إن شريك الحياة هو الحبيب، هو القمر الأكمل والنجم الأوحد، فكلا الزوجين لابد أن يشعر بشريكه ملء الخاطر، وإن انشغل بكل شئون الحياة، فلابد ألا يبتعد بحسه عن شريكه قيد أنملة، فكل شعور يصدر عن وجدانه يرتبط بشريك حياته، قبل أن يفيق وعيه من النوم، وهو مازال مغمض العينين يهيمن شريك حياته على عقله الباطن، حين يصحو من نومه فينظر إلى جاره فيرى شريكه بجانبه يستبشر خيرًا بيوم جديد جميل، لأنه موجود معه، وكل ما يشغله طوال اليوم هو ماذا يفعل من أجل إرضائه من أجل إسعاده، وهو دائمًا يشعر أن خيوط النسيج الذي يجمعه مع شريك حياته هي أفكارهما المشتركة ومشاعرهم المتبادلة، وذرات حياتهما المتآلف.

أخي الزوج/ أختي الزوجة:

(زوجك هو أبوك وأخوك وأختك، زوجتك هي أمك وأبوك وأختك وأخوك، زوجك أصبح كل شيء في حياتك، وزوجتك أصبحت كل شيء في حياتك، هذه ليست دعوة للانفصال العاطفي عن الآخرين، وإنما نحن هنا نقصد درجات الاقتراب، زوجك هو رقم 1 ويأتي قبل أي إنسان آخر ومن الطبيعي أن يأتي بعده أفراد أسرتك، ولكن ليس بعده مباشرة، يجب أن تكون هناك مسافة بينه وبينهم، هو الأول وهم يأتون بعده بمسافة، هو الألصق لوجدانك وعقلك، والمطلع على خبايا نفسك وهمساتها.

زوجك الآن هو عاشق روحك وأنت عاشقة روحه ولا تلجأي لأهلك ليساندوك في مواجهة زوجك، احذري كل الحذر هذا الموقف، زوجك هو أنت، أنتما معًا في مواجهة العالم كله، احذري أن يشعر زوجك بأن لأحد آخر من أهلك مكانة متقدمة عنه في حياتك.

وأنت إذا أحببت زوجك حبًا حقيقيًا، فإنك وبدون أن تشعري، وبدون نصائح من أحد سيكون زوجكَ قبل أهلكَ، بل وقبل أطفالك، ويجب أن يكون ذلك واضحًا له، أي: تكون هناك علامات على ذلك، لا تكفي مشاعرك الداخلية، ولكن سلوكك اليومي وفي كل لحظة يوضح المكانة الأولى المرموقة المتميزة شريك حياتك، وأنت أخي الزوج إن حبك لزوجتك هو البداية للحياة الزوجية الناجحة، بل هو مصدر هذه الحياة، فهذا الحب هو الذي يعطيك هويتك كرجل، ويحدد رسالتك، ويفتح لك آفاقًا جديدة في فهم معنى الحياة) [متاعب الزواج، د.عادل صادق، ص(092-392)، بتصرف].

الزوجة الصالحة:

الزوجة الصالحة تعمل دائمًا وفقًا لنظام الأولويات (وفي هذا النظام تحتل العلاقة بين الزوجين المقام الأول، فلا تهتم الزوجة بشيء مثل اهتمامها بزوجها، لأنها تعلم أن هذا هو أحد مقومات السعادة الزوجية، وهذا يعني فيما يعني أنه لا ينبغي للمرأة أن تترك حبها لأولادها واهتمامها بهم يطغى على حبها واهتمامها بزوجها) [فن العلاقات الزوجية في ضوء القرآن والسنة والمعارف والحديثة، ص(37)].

فالمرأة الصالحة لا تتبرم أبدًا من انشغال زوجها عنها، ولا تضيق ذرعًا بضيوفهفمن أولوياتها أن تهيء لزوجها الجو المنسب مما يعينه في أمر دعوته، وتقتدي بأم المؤمنين خديجة رضي الله عنها إذ كانت تصنع الطعام استجابة لأمر الرسول صلى الله عليه وسلم كي يدعو عبد المطلب، وليعرض عليهم الإسلام، ولا ترضى المسلمة أن تكون سببًا في تخلف زوجها عن واجب ديني.

تواصل مع شريكك:

إن الحوارات بين الزوجين هي عبير الحب وشعره وأحاسيسه، ولذا فإن كلا الزوجين في حاجة إلى إيجاد وقت للحوار بينهما بين فترة وأخرى: فلا يشغلهما شاغل عنه، بل يحاور كل منهما الآخر، ويشاهد كل واحد بريق عيون الثاني ويلمس دفء يديه، ويتحدثان عن ماضيهما وحاضرهما ومستقبلهما فيكونان صديقين أكثر من كنهما زوجين، فكلمة من هنا وقصة من هناك وضحكة من هنا ولمسة من هناك، تجدد الحب بينهما وتعطيه عمرًا أطول ولا يوجد شكل واحد للتواصل بين قلبي الشريكين، ولكنهما في حاجة فقط إلى مراجعة التقيت المناسب لتلك الحوارات، فإذا شعر كل منهما أنه يحمل للآخر مشاعر الحب والتفاهم، وأنه يمكنهما التحاور بأسلوب هادئ ومتزن، فإن هذا مؤشر

على أن التوقيت جيد ومناسب لبد حورات القلب إلى القلب.
وعندما يبدأ هذا التحاور، فإن من المفيد أن يتأكد كل طرف أنه ليس مشتت الفكر، أو أنه يتصرف بانفعال مدافعًا عن نفسه، وأنه يتحاور بصبر وود.
ومما يساعد على نجاح تلك الحوارات هو التعرف على لانمط النفسي لشريك الحياة، (ولقد أثبتت الدراسات النفسية أن لك إنسان نمطًا خاصًا به، وأن الأنماط عمومًا هي:
ـ نمط صوري: أي الإنسان ينظر للعالم ويتعامل معه من خلال الصورة.
ـ نمط سمعي: أي الإنسان ينظر للعالم ويتعامل معه من خلال الكلمة المسموعة.
ـ نمط إحساسي: ينظر للعالم من خلال أحاسيسه ومشاعره الداخلية.
فمعرفة نمط الإنسان الذي تتعامل معه، ثم محاولة الدخول له من خلال النمط المناسب له يُعجِّل بالانسجام والتوافق بيننا وبينه) [حتى يبقى الحب، محمد محمد بدري، ص(857)].
فليعلم الأزواج أن العلاقة الزوجية الناجحة ليست صدفة، وإنما هي نتاج جهد يبذله الزوجان يتعلمان من خلاله مهارات العلاقات الزوجية، ويغيران عاداتهما السلوكية، وبدلًا من أن يكون الوقت المخصص للتواصل بينهما هو الوقت الفائض المتبقي، ويتعلم الزوجان أن يخططا لقضاء وقت يجددان فيه انتماءهما لبعضهما البعض، وأن يترجما ذلك الانتماء إلى سلوك، فالتخطيط يساعد على تغيير روتين الحياة اليومية الممل.
والتخطيط يتكون من خطوتين:
ـ أن نعرف ما الذي نريده أن يتغير.
ـ أن نعرف الأولويات.
فمعرفة الهدف هامة، ولكن معرفة الأولويات تساعد على تنظيم الوقت بحيث نختار السلوك الذي يتمشى مع الأولويات.

زوجي غاضب...زوجتي حزينة:

إن مما يساعد على تنمية الحب بين الزوجين هي كيفية التعامل مع الحالات العاطفية لكل من الزوج والزوجة، فكثيرًا ما يواجه الزوجان المشكلات في حياتهما الزوجية، والحكمة هنا هي كيفية التعامل مع مثل هذه المشاكل، وإن (أكثر أسباب المشكلات وتفاقم المشكلات هو الاستعجال والغضب والرد بدون تروي بين الزوج والزوجة قد يؤدي إلى الطلاق ومع الأولاد وتخرج مشكلات، حتى كثير من الأبناء وجدتهم يكرهون آباءهم، وهذه قضية أيها الإخوة خلاف الطبيعة وخلاف ما فطر الله عليه الإنسان؛ لأنه فطر محبة الولد لوالده والوالد لولده حتى بين الحيوانات وبين الدواب، ومع ذلك يوجد أبناء يكرهون آباءهم أو يكرهون أمهاتهم، وهناك آباء يكرهون أبناءهم، وهذا خلاف ما فطر الله عليه الناس، ما السبب في ذلك؟ أسباب كثيرة لا أستطيع أن أحصرها في سبب واحد.
ومن هذه أبرز الأسباب.. عدم وجود الحكمة في معالجة ما ينشأ من أخطاء يقول الله - تعالى-: {ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ} [فصلت: 34- سبحان الله - يا إخوان الذي بينك وبينه عداوة يعني عدوك، ليس ابنك ولا زوجتك ولا زوجك، ادفع معه بالتي هي أحسن بالكلمة الطيبة فتصبح أنت وإياه كأنه ولي حميم صديق قريب شديد نديم، والذي يحدث داخل البيت، الذي فطر على المحبة والأخوة، ومع ذلك يصبح هو العدو ما السر في ذلك؟ لأننا لا ندفع بالتي هي أحسن، لأننا في الحقيقة كثير منا يدفع بالتي هي أسوأ مع زوجته أو الزوجة مع زوجها أو الأب مع أبنائه أو الابن مع آبائه، ولو أننا أخذنا بهذه القاعدة؛ لأن هذا قول الحق - سبحانه وتعالى - ومن أصدق من الله قيلاً، ومن أصدق من الله حديثاً فلو أخذنا بـ {ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ} لوجدنا هذه الآية.
ولو أخذنا أيضاً في سورة الشورى {وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ} [الشورى: 43، وفي السورة التي قبلها قال: {وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ} [فصلت:53] ألا تريد أن تكون من أصحاب العزائم؟ ألا تريد أن تكون ذا حظ عظيم؟ تكظم غيظك وتتعامل

برفق مع أهلك إذا كان الله يطلب منا التعامل حتى مع الكفار برفق يقول: {فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ} [الزخرف: 89] اصفح عمن؟ عن إخوانه؟ عن أبنائه؟ عن جيرانه؟! لا، عن المشركين، سبحان الله، الله - جل وعلا - في هذه الآيات يأمر بالدفع بالتي هي أحسن مع العدو ويأمر بالصفح عن الكفار {اَصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ}) [بيوت مطمئنةلتسكنوا إليها، د. ناصر العمر].

ورقة عمل:

ـ انتهج أساليب جديدة في التعامل مع شريك حياتك، ففكر في وسائل جديدة للتواصل، كأن يبدأ الزوج كلامه مع زوجته بأن يمتدح تعبها في البيت وتشجيعها ثم يبدأ في التواصل معها، وكأن تأتي الزوجة وتضع يديها على كتف زوجها وتشد من أزره ثم تبدأ في التكلم معه.

ـ ليكن الصفح هو قيمة هامة في التعامل بين الزوجين، وليسامح بعضكما بعضًا حتى تمضي سفينة الحياة الزوجية.

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 20/04/2012
من موقع : موقع الشيخ الدكتور/ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com