مما يميز الإنسان رجلًا كان أو امرأة أنه قد يكون في حالات عاطفية ومزاجية متقلبة, فقد يكون الزوج مثلًا محبًا لزوجته, إلا أنه في صباح يوم من الأيام قد يشعر و كأنه غير راغب في الكلام معها, أو قد يبدو وكأنه منزعج من أمر ما, أو قد يقوم الزوج بتقديم خدمة لطيفة لزوجته, إلا أنها تبدو وكأنها غير شاكرة أو مقدرة لما فعله, أو قد يكون الزوج كريمًا مع زوجته إلا أنها إذا طلبت منه أمرًا صغيرًا شعر بالرغبة في عدم الاستجابة لطلبها.<?xmlns prefix = ecapseman:lmx />

إن مثل هذه المواقف قد تكون طبيعية, ويمكن أن تصيب كل زوج أو زوجة حيث يتبدل المزاج بشكل فجائي ومن دون سبب واضح.

ولا شك أن هذه التقلبات قد تحير كلًا من الزوجين, ومن الضروري أن نتفهم طبيعة هذه التقلبات ولماذا تحدث, وإلا فقد نعتقد خطأ أن الحب بين الزوجين قد انتهى, فماهو تفسير هذه التبدلات والتقلبات؟

لماذا تحدث التقلبات بين الأزواج؟

إن الحب عادة يخفي تحته خوفًا من ذهابه أو نقصانه, ولذلك فكلما قوي الحب كلما كبر هذا الخوف الخفي من ذهاب هذا الحب, كالذي ينعم الله عليه بالرزق الوافر, فقد يبدأ يشعر بالقلق لاحتمال ذهاب هذا الرزق, ويبدأ بالخوف من صعوبة العيش بعد رخائه.

ومن ثم يبدأ مزاج الزوج أو الزوجة في التقلب بشكل فجائي ومن دون سبب واضح, ولا شك أن هذه التقلبات قد تحير كلًا من الزوجين, ولكن من الأفضل في مثل هذه الحالات من تقلب العاطفة, أن يتفهم كل طرف هذه الأمور, وأن يعذر كلًا من الزوجين بعضهما, وأن لا يقفز إلى نتائج خاطئة متناسيًا الأمور الكثيرة المخالفة لهذا الخوف والقلق, وليتذكر الإنسان قول ربه: {وعسى أن تكرهوا شيئًا وهو خير لكم} [البقرة: 216].

(نعم فربما ينزعج الإنسان من موقف معين إلا أن هذا لا يعني انتهاء هذه العلاقة, فما هي إلا فترة, ثم تتبدل الأمور ويذهب الانزعاج, ويعود الإنسان إلى اطمئنانه لعلاقة المحبة التي تربطه بالآخر) [التفاهم في الحياة الزوجية، د. مأمون مبيض، ص 256 بتصرف].

الإستجابة بالحب:

مما يساعد كلا الزوجين على هذا الفهم, وتلك الطريقة في النظر إلى تقلبات شريك الحياة, ما يمكن أن نطلق عليه "الاستجابة بالحب" لتلك التقلبات، فعندما يستجيب شريك الحياة "بالحب" وليس الغضب أو الاستياء , أو الأنانية أو الإحباط، فإنه يضمن مع شريك حياته تفاعلًا متحابًا, ومن ثم على المدى الطويل علاقة حب ناجحة, القدرة على حل الكثير من وبدلًا من الانشغال بصغائر الأمور, سيجد نفسه متقبلًا لكل الأمور؛ ذلك أن (الحب له المعضلات, واجتياز الكثير من الصعوبات, وعندما يستجيب بالحب لشريك حياته, فإن شريكه يحترمه ويحبه, ويحب البقاء معه, ويرغب في إسعاده، بل إن هذا الشريك حين يرى شريكه يستجيب له بالحب, فإنه يرى عيوبه دون أن يشعر أنها تهدده أو تسبب له المشاكل, بل ربما شعر على العكس من ذلك أنه يساهم في كل مشكلة قائمة لديه) [حتى يبقى الحب، د. محمد محمد بدري، ص 464].

اختبار الاستجابة بالحب: ماذا تفعل إذا؟

- ماذا تفعل إذا دخل شريك الحياة إلى المنزل في حالة مزاجية حادة, وقام بصدم الباب؟
- هل تقول له بغضب: ماذا دهاك؟ أم تحتفظ بهدوئك وتبقى متفهمًا ومحبًا.
- ماذا تفعل إذا اتهمك الشريك الآخر اتهامًا تعرف في قلبك أنه ليس صحيحًا, كأن يتهمك بأنك لا تعمل بالقدر الكافي, أو أنك لا تهتمين بنظافة المنزل؟
- هل تستجيب بطريقة دفاعية كما يفعل أكثر الناس؟ هل ترد كلماته بأخرى جارحة؟ هل تمتلئ نفسك بالمشاعر السلبية نحوه؟
- لماذا لا تجرب الاستجابة ب "الحب"؟ لماذا لا تحاول أن تبقى محبًا وحنونًا؟

- لماذا لا تقول لشريك حياتك مثلًا: إنني آسف أن سببت لك هذا الانزعاج أو هذا الألم. هكذا في بساطة دون أدنى قدر من السخرية أو التلميح بالغضب في صوتك؛ إنك إن فعلت ذلك, ستجد كل المشاكل تتبخر بعيدًا؛ ليعود الحب بينكما ـربماـ أقوى من ذي قبل.

فوائد الاستجابة بالحب:

إن "الاستجابة بالحب" تحميك من أن تقضي حياتك بأكملها في انتظار شريك حياة يتصف بالكمال، كما تعافيك من قضاء الأوقات الكثيرة في الغضب والألم والحزن، إن أي زوجين يمكن أن يكونا أكثر سعادة, وأقل مشاكل؛ إذا التزما "الاستجابة بالحب".

ولا تكون الاستجابة بالحب إلا في بيت مسلم بل البيت المسلم في الحقيقة بيت لا يعرف الخراب, لأنه يتكون ومعه أسباب حمايته, وما علينا إلا أن نفهم هذه الأسباب و نأخذ بها.

أسباب حماية البيت: الحب و الرضا:

وعندما نذكر الناحية الوجدانية باعتبارها سببًا من أسباب حماية البيت يكون ذلك بنظرة معينة إلى تلك الناحية (فالمشاعر الزوجية هي قمة الإحساس بالحب الانساني, وكذلك فالحب بين الزوجين إطار محدد لا يعيش فيه إلا الزوجان, وهذا الفارق الجوهري بين الحب الإنساني عمومًا وبين المشاعر الزوجية التي ذكرها الرسول صلى الله عليه وسلم عندما سئل عن أحب الناس إليه, قال: (عائشة), قالوا: من الرجال, قال: (أبوها) [متفق عليه].

فالحب بين الزوجين هو أن يكون الزوج أحب الناس إلى زوجته, والزوجة أحب الناس إلى زوجها, وهذا يختلف عن مجرد الحب المتبادل الذي يكون بين الناس، إن الحب بين الزوجين ليس مجرد سبب لقيام العلاقة الزوجية فقط, بل إن العلاقة الزوجية تعتبر مصدرًا ذاتيًا لهذا الحب, وهذا معناه أن مشاعر الحب تزداد بين الزوجين باستمرار هذه العلاقة, وهذا هو الذي جعل الحب سببًا أصليًا لحماية العلاقة الزوجية) [بيت الدعوة، رفاعي سرور، ص .[65

ماذا بعد:

- جرب الاستجابة بالحب في المواقف اليومية في الحياة.
- احرص على بناء علاقة حب جيدة مع شريك حياتك.
- تذكر حكمته تعالى من الآية {وجعل بينكم مودة ورحمة} وهذه هي الصورة التي يريدها الله تعالى في شكل العلاقة بين الأزواج.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 22/03/2014
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com