

من أهم الصفات التي لها دور كبير في استقرار البيت المسلم، الصبر، وهو علاقة متبادلة بين الزوج والزوجة، ولتوسيع ذلك، نعيش معًا في ذلك المقال مع تلك القيمة العظيمة.

مشاعر نبوية: الصبر في بيت النبوة

لقد صبر النبي صلى الله عليه وسلم على زوجاته صبراً ينبغي أن يدرس لكل زوجين حتى يتعلماً
كيف تبني الحياة السعيدة على أساس من الصبر، وعلى صدق في العمل بوصية رسول الله صلى
الله عليه وسلم حين أتى على أزواجه سواد يسوق بهن يقال له أنجشة فقال: (ويحك يا أنجشة،
رويداً سوقك بالقوارير) [متفق عليه].

(عن ابن قيس يقول: سمعت عائشة تقول: ألا أحدثكم عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وعنني، قلنا: بلى، قالت: لما كانت لي ليلة انقلب فوضع نعليه عند رجليه ووضع رداءه وبسط طرف إزاره على فراشه، ولم يلبث إلا ريثما ظن أنني قد رقدت ثم انتعل رويداً وأخذ رداءه رويداً ثم فتح الباب رويداً فخرج وأجاوه رويداً، وجعلت درعي في رأسي واحتقرت وتقنعت إزارياً وانطلقت في أثره حتى جاء البعير فرفع يديه ثلث مرات وأطال القيام، ثم انحرف وانحرفت، فأسرع فأسرعت، فهرول فهرولت، وأحضر وأحضرت وسبقته، فدخلت فليس إلا أن اضطجعت.

فدخل فقال: ما لك يا عائش رابية - قال سليمان: حسيته قال: حشياً - قلت: لا شيء، قال: لتخبريني أو ليخبرني اللطيف الخبر، قلت: يا رسول الله، فأخبرته الخبر، قال: أنت أسود الذي رأيت أمامي؟ قلت: نعم، قالت: فلهذه ليهديني صدري أو جعني، قال: أظنت أن يحيف الله عليك ورسوله، قالت: مهما يكتم الناس فقد علمه الله، قال: نعم، فإن جبريل أتاني حين رأيت - ولم يكن يدخل عليك وقد وضعت ثيابك - فناداني وأخفي منك، وأجبته فأخفيته منك، وظننت أن قد رقدت فكرحت أن أوقفتك، وخشيتك أن تستوحشني، فأمرني أن آتي أهل البقع فاستغفر لهم) [صححه الألباني في صحيح وضعيف سنن النسائي، (3963)].

رأيتم إلى هذا الصبر الذي تحلى به النبي صلى الله عليه وسلم رد فعله على تصرف زوجته؟!

الغض يضعف جهاز المناعة:

إن الغضب نقىض الصبر، وله آثار سلبية على الصحة، وتقول الدكتورة (آنا مارشلاند) من جامعة بيتسبورغ الأمريكية: إن ذوي المعدلات العالية من التنبه العصبي (نيوروتيسيزم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية.

فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبيرغ تحت إشراف الدكتورة مارشلاند، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعاً حقنوا بلقاح لمعالجة مرض التهاب الكبد الوبائي، وهو مرض فيروسي، واللقاح ينشط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جداً من الفيروس، كما أدخل المتطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهها العصبي.

ويتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبه العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكبير، كما تسهل استثارتهم وتعريضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي، وظهر أن المتطوعين من ذوي التنبه العصبي العالي يميلون أيضاً إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبه العصبي، وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة من أن ذوي التنبه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعقيدياتها.

وتقول الدكتورة مارشلاند: إن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبه العصبي العالي يتمتعون بجهاز مناعة

أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها، وكانت دراسة سابقة أجريت في أوهايو بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية، وهو ما يؤيد النتائج الجديدة، كما ذكرت دراسة أوهايو أنه للضغط النفسي والقلق تأثير مباشر على حجم الهرمونات في الجسم، ومنها الكورتيزول الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة

زوج وزوجة: قصة واقعية:

(بعد أربع سنوات من الزواج، بدأ الناس يتكلمون في زواجهم، لماذا لم ينجووا حتى الآن؟ ويا ترى العيب في من؟)

ذهب الزوج مع زوجته إلى معمل التحاليل، والنتيجة، الزوجة، لا تنجـب، الزوج: سليم.

علم الزوج ذلك عندما دخل على الطيب قبل زوجته، واستفسر فقال له الطيب: زوجتك مريضة لا تنجب .. فاسترجع الزوج وحمد ربه وقال: الحمد لله الذي لا يحمد على مكروه سواه.

ثم قال للطيب: سوف أذهب لأنادي زوجتي، ولكن أريدك أن تقول أن العيب في أنا، وليس فيها، (وألح الزوج على الطيب حتى وافق).

ذهب الزوج وأتى بزوجته من غرفة انتظار النساء، ودخل على الطيب، فقال: أنت يا فلان (الزوج) عقيم! ولا أمل لك بالشفاء إلا من رب العالمين.

وهنا استرجع الزوج أمّا زوجته وبدت عليه علامه الحزن، وأيضاً الرضاe بقضاء الله وقدره، (وبعد أيام انتشر الخبر بين الأقارب والجيران).

مضت خمس سنوات، والزوجان صابران، حتى أتت تلك اللحظة التي قالت فيها الزوجة: يا فلان لقد تحملتك 9 سنوات، وأنا أريد الطلاق (وقد أصبحت في نظر الناس أنها الزوجة الطيبة التي جلست مع زوجها وهو لا ينجب هذه المدة)، ودار بين الزوجين هذا الحوار ...

الزوجة: أريد أن أتزوج وأرى أولادي.

الزوج: يا زوجتي، هذ ابتلاء من الله عز وجل.

فقالت: أجل، أجلس معك هذه السنة فقط، فوافق الزوج، وأملأه في ريه كبير ..

لكن لم تمضي سوى أيام على تلك المحادثة حتى أصيبت الزوجة بفشل كلوي، فتدھورت نفسيتها، وأصبحت تلقى اللوم على زوجها، وأنه السبب.

دخلت الزوجة إلى المستشفى فقال الزوج: إنني مسافر لخارج المملكة، لبعض الأعمال، وسأعود إن شاء الله.

فقالت الزوجة: تسامر؟

قال: لأبحث لك عن كلية! واتصل بزوجته ويشرها بأنه حصل على متبرع، وسوف يصل بأسرع وقت، قبل العملية بيوم أتى المتبرع من جنسية عربية، وسلم على الزوج وعلى والد الزوج وأخوها، ونالته تلك الدعوات الحسنة، ثم استأذن الزوج زوجته بالسفر للخارج، ليneathي بعض الأعمال.

فقالت زوجته: أنا سأجري عملية وستركني وحدي، ما أنت زوج!

تمت العملية ونجحت، وبعد أسبوع عاد الزوج وعليه علامات التعب والإرهاق.

والمفاجأة أنه كان المتبرع بكليته لزوجته، نعم لقد تبرع لزوجته بكليته، ولا يعلم أحد، وبعد العملية بستة شهور، تحمل هذه الزوجة، وتضع مولودها البكر، وعمت الفرحة الجميع: الأقارب، والجيران، الزوج، الزوج.

وبعد عودة الحياة طبيعتها بين الزوجين، أكمل الزوج الماجستير والدكتوراه .. في الشريعة الإسلامية، وهو كاتب عدل في جده، وقد استغل هذه الفترة من حياته؛ فأصبح حافظاً لكتاب الله جل وعلا.

وذات يوم سافر الزوج، وكان قد ترك دفتر حياته اليومية على مكتبه، ونسى أن يرفعه في مكانه؛ فقرأته الزوجة، وعلمت القصة فاتصلت به، وهي تبكي، وبكى لبكائها، وبكت لبكائه.

يقول الزوج: لقد أصبحت زوجتي لا ترفع بصرها له، وعندما يكلمها؛ تنظر ببصراً للأفل، ولا ترفع صوتها .. ففي العشر سنوات الماضية ذقت فيها أنواع الألم كنت أبكي ولا أجد من يمسح دمعتي، وكانت تبكي وكانت أمسح دمعتها، لقد كنت غريباً بين أقاربي وكانت هي في نظر الجميع الزوجة الحنونة الرحيمة.

والآنأشعر أن الله قد جازاني عن صيري كل تلك السنوات خير الجزاء فالحمد لله.

استراحة زوجين: حكمة عن الصبر:

عن عمر رضي الله عنه قال: (وَجَدْنَا خَيْرَ عِيشَنَا الصَّابِرَ) [الدر المنثور، [1/163].

قال عليّ بن أبي طالب رضي الله عنه: (الصَّابِرُ مُطْيَّةٌ لَا تَكُبُو) [عدد الصابرين، ابن القيم، ص [17].

تصافيا: الواجب العملي:

رسالة إلى كل شريك في الحياة الزوجية:

- عود نفسك أن تقابل الإساءة بالإحسان.

- درب نفسك على كظم الغيظ ولا تغضب وتسخط عند كل مشكلة، ولكن حاول أن تعرف على أسباب المشكلة واسرع في حلها بهدوء.

- اصبر على طابع شريك حياتك السلبية، وحاول أن تغيرها فيه بصورة غير مباشرة.

وأخيراً:

(لاشك أن لكل إنسان صوته المختلف، ومزاجه الخاص، وأسلوبه المتميز في التعامل مع الآخرين، وأنا هنا لا أريد أن تغير طريقة حديثك، إنني أقترح عليك فقط أن تفكّر في كيفية استقبال الآخر لصوتك، وتحاول بذل بعض الجهد لخفض صوتك لتكون أكثر هدوءاً، وسترى التغييرات الطيبة التي ستطرأ على علاقتك بشريك حياتك، ورغم أنني لا أرى نفسي مثاللاً طيباً، إلا أن أفضل طريقة للتعامل مع شريكة حياتي حين تكون ثائرة هي: أن أهداها أوللا، والهدوء يبدأ من الصوت، وهذا يؤدي إلى مشاعر وتصرفات أهدا.

وهكذا أخي الزوج / أخي الزوجة، إذا أردت أن يتصرف شريك حياتك بهدوء، فعليك ألا تميل للصرارخ والتصريف بجنون، إننا إذا أردنا أن يهدأ الآخر، ويستمع إلينا، فإن أفضل ما يمكننا عمله هو أن تخفض من صوتنا نحن، وعندها سنفاجأ بالقدر الكبير من الانتباه والاحترام اللذين يبديهما الآخر تجاهنا) [لا تهتم بصغر الأمور في أسرتك، ريتشارد كارلسون].

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 14/12/2012
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفهاني
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com