

# ٣٠ فترة

لتحقيق حياة زوجية  
سعيدة ودائمة

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 الْفُضْلَ بَيْنَكُمْ) [البقرة:٢٣٧] 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 للتتجدد والتتجديد 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 بالتتجدد والتحسن، فسألت نفسي: كيف أمكن ذلك؟! فأجبت: 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 والأحساس، وقبل أن نبدأ لا بد من: اتخاذ القرار بالتغيير.

ففكر جدياً بما ترغب تغييره.



عودوا بالتصرفات والاهتمام إلى فترة الخطوبة.  
ولتكن خطوبة دائمة.

وقد قسمت هذه الأفكار إلى ثلاثة يومناً، لتكون أدعى للتطبيق والعمل،

**وباسم الله أبدأ**

## اليوم الأول

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

### فلنبدأ من جديد

إذا اعتادت عيناك منظراً ما فإنك تتوقف عن رؤيته فعلياً وبدلأً 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 عما 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 كفشل الزوج في ملاحظة التغيير في تسريحة شعر زوجته أو لونه وعدم استطاعته الزوجة تذكر ما ارتداه زوجها صباحاً.

لتحسين علاقاتنا علينا زيادة الاهتمام بأمور الطرف الآخر، ويجب أن تنظر إلى هذا الشخص على أنه مميز وليس مسلماً بوجوده معنا. لذا قد يغفل الرجل عن شريكة حياته وهي بحق جوهرة مكونة. لذلك قال رسول الله ﷺ : «**الدنيا مَتَاعٌ، وَخَيْرٌ مَتَاعٌ الدِّينِيَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ**».

(أ) رواه مسلم (١٤٦٧).



فلو زدنا من التركيز لثقّلنا 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 وفكّر بعمق، أليس من الممكن أن يكون الجالس أمامك هو الكنز الذي طال بحثك عنه.

### دع الماضي وانظر إلى الأمام

تقول العرب: (**أَحَقُّ مِنْ جَهَلٍ**) (ا) وتقول الدراسات أن الفيل قادر على تذكر الإساءة ولو بعد مرور فترة طويلة تتجاوز العشر سنوات، ونحن هنا لا نحاول إثبات أو إدراجه معلومة فمّن يهتم النشاط الفكري للفيل فليبحث عنه في كتاب العلوم ولكن إذا رغبت بعلاقات ناجحة طويلة الأمد فلا تكن كالجمل أو الفيل.

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

ليجد كلّ منا متنفساً لضغوطات الحياة بعيداً عن الآخر وعندما تقع المشاكل ليحاول كلّ منا أن يكون عادلاً في حكمه ويضع مشاعر الآخر في اعتباره. يقول تعالى: (**وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ عَلَى أَلَّا تَعْدِلُوا**)

[المائدة: 8]

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



فهذا مع عدوك، فكيف مع حبيبة قلبك، فلو كان الزوجان متنافسين لما استطاعا المعنى 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 تستحق فعلاً.

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



## اليوم الثالث (أ)

خفف مما يثقل كاھلک من الأفکار، أطفئها وخفف من أحمالک، وتذكر قوله ﷺ : «إِيّاكُمْ وَالظُّنُونُ إِنَّ الظُّنُونَ 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 دائمًا ( أتیتُ وَلَیْسَ فِي قَلْبِی حَدْدٌ عَلَى مُسْلِمٍ ) .

## دع الماضي وانظر إلى الأمام

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

للتحسين من علاقتنا على كل منا إيجاد متنفس لضغوطات الحياة بعيدًا عن الطرف الآخر، كما أن علينا معالجة الأمور بصورة مرحة وعادلة في نفس الوقت، هذا يذكرني بأحد هم يحاول معالجة مشاكله بتضييعها ودفعها إلى أقصى حد وإشراك الجميع بها بهدف الحصول على التعاطف في تعليقاته اللاذعة التي لم تكون سبباً في فقدان الطرف الآخر فحسب، بل إن فقدان قدرته على تعاملك 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 يشعرنا 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 ثانيةً في الحب؟؟!

و مع نفس الشخص!! وبعد مدة طويلة من الزواج!! قد يكون هذا صعباً بعض الشيء ولكنه ليس مستحيلاً، لأن رسول الله ﷺ قال: «إِنَّمَا الْعِلْمُ  
بِالْتَّعْلِمِ، وَإِنَّمَا الْحَلْمُ بِالْتَّحْلِمِ، وَمَنْ يَتَحَرَّ  
الخَيْرَ يُعْطَهُ، وَمَنْ يَتَقَرَّ  
الشَّرَ يُوقَهُ». (١).

في فترة الخطوبة يحاول كلُّ منا إبراز أفضل ما يملك من صفات، ولكن بعد الزواج يقلُّ هذا الاهتمام و تظهر الصفات الأصلية «فالطبع يغلب التطبع» إن لم يُغْلَف بغلاف الإيمان، مما يزيد من صعوبة استرجاع مشاعر الحب، ولكن إذا تذكرنا تلك المرحلة الجميلة في حياتنا وما تخللها من رقةٍ في المشاعر، فإنَّ جذوة الحب تزداد اشتغالاً، و أسأل نفسك دائمًا ما أول أمر لفت انتباحك في هذا الشخص؟ وما الذي جعلك تقرر الارتباط به؟ فقد يكون الجواب سبباً وداعياً آخر للوقوع ثانيةً في حب شريك حياتك.

عندما نعود في الذكرة 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) والبهقي في «الشعب» (٤٧٤٠)، وأبو نعيم في «الحلية» (٤٧٣٩)، وحسنه الألباني، انظر «السلسلة الصحيحة».



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



## اليوم الرابع

هناك لعبة تدعى: «**هل تذكر ذلك اليوم عندما ...؟؟**» أخرجا ألبوم صور قديم حاولا تذكر اللحظات السعيدة، اختارا بعض الصور وزعها في أرجاء المنزل، حاولا أن تستعيدها 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 قطة صغيرة ، عندما قدمها لي أحست بفرحة عارمة ثم وبعد ساعة أو نحوها في اللعب بدأت المشاكل اكتشفت بأن القطة تحتاج إلى طعام محدد على إحضاره كما يجب تجهيز مكان لنومها وعلىّ أيضاً العناية بنظافتها وبعد مرور أسبوع أصبح الرفيق عبيداً.

لو فكرنا جيداً لوجدنا بأننا قد تحملنا هذه الأعباء في البداية قبل أن ندرك جسامتها، نتعهد في بداية العلاقة الوقوف معًا لمواجهة كل الصعوبات ولكن بمرور الوقت يضعف الحماس وتتعقد المشاكل ولا نجد في أنفسنا القوة والرغبة في الإصلاح. لذا يعد الثبات على الأمر من هواجس المؤمنين الصادقين فهم يدعون ربهم (رَبَّنَا لَا تُزْغِ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَابُ ) [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 المعقّدة التي قد تعرضنا لها لمواقف نحتاج الكثير من الشجاعة لحلها، وذلك بالتنازل عندما ترغبه لسعادة غيرك، وهذا لا شك سيشعرك بالسعادة، إذًا قد لا نحصل على كل ما نريد ولكن بالاستسلام لهذه الرغبة في قلوبنا نعطي أنفسنا دوراً في بناء الحياة ورقيها.



## اليوم الخامس

إذا كنت متزوجاً أو مرتبطاً بشخص ما راجع الوعود والعقود التي قطعتها على نفسك وحاول تجديدها، حدد التزاماتك، هل ما زلت محافظاً عليها؟! وتذكر قوله سبحانه : (الَّذِينَ يُؤْفُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ وَلَا يَنْقُضُونَ الْمِيَثَاقَ) [البعد: ٢٠].

### أنا أثق بك

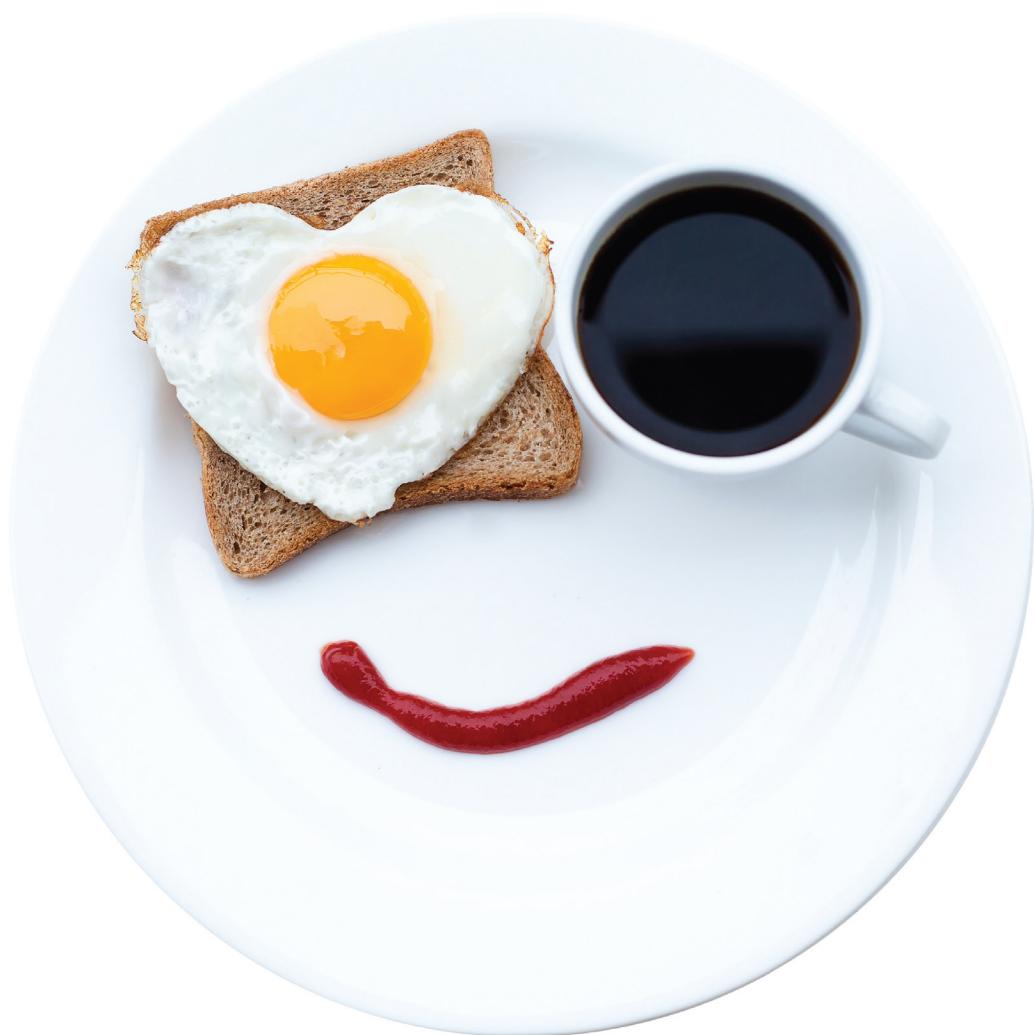
وجود الثقة بين الزوجين من عوامل نجاح واستقرار الحياة الزوجية وهي تحدث على الصدق والصراحة في التعامل، وتزيد من تفاهم الزوجين وتشعرهما بالراحة والأمان كما وأنها تعطي كلا الزوجين القدرة على تحمل مسؤولية أفعاله دون تهرب أو إخفاء للحقائق.

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

ما 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 مراقبته تاركة الأولاد في البيت، فاتفقا على أن لا يخفي عليها أمر سفره وأن لا تصر هي على مراقبته إذا لم يكن الوقت مناسباً.



## اليوم السادس

حاول أن تثق بشريك حياتك أكثر وعندما تعجز عن ذلك فالأفضل أن تواجهه بما تشك به، ولا تننس قوله ﷺ : «إياكم والظن فإن الظن 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 الألم وتوجيهات الآباء، هذا لا يعني قطع الصلة بالأهل ولكن عدم الإثقال عليهم بأمور هم في غنى عن معرفتها.

في أغلب الأحيان تكون أم 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 (إنا رادوه إليك وجعلوه من المرسلين) [القصص: ٧].

(١) رواه البخاري (٥١٤٣) ومسلم (٢٥٦٣).

(٢) رواه أحمد (٥٥٧٣) وابن حبان (٣٧٩٣)، 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 أمها، 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 إدراج أو غلطة (وَقَضَى رَبُّكَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْأُوَالِدِينِ إِحْسَانًا إِمَّا يَنْلَغُنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَّاهُمَا فَلَا تُنْقِلْ لَهُمَا أَفْ 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 مرت 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 بعد 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:**

إنما أصل الفتى ما قد حصل  
أكثر الإنسان منه أو أقل  
لا تقل أصلي وفصلي أبداً  
قيمة الإنسان ما يُحسنـه

فإذا كنت شخصاً عادياً فلن تكون أبداً كأولئك الذين يتصدرون أغلفة المجلات، فلم تفترض بأن هذا ما يريدـه شريكـك.؟!

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

(١) رواه الطبراني في «الكبير» (٢٨٩٥) و «الأوسط» (٢٤٩٠)، والبيهقي في «الشعب» (٨٠٢)، 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.

إذا قسنا درجة الرضا بحسابنا في البنك وبنوعية السيارة التي نمتلكها وبالبيت الذي نعيش به فعلينا تغيير طريقة القياس فـ «إن الله يحب معالي الأمور ويكره سفسافها» (أ) فالأمور العادلة على المدى الطويل لا تهم فعلاً، وما يهم - حقاً - هو طريقة حياتنا ورضانا عما قدمناه من خير لأنفسنا وللآمة، فمن جعل الآخرة همه كفاح 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.

### الصداقة من أساس العلاقات الناجحة

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

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

(١) رواه مسلم (٢٦٣٩).



بسهولة لا تتجاوز ربع الساعة ولكنها بداية بدون ضغط على كلّ وستزداد المدة تدريجياً لأننا سنجد في أنفسنا وأزواجنا مفاجآت عديدة تقرينا 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 تقرأنه معاً ثم نقاشاً هذه الندوة وإذا كان كتاباً فحدد ساعه 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 وأن أحصل على ثروة مفاجئة، كمأتمنى 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 العment 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 » (٣٨٧١) و « صحيح مسلم » (٣٤٣٧).



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 يجعله يدرك بأنه يستحوذ على تفكيرك حتى لو كان في مكان بعيد.

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



## اليوم العاشر:

أعلن يوماً لشريك حياتك تحقق فيه كل ما يطلب ويتنمنى، «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه» (١) عامله كشخص غاية في الأهمية، ومن ثم تبادلا 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 تقترن 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 لتخّصص وقتاً للشريك، وصدق الشاعر:**  
إن كنت دهرك كله  
تحوي إليك وتجمع  
وجمعتك تتمتع  
فممتى بما حصلته

(١) رواه البخاري (١٣) ومسلم (٤٠).

(٢) في أحاديث كثيرة منها ما رواه البخاري (٣٧٦٨) ومسلم (٣٤٤٧).



وإذا كان ذهنك مثقلًا 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، فالعلن على الآخر من أسوأ الأخلاق فضلاً عن أنه لا يليق بالكريم.

وإذا أحسست بالاشتياق إلى شريكك اتصل به وأبلغه بعدي حبك و حاجتك له.

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



## اليوم الحادي عشر:

### تقدير الجوانب الحميمية في العلاقة الزوجية

من أسس نجاح علاقتنا مدى تقبلنا للاختلافات التي بيننا، فبرغم التشابه في العديد من الصفات إلا أنها في النهاية مختلفون، فكما يختلف ذوقنا في الملبس وعدد ساعات النوم التي تحتاجها تختلف أيضاً حاجاتنا الجنسية الخاصة كالحاجات الجنسية مثلًا 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 مقارنة حاجاتهم في ذات الوقت، فبمقدار ما نتوافق في طباعنا وعاداتنا، نجد التفاهم والتكييف 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 الْخَيِّرُ» [الملك: ١٤] 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 الحميمية والخاصة والتي نشتراك بها، ولا بأس أن يحدداً أفضل الطرق للمساعدة، فهذا يؤدي إلى فهم أفضل لشريك الحياة وزيادة ثقة كل منا بنفسه أولاً ثم بالآخر.





## اليوم الثاني عشر :

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

### حدد أولوياتك

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

منا لائحة تحدد أولوياته، تصور التالي:  
استرخيا على الكنبة.

اخراجا في نزهة طويلة.  
تناول إفطار يوم الإجازة في السرير.

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

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

(١) رواه أحمد (١٦٧١٩) وأبو داود (٥١٤٤) والترمذى (٣٩٦٢) وصححه الألبانى «صحيح الجامع» (٣٧٩).



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



## اليوم الثالث عشر:

اشتري مفكرة، ضع فيها جدولًا لأولوياتك مراعيًّا أن يكون من تحب متقدراً لهذه القائمة ثم سجل من ٥-٣ 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 سميكه من البرود واللامبالاة وهذا يشكل خطورة على الحياة الزوجية، فهو يمنع التوافق والتآلف والانسجام. فـ «**المؤمن يألف ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف**» (١).

عزل النفس لا يعني التوقف عن الخروج من المنزل ولكننا نتوقف عن الظهور معنوياً، فنحب وجوهنا الحقيقة 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 ملحًا 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 المدح وليس النقد.

(١) رواه أحمد في «المسند» (٨٩٤٠)، وصححه الألباني «السلسلة الصحيحة» (٤٦٦).



إن طريق إبداء الملاحظة وأسلوب إيصالها له أكبر القدر في تقبل الطرف الآخر لهذه الملاحظة، فلو جاءت على شكل نصيحة فمن الممكن تقبلاها، 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 تقبلاه 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 شريك 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.

فـ«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 كلّاً منهما مما يمكن الزوجان من إيصال رسائل خاصة حتى يوجد 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 إخراج أو إلزام، فعندما يرغب أحد الزوجين بالذهاب إلى الفراش مبكراً قد ينهض ويتجه لتنظيف أسنانه فيرى الطرف الآخر ذلك فإذا ما أن يتبعه ويناما باكراً وإما أن يستأنذن في قضاء بعض الوقت في قراءة كتاب أو مجلة.

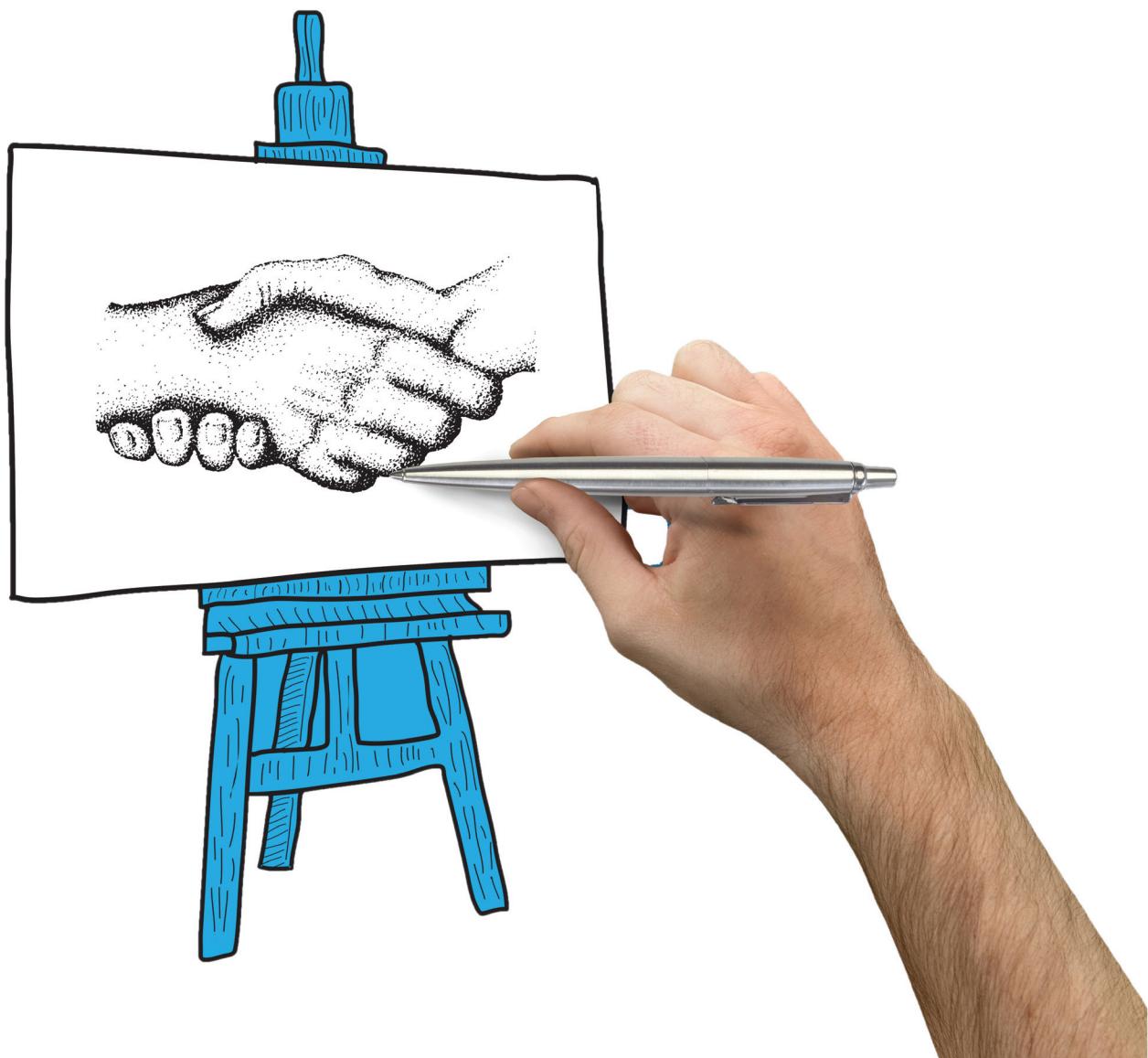
قد يكون لهذه الإشارة دُوْرٌ في التنوع وتغيير الروتين اليومي للحياة،

(١) رواه أبو داود (٤٩١٨) والبخاري في «الأدب المفرد» (٣٣٩)، وحسنه الألباني «صحيح الأدب المفرد» .

(٢) حديث شريف ، رواه البخاري (٦١٤) ومسلم (٣٧٩) .



وهي لغة خاصة لا داعي لإشراك الأولاد الآخرين فيها، لأنها نوع من أنواع الخصوصية، والإشارة لغة موجودة في كل الأسر بل حتى في العجمادات ويفهمها الأطفال بصورة خاصة فيما يتعلق بأمورهم، فهم الأقدر على قراءة أبوיהם في حالات الرضا والغضب، ولكن لا يجب إشراكهم فيما يتعلق بالأمور الخاصة.



## اليوم الخامس عشر:

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

### اتبع ما يميله عليك قلبك

في بداية أي علاقة يكون كل من طرفي العلاقة مندفعاً نحو الآخر فتكثّر 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 فعل الزوجين أن يتعلما فن الاستماع، قال أبو الدرداء : **(أنصفْ أذنيك من فيك، فإنما جعلت لك أذنان وفم واحد، لتسمع أكثر مما تتكلم به)** (١).

ومن المفيد أحياناً أن يستخدما عبارات يرددوها أحدهما في النقاش مما

(١) انظر «مختصر منهج القاصدين» لابن قدامة المقدسي (ص٥٦).



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

### تذكر هذه القواعد البسيطة:

لا تستخدم عبارات مدبرة 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 يميله قلبك عليك، ولا أقول: عقلك، حاول أن تخيل نفسك مكان شريكك وتفهم مشاعره خلال المحادثة، أعد هذا الأمر يومياً لتحسين التواصل والتفاهم بينكما.

## ال حاجات

إننا نشعر بالحرج وحتى أنت في أغلب الأحيان تتجنب 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 لو جدنا به نصوصاً صريحة تناقش هذه العلاقة وتنظمها كقوله تعالى : «نِسَاءُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدْمُوا لِأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَغْلَمُوا أَنْكُمْ مُّلَاقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ» [البقرة: ٢٢٣].

فهذه الآية الكريمة تبين أن للزوج حق الاستمتاع بالعلاقة الجنسية مع زوجته بالطريقة التي يشاء شرط أن لا يتعدى الحدود الشرعية، ولرسولنا الكريم ﷺ أحاديث تتطرق لهذا الموضوع بالذات دون حرج، منها حديث: «إِنَّمَا أَنْشَرَ النَّاسَ مِنْ زَوْجِهِ إِلَيْهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ الرَّجُلُ يُفْضِي إِلَى امْرَأَتِهِ وَتُفْضِي إِلَيْهِ ثُمَّ يُنْشَرُ سَرَّهَا» (١). فمن المهم أن يتناقش الزوجان في علاقتهم الزوجية وهذا لا ينقص 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 تخنق** [٢]

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 وكيفيتها واستخدامها بطريقة ترضي الزوجين ولا تتنافى 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 (١).

### اهتم بمظهرك

إعماماً 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 وترتبط في العلاقة الزوجية، واهتمام كل من الزوجين بمظهره ونظافته والتزيين والتطيب والاستعداد للقاء الآخر من الأمور التي حثّ عليها نبينا الكريم، فقد طلب عليه الصلة والسلام من الرجل كما طلب من المرأة الاهتمام بالنظافة فقال: «إذا دخلت ليلاً، فلا تدخل على أهلك حتى تستحد المغيبة، وتمتنع الشّعنة» (٣).

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

(١) 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 القبيسي وغيرها كثير.

(٢) رواه أبو داود (٤١٦٧) وأحمد (٤٠٨٦) ، وحسنه الألباني في «صحيح البامع» (٥٠٦).

(٣) رواه البخاري (٥٣٤٥) ومسلم (٧١٥).

(٤) انظر «اللقاء بين الزوجين في ضوء الكتاب والسنة» (ص ٧٩) ، لعبد القادر أحمد عطا.



التشريع هو إبقاء الرغبة في الزوجة قوية بحيث لا يطلع الزوج على عيوبها، من تشتت 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 بورقبني ومربوط بحبيل. فالأغلبية ستختار الصندوق الأول وهذا يدل على أهمية المظهر الخارجي في الحصول على القبول سواء قبلنا كأفراد في جماعة أو قبل أزواجنا لنا. إن الحفاظ على مظهر خارجي جميل وكفيل بالحفاظ على علاقة زوجية طيبة إذا رافقه حسن السلوك والأخلاق. (**إن خير ما تزيين المرأة من ماء**).

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



## اليوم الثامن عشر:

إذا كنت قد أهملت مظهرك الخارجي مؤخراً فخذّل اليوم وقتاً لتدارك الأمر، إن تحسين المظهر لا يتطلب الكثير من الجهد فقط غير 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 كحورة 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 وأننا 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 والتقد لموضع أنفه، فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم منك إلا أطيب ريح**) (٢) .

(١) «رواه أبو داود» (٤٦٧).

(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 لخطأً ما يحصل. عامل شريك حياتك كأنه الضيف الأهم. وفر له سبل الراحة. استمع إليه وخففاً من الجدال. ونحن لا ندعوكم لإهانة الضيوف بل إلى زيادة الاهتمام بالمقيمين.

عندما تعامل شريك حياتك على أنه الأهم والأقرب إليك تجد مقابل ذلك تفهمـاً وقرباً وعطـفاً أكبر من هذا الشريك. وكما قال تعالى : «**هَلْ جَزَاءُ الْإِخْسَانِ إِلَّا الْإِخْسَانُ**» [الرحمن:٧٠] .



## 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 خطط لعشاء خاص . نُسّقت 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 لترابط 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 والمشي 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 أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَأُنْهِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَخْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» [النحل: ٩٧].

وأخيراً إن الجهد العبدول في الشكوى من العلل والروتين هو نفس الجهد الذي تحتاجه لإحداث التغيير والتجدد في حياتنا اليومية.



## اليوم العشرون:

خطّطا لقضاء بعض الوقت معاً. ابحثا عن حدث لا تشاركا 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. فتبداً استخدامات كريمات الوجه بالتزايد أيضاً وكذلك التمارين الرياضية والحمية القاسية للحفاظ على جمال الوجه والمحافظة على القوام. ويتردّج الأمر فالبعض يكتفي بهذا القدر والبعض الآخر يلجأ إلى عمليات التجميل لشد الوجه وإعادة الشباب.

**وصدق صفي الدين الخلبي:**  
وراموا بأنواع العقاقير برأه    وهل يصلاح 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 يتناهى الموت العاطفي والمعنوي الذي قد يحدث بينهما.

(١) رواه البخاري (٦٤٩).  
(٢) «فتح الباري» (٢٨٨/٢).



إن التقدم بالسن والنضوج نعمة من الله وهي أمر طبيعي ومريع، 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 وتغلب العقل وتقرب الفكر والسمو عن تفاهات الحياة والتوجه نحو إرضاه الخالق عز وجل. لذا يقول الرسول ﷺ : «أعذر الله إلى امرئ أخر أجله حتى بلغه ستين سنة» (١).

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



## اليوم الحادي والعشرون:

طّور قائمة بالأمور 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.

### لنك أكثـر حساسـية

**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 بسلامة لنصل إلى هدفنا.

وبنفس الطريقة علينا ملاحظة شريك حياتنا فلو وجدت زوجتك تجلس يوماً بهدوء على غير عادتها فلا تسارع بانتقادها متهمـاً إياها بالكسل. فقد تكون منزعجة 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 لأتفـه الأسباب وبدون الاعتبار للشخص المقابل فإن الأمر يدعو إلى المراجعة، (فالغضب له عدة أسباب، منها

(١) من كلام الشيخ محمد صالح العثيمين رحمه الله، بتصرف، انظر «شرح رياض الصالحين» (٣٥١/٢).



أن ينتصر الإنسان لنفسه، وهذا الغضب منهيء عنه.. ومن أسباب الغضب: الغضب لله عز وجل فإن هذا محمود يثاب الإنسان عليه لأنه في سنة الرسول ﷺ داخل في قوله تعالى : «**ذلِكَ وَمَنْ يُعَظِّمْ حُرْمَاتِ اللَّهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَأَحَلَّتْ لَكُمُ الْأَنْعَامُ 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 بالأمور غير العادلة، 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)

### تشاركا المشاعر

إن الثقة من أكثر الأمور حساسية في العلاقات الإنسانية. فبدون الثقة يختفي 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 ونعرض 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 تعن الضمانات، فلم القلق إذًا؟ أمس قد مضى وانتهى ولا ندري ما يخبئه المستقبل. إذًا 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 محادثاتنا ولو قت طويلاً مقتصرة على السطحيات.

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



عندما تنقص مشاعرنا نفقد شخصياتنا ونبأ 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 ظهره من مشاعر الخوف.



## اليوم الثالث والعشرون:

إن الثقة كالطفل تنمو وتكبر مع الرعاية ولا تتوارد فجأة كما أنها لا تخفي 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 الْفَكَارِمُ  
وَتَغْظُمُ فِي عَيْنِ الْطَّغَيْرِ صَغَارُهَا      وَتَضْغُطُ فِي عَيْنِ الْعَظَيْمِ الْعَظَائِمُ<sup>(١)</sup>**

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

(١) ديوان المتنبي (٣٩٩/٣ - ٤٠٠) تحقيق د. كمال طالب، دار الكتب العلمية - بيروت.

(٢) رواه ابن أبي الدنيا في «ذم الغب» وصححه الألباني في «السلسلة الصحيحة» (١٣٣٩).

(٣) رواه البخاري (٥١٤).



أو أن من الممكن أخذ الأمر بإيجابية ويناقش الأمر بهدوء ويوجه الطفل ويذكر بضرورة اللعب خارجاً، لذا يقول الرسول ﷺ : «إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَ أَهْلَ بَيْتٍ أَدْخِلَ عَلَيْهِمُ الرَّفِقَ» (٢).

وهكذا يحل الأمر ببساطة، فما كسر ليس مهمًا مهما علت قيمته المادية مقارنة بما سيسببه من إرباك لأمور المنزل.

في الغالب نحن نستسلم للشعور بالغضب ونطلق العنان لأنفسنا باللوم والعتاب والتوبيخ ونسى بأن الكلمة الطيبة اللطيفة لها تأثير السحر كما قال رسول الله : «إِنَّمَا الْبَيْانُ لِسُحْرِهِ» (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 يطأ أمر ما يزعجك حاول ألا تغضب. وخذ هذه الوصفة النبوية أولًا: استعد بالله من الشيطان الرجيم (١) ، ثانياً : قوله صلى الله عليه وسلم : «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضجع» (٢).  
وبدلاً من النوم حاول أن تجد فكاهة أو درساً من وراء ما حدث.

## قدر وجود الطرف الآخر

لترى هل نتعرف على هذه الأعراض:  
تصحو في الصباح منزعاً 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 : **وَإِنَّمَا يَنْرَعِنُكُم مِّنَ الشَّيْطَانِ نَرُعْ فَإِنَّهُ شَيْءٌ بِاللَّهِ إِنَّهُ شَيْءٌ عَلَيْهِمْ** [الأعراف:٣٠٠] ، وقد ثبتت الدستعابة عن النبي في الحديث الذي رواه البخاري (٧٦١٥) ومسلم (٣٧٦٠) .

(٢) رواه أبو داود برقم (٤٧٦) وأحمد (٣٠٨٤) 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 مُسلم 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 مُعَقِّبَاتٌ مَنْ بَيْنَ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَفْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ» [الرعد : ١٢]



## اليوم الخامس والعشرون:

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

### شخص وقتاً لشريك حياتك

نصحو باكراً نجهز الأولاد للذهاب إلى المدرسة نعد فطوراً سريعاً، ونتجه للعمل سواء أكان داخل البيت أو خارجه ثم نعد طعام الغداء فنتناول غدائنا على عجل ثم نبدأ فترة تدريس الأولاد وكتابة الواجبات ثم ساعة لمشاهدة الأخبار وبعدها نسأر لإعداد العشاء وتجهيز الأولاد للنوم وينتهي اليوم - وهكذا - سريعاً. قد تدخل اليوم بعض المكالمات الهاتفية أو الزيارات العائلية أو الواجبات الاجتماعية ولكن اليوم انتهت 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 برنامجه اليومي؟ وال أسبوعي والشهري؟ هو موجود فأنت تهتم بتحضير الطعام له وتحقيق كافة متطلباته ولكن لا تخصص وقتاً خاصاً تقضيه معه تحدثه به بما يجري من الأمور في العمل أو المنزل. وربما نشاهد معاً برنامجاً سرياً أو نناقش كتاباً، ولكن هذا لا يكفي فلابد أن نخرج معاً ليس لزيارة

(١) رواه البخاري (٧٦).



الأهل والأصدقاء بل وحدنا لقضاء ساعة في مطعم أو حتى نزهة في السيارة. فكرا بالأمر قد يكون تخييص وقت تقضيانيه معًا سبلاً لاستعادة بعض العواطف الضائعة في زمن الوقت والمادة.



## اليوم السادس والعشرون:

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

### لتنس الوقار ودع للمرح مساحة في حياتك

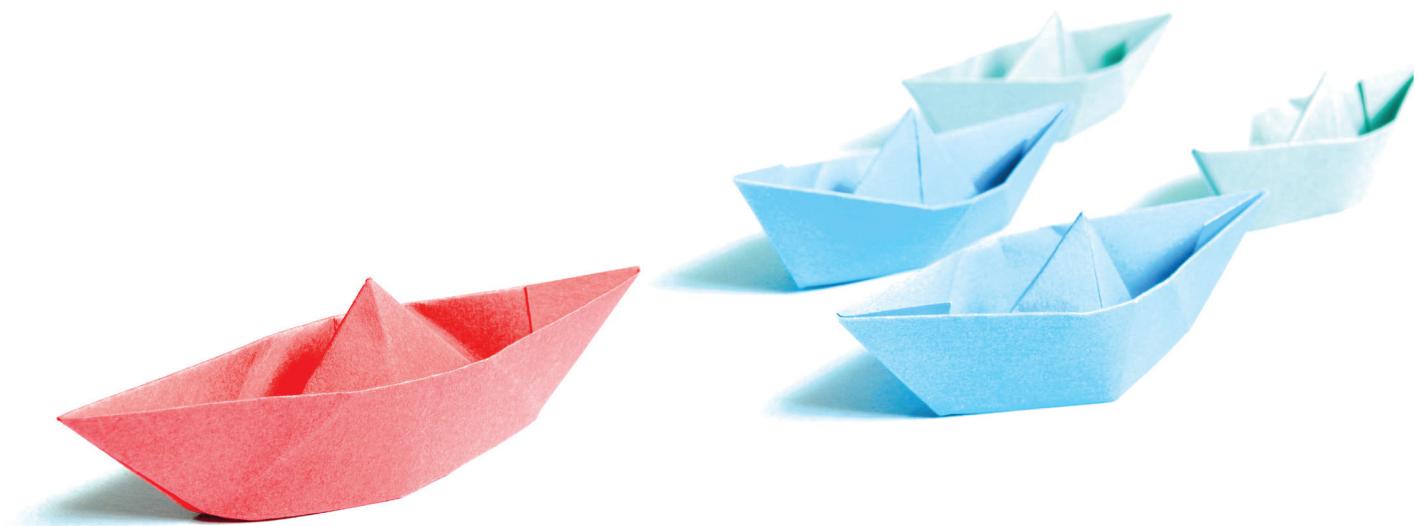
لفتره الطفوله طعم خاص. ففي تلك الفتره كانت أحمالنا خفيفه وآمالنا كبيرة وأمانينا سهلة التتحقق وأقصى عقباتنا لا تتجاوز الدرجة الواحدة. كانت عقولنا ساذجه وقلوبنا تطير فرحاً كالفراشات لأهون الأمور. ما أجمل الرجوع إلى تلك الفتره. فلا بأس من الطفولية مع شريك حياتك، فإنه من المفيد لنا أن نتخلى عن جديتنا ومسؤولياتنا لفترات محدودة نستبدل فيها الوقار والجد بالمرح. هذه الاستراحة تعطينا دفعه تساعد على استمرازنا. فالمرح يخفف من حدة الضغوط النفسيه 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 نكداً 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**» (١).

(١) رواه البخاري برقم (٥٩٩٨) ومسلم (٣٤١٧).



ولكن هذا الأمر غير صحيح فأولى الناس باللين واللطف 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 بخفقة، واترك هموم العمل خارج منزلك. اترك مجالاً للجدل ومجالات أخرى للمرح وستجد نفسك الأقرب إلى زوجتك وأولادك بل ولأقربائك وأصدقائك أيضاً.

### وسعًا من آفاق المحادثة

وهذا يتطلب من الطرفين ملاحظة شديدة ومتابعة للأمور التي تحدث من حولهما. فالمحادثات تقل أو تزداد بين الزوجين وفقاً للتغيرات التي تطرأ على الحياة اليومية. ولكن لو تذكّرنا 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 أصلاً أو أنها محادثات زائفة نستخدمها عند الإحساس بالغربة 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 ليعرف كلّ من الطرفين الآخر ويقدر همومه ومخاوفه. إن المحادثة الحقيقة كفيلة بضمان استمرار الحب والتفاهم بين الزوجين، وهناك قواعد عامة للمحادثة تضمن للطرف الآخر الشعور بالأمان والرغبة في المشاركة وهي:



لا تبدأ المحادثة بسؤال. 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 بالأمور التي تتم مناقشتها بدون انفعال.



## اليوم الثامن والعشرون:

تحدثا وتناقشا تجداً حلّاً ولكن لا تتجادلا جدلاً لا نهاية له. إن الهدف من المحادثة فهم وجه نظر الطرف الآخر وقبول عذرها، وتوجيه السفينة الوجهة الصحيحة، وليس إثبات خطأ ارتكبه.

## اللافتات الصغيرة تحمل معانٍ كبيرة

يشكّو أغلب الرجال من عدم إمكانية فهم المرأة وتشكّو 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، وكل واحد منها يكمل الآخر، كاليد اليمنى التي لا تستغني بحال عن اليمنى.

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 لأمرتين بسيطتين 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 النصائح وأنه إذا ذكر إحضار هدية بسيطة لزوجته مرة في الأسبوع فإن ذلك سيجنّبه ٥٠٪ من المشاكل. ولو عرفت الزوجة بأن قلة الهدايا ليست من قلة الاهتمام بها بل من عدم تقدير الرجل لهذه الأمور البسيطة لتجاهلت هذا التقصير غير المعتّقّد. تذكروا أن

(١) رواه الترمذى (١٩٥٠) وأحمد في «مسند» (٨٨٧)، وصححه الألبانى في «السلسلة الصحيحة» (١٤).



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

إذاً الاحترام لا يقل بسب المعرج. والجدية المفرطة معللة. والشكوى المستمرة تدعو إلى الابتعاد والهرب، والتغيير والتفاهم والحديث المتبادل يقرب كلاً منكما الآخر. تصارحاً ولكن ليس إلى درجة النقد. وأظهراً الحب في كل الأوقات. عندها ستكون علاقتكم 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 وطريقه أنت وشريك حياتك، فلماذا - مثلاً - لا يدل كل منهما الآخر بأسماء هي أقرب إلى الطفولة المفعمة بالحيوية والنشاط؟

## هل أنت شريك مبدع

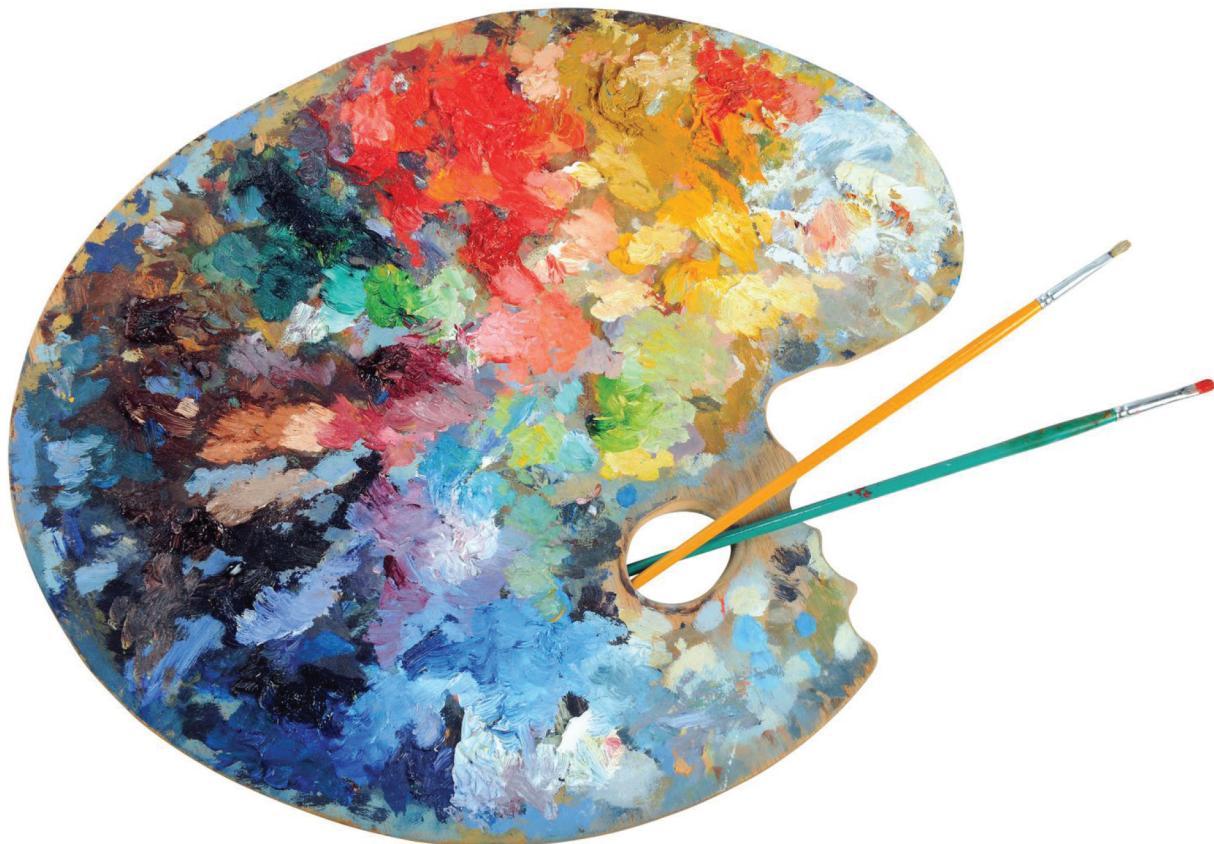
في نهاية هذا الكتاب وبعد مضي الأيام التسع والعشرين الآن يطرح هذا السؤال هل أنت شريك مبدع؟!! التكرار والروتين يقتلان روح العلاقة بين الزوجين. فالعين تعتمد النظر إلى هذا الشخص. والأذن تحفظ صوته. ولا يعود الشوق والرغبة في إظهار أفضل الصفات مكاناً في الحياة اليومية مما يؤدي إلى الفشل ونهاية العلاقة. وما يُؤسف 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 وتشجع استمرار الحياة الزوجية. وللزوج دور كبير في هذه الاستمرارية فهو الركيزة الأساسية للعلاقة. عندما تجد الزوجة الاهتمام والتقدير والرعاية في بيتها قليلاً ما ترك هذا البيت عائدة إلى بيت والدها.

(١) هو جزء من حديث : «الدنيا متعة وخير متعة الدنيا المرأة الصالحة» رواه مسلم (١٤٦٧).

(٢) رواه الترمذى (٣٨٩٥) والدارمى (٢٢٦٠)، وصححه الألبانى فى «السلسلة الصحيحة» (٢٨٥).



فكوني كما وصفك النبي صلى الله عليه وسلم : «**خير متع**» (١). وعندما يتحقق الزوج كافة متطلبات الزوجة العادلة 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 الثالثون :

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



**حاولا أن تجدها معاً في أسلوب الحياة.**

وتذكروا أن الاحترام المتبادل هو أساس الاستمرار، والحب يبني على الصداقة والاحترام أولاً وأخيراً.





## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١	تركيبة جديدة ومطورة
٢	اليوم الأول: فلنبدأ 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 ثانيةً في الحب؟
٦	اليوم الرابع: تعلم درساً في الالتزام
٧	اليوم الخامس: أنا أثق بك
٨	اليوم السادس: التصرف الناضج
٩	اليوم السابع: أظهر أحسن ما لديك من صفات
١٠	اليوم الثامن: الصداقة من أسس العلاقات الناجحة
١١	اليوم التاسع: اليوم سأحقق لك ما تطلب، وغدًا دورك
١٢	اليوم العاشر: بدون إبداء الأسباب
١٣	اليوم الحادي عشر: تقدير الجوانب الحميمية في العلاقات الزوجية
١٤	اليوم الثاني عشر: حدد أولوياتك
١٥	اليوم الثالث عشر: خفف من النقد الجارح
١٦	اليوم الرابع عشر: عّبر عن مشاعرك بوضوح
١٧	اليوم الخامس عشر: اتبع ما يملئه عليك قلبك



الصفحة

الموضوع

٢٢	اليوم السادس عشر: الحاجات
٢٤	اليوم السابع عشر: اهتم بمعظلك
٢٧	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: تشارك المشاعر
٣٤	اليوم الثالث والعشرون: واجه المشاكل بالمرح
٣٦	اليوم الرابع والعشرون: قدر وجود الطرف الآخر
٣٧	اليوم الخامس والعشرون: خصّص وقتاً لشريك حياتك
٣٨	اليوم السادس والعشرون: لتنس الوقار ودع للمرح مساحة في حياتك
٣٩	اليوم السابع والعشرون: وسّعا من آفاق المحادثة
٤٠	اليوم الثامن والعشرون: اللفقات الصغيرة تحمل معانٍ 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 بالرتابة 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 والتحسين.

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 دائمة...

وغيرها مما تجده مبسوطاً بين ثنيات الكتاب.