

همس السعادة

للكاتبة نبيلة غنيم

www.nabilagonem.jeeran.com



هذا الكتاب بدعم من موقع
من مكتبتي الإلكترونية



مقدمة:

السعادة غاية كل البشر ووسيلتهم لتحقيق حياة محتملة .. والكثير منا يلهث وراءها متجهاً اتجاهات مختلفة دون أن ينظر بداخله .. فالسعادة ليست ببعيدة عنا .. ولكن البعض يشرد بعيداً ويحاول تحقيقها من خلال الآخرين فقط دون أن يجهد نفسه في البحث بداخله عن النفس المهذبة التي تطوع الحياة لصالحها ليحصل علي قدر هائل من السعادة التي تكفيه وتفيض عنه لتحتوي الآخرين .. والسعادة فكرة نزرعها بداخلنا .. نحصد فاكهتها اللذيذة التي هي نتاج جهدنا ..

وللسعادة مفاتيح تؤدي إلي طرق ودهاليز .. من وعيها واقتناها .. كان من السعداء .. فما من طريق مظلم إلا ومن خلاله تشع ومضة نور .. أو يطل من إحدى زواياه شعاع مضيء .. وعلي الباحث عن السعادة أن يدقق جيداً فيما حوله حتى يكتشف أين مصدر هذا النور؟ .. فيسير في هداه .. وحتماً سيصل إلي الطريق المضيء المشرق ..

فإذا حافظنا علي نقاء فطرتنا التي فطرنا الله عليها فسوف نتمتع بالبصيرة التي توجه مشاعرنا إلي اتجاهات صحيحة وتجنبنا الوقوع فيما يجلب علينا التعاسة .. فالخطوط المستقيمة أقصر الطرق الموصلة للهدف ..

والأهداف النبيلة النابعة من نفوس جميلة هي التي تحقق السعادة لصاحبها ولمن حوله .. فهيا معي نحاول الوصول للهدف الذي يركض وراءه الجميع .. ألا وهي السعادة ، ومن خلال مجموعة أسئلة سوف نصل إلي هدفنا الذي به تكون ذواتنا .. ونضع أصابعنا علي مواطن الجمال بداخلنا .. فتفوح من أرواحنا عطور المحبة التي تعطر الدنيا بأريج السعادة.

هل السعادة وهم أم حقيقة؟

من كثرة ما يعاني البشر من إحباطات وهم في طريقهم لتحقيق السعادة .. وفشل في بعض خطواتهم نحوها ، وتعثرهم في إيجاد الروح المحبة التي تدفعهم لحب الحياة والسعادة بها ، تجدهم يقولون أن السعادة ضرب من الوهم ، أو أن يسألك أحدهم: أين السعادة؟ إنها سراب ولا وجود لها .. وببساطة أقول: إن السعادة في الحب بمعناه الواسع ، ورفع القيمة المطلقة للجمال ..

نعم السعادة في الحب .. فالإنسان عندما يحب كل ما حوله يكون قد حقق قدراً كبيراً من السعادة .. فإذا أحببت عملي مثلاً سوف أكون مبدعاً فيه .. وبالتالي أحقق السعادة لذاتي وأشبع بعض رغباتها .. فالإنسان مجموعة من الرغبات إذا تمكن من إشباعها شعر بسعادة غامرة .. ومن هذه الرغبات :

- رغبة الإنسان في تحقيق طموحاته في العمل والوصول فيه إلي أرقى المناصب .. لتحقيق الذات .

- رغبته في الحب وتكوين أسرة وتحقيق الطمأنينة والأمن الأمان وإشباع حاجاته الفسيولوجية.
 - رغبته في أن يكون محبوباً ممن حوله من الأهل والأصدقاء والمعارف.
 - رغبته في تحقيق الرفاهية له ولأسرته .. وتتسع به الدائرة لتشمل تحقيق الرفاهية لمجتمعه وللشريحة جمعاء وتحقيق مستقبل أفضل.
 - رغبته في التمتع بالصحة ليوظفها في تحقيق آماله بطريقة صحيحة.
 - رغبته في تحقيق الاستقلالية وعدم الاعتماد علي الغير.
- فرغبات الإنسان وطموحاته لا تنتهي.. ومهما حقق الإنسان من نجاح فهو يشعر دائماً أن ما حققه ليس بكاف .. ومادام الإنسان حياً فإن احتياجاته ورغباته في تزايد ، وسوف يستمر في سعيه لتحقيق هذه الرغبات ومحاولة إشباعها.. وبدون الحب لا ولن يشعر بلذة تحقيق هذه الرغبات.. فالحب إكسير الحياة ولا تقل أهميته عن الأوكسجين اللازم لبقائنا ووجودنا علي هذه الأرض ..
- وليس الحب كما يفهمه البعض .. فعند البعض الحب يعنى التهافت علي اللذات والاعتراف منها واشتهاء الجسد وعشق الماديات .. وتحقيق سعادة زائفة ليس فيها سوى الأنانية وتحقيق السعادة الشخصية من دون تحقيقها للآخرين.
- ولكن الحب الذي أعنيه هو السمو بالروح والاستمتاع بهذه العاطفة النبيلة .. والراقي بالنفس فوق الرذائل وتحقيق الذات من خلال ترفعها وسموها والبعد عن الانحرافات التي لن تجلب لصاحبها سوى التعاسة .. فالمحب كالبيستاني الذي يبذر الحب في كل مكان.. فيزهر وتفوح رائحة الأزهار .. فتملاً أنوف الرائح والغادي والقلب المفعم بالحب للآخرين يحقق السعادة لنفسه قبل أن يحققها للآخرين
- ..
- وقد فطرنا الله علي فطرة سليمة نقية .. فإذا ما دنسها الإنسان سوف تنوء النفس بما يُحمّلها من آثام .. فتزهد في الحياة .. وربما تخلص هذا الإنسان العابث من روحه بالانتحار أو بتفوقه داخل نفسه وإصابته بالأمراض النفسية المهلكة..
- وعاطفة الحب إذا كانت علي مستوى الفضيلة كانت زينة في الوجه وتنويراً للعقل وبها يتحقق السواء والرضا النفسي .. وتلك هي قمة السعادة.
- وعاطفة الحب عاطفة سامية لا يجب أن نخجل منها -كما يفعل البعض-.. لأنها تسمو بالنفس إلي أرقى قممها .. فإنها تهذب النفس وتفتح الطريق أمام الخير وتنشر السعادة والصفاء في كل النفوس من حولها ..
- فنرى رسولنا الكريم صلي الله عليه وسلم لم يجد أي غضاضة في سماع كلمات الغزل والحب من الشاعر " كعب بن زهير " عندما طلب "كعب" العفو من رسول الله بقصيدة تحوي في مطلعها غزل يقول:

" بانئت سعاد فقلبي اليوم متبول" ولم ينكر الرسول صلي الله عليه وسلم هذه العاطفة السامية بل عفا عن الشاعر " كعب بن زهير" وخلق عليه برده الشريفة.. وفي هذا تصريح من نبينا الإنسان الذي وصفه رب العزة بأنه علي خلق عظيم.. بأن العواطف الراقية لا خجل فيها لأنها غير مشوبة بأي شائبة .. بل علي العكس فالقلوب الإنسانية التي تحتفظ ببيكرتها والتي تتمتع بقدرتها علي الإحساس بالجمال هي قلوب لم تفقد روحها الإنسانية الشفافة التي فطرها الله علي العفة والجمال.. وهي التي تجعل صاحبها إنساناً دافئاً يتعامل مع الحياة بعفوية مطلقة وبدون أقنعة ويشيع الطمأنينة في نفس كل من حوله.. ومن عرف الحب النبيل النزيه يعرف جيداً أن هذه العاطفة هي التي تجعل للحياة مذاقاً خاصاً .. ولا طعم للحياة بدونها ..

وإذا ما أردنا أن نتعرف علي الحب فنحن علي أعتاب الجمال والطهر والنقاء ، فالحب يظهر في العطاء ومحاولة الأخذ بيد الآخر .. كما يظهر في همسة رقيقة تهمس بها في أذن إنسان بئس فتفتح أمامه نافذة من نور وتدخل إلي نفسه الأمل في الغد .. الحب في ترويض النفس وحجبها عن اقتراف الآثام .. الحب هو الاحتفاظ ببيكاره الأحاسيس ونقاها .. وأن تري نفسك جميلاً في مرآة روحك.. الحب هو الذي يرسم لنا وجه الكون فنراه من خلاله رائعاً .. الحب هو الحياء والرضا والتسامح..

والحب ليس وهماً .. لأنه شعور بديع .. نشعر به فننتشي بلذة وجودنا في الحياة .. الحب حقيقة ولكننا نشووه بتصرفاتنا غير الحكيمة.. والكثير منا يحمل الحب بين جوانحه ويجده متجسداً أمامه إلا أنه يتركه ليتسرب من بين أصابعه دون أن يحافظ عليه .. بل ويعتقد أنه طالما حصل علي الحب فهذا يكفي ، فلا يحاول بعد ذلك الحرص عليه ، ويهمله .. حتى ينزف ويجف .. وبعد أن ينفذ كل ما لديه من عاطفة جميلة .. ينظر حوله.. فلا يجد سوى الظلام.. فأجمل عاطفة كانت تنير حياته تبددت!!.. فيجلس ليندب حظه ويظلم الحب والقلوب النابضة به .. ويدعى أن الحب وهم.. وينسي أنه هو الذي أضاع الحب من بين يديه ولم يبذل أي جهد للحفاظ عليه.. فالحب كالنبته الصغيرة تحتاج رعاية وعناية حتى تكبر وتتكاثر ويستفيد منها أكبر قدر من البشر.

فمعظمنا يملك القدرة علي الحب لكن قلّة منا يملكون القدرة علي الاحتفاظ بهذا الحب.. لذا يجب أن نتعامل مع الحب كما نتعامل مع كائن يشعر ويحس ويتنفس.. ونرعاها رعايتنا لوليدنا حتى ينمو ويترعرع فنشعر بلذة الحب وجمال

والحب ليس حب الرجل لامرأته فقط أو حب المرأة لرجلها .. وإنما الحب هو حب جميع المحيطين بنا سواء علي وجه الخصوص (العلاقات الخاصة) أو علي وجه العموم (العلاقات العامة) وكيفية التعامل مع كل فرد

ولنا في رسول الله أسوة حسنة .. فقد كان يجمع جميل الصفات التي يتعامل بها مع الناس فيكسب ودهم ويعلمهم كيف يكون الحب حقيقة واقعة.

فقد وصفه علي بن أبي طالب رضي الله عنه فقال : إن النبي صلى الله عليه وسلم: كان أجودَ الناس كفاً ، وأشرحهم صدرا ، وأصدق الناس لهجة ، وألينهم عريكة ، وأكرمهم عشرة ، من رآه بديهةً هابه ، ومن خالطه معرفةً أحبّه ، يقول ناعثه : لم أرَ قبله ولا بعده مثله صلى الله عليه وسلم . رواه الترمذي وابن أبي شيبه والبيهقي في شعب

الإيمان .

وقد أعجبتني مقالة في جريدة الجمهورية للأستاذة "منى نشأت" تؤكد فيها أنه مهما كانت دقة الدراسات والأبحاث في العواطف الإنسانية إلا أنه لا يمكن أن يتوصل العلماء إلي ما يدور في النفوس البشرية وذلك لتباين انفعالات كل نفس واختلافها الشديد عن غيرها .. والمقالة بعنوان: (حكاية حب) وتقول:

((تخصصه كيميائ المخ وبالتالي فإن "روبينسون" الأمريكي مهمته وصميم عمله هو تصرفاتك وانفعالاتك وردود أفعالك وأيضاً عواطفك .. وهو ومعه فريق من باحثيه أصدروا بياناً بصموا عليه بال عشرة أن الحب لا يمكن أن يزيد عمره علي ثلاث سنوات .. فالمخ يولد شحنات وطاقة عواطف تبدأ علي أشدها وهي قادرة علي العمل بحد أقصى لتلك المدة التي حددها ، ثم يتوقف كبطارية فرغ شحنها ولا يمكن بحال إعادته وتأتي السنة الرابعة التي يطلق عليها الخبراء سنة التآرجح فأنت تري من تحب ولكنك لا تشعر به فتظل علي حال من التساؤل ماذا حدث حتى يتضح لك الأمر وتتأكد أنه الحب الذي كان وتعترف بذلك .. ينتهي كلام روبينسون ليتدخل علماء آخرون والخلاف ليس علي المبدأ لكن علي الفترة الزمنية ، فهناك من يؤكد أن الحب عمره سبع سنوات ويأتي الدور علي أخصائي العلاقات الزوجية الذين لا يتركون البحث دون تحليل من جانبهم ، فهم يوضحون أن الزواج طويل الأمد لا يعنى هدم النظرية .. فما يحدث بعد سنوات الحب المفترضة هو تكيف مع الواقع وما نراه من حالات ونائم تعزى إلي أن الشريك وجد في شريكه الإخلاص أو التضحية أو أي صفة من الصفات التي تقربه إليه وتدفعه للاستمرار دون حاجة لمعنى الحب .. بل أن هناك حالات أو كما يعبر العالم الأمريكي إن هناك مجتمعات تمثل الحب لأن توفقه يحمل داخلها معنى "الفضيحة" فتجد الزوجة تلعب دور المحبة لزوجها لأن هذا فقط يرضي المجتمع وكذلك الزوج أحياناً. ومهما كانت دقة الأبحاث التي أجراها العلماء وسلامة النتائج فلن ألقى إليها بالاً وسأرفع صوت عبد المطلب وأغنى معه "حبيبتك وباحبك وحاحبك علي طول" .. فهو أجمل من صوت روبينسون لأنه صوت .. قلبي))

وانتهت الأستاذة "منى نشأت" من المقالة بذلك الصوت النابض باستمرارية الحب في القلوب رغم كل شيء.

وسیظل الحب هو الحقيقة الأكيدة مهما قيل عن ندرة العواطف أو تغييرها .. ومهما تغيرت القيم بتغير الأزمان .. فالحب هو القيمة الوحيدة التي لن تتغير ولن تتأثر بأي تغييرات .

هل هناك حب حقيقي وحب مزيف:

إذا خرج الحب من نطاق الصدق والحقيقة فإنه لا يجب أن نطلق عليه حباً ، فليس كل من نطق بكلمات الحب يكون محباً أو حبيباً ، وليس كل من أحسن التعبير وأتقن لغة الكلام والعيون والجسد فهو محب .. فكم من كلمات معسولة وراءها سم نافع ! وكم من كلمات قاسية وراءها خير واقع !! فالحب الحقيقي لا تظهره سوى المواقف .. أما إذا انسحب مدعي الحب في وقت يحتاج إليه حبيبه فإن ذلك لا يسمى سوي "أنانية تحقيق المتعة للذات" فقط ..

ويتأرجح الإنسان بين تحديد ما هو حقيقي وما هو زائف في الحب .. ولكن في النهاية نجد أن الحب عموماً يشكل حياة الإنسان فإن كان الحب حقيقياً وصل بصاحبه إلي شاطئ الأمان فيعيش في بر الحياة عيشة هادئة وناعمة .. أما إذا كان الحب زائفاً فإن الغرق حتمي وستكون النهاية بالتأكيد غير سارة.

.. فمن يتذوق حلاوة الحب الحقيقي فهو من السعداء لأنه يعيش جمال الحقيقة والطهر والسمو بالروح في عالم نظيف ويعيش في نعيم مقيم .. وتظلمه سماء العفة .. أما من يستهين بالحب ويستمتع بزيف الحياة فلن ينال سوى لحظات من المتعة الزائفة التي تُجرّعه مرارة الكذب والزيف .. والذي يحمل مشعل الزيف ويظن أنه ينير لنفسه الطريق .. فلن يصل إلي مآربه إلا وقد احترق هو به .

فالحب حقيقة لمن أخلص وأعطى وذاب في شخص الحبيب – دون أن يفقد شخصيته المستقلة- فكل شخص يحب أن يشعر بوجود الشخص الآخر شاخصاً في وجدانه ، وفي نفس الوقت لأبد وأن يشعر بوجوده كعقل إلي جانب عقله .. وكيان يكمل كيانه .. فالتوحد أو الذوبان في شخص الآخر لأبد وأن يكون بمقدار حتى لا يشعر أحد الأطراف بأنه وحيد ولا يوجد من يضيف إليه جديداً .. وأن الحبيب ما هو إلا نسخة مكررة منه .. فيبحث عن تأثيره ويضيف إلي حياته إضافة تشبع احتياجه وتُشعره بوجوده المستقل وأن كيانه يستند إلي كيان حبيبه يركن إليه وقتما يحتاج إليه.

الحب حقيقة نجدها في قصيدة رومانسية رقيقة تلمس الحس وتداعب المشاعر .. نجدها في لحن يخاطب الوجدان .. في أغرودة طير مرح ينتقل من غصن إلي غصن .. في كلمة رقيقة من ثغر محب .. في صمت اللسان وكلام العيون .. في لقاء الأحبة واستهلال الوجوه بابتسامة عذبة .. في لوحة فنان مبهجة الألوان... في مقطوعة موسيقية ناعمة .. في نسمة صيف في ليل شتوي ونسمة هواء في ليل صيفي .. في الإحساس بالدفء تحت ضوء القمر .. في الإحساس بقطرات المطر المليئة بالحياة .. في ألوان الطبيعية عند الأفق ولقاء السماء بالبحر .. في الورود والزهور وروائحها العطرة المعبأة بالنشوة .. في مكان لنا فيه ذكريات جميلة .. في إنسان نحمل له كل تقدير واحترام .. في قلب ينبض إلي جانب قلب ، فيخلقاً معاً أبداع سمفونية حب .. في ضحكة بريئة من قلب طفل لا يعرف معنى للحياة سوى

أنها ملعب كبير ، يلهو فيه .. فإذا شعر بخوف ما لجأ لأحضان أمه فيضيع أي إحساس بالخوف والرهبة .. الحب هو معنى الحياة .. ولا معنى للحياة بدون الحب .. فلولا الحب لدهس القوي الضعيف .. ولضاقت الدنيا بما رحبت .. وتلاشى نورها وأظلمت ..

الحب حقيقة لصاحب الأحاسيس الجياشة والقلب المستنير المتفائل رغم الصعاب .. وهم لمن لا يحاول أن يري الجمال في مواطنه الحقيقية .. فإذا اهتدي كل منا لمواطن وكوامن الجمال في ذاته فإنه يكون قد عرف الحب الحقيقي.

ولمعرفة الفرق بين الحب الحقيقي والحب المزيف ينبغي أن نضع تصوراً للحب .. لنعرف من بإمكاننا أن نحبه وما هي مراحل الحب؟ فإذا افترضنا أن الحب كالمثلث يتكون من ثلاثة أضلاع: الأول هو الانجذاب والتودد، والثاني هو الرغبة والافتتان والهيام، والثالث وهو الأهم فهو الارتباط والالتزام!!

فإننا نجد أن كل ضلع من الأضلاع الثلاثة يعتبر مرحلة من مراحل الحب .. فالحب بدايته الانجذاب إلي شخص نجد فيه ما لا نجده في غيره ثم نجد في أنفسنا الرغبة في التقرب منه .. فإذا حدث التلاحم الروحي فإن الافتتان به يتصاعد ويصبح هذا الشخص قائماً في الوجدان لا يبرح مخيلة المحب .. فيطير به الخيال في رحاب الحب ويكون الهيام – وهو المرحلة الثانية- ثم تأتي المرحلة الأخيرة وهي الارتباط .. أي الجمع بين الارتباط الروحي والجسدي .. مما يؤدي إلي وجود دور الالتزام في حياة المحبين .. فالحب أساسه الالتزام .. فليلتزم كل طرف أمام الآخر بتحقيق ما توعدوا عليه من أمانى وأحلام بقدر الإمكان وأن يلتمس كل فرد لطفه الآخر الأعداء إذا حدث عوائق تحول دون الوفاء بالوعد .. ويعتبر الالتزام قمة الحب .. لأنه هو الرعاية والمسئولية .. وهو الاحترام والإيثار .. فالاحترام هو التاج المرصع بجواهر الرقة والجمال وهو السمة التي تزين العلاقة بين الطرفين.

وبذلك يكون قد اكتملت أضلاع مثلث دوام الحب الثلاثة ، ويكون الحب قد أخذ شكله الحقيقي الذي يُرضي الأعبة ..

ولكي يحدد الفرد ما إذا كان قد حقق سعادة حقيقية أم لا .. فلينظر لحياته بجميع جوانبها .. ومدى ومتانة علاقته بالآخرين .. وأين وصل في تحقيق أحلامه وأهدافه في الحياة؟ ومدى عطائه .. وكم عدد المرات التي رأى فيها الامتنان في عيون الآخرين ومدى تقدير واحترام الآخرين له .. فإذا شعر بالرضا التام عن تلك الأشياء فإنه قد حقق قدراً كبيراً من السعادة المنشودة .. وأن هذا الفرد يحمل في قلبه قدراً كبيراً من الحب .

كيف أصنع لنفسي حياة سعيدة؟

" كن جميلاً تري الوجود جميلاً " .. أقرأ هذه العبارة عدة مرات.. تمنع فيها وفكر.. فالكثير منا يحفظها عن ظهر قلب.. ولكن القليل منا يفكر فيها ويقف عندها ويتساءل كيف أكون جميلاً؟؟ ..

* كن جميلاً في نفسك وفكرك وفي تعاملك مع الآخرين.. كن جميلاً كالوردة تسر الناظرين بجمالها وتبهج النفوس بعطرها .. كن كالمصباح ، تنير الدنيا فيستمتع الجميع ويهتدون بهدائك .. أو كن عصفوراً .. يخلق في الفضاء وهو لا يحمل في قلبه ضغينة ولا حقداً ولا حسداً .. يبحث عن قوت يومه ويغرد فيملاً الدنيا غناءً وحباً .. فالجمال قيمة كبرى في حياة الإنسان .. فإذا فقد الإنسان إحساسه بالجمال في الحياة فإنه بذلك يكون قد فقد عنصراً هاماً من مقومات الحياة الطيبة ، وتخلّى عن قيمة عليا من القيم الإنسانية التي تميزه عن باقي المخلوقات .. والجمال يبدأ من داخلنا .. فالجميل هو من يحمل في قلبه الخير لكل البشرية .. وهو الذي يحب لأخيه ما يحب لنفسه .. وهو من يحمل بين جوانحه الأخلاقيات السامية .. وهذه الجماليات تجعل شمس الحب تشرق في قلوبنا وتدفعنا نحو التفاؤل والأمل وتزرع فينا روح السعادة والأمل..

ولكي تكون جميلاً فلتتحل ببعض العادات .. ومنها:-

1) الابتسامة.. أجعلها أول ما تبدأ به يومك: فالابتسامة تفتح مغاليق القلوب .. وتشرح الصدر لاستقبال يوم جديد .. وتجعل الإنسان هادئ النفس محبوباً من الآخرين.. فاستيقظ علي الابتسامة .. وليكن شعارك في الحياة " أنا أبتسم .. إذن أنا محبوب" فالابتسامة وسيلة من وسائل الاتصال النفسي المؤثر بين البشر.. والشخص المبتسم دائماً يكون له تأثير إيجابي وجاذبية خاصة ، أما الشخص صاحب الوجه المتجهم الصامت الذي لا ينبئ عن دواخله تجاه الآخرين فهو شخصية غير جذابة وغير مؤثرة وغالباً لا يكون محبوباً .. لأنه فاقد لوسيلة الاتصال النفسي والتودد والتحبب ..

لذلك يُعتبر المبتسمون أناساً ودودين محبوبين.. لهم روح عالية تستقبل انفعالات الآخرين بود ينثرون البهجة في الأجواء فيبدلونهم من أجواء انفعالية إلي أجواء انشراح.. وهذه الابتسامة الدافئة تميزنا عن باقي الكائنات والمخلوقات .. وبها تتحقق الإنسانية كما أنها سر الجمال الإنساني ومفتاح القلوب الموصدة ..

وتوجد أنواع عدة للابتسامة.. منها الصادقة والزائفة.. والتي تعبر عن الخجل ، والابتسامة المنافقة .. والغامضة .. والقلقة .. والمرسومة لإرضاء ذوى النفوذ الأقوى .. والودودة، والضحوكة، والجريئة، والساخرة، والمتمردة، والكاذبة، والمغرية.. اليائسة والبانسة .. الخ...

ومن أجمل الأنواع.. ذلك النوع الحقيقي الدافئ الذي يعبر عن الصدق .. ألا وهي الابتسامة الصادقة الودودة (البيضاء).

والابتسامة الصادقة كالبذرة الصغيرة تلقى في نفس المتلقي فتنمو وتزهر وتملأ الدنيا بهجة وحياة ..

ففي الابتسام رقة وحسن خلق.. وفي العبوس جهامة وغلظة .. ولقد أدعى البعض أن العبوس وإظهار الجدية هي سمة الشخصية المتدينة.. وفي الحقيقة أن الجهامة والعبوس والغلظة ليست من الدين في شيء .. والأدهى من ذلك فإن البعض جعل من العبوس أصلاً من أصول الدين وأطلقوا عليه التزاماً ووقاراً .. فالذين فهموا الدين فهماً صحيحاً يدركون أن الابتسامه هي من الأمور الهامة التي أوصي بها الإسلام .. وأن ما أسموه التزاماً ما هو إلا تزمناً .. فالتزمت يختلف تماماً عن الالتزام في المعنى والمضمون .. فالالتزام هو عدم اقتراب المحرمات أما التزمت فيما حلله الله والتشدد علي النفس..

وقد وردت عدة أحاديث تؤكد ان الابتسامه صفة جميلة من صفات المؤمن .. فقد وصف رسولنا الكريم المؤمن بأنه "هاشاً .. باشاً " وقد أوصانا صلي الله عليه وسلم بالابتسام فقال: " تبسمك في وجه أخيك صدقة" كما أراد صلي الله عليه وسلم أيضاً أن يعلمنا حسن الخلق فقال : "حسن الخلق بسط الوجه و بذل المعروف و كف الأذى" و يقول : " كل معروف صدقة و إن من المعروف أن تلقى أخاك بوجه طلق ...". وقد ضرب لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم المثل وهو أكثر الخلق وقارا .. وهو الذي قال فيه أبو الدرداء رضي الله عنه : " ما رأيت أو ما سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يحدث حديثاً إلا تبسم " و في حديث آخر عن عبد الله بن الحارث قال : "ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله صلى الله عليه وسلم.

إن الابتسامه تحدث في ومضة و يبقى ذكرها دهرًا، و هي كالمياه العذبة التي ترطب وتلين القلوب المتحجرة الأكثر صلابة، و هي العصا السحرية التي تكبت الغضب و تسري عن القلب.. وتغير وجه الحياة وتلونها بألوان مفرحة.

فهيا نبتسم في وجوه الناس ، نبشرهم و لا نفرهم ، نغير الصورة التي طبعها البعض في أذهان الناس عن الملتزمين المتزمتين والفرق بينهما فنبيين لهم أننا ملتزمون مبتسمون نحب الخير للناس و نتمنى لهم السعادة والخير و نشعرهم أننا نهتم بهم في الأفراح والأتراح .. أما المتزمتون فهم لا يعرفون سوى القسوة والروح الثقيلة التي تبعث في النفوس النفور من الحياة وتنشر الكراهية والضعينة والتشدد وعدم التسامح ، وهذه الروح ليست هي الروح التي فطرنا الله عليها .. وقد خلق الله الدنيا وبسطها لنا وأمرنا باختيار أوسط الأمور ، بلا تشدد ولا تزمتم

فالابتسامه تجمل الحياة وتسعد القلوب وتصنع حياة رغده للإنسان .. وهناك مثل صيني يقول: (الرجل بوجه غير باسم لا ينبغي أن يفتح دكانا) ولقد أكدت الدراسات النفسية أن الابتسامه الجميلة تزيد من شعور الإنسان بالسعادة والثقة بالنفس . كما تبين البحوث أن ذوات الابتسامه الحلوة تحقق السعادة لأسرهن ولأنفسهن.. وأن لهن القدرة علي تربية الأطفال وتنشئتهم تنشئة سليمة ، كما إنهن اجتماعيات ومرحات وودودات ويشعرن من

حولهن بالدفء الإنساني .. ويطيب لأي إنسان التودد إلي تلك الشخصية .. وغالباً ما تكون تلك الشخصية شخصية متزنة عاطفياً .. قليلاً ما تعاني من عقد نفسية.

ويعتقد أن السبب في ذلك ان الإنسان يكون رد فعله إيجابياً عندما نبتسم له ، فإن الابتسامة أسهل الطرق إلى القلوب وأقصر الطرق للقبول ، كما إن العبوس الدائم يدعو للنفور وانفضاض البشر من حول ذلك العابس.. وتحضرني حكاية حقيقية سمعتها عن الضرر البالغ الذي يسببه العبوس علي الشخص العابس ذاته وتأثيره الأكثر ضرراً علي المحيطين به : يحكي أن بعض الأطباء لاحظوا وفاة الكثير من الأطفال في حجرة معينة بإحدى المستشفيات .. واحتمروا في هذا الأمر وتساءلوا: لماذا يموت معظم أطفال هذه الحجرة بالذات وبعد البحث والتنقيب والكشف لاحظ أحد الأطباء النبهاء أن الممرضة المشرفة علي تلك الحجرة دائمة العبوس والغضب ، فأمر بإجراء الكشف عليها .. وتحليل الزفير .. اتضح أن زفيرها يحتوى علي مادة سامة تقضي علي الأطفال الذين تشرف عليهم وبالفحص والدراسة أثبت الأطباء أن شدة كراهيتها لعملها ولحياتها تجعلها متدمرة دائماً مما جعل كيميائاً جسدها تتغير حتى أصبحت تنفث السموم فتؤثر فيمن حولها ... تؤذيهم بلهيب الكراهية والعبوس..

فكما أن الابتسامة لها وقعها اللطيف علي المحيطين فالعبوس أيضاً له وقعه السيئ عليهم.

وقد أطلق البعض علي الابتسامة " السحر الحلال " .. ففي الحقيقة أن الابتسامة لها مفعول السحر في نفوس مستقبلها .. وإن كان كل السحر حراماً فإن الابتسامة هي حقاً السحر الحلال.. الذي يؤدي إلي بث الجمال في نفوس البشر.. ولا يستطيع أحد أن ينفي سحر الابتسامة وتأثيرها علي الآخرين ..

وقد قال أحد علماء النفس ويدعى " ديل كرنيجي " في كتابه " كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر علي الآخرين " :

((إن ما يقال أن سر النجاح يكمن في العمل الجاد والكفاح فلا أومن به متى تجرد من الإنسانية اللطيفة المتمثلة في البسمة اللطيفة)).

والابتسامة الصافية الصادقة .. تخفف من التوتر ، وتجعل الإنسان متفائلاً ، يتعامل مع مشاكله بإيجابية في حين أن العبوس يضيف ثقلاً علي النفس البشرية فلا يحتمله الإنسان فيصاب بالمشكلات النفسية التي لا قبل له بها.

يقول ابن القيم في أهمية البشاشة والابتسامة :

(إن الناس ينفرون من الكثيف ولو بلغ في الدين ما بلغ ، والله ما يجلب اللطف والظرف من القلوب فليس الثقل بخواص الأولياء ، وما ثقل أحد على قلوب الصادقين المخلصين إلا من آفة هناك ، وإلا فهذه الطريق تكسو العبد حلوة ولطافة وظرفاً ، فترى الصادق فيها من أحب الناس وأطفهم وقد زالت عنه ثقالة النفس وكدورة الطبع) .

وتعتبر الابتسامة الجميلة من أفضل وأبسط وأرخص عمليات التجميل التي يمكن للإنسان أن يقوم بها بدون أية مخاطر أو ألم ، بل وتعود عليه بالفائدة الصحية والنفسية .. وهي كنز كامن بداخلنا .. نمتلكه جميعنا ، لكن اغلبنا لا يدرك مدى فاعليته وتأثيره في الآخرين ..

وقد شبه أحد الأطباء النفسانيين الابتسامة بمليون دولار موجود في الرصيد البنكي للإنسان ، ولكن العبوس يتركه دون أن يستفيد منه أو يستعمل دولاراً واحداً منه .. هذه الابتسامة التي تساوي أكثر من ذلك لو أن أحدنا جربها في حياته اليومية بشكل دائم لا ينقطع.. فسوف يري ما سيعود عليه من الخير في صحته وحياته الأسرية والاجتماعية ومدى الحب الذي سيحظى به .

ويقول أحد الأئمة : (البشاشة مصيدة المودة ، والبر شيء هين : وجه طليق .. وكلام لين) .

ومن الصفات التي تزين الابتسامة وتُجملها :

- التحلي بالبساطة .. فكلما كان الشخص بسيطاً .. كلما كان أكثر سعادة .. فتعقيد الأمور والنظر للحياة علي أنها معضلة ولغز .. والدخول إلي دهاليز الحياة واللهفة علي الإلمام بكل متعها والاهتمام بالشكليات و المظاهر الزائفة.. والجري وراء اللذات وجعلها هي الهدف الأساسي .. ذلك كله يعكر صفو الحياة ويقلل سعادتنا بها ... فلنعش حياة بسيطة بعيدة عن التعقيد والتزمت .. وبعيدة أيضاً عن التفاهات ..

فالبساطة في الحياة تحقق لك غاية السعادة .. فلا تقف عند مشكلة واحدة كثيراً .. واختر لها أيسر الحلول .. فإن رب العزة أمرنا بالتيسير .. ورخص لنا في أمور عديدة للتيسير والتبسيط ..

فإذا صادفتك مشكلة أو أصابتك مصيبة قل كما أوصانا رب العزة " إنا لله وإنا إليه راجعون " حتى تهون عليك مصيبتك بذكر الله .. ولا تجتر أحزانك ، فاجترار الأحزان يخلق أحزاناً .. ولن تنقش غمامات الهم أبداً عنك باجترارها ، فالمصائب تهون باستصغارها وهوانها علي النفس .

والبساطة ضد التعقيد والكبر والتعالي .. فمن اتصف بالكبر والتعالي فإنه يكون قد فقد أفضل الفضائل .. فيجب علي من يريد أن يجمع المزيد من حب الناس وحب الله التخلي عن التعقيد .. وأن ينعم بالسعادة الصافية ، والبعد عن الخيلاء والتعالي.. والتخلي بالبساطة في التعامل مع الآخرين .. فالمعاملة الطيبة من حسن الخلق .. يقول الشاعر:

أحسن إلى الناس تستعبد قلوبهمو فطالما استعبد الإنسان إحسان

وقد أمرنا رسول الله صلي الله عليه وسلم بعدم التشدد وأن نيسر الأمور فقال صلوات الله وسلامه عليه : "يسروا ولا تعسروا، وبشروا ولا تنفروا" كما قال : "إن الله يحب أن تؤتى رخصه، كما يكره أن تؤتى معصيته" وهذا من قمة التيسير من الخالق عز وجل علي عباده .. فكيف يبسر الله لنا ونعسرها نحن علي أنفسنا؟ . وقد كان رسولنا الكريم حريصاً علي التيسير

حتى يشعر الجميع أن الإسلام دين الإنسانية .. وهو الدين الذي يراعي تكوين ونفسية البشر .

ف قيل عنه ﷺ : (ما خُير رسول الله صلى الله عليه وسلم بين أمرين إلا اختار أيسرهما ، ما لم يكن إثماً).

وقال تعالى: (يريدُ اللهُ بكمُ اليسر ولا يُريدُ بكمُ العسر) (البقرة: 185)،
فالسعادة في تبسيط الأمور وعدم تعقيدها حتى نشعر بجمال الحياة ولذتها.

(2) إطفاء شرارة الغضب .. قبل أن تشتعل وتتوهج وتأتي علي الأخضر واليابس.. وقد أوصانا رسول الله صلى الله عليه وسلم بكظم الغضب فقال:
(من كظم غيظاً ولو شاء أن يمضيه أمضاه .. ملأ الله قلبه رضى يوم القيامة) حديث صحيح

وقيل لحكيم: اجمع لنا حُسْنَ الخُلُق في كلمة واحدة فقال: " تَرَكَ الغضب " ..
فالغضب يورث الندم.. لأن الغاضب لا يكون في كامل قواه العقلية ..
فالغضب يسيطر علي عقله ويفقده التفكير السليم .. فإذا نظرنا إلي وجهه الشخص الغاضب لوجدنا الشيطان يقفز بكل قبحة وبشاعته من عيني الغاضب ثم يرسم علي صفحة وجهه فيجعله أكثر قبحاً .. فينفذ هذا القبح داخل ذلك الشخص الغاضب فيهيح كوامنه الشريرة فتخرج في صورة ألفاظ غير محسوبة وأفعال عنيفة مما ينفر حتى أقرب الأقربين إليه..
فينفضوا من حوله .. وتكون خسارته كبيرة .. فقد يفقد أحبائه وإخوانه ويصير منبوذاً ..

فالغضب هو احتضان الشر وتمكنه من الإنسان.. والبعد عن الخير ، وفساد للخلق وإتيان أفعال تأباها النفس ... وله تأثير سلبي علي الفرد والمجتمع معاً .

وقد روى البخاري ومسلم: عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". والصرعة هو الذي يغلب الرجال ولا يغلبه أحد .
وهذا الحديث يدل علي أن الغضب ضعف والحلم قوة .. فالقوة لم تكن أبداً قوة عضلية ، بل القوة قوة النفس وامتلاكها والتحكم فيها وردعها قبل ثورتها.

فكيف نستطيع التحكم في أنفسنا عندما نغضب؟:

أولاً: محاولة تدريب النفس على التحلي بالأخلاق القويمة ، كالصبر والتمهل ومسك اللسان وضبط الانفعال.. واتزان التصرفات.. فإذا كان لا محالة وغضب شخص فيجب عليه أن يقوم بتغيير الوضع الذي يكون عليه حال الغضب .. فليجلس الواقف أو يقف الجالس أو يترك المكان

...

فقد روى أحمد وأبو داود: عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع".

- ثانياً: التحلي بالصمت.. لأن الكلام في حالة الغضب سيكون حتماً فظاً عنيفاً ، فالسكوت ضروري حتى لا نندم بعد زوال الغضب علي ما صدر منا دون وعي ، وقد روى أحمد والترمذي وأبو داود : عن رسول الله عليه أفضل الصلاة والسلام: "إذا غضب أحدكم فليسكت". قالها ثلاثاً.
- ثالثاً: النظر إلي الغاضب نظرة عتاب حتى نقلل من غضبه ونشعره بأنه خرج عن شعوره ويجب عليه التوقف .. وهذه النظرة ربما تذكره بالمواقف الجميلة الماضية ، أو بلحظات الرقة والحلم والجمال.
- رابعاً : تذكّر عاقبة الغضب ، وما سيحدث جرأه .. فلا تتسرع في الحكم علي الأمور .. ولنأنس بذكر الله .. حتى تنزل كلمات الله برداً وسلاماً علي أنفسنا. " ألا بذكر الله تطمئن القلوب" .. كما نتذكر قول نبينا صلى الله عليه وسلم:
"ما كظم عبداً لى الله إلا مليء جوفه إيماناً" .. رواه أحمد.
- ثم الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، تحقيقاً لقول الله تعالى: {وَإِذَا يَنزَعُكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نِزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ} [الأعراف: 200].

(3) تصالح مع نفسك : فالشخص الذي تخاصمه نفسه .. شخص مكبل بالمعاصي .. والأمراض النفسية .. ولكي يتصالح مع نفسه لابد وأن يتخلى عن بعض العادات السيئة التي يقوم بها .. فيغسل روحه ويطهرها بجمال الخلق.. والتحلي بالصفات الحميدة ..

ومن أعلي هذه الصفات .. التسامح مع الآخرين ، فالتسامح يحتوى غضبة الغاضب فيحميه من شرور الغضب ، وقد أظهرت الدراسات النفسية أن الأشخاص الأكثر قدرة على التسامح والسيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم الأكثر إنتاجية والأكثر سعادة ورضا بحياتهم.

إن التسامح يزيل سرطان الكراهية من نفوس الناس وينشر الحب بينهم ويهدم الأحقاد .. فقد كان التسامح هو الشعار السامي الذي نزل به الرسل والأنبياء ، لإزالة التعصب والعنف ومحو الرذيلة والحقد الذي يعمي العقول قبل العيون ويولد الضغائن بين أفراد البشرية .

والتسامح لا يعنى التغاضي والغفلة عن الأخطاء .. بل هو وسيلة توجيه بطريقة كلها حب ورحمة .. كما أنه وسيلة لقلب المواقف السلبية إلى مواقف إيجابية.

فعلينا أن نتحلى بروح التسامح لا بروح التغاضي أو النسيان أو تأييد الأحقاد الدفينة ، فالتسامح مهارة من الممكن أن نتعلمها بشيء من التدريب .. وصل هذه المهارة يكون بالابتسامة الصادقة.. والروح المتسامحة.

• قال النبي ﷺ : " ألا أخبركم بمن تحرم عليه النار غداً؟؟

على كل هين لين ، قريب سهل "

فالسعادة تهتدى إلى القلوب المُحبة فتسكنها وتهجر القلوب الحقودة الجامدة التي لا تعرف الحب ، السعادة للقلوب اللينة التي تعرف الرحمة والمودة .. وقد أثبت العلم أن الكراهية تُقصر العمر لأنها تساعد علي تآكل الأعصاب.. ووصفوا التسامح كعلاج شافي من الكراهية.. فكلما ارتفعنا بأنفسنا فوق الأحقاد والكراهية وزاد التسامح كلما ازداد الحب والرقي الإنساني .. وبإمكان أي إنسان أن يرتقي بذاته ويمتلك الصفات التي تؤهله للسعادة من حب ورقة وتسامح وأن يكون متمتعاً بمشاعر القوة والثقة والصفات الراقية ، وذلك من خلال الإيحاء .. فإذا أوحى الشخص لنفسه بميزة أو بصفة من الصفات فإنه سوف ينتابه إحساس بوجود تلك الصفة فيه.. وكذلك يمكن أن نوحى لأنفسنا بأننا سعداء.. وحينها فسوف نجد أنفسنا في وقت قريب وبالمران.. وقد تلبسنا الشعور بالسعادة التي أوحينا لأنفسنا بها

وفي هذا الصدد قال الكاتب الإنجليزي "شكسبير" :

" الشجاعة هي الإحساس بالشجاعة "

وعليه نقيس كل الصفات الأخرى...! فنقول: " السعادة هي الإحساس بالسعادة "

فالإيحاء يترك انطباعات حقيقية في أذهان الآخرين .. فمثلاً حينما يصف شخص زميله أمام الناس بأنه شخص ذكي ، فإنه يترك في نفوس الناس فكرة مسبقة بأن زميله يتصف بالذكاء وفي هذه الحالة ينطبع في الأذهان صورة ذلك الزميل بتلك الصفة ، وبهذا ترتبط صورة الذكاء بذلك الزميل في أذهان الآخرين . وعند رؤية هذا الشخص فإن المخ يستحضر صورة الذكاء ، وتبدو الصفة ملتصقة بصورته

وعليها فإن ما نقوله حول شخص ما، سواء كان حسناً أو سيئاً، يترك بصمة في أذهان الناس مما يؤثر علي تعلية القدرات داخل نفس الشخص الموصوف..

وحينما يحرر الإنسان طاقاته الإرادية فإنه يصبح بالتأكيد قادرٌ علي أن يفعل أي شيء يريده .. ويُكسب نفسه من الصفات التي يرغب في اكتسابها والتخلي بها .

فإذا أراد الإنسان تغيير سلوكياته فإن طاقاته الكامنة بداخله وقواه الروحية تعطيه القدرة علي التغيير وفعل المستحيل لإضافة الجديد من السلوكيات التي ترتد إليه بالسعادة .

كما نجد صفة أخري للتصالح مع النفس وهي التعاون فيما بين الأفراد علي الخير .. فعلياً ببت روح التعاون بين أفراد المجموعة .. ومشاركة بعض المقربين في مجال العمل .. لتحقيق الأهداف السامية الرامية إلي خير البشرية ..

فروح الفردية تُقوى لدى الفرد الأنانية .. بينما روح الجماعة هي روح التعاون .. فإذا تحقق الهدف كانت الفرحة الجماعية عارمة .. فأجمل ما في الحياة أن يشاركك الآخرون فرحتك وسعادتك .. فالفرد الواحد لا يستطيع

وحده بناء الحياة ، كما أنه يحتاج دائماً إلي من يشاركه فرحته ، وإلا ما قيمة الأعمال العظيمة ما لم نقدمها لأحد أو أن يراها أحد ونستمتع باستمتاع الآخرين بها ونري السعادة في عيونهم.. فأن الله لم يخلق الحياة فرادي بل أزواجا ..

والسعادة الحقيقية لن تتأتى إلا بتحقيق إنسانية الإنسان وصيانة روحه نقية ونظيفة كما خلقها الله .. وصيانة القيم وحمائتها من الضياع في قيم أخرى لا تناسبنا ولا تناسب ديننا الحنيف .

(4) تجنب الأفكار السوداء:

حتى نتجنب الأفكار السوداء التي تُحيل حياتنا إلي جحيم يجب إطلاق الروح في سماء الحياة النقية وعدم حبسها وإقحامها في متطلبات الجسد.. كما يجب التخلص من العادات السيئة الموجودة في حياتنا. فلا نترك لخيالنا القاتم الفرصة لإضفاء اللون الأسود علي الحياة .. بل يجب معايشة الحاضر بما فيه من جمال .. فالغد في يد الله .. ولا نتوقع السوء .. فمن يدري ماذا يحمل الغد لنا من خير .. وما عليك إلا أن:

- تضحك من الأقدار التي تحمل لك الأخبار غير السعيدة واسخر من عبوسك أمام المرأة .. فلا يوم كدر باق .. ولا ليل أسود دائم لا ينبج .
- ولا تندم علي ما فاتك .. ولا تبك علي اللبن المسكوب .. فإذا تعثرت .. فانفض الغبار وانهض علي قدميك سريعاً وابدأ خطوات جديدة بقدرة وثقة ولا تنظر مكان عثرتك حتى لا تتعث مرة أخرى .. أو استفد من عثرتك حتى تنجو من الوقوع في نفس الخطأ ... فالمرء قد تمر عليه أيام عسيرة تُقلب حياته إلي جحيم وتكسر مصباح سعادته وتجعل الأيام قاتمة في عينيه .. وللخروج من هذه الظلمات لابد أن نمى أنفسنا بانجلاء الظلام .. والفرح بأول شعاع يدخل قلوبنا فيمتعنا بالهدوء النفسي .. والتقرب إلي الله والتضرع له بأن يمنحنا القدرة علي الاستمرار.

ولزيادة شعورنا بالراحة النفسية والسعادة يجب أن نرتفع فوق الصغائر ولا نحاول تهويل المشكلات وإعطاءها حجم أكبر من حجمها حتى تهون فيكون حلها يسيراً .. ولنحاول كبت جماح الغضب .. حتى نستطيع الاستنارة بأضواء العقل المتأني .. فتزول الغمة وتطل علينا الحلول من نوافذ النفس المطمئنة .. ونهتدي لطريق الصواب..

إننى لأتعجب كثيراً من الشخصيات التي تتلذذ باجترار الأحران .. ولا يسعدون بلحظات السعادة .. ولا يعرفون للفرح طريقاً .. حتى في أقصى لحظات فرحتهم بنجاح أحد أفراد الأسرة أو زواجه .. نجدهم يتذكرون فلاناً الذي توفي ولم يحضر تلك اللحظة السعيدة .. فينقلب الفرحة إلي تعاسة وغم ..

فالذكريات الأليمة ما هي إلا عبرة لنا نعتبر بها ثم نعود لاستئناف الحياة .. نستمتع بما فيها من ألوان السعادة .. ونتلذذ بجمالها.

(5) الاعتدال في العواطف:

صَدَقَ المثل القائل " كل شئ يزيد عن حده ينقلب إلي ضده " فمن المهم لكل إنسان أن يعرف كيف ومتى يفتح قنوات محبته علي قنوات الآخر .. وبأي قدر يُعطي .. وكيف يعبر عن نفسه أمام الآخر بعد معرفة بعض دواخل ذلك الآخر!!

فلا اعتدال في العواطف يحقق السعادة .. فقد يوجد أشخاص يحبون بشدة فيصبون حبهم كالشلالات فوق رؤوس محبيهم حتى يشعر المحبوب بالاختناق فيحاول أن ينجو من الغرق في بحر الحبيب .. ويهرب سريعاً فور النجاة .

فكلنا يعرف أن الظمان لا يحتاج لبحر حتى يشرب ويذهب عنه الظمأ .. ولكنه يرتوي إذا بدأ برشفة ثم تلاها بأخري حتى يشعر بلذة ذهاب العطش .. ويظل دائماً تواقاً لذلك الشعور اللذيذ بالارتواء .. وسريعاً ما يشعر بالعطش مرة أخري فيسرع للسقيا .. وهكذا ..

فالعطاء في الحب فن هادئ .. فإذا ما اقترن بالتشويق كان غاية في الروعة والجمال .. وكان شعور المتلقي به شعوراً كشعور الملهوف والعاطي هو المنقذ

فلا يجب أن نعطي ما لدينا من جماليات مرة واحدة ثم نجلس مفلسين ليس لدينا ما نقدمه بل نترك الفرصة للطرف الآخر مهمة اكتشاف ما لدينا من قدرات وصفات جميلة .. فلا نبسط يدنا كل البسط مع أحبائنا ولا نقبضها .. ونكون بين هذا وذاك .. فعندما يكون العطاء بلا حدود يملأ المتلقي .. فالممل طبيعة الإنسان .. فإذا لم يشعر الإنسان بالجوع أو العطش مثلاً فلن يشعر بلذة الطعام والشراب .. والمشاعر أدق وأعمق .. فالعطاء فيها لا بد وأن يكون بقدر حتى يشعر بلذتها المحبوب .. وليس هذا بخلاً عاطفياً ، أو أن يرضن المحبوب علي حبيبه بما لديه من حب .. ولكنه ترشيد عاطفي لدوام الحب والعاطفة.

فالأزهار تحتاج لشعاع الشمس والماء وبدونهما تذبل وتموت ، ولكن إذا زاد ربيها وزادت عليها أشعة الشمس فإنها أيضاً تذبل وتموت .

(6) الرضا هو أحد عناصر تحقيق السعادة :

الرضا أعلي مراتب الهدوء النفسي والطمأنينة .. فالرضا بما قسمه الله أبلغ درجات السعادة .. ولا يصل الإنسان إلي هذه الدرجة إلا إذا كان بداخله إيمان قوي وعميق بأن الله هو مقسم الأرزاق ولا شئ يحدث في هذه الحياة إلا بأمره ولن يكون لأحد نصيب في شئ لم يقدره الله له ..

والرضا يُخلص الإنسان من الهموم والخوف علي المستقبل ويرحم صاحبه من شتات القلب والعقل ، ولذلك فإن باب جنة الدنيا يُفتح بالرضا قبل جنة الآخرة ، فإن كان الرضا يبعث علي الطمأنينة وهدوء القلب وسكونه واستقراره .. فإن عدم الرضا يؤدي إلي اضطراب القلب وعدم استقراره .. ومتى نزلت الطمأنينة واستقرت في قلب شخص فإنه سيجد في نفسه

الراحة والاستقرار وهدوء البال ، و يكون في أمن و دَعَة و طيب عيش ..وبذلك يكون الإنسان قد حاز الجنة في الدنيا والآخرة ، لأن الله وعد الراضين بالرضا عليهم واستمتعهم بالنعيم المقيم في الدنيا والآخرة .. فما أجمل الرضا .. وما أجمل الهدوء النفسي وراحة البال .. فهل بعد ذلك سعادة؟؟؟ .. وهل بعد هدوء البال وراحته متعة؟؟؟

والرضا يحمي الإنسان من شرور نفسه ؛ لأن المرء إذا لم يرضَ بما قسمة الله سيظل ينظر إلى ما في يد غيره من نعم ، فيكون حاسداً .. ويتمنى أن يحوز الدنيا وما فيها فيكون حاقداً .. فالإنسان الغير راض يكون دائماً إنساناً ساخطاً .. فهو يترك قلبه للشيطان يوسوس له بأن فلاناً ليس بأفضل منه ليحوز ما حازه في الدنيا؟؟ فتقلب حياته جحيماً دون أن يدري . وللرضا ثمرات تعود بالسعادة علي صاحبه ومنها :

- ثمرة الشكر لله علي نعمائه ، فكل ما وهبنا الله من نعمة فهي كبيرة لأنها مصدر متعة لنا .. فكثير منا لا يشعر بما يمتلكه من نعم وكأنها أمر واقع ولا يد وأن تكون لديه كل تلك النعم ، فمن يتمتع بنعمة البصر لا يشعر بالمحروم منها .. وكذلك باقي الحواس الأخرى .. الكثير منا ينظر إلي الهبات الدنيوية الفانية ويلهث وراء أشياء زائلة ويتكدر إذا لم يستطع حيازتها والتمتع بها . ولا يعرف بقدر من الرضا أن الله وهب كل إنسان هبات خاصة به .. فليبحث كل منا عما اختصه الله به ويتمتع به ويشكر الله عليه.

- ثمرة السماح في التعامل مع الآخرين والإحسان إليهم .. فكل شخص يتمتع بنعمة الرضا لديه القدرة علي التسامح والعطاء لأنه يستكثر نعمة الله عليه فيعطي منها ولا يبخل .. ويكون قلبه فياضاً بالحب .. فقد ما الرضا كل ضغينة وحقد وحسد من قلبه.

- ثمرة البعد عن الهوى والقرب من الله ..

- ثمرة الاستقرار النفسي والتخلي عن الأهواء .. فالجري وراء الأهواء سمة الطامعين في الدنيا .. أما الراضون فهم أقرب إلي الزهد.. فأقل القليل يرضيهم ويجعلهم أقرب إلي السعادة .

- وأجمل ثمرة يجنيها الشخص الذي يتمتع بنعمة الرضا هي حب الناس فالراضي يرضى عنه الله .. والله إذا رضي عن العبد أرضى عنه الناس .. كما أن الرضا يفرغ قلب الإنسان من النواقص مما يقربه إلي الله .. ويقربه إلي الله يساعده علي جنى أشهي الثمرات من حديقة الرضا الغناء.

- ومن ثمار الرضا أيضاً أنه يخلص القلوب من كل أنواع الخوف ، سواء الخوف علي الرزق أو الخوف من نوائب الدهر .. والخوف من الغد أو الخوف من المجهول أو الخوف من البشر.

يقول ابن القيم: ((فطريق الرضا و المحبة تسير العبد و هو مستقل علي فراشه فيصبح أمام الركب بمراحل)) " و هو علي فراشه " .. متعنا الله جميعاً بنعمة الرضا التي تجلب السعادة وتطمئن النفس .

(7) الخلود إلي النوم بعد تصفية الذهن من كل ما يعكر صفو نفسي

من الضروري لصحة الإنسان ألا يذهب إلي حجرة نومه إلا بعد أن يتأهب للهدوء وإلقاء كل الهموم خلفه .. وعند عتبة الحجرة يتخفف من أعبائه كما يتخفف من ملابسه الثقيلة .. ويحاول أن يتذكر المواقف الجميلة فقط ... والتي تضيء علي نفسه البهجة .. ثم يسترخي تماماً .. ويترك العنان لخياله للسباحة في بحيرات الأمانى الوردية الطيبة .. مع محاولة نسيان كل الأفكار التي تكدر صفو ذلك الخيال الوردي.. ومحاولة النوم الهادئ واصطحاب ابتسامة الأمل في الغد.

فلقد أثبت العلم أن النوم ضروري لكي ينسى الدماغ بعض الأفكار التي تقض مضجعنا وتؤرقنا ، ولولا النوم الهادئ لشحن الدماغ بذكريات لا تطاق.. أو انفجر لعدم تحمله تلك الشحنات التي تزيد عن طاقته ، أو لأدى ذلك إلى الهلوس والهذيان في اليقظة مما يجعل الإنسان في حالة غير طبيعية .

فالمخ يقوم خلال النوم بتصفية حساباته والتخلص من المعلومات غير الملائمة، ويعتقد عالم النفس "مورتون شاتزمان " أن إحدى وظائف النوم الهامة هي حل المشكلات والمعضلات، فكثير من العلماء يجد الحل لبعض المشكلات المستعصية خلال النوم.

والنوم يعتبر من وجهة النظر الطبية فترة راحة للبدن لأن كل وظائف الأعضاء تهدأ أثناء النوم .. فيقل النبض ويبطؤ التنفس وينخفض الضغط ويقل استهلاك الأوكسجين في العضلات مما يتيح نوعاً من الوقاية ضد أمراض القلب والشرابيين.

فالنوم يخلص الجسم من كل ما يضره ويخفف عن كاهله كل الأعباء اليومية من متاعب وصراعات واختناقات . ويعرف الدارسون النوم بأنه نوعان:

أ- نوم هادئ (النوم التقليدي) ويشكل الجزء الأعظم من النوم وتكون أمواج الدماغ الكهربائية فيه أبطأ وأكثر عمقاً مما هي عليه في اليقظة، ويتباطأ نشاط الدماغ ، وينخفض الضغط ويتباطأ القلب وترتخي العضلات، ويمر الإنسان فيه بأربع مراحل.. أولها النعاس.. ثم النوم الخفيف .. ثم النوم العميق وهو النوم المريح ، ثم دور الأمواج البطيئة حيث تصل سعة أمواج الدماغ الكهربائية إلى أقصى ارتفاع لها مع بطئها الشديد.

وتتابع مراحل النوم الهادئ الأربعة واحدة تلو الأخرى، وبعد تسعين دقيقة يدخل المرء ولفترة وجيزة في نوع آخر من النوم هو (النوم الحالم) .

وتلخص دائرة المعارف البريطانية وظيفة النوم الهادئ بأنه النوم الذي يعطي الراحة والسكينة للجسم وتعويضه ما خسره في يقظته وترميم ما بلي منه ، إذ يزداد أثناءه إفراز هرمون النمو وإنتاج البروتين.

ب_ النوم الحالم (المتناقض) ويتميز بحدوث حركة العين السريعة وتشبه أمواج الدماغ فيها تلك التي نجدها في اليقظة، وترتفع حرارة الدماغ ويزداد جريان الدم فيه ، وكثيراً ما حل العباقرة مشاكلهم الفكرية أثناء هذا النوع من النوم.

يقول ابن سينا: " ومهما أخذني أدنى نوم كنت أرى المسائل بأعيانها في نومي واتضح لي الكثير من المسائل " .

والخلاصة من هذا السرد أن النوم الهادئ يخلص الجسم من كثير من الأمراض ، وأن تصفية الذهن قبل النوم يوفر لنا الراحة النفسية في اليقظة .. وطالما خلصنا نفوسنا مما يعلّق بها في كل يوم .. وأدينا واجبنا الموكل إلينا فسوف ننام كما نام سيدنا "عمر بن الخطاب" حينما نام تحت شجرة كأى إنسان من العامة.. دون حراسة ، فلما رآه أحدهم قال له : حكمت فعدلت فأمنت فمنت يا عمر.

ولذلك يجب نفض كل الهموم قبل التوجه إلي حجرة النوم وإلقاء كل ما يجلب لنا التعاسة أو الحزن علي أعتابها .. ومحاولة استدعاء بعض الذكريات الجميلة التي مرت في حياتنا .. ونتأكد بأن الله كفيلاً بتغيير كل شئ ما بين عشية وضحاها .. حتى نستمتع بنوم هادئ .. وحتى نستيقظ علي ذهن صافٍ نستطيع به أن نصنع فيه لأنفسنا غداً سعيداً.

(8) احتفظ بلحظات الحب في حياتك ..

فتلك اللحظات هي التي مست مشاعرنا يوماً ما .. وجعلتنا نلحق في سماء النشوة ... وحملت إلينا كل معاني السعادة ، فلنحتفظ بها لننتذكرها في وقت المحن .. حتى ولو صارت ذكريات .. فأحياناً تفوح من الذكري أذكي العطور .

ولا نقطع أبداً حبال الود التي تصلنا بمن نحب ، حتى ولو فرقنا عنه الأيام فلا نجلس لنبكي علي الأطلال .. بل ننتظر برجاء أن تشاء الأقدار فتجمع بيننا وتصل ما أنقطع .. فإذا كانت الأيام الجميلة قد مضت ، فمن يدري ربما تنتظرنا أيام أجمل .. وربما يعوضنا الله عما فقدناه خيراً ..

وإذا ما شاءت الأقدار تفريقاً بين الأحبة فلا يجب أن نمزق ما بيننا من مودة فنترك لمن أحببناه جرحاً يبدد لحظات الجمال بيننا .. فلا نكون كمن أعطي قلبه هدية لحبيبه ليشعره بلذة الحياة ، فرد له المحبوب هديته بطعنة من سهام الغدر .. فلنترك الذكريات السعيدة هي التي تطبع حياتنا بطابع تلك الذكري الجميلة ، ولننتذكر لمن أحببنا دائماً الأحاسيس الصادقة وإذا دار حديث بيننا وبين الآخرين عمن أحببنا بعد فقده فلا نقل عليه ما ليس فيه بل يجب أن نصفه بالصفات التي كنا نصفه بها قبل الفراق ، ولننتذكر أننا تبادلنا المشاعر يوماً ما واندمجت القلوب وأفضي كل حبيب بمكنونات نفسه للأخر

فلنكن من النبلاء الذين يقدرون قيمة الإخلاص حتى بعد الفراق..

فالنبييل من يحفظ لحبيبه كل أسرار ه في صندوق ذكرياته ويغلق قلبه عليها..

فإلي كل محب : كن نبيلاً بقدر ما حملت لحبيبتك من حب وبقدر ما حمل لك من مشاعر.. وإذا ما خلوت بنفسك حاول أن تستجمع تلك الذكري الجميلة التي عشتها مع من تحب .. تذكر لهفة اللقاء ، دمعة الوداع ، رقة الهمسات ، بريق العيون وحنان اللمسات وجمال الابتسامة .. قف بذاكرتك عند أجمل لحظات اللقاء وانس كراهيتك لفراغك من حبيبك .. طالما ستجعله يعيش بين صفحات أيامك ملكاً متوجاً .

فالحب الحقيقي لا يحمل مشاعر وأحاسيس فقط بل يحمل أخلاقاً وقيماً علياً . احتفظ بلحظات الحب الجميلة في حياتك وأصنع منها شموعاً تضيء لك في الأيام الحوالك... فالحب هو تأمل الأشياء وإدراك الحقائق الجمالية ومعانيها الراقية .. هو البحر الذي نغسل فيه أنفسنا وقلوبنا فتطيب لنا الحياة .. هو روح الحياة المحلقة في سماء السعادة .. فإذا اختفي الحب من الحياة فلن يكون هناك إبداع .. سوف يضع الشاعر قلمه وتطير من آفاقه عصافير الحب وملائكته التي تهبه أروع القصائد .. وسيطوي الكاتب أوراقه وتغادره بنات أفكاره .. وسوف تجف ريشة الرسام وتتجر وتفقأ أصابعه خاصة الإبداع .. ويفقد كل مبدع إحساسه بجمال الحياة .. فالحب هو صاحب أجمل قصة وأجمل لوحة وأجمل قصيدة وأجمل كلمة.. فهو في كل خطوة من خطوات الحياة .. يجعلها ويزينها .

احتفظ بلحظات الحب الجميلة بتذكرها واستحضرها حتى تكون لك كقطرات الندى في ليل صيفي شديد الحرارة .. فتشعر بعذوبة الحياة ورقتها.

يقول البعض: أمتلك كل مقومات السعادة ولكني لا أشعر بها؟

إن السلاح البتار الذي يجب أن نشهره في وجه مطامعنا هو "الرضا" .. فالرضا من أوليات مقومات السعادة .. وهو مقوم هام ينطوي تحته باقي المقومات الأخرى.. فإذا ما دخل الرضا نفس أحدنا فإنه يشعر بالسعادة المصفاة ..

فمن يمتلك كل مقومات السعادة ولا يمتلك نعمة الرضا فإنه لن يشعر بما لديه من مقومات.. ويختلف مفهوم "مقومات السعادة" من شخص لآخر ومن وجهة نظر لأخرى .. فالبعض يري إن السعادة في المال والصحة وامتلاك الأشياء .. والبعض يراها في المتعة وإشباع الشهوة .. ولكل شخص رؤية فيها ..

ولكن السعادة في اعتقادي إحساس لذيق الطمأنينة والسكينة والرضا، ولن يتأتي هذا الإحساس سوى بالإيمان بالله والإقرار بنعمه " فبأي آلاء ربكما تكذبان" .

فالمؤمن سعيد لأنه يؤمن بقضاء الله وقدره ، ويوقن أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً .. فهو يعمل ويتوكل على الله ثم يرضى بما قسم الله له ، فيشعر بحلاوة الرضا وتبتهج الدنيا حوله فيري السعادة في كل صغيرة وكبيرة..

كما أن لذة الحياة وجمالها يجدها الإنسان في طاعة الله .. وهذه الطاعة لا تكلفه سوى الاستقامة والسير على طريق الحق والعدل فيتحقق له الجمال الداخلي والاستقرار النفسي مما يجعله قريباً من مراده .. محققاً السعادة لنفسه .

ولمن أراد السعادة فليتكلم في قول العزيز الحكيم : (فخذ ما آتيتك وكن من الشاكرين) ..

وليعلم الإنسان أن عطاء الله أفضل العطايا .. وتحضرني الآن قصة حقيقية تدل علي أن الإنسان من الممكن أن يحوز أشياء كثيرة ولكنه لا يحصل بها علي السعادة لأنه ينقصه الرضا .. وأن عطاء الله أفضل من عطاء العبد .. فقد اتصلت بي إحدى فتيات العائلة وهي في حالة نفسية متأزمة .. تشتكي لي والدها الذي اشتري لأختها كل مستلزمات زواجها في حين أنها لم تحظ بنفس الرعاية والاهتمام من والدها وقت تجهيزها للزواج .. فقد كانت تشعر أنه يشتري لها مستلزمات زواجها علي مريض .. وأردفت تقول: إن ما يفعله والدي الآن يعتبر تفرقة بيني وبين أختي .. ولا أدري ماذا أفعل لأرد الظلم عني؟ .. أطلب والدي بالعدل؟ .. أم ألفت نظره أنه قصر في تجهيزي وقت زواجي؟؟ هذا الأمر يؤزمني !!... ويشعري بمرارة عدم حب والدي لي كحبه لأختي..

.. تركتها تفضض عما يجيش في صدرها .. حتى إذا فرغت من حديثها .. قلت لها: يا ابنتي .. تأكدي وثقي أن عطية الله أفضل من عطية والدك .. وتأكدي أيضاً أن السعادة لم تكن أبداً في اقتناء الأشياء .. وانظري فيما وهبك الله :

زوج أحبك كثيراً .. وولد أضاء عليك حياتك .. وعشرة طيبة وقدر لا بأس به من سعة الحال .. وعمل تحققين فيه ذاتك .. فأين هي من ذلك؟

هل تضمنين لأختك حصولها علي نفس القدر مما حصلت عليه .. فوالدك لا يستطيع أن يعطيها الزوج الطيب المعشر .. أو البنين أو السكينة والطمأنينة .. انتظري يا عزيزتي ولا تحسدي أختك علي عطية والدها لها فعطاء الله أفضل .. بل افرحي لها وتمني لها السعادة .. وساعديها وساعدي والدك في إسعاد أختك وسوف تجدين سعادتك في العطاء.

وظللت أحدث الفتاة حول هذه الدائرة حتى هدأت نفسها .. ودارت الأيام وتم زفاف أختها .. وما هي إلا شهور قلائل وإذا بنفس الفتاة تتصل بي تلفونياً مرة أخرى وتقول لي : الآن عرفت أن كلماتك صادقة .. فعطية الله أفضل من عطية العبد.. وقلبي يعتصر من أجل أختي فحياتها معرضة للتدمير لسوء خلق زوجها ومعاملة أهله السيئة لها .. إنها تعيش في جحيم مقيم ..

تنهدت وقلت لها: أه لو يعرف هؤلاء التعساء نعمة الرضا والقناعة بما قسمه الله لهم لعاش كل إنسان ليستقبل يومه الجديد بترحاب وبصدر يحده الأمل والتفاؤل .. فلا أحد يدري ماذا يحمل له الغد .. فإذا كان اليوم قاسياً فلنتكيف معه حتى يزهر لنا ورداً ورياحيناً .. ونأمل أن يأتينا الله بغدٍ يفوح بعطر السعادة ..

فلنشكر لعطية الله ..

ومن القصص التي أعجبتني في تبيان مقومات السعادة تلك القصة التي تقول:

((ذهب شاب إلى شيخ حكيم كان الناس يطلبون نصيحته كلما ألت بهم مشكلة ولم يره أحد إلا والبسمة تزين وجهه المشرق دائما. قال الشاب: - إنني إنسان تعس، أفتش عن السعادة فلا أجدها. هل تدلني أيها الشيخ الجليل أين أجد السعادة؟

وابتسم الشيخ واطرق قليلا ثم قال له:

- اذهب يا ولدي هذا اليوم، وفكر في مقومات السعادة وأسبابها كما تراها، واكتب تلك المقومات في ورقة، وتعال غدا.

وفي اليوم التالي جاء الشاب الي الشيخ وقدم له ورقة، فتحها الشيخ فوجد فيها هذه الكلمات: الشباب - القوة - الثروة - الشهرة - الحب.

وقال الشاب:

- هذه هي مقومات السعادة كما أراها. وسأله الشيخ:

- هل ينقصك شيء من هذه المقومات؟ فقال الشاب:

- أبدأ، إنني أملكها كلها. فقال الشيخ:

- اذهب إذن يا ولدي وتمتع بها كلها كما تشاء، وتعال بعد شهر..

وبعد شهر جاء الشاب وألقى بنفسه أمام الشيخ الحكيم وقال بقنوط:

- لم أعر علي السعادة أيها الشيخ. فقال الشيخ باسم:

- لأنك كنت تفتش عنها بعيدا عن مكانها. السعادة يا ولدي هي سكينة

النفس.. والحب وحده كان يستطيع أن يهودك إليها. فقال الشاب:

- ولكنني أحببت.. وكنت غارقا في الحب طوال هذا الشهر. فقال الشيخ:

- انك لم تحب يا ولدي.. انك تمتعت.. حصلت علي المتعة فقط.. ولو أنك

أحبيت حبا حقيقيا.. لوصلت إلى السعادة.. إلى سكينة النفس..))

ونتعجب ممن يمتلك كل مقومات السعادة ولكنه يتمسك بفكرة معينة تلهيه

عن كل ما لديه من نعم .. فتجد مثلاً الرجل لديه زوجة محبة.. توفر له كل

أسباب الراحة والسعادة ولكن الله حرمها نعمة الأولاد .. فيحطم هذا الرجل

سعادته لكونه يتمنى الأبوة ، وحينما تأتي الأولاد ويصير أباً يلعن اليوم

الذي أنجب فيه والساعة التي تزوج فيها بأخرى .. كما نجد الإنسان يتمنى

أن يقابل الحب ، وعندما يقابله ويعترف منه ثم تصادفه بعض المشكلات

تجده يلعن الساعة التي أحب فيها ؟ فلماذا نعشق الحياة في لحظات المتعة

والجمال والتمتع بيوأكير متعتها ، ونلعبها عندما نبحر في خضم مشكلاتها

اليومية ، فلا بد أن نعرف أن السعادة موجودة في مجمل الحياة بما فيها من

حلو ومر .. فالسعادة مفهوم كلي ، نقوم بتفكيكه إلى وحدات ومقومات

متفردة .. نأمل في بعضها ونغفل عن بعضها .. وننسى أنها موجودة في كل

مقوم من مقومات الحياة فلا بد من معرفة مقومات السعادة الموجودة لدينا

وكيف نستخدمها وكيف نشعر بوجودها ونقوي الإحساس بها ، حتى ننعم

بالسعادة فنشعر بجمال الحياة ..

- أنا لا أستحوذ علي احترام الآخرين وهذا سر تعاستي؟
إن البعض منا يشعر بالتعاسة لعدم احترام الآخرين له أو الإهمال الدائم وعدم الاهتمام بما يقول .. ولا يدري ما السر في عدم احترام الآخرين له ؟ ولكن لا بد وأن نعرف أن لكل فعل رد فعل ، وغالباً ما يكون هذا التصرف نتيجة أفعال يقوم بها الشخص نفسه.. تجعل المحيطين به يرفضونه ولا يكون له التقدير ..
واكتساب احترام الآخرين له أصول في التعامل ومنها:-
- عدم الحديث طالما أن هناك من يتحدث .. فإذا كان لي تعليق فلا أقطع المتحدث بل انتظر حتى ينتهي .. فأستأذن السماح لي بالحديث أو التعقيب .. بلا تهكم أو هجوم أو سخرية من رأي الآخر .. أو حتى استعراض لقوتي اللغوية ومعرفتي الثقافية ..
- الهدوء في الحوار .. وعدم التعصب لفكرتي .. فمن الجهل أن أفرض فكرتي علي الآخرين وأن أنشبت بها .. فكل فكرة تحتل الخطأ كما تحتل الصواب . فمن الحكمة أن نستمع إلي الآخر ، لأنه من الممكن أن توحى لي فكرته بفكرة غير مسبوقه .. أو ربما تنفعني في حياتي .. فكل إنسان له تجاربه التي تصقله ، وفكرة الآخر نتيجة تجاربه .. إذن هي إضافة إلي معارفي وأفكاري.
- إذا شعرت بعدم رغبة الجماعة في وجودي .. فلا بد وأن أنسحب علي الفور حتى لا أزيد من نفور الجماعة من وجودي ..
- المجاملات والهدايا البسيطة تؤدي إلي التحابب وزيادة المودة .. وأيسر المجاملات "الكلمة الطيبة" .. فقد قال رسول الله : تهادوا تحابوا .
- بث روح المرح الخفيف بين المحيطين ومقابلتهم بابتسامة .. فلا ذنب لهم في تحملهم لكأبتي وهمومي .. فكل منا وله همومه .. فلا يجب أن أثقل الآخرين بهمي فأكون بغيضاً بينهم.
- التخلي عن التحدث مع الآخرين بطريقة عصبية أو متوترة .. فإذا كانت هناك مناقشة في أمر ما .. فيجب أن نناقش الأمور بهدوء حتى نتوصل إلي حل مناسب لها .. دون توتر .. فالشخص المتوتر يضي توتره علي الجماعة وبالتالي يصبح هذا الشخص من الشخصيات غير المحبوبة .
- يجب النأي بالنفس عن الصغائر وتوافه الأمور .. فالشخص المهتم بالصغائر يضع نفسه في مكانة أقل .. لأن اهتماماته تنبئ عن شخصيته .
- عدم التدخل فيما لا يعنيني .. حتى لا أسمع ما لا يرضيني .
- عدم الجري وراء نواقص الآخرين .. أو التدخل في أمور الآخر والتطفل عليه والإلحاح في معرفة الأسرار الخاصة به .

- عدم الاستهتار بالمتحدث .. فالاستهتار بالآخر يغرّس بذور الضغينة في النفوس ، وفيه إنقاص من شأن الآخر وبالتالي فالآخر سوف ينقصني قدرتي ويجعلني بعيداً عن بؤرة الاهتمام .
- عدم خلط الجد بالهزل .. وعدم اختيار الوقت المناسب لبعض التصرفات .. أو عدم الالتزام بالحالة العامة المحيطة .
- عدم التلطف بكلمات نابية بإدعاء أنها من قبيل التهريج أو الدلال .. فإذا أراد الشخص أن يحتفظ باحترام الآخرين فليحفظ لسانه حتى لا يشجع الآخرين لقذفه بما لا يرغب فيه .
- عدم الالتزام ببعض الأمور التي يستهين بها البعض ولا يلتزمون بها .. ولكنها في الحقيقة هي التي تنبئ عن شخصية الفرد .. ومن هذه الأمور: الالتزام بالمواعيد ، الالتزام بالكلمة ، الالتزام بالوعد .. كل هذه الأمور تقلل من قدر الفرد وتجعله في وضع عدم الثقة إذا استهان بها.
- تجنب الحديث عن الذات والإشادة بالنفس .. فالناس يسخرون ممن يمدحون أنفسهم ويفتخرون بذويهم ممن لهم شأن .. وقد يتهكمون عليه .. إن الحديث عن الذات من النقائص التي تنفر الآخرين وتجعلهم يحاولون الفرار حتى لا يسمعون المزيد ... فلندع الآخرين يتحدثون عن مآثرنا .. ونتحدث نحن عن مآثر الآخرين.
- عدم الكذب .. فإن الكذب من أخطر الآفات التي تصيب الضمائر وتخربها .. عكس الصدق الذي يعتبر قمة احترام الشخص لذاته .. وبالتالي فهو يجبر الآخرين علي احترامه مهما كانت نتائج هذا الصدق . فالصدق أفضل ولو كان الكذب أنجي .
- عدم الحزم والتراخي في الفصل في الأمور التي يتطلب فيها سرعة البت .. فصاحب الشخصية المترامية لا ينال احترام الآخرين لأنه لا يعتبر صاحب رأي أو مشورة .. ورأيه يتصف بالضعف لأنه غير متزن فكرياً .

• كيف أحافظ علي استمرارية الحب ؟

- إن الحب كالطفل الوليد .. شديد التأثر .. وشديد الرقة .. لذا يجب التعامل معه بحرص .. فلا بد وأن نتعهدة بالرعاية والحنان ونقويه ونغذيه بأفضل ما لدينا من غذاء وإلامات وضاعت معه البهجة والسعادة ..
- ولكي نحافظ علي هذا المخلوق الرقيق لابد وأن نستعين بكل ما حبانا الله من إمكانات ووسائل للتعبير عن هذا الحب .. سواء بإجادة الكلمات العذبة .. أو بلغة العيون المعبرة .. أو بالجادبية الأنثوية أو الذكورية .. الخ ..
- = إجادة الكلمات العذبة:
- فالكلمة الحلوة لها سحرها ووقعها في القلوب والعقول وهي وسيلة طيبة لتوصيل المشاعر والاحتفاظ بالود والحب .. وصاحب اللسان العذب

شخص محبوب يجذب إليه القلوب .. فإن المرء لا ينسى كلمة الحب التي يتودد بها الحبيب إليه أبداً .

فقد قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم) : (قَوْلُ الرَّجُلِ لِزَوْجَتِهِ : إِنِّي أَحْبُّكَ ، لا يَذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا أَبَداً) .

ومعروف أن الكلمة الطيبة التي تُؤثر النفوس هي صدقة عند الله ، فإذا اعتقد أي شخص أن كلامه سيكون له تأثير علي حياته فإنه سوف يضبط لسانه ويهذب كلماته ، فرب كلمة رفعت صاحبها إلي مصاف العلماء والصفوة .. وكلمة جعلت صاحبها في الدرك الأسفل من نفوس الناس .
عن " أبي هريرة رضي الله عنه " أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :

((إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ تَعَالَى مَا يُلْقِي لَهَا بِأَلَّا يَرْفَعُ اللَّهُ تَعَالَى بِهَا دَرَجَاتٍ ، وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ تَعَالَى لا يُلْقِي لَهَا بِأَلَّا يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ)) .

وللاحتفاظ بالحب دائما في حالة من النضارة لابد وأن يظهر هذا الحب ونعبر عنه بالكلمات .. ولا نترك فرصة لنسيج العنكبوت ليغطيه بإدعاء أن الأفعال والتصرفات تنبئ عن مكونات النفس .. فالكلمة اللطيفة بمثابة قطرات الندى علي أوراق الورد التي تنزل عليها في الصباح الباكر فتوقظها وتجعلها في قمة النضارة .

وقد اعتبر رسول الله ﷺ استقامة اللسان والقلب دليلاً علي استقامة الإيمان فقال: " لا يستقيم إيمان عبدٍ حتى يستقيم قلبه ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه " .

= الجاذبية :

الجاذبية الأنثوية أو الذكورية لها تأثيرها وسحرها علي الطرف الآخر .. وقد يستخدمها أحد الأطراف في جذب الطرف الآخر .. وهذه الجاذبية هبة ربانية غير منظورة .. وغير مصطنعة .. وربما كانت ثمرة لمزيج من اللباقة .. والياقة ورقي ورقة التصرف .. واحترام الآخر ،، وعدم التعالي أو الإسفاف .. مع عدم إغفال المظهر العام والاهتمام غير المبالغ فيه بالشكل في إطار ما تعارف عليه الناس .. وخفة الظل في القول والعمل .. بالإضافة إلي ما يهبه الله للفرد من كيمياء وإشعاع .. وما تبثه أخلاقه علي من حوله من عطر إنساني يميزه،، ولا عجب .. فإن للأخلاق والسلوك والتصرفات كما للزهور والورود أريجاً وشذية .. إلي جانب بعض السمات الشخصية للفرد .. وتقييم شخصية أي فرد نتيجة مجموعة من التراكمات من الأفعال والتصرفات .. والشخص المتوافق مع نفسه .. صاحب الالبتسامة الأخاذة والنفس الصافية هو الشخص الأكثر جاذبية .. لأنه يستحوذ علي القلوب .

ولكي تكون المرأة أكثر جاذبية لابد وأن تتميز ببعض الصفات منها:

أن تتمتع بصوت هادئ ودافئ .. فلا يعلو صوتها بالصراخ

والكلمات الفارغة .. فالصوت العالي يتسم بالغلظة ويتنافى مع الأنوثة .

- الحرص علي التلفظ بالألفاظ الراقية الرشيقة التي تتواءم مع الأنوثة .. فلا تغلظ بالقول ولا تتكلم بكلمات خشنة فتثير نفور واشمئزاز الآخرين.
- التمتع بالهدوء وتقليل الانفعال عند التعرض لبعض المواقف الانفعالية .. والتصرف بحكمة في كل الأمور مع التعامل بركة في معظم الأحوال ..
- الاتصاف بالرحمة والتسامح .. لأنها أولاً وأخيراً .. أم .. والأمومة هي الرقة والعذوبة والسماحة والرحمة والجمال والروعة.
- الحرص علي النظافة العامة والتجميل الشكلي والروحي .. فالجمال ليس فقط هو جمال الوجه والملامح والقوام .. بل الجمال في خفة الروح ورشاقة الحس .. وصفاء النفس .. فلا كراهية .. ولا حقد ولا حسد .. فإذا اعترت أي أنثي أي من هذه الصفات الذميمة فإن جمالها وجاذبيتها تتدنى إلي الحد الشكلي فقط .. مما يفقدها حتى قبول الآخرين لها .
- أفضل الخصال " الحياء " فكلما تمتعت المرأة بهذه الصفة كلما كانت أكثر جمالا وجاذبية .. فالحياء وسيلة من وسائل التجميل الطبيعي .. التي تجعل الوجه يفيض نضارة ورقة.
- الثقافة والتمتع بالعقلية الثرية التي تقتنع بها العقليات المفكرة من الرجال والنساء معاً .. وقد أصبحت الثقافة في عصرنا هذا عنصراً هاماً من عناصر الجذب الحقيقية .. فرب جميلة لا تتمتع بالعقلية المثقفة لا تغري إلا هوام الرجال .. ورب متوسطة الجمال تغري عقلية الكثير من الرجال والعظماء.
- فلم تعد موجودة الآن الفكرة المغلوطة عن اختيار الرجل لزوجته من الجاهلات حتى لا تناطحه ولا تكون نداءً له .. بل تكون له كالخادم المطيع .. أو كقطعة أثاث يحركها كيفما يشاء .. فقد كان سائداً بالأمس القريب في تفكير الكثير من الرجال اختيار الزوجة علي الأساس البدني فقط .. فيختار البضة الغضة ذات الحسن والجمال أو ذات القوام الممشوق .. المنكسرة الضعيفة لتكون طوع بنانه .. وهذا لا اعتقاده الراسخ بأن اختياره هذا سيكون هو الطريق لإسعاده ..
- ولكن الحقيقة عكس ذلك .. فأقرب مثل يقول : عدو عاقل خير من صديق جاهل! فالجهل من أفضع الصفات التي تقذف بصاحبها خارج نطاق الرقي الإنساني ..
- لقد أصبح الرجل اليوم يرفض نظام الخدم .. ونظام العقلية الواحدة .. بل أمن بمقولة " الأمر شوري بينكم " لقد استنارت العقول .. فصار الرجل يريد زوجة .. تقف إلي جانبه .. تسانده .. تؤازره .. زوجة ذكية تعرف الطريق إلي إسعاد زوجها .. وتربية جيل جديد يتسم بالتميز .. ثري بالعلم والمعرفة .. زوجة تحقق له ما خلقنا الله من أجله وهو التكامل الإنساني .. زوجة تساعد علي إثراء شخصيته وتعلو به إلي سموات السعادة العليا ولا تدنو به إلي سفح الجهالة والظلمات .. إن المرأة الذكية هي سر انطلاق

- الرجل نحو طريق المجد والعظمة .. وهي سر استقامة الحياة أو انقلابها ..
 فهي صانعة الأجيال من نساء ورجال.
 وللرجل أيضاً صفات تجعله أكثر جاذبية .. ومنها :
- التمتع بالروح الطيبة .. والتعامل بالحسنى مع الآخرين .. فلا يتعامل معهم بعنف ولا يلين لهم عن ضعف .. كما يجب التأني في الحكم علي الأشياء .. وعدم التهور في التصرفات .. والالتزام بالرزانة والوقار.
 - الشهامة .. وهي من أقوى عوامل الجذب لأنها من عناصر الرجولة والقوة.
 - عزة النفس والترفع والتعفف .. فالرجل الذي يقبل أن يعيش علي عطايا الآخرين .. أو الرجل الذي يتحایل علي الآخرين من أجل حصوله علي منفعة ما .. هو رجل ناقص الرجولة .. وبالتالي تقل جاذبته .. بل يبتعد عنه كل من يقترب منه .. كما أن العلو بالنفس فوق الصغائر من المؤثرات العميقة في نفوس الآخرين .
 - التمتع بعقلية مستتيرة .. فلا بد للرجل أن يكون صاحب وجهة نظر .. وصاحب كلمة ورأي متفرد .. وعقل الرجل هو سر جاذبيته وجماله .. فجمال الصورة يسقط أمام الجهل وظلام العقول .. بينما جمال الصورة يظهر ويستضاء بجمال العقل وكماله.
 - الحفاظ علي اللياقة في كل المواقف الحياتية .. فالرجل صاحب الحس المرهف هو الذي يحافظ علي مشاعر الآخرين فلا يأتي بفعل يشينه أو ينفر منه المحيطين به .. وكما احترم الإنسان ذاته كلما زاد احترام الناس له.
- فالجاذبية شيء نشعره .. ولا نراه إلا بمجمل التصرفات والأفعال واقتناء
- الخصال الجميلة هو صانع الجاذبية ومبدع الجمال.
- والحياء لا يقتصر علي النساء فقط بل الحياء من صفات الإنسان المهذب ... فقد ورد في السنة عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "كان النبي صلى الله عليه وسلم أشد حياء من العذراء في خدرها". رواه البخاري ومسلم.
- وقيل : إذا لم تستحي فاصنع ما شئت .. فالحياء يهذب الأخلاق مما يضيف إلي الإنسان صفة الجاذبية لحسن معاملته وأدبه.

= أما عن لغة العيون:

فتعتبر لغة العيون من أجمل وأصدق أدوات التعبير .. فتعبيراتها أكثر دقة وأكثر شفافية .. وأكثر صدقاً من التعبير اللفظي .. فقد يخوننا اللفظ ولا يعبر عما نشعر به .. وقد لا يجيد بعض الأفراد التعبير عن مشاعرهم شفاهة .. فتكون عيونهم أكثر تعبيراً وصدقاً وأوقع تأثيراً ووقفاً علي نفوس الآخرين .. ويقول الشاعر "سعيد القاضي":

" إن المحب إذا عيّت بلاغته .. يوم اللقاء تطيل الشرح عيناه "

فالعين مرآة الروح.. نري من خلالها ما يدور بداخل الآخر. فإنها تنطق بلغة صامته ولكن أكثر تعبيراً من الكلمات.. فيقول الشاعر

فالعين تنطق والأفواه صامته ** حتى ترى من صميم القلب تبياناً

وابتسامة العيون من أجمل الابتسامات تأثيراً في نفوس الآخرين.

فمثلاً عند غضب أحد الزوجين .. لو تمالك الطرف الآخر أعصابه وحزم أمر نفسه وأمسك عليه لسانه ونظر إلي زوجه بعتاب فقط دون أن يتقوه بكلمة واحدة .. سوف يجد أفضل النتائج تعود إليه .. وينتظر حتى ينتهي صاحبه من ثورته .. ويظل علي صمته حاملاً نظرة العتاب .. حتى يشعر الطرف الثائر أن ثورته لا محل لها .. وإن أصعب المشكلات يمكن أن تحل بهدوء .. ويتأكد أن الهدوء في المواقف الصعبة أجدى وأنفع .. ويعمل علي سرعة الحل .. وأن التفاهم يؤدي إلي إيجاد حلول عملية وسريعة .. ولكن إذا ثار الزوجان واستشاطا غضباً ورفعا صوتيهما فلن يستمعا أبداً إلي صوت العقل ولن يتوصلا إلي أية حلول أو نتائج مرضية.. فلن يحصدا سوى رماد نار غضبهما التي لا تُبقي علي أي عزيز أو غالي .. فلو تنازل أحد الزوجين لزوجه عن بعض الحقوق وقت الغضب أو تحلي بالسكوت حتى تهدأ ثورة زوجه – ولو كان له كل الحق، وحتى ولو كان هذا الثائر مخطئاً - ثم يحادثه ويعاتبه بلغة العيون .. فهذه اللغة لها مفعول السحر في الطرف الآخر .. وسوف يتعلم الحكمة فيما بعد وبالتكرار.. وسيعرف أن الثورة نار تلتهم الحب .. والسكوت ماء الحب التي ترويه وتنعشه.

ومفردات لغة العيون التي تعبر عن العواطف الجميلة كثيرة .. ومنها:

- النظرة الحانية: وهي النظرة التي تشع حناناً ودفئاً ويشعر بها الآخر فتسحره وتنفذ إلي قلبه .. وهي تقول : أقترب مني فستجد لدى الحنان والحب.. وتأكد أنك معي لن تظماً أبداً . فأنا النبع الذي لا ينضب.
- النظرة المعاتبة: وهي التي تقول: لماذا تتقوه بما لا يجب أن يقال بين الأحبة .. تأسف حتى لا أغضب .. فسوف أسامحك فأنا سريعة السماح
- النظرة المرححة: وهي التي تضفي علي الحياة بهجة وسعادة وهي تقول: هيا إلي السعادة فالحياة أبسط من أن نعبس في وجهها .. ومثلها النظرة الباسمة التي تذيب ثلوج الحياة من فوق الوجوه المهمومة والكادحة .
- النظرة المحبة: وهي التي تقول: أحبك .. فأنت حياتي ولا أستطيع الاستغناء عنك لأنك نصفني الذي يكملني .. فأنت سر حياتي.. كما أنها

- بمثابة اليد الحانية التي تربت علي كتف كل محروم وبأس فتحيل حياتهم إلي نعيم .. وتبدل اليأس والتعاسة إلي أمل وسعادة.
- النظرة الحاملة: وهي التي تشعر بك بأنك فراشة صغيرة .. تطير محلقة في سماء الحب وهي تقول لك: السماء مكاننا والأرض متاعنا والحياة ملكنا .. فهيا نلح بأننا فراشات نطير في جنات الأرض نمتص رحيق زهورها اللذيذة ولا نعبأ بما فيها من أشواك ..
- النظرة الراضية: وهي التي ترضى منك بالقليل .. لأن القليل منك كثير بالنسبة لها .. وكل شئ مهما صغر حجمه فهو كبير منك .. وهي دائما شاكرة لك فضلك ..
- النظرة الطيبة: هي أجمل نظرة لأجمل عيون لأنها تحمل البراءة والوداعة وتنطق بالنقاء والوفاء والسماحة .. وتقول للجميع : إنني أثق بكم فأرجو ألا تخيبوا ظني ..
- النظرة الواثقة: هي النظرة الجريئة التي لا تتردد في قول الحق مهما كانت النتائج .. ولكنها تنطوي علي البراءة والصدق .. ولا تقصد بالعيون الجريئة .. العيون الوقحة .. بل تقصد العيون الصريحة الواثقة التي لا تكذب ولا تتجمل .
- النظرة البريئة: هي التي تدل علي صفاء النية وسلامتها .. كما أنها تحمل بعض السذاجة المحببة التي تنم عن طيبة مفرطة .. فالعيون لها سحرها وتأثيرها في الحب والمحبوب ..
- وقديماً قال الإمام الشافعي عن صاحبه وحببيه:
- مرض الحبيب فعدته .. فمرضت من حزني عليه
جاء الحبيب يزورني .. فبرئت من نظري إليه .
- فالعين هي النافذة التي يطل منها الإنسان علي من حوله .. وهي ساعي البريد الذي يوصل المشاعر الناعمة إلي المحبين .. وهي التي تعبر عما بداخل الإنسان من مشاعر شتى سواء كانت مشاعر رقيقة ناعمة محبة أو عاتبة لائمة .. أو حتى مشاعر غاضبة عاصفة أو ناقمة حاسدة ..
- فكأن العين هي التي تستقبل كل المؤثرات لتصبها في الجسد لتحدث فيه تغيرات كيميائية .. ومن الأشياء التي يجب أن نعرفها ..
- هي كيمياء الجسد .. وماذا يحدث بداخل أجسامنا من تفاعلات كيميائية .. وكيف تتفاعل أعضاؤنا مع ما تواجهه من انفعالات عاطفية .. فنترجم علي شكل سلوكيات تعكسها العين ..
- فماذا نعرف عن الكيمياء الجسدية : إن العواطف التي نشعر بها سواء كانت إيجابية كعاطفة الحب والفرح ، أم كانت عاطفة سلبية كالكره والحزن فكلها عواطف تعبر عن وجود حالة كيميائية تحدث داخل الجسم .. وهذه الكيمياء هي التي تجعلنا نتجاذب أو نتنافر مع الآخرين .. فعاطفة الحب مثلاً تبدل التفاعلات الكيمياء التي يسير عليها الجسم .. فعند التقاء النظرات أو ملامسة المحب أو الاقتراب منه والانتشاء من عبير عطره نجد سبباً من الإشارات المخية التي تندفع لتغيير الكيمياء الجسدية من خلال الأعصاب ..

فيندفع الدم لتتلون الخدود باللون الوردي ويتخدر الجسد ويعمه الدفء حتى في أكثر الأيام برودة .. كما يشعر الإنسان بخفة الجسد وأن روحه تنفصل رويداً رويداً لتخلق في عالم الأحلام ..

ويقول الأطباء " إن الدماغ يحتوى علي مادة تسمى " الاندروفين " وهي المسئولة عن الألفة والحنان واستمرارية الحب .. وتعتبر هذه المادة من المواد المسكنة الطبيعية والتي تُشعر المحبين بالأمان والدعة والهدوء النفسي .. كما أنها تسبب البهجة والسعادة ..

إذن فالسعادة قريبة .. السعادة بداخلنا .. فلماذا نبحث عنها بعيداً؟؟ ...

كلمة في أذن الزوجة : سيدتي .. علمي زوجك كيف يحب .. وذلك بتريديد الكلمات الرقيقة الهادئة .. صُبي في أذنيه كلمات الحب حتى يألفها فتلك الكلمات تسري في النفوس مسرى السحر وتُفعل الأفاعيل في قلوب الرجال .. فلا تضني بها عليه حتى تجني أنت ثمار زرعك .. فالكلمات الرقيقة بمثابة بذور الفاكهة اللذيذة .. تلقيها في أرضية قلب زوجك .. فتطرح ثماراً غضة .. تستمتعين معه بلذتها.

وأجمل الكلمات التي يحب أن يسمعها الزوج : هي كلمات الإطراء وكلمات الإعجاب .. سواء الإعجاب بطريقة تفكيره وعقله الناضج أو بطريقة ارتدائه لملابسه .. أو طريقة سكناته وحركاته .. أو أنواع العطور التي يختارها .. فإظهار إعجابك به يعطيه الثقة بنفسه ويشعره أنك رقيقة وتقديرين مواهبه .. كما أنه لن يحتاج لسماح الأخريات حينما تمدحنه .. وبذلك تكونين قد ملكت عليه سمعه وقلبه .. فإذا أردت أن تمتلكي بصره أيضاً فأنت تعرفين جيداً أن الرجال يحبون الجمال .. فأبسط أنواع الزينة هي النظافة الجسدية واختيار الأزياء التي ترتدينها له .. فيجد فيك كل النساء .. اسكبي عليه عطرِكَ الأنثوي .. فهذا العطر يذيب أعتى القلوب صلابة وأكثرها قسوة .. ففي أقسى الظروف لن ينفحك سوى ذلك العطر الفواح الذي يسكر زوجك ويجعله وديعاً .. وأكثر ألفة ... وتعلمي أن هذا العطر يكمن في دلالك ورقتك وطاعتك له وحنانك عليه وكلماتك الرقيقة ونظراتك الحاملة .. ولا تنسي أهم فضيلة في الحياة الزوجية .. ألا وهي الاحترام المتبادل .. فكثيراً ما أسمع بعض الزوجات الصغيرات يقلن : لا حياء بين المتزوجين .. أقول لها : لا .. فالاحترام والحياء مطلوبان في الحياة عموماً .. ولنتأمل أولاً قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ما كان الحياء في شئ إلا زانه وما انتزع من شئ إلا شاناه" صدق رسول الله ..

فإذا زال الحياء والتقدير بينهما ، فالفشل هو مصيرهما لأن الكلمات غير المهذبة تُجبر الطرف الآخر أن يتفوه بكلمات أيضاً غير مهذبة .. ويمكن أن تتطور الحالة إلي الضرب والسباب وما إلي ذلك مما يؤدي إلي انهيار الحياة الزوجية .. أما من يتحلي بالحياء والاحترام فهو كمن يضع علي رأسه تاجاً ملكياً .. فيراه الناس فيؤدون له فروض الولاء والطاعة ..

والاحترام ليس معناه التزمّت .. والتكشير والتجهم وليس معناه عدم المكاشفة بين الزوجين وإفشاء بعضهما إلي بعض بمكنونات نفسيهما .. أو

أن نكون متحجري المشاعر أو ألا نفعل فعل المحبين .. بل يجب أن يكون بيننا كلمات عذبة ورقيقة .. فالحب هو قمة الاحترام .. فلا نقرب من الكلمات البذيئة .. أو التصرف المتدني أو الحركات التي يرفضها الذوق العام والتي قد توصف بالسوقية حتى ولو كانت "هزار وتهريج" فمن الممكن أن ينقلب التهريج في لحظة ما ولا يبقى منه سوى تلك الكلمات التي جرحت مشاعر الحبيب.

وليشمل الاحترام كل المحيطين بالزوج والزوجة .. وليستوعب كل منهما أخطاء أهل الآخر لينعم الجميع بحياة سعيدة خالية من المشاكل الزوجية.

وحتى تهنئين بالسعادة مع شريك حياتك عليك اتباع بعض النصائح منها:

1. إظهار سعادتك بعودته للبيت .. فهذا يجعله مقبلاً عليك و علي بيته .. واطهري خوفك عليه إذا أصابه مكروه.
2. لا تؤنبي زوجك إذا ارتكب خطأ ما، ولا تحاسبيه وكأنه طفل .. بل تغاضي عن أخطائه واكتفي بنظرة عدم الرضا .. فإذا اعتذر عن الخطأ، فيجب أن تتقبلي اعتذاره بكل حب وتسامح.
3. لا تبالغ في ردود أفعالك إذا نسي أمراً يهمك أو خيب أملك في شئ كنت تتوقعينه .. أو أخطأ في بعض التصرفات كأن يضل الطريق وهو يقود السيارة أو نسي المفتاح خارج الباب أو حتى أضاعه .. أو عاقب طفله بطريقة غير تربوية .. وغيرها من التصرفات اليومية التي يمكن أن تزعجك .. فليكن رد فعلك متسماً باللين والبشاشة والعتاب غير الجارح.
4. أما إذا أخطأت أنت في حقه وتسبب خطؤك هذا في إحراجه .. فلتكن تعبيراتك سابقة اعتذارك .. واشعريه إنك تجليه وتحترمي .. ثم امنحيه حبك وحنانك حتى لا تتركي أثراً للغضب في نفسه .
5. إذا طلب منك أداء عمل معين فلا تندمري وأنت توافقين .. فهناك مثل يقول : "إن جاءك الغضب .. أجعله جمایل" .. فما دُمت ستفعلين ما أمرك به فلا تبدي تدمرك .. بل قابلي طلبه بابتسامة تعطي معنى : " رغم كل ما أحمل من مسؤولية إلا أن طلبك لا يمكنني رفضه"
6. أما إذا طلبت منه شيئاً فاعتذر أو انسحب .. فلا تشعريه بالذنب العظيم الذي لا يغتفر .. بل خذي الأمور ببساطة .. والتمسي له العذر .. ثم انتهزي فرصة طيبة لتنبهيه بمسئوليته تجاهك ..
7. كوني سريعة العودة بعد الخصام .. وإذا بادر بمصالحتك وقدم لك بعض الهدايا البسيطة تقبليها .. وأظهري له تقديرك لهداياه حتى ولو كانت زهيدة.
8. إذا كان لديك نقد علي بعض تصرفاته فلتننتقي عباراتك .. وحدثيه عنها في هدوء .. ولا تكثري اللوم عليه حتى لا يمل نصائحك .
9. وهمسة أخيرة عزيزتي الزوجة : لا تثيري غيرة زوجك عليك .. فمن الضروري جداً أن لا يضع المرء نفسه في موضع الشبهات ، فإن

فئران سوء الظن حينما تلعب في صدر الزوج تجعل من الحياة جحيماً
لا يطاق. فلتتحسبي في تصرفاتك خاصة مع الرجال .. حتى يشعر
زوجك بالأمان .

10. لا تمدحي رجالاً .. ولا تظهرى إعجابك برجال آخرين في
حضوره ، حتى لا يشعر بأنك تقللي من شأنه .. لإعجابك وانبهارك
بفضائل الآخرين.

كلمة في أذن الزوج

إذا كنت لا تُسمع زوجتك كلمات الحب والحنان بحجة أنك لا تستطيع قول
كلمات الغزل والحب فإنك تستطيع أن تتعلمها وتندرب عليها " فمن عاود
الشيء .. أعتاد عليه " وإن كنت ممن يستكبر علي قول الكلمة اللطيفة فإنك
الخاسر الوحيد .. فالكلمة العذبة لن تكلفك جهداً أو مالا .. ولم تحملك عنتاً
من أي نوع .. ولكنها ستعود عليك بالخير والهناء والسعادة.

قل ولو كلمة واحدة رقيقة في اليوم ... " ولو كلمة حبيبتني من فضلك ..
أريد كذا .. أو سلّمت يداك " أو " اليوم أنت أجمل " إلي آخره من هذا القبيل
.. فلأسف أعرف أزواجاً يخلجون من التلطف بكلمات الحب .. مع أن ذلك
ليس عيباً .. بل العيب أن نترك أذان الزوجات لتلتقط الكلمات الرقيقة من
الآخرين .. فتشعر بالآسي والأسف لحرمانها من تلك الكلمات من مصدرها
الحبيب .. ومن الرجولة أن تمتلك علي زوجتك حواسها وتشعرها بأنك
تملاً فراعها العاطفي .. فالكلمات الرقيقة بمثابة السحر علي قلوب النساء ..
بل والرجال أيضاً .. فالرجل الذي يسمع كلمات الإطراء من امرأة أخرى
غير زوجته يحزنه أن زوجته التي تري منه أكثر من غيرها لا تمدحه
كالأخريات

فأعلم أيها الزوج أن الكلمات الرقيقة سر الحياة الزوجية الهادئة والسعيدة .
وكلمة أخيرة إلي كل زوجين أثبتت لهما الأيام أن بعض عادات الطرف
الأخر التي فشلوا في تغييرها وفق طباعهم لن تتغير بأن يحاول كل منهما
تغيير ردود أفعاله هو تجاه تلك العادة المرفوضة ، ولينظر إليها في النهاية
علي أنها أشياء يسيرة بالفعل، خاصة إذا كان الطرف الآخر يحمل الكثير
من المميزات والصفات التي يتمناها.. وبمعنى آخر يتأقلم كل من الزوجين
مع سلبيات الطرف الآخر إذا ما عجز عن إصلاحها.

* لا توجه أصابع الاتهام نحو زوجتك بسبب أو بدون سبب .. حتى في
علاقتكما الحميمة لا تلقي عليها عبء شعورك بالفتور العاطفي في حياتكما
الزوجية ؛ لأن ذلك الاتهام يؤثر عليها .. ويؤدي بها إلي الإحباط العاطفي
ويمس كرامتها.. مما يجعلها تفقد إحساسها الحقيقي بك .. فذلك الاتهام
يستنزف عاطفتها .. ويقلل ثقتها بنفسها .. ويقذف بها إلي التخبط في أرجاء
الخطأ.

اشترك في المسؤولية مع : وإليك أيها الزوج والأب *
.. فالحياة الزوجية شركة يشترك فيها كلاكما .. زوجتك
!! فلا تجعل من نفسك آخر من يعلم

فتتمية العلاقة بينك .. مارس أبوتك ولا تتخلى عنها ..
وجتك تشعر وكأنك الحجاب الواقى وبين أبنائك تجعل ز
للأسرة من نوائب الدهر
.. يحمى حما .. وستشعر أنت بأنك الأسد أمام العرين
. ويستظل به الجميع

وإليكما أيها الخطيبان المقبلان علي الزواج ..

الحياة ليست حلبة للمصارعة .. ولا لعبة تنتهي بمن هو الغالب ومن هو المغلوب .. فكلكما يستمع إلي نصيحة التعساء من الأزواج الذين يقولون للرجل : أنصح لها فلا تدلها حتى لا تسيطر عليك .. فيجب أن تكون رجلاً في بيتك ولا تتركها تسيطر عليك .. وكذلك يقال للفتاة : لا بد وأن تكون لك شخصيتك التي بها تملكينه وتسيطرين عليه .. ويدخل الزوجان الصغيران وهما مشحونان بكل الوصايا التي تجعلهما متحفزين لبعضهما وكل منهما مستعد لإلغاء الآخر والتفوق عليه بالسيطرة والقهر.. وتنتهي بهما الحياة بمأساة عدم التفاهم وعدم الوفاق ..

أبدأ لم تكن الحياة الزوجية حلبة مصارعة لإثبات من هو الغالب فيها ومن المغلوب ولكنها دار السكينة والمودة والرحمة وتبادل للحب وتقارب وجهات النظر .. وطرفان يكمل أحدهما الآخر.. هي كلمة طيبة وعطاء متبادل .. هي تسامح وتراض .. وعلاقة خاصة جداً لا ثالث فيها.

والنصائح الحقيقية لا نأخذها إلا من أقوال الحبيب المصطفى صلي الله عليه وسلم .. وليكن مرجعنا الكتاب والسنة لنحقق السعادة المبتغاه. أو فليكن مصدرنا أهل الحكمة والموعظة الحسنة .. ومن الأقوال التي تصلح ذات البين .. تلك الأقوال العادلة التي تعطي لكل ذي حق حقه .. فللزوجة نقول:

- أطيعي زوجك واحرصي علي رضاه .. فرضاه من رضا الله .. فرسولنا الكريم يقول : " أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة" .

- تجنبي أسباب غضبه .. فلا تثيري غضبه بما لا يجب .. فذلك يقلل الحب بينكما .. فلا تدخل في مناقشات تؤدي بكما في النهاية إلي مشاجرات أنتما في غنى عنها.

- إذا كان مستغرقاً في التفكير .. اتركيه .. ولا ترعجيه بمطالبك حتى ولو كانت مطالب بسيطة .. فإثارة الأعصاب من الأشياء التي تبعث علي الثورة .. بل تخيري الوقت المناسب الذي تطلبين فيه ما تريدين.

- لا تقللي من شأنه وشأن ما يقوم به من أعمال فذلك يشعره بالدونية وبالتالي تتولد لديه رغبة في الانتقام من كل من يتهمه بالحقارة وقلة الشأن .. بل أشعريه أنك تتعلمين منه .. وأنه القائد وبدونه تغرق سفينة حياتكما .. فالرجل يحب المرأة التي تُعلي من شأنه.

- أكرمي أهله وحُضيه علي إكرامهم حتى ولو لم يبد هو رغبته في ذلك .. ولا تسأليه عن معاملاته المالية مع أهله .. فذلك يكبرك عنده ويزيد محبتك في قلبه.

- لا تثوري في وجهه إذا تأخر عن مواعده معك .. وإذا كان غاضباً لا تسأليه عن أسباب غضبه بطريقة مفرعة بل حاولي أن تكوني هادئة .. فإذا وجدت أنه علي استعداد للبوح أجلسي أمامه واستمعي إليه .. وإذا لم يكن مستعداً فلا تلحي عليه حتى لا تزيديه غضباً.

- تعلمي متى تتحدثين إليه ومتى تكتمين بالنظرات التي تنبئ عما بداخلك .. فإذا كان لديك خبراً غير سار فلا تفاجئيه بإعلانه وقت عودته من العمل .. بل انتظري حتى يتناول طعامه ويهدأ قليلاً ثم ابدئي في التمهيد لأي موضوع تريدين.
- أشعريه برجولته وتفوقه علي نفسه في حياتكما الخاصة .. فتلك المسألة تبدأ منها الحياة الزوجية .. ولا تبخسيه حقه .. ولنا هنا وقفة ... إذا حدث بعض الاضطرابات في الحياة الخاصة فلا تشعريه بأنه ناقص الرجولة أو أنه مقصر في حقوقك .. بل أعطيه الثقة لنفسه حتى يستعيد حيويته ويصبح مؤهلاً لإسعادك.
- حققي له الطمأنينة من ناحيتك .. فلا تطمعي في ماله حينما يخبرك بما لديه من مال ولا ترهقيه بطالباتك الخاصة .. ولا تنتظري إلي ما تمتلكه فلانة زوجة صديقه فلان .. حتى يشعر بأنك إنسانة حكيمة وعاقلة تدبرين أمور بيتك ولا تسعين لدماره لمجرد أن تكوني مثل فلانة .
- لا تلازميه كظله حتى لا يملك ويزهدك .. ولا تتعدى عنه فيفتدك .. بل كوني وسطاً واستشعري الوقت الذي لا بد وأن تكوني فيه بجانبه .. والوقت الذي لا بد من بعادك قليلاً .. ولا تقتحمي تأملاته .. أو خلوته مع نفسه إن أراد.
- تعلمي متى تتكلمين ومتى تصمتين .. وأي المواضيع تتناسب مع ذلك الوقت الذي ستتكلمين فيه.
- فترة الخطوبة كيف نعيشها :
فترة الخطوبة من أجمل الفترات التي يعيشها كل شاب وفتاة .. فيكونان فيها في حالة من الوجد والهيام الذي يضيف إلي وجهيهما التآلق والفرح ويملاً قلبيهما بالسعادة ، فكلاهما لا يتخيل النزول علي أرض الواقع .. فكل شيء جميل حولهما بالحب .. فهما ملائكة الحب المجنحة .. تسكرهما لذة إحساسهما بالحب .. فلا يسأل أحدهما نفسه : وماذا بعد؟ .. أو ماذا عساه أن يقدم أحدهما للآخر ..
- كلاهما يتوقع من الآخر الكثير .. كلاهما يتوقع أن يكون الآخر هو الساحر الذي سيُخرج السعادة لرقيقه من بين طيات ملبسه .
فالشاب يتخيل أنه سيكون مع زوجته الملك المتوج الذي يجد راحته إلي جانب مليكته التي تغمره بحبها .. فإذا تعثر ساعدته في النهوض وأعطته الأمل في تحقيق ما فشل فيه اليوم وتشعره أن الغد يحمل له النجاح ، وحينما يكون في حالة مزاجية غير مرضية نتيجة معاناته في العمل .. فتكون هي بمثابة الميزان الذي يعيد له توازنه فيعتدل مزاجه .. تسهر علي راحته وتهديه الحب بلا حدود .. يراها تمسك بعصاها السحرية التي تسخرها لراحته وسعادته .. ولا تكل ولا تمل من هذه الوظيفة .. وكأنها لم تخلق إلا لراحته وسعادته .. وتبقي علي هذا الحال في حالة ديمومة بلا انقطاع.

والشابة أيضاً تحلم بأن تشعر دوماً وهي إلى جانب زوجها أنها ملكة، وهو الفارس الهمام الذي سيخطفها في سيارته الفارهة إلى دنيا الأحلام .. فترى الدنيا من خلاله .. لا مستحيل في قاموسه .. وما من مشكلة إلا ولها حل عنده ، لا حدود لإمكاناته ، فهو أيضاً الساحر الذي يحقق الأحلام بلا قيد أو شرط .

ولكن الحقيقة : البشر بشر لهم حدود وإمكانات محدودة .. فالزوجة بشر قد تمرض وقد تنشغل عن زوجها قليلاً بأولادها ومسئولياتها المنزلية التي تنهك قواها وتشعرها في كثير من الأحيان بانحدار الحال بها .. من الملكة المتوجة – التي تخيلتها – ترتدى أفضل الثياب وتفوح منها العطور التي تميزها .. وتجلس في انتظار الحبيب وهي في حالة نفسية ومزاجية هادئة .. إلى مجرد خادمة .. تنظف البيت وترتبه وتغسل الأواني والثياب وتهتم بشئون الأولاد والزوج .. وقد يتغير مزاجها .. وقد تشعر بإحباطات سواء داخل البيت أو خارجه .. مما يؤثر علي اهتمامها بفارس الأحلام .. فيشعر الزوج بأن محبوبته تهمله فيعتبر إهمالها هذا دليلاً علي نقص في درجة حرارة الحب عندها ..

والزوج بشر قد يضطر أن يبتعد عن زوجته وقتاً طويلاً في عمله لأنه مازال في أول الطريق ويحتاج إلي بناء مستقبله مما يتطلب جهداً مضاعفاً ووقتاً أطول ، وقد يتغير مزاجه لاصطدامه بالمسئولية .. فيتعامل مع محبوبته بطريقة لا ترضيها .. فكلاهما يتوقع من الآخر أن يحمل عنه همومه ويزيلها .. فيحدث اضطرابات في العلاقة .. وتشتعل الثورات ، ويسقط الملك والملكة .. ويقف الحبيب علي أرض رخوة يديران للدنيا ظهرهما وقد ارتسمت تكشيرة علي وجهيهما .. حتى إذا استدارا وصار وجههما متقابلين فلا يجد أحدهما وجه حبيبه الذي اعتاده .. فيقولان في نفس اللحظة : ليس هذا هو الذي أحببت !! ويفتش كلاهما في وجه الآخر عن لمحة من لمحات الحبيب فلا يجد .

ولكي لا يحدث ذلك ماذا نعمل ؟

- لا يجب أن يغرق الخطيبان في بحر الأحلام أثناء الخطوبة .. بل يجب أن يعيشا اللحظة بكل ما فيها من رومانسية وواقعية معاً .
- يجب أن يتوقع كل منهما من الطرف الآخر أنه بشر وله هفواته وأخطاؤه .. التي يجب أن يتغاضى عنها .. أو التي يمكن أن يتعاونوا في إصلاحها معاً ..
- الرضا بالطرف الآخر بكل مميزاته وعيوبه .. فلا يوجد في الكون شخص خال من العيوب ولا آخر خال من المزايا .. فلا ندع فرصة لتفاقم صورة هذا العيب في مخيلتنا لتصبح مارداً يهدم سعادتنا بالحياة .
- باستطاعة كل طرف غرس بعض القيم داخل نفس حبيبه والتي يراها الآخر أنها تنقصه .. بطريقة هادئة وغير مباشرة .. فإذا كان شخص يحمل بعض العادات المتطرفة أو التصرفات غير الملائمة فإنه يكن التعامل معه ببعض الرقة والتواضع حتى ينتبه إلي تغير بعض هذه

العادات .. فننقل كما فعل الحسن والحسين مع الشيخ الذي كان يتوضأ بطريقة خاطئة .. فعلماه دون أن يجرحاه .. فكل إنسان بداخله طفل صغير يمكن ترويضه وتطويعه بمرور الوقت ..

- تقديم بعض التنازلات البسيطة لإرضاء الحبيب .. " فلا نكون بالصلابة التي معها يسهل الكسر .. ولا باللين الذي يسهل معه العصر .
- مراعاة أن كل إنسان له تكوينه الخاص به والمختلف عن الآخر والذي ليس من السهولة تغيير ما رسخ في ذهن كل منهما .. فلا نركن إلي اليأس بسهولة في تغيير من نحب .. إلا إذا تأزمت الأمور وتبدد الأمل في التغيير فلنرض بالأمر الواقع ونتعايش معه .. ونتعامل بهدوء حتى لا نخسر أحبائنا .

- الهدوء أثناء أي نقاش .. فإذا تطورت الأمور وبدأت الأصوات ترتفع فليهم أحد الطرفين بالتزام الصمت حتى تهدأ نفس الآخر ، أو تغيير الموضوع إذا أمكن لحين .. وليكن العتاب حانياً بعد العاصفة .

- احترام مشاعر الآخر وعدم تحقيرها .. وترك الحرية له للتعبير عن وجهات نظره ومشاعره بحرية حتى لو كنا نرفضها .. ويجب أن ندرج أنفسنا علي فضيلة حسن الاستماع .. فمجرد الاستماع إلي الطرف الآخر تجعله يفرغ كل ما لديه من شحنات مخزونة وبعدها سيشعر بالراحة لأنه عبر عما بداخله .. فإذا فرغ ما بداخله من مخزون سلبي يسهل بعد ذلك ملأ الفراغ بالمشاعر الإيجابية .. ومشاركة المتلقي أحاسيس المتحدث من الأمور الواجبة .. بل يملئها الذوق العام .. فالمشاركة الوجدانية أحد المعاول التي تهدم الجدار العازل بين الطرفين وتقرب بينهما .. حتى لا يحدث انهيار عاطفي بين الطرفين .. ولنعلم أن كبت المشاعر بمثابة القنبلة الموقوتة التي تنتظر لحظة الانفجار .

- يجب التماس العذر للحبيب لأنه بشر .. ومن لم يعذر المحبوب فكيف نسميه محباً؟؟ فإن التسامح يزيد الحب ويقويه .

- يجب أن نتوقع أن عوامل الزمن تعمل علي تغيير أشياء كثيرة في شكل ومضمون الإنسان ..

إن تحقيق السعادة في فترة الخطوبة يستوجب أن يقف الخطيبان وقفة يقولان فيها: إن الركون لوجود الحب بيننا لا يكفي لتحقيق السعادة .. بل علينا التعامل مع هذا الحب تحت كل ضغوط الحياة بحكمة حتى تسير بنا مركبة الحياة بأمان .

وأنه لا بد من محاولة مزج عقليهما كما استطاعا مزج عواطفهما .. وإن لم يكن ذلك ممكناً فإن أقل تقدير التقريب بينهما .. ودعم العوامل المشتركة بين طريقة تفكير كل منهما فنحن نعرف أن توافق الفكر من الأمور الصعبة .. لأنه ليس هناك شخصان متشابهين تماماً في التفكير، وذلك لاختلاف البيئات والقيم والعادات والتصورات .

فكل شخص له تصور خاص به في النظر للأشياء وفلسفتها وذلك حسبما استقر في ذهنه من معلومات وكيفية تخزينها داخل العقل .. مما يجعل ما

يبدو منطقياً بالنسبة لشخص قد لا يبدو مناسباً ولا منطقياً بالنسبة لشخص آخر.. فإذا لم يتفهم الخطيبان تلك الحقيقة فسوف تولد المشكلات والمنغصات..

لذلك يجب أن يتفهم كل من الخطيب وخطيبته تلك الحقيقة وعلي أساسها وبالحب والحب وحده عليهما أن يتصرفا علي نهجها .. فالشاب يراعي ما تحمله خطيبته من مخزون قيمي والتي تترجمه علي صورة تصرفات.. وهي كذلك .. حتى يتوصلا سوياً إلي أسلوب مشترك متفق عليه يقرب الفجوة العقلية الموجودة بينهما .

فقد لا يستطيع أحد الزوجين فهم الطرف الآخر في بعض التصرفات التي تبدو غريبة عليه .. فقد نجد في شخصية البعض تناقضات: فمثلاً يجد الزوج زوجته تبكي في أيامهما الأولى لأسباب تافهة أو بدون أسباب علي الإطلاق .. أو تضحك من أشياء لا تثير الضحك فيعتقد أنها غير سوية .. ولكن الحقيقة عكس ذلك .. لأننا نجد تلك التصرفات منتشرة بين المراهقات وكذلك الزوجات الجديرات ويرجع ذلك إلي حالة اللاتوازن التي تكون عليها الفتاة في مرحلة انتقالية تختلف عن تلك التي كانت تعيشها .. كما أنها تشعر بعدم فهم مشاعر زوجها التي هي الأخرى قد تكون غير متوازنة ومضطربة لأنها فترة انتقالية مغايرة بالنسبة له أيضاً .

ومن هنا فعلي الحبيين أن يحاولا تفهم مشاعر كل منهما للأخر ومعرفة حالته النفسية والصبر عليه حتى يجتازا معاً هذه المرحلة بسلام وتثبت العواطف وتتضح لهما الطريقة والنظام الذي سوف يسيران في ضوئه.

إن من أسعد اللحظات في حياة الإنسان هي تلك اللحظة التي يعبر فيها عن مشاعره بطريقة رقيقة وهادئة ومطمئنة .. ويجد من الطرف الآخر اهتماماً .. واستماعاً واستمتاعاً واستيعاباً ومشاركة وجدانية لما يقول .. كأن قلباً فاض بما فيه فلم يجد مكاناً آمناً أفضل من قلب المحبوب ليفضي إليه بأعز ما يملك وأثمن ما يخبئ .. إنها لحظة فارقة في تاريخ الحب .. فيقدر سعادة المحبوب ونشوته باستماع حبيبه إليه .. يكون الجرح أليماً وصارخاً ومفزعاً إذا انصرف عنه بوجدانه أثناء الإفضاء وإعارة أذناً غير صاغية وقلباً غير مستمع .. هنا سترتد المشاعر إلي قلب صاحبها مصبوغة بالحياء .. مغلفة بالهزيمة لتغلق باب القلب علي نفسها للأبد أسفة حزينة مجروحة ... حتى تلقي من يملك المفاتيح ويضمد الجراح .. لذا يجب علي الطرفين أن يشجع كل منهما الطرف الآخر لشرح عواطفه والتعبير عنها بثتى الطرق ..

ولا يصح بحال من الأحوال أن يتناقش ثنائي الحب في أمورهما الشخصية أو حتى مشاكلهما علي الملأ .. لأنهما بذلك يكونان قد نشرنا غسيلهما الخاص أمام أعين الجميع.. وسوف يخسران أجمل ما بينهما وهي الخصوصية .

السعادة الزوجية من أين تبدأ؟

كلنا يعلم أن العاطفة غريزة أصيلة في كيان الإنسان لا يمكن تجاهلها ..
وتجاهلها يعنى تجاهل أهم عناصر الحياة ..
والحياة الزوجية لها شقان : -

شق عملي يومي عام .. وشق عاطفي خاص ..

الشق العملي اليومي: ويشمل طريقة التعامل مع الزوج في جميع أمور الحياة.. مما يستلزم أولاً معرفة ما لنا وما علينا تجاه أزواجنا .. وقبل أن ندخل هذه المنطقة أحب أن أنوه إلي مسألة تدعو إلي الدهشة والاستغراب إذا فكرنا فيها بامعان .. وهي أن المرأة تطيع مديرها في العمل وتحاول إرضاءه ولا تحاول أن تخطئ في حقه .. بينما نجدها تتهاون في حقوق زوجها وتستكبر علي تلبية طلباته .. بحجة أنها ند له ولا يجب أن يعطيها أوامر .. فتخالفه وتتفعل عليه لأبسط الأمور .. مع أنها لو نظرت جيداً فإنها ستجد أن زوجها أحق الناس علي الإطلاق بالإجلال والاحترام و الطاعة وحسن المعاملة وكريم الخلق.. وذلك في غير معصية الله.. والرسول الكريم صلى الله عليه وسلم يؤكد علي عظم طاعة الزوج واقتترانه بطاعة المولى فقال: (لو كنت أمراً أحداً أن يسجد لأحد لأمرت النساء أن يسجدن لأزواجهن) فعدم عصيان الزوج من أسباب التحابب وحسن المعاشرة .. وهذه الطاعة بالقطع ليس فيها إذلال ولا امتهان ولا دونية – كما يحاول أن يروج البعض – ولكنها المودة والثقة والنقاء والسمو والرفعة .. فالزوج والزوجة كل لا يتجزأ .. والحياة سفينة ، والسفينة لا بد لها من ربان واحد فقط.. حتى ولو كان جميع الركاب يجيدون القيادة ، إن وحدة القيادة تدعو إلي النجاة .. واللحاجة والعصيان يؤديان إلي الهلاك .

وقد ورد الكثير من الأحاديث التي تحض المرأة علي طاعة زوجها وإعلاء شأنه وتعظيم دوره في حياتها .. ومن عمل بتلك الأحاديث .. كتبت له السعادة والسكينة وراحة البال .. ومن هذه الأحاديث:

عن عبد الرحمن بن عوف قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها قيل لها ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت) إذن طاعة الزوج تعتبر من العبادات المؤدية إلي الجنة .

وروى الطبراني والبخاري أن امرأة جاءت إلي الرسول صلى الله عليه وسلم (فقال: أنا وافدة النساء إليك .. هذا الجهاد كتبه الله تعالى على الرجال فإن أصيبوا أثيبوا (أي أجروا) وإن قتلوا كانوا أحياء عند ربهم يرزقون ونحن معشر النساء نقوم عليهن فمالنا من ذلك الأجر؟؟ فقال عليه الصلاة والسلام : أبلغني من لقيت من النساء أن طاعة للزوج واعترافا بحقه يعدل ذلك .. وقليل منكن من يفعله)..

ونعود لتقدير الزوجة لزوجها ففي عصرنا هذا وللأسف قد نجد بعض الزوجات تشعر بدونية زوجها .. فحينما يطلب منها فعل شيء ما .. لا نجدها تلبى النداء دون ملاحظة .. أو دون تأفف واستئثار..

وقد كانت النساء في صدر الإسلام يعرفن حق أزواجهن وقدرهم (يروى عن ابنة سعيد بن المسيب أنها قالت : ما كنا نكلم أزواجنا إلا كما تكلمون أمراءكم).

فمعاملة الزوجة لزوجها بالمودة والرحمة والاحترام من أهم مقومات السعادة الأسرية.. وأن السبب الرئيسي لكل المشاكل الأسرية هي معصية الله في عدم طاعة الزوج .

وهناك صفة جميلة يجب أن تتحلى بها الزوجة وهي سرعة العودة للهدوء بعد الغضب .. يقول نبينا صلى الله عليه وسلم: (نساؤكم من أهل الجنة الودود الولود العؤود على زوجها الذي إذا غضب جاءت حتى تضع يدها بيد زوجها وتقول لا أدوق غمضا حتى ترضى) والعؤود هي كثيرة العودة والاعتذار لزوجها .. وهذا العود ليس فيه إذلال للزوجة .. بل هي صفة تتم عن صفاء النفس ورقة التعامل والتسامي .. والثقة المطلقة بالذات .. بل هذه الصفة من صفات نساء الجنة .. والجمال في ديننا الحنيف أن الله لم يلزم المرأة وحدها بالتودد والحب للرجل بل حرص علي أن يتودد الرجل أيضاً إلي زوجته بالقول والفعل.. وعليه أيضاً أن يستشيرها في كثير من الأمور الحياتية .. حتى تسير بهما الحياة إلي بر السلام والأمان.

فبقدر ما تكون العلاقة ودية والمعاشرة حسنة بين الزوجين تكون أجواء الأسرة موحية بالأمن والاستقرار والراحة للزوج والزوجة والأبناء، وكم كان جميلاً ومؤثراً قول رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: [قول الرجل للمرأة أتني أحبك لا يذهب من قلبها أبداً].

وكثيراً ما أوصي رسول الله بالنساء خيراً .. كما أوصي بالتحابب والقول اللين وحسن المعاشرة حتى تعم السعادة وينتشر الوئام.

فالتعامل اليومي هو الذي يحقق التوافق الزوجي .. فكل كلمة وكل تصرف يكونان صرحاً من المخزون عن رفيق العمر .. ثم يعاد فرزها مرة أخرى علي شكل ردود أفعال .. تكون معها الحياة هادئة ولطيفة وأمنة أو غير ذلك وعلي النقيض.

ومن أساسيات حسن المعاشرة والتعامل الصحيح:

- تزين كل من الزوجين للأخر .. وأول الزينة هي الزينة المعنوية .. زينة الطبع .. زينة الخلق .. زينة السلوك والتعامل .. زينة اللفظ .. زينة التعبير .. زينة الحركة .. ثم تأتي متزامنة مع الزينة المعنوية .. الزينة الحسية التي تلتقطها الحواس من بصر وأذن ولمس وشم .. وإذا كانت الزينة المعنوية مطلوبة للرجال والنساء علي السواء .. فإن الزينة الحسية ليست قاصرة علي النساء فقط .. بل تجب علي الرجال أيضاً .. فقد روى الحسن بن الجهم عن الإمام علي بن موسى الرضا قال: [رأيت أبا الحسن اختضب فقلت: جعلت فداك اختضبت؟ فقال: نعم، ان التهية ممّا يزيد في عفة النساء، ولقد تترك النساء العفة بترك أزواجهن التهية، ثم قال: ((أيسرك أن تراها على ما تراك عليه إذا كانت على غير تهية؟ فقلت: لا، قال: فهو ذاك، ثم قال: من أخلاق الأنبياء التنظف والتطيب وحلق الشعر وكثرة الطروقة].

ولذلك استوجب علي الرجال الظهور لزوجاتهم بمظهر جميل يروق لهن .. فالعين هي النافذة التي يطل منها القلب .
وهناك مقولة تفيد بأن "بعض عقول الرجال في عيونهم" وهذه المقولة صحيحة إلى حد ما .. ويمكن تصحيحها بقول: "بعض عقول الناس في عيونهم" - نساء ورجال- ... ويظن البعض أن الاهتمام بالمظهر يقتصر على الأيام الأولى من الزواج فقط ، ثم بعد ذلك يحاولون الظهور بالمظهر العادي ، فيقل الاهتمام بالتزين والتجمل فيفقد الزوجان لوناً بديعاً من ألوان السعادة .. إن جمال الحياة تستوجب على الزوجين الاستمرار في الظهور بأجمل صورة ، فليس من اللائق أن يكون اللقاء بين الزوجين في ملابس العمل أو ثياب المطبخ ، لأن الاهتمام بالمظهر يعتبر نوعاً من الاحترام المتبادل بين الزوجين .. وليكن لكل شئ أوانه ووقته .. فلا نخلط وقت العمل بوقت الترفيه والنزهة ..

- الابتعاد عن بذاعة اللسان ، وأن ينادي كل طرف حبيبه بما يحب من كلمات ..
- الابتعاد عن التسلط والعناد والكبر بين الزوجين فكلاهما جزء من كل .
- محاولة تنمية الحب وعدم تركه عرضة لعوامل وحوادث الزمن .
- احترام مشاعر الآخر وعدم الاستهانة بها أو إبداء السخرية ..
- فاحترام إنسانية الإنسان من الأمور اللازمة لدوام الحب .. فالحب له جلاله واحترامه .. وقد فصلنا ذلك سابقاً.
- مراعاة الحالة النفسية للطرف الآخر: فإذا كان الزوج في حالة مزاجية غير عادية فيجب في ذلك الوقت أن تتصرف الزوجة بحكمة حسب شخصية زوجها
- الرضا والقناعة بما قسم الله .. فلا يتطلع أحد الطرفين إلي ما متع الله به الآخرين . ولا يطمع أحدهما في أكثر مما منحه الله .. وليتأكد أن الله لن ينقص عباده من شئ إلا وكان له رصيد عند ربه يعادل ما وهب به غيره وأكثر .. فالله هو العدل ..
- الحذر من نصائح المتحذلقين والمدعين معرفة الحياة .. وتحكيم العقل والعاطفة في كل أمور حياتنا الخاصة .. وليستق كل منا علمه من مصادرها الآمنة .. كتاب الله وسنة رسوله وكذلك العلماء .. فالقراءة تصقل الشخصية وتزيد المعرفة.
- المحافظة علي أسرار الأسرة : فكل ما يدور داخل المنزل لا يجب أن يخرج منه حتى لأقرب الأقربين .. ولتكن الخصوصية شعارنا الذي نرفعه في بيت الزوجية .. فما أجمل أن يكون لنا خصوصيات لا يطلع عليها أحد ، شئ نمتلكه ولا يشاركنا فيه أحد .
- الحرص على تقارب وجهات النظر .. فيجب أن نتلاقى عند نقطة اتفاق حتى نصل للحلول التي ترضي الطرفين وتصفى النفوس .. وذلك لن يتأتى إلا بشئ من التنازلات البسيطة التي لا تؤذي ولكن ترضى ..

- المشاركة في الأفكار التي تدور حول التخطيط للمستقبل .. فعلي الأقل يجب أن يكون الشريك علي علم بما يدور حوله من تصرفات وتخطيطات الشريك الآخر حتى يتسنى له المشاركة الفعالة والمجدية.
- السماحة والوداعة والرفق في التعامل .. فلا يقف طرف في طريق الآخر كحجر عثرة بل يجب أن يكون بينهما مودة ورحمة ويراعي كل منهما مطالب واحتياجات الآخر.. ويكون له عوناً في إنجاز كل ما يسمو بالشركة التي أقامها سوياً.
- لا يتعقب أي طرف من الزوجين أخطاء وعيوب الآخر ولا يتربص به ليكشف ما قد يداريه من هنات .. أو يخفيه من عيوب .. بل يجب أن يتغاضي كل طرف عن العيوب الصغيرة أو العادات التي لم يفلح فيها الإصلاح .. فتقبل الآخر علي ما هو عليه شئ هام في دفع مسيرة الحياة الزوجية ، ولا يجب أن يستغل طرف نقاط ضعف الطرف الآخر.
- تجنب الغيرة الممقوتة المذمومة .. فإنها قاتلة الحب .. وليكن هناك قدر من الغيرة المحمودة التي تُشعل الحب .. وتُشعر الحبيب بأهميته عند حبيبه .. ومعاتبته برفق عما أثار غيرتنا عليه .. حتى لا يستفحل الشعور بالغيرة نتيجة التراكمات ويترك أثراً في القلب.
- تجنب الروتين اليومي .. ومحاولة التجديد في طريقة التعامل وطريقة سير الحياة .. فالإنسان رفيق التغيير والتجديد.
- "خلاف المستوى العاطفي" مراعاة مسألة هامة جداً وهي - بين الرجل والمرأة فالرجل يعيش في مستوى مغاير في عواطفه عن مستوى عواطف المرأة ولذلك يمكن أن وفي نمط وأسلوب .. يختلف ذوقهما في أشياء كثيرة مما يجعلهما في بعض الأحيان (أي في السلوكيات) الحياة غم من الحب وذلك علي الر .. غير قادرين علي فهم بعضهما .. فلا يحدث بينهما أي نوع من التفاهم .. القائم بينهما .. ولا يدريان ماذا حدث؟ .. فيبدأ الخلاف
- مراعاة الفارق بين: فقد غابت عنهم حقيقة مؤكدة وهي كيفية انفعال كل منهما .. المستوى العاطفي لكل منهما .. بالمواقف التي يواجهانها
- فالمرأة بطبيعتها أميل .. يزي وهذا الفارق هو فارق غير ونتيجة .. للجانب العاطفي بينما الرجل أكثر واقعية ذلك تكون ردود فعل الرجل تجاه المواقف مغايرة لردود فعل المرأة في الموقف الواحد
- المصارحة من خلال الحوار الهادئ .. فلا يجب أن يختزن أحد في قلبه وعقله
- الضعينة لصاحبه .
- العناية بالأهل من كلا الطرفين .. فمنذ أن يُعقد الرباط الزوجي لابد أن يصبح أهل الزوج أهلاً للزوجة ، وأهل الزوجة أهلاً للزوج ..

فإذا تعامل كل منهما مع أهل شريكه علي أساس أنهم أهل له فسوف تسود العلاقات السوية الرائعة بين الطرفين .. فأسباب السعادة متشعبة .. تتجمع بجمع أطرافها بحكمة واقتدار .

- الابتعاد عن القلق.. فالقلق عدو السعادة : فلا يجب أن يتوتر أحد الطرفين فيؤثر علي الآخر وذلك لقلقة وخوفه من المستقبل أو الخوف من الفشل وما إلي ذلك من الغيبيات التي لا يعلمها إلا الله.
 - لا يجب أن يتعالي طرف علي الآخر بما لديه من مميزات أو مواهب .. بل يجب أن تكون مميزات أي طرف منهما إضافة إلي الآخر .. فهما معاً يمثلان وحدة واحدة لا تميز فيها لأحد علي الآخر .. فنجعل من مزايانا مصدراً للسعادة .. لا مصدراً للتباهي والتفاخر ..
 - تجنب النكد الزوجي .. ولتكن الابتسامة المتبادلة رسماً للحب .. فإذا كان هناك خلاف سابق علي أمر ما .. فلا يجب أن نجتر أسباب الخلاف .. بل نتناسي أي موضوع قد تسبب في وجود النكد .
 - تجنب النقد اللاذع .. فلا يوجد شخص بدون أخطاء أو عيوب ، فإذا كان هناك تقصير من جانب الطرف الآخر فيجب أن ننوه عن هذا التقصير بطريقة مهذبة تحافظ علي كرامة ومكانة صاحبه .. بل ويجب معالجة العيوب بصبر وحكمة.
- ولدينا مثال جميل لمن تمعن فيه .. يدل علي أن المرأة تستطيع بحكمتها وذكائها وحنكها أن تفتت صخور الصفات السيئة .. وتبدل الملح الأجاج إلي عسل مصفي.. والحكاية تحكي : عن ابن جعدبة قال: ((كان في قريش رجل في خلقه سوء، وفي يده سماح، وكان ذا مال، فكان لا يكاد يتزوج امرأة إلا فارقها لسوء خلقه وقلة احتمالها، فخطب امرأة من قريش جلييلة القدر، وبلغها عنه سوء- فلما انقطع ما بينهما من المهر قال لها يا هذه! إن فيّ سوء خلق، فإن كان بك صبر، وإلا فلست أغرك بي. فقالت له أسوأ خلقاً منك لمن يحوجك إلي سوء الخلق، ثم تزوجته، فما جرى بينهما خلاف حتى فرق بينهما الموت.))
- هذه الحكاية لها دلالة كبيرة علي أن السعادة بأيدينا وفي ذواتنا .. والعيب فينا .. فلينظر كل منا إلي نفسه .. فيهبها حتى تنتقل عدوي التهذيب لمن حولنا .

أما عن الشق العاطفي والخاص بالعلاقة الخاصة (الجنسية) أو كما نسميها بلغتنا العربية المهذبة (العلاقة الحسية) والمعبرة فإنها تعتبر المحور الأساسي التي تدور حوله الحياة الزوجية .. رغم أن البعض يتهرب من معالجة ومواجهة هذا الموضوع الحيوي .. حياءً أو خجلاً .. أو تعففاً مزعوماً .. ويحجم الطرفان عن الحديث فيه ومكاشفة بعضهما البعض بالطرق التي تحقق لهما الارتواء معاً ، وذلك هروباً من المواجهة .. وتكون النتيجة أن ينكفي كل طرف علي نفسه يجتر همومه .. ويندب حظه وهو يرسم علي شفثيه ابتسامة خادعة باهتة .. ولكن آثار هذا الإحباط يظهر في

مواقف أخري بعيدة عن هذا الميدان في صورة توترات ومشاحنات متذرعين بأسباب واهية .. والسبب الحقيقي معروف طبعاً .. فالجمرة تظل تحت الرماد تنذر بحريق مدمر .. فالناحية الحسية- بلا شك- من أهم الأمور التي تجعل الزواج ناجحاً أو العكس.. وينبغي على كل زوجين دراسة الأحكام الشرعية المتعلقة بهذا الجانب الهام حتى يتمكنوا من الوصول إلي الحقوق ويؤدي كل منهما الواجبات .. دونما خجل ..

ويعتقد البعض أن الثقافة الحسية تتعارض مع الدين أو أنها تشجع الإباحية وتفسد الأخلاق .. وهذا ليس صحيحاً بالطبع.. لأن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يعلم الصحابة كيف يأتون أهلهم وماذا يقولون عند اللقاء الحميم وفي الطهور من الحيض .. والغسل من الجنابة وغيرها..

فعن عائشة أن أسماء بنت أبي بكر سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن غسل المحيض فقال: تأخذ إحدان ماءها وسدرتها فتطهر فتحسن الطهور، ثم يصب على رأسها فتدلكه دلگاً شديداً حتى تبلغ شئون رأسها، ثم تصب عليه الماء ثم تأخذ فرصة مُمسكة فتطهر بها، فقالت أسماء: وكيف تُطهر بها؟ قال: سبحان الله تطهرين بها، فقالت عائشة -كأنها تخفي ذلك- تتبعين أثر الدم، وسألته عن غسل الجنابة فقال: تأخذ ماء فتطهر فتحسن الطهور أو تبلغ الطهور، ثم تصب على رأسها فتدلكه حتى تبلغ شئون رأسها ثم تقيض عليها الماء. فقالت عائشة: نعم النساء نساء الأنصار، لم يكن يمنعهن الحياء أن يتفقهن في الدين. رواه البخاري ومسلم.

فالدين والحياء، لم يمنعا أسماء بنت أبي بكر من السؤال.. لأن السؤال هنا صورة من صور طلب العلم والتفقه في الدين.

والإسلام.. يتناول القضايا الحسية بوضوح وبشكل منطقي وأخلاقي وتربوي .. ولكن بأسلوب عف مغلف بالعبارات الموحية التي توصل المعنى دون أن تخذش الحياء أو تجرح الذوق العام .. لأن الاهتمام بتلك الثقافة الحسية عملية هامة للتنشئة الصحيحة.. حتى لا يظل هذا الموضوع مطروحاً بين أبنائنا وبناتنا بصورة مشوهة وخاطئة ويظلوا فريسة لبعض الخرافات التي تنحرف بالتفكير إلي مستوى متدني من الممارسة أو تدفعهم للتجريب والوقوع في أخطاء لا ينفع فيها الندم .. والتي قد تساهم في حدوث عدد من الاضطرابات الجنسية والنفسية والاجتماعية لهم.

لذلك يجب أن يبادر علماء التربية بوضع المناهج التي تتناسب مع المراحل السنوية المختلفة لإلقاء الضوء علي هذا الموضوع بأسلوب علمي وتربوي متدرج وبشكل يتناسب مع أخلاقيات وقيم ديننا الحنيف .. وتقاليدنا المهذبة.. وبلغة مهذبة حتى لا نترك أبنائنا وبناتنا وخاصة في مراحل المراهقة يستقون معلوماتهم عن الجنس من مصادر توقعهم في الخطأ و أحياناً في الخطيئة .

ومن الآثار السلبية لانعكاسات عدم الثقافة الحسية أن الكثير من الأزواج يشكون من توتر العلاقة الزوجية ، والزوجات لا يملكن الشجاعة للبوح بمعاناتهن من عدم الإشباع لأن الزوج لا يعرف كيف يحقق لزوجته .. إما

- لأنانية الزوج أو لجهله بالطريق إلي إمتاع زوجته .. أو جهل الزوجة لطريقة إرشاده للوصول إلي علاقة حسية متكاملة المتعة ..
- فالعلاقة الحسية قوى كبيرة إما أن تدمر صفو حياتنا وإما أن تحافظ عليها سعيدة مبهجة فقد أودع الله فينا تلك الغريزة حتى يدوم بقاء البشرية .. ولنعلم أن هذه العلاقة لا بد وأن تكون كمقطوعة موسيقية لا نشاز فيها .. وإلا كان النفور .. فهي عملية إبداعية يجب أن نحافظ علي رقي أدائها .. لأنها هي التي تبعث بداخلنا الإحساس بالاستقرار والأمان ، ومن أوائل الأشياء التي يجب علي الزوجين القيام بها حتى يحققوا حياة زوجية سعيدة هي :
- النظافة الشخصية والبدنية : فيجب علي الطرفين تنظيف البدن من رائحة العرق أو أي روائح تعلق بالجسد أثر الأعمال اليومية .. أو أي رائحة أيما كانت حتى لا تسبب هذه الروائح إلي نفور الطرف الآخر .. فالأنف أول الطريق للحب والأداء الجنسي الصحيح ..
 - الاهتمام برائحة الفم .. فالقبلة رسول بين الزوج وزوجته .. فيجب أن يكون الرسول في أحسن صورة لأنه يعبر عن الراسل .. فتعطير الفم من الأشياء الهامة التي ينبغي ألا نهملها .. حتى يُقبل كل طرف علي الآخر .. يشتهيهِ ويطلب المزيد ..
 - تبادل كلمات الحب الرقيقة .. فالأذن تعشق قبل العين أحياناً .. فالكلمات الرقيقة كالقبلات تدغدغ المشاعر وتسقي زهور الحب وتجعلها ندية دائماً ..
 - الانسجام العاطفي يتحقق في التغيير .. والعزف علي لحن منسجم فكل فعل أو إضافة في هذه العلاقة يزيد الحب بين الزوجين التهاباً ويقرب بينهما ويخلق السعادة الأبدية والشبع النفسي والجسدي.
 - كما يجب مراعاة الجوانب النفسية لهذه العلاقة حتى نحقق زواجاً سعيداً وتسود بيننا المودة والرحمة .. فحالة الإنسان النفسية لها علاقة وثيقة بنجاح تلك العلاقة .. فيجب مراعاة الحالة المزاجية لكل طرف من الآخر.
- إن العلاقة الجنسية الناجحة التي ترضي الطرفين .. والتي تخلق السعادة الزوجية هي تلك التي تروي ظمأ كلا الطرفين ، وهي التي تحقق الراحة النفسية ، وتعمق عاطفة الحب .. وهذه العلاقة علاقة فطرية أودعها الله في البشر جميعاً ، ولكن الاستمتاع بهذه العلاقة الفطرية فن يجب أن يتعلمه الطرفان حتى نحقق السعادة المرجوة .
- ومن الحقائق المستغرب لها موضوع انتشار الطلاق ، وبعد فترة وجيزة جداً من المعاملة الزوجية .. فقد أصبح الطلاق في سهولة سيولة الماء .. كلمة تسبق اللسان ولا تمر علي العقل .. وكأنه لم يكن الرباط الوثيق الذي باركه الله وعهد علينا ألا نتهاون في فكه إلا في حالات قصوى يستحال معها المعاشرة .
- ونتساءل : لماذا تكثر حالات الطلاق في هذه الآونة؟ .. لماذا انتشرت بهذا الحجم المفزع؟ ..

يمكن أن نرجع هذا لعوامل أهمها:

- عدم الإلمام بالأمر الدينية الخاصة بالزواج والطلاق وخطورة هذا القرار الذي يهدم الكيان الزوجي في مهده .. والرجل هو المسئول الأول عن هذه الكارثة .. فقد جعل الله العصمة في يده وجعله قواماً علي أسرته وميزه بالتأني والتعقل وتحمل المسؤولية .. فلا بد له من التروي قبل الإتيان بهذا الفعل ، وتلك هي الرجولة الحقة ..
- كما ميز الله المرأة بمشاعر رقيقة وعواطف أرق مما يجعل عاطفتها تسبق عقلها .. فإذا طلبت الطلاق في لحظه ضعف فليس هذا معناه أنها فعلاً تريد الطلاق ولكنها تريد ان تشعر بحب وتمسك زوجها بها .. واحتوائه لها بعطفه وحنانه ورفضه القاطع بالتخلي عنها ولا تدرى أنها تستخدم الأسلوب الخاطيء في التأثير علي زوجها .. ولا نعفيها من المسؤولية .. فعلي المرأة المعول الأكبر في المحافظة علي بيتها والتقليل من المشاكل والتغاضي علي صغائر الأمور.
- عدم تقدير المسؤولية من قبل الطرفين : فقد نجد شبابنا اليوم – بنات وبنين- لا صبر له ولا طاقة علي تحمل مسؤوليات الحياة لأنه تعلم أن يأخذ فقط ولا يعطي .. تعلم أن تكون طلباته مجابة دون أي جهد ... كان مرفهاً قبل الزواج .. لا يكلفه أي أحد بأي نوع من المسؤولية ..
- وقد يتمثل له أن الزواج تكلمة للترفيه الذي يعيشه .. فيأتيه الزواج بكل أعبائه فلا يحتمل حملها بل يسقطها علي أول رصيف .. ويعود لسيرته الأولى من ركون إلي الراحة والتخلي عن المسؤوليات المنوطة به.
- بعض تصرفات الزوجين .. فمثلاً عدم مراعاة الحالة المزاجية للزوج .. فلا يجب علي الزوجة محاولة محادثة الزوج فور عودته للمنزل متعباً من العمل في موضوعات مثيرة أو أن تنقل له أخباراً سيئة .. فيجب الانتظار حتى يتناول الغذاء ويستجم قليلاً ، ثم تنقل إليه الخبر في هدوء وبطريقة مبسطة .. حتى تمهد له التفكير السليم فيما سيفعل ، وحتى يستطيع ضبط مشاعره.
- وكذلك مراعاة الحالة المزاجية للزوجة .. فكما أن للزوج حالاته التي يكون فيها متأزماً .. أيضاً للزوجة حالاتها التي يجب أن يراعيها الزوج .. فيتأني عليها ويصبر حتى يعتدل مزاجها فيحدثها بما يريد.
- كما لا يسمح للزوج أن يفاجئ زوجته بوجوده بالمنزل دون أن تشعر به، كأن يفتح الباب بخفة ويتسلل للمنزل فتفاجأ به .. وذلك حتى تكون مهينة نفسياً لاستقباله .. وكذلك يجب ألا يفاجئها بالعودة من السفر .. فلقد أمر النبي – صلى الله عليه وسلم - جيشه بعدم دخول المدينة ليلاً .. ويعودون إلي بيوتهم دون إعلام زوجاتهم حتى تمتشط الشعثاء وتستحد المغيبة ... فتكون الزوجة علي هيئة غير مرضية .. ولا تحب أن يراها زوجها عليها فيظل هذا المنظر المنفر قائماً في

ذاكرته ، مما يقلل من حبه لها.. وهذا من أدب الإسلام الجم في معاملة الزوج لزوجته .

- لا ينبغي توبيخ الزوج وتوجيه اللوم له واتهامه الدائم بالتقصير سواء في مشاركتك في الأعمال المنزلية أو في تربية الأولاد .. فباستطاعتك توجيهه إلي دوره في البيت بطريقة لبقة دون إجبار أو لوم.
- عدم مقارنة المرأة زوجها بأزواج الأخريات: لأن هذه المقارنة تترك أثراً سيئاً في نفس الزوج .. وتجعله يشعر بالتقصير في حق زوجته وبيته .. ولا يستطيع جعل زوجته فخورة به .. وهذا فيه تقليل من كرامة الزوج.

- عدم فهم المرأة لطريقة التعامل مع زوجها فهماً صحيحاً .. فقد نجد الزوجة تطيع زوجها وتقوم بواجباتها المنزلية علي أكمل وجه ولكنها لا تجيد المعاشرة الحسنة ... فهي تقول أنا أطيع الله ورسوله وأعطيه الحقوق التي أمرني الله بها ، وتركن إلي ذلك دون أن تعرف أن حسن العشرة ليست تأدية أوامر أو بعد عن نواهي فقط .. بل هي تصرفات وأفعال يشعر بها الزوج فينشرح صدره .. كأن ترسم على وجهها ابتسامة دائمة تتم عن الرضا عن الحياة معه وأنه له القدرة علي إسعادها دون غيره ، فتسمعه أعذب الكلمات وأرقها . فتكون له ملئ السمع والبصر فتكسب ثقته واحترامه وتضمن دوام حبه لها .. ويعود هذا الشعور عليها بالسعادة لأن الزوج في هذه الحالة يقابلها بأضعاف ما تعطيه له .. فيقدم لها أقصى ما يستطيع حتى يصير الأمر كأنه يسترضيها دائماً ، ولاشك أن طريقة التعامل فن لا يجيده سوى من لديهم القدرة علي العطاء واحتواء الآخر .. والبسمة والكلمة الحانية تقوي أواصر المحبة بين الزوجين ، فالإنسان المحب يحسن العشرة ويعطي الحقوق وينهل من متع الدنيا لأن سعادته في قلبه تهديه وتنير له الطريق .. والمرأة حلوة المعشر امرأة وصفها رسول الله فقال : « الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة ، إذا نظرت إليها سرتك ، وإذا أمرتها أطاعتك ، وإذا أقسمت عليها أبرتك ، وإذا غبت عنها حفظتك في عرضها ومالها ».

انها زوجة حلوة المعشر .. فلا تقطب له الجبين ولا ترشقه بنظرات حادة مؤذية ولا تتلفظ بكلمات جارحة .. ولا تظهر أمامه شعناء غبراء كشيطان رجيم .. ولا ترفع صوتها عليه .. ولا توغر صدره بمخالفته .. فهذه هي حلوة المعشر.

- عدم فهم الرجل لطريقة التعامل مع زوجته فهماً صحيحاً .. فكثير من الرجال لا يولون اهتماماتهم باحتياجات المرأة .. من المودة والألفة أو السكنينة والأمان .. بل ينحصر كل اهتمامهم بإشباع احتياجاتهم الخاصة دون الاهتمام بالزوجات ، ولا يكون هناك أي اعتبار لمردود

الفعل عليهن .. كما أن تحميل المرأة مسؤولية إسعاد الأسرة وإنجاحها شئ قاتل .. فالحياة تقوم عليهما معاً .
وهناك حديث يجب أن تخبره كل النساء وهو يتحدث عن طلب الطلاق من الزوج وحكمه .. ومنه نعرف عظم هذه الكلمة التي تنتشق بها معظم النساء وما هي بهذه السهولة .. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (أيما امرأة سألت زوجها طلاقاً في غير ما بأس فحرام عليها رائحة الجنة) مسند أحمد .
وهذا الحديث من الأحاديث التي تغيب عن بال الكثير من الزوجات .. فالكثير من النساء يستصغرن كلمة " طلقني " فيتناولنها في أي مناسبة .. رغم خطورة هذه الكلمة .. ورغم قدسية الرباط الزوجي ، فالتلفظ بكلمة الطلاق لها خطرهما .. ولا يجب أن ننتقلها أبداً حتى في أسوأ الأمور .. ولا يجب أن نجبرنا المشكلات للتفوه بها .. بل لا بد وأن تكون تلك الكلمة فوق الخلافات والشجار وكل ما يعكر صفو الحياة .. والشيء بالشيء يذكر .. فقد نجد أيضاً الكثير من الرجال يستسهل كلمة الطلاق ولا يحسب لها حساباً .. فجميع الجمل تحتوي علي هذه الكلمة حتى أنهم يقولونها دون شعور .. والأدهي من ذلك فقد نجد بعض الشباب من غير المتزوجين يرددونها .. وكأنها كلمة عادية .. وقسم لا شئ عليه .. ولا يعرفون ضررها .
وعلي الأزواج احترام قدسية الزواج وعدم التفوه بكلمة الطلاق لأن القسم بها يعتبر منتهى الاستهانة بقدسية تلك الرابطة ومثانتها .. استهانة بالحياة ذاتها .

البيات الزوجي :-

بما أن الإنسان بطبيعته ملول فقد يحدث بمرور الوقت بين الأزواج حالة من " البيات الزوجي " أي السكون والهدوء الذي يؤدي إلي الملل .. وقد يسميه البعض "الخرس الزوجي" .. فتقطع بينهما لغة الحوار ، وتبرد العاطفة ، وتتغلق نوافذ التبادل العاطفي .. فتصرخ الزوجة صمتاً .. ويصيح الزوج سكوتاً .. حتى يبزغ نهار المواجهة .. فيتساءل كل منهما : ماذا حدث؟ هل ضاع الحب بيننا؟؟
فلنتق في حقيقة مشاعرنا ونبحث عن الحب في جوانب حياتنا .. فالحب موجود ، ولا يبقى سوى البحث عن مكنه بداخلنا وحولنا .. فأحياناً تنسج خيوط الروتين حوله غلالة وتحيط به فتحجبه .. وعليها فيجب أن ننزع تلك الخيوط ونحاول أن نحيا حياة غير تقليدية .. فليحاول الزوج كسر روتين حياته وليجعل أحد أيام الأسبوع يوماً للمتعة والترويح عن النفس مع زوجته خارج المنزل .. وكذلك الزوجة لا بد وأن تبتكر ألواناً جديدة من التغيير في الحياة حتى تخرج من ذلك البيات الزوجي الذي يشبه الصقيع الذي يجمد الحياة الزوجية .. فتضخ الدماء في شرايين علاقتهما .

وليكن التواصل بين الزوجين هو الحل الوحيد .. حتى لو وصل الأمر إلي ابتكار طرق جديدة لتحقيق هذا التواصل وإشعال جذوة الحب بين الزوجين

- أعرف زوجة ذكية فكرت في طريقة لجذب زوجها عن طريق العقل .. وذلك بشغل فكره بشكل مستمر .. فكانت تقرأ بعض الكتب أو بعض الصحف والمجلات التي تحوى أفكاراً يميل إليها الزوج وتحكي له بعضها وتسأله عن توقعه لتلك الحكاية .. فتصنع بذلك مادة حوار جميلة يستسيغها الاثنان معاً وتحقق التواصل النفسي المطلوب ..
 - وقد حكى لي زوجان قضايا عشرين عاماً سوياً دون أن يشعرا بملل ولو مرة واحدة وذلك لأنهما اتفقا في أوائل حياتهما ومنذ فترة الخطوبة علي أن يجعلا من حياتهما جنة .. يقدر كل منهما الآخر بطريقة فوق العادة .. فقد اتفقا علي أن ينصب كل منهما الآخر ملكاً عليه في يوم واحد يختاره هو من الشهر .. يكون له فيه الأمر والنهي .. يريح صاحبه ويُنزله منزلة أرفع .. فيختار الزوج اليوم الذي سيتزوج فيه زوجته .. وبمجرد خروجه من المنزل يتصل تلفونياً بزوجته ليقول لها : اليوم أنت ملكة فلا تفعلي أي شئ اليوم سوي أن تكوني ملكة !! وسوف أقوم أنا بكل أعمالك .. فيشتري لها الطعام .. ويرتب لجلسة حاملة .. يتبادلان فيها عبارات الحب الرقيقة ، وتكون هي في هذه الليلة في أبيي حلها .. تتصرف برقة وكأنها ملكة بحق .. ويقضيا سوياً يوماً ممتعاً .. وهي كذلك تختار يوماً من أيام الشهر .. لتتصبه ملكاً فتقدم إليه أشهى الأطعمة مُطعمَةً بألطف الكلمات وأذ العبارات .. ويكون بذلك لهما يومان شهرياً يشعر كل منهما بمنزلته عند الآخر .. وعلي أثر هذين اليومين تسير باقي أيام الشهر .. فتكون المتعة الخالصة .. وظلت هذه العادة تصاحبهما .. لا ينصرفان عنها أبداً .. حتى أنها أصبحت وسيلة للمصالحة إذا ما شب خلاف بينهما .. وبقيت حتى بعد وجود الأولاد في حياتهما .. فكانوا يشاركونهم في حفلهما الشهري ويستمعون معهما.
 - ومثال آخر لزوجين عاشا مدة طويلة كانت لهما طقوسٌ لذيذة ليجددا بها حياتهما .. ومنها استغلال المناسبات لقضاء أوقاتاً سعيدة سوياً وتخليص نفسيهما من شوائب الحياة التي تعلق بنفسيهما .. وجعلاً ذكري يوم زواجهما يوماً للصفاء النفسي .. فيسأل كل منهما رفيقه : ما هي المميزات التي تراها عندي وتجعلك سعيداً؟؟ .. وماذا يزعجك في تصرفاتي وتريد تغييرها؟ .. فيكون ذلك اليوم يوم التغيير من أجل حياة أكثر سعادة.
- إن التجديد وكسر روتين الحياة من أهم عناصر دوام التواصل .. فالتغيير يجدد النشاط ويزيل الجمود والملل.

ولقد أثبتت البحوث والتجارب العلمية أن الإنسان يمل أجمل المناظر وأحلى المشاهد إذا ما تكررت رؤيتها كل يوم .. ومن هنا كان التغيير واجب حتمي لاستمرار الإحساس بالسعادة.

ومن الأمور المستغربة والتي تكرر فكرة الملل وتجعلها قائمة بين الزوجين هي الفهم الخاطئ لبعض المعاني .. كالكبرياء والكرامة والاحترام بين الزوجين .. فأحياناً يعتبر كل منهما أن الإفصاح عن الحب ضعف، وأن معنى الكبرياء والكرامة والاحترام يكمن في عدم التلفظ بكلمات الحب الرقيقة والتعبير عن العاطفة للطرف الآخر بصراحة ووضوح ، فهي من بنود العيب المنبوذة .. فكل منهما يريد الحفاظ على الصورة السامية المحترمة في عين الآخر ولو علي حساب مشاعرهما واحتياجاتهما !! .. فيصران أنه من العيب الكبير أن يعبر أحدهما عما يجيش بمكنونات صدره من عواطف فياضة.. ومن هذا المنطلق يظل كلاهما منغلقاً علي نفسه يحترق بعواطفه المتقدة .

كما استغرب أن يشيع في مجتمعنا مفاهيم خاطئة عن صورة المتزوجين .. وما يجب أن يكونوا عليه من جدية وصلابة .. فكم من حب ضاع بين مفاهيم السمو الخاطئة وبين معاني الاحترام والكرامة، وبين قصر العلاقة الزوجية على الفراش فحسب.. ويتناسى كلاهما أن الإنسان له احتياجات أخرى مثل : الحنان والتودد والتراحم .. وافتعال كل ما يبهج حتى تشيع الألفة بينهما .

والأغرب من ذلك أن نجد بعض الرجال لا يكرهون الابتذال أمام نساء لا تحل لهم .. يتحللون أمامهن من كل ما يطلقون عليه فضائل .. فيفترشون عواطفهم ويكونون في قمة الرومانسية تحت أقدامهن .. ولا يتذكرون الفضيلة إلا مع زوجاتهم .. وكلنا يعرف صورة "السيد أحمد عبد الجواد" "سي السيد" بطل ثلاثية نجيب محفوظ .. الذي كان في بيته السبع المهاب .. الذي لا تستطيع زوجته وأبناؤه الاقتراب منه .. أما أمام الراقصات والمبتذلات فهو الشخصية الرقيقة الودودة السخية ...

فأي فضيلة هنا؟؟ .. الفضيلة الحقيقية هي أن أجد في حياتي الزوجية كل ما أريد من عواطف ورومانسية فالله سبحانه وتعالى شرع لنا الزواج حتى يفرغ كل إنسان شحنته العاطفية وينفس عنها مع خليله الشرعي .. رجل واحد .. أو امرأة واحدة .. ولا شك أن التعبير عن الحب بصراحة يعمق الروابط بين القلوب، كما يؤكد على المشاعر ويقويها .

ولنا في رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أسوة حسنة فقد كان يتفنن في إظهار مشاعره لزوجاته في كل سكناته ولفاته وهمساته ، لم يتحرج من إقباله عليهن وإظهار حبه لهن !! لسبب بسيط .. وهو أن إظهار الحب ليس عيباً !!

فقد كان للرسول صلى الله عليه وسلم مواقف جميلة في التعبير عن حبه لزوجاته حتى أنه في قمة عبادته وهو معتكف في المسجد، لم ينس أنه زوج .. وأن زوجاته تحتجن إلي اللين والحب .. فقد كانت إذا أنته زوجته

"صفية" - رضي الله عنها - توصل له طعاماً أو تأنس بالحديث معه، (وهو معتكف في المسجد) ثم خرجت.. لم يتركها تذهب وحدها وإنما قطع اعتكافه، ولم يمنعه وجوده بين يدي ربه من أن يخرج ليمشي معها قليلاً ويوصلها إلى بيتها، في حديث متصل حميمي، ومشاعر نابضة لا تنقطع، ولم يخش أن يقال إن الرسول صلى الله عليه وسلم خرج من معتكفه وقطع عبادته؛ لأنه لا يخشى في الله لومة لائم، ولكن حين يقابل بعض صحابته يُعلمهم ويعلمهم: هذه صفية .. هذه صفية.

فتعاليم ديننا الجميلة لا صلة لها بتلك التقاليد الشائعة التي تجفف المشاعر بين الأزواج وتجعل الملل سهل التسرب إلي القلوب... فكثيراً من المشاعر تموت لأننا تركناها تذبل دون ارتواء .. فالكلمات العذبة الرقيقة، والملامسة الحانية هي المياه التي نروى بها القلوب الخصبة.

ولا أعرف لماذا نفرض دائماً علي المرأة أكثر من الرجل أن تبحث عن طرق جديدة ومبتكرة حتى تعمل علي تجدد الحياة المشتركة بينها وبين زوجها، علي الرغم من أن الرجل مطالباً أكثر ومكلفاً بحفظ الحياة لتمتعه باستقراره البدني والنفسي .. فالمرأة قد خصها الله بالحمل والولادة والحيض الذي يصيبها شهرياً فتكون عرضة للهزات النفسية والعصبية في تلك الأيام، وقد أثبت ذلك علم النفس والعلوم الطبية الخاصة بالنساء .. وقد قرأت في بحث عن أسباب ارتكاب المرأة للجريمة، اتضح بالبحث أن أكثر النساء ارتكبن الجرائم أثناء الدورة الشهرية ففي هذا الوقت تكون المرأة أكثر عصبية وتحتاج لمن يهدئ من نفسها بغمرها بالحنان الكافي .. لذلك فعلي الرجل توفير الهدوء النفسي لزوجته حتى يجد منها كل الخير والعون علي الارتقاء بالحياة وتلوينها .. والعثور علي الطرق التي تقتل شبح الملل في الحياة الزوجية وتعيد إليها الأمل .. فالتغيير مطلوب من الزوجة والزوج علي السواء للقضاء علي الملل الزوجي الذي يجعلهما وكأنهما في حالة بيات وسكون ينتظران أن تطلع شمس الحب لتذيب الثلوج من حولهما .. والتغيير ليس بمفهومه الشائع .. أن نغير الشكل فقط من ملابس وعطور وتسريحات للشعر .. أو تغيير في المكان بتغييره أو تغيير أثاثاته وما شابه ذلك .. فكل هذه الأشياء مجرد توابل لازمة لجعل نكهة الحياة أجود .. ولكن التغيير الحقيقي هو تغيير النفوس وتطهيرها من كل ما يعكرها .. وإبعاد أي أفكار وأفعال تفسد نقاءها .. وكذلك تغيير السلوك حسب شكل العلاقة بين الزوجين .. ورؤية ما يطمئن قلب الآخر والقيام به علي أكمل وجه حتى تعود سعادة الآخر علينا بالسعادة .

• الروح .. والجسد .. أيهما مصدر السعادة؟

" كل وعاء ينضح بما فيه " تلك المقولة الشهيرة تنطبق علي الجسد والروح فالجسد بمثابة الوعاء للروح .. فإذا كانت الروح راضية مطمئنة فإنها سوف تنضح طمأنينة وراحة علي الجسد .. فكلاهما وحدة واحدة .. إلا أن الروح تبقى ويفنى الجسد .. فالروح هي الأصل .. لذا يجب إمداد الروح

بالغذاء اللازم لها حتى يحيا الجسد في سعادة .. وحتى بعد فناء الجسد سوف تحيا الروح حياة طيبة فيما بعد الحياة الدنيا..

الروح ذلك الكائن العجيب الذي يملأ الجسد بالحيوية والنضارة .. وبدونها يصبح الجسد مجرد جيفة تؤول ركاماً ..

وقد نسمع العجائب عن الروح .. مثال تلك الفتاة الجميلة الأديبة صاحبة الحس المرهف "مي زيادة" التي أحببت الأديب الكاتب "جبران خليل جبران" وتواصلت معه روحياً دون أن تلتقي به أو تراه .. حتى أنه حينما توفي كانت فاجعتها فيه كبيرة.. مما أشعرها بالوحدة رغم التفاف الكثيرين والمعجبين حولها، وغلبها الحزن فاعتزلت الناس، وانقطعت عن الكتابة والتأليف، وتغلبت عليها "الوساوس"، حتى مرضت بالاضطراب العقلي وتوفت .. كل هذا لأن روحها فقدت توأمها التي كانت تستمد منه القدرة علي مواصلة الحياة ..

وكثيراً ما تسبح أرواحنا في الخيال ، وفي الأحلام وال المنام تهيم الأرواح في ملكوت الله تري أشياء لا نراها في اليقظة وتأتى بأفعال لا نتخيلها في الواقع

.. فالروح هي المصدر الحقيقي والأول للسعادة لأن الجسد بالنسبة للروح ما هو إلا موصل لما تكون عليه الروح .. فإنك لا تستطيع أن تمتع جسد ميت (بلا روح) .. ولا تستطيع أن ترسل له رسائل فيستقبلها ويرد عليك بمثلها ..!!

والشئ الأهم هنا هو كيفية الصعود بالروح والجسد معاً إلي مصاف الرقي والتهذيب لكلاهما .. والحفاظ علي محتوى الجسد نقياً علي فطرته الأولى. ما هو الحب وأين يكمن؟؟

فإذا اتفقنا أن السعادة في الحب والرضا .. فيجب أن نعرف رأي العلم في الحب .. فقد عرّف العلماء الحب بأنه مجموعة من التصرفات الحسنة ذات الطابع الجميل مع بعض الانفعالات الوجدانية بالنسبة لشخص ما .. مثل زيادة عدد ضربات القلب أو احمرار الوجه عند رؤية المحب لمحبيه .. أو الرجفة عند الاقتراب منه.. ويقطن الحب أساسا في المخ .. ولكن هناك بعض الأجزاء في المخ هي التي يقع فيها الجزء الأكبر من التصرفات والذكريات حيث أن الفص الوجداني من المخ هو المسئول عن اختزان الذكريات جميعها وكذلك الانفعالات والوجدان سواء بالحب أو بالكره وترتبط دائما الذكريات والمعرفة القديمة بانفعالات والعاطفة والوجدان وكذلك ترتبط بالأشخاص ببعضهم فمثلا إذا رأيت شخصا بالشارع لا نعرفه قبل ذلك أي لا يوجد في الفص الوجداني من المخ أي ذاكرة أو معرفة سابقة عنه فقد نمر عليه مرور الكرام لا سلام ولا تحية ولا معرفة أما إذا رأينا شخصا مسجلا وله ذكرى في الفص الوجداني فعندما نراه سوف نقوم بتحيتته لأننا نتذكر أيام المعرفة السابقة .

أما الفص الأمامي من المخ فهو المسئول عن التفكير والمعرفة والتصرفات وأيضا العقل والرصانة. ويستقبل المخ أساسا عن طريق العين التي منها توزع الصور وكل ما نراه الى فصوص المخ خاصة الفص الوجدي والفص الأمامي وذلك طبعا بعد أن تمر قبل ذلك على الفص الخلفي من المخ المسئول عن أدراك وفهم هذه الصور وعندما ينفعل المخ بما رآه يبعث إشارات مختلفة الى جميع أجزاء الجسم ولكن بدرجات متفاوتة فمثلا يرسل إشارات الى العضلات أو اليد لتحية من يحب والى القلب ليزداد نبضه بقوه أو الى الأوعية الدموية بالوجه ليقول لها أن هذا هو المحبوب وإشارات المخ المرسلة هذه الى عضلات الجسم أغلبها يذهب أتوماتيكيا الى القلب والغدد العرقية واللسان وباقي الأعضاء دون القدرة على التحكم الكامل في هذه الإشارات فيمكنني مثلاً عندما أرى المحبوب ألا أمد يدي للتسليم عليه ولكن لا يمكنني أن أقلل من نبضات قلبي وهذا ما يستخدم في أجهزة الكشف عن الكذب أو الكشف عن الحقائق بأن تعرض أمام المتهم بعض الصور أو الذكريات أو الكلام الذي حدث أثناء الواقعة فقد ينكر المتهم الواقعة المنسوبة إليه ولكن زيادة نبضات قلبه وارتفاع ضغط دمه يفشي السر لأن المخ كما سبق أن ذكرنا يرسل الإشارات الى بعض الأعضاء مثل القلب دون مشورة الفص الأمامي للمخ الذي يسيطر على تصرفاتنا وعندما نصف أن هذا الشخص لا يبدو عليه مظاهر الحب فمعناه أن الفص الأمامي للمخ يسيطر على كل الإشارات الصادرة من المخ إلي الجسد عدا القلب . وبذلك نعرف أن القلب ليس له علاقة بالحب كما يقول العامة.. ولكنه أداة من الأدوات التي يستخدمها المخ لإظهار الحب علي الوجه وفي التصرفات..

وقد يقال أن العين والأذن تعشق قبل القلب أحيانا.. وهذا به جزء من الحقيقة فإن المخ الذي به موطن الحب يستقبل الإشارات الصوتية والمرئية عن طريق الأذن أو العين ثم ينفعل به المخ ثم يظهر تأثيرها على القلب أي أن العين هي المستقبل قبل القلب ولكن العين لا تحب فالمخ هو الذي يحب. والحب باللغة العلمية النفسية (السيكولوجية) هو انعكاس شرطي أي يتولد الحب بين شخصين إذا أحسن أحد الشخصين المعاملة وتقرب بلطف ومودة الى الآخر بصفة مستمرة بدليل أن أجدادنا وأباءنا القداماء أحبوا زوجاتهم بعد الزواج بالعشرة نتيجة المعاملة الحسنة والمودة المستمرة.

وقد ينهار الحب أيضا بالانعكاس الشرطي أي انه إذا أساء المحب المعاملة بطريقة جافة مستمرة يتهدم هذا الحب الكبير والدليل على ذلك أن كثيرا من المتزوجين الذين كانوا يحبون بعضهم حبا أشبه بحب العبادة ولكنهم يفترقون وينفصلون أحيانا لأن الحب لم يجد ما يغذيه من المودة والمعاملة الطيبة المستمرة .

ان قلب المحب ينظر إلى الحب على أنه بطولة وارتفاع علي أحوال البشر .. أما العقل الذي هو (تصرفات المخ) فينظر إلى الحب على أنه ضعف وأحيانا تعطيل لانطلاق الفرد لصنع حياته .. فالعقل خاصة الفص الأمامي

من المخ الذي خلقه الله سبحانه وتعالى في الإنسان ليميزه عن الحيوان وهو مركز الضمير مركز الرصانة أي هو الذي يجعل الإنسان ذا عزيمة قوية واجتهاد ويمنعه عن الرذائل وإذا تطرف هذا العقل كثيراً فقد يحرم عليه الحب ويجعله تعطيلاً للفرد لأنه ينظر إليه من منظور أنه يشغله عن تأدية أعماله ومضيعة للوقت ويجعله منبهراً لا يفكر إلا في محبوبته ليلاً ونهاراً ويترك حياته وعمله كما يحدث لبعض المراهقين .

أما نظرة القلب فهي استجابة فورية ونبض واضطراب بسبب هذا الحب المتمركز في المخ دون أن يأخذ إذناً من الفص الأمامي من المخ المسيطر المتكبر المتعطرس على هذا الحب ولذا كان الاعتدال والوسطية في الحب والتصرفات هو أسمى معاني الوجود.. [الجزء المتخصص مأخوذ عن مقالة بعنوان (أين يقطن الحب؟ هل هو في " المخ " أم في القلب؟) د.أسامة الغنام- أستاذ المخ والأعصاب جامعة الأزهر.]

ورغم الاحترام الكبير للعلم والعلماء .. إلا إنني أعتبر الحب سلطاناً لا يخضع لمقاييس العلم ولا سبيل لتحديد مصدره .. فتحديد المصدر لا يهم .. فالحب يعتبر نفسه مهيمناً علي جميع الحواس ، وجميع الحواس مصدراً للحب .. والمحـب لا يحب أن يسأله أحد : ما مصدر الحب؟؟ فإذا سئل المحب هذا السؤال سوف تراه علي الفور يقول: مالي أنا ومصدر هذا الحب؟ فسواء عندي أكان مصدره القلب أو العقل أو أي مصدر آخر .. إنني أشعر بالحب في كل كياني .. في قلبي وفي روحي .. ومن خلفي ومن أمامي .. وشعوري هذا يسعدني ويجعلني مقبلاً علي الحياة .. أعطيها وتعطيني.. فلا يهمني أن يكون مصدر الحب هو المخ أم القلب أم العين أم الأذن .. أم أي عضو كان !!

ومهما قرأنا عن الحب سواء في المقالات العلمية أو الأدبية فإننا نسعد بالقراءة عنه .. لأن الروح دائماً تواقه إلي الحب .. فلا غنى لأي إنسان عنه فهو أكسجين الحياة .. وهو ماؤها الذي يروي القلوب ويهذب العقول .. فهو ضروري لتوازن الإنسان نفسياً .. فلا قيمة لإنسان بدون الحب ، فالحب يحقق إنسانية الإنسان.

وندلل علي هذا بتجربة الغرب عندما لحقـب الزمنية نادوا علي مرأ بالعقلانية وترك العواطف جانباً حتى يبنى الشخص فأصبح رأس .. نفسه ومجتمعه ويحقق النجاح المنشود فقد طغت علي الفكر .. المال والأرقام هي سيدة الموقف وأزهقت العواطف وكانت النتيجة أنهم بالفعل حققوا .. النجاح المادي الهائل وأصبحوا أصحاب تقنيات عالية إذا .. شتروا العقول واستعبدوا الإنسان وجعلوه كالألة أنتجت وعادت عليهم بالربح الوفير تركوها تعمل ، وإذا تعطلت يوماً أهملت ليأتوا بغيرها دون الرجوع إليها مرة وتركت الروح بلا .. ضاعت العواطف وتغذي العقل .. أخري د قاموا إن ادعوا بأنهم لم يتركوا غذاء الروح ، فق - غذاء

بتغذيته بأوهن الغذاء كاللهو والخمر وطرق الترفيه التي تركوا الروح تمرح -تؤدي بهم في النهاية إلي سأم الروح في الخواء تبحث عن الحب الحقيقي وقيم الرحمة ولكنها وبإعلاء المادة .. في النهاية تجد نفسها مقيدة بقيود المادة .. لإنسان جسد وروح فا .. اختل التوازن .. وتنحي العاطفة فإذا طغي جانب علي الآخر كان انهيار البنيان .. مادة وعاطفة لذلك زاد عدد المقبلين علي الانتحار لعدم .. الإنساني مما جعل أهل الغرب يعيدون .. الموازنة بين المادة والعاطفة ويفكرون في إنشاء جامعة لتعليم الحب .. حساباتهم وضع مناهج تحتوي علي وتحسين صورة الحياة، أو كيفية تعلم الحب حتى يزداد العالم دفناً بعد الصقيع الذي أحدثته المادة ويزيد عدد القادرين على العطاء والتعاطف والحب .

هل السعادة في الحب أم المال أم في شيء آخر؟

إذا افترضنا أن السعادة في المال – لاعتقاد البعض بأنه يعمل علي تحسين نوعية حياة الفرد ويجلب له الشعور بالسعادة – فلابد وأن نسأل معظم الأغنياء عما إذا كان المال هو مصدر سعادتهم أم لا ؟ .. وللأسف سوف نفاجأ بأن أغلبهم غير سعداء ..

لماذا ؟ لأنهم لا يستمتعون بالمال بالطريقة التي تجلب عليهم السعادة .. وسيقولون هم لسائلهم : السعادة ليست في المال ... حتى الفقير الذي طالته أيدي الغنى وأصبح ثرياً ، إذا سألته عن مدى سعادته بماله ، سيقول لك: في البداية كانت سعادتني هائلة واعتبرت نفسي محظوظاً .. ولكن بعد عبور منطقة الفقر أصبح الأمر عندي سيان ولم يعد المال يسعدني بالقدر الذي توقعته.

.. نعم قد يجلب المال السعادة لصاحبه .. إذا استطاع أن يجلب به السعادة للآخرين .. لأن من أسباب السعادة أن يشعر المرء أنه أسعد غيره .. وبذلك يتحقق له الرضا والهدوء فكثير من الأغنياء يشعر بالسعادة في العطاء والمنح وإقالة عثرات الآخرين ومن هذه الزاوية يكون المال أحد مسببات السعادة لصاحبه .. وكثير آخرون يسبب لهم المال الشقاء والتعاسة لأنهم سلكوا طريق المنع والاكتمال والأنانية ، فكأنهم بمالهم يشترون كراهية من حولهم ويثيرون أحقادهم فيكون مردود المال هنا التعاسة والشقاء .. وكم شاهدت فقيراً لا يملك إلا قوت يومه ولكن السعادة تملأ قلبه ويبتسم وكأنما حيزت له الدنيا بحذاقها .

وهذا يدلنا أن المال وسيلة وليس غاية في حد ذاته فعلي الرغم من أن المال عنصر من عناصر السعادة ولكن هذا العنصر إذا أسئ استخدامه أصبح نقمة ووبالاً علي صاحبه – كما أوضحنا- والجري وراء تحقيق الثروة يصنع من كل خطوة يخطوها الإنسان حلقة تكبله حتى إذا وصل لنهاية المطاف وحقق مراده اكتملت السلسلة التي تكبله فيضييق بها .. فيفوق ليجد

نفسه قد جمع المال وجمع معه التعاسة والتعب ، وللدلالة علي أن المال لم يكن هو الطريق الوحيد للوصول للسعادة ، فإننا نجد البلاد الغنية والتي يرتفع فيها مستوى المعيشة، وتتوفر فيها سبل الحياة المادية المرفهة من أساسيات وكماليات ، ورغم هذا نجد شبابها يشكون التعاسة ويحاولون الانتحار لعدم استمتاعهم بأموالهم .. ويبحثون عن طريق آخر للسعادة.. لأنهم اختزلوا الحياة في جمع الثروات وتلبية الحاجات وعدم توظيف المال لإسعاد النفس عن طريق إسعاد الآخرين.

فما المادة إلا وسيلة لتحقيق الإشباع الإنساني والمتعة المؤقتة .. ولكن إشباع الروح هو الإشباع الدائم ..

فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (ليس الغنى عن كثرة المال ولكن الغني غني النفس) أي الروح ،

فالسعادة أولا وأخيرا هي حالة في النفس والذهن .. نصنعها بحب الحياة ونشر هذا الحب بين ذويتنا ..

فكل الماديات التي نعتقد أنها سوف تسبب لنا السعادة هي ليست سوى حلي نتحلي بها (فالماديات حلي السعادة) نُشعرنا باللذة المؤقتة ولا تدوم هذه اللذة لأنها لا تمثل السعادة الدائمة .. فاللذة تخص الجسد ، بينما السعادة تخص الروح.. فالروح السعيدة روح مطمئنة هادئة .. تحقق السعادة لصاحبها .. بينما الشخص الذي يبخر في نهر الملذات والشهوات لا يجنى سوى الشقاء ..

أما إذا افترضنا أن السعادة في الحب .. فالحب حقيقة لا يمكن إنكارها في أنه سر السعادة بين أفراد البشرية .. فقد خلق الله الرجل والمرأة بعضهم من بعض حتى يكون الحب بينهما بهذا المزج .. والحياة بدون الحب ظلام وبشاعة .. فالحب أكسير الحياة .. وهو سر جمالها .. بشرط أن ألا يحض هذا الحب علي التراخي والاستئناس بالخيال وترك الحياة للتفرغ للحبيب .. أو تعطيل الهمم لتنفيذ رغبات الحبيب .. فالحب البناء هو الحب الحقيقي .. الحب الذي يرتفع بصاحبه إلي أرقى المنازل هو الحب الصحيح.. أما الحب الهدام الذي يسحب الشخص إلي هوة العذاب والألم وتمنى الموت حتى ينتهي من عذابات الحب فهو دمار ولا يصح أن نطلق عليه ذلك اللقب الجميل (الحب).. والشخص المحب شخص قادر علي العطاء والبناء .. وقمة السعادة في ذلك الحب البناء الذي يخرج بنا من دائرة التراخي والإهمال .. إلي آفاق المستقبل المشرق الداخر بالعمل والعطاء.. فالمحب يحث حبيبه علي التقدم نحو الخير والصلاح .. فإذا هم طرف بوضع لبنة في صرح الفائدة والخير والعطاء وضع الآخر الحجر الثاني .. فيتم البناء الذي يشرح الصدور ويسعد النفوس..

ولا شيء من الفضائل أكبر من الحب لسعادة البشر.. فالحب يضيف جميع الفضائل إلي شخص الإنسان وروحه .. فقد قيل : [الحب هذبني وأحسن تهذيبي] .. فما أجمل أدب الحب .. حينما يهذب المشاعر .. ويرقى باللفظ .. ويغسل الروح مما علق بها .. ويقرب المحب من خالقه .. لأنه بالحب يشعر

بعظمة كل شئ حوله .. فالحب يجعله يري الحياة بعين مختلفة وبرؤية حقيقية للأشياء.

لماذا تفشل بعض زيجات الحب قبل الزواج؟

وليس الفشل هنا معناه الطلاق والانفصال فقط .. بل هو عدم تحقيق قدر من السعادة المرجوة ، واشتعال المشاكل بين الطرفين بشكل دائم برغم الحب .. فمن قبل كانت نيران الحب تتأجج بين الفتى والفتاة .. وتطير بهما الأحلام في آفاق لا نهاية لها .. فتري الفتاة فتاها الفارس الهمام الذي يمتلك كل الفضائل بلا استثناء .. فهو الخالي من العيوب - في نظرها- فكل جميل ينسب إليه .. ولا صلة له بالقبح ..

وهو يراها الملاك الرقيق الذي يغزل له من الأيام أثواب الهناءة والسعادة .. فهي دائماً في قمة الشياكة والجمال .. وفي أحسن حالاتها المزاجية .. فتظل الحياة بينهما كمن يقف علي الشاطئ يستمتع بنسائم هواء البحر العليل .. يترجم حركة الأمواج بأنها رقصات رشيقة .. وصفاء المياه بصفاء الحياة من الكدر ..

فإذا ما فكرا في خوض تجربة العوم في خضم الحياة فإذا بالأمواج ثورات متلاحقة لا قبل لهما بها .. فكل منهما يتوقع أن يتلقى المتعة الصافية بلا كدر أو منغصات .. كل منهما يتوقع أن يسقيه صاحبه الشهد المصفي حتى الثمالة .. ولكن تأتي الرياح بما لا تشتهي السفن .. فالحياة علي هذا وذاك .. الإنسان هو الإنسان يحمل بداخلة الخير والشر .. النور والظلمات .. وتكون المفاجأة .. والوقوف علي الحقيقة الجليلة .. هو إنسان عادي ، وهي إنسانة عادية .. لها نواقصها وله نواقصه .. وإذا بالمثاليات تذوب .. وتسقط الأفتنة .. ويطير خمر الحب من الرؤوس .. ويفيق الغافل .. ويواجه كل منهما الآخر بمطامعه البشرية .. لقد كان ينتظر منها ما لا تطيق ، وهي تنتظر منه ما لا يطيق.

فلن يكون الإنسان أبداً ملاكاً .. الإنسان هو الإنسان بما فيه من نواقص وجماليات .. والأذكي هو من يستخلص هذه الجماليات وينميها في الطرف الآخر حتى يجنى ثمار ما زرعه في نفس صاحبه الذي طار به من قبل في سماء الحب .. وعاش معه أجمل فترات عمره.

مع العلم أنه جاء في بعض الإحصائيات أن 88% من الزيجات التي قامت علي الحب قبل الزواج انتهت بالطلاق .. لأن كل منهما لم يكن مستعداً لتقبل الآخر بنواقصه .. ولم يكن مستعداً لتقديم بعض التنازلات عن أحلامه الوهمية التي هيأها له كأس الحب الذي احتسأه قبل تحمل المسؤولية والدخول في بحر الحياة بأمواله المتلاطمة .. وثوراته العاتية .. فإذا فشلت 88% من زيجات حب ما قبل الزواج فإنه يوجد 12% منهم أدركوا حقيقة الواقع الذي نعيشه وحاولوا تقبل الإنسان كما هو بكل ما فيه من خير وشر .. من جميل وقبيح ..

وليست أعنى بهذا أن الحب وهم .. لا وجود له .. ولكن نظرنا إلي الأشياء هي التي تجعلنا لا نري حقيقة الأشياء بصورة واضحة .. فالحب موجود

طالما لدينا القدرة علي العطاء دون انتظار المقابل ، الحب موجود طالما هذبنا أرواحنا وتعاملنا بحب حتى مع من أساء إلينا .. الحب موجود طالما طلعت الشمس وأضاء النهار بنوره الذي ينعكس علي القلوب فتطمئن وتهدأ إلي جوار الحبيب .. الحب موجود طالما وجد آدم وإلي جواره حواء . وحتى نتحاشى الفشل ونتقيه فلا بد من تجنب بعض التصرفات البسيطة التي قد تنفر طرفاً من الآخر .. فمثلاً :

- السلوكيات والآداب العامة في منهج الحياة اليومية ..فقد تكون طريقة تناول أحدهما لطعامه هي مصدر تقزز للآخر.. أو أسلوب تعامل الشخص نفسه على سجيته، وراحته، و انفلاته من القشور التي تغلف الخارج " العام" هي مصدر قرف لأحد الطرفين.. فقد يعتبر الزوج نفسه وحدة واحدة مع زوجته فيتصرف دون أن يعير أي اهتمام لرد فعلها باعتبارها ليست شخصاً يجب التحرج منه .. وهذا التفكير تفكير غير خاطئ ولكن يجب الوضع في الاعتبار أن زوجته أولي الناس بالتجمل أمامها .. ولا يجب إسقاط جميع الحواجز حتى لا نقع في المحذور... لذا يجب الحرص علي التجمل ومراعاة أن أماننا شخصاً يرسم لنا في ذاكرته أفضل صورة .. مما يستوجب الحفاظ عليها .. فلا يجب أن نشوه هذه الصورة الجميلة التي انطبعت في مخيلته.

لقد سمعت شخصاً يقول وهو مبتئس: " لم أتصور يوماً منظر خطيبتى بهذه البشاعة .. فقد رأيتها تتنأب وتفتح فمها بطريقة مستفزة دون أن تضع يدها علي فمها وهي تصدر صوتاً يشبه العواء .. ساعتها تغيرت صورتها في رأسي ولم أعد أراها تلك الفتاة الرقيقة الجميلة .. التي تتصرف كالملائكة" ..

وقد يتراءى لنا أن هذا الذي قامت به الفتاة تصرف بسيط وتلقائي لكنه للأسف عمل علي تغيير الصورة الملائكية في رأس حبيبها وجعله ينفر منها.

- وقد تكون الطريقة في التعامل مع الضيوف في البيت بطريقة مستفزة .. فأقارب الزوج جزء منه .. و أقارب الزوجة جزء منها ، وتعامل كل طرف مع أهل الطرف الآخر بطريقة لطيفة تترك أثراً نفسياً طيباً في النفس وتزيد المحبة بينهما .
- الانشغال ببعض الأمور عن الطرف الآخر سواء بمشاهدة التلفزيون أو قراءة الجرائد بشكل دائم، أو الحديث المتكرر بالتليفون مع الأصدقاء وعدم الاعتناء بالكيان الأسري بالشكل المطلوب .
- بخل الزوج وتقديره علي الزوجة والأبناء مع يساره المادي .. وقد نجد بعض الأزواج كرماء علي الأصدقاء وعلي ذويهم وبخلاء علي أهل بيته .. وهذا تصرف غريب بالطبع ولا ندري تبريره .. مع أنه لو علم الزوج أنه يثاب علي أبسط الأشياء التي يقدمها لأهله لما فعل هذا

.. ولو علم أن رسول الله صلي الله عليه وسلم قال : " خيركم .. خيركم لأهله ، وأنا خيركم لأهلي". لكان أجمل مع أهله.. ولاستيحي مما يفعل.

- الشخير أثناء النوم في الليل مما يوتر أعصاب الطرف الآخر.. لذا يجب المسارعة في علاجه والتغلب علي هذه المشكلة المؤذية.
- إهمال الزوجة في ترتيب البيت وعدم تنسيقه بالطريقة التي تجذب الزوج .
- غياب الزوج أوقات طويلة عن البيت وقضاء معظم أوقاته مع الأصدقاء .

- برود الزوج أو الزوجة الجنسي، أو العكس .. فمن الممكن أن يكون شيق أحد الطرفين له مردود سلبي علي الآخر ..
 - الصوت العالي ، الانفعال الزائد أو السلبية الزائدة ..
 - تكرار الأفعال التي يتضايق منها الطرف الآخر ..
 - تكرار استقبال زملاء أو أصدقاء لا يرتاح لهم الطرف الآخر.
 - عدم مراعاة الذوق العام مع الطرف الآخر .. فمثلاً يعد الزوج زوجته بأنه سيفعل كذا من أجلها ولكنه لأمر ما أحيل بينه وبين فعل ما وعد به .. فلا يهتم الزوج بالاعتذار أو إبداء الأسباب ومن الممكن أن ينتهي الوعد الجميل بخناقة لا يعلم مداها إلا الله .. أو أن الزوج يعد الزوجة بأشياء ثم يماطل كثيراً في تلبية هذه الأشياء ، والعكس بالنسبة للزوجة فإنها أحيانا لا يكون لديها حسن تقدير لوقت زوجها فتتركه ينتظرها بالساعات عند خروجهم لنزهة مثلاً .
 - كثرة الانتقادات من طرف تجاه الآخر وبشكل دائم ..
 - عدم احترام أحد الطرفين للآخر بحضور الآخرين.
 - السخرية مما قد يبديه أحدهما من الآراء وتسفيهاها .. وتزداد بشاعة هذا الموقف في المجتمعات العامة.
- أي من هذه الأشياء يكتشفها المحب في حبيبه .. ولم يكن يتوقعها فيتحول عنه رويداً رويداً .. أو يُصدم في ذلك الملاك الذي أحبه فيتغير مسار تفكيره في حبيبه
- وتبدأ المشكلات التي قد تؤدي للانفصال أو احتمال الحياة معه علي مضض..

إن زواج الحب المسبق يزول بزوال المعالم المظهرية التي جذبت كلا منهما للآخر .. إن لم يكن مؤسساً علي أرضية الواقع وله جذور ثابتة مستمدة من أصول التربية القويمة والتمسك بالأصول والمبادئ ... فمع مرور الأيام تتوارى عناصر الجمال الجسدي والرشاقة ، والملاحم الساحرة ، ويتوارى معها الحب الذي كان .. وتنزاح غشاوة الحب والتألق ..

أما في حالة الزواج المؤسس على الاقتناع والتقارب الثقافي والتجاوب الفكري والعاطفي والقبول المبدئي فإنه يترعرع بمرور الأيام ، ويزدهر الحب بالعشرة الطيبة والمشاركة الوجدانية والحياتية .
يقول الخبير " د. جون هاريسون " الرئيس السابق للوكالة الأمريكية لمستشاري الزواج : ((إن المرأة يمكنها أن تعيش حياة زوجية سعيدة ، إذا لم يكن زوجها مؤسساً على الحب، ويضيف أن الأمر الغريب أن أغلب الزوجات السعيدة التي عرفها كانت مؤسسة على التفاهم المتبادل وليس الحب.. فالزواج المبني على التفاهم هو الأقوى رسوخاً على مر السنين)).
ونقول إنه إذا كان الزواج يسبقه الحب أو أن الحب يأتي بعد الزواج ففي كلا الحالتين فالحب ضروري لدوام الحياة الزوجية بطريقة هادئة وسلسة.

فلسفة السعادة:

للسعادة فلسفتها التي يجب أن يعرفها كل إنسان.. فالحياة جذابة بحلوها ومرها .. وتحقيق السعادة فيها لا يتأتى إلا بتقبلها كما هي بكل ما فيها من جمال وكل ما تحويه من قبح .. ولكي نستمتع بجمالها يجب الارتفاع فوق مستوى التعقيدات التي تصادفنا يومياً.. ونستمتع بتفاصيل الحياة الصغيرة المبهجة التي تحدث لنا.. فالسعادة هي الغاية المبتغاة لكل إنسان ، وهي قيمة كبرى فما الوسيلة إليها؟

لقد أعجبتني مقولة فلسفية للكاتب أحمد أمين تقول : "حروف السعادة كبيرة جداً، لكن للأسف ما أكثر العميان". والسعادة كثيراً ما تكون أمام مريدها ولكنهم لا يرونها .. لأنهم منشغلون بأشياء لا بال لها فتحجب عنهم الرؤية

والصلة وثيقة بين الفلسفة والسعادة .. " ويُعرف "ديوجانس" : الفلسفة بأنها هي علم السعادة في الحياة والعمل لتحقيقها "

والسعادة هي هدف كل إنسان، فالفلاسفة اجتهدوا كثيراً في البحث عنها ، حتى الملوك برغم الجاه والسلطان لم يجدوها في جاههم وأموالهم وشهرتهم وسطوتهم كما أن العامة في أماكنهم البسيطة حاروا وداروا بحثاً عنها ولكن دون جدوي .. فالسعادة هي الكنز المفقود.. فالكل يكره الشقاء وينشد السعادة .. والكل يتساءل : أين السعادة .. دون أن ينظروا في ذواتهم أو يلتفتون لما بين أيديهم ..

فإن هربت السعادة من بين أصابعنا فنحن سر هروبها .. لأننا لم نبحث في أنفسنا ولم نبحث عن مصدر الخطأ فينا حتى نقوم بإصلاحه .. ومن الحكم الرائعة التي قالها الإمام علي بن ابي طالب "رضي الله عنه" : " من اصلى نفسه ملكها، من أهمل نفسه أهلكها " فالسعادة في إصلاح النفس بعد المعرفة بكوامنها وترويضها حسبما يقودها الفكر لمواطن الكمال النفسي. فإذا نظر الإنسان إلي وضعه في هذه الحياة سوف يكتشف أنه محاط بعدة دوائر .. وهو محور تلك الدوائر ومركزها.

فكل فرد منا لابد وأن يحدد مكانه في الحياة ويحدد مركزه منها وإلا وجد نفسه يعيش في فراغ قاتل .. بلا مكان ولا مكانة .. فإذا عرف كل فرد مركزه من الحياة سوف يبدأ تلقائياً في صنع دوائر من حوله .. وفي مقدمة هذه الدوائر .. دائرة العلاقات الإنسانية بمعناها الواسع .. والتي إن كسبها كسب السعادة بمعناها الصحيح .. لأنها هي التي تنقسم منها باقي الدوائر الإنسانية المختلفة .

• ما الطريقة المثلى لاختيار شريك الحياة؟

((حاسب قبل ما تناسب)) هذا مثل من ضمن الأمثال الشعبية الذي أصاب فيه أجدادنا للمحافظة علي استقامة الحياة بين الزوجين .. ولاختيار شريك الحياة يجب أن يتوافق الطرفان في المستوى الثقافي والاجتماعي والمادي وكذلك في الطباع الشخصية والظروف الأسرية الظاهرة .. وطريقة التفكير. (وهذا ما يسميه الإسلام بالكفاءة في الزواج) فإذا ما توافرت شروط التوافق .. فلنلتفت إلي ما يسمى بالقبول .. فمن الممكن أن يكون شريك العمر متوافقاً من الناحية الشكلية .. فيكون متوافقاً في الثقافة والمستوى المادي والتعليمي والاجتماعي وغيره.. ولكن لا يحدث "قبول نفسي"

ويعتبر القبول النفسي مفتاح الحب .. وأول درجات الوفاق الزوجي.. فإذا لم يحدث هذا القبول فلا يجب إتمام الارتباط .. وذلك لأهميته القصوى في سير الحياة الزوجية ووائمها . فلا يغتر أحد الطرفين في الشكل الخارجي للآخر فقط .. بل يجب التدقيق والتأني في الاختيار .. فكلما تعرف الخاطب أو المخطوبة علي الطرف الآخر معرفة جيدة كلما تقربا بعضهما من بعض أكثر.. وكلما زاد التوافق والوفاق الزوجي ومن ثم تحقق السعادة المنشودة .

ولاختيار شريك الحياة يجب مراعاة اختلاف الاتجاهات بينه وبين شريكه .. فكل شخص وله موروث ومرجع قيمي ومخزون ثقافي مختلف عن الآخر مما يجعل اتجاه كل شخص مختلفاً في تقييمه وحكمه علي الأمور .. ولذلك يجب أن نضع في الاعتبار محاولة الاقتراب من نفس البيئة التي يعيش فيها شريك العمر المنتظر .. حتى تتواءم أفكارهما ويكون بينهما تفاهم ووافق

أما إذا حدث ارتباط بين شخصين من بيئات متباينة .. فليحاول كل فرد أن يقترب من شريكه صعوداً وهبوطاً حتى يقترب كل طرف من الطرف الآخر .. وهذا بالطبع ليس بالأمر السهل .. ولكن بالحب والصبر تقترب الرؤوس وتتلاقى الأفكار وتندمج الأرواح فتصير الأمور كما نرغب ونتمنى.

والكثيرون ينهون عن فارق السن عند اختيار شريك الحياة .. فمنهم من يرفض تماماً فارق السن الكبير بين الزوج والزوجة .. وهناك من لا يعير لفارق السن اهتماماً .. وأنا لي رأي : فقد يمثل فارق السن الكبير مشكلة بالفعل ما لم يكن بين الطرفين وفاق .. أو لم يكن لهما اختيار في الارتباط .. أو لم تكن لدي كل منهما قناعة تامة بشريك العمر .. وكل هذه العوامل إذا لم تتوفر حتى في الأشخاص المتقاربين سنياً فسوف تفشل حياتهما .. فالقناعة التامة بالشريك لا يدخل ضمنها فارق السن .. ومن الممكن أن يكون فارق السن هو دعامة الحب بين الطرفين .. فهناك شخصيات لا تقنع سوى بالنضج .. لأنها دائمة الشعور بالحاجة إلي المساندة العاطفية والفكرية .. ولديها قناعة بأن الحياة الجادة هي أقصر الطرق لتحقيق الذات .. والسعادة كل السعادة في معايشة الشخصية الناضجة ذهنياً وفكرياً .. لأنها شخصية ثرية تضيف لحياة الطرف الآخر مذاقاً خاصاً .. وتضيف لحياته حياة أخرى ..

وقد تعارفت المجتمعات العربية علي أنه يجب أن يكون الزوج هو الأكبر سناً من الزوجة .. فماذا عن ما إذا كانت الزوجة هي الأكبر سناً .. فالمجتمعات العربية ترفض تماماً أن تكون الزوجة أكبر .. وتتنذر بمن تتزوج بزواج يصغرها ولو بأعوام قلائل .. رغم أنني أري أنه لا مانع إطلاقاً من ذلك فالزوجة الأكبر سناً تحافظ علي الزوج أكثر .. لأنها تأخذ الحياة مأخذ الجد وتحاول الارتفاع بشريك العمر ووضعها في الصفوف الأولى وتتدبر الحياة بحكمة وتؤدة .. وقد توجد مجتمعات تفضل أن تكون الزوجة هي الأكبر سناً حتى تكمل مسيرة الأم .. وهم علي قناعة بأن تلك الزوجة لا بد وأن تكون واعية ومدركة المعنى الحقيقي للحياة .. وأنها هي التي تقوي لبنات المجتمع وترتفع به وتنميه .. وهي التي تدفع الزوج إلي العمل بجد واجتهاد .. فإذا كانت هي الأصغر سناً فسوف يكون الدلال من سماتها ولا تستطيع بناء الأسرة كما ينبغي .. لن تستطيع دفع زوجها إلي العمل الجاد والمثمر.

وفي الحقيقة أن السن وحده ليس له علاقة بفشل أو نجاح العلاقة الزوجية لأن نجاح هذه العلاقة يقوم علي مقومات كثيرة أخرى .. والسن ما هو إلا عامل من هذه المقومات .. فإذا ما توفرت بعض المقومات التي لها خطرها بالفعل في نجاح الحياة الزوجية .. كتوافر التفاهم والتقارب والتودد والرحمة والمعاملة الحسنة .. والروح الطيبة .. وكذلك الذكاء .. كان الوفاق أملاً محققاً .. ولقد ذكرت الذكاء لأن الحياة الزوجية تحتاج من كلا الطرفين إلي بعض من الذكاء حتى يتحقق به النجاح والتوفيق .. فالتعامل مع طرف مختلف عنك في كل شئ من الأمور التي تحتاج إلي حنكة وتريث وهدوء وتعقل يحتاج إلي ذكاء .. والاتفاق علي منهج خاص بكل زوجين أيضاً من الأمور التي تحتاج إلي فطنة وتعقل وذكاء .. فوضع منهج خاص يحترمه الطرفان يسير بالحياة الزوجية إلي بر الأمان.

****** وخلاصة القول .. فبرغم أن فارق السن ليس شرط في صنع السعادة الزوجية إلا أن القاعدة العامة هي التقارب في السن .. وأن الزوج يجب يكون أكبر قليلاً من الزوجة .. علي الرغم من أنه توجد بعض الحالات التي نجحت في كسر تلك القاعدة وعاش الزوجان مع الفارق الكبير في السن حياة هانئة مطمئنة مستقرة وسعيدة أيضاً .. والله في خلقه شئون .. ولكنها تظل مندرجة تحت عنوان (حالات) وليست قاعدة..

• أولى ليالي الحياة الزوجية (ليلة العمر)

هذه الليلة هي أولى الخطوات نحو بناء مستقبل تحفه السعادة .. وترتفع عليه أجنحة الحب الحانية ، فيها يفرح الجميع ويبارك الأهل ويتحرك العروسان نحو بناء حياتهما بخطة حثيثة .. يتلمسان موقعهما من الحياة .. ويضعان قدميهما علي أولى درجات الحياة بقلب متوجس .. تختلط في عيونهما الآمال والأحلام بالحقيقة والمسئولية .. يرهبان الفشل ويأملان النجاح .. وحتى تكون هذه الحياة سعيدة ومستقرة يجب أن يخططا لها تخطيطاً صحيحاً ، وأن يلتزما فيه بالعشرة الطيبة والأخلاق القويمة والاحترام المتبادل ليحافظا علي العش الجميل الذي يضمهما سوياً ويقويه ويحصناه بالمودة والرحمة .

ولكي يحدث هذا لا بد وأن يتبع العروسان بعض الخطوات ومنها:

بعد انتهاء مراسم الزواج وإقامة حفل الزفاف ، يختلي العروسان ببعضهما في عشمهما الجديد ... فيدق قلب العروس وتتقاذف إلي ذهنها المآثورات من العادات والتقاليد القديمة عن تلك الليلة وما يصاحبها من آلام وتذكر الحكايات التي غالباً ما تكون خرافية أو شاذة عن هذه الليلة .. فيسكنها الرعب وتبدأ في الابتعاد عن حبيبها التي طالما حلمت بالاقتراب منه .. وكذلك العريس تتقاذف إلي رأسه الصور والعبارات التي يتناقلها الشباب . فيتخوف من عدم التوفيق في إثبات رجولته .. فتنوتر الأجواء وتقلب الأحلام إلي كوابيس مرعبة تفسد علي العروسين فرحتهما .. وللأسف يمكن أن تمتد التعاسة حتى آخر العمر.

لذا يجب علي العروسين في هذه الليلة أن يعيا أنهما ليس لهما شأن بما حدث في زواج غيرهما وأن يتوخيا الهدوء .. فيحاول العريس أن يضم زوجته في حب ويشعرها بحنانه ورقته وبأنه لا يريد منها شيئاً سوى الحب ويفعل كما يجب أن يفعل كل مسلم فيضع يده علي رأس عروسه، ثم يدعو لها بالدعاء المأثور : (اللهم إني أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه)، ثم يدعوها للوضوء ليصليا معاً ركعتين، فتسكن النفوس المتوترة . (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) .

بعدها تبدأ المداعبات بالكلمات الرقيقة الحانية واللمسات الرقيقة وليجعل القلب هي رسول المحبة بينهما .. فقد أثبت العلماء أن الفم واللسان والشفقتين تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل .. ويظلا علي هذا النحو حتى يصلا معاً إلي درجة النشوة التي تجعلهما يقومان بممارسة حياتهما الزوجية بسهولة دون توتر أو خجل أو خوف .

ولتعلم كل عروس أن عريسها يكون أكثر توتراً منها .. والزوجة الحكيمة هي التي تتصرف في هذه الليلة بحكمة مع زوجها وتساعده علي اجتياز هذه الليلة بنجاح ، وتدع كل ما سمعته من ادعاءات عن هذه الليلة جانباً .. وتبدأ مع زوجها الحياة بمتعة وحب وعطاء .. وليعلما أن لحظات الحب التي يقضيانها سوياً تعتبر من لحظات العبادة التي يؤجران عليها .. وليست لحظات متعة فقط كما يظن البعض.

وبعد اجتياز ليلة العمر بنجاح يجب أن يجلسا مع بعضهما ليحددوا الخطوط العريضة لقواعد حياتهما المقبلة .. ويتفقا علي كيفية تسيير سفينة حياتهما حتى لا تضيع في مهب أمواج الحياة ..

ويكون أول ما يتفقان عليه هو التعاون علي تحمل مصاعب الحياة .. فيكون لهما أهداف مشتركة ، يتعاونان علي تحقيقها .. فهو شريك العمر وهي شريكته في كل كبيرة وصغيرة في حياتهما ... وطرفان في بناء حياتهما علي المحبة والرحمة والمودة والعشرة الطيبة ، فيجب أن يتحمل كل منهما الآخر.. إذا غضب أو إذا أخطأ أو إذا استشعر أي منهما النقيصة في قرينه ، فالخطأ والغضب والنقص من طبيعة البشر .. فإذا غضب هو فعليها بالسكوت ثم استرضاءه ، وبالمثل إذا غضبت هي فعليها بمثل ما فعلت ويجب استرضائها، والتغاضي عن النواقص من شيم الكرام .. وبهذه الطريقة يكون الزوجان قد استوعبا بعضهما في كل أحوالهما ..

ومن أجمل الصفات التي يجب التحلي بها هي التسامح والصفح والعفو والتغاضي عن الهفوات الصغيرة من قبل الزوج أو الزوجة .. والتحاور بأسلوب لطيف في أي خطأ .. ولا يجب أن يكون من بين هذا الحوار كلمات بها جرح للكرامة أو إهانة .. فالكلمات اللطيفة تؤثر القلوب .. وقد قالت لي زوجة يوماً : (زوجي مهذب معي لدرجة تجعلني أخجل من أخطائي وتلزمني بأداء كل مهامي بكل كفاءة) .. فيا ليت كل زوج يستطيع

أن يؤثر زوجته بأدبه وأخلاقه المهذبة .. ويا ليت كل زوجة تؤثر زوجها بأسلوبها الرقيق المهذب ..

ومن الأشياء التي يجب الاتفاق عليها في بداية الزواج هي الحفاظ علي الأسرار الزوجية فإنها خاصة بهما فقط ، والحفاظ علي الخصوصية من أسمى سمات الإنسانية الحقة .و سرية الحياة الزوجية واجبة لأن خروج الخصوصية والمشكلات الزوجية عن نطاق الزوجين تسبب تفاقم المشكلة

.. ولنفكر قليلاً في دخول شخص ثالث في حل مشكلة ما بين زوجين !! ولنتساءل : هل هذا الثالث لديه العقلية الفذة القادرة علي حل مشكلتي؟ وهل أنا صاحب المشكلة والذي أسكن في نفس وقلب وعين شريكي ليس بإمكانني حل مشكلتي بالتروي والحزم .. وهل يوجد من هو أقدر مني علي فهم المشكلة الخاصة بي؟

ولنفرض أنني أشركت ثالثاً ، فهل رأي هذا الثالث سيكون فيه الحل أم أن تعقيد المشكلة سيكون علي يديه .. ومن يضمن أن رأيه لا ينم عن تجربة شخصية خاصة به وبظروفه هو ، وأن رأيه مجرد وجهة نظر .. أنا أري : أن الثالث يزيد المشكلة تعقيداً.. فلا يجب أن يكون بين الزوجين ثالث أياً كانت الظروف إلا إذا استعصت الأمور واستحالت عليهما .. فيكون هناك " حكماً من أهله وحكماً من أهلها"

وتبقى تجربة الزواج خاصة جداً لدى كل زوجين ومن أساسيات الزواج الناجح "الصراحة" فهي العمود الفقري لإقامة دعائم حياة زوجية سليمة لا شكوك فيها ولا مداراة فالكذب من أعنف الزلازل التي قد تهدد الحياة الزوجية بالانهيار والتعاسة وفقد الثقة.

ولكن لنا هنا وقفة في موضوع الصراحة المطلقة ما بين الزوجين.. فهناك أشياء تحدث خلال التعاملات اليومية والتي يمكن التصرف فيها بحكمة والحديث فيها مع الزوج أو الزوجة يؤدي إلي حدوث مشكلات فلا يجب أن نشغل أنفسنا بها حتى لا تؤثر علي العلاقة الجميلة القائمة بين الزوج والزوجة .. كما يجب أن نعرف أن الصراحة في بعض الموضوعات يكون لها الأثر السيئ علي العلاقة بين الزوجين فقد تؤدي إلي تدمير العلاقة خاصة.. فالنفس البشرية ضعيفة أمام الوسواس الشيطانية .. فمثلاً : إذا حكى الزوج لزوجته عن علاقاته السابقة وما بها من أخطاء .. فذلك بالضرورة سوف يؤثر في نفسها وتفكيرها تجاهه ، حتى ولو أخذت الأمور في وقتها علي أنها أشياء عادية .. فإنه إذا حدثت مواقف مشابهة مستقبلاً قفز إلي ذهنها ما صارحها به زوجها ، فيشتعل الموقف وتتوتر العلاقة بينهما .. أما الكارثة الكبرى فهي مصارحة الزوجة لزوجها بطبيعة العلاقة التي كانت تربطها بمن خطبها قبله وما حدث بينهما ودرجة الرابطة التي كانت بينها وبين الرجل الأول في حياتها .. فتلك الصراحة التي لا تهم الزوج في شئ ستكون وبالأعلى علي حياتهما مستقبلاً .. فالزوج أو الزوجة يجب عليهما المصارحة أثناء حياتهما سوياً ومنذ اليوم الذي ارتبطا فيه

وتعاهدا علي الإخلاص. فلا يجب محاسبة الزوجة أو الزوج علي حياتهما السابقة .. ولا يسأل أي منهما الآخر عن سابق حياته حتى لا يضرأ حياتهما الزوجية .. فقد قال تعالي : " لا تسألوا عن أشياء إن تبد لكم تسؤكم " لذا فللمصراحة حدود بحيث لا تسبب أي ضرر أو جرح للمشاعر.. بل ويجب عدم المصارحة المطلقة في بعض الأشياء المتعلقة بحياة كل منهما الخاصة كعلاقتهما بالأهل والأقارب .. ذلك لان للأهل والأصدقاء أسراراً خاصة لا يجب أن يفشيها أي طرف لاسيما وان معرفتها لن تنفع بل ربما تضر بهما .

• كيفية تحقيق السعادة في كل مراحل العمر.

كل إنسان في هذا الكون يبحث عن الحب والسعادة .. الأطفال .. والمراهقون الشباب .. والكبار والشيوخ .. الجميع يلهث وراء طريق السعادة والحب .. ولكن ما السبيل إلي هذا المأمول.. وليس للحب أو السعادة قانون ولا قواعد نسير عليها؟؟
فالسعادة صعبة المنال .. ولكنها قريبة ببعض الذكاء ومحاولة اجتناب كل ما يربك حياتنا ويجعلها في حالة من الاضطراب ومن ثم الوهن .. وهذا الذكاء لابد وأن يكون مقترن ببعض المعرفة التي تساعد علي تنميته وتخصييه .. فالمعارف هي الطريق لدرأ الخطر والبعد عنه .. وطالما وصل الإنسان إلي أول الطريق المستقيم فإنه بالقطع سيسعد بالحياة لا محالة فلنحاول سوياً السير علي بعض الخطوات لعلها تهدينا إلي طريق السعادة في كل مراحل الحياة ..

• أولاً مرحلة تحقيق طفولة سعيدة:

في بداية الزواج يحلم الزوجان بطفلهما الذي سيملاً حياتهما بالصخب المحبب ، ضحكاته ، بكأؤه ، حركاته العفوية ، كلماته الصغيرة .. بابا – ماما ..

فالأطفال هم زهور الحياة الفواحة التي نستنشق عبيرها ونملاً العين بجمالها .. الأطفال هم فرحة الحياة .. ففيهم نري أنفسنا .. نسعد بقطعة منا تمشي علي الأرض .. تكبر .. وتنمو .. وتشب .. وفي كل مرحلة من مراحل العمر تنمو أحلامنا معهم ولهم ..

ولكن حينما تمر بنا السنون وتطحنا ضغوط الحياة .. ويأتي طفلي من المدرسة يحمل قيماً جديدة سواء كانت قيماً إيجابية أم سلبية .. فنجد أنفسنا في دائرة كيفية تشكيل ذلك الطفل .. فالقيم السلبية الدخيلة تفزعنا .. وخوفنا عليه من شروور الحياة يجعلنا نتصرف تصرفات غير محسوبة تعود علي تلك الزهور الرقيقة بالسلب ..

ولكي نرعى تلك الزهور مع عدم جرحها أو تشويهها لابد من اتباع بعض الطرق أثناء القيام بتربيتهم خلال مراحل العمر المختلفة ..

ولدينا وقفة قبل أن ندخل في كيفية تحقيق السعادة لأطفالنا أثناء قيامنا بتربيتهم .. أو قبل أن يأتي الطفل أصلاً إلي الحياة .. علينا بوضع الأساسات .. فلكل بناء أساس يقوم عليه حتى لا ينهار .. وأول هذه الأساسات :

❖ تربية أنفسنا .. فقبل استقبال طفل .. لابد للأب والأم أن يتحليا ببعض الصفات التي ستكون بمثابة البذور التي سيتم غرسها في نفس الطفل .. وأهم هذه الصفات :

- الإلمام بالمعارف الكافية وذلك حتى نستوعب أسئلة أطفالنا الكثيرة فيما بعد والتي لا تنتهي .. فالمعرفة توطد إكبار الأبناء للأباء وتزيد من احترامهم لهم .. وتعطي الثقة بالنفس والتي تنعكس بالتالي علي الأبناء .. فعدم المعرفة قد تعرض بعض الآباء للاستهانة من قبل أبنائهم .

لذا يجب علي الوالدين معرفة بعض الشيء عن كل شيء .. حتى يتسنى لهم اختيار المعلومات التي تتناسب مع عقلية الطفل .. ومع بدايات عمر الطفل الأولي يجب أن نساعد الأطفال علي تحبيبهم في القراءة .. وذلك بالقراءة لهم منذ نعومة أظافرهم .. ومن خلال قراءتنا لهم سوف نتعرف ونكتشف إمكانياتهم وطموحاتهم، ومن ثم نستطيع توجيههم نحو الأسلوب الأمثل لتنمية هذه المواهب والإمكانات، فلنقرأ لأطفالنا لأن القراءة تعمل علي زيادة الوعي والفهم عند الطفل.. وتساعد علي التفوق الدراسي وسرعة الفهم، ومن ثم تحصيل دروسه بسرعة كبيرة ، وجهد أقل، ووقت أقصر . وكذلك تساعده علي مواجهة المشكلات التي قد يتعرض لها، حيث يستطيع التعبير عنها بطريقة سليمة، وفي الوقت نفسه يستطيع الاستفادة من خبراته المختلفة التي كونها من خلال القراءة ..

- التحلي الصبر: .. فتربية الأولاد في حاجة إلي ضبط النفس وعدم التوتر .. فتوترات الآباء تنعكس علي الصغار سريعاً مما يورثهم عادات

سيئة .. مثل الانفعالات الزائدة والصراخ لأتفه الأسباب أو حتى بدون أسباب .. أو التأتأة وعدم وضوح الجمل .. وعدم وضوح مراده .. وضعف التعبير عن نفسه مما يؤدي إلي عدم الثقة بنفسه وبما يفعله ..
- الوضوح في المعاملات اليومية والصدق : علي الوالدين الثبات في الرأي وعدم التناقض في الأفعال حتى لا ترتبك مفاهيم الطفل وتتبلبل أفكاره ..

- تكريم الطفل وإثابته على كل ما يقوم به من تصرفات تحمل أخلاقاً جميلة وأفعالاً محمودة.. فإذا ما أخطأ أو أتى بفعل سئ مره واحدة ، فيجب ألا يعاقب أو يوبخ ونتغافل عن هذا الخطأ .. فإن كرر الخطأ فنعاتبه سرا وليس أمام أحد وتوجيهه إلى عدم التكرار ولا ننقل عليه بكلمات العتاب أو التوبيخ ، فإن ذلك يعود على سماع المهانة وتسهل عليه فيكررها .. فان لم يفد التوبيخ في ردع الطفل فيمكن الاستعانة بالضرب ضربا لا يكون موجعا للدرجة التي تثير فيه الخوف الشديد.. ولا يكون خفيفا لدرجة تجعله لا يهتم ويستهان به .

ويجب علي الآباء إشعار الطفل بالحب والحنان دون تدليل ، كما يجب تعليمه الاعتزاز بكرامته وإشعاره بمكانته الاجتماعية بين أفراد الأسرة وبين أقرانه في المجتمع ، ولا نطلق له العنان أو نفتح له الباب علي مصرعيه بل يجب أن نوازن بين الشدة واللين .. فيثاب وقت إتيانه بعمل نافع ويعاقب وقت إتيانه بعمل ضار ، فالاعتدال هو الحاكم على كل المواقف حتى يجتاز مرحلة الطفولة بسلام ، لأن مرحلة الطفولة هي مرحلة البناء وتكوين الشخصية.. فليكن الأساس قويا حتى يصير البناء قويا شامخا يتحمل عواصف الحياة .

ومما لا بد من الالتفات إليه في تربية أطفالنا هو إقامة العدل بين الأخوة حتى لا نترك في أنفسهم رواسب نفسية أو نغرس في نفوسهم بذور العداوة لتفضيل الآباء لطفل دون الآخر فقد يتميز أحد الأبناء ببعض الصفات المحببة كالذكاء أو حسن الخلق أو الخلق ، أو تفضيل نوع علي نوع (الذكر علي الأنثى) .

فالتفضيل بين الأخوة يُشعر الطفل بالإحساس بالغيرة والعدوانية تجاه أخوته ، فيتصرف تصرفات انتقامية تنفيساً عن مشاعره بالرفض أو التفضيل .. ولذلك فقد نهانا رسول صلى الله عليه وسلم عن التفضيل بين الأبناء فقال عليه الصلاة والسلام: " اتقوا الله واعدلوا في أولادكم". صدق رسول الله. إن كثيراً من الآباء يخلفون لدى أبنائهم توترات نفسية دون أن يدروا .. فقد يفقد الطفل ثقته بنفسه أثناء قيام الآباء بتربيته .. مما يؤدي به إلي فقد أهم عوامل نجاحه.. ألا وهو الاتزان النفسي .. فليساعد الآباء أبناءهم علي اجتياز عقبات الحياة بكل الحب والتفاهم والحنان .. ولنتعلم من مصدر الحنان كيف نقدم الحب لأبنائنا الذي هم .. عبير الأفتدة ولذة الدنيا
ﷺ كيف نتعلم الحب من رسول الله

فقد روي الإمام أحمد وأبو داود والترمذي والنسائي وابن ماجه والحاكم وصحّحه، عن بريدة رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يخطب، فأقبل الحسن والحسين عليهما قميصان أحمران يمشيان ويعثران، فنزل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن المنبر فحملهما واحداً من ذا الشق، وواحداً من ذا الشق ثم صعد المنبر فقال: صدق الله (إنّما أموالكم وأولادكم فتنة) إني لمّا نظرت إلى هذين الغلامين يمشيان ويعثران لم أصبر أن قطعت كلامي ونزلت إليهما». وهذه أروع الأمثلة في المودة والحب والرحمة بالأبناء..

فقال صلى الله عليه وسلم: «أكثرُوا من قبلة أولادكم، فإن لكم بكلّ قبلة درجة في الجنة».. وقال صلى الله عليه وآله وسلم: «من قبل ولده كان له حسنة، ومن فرّحه فرّحه الله يوم القيامة...»

ثانياً: مرحلة تحقيق مراعاة سعيدة:

اسمحو لي قبل الدخول إلي هذه المرحلة الصعبة جداً أن أرفع شعار: [رفقا أيها الآباء بثمار قلوبكم]:
فإنني قرأت وسمعت أكثر من مرة تصرفات من الآباء تجاه أبنائهم.. يفشع لها البدن ويستاء لها القلب أشد الاستياء..
فقد سمعت عن أم أخذت تغرس أبرة حياكة في يد ابنها -البالغ من العمر 6 سنوات -عدة مرات.. لأنه كان يلهو غير مدرك أن لهوه مؤذٍ للغاية.. فقد حصل الطفل علي موس حلاقة - لا أدري كيف وصل إلي يده - وأخذ يصنع أشكالاً هندسية في كراسي حجرة الصالون.. فما كان من الأم بعد اكتشاف المصيبة إلا أن استشاطت غضباً.. وأمسكت بإبرة الخياطة التي كانت ترفأ بها بعض الملابس.. وأخذت تغرسها بيد طفلها الصغير عدة مرات مرردة "ح تحرم تعمل كدة تاني؟" .. والطفل يصرخ.. ونوبة الغضب تصم أذني الأم عن صرخاته الشديدة التي انتابتها.
وتحدث المفاجأة في مساء ذلك اليوم المشنوم.. يصرخ الطفل من الألم.. تذهب إليه الأم لتجد يده متورمة بشدة.. وفي اليوم التالي تذهب إلي الطبيب ليقرر بتر الكف.. وتظل الأم تحاسب نفسها طيلة العمر كلما رأت اليد المبتورة والطفل يقول في براءة عندما يسأله أحدهم عن سبب بتر اليد: ماما قطعت يدي!!! (أي جرم هذا الذي ارتكبته أم في حق فلذه كبدها في لحظة غضب؟؟؟).

** مشهد آخر: أب يضع قدم طفلته علي النار.. مدعياً تأديبها!! فتفقد الطفلة قدمها!! (أي تأديب هذا؟ وأي جرم ارتكبته هذه الطفلة حتى تستحق هذا العقاب الفظيع؟؟).. وأي أب هذا الذي يصور له خياله المريض أن التأديب يمكن أن يكون علي هذا النحو؟؟).

** أب آخر: يحبس ابنته المراهقة في حظيرة الحيوانات ويقدم لها الطعام كما يقدمه للبهائم لأنه ضبطها تتحدث إلي أحد شباب القرية.. (هل يحق لإنسان أن يصادر حرية إنسان لكونه صاحب السلطة؟؟).. فالسلطة هنا هي

المسئولية.. والمسئولية تحتم عليه المحافظة علي المسئول عنه وليس تدميره.

وأب آخر.. كان يفعل مع ابنته المراهقة أيضاً ما يندى له الجبين .. فكان يجردها من ملابسها أمام أخيها الصغير وينهال عليها ضرباً .. فيهدر بذلك كرامتها ويمتهنها اشد الامتهان .. ثم يطالبها بالاعتدال والتأدب !! (كيف يطالب هذا الأب ابنته بالتأدب وهو فاقد الأدب ؟ يطالبها بالاعتدال في سلوكياتها وهو شاذ في تصرفاته؟ .. إن فاقد الشيء لا يعطيه ..

**وأم .. حينما يخطئ أطفالها تعاقبهم بالنار .. فتقوم بتسخين ملعقة تنزل بها علي الجلد الرقيق فتحرقه وتترك الآثار البدنية تتبعها الآثار النفسية السيئة .. التي تصنع من هؤلاء الأبناء شواذاً .. يتسمون بالقسوة وغلظة القلب .. لأنهم فقدوا مصدر الحنان والأمن والأمان .. والأكثر من هذا فإن مصدر الحنان المفترض لديهم هو مصدر القسوة والفظاظة.

**وأم أخرى رحل عنها زوجها فعجزت عن تربية واحتواء المراهق الصغير فتنوء بالمسئولية وترسل إلي عمه ليقيده مدة طويلة دون طعام أو شراب بعدما يكون قد أوسع ضرباً .. والأم المتحجرة القلب لا تأبه باستجداد طفلها واسترحامه ..

بالله عليكم .. ما هذا .. أهذه أمومة .. أم هذه أبوة؟؟

أنا أعرف ما تقولون ..

تقولون .. ليس كل الآباء بهذه القسوة.. وأن هؤلاء متحجرو القلوب ما هم إلا قلة شاذة ..

وأنا معكم .. إنها قلة شاذة .. وإن ما لاحظته من خلال خبراتي العملية أن القسوة لا تخلف إلا قسوة وانحرافاً..

فهؤلاء الآباء يبغون التقويم لأبنائهم ، ولكن قسوتهم لم تورث هؤلاء الأبناء سوى المزيد من الانحراف .. فهم لا يعلمون طرق التربية الصحيحة وكيفية التعامل مع النفس البشرية بحكمة .. فالقسوة البدنية قسوة قاهرة لا يحوها الزمان ولا يقربها النسيان لأنها تترك علامات تظل طول الزمان .. وهناك أيضاً قسوة معنوية يمارسها كثير من الآباء والأمهات علي أبنائهم ، لها تأثيرها الخطير علي مستقبل الأبناء .. ومنها: التآنيب المستمر أو الأوامر الدائمة والتعنت في تنفيذ الأوامر دون مناقشة .. ظانين بذلك أن الأبوة تحتم عليهم ذلك..

وعلماء النفس والتربية يعتبرون القسوة المعنوية من أخطر الأساليب علي الطفل لأنها تؤثر علي نفسية الطفل .. وبالتالي تؤثر علي سلوكياته فتزيد المشكلة تعقيداً ، ولقد ثبت أن انفعال الآباء يفقدهم صوابهم وينسيهم الحلم وسعة الصدر ويزيدهم عنفاً .. فيؤذي أبنائه ببعض الكلمات الموجهة والألفاظ الجارحة ، وقد يتطور الأمر إلي الإيذاء البدني ...

وهذه القسوة والمعاملة السيئة تُفقد المراهق الشعور بالأمان والحنان كما تهز ثقته بنفسه .. وتجعله يخاف من قسوة الأب وربما يحترم أوامره ويطيعها بشكل مؤقت وفي وقت حدوث المشكلة فقط.. ولكنه لا يمتنع عن

تكرار الخطأ في وقت لاحق .. وقد يفعل أخطاء أخرى نكايه في ذلك الذي يقسو عليه ليؤكد لنفسه أنه له القدرة علي إيذاء ذلك القاسي الذي أذاه . وكثير من الآباء يتساءلون : لقد عاقبت أبني علي نفس الخطأ كثيراً ولكنه لم يرتدع بل ويعاندني بارتكابه نفس الخطأ .. ماذا أفعل معه؟ والإجابة بسيطة .. كف عن القسوة .. فإن القسوة تورث الأبناء أرذل الصفات ومنها بلادة الحس والتعود علي الإهانة .. والعناد والإصرار علي الخطأ.

وقد يعلل الآباء قسوتهم علي أبنائهم بأنهم يحاولون تقويمهم ورسم حياة سعيدة وصحية لهم وغرس سلوكيات حميدة بداخل عقولهم تجعلهم يتحملون المسؤولية مستقبلاً .. ولا يعرفون أن القسوة قد تأتي برد فعل عكسي فيكره الأبناء سلطة الآباء .. ويرفضون المسؤوليات .. ويفضلون عدم الانفعال بالأحداث ويتعلمون البلادة وعدم الاكتراث بالتهديدات والنصائح .. وبالتالي يفقد الأبناء الاهتمام بالمستقبل .. وتكبر لديهم الميول الانتقامية من قسوة الآباء .. فيصبحون غير أسوياء نفسياً .. يتصرفون بعشوائية وبغير تخطيط.

وإذا ابتعدنا عن القسوة .. وقال لنا قائل من الآباء : إنني لا أقسو علي أبنائي بل أنا أعمل المستحيل لإرضائهم ولكن للأسف لا أجد منهم السواء المطلوب ..

ونقول لهؤلاء : إن الدلال الزائد لا يقل ضرراً عن القسوة الزائدة .. فالمغالة في الدلال يضعف من شخصية الأبناء ويجعلهم غير قادرين علي تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين ، والرعاية الزائدة بالقيام بدلاً عنهم بالواجبات تصنع منهم شخصية اعتمادية لا تصلح لتحمل المسؤولية ومواجهة أحداث الحياة وتضعف إمكانياتهم وخبراتهم .. لأنه لم يتم وضعهم في موضع المواجهة .. والتفكير في حل المشاكل التي تقابلهم .. وقد يقوم الوالدان بكل ما يهم الابن بحجة الحب والرعاية .. فإذا وجد المراهق من ينوب عنه في كل أموره فإنه يركن إلي الراحة والتواكل .. وذلك الحب قد يدمر الأبناء ويقتل فيهم روح التفكير والمواجهة وكما يقولون " ومن الحب ما قتل " .

وإذا ما حاولنا التركيز علي فتياننا في مرحلة المراهقة فسنجد أن معظمهن يعانين من مشكلات عدم التعامل السليم مع أسرهن .. مما يضطرهن للجوء إلي المقربات من الجارات أو الصديقات المحيطات بهن .. واللاتي يتبرعن بالنصيحة التي يستعرضن بها وليس لها دليل من الصحة .. مما يعقد من صورة الحياة في عيونهن ويجعلها غاية في السوء .. لشعورهن بعدم قدرتهن على فهم مشاعرهن وفهم الحياة .. وبذلك تقف المراهقة علي طريق يقودها الي الانحراف .. فنصرخ ونتساءل لماذا؟ والإجابة بمنتهى البساطة .. أن تلك الفتاة لم تجد القلب الحنون الذي تركز إليه وتعرف من خلاله أسرار الحياة وكيفية التعامل معها.

فالفتاة في مرحلة المراهقة تحتاج إلي قيم معرفية بأحوال الحياة وتناقضاتها .. حتى لا تقع فريسة الفتن والمغريات .. وهذه المعارف لابد وأن تتلقاها من المصادر الأولية للمعرفة " الأسرة - المدرسة - والمواقع الاجتماعية التي يمكن أن تتردد عليها .

والأسرة .. والأم بالتحديد هي المسئول الأول عن المراهقات وصحتهن النفسية .. ولابد من الوقوف بجانبهن والاستماع إليهن حتى يتجاوزن هذه الفترة .. وتتكون شخصية المراهقة وتتوثق قيمها ومبادئها ونصل بها إلى بر الأمان ..

ولننتبه .. ففتياتنا تتعرضن لهجمات شرسة من قبل الوسائل الإعلامية والإنترنت والفضائيات التي تروج للقيم الهدامة بالصوت والصورة .. فتقدم إليهن نماذج لنساء (كاسيات عاريات) تحاكي الغربيات في أشكالهن ويقتبسن منهن القشور البراقة فقط .. ويعتبروهن القدوة والنموذج .. فيتناسين الحياء والدين .. بل ويتباهين بعري أجسادهن ويعملن علي استفزاز الشباب .. وإثارتهم .. وجرهم إلي الرذيلة بطريق غير مباشر .. يخربن العقول ويهدمن البيوت العامرة .. وتنسحق القيم .. فتياتنا تتأثرن بما يشاهدنه من أغاني وكليات خليعة وكلمات عارية من الحياء وممثلات السينما والتلفزيون اللاتي يتفنن في إبراز مفاتنهن كما يتنبعن أحدث صيحات الموضة ولا يعرفن الزي الإسلامي وكيف أنه ينأى بهن عن الرذائل ..

كل هذه الأشياء توقظ فيهن مشاعر الرغبة في ممارسة الحب لملأ الفراغ الرهيب الذي يعيشه فيبدأن في الحديث مع الشباب في التلفون دون علم الأهل .. ويتصرفن تصرفات تتنافى مع الأخلاق والأدب والدين .. فما نرفضه الآن من سلوكيات فتياتنا هو نتيجة عدم انتباه الآباء لملأ فراغ بناتهن وتركهن لوسائل الإعلام والوسائل التكنولوجية الحديثة التي تثبت في عقولهن مبادئ مخالفة لمبادئ مجتمعنا وديننا .. وهناك صور من التربية يعتقد البعض أنها صحيحة .. ولكن يُفاجئون بكوارت أخطاء هذه التربية .. فمثلاً:

- أم تدلل ابنتها بقولها : عيشي يا حبيتي مراحل عمرك كما تريدين .. فتركها لأهوائها وشيطانها ليعبث بها .. فترتدي الفتاة الصغيرة الملابس التي تكشف أكثر مما تستر وتتباهي بجسدها الغض الذي ما زال في طور التكوين .. وتري الإعجاب الشديد في عيون محيطيها فتتفنن في إبراز مفاتنهن .. فإذا نصح الأم ناصح قالت بسذاجة: إن ابنتها مازالت صغيرة .. وتستيقظ الأم الغافلة علي كارثة !! طفلتها سقطت في فخاخ الرذيلة !! فتولول وتصرخ .. كيف حدث هذا؟؟ .. فأنا كنت أعطيها الحرية حتى تشعر بوجودها ووثقت فيها .. ولكن هذا الندم يكون بغير نفع لأنه ندم في غير موعده ..

- أب يقول : ولدي رجل ويجب أن يواجه الحياة بنفسه ويخطئ فيتعلم من خطئه .. وينسحب الأب من حياة الابن ويتركه بغير رقابة .. ثم يفاجأ بأن ولده انزلق حتى وقع في كارثة لا مخرج له منها .. فلا بد وأن نفهم أن الحرية يجب أن تكون مقننة .. مطوقة بسياح حريري يحمي صاحبها من الوقوع في الخطأ .. فتصدده عن اقتراف الأفعال الشائنة ، وهذا السياح مغزول من خيوط القيم والفضائل والأخلاقيات .. ويجب علي القائمين علي أمور هؤلاء الناشئ أن يمنحهم الحرية ولكن بشروط منها : - مراقبة تصرفاتهم من بعيد ، سواء في حالة الخطأ أو في حالة تصحيح الخطأ
 - مساعدتهم بالفكرة والنصيحة غير المباشرة في حل مشكلاتهم.
 - الحديث معهم وسماعهم وتقوية عزيمتهم في الوصول إلي طريق الصواب.
- فالحرية المطلقة تشبه الحصان الجامح الذي ينطلق بعد الأسر بلا هدف .. فلا يري ما أمامه حتى يرتطم بأول جدار فتكون إصابته بالغة.
- أمهات وأمهات آباء وآباء .. لا يعرفون كيف السبيل إلي تربية الأبناء ويتساءلون .. ما السبيل إلي التنشئة الصحيحة التي تعود علي أبنائنا بالخير ؟
- والإجابة المجملية .. لا إفراط ولا تفريط .. فلا صلابة ولا لين .. فالتربية ليست بالشئ الهين .. ففسية الإنسان معقدة بشكل كبير وكل فرد له طريقة ومفاتيح للتعامل معه .. فيجب أن نتحسس أماكن الفتح لدي كل فرد لنستخدم المفاتيح المناسب له .. فهناك طفل يحتاج إلي الشدة ، وآخر يحتاج إلي اللين ، والوسط بين الشدة واللين أنفع وأقوم.
- ولن أرهق الآباء .. ولن أحملهم مسؤولية تربية الأبناء وحدهم .. بل أعرف أن هناك آباء أسوياء .. علموا أبناءهم كل ما امتلكوه من علم بصبر وحكمة ولكن تدخل المجتمع بكل فئاته في إعادة تشكيل الطفل .. فتلة الأصدقاء لهم التأثير القوي علي الطفل وخاصة المراهق .. فالصديق في هذه المرحلة يلعب دوراً هاماً في حياة المراهق .. لأن جل اهتماماته منصبه تجاه هذا الصديق .. فالمراهق في هذه المرحلة يحب الشخص الذي يتجاوب معه ويقضي معه أكبر وقت ممكن .. وبما أن الآباء بالنسبة للأبناء مصدر السلطة .. فهم يحاولون الابتعاد عن هذا المصدر الذي يقيد حريتهم ويقتربون من الأصدقاء الذين يوافقونهم الرأي ويسايرونهم في كل ما يفعلون .. وبالطبع سيكون لبعضهم تأثير إيجابي علي هذا المراهق .. وبعضهم له تأثير سيئ .. في الوقت الذي لا يستوعب فيه معظم الآباء التغيرات التي تحدث لأبنائهم .. من حالة اللاتوازن التي يعيشها المراهق .. فالمراهق متقلب المزاج .. لأنه في فترة انتقال من الطفولة إلي الرجولة – أو الأنوثة – فقد يتأرجح في مشاعره وتصرفاته .. فتصرفاته تصرفات طفل كبير يتحسس الحياة .. يتعثر ثم يهيم بالوقوف .. ينظر للحياة فيجدها أمامه متعددة الزوايا .. فيحترق !! فمن أي زاوية يبدأ؟؟ يشده البريق ،

ويخاف من المجهول.. يختلط لديه التآني والحذر بالطيش والتهور.. فالحياة بالنسبة إليه غامضة.. يحتاج الكثير منها إلي تفسير... فإذا لم يجد الأذن التي تسمعه، والقلب الذي يحتويه.. والنبع الذي يستقي منه معلوماته.. والروح التي تحلق معه في خيالاته الوردية.. زاد تأرجحه في تصرفاته..

إن المراهق ينظر إلي نفسه علي أساس أنه ند لوالده وكذلك الفتاة.. تنظر إلي نفسها أنها ند للأم.. فيتولد من هنا الصراع.. الآباء تبقي نظرتهم إلي الأبناء علي أنهم مازالوا أطفالاً وليسوا علي قدر كاف من المسؤولية.. فلا يسمح لهم بالمشاركة في اتخاذ القرارات في محيط الأسرة أو في حياتهم.. ولا يدري بعض الآباء أن إشراك الأبناء في المشكلات الأسرية البسيطة هي من أهم القواعد التربوية التي تجعلهم يشعرون بوجودهم.. وهي الخطوة الأولى في بداية تحمل المسؤولية.. وعلي الآباء إظهار احترامهم لرأي الأبناء في مناقشة هذه الآراء مع الحذر الشديد من المغالاة في ردود الأفعال.. وإلا بآت كل الجهود بالفشل.. قال صلى الله عليه وسلم: «رحم الله عبداً أعان ولده على برّه بالإحسان إليه والتألف له وتعليمه وتأديبه».

فالأبناء في هذه المرحلة يحتاجون منا إلي الصبر.. فإذا لاحظنا أن آراء أبنائنا بها بعض التطرف الفكري.. فلنحافظ علي اتزاننا العقلي والفكري.. ونحاول إخراج كل ما في جعبتهم من فكر حتى يتسنى لنا مناقشتهم بهدوء والوصول بهم إلي سلامة الفكر.. والحذر كل الحذر أن نعاقب أبنائنا علي أفكارهم غير السوية بل نحاول بتؤدة تغيير مؤشرات أفكارهم بالأمثلة الحية.. والحكايات الحياتية، ومن الأشياء التي لا يتنبه إليها الآباء هي صيغة الأمر التي يتعاملون بها مع الأبناء.. فالمراهق لا يحب صيغة الأمر في أي شئ حتى ولو كانت في مصلحته.. فمن الممكن أن ننتقي الجمل والعبارات الموجهة لهم.. فبكل حب.. نقرب منهم لنقول: إذا فعلت كذا فيكون مردوده عليك أفضل..

والصبر علي الأبناء يعينهم علي التآني والتصرف بحكمة في كل أمورهم.. ومن المهم جداً أن يدرك المراهق طبيعة المرحلة التي يمر بها حتى يستطيع التكيف معها والتعامل مع نفسه ومع الآخرين، علي أساس أن مرحلة المراهقة تتسم بتأجج المشاعر ورهاقتها.. وتقلب المزاج، فما يحبه المراهق اليوم قد لا يحبه غداً.. وما يفعله اليوم سوف يضحك منه غداً.. فهذه السن هي سن تكوين الشخصية..

والمراهق يتصرف من منطلق ثقافته التي لم تتكون بالقدر الذي يجعله يحكم علي الأمور بصفة نهائية.. بل تتسم أحكامه بنوع من التردد.. ولذلك يجب مساعدة الأبناء في كيفية تكوين الرأي الصائب، وكيفية التصرف في بعض الأمور بقلب واثق وعقل مستنير.. وإلا تخبط فلذات أكبادنا في ظلمات جهلهم بالحياة.. وتعددت الانحرافات من مخدرات واغتصاب وسرقة وتمرد علي سلطة الأبوين.. والأخطر من ذلك هو

هروب بعض المراهقات من منزل الأسرة اعتراضاً وتمرداً علي السلطة الأسرية.. وقد أثبتت الدراسات أنه يوجد ما يزيد عن 15 ألف من المراهقات تركز الأسرة وهربن بمفردهن أو مع صديقاتهن أو أصدقائهن إلى أماكن غير معروفة للأسرة .

و غالباً ما ترفض الفتاة الهاربة العودة إلى أسرتها مرة أخرى خاصة إذا كان الحظ قد قادها إلى التعرف على أحد من أصحاب السوء الذين يدفعونها إلى ممارسة الرذيلة وتعرضها للتهديد أو الابتزاز .

وترجع بعض أسباب هروب الفتيات المراهقات من بيت الأسرة إما إلى نوع من الاكتئاب بسبب بعض الضغوط الأسرية مثل إجبار الفتاة على الزواج ممن لا تريده أو عند الرسوب في الامتحانات أو تعرضها لبعض الأزمات العاطفية التي تخفق فيها ثم يطرق بابها أول طالب للحب فتتقاد إليه لأنها لم تجد من يشاركها أزمتها ويعوضها الحب المفقود من الأسرة .. ولم تجد من يحتويها ويضمدهم جراحها.

وأما إلي ميل بعضهن للتطلع لأسباب الثراء والتخلص من أغلال الفقر.. فتبحث عن طريقة لتغيير هذه الأوضاع التي تعيشها.. بالهروب من الفقر للعمل في أعمال تدر عليها المال الكثير دون النظر إلي الناحية الأخلاقية أو التقيد بالقيم والتي تعتقد أنها السبب في حالة الفقر التي تعيشها.. وقد ساعدت الأفلام والمسلسلات في ترسيخ تلك المفاهيم وتقديم النصيحة وتقديم نماذج من الفتيات اللاتي هربن من الفقر إلي الثراء متجاوزين الحواجز والعوائق ثم الوصول إلي قمة الثراء فيكون بيدها الأمر والنهي..

ولذلك فإن عدداً كبيراً من الفتيات المراهقات قد شرعن في الهرب بعيداً عن أسرهن عندما سمعن عن أمجاد بعض الواصلات إلي قمة المجد (بالنسبة لهن) ولم تتحقق المراهقات من : أي مجد هذا الذي وصلت إليه تلك الشهيرات اللاتي يفتخرن به؟ فجمع الأموال كان الهدف الذي ضاعت في طريقه معظم الفضائل .. فالوسيلة للوصول إلي المال والمجد لا بد وأن تكون وسيلة مشروعة وفاضلة .. حتى تعود بالسعادة والاستقرار علي صاحبها.

وقد شاهدت بنفسي برنامجاً على شاشة التلفزيون تظهر فيه إحدى الراقصات تروي حكاية هروبها من أسرتها وتفخر بعدم الاستماع إلي نصائحهم وعن الثراء الذي وصلت إليه .. وقد أرجعت أسباب هذا الثراء الذي تعيش فيه إلى هروبها من أسرتها الفقيرة في فترة المراهقة . وعلي الفور كان تأثير هذا الحديث حيث قرأنا في الصحف بأن الكثير من الفتيات اقتدين بتلك الفنانة المشهورة ، والتي تتمتع بالثراء الهائل .. وتركبن أسرهن بغية الثراء .. وتلك هي الطامة الكبرى..

فمن يغيثنا من تلك المسلسلات والبرامج المخربة لعقول الفتيات ؟؟ .. لن يغيثنا إلا احتواء بناتنا وغرس القيم الدينية والأخلاق السامية في نفوسهن في فترة الطفولة ، والبعد عن القسوة والقهر الإنساني الذي نوقعه علي أبنائنا بدافع الحب أو التأديب أو تحت أي اسم آخر ، فالحب برئ من القسوة

والغلظة .. الحب هو الرقة والتفاهم وتقديم الحلول وبدائل الحلول أمام شبابنا ونترك لهم حرية الاختيار مع الوقوف إلي جانبهم في تحقيق آمالهم بخبراتنا وحبنا لهم ..

- ولنعلم أن أولادنا مخلوقون لزمان غير زماننا :
ورغم أن الموروث الثقافي له دخل كبير في التأثير علي الأبناء .. لكن كل ما اكتسبناه من ثقافة ليس بالضرورة أن نورثه جميعاً لأبنائنا فقد يفرض الوالدان علي الأبناء معتقدات وعادات معينة ويصرون علي أن يكون الأبناء علي شاكلتهم
، فلا يمكن أن يجبر الطبيب ولده أن يكون طبيباً مثله .. ولا أن يطالب اللص أن يكون ولده لصاً مثله .. وإذا كانت الأم تؤمن بالسحر والدجل والشعوذة فليس بالضرورة أن تؤمن ابنتها بنفس ما تؤمن به الأم .. فالبنت التي تعلمت في زمن الماديات ليست كالأم التي تعلمت في زمن الغيبيات .. فالأجيال تتغير بتغير الزمن وتغير تقنياته .. ولنحتكم بحكمة تنفع لكل زمان .. أوصانا بها سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه فقال:
[لا تعلموا أولادكم عاداتكم ، فإنهم مخلوقون لزمان غير زمانكم] نفهم من هذه المقولة أنه ليس بالضرورة أن تكون الأجيال نسخة مكررة من سابقتها .. فالثقافة تتغير بتغير تكنولوجيا كل عصر ..

انحراف بعض الشباب .. السبب .. والحل:

الشباب عماد الأمة وأساسها المتين .. ولكن في الآونة الأخيرة تعددت أسباب الانبهار بحياة الترف .. علاوة علي التطور التكنولوجي الهائل الذي كان له التأثير الكبير في تغيير اتجاهاتهم وميولهم .. كما أن الهجمات الثقافية الغربية التي اجتاحت عقول الشباب ساعدت في تغيير سلوكياتهم وتغيير المفاهيم وبعض العادات والتقاليد .. كل هذه العوامل أدت إلي انحراف الكثير من شبابنا وتزييف وعيه ..
ولكي نعالج مشكلة انحراف هؤلاء الشباب لا بد وأن نعرف أولاً ما هي أسباب انحرافهم:

- ضعف الوازع الديني .. وهو في رأيي البوصلة الحاكمة بداخلنا والتي توجه الشباب والكبار أيضاً إلي التمسك بالمبادئ والأخلاقيات والقيم .. فإذا ضعف هذا الوازع بداخلنا نتيجة التقليل من شأنه أو السخرية منه لم ير الشاب عيباً في سلوك طريق الانحراف خاصة بعد أن شوشت الثقافة الوافدة علي قيمنا وشوهدت مبادئنا وغطت أبصارنا بالماديات والقشور البراقة.
وقد كان لأصدقاء السوء ونظام الشبيلية المتبع بين الشباب دور كبير .. في تشجيع بعضهم البعض علي تعاطي المخدرات وإتيان تصرفات غير

لائقة دون النظر إلي الأخلاقيات الدينية والعقاب المنتظر في الدنيا والآخرة.
الحل: أولاً: ملء الفراغ الروحي بتحفيز المبادئ الدينية وأسس الأخلاقيات التي

تخلق منهم شباباً ناضجاً .. يستطيع أن يفكر بطريقة سليمة في رسم مستقبله .. ولا يتعجل الثراء حتى لا يخسر كل شيء .. فالحياة درجات

يصعد بها الشباب درجة .. درجة حتى يصل إلي القمة ..
فالكثير من الشباب يظنون أن الحياة ضربة حظ (وهذه ضمن الثقافات

المشوهة الوافدة) لأنه لم يتعلم أن الحياة عمل وكفاح وأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.
ثانياً : ملء الفراغ المادي بشغلهم ببعض الأعمال التي تعود عليهم بالنفع

وتبنى شخصيتهم وتعودهم القيام علي أمورهم بشكل أفضل.

• ضعف السلطة الأبوية .. لقد سادت موجة فكرية بين الآباء بعد الاستقرار والانتهاه من الحروب التي استنزفت اقتصادنا .. فكانت هناك جملة شائعة يرددونها آباء هذا الجيل وهي: (لا نريد لأولادنا أن يعانون ما عانىناهم نحن) فوفروا لهم كل وسائل الراحة .. حتى ركن الأبناء إلي الراحة وطالبوا آباءهم بالمزيد من الرفاهية وأشعروا الآباء بعجزهم عن تحقيق مطالبهم وكان دائماً الرد من الأولاد : (لما متقدروش علي مطالبنا بتخلفونا ليه؟) ..
انخفض رصيد الآباء لدى الأبناء .. فانقصوهم الاحترام والإكبار .. بل وتناول البعض عليهم .. وعجز الآباء أمام مطالب الأبناء .. واهتز عرش الأبوة فكان الفساد .. فلا قيمة ولا مثال ولا قدوة ..
وعلي الوجه الآخر نري عدم تفاهم بعض الآباء مع الأبناء وقسوتهم .. وإصرارهم علي أن توفير الحاجات الأساسية والترفيهية للأبناء هو قمة الأبوة ، فيصبح الأب مجرد " محفظة " للأبناء ..
والحل: أن يعيد الآباء تقييمهم لأنفسهم وأن يتعلموا طرق التربية الأصيلة .. فلا

يغرقون أطفالهم في الرفاهية بدافع الحب ، (فمن الحب ما قتل) ..
وأن يعلموا أبناءهم أمور دينهم .. وأن يبذلوا جهودهم في العمل والتماس الأسباب ثم يقنعون بعد ذلك بما قسم الله لهم ..
والأخطر من ذلك .. نظام الاعتمادية المتبع في معظم الأسر .. فالأب والأم يقومان نيابة عن أبنائهم بكل الأعمال الخاصة بهم .. مما يعودهم علي

الكسل والتواكل..

ومما يجب تعليمه للأبناء.. الرضا والقناعة بعد بذل الجهود والتماس الأسباب .. وأن الله جعلنا درجات .. وقسم الأرزاق .. فلا يجب النظر

لما

متع الله به غيرنا من البشر.. وأن يكون الأباء القدوة والمثال لأبنائهم

ثالثاً : الاستماع إلي الشباب وعدم الاستهانة بأفكارهم وأن تكون الأسرة هي الملجأ الاستشاري للأبناء .. وإلا لجئوا لأناس يمكن أن يصيبوهم الرأي أو يخطئوهم.. فلا يجب الابتعاد عن الأبناء حتى لا يشعروا بالغربة وسط أهاليهم وخاصة في فترة الطفولة والمراهقة التي تزيد فيها روح المغامرة.. وحب المعرفة والفضول .

رابعاً : تفعيل دور رجال الدين مع رجاء عدم تشددهم وغلظتهم مع الشباب بل استيعابهم واحتضانهم والحنو عليهم حتى يجدوا فيهم القدوة الحسنة والمثال الطيب وأن يكونوا الملجأ لهم إذا وقعوا في مشكلة ما.. كما يجب اقتراب فكر رجل الدين من فكر الشباب .. فيطور من نفسه ويتماشي مع روح العصر .. فيتقدم بالتقدم الحاصل حتى يستطيع إقناع الشباب وجذبهم ولفت أنظارهم إلي عظمة الدين وجمال التمسك به.

خامساً : تفعيل دور المدارس وإعادة دور التربية مع التعليم .. وتفعيل دور المدرس وإعلاء شأنه أمام تلاميذه وتدريبه علي وسائل التربية إلي جانب التعليم وإعطائه بعض الصلاحيات لاستعادة هيئته المفقودة والتي كانت له في الماضي .. والتي عبر بها شوقي :

قم للمعلم وفه التبجيلا
كاد المعلم أن يكون رسولا
فالمدرس يمثل الأب والمربي والمعلم في آن واحد ، وهو المسئول الثاني في

تشكيل شخصية النشء .. ولن ننكر دوره الجليل في حياة الأمم.

- الاستخدام السيئ للتكنولوجيا الحديثة إن استخدام التقنيات الحديثة الاستخدام السيئ .. وللغرض غير المرجو منها لهو من السلبيات التي تعود علي الشباب بالتشتت ومن ثم الضياع.. فقد يستخدم الكثير من الشباب الكمبيوتر وبالذات شبكة الإنترنت للاتصال المشين (الشات) بين الفتيات والفتيان وتحدث علاقات تكون عواقبها وخيمة .. في حين أن شبكة الإنترنت تعتبر وسيلة خصبة للثقافة والمعرفة وترتيب العقل .. وغرابة الفكر وأخذ ما يتوافق مع عاداتنا وأخلاقياتنا .. حتى الشات من الممكن أن يعود علي الشباب الخير إذا كان هدفه التعارف علي عادات الشعوب وتبادل الآراء والأفكار.. وذلك حتى ينفع كل شاب بلده بما اكتسبه من الغير.

لذا لا يجب عند الدخول علي شبكة الإنترنت التربص بما لا ينفع والجري وراء الشهوات .. وكذلك عند مشاهدة القنوات الفضائية يجب

تجنب كل ما تسقطه علينا من أمطار سوداء .. من جنس وفضائح
وتدنيس وهدم للأخلاقيات وإدخال قيم دخيلة علي مجتمعنا لا تصلح له ..
وأفلام تصنع لنا أبطالاً من اللصوص ورؤساء العصابات والمستهترين
والبلهاء والمجرمين .. وكذلك وضع نماذج مبهرة شكلاً مهدمة مضموناً
أمام الشباب لتكون القدوة لهم ..

علاوة علي الغزو الفكري المدمر وعمليات غسيل الأمخاخ وتبديل
المفاهيم.

* الحل: تكاتف جميع المؤسسات المسؤولة عن تربية النشء وخاصة
الأسرة والمدرسة ودور العبادة ومراكز الشباب وقصور الثقافة بمسئوليتها
بالتوعية اللازمة .. وتنبيه الشباب لخطورة ما يقدم لهم من مواد ترفهية غير
ملتزمة وغير مناسبة لقيمنا وتقاليدنا وما ترمي إليه من أهداف .. وإرشادهم
إلي كيفية التفرقة بين الأفكار الهدامة والأفكار البناءة ، وتنبيه الشباب إلي
أن بعض الأنظمة الوافدة لا تصلح في مجملها لمجتمعنا .. وإنما علينا أن
نأخذ منها ما يلائمنا فقط ونستبعد ما لا يناسبنا .. وليعلم الشباب أن النظام
الغربي ليس هو النظام المثالي الذي يجب الاقتداء به .. أو ان الثقافة الغربية
هي الثقافة المثالية في كل جوانبها ، وقد تم تجريب معظم الأنظمة ، فأثبتت
التجربة العملية فشلها ، لأن معظمها أنظمة وضعية نفعية ، وأن هناك نظام
لا نفعية فيه ولا أهواء .. ألا وهو النظام الإلهي الذي وضعه الله للإنسان
ليسير علي هداه فلا يضل ولا يشقي ..
عدم تحديد الشباب لأهدافهم ..

يعاني الكثير من الشباب من غياب الهدف .. وهذه هي أكبر مشكلة تواجه
الشباب .. يضيع الهدف فتضيع معه الأحلام والآمال .. بل تُمسخ الذوات
وتصبح الوجوه بلا ملامح تميزها .. فالشاب الذي ليس لديه هدف هو شاب
يترك نفسه للعواصف تطيح به في ظلمات الحياة الماجنة ، تحيط به
شياطين الفراغ فتلقي به في أحضان الشهوات والملذات حتى يغرق فيها ..
فيضيع وكأنه لم يكن ..

شاب بلا هدف إنسان بلا بصمة .. إنسان بلا إنسانية ولا معنى .. وهو
شخص غير مؤثر في المجتمع ، يمتطي مطية الفشل .. لتجمع به إلي
اللاشيء .. شاب بلا هدف إنسان يدور حول نفسه في دائرة مفرغة حتى إذا
وصل آخرها وجد نفسه في نفس النقطة التي بدأ منها .. فمن فقد الهدف
ضاع من قدمه الطريق.

فليحدد الشباب ما هو هدفهم حتى يصلوا إلي مرماهم .. فالشاب الذي يرسم
لحياته خطأ يسير عليه ليصل إلي هدفٍ ما هو شاب ناجح لا محالة ..
والحياة بالنسبة له حياة مليئة بالحيوية .. لأنه سوف يصطدم بالمتناقضات
أثناء سيره نحو الهدف .. مما يجعله يتفكر في كل ما حوله .. كما أن كل
هذه المتناقضات تصقله وتعطيه الخبرة التي يواجه بها الحياة بقلب خبير
وعقل متفتح ...

وبقدر سمو الهدف بقدر النجاح المتحقق ..

• عودة للمبادئ والقيم والثوابت الجميلة:

انحدر مستوى السعادة بانحدار القيم والمبادئ الجميلة التي كانت توجه تصرفاتنا وتحكم سلوكنا .. ولا أدري لماذا تخلي البعض عن التمسك بهذه القيم وتركوا دعائم القيم للأيدي العابثة لتفككها وتبعثرها .. تبدلت القيم الإسلامية النبيلة بقيم غريبة علينا .. وسادت بيننا قيم الفوضى والقهوة وعدم النظام.. ونسي الكثير أن النظام روح الحياة - فدنيا بلا نظام إنما هي دنيا بلا روح .. ضاعت الروح .. فضاعت السعادة .. فلنذكر جميعاً أن أمهاتنا كان كل همهن توصيل القيم والمبادئ إلي أبنائنا بحزم مع إحاطتهم بالحنان والرعاية.. حتى المدرسات بالمدارس كن يحتوين الأطفال ويغرسن في نفوسهم روح التعاون والمحبة والتسامح وباقي القيم الراقية .. من حياء ونظام واحترام للعمل وتقدير الوقت وتمسك بالأخلاق الدينية التي تحض علي الخير والتي تأمر بالمعروف وتنهى عن المنكر ورفض كل ما هو دخيل ويتناقض مع قيمنا الدينية .. وعدم الانصياع والانقياد وراء كل ما هو لامع ومبهر دون التحقق من أصله .. لقد علمونا أنه ليس كل ما يلعب ذهباً .. فلا ننخدع بالمظاهر البراقة .. وأن نهتم بالجواهر والمضمون لا بالقشور والسطحيات

لقد كانت المدرسة بمثابة الأم الثانية .. فهي تربي قبل أن تعلم .. كان المجتمع متكافئاً متفقاً علي تربية الجيل بطريقة واحدة وبمنهج واحد مستندين إلي ثوابت أخلاقية ومبادئ وأعراف أقرها المجتمع وحثت عليها جميع الشرائع السماوية .. وكذلك المدرس أيضاً كان بمنزلة الأب له جلاله واحترامه بجانب عطفه وحنانه للدرجة التي ينسي الطفل معها أنه يتحدث إلي أستاذه .. فينادي أستاذه بـ "بابا" وقد حدثت لي أنا شخصياً في المرحلة الابتدائية أن ناديت مدرستي بـ "ماما" ولم تستغربه مدرستي فكانت هي الأخرى تسعد بأنها علت عند تلاميذها إلي منزلة الأم.. ولكن الآن استشرت "الأنامالية" .. وأصبحت جملة " وأنا مالي " هي اللغة السائدة وأصبح المدرس والمدرسة يقولون : وأنا مالي بالتربية .. أنا هنا لأعلم مناهج مقرررة فقط . ونسيا أن التربية قبل التعليم أو أن التعليم والتربية صنوان ، وتأتي التربية في المقدمة .. ومن العادات الجميلة التي كانت في مجتمعنا ولكن أصابتها " الأنامالية " .. أن كل جار كان أباً وكذلك كان العم أباً والخال أباً .. وكذا الجارات والخالات والعمات كلهن كن أمهات ... الجميع يتكاتف في تربية الأولاد .. فلا يغضب الأبوان من اشتراك الآخرين معهم في تربية أبنائهم أو إسداء النصح لهم لأنهم علي ثقة بأن هؤلاء المحيطين لا يقلون إخلاصاً وأمانة عنهم في تربية الأبناء .. الكل يجمع علي هدف واحد

فشعب بلا أخلاقيات شعب مضمون له السقوط والاندثار. وإذا تخلي كل

مربي عن دوره فإن مردود هذا التخلي يعود إليه ..

وإنما الأمم الأخلاق ما بقيت .. فإن همو ذهبت أخلاقهم ذهبوا

• فترة النضج:

أي فترة ما بعد الأربعين .. وهي الفترة التي يستقر فيها الإنسان ويحدد نقطته التي ينطلق منها في الحياة .. فيكون قد حقق الكثير من أمنائه .. واستقرت عواطفه .. فأصبح لديه العمل والزوجة والأبناء .. أي أساسيات الحياة .. ولكنه ما زال في حالة صراع للحفاظ علي ما حققه والنهوض به .. فهو ما زال مكبلاً بالمسئولية .. يضاعف جهوده من أجل إسعاد أسرته .. وفي هذه الفترة يتمتع الإنسان ببعض الهدوء النفسي والرزانة ورصانة العقل والتصرفات التي تنبئ عن النضج الفكري .. والخبرة في العمل وفي الحياة الأسرية والاجتماعية وكافة مناحي الحياة ..
أزمة منتصف العمر:

ومن أسمها نعرف فترتها الزمنية (منتصف العمر) .. وهي فترة يمر بها الإنسان ، وتقيّم حسب حالة الشخص ورؤيته لنفسه .. في هذه الفترة يكون الإنسان قد تمتع ببعض الفراغ لأنه لم يعد يلهث بنفس القدر السابق وراء لقمة العيش وتحديد مكانه ومكانته في الحياة .. لأنه حقق معظم أحلامه .. مما يجعل حياته روتينية إلي حد كبير .. ففي هذا الوقت من العمر يتوقف الإنسان قليلاً لينظر في المرأة فيجد بعض الخطوط الرفيعة تزحف علي وجهه لترسم معالم جديدة له .. ويرى المرأة تصرخ في وجهه لتقول له أنت علي أعتاب الشيخوخة .. فينزعج الشاب أو الشابة ويحاول كل منهما أن يبحث عن وسيلة تحافظ له علي ما تبقي من شباب .. وفي غمار هذا البحث يقع الشخص فيما يسمى بأزمة منتصف العمر .. فيتوقف ليتساءل: أين أنا مما حققت .. فإنني ألهث وراء تحقيق الذات ولكنني في نفس الوقت أخسر شبابي .. فيتوقف ليبحث عن وسيلة يسترد بها قواه وعنفوانه .. فيبحث عن أية طريقة للسعادة .. فيسلك سلوكاً غير منضبط .. بزعم أنه يريد تجديد شبابه .. ويتخلى عن الكثير من طموحاته التي رسمها في شبابه ليكون له طموحات أخرى تسير جميعها في طريق واحد وهو: العودة إلي جمال الشباب ورونقه .. فيبدأ في الاهتمام بالشكليات .. ويحاول أن يري وقع جاذبته علي الجنس الآخر .. فتضطرب تصرفاته ويقع في أخطاء البحث عن إكسیر الشباب ..

وفي الحقيقة أن أزمة منتصف العمر هذه أكلوبة كبرى .. لأن الإنسان يكذب فيها علي نفسه يوهمها بوهم أنه لن يتخطى مرحلة الشباب وأنه سيقهر الشيخوخة .. ولكن هيهات .. فعمر الإنسان سلسلة حلقاتها متداخلة كل حلقة تسلمه للتي تليها فإذا مر الإنسان بحلقة وانتهى منها لا يستطيع العودة إليها مرة أخرى .. فالإنسان إذا ما استوعب أن الحياة عبارة عن مراحل يعيشها بكل ما فيها .. وأن لكل فترة عمرية جمالها فإنه لن يقع أبداً في تلك الأزمة .. ولن يعتبر تلك المرحلة مرحلة رفض للواقع .. أو تمرد

علي ذهاب الشباب وبزوغ مرحلة جديدة أهدأ حالاً وأضعف حيلة ..
وظهور جيل جديد يهدده بالتواري ..
فما علي الإنسان حين يصل لهذه المرحلة وهذا الإحساس إلا أن يقف
ساخراً باسماء محاولاً الاستمتاع بكل مرحلة يمر بها .. مقتنعاً أن الشباب لا
يكن في خارج الجسد .. فالشيخوخة الحقيقية .. شيخوخة الروح والقلب
والعقل .. فمن يترك نفسه فريسة للتفكير في عمره الذي انتهى فإنه سيخسر
ما تبقي من العمر . ورب سنوات قليلة يحقق فيها الإنسان ذاته .. ويضع فيها
بصمته ويشعل فيها شعلة الخير لتضيء له ولمن حوله الطريق ، أفضل
سنوات كثير يقضيها الإنسان في تفاهات لا تنفعه ولا تنفع غيره .. ولا
مكسب إلا لمن يبعد شبح الشيخوخة عن روحه وقلبه وعقله ..
* فمن ترك عقله صدناً ترتع فيه الأفكار المدمرة فإنه سيفقد السعادة
الحقيقية والتمتع بمراحله العمرية المختلفة التي لا تخلو من جمال وممتعة ..
فمن الممكن أن تكون هذه المرحلة مرحلة التمتع بالهوايات الخاصة التي
أهملناها لانشغالنا بلقمة العيش وتحقيق الذات ..
وقد أثبتت الدراسات العلمية أن أحد الأسباب الرئيسية لمرض " الزهايمر "
هو عدم تنمية القدرات العقلية .. وتنشيط خلايا المخ بشغله بالتفكير وتجديده
بالأفكار والإبداع كل في مجاله ..
* ومن ترك قلبه خاوياً من الحب .. ترك مجالاً للشيخوخة كي تعيث فساداً
في جسده .. تفعل به الأفاعيل .. حتى تنخر عظامه وتجعله خاوياً من أي
أساسات يتكئ عليها .. فيخر صريعاً .. فيتهم الزمان ويلعن الشيخوخة ، ولا
يدري كم الطاقة التي بداخله ولا وسائل تفجيرها .. فالحب هو الدواء الناجع
الشافى من كل الأمراض علي الإطلاق .. لأنه يثير كيمياء الجسد حتى
تجعله يفرز هرمونات الحيوية .. فينطلق الإنسان ضارباً عرض الحائط
بتلك اليد القوية التي تعانده ... يد الزمان التي لا تتوانى في رسم خطوط
الشيخوخة علي كل الوجوه .. وكلما رسم الزمان خطأً أو حفر تجعيدة أو
أشعل شعر الرأس شيباً .. كلما استمر صاحب القلب الدافئ بالحب في
عطائه للحياة وكلما أظهر تميزه وتفوقه .. وعلا صوت أعماله بقول " أنا
هنا " ولي بصمتي الواضحة علي جبين الزمان .. فأهلاً بالحب .. في كل
مراحل العمر .. نسعد به ويلهب أجسادنا بلهب الشباب والحيوية .. وينشط
أجهزة المناعة النفسية والجسدية .. ويجعل الشخص متوافقاً نفسياً وجسدياً
..
فالحب عندما يطرق أبواب القلوب لا يسأل عن عدد سنوات العمر؟؟ لا
يقول لأحد إن عمرك لا يتناسب مع الحب .. فالحب مكفول للجميع يدخل
قلب المستقبل الجيد وصاحب الفؤاد الحساس .. فيمنحه القوة والجمال .
فالقلب مصدر القوة والضعف .. والجمال والقبح .. والسعادة والشقاء ..
فجنة الإنسان وناره في صدره .. أي في قلبه .. وصدق ابن تيمية حين قال :
" ما يفعل أعدائي بي ... أنا جنتي في صدري " ..

• أما من ترك روحه تهيم في دوائر الفراغ فلن يجنى سوى الحسرة والضيق .. فالفراغ الروحي .. من أخطر أنواع الفراغ .. فغذاء الروح نجده في ذلك الطبق الشهى الذي يحمل أطيب وأشهى غذاء .. فهذه فاكهة التمسك بالمبادئ الدينية التي تحمل الأخلاق السامية .. وهذا هو الحب الخالص لله ولكل ما نقوم به من أعمال دنيوية وأخروية .. وتلك هي الوداعة والسماحة فسكينة الروح لا تتحقق إلا باتزان العقل ورفي عواطف القلب .. فالروح التي تسكن الجسد هي سر صحته أو مرضه .. ولقد سمي جسداً لأنه يجسد الروح في كيان واضح محدد .. وبلاء الجسد ليس معناه بلاء الروح لأن الروح هي الأصل .. والجسد كالثوب الذي نرتديه .. فإذا بلي الثوب فلن يتأثر الجسد . فلنحافظ علي نقاء الروح حتى ننعم بشهد الحياة المصفي .. ونجد في شقائها لذة .

• فترة العمر الجميل:

وهي فترة الراحة من أعباء المسؤولية المهنية فقط .. وهو سن ما يسمى "بالمعاش" .. وقبل أن أسترسل في الحديث عن هذا السن أحب أن أطرح بعض الأسئلة التي دائماً ما تلح عليّ ..
لماذا يعتبر الناس سن المعاش هو سن الزهد والتحلل من كل المسؤوليات؟ وهل يحال القلب وتحال المشاعر أيضاً للمعاش؟؟
إنني أتعجب من هذا الزمان الذي جعل الأجداد في حالة من الفراغ ..حتى حُكِّمَ عليهم بالعزلة في ظل النظام الجديد وتشرذم العائلة وقيام الأسر النووية .. فقد كان بالأمس القريب للأجداد السلطة والرأي والمشورة بصفتهم أكثر دراية وخبرة بأمر الحياة .. فكان لهم دور الأب الأكبر.. والمعلم والموجه والقائد ..

وكان رب العائلة هو صاحب المسؤولية الكبرى .. هو الذي يوزع الأدوار والجميع يدورون في فلكه .. وأنا لا أنفي أن الحياة العصرية لها مستلزماتها .. ولست ضد التطور ومسايرة العصر .. ولكن ما دام نظام هذا العصر يحتم علينا بعض التفكك العائلي فيجب أن يكون هناك حل لهذا الفراغ الذي يعيشه الفرد الذي انتهى من أعباء الحياة .. فليس معنى أن ينتهي الإنسان من حياته المهنية أن ينتهي أيضاً من حياته بأكملها .. وأن يعيش لآخرته فقط دون أن يستمتع بالحياة كأبي شخص مازال علي قيد الحياة ، وما دام قادراً علي العطاء .. فلا بد وأن ينال نصيبه من الدنيا .. لأنه مازال ببساطة حي يرزق .. وكما ينصحنا رسول الله:

" أعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً .. واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً " ..

فلا يصح أن يحيا أي إنسان حياة الموت وقلبه وعقله نابض بالحياة .. فالقلب لا يشيخ ولا يتعطل بتقدم العمر .. بل بالإهمال والهجر .. فمن الممكن أن يشيخ قلب شاب في مقتبل العمر لأنه أهمل قلبه وجعله كالكهف المهجور .. ولم يجعله ينبض بالحب .. ولم يبحث له عن ساكن يهيئه ويزين

أركانها بالبهجة ويضخ الدماء الساخنة في شرايينه .. فينتعش ويشعر برقة الحياة .. فالحياة والعمر لا يقاسا بعدد السنين .. بل العمر يقاس بما نجزه في الحياة .. وبمقدار ما نقدمه للآخرين وبمدي شعور الآخرين بوجودنا .. فالمرأة في هذه السن تكون بالفعل قد فقدت بعض شبابها .. وأصبحت أقل جمالاً ، ولكنها إذا قارنت ما فقدته بما كسبته من خبرة وحنكة ودهاء وفطنة ستجد رغم ما فقدته من جمال أنها هي الراححة .. ربما تكون قد خسرت خصوبتها كأنثى ، ولكن لا يجب أن تعنيها تلك المسألة لأنها لا بد وأن تهتم في هذه الفترة بنفسها .. فكثيراً ما أعطت ووهبت لأطفالها من نفسها وصحتها .. وهي في هذه الفترة تحصد ما زرعت طوال تلك الأيام .. وبهذا فهي لم تخسر بل كسبت كونها كأم رؤوم .. وموظفة أو إدارية ناجحة ذات خبرة .. وأحياناً جدة تعطي لأحفادها الحب والحنان علاوة على خبرتها الواسعة في التربية ..

فالمرأة المثقفة تتخطى تلك الأزمة وتحاول أن تكون ثابتة واثقة من قدراتها الطبيعية والمكتسبة .. ولا تقهرها عوامل السن .. ولا تززع ثقتها بنفسها انكماش النضارة .. بل تعلم أن الروح الجميلة التي تتمتع بها .. هي الجمال الدائم والحقيقي الذي لا تبليه عوامل الزمان ولا تعبت به يد الزمان .. فالروح لا تشيخ .. والقلب النابض بالحب لا يصيبه العجز ..

وهذا السن بالنسبة للمرأة ما هو إلا تطور جسدي وشكلي فقط بينما التطور الأعظم هو التطور الفكري والعقلي .. وهو الثروة الحقيقية التي تسير بها في طريق الغد والذي سئثري به من حولها من أبناء .. فلا وقت لها في التفكير في الشكليات .. فأمامها مهمة أصعب وهي خلق وتربية أجيال خلقة ..

أما الرجل فلا يقل عن المرأة خوفاً علي ضياع جاذبيته .. أو لياقته البدنية .. فهو دائماً يعتز بقوته وقدراته البدنية .. فإذا ما جار الزمان علي تلك القوة .. زاد خوفه من الأيام القادمة .. وبذل قصارى جهده حتى يظل مستمتعاً بما هو عليه من عنفوان الشباب وقوته ..

ولكن لا بد وأن ينتبه وهو في طريقه للبحث عن الشباب المفقود ألا يفقد أشياء جميلة صنعها وقت الشباب .. فيكون قد خسر أعز ما لديه .. وساعتها يتحسر علي القديم والجديد .. فلا خير في شباب ولى ولا عز في زمان أت .

• أكاذيب قيلت عن الحب :

يحتفظ كل إنسان داخله ببعض الذكريات والمشاعر الجميلة .. حتى ولو كانت تلك المشاعر وهمية ومعظمها من نسج خياله .. وهذا ليس عيباً .. لأن بعضاً من الخيال يسعد النفوس .. فقد يحتفظ الإنسان بذكري شخص ما في داخله تكون له الميزان الذي يزن به باقي الأشخاص الذين يمرون في حياته .. ثم يتضح له مع الخبرة والنضج أن هذا الميزان المخزون بذاكرته ليس هو الميزان الصحيح .. أو أن هذا الميزان مجرد وهم لا يصح أن يزن به

الآخرين .. لأن النماذج تختلف وقد يقابل نماذج من البشر لهم ثقل ووزن أكبر وأرفع وأدق من ذلك الوهم الذي يعيش في رأسه ولسنوات طويلة.. ومن أنواع الحب التي شاع الحديث عنها .. واستقرت بعض شائعاتها في أذهان الناس .. لدرجة أن البعض أخذها كحقيقة مسلم بها .. يسألون عن مدى وجودها وتأثيرها في حياتنا .. وكيف نتعامل معها؟؟ .. ومن هذه الأنواع:-

• الحب من أول نظرة:

فقد يرسم الإنسان في مخيلته صورة لفتى أو فتاة الأحلام .. يستحضرها كثيراً ليشعر بأن قلبه ينبض للحياة .. فتترسخ هذه الصورة في الذاكرة .. حتى تأتي اللحظة التي يري فيها هذا الشخص صورة فتى أحلامه ماثلة أمامه .. متجسداً من دم ولحم .. فينجذب إليها .. ويقوده خياله العاشق لتوجيه كل أحلامه تجاه ذلك المعشوق .. فيتيم به ويتمنى أن يظل إلي جواره .. يأنس به ويحقق حلمه فيه.

ولكن هذا الحب أكلوبة كبري .. لأنه لا يمكن أن نسميه حباً .. فالحب ما وقر في القلب وأقره اللب .. ويمكن أن نسميه إعجاباً أو انبهاراً أو انجذاباً .. فالحكم علي الأشياء من أول وهله حكم ناقص .. وخاصة المشاعر .. فمن الممكن أن نستريح لشخص ما في أول لقاء وتجذبنا شخصيته .. ومع المعاشرة نكتشف فيه صفات منفرة وعلي غير الرغبة أو لا نستطيع احتمالها .. فكثير من الناس يستطيعون التطبع والتلون علي حسب الوضع القائم .. ولكن الطبع يغلب التطبع .. فلا بد وأن ينكشف الوجه الحقيقي مع مرور الأيام .. وتظهر الشخصية المصنوعة .. فنتبدل نظرتنا لذلك الشخص .. لأنها شخصية مبنية علي غير قواعد وأساسات ..

والعكس صحيح .. فمن الممكن أن نأخذ انطباعاً معيناً عن شخص ونبتعد عنه في حين أن هذا الشخص جدير بالحب والاحترام .. لأنه شخصية ثابتة .. واثقة .. لا تتلون ولا تتغير بتغير الظروف المحيطة .. رغم مسابرتها للعصر ..

فالحب من أول نظرة حب منقوص ليس له قواعد يستند عليها .. لقيام الحب وتثبيته وتقويته .. فالإنسان ليس مجرد صورة فقط .. ولكنه مجموعة من الأخلاقيات التي نكتشفها بمرور الوقت وتترك أثرها في نفوسنا .. فتكون بمثابة الخيوط التي يتم نسجها ليكتمل الثوب ..

قال أنيس منصور عن هذا النوع من الحب : " الحب من أول نظرة يعنى طلاق من أول خلاف"

فالحب العميق يحتاج إلي سبر أغوار الطرف الآخر ومعرفته معرفة جيدة حتى نري ما إذا كان هذا الطرف يتلاءم مع طرفه الآخر أم لا .. وهل يتوافق كلا الطرفين كيميائياً ونفسياً وعاطفياً أم لا؟ .. فكيف يتسنى لنا معرفة الآخر من مجرد النظرة الأولى؟ .. وهل يكفي الانطباع الأول للحكم علي الإنسان صاحب النفس المعقدة والتركيبية المتناقضة ، والتي حار فيها

علماء النفس والفلسفة وسائر العلوم الإنسانية؟؟ .. هل تكفي النظرة الأولى حتى يرتبط قلب بقلب آخر ويتوثق الرباط بينهما؟
بالطبع لا.. فالنظرة الأولى كومضة النور .. لا تكفي لإنارة الطريق الطويل لرحلة الحياة .

• الحب الأول :

وهو حب المراهقة .. وتكون فيها مشاعر الإنسان ملتهبة وطافية علي السطح .. فلا عمق لها ولا جذور .. فالشكل هو أول ما يجذب المراهق .. فالمراهق يمتاز بخيال واسع ورحب .. فهو يرسم بخياله الصفات ويركبها علي الصورة التي أعجبتة .. فيُلبس حبيبه صفات ليست فيه .. حتى يمثل أمامه في أبهي وأجمل صورة .. فيهيم به في آفاق الخيال الرحبة .. ويظل يرسم له مع حبيبه الذكريات الوهمية وهو سابح في خياله الوردي .. فلا منغصات ولا شرور .. يعيش حياة ملائكية راقية ولكنها وهمية .. لأنها لم تحدث علي أرض الواقع .. حياة نسجها هو فقط .. حتى صار يزهو ويتيه بها .. فإذا لم يقدر له الارتباط بحبيبه وحالت الظرف دون زواجهما كانت الطامة الكبرى .. فلن ينسى هذا الشخص ذلك الملاك الذي صنعه في خياله والذي يحمل كل الصفات الفاضلة .. حتى إذا ارتبط بأخر لم ولن يجد فيه صورة الحبيب .. فيتأزم .. ويطل عليه حبيبه من نافذة خياله .. فيعيش معه ويستعذب الخيال ويبتعد عن الواقع .. وتظل أسطورة الحب الأول تطارده ما لم يجد الشخصية التي تشبع فيه ما يتمناه .. أو يجد فيها صفات جميلة مغايرة لما كان يتخيله .. أو أن يجد من يتفهم حالته ويحاول أن ينزل به رويداً رويداً إلي أرض الواقع .. ويلفت نظره إلي جماليات الواقع رغم وجود بعض القبح فيه .. ويشعره أن القبح يمكن أن يتحول بالحب إلي جمال .. ويوجه خياله إلي صور جديدة للحياة .. فهذا الشخص الذي يعيش داخل أسطورة الحب الأول هو شخص رومانسي رقيق .. والتعامل معه ليس بالأمر السهل .. ويحتاج إلي قلب رقيق وعقل ناضج متفتح ليأخذ بيده إلي أرض الواقع ليتذوق جماله .. فكما أن للخيال جماله فالواقع له جماله المحسوس والذي يرجى منه فائدة .. ومهما كان الخيال بديعاً وممتعاً فإنه لا يحقق سوى المتعة الوقتية التي تزول سريعاً مع أول اصطدام بالواقع .. وليس معنى هذا أن نتجنب الخيال والأحلام .. بل بالعكس .. فكل الأفكار المبهرة والتي تم تنفيذها كانت في بدايتها مجرد خيال .. فالفكرة كالجنين داخل العقل تخرج للنور حين تكتمل .. فإما تخرج ونراها كما تخيلناها وأما تخرج علي غير ما تخيلنا لأن الواقع يضع لمساته عليها فتكون أقرب إلي خيالنا ولكنها ليست صورة طبق الأصل.

ونعود للحب الأول فنقول: الحب الأول هو أول متعة للنفس البشرية .. لذلك فهو يحمل بين طياته البهجة الأبدية إذا تمثل في شخص جميل السريرة .. لذيذ الطباع .. أما إذا تمثل الحب الأول في شخصية مخادعة أو غير سوية

فهذا ينعكس علي الطرف الآخر بالسلب مما يجعله يأخذ موقفاً معادياً من الجنس الآخر ..

ولذلك فإن الحب الأول له تأثير كبير في صياغة شخصية الإنسان وتحديد اتجاهاته نحو الجنس الآخر .. وله تأثيره النفسي الكبير على نفسية الإنسان .. لأنه نادراً ما ينمحي من الذاكرة سواء كان جيداً أم سيئاً، لذلك لا ينبغي أن نعطي مشاعرنا لأي إنسان مهما بلغ قدره في قلوبنا إلا لذلك الشخص الذي سيصبح شريكاً لحياتنا.

وقد قيل في هذا المضمار : وما الحب إلا للحبيب الأول .. هذه مقولة مغلوبة لأن الإنسان يمر في مراحل عمره بشخصيات متعددة .. يتقابل فيها مع مَنْ يرتبط بهم عاطفياً ولكن عقله يرفض بعض خصالهم .. أو أن يلتقي بمن يشبع حاجاتهم الفسيولوجية ولكن لا يستطيعون إشباع الحاجات العاطفية أو النفسية أو حتى العقلية والمزاجية .. إلي أن يلتقي الإنسان بالشخص الذي يوافق مزاجه وتكوينه .. يتقبله شكلاً ومضموناً.. قلباً وقالباً .. فيحبه أكثر وبعمق .. ويكون حبه له حياً حقيقياً بكل ما في الكلمة من معنى .. وتضيع معالم الحب الأول من الذاكرة ولا يبقى منها إلا خيوط عنكبوتية تقول: كان هنا حبيب بخرته الأيام ومسحته من الذاكرة !! وليس كل شخص يمر في حياتنا فيداعب مشاعرنا .. أو نعجب به يكون حبيباً .. فالحب معنى كبير .. والحبيب هو ذلك الشخص الذي يسكن في كل خلية من خلايا الجسد .. ويصبح ملازماً للروح .. فلا تستقيم الحياة إلا به .. يشعر الإنسان بدونه أنه مشطور ، ولا يكتمل سوى بشطره الآخر.. ويظل ذلك المحبوب يسري في دمه لا يزاحمه أحد .. ولا يوازيه أو يقاربه أي إنسان مهما كانت ميزاته .. ومهما علا شأنه.

هل يحب القلب مرة واحدة فقط؟؟:

إن الله خلق الإنسان وخلق معه النسيان .. وهو نعمة من الله .. فقد يسكن القلب شخص معين وينغلق عليه .. وينعم بالحب الجميل ويستمتع بجمال الحياة معه .. ولظرف ما ولسبب خارج عن الإرادة ينسلخ هذا الحبيب من القلب .. ويستحيل لقاءه .. فيعاني القلب لوعة الفراق فترة من الوقت.. طالت أو قصرت .. ويأتي النسيان ليطبب تلك الجراح ويعالج سخونته ، ويطفئ الجمر المتقدة داخله .. ويمهد الطريق لاستقبال شخص جديد ليعيد البناء.. وبعد أن كان القلب لا يتخيل أن يسكنه جديد .. فيجد الحب الجديد يقتحم القلب فيعيد ترميمه وتصميمه وتجميله .. لدرجة أن صاحبه يندش لهذا التجديد ، ولا يصدق أن هذا الذي ينبض بالحياة هو الذي تم تدميره بهجر حبيبه الذي كان.

فالإنسان يمر في حياته بمراحل عمرية مختلفة .. فحبيب المراهقة ليس هو حبيب النضج .. ولذلك فقد يمر علي قلب الإنسان عدد من البشر ينبض لهم .. حتى يستقر علي من يقره العقل ويتوافق مع مزاجه .. فيتعمق هذا الحب ويبقي إلي ما شاء الله . فالقلب كقارورة العطر .. إذا كانت القارورة ممتلئة بالعطر- الحب- وأحكمت إغلاقها .. وحافظت علي وضع القارورة وكنت

مهتماً بها .. سوف يبقي العطر داخلها ويزداد بمرور الأيام عمقاً ويصير أكثر نشوة وأصاله. أما إذا تركت القارورة ليطاير عطرها ويتسرب منها فسوف تفرغ القارورة وتصبح خاوية تنتظر من يعيد العطر إليها ويحافظ عليها .

الخاتمة :-

أبدأ خاتمتي بقول الشاعر:
وما من كاتبٍ إلا استبقَى .. كتابته وإن فنيّت يدهُ
فلا تكُئِبْ بخطك غير شيء .. يسرّك في القيامة أن تراه
فإن كان ولا بد من مخاطبة عقول البشر وقلوبهم فيجب أن نقول ما يفيد
الناس ويرضي الله .. ولا بد من معرفة خبايا النفوس .. فإذا خبرنا الضعف
البشري وراعينا التركيبية النفسية للآخرين فإننا سوف نتلمس العذر لبعض
الناس فيما يفعلونه .. لأن الإنسان أحياناً يفعل ما يفعل تحت ضغط معين ..
أو تأثير قهري أو غريزي يدفعه دفعاً لعمل شيء ما .. ثم نجده يندم .. أو
يشعر باليأس أو الإحباط .. ويمشى في طريق اللاعودة .. ونحن نعترف
ونفق علي أن النفس البشرية معقدة جداً .. وأن كل إنسان وله قناعاته القابلة
للتغير ومعتقداته أيضاً الجامدة التي لا تزحزحها أي تجارب أو نصائح ..
وذلك لاختلاف أمزجة البشر ومرورهم بتجارب متباينة تؤثر سلباً أو إيجاباً
في نفوسهم فتخلق تراكيب مختلفة بعضها عن بعض.
ومن هنا حرصت في تقديمي لمضمون كتابي أن أقدم عصارة خبرتي
وتجاربي في الحياة .. ومن قراءاتي لبعض المراجع الاجتماعية والنفسية
والمقالات المتخصصة لعلمي أستطيع إفادة عدد كبير من القراء الأعزاء
والذين يتوقون إلي تحقيق قدر من السعادة في حياتهم ولكنهم لا يستطيعون
الوصول إليها .. وهذا
الكتاب إشارة مني لهم إلي طريق قريب وسهل للسعادة .. وأتمنى من الله أن
ينول هذا العمل رضا القراء .. ويجد كل ضال عن طريق السعادة ضالته ..
وفقنا الله جميعاً لما يحبه ويرضاه.

نبيلة عبد الفتاح محمد

غنيم

29/7/2005