

## نحو مهارات الوفاق بين الزوجين د. لطيفة الكندري

للحياة الزوجية مهارات تستحق المذاكرة وبسط القول فيها، فالزواج من آيات الله الجليلة وتجديد الحديث عن هذه النعمة العظيمة وسيلة لتهذيب النفس، وإعمال العقل، وتنمية المجتمع. قال تعالى " وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ" ( الروم الآية 21). إن كلمة الزوجين تؤكد التلازم والمشاركة بين شقين لا يستغنى واحد منهما عن الآخر فالبركة في الزوج والزوجة وكلما زاد الاتفاق، حصل الوفاق وصلحت الرفقة، وطابت الحياة لقول الحق سبحانه "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (النحل الآية 97).

إن الكاتبتين عن التوافق بين الزوجين أسهبوا في الحديث عن تفعيل التوافق الجنسي وهو أمر هام بلا شك، وهناك توافق ثقافي وانسجام فكري لا يقل أهمية عن سائر الجوانب فإن لذة التعلم والتعليم داخل نطاق الأسرة لذة عظيمة نحتاج إليها في كل مراحل العمر لنعرف ونستثمر القاسم المشترك كما ندرك مساحات الاختلاف فنحترم التميز والكل يعمل على شاكلته ومنهاجه ليثري شريكه. لقد كتبت في رسالتي الدكتوراه عن أهمية علاقة العالم والمتعلم داخل منظومة الأسرة من منظور الفكر التربوي الإسلامي ثم واصلت الكتابة عن آفاق المتعة الثقافية في مناسبات عديدة لأنني أعتقد أن المعرفة نعمة تعزز حياتنا وتمدها بالضياء

فالعلم نور يعمق الصلات الوثيقة ويقوي العلاقات الحميمة بين شريكي الحياة.

الوفاقُ غاية يطمح إليها كل من الزوجين ولا يحصل الوئام إلا بتواضع النفس بحثاً عن الصواب والخضوع له دون تردد، وفي هذا المقال محاولة لتلمس بعض العوامل المساعدة على تحقيق المزيد من التوافق بين الزوجين:

1. الإيمان بأن الحياة الزوجية - رغم كل تحدياتها - تستلزم المودة والرحمة والسكن وكلها مكونات أساسية للسعادة الزوجية ويمكن التفكير فيها، والتوصل إليها، والتدرب عليها، واستجلاء حقيقتها بالتعلم والممارسة. لا توجد عائلة لا تستطيع أن تحقق الحد الأدنى من الوفاق النفسي والفكري والاجتماعي ولكم هناك عوائل لا تريد أن تبذل الأسباب أو لا تعرف كيف تحقق الأهداف.

2. البحث عن نقاط الاتفاق واستكشاف جوانب التشابه بين الزوجين من أجل تنميتها والتمتع بمزاياها من أهم الأمور التي تستحق العناية الدائمة لإيجاد أجواء التضامن.

3. إن انتقاء العبارات الايجابية قولاً وكتابة واجتناب البرمجة السلبية لا سيما في أول الصباح وآخر المساء من أنفع الطرائق العملية لزرع أشجار المحبة، وأزهار المودة. إن صفة الصلاح تتجلى في التأني في اختيار الألفاظ وفحص المعاني وقديماً جاء في وصف الصالحين أنهم يَنْتَقُونَ جَيِّدَ الْكَلَامِ، كَمَا يُنْتَقَى أَطَايِبُ الثَّمَرِ.

4. تحديد آليات تقلص الشقاق وتؤصل الوفاق كأن نروي قصصاً عن النجاح الأسري فنناقشها فنوسع رؤيتنا ونثري خبراتنا فنقتدي

بالنافع ... وكذلك لا بد أن يتفق الزوجان على معالجة المشكلات دون صراخ وإهانة تزيد هوة الشقاق وتشعل تشنجات عاطفية ومبالغات بلاغية تظهر في عبارات تلغي الإيجابيات، وتحصي السلبيات، وتحى قضايا منسية لا صلة لها بالنزاع. ومن جهة فإن معالجة مشاكلنا أمام أطفالنا أو أقاربنا بطريقة سلبية، توسع دائرة الضرر وتضعف نسيجنا الأسري، وتؤدي إلى المزيد من اضطراب العلاقات بين الزوجين.

5. لا يمكن التخلص تماما من التحديات ، وتكمن الحكمة في كيفية الاستفادة من أخطائنا فنقللها ونحذر من الكبر والإهمال والإصرار على الأخطاء لأنها من أشد الآفات التي تهددنا ولا يمكن مواجهتها إلا بسلامة الصدر وقبول الطرف الآخر والبحث المخلص عن الصواب أينما كان.

6. لوم النفس مقدم على لوم ونقد الطرف الآخر فالحكيم يعلم أن النفس أمانة بالسوء، وقابلة للزلل، ودائمة الاحتياج للمراجعة.

7. الهروب من الواقع سلاح الضعيف العاجز أما مواجهة القدر والتعامل معه بصبر وحلم وإعمال عقل.

8. يقتضي الرفق في التعامل أن لا نكلف طرفا واحدا مسؤوليات أكثر من طاقته.

9. لا تتخذ قرارا متسرعا وأنت غاضب فتضيع نعمة لا تستطيع ردها أبدا. تواضع وضع نفسك مكان شريكك كي تشعر بمشاعره وتقدر مواقفه فلا تسفه أو تنسف الآراء ولكن افهم واسأل وقدر ثم عبر عن وجهة نظرك بموضوعية. يقول أحد الأزواج وهو يلخص سر نجاحه في حل الأزمات بأنه لا يفرض رأيه ولو كان

صحيحاً ولكنه يعيد النفوس إلى هدوئها ثم يعرض كل منهما رأيه  
وغالباً ما يتقدم المقصر بالاعتذار طواعية.

قال العرجي:

"وإذا غضبت فكن وقوراً كاظماً للغیظ تبصر ما تقول وتسمع"  
وقال العسقلاني "أعظم ما ينشأ عنه الغضب الكبر لكونه يقع عند  
مخالفة أمر يريده فيحمله الكبر على الغضب، فالذي يتواضع حتى  
يذهب عنه عزة النفس يسلم من شر الغضب... ويعين على ترك  
الغضب استحضار ما جاء في كظم الغیظ من الفضل، وما جاء في  
عاقبة ثمرة الغضب من الوعيد، وأن يستعيد من الشيطان، وأن يتوضأ"  
(بتصرف واختصار).

10. مواصلة الدعاء الصالح بصفة منتظمة فالمرء قد يبذل كل

الأسباب الدنيوية المادية المتاحة ثم يغفل أو يتكاسل عن استخدام  
سلاح المؤمن وحصنه الأمين: الدعاء. إن شعار التوافق لا يتحقق  
إلا بدوام ترديد هذه الكلمات الرائعة "وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا  
مِنْ أَرْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا" (الفرقان ،  
الآية 74). هذه الكلمات تحتوي على مضامين ضخمة، ومفاهيم  
هامية من مثل التفكير في الأهداف الكبرى في تعمير الأرض،  
والتمتع بالخيرات، وإقرار بأن القلوب بيد الله وحده فهو واهب  
النعم ومعيدها ، ومبيد النقم وقاهرها.

11. تصاب النفس بالملل والسأم فلا بد من تجديد الملاطفة بين

الزوجين والتفنن في إدخال السرور على القلوب كلما سنحت

الفرصة فالهدايا السخية، واللمسة الحانية، والعبارات الرقيقة لها سحر يستقر في أعمال القلوب إن كانت صادقة.

12. الزوج لا يكره زوجته أبداً إن كره منها خلقاً رضي منها آخر وكذلك الزوجة لا تكره زوجها أبداً إن كرهت منه خلقاً رضيت منه آخر وعلى ضوء هذه القاعدة النبوية الجليلة وأمثالها تسير مسيرتنا الأسرية وتصاحبها نسائم السعادة.

13. جلسات المصارحة هي جلسات يتفق الزوجان عليها من حين لآخر في مكان هادئ لتقييم المسيرة، والتعبير عن الرأي، والتناقش في الأمور بكل شفافية. هذه الجلسة الحوارية في غاية الأهمية إذا كانت مبنية على دعائم التواضع، والاعتراف بالتقصير، وقبول الاعتذار، والاسترشاد المشترك. أعتقد أن هذه الجلسات لا تنتهي فهي محطات للراحة والتأمل قد تكن محرجة ولكنها من لوازم المهارات الحياتية التي تنظم خطواتنا وتسد الخلل. الجلسة الحوارية لا يقصد منها تصيد الأخطاء بل تقييم موضوعي لمجريات الحياة وطرائق الأداء والتعبير عن الإيجابيات لتعزيزها ومناقشة التحديات لتقليصها. هذه الجلسة تشبه رحلة كشفية يصعد فيها الزوجان إلى قمة جبل للتنزه ولكي ينظر كل منهما نظرة فاحصة إلى أسفل الجبل وكيف أن الأشياء الكبيرة والمشكلات الضاغطة في وعينا وإحساسنا قد تكون مجرد صغائر نصر على تكبيرها ونجهل حقيقتها. الهدف من الجلسة الحوارية تكوين رؤى جديدة مليئة بالتفاؤل والتعاهد على بذل المزيد من الجهود.

عزيزي الزوج وعزيزتي الزوجة ... إن الوفاق دليل على صدق الميثاق بين الزوجين في السراء والضراء والوفاق وفاء يتسع نطاقه بقبول العثرات مع تصويب لها. إن السعادة الزوجية مجاهدة مستمرة وهي سنة حياة تتطلب التسامح والتعاون والمراجعة الصادقة لمشاعرنا وحركاتنا وصولاً لحياة كريمة.