من أهم الصفات التي لها دور كبير في استقرار البيت المسلم، الصبر، وهو علاقة متبادلة بين الزوج والزوجة، ولتوضيح ذلك، نعيش معًا في ذلك المقال مع تلك القيمة العظيمة.

مشاعر نبوية: الصبر في بيت النبوة:

لقد صبر النبي صلى الله عليه وسلم على زوجاته صبرًا ينبغي أن يدرس لكل زوجين حتى يتعلما كيف تبنى الحياة السعيدة على أساس من الصبر، وعلى صدق في العمل بوصية رسول الله صلى الله عليه وسلم حين أتى على أزواجه وسواق يسوق بهن يقال له أنجشة فقال: (ويحك يا أنجشة، رويدًا سوقك بالقوارير) [متفق عليه].

و(عن ابن قيس يقول: سمعت عائشة تقول: ألا أحدثكم عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وعني، قلنا: بلى، قالت: لما كانت ليلتي انقلب فوضع نعليه عند رجليه ووضع رداءه وبسط طرف إزاره على فراشه، ولم يلبث إلا ريثما ظن أني قد رقدت ثم انتعل رويدًا وأخذ رداءه رويدًا ثم فتح الباب رويدًا فخرج وأجافه رويدًا، وجعلت درعي في رأسي واختمرت وتقنعت إزاري وانطلقت في أثره حتى جاء البقيع فرفع يديه ثلاث مرات وأطال القيام، ثم انحرف وانحرفت، فأسرع فأسرعت، فهرول فهرولت، وأحضر وأحضرت وسبقته، فدخلت فليس إلا أن اضطجعت.

فدخل فقال: ما لك يا عائش رابية ـ قال سليمان: حسبته قال: حشيًا ـ قلت: لا شيء، قال: لتخبريني أو ليخبرني اللطيف الخبير، قلت: يا رسول الله، فأخبرته الخبر، قال: أنت السواد الذي رأيت أمامي؟ قلت: نعم، قالت: فلهدني لهدة في صدري أوجعني، قال: أظننت أن يحيف الله عليك ورسوله، قالت: مهما يكتم الناس فقد علمه الله، قال: نعم، فإن جبريل أتاني حين رأيت ـ ولم يكن يدخل عليك وقد وضعت ثيابك ـ فناداني وأخفى منك، وأجبته فأخفيته منك، وظننت أن قد رقدت فكرهت أن أوقظك، وخشيت أن تستوحشي، فأمرني أن آتي أهل البقيع فاستغفر لهم) [صححه الألباني في صحيح وضعيف سنن النسائي، [(3963)].

أرأيتم إلى هذا الصبر الذي تحلى به النبي صلى الله عليه وسلم رد فعله على تصرف زوجته؟!

الغضب يضعف جهاز المناعة:

إن الغضب نقيض الصبر، وله آثار سلبية على الصحة، وتقول الدكتورة (آنا مارشلاند) من جامعة بيتسبره الأمريكية: إن ذوي المعدلات العالية من التنبه العصبي (نيوروتيسيزم) قد لا يتمتعون بجهاز مناعة قوي بما فيه الكفاية.

فقد قام باحثون في كلية الطب بجامعة بيتسبره تحت إشراف الدكتورة مارشلاند، بفحص ردود فعل أكثر من ثمانين متطوعًا حقنوا بلقاح لمعالجة مرض التهاب الكبد الوبائي، وهو مرض فيروسي، واللقاح ينشّط جهاز المناعة في الجسم من خلال تعريضه لكمية صغيرة جدًا من الفيروس، كما أُدخل المتطوعون في اختبار لقياس طبيعة شخصياتهم ودرجة تنبهها العصبي.

وتبين للعلماء أن من لديهم درجات عالية من التنبه العصبي يميلون إلى التقلبات المزاجية الشديدة، وإلى التعصب الكثير، كما تسهل استثارتهم وتعريضهم للضغط والاضطراب النفسي والإجهاد العصبي، وظهر أن المتطوعين من ذوي التنبه العصبي العالي يميلون أيضًا إلى تسجيل استجابات أقل من حيث جودة الأداء للقاح مرض التهاب الكبد الوبائي مقارنة بنظرائهم الذين لهم معدلات طبيعية من التنبه العصبي، وربما تفسر هذه النتائج ما خلصت إليه دراسات سابقة من أن ذوي التنبه العصبي العالي أكثر عرضة من غيرهم لمشاكل الأمراض وتعقيداتها.

وتقول الدكتورة مارشلاند: إن نتائج الدراسة تدعم الفكرة القائلة بأن ذوي التنبه العصبي العالي يتمتعون بجهاز مناعة

أقل كفاءة من غيرهم، مما يعرضهم أكثر من غيرهم للأمراض وأعراضها، وكانت دراسة سابقة أجريت في أوهايو بالولايات المتحدة، قد وجدت أن قوة تأثير اللقاحات والعقاقير الطبية المضادة لذات الرئة تقل عند من يعانون من الضغوط العصبية، وهو ما يؤيد النتائج الجديدة، كما ذكرت دراسة أوهايو أنه للضغط النفسي والقلق تأثير مباشر على حجم الهرمونات في الجسم، ومنها الكورتيزول الذي له تأثير فعال على أداء جهاز المناعة)

زوج وزوجة: قصة واقعية:

(بعد أربع سنوات من الزواج، بدأ الناس يتكلمون في زواجهم، لماذا لم ينجبوا حتى الآن؟ ويا ترى العيب في من؟

ذهب الزوج مع زوجته إلى معمل التحاليل، والنتيجة، الزوجه:لا تنجب، الزوج: سليم.

علم الزوج ذلك عندما دخل على الطبيب قبل زوجته، واستفسر فقال له الطبيب: زوجتك مريضة لا تنجب .. فاسترجع الزوج وحمد ربه وقال: الحمد لله الذي لا يحمد على مكروه سواه.

ثم قال للطبيب: سوف أذهب لأنادي زوجتي، ولكن أريدك أن تقول أن العيب فيّ أنا، وليس فيها، (وألح الزوج على الطبيب حتى وافق).

ذهب الزوج وأتى بزوجته من غرفة انتظار النساء، ودخل على الطبيب، فقال: أنت يا فلان (الزوج) عقيم! ولا أمل لك بالشفاء إلا من رب العالمين.

وهنا استرجع الزوج أمام زوجته وبدت عليه علامة الحزن، وأيضًا الرضاء بقضاء الله وقدره، (وبعد أيام انتشر الخبر بين الأقارب والجيران).

مضت خمس سنوات، والزوجان صابران، حتى أتت تلك اللحظة التي قالت فيها الزوجة: يا فلان لقد تحملتك 9 سنوات، وأنا أريد الطلاق (وقد أصبحت في نظر الناس أنها الزوجة الطيبة التي جلست مع زوجها وهو لا ينجب هذه المدة)، ودار بين الزجين هذا الحوار ...

الزوجة: أريد أن أتزوج وأرى أولادي.

الزوج: يا زوجتي، هذ ابتلاء من الله عز وجل.

فقالت: أجل أجلس معك هذه السنة فقط، فوافق الزوج، وأمله في ربه كبير ..

لكن لم تمضي سوى أيام على تلك المحادثة حتى أصيبت الزوجه بفشل كلوي، فتدهورت نفسيتها، وأصبحت تلقي اللوم على زوجها، وأنه السبب.

دخلت الزوجة إلى المستشفى فقال الزوج: إني مسافر لخارج المملكة، لبعض الأعمال، وسأعود إن شاء الله.

فقالت الزوجة: تسافر؟!

قال: لأبحث لكي عن كلية! واتصل بزوجته وبشرها بأنه حصل على متبرع، وسوف يصل بأسرع وقت، قبل العملية بيوم أتى المتبرع من جنسية عربية، وسلم على الزوج وعلى والد الزوجه وأخوها، ونالته تلك الدعوات الحسنة، ثم استأذن الزوج زوجته بالسفر للخارج، لينهي بعض الأعمال.

فقالت زوجته: أنا سأجري عملية وستتركني وحدي، ما أنت زوج!

تمت العملية ونجحت، وبعد أسبوع عاد الزوج وعليه علامات التعب والإرهاق.

والمفاجأة أنه كان المتبرع بكليته لزوجته، نعم لقد تبرع لزوجته بكليته، ولا يعلم أحد، وبعد العملية بتسعة شهور، تحمل هذه الزوجه، وتضع مولودها البكر، وعمت الفرحة الجميع: الأقارب، والجيران، الزوج، الزوجه.

وبعد عودة الحياة لطبيعتها بين الزوجين، أكمل الزوج الماجستير والدكتوراة .. في الشريعة الإسلامية، وهو كاتب عدل في جده، وقد استغل هذه الفترة من حياته؛ فأصبح حافظًا لكتاب الله جل وعلا.

وذات يوم سافر الزوج، وكان قد ترك دفتر حياته اليومية على مكتبه، ونسي أن يرفعه في مكانه؛ فقرأته الزوجهة، وعلمت القصة فاتصلت به، وهي تبكي، وبكى لبكائها، وبكت لبكائه.

يقول الزوج: لقد أصبحت زوجتي لا ترفع بصرها له، وعندما يكلمها؛ تنظر ببصرها للأسفل، ولا ترفع صوتها .. ففي العشر سنوات الماضية ذقت فيها أنواع الألم كنت أبكي ولا أجد من يمسح دمعتي، وكانت تبكي وكنت أمسح دمعتها، لقد كنت غريبًا بين أقاربي وكانت هي في نظر الجميع الزوجة الحنونة الرحيمة.

والآن أشعر أن الله قد جازاني عن صبري كل تلك السنوات خير الجزاء فالحمد لله.

استراحة زوجين: حكمة عن الصبر:

عن عمر رضي الله عنه قال: (وجدنا خير عيشنا الصّبر) [الدر المنثور، (1/163)].

قال عليّ بن أبي طالب رضي الله عنه: (الصّبر مطيّة لا تكبو) [عدة الصابرين، ابن القيم، ص (17)].

تصافيا: الواجب العملي:

رسالة إلى كل شريك في الحياة الزوجية:

- عود نفسك أن تقابل الإساءة بالإحسان.

- درب نفسك على كظم الغيظ ولا تغضب وتسخط عند كل مشكلة، ولكن حاول أن تتعرف على أسباب المشكلة، واشرع في حلها بهدوء.

- اصبر على طباع شريك حياتك السلبية، وحاول أن تغيرها فيه بصورة غير مباشرة.

وأخيرًا:

(لاشك أن لكل إنسان صوته المختلف، ومزاجه الخاص، وأسلوبه المتميز في التعامل مع الآخرين، وأنا هنا لا أريد أن تغير طريقة حديثك، إنني أقترح عليك فقط أن تفكر في كيفية استقبال الآخر لصوتك، وتحاول بذل بعض الجهد لخفض صوتك لتكون أكثر هدوءًا، وسترى التغييرات الطيبة التي ستطرأ على علاقتك بشريك حياتك، ورغم أنني لا أرى نفسي مثالًا طيبًا، إلا أن أفضل طريقة للتعامل مع شريكة حياتي حين تكون ثائرة هي: أن أهدأ أنا أولًا، والهدوء يبدأ من الصوت، وهذا يؤدي إلى مشاعر وتصرفات أهدأ.

وهكذا أخي الزوج/ أختي الزوجة، إذا أردت أن يتصرف شريك حياتك بهدوء، فعليك ألا تميل للصراخ والتصرف بجنون، إننا إذا أردنا أن يهدأ الآخر، ويستمع إلينا، فإن أفضل ما يمكننا عمله هو أن تخفض من صوتنا نحن، وعندها سنفاجأ بالقدر الكبير من الانتباه والاحترام اللذين يبديهم الآخر تجاهنا) [لا تهتم بصغائر الأمور في أسرتك، ريتشارد كارلسون].

كاتب المقالة : أم عبد الرحمن
تاريخ النشر : 14/12/2012
من موقع : موقع الشيخ محمد فرج الأصفر
رابط الموقع : www.mohammdfarag.com