

# محبون ومحبات: المسارعة بالاعتذار تحفظ الحب من طوفان المشاكل



محبون ومحبات تحدثوا لـ «الانباء» حول أهم مهددات الحب ومقوضاته.. المشاكل اليومية والمواقف الطارئة التي قد تغسب أجواء الود والوئام بين المحبين، ويرون أن الاعتذار من المخطئ سواء كان المرأة أو الرجل هو السد المنيع أمام توغل المشاعر السلبية إلى النفوس.

تري «نوال أ.» أنه مادام هناك حب فمن المؤكد أن هناك طرفين متحابين، وحيهما لا يعني أنهما معصومان من الخطأ، فكل منا أخطأه وهفواته التي يرتكبها في حق نفسه أو في حق غيره، والخطأ الذي ترتكبه في حق أنفسنا مسؤوليته تعود علينا، وفي النهاية لنا أن نقدر حجم الخسائر المعنوية والنفسية والأضرار التي تلحق بنا أكثر من غيرنا، أما الأخطاء التي ترتكب في حق الغير، فقد تصدنا نحن، ففي أحيان كثيرة لا تصدق أننا كنا بتلك القسوة، ونعود بعدها ونندم على فعلتنا وعدم مقدرتنا على التحكم في أعصابنا والفاظنا، ونظل نبحث في داخلنا عن مبرر لئتراح من وخر الضمير، وهنا تظهر عدة أشكال للإنسان قد تكون ناتجة إما عن بيئته أو طبيعته أو مكنونه.

فأحيانا يكون الاعتذار هو الأمر السريع وهو ما أبادر به، وحدث الأمر معي حينما كنا في فقرة الخطوبة أنا وزوجي، وكنت أود أن نخضر إحدى الحفلات إلا أنه رفض بسبب ارتباطه بعمل، مما جعلني أثور ووصل الأمر لأن ارتفع صوتي وهو لم يحاول إيقافي، واكتفى بأن ترتكني ومنى، وهذا الموقف جعلني أقف وأتحدث مع نفسي عن أهمية ما أتصق به وأحاول أن أنتبه عن التواجد في عمله وحضوره معي إلى الحفل، وجداه، وهل هو الأخير؟ وجدت أنني كنت مخطئة بشكل فطيع، ولكن الأمر كان أكبر من أن أثاره، ولهذا بادرته بالاعتذار ووعدت بالآتي تكون هذه طريقتنا للنقاش في أي مشكلة تواجهنا، وإلى الآن حينما تواجهنا مشكلة ما أقف وأفكر قبل أن أبدأ بالكلام حتى لا أتسرع وأخطئ.

ومن الجيد أن يتفهم الطرف الآخر أن الاعتذار لا ينبع من فراع، وإنما هو شعور بالخرى من خطأ سواء كان كبيرا أو صغيرا، وفيه خطأ ويكفي الاعتذار، لأن البعض ينمادى في غضبه ويرفض قبول الاعتذار مما قد يفضح الأمور، والتي قد تصل إلى حد الانفصال على توافه الأمور.



أما «منى ش.» فعارضتها وقالت: «أن الاعتذار لا يجدي مع بعض الأشخاص، فهناك من «تأخذ العزة بالإثم» ولا يرضخ لأي اعتذار، وهذا الشخص لا بد من مواجهته بشكل قسوي لأن الاعتذار سيكون بمثابة ضعف أمامه.

«محمد و.» يرى أن الاعتذار من الأمور السهلة لدى الرجل أن أخطأ في حق المرأة، بينما العكس صعب، فالمرأة حينما تغضب تشعر كأنها قد تحت كتاب الماضي كامله، لتعيد على مسامحك كم التسامح الذي تعطفت به عليك، وجمال المشاكل التي حملتها طوعا ولم تنبش بنت شفة، وعلى المعتذر تحمل هذه الأمور دون أن ينطق بكلمة واحدة، وإلا سيرتفع ميزان سيئاته الموضوع أمامه.

ولهذا فإن أغلب الرجال يفضلون الصمت وأنا أولهم بالرغم من أنني إذا أخطأت أفضل الاعتذار بالفعل.

أما «عادل ج.» فيقول هناك مقولة شهيرة «بغار الرجل على امرأة تحبه حتى لو لم يكن يحبها، وتغار المرأة على رجل يحبها حتى لو لم تكن تحبه» تظهر أن الغيرة مرض وليست عارض حب كما يدعي البعض، فالحب ثقة وأمان بين طرفين، لا بد أن يأنس ويأمن كل منهما، أما أن تمارس المرأة التصص وغيره من الوسائل فقط لأنها تخشى على حبيبها، أو ألا يأنس الرجل لامرأته هنا تستحيل الحياة بينهما فكل منهما يترصد لوقعة الآخر وهو ما يكون بين أي أشخاص آخرين وليس بين أحباء.

«شمسوخ ق.» أكدت أن الغيرة نار تحرق الحب وتقضي عليه، وأن هناك فرقا بين الغيرة والشك والذي قد يصل إلى حد المرض ويصعب السيطرة عليه. وقالت: «كنت أعيش قصة حب جميلة فترة دراساتي الجامعية مع أحد زملاءي والذي تقدم بالفعل لأسرتي وتمت الموافقة والاتفاق على الارتباط عقب انتهاء السنة الدراسية، ولكنه كان يغار بشدة من أي إنسان أتحدث معه، حتى أن وقعت مع زميلة أخرى وضحت، كان بغض وبناديني لا يتعد عنها، ويعني من الحديث مع أي زميل آخر متعلبا بأنه يعرفهم جميعا وأنهم سيؤو السلوك، وحملت لوقت طويل إلا أن الأمور تفاقمت حينما وجدتته يمنعني عن آقاربي، وبدأت أسرتي تشعر بانعزالي، مما تسبب في مرضي، وهنا اتخذت الخطوة التي طالما أجتلتها، وواجهته

بأنني لا أفعل أي شيء خطأ وأن الناس بينهم السيئ والحسن أيضا، ويمكنني التفريق بينهما والتصرف في حدود أخلاقيات التي تربيت عليها، إلا أنه لم يقبل ما اشتراط لارتباطنا أن أنفذ ما يطلبه مني لأنه يعلم أنني أحبه، ولكني رفضت وتركته. وهذه التجربة علمتني ألا أجعل مشاعري تتحكم في قراراتي فلا بد أن أوازن بين العقل والمشاعر.

● حنان عبدالمعبود

## كيف نحافظ على استمرارية الحب؟

في خفة الروح والشراكة الحسنة، وصفاء النفس، فلا كراهية، ولا حقد ولا حسد، فإذا اعترت أي أنثى أيا من هذه الصفات الذميمة فإن جمالها وجاذبيتها تتدنى إلى الحد الشكلي فقط، مما يفقدها حتى قبول الآخرين لها.

أفضل الخصال «الحياء» فكلمتا تمتعت المرأة بهذه الصفة كانت أكثر جمالا وجاذبية، فالحياء وسيلة من وسائل التجميل الطبيعي، التي تجعل الوجه يفيض بظلاله وورقه.

الثقافة والتمتع بالعقلية العظيمة التي تقتنع بها 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 نداه، بل تكون له كالخادم المطيع، أو كقطعة أثاث يحركها كيفما يشاء، فقد كان سائدا بالأمس القريب في تفكير الكثير من الرجال اختيار الزوجة على الأساس البدني فقط، فيختار البضة الغضة ذات الحسن والجمال أو ذات القوام المشوق، المنكسرة الضعيفة لتكون طوع بئانه، وهذا لاعتقاده الراسخ أن اختياره هذا سيكون هو الطريق لإسعاده.

ولكن الحقيقة عكس ذلك، فالقرب مثل يقول: عدو عاقل خير من صديق جاهل! فالحب من أضع الصفات التي تقذف بصاحبها خارج نطاق الرقي الإنساني.

لقد أصبح الرجل اليوم يرفض نظام الخدم، ونظام العقلية الواحدة، بل آمن بمقولة «الامر شورى بكنم»، لقد استنارت العقول، فصار الرجل يريد زوجة، تقف إلى جانبه، تساعده، تؤازره، زوجة ذكية تعرف الطريق إلى إسعاد زوجها، وتربية جيل جديد يتسم بالتميز، ثري بالعلم والمعرفة، زوجة تحقق له ما خلقنا الله من أجله وهو التآكل الإنساني، زوجة تساعده على إثراء شخصيته وتعلو به إلى سموات السعادة العليا ولا تدنو به إلى سفح الجهالة والظلمات، ان المرأة الذكية هي سر انطلاق الرجل نحو طريق المجد والعظمة، وهي سر استقامة الحياة أو انقلابها، فهي صانعة الأجيال من نساء ورجال.

وللرجل أيضا صفات تجعله أكثر جاذبية.. ومنها:

التمتع بالروح الطيبة، والتعامل بالحسنى مع الآخرين، فلا يتعامل معهم بعنف ولا يلين لهم عن ضعف، كما يجب التاني في الحكم على الأشياء، وعدم التنهر في التصرفات، والالتزام بالرزانة والوقار.

والتصرفات كما للزهور والسرور اريحا وشذى، التي جانب بعض السمات الشخصية للفردي، وتقييم شخصية اي فرد نتيجة مجموعة من التراكبات والأفعال والتصرفات، والشخص المتوافق مع نفسه، صاحب الابتسامة الاخاذة والنفس الصافية هو الشخص الأكثر جاذبية، لأنه يستحوذ على القلوب. ولكي تكون المرأة أكثر جاذبية لا بد وأن تتميز ببعض الصفات منها:

● أن تتعمد بصوت هادئ ودافئ، فلا يعلو صوتها بالصراخ والكلمات الفارغة، فالصوت العالي يتسم بالغلظة ويتنافى مع الأنوثة

● الحرص على التلطف بالفاظ الراقية الرشيدة، التي تتواءم مع الأنوثة، فلا تغلظ بالقول ولا تتكلم بكلمات خشنة فتثير نفور وأشمزآن الآخرين.

● التمتع بالهدوء وتقليل الانفعال عند التعرض لبعض المواقف الانفعالية، والتصرف بحكمة في كل الامور مع التعامل بركة في معظم الاحوال.

● الانصاف بالرحمة والتسامح، لانها أولا وأخيرا، أم، والامومة هي الرقة والعدوية والسماحة والرحمة والجمال والروعة.

● الحرص على النظافة العامة والتجميل الشكلي والروحي، فالجمال ليس فقط هو جمال الوجه والملامح والقوام، بل الجمال

الاجمل كلمة لأجل معنى، وكلمة «حب» تحتوي على حرفين فقط، وعلى آلاف المعاني المرتبطة به! كل حرف من كلمة «حب» يعني لنا أشياء كثيرة في حياتنا، يعني أن نعيش الحياة بسعادة، أو نكرهها بازدياد! إذا بدأنا بحرف «ح» نجد منه: حياة، حلم، حظ، حكمة، حنكة، حسرة، وغيرها من الكلمات، وإذا انتهينا بحرف «ب» نجد فيه أيضا: بر، بهاء، بقاء، بداية، بلاء، بقاء وغيرها! وكل هذه الكلمات المذكورة تدخل في حالة الحب أو عدمه، لأن الإنسان بطبيعته إذا أحب، فإنه يحب الحياة ويتمسك بها، وإذا كره، فإنه يكره الحياة ويتمنى الخلاص منها! الحب ليس له وصف دقيق في كل وقاييس الدنيا، لنعرف منها معنى الحب الحقيقي، ولكنه حتما يعني للجميع «الجمال» بكل روعته وبهائه ونقاوته!

الاجتماعات الحضارية تدعو اليوم لنبد الكراهية لأجل سواد عيون الحب، وكل الاجتماعات السوداوية تدعو لنبد الحب لأجل عيون الكراهية ولهذا، لا أحد يريد لهذا الحب أن ينتهي من وإلى عبر وحول حياته!

من الطفولة، يعرف الأطفال معنى الحب، يتأثرون به ويؤثرون عليه، والجميع يحب الأطفال، منذ نومة أظفارهم الطرية ولحين بلوغهم سن الرشد، ثم يفقدون رشدهم ويصبحون أطفالا غير أطفال أمسهم في براءتهم.

الأطفال يحبون من يحبهم، ولهذا يكونون ضحايا هذا الحب، حين يقعون في براثن الأشرار الذين يستغلون براءتهم! الإنسان حين يحب ولأول مرة في حياته يعود طفلا لأنه لا يرى في المقابل الذي اختاره لحياته، إلا إليها بالجمال كله، وشكلا وخلقا وتصرفا، لانهما - عادة - يخفيان المساوي ويظهران المحاسن فقط، وحين يرتبطان ببعضهما البعض تحت سقف واحد، تظهر تلك الحقائق الخافية، فيضمان بتلاشي ذلك الحب الذي كان، فلا نراهما يقفان أمام باب بينهما الدافئ، ونراهما يقفان أمام أبواب المحاكم الساخنة، ليختارا أبيض الحلال عند الله سبحانه، وحالهما يقول: ومن الحب ما قتل!!

الحب لا يعيش إلا بالصق ويموت سريعا بالكذب، لأنه يتنفس نقاوة الهواء وبراءة الصفاء، ودفع الضياء وروعة العلى، والحب لا يعني أن تختار على كيفك وعلى مزاجك وعلى هوالك، بل يعني أن تختار من اختارك وبكل الصفات المذكورة أعلاه.. وبالتبادل!

مقولة «ما الحب إلا للحبيب الأول» تكون صحيحة، حين يرى المرء في حبه الأخير عكس ما كان ينتظره، ويكون غير ذلك استطاعة هذا الأخير أن يمح كل رواسب الأول، بالحب الدافئ، والطاء الوافي، والصدق الصافي وعن حسق وحقيقة! جمال الحب ليس فقط في بهائه، وإنما في بقاءه، لأن الله جميل ويجب الجمال، والحب هو الجمال كله!

إن الحب كالأطفال الوليد، شديد التأثر، وشديد الرقة، لذا يجب التعامل معه بحرص، فلا بد وأن نتعهد بالرعاية والحنان ونقويه ونغذيه بأفضل ما لدينا من غذاء والأ مات وضاعت معه البيجة والسعادة، ولكي نحافظ على هذا المخلوق الرقيق لا بد وأن نستعين بكل ما حبانا الله من امكانيات ووسائل للتعبير عن هذا الحب، سواء بإجادة الكلمات العذبة، أو بلغة العيون المعيرة، أو بالجاذبية الانثوية أو الذكورية... الخ.

إجادة الكلمات العذبة

فالكلمة الحلوة لها سحرها ووقعها في القلوب والعقول وهي وسيلة طيبة لتوصيل المشاعر والأحفاظ بالود والحب، وصاحب اللسان العذب شخص محبوب يجذب إليه القلوب، فإن المرء لا ينسى كلمة الحب التي يتودد بها الحبيب إليه أبدا.

فقد قال رسول الله ﷺ: «قول الرجل لزوجته: اني احبك، لا يذهب من قلبها أبدا».

ومعروف أن الكلمة الطيبة التي تؤثر النفوس هي صدقة عند الله، فإذا اعتقد اي شخص ان كلامه سيكون له تأثير على حياته فإنه سيضبط لسانه ويهذب كلماته، فرب كلمة رفعت صاحبها إلى مصاف العلماء والصفوة، وكلمة جعلت صاحبها في الدرك الأسفل من نفوس الناس.

وللحفاظ بالحب دائما في حالة من النضارة لا بد وأن نظهر هذا الحب ونعبر عنه بالكلمات، ولا نترك فرصة لنسيج العنكبوتات المجموعة من التراكبات والأفعال والتصرفات، عن مكونات النفس، فالكلمة الطليقة بمثابة قطرات الندى على أوراق الورد التي تنزل عليها في الصباح الباكر فتوقظها وتجعلها في قمة النضارة.

وقد اعتبر رسول الله ﷺ استقامة اللسان والقلب دليلا على استقامة الايمان فقال: «لا يستقيم ايمان عبد حتى يستقيم قلبه ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه».

الجاذبية

الجاذبية الانثوية او الذكورية لها تأثيرها وسحرها على الطرف الآخر، وقد يستخدمها احد الطرفين في جذب الطرف الآخر، وهذه الجاذبية هبة ربانية غير منظور، وغير مصطنعة، وربما كانت ثمرة لمزيج من اللياقة والباقة ورقي ورقة التصرف، واحترام الآخر، وعدم التعالي او الاسفاف، مع عدم اغفال المظهر العام والاهتمام غير المبالغ فيه بالشكل في اطار ما تعارف عليه الناس، وخفة الظل في القول والعمل، بالإضافة الى ما يهبه الله للفر من كيمياء واشعاع، وما تبته اخلاقه على من حوله من عطر انساني يميزه، ولا عجب، فان للاخلاق والسلوك

الاجمل كلمة لأجل معنى، وكلمة «حب» تحتوي على حرفين فقط، وعلى آلاف المعاني المرتبطة به! كل حرف من كلمة «حب» يعني لنا أشياء كثيرة في حياتنا، يعني أن نعيش الحياة بسعادة، أو نكرهها بازدياد! إذا بدأنا بحرف «ح» نجد منه: حياة، حلم، حظ، حكمة، حنكة، حسرة، وغيرها من الكلمات، وإذا انتهينا بحرف «ب» نجد فيه أيضا: بر، بهاء، بقاء، بداية، بلاء، بقاء وغيرها! وكل هذه الكلمات المذكورة تدخل في حالة الحب أو عدمه، لأن الإنسان بطبيعته إذا أحب، فإنه يحب الحياة ويتمسك بها، وإذا كره، فإنه يكره الحياة ويتمنى الخلاص منها! الحب ليس له وصف دقيق في كل وقاييس الدنيا، لنعرف منها معنى الحب الحقيقي، ولكنه حتما يعني للجميع «الجمال» بكل روعته وبهائه ونقاوته!

الاجتماعات الحضارية تدعو اليوم لنبد الكراهية لأجل سواد عيون الحب، وكل الاجتماعات السوداوية تدعو لنبد الحب لأجل عيون الكراهية ولهذا، لا أحد يريد لهذا الحب أن ينتهي من وإلى عبر وحول حياته!

من الطفولة، يعرف الأطفال معنى الحب، يتأثرون به ويؤثرون عليه، والجميع يحب الأطفال، منذ نومة أظفارهم الطرية ولحين بلوغهم سن الرشد، ثم يفقدون رشدهم ويصبحون أطفالا غير أطفال أمسهم في براءتهم.

الأطفال يحبون من يحبهم، ولهذا يكونون ضحايا هذا الحب، حين يقعون في براثن الأشرار الذين يستغلون براءتهم! الإنسان حين يحب ولأول مرة في حياته يعود طفلا لأنه لا يرى في المقابل الذي اختاره لحياته، إلا إليها بالجمال كله، وشكلا وخلقا وتصرفا، لانهما - عادة - يخفيان المساوي ويظهران المحاسن فقط، وحين يرتبطان ببعضهما البعض تحت سقف واحد، تظهر تلك الحقائق الخافية، فيضمان بتلاشي ذلك الحب الذي كان، فلا نراهما يقفان أمام باب بينهما الدافئ، ونراهما يقفان أمام أبواب المحاكم الساخنة، ليختارا أبيض الحلال عند الله سبحانه، وحالهما يقول: ومن الحب ما قتل!!

الحب لا يعيش إلا بالصق ويموت سريعا بالكذب، لأنه يتنفس نقاوة الهواء وبراءة الصفاء، ودفع الضياء وروعة العلى، والحب لا يعني أن تختار على كيفك وعلى مزاجك وعلى هوالك، بل يعني أن تختار من اختارك وبكل الصفات المذكورة أعلاه.. وبالتبادل!

مقولة «ما الحب إلا للحبيب الأول» تكون صحيحة، حين يرى المرء في حبه الأخير عكس ما كان ينتظره، ويكون غير ذلك استطاعة هذا الأخير أن يمح كل رواسب الأول، بالحب الدافئ، والطاء الوافي، والصدق الصافي وعن حسق وحقيقة! جمال الحب ليس فقط في بهائه، وإنما في بقاءه، لأن الله جميل ويجب الجمال، والحب هو الجمال كله!

الاجمل كلمة لأجل معنى، وكلمة «حب» تحتوي على حرفين فقط، وعلى آلاف المعاني المرتبطة به! كل حرف من كلمة «حب» يعني لنا أشياء كثيرة في حياتنا، يعني أن نعيش الحياة بسعادة، أو نكرهها بازدياد! إذا بدأنا بحرف «ح» نجد منه: حياة، حلم، حظ، حكمة، حنكة، حسرة، وغيرها من الكلمات، وإذا انتهينا بحرف «ب» نجد فيه أيضا: بر، بهاء، بقاء، بداية، بلاء، بقاء وغيرها! وكل هذه الكلمات المذكورة تدخل في حالة الحب أو عدمه، لأن الإنسان بطبيعته إذا أحب، فإنه يحب الحياة ويتمسك بها، وإذا كره، فإنه يكره الحياة ويتمنى الخلاص منها! الحب ليس له وصف دقيق في كل وقاييس الدنيا، لنعرف منها معنى الحب الحقيقي، ولكنه حتما يعني للجميع «الجمال» بكل روعته وبهائه ونقاوته!

الاجتماعات الحضارية تدعو اليوم لنبد الكراهية لأجل سواد عيون الحب، وكل الاجتماعات السوداوية تدعو لنبد الحب لأجل عيون الكراهية ولهذا، لا أحد يريد لهذا الحب أن ينتهي من وإلى عبر وحول حياته!

من الطفولة، يعرف الأطفال معنى الحب، يتأثرون به ويؤثرون عليه، والجميع يحب الأطفال، منذ نومة أظفارهم الطرية ولحين بلوغهم سن الرشد، ثم يفقدون رشدهم ويصبحون أطفالا غير أطفال أمسهم في براءتهم.

الأطفال يحبون من يحبهم، ولهذا يكونون ضحايا هذا الحب، حين يقعون في براثن الأشرار الذين يستغلون براءتهم! الإنسان حين يحب ولأول مرة في حياته يعود طفلا لأنه لا يرى في المقابل الذي اختاره لحياته، إلا إليها بالجمال كله، وشكلا وخلقا وتصرفا، لانهما - عادة - يخفيان المساوي ويظهران المحاسن فقط، وحين يرتبطان ببعضهما البعض تحت سقف واحد، تظهر تلك الحقائق الخافية، فيضمان بتلاشي ذلك الحب الذي كان، فلا نراهما يقفان أمام باب بينهما الدافئ، ونراهما يقفان أمام أبواب المحاكم الساخنة، ليختارا أبيض الحلال عند الله سبحانه، وحالهما يقول: ومن الحب ما قتل!!

الحب لا يعيش إلا بالصق ويموت سريعا بالكذب، لأنه يتنفس نقاوة الهواء وبراءة الصفاء، ودفع الضياء وروعة العلى، والحب لا يعني أن تختار على كيفك وعلى مزاجك وعلى هوالك، بل يعني أن تختار من اختارك وبكل الصفات المذكورة أعلاه.. وبالتبادل!

مقولة «ما الحب إلا للحبيب الأول» تكون صحيحة، حين يرى المرء في حبه الأخير عكس ما كان ينتظره، ويكون غير ذلك استطاعة هذا الأخير أن يمح كل رواسب الأول، بالحب الدافئ، والطاء الوافي، والصدق الصافي وعن حسق وحقيقة! جمال الحب ليس فقط في بهائه، وإنما في بقاءه، لأن الله جميل ويجب الجمال، والحب هو الجمال كله!

● عبد السلام مشبول

## كي لا يتحول الزواج إلى مقبرة للحب

### تضاي اجتماعية

@drjasem

د. جاسم المطوع



### الحب.. كيف نحافظ عليه؟

قلق كبير يراود المحبين والعاشقين في كيف يحافظون على حبهم ويضمنون استمراره لأن الحب نعمة والحب صحة والحب يعطي للحياة معنى جميلا والحب استقرار للنفس وللحبيب جمال في الروح والحب يشبع النفس من لذات الحياة والحب اتصال والحب قوة ولو عدنا فوائد الحب لامتألت صفحات الجريدة كلها وكما قيل «حياة لا حب فيها كجدول لا ماء فيه» وقد كتبت 8 وسائل تساعدنا على استمرار الحب والمحافظة عليه بين الحبيبين وهي:

- حب الحب: أول خطوة وأهم خطوة لمن يرغب في المحافظة على الحب أن «يحب الحب» ويشعر بسعادة عندما يحب أو يعيش الحب «فحب الحب» هو السبب الرئيسي في استمرار الحب والمحافظة عليه و«كراهية الحب» تميت الحب وتقضي عليه.
- اجعل حيك من أولوياتك: فمن كان يريد المحافظة على الحب لابد أن يخصص وقتا للحب رعاية وممارسة وسلوكا وتعبيرا لأنه لا يعقل أن نحافظ على الحب ونحن لم نخصص له وقتا ولا نغطي له أولوية فأننا ننجح في أعمالنا لأننا خصصنا لها وقتا وكذلك الحب.
- لا تهمل مشاكلك: من الأسلحة القاتلة للحب أننا نهمل مشاكلنا في علاقتنا فتكبر المشاكل وتزداد الفجوة بين الحبيبين حتى يبني جدار سميك يحجز الحب ويمنعه، وأذكر بهذه المناسبة أنني تدخلت للإصلاح بين زوجين فقدما الحب بكثرة الخلاف والمشاكل، فلما تمت معالجة المشاكل رجعت الحب إليهما وتغيرت حياتهما.
- الاعتذار عند الخطأ: كثير من المشاكل المعقدة والتي سببت البعد بين الحبيبين انتهت بكلمة «آسف»، فالتكبر والعنجهية تزيد الفجوة والكراهية، أما الاعتذار عن الخطأ فإنه يساعد في رد المياه لجاريها وكما قيل «الأسف يسقط الكلف».
- تخلص من مشاعرك المؤلمة: كلما ازدادت الملفات القديمة في حفظ المشاعر المؤلمة بين الحبيبين ازدادت فجوة الحب بينهما وإذا أردنا أن نحافظ على حبنا ينبغي أن ننظف هذه الملفات العالقة أولا بأول وذلك من خلال تكثيف جلسات الحوار والمصارحة.
- شدة الغيرة: من الأسباب التي تميت الحب عند الطرف الآخر وتؤديه فيفضل الابتعاد عن هذا الحبيب ويتخذ قرارا للتخلص من الحب هو شدة الغيرة والشعور بالتملك من الطرف الآخر، فالغيرة قليلها جميل وكثيرها مميت ومدمر للعلاقة بين الحبيبين.
- المغامرات وتغيير روتين الحياة: تغيير روتين الحياة والبرامج اليومية من الأفكار التي تنشأ الحب وتحافظ عليه بين الحبيبين وأجمل من هذا كله أن يشارك الحبيبان بالمغامرات البحرية أو البرية أو المسابقات والتنافس أو أي نشاط جديد في حياتهما فيضحكان معا ويعبران عن الحب الذي بداخلهما مع المرححة والطرفة كما فعل رسولنا الكريم ﷺ مع السيدة عائشة رضي الله عنها عندما سابقها فقال لها (هذه بتلك) وكانا يضحكان.

● الدعاء: وهذا سلاح مهم للحفاظ على الحب بين الحبيبين، لأن المحبة من الله تعالى فيدعو الحبيبان ربهما بأن يعينهما على محافظة الحب بينهما وأذكر أنني ذكرت ذلك لرجل شعر بأن الحب بدأ يخرج من حياته فكان يردد «اللهم لين قلب زوجتي علي ورققها لي» فكانت النتيجة بعد زمن مبهرة. وقد عاش السيدة الكريم ﷺ ربع قرن من الحب مع السيدة خديجة رضي الله عنها فقد تزوجها وعمره 25 ونزل الوحي عليه وعمره 40 وتوفيت الطاهرة قبل الهجرة بـ3 سنوات يعني بعد الوحي بـ 10 سنوات فيكون المجموع 25 سنة من الحب ومع ذلك كان يهدي صويحباتها بعد وفاتها حبا ووفاء لها. فهذا نموذج راق للحب طوال فترة الزواج 25 سنة واستمر كذلك بعد الوفاة، وهذا المثال يحتاج منا لبحت وتأمل حتى ننشره في بيوتنا ونردب عليه أبناءنا فقد قرر علماء كيمياء المخ أن عمر «الحب المتوقع» ثلاث سنوات ثم تتوقف شحنة الحب ويستمر دقوه وإخلاصه وفي هذه الحالة علينا أن نحافظ على الحب ولا نلتفت إلى كثير من المفاهيم الخاطئة مثل «الزواج مقبرة الحب» والصحيح أن «الزواج حياة للحب» وليس مقبرة له، والأصل أن نطلب الحب من الله الودود ونسعى له في الأرض والوجود قال هرم بن حيان «ما أقبل عبد قلبه إلى الله إلا أقبل الله بقلوب المؤمنين إليه حتى يرزقهم ودهم» فلنتأمل ذلك.

الهفوات وردات الفعل وأن يحمل كل منهما غضب الآخر وهنا تكمن المشكلة التي تكبر وتتفاقم بينهما. وتقول إن هذا أمر طبيعي ولكن غالبا هو أمر لا يتحضر له الزوجان نفسيا قبل الزواج ولا يكونان مستعدين لمواجهة الذي من المفترض أنه كان هو العماد الأساسي لحياة سعيدة ومثمرة يحتاج إلى حكمة الزوجين في التعاطي مع الأمور والمشاكل الحياتية التي يواجهونها وربما الأمر يستدعي تدخلًا توعويًا يسبق الزواج ويتحضر من خلاله كل من الفتاة والشباب لما سيواجهان في حياتهما الزوجية عليهما يستطبعان الحفاظ على الحب الذي عاشاه قبل الزواج وأن يحملا معهما ليكون فعلا هو العماد الأساسي لحياة زوجية ناجحة.

● زمني مرعي

الأولى للزواج هي الاختبار الأصعب حيث تكون مليئة بالعواطف المتناقضة فإلى جانب الحب هناك مشاكل كثيرة ستتشب بينهما بسبب الحياة الجديدة التي يتعرفان عليها وغالبا ما يدخل الملل إلى حياتهما وهذا ما يهدد الحب بينهما الذي قد يتحول إلى جفاء ويدخل التوتر بينهما الأمر الذي قد يقلص الحب الذي كانا يعتقدان أنه لن يموت. كذلك الأمر بالنسبة لعدوى الشمري التي تقول إن الحب لا يمكن أن يبقى على حاله بعد الزواج وذلك لأن المسؤوليات تكبر فجأة على الزوجين على حد سواء وقد يواجهان مشاكل في وقت واحد وكل منهما يتوقع من الطرف الآخر أن يكون الوعاء الأكبر الذي يستوعب

تستطيع تقديم العديد من التنازلات والتغاضي عن الكثير من عيوب زوجها لا بل تستخدمها لصالح هذا الحب والمحافظة عليه. من جانبها تقول روان محمد في أن الحب الحقيقي قبل الزواج هو أساس لمشروع زواج ناجح فالحب يتصل بالروح قبل الجسد أو الجمال اللذين يتلاشان مع مرور الزمن غير أن حب الروح لن يذهب إلا بالموت، لذا فإن الحب لا يموت بالزواج بل على العكس قد يكون الزواج هو بداية لمرحلة حب جديدة. وتعتبر روان أن الحب هو السد المنيع ضد أي حزن أو شك أو خوف وبالحب يمكن تخطي كل المشاكل. في حين يقول عصام القادري إنه إذا ما تخطى الزوجان أول ستة زواج بنجاح وحافظا على الحب الذي جمعتهما فهما حتما سيعيشان حياة ناجحة وسيحافظان على الحب بينهما طول العمر. فالسنة

طباع وتصرفات. في حين ترى حصة المطيري أن الحفاظ على الحب بعد الزواج مسؤولية مشتركة بين المرأة والرجل ولكن المرأة «الشاطرة» هي التي تعرف كيف تحافظ على وهج هذا الحب بينها وبين شريكها الذي اختارته بقلبيها وعقلها. وتقول إنه ليس صحيحا ما يقال عن أن الزواج مقبرة الحب وذلك لأن الزواج يفسح المجال أمام الحب ليتعمق بين الزوجين ويكون أصدق وأجمل فهي بعد الزواج وإن رأت وجهها جديدا لزوجها وهذا، أمر طبيعي، يجب عليها أن تعرف كيف تستفيد منه لصالحها ولبناء أسرتها فهذه مملكتها وعليها أن تكون على دراية حول كيفية إحاطتها بكل الحب الذي بدأ بينها وبين زوجها قبل مرحلة الزواج. وترى حصة أن الحب بعد الزواج أنجح منه قبل الزواج وذلك لأن المرأة تطبعها تحب بكل جوارحها وإذا ما أحببت

ففي السابق لم يكن هناك افتتاح كما هو حاصل اليوم في مجتمعاتنا وكان الشاب يتزوج فتاة لا يعرفها وحتى لم يرها بل المرة الأولى التي يراها فيها هي ليلة زفافهما ويعيشان حياة سعيدة مليئة بالحب والتفاهم. وتقول إنه اليوم هناك الكثير من حالات الزواج أساسها الحب تفشل لغيب هذا التفاهم مشيرة إلى أنها مقتنعة بأن الحب يأتي بعد الزواج وليس قبله وذلك لأن أي شخصين لا يستطيعان معرفة بعضهما معرفة حقيقية إلا بعد أن يعيشا مع بعضهما في بيت واحد ليتعرفا على كل نواحي شخصيتهما السلبية منها والإيجابية، وترى أن كل ما يسمى بالحب قبل الزواج هو مرحلة مؤقتة وقد تكون في معظم الأحيان غير حقيقية ويعيد عن الواقع لأنه في هذه الفترة كل شخص من هؤلاء يحاول أن يظهر أمام شريكه أفضل ما لديه من

حلم كل فتاة أن تعيش قصة حب مع فتى أحلام لظالما تنتظرته وأن تنتهي هذه القصة بمشروع زواج ناجح ومعه أيضا تكبر الأحلام والأمال غير أن هذا الحلم قد لا يتحقق لدى كل الفتيات وقد تخيب الآمال والظنون وتتلاشى الأحلام عندما يتحول الحب لدى البعض إلى روتين بعد الزواج، وفي معظم الحالات قد لا يعرف الزوجان كيف يتعاملان مع هذا الواقع الجديد عليهما وأن يحافظا على وهج الحب الذي عاشاه قبل الزواج وأن يسخره لخدمة هذا المشروع الحياتي الأبدى. ولكن وفي الوقت عينه هناك فتيات وشبان لا يؤمنون أصلا بضرورة الحب قبل الزواج معتبرين أنه ليس مهما وأن العشرة بين الزوجين كغاية بل تولد الحب بينهما وهذا ما تقوله سعاد عبد الحي التي ترى أن الزواج لا يحتاج إلى الحب المسبق ليكون ناجحا



## ذكاء المرأة والتهادي بين الزوجين من أسرار الحفاظ على الحب

الاعتذار، ترفع معنويات الزوجين وتبرز علاقتها وحدهما. وأكدت أهمية الدوام على التجديد والتغيير في المنزل والمأكول والمشرب وكذلك اهتمام الزوجة بنفسها من أجل الزوج بالتزين والتعطر فيهم ثمرة الحب أيضا، فتؤكد أن سيرة الرسول ﷺ نموذج رائع في إسعاد الزوج لأهل بيته، ومع هذا فإن مشاكل وهموم الحياة تدفع الإنسان إلى الضيق والانزعاج والحزن لكن الأزواج الأذكاء يخرجون من هذا الضيق بالفتاة المحبة والأمور والتعامل مع مصاعب الحياة بسلاسة تجعلها مجرد ذكريات جميلة. وقالت «الابتسامه المشرقة والكلمة الطيبة مفتاحا تغزو القلب وتذيب همومه نحو زوجي وأبنائي الإغراء فالسعادة الزوجية نعمة من نعم الله عز وجل.

● لميس بلال

ننظر لبعض وننسى أننا مضغوطون منهونون لأن قلبينا وعقلينا وتنسينا ما كنا بصدده». أما جنان بدر، فتقول إنها تزوجت أيضا عن قصة حب جميلة ولديها أبناء غرست فيهم ثمرة الحب أيضا، فتؤكد أن سيرة الرسول ﷺ نموذج رائع في إسعاد الزوج لأهل بيته، ومع هذا فإن مشاكل وهموم الحياة تدفع الإنسان إلى الضيق والانزعاج والحزن لكن الأزواج الأذكاء يخرجون من هذا الضيق بالفتاة المحبة والأمور والتعامل مع مصاعب الحياة بسلاسة تجعلها مجرد ذكريات جميلة. وقالت «الابتسامه المشرقة والكلمة الطيبة مفتاحا تغزو القلب وتذيب همومه نحو زوجي وأبنائي الإغراء فالسعادة الزوجية نعمة من نعم الله عز وجل.

العلاقة وتعزيمها بين الزوجين. يقول: «الابتسامه صدقة والكلمة الطيبة التي تؤثر في النفوس صدقة وكيف لو كانت من الزوج والحبيب اكيد لها الأثر الكبير في قلب الزوجة أو الزوج. ما حافظ على علاقة حبي قبل الزواج لالآن وأبقاها في حالة نضارة وإشراق ما تعبنا أنا وزوجتي عنه خلال كلماتها فأنا أعاملها مثل الوردة كل يوم أسقيها من كلمات لطالما أحبها مني ولا انتظر فقط المناسبات أو لأقول لها اني «أحبك» أو لولا وجودك لما نحتت أو «انت أجمل ما رأت عيني» وغيرها من كلمات أيقنت زوجتي كوردة متفتحة بسبب تقدرات الندى التي أسقيتها إياها وتسقيني إياها. بالإضافة لذلك فالاحترام بيننا كبيرة بالاحترام والتصرفات والرفي والتفاهم المطلق بيننا في كل شيء وهو في رأيي ما جعلنا في قصة ضغوطات الحياة

أساند زوجتي عاطفيا وهي نقطة ضعفها ففي حملها أكون دائما بجانبها وأعيش أيامها وتغيير هورموناتها وعصبيتها، وهي بالتالي تعمل مثلي وأكثر في حال مرضت أو تعبت قليلا وهذا برائي ما جعل حبنا مستمرا طيلة هذه المدّة. وأضاف «لكل امرأة نقطة ضعف وأنا أحمد الله ان زوجتي تبحث عن المساندة فقط والعطف والحنان أفضل ممن تبحث عن السوق والمراكات في كل الاوقات، ومع هذا فبرائي ان التعبير المادي مهم للمرأة، خصوصا عندما احضر لها هدية وبغير مناسبة تاتر بها كثيرا لأنني أنكرها انسي ما زلت أحبها وحتى لو ذكرتها بوردة أو ثوب زاهد الثمن أحرك مشاعرها وتعطي من قلبها أكثر وتللسني وكأني اشترت لها الثمنا او ذهب. وأضاف «ما جعل لزوجي لسنوات طويلة قيمة أيضا انني علمت أبنائي المساعدة والتقدير لوالدهم وهذا بالطبع يساعد على تقوية

فوجدت انه لا بد من الحوار بين الزوجين وهي اهم نقطة خصوصا الحوار والنظر في أعين بعضنا البعض بين الحين والآخر أتحدث معه عن الماضي والحاضر والمستقبل كصديقي واختلق قصصا جميلة ومضحكة وبهذا عمل على كسر الروتين اليومي وانكره لما اختارني أنا بالذات من بين الكثيرات. كذلك فزوجي يحب ان يشعر بحاجتي له في كل شيء، فالرجل العربي الشرقي يحب المرأة الذكية التي تعتمد على نفسها في كل شيء الا انه يفضل من ترجع له في اتخاذ القرار وتتعامل معه على انه الأذكي بعض الشيء ليشعر برجولته حتى ولو لي يدرى بداخله انه تمثيل الا انه يحب هذه الدراما فانا ارضي غروره وأنقوتي في آن واحد.

الحب دلالات كثيرة ومعان بعيدة وعميقة، ما يجعل لهذا الحب قاعدة قوية في مواجهة أي هزة هو الاحترام لهذا الحب، بالإضافة لدعامات أخرى تقوي هذه الركيزة بين الطرفين مثل الكلام الجميل والمعاملة الطيبة واحترام الرأي الآخر والإنصات له. وهو ما يجعل الزوج او الزوجة يتسم عند سماع اغنية فيهما دلالات جميلة على الحب ويجعل البعض الآخر تدمع أعينه لفقدان هذه المشاعر الجميلة، الحب هو شجرة جميلة لا يستظل بها الا من يحافظ عليها ويسقيها ويعذيها لتكبر يوما بعد يوم. وفي هذا الإطار، تقول روان محمد «الزواج هو نعمة لعلاقة حب مع زوجي والحمد لله ولكن من الطبيعي ان يحصل فنور بين الطرفين بعد الزواج لذا قرأت الكثير وتنققت عن هذه العلاقة وسر نجاحها ولاستمرارية علاقتي بزوجي بطريقة ناجحة كان لا بد لي من البحث والتحري والسؤال