



د. سامي تيسير سلمان

تركيبة جديدة ومطورة

بعد مرور عدة سنوات على زواجي، ومع قدوم الأولاد وازدياد الأعباء والمسؤوليات بدأت أشعر بالروتين يسيطر على حياتي ليس لأن الود والحب بيني وبين زوجتي قد زال، فهو والله الحمد ما زال موجوداً كما كان وكيف يزول وأنا أقرأ قوله تعالى : (وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ) [البقرة: ٣٧] إلا أنه بدأ يمتزج ويذوب في حياتنا اليومية كما هو واقع الأشياء كلها، إلى أن قرأت يوماً عبارة «تركيبة جديدة ومطورة» .

بدأت أفكر جدياً في مدى عمق هذه العبارة، فنحن نسعى دائماً للتجدد والتجديد في المأكل والملبس فلماذا لا نتجدد في عواطفنا؟ فمن هنا بدأت فكرة هذا البحث ووصلت إلى مجموعة من الأمور التي تحتاج فعلياً إلى التغيير في حياتي، وبتطبيق هذه الأفكار بدأت حياتي بالتجدد والتحسن، فسألت نفسي: كيف أمكن ذلك؟! فأجابت: لست بحاجة إلى تغييرات جذرية، إنها أمور بسيطة ولا تستوجب جهداً كبيراً وقد تختلف من شخص لآخر تبعاً لخصوصياته، لكن هناك أمور مشتركة، تصل بنا إلى تجديد العواطف وربطها بالمشاعر والأحاسيس، وقبل أن نبدأ لا بد من:

اتخاذ القرار بالتغيير.

فكر جدياً بما ترغب تغييره.



**عودوا بالتصرفات والاهتمام إلى فترة الخطوبة.
ولتكن خطوبة دائمة.**
وقد قسمت هذه الأفكار إلى ثلاثين يوماً، لتكون أدعى للتطبيق والعمل،

وباسم الله أبدأ

اليوم الأول

[أن تشعل شمعة خير من أن تلعن الظلام] كما يُقال في المثل، اقضِ وقتاً بمفردك، فكر بعلاقتك بشريك حياتك، حدّد ما يمكن فعله لتحسين هذه العلاقة، ولا تنس الورقة والقلم.

فلنبداً من جديد

إذا اعتادت عينك منظراً ما فإنك تتوقف عن رؤيته فعلياً وبدلاً من ذلك تسترجع ما طبع في ذاكرتك عن هذا المنظر، ولذا يكون للانطباع الأول لنا عن أمر ما أثر كبير في طريقة حكمنا وتعاملنا معه. فلو سألك شخص ما عمّا رأيته وأنت متوجه إلى محل عملك سالكاً الطريق للمرة الأولى فإنك تستطيع تذكر ٢٠٪ مما رأيت. ولكن لو وجه لك نفس السؤال بعد مرور أشهر فإنك على الأغلب ستتوقف عن ملاحظة الطريق. وهذا ما يحدث في علاقاتنا الزوجية. مع مرور الوقت يستطيع أي من الزوجين إكمال عبارة بدأها الأول ولكنه لا يستطيع تحديد التغيير ك فشل الزوج في ملاحظة التغيير في تسريحة شعر زوجته أو لونه وعدم استطاعة الزوجة تذكر ما ارتداه زوجها صباحاً.

لتحسين علاقاتنا علينا زيادة الاهتمام بأمور الطرف الآخر، ويجب أن ننظر إلى هذا الشخص على أنه مميزٌ وليس مسلماً بوجوده معنا. لذا قد يغفل الرجل عن شريكة حياته وهي بحق جوهرة مكنونة. لذلك قال رسول الله ﷺ: « الدنيا متاع، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة».

(١) رواه مسلم (١٤٦٧).



فلو زدنا من التركيز لَتَمَكَّنَّا من اكتشاف التغيرات والتفاعل معها بما يرضي الطرف الآخر ولتعرفنا أكثر على هذا الفرد الذي نعيش معه بصورة دائمة، فقط لنحاول تغيير نمط الأسئلة التي نطرحها بحيث تكون الإجابة عليها طويلة فسنجد في كل إجابة مفاجأة جديدة تعرفنا أكثر على شريك حياتنا.



اليوم الثاني

اجلس وحاول تذكر ملامح وجه شريك حياتك، استرجع صفاته وفكر بعمق، أليس من الممكن أن يكون الجالس أمامك هو الكنز الذي طال بحثك عنه.

دع الماضي وانظر إلى الأمام

تقول العرب: (أَحْقَدُ مِنْ جَعَلٍ) (١) وتقول الدراسات أن الفيل قادر على تذكر الإساءة ولو بعد مرور فترة طويلة تتجاوز العشر سنوات، ونحن هنا لا نحاول إثبات أو إدراج معلومة فمن يهمله النشاط الفكري للفيل فليبحث عنه في كتاب العلوم ولكن إذا رغبت بعلاقات ناجحة طويلة الأمد فلا تكن كالجمل أو الفيل.

من الطبيعي أن يتمكن الشخص الأقرب إلينا من إيذائنا بدرجة أعمق فهو يعرف مكامن الضعف فينا ونحن نستبعد الأذى منه، أليس من الممكن أن يكون الإيذاء عن وجه قصد؟!

ليجد كلُّ منا متنفساً لضغوطات الحياة بعيداً عن الآخر وعندما تقع المشاكل ليحاول كل منا أن يكون عادلاً في حكمه ويضع مشاعر الآخر في اعتباره. يقول تعالى: (وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا)

[المائدة:٨]

(١) انظر كتاب «جمهرة الأمثال» لأبي هلال العسكري



فهذا مع عدوك، فكيف مع حبيبة قلبك، فلو كان الزوجان متنافسين لما استطاعا المضي معاً في هذه الحياة كفريق يواجه العقبات والصعوبات.

دعونا ننسى المواقف السابقة ونحاول دوماً أن نكون متسامحين، قد نشعر بضيق الصدر ولكن العطايا التي وهبها الله لنا قيمتها في أغلب الأحيان أكبر مما نستحق فعلاً.

ملحوظة: قد ندخل في أمر ديني خطير وهو [سب الدهر] لا تسبو الدهر فإنني أنا الدهر حديث قدسي



اليوم الثالث (أ)

خفف مما يثقل كاهك من الأفكار، أطفئها وخفف من أحمالك، وتذكر قوله عليه السلام : «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ» (١) أكتب ما يزعجك في ورقة وتخلص منها بالطريقة التي ترغب، مزقها، احرقها، ادفنها في الأرض، اربطها في بالون ودعها تطير ستشعر بالتحسن الفوري عند تطبيق ذلك، فليكن شعارك دائماً (**أُتَيْتُ وَليْسَ فِي قَلْبِي حَقْدٌ عَلَي مُسْلِمٍ**).

دع الماضي وانظر إلى الأمام

كلما ازدادت درجة حبنا وتقديرنا للشخص ازدادت قدرة هذا الشخص على إيذائنا دون قصد، فلو لم نكن نهتم فعلاً فإننا لن نشعر بالخيبة من هذه الأفعال، ولكن الحل لا يكمن بعدم الاهتمام ولكن علينا أن لا ندع هذه الصغائر تؤثر على علاقاتنا بل بالمصارحة والتوضيح.

للتحسين من علاقاتنا على كل منا إيجاد متنفس لضغوطات الحياة بعيداً عن الطرف الآخر، كما أن علينا معالجة الأمور بصورة مرحة وعادلة في نفس الوقت، هذا يذكرني بأحدهم يحاول معالجة مشاكله بتضخيمها ودفنها إلى أقصى حد وإشراك الجميع بها بهدف الحصول على التعاطف في تعليقاته اللاذعة التي لم تكن سبباً في فقدان الطرف الآخر فحسب، بل إن فقدان قدرته على تمالك أعصابه أدى به في نهاية المطاف إلى بعد

(١) متفق عليه



الجميع عنه، فإذا نظرنا إلى الطرف الآخر على أنه منافس لنا فمن الصعب علينا بعد ذلك العمل كفريق.

دعونا ننسى الماضي ونتسامح ونغفر لكن ما حصل سابقاً قد يشعركم بحياة الضنك ولكن لو راجعنا أنفسنا لوجدنا العطايا المتوافرة بين أيدينا هي في الواقع أكثر مما نستحق فعلياً.



اليوم الثالث (ب)

نفس النصيحة ولكن بتعبير أجمل

هل من الصعب أن نقع ثانياً في الحب؟؟!

ومع نفس الشخص!! وبعد مدة طويلة من الزواج!! قد يكون هذا صعباً بعض الشيء ولكنه ليس مستحيلاً، لأن رسول الله ﷺ قال: « **إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحرّر الخير يعطه، ومن يتق الشر يوقه** » (١).

في فترة الخطوبة يحاول كلُّ منا إبراز أفضل ما يملك من صفات، ولكن بعد الزواج يقل هذا الاهتمام وتظهر الصفات الأصيلة «فالتطبع يغلب التطبع» إن لم يُغْلَفْ بغلاف الإيمان، مما يزيد من صعوبة استرجاع مشاعر الحب، ولكن إذا تذكرنا تلك المرحلة الجميلة في حياتنا وما تخللها من رقة في المشاعر، فإنَّ جذوة الحب تزداد اشتعالاً، وأسأل نفسك دائماً ما أول أمر لفت انتباهك في هذا الشخص؟ وما الذي جعلك تقرر الارتباط به؟ فقد يكون الجواب سبباً ودافعاً آخر للوقوع ثانية في حب شريك حياتك.

عندما نعود في الذاكرة إلى أيام الخطوبة والمكالمات الهاتفية المطولة والهدايا والاهتمام والكلام عن الحب والزيارات والاستعداد لها فإن هذه الذكريات تُزيل ما علق بعلاقتنا من فتور، فإذا كان لخروجنا معاً أثر في زيادة درجة التقارب بيننا فلنخرج أكثر، ولو كان الحديث معاً هو الدافع لتقوية الروابط فيجب علينا في هذه الحالة الجلوس معاً والحديث

(١) رواه الطبراني في «الأوسط» (٣٦٦٣) والبيهقي في «الشعب» (١٠٧٣٩) وأبو نعيم في «الحلية» (١٧٤/٥)، وحسنه الألباني، انظر «السلسلة الصحيحة»



أكثر ولو كان بعدنا عن الله قليلاً فلنجأ إليه لأنه الحبل المتين وبه ومن
أجله يرضى كل منهما بالآخر لأن هدفه الأسمى هو رضى الله والحفاظ
على هذه المملكة في الدارين الدنيا والآخرة.



اليوم الرابع

هنالك لعبة تدعى: «هل تذكر ذلك اليوم عندما...؟؟» أخرجنا ألبوم صور قديم حاولنا تذكر اللحظات السعيدة، اختارنا بعض الصور وزعاها في أرجاء المنزل، حاولنا أن تستعيدنا مشاعركما عند التقاط هذه الصور.

تعلم درساً في الالتزام

أذكر عندما كنت صغيراً طلبت من والدي الحصول على حيوان أليف وبعد فترة من الممانعة وافق شرط أن ألتزم برعاية هذا الحيوان، لم أطلب الكثير - فقط قطعة صغيرة ، عندما قدمها لي أحسست بفرحة عارمة ثم وبعد ساعة أو نحوها في اللعب بدأت المشاكل اكتشفت بأن القطعة تحتاج إلى طعام محدد عليّ إحضاره كما يجب تجهيز مكان لنومها وعليّ أيضاً العناية بنظافتها وبعد مرور أسبوع أصبح الرفيق عبئاً.

لو فكرنا جيداً لوجدنا بأننا قد تحملنا هذه الأعباء في البداية قبل أن ندرك جسامتها، نتعهد في بداية العلاقة الوقوف معاً لمواجهة كل الصعوبات ولكن بمرور الوقت يضعف الحماس وتقع المشاكل ولا نجد في أنفسنا القوة والرغبة في الإصلاح. لذا يعد الثبات على الأمر من هواجس المؤمنين الصادقين فهم يدعون ربهم (رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ) [آل عمران: ٨].

الالتزام خياراً علينا دوماً مراجعته وتجديده وقد يعني التزام الصمت



أحياناً والاعتذار سريعاً وقد يعني تقبل وجهة نظر ما برغم عدم اقتناعك بها وربما يعني أيضاً الوقوف إلى جانب هذا الشريك وقت الأزمات.

الحب من الأمور المعقدة التي قد تعرضنا لمواقف نحتاج الكثير من الشجاعة لحلها، وذلك بالتنازل عندما ترغبه لسعادة غيرك، وهذا لا شك سيشعرك بالسعادة، إذاً قد لا نحصل على كل ما نريد ولكن بالاستسلام لهذه الرغبة في قلوبنا نعطي أنفسنا دوراً في بناء الحياة ورقبها.



اليوم الخامس

إذا كنت متزوجاً أو مرتبطاً بشخص ما راجع الوعود والعهود التي قطعتها على نفسك وحاول تجديدها، حدّد التزاماتك، هل ما زلت محافظاً عليها؟! وتذكر قوله سبحانه: (**الَّذِينَ يُؤْفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ إِذْ وَقَعُوا عَلَيْهِمْ السَّيْرَ وَالَّذِينَ لَا يُؤْتُونَ مَتَاعًا إِذْ يُضَاعَفُونَ**) [الرعد: ٣٠].

أنا أثق بك

وجود الثقة بين الزوجين من عوامل نجاح واستقرار الحياة الزوجية وهي تحت على الصدق والصراحة في التعامل، وتزيد من تفاهم الزوجين وتشعرهما بالراحة والأمان كما وأنها تُعطي كلا الزوجين القدرة على تحمل مسؤولية أفعاله دون تهرّب أو إخفاء للحقائق.

في إحدى الجلسات وفي إطار فكاخي سمعت القصة التالية:
سيدة سافر زوجها في رحلة عمل أو كما كان يدّعي ولكن وأثناء ترتيب الحقائق لاحظت الزوجة بأن الملابس التي يحملها الزوج لا تتناسب مع الهدف من الرحلة ولا مع طقس المنطقة التي يزعم أنه متجه إليها.

مما أدى بالزوجة إلى الشك في وجهة السفر، وبعد مرور يومين على سفره وبإجراء مكالمات مكثفة اكتشفت أنه مسافر فعلاً إلى مكان آخر ولكن في رحلة عمل فعلية، وعند عودته ومواجهته بالأمر اعترف الزوج



بأنه اضطر لإخفاء الأمر عنها لعلمه بأنها ستصر على مرافقته تاركة
الأولاد في البيت، فاتفقا على أن لا يخفي عليها أمر سفره وأن لا تصر
هي على مرافقته إذا لم يكن الوقت مناسباً.



اليوم السادس

حاول أن تثق بشريك حياتك أكثر وعندما تعجز عن ذلك فالأفضل أن تواجهه بما تشك به، ولا تنس قوله ﷺ : « **إياكم والظنّ فإن الظنّ أكذب الحديث** » (١). قد يكون لديه تفسير أفضل وتوضيح لما يجري، قد يكون أمراً لم يخطر لك على بال.

التصرف الناضج

عندما نتزوج علينا أن ننضج يعني أن يتحمل كل منا مسؤولياته ويحاول حل ما يعترض طريقه من المشاكل بعيداً عن حماية الأم وتوجيهات الأب، هذا لا يعني قطع الصلة بالأهل ولكن عدم الإثقال عليهم بأمرهم في غنى عن معرفتها.

في أغلب الأحيان تكون أمّ الزوج الأكثر تعلقاً بابنها وترفض فكرة ابتعاده عنها واستقلاله عنها بحياته مما يشعرها بأنها فقدت هذا الابن الذي تعبت وسهرت على تربيته. وليتها توكلت على الله فـ « **إن الله إذا استودع شيئاً حفظه** » (٢). فهذه أم موسى (عليه السلام) إذ أوحى الله لها (**فألقيه في اليم ولا تخافي ولا تحزني**) [القصص:٧] . فلحسن توكلها حفظه الله لها (**إننا رادوه إليك وجاعلوه من المرسلين**) [القصص:٧] .

(١) رواه البخاري (٥١٤٣) ومسلم (٢٥٦٣).

(٢) رواه أحمد (٥٥٧٣) وابن حبان (٣٦٩٣)، وصححه الألباني في صحيح الجامع (١٧٠٨).



قد لا يحس الزوج بهذا الرفض، رفض والدته لفكرة استقلاله عنها، ولكنها تظهر هذا لرفض بصورة أو بأخرى من خلال تصرفاتها كإصرارها على الطبخ له مثلاً حتى لا يفتقد ابنها طعام أمه، قد يكون الحل بتفهم وسعة صدر الزوجة إذا كان التدخل شكلياً لا معصية فيه أو ضرراً ولكن في بعض الأحيان تظهر الحاجة ملحة لتدخل الزوج وتحديثه مع والدته دون إحراج أو غلظة (وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا) [الإسراء : ٢٣] ، وإفهامها ضرورة اعتماد الزوجة على نفسها وأنهما سيعودان دوماً لها وأنه ما زال ولدها المحب المطيع لها ولكن يتوجب عليه الآن ترك العش والطيران وحيداً.



اليوم السابع:

تخلص من أشباح التجارب السابقة التي مررت بها أو تعرضت لها وابدأ بعلاقة جديدة بعيداً عن المؤثرات النفسية أو الوهمية.

أظهر أحسن ما لديك من صفات

من الصعب تحديد ما نشعر به اتجاه أنفسنا مقارنة بما نشعر به تجاه شخص آخر أكثر حيوية.

فالرجال يقيسون درجة رضاهم عن أنفسهم بمدى نجاحهم في عملهم وبمقدار ما يكسبون من أموال، أما النساء فدرجة الرضا عندهن تقاس بمعايير جمالية خارجية وبمقارنة أنفسهن بالأخريات، وفي الحالتين لا تؤخذ الإنجازات الفردية أو خصوصية الفرد بالاعتبار عند تحديد درجة هذا الرضا.

وصدق الشاعر ابن الوردي:

لا تقل أصلي وفصلي أبدأً إنما أصل الفتى ما قد حصل
قيمة الإنسان ما يُحسّنه أكثر الإنسانُ منه أو أقل

فإذا كنت شخصاً عادياً فلن تكون أبدأً كأولئك الذين يتصدرون أغلفة المجلات، فلم تفترض بأن هذا ما يريده شريكك.؟!

عدم الرضا عن النفس يجعل من الصعب على الطرف الآخر التعبير عن الحب، فالسلبية تضع الحواجز في طريق الحب، فعدم الرضا يظهر لأكثر

(1) رواه الطبراني في «الكبير» (٢٨٩٥) و «الأوسط» (٢٤٩٠) والبيهقي في «الشعب» (٨٠١٢)، وصححه الألباني، انظر السلسلة الصحيحة (١٣٧٨).



من سبب فالحمل وزيادة الوزن تؤديان إلى ذلك الشعور، الخسارة المالية في العمل أو ظهور السبب في شعورنا قد تؤدي إلى ذلك أيضاً ولكن مهما يكن علينا أن نأخذ الأمور بواقعية ونضعها في نصابها.

فإذا قسنا درجة الرضا بحسابنا في البنك وبنوعية السيارة التي نمتلكها وبالبيت الذي نعيش به فعلياً تغيير طريقة القياس فـ «إن الله يحب معالي الأمور ويكره سفاسفها» (١) فالأمور المادية على المدى الطويل لا تهم فعلاً، وما يهم - حقاً - هو طريقة حياتنا ورضانا عما قدمناه من خير لأنفسنا وللأمة، فمن جعل الآخرة همه كفاه الله سائر همومه، ومن جعل الدنيا همه جعل الله فقره بين عينيه.



اليوم الثامن:

حاول توضيح الصفات الداخلية التي جذبتك إلى شريك حياتك، قدر نفسك وانظر إليها كما يراها الطرف الآخر بدون زخارف مادية.

الصدقة من أسس العلاقات الناجحة

تمر فترات في زواج كل منا يعد الواحد منا الآخر صديقه الأقرب إليه، فالصدقة تعني الصراحة وإشراك الآخر في كل ما يمر بنا من مشاعر ومواقف، قد تتغير هذه الصداقة مع مرور الوقت وتتحول إلى علاقة لا يحبذها أي منا بسبب الإهمال وترك التجدد، ففي هذه الحالة علينا أن نسترجع ما فاتنا من صفات مشتركة وعادات متآلفة، فهي بلا شك من أقوى عوامل الصداقة الحقة.

الصديق هو شخص يشاركني الاهتمامات والهوايات وفي بعض الأحيان معظم الآراء، نحب الأماكن ذاتها ولنا أصدقاء آخرين مشتركين، كما قال صلى الله عليه وسلم « **الأرواح جنود مجندة، فما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف** » (١). وفي معظم زيجاتنا وبعد مرور الوقت نفقد نحن وأزواجنا كل هذه الأمور المشتركة حتى الحديث بيننا يقل وينقطع، أهدنا يشاهد الأخبار والآخر يشغل نفسه بأمر ما، حتى نعود إلى سابق عهدنا لنبدأ بأبسط الأمور لنعاود الحديث معاً وهذه هي الخطوة الأولى لإعادة اكتشاف أنفسنا ومن نشاركه الحياة، قد تكون بداية المحادثة

(١) رواه مسلم (٦٣٩).



بسيطة لا تتجاوز ربع الساعة ولكنها بداية بدون ضغط على كلٍّ وستزداد
العدة تدريجياً لأننا سنجد في أنفسنا وأزواجنا مفاجآت عديدة تقربنا إلى
بعضنا بعضاً، بل إن إهمال مقدمات الجماع من الغزل وغيره، يؤدي إلى وأد
العلاقة الزوجية.



اليوم التاسع:

لا بد من وجود شيء تستمتع بفعله مع شريك حياتك، قد تكون ندوة متلفزة عن الأسرة أو كتاباً تقرأه معاً ثم ناقشا هذه الندوة وإذا كان كتاباً فحددا ساعة قبل النوم مثلاً لقراءة هذا الكتاب.

اليوم سأحقق ما تطلب، وغداً دوري

أتمنى أن أذهب في رحلة حول العالم وأتمنى أن يتضاعف راتبي الذي أتقاضاه من عملي أو أن أحصل على ثروة مفاجئة، كم أتمنى أن أتمكن من النوم حتى الساعة العاشرة بدون إزعاج، معظمنا يتمنى هذه الأمنيات ويرغب في تحقيق واحد أو أكثر منها، ولكن هنالك فارق كبير بين ما هو ضروري لاستمرار حياتنا وما يجعل هذه الحياة أكثر قبولاً وراحة، وعندما نختار ما بين الحاجات والرغبات نشعر بعدم العدالة والحرمان، في أغلب الأحيان تكون تطلعاتنا غير واقعية ومن الصعب الوصول إليها فمن المفيد أن نقنع أنفسنا أن الكمال لله وحده،

وكما قال الشاعر:

ما كل ما يتمناه المرء يدركه تجري الرياح بما لا تشتهي السفن

من الممتع أن يذهب المرء في إجازة ومن الجميل أن يكون مظهره الخارجي مناسباً وجميلاً فـ «**إن الله تعالى جميل يحب الجمال**» كما في الحديث (١). ولكن هنالك جوانب أكثر أهمية من المظاهر الخارجية والقشور،

(١) رواه مسلم (٩١)

(٢) انظر: «صحيح البخاري» (٣٨٢١) و «صحيح مسلم» (٢٤٣٧).



هل تحتاج إلى تحسين حياتك الزوجية، في كل يوم يمكنك أخذ خطوة صغيرة تقرب فيها المسافة بينك وبين من تحب، إن الجلوس مع من تحب أو مكالمته هاتفياً بدون أي هدف سوى البقاء بقربه أو سماع صوته تجعله يدرك بأنه يستحوذ على تفكيرك حتى لو كان في مكان بعيد.

فهذا نبينا يذكر خديجة - رضي الله عنها - بعد مآثها، من شدة حبه ووفائه لها، مما جعل عائشة - رضي الله عنها - تشعر بالغيرة منها(٢)، فكيف يكون حالكما - أيها الزوج - وأنت تخاطبها وتذكر فضائلها، وهي شاهدة؟



اليوم العاشر:

أعلن يوماً لشريك حياتك تحقق فيه كل ما يطلب ويتمنى، «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» (١) عامله كشخص غاية في الأهمية، ومن ثم تبادل الأدوار.

بدون إبداء الأسباب

كلما تحدثت وصديقاتي حول المشاكل مع أزواجنا وجدنا سبباً مهماً يؤدي إلى أكثر المشاكل ويتكرر دوماً مع أنه أمر بسيط. إنه إبداء الاهتمام فعندما تقوم الزوجة بترتيب البيت وإعداد الطعام وتجهيز الحلويات يكون الدافع من وراء الأعمال إظهار اهتمامها بالزوج والبيت - ولا تقتصر فقط على هذا ولكن على سبيل المثال- فتتوقع من الزوج إبداء بعض الاهتمام ولا تطلب كثيراً فقد تكون زهرة أو مجلة نسائية أو حلوى تحبها الزوجة كافية لشعورها باهتمام الزوج بها.

لا تدعوا الحياة والأيام دون أن تستمتعوا بها ويقترب أحدكم من الآخر. إذا كانت أعباءك تفوق طاقتك اعترف بذلك وأعد النظر في جدولك

اليومي لتخصّص وقتاً للشريك، وصدق الشاعر:

إن كنت دهرك كله تحوي إليك وتجمع
فمتمى بما حصلت عليه وجمعت له تتمتع

(١) رواه البخاري (١٣) ومسلم (٤٥).

(٢) في أحاديث كثيرة منها ما رواه البخاري (٣٧٦٨) ومسلم (٢٤٤٧).



وإذا كان ذهنك مثقلاً بالهموم لا تتظاهر بالعكس حتى يقف شريك معك، فلا يزيد من أعبائك دون قصد منه، وإذا قدمت هدية إلى شريك قدمها بدون أن تنتظر مقابلاً ، فهذا أدعى لصفاء القلب وسلامته، فالمن على الآخر من أسوأ الأخلاق فضلاً عن أنه لا يليق بالكريم.

وإذا أحسست بالاشتياق إلى شريكك اتصل به وأبلغه بمدى حبك وحاجتك له.

وحتى لو كان الأمر غير مهم بالنسبة لك إلا أنه قد يعني الكثير لغيرك، ولا تنس المناسبات الخاصة في زواجكما، قد يكفي إرسال بطاقة أو رسالة أو هدية صغيرة للتعبير عن هذه المناسبات أوحتى عبارة حب وتودد فقد كان النبي ﷺ ينادي زوجته متودداً : **يا عائش** (٢) ، فلا داعي للإسراف، وإذا وجدت بأن هناك تغييراً في مظهر شريك حياتك فلا تنس أن تعلن وتعبر عن شعورك اتجاه هذا التغيير، وأكثر من الإطراء والمدح.



اليوم الحادي عشر:

تقدير الجوانب الحميمة في العلاقة الزوجية

من أسس نجاح علاقاتنا مدى تقبلنا للاختلافات التي بيننا، فبرغم التشابه في العديد من الصفات إلا أننا في النهاية مختلفون، فكما يختلف ذوقنا في الملابس وعدد ساعات النوم التي نحتاجها تختلف أيضاً حاجاتنا الجسدية الخاصة كالحاجات الجنسية مثلاً فهي لا تخضع لمعايير قياسية ويمكن تطبيقها على الجميع ولكنها تتفاوت ما بين شخص وآخر، ولكن ما يهمنا هو التقبل لهذه الحاجات كما هي ومحاولة التأقلم مع شركاء حياتنا في مجارة حاجاتهم في ذات الوقت، فبمقدار ما نتوافق في طباعنا وعاداتنا، نجد التفاهم والتكيف مائلاً بين الزوجين.

وقبول الذات مع قبول الجانب الجنسي في الحياة البشرية على أساس أنه هبة من الله عز وجل «**أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ**» [الملك ٤] وهو الأهم، وتشجيع بعضنا على قبول الجوانب المختلفة من الطبيعة البشرية هو مهم أيضاً، وقد يكون الطريق الأقرب لذلك هو التحدث والنقاش ومحاولة إيصال شعورنا إلى الطرف الآخر وخاصة حول الجوانب الحميمة والخاصة والتي نشترك بها، ولا بأس أن يحددنا أفضل الطرق للمتعة، فهذا يؤدي إلى فهم أفضل لشريك الحياة وزيادة ثقة كل منا بنفسه أولاً ثم بالآخر.



30 فكرة
لتحقيق حياة زوجية
سعيدة ودائمة



اليوم الثاني عشر :

حاول أن تشرح لشريك حياتك مدى استمتاعك بوجوده قربك وتقديرك له، [فإن ذلك أبقى في الألفة، وأثبت في العودة] وهناك عدة طرق لإظهار التقدير، مثل الهدية ولين الكلام والطاعة فيما ليس فيه معصية. استخدم مخيلتك ثم شاور شريكك في تحديد هذه الطرق، ومن ثم اتفقا على ما يرضيكما بصورة أكبر.

حدد أولوياتك

عند التخطيط لأمر من أمور الحياة على جانب من الأهمية يضع الشخص

منا لائحة تحدد أولوياته، تصور التالي:

استرخيا على الكنب.

أخرجا في نزهة طويلة.

تناولا إفطار يوم الإجازة في السرير.

نحن نقضي جلّ الوقت في محاولة الوصول إلى أهدافنا في العمل و التخطيط للمستقبل بحيث ننسى حياتنا الأسرية و نتناسى أن تحقيق سعادة مستقبلية قد يصعب الوصول إليها.

ليحاول كل منا إسعاد شريكه ووضعه في أعلى جدول أولوياته ولا يكفي ذلك بل علينا إيصال هذا الأمر إلى شريكنا وإعلامه بأنه يحتل كل

(١) رواه أحمد (١٦٧١٩) وأبو داود (٥١٢٤) والترمذي (٣٣٩٢) وصححه الألباني «صحيح الجامع» (٣٧٩).



اهتمامنا وأنه في قمة جدول أولوياته وعند الحاجة لذلك فإننا سنترك الاجتماعات والمواعيد للوقوف إلى جانب الشخص الأهم لدينا. وهذا مصداق قوله عليه السلام : «إذا أحب أحدكم أخاه فليعلمه أنه يحبه» (١).



اليوم الثالث عشر:

اشترِ فكرة، ضع فيها جدولاً لأولوياتك مراعيًا أن يكون من تحب متصداً لهذه القائمة ثم سجّل من 3-5 أمور تريد القيام بها مع هذا الشخص ثم طبق جدول أولوياتك مضيفاً إليه مهاماً وأموراً جديدة على الدوام.

خفف من النقد الجارح

خوفنا من نقد الآخرين لنا كفيل بدفعنا إلى عزل أنفسنا وجعلنا نبني حول أنفسنا جداراً ربما يتحول مع مرور الزمن إلى جدران سميكة من البرود واللامبالاة وهذا يشكل خطورة على الحياة الزوجية، فهو يمنع التوافق والتآلف والانسجام. ف «المؤمن يألف ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف» (1).

وعزل النفس لا يعني التوقف عن الخروج من المنزل ولكننا نتوقف عن الظهور معنوياً، فنحجب وجوهنا الحقيقية خلف أقنعة زائفة خوفاً من النقد وهرباً من التعرف إلى أناس يُوجّه لنا النقد من خلالهم أو أمامهم، إن توجيه النقد لشريك الحياة أمام طرف أو أطراف خارج العلاقة الزوجية لهو أمر غاية في الإحراج وينم عن قلة ذوق وعدم تقدير لهذا الشريك، حدثني صديق بأن زوجته بعد يومين من زفافه وضعت في الشاي ملحاً بدل السكر فما كان منه إلا شرب دون توجيه لوم أو سخرية، ثم اكتشفت خطأها، وعرفت خلقاً جليلاً في زوجها، فالشريك الجيد الذي يوجه دوماً المديح وليس النقد.

(1) رواه أحمد في «المسند» (٨٩٤٥)، وصححه الألباني «السلسلة الصحيحة» (٤٦٦).



إن طريق إبداء الملحوظة وأسلوب إيصالها له أكبر القدر في تقبل الطرف الآخر لهذه الملحوظة، فلو جاءت على شكل نصيحة فمن الممكن تقبلها، فكيف إذا كانت مغلفة بالحب يا حبيبي .. فإنها أدعى للقبول ومن ثم التطبيق، أما إذا كانت على صورة نقد جارح فإنها ترفض جملة وتفصيلاً بل وتقابل أيضاً بنقد آخر، ربما كان افتراءً ولكنه يفرض علينا تقبله بغض النظر عن (صحته أو قسوته) لأننا بدأنا النقد.



اليوم الرابع عشر:

هل تعلم بأن النقد جارح ومؤلم وإن كان حقاً؟؟ هل تحاول تجنب نقد شريك حياتك؟ هل تستعمل نقاط ضعف شريكك كأساليب للضغط عليه؟؟ إذا كنت غير متأكد من الإجابة فقد يكون نقدك جارحاً لشريك حياتك، أطلب من هذا الشريك أن ينبهك عندما يكون نقدك جارحاً، لأن «المؤمن مرآة المؤمن» (١)، وكن عطوفاً في أصعب الأوقات أي عند حدوث مشاكل.

ف«ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب» (٢)

عبر عن مشاعرك بوضوح

يطور الزوجان عادة بعد مرور فترة على الزواج لغة خاصة بهما وحركات وإشارات يفهمها كلاهما مما يمكّن الزوجان من إيصال رسائل خاصة حتى بوجود عدد كبير من الناس حولهما، وهذه اللغة مهمة لأنها تعطي نوعاً من الخصوصية والألفة بين الزوجين كما أنها تمنحهما الفرصة للطلب والرد السريع على هذا الطلب دون إحراج أو إلزام، فعندما يرغب أحد الزوجين بالذهاب إلى الفراش مبكراً قد ينهض ويتجه لتنظيف أسنانه فيرى الطرف الآخر ذلك فيأمر أن يتبعه وينام باكراً وإما أن يستأذن في قضاء بعض الوقت في قراءة كتاب أو مجلة.

قد يكون لهذه الإشارة دورٌ في التنويع وتغيير الروتين اليومي للحياة،

(١) رواه أبو داود (٤٩١٨) والبخاري في «الأدب المفرد» (٣٣٩)، وحسنه الألباني «صحيح الأدب المفرد» .
(٢) حديث شريف ، رواه البخاري (٦١١٤) ومسلم (٣٦٠٩).



وهي لغة خاصة لا داعي لإشراك الأولاد والآخريين فيها، لأنها نوع من أنواع الخصوصية، والإشارة لغة موجودة في كل الأسر بل حتى في العجماءات ويفهمها الأطفال بصورة خاصة فيما يتعلق بأموهم، فهم الأقدر على قراءة أبويهم في حالات الرضا والغضب، ولكن لا يجب إشراكهم فيما يتعلق بالأمر الخاصة.



اليوم الخامس عشر:

فكر بأساليب وإشارات خاصة تستخدمها للاتصال بشريك حياتك وإبلاغه برغباتك، ولتكن هذه الإشارات سراً تحفظانه.

اتبع ما يمليه عليك قلبك

في بداية أي علاقة يكون كل من طرفي العلاقة مندفعاً نحو الآخر فتكثر المكالمات الهاتفية والزيارات والمحادثات ثم تبدأ الأمور بالتباطؤ إلى أن تصل إلى درجة صعوبة إيجاد مواضيع جديدة للنقاش أو الحديث، فما الذي حصل؟؟

عندما بدأت العلاقة كان كل طرف يحاول بشوق معرفة الطرف الآخر وتكون المحادثات أسلوباً للتقارب وتعميقاً للمعرفة، فكلما زادت الأحاديث والمناقشات زاد التقارب، ولكن بعد الوصول إلى درجة ما من التقارب وبعد مضي زمن على الزواج تصبح الأحاديث مكررة والقصص ذات نهايات معروفة مسبقاً مما يؤدي إلى فقدان الاهتمام بهما، ومن ثم تتسع الهوة بين الزوجين، ولتجنب ذلك فعلى الزوجين أن يتعلما فن الاستماع، قال أبو الدرداء : **(أنصف أذنك من فيك، فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد، لتسمع أكثر مما تتكلم به) (١).**

ومن المفيد أحياناً أن يستخدمنا عبارات يرددها أحدهما في النقاش مما

(١) انظر «مختصر منهاج القاصدين» لابن قدامة المقدسي (ص٢١٥).



يدل الطرف الثاني على الاهتمام والاستماع وهذا يشجع على التقارب والتفاهم بين الزوجين.

تذكر هذه القواعد البسيطة:

لا تستخدم عبارات محبطة مثل «ليس هذه القصة مجدداً» أو «ليس هذا الوقت المناسب لمناقشة هذا الأمر». كن مستمعاً جيداً ، ويظهر ذلك من قسمات وجهك. اقض وقتاً للاستماع حتى لو سهرت إلى وقت متأخر من الليل.



اليوم السادس عشر:

استمع لشريكك بانتباه واتبع ما يمليه قلبك عليك، ولا أقول: عقلك، حاول أن تتخيل نفسك مكان شريكك وتفهم مشاعره خلال المحادثة، أعد هذا الأمر يومياً لتحسين التواصل والتفاهم بينكما.

الحاجات

إننا نشعر بالحرج وحتى أننا في أغلب الأحيان نتجنب مناقشة الناحية الجنسية في العلاقات الزوجية سواء أكان هذا بالكتب أو المجلات أو حتى المقالات، وهذا بحد ذاته فيه تجديد للحياة الزوجية، فتزداد الألفة والمحبة، ويبتعد الزوجان عن الروتين القاتل للحياة الزوجية، ولو رجعنا إلى ديننا وكتاب الله لوجدنا به نوصاً صريحة تناقش هذه العلاقة وتنظمها كقوله تعالى: **«نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُّلاقُوهُ^ط وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ^ط»** [البقرة: ٢٣٣].

فهذه الآية الكريمة تبين أن للزوج حق الاستمتاع بالعلاقة الجنسية مع زوجته بالطريقة التي يشاء شرط أن لا يتعدى الحدود الشرعية، ولرسولنا الكريم ^{عليه السلام} أحاديث تتطرق لهذا الموضوع بالذات دون حرج، منها حديث: **«إن من أشر الناس منزلة عند الله يوم القيامة الرجل يُفْضي إلى امرأته وتُفْضي إليه ثم ينشر سرها»** (١). فمن المهم أن يتناقش الزوجان في علاقتهما الزوجية وهذا لا ينقص من حياء أي منهما وهذا يسهل عليهما

(١) رواه مسلم (١٤٣٧) وأبو داود (٤٨٧٠).

(٢) انظر «تحفة العروس» (ص ١٢٩).



تحديد ما يرضي كل طرف، قال أحد الأطباء: [أخبرتني إحدى الزوجات أنها
تكاد تسحق تحت ثقل زوجها بل تكاد أحياناً تختنق] (٧)

فالوصول إلى الرضا بين الزوجين يسهم في التقليل من المشاكل
الزوجية والاجتماعية والأخلاقية ويزيد من التوافق والهدوء والمودة
في العلاقات والتصرفات اليومية ومن المهم أن نفهم بأن الكم والكيف
لا يشكلان فرقاً في العلاقات أو درجة الرضا. وإنما الفرق كل الفرق
في نوعية المعاشرة وكيفية استخدامها واستخدامها بطريقة ترضي الزوجين ولا
تتناهى مع الشريعة الدينية والأوامر الربانية.



اليوم السابع عشر:

اسأل شريك حياتك بوضوح عن مدى الرضا الذي تحققه علاقتكما الزوجية، وفي حال حاجة أي منكما للمساعدة - فمن المفيد الرجوع إلى الأطباء والكتب المختصة في مجال العلاقات الزوجية للحصول على النصائح المناسبة (1).

اهتم بمظهرك

إتماماً لما قلناه سابقاً .. فإن للمظهر الخارجي أثراً كبيراً في نفوسنا وفي درجة قبولنا للأشخاص، لقد تطرق الإسلام أيضاً لهذه الناحية من نواحي الحياة وبين أثرها فأمر الرسول ﷺ أن ينظر الخاطب للمرأة التي يخطبها بقوله : «إذا خطب أحدكم المرأة، فإن استطاع أن ينظر إلى ما يدعوه إلى نكاحها فليفعل» (٢) وذلك لأن الشكل والجمال ودرجة القبول بين الزوجين تتأثر وتؤثر في العلاقة الزوجية، واهتمام كل من الزوجين بمظهره ونظافته والتزين والتطيب والاستعداد للقاء الآخر من الأمور التي حث عليها نبينا الكريم، فقد طلب عليه الصلاة والسلام من الرجل كما طلب من المرأة الاهتمام بالنظافة فقال: «**إذا دخلت ليلاً، فلا تدخل على أهلِكَ حتى تستد المغيبة، وتمتشط الشَّعْثَةَ**» (٣).

والمغيبة هي التي غاب عنها زوجها، وهي عادة تهمل زينتها كما تترك شعر عانتها يطول، والاستعداد لإزالة هذا الشعر والهدف من هذا

(1) وهي كثيرة : منها : «اللقاء بين الزوجين في ضوء الكتاب والسنة» لعبد القادر أحمد عطا ، و «العلاقات الأسرية في الإسلام» لمحمد عبد السلام أبو النيل و «دراسات في الأسرة في الإسلام» لمروان القيسي وغيرها كثير.
(٢) رواه أبو داود (٢٠٨٢) وأحمد (١٤١٧٦) ، وحسنه الألباني في «صحيح الجامع» (٥٠٦).
(٣) رواه البخاري (٥٣٤٥) ومسلم (٧١٥).
(٤) انظر «اللقاء بين الزوجين في ضوء الكتاب والسنة» (ص٧٩) ، لعبد القادر أحمد عطا.



التشريع هو إبقاء الرغبة في الزوجة قوية بحيث لا يطلع الزوج على عيوبها، من تشعث الشعر، وطول شعر العانة، وإهمال الزينة، بل يجدها دائماً في حال من الجمال والزينة والأناقة والرشاقة يبقى على سرور النفس وحيوية الرغبة [(٤)] .

خذ مثلاً على ذلك: لو طلب من أي منا اختيار أحد صندوقين الأول مزين بورق ملون ومربوط بشريط والثاني مغلف بورق بني ومربوط بحبل. فالأغلبية ستختار الصندوق الأول وهذا يدل على أهمية المظهر الخارجي في الحصول على القبول سواء قبولنا كأفراد في جماعة أو قبول أزواجنا لنا. إن الحفاظ على مظهر خارجي جميل وكفيل بالحفاظ على علاقة زوجية طيبة إذا رافقه حسن السلوك والأخلاق. **(إن خير ما تتزين المرأة من ماء).**

وأوصى عبد الله بن جعفر ابنته فقال: **(عليك بالكحل فإنه أزين الزينة وأطيب الطيب الماء).**



اليوم الثامن عشر:

إذا كنت قد أهملت مظهرك الخارجي مؤخراً فخصّص اليوم وقتاً لتدارك الأمر، إن تحسين المظهر لا يتطلب الكثير من الجهد فقط غيّر في قصة شعرك أو طريقة ملبسك وهذا كافٍ لإحداث تغيير. فقد رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلاً ثائر الرأس فقال: « **أما كان يجد هذا ما يسكن به شعره**»، ورأى رجلاً آخر وعليه ثياب وسخة فقال: « **أما كان هذا يجد ماء يغسل به ثوبه** » (١).

قبل وصول الضيوف نرتب منازلنا ونستعد لاستقبالهم، فغرفة الجلوس تخلو من ألعاب الأطفال والجرائد وأكواب القهوة والشاي، والمطبخ يبدو كصورة في إحدى محلات الديكور، والمناشف الجديدة معلقة بنظام في الحمام وقطعة الصابون الجديدة. الملاعق والشوك تلمع وطاولة الطعام معدة تتوسطها الأزهار. ملابسنا مختارة بعناية. كل هذا يدل على حسن الضيافة وأنا نستقبل أناس مميزين ونحتاج إلى إعطائهم صورة جيدة بل ممتازة عن أنفسنا. أما عندما نكون وحدنا فإننا نترك هذه الأمور ونفقد اهتمامنا بالترتيب والأناقة.

ومن جميل وصايا أمامة بنت الحارث لابنتها أم إياس ليلة زفافها إلى عمرو بن حجر ملك كندة : **(التعهد لموقع عينه والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم منك إلا أطيب ريح)** (٢).

(١) «رواه أبو داود» (٤٠٦٢).

(٢) «جمهرة خطب العرب» (١٤٥/١).



لو فكرنا بعمق لأدركنا سخف ما نفعل . إننا نهمل أنفسنا أمام الشخص الأهم لدينا والأقرب إلينا ونهتم بأشخاص أقل أهمية. حاول أن تصوب نفسك فالوقت دوماً مناسب للتغيير فور إدراكنا لخطأ ما يحصل. عامل شريك حياتك كأنه الضيف الأهم. وفر له سبل الراحة. استمع إليه وخففا من الجدال. ونحن لا ندعوكم لإهمال الضيوف بل إلى زيادة الاهتمام بالمقيمين.

عندما تعامل شريك حياتك على أنه الأهم والأقرب إليك تجد مقابل ذلك تفهماً وقرباً وعطفاً أكبر من هذا الشريك. وكما قال تعالى : «هَلْ جَزَاءُ
الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ» [الرحمن:70] .



اليوم التاسع عشر :

تعلمنا العبادات معنى الحرمان، فالمؤمن يترك النوم من أجل القيام، ويترك الطعام من أجل الصيام، وهذا بحد ذاته يشعرنا بالتجدد بين حين وآخر، فلو حُطط لعشاء خاص . نُسِّقت أنواع الطعام ورتبت المائدة بصورة جذابة. ثم أشعلت الشموع وتصرفت كما لو كنت تستقبل ضيفاً مهماً، لشعرت بنوع من التغيير في المعاملة التي يكسوها الاهتمام والحب.

التجديد مفتاح السعادة

مع تقدم الوقت وازدياد المشاغل والأعباء خصوصاً أعباء الحياة اليومية أصبح من الصعب على الإنسان في هذا العصر التذكر والتمسك بالذكريات البعيدة. فالأغلبية من الناس تميل إلى نسيان ما حدث خلال أسبوع مضى وذلك لتراكم الأحداث فأصبحت جملة «لقد نسيت ما تناولته البارحة من طعام» دارجة إلى درجة كبيرة، وتستخدم للدلالة على قصر مدى الذاكرة، فبنظر الأغلبية نجد أن الوقت يمضي والأيام متشابهة على نحو عجيب.

إذا تغلب الملل والروتين على حياتك حاول استغلال كل فرصة من فرص التغيير. راقب قدوم هذه الفرص بحرص واستغل كل ما هو خارج عن المألوف. فلو على سبيل المثال عرضت عليك تذاكر لحضور عرض مائي فلا ترفض. قد تكون هذه فرصة للتغيير. وهذا ينطبق أيضاً على الحفلات الخيرية والعروض الترفيهية والتسوق والمشى على شاطئ البحر حتى لو كان العرض خارجاً عن نطاق اهتمامك. وقد يكون ذلك أفضل بعض



الشيء إلا أنها تبقى نوعاً من التغيير. ولكن مهما حاول الإنسان التجديد،
فلن يجد وسيلة أفضل من تجديد علاقته بالله سبحانه وتعالى إذ يقول:
«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» [النحل: ٩٧] .

وأخيراً إن الجهد المبذول في الشكوى من الملل والروتين هو نفس
الجهد الذي نحتاجه لإحداث التغيير والتجديد في حياتنا اليومية.



اليوم العشرون:

خطّطا لقضاء بعض الوقت معاً. ابحثا عن حدث لا تتشاركا به عادة. قد تكون زيارة إلى مكة، أو نزهة في أحد الفنادق. أحضرا التذاكر وساهما معاً في قتل الروتين.

كلنا نتقدم بالسن

كلنا نتقدم بالعمر وكل منا يحس بالقلق. فتحاول النساء إخفاء أعمارهن بشتى الطرق. ومنذ تجاوز سن التاسعة والعشرين تبدأ أعمار النساء بالتناقص بدلاً من التزايد. فتبدأ استخدامات كريمات الوجه بالتزايد أيضاً وكذلك التمارين الرياضية والحمية القاسية للحفاظ على جمال الوجه والمحافظة على القوام. ويتدرج الأمر فالبعض يكتفي بهذا القدر والبعض الآخر يلجأ إلى عمليات التجميل لشد الوجه وإعادة الشباب.

وصدّق صفيّ الدين الحلي:

وراموا بأنواع العقاقير برأه وهل يصلح العطار ما أفسد الدهر

وهذا ينطبق أيضاً على بعض الرجال إلا أن للرجال أساليب أخرى في محاربة التقدم بالسن منها الزواج بفتاة صغيرة السن بعمر أصغر أبنائه وهو أمر شائع يساعد الرجل على إثبات عدم تقدمه في السن لنفسه أولاً ثم لأصدقائه، لكنه يتناسى الموت العاطفي والمعنوي الذي قد يحدث بينهما.

(١) رواه البخاري (٦٤١٩).

(٢) «فتح الباري» (٢٨٨/١).



إن التقدم بالسن والنضوج نعمة من الله وهي أمر طبيعي ومريح، فالأولاد يكبرون وتقل التزاماتنا تجاههم مما يعطي وقتاً أكبر لأنفسنا وأفكارنا تنضج وتصبح أكثر خبرة في الحياة. ويقلّ تعلقنا بالدنيا فنتجه لعبادة الله وإرضائه. إن التقدم بالعمر أكثر بكثير من مجموعة من التجاعيد والشعر الأبيض إنه النضج والاتزان وتغليب العقل وتقارب الفكر والسمو عن تفاهات الحياة والتوجه نحو إرضاء الخالق عزّ وجلّ. لذا يقول الرسول ﷺ: «أعذر الله إلى امرئ آخر أجله حتى بلغه ستين سنة» (١).

قال الحافظ ابن حجر: (والمعنى أنه لم يبق له اعتذار كأن يقول: لو مُدّ لي في الأجل لفعلت ما أمرت به) (٢).



اليوم الحادي والعشرون:

طوّر قائمة بالأمر التي تتحسن في حياتك وشخصيتك مع التقدم بالسن، ولا تتجاوز أي أمر منها بغض النظر عن طبيعته. قد تكون الذكريات في رأس هذه القائمة لأنها أكثر ما يتحسن بتقدم العمر.

لنكن أكثر حساسية

هل تقود سيارة؟ وهل تملك سيارتك الخاصة؟ إذا كان الجواب: نعم فأنت تعرف تماماً موضوع الفقرة المقبلة. إذا حدث أي تغيير في الصوت الذي يصدره محرك السيارة ألا تلاحظ الأمر فوراً!! وإذا وجدت أن زيادة السرعة لسيارتك لم يعد كما كان وأن هذه السيارة لم تعد كسابق عهدها، ألا تتساءل عن السبب؟! بمجرد تغيير صوت المحرك يدرك السائق بأن هناك عطلاً ما وأنه يحتاج إلى إصلاح هذا العطل. كلنا نعلم بأننا نحتاج إلى مركبة سليمة لا تصدر أصواتاً وتسير بسلاسة لنصل إلى هدفنا.

وبنفس الطريقة علينا ملاحظة شريك حياتنا فلو وجدت زوجتك تجلس يوماً بهدوء على غير عاداتها فلا تسارع بانتقادها متهماً إياها بالكسل. فقد تكون منزعة من أمر ما في البيت أو في مجال العائلة. حاول أن تعرف السبب بهدوء وكن أكثر حساسية لحاجات زوجتك. وتنبه أيضاً لسلوكك فإذا وجدت أنك تثور لأتفه الأسباب وبدون الاعتبار للشخص المقابل فإن الأمر يدعو إلى المراجعة، (فالغضب له عدة أسباب، منها

(1) من كلام الشيخ محمد صالح العثيمين رحمه الله، بتصرف، انظر «شرح رياض الصالحين» (3/301).



أن ينتصر الإنسان لنفسه، وهذا الغضب منهيّ عنه.. ومن أسباب الغضب:
الغضب لله عز وجل فإن هذا محمود يُثاب الإنسان عليه لأنه في سنة
الرسول ﷺ داخل في قوله تعالى: «ذُكِّرَ وَمَنْ يُعَظَّمْ حُرْمَاتِ اللَّهِ فَهُوَ
خَيْرٌ لَهُ عِنْدَ رَبِّهِ ۗ وَأَحْبَبْتُ لَكُمْ الْأَنْعَامَ إِلَّا مَا يُتْلَى عَلَيْكُمْ ۗ فَاجْتَنِبُوا
الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ» [الحج: ٣٠] (١).

فهل تحس في نفسك بالغضب والضيق؟ وما سبب هذه المشاعر؟!
وهل أنت قلق أو خائف من أمر ما؟ عندما نحس بأنفسنا وبشركائنا يصبح
تجاوز المشاكل أسهل وتصبح العلاقة أقوى وأفضل بسبب غياب السلبية،
كما أن زيادة الاهتمام بمشاعر شريك حياتنا يزيد من الأمان والاستقرار
في الحياة الزوجية.



اليوم الثاني والعشرين:

حاول استقراء مشاعر شريك حياتك. ضع في الاعتبار جميع المؤشرات وابدأها بالأمر غير العادية، عدّل من تعاملك مع هذا الشريك بحيث يحس بالاهتمام والتقدير. ضع كل جهدك في محو المشاعر السلبية. وتذكر قول الرسول ﷺ: «**خياركم خياركم لنسائهم**» (١)

تشاركوا المشاعر

إن الثقة من أكثر الأمور حساسية في العلاقات الإنسانية. فبدون الثقة يخفي كل طرف مشاعره ويحاول حماية نفسه بدرع من البرود واللامبالاة أما بوجود الثقة فإن كلا من العلاقات وحتى الأفراد تنضج وتزدهر وتصبح مفعمة بالحياة.

الثقة تحتاج إلى نوع من المخاطرة. المخاطرة بتجريد أنفسنا أمام من نحب ونعزّض بذلك قلوبنا ومشاعرنا وخصوصياتنا وعقولنا إلى درجة كبيرة من البيان والوضوح معرضين أنفسنا للأذى في حال كون من نحب غير أهل لهذه المخاطرة. إلا أن العاقل يدرك بأن الحياة لا تمنح الضمانات، فلم القلق إذاً؟! أمس قد مضى وانتهى ولا ندري ما يخبئه المستقبل. إذاً اليوم هو ما نملك. وقد يحمل اليوم في طيّاته من التحديات ما هو أكبر من طاقاتنا. ولكن يبقى التحدي الأكبر وهو إيصال ما نشعر به في هذه اللحظة لشريك حياتنا. هذا أمر على درجة كبيرة من الأهمية وخصوصاً عندما تكون محادثتنا ولوقت طويل مضى مقتصرة على السطحيات.

(١) رواه ابن ماجه (١٩٧٨) ، وصححه الألباني في « صحيح سنن ابن ماجه » .



عندما تنقص مشاعرنا نفقد شخصياتنا ونبدأ بالتقوقع داخل أنفسنا.

قد تكون الخطوة الأولى للخروج هو المناقشة. أي مناقشة حدث جديد أو حلم مخيف لا يهم. المهم هو إظهار المشاعر وإعطاء الفرصة للطرف الآخر كي يبدي التعاطف و الثقة تبني تدريجياً يوماً بعد يوم وتسهم في تلاشي ما نظهره من مشاعر الخوف.



اليوم الثالث والعشرون:

إن الثقة كالطفل تنمو وتكبر مع الرعاية ولا تتواجد فجأة كما أنها لا تختفي فجأة، فإذا فقدت الثقة في حياتك ابحث عن السبب في نفسك قبل غيرك.

واجه المشاكل بالمرح

حياتنا اليومية مليئة بالعقبات الصغيرة والتي ندعوها في بعض الوقت مشاكل. إذ تختلف التسميات باختلاف طريقتنا في وزن الأمور ووضعها في نصابها الذي تستحقه، لذا قال المتنبي:

عَلَى قَدْرِ أَهْلِ الْعَزْمِ تَأْتِي الْعَزَائِمُ وَتَأْتِي عَلَى قَدْرِ الْكِرَامِ الْمَكَارِمُ
وَتَعْظُمُ فِي عَيْنِ الصَّغِيرِ صَغَارُهَا وَتَصْغُرُ فِي عَيْنِ الْعَظِيمِ الْعَظَائِمُ (١)

فرد الفعل اتجاه أمر ما يختلف من شخص لآخر. فلو قام أحد الأولاد بكسر آنية زجاجية أثناء لعبه في المنزل قد تقوم الأم بتوبيخ الطفل وعقابه وقد يصل الأمر إلى الضرب في بعض الأحيان. وتنزعج الأم وتقوم بإخبار الوالد الذي بدوره يوبخ الطفل مما يؤدي إلى جو عام من الإزعاج في المنزل بدون أي إيجابية أو درس يُكتسب في كل ما حصل.

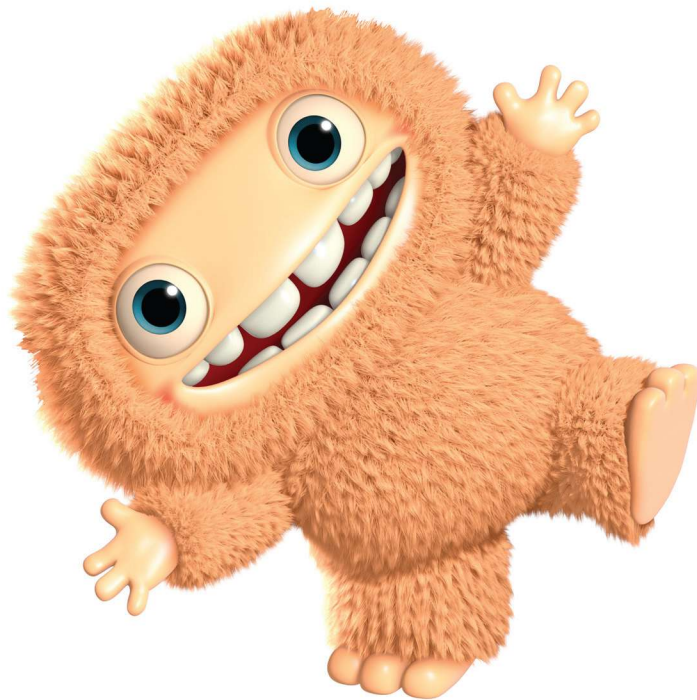
(١) ديوان المتنبي (٣/٣٩٩ - ٤٠٠) تحقيق د. كمال طالب، دار الكتب العلمية - بيروت.
(٢) رواه ابن أبي الدنيا في «ذم الغضب» وصحه الألباني في «السلسلة الصحيحة» (١٣٣٩).
(٣) رواه البخاري (٥١٤٦).



أو أن من الممكن أخذ الأمر بإيجابية ويناقدش الأمر بهدوء ويوجه
الطفل ويذكر بضرورة اللعب خارجاً، لذا يقول الرسول ﷺ : «**إن الله إذا
أحب أهل بيتٍ أدخل عليهم الرفق**» (٢).

وهكذا يحل الأمر ببساطة، فما كسر ليس مهماً مَهْمَا علت قيمته
المادية مقارنة بما سيسببه من إرباك لأمر المنزل.

في الغالب نحن نستسلم للشعور بالغضب ونطلق العنان لأنفسنا
باللوم والعتاب والتوبيخ وننسى بأن الكلمة الطيبة اللطيفة لها تأثير
السحر كما قال رسول الله : «**إن من البيان لسحراً**» (٣)، فمن شأنها أن
تجعلنا نتغلب على العقبات كما أن التوجيه والتربية للأبناء لا تتأتى من
العقاب بل من الصبر وتعزيز ثقة الأولاد بنا أولاً وبأنفسهم لكي يتمكنوا
هم أيضاً من تجاوز الصعاب.



اليوم الرابع والعشرون:

عندما يطرأ أمر ما يزعجك حاول ألا تغضب. وخذ هذه الوصفة النبوية أولاً: **استعد بالله من الشيطان الرجيم** (١) ، ثانياً : قوله صلى الله عليه وسلم : **«إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضع»** (٢).
وبدلاً من النوم حاول أن تجد فكاهة أو درساً من وراء ما حدث.

قدّر وجود الطرف الآخر

لنرى هل نتعرف على هذه الأعراض:
تصحو في الصباح منزحاً ولا ترغب بالكلام وتخرج من المنزل دون توديع شريك حياتك.
أنت مشغول ولا تجد وقتاً للاتصال بالمنزل للاطمئنان على ما يجري فيه.
تعود إلى المنزل مساءً فتجد الأولاد منشغلين بأداء واجباتهم ومشاهدة التلفاز.
لا تجد شريك حياتك في المنزل ما زال في العمل أو يؤدي إحدى الواجبات العائلية.
لا يوجد أي نقاش أو حوار بينك وبين أي من أفراد أسرتك تجد نفسك إما تلقي بالأوامر أو تتلقاها.

(١) لقوله تعالى : وَإِذَا يَنْزَعْتْكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزَّ فَأَسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ [الأعراف:٢٠٠] ، وقد ثبتت الاستعاذة عن النبي في الحديث الذي رواه البخاري (٦١١٥) ومسلم (٣٦١٠) .
(٢) رواه أبو داود برقم (٤٧٢) وأحمد (٢٠٨٤) وصححه الألباني في «صحيح سنن أبي داود».



ما الأمر؟ وما معنى هذه الأعراض؟؟ ببساطة هذه الأعراض تدل على أنك بدأت تفقد الاهتمام بأسرتك وبأنك تأخذ أمر هذه الأسرة على أنها تابع مُسلّم به لشخصيتك وللأسف فهذه عدوى شديدة الانتشار ومرة أخرى لم يفت الوقت بعد على تعديل هذه الأوضاع وإعادة الأمور إلى نصابها الصحيح فقط قليلاً من الجهد ورغبة صادقة في التغيير «لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ» [الرعد : ١١]



اليوم الخامس والعشرون:

استجب لرغبتك وحاجة أسرتك بإظهار الاهتمام وتلقيه. أظهر حاجتك للحب والتقدير. غيّر قليلاً من عاداتك اليومية بحيث تمضي وقتاً أطول مع الأسرة، ولا بأس أن تساعد شريكة حياتك في إعداد الطعام وتذكر حبيبك أنه كان يكون في مهنة أهله، يعني خدمتهم (١). فهذا يوسع شيئاً فشيئاً من مساحة تبادل العواطف بينكم.

خصّص وقتاً لشريك حياتك

نصحو باكراً نجهز الأولاد للذهاب إلى المدرسة نُعد فطوراً سريعاً، ونتجه للعمل سواء أكان داخل البيت أو خارجه ثم نعد طعام الغداء فنتناول غداءنا على عجل ثم نبدأ فترة تدريس الأولاد وكتابة الواجبات ثم ساعة لمشاهدة الأخبار وبعدها نسارع لإعداد العشاء وتجهيز الأولاد للنوم وينتهي اليوم - وهكذا - سريعاً. قد تتخلل اليوم بعض المكالمات الهاتفية أو الزيارات العائلية أو الواجبات الاجتماعية ولكن اليوم انتهى وأنا متعب جداً وبحاجة إلى النوم لأبدأ غداً من جديد. وعلى نفس المنوال السابق.

أما تلحظ غياب أمر ما؟! العشاء، الأولاد، الواجبات، النوم، أين شريك حياتك في برنامجك اليومي؟ والأسبوعي والشهري؟ هو موجود فأنت تهتم بتحضير الطعام له وتحقيق كافة متطلباته ولكن لا تخصص وقتاً خاصاً تقضيه معه تحدّثه به عما يجري من الأمور في العمل أو المنزل. وربما نشاهد معاً برنامجاً سرياً أو نناقش كتاباً، ولكن هذا لا يكفي فلا بد أن نخرج معاً لزيارة

(١) رواه البخاري (٦٧٦).



الأهل والأصدقاء بل وحدنا لقضاء ساعة في مطعم أو حتى نزهة في السيارة. فكراً بالأمر قد يكون تخصيص وقت تقضيانه معاً سبيلاً لاستعادة بعض العواطف الضائعة في زمن الوقت والمادة.



اليوم السادس والعشرون:

حتى لو كانت مشاغلك كثيرة وأوقاتك مليئة بالمشاريع خُصّ وقتاً تقضيه وحدك مع شريك حياتك بدون وجود أطراف أخرى، فإذا تعود أطفالك على النوم باكراً، فلا شك بأنك ستقضي أوقاتاً ممتعة مع شريك حياتك إذا خططت لها جيداً.

لتنس الوقار ودع للمرح مساحة في حياتك

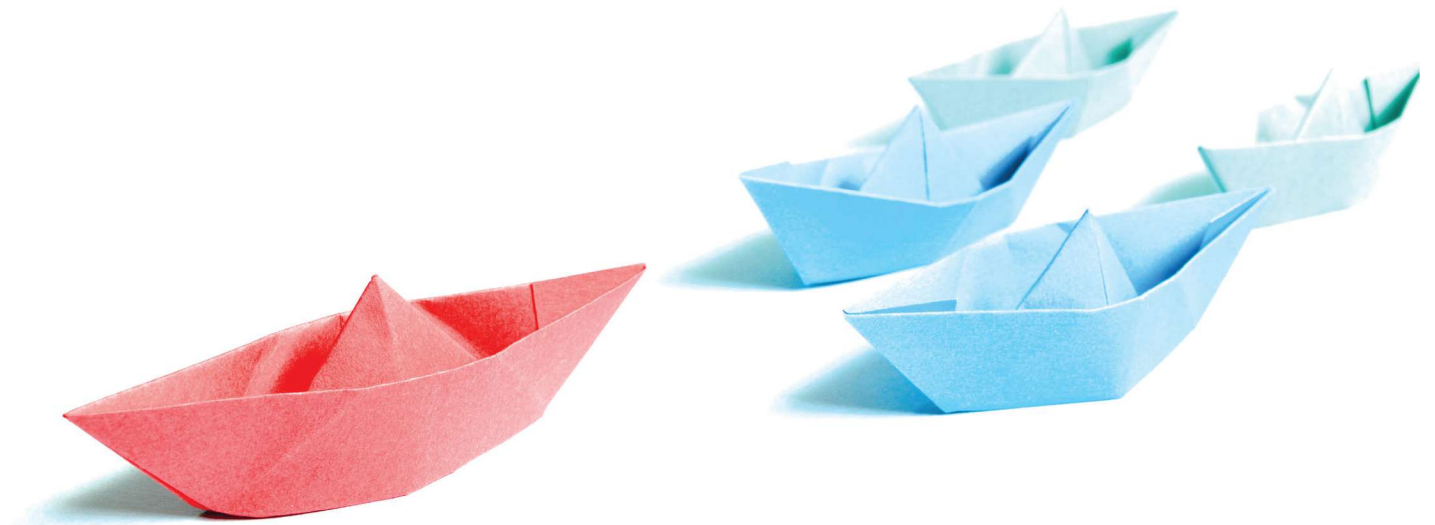
لفترة الطفولة طعم خاص. ففي تلك الفترة كانت أحمالنا خفيفة وآمالنا كبيرة وأمانينا سهلة التحقيق وأقصى عقباتنا لا تتجاوز الدرجة الواحدة. كانت عقولنا ساذجة وقلوبنا تطير فرحاً كالفراشات لأهون الأمور. ما أجمل الرجوع إلى تلك الفترة. فلا بأس من الطفولية مع شريك حياتك، فإنه من المفيد لنا أن نتخلى عن جديتنا ومسؤولياتنا لفترات محدودة نستبدل فيها الوقار والجد بالمرح. هذه الاستراحة تعطينا دفعة تساعد على استمرارنا. فالمرح يخفف من حدة الضغوط النفسية التي تؤثر بدورها على طريقة تعاملنا مع بعضنا خصوصاً داخل البيت.

الكثير من الناس يتحلى بالمرح خارج البيت ولكن عندما يعود إلى عائلته وبيته يكون جاداً عصبي المزاج وهو يظن أن الوالد أو الأخ الكبير يجب عليه أن يكون نكد المزاج لكي يضمن استمرار سيطرته على العائلة. وأن المرح ينقص من قدره أمام أسرته. لذلك أنكر رسول الله صلى الله عليه وسلم على الأعرابي قسوة قلبه بعدم تقبيل أبنائه بقوله: « **أو أملك لك أن نزع الله من قلبك الرحمة** » (1).

(1) رواه البخاري برقم (5998) ومسلم (2317).



ولكن هذا الأمر غير صحيح فأولى الناس باللين واللفظ والمرح هم من يعيشون معك في داخل البيت. وحب الأهل أبقى وأعمق من ضحكات الأصدقاء. وكما نعلم بأن لكل مقام مقالاً. فلكل موقف من مواقف الحياة رد مناسب نرد به على هذا الموقف. الحزم ضروري أحياناً والمرح أيضاً له دوره في الحياة.



اليوم السابع والعشرون:

لا تدع صورة «سي السيد» تؤثر على حياتك. عش حياتك بخفة، واترك هموم العمل خارج منزلك. اترك مجالاً للجدل ومجالات أخرى للمرح وستجد نفسك الأقرب إلى زوجتك وأولادك بل ولأقربائك وأصدقائك أيضاً.

وسّعا من آفاق المحادثة

وهذا يتطلب من الطرفين ملاحظة شديدة ومتابعة للأمر التي تحدث من حولهما. فالمحادثات تقل أو تزداد بين الزوجين وفقاً للتغيرات التي تطرأ على الحياة اليومية. ولكن لو تذكرنا أغلب محادثاتنا لوجدنا أن الأحاديث بين الزوجين تدور عموماً حول البيت والأولاد واحتياجات الأسرة. أي أنها تتركز حول أمور البيت وخصوصاً إذا كانت الزوجة تعمل في المنزل.

إن هذا النوع من المحادثات هو هروب من المحادثة اصلاً أو أنها محادثات زائفة نستخدمها عند الإحساس بالغرابة والبرود مع أزواجنا. تماماً كما هو الحال عندما نقابل أناساً للمرة الأولى ولا نجد ما نناقشه سوى أمور الطقس.

إن المحادثة بين الزوجين يجب أن تكون عبارة عن أحاسيس مشتركة وآراء وأفكار يدعم من خلالها كل طرف الطرف الآخر ليُعرف كلٌّ من الطرفين الآخر ويقدر همومه ومخاوفه. إن المحادثة الحقيقية كفيلة بضمان استمرار الحب والتفاهم بين الزوجين، وهناك قواعد عامة للمحادثة تضمن للطرف الآخر الشعور بالأمان والرغبة في المشاركة وهي:



لا تبدأ المحادثة بأسئلة. ولا تسأل لماذا؟ لأن استخدام هذا اللفظ يجعل الطرف الآخر يحس بعدم الأمان.

المحادثة أخذ ورد. أعط الطرف الآخر الفرصة لإبداء رأيه.

المناقشات تحتاج إلى فترات من الهدوء يفكر فيها كل طرف بالأمر التي تتم مناقشتها بدون انفعال.



اليوم الثامن والعشرون:

تحدثنا وتناقشنا تجداً حلاً ولكن لا تتجادلا جدلاً لا نهاية له. إن الهدف من المحادثة فهم وجه نظر الطرف الآخر وقبول عذره، وتوجيه السفينة الوجهة الصحيحة، وليس إثبات خطأ ارتكبه.

الفتات الصغيرة تحمل معاني كبيرة

يشكو أغلب الرجال من عدم إمكانية فهم المرأة وتشكو أغلبية النساء من جدية الرجال. وينسى الطرفان أن صعوبة الفهم تأتي من الاختلافات فيما بينهما. فالرجل أميل إلى معالجة الأمور المادية وتغليب العقل، والمرأة أميل إلى المعنويات وتغليب العاطفة، فكل واحد منهما يكمل الآخر، كاليد اليمنى التي لا تستغني بحال عن اليسرى.

لذا نجد أن المرأة أكثر تأثراً بالهدايا البسيطة غير المتوقعة ونجد أن تفكير الرجل ينصب على الهدايا العملية ذات القيمة المادية العالية. إن مجرد فهم الرجل لأمرين بسيطين كافٍ في حل الجزء الأكبر من لغز المرأة. فلو عرف الزوج أن الزوجة عندما تشكو له من أمر ما إنها لا تبحث عن حل لهذا الأمر بل هي تريد منه أن يبدي التعاطف وليس النصح وأنه إذا تذكر إحضار هدية بسيطة لزوجته مرة في الأسبوع فإن ذلك سيجنبه 50٪ من المشاكل. ولو عرفت الزوجة بأن قلة الهدايا ليست من قلة الاهتمام بها بل من عدم تقدير الرجل لهذه الأمور البسيطة لتغاضت عن هذا التقصير غير المتعمد. تذكرنا أن

(1) رواه الترمذي (1900) وأحمد في «مسنده» (10887) ، وصححه الألباني في «السلسلة الصحيحة» (414).



يشكر كل منكما الآخر عند الحاجة لذلك، لقول النبي صلى الله عليه وسلم :
«من لم يشكر الناس لم يشكر الله» (١).

إذاً الاحترام لا يقل بسبب المرح. والجدية المفرطة مملة. والشكوى
المستمرة تدعو إلى الابتعاد والهرب، والتغيير والتفاهم والحديث المتبادل
يقرب كلاً منكما الآخر. تصارحا ولكن ليس إلى درجة النقد. وأظهرا الحب في
كلّ الأوقات. عندها ستكون علاقتكما ناجحة ومستمرة.



اليوم التاسع والعشرون:

تذكر أن تظهر تقديرك لشريك حياتك عن طريق تقديم الشكر والهدايا البسيطة. وتذكر أن كل شخص مختلف عن الآخر في تقديم وتلقي التقدير. ابحث عن أسلوب بسيط وفعال وطبّقه أنت وشريك حياتك، فلماذا - مثلاً- لا يدلل كل منهما الآخر بأسماء هي أقرب إلى الطفولة المفعمة بالحيوية والنشاط؟

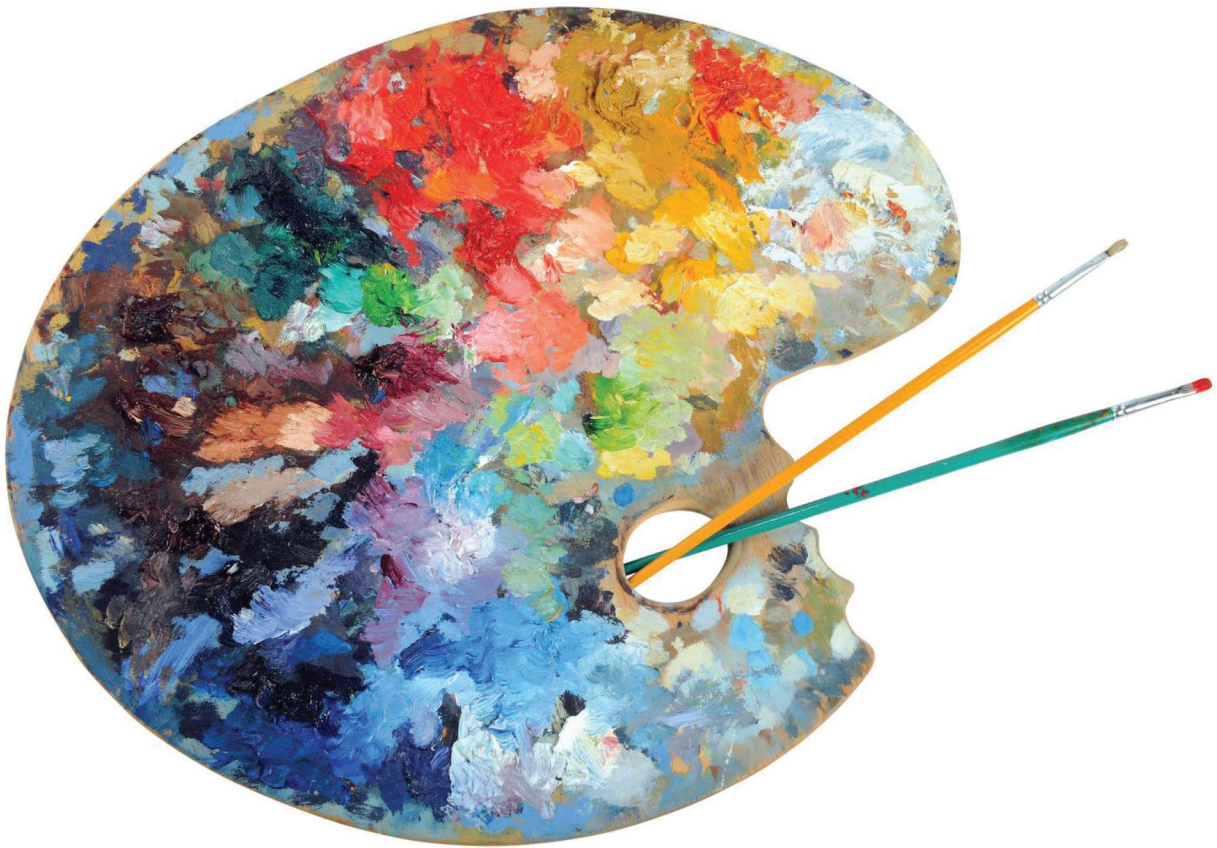
هل أنت شريك مبدع

في نهاية هذا الكتاب وبعد مضي الأيام التسع والعشرين الآن يطرح هذا السؤال هل أنت شريك مبدع؟! التكرار والروتين يقتلان روح العلاقة بين الزوجين. فالعين تعتاد النظر إلى هذا الشخص. والأذن تحفظ صوته. ولا يعود الشوق والرغبة في إظهار أفضل الصفات مكاناً في الحياة اليومية مما يؤدي إلى الفشل ونهاية العلاقة. ومما يؤسف له حقاً أن هذه العلاقة كان من الممكن لها الاستمرار بقليل من الجهد. إن التغيير وكسر الروتين ودقة الملاحظة وحسن المعاملة من الأمور التي تدعو وتضمن استمرار الحياة الزوجية. وللزوج دور كبير في هذه الاستمرارية فهو الركيزة الأساسية للعلاقة. عندما تجد الزوجة الاهتمام والتقدير والمراعاة في بيتها قلماً تترك هذا البيت عائدة إلى بيت والدها،

(١) هو جزء من حديث : «الدنيا متاع وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة» رواه مسلم (١٤٦٧).
(٢) رواه الترمذي (٣٨٩٥) والدارمي (٣٦٠)، وصححه الألباني في «السلسلة الصحيحة» (٢٨٥).



فكوني كما وصفك النبي صلى الله عليه وسلم : «**خير متاع**» (١). وعندما يحقق الزوج كافة متطلبات الزوجة المادية والعاطفية والجسدية فإن ذلك يقلل من الشكوى ومن محاولات الزوجة توفير هذه المتطلبات بمفردها. ولا ننسى ضرورة ترك مساحة للمرح والمزاح بين الزوجين . فالعلاقة الجادة علاقة جامدة، قد تكون مملة وهذا ما يجب تجنبه. وتذكر دوماً وأبداً قول رسول الله ﷺ : «**خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي**» (٢)



اليوم الثلاثون :

فكرا معاً بطرق تساعدكما على التغلب على الروتين وقتل الملل اليومي.

حاولا أن تجددا معاً في أسلوب الحياة.

وتذكرا أن الاحترام المتبادل هو أساس الاستمرار، والحب يبنى على الصداقة والاحترام أولاً وأخيراً.



30 فكرة
لتحقيق حياة زوجية
سعيدة ودائمة



فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١	تركيبية جديدة ومطورة
٢	اليوم الأول: فلنبداً من جديد
٣	اليوم الثاني: دع الماضي وانظر إلى الأمام
٤	اليوم الثالث(أ): دع الماضي وانظر إلى الأمام
٥	اليوم الثالث(ب): هل من الصعب أن تقع ثانياً في الحب؟
٦	اليوم الرابع: تعلم درساً في الالتزام
٧	اليوم الخامس: أنا أثق بك
٨	اليوم السادس: التصرف الناضج
١٠	اليوم السابع: أظهر أحسن ما لديك من صفات
١٣	اليوم الثامن: الصداقة من أسس العلاقات الناجحة
١٣	اليوم التاسع: اليوم سأحقق لك ما تطلب، وغداً دوري
١٥	اليوم العاشر: بدون إبداء الأسباب
١٧	اليوم الحادي عشر: تقدير الجوانب الحميمة في العلاقات الزوجية
١٨	اليوم الثاني عشر: حدد أولوياتك
١٩	اليوم الثالث عشر: خفف من النقد الجارح
٢٠	اليوم الرابع عشر: عبّر عن مشاعرك بوضوح
٢١	اليوم الخامس عشر: اتبع ما يمليه عليك قلبك

الصفحة	الموضوع
٢٢	اليوم السادس عشر: الحاجات
٢٤	اليوم السابع عشر: اهتم بمظهرك
٢٦	اليوم الثامن عشر: أنت ضيفي لهذا اليوم
٢٨	اليوم التاسع عشر: التجديد مفتاح السعادة
٢٩	اليوم العشرون: كلنا نتقدم بالسن
٣١	اليوم الحادي والعشرون: لنكن أكثر حساسية
٣٣	اليوم الثاني والعشرون: تشاركوا المشاعر
٣٤	اليوم الثالث والعشرون: واجه المشاكل بالمرح
٣٦	اليوم الرابع والعشرون: قدر وجود الطرف الآخر
٣٧	اليوم الخامس والعشرون: خصّ وقتاً لشريك حياتك
٣٨	اليوم السادس والعشرون: لتنسّ الوقار ودع للمرح مساحة في حياتك
٣٩	اليوم السابع والعشرون: وسّعا من آفاق المحادثة
٤٠	اليوم الثامن والعشرون: اللفتات الصغيرة تحمل معاني كبيرة
٤١	اليوم التاسع والعشرون: هل أنت شريك مبدع
٤٢	اليوم الثلاثون
٤٣	فهرس الموضوعات

تركيبة جديدة ومطورة

بعد سنوات على الزواج، ومع قدوم الأولاد وازدياد الأعباء والمسؤوليات يبدأ كل من الزوجين يشعر بالرقابة تسيطر على حياته، ليس لأن الود والحب بينهما قد زال، إلا أنه بدأ يمتزج ويذوب في حياتهما اليومية كما هو واقع الأشياء كلها.

هذا الكتاب يحتوي على مجموعة من الأمور والأفكار التي تحتاج فعلياً إلى التغيير في حياتنا الزوجية، وبتطبيق هذه الأفكار ستبدأ حياتنا بالتجدد والتحسن.

وهي أمور وأفكار لا تستوجب جهداً كبيراً، وقد تختلف من شخص لآخر تبعاً لخصوصياته، لكن هناك أمور مشتركة، تصل بنا إلى تجديد العواطف وربطها بالمشاعر والأحاسيس، ومنها:

اتخاذ القرار بالتغيير.

التفكير جدياً بما ترغب تغييره.

العودة بالتصرفات والاهتمام إلى فترة الخطوبة.

حياتك خطوبة دائماً...

وغيرها مما تجده مبسوطاً بين ثنايا الكتاب.

هاتف ٨١١٧٤١٥ فاكس ٨١١٧٤١٩ تابعونا على      www.weaam.org.sa الجيل / هـ ٣٤٦١٠٦٢ ف ٣٤٥٠١٩٠



هذا الكتاب منشور في

