

## اكتشفي سعادتك الزوجية 30 فكرة للنساء

إعداد القسم العلمي بدار الوطن  
<TD< tr/>

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين،  
وعلى آله وأصحابه أجمعين، أما بعد:  
السعادة الزوجية حلم كل فتاة وامرأة.. السعادة الزوجية أمل يراود خاطر  
كل زوجة..

السعادة الزوجية مخرج من كل فتن الحياة ومشكلاتها وضغوطاتها..  
السعادة الزوجية نبتة تحتاج إلى حماية ورعاية لكي تكبر وتثمر، وتقف في  
وجه الرياح العاتية..

السعادة الزوجية بناء كبير يحتاج إلى بناء ماهر يضع كل حجر في موضعه  
بدقة وإتقان.

### مدخل

كثير من الزوجات لا يعلمن شيئاً عن قوانين السعادة الزوجية، ولا عن  
قواعد صناعتها، ولذلك فإنهن يتحطمن على صخرة الفشل الزواجي، فيما  
أن ينتهي الزواج بالطلاق والإنفصال، وإما أن يستمر الزوجان في زواجهما  
نتيجة ضغوط اجتماعية أو وجود أبناء يحتاجون إلى رعاية، فتبقى الحياة  
الزوجية بين الزوجين بصورة شكلية مفتقدة أهم مقوماتها وهو الحب الذي  
يمثل العنصر الأول للسعادة الزوجية.

### نقطة البداية

ونقطة البدء هنا تكون بالبحث عن شريك الحياة المناسب، وإليك بعض  
النقاط التي تساعدك على ذلك:

#### (1) صاحب دين وخلق :

إن أولى الصفات التي يجب على المرأة أن تبحث عنها في شريك حياتها هو  
التدين، والشخص المتدين هو الذي يخشى الله تعالى، ويطيع أوامره وينتهي  
عن نواهيه، وإن خشية المرء لله تعالى تمنعه من الظلم والتعدي والاستهانة  
بزوجته، فإذا أحب الشخص المتدين  
زوجته أكرمها، وإذا كَانَتْ سيئة تستحق البغض لم يظلمها، وحاول بشتى  
الطرق إصلاحها وكثيراً ما ينجح في ذلك، لأن الإنسان يحب ويخضع لمن  
يحسن إليه ويعطف عليه.

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من منع تزويج ذي الدين والخلق، فقال عليه الصلاة والسلام: "إذا أتاكم من ترضون خلقه ودينه فزوجوه، إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير" رواه الترمذي وحسنه الألباني، أما تخصيص النبي صلى الله عليه وسلم الخلق بالذكر مع كونه من الدين، فإنه لأهميته في استمرار الحياة الزوجية واستقرارها، فالخلق هو الحاكم على التدين قوة وضعفاً، وقد يكون الرجل صاحب عبادات ظاهرة، إلا أن رصيده في جانب الأخلاق ضعيف، مما يدل على هشاشة تدينه وجهله بحقيقة الدين. قال صلى الله عليه وسلم: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق" [رواه الحاكم و صححه الألباني].

## (2) عاقل :

إن العقل هنا ليس هو الصفة المضادة للجنون، فالمراد به هنا: الحكمة في التعامل، والتريث قبل الحكم على الأشياء، والبصر النافذ بشتى الأمور والتصرفات، والإلمام بالدوافع التي تقف وراء الأفعال السيئة، والحلم الذي يرفض الاندفاع وراء باعث الغضب، والإنصاف الذي يأبى الظلم وينفر من الحيف، والنظرة المتوازنة لشتى الجوانب الإنسانية، إن رجلاً هذه صفاته لجدير بأن يكون زوجاً لك.

## (3) عالم أو متعلم :

إن الجهل صفة ذميمة في أي إنسان، وإن الزوج الجاهل بطرق السعادة وقوانينها لا يمكن أن يقدم السعادة الزوجية لشريكة حياته. قال علي بن أبي طالب رضي الله عنه لكميل بن زياد: ((احفظ عني ما أقول لك: الناس ثلاثة: عالم رباني، ومتعلم على سبيل نجاه، وهمج رعاع، أتباع كل ناعق، يميلون مع كل ريح، لم يستضيئوا بنور العلم، ولم يلجئوا إلى ركن وثيق".

## (4) متبع غير مبتدع :

قال تعالى : ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾ [الحشر: 7]، وقال صلى الله عليه وسلم: "من رغب عن سنتي فليس مني" [متفق عليه].

إن أثر اتباع السنة على الحياة الزوجية يبدو جلياً من خلال تطبيق ما أوصى به النبي صلى الله عليه وسلم الأزواج في معاملة زوجاتهم، كقوله صلى الله عليه وسلم : "لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقاً رضي منها آخر" [رواه مسلم]، ومعنى لا يفرك لا يبغيض. وقال صلى الله عليه وسلم: "اللهم إني أخرج حق الضعيفين: اليتيم والمرأة" [رواه النسائي وابن ماجه]، وقال صلى الله عليه وسلم: "من كان له امرأتان فمال إلى إحداهما جاء يوم القيامة وشقه مائل" [رواه أبو داود و صححه الألباني].

## (5) أهل للزواج :

وأهلية الزواج لا تقتصر على الجانب المادي فقط وإنما تشمل:

- أ- أهلية الدين.
- ب- أهلية الوطاء والقدرة على الجماع.
- ج- أهلية العقل.
- د- أهلية المال والقدرة على الإنفاق.

## وماذا عنك أختاه؟!

\* قيل لأم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: أي النساء أفضل؟ فقالت: التي لا تعرف عيب المقال ولا تهتدي لمكر الرجال، فارغة القلب إلا من الزينة لبعلها، ولإبقاء الصيانة على أهلها.

## سعادتك في إيمانك

اعلمي- أختاه- أن الإيمان بالله تعالى هو ينبوع السعادة ومصدر السكينة والطمأنينة، وأن الشقاء والتعاسة والنكد الدائم والأحزان المتوالية في الإعراض عن الإيمان بالله والعفلة عن ذكره وشكره وحسن عبادته. قال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} الرعد: 28، وقال: { وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى } طه: 124..

يروى أحد الشباب المسلم المهاجر إلى الولايات المتحدة الأمريكية أنه كان يعمل لدى صاحب أعمال وأموال يملك شركات بالولايات المتحدة، وكان صاحب الشركات كلما مر عليه وجده مبتسماً، تبدو عليه علامات السعادة، وكان صاحب هذه الشركات دائم الحزن والقلق والحيرة، فسأله صاحب الشركات عن سبب هذه الابتسامة التي تتم عن الفرح والسعادة؟ فقال: لأنني مسلم!

فقال له صاحب الشركات: لو أسلمت أجد هذه السعادة التي تحس بها؟ قال الشاب: نعم. فأخذه الشاب المسلم إلى أحد المراكز الإسلامية، فشهد شهادة الحق، ثم انفجر في بكاء شديد، فسئل عن سبب هذا البكاء فقال: لأول مرة في عمري أجد طعم السعادة. [طريق السعادة].

## وصايا أم لابنتها!

أوصت أم الخنساء ابنتها قبيل زواجها فقالت:

- \* أي بنية! إنك فارقت الحواء الذي منه خرجت، وخلفت العش الذي فيه درجت إلى وكر لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه، فأصبح بملكه إياك رقيقاً ومليكاً، فكوني له أمة يكن لك عبداً وشيكاً.
- \* أي بنية! احفظي له عشر خصال يكن لك ذخراً وذكراً.
- \* فأما الأولى والثانية: الصحبة له بالقناعة، والمعاشرة بحسن السمع والطاعة.
- \* وأما الثالثة والرابعة: التعهد لموقع عينيه، والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عيناه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب الريح.
- \* وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت طعامه، والهدوء عند منامه. فإن حرارة الجوع ملهية، وتنغيص النوم مغضبة.
- \* أما السابعة والثامنة: فالاحتفاظ بماله، والإرعاء على حشمه وعياله، لأن الاحتفاظ بالمال من حسن الخلال، ومراعاة الحشم والعيال من الإعظام والإجلال.
- \* أما التاسعة والعاشرة: فلا تفشي له سرّاً، ولا تعصي له أمراً، فإنك إن أفشيت سره لم تأمني غدره، وإن عصيت أمره أوغرت صدره.
- \* ثم اتقي- مع ذلك- الفرح بين يديه إذا كان ترحاً، والاكنتاب عنده إن كان فرحاً، فإن الخصلة الأولى من التقصير، والثانية من التذكير.
- \* وكوني أشد ما تكونين له إعظماً يكن أشد ما يكون لك إكراماً.
- \* وكوني أكثر ما تكونين له موافقة، يكن أطول ما يكون لك مرافقة.
- \* واعلمي أنك لا تصلين إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك، وهواه

على هواك فيما أحببت وكرهت.

## خطوات السعادة الزوجية

### (1) تذكرني أنك لست رجلاً

كثير من الزوجات يفشلن في حياتهن الزوجية بسبب ما يسمى بعقدة الأنوثة وصاحبة هذه العقدة لا تعتر بانوثتها، ولا تعترف لزوجها بقوامته وحقه الطبيعي في قيادة الأسرة، وهي دائماً تشعر أنه يستضعفها ويمارس عليها رجولته، فتحاول بدورها إثبات نديتها له، فينتج عن ذلك المشكلات التي تحول حياتهما إلى جحيم مستمر.

والواجب على هذه المرأة أن تعرف أن المرأة والرجل يكمل أحدهما الآخر، فعند الرجل مميزات ليست عند المرأة، وعند المرأة مميزات ليست عند الرجل، وأن قوامة الرجل على المرأة ليست قوامة إذلال واستمعاف، وإنما هي قوامة قيادة وتديير وحكمة وشفقة ورحمة ومودة، وبهذه القوامة تصل سفينة الحياة الزوجية إلى عرش السعادة وبر الأمان.

### (2) ابحثي عن الإيجابيات:

كثير من الزوجات لا يشعرن بسعادة في حياتهن الزوجية بسبب نظرتهم السلبية إلى أزواجهن، فهن لا ينظرن إلا في أوجه النقص والقصور، وقد تكون الجوانب الإيجابية في أزواجهن أكثر بكثير من الجوانب السلبية إلا أن النظرة السوداوية للأمور قد تخطت كل فعل جميل، ومالت إلى ما يشاكلها من الأفعال غير المرضية.

إن على الزوجة أن تبحث في إيجابيات زوجها وتعددها وتحمد لها وتحاول تنميتها، وعليها كذلك أن تتحمل نقاط الضعف وتتناساها، ولو أنها قابلت الإساءة بالإحسان لأثر ذلك في زوجها تأثيراً بالغا، ولربما كان سبباً في تبدل أسلوبه معها، واستبدال تلك الصفات السلبية بأخرى إيجابية محمودة.

### (3) تكدي من محبة زوجك لك:

إن هذا التأكيد مهم جداً في شعور الزوجة بالسعادة الزوجية، وكما أن على الزوج أن يؤكد محبته لزوجته بين حين وآخر، فإن على الزوجة أن تشعر نفسها بذلك أيضاً، وأن تحاول إيجاد الأسباب التي تؤكد لها محبته إياها، وأول هذه الأسباب هو رغبة زوجها في الزواج منها، فإن هذه الرغبة تدل على ميله إليها ومحبته لها، وكذلك استمراره في هذا الزواج يدل على ذلك، وكذلك نفقته عليها تدل على ذلك، وكذلك حرصه عليها وغيرته عليها وقيامه على مصالحها، كل ذلك يدل على محبة الزوج لزوجته.

### (4) سعادتك في قناعتك:

كم من امرأة حرمت نفسها من السعادة الزوجية بسبب نظرها إلى ما عند الآخر وكثرة مطالبة زوجها بتوفير ما تراه هنا وهناك مما لا ضرورة له ولا حاجة، مع أنها تعلم أنه لا سبيل له إلى ذلك، وإذا رأت هذه المرأة زوجها عاجزاً عن تلبية ما تريد سقط من عينيها وأصبح في نظرها مثلاً للتواكل والكسل والسلبية.

ولو نظرت هذه المرأة بعين الإنصاف، لرأت جوانب كثيرة مشرقة في حياتها، وهذه الجوانب كفيلة بإسعادها لو أنها قنعت بمعيشتها ورضيت بما آتاها الله من فضله. ولقد كانت المرأة المسلمة قديماً تقف على عتبة بابها حينما يخرج زوجها إلى عمله فتقول له: اتق الله فينا، إياك إياك أن تأتينا بشيء من الحرام، فإننا نستطيع الصبر على الجوع، ولا نستطيع الصبر على النار.

فليس السعيد هو الذي ينال كل ما يرغب، لأن رغبات الإنسان لا تنتهي، فلا

يزال ويتمنى حتى يصير مجدلاً في قبره ، إنما السعادة الحقيقية في  
القناعة والرضى قال الشاعر:

وإذا اجتمع الإسلام والقوت للفتى وكان صحيحاً جسمه وهو في أمن  
فقد ملك الدنيا جميعاً وحازها وحق عليه الشكر لله ذي المن

(5) **سعادتك في ابتسامتك:**

إن التجهم الدائم وعبوس الوجه يجلب للإنسان الهموم والغموم والأحزان،  
وقد يصاب الإنسان نتيجة ذلك بالشيخوخة المبكرة والأمراض الخطيرة.  
أما البسمة، فإنها تبعث السعادة في النفس، وتزرع الأمل في القلب، وتبعث  
السعادة في قلوب الآخرين.

فأسعدي نفسك- أختاه- بالابتسام، وأشرحي به صدرك وصدور أسرتك وكل  
من يحيط بك.

قال صلى الله عليه وسلم: "تبسمك في وجه أخيك صدقة".

(6) **اقبلي زوجك على ما هو عليه:**

بعض الزوجات تريد تغيير طبع زوجها لتوافق مع طباعها، فتلجأ في سبيل  
ذلك إلى أسلوب النقد ظناً منها أنه أسلوب مفيد ومجد، وهي بذلك تتعب  
نفسها فيما لا يفيد، لأن كثرة النقد تولد العناد والإصرار على الخطأ- إن كان  
خطأ- فكيف إذا كان الزوج يرى أن أسلوبه في الحياة هو الأصوب؟  
والأحسن للمرأة في ذلك أن تقبل زوجها على ما هو عليه، وأن تتقبل فكرة  
مخالفتها في بعض الطباع والتصرفات، فإنه لا يمكن أن يتفق اثنان في كل  
شيء، وإلا لكانا شخماً واحداً.

(7) **لا توسعي رقعة الخلافات:**

إن الخلافات الأسرية أمر طبيعي يمكن الاستفادة منه في معرفة المزيد من  
طبائع كل من الزوجين للآخر، ومن غير الطبيعي هنا أن تشعر المرأة أن  
الكارثة وقعت عند حدوث أي خلاف ولو كان بسيطاً، فتقوم عند ذلك بتوسيع  
رقعته والنفخ فيه، فتنشأ بسبب ذلك خلافات جديدة قد تكون أكبر وأعمق  
من الخلاف الأصلي الذي حدث أولاً، ولو أن الزوجين لجأ إلى الحوار  
الهادي والمناقشة البناءة دون صراخ أو شجار لانتهى هذا الخلاف في دقائق  
معدودة ولم يعد له أثر، شريطة أن يحرص كل واحد منهما على إنهاء هذا  
الخلاف سريعاً دون تعنت أو إصرار .

(8) **شارك في زوجك اهتماماته:**

كلما كثرت نقاط الاتفاق بين الزوجين كلما كانت أسس بناء الحياة الزوجية  
بينهما متينة ولا بد أن تكون السعادة الزوجية هي الثمرة الطبيعية لهذا  
الزواج.

والمرأة الحكيمة هي التي تبحث في اهتمامات زوجها وهواياته، وتقرر  
ممارسة تلك الاهتمامات والهوايات حتى تجتمع مع زوجها على أرضية  
مشتركة، فلا يكون هو في واد وهي في واد آخر، فمثلاً إذا كان الزوج يهوى  
القراءة في موضوعات معينة، دينية أو سياسية أو اقتصادية أو طبية، فإن  
الزوجة تجتهد في الاهتمام بذلك، ليس حباً في النقد والمجادلة وإظهار  
الذات، وإنما حباً في الزوج ورغبة في إسعاده، وطلباً لمشاركته الحديث  
حول هذه الموضوعات، ولكي تكون على نفس مستواه الثقافي والمعرفي،  
فيسعد بها، وتسعد الأخرى بما حصلته من معارف وعلوم.

(9) **لا تحتفظي بذكرات الألام:**

كم كانت جميلة تلك الأيام التي تشعرين فيها بالسعادة مع زوجك، أليس  
زوجك السبب في تلك السعادة ؟

إذن فلماذا تنسين هذه الأيام الجميلة نتيجة وجود بعض الخلافات الطارئة؟  
لماذا لم تحتفظي بذكريات السعادة؟  
لماذا تجعلين في صدرك خزانة تحتفظين فيها بذكريات الآلام وتجتهدين في  
رصنها جنباً إلى جنب؟  
أما كان من الأولى أن تلقي بهذه الذكريات المؤلمة خلف ظهرك، ولا تضعي  
في تلك الخزانة إلا كل فعل جميل وخلق نبيل؟  
أين أنت من قول بعض السلف: خيركم من راعى وداد لحظة!!  
لحظة واحدة من الوداد والصفاء لها حرمتها عند السلف فكيف بالساعات  
الحلوة والأيام الجميلة والليالي المشرقة؟  
**10) لا تكتنبي بسبب أعمال زوجك الاستثنائية:**

عليك أن تكيفي نفسك وفق الظروف الاستثنائية التي يزاول فيها زوجك  
عمله والدرس الأكبر الذي يمكن أن تتعلميه من ذلك أنه لا يمكن أن تحسلي  
على كل شيء، والأفضل أن تواجهي الأمر الواقع بكل مرونة وإيجابية  
لتحسلي على قدر أكبر من السعادة ضمن الحدود المفروضة عليك.  
ولكي تنجحي في التكيف مع عمل زوجك، وتحتفظي بسعادتك عليك  
الاستفادة من القواعد التالية:

**أ-** إذا كان العمل موقوتاً محدوداً لأجل، فتذري بكل قوتك على احتمال تلك  
الفترة.

**ب-** إذا كان هذا العمل دائماً فتقبله، وحاولي أن تشاركي زوجك فيه  
لتستمتعا به سوياً.

**ج-** اذكري أن نجاح زوجك هو نجاحك أيضاً [ادفعي زوجك إلى النجاح]

**د-** اذكري أن زوجك إنما يفعل ذلك لأجلك ولأجل أبنائك.

**هـ-** اذكري أنه إذا لم يؤد هذه الأعمال الاستثنائية فلن يستطيع تلبية مطالبك  
ومطالب أبنائك.

**11) كوني لبقة عند مطالبة زوجك بما تريدينه:**

بعض النساء لا يتحلين بالرفقة والمرونة واللباقة عند مطالبة أزواجهن بما  
يردنه فتجدهن يلجان إلى أسلوب الأمر، ويلحفن المطالبة أكثر من مرة،  
فينتج عن ذلك شعور الزوج برغبة قوية في العناد والعزوف عن تلبية تلك  
المطالب. ولو أنها تجربت الأسلوب اللطيف والكلام اللين لاستطاعت  
الحصول على ما تريد، كأن تقول مثلاً لقد رأيت فستاناً جميلاً فتمنيت أن  
يكون لي، حتى أرتديه لك في أوقاتنا السعيدة.

**12) لا تضخمي التوفاه:**

إن الأبله وحده هو الذي يسخر من المآسي، ولكن الأحمق هو الذي يجعل  
من التوفاه مآسي، وكثيرات هن الزوجات اللواتي يضخمن التوفاه، ويغلقن  
عليها اهتماماً كبيراً، كأن تصر الزوجة مثلاً على أن ينشر الزوج منشفته بعد  
الاستحمام، وتجعل من هذا مشكلة!

**13) ادفعي عن نفسك الكسل:**

تشعر المرأة أحياناً بالكسل إذ تجتاحها رغبة بعدم القيام بأي شيء، ويشرح  
الطب الكسل بأنه حالة من الخمول وعدم الرغبة في الحركة وقد ينشأ  
نتيجة الضغوط النفسية والعصبية مع تراكم المسؤوليات وتنوع الاهتمامات.  
وقد أشارت الأبحاث الميدانية إلى ازدياد احتمالات إصابة النساء بداء  
الكسل أكثر من الرجال.

أما علاج ذلك فهو أن يتعايش المصاب مع ظروفه بطريقة معتدلة إذ عليه  
أن يدرس ظروفه باستمرار، ويحدد أهدافه على نحو واقعي، ومن النصائح

المفيدة لمن أصيبت بداء الكسل:

\* وضع خطة أسبوعية أو يومية لإنجاز الأمور الأساسية.

\* عدم استقبال النهار الجديد باعتباره كابوساً ثقيلاً

\* التأكد والإصرار على تحقيق المزيد من النجاح في الأعمال والعلاقات.

\* معرفة أن الكسل يؤدي إلى عواقب وخيمة كضيق الصدر والقلق

والاكتئاب، وأن العمل يزيد المرأة نشاطاً وحيوية .

(14) **مارسي بعض الأعمال المنزلية بنفسك:**

كشفت دراسة حديثة أن غسل الأطباق وأدوات المطبخ يقضي على القلق عند الزوجة، ويعمل على تحسين حالتها النفسية بشكل كبير طبقت الدراسة على 700 امرأة، وجد 90 % منهن شعرت بمزاج عال وحالة معنوية مرتفعة بعد أداء الواجب المنزلي.

وأكدت الدراسة أن العلاقة بين العمل المنزلي والاسترخاء النفسي للنساء تكمن في محاولة الخروج من الدائرة المغلقة التي يدخلن فيها نتيجة تولد شعور القلق لديهن، وبالتالي يتم كسر هذه الدائرة بعمل إيجابي، وعلى الرغم من أن عملية غسل الأطباق عملية آلية إلا أنها مفيدة.

(15) **حافظي على هدوء بيتك:**

إن هدوء البيت سمة مهمة من سمات السعادة، ولذلك فإن كثيراً من الأزواج والزوجات على حد سواء يشكون من فقدان جانب كبير من سعادتهم الزوجية بسبب الصخب والضوضاء وصياح الأبناء المستمر طوال اليوم.

وحتى يستعيد الزوجان هذا الجزء المفقود من سعادتهم الزوجية ينبغي عليهما تعويد أبنائهما على الهدوء واحترام البيت وعدم اتخاذه مكاناً للعب العنيف والصياح والصرخ.

وقد جعل الرسول صلى الله عليه وسلم المنزل الواسع من علامات السعادة فقال عليه الصلاة والسلام " أربع من السعادة: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء، وأربع من الشقاء: المرأة السوء، والجار السوء، والمركب السوء، والمسكن الضيق " [أخرجه الحاكم وصححه الألباني]. فالمسكن كلما كان واسعاً كلما كان هادئاً حيث يمكن للأطفال أن يمارسوا اللعب في مكان من البيت دون أن يشعر بهم أحد.

(16) **لا تصرّي على فرض رأيك:**

إن السعادة ليست في السيطرة على الآخرين وإجبارهم على شيء لا يعتقدونه، إنما السعادة في الوصول إلى الحقيقة عن طريق الإقناع والحوار والمناقشة الهادئة.

هناك صنف من النساء تشعر الواحدة منهن بنشوة ورغبة عارمة في إرغام زوجها اعتقاد ما تريد، وقد يوافقها الزوج في بعض تلك المواقف إرضاء لغيرورها، إلا أنها تتماهى في صلفها بحيث لا تسمح بأن يخالفها في أمر من الأمور، فيضطر الزوج في هذه الحالة إلى توقيفها عند حدودها غير عابئ بعد ذلك بما يثور بينهما من مشكلات.

وهناك حكاية يروونها في ذلك تسمى حكاية العصفور والعصفورة، وفيها أن زوجاً أمسك طائراً صغيراً وأخذ يتأمله مع زوجته ثم قال: ما أجمل هذا العصفور!

فأجابت الزوجة: عفواً إنها عصفورة.

فقال الزوج: عصفور.  
فقال الزوجة: عصفورة.  
وتثبت كل منهما برأيه، واحتدم الجدل، وتحول إلى مناقشة، فمشاجرة لم  
تهدأ نارجا إلا بعد وقت طويل.  
وبعد مضي سنة تذكر الزوج هذه الحادثة فقال لزوجته ضاحكاً: أتذكرين تلك  
المشاجرة البلهاء بخصوص العصفور؟  
قالت: نعم، وقد فكرت بالطلاق يومذاك: ولكنني أشكر الله على النهاية  
السعيدة، وأعترف لك يا عزيزي أنك كنت على خطأ في كل هذه الأزمة  
بسبب عصفورة.

فقال الزوج: عصفورة! ولكنه عصفور.  
فقال: كلا! بل عصفورة.  
واحتدم القتال بينهما من جديد!  
كم هناك من عصفور وعصفورة وراء المشاجرات! حاولي ألا تفرضي رأيك،  
وإذا رأيت عدم استعداد الطرف الآخر لقبوله فاسكتي لتوفري على نفسك  
متاعب لا حاجة لك بها.

### (17) حافظي على جمالك وأناقتك:

إن محافظتك على جمالك وأناقتك له تأثير كبير على حالتك النفسية،  
فالمرأة المهمللة لهذا الجانب عرضة لأن ينفر منها زوجها، فلا يطيق  
الجلوس معها، ولا يصبر على سماع حديثها، وهذا- بلا شك- يؤثر سلباً على  
نفسيتها، وليس هناك من حل إلا أن تعيد هذه المرأة النظر في شأن جمالها  
وتزينها لزوجها.

إن المرأة الأنيقة المهتمة بجمالها- دون إسراف- تسعد نفسها أولاً قبل  
إسعاد زوجها،

وذلك لأن الزينة والجمال ومحبة الحلي مما فطر الله النساء على محبته  
كما قال سبحانه: {أَوْ مَن يُنَشِّأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ} (18)  
سورة الزخرف

\* فحافظي- أختاه- على جمالك وأناقتك ونضرة صحتك ورشاقة حركاتك  
وحلاوة حديثك.

\* لا تحدثي زوجك بصوت أجش غليظ.

\* لا تردي ألفاظاً سوقية هابطة.

\* لا تنطقي بما لا يجب، ولا تتجشئي بطريقة منفرة.

\* تجملي لزوجك قبل أن يأتي إلى البيت في المساء فيراك في أحسن  
حال.

\* البسي ثوباً نظيفاً لائقاً، واستعملي من العطور ما يحب.

\* ضعي على صدرك شيئاً من الحلي التي أهداها لك فإنه يحب ذلك، وكوني  
أمامه كما لو كنت في زيارة لإحدى صديقاتك أو قرياتك.

### (18) تغلبي على القلق:

كثير من النساء ينتابهن القلق بشأن مستقبل حياتهن الزوجية، فبعضهن  
يقلن بشأن تقدمهن في العمر وفقدن الجمال الذي يتمتعن به.

وبعضهن يقلن بشأن احتمال حدوث أزمات مالية يعجز الزوج بسببها عن  
الإنفاق، وبعضهن يخشين من وجود امرأة أخرى في حياة الزوج، وباب  
الخوف والقلق واسع جداً، وأسبابه عديدة لا ضابط لها ولاحد ومن عاش

أسيراً للخوف والقلق لا ترجى له سعادة.  
فالواجب أن تعيش المرأة يومها الذي هي فيه وتتفاءل خيراً بما سيأتي غداً،  
لأنه لا يعلم ما في الغد إلا الله تعالى وحده، وقد يكون الغد أفضل من اليوم  
والأمس فلماذا القلق؟ وكذلك فإن القلق لا يحل مشكلة ولا يدفع إلى عمل  
إيجابي، بل انه يأتي بالمشكلات ويعقد البسيط منها، ويدفع إلى السلبية في  
التعامل مع الأمور.

أما التفاؤل فإنه يساعد على التفكير السليم ويدفع إلى إيجاد الحلول  
المناسبة لكل قضية،  
وحتى لو برزت هناك مشكلات فإن المتفائل المتوكل على الله تعالى يكون  
أسرع خروجاً منها ونجاة من شرورها.  
قال الشاعر:

سهرت أعين ونامت عيون في شئون تكون أو لا تكون  
إن رباً كفاك ما بالأمس سيكفيك في غد ما يكون فاطرح الهم ما استطعت  
فحملانك الهموم جنون  
(19) قفي وتأملني!

هل جربت ذات يوم أن تشاهدي أسراب الطيور وهي تحلق في السماء في  
نظام بديع؟

هل تأملت في اختلاف الأجناس والألوان واللغات والعادات وطرق التفكير؟  
هل شاهدت فيلماً عن مملكة النحل أو النمل وتأملت القوانين التي تحكم  
هذه الممالك؟

هل تأملت ما في هذا الكون من بحار وجبال وأشجار وأزهار وأرض وسماء  
وفضاء وشمس وقمر ونجوم؟

إن هذا التأمل مفيد جداً.. إنه يقضي على كل الأفكار السيئة والتصورات  
الخاطئة.. إنه يبرهن على خطأ نظرية الصراع بين الأشياء فالأشياء لم تخلق  
لتتصارع بل خلقت لتتعاون ويكمل بعضها بعضاً.

(20) اكسري حدة الروتين:

كثير من الناس يشعرون بالملل من الروتين الذي يعيشون به حياتهم،  
والأفضل لهؤلاء أن يتخلصوا بين فترة وأخرى من هذا الروتين ويقوموا بفعل  
أشياء جديدة لم يكونوا يفعلونها ومن ذلك:

\* شاركي زوجك في رسم صورة زيتية على ورقة واحدة.

\* العبي مع زوجك لعبة "شم واكتشف" وفيها يغمض كل منكما عينيه،  
ويشم رائحة شيء ما، ويحاول اكتشاف هذا الشيء.

\* انطلقي مع زوجك بالسيارة دون تحديد مكان معين.

\* العبي مع زوجك لعبة "اكتشف هذا الصوت" وفيه تقومين بتسجيل كثير  
من الأصوات ويقوم زوجك بتسجيل أصوات أخرى، ويحاول كل منكما  
التعرف على كل  
صوت من هذه الأصوات.

\* شاركي زوجك في تعلم هواية جديدة كتعلم الكمبيوتر أو الآلة الكاتبة أو  
كتابة القصص.

\* اصنعي له صنفاً جديداً من الطعام.

\* نظمي مسابقة أسرية لحفظ بعض القرآن، والأحاديث النبوية ورتبي على  
ذلك جوائز للفائزين.

\* اقرئي مع زوجك كتاباً بصوت عالٍ وتناوبا دوريّ القارئ والمصغي، فهذه الطريقة مفيدة لتمضية الوقت بشكل جيد، وإعطائك موضوعاً للمناقشة.

(21) التمسى لغيرك المعاذير:

إن تقلبات المرء المزاجية تبعث على الفضيحة وسوء الفهم، وكثرة الظن السيئ بالآخرين.

\* عليك أن تقللي حدة هذه التقلبات المزاجية وتتفهميها، فإن ذلك يساعدك على التخلص من آثارها السيئة.

\* لا تبتئسي من انتقاد الآخرين، فلعل له مبرراً لذلك.

\* تناسي مضايقات زوجك الصباحية.

\* لا تجعلي ردود الفعل الانفعالية تقودك إلى الخطأ وسكب مزيد من البنزين على النار المشتعلة.

\* لا تلقي باللوم على زوجك في كل ما يواجهك من مشكلات، فالأولى من ذلك تلقيها على تقلبات حالتك المزاجية.

(22) ثقي بزوجك:

إن متابعتك لكل تحركات زوجك تفسد عليك سعادتك، وتبعث في نفسك الشك والريبة، وهي كذلك تؤذي نفسية زوجك وتدفعه إلى عنادك والاسترسال في مضايقتك.

عليك أن تثقي في زوجك وتتركه على سجيته فذلك أحسن لكما في كل الأحوال.

(23) احذري التدخلات الخارجية:

إن وجود طرف ثالث في مسرح الحياة الزوجية يفسد أكثر مما يصلح، وبخاصة إذا كان هذا الطرف ينتمي إلى أحد الزوجين، وقد تكون المشكلة أساساً بسبب هذا الطرف الدخيل الذي قد يقترح أشياء- بدعوى المحبة والحرص على مصلحة الزوج أو الزوجة- قد تكون بداية لسلسلة من المتاعب والمشكلات، إن وجدت من أحد الزوجين أدناً صاغية. قال عثمان بن عطاء: كان أبو مسلم الخولاني إذا دخل منزله سلم، وإذا بلغ وسط الدار كبر وكبرت امرأته، فإذا بلغ البيت كبر وكبرت امرأته. فيدخل فينزع رداءه وحذاءه وتأتيه امرأته بطعام فيأكل. فجاء ذات ليلة فكبر فلم تجبه، ثم أتى البيت فكبر وسلم فلم تجبه، وإذا البيت فيه سراج، وإذا هي جالسة بيدها عود تنكت به في الأرض. فقال لها: مالك؟

فقلت: الناس كلهم بخير، وأنت أبو مسلم!!- تعني فقير- فلو أنك أتيت معاوية، فيأمر لنا بخادم، ويعطيك شيئاً نعيش به.. فقال أبو مسلم!: اللهم من أفسد علي أهلي فأعم بصره.

قال: وكانت أيتها امرأة فقالت: أنت امرأة أبي مسلم، فلو كلمت زوجك يكلم معاوية ليخدمكم ويعطيكم!!

قال: فبينا هذه المرأة في بيتها والسراج يزهو، إذ أنكرت بصرها. فقالت: سراجكم طفئ؟

قالوا لا

قالت: إنا لله، ذهب بصري، فأقبلت كما هي إلى أبي مسلم، فرق لحالها، ودعا الله طويلاً فرد إليها بصرها، ورجعت امرأته إلى حالها.

(24) لا تنتظري السامة:

هناك اعتقاد خاطئ وهو أن السعادة الزوجية لا تدوم أكثر من سنة أو سنتين، ثم تصيح الحياة الزوجية بعد ذلك حياة روتينية، وبخاصة إذا وجد الأطفال وازدادت المتطلبات. والصحيح أن ذلك وإن كان يشعر به كثير من الناس إلا أنه لا يشكل قاعدة، فهناك نماذج كثيرة من البشر عاشوا طوال عمرهم في سعادة، ولم تحدث بينهم تلك السامة التي ينتظرها كثير من الناس، لأنهم عرفوا قواعد السعادة وطبقوها في حياتهم، وواجهوا كل العقبات التي تقف في طريقهم بهدوء وحكمة.

### (25) كوني اجتماعية:

لا تجعلي الانكباب على ذاتك يحرملك من متعة الحياة الاجتماعية، فإن الاستماع إلى الآخرين، ومشاركتهم الحديث والرأي، ومساعدتهم - أحياناً - في حل مشاكلهم يضفي على النفس جانباً كبيراً من السعادة، لأن الإنسان مدني بالطبع، ولا خير فيمن لا يألف ولا يؤلف. قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ﴾ (13) سورة الحجرات .

ومن الاجتماعيات كذلك أن تشتركي مع زوجك في الأعمال الخيرية، فإنها تضفي على النفس راحة وطمأنينة كبيرة، وتزيد الترابط بينكما، فعليكما أن تتناقشا بشأن يتيم تكفلونه، أو أسرة فقيرة تدعمونها، أو مريض تنفقون على علاجه أو ما شابه ذلك، المهم أن تشعرى بقضايا الآخرين وألامهم وأفراحهم.

### (26) كوني متقبلة للتغيير:

كل شيء حولنا يتغير، الليل يعقبه نهار، والشمس ما تلبث أن تملأ الكون حتى ياذن ضوءها بالرحيل، الأطفال يكبرون، الشباب يهرمون، الآباء يموتون، أنت نفسك تتغيرين، اهتماماتك تتغير بتطور مراحل حياتك، إذا أيقنت بهذا التغيير المستمر لكل شيء حولك! فإن ذلك يساعدك على تغيير كل سلوك سلبي لديك واستبداله بسلوك إيجابي ومن ذلك:

\* تضييع الأوقات فيما لا يفيد من مكالمات هاتفية طويلة ليس من ورائها إلا قتل الأوقات وتضييع الأعمار، وقد كان يمكنك استغلال هذه الأوقات في عمل أشياء كثيرة مفيد كالقراءة، والتدريب على مهارة جديد كالكمبيوتر، أو تدريس الأطفال، أو غير ذلك.

\* الاهتمام الزائد بالموضة والأزياء وقد يجز ذلك إلى مخالفات شرعية.

\* عدم الاهتمام بقضايا المسلمين الكبرى وقصر النظر على قضايا جزئية ذاتية محدودة.

\* متابعة الأعمال الفنية الهابطة وتضييع الأوقات في التنقل عبر القنوات الفضائية التي تدعو إلى الفواحش والمنكرات. كل هذا السلوك السلبي يحتاج منك إلى وقفات للتغيير.

### (27) ابتغي الأجر من الله:

ولكي تشعرين بالسعادة الزوجية عليك أن تعرفي ما ينتظرك من أجر وثواب على طاعتك لزوجك وحسن عشرتك له. قال النبي صلى الله عليه وسلم: "إذا صلت المرأة خمسها، وصامت شهرها، وحفظت فرجها، وأطاعت زوجها، قيل لها ادخلي من أي أبواب الجنة شئت" [رواه أحمد وحسنه الألباني لغيره]

وقال صلى الله عليه وسلم: "ألا أخبركم بنساءكم في الجنة قالوا: بلى يا رسول الله! قال: كل ودود ولود، إذا غضبت أو أسىء إليها، أو غضب زوجها

قالت: هذه يدي في يدك، لا أكتحل بغمض حتى ترضى " [ رواه الدارقطني والطبراني وحسنه الألباني ]  
ومن صور ابتغاء الأجر من الله تعالى التجارة بالنيات، فاجعلي لك نية صالحة في كل شي

تثابرين عليه، فإذا نويت بإحسانك إلى زوجك وحسن عشرتك له وخضوعك له طاعة الله عز وجل أثبت على ذلك، وإذا نويت بتربية أبنائك إعداد شباب صالح وجيل مؤمن أثبت على ذلك، وحتى طعامك وشرابك ونومك إذا نويت به التقوي على طاعة الله تعالى أثبت عليه، وبهذا يتحول يومك كله إلى فوز وأجور وأرباح تضاف إلى رصيدك الأخروي، وهذا لا شك- يبعث على السعادة والراحة النفسية والطمأنينة القلبية. قال النبي صلى الله عليه وسلم: " إن الله كتب الحسنات والسيئات، ثم بين ذلك في كتابه، فمن هم بحسنة فلم يعملها، كتبها الله عنده حسنة كاملة، فإن هم بها فعملها، كتبها الله عنده عشر حسنات، إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة، ومن هم بسيئة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة، وإن هو هم بها فعملها كتبها الله سيئة واحدة" [متفق عليه]

### (28) احرصى على الصحة الجيدة:

إن الطبع- كما يقولون- يسرق من خصال المخالطين، وإن صاحب يتأثر بصاحبه سلباً وإيجاباً، فإذا كنت تطمحين إلى السعادة، التفاؤل، الطموح، النجاح، الراحة النفسية، السكينة والطمأنينة، الأمل وعدم اليأس، فلتكن صحبتك من هذا الطراز الإيجابي المفيد.

### (29) اجعلي لك أهدافاً علياً في الحياة:

على الرغم من أن أصحاب الأهداف العلياً في عمل مستمر وجهاد دائم، وفكر غير منقطع في كيفية تجاوز العقبات للوصول إلى ما يريدون، إلا أنهم من أكثر الناس إحساساً بالسعادة، بل إنهم يشعرون بسعادة أكثر كلما عملوا أكثر وتعبوا أكثر وجاهدوا أكثر؛ لأن بريق السعادة يلوح لهم في الأفق فيخفف عنهم الأهم، وينسيهم ما تحملوه من متاعب ومشاق، ويقربهم مما أملوه.

فليكن لك- أختاه- أهداف علياً في الحياة، وهل هناك هدف أسمى من رضا الخالق عنك، وبلوغك الغاية في مراتب العبودية؟!

### (30) وأخيراً: كوني دائمة الاتصال بربك:

إن دوام الاتصال بالله عز وجل يجلب السعادة والطمأنينة والراحة النفسية: { الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } (28) سورة الرعد. وهو من أسباب الفرح والسرور. قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ { (58) سورة يونس  
وإن الإعراض عن ذكر الله تعالى وطاعته وشكره يجلب الشقاء والضنك في الدنيا والآخرة: وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى { (124) سورة طه

ولكي تكونين دائمة الاتصال بالله عز وجل:

أ- حافظي على الصلوات الخمس في مواقيتها.

ب- اجتهدي في أداء النوافل.

ج- أكثرى من ذكر الله عز وجل والصلاة على نبيه صلى الله عليه وسلم .

د- أكثرى من الدعاء والثناء والتضرع إلى الله والاستغفار.

هـ- أكثرى من تلاوة القرآن.

و- التزمي التزاماً كلياً باداء الفرائض وترك المحرمات.

ز- التزمي بحجابك الشرعي  
ح- طهري بيتك من المنكرات وآلات الملاهي