدْ يحدث العكس، فيتجنّب الزّوجان ـ أو أحدُهما ـ الاستعانةَ بطرفٍ ثالث للمساعدة في حلّ مشاكلهما التي فشَلَا في حلّها بمفردهما بدعْوى المحافظة على خصوصيّة الحياة الزّوجيّة وكتمان أسرار البيت، فتتفاقم المشكلات وتتراكم، وتكثرُ التّوترات وتتوالد، فكان كالمريض الذي استحى من كشف عوْرته على طبيب، فاستشرى في جسده المرضُ وانتشر وتغلغلَ حتّى قضى عليه.

إنّ احترام الخصوصيّة واجبٌ على الزوجين ما لم يعجزا عن حلّ مشاكلهما بأنفسهما، فإذا عجزا فعليهما الاستعانةُ بمتخصّصين في الإرشاد الأسري، أو بالكبار من أفراد العائلة الذين يتّسمون بالخبرة في المعالجة، والسّريّة في المداولة، والإنصاف في المعاملة.

ومِن الجدير ذكرُه أنّه ليس من الخُلق الحميد استخدامُ المعلومات التي تعلمها عن خصوصيّات وأسرار شريك حياتك ضدّه حين الخلاف والشّجار، فقد يتسبّب هذا الاستخدام في حدوثِ شرخٍ عميق وجرح نازف يزلزل العلاقة الزّوجيّة زلزلةً يأتي بها من القواعد.

المعْولُ الثّالث: إخفاءُ الحقائق والتّظاهر بغيرها:

من حقّك- كإنسان- أن تكونَ لك مشاعرُك وأحاسيسك، ومن حقّ شريك حياتك عليك أن تعبّر له عن هذه المشاعر والأحاسيس بالأساليب الصّادقة النّاضجة النزيهة المسئولة، حتّى يتعامل معك في ظلّ من الوضوح والواقعية.

إنْ كنت صريحًا واضحًا مع شريك حياتك فأنتَ تبني علاقتك الزّوجيّة على أساسٍ متين من المصداقيّة والثقة. أمّا إنْ كنت على العكس من ذلك تخفي عن شريك حياتك مشاعرَك الحقيقيّة سواءً كانت إيجابية أو سلبية، وتخفي غير ما تبطنُ؛ فأنتَ مُراوغ مُخادع غامضٌ تنغّص حياة شريك حياتك وتهدّ- بيديك- بيتَك بالكذب والخداع، فكلّ ما هو حقيقي لا تفصح عنه، وما تعبّر عنه ليس حقيقيًّا، إنّها حياة مليئة بالخداع والزّيف والكذب، حياة حقائقها مدفونة تحت الأرض وأكاذيبها ترتعُ فوقَها.

حينما تفعلُ ذلك بشريك حياتك فإنّك تجعله يبدّد طاقة ضخمة في محاولة حلّ مشكلة لا وجود لها، مشكلة قمتَ أنت بنسْج خيوطها من خيالك فوقعَ فيها حائرًا مضطربًا، فلنْ يعرف أو يتعرّف على المشكلة الحقيقية، وبالتالي لن يستطيعَ حلّها، وسيظلّ يدور حولها حتّى يصيبه ما يصيبه من ملل وألم.

إنْ كان بيدِك هذا المعولُ، فأنت:

- تركُّز على موضوعات كثيرة سطحيّة وتافهة، وتضخّم كلّ مشكلة صغيرة، وفي نفس الوقت تخفي المشكلة الأساسية.

تُظهِرُ المرأةُ التي لا تشبعُها علاقتها الجنسيّة مع زوجها بعضًا من السّلوكيات السلبية معترضةً على مشاكل كثيرة العدد، تافهة المحتوى. إنّها عندما لا تستريح أثناءَ المعاشرة الجنسيّة ولا تصل مع زوجها إلى ذروة المتعة الجنسية المنشودة كثيرًا ما تتعمّد إهانته والتّقليل مِن شأنه، وتتذمّر من أيّ شيء يبدرُ منه، وعلى أيّ شيء يقوم به، وتستكثر عليه الشّعور بالسعادة، وتنظر إليه بعيْن الغضب عند كلّ أمر، وتقابل بالرّفض كلّ اقتراح، وتبادر بالقسوة عند كلّ موقف، وتسقيه المرارات أمامَ أهله وأصدقائه، وتتلفّظ بأقوال تظهر عدم امتلائها منه كرجل، فتسمعها تقول بلهجةٍ قاسيةِ الوقع: *هوّ انتَ راجل انْت؟*، *إنْ كنت راجل كنت فعلت كذا وكذا*، *لمّا تبقى راجل تبقى تتكلّم*. إنها تختلق عددًا من المشاكل الجانبيّة الثانوية التّافهة الكثيرة التي ربّما لا أصلَ ذا بال لها، فتغضب منه لأنّه ألقى بجواربه على الأرض ولم يضعْها مع الملابس المعدّة للغسل، أو ترك كوب الشّاي الفارغ على مكتبه، ولم يذهب به إلى المطبخ، أو ترك بابَ خزانة الملابس مفتوحًا ولم يغلقه، أو لأنّه تحدّث مع الطفل بطريقة جافّة قليلًا أو...، أو.....، فرقدت المشكلة الحقيقيّة أسفل ركامات من المشكلات الزّائفة، إنّها لا تصارحه بحقيقة مشكلتها معه، وهي سوء الأداء في العلاقة الجنسية.

أمّا زوجها فستأكلُه الحيرة والضّيق، ولا يجد أيّ مبرّر معقول أو مقبول لما تقوله زوجتُه من انتقادات، ولكنه كثيرًا ما يأخذ انتقاداتِها مأخذَ الجدّ، فما أن يشرع في وضعها محلّ الاهتمام، ويحاول حلّها، أو تجنّبها إلّا ويجد زوجته قد استحدثت انتقادًا جديدًا ومشكلةً جديدة، ويستمرّ توالي المشكلات الزّائفة تترا، ويتواصل مسلسل إتلاف الحياة الزّوجيّة في الصعود.

- تقول شيئًا في حين أنّك تقصد شيئًا آخر.

قد تغضب زوجةٌ من زوجها، وهو لا يعلم سببَ غضبها، فيسألها: *ما الذي يغضبك؟*، فتردّ عليه قائلة: *لا شيء*، هكذا ببساطة، مع أنّ هناك أسباب وراء ضيقها تبدو في ملامحها وكلامها وأفعالها بوضوح، إنها تريد منه أن يستنبطَ ما بها، أو بلغ منها الضيقُ مبلغَه لدرجة عدم قدرتِها على التحدّث معه، فذكرت غير الحقيقة، إنّه خداع يجعل زوجَها في حيرةٍ من أمرها، ممّا قد يدفعه لأن يتركها وينصرف، فيزداد الأمرُ سوءًا، أو يجهد في استدراجها لتقول لماذا هي غضبى؟ وهي توغل في التّمويه والسكوت، فيضيق صدرُه وينفد صبرُه، وينطلق لسانه بما يضرّ ولا ينفع، ممّا يزيد الأمر توترًا واضطرابًا.

- التحدُّث بعاطفيّة شديدة عن مشكلات الآخرين التي تشبه مشكلتك الحقيقية، وتبحث بين صفحات الصحف عن قصصٍ واقعية ـ أو خيالية ـ يتألّم فيها أصحابها نفسَ ألمك، وتنقّب في بطون الكتب والقصص، وتتصفّح الإنترنت وتشاهد التمثيليات والأفلام لتستخرج وقائعَ وأحداثَ وحكاياتٍ تدعم مشاعرك السلبية، وأنّك لست وحدك الذي يعاني من صنوفِ مشاكلك، ثمّ تتحدّث عمّا تجده في الصحف والكتب والقصص والإنترنت والفضائيات من مآس تشبه مأساتِك بانفعالٍ شديد وعاطفة حارّة، فقد لمست هذه المشاكلِ أوتارًا لديك حسّاسة، وجراحًا عندك نازفةً، وتبدو كما لو كنت تتبنّى هذه المشاكل دفاعًا وسرْدًا وحلًّا.

بارع في استخدام الأسلوبِ الدّفاعي، وإطلاق مبرّرات قد لا تستند إلى واقع أو منطق، فقد أعمتك - مشاعرك السّلبية عن حسن تقدير الأمور.

قد تعتقد أنّه ينبغي على شريك حياتك أن يستنبطَ ما بك وماذا تريد، أو تخشى أن تجرحه إنْ صارحته - بحقيقة مشاعرك، أو لأنّك لا تريد أن تزيدَ الأمور تعقيدًا، أو لأنّك عجزت أن تفهمَ ما الذي ينبغي عليك عمله في هذا الموقف فاخترتَ أن تقف موقفًا سلبيًّا، أو ..، أو ....، وفي كلّ الأحوال أخفيت الحقيقةَ وأظهرت غيرها.

إنّ إخفاء المشاعر السلبية ـ كالكُرْه ـ جائزٌ شرعًا عند تبادل إظهار العواطفِ والحبّ بين الزوجين، والتي ربما لا تكونُ على ذلك المستوى الجيّد الذي يذكرانه لبعضهما البعض، حفاظًا على نفسية كلٍّ منهما طالما سيعيشان معًا. إن ذلك صنفٌ من بين ثلاثةِ أصناف من الكذب أباحهما الشّرع الحنيف وهُم الكذبُ على الأعداء حتى تصان البلاد، والكذبُ للإصلاح بين الناس لتستمرّ الصّلات الإنسانية قائمة، والكذبُ في العواطفِ بين الزّوجين ليؤدَمَ بينهما.

أمّا إخفاؤك لمشاعرك السلبية الأخرى وكتمُها في صدرك فسيؤلمك، وسيظهرُ هذا الألم على ملامحك، وفي تصرّفاتك، ثمّ تدعي غيرَ ما أنت عليه؛ فسوف تعيش في أكذوبةٍ كبيرة، وفي نفس الوقت تربكُ شريك حياتك أيّما إرْباك؛ لأنّك ستشركه في هذه الأكذوبة.

إنّ الخداع والكذب الذي تُبديه لشريك حياتك هو إشارةٌ واضحة لوجود عيوبٍ خطيرة في شخصيتك أو في حياتك الزّوجيّة، * الأمرُ الذي يستلزم نوعًا من المراجعة الشّاملة لهذه الحياة*

المعْولُ الرّابع: الانشغالُ المستمرّ:

في هذا العصر، انشغلَ الإنسان عن نفسه- وعمّن حوله- بعملِه وهمّه ومزاجه وهواه، انشغل الإنسان بالسعي الدّؤوب لجلب الرّزق، انشغل الإنسان بالرّخيص الخسيس عن الغالي النّفيس، فأدبرتْ عنه السعادة، فلا وقتَ للراحة، لا وقتَ للترفيه، لا وقتَ للحرية، لا وقت خاصّ، أغلبُ الوقت للعمل، وما بقي فللغيْر، ثمّ الاسترخاء والنوم .

فجدولُ الأعمال مشحونٌ للغاية، مجهدٌ للغاية، مؤلمٌ للغاية، وقد يرقى لأنْ يكون من المستحيل تنفيذُه، فهو جدول يتطلّب عصبة من الرجال لإتمامه.

لا بدّ من التوقّف الفوري عن أن تكونَ مفعولًا به في هذه الدّنيا.. *

لا بدّ من أن تعيد الإمساك بدفّة حياتك كلّها، خاصّة حياتك الزّوجيّة التي تحتاج منك إلى بذل الأوقات * لإنمائها وتطبيبها..

لا بدّ من التوقّف الفوري عن قضاء أغلب أوقاتك مع أشخاص أقلّ أهمّية من شريك حياتك.. *

لا بدّ من التوقّف الفوري عن بذل أوقاتك خارج البيت في أعمال أقلّ قيمة من إنْماء علاقتك بشريك * حياتك.

إن هناك ثلاث أوقات فارقة بالحياةِ الزّوجيّة يجب عليكما- أيّها الزوجان- استثمارُها:

١- دقائقُ اللّقاء: عند دخول الزّوج إلى بيته يجبُ أن يلقي السّلام على أهله، وخلال ٣ دقائق يستمع الرّجل إلى زوجتِه لتقصّ عليه ما تريد، وفي دقيقتين يردّ هو عليها، إنّ من شأن هذه الدّقائق الخمس جعل باقي اليوم رائعًا.

٢- دقائقُ الفراق: عند خروج الزّوج للعمل، أو لقضاء مهمّة ما، يجب عليه أن يتجاذب أطراف الحديثَ مع زوجته ولو لخمسِ دقائق، فسيكون لهذه الدّقائق فعلٌ ساحرٌ يجعل القلوبَ تلين، والشَّوق يزيد.

٣- دقائق خاصّة لإنْماء الحبّ وزيادة القرب: يجب عقدُ جلسة خاصّة بمكان خاصّ بالبيت، حتّى ولو كانت ٣ أمام الأبناء أو في شرفة المنزل أمام آخرين، وفي توقيتٍ يوميّ - أو شبه يومي - خاصّ، ولو لمدّة عشر دقائق، يُتناول أثناءها مشروبٌ خاصّ، ويدور فيها حديث خاصّ يخلو تمامًا من الحديث حول مشاكل العمل أو تعليم الأولاد أو علاقات الأقارب، وإنّما قصص وحكايات، وما حدث أيّام الطفولة والصّبا من أحداث تثير البسمةَ وتبعث على البهجة.

إنّ اعتيادنا تنفيذ هذا البرنامج الذي سيستغرقُ من وقتنا اليومي عشرين دقيقة فقط سيضخّ الدّماء في شرايين الحياة الزّوجيّة ويمدّها بشباب دائم، ولكَمْ يحتاج الزّوجان لها مهْما كان انشغالهما، بل إنّه كلّما اشتدّ الانشغال اشتدّ الاحتياج. إنّ لهذه الدقائق أثرًا فعّالًا في إذكاء ذكرى وإنّماء شوق وترسيخ قيمة.

وأسوقُ هنا قصَّة كتبها *محمّد القاضي* في كتابه *جدّد زواجك* تفيد في هذا السّياق بعنوان *كوب المانجو*، هي كالتّالي مع بعض التصرّف:

ذهب رجلٌ كبير في السن تجاوز السّبعين من عمره لزيارة صديق له في إحدى البلاد السّاحلية صيفًا، * وجلس معه في شرفةِ المنزل التي تطلّ على البحر، وقدّم المضيف لضيفه كوبًا من عصير المانجو، الذي يعلم أنه يحبّه حبًّا شديدًا. ولكنّ الضيف رفض أن يشرب هذا العصير، فتعجّب المضيف لأنّه يعلم أن ضيفَه يحبّ هذا العصير كثيرًا، فما الذي جعلَه اليوم يرفض تناولَه، فسأله عن سببِ ذلك. فلم يجبِ الضّيف، فأصرّ المضيف أن يشرب الضيفُ كوبَ العصير.

فقال الضّيف: *إنني عزمت منذ فترةٍ ألّا أشرب عصير المانجو أبدًا*.

فقال صاحب البيت: *ولمَ فعلت ذلك وأنت تحبّه؟! فهل وراء ذلك سببٌ صحّي؟*

فقال الضّيف: *لا، في الأمر سرّ آخر*.

فقال صاحب البيت: *هل من المُمكن أن أعرف هذا السّر؟*

تردّد الضيف فترة، ثمّ قال: *أنت تعرف أنّ زوجتي - رحمَها الله تعالى - ماتتْ منذ فترة، وقد كنت أنا وهي، نجلس معًا كلّ ليلة، ونشرب معًا عصير المانجو، فقد كانت تحبّه مثلي تمامًا، فلمّا توفّاها الله تعالى عزمت ألّا أشرب المانجو بعدها إلّا معها في جنّة الخلد في رحاب الله سبحانه وتعالى*.

لم يشغله اندماجُه في عمله وانشغاله به عن الجلوس مع زوجته لتناول عصيرٍ يحبّونه، فظلّت الذكرى، وظلّ الشّوق وبقيَتِ القيمة، قيمة السّعادة الزّوجيّة التي تستأهل البذلَ لها وقتًا وجهدًا، قيمة شريك الحياة الذي يستأهل أن يهنأ بك ومعك، قيمتك أنت التي تستأهل حياةً سعيدة هنيئة.

المعْولُ الخامس: تبديدُ الثقة:

تعتبرُ الثّقة هي أحد أهمّ أسس الحياة الزّوجيّة المستقرّة، فوجودُها يشعِرُ الزّوجين بالأمان، ويتيح لكليهما إطلاق طاقتيهما في الاتجاه السّوي.

كثيرًا ما يتمّ ارتكاب ما يخرق الثّقة بين الزّوجين، وكأنّها أمورٌ بسيطة عادية طبيعية. فالثقةُ تتزلزل عندما:

* تهمل، أو تزدري، أو تتجاهل مشاعر واحتياجات وأفكار شريك حياتك..

* تفشل باستمرار في تلبية متطلّباته وتحقيق توقّعاته..

* يُساء فهم كلماتِ وإشارات شريك حياتك التي تدلّ على رغباته، ونسيان أو إهمال ما هو هامّ له..

* تخْتفي الشّفافية والمصداقية في المعاملات بين الزوجين..

* تفشل في رعاية وتهذيب الأطفال بشكلٍ مسئول..

* تفشل في اتّخاذ العديد من القرارات المادية والتربوية والأسرية كالعلاقةِ مع الأقارب وغيرها، فلا يكون هناك شعورٌ غامر بإمكانية اعتماد شريك حياتك عليك في حلّ المشاكل وإنجاز الأعمال صغيرها وكبيرها..

* تقصّر في الوفاء بالوعود فلا يصدُّق فعلُك قولَك..

* تخرق الخصوصيّة، ولا تحافظ على الأسرار وما ائتمنْتَ عليه عن طريق الشّكوى وإحراج شريك حياتك أمام الآخرين..

يتسلّل فقدان الثقة ببطء ودأب في العلاقة الزّوجيّة المتوتّرة بسبب توالي هذه الخروقات وتعدّد ألوانها وأشكالها وأوقاتها. وستؤدّي هذه التّأثيرات الطويلة المدى إلى زرع التّوتر والشكّ، ونزع الاطمئنان والأمان بين الزوجين، فالأقوالُ لا تصدق، والأفعالُ تخفي وراءها سوءُ نيّة، والمشاعر كاذبة، والأحوال متردّية، يضمّها بيتٌ منهار، أو أوْشكَ على الانهيار، وقد يتدنّى الأمر إلى حدّ الخوف على السلامة الشخصية.

في علاقةٍ افتقدت إلى الثّقة يجب عملية إعادة بناءِ الزّواج مرّة أخرى، فلم تعدْ تصلح عمليات الترميم. فإنّ أصعب ما يُمكن إصلاحُه بين الزّوجين هو استعادةُ الثقة المفقودة، ولذا فهي عمليّة ستستغرق وقتًا، وتستلزم جهدًا مريرًا ودأبًا متّصلًا.

إنّ عملية استعادة الثّقة المفقودة تلزم أن تتّبع الخطوات التالية:

أوّلًا: التوقّف الفوري عن ممارسة كافّة أشكال خروقات الثقة السابقة.

ثانيًا: منح الطّرف الأكثر تضرُّرا بفقدان الثقة الفرصَ ليعبّر عن ضيقه وغضبه بالطريقة التي تريحه، وتحمل ما يبثّه هذا الطرف من تنفيس عن غضبه مهْما بلغت شدّته.

ثالثًا: إسماع الطرف الأكثر تضرُّرا بعض التّقدير وكلمات الاعتذار وطلب العفو والسماح.

رابعًا: لا يجب أن يتمّ التّسرع في اتّخاذ أيّ قرارات أثناء فوْرة فقدان الثّقة وثورة فقدان الاتزان، فتلك أوقات يفقد فيها الإنسانُ حسنَ التّقدير ودقة الفهم واستيعاب النتائج.

خامسًا: منح وقتٍ كافٍ لإزالة ألم فقدان الثقة.

سادسًا: سعي الزّوجين في استشارة المتخصّصين، فإنِ امتنع أحدهما عن قبول الاستشارة؛ فعلى الآخر أن يقوم بها بمفرده، فإذا ما لمسَ الممتنع عن قبول الاستشارة تغيرًا إيجابيًّا في الطّرف الآخر الذي اتبع نصائح المختص فسيتحفّز على المشاركة الإيجابية، ويساهم في البحث عن الحلول وتنفيذها. ومع الوقت ستتغيّر العلاقة إلى الأفضل ووتتبدّل النظرة إلى الحياة الزّوجيّة إلى الأوفق.

من أجل علاقةٍ زوجيّة تعمّها الثقة يجبُ تخْصيص أوقاتٍ لحوار بنّاء بين الزّوجين يهدف إلى مجرد استمرار الحوار، يهدف إلى تبادل الرّؤى والأفكار وتقليص الأسرار..

في علاقة زوجية تظلّلها الثقة ستقومُ بتشجيع ودعم أهداف وأحلام شريك حياتك..

في علاقة تظلّلها الثّقة ستحترم وتتقبّل قلقَ شريك حياتك وغضبَه وخوفَه، مُتيحًا له الفرص ليتصرّف على طبيعته دونَ التّضييق عليه بحكم أو إدانة أو استهانة.

المعْولُ السّادس: سوءُ التّواصل:

إنّ استحواذ مناقشة المشاكل على جُلّ أوقات الزّوجين وتركيزهما على الإنجازات المادية فقط كالادّخار لشراء الكماليات، والاهتمام بمراقبة ارْتفاع الرّصيد البنكي، أو السّعي في تغيير موديل السّيارة رغم صلاحيتها، من شأنه أن يقلّص- لدرجةِ العدم- فتراتِ التّواصل الجيد بين الزوجين، ويهدر- أو يهمل- تنفيذَ أهمّ برامج الزوجين كالبرنامج الرّومانسي وبرنامج تربية الأولاد، وبرنامج صلة الرّحم.... إلخ. إنّ ذلك استبدال الغالي النفيس بالرخيص الخسيس.

ومع قلّة أوقات التّواصل بين الزّوجين فهي تعاني من سوء الأداء لافتقاد الزوجين لفنون التواصل والحوار الزّوجي الناجح بما يجعلها ـ على قلّتها ـ أوقاتًا عصيبة. (لمزيد من المعرفة حول الحوار الزوجي؛ ارجع إلى الكتاب الأوّل من هذه السلسلة *شريك حياتي، من فضلك، افهمني*).

أثناء الحوار، قلْ ولا تقل، فهناك كلماتٌ يجب أن توضَع في موضعها، كالتالي:

استخدام كلمة *أنا* عند التّعبير عن المشاعر والأحاسيس الشخصية السلبية قد تتسبب في تفاقم المشكلة.. -

أمثلة:

هي: *أنا مللت الحديث معك في هذا الموضوع* (١)

هو: *أنا أرى أنّك لا تفهمين بسهولة* (٢)

- كلمة *أنا*، تُقال عند التّعبير عن مشاعرك وأحاسيسك الشخصية بصورتها الإيجابية، بينما كلمة *أنت* لا تقالُ عند التّعبير عن مشاعرك وأحاسيسك الشخصية بصورتها السلبية، كما لا تقال بالعبارات التي يملؤها اللوم والتّأنيب والنّقد، فيتحوّل الحوار إلى اختلاف وشجار.

أمثلة:

هو: *أنا أحبّ أن تقدّري جهدي*، بدلًا من، *أنت لا تتفهمين كم أتعب من أجلِك*. (١)

هي: *إنني أشعر بالقلق عندما تتأخّر*، بدلًا من، *أنت دائمًا تتأخّر ولا تهتمّ بما تسبّبه لي من قلق*. (٢)

هي: *أنا أحبّ أن تُشْعرني بمكانتي عندك*، بدلًا من، *أنتَ لا تشعرني أنّي حبيبتك*. (٣)

هي: *أنا منزعجة لأنّك تنسى ما أطلبُه منك*، بدلًا من، *أنت لا تشعر بأهمّية احتياجاتي، ولا تهتمّ بتلبيتها*. (٤)

هو: *أنا حاسس إنّك بعيدة عنّي*، بدلًا من، *أنتِ في وادٍ وأنا في آخر*. (٥)

هي: *أريدك أن تأتي مبكّرا قليلًا*، بدلًا من، *أنت دائمًا تأتي متأخّرا*. (٦)

هو: *أنا كنت أنتظر منك عملًا أفضلَ من ذلك*، بدلًا من، *أنت تصرّفت بغباء*. (٧)

- كلمة *نحن* أو ما يشابهها، تُقال عند الكلامِ عن المواضيع المشتركة والأهداف المشتركة والأعمال المشتركة..

ما الذي سنفعله معًا لرفع مستوى ابننا التعليمي*.. *

ما رأيك لو زرنا أمّك اليوم؟**

هيّا نأكل بالمطعم* *

لننظّف غرفتنا**

كيف سنستثمر أموالَ الميراث التي رزقنا الله بها؟*..*

تحت الوابل المُنْهمر والمستمرّ من الانتقادات بدأت تتحوّل الأمور الصغيرة إلى معارك كبيرة.

يجبُ أن تنظر إلى شريك حياتك دومًا عندما يتحدّث، وألّا تقاطعه أو تنتقده، أو تتسرع بإصدار حكم أو إلقاء تعليق، ثمّ عليك أن توجزَ ما قاله شريك حياتك وما فهمتَه من المشاعر الكامنة وراء كلماته، وعلى شريك

حياتك أن يعقّب بقوله: *هذا ما أردتُ إيصاله لك*، *نعمْ هذا صحيح*..*لا، ليس هذا ما قصدته*. وعليكما أنتما الاثنان تصديقُ كلّ منكما الآخر بلا مداراة أو تخمين أو قراءة أفكار أو سوء ظنّ.

تبزغُ المشاكل إذا تحوّل الحوار إلى جدلٍ مرير أشعَرَ أحدَ الزوجين أو كلاهما بالإهانة، واتّخذ شكلًا من أشكال الصّراع والمغالبة.

تجنّب في أيّ جدال ما يلي:

١- اجترار آلام الماضي ومآسي الماضي عند الخلاف.

٢- توجيه الانتقاد إلى شخص ثالث كأمّ الزّوج أو أخ الزوجة؛ فذلك يزيد الأمر تعقيدًا.

٣- السّخرية والاستفزاز والعدوان والاستهانة والإغاظة، وغير ذلك من الأقوال والإشارات والأفعال التي تزيد من حساسية المواقف والتهابها؛ والتي سوف تظلّ عالقة بالأذهان، وتؤثّر في العلاقة وفي الوجدان لمدّة طويلة حتى بعد انتهاء الجدال.

٤- النّدية وما تولّده من كراهية واحتقار واختلال في توزيع الأدوار.

٥- التّهديدات بعدم الإنفاق على البيت أو هجْر البيت والتّوجه لبيت الوالدين، أو بالطلاق، أو بتعدّد الزوجات، وغير ذلك من عبارات التّهديد التي تشحن القلوب بالسّواد، وتنزع الأمان من الفؤاد.

المعْولُ السّابع: الشكّ:

قد تستبدّ بك مشاعرُ الغيرة الزّائدة على شريك حياتك، والتي قد تنقلب إلى الشكّ فيه، فتضيق عليه حركته، وتقلّص علاقاته، وتراقب حركاته وسكناته، وتحسب عليه خطواته، وتتعقّب نشاطاته ومكالماته واتصالاته وتواصلاته، وتكثر إلصاق التّهم به، وتطارده بالتّهيؤات والتهديدات وسوء الظنّ، وتترجم أقواله وأفعاله إلى كلّ ما هو مدمّر، فكدّرت حياته معك ونغّصت عيشَه بجوارك.

وستستمرّ وتيرةُ الشكّ في التّصاعد، ويتنامى بالتّوازي معها ضيقُ وحنقُ شريك حياتك حتى يصل إلى لحظة ينتهي فيها صبرُه، وينفجر بعدها غضبُه، فيتداعى بيتٌ زلزلَهُ الشكّ والريب.

لكَمْ قوّض الشكّ بيوتًا كانت يومًا ما عامرة، وأتى بنيانَها من القواعد

المعْولُ الثّامن: الإهمال:

يؤدّي الإهمال إلى قتلٍ بطيء للمعاني السّامية للعِشْرة الطيبة بين الزوجين. إذا أهملت شريك حياتك فلن تعبأ بمشاعره، ولن ترعاه، ولن تحترمه، ولن تقدّره، ولن تهتمّ بتلبية احتياجاته، ولن تلقي بالًا بتحذيراته، ولن تحرص على أنْ تريه أفضلَ ما عندك، ونهاية ذلك معروفة، عيشٌ ذليل، أو لا عيش مِن أيّ صنف.

إهمالُ المشاعر والأحاسيس يجلبُ الشّعور بالهوان، إهمال الرّعاية والاهتمام يفضي إلى الشعور ببخس الأثمان، إهمالُ تلبية الاحتياجات يؤدّي إلى انتزاع الشّعور بالأمان، إهمال تربية الأبناء وصلات الرحم

يمزّق الاندماج ويفترُ الانسجام، بالإهمال تتقلّص الحياة إلى جنسٍ وطعام، وقد ينجم عنه تطلّع إلى الغير واقتراف الحرام، إنّها سلسلة أليمة من نتائج مريرة للإهمال.

فلا تتجاهل مطالبَ شريك حياتك، بل أعطِ وزنًا كبيرًا لها *أنا متضرّر من طريقة طهْيك*، *أريد حقّي الشرعي في الفراش*، *أريد منك رومانسية أكثر*، *أخبرني أنّك تحبّني*، *ساعدني في تعليم الأبناء*، إلخ. فهي مطالب تدقّ نواقيسَ الخطر، وتنذر بأنّه إن لم تلبّ ما أطلبُ فأنت المسئول عمّا سيحدث.

ولكمِ احتاجتْ زوجة إلى عنايةٍ طبية أو رعاية نفسيّة فأهملها زوجُها ولم تلقَ منه ما تحتاج.. *

ولكمْ طلبت زوجةٌ من زوجها زيارةً لأمّها أو ملابس ترتديها فأعرض عنها متجاهلًا طلبها.. *

ولكمْ أرادت زوجةٌ أن تشعرَ بخوف زوجها عليها ورعايته لها وغيرتَه عليها فسقاها إهمالًا فازدادت قلقًا وظمأ.. *

ولكمِ ارْتدت زوجةٌ فستانَها ووضعت مكياجها متَمَنّية من زوجها ثناءً على مظهرها وذكرًا لجَمالها فالتفت عنها.. *

ولكمْ طلبت زوجةٌ من زوجها قليلًا من رومانسية تنعشُ بها أنوثتها، وتؤكّد عندها حبّه لها، فاحتقر هذا الحقّ وأهمله.. *

فمَن لها بعد الله؟ ومَن سيمنحها ما تريد؟

ولكمْ أرادَ زوجٌ حقّه في الفراش فتجاهلته زوجتُه وتركته يرطم رأسَه بالحائط.. *

ولكمْ طلب رجل من زوجته إعداد طعام بعينه فتثاقلت وأهملت فغمته وأغضبته.. *

ولكمِ احْتاج زوجٌ ثقة زوجته في قدراته وإمكانياته فاستحقرتْه.. *

ولكمْ تمنّى رجلٌ أن تكون زوجتُه ابنةً لأمّه فخذلته.. *

فمَن له بعد الله؟ ومَن ستمنحه ما يرغب؟

إنّها تزوّجت منه ليهتمّ بها، لا ليهملها؛ وإنّه تزوّج منها لتهتمّ به، لا لتهمله**

المعْولُ التّاسع: الإهانة:

تطفو الإهانةُ على سطح الحياة الزّوجيّة تدريجيًّا بعد رحلة طويلة من سوء الفهْم وكثرة الخلافات وعدم احترام الاخْتلافات في وجهات النّظر، والفشل في إقامة حوارٍ بنّاء، والعجز عن احتواء الآخر، وتجاهل المشاعر وتلبية الاحْتياجات. فلا يوجد عروسان يجلسان متجاورين في حفل زفافهما وكلّ منهما ينظر إلى الآخر ويقول في نفسه: *والله لأصبنّ عليك سيولًا من الإهانات، وسترى منّي ما لم تتوقّعه*، هذا لا يحدث أبدًا، بل نظرتاهما لبعضهما آنذاك كلّها أمل وشوق ورجاءٌ في أن تكون حياتُهما الزّوجيّة أرْوعَ حياة، ولكن

بعد أسابيع أو شهور أو سنوات إذا بأحدهما أو كلاهما يصبّ سيولَ الإهانات على رأس شريكه، ويُرى مَن كان يومًا يحبّه ويخطب ودّه ما لم يتوقّعه منه أبدًا.

إنّ أكثر ما يُهين المرأة الطُّعن في شرفها، والحطّ من كرامتها، والتّقليل من قيمتها، وإهدار أنوثتها، وتجاهل تلبية احتياجاتها.

أمّا أكثرُ ما يُهين الرجل هو عدمُ طاعته، وتجاهل رغباته، وإهمال احتياجاته، والتحقير من إدائه، ومعايرته بعدم قدرتِه على تحمّل مسئوليات البيت ورعاية الأبناء، وعجزه عن الإنفاق المادي عليهم.

إنّ إهانة الشّخص والتقليلَ من شأنه يمكن أن يحدثَ بالنظرة أو بالإشارة أو بالكلمة أو بالعنف.

فالنّظرة المهينة هي التي تنبعث منها شراراتُ الازْدراء والاحتقار والاستهانة واللامبالاة،

والإشارة الاستفزازية هي التي ترسل مغزاها المؤلم لشريك الحياة،

والكلمة القاسية الجافّة هي التي تحقر فتدمّر، كقول أعرابي في ذمّ امرأته:

وتفتح ـ لا كانت ـ فمًا لو رأيته

توهّمته بابًا من النار يفتح

والعنفُ الواضح مهدِرٌ للكرامة، جالبٌ للخوف، نازع للأمان..

كلّها معاولُ تجرح وتؤلم وتهدم فتفرّق القلوب وتشتّت مَن كانوا يومًا ما أحبابًا.

وثالثة الأثافي أنْ تطأ كرامة شريك حياتك لتصل إلى إيذاء غيرِه دون أدنى اعتبار لشخصه وإنسانيته وكرامته، فقد ما يحدثُ أن تعتبر شريكَ حياتك مجرّد كارت ضغطٍ على أهلها (أو أهله) لتحملهم على الرّضوخ إليك والانْصياع لك دونَ النّظر إلى أنّ شريك حياتك إنسانٌ ليس له ذنب في أنّ علاقتك بأهله متدنّية، فشريك حياتك أعزّ وأكرمُ من أن يعامَل كمجرّد كارت يلعب به (أو بها).

وفي الغالب، يبدأ مسلسلُ الإهانات البائس الأليم متغلفًا بالحبّ أو الخوف أو التعود.

فإنْ كان الحبّ هو سببَ تحمّل المهان إهاناتِ شريكِه لأنّه يحبّه؛ فالنتيجة معروفة، ذبول الحبّ وجفافه تدريجيًّا حتّى ينقرض تمامًا ويحلّ محلّه الكره والبُغض.

أمّا إذا كان الخوفُ هو السببَ في منع المهان من مجرّد الاعتراض على تجاوزات شريك الحياة وإهاناته، خوف من فقرٍ متوقّع، أو خوف من حرمان مِن ممارسة الأمومة (أو الأبوة)، أو خوف من مستقبل مبهم بعد طلاق أو فراق، أو خوف من وضع اجتماعي مخزٍ، أو غيره من سائر أنواع المخاوف؛ عندئذٍ سيظلّ المُهان يتجرّع- وحده- آلامَ الإهانات حتّى يأتي الوقت الذي يفيضُ فيه الكيل، ويتحطّم جدارُ الخوف، وتهين فيه العشرة الهينة، فتحدث ثورة على حياةِ الإهانة والتّحقير، قد تنتهي بتقويض البيت وانهياره.

وإنْ كانت العادةُ على الإهانة منذُ الصّغر كمكوّن اجتماعي اعتادَ عليه الناس هي السببَ الذي جعل المُهان يتحمّل الإهانات؛ فستستمرّ هذه الحياة المؤلمة *الاجتماعية العادية* دون تحسّن إلى ما شاء الله تعالى.

إنّ السّكوت على الإهانة من الطّرف المُهان يجعله ضليعًا في استمرارها، فمسلسلُ الإهانات يصعب وجوده إلّا إذا كان لكلّ من الزوجين- المُهين والمُهان- نصيبٌ في وجوده. إنّ الخضوع التّامّ لشريك حياتك دون أن تتعلّم كيف تتعامل معه بما أنتَ وهو أهلُه من الاحترام والمودّة عندما يغضب، أو يطلب طلباتٍ غير معقولة ولا مقبولة؛ أملًا في إسْعاده فسيؤدّي ذلك مع الوقت إلى فقْد احترامِه لك.

فإنْ كنت تشعر أنّك أنت المُهان في علاقتك الزّوجيّة فانظرْ هل أنت لم تكرمْ نفسَك فلم يكرمْك غيرُك؟ وهل هانت عليك نفسُك فهانتْ نفسُك على غيرك؟ كقول أبو الطيب المتنبي:

مَن يهُن يسهلُ الهوانُ عليه

ما لجرحٍ بميّت إيلام

إنْ كان الأمرُ كذلك فلا تلومنّ إلّا نفسك، (راجع دائرة الاعتقاد والنتيجة).

المعْولُ العاشر: الخيانة الزوجية:

الخيانة الزّوجيّة كبيرةٌ من الكبائر، خيانة لاعتدائها على حُرمات الله تعالى، خيانة لتسبّبها في النكوص بعقد الزّوجيّة المقدس، خيانة لكوْنها طعنةٌ نجْلاء بخنجر ماضٍ في ظهر أخصّ حقوق شريك الحياة، خيانة أسرة ائتمنَتْ فردًا- رجلًا كان أو امرأة- وسلّمته (أو سلمتها) ابنتها (أو ابنها) كأمانةٍ فأضاعها، إنّها خيانة لمجتمع تُكثِر من خبثه، وتزيد أفراده من الحرام.

إنّ أوّل أسباب الخيانة الزّوجيّة هو ضعفُ الالتزام الدّيني الذي به يفترُ الخوف من الله تعالى، فتحرك المرء نزواتُه وشهواته، فلا يقنعُ بحلال، ولا يستغني به عن حرام، وتنتهي القضية بخيانة زوجية.

وهناك أسبابٌ أخرى، فقَدْ تكون الخيانة الزّوجيّة نتجتْ عن ثلماتٍ في الشخصية التي تبحث عن الملذات الساعية وراءَ الشّهوات التي تتّسم بالأنانية، ولا تعرف نخوةً ولا تعرفها مروءة..

كما قدْ تمثّل الخيانة الزّوجيّة ـ على قسوتها ـ عرضًا لمشاكل أخرى خطيرة في حياة الإنسان، منها التفكّك الأسري الذي يوفّر للخيانة الزّوجيّة أرضًا خصبة، حيث لا أحد يربّي أو يوجّه أو يتابع أو يهتمّ أو يُعتبر قدوة صالحة.

ومنها أيضًا غيابُ أحد الزوجين المستمرّ، سواء بالوفاة أو المرض الطويل أو السّفر أو الطّلاق أو بالانفصال النّفسي أو الجسدي أو الخصام الطويل أو سوء تلبية الاحتياج الجنسي أو الحرمان من الحبّ والحنان أو بسبب الأنانية أو الاقتداء بقُرَناء سوءٍ أو بآباء وأمّهات خونة، أو بغرض الانتقام، وغير ذلك.

سواء كانت هذه الأسبابُ، أو غيرها، فالخيانةُ هي المسمارُ الأخير في نعْش زواجٍ غاب عنه الإيمان وماتت فيه الثقة، وذبحت عنده الأمانة، وخفتت فيه النّخوة، واختفى منه الإخلاص والاحتِرام والشّرف، وكلّها فضائل يستلزم استعادتُها وقتًا طويلًا وجهدًا مريرًا ودأبًا متّصلًا؛ لكوْنها من أصعب ما يمكن إصلاحه.

وختامًا..

ماذا فعلتْ معاولُ الهدم في بيوتنا؟

والإجابة:

نزعتِ الإحساسَ بالأمان، وزرعتْ فتيلَ الانفجار ليتمّ في أيّ وقت، وبأيّ مكان.

تحتَ وطأة حياةٍ مليئة بكلّ ما هو هادمٌ من المشاحنات والخلافات الزّوجيّة والتهديدات بالهجر أو بالطلاق أو بتعدّد الزّوجات، أو بالخلع، أو عدم تلبية الاحتياجات العاطفية والجسدية والاجتماعية مع شريك حياةٍ يجيد المغالبة ومتصيّد للأخطاء ومُسَيطر ومُهاجم ومعتدٍ بخَفاء، ولا يعرف المسامحةَ، ويتّسم بالجشع والأنانية، ومُنْهزم نفسيًّا، ودائبُ المقارنة بالغير، ومُهْدر لخصوصيّة الحياة الزّوجيّة، وكثيرُ الشكّ والكذب، ودائم الإهمال، ودائب الإهانة، ويمارس الخيانةَ؛ سيستبدّ بك الشعور بعدم الأمان، وأنّ استقرار حياتك الزّوجيّة باتَ مهددًا، وأنّ مستقبلك من الممكن أن ينقلبَ رأسًا على عقب في غمضةِ عين.

إنّ شعورَ شريك حياتك بعدم الأمان معك سيُجبرُه على التصرّف بغير أمان، ويعيش في حاضر قَلِق تناوشه الرُّيبة والشّكوك، ويتوقّع مستقبلًا مظلمًا مليئًا بالتّوجّس والخوف، ممّا قد يدفعه إلى بذل المزيد من الجهود والتضحيات والتّنازلات من أجل إنقاذ قاربِ الحياة الزّوجيّة من الغَرق، فتزيد معاناتُه وآلامه، أو قد يدخل في حلقةٍ من اليأس والإحباط والتوتّر والتخبّط، فيمارس الكذبَ والتلاعب بالكلمات، وغيرها من الأساليب الملتوية، ممّا يحيل العلاقة الزّوجيّة إلى أكذوبةٍ مأساوية مجسّدة، لا تلبثُ أن تركدَ وتأسنَ، أو تنتهي وتتبخّر.

***

الفصلُ الرّابع

قيمٌ زوجيّة يجبُ ترسيخُها

هناك العديدُ من القيم والمفاهيم الزّوجيّة التي تُعينك على تحمّل مسئوليتك في الحفاظ على حياتك الزّوجيّة صافيةً رائعة رائقة، وهي القيمُ التي عندما غابت عنك أو خفتتْ أو تلاشت؛ تدهْورت علاقتك الزّوجيّة وتدنّى مستواها.

إنّ إعادة إحياء هذه القيم ضرورةٌ لإعادة تهيئتك للنّجاح في حياتك الزّوجيّة من جديد، ضرورة تساعدك على المحافظة عليها مستقرّة هادئة، مستمرّة هانئة. ومن هذه القيم والمفاهيم ما يلي:

القيمةُ الأولى: علاقتُك الزّوجيّة مسئوليتك أنت قبل أن تكون مسئولية شريك حياتك:

أنتَ المسئول عن جوْدة علاقتك الزوجية، فأنت مَن يختار المشاعر والأحاسيس تجاه شريك حياتك، وأنت مَن يتبنّى أفكارًا حول علاقتك بشريك حياتك، وأنت مَن ينتهج سلوكًا مع شريك حياتك.

ربّما تكون قد عانيتَ من شريك حياتك بسبب مشاعره المتناقضة أو أفكاره المضطربة أو كلامه المتعب أو سلوكه المزعج؛ ولكنّ حديثَنا الآن ليس عن شريك حياتك، بل حديثُنا الآن عنْك أنت.

حينما تلمّ بحياتك الزّوجيّة مشكلةٌ ما فإنّ أوّل خطوة يجبُ أن تقوم بها هي تقييمُ ما فعلته أنت ليساهم في إيجاد أو تطوير هذه المشكلة، وليس إصدار أحكام على شريك حياتك، أو توجيه سيلٍ من اللّوم والانتقادات له، وهل ما فعلته أنتَ حلَّ هذه المشكلة أم أوْحَلها؟ أو حتى خفّف منها أم عمّقها؟ وهلْ كنت قاسيًا على شريك حياتك فكسرتَ علاقتك به؟ أم كنت غيرَ حازم فتهاونتَ فهُنْت عليه فتأذّيت بعد ذلك؟ إنّ تحمّلك لنصيبك من المسئولية هو الذي سيجعل حياتك الزّوجيّة أكثر استقرارًا.

سوف تدرك ـ بغضّ النظر عمّا قام به شريك حياتك ـ أنّك قمتَ بما استحثّ أو شجّع أو نمّى أو ساعد على استمرار ما قام به شريكُ حياتك لإيذاء علاقته بك. إنّ شريك حياتك لا يقوم بسلوك معيّن وفقط، ولكن أيضًا له ردّة فعْل على ما تقوم به أنت، ردّة فعْل على نبرةِ صوتك، وعلى تعبيرات وجهك، وعلى حرارة استجابتك، وعلى طريقة حديثك.

أمثلة:

اتّفق زوجان على الخروج معًا لزيارة أحد الأقرباء في موعدٍ تمّ تحديده، تأخّرت الزّوجة كثيرًا في (١) ارتداء ملابسها وتجهيز نفسِها للخروج، تضرّر الزّوج لأنّ التأخّر عن الميعاد سيسبّب له الكثير من الحرج، فصاح غاضبًا في زوجته يستعجلها، الزّوجة لم تعجبها طريقةُ زوجها في استعجالها فغضبتْ هي الأخرى، وبدا ذلك في صوتها وعباراتها وملامح وجهها وحركات يديها.

هي أخطأت بتأخّرها ـ وهذا سلوكٌ شائع لدى النساء ولكنّه مُتْعب للرّجال ـ فاستحثّت غضبه فغضب مستخدمًا الصّياح لتوجيهها ـ وهو أسلوبٌ شائع لدى الرجال، ولكنّه ليس هذا بالأسلوب المريح للمرأة ـ فاستنكفَتْ غضبه فصارتْ هي الأخرى غاضبة. وإذا هي داومتْ على تكرار هذا التأخّر في كلّ مرّة ينوي الخروج معها فسيستمرّ مسلسلُ لهيب هذا الغضب يلفحُ علاقتهما الزوجية. وإذا استمرّ هو على عدم صبره عليها فسنحصل على ذات النتيجة، فكلّ فردٍ يجب أن يتحمّل نصيبه من المسئولية، هي تجتهدُ لتنضبط في مواعيدها التي تربطها معه، وهو يحاول أن يتحلّى بمزيد من الصبر.

حصل الولدُ على درجاتٍ متواضعة في اختبارٍ شهري، فغضب والده صائحًا في زوجته معاتبًا لها (٢) متّهما إيّاها بالتقصير في متابعة الولد في استذكار دروسه.

لقد ارتكبَ هذا الزّوج سلسلة من الأخطاء، أوّلها أنّه وجّه غضبه الوجهةَ الخطأ، وجّهها إلى أمّ الولد وترك الولد، ثمّ كان أحْرى به أن يسأل نفسه: ماذا فعلتُ أنا لأوفّر للولد مناخًا مناسبًا للاستذكار؟ هل منحت الولد وقتًا لمشاركته حياته الدّراسية والترفيهية؟ هل بثثْتُ في نفسه الثقة؟ هل اهتممْتُ به كإنسانٍ له اهتمامات واحتياجات؟ هل كان البيت مستقرًّا أم متوترًا؟، هل...، هل.....

إنّ مسئوليّاتك لن يقوم بها أحدٌ سواك، كقول الشافعي:

ما حكّ جلدَك مثل ظفْرك

فتولّى أنت جميعَ أمرك

إنّ الله سيسألك عن مسئوليّاتك أنت، ولن يسألك عن مسئوليات الآخرين الذين منهم شريكُ حياتك، فلا يجب أن تنشغلَ بما سوف يسأل عنه غيرك عمّا سوف تسأل أنت عنه.

القيمةُ الثّانية: تقبّلْ مخاطرِ التّعرّض للأذى مرّة أخرى:

من الطّبيعي حينما تتعرّض للتّجريح والإيذاء من شريك حياتك أن تتردّد في التعامل معه، أو حتّى مجرّد التحدّث إليه مرّة أخرى خشيةَ تكرارِ الجرح أو الأذى ثانية، فمرورُ الإنسان بتجاربَ فاشلة ستدفعه ليتجنّب تكرار نفس التّجربة خوفًا من تجرّع آلام الفشل مرّة أخرى.

ولكن....

الألمُ الذي نُعانيه من توقّع حدوث أمرٍ مؤذٍ هو أسوأ دومًا من ذاك الألم المُصاحب لحدوث هذا الأمر المؤذي نفسه، هذا إنْ وقعت أيّة أمور مؤذيةً في الأساس.

هذا الصُّنف من الخوف يمنعك من مجرّد محاولة التغيير، أو محاولة الاستفادة من المواقف الإيجابية التي تبدر من شريك حياتك، أو استثمار الفرص المُتاحة لتحسين العلاقة، أو محاولة الاستمتاع بحياتك معه، ويجرُّك هذا النوع من الخوف من فشلٍ إلى آخر، ومن إحباطٍ لآخر، إنّه أمرٌ كلّه مُر.

الخوفُ من الفشل هو عيْنُ الفشل**

إنْ لم تتقبّل مخاطر التعرّض للأذى مرّة أخرى؛ فأنت:

ستظلّ تعاني وتتألّم، ولن تشعر بأنّ آلامَك بحياتك الزّوجيّة لها نهاية. -

سيبقى حالُك كما هو إن لم يزدَدْ سوءًا. -

ستصاب بحالةٍ من اليأس في إصلاح حياتك الزوجية. -

ستُصاب بأمراضٍ وأوجاع عديدة، وستكثر من زيارة الأطباء. -

أمثلة:

(١) إنّها ترفض الدَّخول مع زوجها في جولةِ صلحٍ أخرى؛ لأنّها تصالحت معه مرارًا قبل ذلك ومازال بعد كلّ صلحٍ يكرّر معها من الأفعال والأقوال ما يتسبّب في إذاقتها المزيد من الألم والعذاب.

فماذا عليهما لو غيّرا من طريقتيْها وتفكيريْهما ـ لأنّ مَن يريد التغيير فعليْه بالتغيّر ـ عسى أن يتبدّل الحال للأوْفق، أو يستعينا بخبيرٍ أسري يضيء لهما الطّريق لأساليب أفضل لحياة أجْمل.

(٢) كلّما أرادت امرأة أن تقصّ على زوجها ما تعانيه من مشاكل لتهدأ نفسُها قليلًا، أسكتَها غاضبًا، لأنّه يريد قليلًا من الراحة، أو فشل في مدّها بالدّعم والمساندة التي كانت تريدُها فأُحبطت، ومع مرور الوقت كفّت عن الحديث معه تجنُّبا لغضبه، وتحاشيًا لمزيدِ إحباط يصيبها، وبحثتْ عن غيره لتتكلّم معه وتستريح، فازدادت مع الأيام الفجوةُ بينهما اتساعًا.

فلتختَرْ هي وقتًا مناسبًا وكلامًا مناسبًا مع الرّضا بالقليل الذي يبذله لها زوجُها، فيتبدّل الحال ويزداد البذل ويكثر العطاء مع توالي الأيام.

(٣) إنّه لا يذكر لها قيمة دخلِه الحقيقي، لأنّها كلّما علمت أنّ هناك نقودًا بجيبه أكثرت من طلباتها المادية حتى تأتي عليها، أو هكذا يظنّ.

فليخبرها بخططِه في الإنفاق والادّخار، ويعلمها بما يدور في رأسِه من مشاريع وطموحات، فذلك يزيدها منه قربًا وإدراكًا لمعاناته وإلمامًا بآماله وطموحاته، ويتّضح لها أنّه حريص على تنفيذ طلباتها طالما كانت في الحدود المقبولة.

إنْ كنت لا تقوى على تقبّل مجازفات المحاولات المتكرّرة أنت في حاجةٍ لأن تثقَ في نفسك أكثر، وأن تثق في قدرتِك على التّعامل بحكمةٍ مع أيّ سلوك يصدره شريكُ حياتك، في حاجة لأنْ تتشبّث بالأمل، في حاجةٍ لأن تثق في أنّ ما أصابك ما كان ليخطؤك وما أخطأك ما كان ليصيبك، كما قال النبي (ص).

القيمةُ الثّالثة: تقبّلْ شريك حياتك:

اقتضتْ حكمة الله ـ عزّ وجلّ ـ أن يكون اختيارُ شريك الحياة من طبيعة الرجل ودور الرجل وواجب الرجل، فالشّاب هو الذي يختار مَن تشاركه حياته. واقتضتْ حكمة الله ـ تبارك وتعالى ـ أن يكون القبولُ والرّفض من طبيعة المرأة ودور المرأة وحقّ المرأة، فالفتاة التي يتقدّم إليها شابّ ليخطبها لها أن تقبله أو أن ترفضه.

إنّه اختارها من وسط كلّ بنات حواء لتكون رفيقتَه في الحياة، اختارها بعدما جالَ ببصره، ونقّب بقلبه بين الفتيات، حتّى وقعت عينُه عليها واستقرّ حبّها بقلبِه، اختارها ويريدُها ألّا تتغيّر أبدًا، وتظلّ على نفس جمالها ورشاقتها وبَضاضتِها ونضارتِها أبدًا ما حيتْ معه، وهذا أمرٌ مستحيل يضادّ سنن الله الكونية، فلا بدّ للزمان أن يحدث آثاره عليها وعليه، ولهذا حبّب الله للمرأة التزيّن والتجمّل والتصغّر، حتّى تتبدّل وتتغير، وتظلّ مستمسكة بأهداب شباب متسرّب، فتبدو في عيْن زوجها وكأنّها عشراتُ الإناث الجميلات متجمّعة في عروسةٍ واحدة، تظلّ هي وحدها المتربّعة على عرش قلبِه ـ وليست الجاثمة على صدْره ـ ما دامت بينهما حياة.

وهي- كأيّ فتاة- كانت ترسمُ في خيالها فتى أحلامِها منذ أن كانت طفلة صغيرة، كانت ترسم في خيالها ذلك الوسيم الرّشيق الرّومانسي القوي الأمين الرّقيق الذي سيختطفها على حصانِه الأبيض، كانت ترسم في خيالها شابًّا مثاليًّا كلّه مزايا لا شائبة فيه ولا نقص، وهذا أمرٌ في حُكم المستحيل، فلن يتقدّم إليها ذلك المثالي اللاموجود الذي استحوذَ على خيالها منذ أنْ كانت صغيرة، فلنْ يخلو شابّ من شوائب ولا فتًى من نواقص، وإذا بالذي يطرق عليها بابَها خاطبًا لها على غير ما اشتهت.

إنّه بدين جدًّا، ذو بطنٍ ضخم، ولا تبدو له رقبة من فرْط بدانته، إنّه على غير ما حلمت وأرادت، فإذا هي تقبله عريسًا، ولكنّها تَضعُ في خططِها تغْييره وإخضاعه لبرنامجٍ غذائي رياضي، يقلّل من وزنه، ويذهب من شحمه، ويشدّ من لحمه..

أو....،

إنّه يرتدي ملابسَ ذات ألوان لا تناسقَ فيها ولا تجانس، وبعيدة كلّ البعد عن الذّوق الرفيع، كما أنّها لا تتناسب مع عمْره ولا جسْمه، إنّه على غير ما حلمت وأرادت، فإذا هي تقبلُه زوجًا ولكنّها تضع في خططها تغييرَه، والعملَ على تعليمه التّأنق، والاهتمام بشياكته والارتقاء بذوقه..

أو....،

إنّه قصيرٌ بائنُ القِصَر، إنّه على غير ما حلمت وأرادت، فماذا تفعلُ وهذه الصّفة لا يمكن تغييرها، فإذا هي تحاولُ إقناع نفسِها به، وتقول في خلدِها: *زميلتي بالدّراسة تزوّجت مَن هو أقصر منه وتعيش معه في هناء وانْسجام*، *ابنة خالي لها زوجٌ قصير وهي به سعيدة*، *عمّي أقصر من زوجته كثيرًا وهُما يعيشان معًا سعداء*، *سأرتدي حذاءً بلا كعْب عند الخروج معه، وبذلك لن يظهرَ قِصَره بوضوح*، محاولة بذلك إقناع نفسها بقدرتها على التّعامل مع صفاته غير المقبولة، والتي لا يمكن تغييرها.

هكذا الرّجل وهكذا المرأة، إنّه يختارها ويريدها ألّا تتغيّر أبدًا، وإنّها تقبل أو ترفض، وحينما تقبله تريده أن يتغير وتضع في خططِها تغْييره إنْ كان هناك أملٌ في إحداث هذا التّغيير، أو تحاول إقناع نفسها به إن انقطع الأمل في إمكانية حدوث التّغيير المنشود، ولولا هذا ما تزوّجت فتاة قط، لأنّه لن يأتيها ذلك الفتى المثالي الوسيم الرشيق الرّومانسي القوي الأمين الرّقيق اللاموجود، والذي نسجَه خيالها وهي لازالت صغيرة، وإذا لم تتزوّج الفتيات فلن يتزوّج بالتّبعية الشباب، وسينتهي بالتّالي الزّواج بين البشر، ولكنّ حكمة الله اقتضت ـ لكي يتمّ الزّواج ـ هذا التكامل الخلّاب في الأدوار، للرّجل حرية الاختيار، وللمرأة حريّة القبول أو الرفض، وكلّ منهما له طبيعة مهيّئة لأداء دوره، (فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ

بِمَا وَضَعَتْ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ ۖ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ)
آل عمران: ٣٦).)

إنّه رغبَها زوجةً لأنّها في عينه وقلبه وعقله أفضل امْرأة، فتقدّم طالبًا يدَها خاطبًا إيّاها من أهلها، وهي قبِلَته زوجًا لأنّه يرغبها، وأنّها ارتأت به بعضَ أو جلّ ـ وليس كلّ ـ ممّا تأمل في فارس أحلامها، وبذلك بات القبولُ هو أوّل رابطٍ بين الزوجين.

ورغم أنّ القبول يمثّل أوّل خطوةٍ تربط بين الزّوجين، فهو أيضًا أوّل عرْوة تفصم رباط الزّوجيّة المقدس، كيف ذلك؟

هي أرادتْ تغْييره فبدأت في توجيهِه ولومِه ونقده ورفضه فيما انْتوت تغييره فيه من صفات وخصال وسجايا وطباع، وهو بدأ في رؤية أمورٍ وأشياء كان لا يراها تحتَ سيطرة الحبّ وغلبة الشّوق فشرعَ في اللوم والعتاب والنقد والتّوبيخ، فأعلنَ بذلك كلّ منهما رفضَ شريك حياته، فأخذت عروة القبول في التفسّخ والتفكّك، واستبدل القبول الجميل بالرّفض المقيت، استبدلَ ما يقرب ويربط بما يباعد ويفصل، فأيّ نتيجة نتوقّع غير الشقاق والبعاد، حقًّا.. إنّ الرّفض هو أوّل الأبواب انفتاحًا لخروج الاستقرار والإنذار ببدْء الانهيار، هو أوّل الأبواب انفتاحًا لدخول الشياطين التي تنفث سمومها بين الزوجين.

إنّك لا تتقبّل شريك حياتك إذا:

حاولتَ صياغته كما تحبّ.. *

كلّفته على غير طاقتِه وقدراته، كقول الشاعر: *

فلا تُلزمنّ الناسَ غيرَ طباعهم

فتتعبُ من طول العتاب ويتعبوا

رفضتَه كشخص.. *

احتجَجْت واحتدَدْت على طريقتِه وأسلوبه في الحديث.. *

اعترضتَ على أيّ شيء يخصّه أو يصدر عنه.. *

فسيشعرُ شريكُ حياتك أنّك ترفضه ولا تقبلُه، فيترتّب على ذلك هجومُه عليك أو دفاعُه عن نفسه أو انسحابُه من أمامك.

أمّا إذا أظهرتَ لشريك حياتك قبولَك به على الرّغم ممّا يبدرُ منه من أفعال وأقوال لا ترضيك فإنّ الرسالة التي ستصلُه هي: بالرّغم من اختلاف شخصيّاتنا وطباعنا وفهمنا وإدراكَنا للأمور وإدارتنا لشئوننا فإنّني أتقبّلك وأحترمك وأقدّرك، وسوف أظلّ دومًا بجوارك لأدْعَمك، ولن أتخلّى عنك أبدًا، ويا لها من رسالةٍ مُريحة جدًّا، وفعّالة جدًّا في بناءِ حياة زوجية مستقرّة جدًّا.

إنّ تعاملك مع شريك حياتك بروح القبول ستجعلُك تركّز على إيجابيّاته ومميّزاته بدلًا من تركيزك على سلبياته وسيئاته، وستكفّ عن بذل جهدك وحرْق أعصابك في محاولاتِ إرْضاخ شريك حياتك وصياغته طبقًا لإرادتك، وتوفّر عليه- أيضًا- مشقّة الدّفاع عن نفسه أو مغبّة الانسحاب من أمامك، أو تطاوله بالهجوم عليك وبذلك تحفظ عليه أعصابَه من الاحتراق.

بالقبولِ تنْساب السّكينة، ويزحفُ الرّضا إلى الحياة الزوجية**

القيمةُ الرّابعة: ركّزْ على قيمة شريك حياتك:

إنّ قيمةَ شريك حياتك لا تُدانيها قيمة إنسان آخر، وتلك حقيقة إنْ غابت عنْ ذهنك غربت وراءها المودّة والرّحمة.

فإنْ كنت رجلًا فقيمةُ زوجتك تتعدّى قيمة أيّ شخص ثانٍ في حياتك ـ بعدَ الوالدين بالطبع ـ فهي حاضنة أبنائك وراعيتهم ومربّيتهم وطاهية طعامك وطعامهم وغسّالة ملابسك وملابسهم وراعية بيتك ترتيبًا وتنظيفًا، تفرح بفرحك وتواسيك في حزنك، ويكفيك الله بها عن الحرام.

وإنْ كنت امرأة فقيمةُ زوجِك عندك أعصى من أنْ تحصى، ففي ظلّه تعيشين، ومن ماله تنفقين، وعلى بيته تحافظين، وهو عنْ مطاحنات كسب الرّزق يعْفيك، ومن غلبةِ الآخرين يصونك ويحميك، وعفّك اللهُ تعالى به عن العالمين.

أيُّة قيمةٍ تلك التي تداني قيمةَ شريك الحياة..

من الأهمّية بمكان أنْ يشعر الرّجل كم أنّ زوجته ـ كأنثى ـ معجزة بكلّ ما في الكلمة من معانٍ، واستشعار الرجل بكوْن زوجته معجزة نابعٌ من شعوره بعظَم المهامّ التي تقوم له بها في حياته، وعجزه عن الحياة بدونها، فتعظم لديه مكانتها عنده فيزداد استمساكًا بها احتياجًا واحترامًا وحبًّا.

حقًّا، إنّ الأنثى بالنّسبة للرجل مُعجزة، ولذلك قصّة طويلة تبدأ مع الأنثى منذُ صغرها، يوم أن كانت تلهو بدُمْيتها، على الأرض بحجْرتها، تقضي لها ما تخيّلته من حاجتها، وتتفنّن في خدمتها، وكأنّها في الحقيقة ابنتها، إنها تزرع بها ومعها أمومتها، وارتدتْ من ملابسها ما أظهرَ براءتها، وتخيّرت كلمات أفصحَتْ عن رقّتها، معجزة.

وكبرتْ مع الأيّام وكبرت معها حلاوتها، فحلمت إبّان طفولتها بفتى وسيم يدخل دنياتها، وينتشلها من وحدتها، ويؤنس غربتها، حتى قبل أن تظهرَ لها أنوثتها، وقبل أن تبدأ مرًاهقتها، معجزة.

عندما غلبتها مظاهرُ أنوثتها، دقّ قلبها لمَن ظنّت أنّه حبيبُ عمرها، أحبّته حبَّ مراهقين، وكتمت في صدرها حبَّها، لم تبحْ لأحدٍ بدَفين سرّها، فقد منعَها حياؤها، وتمنّت أن يطرقَ عليها بابها، خاطبًا لها من أبيها وأهلها، لم يكن يومًا الاختيارُ لها، بل الرّفض أو القبول من نصيبها، سكتتْ وسكنَت على النيران التي ماجت بفؤادها، معجزة.

ظلّت شهورًا وأعوامًا تدعو ربّها، في يومِها كما في ليلها، أنْ يأتيها مَن في بالها، العريس المنتظر الذي داعب خيالَها، ربّما جاء عاجلًا أو آجلًا لها، فستحتسبُ عند الله تأخّر ميعاد رزقها، وستزيد من دعائها ورجائها، معجزة.

جاءها عريسٌ تلو آخر ممّن لا يناسبونها، فاستقبلتهم بما هُم أهله مِن رفضها، فلمّا أتاها مَن كانت ترجوه زوجًا لها، انفرجتْ أساريرها، واستخارتْ ربّها، وأطاعت أباها وأمّها، وأدخلتِ السّرور على أهلها وأقربائها، وقبلته بعدما دقّ ورقّ له قلبُها، وقدّم لها حليّها وذهبَها فشبكها، وسرعان ما كان كتبُ كتابها، وارتدت بجواره ما كانت تحلم به طويلًا، طرحتها وفستانها، وأصبح واقعًا ما كان يومًا حلمًا في خيالها، إنّها الآن في ليلة زفافها، معجزة

صارتْ زوجة سعيدة بزوْجها، تخدمه بيدها وقلبِها وعينها، لا تطلب إلّا رضاه ودعاءه لها، معجزة.

وبعدَ قليل، تكوّن بداخلها جنينُها، ومكث يرتعُ في أحشائها، تسعة شهور من عمرها، يأخذ غذاءه من دمائها، ويلقي بفضلاتِه في جوْفها، كم أكلتْ له وليس لها، واستراحتْ من أجله وليس لنفسها، ولم تأخذ دواءً رغم مرضها، خوفًا من أن يضرّه وهو شفاؤها، وكمْ أذهبها إلى طبيبها، راجية أن تراه متعافيًا بعينها، وهو يتفنّن في إيلامها، بركلاتٍ يظهرها أنينها، وعندما حان وقتُ وضعها، أسمعت الكونَ صراخَها، فخرج الوليد مربوطًا بها، بحبل موصولٍ بجسدها، وقطع الحبل وانتهتْ آلامها بنوعٍ جديد من آلامها، فالتقم الصُّغير ثديها، وانساب اللبنُ من روحها، لتغذّيه وتغذّي نفسها، لقد أمستْ من اليوم أمًّا مثلَ أمّها، معجزة.

معجزة؛ لأنّها رغمَ آلام حملها، كرّرت آلامها، وعدّدت حملها، وهنًا على وهْن، ووضعت بطلقٍ بعد طلق، وأرضعت عامًا بعد عام لتكون أنت الأب، يحمل نتاجها الثّمين اسمك، ويمتدّ بهم لقبك.

معجزة؛ لأنّها التي طهتْ طعامك، وأراحتْ منامك، واعتنتْ بأولادك، واهتمّت بثيابك، وأسكنت جنانك، وصانت مالَك، وكانت حلالك.

معجزة؛ لأنّ مديحك لها يسعدُ قلبها، وهدية بسيطة تبهجُ وجدانها، وابتسامة رقيقة تشرح صدرَها.

معجزة؛ لأنّ خالقها- جلّ وعلا- صمّمها لتكون تحتَ الطلب، صمّمها لتلبي نداءَ صغيرها فورًا إذا أراد منها مساعدةً في استذكار دروسه، صمّمها لتغيّر جدول أعمالها حينما تلحظ ابنتها وقد ارتفعت درجة حرارتها لتمكث بجوارها تخفّف عنها آلامها، صمّمها لتهبّ بتجهيز الطّعام لزوجها حينما يدخل بيته بعد عناء عمل تاركة ما بيدها، صمّمها لتنهض مسرعةً لتنجدَ وليدها من صراخه طالبًا رضعته، صمّمها لتسرع دون تأخير لتنظيف صغيرتها حينما ابتلّت ثيابها، صمّمها كي لا تتأخّر برهةً عن تلبية أيّ نداء يطلب منها العونَ والمساعدة سواء من قريب أو غريب، حقًّا لأنّها تحت الطلب؛ فهي معجزة.

إنّها لا تملّ الخدمات الرّاتبة الآنية والأعمال الروتينية الدؤوبة لعشرات السنوات، معجزة..

فكلّ يوم تعدّ الطّعام لخمسة أفراد أو ستّة؛ هُم أسرتها، فأعدّت في ٢٥ عامًا ما يقرب من ١٥٠٠٠٠ (مائة وخمسون ألف) وجبة!! أيّ مطعم هذا؟!! وأيّ طاهٍ ذاك ؟!!، معجزة..

كلّ يوم تقوم بغسل الملابس ونشْرها وطيّها أو كيّها لها وله ولهم لمدّة ٢٥ عامًا، فكان الحصاد أطنانًا من الملابس بين غسلٍ ونشرٍ وطيّ وكيّ، معجزة..

كلّ يوم توقظ صغارها لأداء صلاة الفجْر، ثمّ تذهب إلى مطبخها وتعدّ لهم وجبة الإفطار، وتسرع إليهم لتعاونهم في تجْهيز أدواتهم الدّراسية وارتداء ثيابهم، وتعدّ لهم ما سيتناولونه من طعام بمدارسهم، وتودّعهم أو توصلهم إلى مدارسهم، وتغلق عليها بابَها لتبدأ وحدَها في جمْع ما على الأرض ممّا خلعوا من ثيابهم، فهذا جوربٌ وذاك قميصٌ وتلك ملابسُ داخلية، وترتّب الفرش، وتكنس الأرض، وتنفض التّراب عن الأثاث، وتعيد ترتيب ما تركوه بالحمام من توكةِ شعرٍ وخاتم وفرشاةِ أسنان ومشطِ شعر، و..، و...، ثمّ تتذكّر أنّها لم تتناول إفطارها فتفطر أو لا تفطر، وتغسل الملابس وتنشرها وتجمع غيرها لتكويها، ثمّ تتّجه إلى مطبخها لتعدّ طعامَ الغذاء في ساعة أو ساعتين، وقد تستريح قليلًا أو لا تستريح، ثمّ تتأهّب لاستقبال الصّغار العائدين من مدارسهم أو تذهب لتأتي بهم، وتجتهد وتجهد معهم ليغيّروا ملابسهم ويغتسلوا من غبار اليوم وتضعُ لهم الغذاء وتخوض جولةً تلوَ أخرى ليتناولوه، معجزة.

وانتهتْ معركة تناول الطّعام وبدأت معركةُ الاستذكار، وميدانُها ليس جبهة واحدة ولكنْ في عدد من الجبهات تساوي أعداد البنين والبنات مضروبًا في عددِ المقرّرات الدراسية، وعندما يحْمَى الوطيس يأتي الزوج من العمل خاويَ البطن متعَبَ الجسد يبحثُ عن لقمةٍ وسرير فتهبّ لتلبّي له احتياجاته، لتأخذَ هدنةً من معركة الأولاد المديدة بمعركة الزّوج الجديدة، فإذا ما امتلأت بطنُ زوجها وسكنَ جسدُه بذلت جهدًا حتّى تعيد للصغار تركيزهم في دروسهم تارةً أخرى، معجزة.

ومضى اليوم سريعًا في إيقاعه، بطيئًا في ثِقَله، وصغارها يتناوشونَها بطلباتهم وأهوائهم، فهذا يريد مشاهدة برنامجٍ فضائي، وذاك يريد اللّعب، وهذه تريد شراءَ ملابس جديدة، فحاولت أن تريحَ الجميع ولوْ على حسابِ راحتها، فإنّها ترى سعادتها في إسعادهم، وراحتها في بسْمتهم، معجزة.

أعدّت وجبةَ عشائهم وأطعمتهم، ثمّ أنامتهم فسكنتْ أجسادهم، وسكنَ وراءهم- وعلى الفور- وجدانها وجفنها، معجزة.

كمْ ضاقت بزوجها وضجرت، ولكنّها لا تريده أنْ يبيت يومًا بعيدًا عنها، كم ضاقت بأبنائها وضجرت، ولكنّها لا تقوى على أنْ يغيبوا عن عيْنها ولو قليلًا، كم ضاقتْ بأبيها وضجرت، ولكنّها لا تفتأ تدعو له بالعافية وطول العمر، معجزة.

معجزة تضحّي لترى النجاحَ في غيرها، في زوجها وأولادها، فذاك نجاحُها، معجزة تشقى لتسمع ضحكات غيرها، معجزة تذوبُ ليكبر غيرُها، معجزة تبذل ولا تطلب أجرَها، معجزة تضحّي حتى يفنى عمرها.

معجزة لأنّها ماهرة في ما لا يجيدُه الرّجل، مبادرة فيما لا يقدرُ عليه الرجل، فاعلة ما لا يقوى على فعله الرجل، مؤهّلة لأداء ما يعجزُ عن عمله الرجل.

إنّها معجزة لأنّك- أيها الزوج الكريم- لمْ ولنْ تستطيع أن تفعل مطلقًا مثلها، معجزة تكتمل حياتُك بها، ويستقرّ قلبُك بجوارها، ولا يستريح بالك إلّا معها.

كما أنّه على نفس القدر من الأهمية كان استشعارُ المرأة أنّ زوجها ـ كرجل ـ معجزة حقيقية سيساعدها على تقديره والثّقة به وقبوله وحبّه. إنّ الرّجل بالنسبة لزوجته معجزة، كيف هذا؟!

منذُ طفولته البريئة، وقبل أن يعرف أنّه سيحمل يومًا الهمومَ الثّقال والتّبعات الجسام والزّود عن العرض والأرض ونشر الدّعوة وإقامة الدين، انتقى من لعبه ما يدرّبه على المنافسات والصراعات والمغالبات، انتقى

كرة أو سيارة أو بندقيّة أو سيف، يقضي معهم وقتَه، وينعش بهم حماسته، ويتلمّس فيهم وبهم مستقبلَ رجولته، ويتدرّب على ما سيجدُ من تحدّيات ومسئوليات بمستقبله، معجزة.

كبرَ قليلًا واهتمّ كثيرًا بالقوّة والبأس، فازداد خشونةً وغلظةً وودع الوداعة والرقّة، كبر قليلًا فكثرت حركته وازدادتْ مشاغباته، وقلّ تعلّقه بأمّه معلنًا استقلالًا يتوقُ إليه، كبر قليلًا ولم يهزّه وجوده بجوار البنات فلم يعبأ بالتفكير في زواج، بل كان يستمتعُ بإلحاق الأذى بهنّ والتّفنّن في ضربهنّ وركلهنّ ودفعهنّ، وكأنّه يتقرّب بهذا الأذى إلى الله الحكيم الخبير، معجزة.

كبرَ قليلًا وكثرتْ معه اهتماماته وتطلّعاته واستكشافاته وأخطاؤه، معجزة.

ولمّا بلغ وأصبح مراهقًا أرهقَ مَن ربّاه، في صوَلاته وجولاته وغَدَواته ورَوَاحه، تمرّد وعاندَ وشكّ وتاه، غضب وأحجمَ وأطاعَ وعصى، هكذا دنياه، معجزة.

وانتبه إلى وجودِ البنات، وأخذه الانجذابُ الفطري إليهنّ كلّ مأخذ، فغضّ البصر مرّة ولم يغضّ مرّات، وروادته نفسُه بالتحدّث مع إحداهنّ أو قد فعل، ولكنه لم يفكّر في الزواج بعد، معجزة.

والتفتَ إلى ما يبني مستقبله، وأقبل على ما يُفيده في غدِه، فمضى قُدُمًا في دراسته، حتى أنهى ما ناءت به كواهلُه، واستقرّت نفسُه باستلام شهادته، معجزة.

وجدَ عملًا يأكل منه لقمتَه، ويدّخر بعضًا من أجرته ليومٍ حديث عهدٍ بأجندته، يوم دفعته إليه أمّه وجدته، يوم زواجِه وانتهاء وحدته، معجزة.

بحثَ عنها مِن بين بنات حواء ببلدته، واختارها بعينه وقلبِه وخبرته، وسأل عنها جارها وقريبته، واستخار ربّه العليم بحالته، وطرق بابَها مصطحبًا أسرته، طالبًا يدَها لتكون في الحياة شريكته، معجزة.

سرْعانَ ما خطبها وقدّم إليها شبكته، وزارها كثيرًا لتتعرّف على شخصيته، وقدّم لها الهدايا مظهرًا حُسن نيّته، وانسابَ منه عذبُ الحديث وروعتُه، حتى ألفته وارْتضت بكلامِه وطريقته، ووثقتْ في حُسن خلقه وطيب هويّته، وتمّ كتبُ كتابه وأتبعه بدخلته، معجزة.

أصبحَ زوجًا رحيمًا شفوقًا بزوجته، وجعل راحتَها ورعايتها همّه ومسئوليته، وأطفأ فيها تعبه وجنى منها راحته، وصرفَ عليها من ماله وغلّته، بكلّ سخاءٍ وطيبِ نفسٍ فذاكَ من شيمته، معجزة.

يشقى النَّهار كلّه وشطرًا من ليلته، ويضعُ بكرمٍ ما كسب بين يدي زوجته، شاعرًا أنّ ذلك رمزُ رجولته، وعنوان مسئوليته وقوامته، معجزة.

كمْ حسم أمرًا طالت هلاميّته، واستردّ حقًّا أكلته غيبته، ودافعَ عن حمى بيته بكلّ قوّته، ومنح اهتمامًا تحتاجه زوجتُه، معجزة.

كمْ قتلَ من فأر أطلّ بهيبته، وقضى على صرصارٍ حرّك من شواربه، وهكذا فعل بكلّ مَن أفزع حبيبته، وتجاسر على إخافة شريكته، معجزة.

جاءه رزقُه من الأطفال فقرّت به عينُه، واستيقظت بهم ولهم أبوّته، فسعى الليلَ والنّهار ليتكسّب مالًا يسدّ به احتياجاتهم وحاجته، فرزقَه البارئ بقدْر أرزاقهم ما تستقرّ به قناعته، وما حافظ به على سعادة أهله وراحة أسرته، معجزة.

وقفَ بجوار أولاده صاحبًا ناصحًا موجِّها معاتبًا معاقبًا بكلّ قوّته، اجتهد في تربيتهم ليكونوا قرّة عين له ولشريكتِه، رآهم يكْبرون وتتبلور لكلّ منهم شخصيّته، كم استلبوا من أعصابه وصحّته، واقتطعوا من عمره وقوّته، ليكبروا ويتمايزوا ويشقّ كلّ منهم طريقَه بطريقته، فملأوا عليه الدّنيا صلاحًا ونجاحًا حتى لاحتْ شيبته، معجزة

عاد مثلَ الشّاب الصغير عندما رأى أولادَه يتزوّجون، ومع أزواجهم وزوجاتهم يتمتّعون ويتحمّلون، ومنهم ومنهنّ يُنجبون، وما حدثَ له ولزوجته منذ زمان يكرّرون، وصار جدًّا كطفلٍ كبير يلهو بأحفاده وعليه يركبون، معجزة.

إنّه معجزة لأنّك- أيّتها الزوجة الكريمة- لمْ ولنْ تستطيعي أن تفعلي مطلقًا مثله، معجزة لا تكتمل حياتك إلّا به، ولا يسكن قلبُك إلّا بجواره، ولا يستريح بالك إلّا معه.

إنّهما- الرُّجل والمرأة- معجزة تدلّ على عظمة الخالق وحسن تدبيره لهذا الكون وحكمة توزيعه للوظائف والمهامّ بين شقّي الإنسان؛ الرّجل والمرأة بما يلائم فطرة كلّ منهما.

ورغمَ كلّ ذلك، فبمجرّد أن يزحفَ عليك بعضُ الشّعور بالمعاناة من شريك حياتك فإنّك تنسى على الفور ما كان يميّزه لديك، وما كان يتحمّله عنك، وما كان يقومُ به لك، تنسى على الفوْر كلّ المميّزات التي جعلته يومًا ما أقرب النّاس إليك، تنسى الوقتَ الطّويل الجميل الذي قضيته معه مُنجذبًا إليه، تنسى العلاقة الطيّبة التي ارتويت منها فترةً من زمان خَلَت، نسيت ذلك كلّه وشرعتَ تصبّ كلّ تركيزك على عيوبه وسلبياته التي بدتْ لك.

وبعد أعوام، سريعًا ما تنصرمُ، سينفضّ الأبناء عنكما ـ أنت وشريك حياتك ـ وسيشقّ كلّ واحد منهم طريقَه في الدّنيا، وستعود أنت وشريكُ حياتك كما بدأتما معًا أوّل مرّة وحيدين، تعيشان على ذكريات أيامٍ خوالي مرّت بحلوها ومرّها، اقتطعت من أعصابكما وأموالكما وأوقاتكما وعمركما الشيء الكثير.

من أفدح أخطائنا أنّنا نضع ثقلًا لأمورٍ أقلّ وزنًا من شريك الحياة، فتنغيصُ حياة الزوج من أجل رفض شراء شيء ترغبُه الزّوجة جعل وزنَ هذا الشيء أثقلَ عندها من راحة زوجها، وإغضاب الزّوجة بسبب رفض زوجها زيارتها لأمّها جعل عدمَ القيام بهذه الزّيارة عند الزّوج أثقل وزنًا من الرّاحة النفسية لزوجته، وخشية الزوج من الفَضيحة وسطَ الجيران والمَعارف بسبب علوّ صوت زوجته عليه أثناءَ غضبها أثقل وزنًا من هدوءِ زوجته وراحة بالها.

إنّ حياتنا الزّوجيّة مليئةٌ بمثل هذه الأمثلة، فكنّا كمَن آثرَ الخسيس على النّفيس، وباع الغالي بالزهيد، وفرّط فيما هو أبقى بما هو أدْنى، أهنالك صفقاتٌ في حياتنا أفدحُ من هذه خسرانًا؟

والعجيبُ أنّ أحدنا لا يشعر بقيمة شريك حياته الحقيقيّة إلّا حينما نحتاجه ولا نجده، أو عندما يمرض ويوشك المرضُ أن يهلكَه، أو حينما يغادرُ دنيانا إلى الدّار الآخرة ويتركنا نصارعُ الحياة وحدنا، آلآن فقط نقدّر قيمته وندرك قدرَه، فلماذا تجعل شريك حياتك دومًا أهونَ موجودٍ وأعزّ مفقود؟

إنّ قيمة شريك حياتك أفضلُ من قيمة أيّ شخص آخر تعرفه، وأغلى من أيّ شيء تمتلكه، وأعلى من أيّ موقف تكسبه، إنّها قيمة تفوق التخيّل والتصوّر.

القيمةُ الخامسة: عزّزْ ثقةَ شريك حياتك في نفسه:

للمرأةِ في حياتها محْوران، الأوّل: أنوثتها التي تنتعشُ في كنف زوجٍ كريم، والثاني: أمومتها التي يحيها وجود أطفال تهتمّ بهم وترعاهم وتسهرُ على خدمتهم وتربيتهم، وتبذلُ لهم من وقتها وجهدها، لتقرّ بهم عينها. فإذا ما أشبعت المرأة هذيْن المحورين؛ الأنوثة والأمومة، امتلأت ثقة بنفسها.

ولذلك كان للرّجل على زوجته العملُ على إنْماء أنوثتها حتّى تزداد ثقتها بنفسها كأنثى، وذلك بأن يسبغ عليها من الاحترام والحنان والعطف والأمان والحبّ والاطمئنان ما يحيي أنوثتَها وينمّيها. كما يجب عليه أن يزكي أمومتها بإكْرامها أمامَ صغارها، وأنْ يشاركها تربيتهم والاهتمامَ بهم من كافّة النواحي احترامًا لأمومتها.

وللرّجل أيضًا في حياته محْوران؛ الأوّل: رجولتُه التي تنتعش بجوار زوجةٍ مطيعة، والثّاني: أبوته التي يزكيها وجودُ أطفال يرْعاهم وينفقُ عليهم ويسْعى من أجلهم. فإذا ما أشبعَ هذان المحوران؛ الرّجولة والأبوّة، ازدادت ثقة الرّجل في نفسه.

ولذلك كان للمرأةِ على زوْجها إشعار زوجها برجولتِه، وذلك بطاعتِه والحرص على تلْبية احتياجاته، وأنْ تشعره بحاجتِها إليه، وبأنّه كبيرُها ووليّ أمْرها بما ينمّي لديه إحساسَه بالرّجولة بجوارها. كما يجبُ أن تطيعه في رؤيته في تربيةِ صغارها احترامًا لأبوّته.

ولكنْ قد تأتي الرُّياح بما لا تشتهي السّفن، فكثيرًا ما ينسى الرجلُ أنوثة زوجته، وقليلٌ من النساء مَن تقدّر في زوجِها رجولته، فيقوم كلاهما بأقوالٍ وأفعال تسيء إلى الأنوثة والرّجولة، ممّا ينعكس أثره سلبًا على ثقة كليْهما بنفسه.

كما أنّه من المحتّم أن يختلف الزّوجان في أداء دوْرهما كأب وأمّ، فالأبوّة تختلف عن الأمومة تمامًا، وأنّ هذا الاختلاف الذي وضعه الخالق عز وجل هو اختلافٌ تكامليّ يُتيح مجالًا أوسعَ لتقديم الخدمات للصّغار، فالأمومة خدماتٌ آنية أمّا الأبوّة فخدماتٌ مستقبلية (راجع الكتاب الأوّل من هذه السلسلة، *شريك حياتي، من فضلك، افهمني*)، وأنّ سوء فهْم الزّوجين لهذا الاختلاف وحكمة وجوده ترجماه إلى خلافٍ أضرّ بتربية الأبناء، فما خلقه الله عز وجل لنا ليبني استعملناه ليهدم!!

كما أنّ استعلانَ الرّفض باستمرارٍ لأقوال وأعمال شريكِ حياتك من شأنِه أن يضعف ثقتَه بنفسه، فإذا تصرّف شريكُ حياتك بطريقة تدلّ عن عدم تحمّله المسئولية أو عدم التزامه بواجباته ـ وهذا لا بدّ وأن يحدث في بعض الأحيان ـ فسيكون ردُّك الطّبيعي ينمّ عن عدم رضاك عن هذا السلوك.

إن استخدمت النّقد واللّوم والتجريح والإهانة والتجاهل والإعراض والاحتقار والازدراء والتهديد كوسائلَ للتّعبير عن عدمِ رضاك عن شريك حياتك، فسيفقد ثقتَه بنفسه في نهاية المطاف، وسترى منه أسوأ ما عند الإنسان.

ولذلك يجب أن يكون التّعبير عن عدم رضاك عن شريك حياتك يليقُ بكما كزوْجين كريمين رائعيْن محبّين، يحترمان ويقدّران بعضَهما البعض، تعبير يحترم الرجل به أنوثة وأمومة زوجته، وتقدّر المرأة به رجولة وأبوّة زوجها، يجب أن يكون التّعبير عن عدم الرّضا في ثوبٍ يعزّز ثقة شريك حياتك بنفسه، ويشعره بقيمته عندك، ويشجّعه على انتهاج أساليب أفضل.

ومِن الأمثلة على بعض العبارات التي تجمع بين اللّوم اللطيف وتعزيز الثقة بالنّفس ما يلي:

أنا أعلم أنّك تستطيع أن تفعل أفضل من ذلك*، *

أنا على يقينٍ أنّك بإمكانك أن تستجيبَ بطريقةٍ أكثر انضباطًا والتزامًا*، *

أنا على ثقة أنّك تستطيع أن تؤدّي ذلك العمل بكفاءة أكثر، وليس كما أدّيته الآن*، *

أنت أفضل من ذلك*، *

أنت إمكانيّاتك تفوق ما تقدّمه*، *

ودَعْ هذه الكلمات تخرج من قلبك ويصدّقها عملك، فتعزيزُ الثّقة ليس فقط بالأقوال، ولكن أيضًا بالأعمال والمشاركات.

فإنْ وجدتَها قصّرت في أداء شأن من شئون البيت فقلْ لها: *ليس هذا ما تعوّدته منك* ثمّ مدّ لها يدَ العون في إتمام بعض أعمالها. وإذا وجدتيه قصّر في جلب رزق فقولي له: *لا تهتمّ أو تغتمّ، فالله برحمته سيرزقنا بالحلال* ثمّ دبّري بيتك بالقليل الموجود، ولا تُظْهري ضيقك منه بل قناعتك به، ولا تُكْثري من طلباتك ومشترواتك، وبذا يدعم كلّ منكما الآخر ببثّ الثقة فيه.

إنّ شريك حياتك سيرى حينئذٍ الاختلافات التي تدبّ بينكما من زاويةٍ أخرى، وسيتعلّم أنّه لا جدوى من الصراخ والصّراع، وستحسنه الانتقادات الموجّهة إليه منك بطريقةٍ أكثر إيجابيّة، وسيلجأ إليك بدلًا من الفرار منك، وسيجد أن التّعاون بدلًا من التّقاتل هو الطريق الأمثل للتعامل المشترك بينكما.

ولا يجبُ أنْ ننسى أنّ المديح المستمرّ وإشعار شريك الحياة أنّ حبّه يشغل الفؤاد وصورته تملأ العين، ستؤدّي إلى زيادة ثقتِه بنفسه، الأمرُ الذي سينعكس على الحياة الزّوجيّة بكلّ خير.

القيمةُ السّادسة: وجّهْ غضبَك إلى الوجهة الصحيحة:

يمثّل الغضبُ شعورًا بشريًّا طبيعيًّا، فكثيرةٌ هيِ الأحداث التي تجري مِن حولك وتثير غضبك، وهذا أمر طبيعي، فقد كتبَ الله تعالى على الإنسان العيشَ في الدّنيا وهو يكابد ويكافح {لقد خلقنا الإنسان في كبد} البلد: ٤)، فسيواجهك يوميًّا ما يُعرقل سيْرَك، ويُحبط أملك، ويعكّر صفوَك، وستتزاحمُ هذه المعرقلات) والمحبطات والمعكرات فتجثم على صدرك، وتثير غضبك.

إنّ الأثرَ السّلبي للشّعور بالغضب لا ينتهي إلّا بالمسامحة أو التّنفيس بطريقة ما أو إرجاع الحقّ لصاحبه الغاضب. وسيظلّ التّنفيس عن الغضب بالتّعبير عنه هو الأمرَ الأكثرَ شيوعًا بين البشر للتخفيف من حدّته،

فالغضب الذي لا يتمّ التّعبير عنه لا يختفي من تِلقاء نفسه، بل سيمكثُ يغلي في الصّدور ويتراكم في النّفوس مع توالي الأيام والأحداث، ثمّ ينفجرُ الغضوب الكتوم فجأةً عند أوْهن نقدٍ أو أبسط فعلٍ كالقشّة التي تقطم ظهر البعير، وعندئذ سيتمّ ـ في الغالب ـ توجيهُ الغضب إلى الوجهة الخطأ.

من أكثر المَهارات التي يجب تعلّمها للتّنفيس الصّحيح عن الغضب هو، أوّلًا: تعلم إدراك المشاعر الحقيقية التي تولّد الغضب، وتلك التي يُخفيها الغضب، وثانيًا: تعلّم التّعبير عنها بأسلوبٍ مناسب لا تهديد فيه ولا وعيد ولا تحذير فيه ولا تنديد.

حينما تضيق من نفسك لعدم قدرتك على الصبر، وتعجز عن حلّ مشاكلك، وتفتقر إلى الصّدق مع نفسك، وتفتقد الشّجاعة اللازمة لمواجهة أسباب غضبك وألمك وإحباطاتك الحقيقية، ستلتفتُ إلى شريك حياتك وتنتقد فيه ما هو قد يكون عيبًا في شخصيّتك أنت، وتركّز عليه بدلًا من أن تركّز على نفسك، وتصنع منه عدوًّا لأسباب مِن صنعك أنت، وتتّخذه كبشَ فداء لإحباطاتك وغضبك، فالموضوعُ الذي تختلف بشأنه مع شريك حياتك ربّما لا يحتاج أكثر من أن تصلحه أنت مع نفسك أولًا.

أمثلة:

هو على غير وفاقٍ مع والد زوجته، فتراه يعاتبُها على أفعال والدها، ويؤنّبها على ما يقول والدُها، (١) ويعيد على مسامعها ذكرياتِه المؤلمة مع والدها مرارًا وتكرارًا، إنّه بذلك يعاقبها على أخطاء غيرها، فلماذا لا يذهب هو إلى والدها ليعاتبه على أفعاله، ويسردَ على مسامعه ذكرياته المؤلمة معه؟ إنّه ينتقدها هي لعجزه هو عن ـ أو خوفه من ـ التّعامل مع والدها، إنّه ينتقدها هي لضعفِ شخصيّته هو أمامَ والدها، إنه ينتقدُها هي لضعف حيلتِه هو.

صغارُها أتعبوها وأجْهدوها ولم يطيعونها، فبمجرّد دخول زوجها البيت صرختْ في وجهه طالبة منه (٢) لزومَ البيت وعدمَ الخروج لرعاية أطفالها معها وعجزها عن ضبطهم، إنّ هذا العجز هو عيبُها هي، وإنها تعلّق هذا العجز على عدمِ وجوده هو بالبيت، والأمرُ على غير ذلك.

قصّر رجلٌ في أداء بعض الأعمال التي كلّفه بها رئيسه، فأعزى هذا الرُّجل سبب تقصيره إلى إشغال (٣) زوجته له في زياراتٍ عائلية أو رعاية أطفال أو أعمال منزلية، فصبّ عليها غضبَه. لقد كان من الأجدر به أن يعتذر لزوجته بطريقةٍ لطيفة عن عدم قدرته على تلبية رغبتها بالقيام بالزّيارات العائلية أو رعاية الأطفال أو الأعمال المنزلية، ويطلب منها برفقٍ التماسَ العذر له حتّى ينتهي من الأعمال التي كلفه بها رئيسه.

إنّها تلوم حماتها لأنّها ـ في نظرها ـ تسبّب المشاكل التي تعاني منها مع زوجِها، فوالدةُ الزوج في كثير (٤) من الأحيان هدفٌ سهْل، والحقيقة غير ذلك، لأنّ منبع مشاكلها هو مِن زوجها الذي يسيء إليها ويظلمها، فما ذنبُ الحما إن كان ولدُها هو الذي يظلم زوجته؟

عندما يعود الرجلُ إلى بيته متعَبًا مكدودًا بعد يوم عملٍ عصيب مليء بالمشاكل والإخفاقات فقد يثورُ في (٥) وجه زوجتِه وأطفاله إذا بدرَ منهم قليلٌ من الصخب كعادةِ الأطفال، إنّه بذلك يعاقب أهله بغير ذنبٍ اقترفوه، فلقد وجّه غضبَه الوجهة الخطأ فظلم.

امرأةٌ لها ميراث من والدها المتوفّى، وهي من الضّعف ما جعل إخوانها يطمعون في هذا الميراث (٦) ويحْرمونها منه، فاغتاظتْ منهم، والتفتتْ إلى زوْجها، وانكبّت عليه تلومُه، لأنّه لم يقاوم إخوانها ويأخذ منهم ميراثها. إنّ السّبب الرئيسي في حرمانها من الميراث هو ضعفُها هي وهوانُها هي على إخوانها، ثمّ عابت عليه ما هو فيها من ضعفٍ وهوان.

ولأنّ استبدادَ الغضب بالإنسان يجعله يفقدُ صوابه، ويسيء تقديرَه للمواضيع، ويعقد الأمور، ويخفي وراءه الكثير من الإيجابيات، ويعمي البصرَ عن الاهتداء إلى الصّواب، نهانا النبي (ص) عنه بقوله: *لا تغضب*.

إنّ الشّعور بالغضب ليس هو السببَ الرّئيسي في كثيرٍ من الخلافات بين الأزواج، ولكنّ الطريقة التي يتعامل بها الأزْواج مع الغضب هي التي قد تجعلُ العلاقة الزّوجيّة مستقرّة صحيحة أو مضطربة متوترة.

والسُّلوك الغضوب مُعدٍ لسهولة انتقالِه من الغاضب إلى الآخر، فيصبح ذلك الآخر غاضبًا، ولذلك كان التعامل الصّائب مع غضبِ شريك حياتك يحول دونَ غضبك أنت، التّعامل الصائب مع غضب شريك حياتك يتلخّص في الخطوات والمشاعر التالية:

١- استمعْ للكلماتِ الغاضبة الصّادرة من شريك حياتك، وتعلّم أنْ تضبطَ نفسك، خاصّة وأنّ شريك الحياة الغاضب غالبًا ما سيشعلُ غضبك بالضّغط على جراحك وذكر مشاكل قديمة تراكم عليها تراب الزّمان أو بقدح الأمّ أو الأب أو بكيلِ الاتّهامات أو بتكرار سرْد مواقف الإحباط والتوتّر. فلا تتسرّع حينئذٍ بردّة فعْل غاضبة، وهذا أصعب ما في الأمر.

٢- إذا أصرّ شريكُ حياتك على أنّك لا تفهمه فأكّد له أنك تحاول فهمَه بصدق، وأنّك تبذل جهدك لتستوعب أسباب غضبه.

٣- تقبّل مشاعرَ غضبه، فإنّ إنكار غضبِ شخصٍ ما بإخباره بأنّه مخطئ، وأنّه ليس من حقّه الشعور بالغضب سيزيد من إشعال نيران غضبِه، ففعلت مثل مَن كان يريد أنْ يطفئ النار فألقى عليها المزيد من الوقود.

٤- توقّف عن مواصلة الحديث واقْطع الاسترسالَ فيه عندما يفقد شريك حياتك سيطرتَه على نفسه، وأخبره بكلّ هدوء أنّك لا تحبّ هذه الطريقة الغاضبة أو المهينة في الحوار والنّقاش، وأخبره أنّك على استعدادٍ لمواصلة الحوار حينما يهدأ، ثمّ استأذنه في ترْك المكان والانصراف لبعض الوقت حتى انقشاع نوبة الغضب.

٥- تذكّر التالي:

أ) لا بأسَ من قليلِ غضب، ولا بأس من كبْت بعض الغضب، ولا بأسَ من التّنفيس عن بعض الغضب، فنحن بشَر، ولكنْ متى نكبت الغضبَ ونحبسه؟ وكيف ننفّس عنه ونطلقه؟ هذه هي القضايا.

ب) بالرّغم من عدم اتّفاق الزوجين وتصاعد حدّة الجدال بينهما حتّى يصلا إلى علوّ صوت وصراخ وشجار فإنّهما ليسا بعدوّين متناحريْن، بل شريكيْن حبيبين.

ج) لا تستخدم أثناءَ الغضب سرًّا أباح لكَ به شريكك في أوقات الصّفا والأنس، فذلك ليس من المروءة والأخلاق الحَميدة. ولمّا كان كلّ من الزّوجين يعرف بالضّبط مكامن الضعف لدى الآخر، فإنه يسدّد إلى حبيب الأمس أشدّ العبارات وأكثرها إهانة.

القيمةُ السّابعة: احرصْ على كسبِ قلبِ شريك حياتك أكثر من حرْصِك على كسب مواقفك معه:

إنّ تصاعدَ الخلافات بين الزّوجين أثناءَ تبادل الرّؤى واتّخاذ القرارات منشأه في الأصل هو بذل كلّ طرف جهده ليثبتَ أنّه الأصوب رأيًا والأرجحُ عقلًا والأكثرُ وعيًا والأرشدُ إدراكًا من شريكه، وكلّها مشاعر وأفعال تطأ في طريقِها قلبَ شريك الحياة وتمزّق مشاعرَه، وتقلّل من شأنه، وتحطّ من قدْره، وهل ستصفو حياةٌ تحت نير هذا الأسلوب؟!

ليسَ صحيحًا في كلّ الأحوال أن تكون أنتَ الأصْوب رأيًا، والأرجح عقلًا، والأكثر وعيًا، والأرشد إدراكًا من شريكِ حياتك، وإنْ صحّ ذلك في موقفٍ فهو ليسَ كذلك في آخر، فلماذا تدّعي دائمًا ـ أو غالبًا ـ أنّك أنت الصّائب، وأنّ شريك حياتك هو المخطئ؟ أليس من المُمكن أن يكون العكسُ هو الصحيح؟

فلا تبذل جهدًا لتثبتَ أنّك على صواب، وأنّ شريك حياتِك على خطأ، ولا تظنّ لحظةً أنّ علاقتك الزّوجيّة ستصبح جيِّدة عندما تنجح في *الفوز* بمشاجرةٍ أو موقف، فكلّما بذلت جهودًا لتفوزَ عليه اتّسعت الفجوةُ بينك وبينه، وازدادت بالتّالي فداحةُ خسارتك.

إنّ الاختيار الصّائب ليس في وقوفِك أمام شريك حياتك في جبهتيْن متصادمتيْن، وليس في *انتصارك* عليه، وليس في غلبةِ رأيك، وليسَ في إجباره على الخُضوع والاستسلام، بل الاختيار الصّائب هو الذي يقلّص الأثر السلبي للخِلافات، ويؤدّي إلى الخروج من كلّ توتّر ومشاجرة، وقد ازددت قربًا منه، الاختيار الصّائب هو الذي يؤدّي إلى تحْسين علاقتك الزّوجيّة، وليس الذي يؤدّي إلى مزيدِ تدْهور في هذه العلاقة، الاختيار الصّائب هو الذي به تكسب قلبَ شريك حياتك في كلّ مناسبة، وعند أيّ فرصة، فكسْبُ قلبِه أوْلى من كسب المواقف التي بينك وبينه.

كسْبُ القلوب أوْلى من كسْبِ المواقف

القيمةُ الثّامنة: تعلّمْ تجاوزَ المشكلات:

يجبُ أن تنظرَ إلى علاقتك الزّوجيّة بوصفها بناءً شامخًا راسخًا، ذا قيمةٍ كبيرة، شموخُه أعلى، ورسوخُه أقوى، وقيمتُه أغلى من أنْ تعصف به المشاكل، ولو تعدّدت وتنوّعت وتكاثرت.

إنّه من السّذاجة والسّطحية تعريضَ علاقتك الزّوجيّة للخطر في كلّ مرّة تبزغ فيها مشكلة عارضة، فتحدث لشريكِ حياتك إيذاءً نفسيًّا أو جسديًّا، قوليًّا أو فعليًّا، أو تهدّد بطلاق أو تعدّد زوجات، فذلك من شأنه تصعيد المواقف إلى الأسوأ، واستحداث مشكلاتٍ جديدة، فتتكرّس المشكلات القديمة وتبقى، وفي نفس الوقْت تستحدث مشكلات جديدة تحتاجُ هي الأخرى إلى حلول.

والواقع يوضّح لنا أنّه ليس كلّ الخلافاتِ والمشكلات التي بينك وبين شريك حياتك قابلة للحلّ، بل إنّ العديد منها بمثابةِ مشكلات دائمةٍ مزْمنة لا تنفكّ تتحدّث عنها وتتجادل فيها معه سنوات عديدة، إنّ هذا الصّنف من المشكلات يكون حلّه في تخطّيه وتجاوزه وإلقائه وراءَ الظّهر والمضيّ قُدُمًا للأمام.

فتجاوزُك للمشكلات لا يعني حلّها، ولكنْ يعني تخطّيها وتعايشك معها وتأقلمك عليها والعمل على ألّا تسيطر عليك وتتحكّم في مشاعرك وأفعالك، وتستنفد وقتَك وتستحوذ على جهدك، وتقودك إلى غير ما تحبّ وترضى. إنّه ولا شكّ أمرٌ ليس باليسير، فكلّ إنسانٍ سيجدُ صعوبة في التأقلم مع أمور لا يرغبها في علاقته الزّوجيّة، أو مع صفات وعادات لا يقبلها في شريكِ حياته، ولكنْ لا سبيل آخر للعيش الهادئ الهانئ سوى ذلك.

أمثلة:

(١) إنّه لا يملّ من ذكْر كيف أنّ والدها آذاه كثيرًا عندما تقدّم خاطبًا إيّاها، وكم أنّه عسر زواجه منها، وأنه لم يلتزمْ بما اتّفق معه عليه، إنّه يعاتبها على أمورٍ لم تقترفْها، لقد وجّه غضبه الوجهةَ الخطأ، كما أنه لم يستطع تجاوزَ مشاكل عفَى عليها الزمان.

(٢) هي لا تكلّ من ذكْر أنّه السّبب فيما حاقَ بطفلها من أذى أثناءَ ولادته؛ لأنّه رفض أن تلدَ عند طبيب معين.

القيمةُ التّاسعة: استمرّ في إظهار مشاعرك الإيجابية:

في بداية علاقتِك بشريك حياتك كنت تبذلُ قصارى جهدك كي تنالَ إعجابه، وتحوز ثقتَه، وتكسب قلبَه، ولذلك كنت تهتمّ بمظهرك كثيرًا، وتتأنّق في ارتداء ملابسك، وترسم على وجهك ابتسامة مشرقة، وتتحدّث بأكثر العبارات لياقةً ورقّة، وتحاول التّعبير عن نفسك بأفضلَ ما يمكنك فعلُه أو قوله. لقد كنت بارعًا في إظهار مشاعرك الإيجابية وأريتَه من نفسك ما يسعدُه ويمنّيه.

وتمرّ الأيام ويبدأ جهدُك في نيْل رضا شريكِ حياتك يخْبو، واهتمامك بمظهرك يخفت، وابتسامتك المشرقة تغرب، وتخيّرك للأساليب الرّقيقة اللائقة يتلاشى، وأصبحت تقول كلمات وعبارات أقلّ رونقًا ممّا كنت تطلقه في مراحل علاقتِك الأولى، وتُري شريكَ حياتك أشكالًا وصورًا كنت تتجنّب أن يراكَ عليها من قبل، وبدأت تقدّم أقلّ القليل، ولم تعدْ تهتمّ بالقيام بالأفضل، وأمسى أداؤك روتينيًّا. فإذا ما قارنت ما كنت تقوله وتفعله في المراحل الأولى من علاقتك الزّوجيّة بما تقوم به الآن لعلمتَ قدْرَ التّغير السّلبي الذي صنعته بنفسك لنفسك ولشريك حياتك.

وإذا نظرنا للواقع لوجدنا ما هو أمَرُّ وأفظع، فكثيرًا ما تنتهج سلوكيات أكثر رقيًّا مع آخرين علاقتُك بهم أقلّ أهمية وأكثرُ سطحيّة من علاقتك بشريك حياتك الأكثر أهميّة والأشدّ عمقًا. فأنت عندما تدخل مكان عملك تلقي على زملائك السّلام مبتسمًا، ومع ذلك فإنّك عندما تدخل بيتك قد تحرمُ شريكَ حياتك من إلقاء السّلام ـ رغم أنّه سنة عن النبي (ص) ـ بل وقد تبخل عليه بالنّظر إليه. فشريكُ حياتك الذي يقاسمك آمالك وأحلامك، خبزك وفرشك، أعمالك وأولادك، لا يتلقّى منك معاملة مماثلة لتلك التي يتلقّاها منك الأشخاص الذين لا تعرفهم، أو أولئك الذين تعرفهم معرفة سطحية، ولا يربطُك بهم روابط ذات بال.

أليسَ في ذلك عدمُ حكمةٍ وظلمٍ كبيريْن، أم ماذا؟

وختامًا..

هذه الباقةُ من القيم لا بدّ من إعادة إحيائها من جديد لتقودَ حياتك فينقشعُ شبح الخلافات والتّوترات منها وتبعث فيها السّكينة والهدوء، ولا سبيل آخر.

***

الفصلُ الخامس

إحياءُ القيمِ الإنسانيّة والدّينية

طغتْ في هذا العصر الأمورُ المادية طغيانًا فاقَ أهميته عند الإنسان أهميّة وراحة وسعادة وهدوءًا، وأمن الإنسانُ نفسه، فأتعبَ الإنسان إنسانيّته لراحة ماديّته، وأتعسَ الإنسانُ إنسانيَّته لسعادة ماديّته، وأفزع الإنسانُ إنسانيَّته لأمان ماديّته، فكان ذلك الإنسان بحقّ، كما قال الله تعالى: (إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَن يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنسَانُ ۖ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) (الأحزاب: ٧٢).

من أجل ذلك أضحتْ هناك ضرورة ملحّة لبعث الأخلاق والقيم الإنسانية والدينية النفيسة من مراقدها، لتوقظ الإنسانَ الغافل من سباتِه الوخيم الوبيل، وتضبطه على الطّريق الوضيء القويم، ليتحقّق له استقرارٌ في حياته، واستمرارٌ لعطائه في الحياة الدنيا، ثمّ في الآخرة الأجر الوفير والخير الكثير بمشيئة الله تعالى.

إنّها قيمٌ لم يصغْها الإنسان بنفسه لنفسه، ولكنّها قيمٌ فطرها الله في النّفس الإنسانية، وحضّ عليها في كلّ الأديان لترفع شأنَ الإنسان ـ إنِ الْتزم بها ـ وتجعله إنسانًا. لقد أحيتْ هذه القيمُ الإنسانَ يومَ أن كان يرى بوضوح حقيقتَه ووظيفته، متعاملًا بانسجامٍ مع فطرته، قائمًا بحقّ عبادته، مستمسكًا بدينه وشريعته.

وعندما نحّى الإنسانُ هذه القيم عن حياته، وألقاها وراءَ ظهره أصابته الويلات والنكسات والنكبات،

يجبُ أن تظلّ القيم باقية خالدة، وأن يبذلَ في سبيل بقائها كلّ غالٍ وثمين، ولكنّ أغلب الناس اليوم يحرصون على البقاءِ في الحياة الدنيا بأيّ طريقة والوصول إلى ما يريدون بأيّة وسيلة، حتى ولو ضحّوا بقيمة من القيم.

فمِن النّاس مَن يكذب لينجو من مأزقٍ مهددًا قيمة الصدق،

ومِن النّاس مَن يرائي ليفوز بمنصبٍ هادمًا قيمة الإخلاص،

ومِن النّاس مَن يظلم ليسود ويحكم مزعزعًا قيمة العدل،

وينْسى الإنسان أنّ تضحيتَه بقيمةٍ من القيم من أجل أنْ ينجو أو يفوز أو يسود سيُضيّع هذه القيمة، ويتناسى أنه لا نجاةَ ولا فوز ولا سيادة له، فموتُه أمرٌ حتمي، فلا بقيت القيمة، ولا بقيَ مَن أضاعها.

وليس الحفاظُ على القيم، ولو أزهقت في سبيلها الأرواح، حلمًا من الأحلام، وخيالًا من خيالات الروايات والأفلام، والتي ليس لها على أرض الواقع ظلّ، ولكنّه حدث بين أقوام سادوا يومًا ما الأرض، وعلّموا البشر قيمة الحفاظ على القيم.

حدثَ في عهد *عمر بن الخطاب* رضى الله عنه أنْ أتاه شابّان وهُما يقودان رجلًا من البادية، فأوقفاه أمامه، قال *عمر* رضى الله عنه: ما هذا؟ قالا: يا أمير المؤمنين، هذا قتل أبانا، قال: أقتلت أباهم؟ قال: نعم

قتلتُه. قال: كيف قتلته؟ قال: دخل بجمله في أرضي، فزجرته، فلم ينزجر، فأرسلتُ عليه حجرًا وقعَ على رأسه فمات. قال *عمر* رضى الله عنه: القصاص. قال الرجل: يا أميرَ المؤمنين، أسألك بالذي قامت به السّماوات والأرض أن تتركني ليلةً لأذهب إلى زوجتي وأطفالي في البادية فأخبرهم بأنّك سوف تقتلني ثمّ أعود إليك، فوالله ليس لهم عائلٌ إلا الله ثمّ أنا. قال *عمر* رضى الله عنه: مَن يكفلك أن تذهب إلى البادية ثمّ تعود إليّ؟ فسكتَ الناس جميعًا، فلا أحدٌ يعرفه ولا يعرفُ دارَه أو منزله أو خيمته أو قبيلته. فنكس *عمر* رضى الله عنه رأسه والتفتَ إلى الشابّين قائلًا: أتعفوان عنه؟ قالا: لا، مَن قتل أبانا يُقتَل يا أمير المؤمنين. فأعاد *عمر* رضى الله عنه السّؤال إلى الناس: مَن يكفُل هذا أيّها الناس؟ فقام *أبو ذر الغفاري* رضى الله عنه وقال: يا أميرَ المؤمنين أنا أكفلُه. قال *عمر* رضى الله عنه: أتعرفه؟ قال: ما أعرفه، قال: كيف تكفُله؟ قال: رأيت فيه سماتِ المؤمنين، فعلمت أنّه لا يكذب، وسيأتي إن شاء الله. قال *عمر* رضى الله عنه: يا أبا ذر، أتظنّ أنّه لو تأخّر بعد ثلاثٍ أنّي تاركك. قال: الله المستعانُ يا أمير المؤمنين.

ذهبَ الرّجل وأعطاه *عمر* رضى الله عنه ثلاثَ ليال يهيئ فيها نفسَه ويودّع أطفاله وأهله، وينظرُ في أمرهم بعده ثمّ يأتي ليقتصّ منه. وبعد ثلاثِ ليال نادى في المدينة عصرًا: الصّلاة جامعة، فجاء الشّابان واجتمع الناس، وأتى *أبو ذر* رضى الله عنه وجلسَ أمام *عمر* رضى الله عنه، فقال *عمر* رضى الله عنه: أين الرّجل؟ قال *أبو ذر* رضى الله عنه: ما أدري يا أميرَ المؤمنين. تلفت *أبو ذر* رضى الله عنه للشّمس وهي تغيبُ، وسكتَ الصّحابة واجمين، إنّ لـ *أبي ذر* رضى الله عنه مكانته في قلب *عمر بن الخطاب* رضى الله عنه ولكنها شريعة الله التي مكانها بين الناس لتعمل في قلوبهم، وتصلح من أداء جوارحهم، وليس في الأدراج لتخزن ويأكلها التراب، أو تنفذ في ظروفٍ دون ظروف، وعلى أناس دون أناس، وفي مكان دون مكان، أو ما توافق منها مع الهوى يدافعُ عن تنفيذه، وما اختلف منها مع الهوى برزتْ ذرائعُ التّأجيل والتسويف والتزوير والحذف.

وقبلَ الغروب بلحظاتٍ إذا بالرّجل يأتي، فكبّر *عمر* رضى الله عنه وكبّر المسلمون معه. فقال *عمر* رضى الله عنه: أيّها الرجل أما أنّك لو بقيت في باديتك ما شعرنا بك وما عرفنا مكانك؟ قال: يا أميرَ المؤمنين، والله ما عليّ منك، ولكنْ عليّ من الذي يعلم السرّ وأخْفى، ها أنا يا أميرَ المؤمنين تركت أطفالي كفراخ الطّير لا ماء ولا شجر في البادية وجئت لأقتل، وخشيت أنْ يقال لقد ذهبَ الوفاءُ بالعهد بين النّاس، فسأل *عمر* رضى الله عنه *أبا ذر* رضى الله عنه: لماذا ضمنته؟ فقال *أبو ذر* رضى الله عنه: خشيت أنْ يقال لقد ذهبَ الخيرُ من الناس. فوقف *عمر* رضى الله عنه وقال للشابّين* ماذا تريان؟ قالا وهُما يبْكيان: عفوْنا عنه يا أميرَ المؤمنين لصدْقِه، وقالا: نخشى أنْ يُقال لقد ذهب العفو من الناس. فقال *عمر* رضى الله عنه: الله أكبر، ودموعُه تسيل على لحيته.

كانت ستسيلُ الدّماء الطّاهرة من أجل الحفاظ على ثلاثِ قيَم، الوفاء بالعهد بين الناس، واستمرار الخير بين النّاس، وبقاء العفو بين الناس.

إنّ البشريّة اليوم في أمَسّ الحاجة لضخّ الهواء في رئة الكثيرِ من القيم لتبثّ فيها الحياة من جديد، بعدما ترنّحت تحتَ وطأة سيادة المادّة وطمْس الروح، ورحم الله صاحبَ الظّلال الشّهيد *سيد قطب* الذي كتب في هذا الصدد: *قليلٌ هُم الذين يحملون المبادئ، وقليلٌ من هذا القليل الذين ينْفرون من الدّنيا من أجل تبليغ هذه المبادئ، وقليلٌ من هذه الصّفوة الذين يقدّمون أرواحَهم ودماءهم من أجل نصرة هذه المبادئ، فهُم قليلٌ من قليلٍ من قليل*.

فلا بدّ للإنسان من أنْ يعود حارسًا للقيم والمبادئ، وأنْ يضحّي بوقته ومالِه ونفسه من أجل بقائها وانتشارها وتأصيلها بين النّاس وفي المجتمعات، لا أنْ يضحّي بالقيم والمبادئ من أجل حياته الزائلة الفانية، ولذلك كان الدين ـ كأغلى قيمة على وجه الأرض ـ يجب أن يبذلَ في سبيل نشره وتمكينه الدّماء والأرواح.

ولا سبيلَ لإعادة الهدوء والسّكينة والاطمئنان والأمان لحياة هذا الإنسان إلّا بعودته إلى قيمه الإنسانية والدينية الأصيلة التي تتواءم مع فطرته السويّة. إنّها قيمٌ لا تتبدّل بمرور الأزمان ولا بتغير الأوطان.

ومِن أهمّ هذه القيم التي بها تستديم بها الحياة الزّوجيّة وتستقرّ ما يلي:

ـ الصّبر: ١

الحياةُ الزّوجيّة ـ كجزءٍ من الحياة الدنيا ـ لا بدّ وأن تمرّ بها المشاكل والهموم والخلافات والغيوم، والتي تحتاج إلى نوعٍ من الصبر جميل حتّى تستمرّ الحياة..

إنّ الإنسان الذي يتسلّح بالصّبر يستطيع أن يجابه كلّ شيء، وأن يتحمّل كلّ شيء، الإنسان الذي يتقن فنّ الصبر يمكنه أن يتقن كلّ شيء..

والصّابرون يحبّهم الله عز وجل الذي قال في كتابه الكريم: {والله يحب الصابرين} (آل عمران: ١٤٦)، والصابرون يحصلون على الخير الوفير من خالقهم ورازقهم عز وجل الذي قال في محْكَم التنزيل: {ولئن صبرتم لهو خير للصابرين} (النّحل: ١٢٦)، والصّابرون مبشرون بجناتٍ عرضها كعرض السماوات والأرض من العزيز الكريم عز وجل الذي قال في كتابه الشريف: {وبشر الصابرين} (البقرة: ١٥٥).

فعليكَ بالصّبر في كلّ الأحوال،

صبرٌ على اختلاف الطّبائع والاهتمامات، لأنّه لا بدّ وأن يكون هناك اختلافات في الطبائع والاهتمامات،

صبرٌ على تربية الأبناء فهي من أشقّ الواجبات وأكثرها أهمية،

صبرٌ على أذى يهبّ من الأقارب والأغارب، لأنّ الناس في تباين وتضارب واختلاف في الرؤى والمصالح، قال النّبي (ص) في الحديث الذي رواه الترمذي: *المسلم إذا كان مخالطًا الناس ويصبر على أذاهم، خير من المسلم الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم*،

صبرٌ على تردّي عافية، لأنّها أمر غير مستقر، فلا عافية على الدوام،

صبرٌ على ضيق ذات يد، فالأيام في تبدّل والأحوال في تغير،

صبرٌ على البلاء، فالإنسان يُصاب في ماله أو نفسه أو أهله، فالدنيا مكتظّة بأنواع البلايا.

إنّ الذي كتبه الله عز وجل علينا سيحدثُ ولا ريب، فخير لنا أنْ نصبر على ما يصيبنا لنؤجر من أن نجزع فنؤزر، كما قال علي بن أبي طالب رضى الله عنه: إنْ صبرتَ جرى عليك القلمُ وأنتَ مأجور (لك أجرٌ وثواب)، وإن جزعتَ جرى عليكَ القلم، وأنت مأزور (عليك وزرٌ وذنب).

ـ المرونة:٢

تمتلئ الحياةُ بالمتغيّرات، ولذا كانت مرونة كلٍّ من الزّوجين في إعادة تشكيل علاقتهما وتغييرها وتطويرها لتتناغم مع هذه المتغيّرات، وتتعامل معها بإيجابيّة من الأمور الضّرورية لبقاء الحياة الزّوجيّة ماضية بقوّة وثبات.

إنّ التّغيرات المتلاحقة بالحياة الزّوجيّة والأسرية أكثرُ وأكبرُ من أن تحصر، فإنجابُ الطّفل الأول يغيّر من شكل الحياة، ويزيد من جَمالها ومسئوليّاتها، فلنْ يعود البيت هادئًا كما كان بغير أطفال. وإنّ وجود طفل آخر سيزيد من الأعباء والأنواء، كما أنّ وجود أطفال إناث فقط يختلف عن وجود أطفال ذكور فقط يختلف عن وجود أطفال من كلا الجنسين، وأيضًا كان وجود أطفال صغار بالبيت يختلف عن وجود مراهقين ويختلف عن وجود خليط بينهما، فهذه أنماطٌ من البيوت تختلف كثيرًا عن بعضها، حقًّا إنّ التغيرات بالحياة الزّوجيّة والأسرية متلاحقة تستلزم للتعامل معها درجةٍ من المرونة ليست باليسيرة.

إنّ تقلّص دخلُ الأسرة كازدياد دخلها أمرٌ وارد في أيّة فترة، فلن يستقرّ البيت على حال واحد، إن كان الأمرُ كذلك فأنت في حاجة إلى المرونة..

إنّ الصّحة في تقلّب، ومع تقدّم العمر هي في تدهْور، فلا يمكن فعلُ ما تعوّدنا فعله دومًا بذات الطريقة ونفس السّرعة والكفاءة، فالأمرُ حينئذ يتطلب منك المرونة.

ولقد أوضح *براين تراسي* في كتابه *عشر مفاتيح للقوّة الشخصية* أنّ *ثمانين في المائة ممّا نفعله سيتغير في مدّة خمْسِ سنوات من اليوم*، فالمرونة هنا هي أفضل الحلول.

إنّ المسئوليات في تصاعد، والتّبعات في تضخّم ما امتدّت بنا الحياة، فلن تظلّ الأمور ثابتةً على وتيرة واحدة أبدًا، وسواء وجود أزمات بالزّواج أو لا فإنّ الحياةَ الزوجية، كما هي الحياة بصفةٍ عامّة دائمة ودائبة التّغير، كقول الشّاعر:

ثمانية لا بد تجري على الفتى

ولا بد أن تجري عليه الثمانية

سرور وهمّ واجتماعٌ وفرقة

وعسر ويسرٌ ثمّ سقم وعافية

فإنْ لم يكنْ لديك المرونةُ الكافية للتّعامل مع مثْل هذه التّغيرات الحتميّة المتلاحقة، وتحمّل مسئولياتها بكلّ حلاوتِها ومرارتها فستشقى كثيرًا وتُشقي طويلًا، وستعيش في كربٍ مِن صُنعك أنت، وغالبًا لن تحقّق أهدافك وتبلغ غايتك بالمستوى الذي يرضيك، وفي الوقت الذي يناسبك.

لن يتقبّل شريكُ حياتك- الذي تحبّه ويحبّك- كلّ شيء تفعله، ولا يجبُ عليه أن يفعل ذلك، مثلك تمامًا، فلا يفترض فيك أنْ تتقبّل كلّ ما يفعله شريك حياتك. ولذا يجبُ أن تمتلك المرونةَ حتّى تتعايش مع أمرٍ ما لا تحبّه في شريك حياتك، تمتلك المرونة حتى تتقبّل وجود الاختلافات بينك وبين شريك حياتك، وأنْ توافق على عدم التوافق.

فإنْ لم يكنْ لديك المرونة الكافية فستظلّ تكرّر المحاولات الفاشلة التي تحاول بها أن تنصح شريك حياتك أو تدْعمه أو تحلّ مشاكلك معه المرّة تلو الأخرى. كتب *تشارلز جيفينس* في كتابه *عظمة الذات* أنّ *تكرار نفس المُحاولات التي لا تؤدّي إلى النجاح لن يغيّر من النتيجة مهْما تعدّدت هذه المحاولات*.

فلا تكنْ كالذّبابة التي تحاول الخروجَ من نافذة مغلقة فتحوم وترتطم بزجاجها، وتعود وتكرّر الحوم والارتطام مرّات وراء مرّات حتّى تستنفد طاقتَها وتموت. إنّها لم تبحث عن طريقٍ آخر وأسلوبٍ آخر يخرجها سالمة، إنها لم تغيّر طريقتها الفاشلة أبدًا.

تحتاجُ المرونة إلى تعدّد المحاولات التي مِن أنواع مختلفة، وليس تعدّد المحاولات من ذات النوع الفاشل**

ـ الاعتذارُ عند ارتكاب الخطأ: ٣

كلّنا كبشرٍ خطّاءون، وكلّنا يجب علينا الاعتذار لمَن أخطأنا في حقّه من البشر، وشريك الحياة هو أكثر مَن يتلقّى أخطاءنا، وأشدّ مَن يتضرّر من أخطائنا، ولذلك كان شريكُ حياتك أولى النّاس بالاعتذار له عندما نخطئ في حقّه، ذلك تصرّف العقلاء الحُكماء، فالعاقلُ الحكيم إذا أخطأ تأسّف، أمّا الأحمق إذا أخطأ تفلسف.

ويتمّ الاعتذار إمّا بطريقة مباشرة يسيرة صريحة، مثل قول *أنا آسف*، *سامحيني*، *أعتذر لك*، أو يحدث الاعتذارُ بطريقةٍ غير مباشرة. وفي الاعتذار يكون الرُّابح الأكبر هو الذي يعتذر، وليس كما يظنّ البعض أنّ الذي يعتذرُ هو الخاسر لكرامته وقيمته وهيبتِه، فالحياة الزّوجيّة ليست حربًا بها رابحٌ وخاسر.

إنّ أساليب الرّجل في الاعتذار تختلفُ عن ذات الأساليب التي تتبعها المرأة عندما تعتذر،(فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ ۖ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ) (آل عمران: ٣٦).

فالرّجل عندما يريد أن يقدّم اعتذارًا فستراه يفعلُ غير ما تعوّد عليه، فقد يطلب من زوجته أن تستريح قليلًا ويغسل بدلًا منها الأطباق والأكواب على غير ما ألفت منه، وقد تسمعه يسألها أسئلة بسيطة تافهة ليفتح معها حوارًا يستجلب به مودّة وألفة، وقد يلبّي لها طلبًا سبق وأنْ رفضه من قبْل، وقد يعلق تعليقًا إيجابيًّا على برنامج فضائي أو مشهدٍ سينمائي يثير قضية تهُمّ زوجتَه أو موقفًا تربويًّا ذا صلةٍ بتربية أبناء كحضّهم على طاعة أمّهم، وتوضيح كم هي تتعبُ من أجلهم، وقد يجري معها اتّصالًا تليفونيًّا رقيقًا على غير العادة، كلّ ذلك وكأنّه يطلب منها أن تسامحه وتنسى إساءته.

وفي كلّ الأحْوال ينبغي على المرأة اللّبيبة انتهازُ هذه الفرص السّانحة وتتقبّل اعتذارَ زوجها بأيّ من هذه الرسائل الاعْتذارية التي يقدّمها الرّجل، وتجاهل ما سبق، ولا تأخذها عزّة بإثمٍ من أجل عودة الهدوء إلى الأسرة.

أمّا المرأةُ فتسرعُ بالاعتذار الواضح الصّريح عن أخطائها بحقّ زوجها، كأنْ تقول: *أنا آسفة*، *متزعلش منّي*، *مكنتش واخدة بالي*، وقد تستخدم دلالَها وأنوثتها ولغةَ الجسد لتعمّق التأثير، كما قد تقوم بإعداد الطّعام المحبّب للزّوج، أو تأخذ رأيه وتصدق عليه على غير العادة، وغالبًا ما تنجح في كسب ودّ زوجها وإرجاع الصفاء لحياتها وحياته.

والرُّجل الحَصيف هو مَن يتقبّل هذه العبارات الاعتذارية الأنثوية بكلّ حبّ، يتقبّلها متسامحًا سليمَ الصّدر، صافيَ الودّ، متناسيًا ما فات لخيرٍ وفير آت.

فكمْ يختلف الرجلُ عن المرأة في أشكال تقديم الاعْتذار، ولذلك كان الإصرارُ على أن يقدّم لك شريك حياتك الاعْتذار بالطّريقة التي ترضيك أنت ما هو إلّا نوعٌ من سوء الفهْم والقهْر وحبّ السيطرة وعدم المرونة الذي قد يشعر الطّرف الآخر بشيء من الإذلال. لكلّ جنسٍ أساليبُه الخاصّة في التعبير عن اعتذاره

فالرُّجل يعتذر غالبًا بأفعالٍ غير مباشرة

والمرأةُ تعتذرُ غالبًا بأقوال مباشرة

الرّفق: - ٤

إنّ مِن أحقّ النّاس بالرّفق هو شريك الحياة، فالرّفق بالعباد يستجلبُ رفقَ ربّ العباد، وكان النبي (ص) يدعو فيقول في الحديث الذي رواه مسلم: *اللّهم مَنْ وَلِي من أمر أمتي شيئًا فرفقَ بهم، فارْفقْ به*، وهل هناك ولاية أقدس من ولاية الرّجل على أهله وولاية المرأة على بيتِ زوجها. فما وُجِدَ الرّفق في شيء إلّا حَسَّنَه وزَيَّنَه، كما قال (ص) في الحديث الذي رواه مسلم: *إنّ الرّفق لا يكون في شيء إلّا زانه، ولا يُنْزَعُ من شيء إلا شانه*.

ليس الرّفق بالزّوجة يكون بتكليفها فوقَ ما تطيق عافيتها وقدراتها وإمكانياتها، ليس الرفق تكليفها بأدوار الرجال وأعمال الرّجال كإنفاقٍ على البيت وقضاءِ مصالح الأبناء ورعايتهم والاهتمام بهم والزّود عنهم وتوفير المناخ التّربوي الصّالح لهم وحدها، ليس الرّفق إلقاءَ تبِعَة تربية الأبناء كلّها على الأمّ وحدها، ليس الرفق بقهرها ومعاقبتها على أخطاء أبيها وأمّها، ليس الرّفق بمقارنتها بغيرها، ليس الرّفق بتهديدها بطلاق أو تعدّد زوجات.

وإنّما الرّفق بالزّوجة يكون بإعانتها على القيام بأعبائها والأخذ بيدِها حين ضعفها والتلطّف معها حين ضيقِها ومرَضِها، إنّما الرّفق هو مسامحتها حين تقصيرها ومراعاة مشاعرها والقيام عنها ببعض مسئولياتها والاهتمام بها ورعايتها، إنّما الرّفق باحترامها وتدليلها.

ليس الرُّفق بالزوج يكون بتكليفه فوق طاقته، ومطالبته بما يفوق قدراته وإمكانيّاته، ليس الرّفق معايرته حين عجزِه عن الوفاء بمصاريفِ البيت على الوجْه الكافي، ليس الرّفق في الإحجام عن إعطائه حقّه في الراحة والفراش، ليس الرّفق في محاسبته على أخطاء أمّه وأبيه.

وإنّما الرّفق بالزوج يكون بالرّضا بالرزق الذي يسوقه الله عز وجل على يديْه، ومنحه حقوقه منح المحبّ لحبيبه، والثقة به، وقبول ما يبذله ولو كان قليلًا، إنّما الرّفق بتلمس راحته وتلبية حاجته.

الإيثار: - ٥

الإيثارُ هو أن يقدّم الإنسان حاجةَ غيره من النّاس على حاجته، وأنْ يبذل برغم احتياجه لما يبذله. ولقد أثنى الله عز وجل على أهل الإيثار، وجعلَهم من المفلحين، فقال تعالى في مُحْكم التّنزيل: (وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ

وَالْإِيمَانَ مِن قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ۚ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) (الحشر: ٩).

إنّه أمرٌ رائع أنْ تشعر شريك حياتك بأنّك تؤثره على نفسك، فلا تطيب نفسك بأن تأكل حتى يأكل ولا تستريح قبل أنْ يستريح، ولا أن تسعدَ به قبل أن تبهجه وتسعده، ولا تسمح لنفسك أن ترتوي منه جنسيًّا دون أن تطمئنّ إلى معك قد ارْتوى.

سيشعرُ شريك حياتك بهذا الإيثار فيهنأ بك ومعك ويبادلك إيثارًا بإيثار فيتذوّق معك وبك روعةَ الحياة.

الحلم: -٦

الحلمُ هو الأناةُ وضبطُ النّفس وكظْم الغيظِ عند الغضب. إنّه يحتاج إلى قوّة نفسية وإيمانية كبيرة تمنع صاحبها من الانتقام والظلم وردود الأفعال المتسرّعة وتقوده إلى التروّي ومقابلة الإساءة بالمسامحة. ولنا في قصص الصالحين قدوات، فقد قال أبو الدرداء رضى الله عنه لرجل أسمعه كلامًا: *يا هذا لا تغرقنّ في سبّنا، ودَعْ للصلح موضعًا، فإنا لا نكافئ من عصى الله عز وجل فينا بأكثرَ من أنْ نطيع الله عز وجل فيه*. وسبّ رجل *الشعبي*، فردّ عليه سبابَه بقول: *إن كنت كما قلت غفرَ الله لي، وأن لم أكنْ كما قلت غفرَ الله لك*.

ولا يعني ضبطُ النفس وكظمُ الغيظ عند الغضب أنْ يرضى الإنسان بالذّل أو يقبل بالهوان، أو أن يكفّ تمامًا عن الغضب، فذلك ليس من شيَم البَشر، فالغضبُ صفةٌ من لوازم البشر، ولكنْ أُمِرَنا أن نغضب في موضع الغضب، أمرنا أنْ نوجّهه عندما تنتهك حرماتُ الله تعالى، أو يعتدَى على شعيرةٍ من شعائره، أو يعطل حُكمٌ من أحكامه، فهذه هي مواضعُ الغضب المطلوب لأنّه غضبٌ لله. والحلم صفة يحبّها الله ورسوله، فقد قال الرسول (ص) للأشجّ بن عبد القيس: *إنّ فيك لخصلتيْن يحبّهما الله ورسوله: الحلم والأناة*.

الحلمُ وسيلة للفوز برضا الله والفوزِ بنعيم جنّته، فقد قال النبي (ص) في الحديث الذي رواه أبو داود والترمذي: *من كظمَ غيظًا وهو قادرٌ على أن يُنْفِذه، دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يومَ القيامة، يخيّره من الحور العين ما شاء*.

الحلمُ دليلٌ على قوّة إرادة صاحبه، وتحكّمه في انفعالاته، ويجنّبه الوقوع في الأخطاء، فقد قال النبي (ص) في حديث رواه مسلم: *ليس الشديدُ بالصُّرْعَة (مغالبة النّاس وضربهم)، إنّما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب*.

الحلمُ وسيلةٌ لنَيْل محبّة الناس واحترامهم، فقد قيل: أوّل ما يُعوَّض الحليم عن حلمه أن يصير الناس أنصاره.

فأين موضعُ شريك حياتك من حلمك؟ إنّ لمكانة شريك حياتك الرفيعة لديك يجبُ أن يكون هو أقلّ مَن تفرغ فيهم غضبَك، وأكثر مَن يتذوّق منهم حلمك، وأقرب مَن يكتسي بفضلك، وأبعد مَن يلفهم غيظك؛ لأنّه شريك حياتك.

الشّورى: -٧

كَمْ هو مؤلمٌ للزّوجة أن يتجاهل زوجُها أخذَ رأيها في أموره وشئونه، كمْ هو مؤلم لها شعورها بأنّه يتصرّف بمعْزل عنها، وكأنّهما ليسا بشريكي حياة، إنّه بذلك يقيم بينه وبينها جدارًا عازلًا فاصلًا.

وكمْ أنقصت المرأة من رجولةِ زوجها عندما تجاهلته، وعملت أمورًا ما دونَ علمه خشية أن يقول لها *لا*، معترضًا بعبارات تؤلمها، أو تجنُّبا لمنعها من أن تفعلَ ما تشاء، أو تحاشت استشارتَه في أمرٍ ضروري، وتصرّفت وحدَها فشيدت بينها وبينه جدارًا عازلًا فاصلًا.

إنّ تبادل الرؤى وتشكيلَ الآراء واتّخاذ القرارات في ظلّ الشورى والاحترام بين الزّوجين والحبّ له مذاق آخر يضفي على الحياة الزّوجيّة روحًا خلّاقة متجدّدة. فالمناخُ الصّحي هو الذي تتعدّد فيه الآراء وتتباين فيه الرؤى. (لمزيد من المعرفة راجع الكتاب الأوّل في هذه السلسلة *شريك حياتي، من فضلك، افهمني*).

الكرم: -٨

الكرمُ صفةٌ إنْ لازمت الإنسانَ أراح مَن حوله. والكريم كريمٌ في عطائه المادي والنفسي، فهو في الإنفاق كريم، وفي عواطفه كريم، وفي علاقاته كريم، وفي معاملاته كريم، فالكرم صفة لا تتجزأ.

فالمرأةُ تحبّ الرّجل الذي يفيضُ عليها من ماله، ويغدق عليها من عواطفه، فكان الكرمُ من أحبّ صفات الرجل إلى زوجته.

كما أنّ الرّجل يحبّ زوجته التي تكرمه في نفسها، ولا تبخل عليه عندما يريدها، يحبّ زوجته التي تكرم من كان في ضيافته مِن أقربائه وأصدقائه، سواء أولئك الذين تحبّهم هي والذين تبغضهم ولا تحبّهم. فمِن طبيعة المرأة أنّها تكرم مَن تحبّ، بينما لا تُرى مَن تكره كرمًا.

إنّ الحياة مع الكُرَماء كريمة، وهي معَ البُخَلاء مهينة

ـ إحسانُ الظّن: ٩

إنّ إحسان الظنّ بشريك الحياة يعني منحَه الثقةَ اللازمة لاستقرار الحياةِ الزّوجية، يعني عدم الانشغال بتفسير وتحليل أقوال وأفعال شريك الحياة على نحْوٍ سلبيّ، يعني عدمَ تشْييد أفعال سلبيّة على تصوّرات وهميّة، يعني عدم إلصاقِ التّهم بشريك الحياة، خاصّة عند الخلافات، يعني صمّ الأذن عن سماع كلام الواشين وصدّ العقل عن استقبال عبارات المشكّكين، يعني تبنّي تفسيراتٍ حسنةً لأقوال وأفعال شريك الحياة، يعني الْتماس الأعذار وأخذ المواقف على المَحامل الحسنة لحين الاسْتيثاق من شريك الحياة نفسه، يعني عدمَ تلمّس العثرات وتصيّد الأخطاء، فذاك فعل الكارهين، أمّا المحبّين فيتجاهلون ذلك كلّه، كقول الشاعر:

وعينُ الرّضا عن كلّ عيبٍ كليلة

ولكنّ عينَ السّخط تبدي المساويا

ويعني- أيضًا- الشّعور بالسّوء فيما هو حَسَن، كقول البوصيري:

قد تنكرُ العينُ ضوءَ الشّمس من رمدٍ

وينكر الفمُ طعمَ الماء من سقم

إنّ الحياة في ظلّ حُسن الظنّ مريحة، وهي تحت نيْر سوئه مريرة

ـ الرّضا: ١٠

يعْني الرّضا القبول بكلّ أمر سواء ما تحبّه النّفس أو تكرهه، يعني الاطْمئنان لاختيار الله تعالى وإنْ كان صعبًا على النّفس، يعني اليقين بأنّ تدبير الله تعالى هو الأفضل رغم ما يبدو في ظاهرِه من قسوةٍ على النفس، يعني حسن الأدبِ مع الله تعالى فلا اعتراضَ ولا تبرّم من قضاء الله وقدره.

ولا يعني الرّضا التّنازل عن الصّدارة والقبول بالدنيّة وقتل الطّموح والرّضا بالجوع والاستسلام للتبعيّة فالرّضا ليس ضعفًا ولا استسلامًا.

فمِن وصايا لقمان لابنه: *أوصيكَ بخصال تقرّبك مِن الله تعالى وتباعدُك مِن سخطه: أن تعبدَ الله لا تشرك به شيئًا، وأنْ ترضى بقدَرِ الله فيما أحببْت وكرهت*. وكتبَ عمر بن الخطاب إلى أبي موسى- رضي الله عنهما- : *أمّا بعد، فإنّ الخير كلّه في الرّضا، فإن استطعتَ أنْ ترضى وإلّا فاصبر*. ولذلك كان الإنسانُ الرّاضي ساكن وقور، فرح مسرور، متفائل مستبشر، واسع الصدر، مُلازم للصبر.

يبعثُ الرّضا في النّفس الطّمأنينة، ويسكبُ عليها برد السّكينة

***

الفصلُ السّادس

إزالةُ غموضِ شريك حياتك

إذا ما سألت مَن يشْتكي شريك حياته: هل شريكُ حياتك بالنسبة إليك غامض؟ لأجابَ دون تفكيرٍ يُذكر: نعم إنّه غامض. فما مِن أحدٍ لديه مشاكلُ مع شريك حياته إلّا وكان هذا الشّريك بالنسبة إليه يتّسم ببعض الغموض.

إنّ غموض شريك حياتك هو أحدُ الأسباب الرئيسية ـ إن لم يكنْ أثقلها ـ لوقوعك أنتَ في جُملة أخطاء أثناء تعاملِك معه، إنّه يجعلك تتبنّى سلسلةً من التّخمينات والافتراضات الخطأ بخصوص أفكار ومشاعر ونوايا وأقوال وأفعالِ شريك حياتك مبنيّة كلّها على سوءِ فهْمك له، وسوء الظنّ به، وجهلك بطبيعة احتياجاته.

فكيف ـ بالله عليك ـ ستجدُ الأساليبَ الصّحيحة المجْدية في التّعامل السليم مع إنسانٍ غامض بالنسبة إليك؟ إنسان لا تعرف لمَ قالَ ما قالَ؟ ولمَ فعل ما فعل؟

فأنتَ لن تستطيع أن تمنحَ شريك حياتك ما يحتاجُ إليه من راحةٍ وأمان وسكينة واطمئنان واستقرار وسلام إنْ كنت لا تعرفه وتعرفُ ما يريده، ولا تتفهّم نفسيّته وتدرك احتياجاته، كما أنّ شريك حياتك لا يستطيع أن يعطيك ما تحتاجُ إليه إنْ كان لا يعرفك، ويعرف ما تريدُه، ولا يتفهّم نفسيتك ويدرك احتياجاتك.

يصيرُ شريك حياتك غامضًا إذا غاب عنكما الحوارُ الصّريح، أو كان حوارًا بسيطًا غير كافٍ، أو كان حوارًا سلبيًّا لا يجلبُ خيرًا، غاب عنكما الودّ والمرونة والحبّ، غاب عنكما الاحترامُ والتقدير والقرب، غاب عنكما الثقة والصّدق، غابَ عنْكما توليفةٌ من أهْوج الاحتياجات وأجود القيم التي تحفظ على الحياة الزّوجيّة وضوحها وشفافيتها ووضاءتها، فحلّت غيومُ الغموض، ورعدُ الجهل، فانْهمرت المشاكل والخلافات.

إنّ شريك حياتك غامضٌ لأنّك لم تحاولْ تفهّم نفسيته بالتّجربة والملاحظة المثمرة، وبالدّراسة الجيدة وسؤال الخبراء، أو أنّ شخصيّتك لا تعرف المرونة، وتتشبّث بعاداتك وقناعاتك وأفكارك واهتماماتك وأولوياتك، فلا ترى الصّواب إلّا فيها، أو...، أو...

إنّك تعاني من صعوبة تواصلِك مع مشاعرك، ولا تستطيع التّعبير عنها لشريك حياتك، وفي نفس الوقت تريد منه أن يتعرّف بشكلٍ سحريّ على ما تشعر به.

ولكي تزيلَ غموضك بالنّسبة لشريك حياتك؛ عليك باتّباع التالي:

أخبرْ شريكَ حياتك باحتياجاتك: (١

الشرعُ في تحْديد احتياجات التي تريدها من شريك حياتك، وهي عمليّة ليست باليسيرة، ثمّ بُحْ له بها بوضوح. لا تنتظرْ من شريك حياتك أنه سيفهمُك بحاسّته السّادسة، ولا أنْ يدرك كلّ احتياجاتك بحدْسِه، ولا أن يستشفّها من مجرّد النّظر في عينيك.

فإنْ كنت عاجزًا عن تحديد ما تريده من شريك حياتك فكيف تطالبُه بأن يعرف هو احتياجاتك التي لا تعرفها أنت؟ فإنْ لم يعرف شريكُ حياتك احتياجاتِك منك فسيظلّ يجهلها، وبالتّالي لن يستطيع إشباع هذه الاحتياجات، فإنْ ظلّ الوضعُ هكذا فأنتَ المسئول عن ذلك مسئولية مباشرة.

إنّ مِن أسباب ازْدياد الغموض هو الاكتفاءُ بعد الاختفاء، اكتفاء بقراءة أفكار شريك الحياة بعد اختفاء الحوار الإيجابي الذي يستجلب التفاهم بين الزوجين.

أمثلة:

هو لا يعجبُه طهيُها للطّعام، ولكنّه لم يخبرها بذلك لأنّه يحبّها، ولا يرغب في إيذاء مشاعرها ـ فكتمان (١) الاحتياج خوفًا من جرح المشاعر أحدُ سلبيّات الحبّ ـ وظلّ هذا الوضع قائمًا لشهور أو ربّما لسنوات، ثمّ جاء الوقت الذي لم يستطعْ فيه كتمَ ضيقه وإخفاءه أكثرَ من ذلك، فأظهرَ ضجره بطريقةٍ انفجارية مؤلمة، لقد واصلت طهيَها بطريقتها التي لا تريحُه وهي لا تعلمُ ذلك، فاستمرّ الطّهي واستمرّ مسلسل الضّيق يتوالى ويتصاعد شهورًا وراء شهور.

هي لا تستريحُ في المعاشرة الجنسيّة، ولكنّها لم تخبره بذلك، وفي نفس الوقت أبدت ضجرَها من كلّ (٢) شيء يفعله، وعلى أيّ شيء يصدره، بينما واصلَ هو طريقتَه غيرَ المشبعة لها دونَ أن يعرف لضجرِها أسبابًا واضحة، ويعتقد أنّها نكديّة، ويصعب للغاية إرضاؤها، ولا يربط ذلك كلّه أبدًا بأدائه الجنسي السيّئ معها.

كثيرًا ما تقول المرأة: *إنْ كان يحبّني حقًّا لشعَرَ بي، وعرف ما أريده*. (٣)

هو: *إن كانت لا تقول شيئًا فالأمورُ على ما يرام*. (٤)

هو: *إن كانت تريد منّي شيئًا فسوف تخبرني*. (٥)

ولكن...

لماذا ينبغي عليّ أنْ أطلب مِن شريك حياتي ما أحتاجُه؟ لماذا لا يعرف ما أحتاجُ إليه دون أن أضطرّ للتقوّه به؟ هذا تساؤلُ كثيرًا ما يدورُ بالخلد، وخاصّة عند النساء، هذا تساؤل مردودٌ عليه بأنّ شريك حياتك لا يمكنه ـ في الغالب ـ تخمين احتياجاتك، أو قراءة أفكارك بالطّريقة التي تناسبك لأنّه- ببساطة- ليس أنتَ، وأنّه، ببساطةٍ أيضًا، مختلف عنك.

فلكلّ جنس احتياجاتُه الخاصّة التي يصعبُ على الجنس الآخر معرفتُها والإلمامُ بها إلّا بعد ممارسات يكثرُ بها الأخطاء، أو خبرة قد يطول وقتُ اكتسابها أو بتلقّي بعض المحاضرات والدّورات والجلسات من متخصّصين.

وممّا يجعل الأمور أكثرَ صعوبة، والتّفاهم أشدّ عسرة، أنّه بعدما عرفت احتياجات شريك حياتك منه أو من غيره احتقرتْها، أو استصغرت أمرَها أو تجاهلتها.

سيبوحُ لك شريكُ حياتك عن احتياجاته وببعض أسراره، مؤتمنك على أكثر معلوماته الشخصية حساسية، فلا بدّ وأنْ تتعامل مع هذه الأسرار والمعلومات بكلّ اهتمام واحترام ووقار، فلا تسمحْ لنفسك بأن تسخرَ منها أو تستخفّ بها أو تقلّل من شأنها أو تتجاهلها، ولا أنْ تفشيها لأحدٍ تحت أيّ ظرف، أو تستخدمها كسلاح ضدّه في أحد مواجهاتك معه، فذاك خُلُق نربأ أن يكون فيك.

اجتهدْ لتكتشفَ احتياجات شريك حياتك: (٢

ينبغي عليك أن تجتهدَ لتتعرّف على احتياجات شريك حياتك، وستجدُ- بالممارسة والتّجربة- أنّه يحبّ أشياءً وأمورًا، ولا يحبّ أشياءً وأمورًا أخرى، فاسْقِهِ ممّا يحبّ، وجنّبه ما لا يحبّ، ثمّ بالنّظر لمَن حولك من أفراد الجنس الآخر من آباء وأمّهات وإخوة وأخوات وأعمام وعمّات وأخوال وخالات، وارقبْ تطلّعاتهم واهتماماتهم وأولوياتهم وطباعَهم، فشريكُ حياتك من بني جنْسهم فسيكون مثلهم، وله نفس التّطلعات والاهتمامات والأولويات.

احترمِ احتياجاتِ شريك حياتك: (٣

إنّ احتياجاتِ شريك حياتك قد تكون في نظرك تافهةً صغيرةَ القيمة ضئيلةَ الشأن، ولكنّها في نظره غيرُ ذلك تمامًا، إنّها في نظره هامّةٌ للغاية، ولذلك ينبغي أن تكتسب نفسَ الدّرجة من الأهمية عندك، وأن تنظر أنت إليها على أنّها هامّة للغاية.

لقد انبثقتْ أهميّة هذه الاحتياجات من أهميّة مَن يطلبها ويريدها، انبثقتْ من أهميّة شريك حياتك لديك. إنها احتياجات هامّة لأنّها تخصّ شخصًا هامًّا لديك، هامّة لأنّها لا تلبّى إلّا بك، هامّة لأنّ تلبيتها لها انعكاسات إيجابية على شريك حياتك وعليك.

إنّ شريك حياتك إنسانٌ له فكْر ومشاعرُ وآمالٌ وطموحات وأحلام واحتياجات واهتمامات، إنسان يحاول العيش باستقرار وكرامة، ويخوض معك- وبجوارك- مصاعبَ هذه الدّنيا بطريقته هو وأسلوبه هو، إنسان يحرص على أن يجدَ له مكانًا في قلبك وفكرِك بإمكانياته وقدراته، ومكانًا بين النّاس بطبيعته وأدواره، مثلك تمامًا، فلا بدّ أن يلقى منك الاحترامَ والدَّعم والمساندة.

إثراءُ معلوماتك حول نفسيّة الجنس الآخر: (٤

لا تتوانى عن إثراء معلوماتك حول نفسيّة الجنس الآخر، فشريكُ حياتك منهم، اقرأ حول هذه النفسية كثيرًا، وتعلمْ أسلسَ وأسلمَ الطّرق للتّعامل معه، احْضرْ دوراتٍ ومحاضرات، وشاهدْ برامج فضائية أسريّة، اسأل الخبراء والمختصّين واستفسر عمّا لا تعلم، فعلمُ النّفس البشرية من أرْوع العلوم وأعمقِها أثرًا على الإنسان كفرد، والأسرة والإنسانية كلها.

***

الفصلُ السّابع

إعادةُ الاتّصال بشريك حياتك

ابدأ مِن الآن في إعادة التّواصل مع شريك حياتك بغيْر الطّريقة التي كنت تتواصل بها معه من قبل، بغير الطريقة التي أوصلت علاقتك به إلى هذه الدّركة المتدنّية، ابدأ مِن الآن مهْما كان حجمُ المشاكل وتجذّر الأزمات، ابدأ من الآن مهْما كان ما مضى من عمركما، فما تأخّر مَن بدأ.

كنِ البادئ في إزالة الجدار العازلِ الذي صنعتماه معًا، واشْرعْ في مدّ يدك نحْو شريك حياتك، ولسانُ حالك يقول: *هيّا نعود كما كنّا يومًا، يظلّلنا الحبّ، ويدثّرنا الودّ، ويمتّعنا القرب*، ولا يهمّ إنْ كان شريك حياتك يستحقّ أن تبادر أنتَ بالتّواصل معه أم لا، فأنتَ الذي يستحقّ أن يبدأ بالاتّصال، فخيرُكما الذي يبدأ بالصّلح، كما قال النبي (ص) في شأن المتخاصمين، ولا يهمّ إنْ كنت تعتقد أنّ شريك حياتك هو مَن يجبُ أن يقوم بالمبادرة وليس أنت.

وأنتَ تمدّ يدك لشريك حياتك قد يحدثُ أمرٌ من ثلاث:

الأوّل: أن يستجيب شريكُ حياتك، ويبدي سعادته بإعادة مدّ جسور المودّة والتفاهم.

الثّاني: أن يتحمّس شريكُ حياتك لمبادرتك، ولكنّه لا يعلم كيفية البدء.

الثّالث: أن يقابل مبادرتَك بالرّفض وعدم الحماس واليأس وانقطاع الرّجاء والخوف من تجربة المرور بالفشل المؤلم مرّة أخرى؛ في هذه الحالة يجبُ عليك أن تتحلّى بالصّبر وتمضي وحدك، وسيُحدِث ذلك تحسُّنا ملموسًا في علاقتك الزّوجية، الأمرُ الذي سيحفّز شريك حياتك على انتهاج أساليب أكثر تعاونًا وإيجابيّة، وسيقدّر لك شريك حياتك مبادرتَك هذه، ولوْ بعد حين.

من أجلِ إعادة الاتّصال بشريك حياتك؛ عليك بإجراء الخطوات التالية:

الخطوةُ الأولى: إحياءُ الأمل في إصلاح الحياة الزوجية:

يجبُ ـ ابتداءً ـ بثّ الأمل في إعادة إحياء العلاقة الزّوجيّة، وإشعارُ شريك حياتك بأنه من المُمكن تحسين الوضع. ولذا كان من المهمّ أن تلقي تصريحًا افتتاحيًّا مطَمئنًا لإزالة المخاوف، وتبادل الشّعور بالمشكلة، وبثّ الأمل في إمكانيّة المعالجة، تصريحٌ مَفاده:

أنّنا في ورطة*، *

هذا الوضع لا يرضي كليْنا*، *

كلانا مُصابٌ بالضيق والإحباط من هذه العلاقة*، *

كلانا لا يحبّ هذا الوضع*، *

إنّها علاقة لا ترضينا لأنّها لا تلبي احتياجاتنا*، *

كان تركيزُنا في هذه العلاقة على السّلبيات القليلة، وترَكْنا الإيجابيات وهي كثيرة*، *

توقّفنا عن التفكير فيما جذَبَنا لبعض أوّل مرّة*، *

لم يدعمْ بعضُنا بعضًا في هذه العلاقة*، *

لقد اهتمَمْنا بأشياء تافهةٍ بحياتنا الزّوجيّة، ونسينا أنّنا أهمّ اثنين فيها*. *

وبعدَ هذا التّصريح، أَسْمِع شريكَ حياتك بضعَ وعودٍ مبشّرة لتعميق الشّعور ببثّ الأمل، وأنّك ستبذل كلّ الجهد لعودة الأمور إلى نِصابها، **مثل:**

أعدُك أنّني سأبذل جهدي لتكون هذه العلاقة أفضل*، *

سأركّز على إيجابيّاتك بدلًا من التركيز على سلبياتك*، *

أتعهّد بأن أتقبّلك كما أنت*، *

سأجتهدُ لأعطيك ما تحتاجه من هذه العلاقة*، *

سترى منّي ـ إن شاء الله ـ ما يريحك*. *

ثمّ اسْكُب في أذنه سيلًا من العبارات التي تدلّ على المسامحة مثل:

إنّي أسامحك على ما بدرَ منْك تجاهي وضايقني، وأطلب منْك أن تسامحني أيضًا*، *

لقد وضعت ما أصابني بالإحباط وراءَ ظهري*، *

لنبدأ من جديد كأنّنا عروسان*، *

لا ندعُ ماضينا- وما فيه من ألم- يهدّد مستقبلنا وآمالنا*. *

ثمّ التّحفيز للمشاركة في إصلاح العطب، مثل:

أدعو الله أن يمنحني وإيّاك الرّغبة في الإصلاح*، *

لنعقدِ العزمَ على أن نتعاون معًا في سبيل إصلاح علاقتنا الزوجية*.*

قد يردّ شريك حياتك ردًّا مُحبطًا، وهذا أمر متوقّع، فمازلنا في بداية الطريق، ومازال يساوره الشكّ أو الرّهبة أو التوتّر أو المقاومة، فما أفسدته السّنون لا تصلحه بضعُ كلمات، فتذرّع بالصّبر ولا يلفتك عن هدفك ردُّه السّلبي الذي قد يُغضبك فيخرج بك عن سياق المصالحة.

الخطوةُ الثّانية: الاعترافُ بما كنت تفعلُه أنتَ لتدمير علاقتك الزوجية:

إنّ ما فعلته أنتَ في السابق مع شريك حياتك أدّى إلى إيذاء علاقتك الزّوجية، فقد كنت أنتَ أحدَ الجانيين، ولكنك ارتديتَ ثوبَ الضّحية فتاهتْ منك القضية. إذن يجبُ عليك تغْيير ما كنت تفعله، وأنْ تعترف بخطئك ولو بينك وبين نفسك.

ثمّ...

تحدّث مع شريكِ حياتك فيما كنت تقومُ به معتقدًا أنّه الصواب، ولكنّك اكتشفت أنّ الأمر كان عكس ذلك، واعترفْ له بمسئوليتك فيما آلت إليه علاقتُك الزّوجيّة من حال، **مثل:**

إنّني مسئولٌ مثلك- وربّما أكثر- عن تردّي علاقتنا*، *

إنّني ألوم نفسي قبل أن أوجّه اللوم إليك*، *

ما حدث لعلاقتنا الزّوجيّة من انهيارٍ ليس منْك وحدَك، بل أنا أيضًا مشارك فيه*، *

ما أصاب حياتَنا من تدهْور كان بسبب فقْدي أنا قبلَ فقْدِك أنت للاتّجاه الصحيح*، *

إنّني الآن علمتُ بعدما استشرت الخبراءَ، وقرأتُ في العلاقات الزّوجيّة كمْ كنت أنا على خطأ في تقدير * بعض الأمور وتقدير شخصك*.

إنّ الاعتراف بالخطأ خطوةٌ هامّة يجب أن تبادرَ بها أنت قبل أن تنتقل للخطوة التالية.

الخطوةُ الثّالثة: تحدّثْ عن تحرّرك ممّا سيطر عليك من قناعات سلبية:

من المفيدِ جدًّا الاعترافُ بأنّك قد تأثّرت ببعض القناعات السلبية التي تحكّمت في حديثك وطريقتك في التفكير والتدبير والقول والفعل، وساعدت على اتّساع الهوّة بينك وبين مَن كنت يومًا تحبّه. وتعاهد مع شريك حياتك بأنّك ستجاهد لتتحرّر من أسْر هذه القناعات، واطلبْ منه معاونتَك في التخلّص منها، وارْجوه أن يصبر عليك طالما شعر بأنّ هناك تقدُّما ملموسًا. إنّ تحرّرك من القناعات السّلبية التي أودتْ براحتك الزّوجيّة ضرورةٌ هامّة، فقد تعبت منها وأتعبت بها، إنّ تحرّرك منها تعبيرٌ عن إرادتك للحياةِ الكريمة مع شريك حياتك الكريم في ظلالٍ من السّلام والسعادة.

الخطوةُ الرّابعة: تحدّثْ عن معاول الهدْم التي استخدمتَها في تحطيم علاقتك الزوجية:

إنّ التحدّث مع شريك الحياة حوْل معاول الهدم التي اسْتعملتها لتحطيم علاقتك الزّوجيّة سيثيره إثارةً إيجابية جيّدة، فيندفع للتحدّث معك حول تحْسين هذه العلاقة دونَ توجيه انتقاداتٍ أو إلقاء مزيدٍ من لوم، فقد كففته عن ذلك لأنّك سبقته بالحديث عنها والاعتراف بها.

تحدّث مع شريك حياتك بالقدْرِ الذي يرغبُه هو مغتنمًا الوقتَ المناسب والظرفَ المناسب، تحدّث بالقدر الذي يُريحه ويُريحك بأسلوبٍ يليق به وبك، تحدّث معه بلهجةٍ تظهر فيها ندمَك على ما فعلتَ، وجهلَك بعواقب ما ارتكبت فيعرفُ أنّك للأفضل تغيّرت، وأنّك للأوفق اتّجهت، فيزداد أملُه وتحمسُه في تحسّن علاقته بك.

الخطوةُ الخامسة: تحدّثْ عن القيم الزّوجيّة والدّينية والإنسانية التي تحتاجها لإعادة جودة علاقتك الزوجية:

تذكّر ما كنت تطبّقه أنت وشريكُ حياتك من قيم زوجية ودينية وإنسانية، التي كان من شأنها توثيقُ علاقتك به أيام الزّواج الأولى، تلك الأيام التي شهدت الوُدّ والحبّ، وظلّلتها الرّحمة وحفّتها السّكينة وملأها الأمان، تذكّر ما كنت عليه أنتَ وشريكُ حياتك من أخلاقٍ حافظت على صفاء حياتكما الزوجية، فسيكون لهذه الذّكريات أثرٌ كبير في إعطاء المزيدِ من الثقة في إمكانيّة القيام بها مرّة أخرى، فالعودةُ بالذاكرة إلى أيّام خوالي كانت سعيدة قد تحفّز تكرارها في الأيام الحالية.

الخطوةُ السّادسة: إزالةُ غموض شريك الحياة:

لا يأتي من وراء الغموض الذي يكتنفُ الزّوجين صلاحٌ ولا إصلاح، ولذلك عليك باتّباع خطوات إزالة غموض شريك حياتك سالفة الذّكر بالحوار الصّريح، الذي يعدّ ركيزةً هامّة للغاية من ركائز التّفاهم وإزالة أيّ شكل من أشكال الغموض بينك وبينه، بشرط أن تأخذَ كلام شريك حياتك ورغباتِه بمنتهى الجديّة دون تجاهل أو إعراض أو تسفيه أو تجريح، وأن يكون الحديثُ صريحًا مباشرًا بلا مواربة أو توْرية أو مبالغة، واعْمدْ إلى تلمّس احتياجاته واحترامها، واعملْ على إثراء ثقافتك حول نفسيّة جنسه المختلفة عنك.

***

خاتمة

علمنا أنّ مشاكلنا الزّوجيّة نبعت أساسًا من أنفسنا، فعرفنا قدرَ التّدهور الذي حاق بحياتنا الزّوجيّة نتيجة ما اعتَنَقْناه من قناعاتٍ، وما أمسكناه بأيدينا من معاولَ هدمٍ، وما تجاهلناه من قيمٍ زوجية بانية، وما نسيناه من قيم دينية وإنسانية سامية، وما اكتنفنا من غموض تجاه شريك حياتنا.

وعلمنا كيف نتصرّف لمعاجة مشاكلنا الزّوجيّة ورأبِ صُدوعها وتضْميد جراحها، والعودة بها إلى سابق رونقها وروْعتها، وذلك بالعملِ مع أنفسنا أولًا، ثمّ بتحفيز شريك حياتنا ثانية..

وآنَ الأوان لنعمل بما علمناه..

فالحكمة أنْ نعرف ما الذي نفعله، والمهارة أنْ نعرف كيف نفعله، والنجاح هو أنْ نفعله..

فالمعرفةُ وحدها لا تكفي، لا بدّ وأن يصاحبها التّطبيق،

والنيّة وحدها لا تكفي، لا بدّ وأن يصدقها العمل،

والاستعداد وحده لا يكفي، فلا بدّ من أن يتبعه الفعل.

لقد مضى من العمر الكثير، مضى بما له وما عليه، ولن نسمحَ بالباقي منه أن يستمرّ بسوْءات الماضي وآلام الماضي، فنحن نستأهل حياة زوجية أفضل ممّا وضعنا أنفسنا فيها.

لقد آنَ أوانُ التغيير،

فهلمّ إليه..

***

المراجع

إبراهيم الفقي. المفاتيح العشرة للنّجاح. المركز الكندي للبرمجة اللغوية العصبية. الإسكندرية ٢٠٠٦م.

إم، جيه، رايان. الثقة بنفسك. مكتبة جرير. الرياض. ٢٠٠٨م

فيليب س. ماكجرو. كيف تنقذ علاقتك الزّوجيّة من الانهيار؟، مكتبة جرير، الرياض، ٢٠٠٨ م.

جمال ماضي. الزوج رجل والزوجة امرأة. دار الفنار، الإسكندرية، ٢٠٠٨م.

جون كبليو جاكوبس. الحبّ هو كلّ ما تحتاج إليه وبضع كذبات أخرى عن الزواج. مكتبة جرير. الرياض. ٢٠١٠م.

لايس وليزلي باروت. أحبّك أكثر. مكتبة جرير. الرياض. ٢٠٠٧م.

مارجري د. روزين. الأسرار السبعة للزواج السعيد. مكتبة جرير. الرياض. ٢٠٠٧م.

محمد أحمد عبد الجواد. إدارة وتوظيف الخلاف في وجهات النظر. دار البشير للثقافة والتوزيع. طنطا. ٢٠٠٠م.

محمد القاضي. جدّد زواجك. مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة. القاهرة. ٢٠١٢م.

محمد عبده. أخلاق الكبار. مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة. القاهرة. ٢٠٠٨م.

***