

الإحتواء
العاطفي



أحمد بن عبد الحزني

كتاب /

الاحتواء العاطفي

أحمد بن عبيد الحربي

مستشار أسري



مَوَدَّةٌ وَرَحْمَةٌ

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، أما بعد:
 فإن الله سبحانه وتعالى يقول في كتابه الكريم: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ
 أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ
 مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [سُورَةُ الرُّومِ:
 ٢١]. تعبير بليغ يصف عمق هذه العلاقة ومدى تأثيرها
 النفسي على كلا الزوجين، بحيث تسكن النفوس وتهدأ وتشعر
 بالأمان والطمأنينة في هذا الكيان.

ولن تتحقق هذه السكينة ولن ينعموا بالطمأنينة ما دامت
 العلاقة غير راسخة الجذور، تهزها الرياح وتقتلعها العواصف.
 ولاشك بأن استقرار العلاقة الزوجية وتماسكها أمرٌ يتمناه
 الكثير ويسعون إلى تحقيقه. وهناك طرق عديدة لتحقيق
 التناغم المؤدي إلى تماسك العلاقة بين الزوجين؛ من أهمها:
 احتواء كل منهما للآخر؛ فإن الاحتواء العاطفي له الأثر



الكبير في تنمية العلاقة بين الزوجين وتوثيق أواصر المودة بينهما، وهو يُمثّل الركيزة الأولى في استقرار الحياة الزوجية، وذلك لأنه أعمّ وأشمل من الحب، بل ومن الألفة والمودة، وهو فناء فسيح يحوي كل العوامل التي تساهم في سعادة وراحة الطرف الآخر واستقراره النفسي والعاطفي.

علامة فارقة

الاحتواء العاطفي يصنع علامة فارقة لهذه الأسرة، ويجعلها متماسكة وصامدة بإذن الله؛ فهو يُسهّم في تنمية الألفة والمحبة بين الزوجين، ويُعطي فرصة عالية للحوار الجيّد بينهما، وبالتالي يُمكن حل الكثير من الخلافات عبر هذا الحوار. وله دور كبير في الحفاظ على الاستقرار النفسي لهما والشعور بالأمان، ناهيك عن إشباع الغرائز؛ فهو من أسباب حفظ الزوجين من الوقوع في الانحرافات العاطفية والأخلاقية بإذن الله تعالى. وهو يُهيّء بيئة صحية ومحضن آمن لتنشئة الأبناء،



يُثْمِرُ أسرة ناضجة بإذن الله تعالى، مُعْتَزَّةً بدواتها، ولديها ما يكفي من الثقة لتنمية قدراتها وتعزيز إمكانياتها.

بعيداً عن الاتكالية

إذا لم تتعاوض جهود الزوجين في بناء هذا الكيان ليكون شامخاً مُكتمل الشروط والأركان، فلا معنى للتضحية والتفاني، ولا معنى للمُكْتَسَبَات إذا لم يكن أو أنْ خِدْمَتِهَا قد حلَّ ليخدم هذا الكيان. وهناك وللأسف مَنْ يَقْصُرُ نفعه عن أسرته ليمتد إلى البعيد، وقد غاب عنه أنه لن تتماسك هذه العلاقة من دون أن يتشاركا جميعاً في الحفاظ على استقرار هذا الكيان. ولا بد أن تسأل نفسك متى تهطل هذه السُّحْبُ المتراكمة من الخبرات والمعلومات المكتسبة على مَرِّ السِّنِّين إذا لم تهطل الآن؟!!



أريدك بجانبني

الرعاية والاهتمام حق متبادل بين الزوجين، وهذه الرعاية تبدأ بالاحتياجات النفسية والعاطفية، بأن يُبدي كل طرف مشاعر الحُب والمودة والاحترام والتقدير للطرف الآخر بما يُضفي الاستقرار على الحياة الزوجية. فكلاهما بحاجة إلى التنفيس والبوح عما يجول في خاطره، وبحاجة كذلك إلى كل ما يشعره براحة البال.

وتتوثق أواصر العلاقة بين الزوجين حينما يُشارك كل طرف اهتمامات الطرف الآخر ولا يستأثر برغباته دونه. وتسمو هذه العلاقة حينما يشعر كل طرف باحتياجات الآخر ويُقدّر مصالحه ويسعى إلى تحقيقها. وتتدفق مشاعر المودة حينما يتقبّل كل طرف ما يمرّ به الطرف الآخر من تغير في المزاج أو شيء من البرود العاطفي أحيانا بسبب أزمة عابرة أو ضائقة طارئة.



ولذلك لا بُد من الحضور الفعلي لكلا الطرفين في الحياة الزوجية بتفاصيلها، وقت الفرح ووقت الحزن، وألا يشعر كل طرف بالوحدة. فأنا أحتاج قريبك، أحتاج مؤانستك، أحتاجك في قراراتي، أحتاجك في نزهتي، أحتاج أن تشاركني في طعامي وشرابي، أحتاج سماع صوتك ورؤية البشاشة تملأ وجهك.

المحبة بين الزوجين

الراحة النفسية والطمأنينة، صفاء الذهن وحُلُوهُ من الشواغل، الإقبال على الحياة بنظرة إيجابية متفائلة، الاستمتاع بالجلوس في المنزل والإحساس برحابتِهِ، الانسجام والعفوية وزوال الحواجز.. كل ما سبق هو أثر الحب على الزوجين. وما دام هذا هو أثره الجميل فكيف نحافظ عليه؟ كيف نُحَلِّصُهُ من الشوائب؟ وكيف نُنميه؟



الحب ميول قلبي، ينمو بعدة أمور، منها:

أولاً: رُقي التعامل في النقاش والحوار، فلا يكون هناك تعالي أو تذمُّر أو احتقار.

ثانياً: احترام ميول وذوق الطَّرف الآخر.

ثالثاً: احترام مُستقبل الطَّرف الآخر ورغبته في بناء كيانه.

رابعاً: عدم التعريض بشريك الحياة في حال قام بتصرف لا يروق لك.

خامساً: عندما نقوم بخدمة يحتاجها الطرف الآخر، لا بُد من مراعاة أن تكون بطيب خاطر وتودُّد بعيداً عن المنّ والأذى.

سادساً: التغاضي عن الزلات والهفوات، وقَبُول الأعدار.

الصمت العاطفي

تعيش المرأة بصحبة الرجل تحت سقف واحد ولسنين، لكن هذه الحياة عند البعض صحراء قاحلة لا نبت فيها ولا زرع، يعلوها الغبار ويكسوها الجفاف، المشاعر صامته، وتعابير الوجوه عابسة، صمتٌ قاتلٌ؛ صمتٌ عن الكلام، وصمتٌ عن البوح بالمشاعر!

وهذا خلاف المقصود من الزواج، يقول الله تبارك وتعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١] المودة والرحمة لا يكتملان في ظل هذا الجفاف العاطفي.

وإذاً ما الحل؟ عدة خطوات:

أولاً: المبادرة في الحديث عما يجول في خاطر من مشاعر وأحاسيس؛ سواءً فيما يخص الزوجين أو حتى في وصف



المشاعر تجاه البيئة من حولنا، صِفُوا المكان، وصِفُوا الطقس،
المهم ابحثوا عن حديث يبعث على الأُنس والسرور.

ثانياً: في الأفراح عبّر وعبّري عما تحملانه من مشاعر جيّاشة
تجاه الآخر، ولا تكتمان مشاعر الحُب والامتنان؛ فالخجل
يُعيق تدفّق هذه الشلالات الرائقة والمنعِشة للعلاقة الزوجية.

ثالثاً: في حال حصول أي مكروه للآخر لاقدّر الله، ما المانع
من إظهار القلق عليه والتأثر من أجله؟! فالحياء والخجل لا
مكان لهما هنا.

رابعاً: التكيّف مع كل موقف بما يستحق، والتفاعّل معه بما
يُناسبه فالمشاعر الصامتة، والتعابير الجامدة، بمثابة دق مسمار
في حائط الألفة والاستقرار العاطفي.



مشاعر متراكمة

لا تتردد، ولا تترددي في ذكر ما يزعجك ولا تكتم الأمر في نفسك حتى تتراكم المشاعر السلبية تجاه الطرف الآخر؛ فبيانه بوضوح ممزوج بلطف خير من كتمان يورث النفور.

وقد نخشى في بعض الأحيان عدم تقبل الآخر للملاحظة، أو أن يرتد الأمر بشكل عكسي فيغضب، ويحمل علينا في خاطره، وهنا يأتي دور رسم الحدود والاتفاق على الخطوط العريضة في الحياة الزوجية.

فهو أمرٌ لا بُدَّ منه، ولا مناصَ عنه، ولا بُدَّ من الجرأة في ذلك ونبد الحجل؛ ذلك أنَّ المجاملة في هذا الأمر، وتركه عائماً يُشكِّل في الأذهان والمشاعر تراكمات سلبية تُنذر بانفجارات مفاجئة ليست بالحُسابان. وحينما أتحدّث عن الجرأة فأنا لا أدعو إلى العُنف، وإنما أدعو إلى التحدُّث عن الرغبات بوضوح، ولكن بنبرة معتدلة، ولينٍ في الطرح.



الرصيد العاطفي

هناك من يشكو من عدم اهتمام زوجته به، أو العكس هي تشكو من ذلك، وبعد سَبر أبعاد المشكلة والغوص في التفاصيل أجد أن هناك أنانيّة أحياناً، وبُخل في العطاء، على مستوى الخدمة وكذلك على المستوى العاطفي. ويفوته ما تتميز به العلاقة الزوجية عن سائر العلاقات كونها تحتوي على حسابٍ عاطفي مُشترَك، كلما أودعت فيه من عاطفة وبذل وإحسان لآخِرعاد عليك بالنّفع؛ فهي حياةٌ مشتركة، الرّبح والخسارة فيها على الطّرفين سَواء.



لاتخدش الزُّجاج

مهما كان الشخص قويًّا ومتماسِكاً تبقى القلوب رقيقة،
سهلة الكسر، وإذا ما كُسِرَت تناثرت أجزاءها كالزُّجاج؛ فهي
لا تحمل الطَّرْقَ العنيف، ولماذا نخدشها من الأساس؟!
ولماذا نقرب بالأذى إليها؟! فإذا ما حطَّمنها، ندِّمنا وحاولنا
الولوج إليها مرَّةً أخرى، ولكن بعد فوات الأوان!.
وإنَّ ممَّا يخدشُ الزجاج، الاعتداء على الآخر، عَظُمُ الاعتداء
أم صَغُر، وهناك ممارسات يغفل عنها البعض وللأسف أنها
تحمل معنى الاعتداء المؤدي إلى النفور مع مضي الزمن، أود
ذكرها والتنبيه عليها، ومنها:

أولاً: التدخل في حياة الشريك الخاصة وعلاقته بالمحيط
الخارجي؛ فإن تحجيم الآخر والحدّ من تحرُّكاته ما دامت لا
تؤثّر على سير الأمور في الحياة الزوجية يُعدّ الشرارة الأولى في
كثير من الخلافات الأسريّة.



ثانياً: التهميش وإلغاء اختيارات الطرف الآخر، ومصادرة آرائه؛ سواءً في الاختيارات المتعلقة بشؤون المنزل، أو حتى في أوقات التنزه.

ثالثاً: ازدراء ذوق الآخر والسُّخْرِيَّةُ بمنظره أو ميوله أو انتمائه. وللفائدة: هناك أمران لا تتعرض لهما البتة في أي شخص إذا أردت ألاَّ تُخَسِرَهُ: ذوقه وانتماؤه.

رابعاً: الاعتداء الجسدي. وقد ذكر النبي عليه الصلاة والسلام ذلك على سبيل الذم والاستهجان: (لا يَجْلِدُ أَحَدُكُمْ امْرَأَتَهُ جَلْدَ الْعَبْدِ ثُمَّ يُجَامِعُهَا فِي آخِرِ الْيَوْمِ) رواه البخاري. وفي هذا بيان عدم اجتماع النقيضين؛ فلا تجتمع الإهانة مع المودَّةَ أبداً.



رفع سقف التوقعات

الصورة الذهنية عن الحياة الزوجية، وعن شريك المستقبل لها أثرها في الاستقرار؛ فالمبالغة في تصور الحياة الزوجية والبُعد عن الواقعية يُسبب النفور والابتعاد، وكلما كان الاتزان في التصورات حاضراً وواقعياً كلما استقرت الحياة الزوجية. وأنا هنا لا أدعو إلى اختيار أو قبول من لا يتناسب مع طبيعتك وميولك، لكني أريدك أن تشعر بالرضى والامتنان لله سبحانه على ما حباك من نعم وعدم التحسر على ما فات.

إثارة الشكوك

البعض قد يسترسل في سرد أحداث حياته قبل الزواج ويتطرق لأُمور لا يحسن ذكرها، ويظن أن كشف الأسرار دائماً يُقرب من الطرف الآخر، وفي الحقيقة أن بعض القصص الخاصة لا فائدة من ذكرها، بل قد تُشعل شرارة الخصومة وتثير الشكوك، وتعكر صفو العلاقة وتكدرها.



على سبيل المثال: حينما يذكر الزوج لزوجته تقدّمه لخطبة فتاة قبلها، فهذا الأمر ربما أثار في قلبها الشك تجاه حبه لها، أو ربما ظنت أنه لا زال مُتعلّقاً بتلك الفتاة، أو اعتبرت أن تلك الخطبة فيها معنى الازدراء والانتقاص منها، وأنه لم يتقدم لخطبتها إلا على وجه الاضطرار، والحديث هنا ينطبق كذلك على الزوجة حينما تتحدث لزوجها عن حُطّايها قَبْلَه.

لا تحاصرني أرجوك!

هذا لسان حال بعض الأزواج والزوجات، بل هي كذلك شكوى وأنين وامتعاض من هذه الحال. ولا يخفى أن ترك مسافة آمنة أمر ضروري في كل علاقة، فما بالكم بالعلاقة الزوجية، والتي فيها حياة مُشتركة تحت سقفٍ واحد، ولذلك لا بُدّ من وجود مسافة يكون حاضرًا فيها التجديد والتغيير، بعيدًا عن السلوك الخاطيء في التعامل مع شريك الحياة، فهناك



من يبتعد وهناك من يقترب بالتصاق وكلاهما مخطئ؛ فإن الاتزان في كل شيء هو سرّ ديمومته واستمراره بعد توفيق الله.

إساءة شريك الحياة

شريك الحياة، شاركنا هذه الحياة بألوانها وتقلباتها، حلوها ومُرّها، تحمّل أعباءنا، وتحمّلنا أعباءه، حصلت منه هفوة، زلّة، غلطة، سمّها ما شئت، المهم أمرٌ يُثير الغضب، ورُما يُحجز الكراهية. فهل يصح أن نهدم المودة ونتنكر للجميل من أجل لحظة غضب عابرة أو خطأ يعتري سائر البشر؟! لحظة غضب عابرة أو خطأ يعتري سائر البشر!؟

وهناك خطأ يقع بعد انفعال أو غضب، أو تعكر مزاج؛ فلا بُد من تهدئة الخلاف لحظة وقوعه والبعد عن التصعيد قدر الإمكان. وما أجمل هذا الاتفاق: عن أبي الدرداء رضي الله عنه أنه قال لزوجته: (إذا غضبت فرضيني، وإذا غضبت رضيتك، فإذا لم نكن هكذا ما أسرع ما نفترق!). رواه ابن



حبان في (روضة العقلاء) (ص: 72)، وابن عساكر في
(تاريخ دمشق) (151/70).

وبعد سكون النفس وهدوئها وانتهاء الغضب أنظر في
المسبب لهذا الخطأ، فإن كان لي يد في الموضوع فأحاول تجنب
كل ما يثير انزعاج وغضب الطرف الآخر. ولا بُد من المبادرة
في ذلك، فبعض الأزواج والزوجات يعلم أن ما يفعله يُثير
حفيظة الآخر، لكنه ورغم عدم الرغبة في الإساءة إلا أنه
يتناقل عن التغيير إما كسلاً أو ربما لعدم الاعتقاد بخطورة
الموقف وما يترتب عليه من تراكمات قد تؤدي إلى شَرخ في
العلاقة لا يُمكن تداركُه في كثير من الأحيان. أمّا إذا كان
المسبب خارجي - أي أمر من أمور الحياة قد أزعجَه - فعلينا
من مُنطلق المودّة والرّحمة مشاركته همومه ومساعدته في تحطّي
العقبات، فإن هذا التلطف حتى وإلّم يُسفر عنه حلّاً



للمشكلة، إلا أنه يُخَفِّف عبئها على صاحبها ويواسيه ويسليه، بل ويزيد في عمق المودة بينكما.

وهناك خطأ لا يكون فيه معنى الإساءة بشكلٍ واضح، وإنما معنى التقصير واللامبالاة أحياناً؛ فهنا التعامل لا يستلزم التدخُّل الفوري، بل نتَّجه إلى العلاج طويل المدى، على مراحل بشرط الهدوء واختيار الأوقات المناسبة والأساليب التي تتسم بالحكمة وعدم التسرع.

أهل شريك الحياة

اجتماع الرجل والمرأة في هذه العلاقة الزوجية ينتج عنه نسب ومصاهرة بين العوائل؛ فهناك بيئة محيطة ومجتمع جديد نحتاج التعامل معه بشكل إيجابي يحفظ العهد ويُبقي المودة، ولا ينبغي أن تكون هذه العلاقة الزوجية في مَهَب الرِّيح، وعُرْضَة لكل تزعزُع يُصِيب المحيط الخارجي. بل علينا أن نجتنب كل ما من شأنه أن يُعكِّر صفو التواصل. مع الإحسان إلى أهل



شريك الحياة؛ فهو عامل مهم من عوامل توطيد المحبة والوثام بين الزوجين، وهو يُهييء بيئة اجتماعية مترابطة ويحمل رسائل تربية عديدة للأبناء؛ فأهل الزوج والزوجة هم جدّ وجدّة وعمّ وعمّة وخال وخالة الأبناء.

وهذه رسالة أبعثها إلى أهل الزوجين: كونوا مصدراً للطمأنينة لأبنائكم وبناتكم وإخوتكم وأخواتكم، وليكن لكم الأثر الطيب على هذا الكيان الزوجي، وابتعدوا عن كل تصرف يترك أثراً سلبياً على الحياة الزوجية؛ فلا تواصل إلا بخير ولا اقتراب إلا لمصلحة.



الانحرافات العاطفية

هذه بعض الوقفات علّها أن تُبَيِّر الطَّرِيق وتوقظ القلوب وتحد من خطر هذه الممارسات بإذن الله تعالى:

أولاً: الرّقابة الذاتية، والوازع الإيماني، واستشعار مُراقبة الله عزوجل، تُعد الوسيلة الأولى والأهم للبعد عن الانزلاق في هذا المنعطف الخطير.

ثانياً: التقصير في الحقوق، وعدم مراعاة احتياجات الطرف الآخر والأنانية في ذلك، يُعَرِّض الزوجين للانحراف.

ثالثاً: الغياب عن حياة الشريك والتقصير في حقوقه تجعل الزوجين عُرضة للانحراف. وماذا ينفع حضور الجسد إذا كانت المشاعر غائبة والذهن شاردًا؟!.

رابعاً: العصبية والانفعال والصُّراخ سواءً من قِبَل الزوج أو الزوجة، تجعل البقاء في المنزل أمراً لا يُطاق.



خامساً: رتابة الحياة الزوجية، وعدم التجديد تُضعِف المودة بين الزوجين.

سادساً: غرفة النوم، ينبغي ألا تكون أبداً مكاناً للعتاب واللوم. سابعاً: لا بُد من اتِّساع الصِّدر لسماح هموم وشكوى الطَّرَف الآخر، والتنفيس عمَّا في خاطِرِه، والمسح بِرِفْق على آلامِه، فلا معنى للحياة الزوجية بدونها.

ثامناً: بعض العيوب حينما تُخرج وتُفشى خارج أسوار العلاقة الزوجية ربما تؤزِم المشكلة، وتؤثِّر كذلك على مستقبل الأبناء والبنات.

تاسعاً: على الزوجة بعد قدوم الأطفال توزيع الأدوار باتزان بين رعاية الطفل وحقوق الزوج، وكذلك تنظيم نوم الطفل بشكل جيّد، ولا بُدَّ أن يتفَهَّم الزوج كذلك حاجة الأطفال إلى الرِّعاية والاهتمام من قِبَل والدتهم.



فهناك العديد من الخلافات وتطور العاطفة نبتت بعد قدوم الأطفال بسبب ضعف الوعي بالطريقة المثلى للتعامل بين الزوجين بعد قدوم الأطفال.

الاحتواء العاطفي في الهدي النبوي

المتأمل في السيرة النبوية يجد العديد من المواقف في حياة المصطفى عليه الصلاة والسلام التي يتجلى فيها الاحتواء لزوجاته أمهات المؤمنين رضي الله عنهن، بأساليب تفيض بالموّدة والرّحمة، نذكرُ شيئاً منها:

أولاً: عن عائشة رضي الله عنها قالت: (لَمَّا كَانَتْ لَيْلِي الَّتِي كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيهَا عِنْدِي، انْقَلَبَ فَوَضَعَ رِدَاءَهُ، وَخَلَعَ نَعْلَيْهِ، فَوَضَعَهُمَا عِنْدَ رِجْلَيْهِ، وَبَسَطَ طَرْفَ إِزَارِهِ عَلَى فِرَاشِهِ، فَاضْطَجَعَ، فَلَمْ يَلْبَثْ إِلَّا رَيْثِمًا ظَنَّ أَنْ قَدْ رَقَدْتُ، فَأَحَدَ رِدَاءَهُ رُوَيْدًا، وَانْتَعَلَ رُوَيْدًا، وَفَتَحَ الْبَابَ فَخَرَجَ، ثُمَّ أَجَافَهُ رُوَيْدًا، فَجَعَلْتُ دِرْعِي فِي رَأْسِي، وَاحْتَمَرْتُ، وَتَقَنَّعْتُ



إِزَارِي، ثُمَّ انْطَلَقْتُ عَلَى إِثْرِهِ، حَتَّى جَاءَ الْبَيْعَ فَمَامَ، فَأَطَالَ
الْقِيَامَ، ثُمَّ رَفَعَ يَدَيْهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ انْحَرَفَ فَاِنْحَرَفْتُ، فَأَسْرَعَ
فَأَسْرَعْتُ، فَهَرَوَلَ فَهَرَوَلْتُ، فَأَحْضَرَ - أَي رَكضَ -
فَأَحْضَرْتُ، فَسَبَقْتُهُ فَدَخَلْتُ، فَلَيْسَ إِلَّا أَنْ اضْطَجَعْتُ،
فَدَخَلَ، فَقَالَ: مَا لَكَ يَا عَائِشُ، حَشِيًّا رَابِيَةً؟ - الحشا:
التهيج الذي يعرض للمسرع في مشيه بسبب ارتفاع النفس،
رابية: مرتفعة البطن - قَالَتْ: قُلْتُ: لَا شَيْءَ . قَالَ: لَتُخْبِرَنِي
أَوْ لِيُخْبِرَنِي اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ، قَالَتْ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، بَأْبِي
أَنْتَ وَأُمِّي، فَأَحْرَبْتُهُ. قَالَ: فَأَنْتِ السَّوَادُ الَّذِي رَأَيْتُ أَمَامِي؟
قُلْتُ: نَعَمْ. فَلَهَدَيْتَنِي فِي صَدْرِي هُدًى أَوْجَعْتَنِي، ثُمَّ قَالَ: أَظَنَنْتِ
أَنْ يَحِيفَ اللَّهُ عَلَيْكَ وَرَسُولُهُ؟ قَالَتْ: مَهْمَا يَكْتُمُ النَّاسُ يَعْلَمُهُ
اللَّهُ، نَعَمْ، قَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ: فَإِنَّ جِبْرِيْلَ أَتَانِي حِينَ
رَأَيْتِ، فَنَادَانِي، فَأَحْفَاهُ مِنْكَ، فَأَجَبْتُهُ، فَأَحْفَيْتُهُ مِنْكَ، وَلَمْ
يَكُنْ يَدْخُلُ عَلَيْكَ وَقَدْ وَضَعْتَ ثِيَابَكَ، وَظَنَنْتُ أَنْ قَدْ



رَفَدَتْ، فَكَرِهْتُ أَنْ أَوْقِظَكَ، وَخَشِيتُ أَنْ تَسْتَوْحِشِي، فَقَالَ:
 إِنَّ رَبَّكَ يَأْمُرُكَ أَنْ تَأْتِي أَهْلَ الْبَيْعِ فَتَسْتَغْفِرَ لَهُمْ...) رواه
 مسلم . ويتجلى في هذا الحوار الذي دار بين النبي عليه
 الصلاة والسلام وبين زوجته عائشة رضي الله عنها أسلوباً
 رائعاً من أساليب الاحتواء العاطفي، فقد كان حواراً نافعاً
 هادئاً، حيث اعتذر إليها بسبب خروجه من المنزل تلك
 الساعة المتأخرة، وتلطفه عليه الصلاة والسلام في إيحاف
 الباب، والخروج من البيت بدون صوت كي لا يزعجها في
 نومها، ومثل هذا الاعتذار، إنما يصدر من زوج كريم، يُقدِّر
 زوجته قدرها، ويحترمها، ويشرح لها عذره، ويشاركها قصته.

ثانياً: ما رواه النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: (جَاءَ أَبُو
 بَكْرٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- يَسْتَأْذِنُ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
 وَسَلَّمَ، فَسَمِعَ عَائِشَةَ وَهِيَ رَافِعَةٌ صَوْتَهَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى
 اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَأَذِنَ لَهُ، فَدَخَلَ، فَقَالَ: يَا ابْنَةَ أُمِّ رُومَانَ



وَتَنَاوَلَهَا، أَتَرَفَعِينَ صَوْتِكَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟
 قَالَ: فَحَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا، قَالَ: فَلَمَّا
 خَرَجَ أَبُو بَكْرٍ جَعَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، يَقُولُ هَا
 يَتَرَضَّاهَا: أَلَا تَرَيْنِ أَيْ قَدْ حُلْتُ بَيْنَ الرَّجُلِ وَبَيْنِكَ . قَالَ: ثُمَّ
 جَاءَ أَبُو بَكْرٍ، فَاسْتَأْذَنَ عَلَيْهِ، فَوَجَدَهُ يُضَاحِكُهَا، قَالَ: فَأَذِنَ
 لَهُ، فَدَخَلَ، فَقَالَ لَهُ أَبُو بَكْرٍ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَشْرَكَانِي فِي
 سِلْمِكُمْ، كَمَا أَشْرَكْتُمَانِي فِي حَرْبِكُمْ (رواه أحمد. وهذا
 الحديث فيه إنكار أبي بكر رضي الله عنه على ابنته عائشة
 رضي الله عنها في رفعها صوتها على زوجها رسول الله صلى
 الله عليه وسلم، وكيف أن النبي عليه الصلاة والسلام تجاوز
 هذا الموقف وحماها رضي الله عنها من غضب أبيها.

ثالثًا: لما تم الصلح بين النبي - صلى الله عليه وسلم - ومشركي
 قريش قام رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقال: (يا
 أيها الناس انحروا واحلقوا)، فما قام أحد، ثم عاد بمثلها، فما



قام رجل حتى عاد بمثلها، فما قام رجل، فرجع رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فدخل على أم سلمة رضي الله عنها، فقال: (يا أم سلمة! ما شأن الناس؟ قالت: يا رسول الله قد دخلهم ما قد رأيت، - يعني من الهم - فلا تُكَلِّمَنَّ منهم إنساناً، واعمد إلى هديك حيث كان فانحره، واحلق فلو قد فعلت ذلك، فعل الناس ذلك، فخرج رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لا يكلم أحداً حتى أتى هديه فنحّره ثم جلس فحلق، فقام الناس ينحرون ويحلقون). رواه أحمد. شكوى من زوجٍ وقائدٍ إلى زوجته عن همٍّ من هموم الحياة العملية والقيادة، وحينها تتجلى روح الدعم النفسي والمعنوي، فكان رأي أم سلمة - رضي الله عنها - رأياً موفقاً ومشورة مباركة، ترسّم صورةً مُشرِّفةً من صُور الاحتواء بين الزوجين.

رابعاً: ما جاء في قصة زواج الرسول عليه الصلاة والسلام بصفية بنت حبيبي رضي الله عنها، يقول أنس بن مالك رضي



الله عنه: (ثُمَّ حَرَجْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ، فَرَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحَوِّي لَهَا وَرَاءَهُ بَعَاءَةً، ثُمَّ يَجْلِسُ عِنْدَ بَعِيرِهِ، فَيَضَعُ رُكْبَتَهُ فَتَضَعُ صَفِيَّةُ رِجْلَهَا عَلَى رُكْبَتِهِ حَتَّى تَزْكَبَ) رواه البخاري.

وكأنه يعلمنا عليه الصلاة والسلام، أنه لا يُنْقِصُ مِنْ قَدْرِهِ، وهو نبي الله، أن يتواضع لزوجته ويُعِينَهَا، وَيُدْخِلُ عَلَيْهَا السُرُورَ وَيُسَعِدَهَا.



المحتويات

مَوَدَّةٌ وَرَحْمَةٌ.....	3
علامة فارقة	4
بعيدًا عن الاتكالية	5
أريدك بجانبني.....	6
المحبة بين الزوجين.....	7
الصمت العاطفي	9
مشاعر متراكمة.....	11
الرصيد العاطفي.....	12
لاتخدش الرُّجاج.....	13
رفع سقف التوقعات	15
إثارة الشكوك	15
لا تُحاصِرني أرجوك!	16
إساءة شريك الحياة	17
أهل شريك الحياة	19
الانحرافات العاطفية.....	21
الاحتواء العاطفي في الهدى النبوي	23

