

أنا وأنت على الطريق

دعم الزوجات لأزواجهن

هل أنت من النساء الداعمات لزوجك يا سيدتي؟

لفت نظري في بداية أحد الكتب كلمة إهداء وشكر قدمها الكاتب لزوجته قال فيها: إلى زوجتي عبير، التي حولت أحاديث الأشرطة الصوتية إلى كلمات على ورق، بأنامل ما عرفت كلاً، والتي دعمتني عبر مسيرة هذا الكتاب بصبر ما عرف حدًا... بالحق لقد لفت نظري هذا التعبير الجميل من زوج كاتب إلى زوجته التي دعمته في مشروع كتابة الكتاب وكانت إلى جانبه تسنده في ضعفه وتبعث فيه الشجاعة والمثابرة للاستمرار.

تحت عنوان زوجة داعمة هي دواء لضغط الدم أظهرت دراسة حديثة قدمت في واشنطن يا سيدتي أن الزوجة التي تظهر دعمها لزوجها قد تساعده على تخفيض نسبة ضغط الدم الذي يعاني منه. وقدمت الدراسة التي أجريت في كندا وشملت مئتين وستة عشر رجلاً وامرأة خلال الاجتماع السنوي التاسع والخمسين لجمعية أمراض القلب الذي تناول موضوع الأبحاث حول ارتفاع ضغط الدم. وقال الدكتور شيلدون توبي رئيس فريق الباحثين الذي وضع الدراسة وأستاذ الطب في جامعة تورنتو في ولاية أونتاريو الكندية: لقد تبين لنا أن لضغوطات العمل تأثيرات كبيرة طبياً وإحصائياً. وذكر أن ضغوط العمل وبرودة العلاقات الزوجية قد تساهم في زيادة نسبة ضغط الدم ب ٨،٢ ملليمتر من الزئبق سنوياً. غير أن الدراسة أظهرت أن العلاقات الزوجية الحسنة على الرغم من وجود ضغوطات عملية تساهم في انخفاض نسبة ضغط ب ٥،٢ ملليمتر من الزئبق سنوياً. وقال توبي إن نموذج العناية الصحية لا يتناول موضوع ضغوطات العمل، لكن التوتر في المنزل يساهم في التأثير على صحة المرضى.

الزوجة الداعمة تخفف من ضغوطات الحياة وتأثيرها على صحة الزوج. هذا ما توصل إليه التقرير يا سيدتي. وأقول أنا والعكس صحيح أيضاً: فالزوج الداعم هو الذي يخفف من وطأة ضغوطات الحياة على صحة زوجته أيضاً أفلا توافقين معي الرأي سيدتي؟ بالإضافة إلى دعم الزوجة لزوجها ودعم الزوج لزوجته فهناك عشر وصايا لحياة زوجية هائلة وسعيدة. إليك سيدتي وإليك سيدي الرجل هذه النصائح المفيدة. **أولاً:** ابتعدا أيها الزوجان عن مسببات الغيرة. **وثانياً:** إذا عاتب أحدكما الآخر فبرفق ولين. وبالصراحة التي لا تؤلم. **وثالثاً:** تناسيا منغصات الماضي إن كان هناك من منغصات. ولا يذكر أحدكما الآخر بدفين الذكريات المؤلمة. **ورابعاً:** غلّفا حبكما بالخيال. لأن الحقيقة أحياناً تجرد الحب من لذته وبهجته. **وخامساً:** ليكن الاحترام دستوركما فبقدر ما يحترم أحدكما الآخر بقدر ما يزداد حبه له. **وسادساً:** ليست الحياة الزوجية كلها جنس، فليتمس كل منكما في أحضان الآخر الحنان قبل أن يلتمس الجنس. **وسابعاً:** كل حياة لا تخلو من المشاكل فاتركا للزمن حل المشاكل العارضة والتي لا ينجح حبكما في

حلها حتى لا تُفسد سعادتكما. وثامنا: الراحة في التغيير والتجديد. فحاولا أن تجددا دائما في مظاهر حياتكما حتى لا يتسرب إليها الضيق أو الملل، ويهدما هيكل الحب الذي تقيمان فيه. وتاسعا: كل إنسان منا يخطئ فحاولا أن لا يحصى كل واحد منكما أخطاء الآخر وكأنه عداد، فالتسامح ضروري لاستمرارية الحب الذي جمع بينكما. وعاشرا وأخيرا: الحياة اليومية مليئة بالمشاغل، فلا تتركها مجالا للبعد بينكما ولا بأس إن كان بعدا قصير المدى، على أن تتخلله هنيهات قصيرة تتبادلان فيها كلمات الشوق والمحبة وانتظار زوال أسباب البعد الطارئ.

إذن كانت تلك يا سيدتي الزوجة ويا سيدي الزوج نصائح عملية ووصايا عشر لحياة زوجية هانئة وسعيدة. فما رأيكما؟ وهل تطبقانها في حياتكما وعلاقتكما معا؟ اسمعا ماذا يصف سليمان الحكيم المرأة الفاضلة أو الزوجة الفاضلة إذ يخصها بمزايا تبيّن تفوقها عن باقي أترابها فيقول وبوحي من روح الله القدوس ما يلي: امرأة فاضلة من يجدها لأن ثمنها يفوق اللآلئ. بها يثق قلب زوجها فلا يحتاج إلى غنيمة. تصنع له خيرا لا شرا كل أيام حياتها. زوجها معروف في الأبواب حين يجلس بين مشايخ الأرض. تفتح فمها بالحكمة وفي لسانها سنة المعروف. وإزاء هذه الأوصاف والميزات الجميلة يتابع سليمان الحكيم ليقول في الختام: يقوم أولادها ويطوبونها زوجها أيضا فيمدحها.....

ترى، هل ترين نفسك سيدتي في هذه المرأة الفاضلة؟ وهل ترين هذه الصفات والميزات موجودة فيك؟ صفات إيجابية جميلة ومميزة. عندها تصبح ثقة زوجك بك ثقة كبيرة. ويصبح معروفا بين الناس. ليس هذا فحسب بل يقوم في تقديم المدح لك على دعمك له ووجودك إلى جانبه دائما وعلى عمل الخير والإحسان الذي تقدمينه له. لماذا لا تتبعين خطى هذه المرأة الفاضلة وتتعرفين على سر فضلها إذ يقول سليمان الحكيم في نهاية الفصل: أما المرأة المتقية الرب فهي تمدح...

هذا هو السر الحقيقي وراء تمتع هذه المرأة بهذه الصفات المميزة. تقى الله وأتباع وصاياه والعيش في رضاه. بمعنى أن حياتها هي في ستر الله القدير وتعيش في كنفه وتحت ظله. فهل اختبرت أنت أيضا هذه الحياة في مشيئة الله وتبعا لإرادته؟ تعالي إلى الله وسلميه حياتك وإرادتك واطلبي منه أن يمنحك قلبا جديدا يثمر صفات الروح القدس الذي يغير داخلك. تقى أن يسوع المسيح الفادي قد مات من أجل خطاياك وهو الوحيد الذي يمنحك غفرانا أكيدا وكاملا عنها. فهل لديك هذه الثقة بالله الأب المحب والحنون والرب يسوع المسيح المخلص والروح القدس الذي يغير الإنسان من الداخل؟

\*\*\*\*\*

