في العلاقات الزوجية

الكتاب يتناول آداب وأخلاقيات العشرة الزوجية وفق منهج ما ورد عن الرسول وأهل بيته عليهم السلام

السيد
هادي المدرسي

دار الشهيد

في العلاقات الزوجية

هادي المدرسي

في العلاقات الزوجية

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين
الرحمن الرحيم
مالك يوم الدين
إياك نعبد وإياك نستعين
اهدنا الصراط المستقيم
صراط الذين أنعمت عليهم
غير المغضوب عليهم
ولا الضالين

دعاء

﴿ربّنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرّة أعين واجعلنا للمتقين إماما﴾ .

الفرقان ـ ٧٤

كيف نبني العش السعيد

لجأت إحدى السيّدات إلى طبيب نفساني ، وقالت له :

ـ إنّني أكره زوجي وقد عزمت على طلب الطلاق منه ، لأنّني أحسّ برغبتي في إيذائه بقدر ما في استطاعتي .

فقال لها الطبيب النفساني : في هذه الحالة أنصحك أن تبدئي في إظهار حبّك له ، وإعجابك به ، حتى إذا أصبح يشعر أنّه لا يستطيع الاستغناء عنكِ فاشرعي في طلب الطلاق ، فهذه أفضل طريقة لإيذائه .

وبعد بضعة أشهر عادت الزوجة إلى الطبيب النفساني لتقول له انها اتّبعت نصيحته تماماً ، فقال لها : حسناً . . لقد حان الوقت لطلب الطلاق .

ولكن الزوجة صاحت قائلة في استنكار : طلاق ؟ مستحيل . . فقد وقعت في غرامه فعلاً !

* * *

لا شكّ انّ الطلاق نهاية غير سعيدة يقوم بها الزوجان . . وهذه النهاية ليست سبباً ، ولكنها نتيجة . أي ان هنالك أسباباً تؤدّي بشكل طبيعي الى الطلاق !

فالأخطاء التي يرتكبها الزوجان أو أحدهما ، أو من له صلة بهما ، تؤدّي إلى الطلاق . وإذا أخذنا بعين الاعتبار الإحصاءات التي تقول أن في مقابل كل « زوجين » في أمريكا يقع « طلاق » وان في مقابل كل ثلاث حالات زواج يقع طلاق في أوروبا ، فانها تعني أنّ ٥٠٪ من حالات الزواج في أميركا مهدّدة بالطلاق كما أنّ ٣٣,٣٪ من حالات الزواج في أوروبا مهدّدة أيضاً بذلك . . أما في العالم كلّه فيقع ستّمائة وعشرة آلاف طلاق سنوياً أي بمعدّلِ واحد وخمسون طلاق كل ثانية .

والسؤالِ الآن هو : ما هي أسباب الطلاق ؟ وكيف نتجنّبه ؟

* * *

ولكن قبل الإجابة على هذا السؤال لا بدّ من طرح سؤال أهمّ وهو : كيف نبني العشّ السعيد ؟ وكيف نجعل من الزواج مشروعاً للتفاهم ، والتكامل والبناء ؟

بالطبع ، ليس للموضوع جانب واحد وليست حالات الإنسان كلها متشابهة ومن ثم فليست هناك نصيحة واحدة يمكن أن يقدّمها الإنسان للزوجين ، وتنتهي القضية . . الا أن هنالك « إرشادات » و« نصائح » عامة يمكن أن تضيء الطريق للسالكين فيه :

الإرشاد الأوّل :

إختر زوجتك بنفسك . انّ كثيراً من الشباب يتركون أهمّ مسألة في حياتهم لرأي الآباء والأمّهات ، وربما الأصدقاء وهذا خطأ . . فليس الذي يتزوّج هو أبوك ، ولا أخوك ، ولا صديقك ولكنّك أنت . فما دمت أنت الذي تتحمّل مسؤولية الزواج فليكن القرار قرارك أنت .

جاء رجل إلى الإمام الصادق (عليه السلام) وقال له :

ـ إنّي أريد أن أتزوّج امرأة . وان أبوي أرادا غيرها .

فقال له الإمام :

ـ تزوّج التي هويت ودع التي هوى أبواك[1] .

وهذا لا يعني أن عليك أن لا تستشير أحداً في اختيار الزوجة . ولكنه يعني أن لا تتزوج التي لا تريد الزواج بها .

وبالنسبة الى « الفتاة » لا يمكن أن نجبرها على الزواج من شخص لا تريده ، صحيح ان « البكر » لا يجوز لها أن تتزوج إلّا برضى الوالد ، ولكن هذا لا يعني أن الاختيار هو بيد الأب فقط . بل لا بدّ من رضا الأب ، واختيارها هي .

وكم من رجال طلّقوا زوجاتهم بسبب عدم الاختيار . وكم فتيات عانين العذاب المرّ بسبب اختيار الآخرين لهنّ الزواج !

الإرشاد الثاني :

تخلّص من عواطفك في اختيار الشريك . .

لا تقع في الغرام الكاذب . غرام النظرة الأولى . وغرام الرسالة الرقيقة . وغرام المعاكسة العابرة ، فهذا الغرام ملتهب في البداية ، ولكنه قاتل في النهاية .

---

(١) سفينة البحار ج٢ ص٥٨٦ .

ان الحب ، ليس بالشهوة والرغبة . ولكنه « تكامل » بين ناقصين وتفاهم بين طرفين .

فالتي تحبّها ، لأنّ لها عينين عسليّتين وشعراً كستنائياً ، وبشرة شقراء ، لن تكون زوجتك المفضّلة غداً . لأنّ النظرة سوف تتغير بعد الزواج وستصبح عادية في نظرك ، في كل ما كنت تعتبره مصدراً للجمال لديها ، وبعد ذلك فاذا لم يتوافق مزاجك مع مزاجها ، وطبيعتك مع طبيعتها ، ورغباتك مع رغباتها ، فانّك ستكون أمام امرأة تتنفّر منها رغم جمالها .

كم من شاب وقع في الغرام الكاذب ، وتحمّل الصعاب في سبيل الوصول إلى الحبيبة ، ثم عندما تزوّجا ، تحولت حياته الى جحيم . . وطلّقها !

ان الزواج في أمريكا ، وأوروبا قائم على هذا النوع من « الغرام » عادة ، ومع ذلك فان الطلاق ـ رغم عدم مشروعيته في الديانة المسيحية ـ هو نصيب ٥٠٪ من الأزواج في أمريكا ، و٣٣,٣٪ في أوروبا .

غرام الشارع . والمدرسة . والشبّاك . والرسالة ، وما شابه ذلك ليس حبّاً كما قد تتصوّره ، ولكنه مجرّد نزوة مثل رغوة الصابون سرعان ما تتلاشى !

لا أقول لا تهتمّ بجمال المرأة التي ستتزوّجها . فالإمام علي (عليه السلام) يقول : « جمال الرجال في عقولهم ، وعقول النساء في جمالهنّ » ويقول الإمام الصادق (عليه السلام) إذا أراد أحدكم أن يتزوّج فليسأل عن شعرها كما يسأل عن وجهها فانّ الشعر أحد الجمالين .

ويقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله وسلّم) : « أفضل نساء أُمّتي اصبحهنّ وجهاً ، وأقلّهنّ مهراً »[1] .

ويقول (صلّى الله عليه وآله) : « تزوّجوا الزرق فانّ فيهنّ البركة »[2] .

ويقول (صلّى الله عليه وآله) : « اطلبوا الخير عند حسان الوجوه ، فانّ فعالهنّ أحرى أن يكون حسناً »[3] .

ويقول الإمام الرضا (عليه السلام) : « من سعادة الرجل أن يكشف الثوب عن امرأة بيضاء »[4] .

ويجوّز الإسلام للرجل ، أن ينظر إلى زوجته القادمة ،

---

(١) وسائل الشيعة الى مسائل الشريعة ج٧ ص١٦ .
(٢) « مكارم الأخلاق » ص١٩٨ .
(٣) وسائل الشيعة ج٧ .
(٤) المصدر ص٣٦ .

ويقـول : « لا بأس أن ينـظر إلى وجهها ومعـاصمها إذا أراد أن يتزوّجها »[1] .

وقد سئل الإمام الصادق (عليه السلام) :

ـ « الرجل يريد أن يتزوّج المرأة ، أيجوز له أن ينظر إليها »؟

فأجاب : « نعم . وترقّق له الثياب »[2]

كل هذا وارد في الإسلام ، إلّا أن عليك أن لا تجعـل جمـال المظهـر ، دافعك الـوحيد لاختيـار شريكـة حياتـك ، لأنّك لا تتزوّج لوحة زيتية جميلة ، بل تتزوّج « الفنانـة » ولا بدّ أن تتوفر فيها صفات الزوجة أيضاً .

وعنـدما تعـرض عليـك زوجـة ، حـاول أن تتجـاوز « مـظهـرهـا » قليـلاً لتعـرف « مخبـرهـا » ، وصفـاتهـا ، وأخلاقها ، والتزامها الديني ، وفهمها للحياة . يقول الإمام الصادق (عليه السلام) : « إذا تزوّج الرجل المـرأة لمالهـا ، أو جمـالها لم يـرزق ذلك . فـان تزوّجهـا لدينهـا ، (وعيها ، وفهمها ، والتزامها) رزقه الله عزّ وجلّ مـالها ، وجمـالها » . وقد قال رسول الله في خطبة له : « إيّاكم وخضراء الـدمن »

---

(١) المصدر ص٦١ .

(٢) المصدر ص٦١ .

فقيل : يا رسول الله : وما خضراء الدمن ؟ قال (صلّى الله عليه وآله) : المرأة الحسناء في منبت السوء » !

وهنا يجب أن لا ننسى أن الهدف من الزواج ليس هو الجنس ، بل النّسل ولذلك لا بدّ من اختيار الزوجة بعد فحص جميع حالاتها العقلية ، والخلقية والجسمية يقول الحديث الشريف : « اختاروا لنطفكم فان العرق دسّاس »[1] .

وبالنسبة إلى الفتاة لا بدّ أن يكون الأمر كذلك أيضاً .

انّ المرأة قد تعشق جمال الرجل ، ولكنها بعد سنة واحدة ـ على الأكثر ـ من الزواج تعشق روحه . فاذا لم تكن روحه تستحق العشق ، فان مظهره الجميل ، لن يشفع له . . وستنتهي الرحلة معه الى الطلاق !

---

(١) لقد ثبت علمياً ان الصفات الجسمية ، والعقلية ، ومستوى الذكاء ، تورث من الأب والأم . أما الصفات الخلقية فتكتسب من التربية البيتية والبيئة ، والمدرسة . وهكذا فلا يجوز أن يكون اختيار الشريك لحساب عينين عسليتين ، أو شعر كستنائي فقط لأن ذلك سيتمّ على حساب العقل والذكاء في الأولاد . وقد ورد في الحديث الشريف : « تخيّروا لنطفكم ، فان النساء يلدن أشباه اخوانهنّ واخواتهنّ » .

وخلاصة القول ان الزواج - بل حتى الجنس - ليس وظيفة بدنية فحسب ، ولكنه عمل عقلي وروحي .

ولذلك فانّ الزواج العاطفي أكثر عرضة للتحطّم من أي زواج آخر . ولا بدّ لتجنّبه من أن يتمّ على أساس عقلي ودراسة لكافة الجوانب والملابسات .

يقول أحد الخبراء في الزواج - واسمه امرام سانيفلد : « ان كثيراً من الزيجات التي تقوم على أساس سحر الجسم فحسب ، أو على غرام عابر سرعان ما تتحطّم عندما يواجه الزوجان مشكلات اخرى للتوافق . ولكي يتحقّق الزواج السعيد يجب أن يكون هنالك توافق وتجاوب بين الأزواج والزوجات في نواحي كثيرة اخرى غير الجنس . إذ أن التوافق الجنسي لا يعتمد بصفة عامة على كل أنواع التوافق الاخرى فكثيراً ما تصاب المرأة ببرود جنسي ، فاذا لم يكن هنالك توافق عقلي ونفسي ، فان ذلك يؤدّي إلى انهيار الحياة الزوجية ، بينما لا يؤثّر البرود الجنسي حينما تكون هناك حرارة الإدراك والدفيء الإنساني »[1] .

---

(١) مجلّة « المختار من ريدرز دايجست» عدد ٧٥ ص٦٤ .

الإرشاد الثالث :

بعد الزواج . . لا تنس أن لكل واحد منكما طريقته الخاصة ، وتربيته الخاصة وانّه لمن الطبيعي ان لا يمتزج شخصان من الجنسين أحدهما بالآخر تماماً ، أو يتفقان تماماً في آرائهما لمجرد انّه قد عقد قرانهما ، أو لمجرّد انّهما قد عرفا أحدهما الآخر لمدّة طويلة ذلك انّهما من جنسين مختلفين . . وان لكل منهما والدين يختلفان عن والدي الآخر ، وان طريقة تربية كل منهما مختلفة عن مثيلتها في الآخر ، ومن ثم فكل منهما « غريب » عن الآخر وان كان زوجاً له . وما لم يستكشف كل منهما في الآخر العوامل التي تحفز سلوكه فلن يتيسّر لهما التوافق والتفاهم .

إذن . . قبل أن تنتقد شريكة حياتك ، حاول أن تفهمها وقبل أن تعتبر نفسك مخدوعاً ، أو مضللاً حاول أن تكون واقعياً .

ان كثيراً من الشباب ـ أو الفتيات ـ يظنّون أنّهم « خدعوا » أو انّهم « تسرّعوا » وانه كان من الممكن الحصول على شريك « أفضل » ، ولذلك فانّهم يتصرّفون بوحي هذا الشعور . . مما يهدّد الحياة الزوجية بالتلاشي عن طريق البحث في قضايا جانبية وإثارتها . من دون إثارة القضية

الأساسية . وهي « هنالك أفضل من هذا الشريك » وينسى هؤلاء ان لكل إنسان صفاته السلبية والاخرى الإيجابية ، فقد تكون هنالك زوجة أجمل من زوجتك ، ولكنها قد لا تكون ذات أخلاق وعاطفة نبيلة مثل زوجتك وأنت حيث تشاهد الجمال في المرأة الغريبة فقط ، تشتهي أن « تبدل » زوجتك بها . وقد تفعل ذلك لكي تكتشف بعد مرور مدة أن الأمر لم يكن بتلك الدرجة من المثالية التي كنت تعتقدها .

وهنا لا بدّ من التنويه ، إلى أن بعض الرجال الذين سقطوا في أحضان الرذيلة قبل الزواج ، يقارنون دائماً بين زوجاتهم ، وبين من « جرّبوهنّ » بالزنا ، ويعتبرون زوجاتهم أقلّ مما كانوا يتصوّرون وقد ذكر أحد القضاة أن أكثر الأزواج الذين تقدّموا إليه طالبين فصم عرى زواجهم ، كانت حجّتهم أن زوجاتهم لا يأتين من ضروب الغنج والدلال ما ألفوه في أحضان بنات الهوى ، واستنتجوا من هذا أن الزوجة التي لا تقابل اندفاع زوجها باندفاع مثله تكون امّا عاشقة وقد ملك عشيقها لبّها وكل حواسها ، أو ذات عيب تناسلي يجعلها في المخدع المشترك باردة كالثلج ، جامدة كالصخر .

ان هذا الفريق من الأزواج الذين يدخلون على

نسائهم مسلّحين باختبارات الحب الرخيص ، لفي حاجة الى التذكير بأن الحركات التي تبديها بائعة الحبّ ، مومساً كانت أم خليلة ذات بعل ، قد تعلّمتها وتمرّست في إتقانها حتى أتقنتها وجعلت منها شركاً يقع فيه المتكالبون على المتعة الكاذبة .

يقول الدكتور فوريل في كتابه «المسألة التناسلية » :

« ان غشيان بؤر الدعارة يجعل الرجال عاجزين عن فهم نفسية المرأة ووظائفها التناسلية . لأنّ المومس ليست إلاّ آلة مدرّبة على إثارة شهوة الرجال بأساليب وحركات زرية . وعندما يبحث الرجل عن نفسية المرأة وهو في أحضان مومس لا يقع الاّ على مرآة نفسه » .

على أن الحركات المومسية يمكن أن تصدر عن زوجة محبّة دون أن يكون لها الطابع الآلي الزري ، ولكن صدور هذه الحركات يتوقف في الدرجة الأولى على براعة الزوج وحذقه وإتقانه فنّ الحبّ ، ففي جسد كل امرأة طاقة كهربائية عظيمة كامنة في مواضع معيّنة ، والزوج الفطن هو الذي يهتدي إلى هذه المواضع التي تختلف باختلاف أمزجة النساء .

من القلب إلى الكل زوجة وزوج

يجب عـلى الزوج ، والـزوجـة . أن يحـاولا التعلم في « مدرسة الزواج » . فليست الغريزة كافية في هذه الحياة .

وهنا سوف نقـدم بعض الإرشادات العـامة للزوجـين لعلّهـا تكون إشـارة ضوء خضـراء في منعرجـات الطريق في حياة الزوجين .

إلى الزوج

١ ـ تفهّم زوجتك :

أيّهـا الزوج : زوجتـك امـرأة من عـائلة اخـرى وهي تملك إيجـابيات كثيـرة وسلبيات أيضـاً . لا تبحث دائماً عن سلبياتها ، بل أكّد في نفسك على إيجابياتهـا أولاً ، ثم تعرّف عـلى سلبياتهـا ليس من أجل شيء إلاّ لكي تسـاعدهـا عـلى التخلّص منها .

كن واقعياً منذ مستهلّ حياتك الزوجية : فلا تتوقّع أن يتحقّق الاتحاد بينك وبين شريكة حياتك منذ البداية أو دفعة واحدة ، بل ضع في ذهنك أن التوافق العاطفي يستلزم اجتياز مرحلة ـ طالت أو قصرت ـ من « المحاولة والخطأ » . وليست العبرة هنا بأن تتحاشى كل تجربة ، أو أن تنأى بنفسك عن كل ما قد يعرّضك للخطأ ، بل المهم أن تستفيد من تجاربك السابقة والا تكرّر دائماً أخطاء واحدة بعينها . هذا الى أنّه لا بدّ من الرغبة الصادقة في التفاهم ، والعمل المستمر على تحقيق التوافق ، مع أخذ النفس بأسباب الصبر والأناة والمثابرة . فان هذه كلّها ضرورية لتذليل عقبات الحياة الزوجية ، وخلق الجوّ الملائم لنموّ روح التعاطف والمشاركة والتعاون .

ولا تحاول دائماً أن تنتقد تصرّفاتها ، كأنّك موظّف بذلك ، فالزوج الذي لا همّ له سوى البحث عن نقائص زوجه ، والاجتهاد في اظهار معايبها أمام الناس ، والعمل على إبراز مظاهر ضعفها في مناسبة وفي غير مناسبة ، انّما هو زوج أحمق يهدم عشّه بيده ! والزوجة التي لا همّ لها سوى تعقّب حركات زوجها ، وتتبّع أخباره ، والتشكّك في كلّ تصرفاته ، والغيرة من كل معارفه وأصدقائه ، انّما هي زوجة حمقاء تدفع بزوجها الى الخيانة ، دون أن تعلم أنّها هي

المدانة ! فروح النقد وروح الغيرة هما السمّان الخبيثان اللذان طالما عملا على تفتيت أوصال الاسرة وتحطيم دعائم السعادة الزوجية .

واحرص دائماً على تجنّب أسباب المشاحنة ، وتلافي مبررات الخلاف ، فانه ليس أقتل لصفاء الحياة الزوجية من المداومة على الشجار ، والتفنّن في خلق أسباب الشقاق . واعلم انّه اذا امتدّت ضروب الصراع واتّسعت حتّى أصبحت تشمل معظم مظاهر التعامل الزوجي ، فلا بدّ من أن تجيء اللحظة التي تصبح فيها الحياة الزوجية جحيماً لا يطاق ! ولماذا تداوم على اجترار أسباب الشقاق وأنت تعلم أن الحياة الزوجية ليست صراعاً من أجل السيطرة والتفوّق ، بل هي تعاون مشترك ، وتكيّف متبادل ، وصلة مزدوجة تقوم على الأخذ والعطاء ؟

* * *

٢ ـ تعلّم من الزوجة :

ان النجاح في الزواج ينطوي على شيء أكثر من مجرّد العثور على الشخص الصالح أو الشريك الملائم ، لأنّه يقتضي أيضاً أن تكون أنت نفسك شخصاً صالحاً أو شريكاً ملائماً ! وليس أيسر من أن تتّهم الزواج بأنّه نظام فاشل ،

ولكن إذا عـرفنا أن النـاس هم الـذين يفشلون ـ لا الـزواج نفسه ـ تبيّن لنا أن كل ما هنالك هو أن الفـاشلين في حياتهم الزوجية هم الذين يحقدون على الزواج لأنّـه الضوء السـاطع الـذي تسلّطه الحياة عـلى الشخصية ، فتكشف عن عيـوبهـا أمـام الملأ ، وتـظهر نقـائصها في وضـح النهار ! والـواقع ان الزواج كثيراً ما يكون مناسبة لاظهار نقائص الناس أو وسيلة للكشف عن مظاهر ضعفهم ، فلا تتّهم زوجك بـالغلظة أو القسوة أو سوء النية ان هي اكتشفت فيك عيوباً لم تخطر لك على بال ، ولا تحمل على نـظام الزواج لمجـرّد أن زوجتك لم تستحسن بعض تصـرفاتـك ، بل اجتهـد دائـماً في أن تـرى نفسك من خلال منظار شريكـة حياتـك ، وحاول أن تـأخذ بتوجيهات المرأة التي ارتضيتها لـك زوجاً ، حتى تحـلّ بعض مشاكلك النفسية ، وتصبح راجح الرأي ناضج الشخصية . وليكن شعارك دائماً ان الحياة الزوجية السعيدة هي تلك التي تقوم على إدراك الشخص لمزايا شريكه وعيوبه ، مع قبوله في الـوقت نفسه لتلك العيـوب باعتبـارها جـزءاً من مقـوّمـات شخصية الشريك الذي اختاره لنفسه .

وهنا لا بدّ أن أضيف :

لا تنتـظر ان يجيء الحب منذ بـداية حيـاتك الـزوجية حبّـاً نـاضجـاً مكتمـلاً : فـانّ الجـانب الحسّي من الحيـاة

الزوجية ـ وخاصة بالنسبة الى المرأة ـ هو في حاجة الى تهيئة طويلة وتربية دقيقة . ولتذكر ان عليك أنت أيّها الزوج يقع العبء الأكبر من هذه التربية ، حتى يتهيّأ لزوجك أن تستكمل نموّها الجنسي فان لعامل الزمن أهميّة قصوى في تحقيق الانسجام المنشود بين الطرفين .

* * *

٣ ـ تكيّف مع زوجتك :

ـ حاول دائماً أن تكيّف سلوكك بما يتفق مع سلوك شريكك ، فان من المستحيل أن يتمّ التوافق بينكما ان لم يتنازل كل منكما عن بعض أنماطه السلوكية القديمة ، حتى تتلاقيا في منتصف الطريق . واذا كان بعض الأزواج يصرّ منذ البداية على الاحتفاظ بكل عاداته القديمة فانّه بذلك انّما يعلن انّه ليس على استعداد لان يحيا حياة زوجية سعيدة تكون دعامتها التعاون المتبادل والتفاهم المشترك . وليتذكر كل منكما أن الزواج السعيد انّما ينمو في جوّ من الثقة والحرية والاحترام المتبادل ، فليس أخطر على السعادة الزوجية من أن يحيا الزوجان في جوّ قاتم من الريبة المستمرة والتشكّك الدائب ، أو في محيط خانق من الضغط المتوالي والقسر الدائم . واذا كانت الثقة لا تولد الّا الثقة ، فانّ

الريبة أيضاً لا يمكن أن تولد إلّا الريبة[1] !

* * *

٤ ـ أنظر إليها كإنسان :

ـ لتنظر دائماً الى زوجتك على أنّها شخصية واقعية ، وليست « موجود مثالي » : فان أخطر ما يواجه الحياة الزوجية في بدايتها أن يسقط القناع عن الشخص المحبوب فيبدو على صورته الحقيقية ، بعد أن كان الطرف الآخر قد جعل منه ملكاً طاهراً أو كائناً مثالياً ! ولتعمد دائماً الى تقبّل شخصيّة شريكك في الحياة على ما هي عليه ، دون أن تتطلّب منها أن تكون صورة طبق الأصل من شخصيّتك ! حقّاً انّنا جميعاً نرى في التشابه بين الزوجين مظهراً من مظاهر الاتّحاد ، ولكن الشخص الذي يريد لزوجه أن تكون على شاكلته في كل شيء ، انّما هو شخص لم ينضج بعد نفسياً ، بدليل انّه كالطفل لا يستطيع أن يحبّ شخصاً آخر غير نفسه [2] .

---

(١) « سيكولوجية الجنس » للدكتور يوسف مراد ، دار المعارف ، سنة ١٩٥٤ ، ص١٠١ ، ١٠٢ .

(٢) « سيكولوجية الجنس » للدكتور يوسف مراد ، دار المعارف ، سنة ١٩٥٤ ، الفصل الثالث ، ص٨٦ ـ ٨٧ . وانظر أيضاً كتاب « مدخل علم النفس » للدكتور محمد خليفة بركات ، مكتبة مصر ، سنة ١٩٥٦ ، ص٥٢ ـ ٥٣ .

٥ ـ لا تنس اللباقة والاحترام :

تـذكّـر انّــه ليس أحسن من « اللبـاقــة » في تحقيق السعادة الزوجية . انّها السحر الذي يسمح لك بأن تنفذ الى أعماق شريكـك في كل لحـظة ، فتقول الكلمـة المناسبـة في الـوقت المنـاسب ، وتتصـرف عـلى النحـو المـرضي في كــل مناسبة ، وتتجنّب أسبـاب الخطأ ودواعي الاصـطدام في كل صغيرة وكبيرة . والزوج اللبق الذي يعرف كيف يلبس لكل حال لبوسهـا هو أقـرب الأزواج جميعاً الى أعتـاب السعادة : فان اللباقة لتحقق في الحياة الـزوجية مـا لا يحققه الجمـال أو المال ، لأنّها الكفيلة بأن تضمن للزوجـين الصفاء والسكينـة وهدوء البال . ولما كانت السعادة الزوجيـة ليست منحة بـل كسباً ، فانه لا بدّ لضمـان هذا الكسب من تضـافر كـل من الزوج والزوجـة في سعي حثيث من أجل العمـل على تحقيق أسبـاب التكيف ، وتجنّب دواعي الصراع ، وزيـادة عوامـل التوافق .

* * *

٦ ـ عش الحاضر . . فقط

ـ تجنّب مـا استطعت الحـديث عن « الماضي » : فـانّ كل إشارة الى صلاتك السـابقة أو حيـاتك الغـرامية المـاضية

هي بمثابة ضربة قاضية توجهها الى صميم حياتك الزوجية . وليس من اللباقة في شيء أن تقارن في كل مناسبة بين زوجتك وزوجة صديقك أو جارك أو قريبك . الخ . واذا كنت قد تزوّجت للمرة الثانية فلا تذكر زوجتك الجديدة بأن لها نظيرة تفوقها أو تفضلها . واعلم انّك أنت نفسك لن ترتاح كثيراً لمنطق المقارنة لو ان زوجك اتخذت منه سلاحاً ماضياً تواجهك به في كل لحظة !

* * *

٧ ـ أعطها الاهتمام :

ـ لا تركّز كل اهتمامك في مهنتك فقط ، ولا تهمل زوجتك كل الاهمال ، فان ذلك ، قد يجعل زوجتك تغار من عملك ، ولكن ليهب كل منكما نفسه للآخر دون قيد أو شرط ، ولتكن حياتكما الزوجية قائمة على الأخذ والعطاء .

٨ ـ لا تعتزل الناس :

ـ كُن اجتماعياً ، حتى بعد زواجك ، فانه لمن الخطأ أن يحيا الزوجان في عزلة أو شبه عزلة . ان أحداً لا ينكر عليك حقّك في أن تختلي بزوجك وان تستمتع معها بعذوبة الحياة المشتركة ، ولكن لا تنس أنّه لا بدّ لكل حياة زوجية من قليل من « التهوية » ! ومع ذلك فاننا لا ندعوك الى

التهاون في اختيار أصدقائك ، بل نحن ننصحك بأن تـدقّق في انتقـاء أصحابـك ، وألّا تسمح لأحـد كائنـاً من كـان أن يفسد عليك حياتك الزوجية .

* * *

٩ ـ كُن قويّاً دائماً :

حـارب في نفسـك كـل ميـل الى الاستسـلام للهمّ والقلق ، ولا تسمـح لنفسك بـأن تبدو أمـام زوجك بمـظهر الـرجـل الضعيف الـذي لا يقـوى عـلى تحمّـل المسؤوليـة . وحبّذا لو حرصت على مـواجهة مشكـلاتك الـزوجية بـروح الصبر والأناة ، دون أن تـردّد على مسمـع من زوجك انّـك كنت أسعد ابّان العـزوبة منـك بعد الـزواج ! واذا ألّمت بك كـارثـة أو عـرضت لـك مشكلة ، فـلا تحمـل عـلى الـزواج والاسرة والأبناء ، بل قل لنفسك ان الحياة لا يمكن أن تسير عـلى وتيرة واحـدة ، وان الحياة الـزوجية قصـة مصغّـرة من الـوجـود البشـري ، فهي لا يمكن الّا أن تكـون مـزيجـاً من الآلام والآمـال ، من السـعـادة والشـقـاء ، من الـرضى والسخط ، ولا تـظنّ ان السعـادة حـالـة مستقـرّة أو وضـع ثابت ، بل هي في صميمها نزوع وشـروع وسعي مستمر . وما أصدق البعض حينما قال : « ان سعـادة الانسان لهي في

السعي وراء السعادة أكثر مما هي في امتلاكها ! » .

* * *

١٠ ـ لا . . للسأم والرتابة :

اعمل دائماً على تجنّب أسباب « السأم » في حياتك الزوجية ، فانّه ليس أثقل على النفس من حياة يشيع فيها الملل والتكرار والرتابة . ان نزهة صغيرة ، أو مفاجأة بسيطة ، أو ما شابه ذلك قد تدخل السرور على قلب زوجك بما لا يخطر لك على بال . فلا تدع الفرصة تفوتك دون أن تعمل على تجديد حبّك وتقوية مظاهر اتّحادك بزوجك ، وليكن شعارك دائماً ان العاطفة الزوجية الصادقة لا يمكن أن تموت ، لأنّها تعرف كيف تخلق نفسها بنفسها !

* * *

١١ ـ اعرب لها عن مشاعرك :

لا تتردّد في أن تعرب لزوجك ـ كلّما سنحت الفرصة ـ عن حبّك لها واعجابك بها ، فان المرأة ترتاح الى عبارات الحبّ يزجيها إليها شريك حياتها ، وهي أحرص ما تكون على ان تتأكّد من انّها لا زالت الفتاة الجميلة التي استطاعت يوماً أن تكسب قلب زوجها ! فلا تكتف بأن تقول في نفسك : « انّها تعلم أنّني أحبّها » ، بل افصح لها

عن حبّك ، كما كنت تفعل في بداية عهدك بالزواج بها . . . ان كلمة « أنا أحبّكِ » قد تفعل أحياناً فعل السحر في نفس المرأة ، خصوصاً اذا اقترنت بدلائل الوفاء وامارات الاخلاص ، فلماذا تضنِ على زوجك بهذه الكلمة الصغيرة التي لا تكلّفك كثيراً ، والتي قد تحمل في ذهن زوجك معاني تأكيد العهد وتجديد الحبّ ؟

يقول الرسول الأعظم (صلّى الله عليه وآله) : « قول الرجل للمرأة انّي أحبّكِ لا يذهب من قلبها أبداً »[1] .

وان عمل الرسول لقدوة حسنة ، حيث كان ـ وهو صاحب الرسالة ـ يصرح بين فترة واخرى عن حبّه للنساء ، ولذته منهنّ . وقد ورد عنه قوله :

ـ « احبّ من دنياكم ثلاث : الطيب ، والنساء وقرّة عيني الصلاة »[2] .

ـ « لذّتي في الدنيا : النساء »[3] .

* * *

---

(١) وسائل الشيعة ج ٧ ص١٠ .

(٢) المصدر ص١٠ .

(٣) المصدر.

١٢ ـ لا تهمل قضايا الحياة الزوجية :

انّك دخلت في « شركة » من طرف آخر ، وهذه الشركة بحاجة الى رعاية منك قبل غيرك ، كما ان هذا الطرف الآخر بحاجة الى الرعاية ، وحسن الخلق .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « وان أكمل المؤمنين إيماناً ، أحسنهم خلقاً ، وخياركم : خياركم لنسائه »[١] .

ويقول (صلّى الله عليه وآله) : « كلّما ازداد المرء إيماناً ازداد حبّاً بالنساء » . ويقول (صلّى الله عليه وآله وسلّم) : « من أخلاق الأنبياء : حبّ النساء »[٢] .

وتذكّر : ان من الأسباب الرئيسية التي ينشأ منها عدم الاتفاق غالباً في الحياة الزوجية ، نجد عاملاً مهماً يتجاهله الناس غالباً ، ذلك اننا نهمل الحياة الزوجية ! . . انّنا لكي نحافظ على سيارة نقوم بإصلاحها وفحصها من حين الى آخر لكي نحصل منها على أقصى حدّ من الفائدة ، بيد أنّنا نهمل اهمالاً شنيعاً أهمّ علاقة في الحياة وهي الزواج !

---

(١) سفينة البحار ج٢ ص٥٨٦ .

(٢) وسائل الشيعة ج١٤ ص٩ .

وان الرجل ليقضي يوماً بأكمله يلمع سيّارته حتى يصبح لونها زاهياً بهيجاً ، ولكنه يغضب اذا أخذت مشكلة عائلية أكثر من عشر دقائق من وقته ! ولو فكّرت في هذا الأمر لوجدت أنّه يمثل فلسفة غريبة جداً في الحياة . . . فان تعطل السيارة اذا قورن بفشل الزواج يعد مأساة بسيطة ولكننا نتصرف في الأغلب كما لو كان العكس هو الصحيح !

ولا تحتاج المشكلات العائلية العادية الى استشارة اخصّائي نفسي ، أو خبير في العلاقات الزوجية . اذ ان « الاسعافات » الأولية تكفي لمعالجة « الأمراض » الزوجية البسيطة . ولا يتطلب الأمر الإلتجاء الى الأخصّائيين إلّا إذا تطوّرت المشكلات تطوّراً سيّئاً . . ولو انّك ، بدلاً من اهمال الأمر منحت الزواج شيئاً من اهتمامك ، وشيئاً من التعقّل والتصرف الحكيم ، لحصلت على نتائج طيّبة .

وقد تجد انّك مضطرّ الى تخليص نفسك من بضعة أوهام . . فمثلاً ، لا يوجد ولا يمكن أن يوجد « انسجام تام » في الزواج ! . . فان التأمّل البسيط يكفي لاقناع أي رجل أو أيّة امرأة ناضجين انّه لا يمكن أن يعيش فردان عاديان معاً دون أن يختلفا على شيء في بعض الأحيان ، لأن كلاً منهما كائن مستقلّ متميّز بنفسه . . ولأن شخصية كل منهما طراز فريد في التفكير ، والشعور ، والسلوك ، ولكل

منهما رغبات ومشاعر غريبة على الآخر ولا يستطيع أن يفهمها وان يدرك كنهها . فهل يستطيع أحد أن يتردّد في القول بأن نشوب الخلاف بينهما أمر لا مناص منه ؟

ولماذا يحاول كثير منّا أن يضع مثلاً أعلى للكمال يتعذّر تحقيقه ؟

ان العبرة في الزواج الناجح ليس في عدم نشوب الخلافات ، ولكنه في النجاح الذي يمكن تحقيقه في معالجة الخلافات عندما تظهر . . وسنقترح هنا طريقة للوصول الى هذه الغاية .

وطريقتنا هذه ليست مجرّد اسعاف أوّلي للجروح والكدمات النفسية ، بل انّ لها صفات وقائية أيضاً ، وستحفظ الزواج سليماً صحيحاً .

مفتاح النجاح هو « المناقشة المعقولة » . . فان التصرفات العاطفية لا تؤدّي إلى التفاهم حول المضايقات والمنغصات التي تنشأ في العلاقات بين الأزواج والزوجات . . . ان مناقشة بواعث التوتر والخلاف مناقشة صريحة حرّة هي السبيل الوحيد الى ذلك . . . وينبغي طبعاً أن يوافق الزوج والزوجة على إتاحة الفرصة لتجربة هذه العملية اذ قد يفقد أحدهما اهتمامه بها إذا ما تمسّك رفيقه

بالثورات العاطفية ، وبالسلوك العدواني الأناني .

أمّا إذا أردنا لها النجاح ، فينبغي أن تصبح المناقشة المعقولة أمراً عادياً في كلّ بيت . وينبغي أن تستخدم باستمرار ، كما يستخدم المرء القاموس كلّما صادفته كلمة جديدة . وحيث أن الأمر يتعلّق بشخصين ، فان كل واحد منهما يستطيع أن يساعد الآخر . وهذا مهمّ بصفة خاصة في المراحل الأولى وقبل أن تصبح هذه الطريقة وطيدة الأركان ثابتة الدعائم .

وقد يعترض البعض على هذا بأن الأزواج والزوجات لديهم أشياء كثيرة تشغلهم عن الدخول في مناقشات طويلة حول خلافاتهما . . ولكن هل يمكن حقاً أن ينشغل أحد عن محاولة انقاذ حياته الزوجية ؟ انّنا اذا أردنا أن يكون اتّحادنا الزوجي ثابتاً دائماً ، فينبغي أن نكون على استعداد لأن ندفع الثمن من وقتنا وجهودنا وذكائنا . فان الزواج المتين ليس مجرّد ضربة حظّ !

* * *

١٣ ـ الفراش مكان مناسب لنسيان النزاع :

إذا حدث شجار بينك وبين زوجتك أثناء النهار . فلا تدع هذا الشجار يدوم الى ما بعد منتصف الليل ! ان

الفـراش الذي يجمـع بينكما لا بـدّ من أن يكـون هـو الحـدّ الفـاصل الـذي تقف عنده همـوم النهـار ومشـاغله ومشـاكله ومشـاحناتـه ! فاذا مـا استـدارت نحـوك زوجـك بعـد نهار عاصف مليء بالشجار ، كـان عليك أن تتنـاسى كل شيء ، لكي تـطوّقها بـذراعيك ، وتجـدّد معها اتّحـادك الشخصي في نشـوة عميقة يمحى معهـا صراع النهـار فـلا تبقى إلاّ وحـدة الحب التي تطوي في أثنائها كل همّ ، وتغيب في رحابها كـل فرقة !

* * *

١٤ ـ اغفر لها :

ان المرأة ـ أية امرأة ـ عندهـا غريـزة « الحمايـة » فهي تريد أن تكـون « محمية » للرجـل ، وبدافـع لا شعوري من هذه الغريـزة تريـد أن تتحوّل الى منـطقة ينصب عليهـا كل عطف ، وحنان ، وحبّ ، وشجاعة الرجل ولذلك فـانّها قد تزعجك في طرح الأسئلة ، وقد تغار عليك فقط لكي تتأكّد من أنّـك تحبّها ، وانّـك تحميها وانّـك تدافـع عنها . . ولأنّ كثيـراً من الرجـال لا يعـرفـون الـدافـع الحقيقي وراء هـذه التصرفات فانّهم يتّخذون قرارات خاطئة بحقّ زوجاتهم .

قال رجل لـلإمام الصـادق (عليه السـلام) : « المرأة

تغار على الرجل ، تؤذيه ؟ » .

فأجاب الإمام (عليه السلام) : « ذاك من الحبّ »[1] .

ويقول الامام الصادق (عليه السلام) في تعداد حقوق المرأة على الرجل « . . وإذا (جهلت) غفر لها » مما يعني ان هنالك تصرفات « جاهلة » قد ترتكبها المرأة فلا بدّ من غفرانها .

أمّا ما يلجأ إليه البعض ، من القيام بضرب زوجته في بعض الحالات ، فهي جريمة لا تغتفر إذا كانت مع امرأة ناضجة عاقلة. لأنّ الضرب البسيط غير الموجع قد يكون علاجاً مع زوجات معيّنة ، وقليلة جدّاً . اما بشكل عام فليس صحيحاً . .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « انّي أتعجّب ممن يضرب امرأته ، وهو بالضرب أولى منها . لا تضربوا نساءكم بالخشب فان فيه القصاص »[2] .

* * *

(١) وسائل الشيعة ج٧ ـ ص١١١ .

(٢) سفينة البحار ج٢ ـ ص٥٨٦ .

١٥ ـ لا تتّهمها . ولا تغار عليها أكثر من اللازم :

غيرة الزوج على زوجته ، إذا تعدّت الحدود المعقولة انقلبت الى مادة سامة ، تسمّم الحياة الزوجية ، وتزرعها شوكاً ، وخنجراً .

والسؤال هو : ما هي الحدود المعقولة في الغيرة ؟

والجواب : إذا كانت الغيرة ، لحفظها وصون عرضها ، والمحافظة عليها ، والاهتمام بها ، فهي غيرة معقولة .

أمّا إذا أصبحت مادة اتهام ، وبحث عن خطيئاتها ، وعوراتها ، والتلصص عليها دائماً ، فهي غير ضارّة .

يقول الحديث الشريف : « نهى رسول الله أن يتبع عورات النساء ، وان يتعنت بهنّ »[١] .

ويقول (صلّى الله عليه وآله) : « من الغيرة ، غيرة يبغضها الله ورسوله ، وهي غيرة الرجل على أهله من غير ريبة (الشكّ) »[٢] .

ويقول الإمام علي (عليه السلام) : « إيّاك والتغاير

---

(١)و(٢) الفضائل والأضداد ص٣٥ .

في غير موضع غيرة ، فانّ ذلك يدعو الصحيحة الى السقم ، والبريئة الى الريب »[1] .

وحتّى في القضايا الجنسية لا تسارع الى اتّهام زوجك بتحولها عنك أو كراهيتها لك ان هي أعرضت عنك جنسياً : فان الحافز الجنسي لدى المرأة مرتبط بالكثير من الشروط الفسيولوجية والنفسية ، فضلاً عن ان المرأة في حاجة الى الكثير من مظاهر العطف والرقة حتى تستجيب لك جنسياً . لا شكّ انّك على حقّ حينما تأبى أن تفصل بين العنصر الجسمي والعنصر العاطفي في الحبّ ، ولكن تذكّر دائماً ان زوجتك ليست مجرّد أداة لاشباع حاجاتك الجنسية ، بل هي كائن حرّ له إيقاعه الذاتي وحاجاته العاطفية الخاصة .

* * *

١٦ ـ لا تحمّلها فوق طاقتها :

ان الزوجة « شريكة حياة » وليست « خادمة بيت » فلا يجوز معاملتها كخادمة ، أو تحميلها فوق طاقتها .

يقول الإمام علي (عليه السلام) : « ولا تملك المرأة

---

(١) نهج البلاغة ج٣ ص٥٧ .

من أمرها ، ما جاوز نفسها ، فان المرأة ريحانة ، وليست بقهرمانة ، فدارها على كل حال ، واحسن الصحبة لها فيصفو عيشك »[1] .

* * *

١٧ ـ أدِّ حقوقها . . ولا تهنها :

الطعام، والكسوة، والمسكن، واحترام الزوجة حقوق واجبة للزوجة على الزوج . فحاول أن تؤدّي ما عليك تجاهها .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) لامرأة سألته : « ما حقّي على زوجي ؟ » قال : « حقّك عليه : ان يطعمك مما يأكل ، ويكسوك مما يلبس ، ولا يلطم ، ولا يصيح في وجهك »[2] . ويقول (صلّى الله عليه وآله) : « ان الله يغضب للمرأة كما يغضب لليتيم » .

ويقول الإمام الصادق (عليه السلام) « رحم الله عبداً أحسن فيما بينه وبين زوجته ، فان الله عزّ وجلّ قد ملكه ناصيتها وجعله القيم عليها »[3] .

---

(١) مكارم الأخلاق ص٢١٨ .

(٢) مكارم الأخلاق ص٢١٨ .

(٣) وسائل الشيعة ج٧ ص١٢٢ .

١٨ ـ قدّم لها هديّة :

بين فترة واخرى ، قدّم لها هديّة . لأنّ الهدية تزرع الحبّ في قلبها . يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « تهادوا ، تحابّوا » . ويقول (صلّى الله عليه وآله) : « ان الله تبارك وتعالى على النساء أرقّ منه على الذكور ، وما من رجل يدخل فرحة على امرأة بينه وبينها حرمة (كالزوجة أو الأم ، أو الاخت ، أو العمّة أو الخالة) الاّ فرّحه الله يوم القيامة »[١] .

* * *

١٩ ـ تهيّأ لها ، وتزيّن :

كما تحبّ أن تتهيّأ زوجتك للقياك ، وتتزيّن لك ، فانّ عليك أن تتهيّأ لها وتتزيّن ، يقول الإمام علي (عليه السلام) : « ان التهيئة مما يزيد في عفّة النساء » . ولقد ترك النساء العفة ، بترك أزواجهنّ التهيئة .

وأضاف : « أيسرك أن تراها على ما تراك عليه . ان من أخلاق الأنبياء التنظّف ، والتطيّب ، وحلق الشعر ، وكثرة الطروقة »[٢] .

---

(١) وسائل الشيعة ـ الباب الثالث من أبواب النفقات ، الحديث الأول

(٢) المصدر ج٧ ص١٨٣ .

إلى الزوجة

١ ـ لا تحمّليه ما لا يطيق :

١ ـ أيّتها الزوجة : لا تحمّلي زوجك فوق طاقته ، ولا تطلبي منه المعجزات ، ولا تثقلي كاهله بالديون من أجل النزوات والزينة والفخر وما شابه ذلك ومن الخطأ الفظيع أن تريدي كل شيء منه . يقول مثل ظريف : « ان المرأة لا تريد الا الزوج ، فاذا حصلت عليه أرادت كل شيء » ! وهذا هو الذي يؤدّي بالحياة الزوجية الى النزاع فالانهيار .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « أيما امرأة لم ترفق بزوجها وحملته على ما لا يقدر عليه وما لا يطيق لم يقبل الله منها حسنة وتلقى الله وهو عليها غضبان »[1] .

وتعلّمي من فاطمة الزهراء (عليها السلام) التي

---

(١) وسائل الشيعة ج٧ ص١٥٤ .

طـوت ثلاثـة أيام جـوعاً ، وعنـدما رآهـا الإمـام عـلي وقـد اصفرّ لونها قال لها :

ـ ما بكِ يا فاطمة ؟

قالت : منذ ثلاث لا نجد شيئاً في البيت !

فقال لها الإمام : ولماذا لم تخبريني ؟

فـأجابت : ليلة الـزفاف قـال لي أبي رسـول الله : يـا فاطمة إذا جاءك عليّ بشيء فكليه ، والا فلا تسأليه !

٢ ـ تجنّبي التوافه :

ان الطلاق يضرّك قبـل أن يضرّ الرجـل ، فلا بـدّ أن تتجنّبي أسبـابه وتـذكري ان ٩٩٪ من حـالات الطلاق انّمـا تقع بسبب التوافه من القضايـا كالنـزاع على ثـوب ، أو على طعـام ، أو على تسمية الأولاد . . وهي تبـدأ بـالتـوافـه ثم تصبـح بمرور الـزمن عقدة نفسيـة لدى أحـد الطرفـين ، ثم تتطوّر الى الطلاق .

إذن حـاولي تجنّب أسباب الـطلاق من تـوافـه الامـور شجّعيه على أعماله في الحياة الاجتماعية . وحاولي ان تكوني له سكرتيرة أمينة ، ومشجّعة صادقة .

ان الـزوج الذي يـظفر بتـأييـد زوجتـه وتقـديـرهـا ،

سرعان ما يقبل على عمله بهمّة ونشاط ، بينما هو يشعر بفراغ عميق في حياته ، اذا لم يجد لدى زوجته التشجيع الكافي ، والثقة التامة .

واجتهدي في ان تقوّي من عزيمة زوجك ، وان تردي إليه ثقته في نفسه ، وان تشعريه في كل حين بأنّه جدير بالنجاح : فليس افعل من تأثير المرأة على الرجل ، وليس أضمن لنجاح الرجل في حياته العملية من شعوره بأن زوجه الى جانبه تسانده وتؤيده وتؤازره ، وانّها على استعداد لأن توفّر له كل أسباب الصفاء والهدوء في حياته المنزلية . واعلمي دائماً ان الرجل الناجح في عمله هو في معظم الأحيان رجل موفّق في زواجه ، سعيد في بيته ، لأنّ النجاح وليد الثقة في النفس ، وثقة الرجل في نفسه هي في الغالب انعكاس لثقة زوجته فيه .

وحاولي دائماً أن تشعري زوجك بأنّه الرجل المثالي الذي تتجسّد فيه كل آمالك وأحلامك ، ولا تعمدي دائماً الى شغل باله بهموم البيت ومضايقات الحياة العائلية ، بل وفّري له أسباب العمل في هدوء واطمئنان . واذا كان زوجك مستغرقاً في عمل جدّي هام ، فلا تعكّري صفوه ، ولا تؤولي انعزاله عنك بأنّه دليل على كراهيته لك ! تذكري ان كل نفس قد تشعر بالحاجة الى العزلة في لحظة من

لحظات حياتها ، وانه قد يكون من العبث ان تفرضي نفسك على زوجك حينما يكون هو أحوج الى الوحدة منه الى أي شيء آخر ! واعلمي انّك ان تركته بمفرده الى حين ، فانّه لن يلبث ان يعود إليك باهتمام أكبر وشوق أعظم ! ولا تنسي انّه اذا كانت المرأة هي « البيت » أو هي روح البيت ، فان « العمل » بالنسبة الى الرجل هو « المنزل » الذي يسكنه : لأنّ الرجل لا يحيا في البيت ، بل يحيا حيث يعمل !

* * *

٣ ـ احترمي كل ما يتعلق به :

ليس الزوج « عقداً » في جيدك ، ولا هو « زرّ » في ثوبك ، انّما له شخصيته المتميزة ، وله عاداته ، وصفاته ، فحاولي أن لا تتعاملي معه كشيء مملوك لك ، لا تجرحي كبرياءه ولا تهينيه ، ولا تضحكي عليه أمام الناس ، ولا تنشري أسراره ، مهما كانت تافهة . واتركيه لما يرغب في الحدود المعقولة ، ولا تتدخّلي في كل صغيرة أو كبيرة من شؤونه .

* * *

٤ ـ لا تستحي منه في الحياة الجنسية :

بل كوني معه صريحة ، ومكشوفة ، وبلا حياء فيما يتعلق بأُمور الجنس .

يقول النبيّ (صلّى الله عليه وآله) : « خير نسائكم الولود ، الودود ، العفيفة ، العزيزة في أهلها ، الذليلة (المتواضعة) مع بعلها (زوجها) ، المتبرّجة مع زوجها ، الحصان (المستورة) عن غيره ، التي تسمع قوله ، وتطيع أمره ، واذا خلا بها بذلت له ما أراد منها ، ولم تتبذل (لم تترك الزينة) »[١] .

يقول الإمام الصادق (عليه السلام) خير نسائكم ، التي اذا خلت مع زوجها خلعت له درع الحياء[٢] » . اذن : ناقشيه في القضايا الجنسية ، وكاشفيه ، وصارحيه قولي له ماذا تشتهين ، وكيف تشتهين ، وماذا تكرهين . . وأظهري له انّك حصلت منه على اللذة المطلوبة . وحاولي ان تستشيريه في قضايا الجنس ، حتى تصلا الى الطريقة الفضلى في هذا المجال . ولا تتحفّظي في ذلك اطلاقاً ، فكم من الرجال الذين طلّقوا زوجاتهم ، لا لسبب ، الاّ

---

(١) سفينة البحار ج٢ ص٥٨٦ .

(٢) وسائل الشيعة ج٧ ص١٥ .

لأنّ زوجاتهم ، كن يبدين في المخدع الزوجي ، تحفّظاً غير مطلوب .

٥ ـ لا تظهري الغيرة على زوجك :

اذا اهتمّ بإحدى قريباته ، أو تزوّج . فان غيرة المرأة تؤدّي إلى عواقب غير محمودة لها . بينما غيرة الرجل ضرورية لحماية زوجته . يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله): « كتب الجهاد على رجال امّتي . والغيرة على نسائها ، فمن صبرت منهنّ واحتسبت أعطاها الله أجر شهيد »[1] .

٦ ـ لا تثيري جدلاً تافهاً إذا خالف موعداً من المواعيد التي وعدك بها .

٧ ـ لا تحاولي أن تقطعي منه العادات الحسنة التي تعوّد عليها مثل قراءة الصحف في الصباح ، أو ما شابه ذلك . فانّك سوف تفشلين حتماً ، ومن ثمّ تكونين أنتِ الخاسرة في ذلك .

٨ ـ لا تهملي جمالك له . فزينة المرأة للزوج أمر ضروري لاستمرار الحياة الزوجية . ولا تكوني مثل بعض النساء حين تتزيّن لكل أحد ما عدا الزوج !

(١) دعائم الاسلام ص٢١٧ .

انّ الإهمال هو عدوّ الجمال اللدود . وجمال المرأة يذبل من الاهمال أكثر مما يذبل من مرور الزمن . فاذا اهملت الزوجة جمالها ، تبعاً لتبدّل مظاهر حياتها اليومية ، فلا يلبث زوجها ، ان يتخيّلها في أوقات المغازلة بصورتها المستهجنة التي تطمس في مخيّلته صورتها الزاهية .

٩ ـ تزيّني له وتعطّري لاستقباله . ونوّعي ملابسك وطريقة تسريحة شعرك ومكياجك له . فالرجل يحبّ التنوّع . ويحبّ أن يرى في زوجته كل يوم : امرأة جديدة ، فاذا لم تفعلي ذلك فسوف يميل الى غيركِ .

يقول رسول الله لامرأة سألته عن حقوق الزوج على زوجته « على المرأة أن تتطيّب بأطيب طيبها ، وتلبس أحسن ثيابها ، وتتزيّن بأحسن زينتها وتعرض نفسها عليه غدوة وعشية »[1] .

١٠ ـ حافظي على احترامك له أمام الآخرين ، ولا تمزحي معه بشكل يهين شخصيته أمام أي شخص ، مهما كان قريباً .

١١ ـ تعاوني معه في الامور المالية . وتفهّمي مصاعبه

---

(١) وسائل الشيعة ج٧ ص١٢٢ .

المالية إذا ألمّت به ، ولا تسرفي في الصرف . لأنّه بالاسراف تصبح هموم البيت حملاً ثقيلاً لا طاقة للزوج باحتماله ، وتصبح حياته الزوجية في نظره جحيماً لا يطاق .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « أيما امرأة لم ترفق بزوجها وحملته على ما لا يقدر عليه ، وما لا يطيق لم تقبل منها حسنة وتلقى الله وهو عليها غضبان »[1] .

١٢ - استقبليه عند الباب بابتسامة عذبة . ورحّبي به ، كأنّه مسافر قادم لتوّه .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « حقّ الرجل على المرأة : انارة السراج ، واصلاح الطعام ، وان تستقبله عند باب بيتها فترحّب به ، وان تقدم إليه الطشت والمنديل »[2] .

١٣ - استمعي إليه باهتمام ، كما تحبّين أن يستمع إليك باهتمام .

١٤ - لا تخرجي الى مكان الاّ برضاه ، أو بإذنه ، وأشعريه انّك تطيعينه .

سألت امرأة من رسول الله عن حقوق الزوج على

---

(١) مكارم الاخلاق ص٢١٤ .

(٢) المصدر ص٢١٥ .

زوجته . فقال (صلّى الله عليه وآله) لها : « حقّه عليكِ أن لا تخرجي من بيته إلا باذنه ، ولا تصومي تطوعاً ، إلا باذنه ، ولا تتصدّقي من بيته إلّا بإذنه »[1] .

١٥ ـ كوني مستعدّة لممارسة الجنس ، حينما يطلب منكِ ولا تمانعي في ذلك ، فانّه يؤدّي إلى البرود الجنسي عنده .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « من حقّ الزوج على زوجته أن تجيبه إذا دعاها »[2] .

١٦ ـ اخدمي زوجك :

خدمتك في البيت تبرع انساني منك تجاه الزوج والأولاد . والخدمة الزوجية من أسباب دوام الزواج والحبّ . ولها ثواب عند الله .

يقول الإمام الصادق (عليه السلام) : « المرأة الصالحة خير من ألف رجل غير صالح ، وأيما امرأة خدمت زوجها سبعة أيام ، أغلق الله عنها سبعة أبواب النار ، وفتح لها ثمانية أبواب الجنّة »[3] .

---

(١) المصدر ص٢١٨ .
(٢) مكارم الأخلاق ص٢١٨ .
(٣) وسائل الشيعة ج٧ ص٧ .

ويقول (صلّى الله عليه وآله) : « مـا من امرأة تسقي زوجها شربة من ماء ، الّا كان خيراً لها من عبادة سنة صيام نهارها ، وقيام ليلها ، ويبني الله لها بكل شربة تسقي زوجها مدينة في الجنّة ، وغفر لها ستّين خطيئة »[1] .

* * *

تلك هي « نماذج » مما يجب على الزوجين الإلتزام بـه من صفات ، ونصيحتي الأخيرة لكل من الزوجين أن يحاول كل واحد منهما « فهم الآخر » ويحاول أن ينسجم معه ، وأن « يتعـاونـا » ـ وليس يتنـافس ـ في إدارة البيت ، وقضـايـا الأولاد ، وحتى قضايا الجنس !

* * *

وبعد . . .

كيف نتجنّب الطلاق ؟

أعتقـد انّ الجواب أصبـح واضحاً الآن ، وهـو : ان نتجنّب الزواج الفاشـل منذ البـداية عـلى أساس « أن درهم وقاية خير من قنطار علاج » !

---

(١) المصدر .

كيف ترفعين زوجك الى النجاح

تقع مسؤولية نجاح ، أو فشل الرجل ـ بشكل أو بآخر ـ على عاتق زوجته .

وإذا كان وراء كل رجل عظيم امرأة ، فان وراء كل رجل ساقط أيضاً امرأة .

إن باستطاعة الزوجة أن تكون عامل نجاح كبير لزوجها . وباستطاعتها أن تكون عامل هدم لشخصية زوجها .

فكيف تستطيع الزوجة ان تساهم في نجاح زوجها . وكيف تتجنّب عوامل فشله ؟

ان هذا الفصل ـ الذي لخّصت فيه كتاباً هاماً صدر قبل عدّة سنوات تحت عنوان « ادفعي زوجك الى النجاح » تأليف دورتي كارنيجي ، زوجة ديل كارنيجي ـ هذا الفصل

معقود لتوضيح عوامل النجاح التي بيد زوجها وكيفية توفيرها للزوج .

ساعديه في تعيين الطريق وتحقيق الهدف

الذي لا يدري ماذا يريد ؟ وأي طريق يسلكه ، سوف يضيع في الحياة سريعاً .

فلا بدّ من تحديد الهدف ، وتعيين الطريق .

لقد قدمت السيدة « آن هايوود » مديرة مؤسسة « تغيير الوظائف » بمدينة نيويورك ، النصح لمئات الناس الساخطين على أعمالهم . . وقد أمضيت أمسيات عدة مع الآنسة آن حيث تناقشنا في مشكلات الوظائف والأعمال، فكان مما قالته لي ان المشكلة الأساسية التي يعانيها أكثر عملائها هي أنّهم لا يعرفون ماذا يريدون ومن ثمّ فان أول ما تصنعه معهم هو ان تعاونهم على إيضاح آمالهم ومطامحهم في أذهانهم .

وذلك بالضبط ما تستطيع الزوجة أن تصنعه مع زوجها . . أن تعاونه على إيضاح آماله ومطامحه في ذهنه . أي أن تعاونه على أن يدرك ما الذي يبتغيه من الحياة ، ثم تعمد بعد ذلك الى تقديم معونتها الحكيمة لتحقيق أهدافه .

أن توفر الهدف المشترك أساس للزواج السعيد .

وليس يهمّ ما هو الهدف . . فقد يكون بيتاً جديداً ، أو رحلة إلى أوروبا ، أو تكوين أسرة كبيرة . . ليس يهمّ ما الهدف ، بقدر ما يهمّ اشتراك الزوجين في التطلع إليه والسعي لتحقيقه .

يقول المؤلفان : « المهم ان يتمثّل الزوجان هدفاً نصب أعينهما ويبذلا جهدهما لتحقيقه . . فالمتعة ، والرضى ، والسعادة انما تتأتّى من الاشتراك في الآمال والأحلام . في التخطيط والبناء . في اقتسام الهزيمة والانتصار . في المشاركة في الاخفاق والنجاح » .

ولا تقنعي بأنّ زوجك يعرف طريقه ويمضي فيه ، بل عليكِ أن تشاركيه المضيّ في الطريق ، وان تعاونيه على رسم برامجه الطويلة الأجل .

ولست أدري من الذي قال : « ليس الحبّ أن ينظر المحبّان أحدهما في عيني حبيبه ، وانّما الحبّ أن يتطلّع الحبيبان كلاهما في اتجاه واحد » ! . لست أدري من هو قائل هذا القول ، ولكنّي لا أرى خيراً منه لأنصح به الأزواج الطموحين .

فأول ما أنصحك به لتدفعي زوجك في طريق النجاح هو :

عاوني زوجك على تقرير السبيل الذي يسلكه .

كلّما حقّق هدفاً ، اصنعي له هدفاً جديداً

يقول برناردشو : « انني أهاب النجاح وأخشاه ! فالنجاح معناه ان مهمة المرء في هذه الدنيا قد انتهت ، حتى ليمكن تشبيهه بالعنكبوت الذكر الذي تقتله أُنثاه متى حقّق مهمّته التناسلية ! وانّما احبّ أن أكون ماضياً على الدوام في الطريق الى النجاح ، مستهدفاً هدفاً ماثلاً أمام عيني لا وراء ظهري ! » .

وما أكثر الذين يجرفهم تيّار الحياة وهم أشبه ما يكونون بانصاف الإيقاظ أو انصاف الأحياء . . فلا يقاومون ولا يبذلون جهداً ، لأنّهم ليس لهم هدف ماثل أمام نواظرهم هؤلاء « يوجدون » في الحياة ولا « يعيشونها » حقّاً !

وانّما « يعيش » حقّاً أُولئك المتنبّهون ، الممتلئون حياة ، المستعدّون لاقتناص الفرص وإدراكها متى لاحت ، أو بعبارة اخرى ، أُولئك الذين ثبتوا أنظارهم على هدف معيّن .

وانّه يحسن بالزوجة أن تخطّط مستقبل زوجها على مراحل طول كل منها خمس سنوات . . كأن تقول مثلاً :

في خمس سنوات سيحصل زوجي على دراسته العالية ، ومن ثم يكون متأهباً لنيل الترقية . وفي خمس سنوات اخرى سيكون متأهّباً لمنصب الرئاسة ، أو الإدارة في أحد فروع عمله ، وهكذا .

وتذكري ان إقامة هدف جديد متى تحقق الهدف القديم هو حجر الزاوية في النجاح . فعاوني زوجك على اختيار أهداف جديدة متى تحقّقت أهدافه القديمة .

ما ينبغي أن تعرفه كل زوجة عن « الحماسة »

سئل « فريدريك وليمسون » ، الذي شغل يوماً منصب مدير سكك حديد نيويورك المركزية : ما هو سرّ النجاح في العمل ؟ فأجاب : « كلّما طالت بي الحياة ازداد يقيني ان « الحماسة » سرّ عظيم من أسرار النجاح قل انّ يعيره أحد التفاتاً ! . ولعمري ان الفارق في المهارة والقدرة والذكاء بين الناجحين والفاشلين لهو فارق ضئيل . ولو انّك أتيت برجلين تساويا في كل شيء ، لوجدت ان ذلك الذي يمتاز بالحماسة منهما أدنى الى بلوغ النجاح بأسرع من صاحبه . فان الرجل الذي يتّصف بالحماسة في المقام الأول وبالمقدرة في المقام الثاني ، أقرب الى النجاح من ذلك الذي يتّصف بمقدرة من الطراز الأول ، ولكنه يفتقد الحماسة !

« والحماسة معناها ان تؤمن بعملك ، وان تحبّه مهما يكن نوعه : سواء كان حفر الأرض أو إدارة شركة كبرى » والرجل المتحمّس يجد متعة ولهواً في عمله مهما تكن صعوبة العمل ومسؤولياته » .

وكتب ايمرسون يقول : « لم يتحقّق عمل جليل الاّ وصاحبته الحماسة » .

وليس هذا في رأيي مجرّد قول أدبي ، ولكنه تخطيط لطريق النجاح .

فالحماسة هي الصفة الوحيدة التي يشترك فيها الناجحون جميعاً سواء كان ميدان عملهم فنّ النحت ، أو بيع الصابون ، أو مسك الدفاتر !

وضع « وليم ليون فيلبس » الذي غدا من أشهر الأساتذة الذين شهدتهم جامعة « ييل » في تاريخها ، كتاباً أسماه « لذّة التعليم » وفيه يقول : « ان التعليم بالنسبة لي أكثر من فنّ أو وظيفة ، انّه عاطفة . . فانني احبّ أن أعلم ، كما يحبّ الفنّان أن يرسم ، والمغنّي أن يغنّي ، والشاعر أن ينظّم القصيدة ! . وانّني لأصوّر لنفسي قبل أن أنهض من فراشي كل صباح ، المتعة التي سألقاها في أول « فصل » أدخله ، فان من أكبر عوامل النجاح في الحياة ،

المقدرة على اجتناء المتعة يوماً بعد يوم من العمل الذي نزاوله ، بمعنى آخر المقدرة على الاحتفاظ بالحماسة » .

فحاولي إذن أن تغرسي في زوجك المقدرة على الاحتفاظ بالحماسة . . كيف ؟ سأقدّم لك في الفصل التالي ستّة اقتراحات محددة تحقّق لك هذا الهدف . ولكن اذكري أولاً ان أول ما يجب أن تفعليه هو أن تجعلي من زوجك راغباً في أن يصبح متحمّساً .

اقنعيه بأن أصحاب العمل يدركون قيمة الحماسة ، ويبحثون عن أصحابها ، واذكري له ما قاله « والتر كرايزلر » صاحب مصانع السيارات المعروفة باسمه : « انني أحبّ أن أرى موظّفي وقد دبّت فيهم الحماسة . فمتى دبّت فيهم الحماسة ، انتقلت منهم الى عملائهم ، ومن ثم يمضي العمل قدماً في طريق الرواج » .

فإذا أردت لزوجك النجاح ، وان يكون دائماً في القمة ، فابدئي منذ اليوم حملتك لبثّ روح الحماسة في نفسه .

وإليك فيما يلي ، ستّة طرق لذلك :

١ ـ أطلبي إلى زوجك أن يلمّ بكل ما يستطيع الإلمام به عن العمل الذي يزاوله كوحدة .

فما أكثر الرجال الذين يحسّون انّهم « مسامير » ضئيلة في آلات ضخمة . لأنّهم لا يقيمون أعمالهم بقيمها الحقّة ، ولا يهتمّون بتجاوز نطاق عملهم المحدد الذي يمارسونه يوماً بعد يوم !

ولعلّك تذكرين القصة القديمة التي تقول ان بناءين يعملان جنباً الى جنب سئلا ماذا يصنعان ، فأجاب الأول : «انني أرصّ الحجارة » في حين أجاب الثاني : « انّني أشيد ناطحة سحاب » !

فالإلمام بمجموع العمل الذي يؤدّي المرء جانباً منه ، لا شكّ يثير الحماسة .

٢ ـ عاوني زوجك على أن يحدّد هدفه ، وعلى أن لا يحيد عنه .

فعلى الرجل أن يتركز على هدف محدّد إذا أراد النجاح ، وعليه أن يعرف الهدف الذي من أجله يعمل ، وان يجد في أثره كما يجد القط في أثر الفأر ! . . فالرجل الذي يعرف ما يريد ، قل ان تزعزعه الصدمات ، أو يفقده الفشل شجاعته وإيمانه .

كتب بنجامين فرانكلين يقول : « فليحدد كل امرء هدفه ، ثم ليجد في أثره ولا يحيد عنه ، اذا كان ينشد

النجاح » .

وإذن فساعدي زوجك على أن يستوضح أهدافه وآماله ، بان تناقشيها معه ، وتشجعيه على أن يحاول إصابة هدف معينّ بدلاً من أن يمضي حالماً بأهداف غامضة .

٣ ـ عوّدي زوجك على التحدّث إلى نفسه كل يوم حديث الأمل والتفاؤل .

أتظنّين هذا أمراً صبيانياً ؟ لقد جرّبه كثير من الناجحين ولمسوا قيمته في رفع مستوى حماستهم !

٤ ـ اطلبي إلى زوجك أن يدرّب نفسه على اسداء الخدمات للآخرين .

واسداء الخدمات للآخرين يبعث الحماسة في النفس . . وكمثل على ذلك أُولئك الذين يخوضون ميادين الخدمة الاجتماعية ، مقابل أجر ضئيل ، في حين انّهم يستطيعون أن يكسبوا دخلاً أكبر في ميادين أوفر « أنانية » من هذه !

٥ ـ دعي زوجك يخالط المتحمّسين ، فسرعان ما تسري الحماسة إليه .

قال أيمرسون : « انني انشد شخصاً يحفّزني على أن

أصنع ما أستطيع أن أصنعه » !

أي أن ايمرسون ، كان يتطلع الى من يلهمه .

فإذا أردت لزوجك أن يشع بالحماسة ، فعرضيه لتأثير ذوي اليقظة ، والحيوية ، والحماسة ، فلن تلبثي ان تلمسي أثر هذه الصلات الجديدة على آماله وأفكاره .

٦ ـ دعي زوجك يتظاهر بالحماسة ، ان لم يكن يحسّها ، فلن يلبث حتى يستشعرها .

كان « وليم جيمس » يقول لطلبته في جامعة هارفارد : « اذا أردتم ان تستشعروا عاطفة ، فتظاهروا كما لو كنتم تحسّون هذه العاطفة فعلاً . فلو شاء أحد منكم أن يكون سعيداً ، فليتصرف كما لو كان سعيداً . . واذا شاء أن يكون تعيساً ، فليتصرّف كما لو كان تعيساً . واذا رغب في أن يكون متحمّساً ، فليتصرف كما لو كان متحمّساً » .

ولقد قال فرانك بتجر الذي رفع نفسه من حضيض الاخفاق الى قمّة النجاح : « ان المرء يستطيع أن يغير مجرى حياته اذا تحلّى بصفة الحماسة وحدها » . . وهو خير من يعرف ، فان التجربة خير برهان .

كوني مستمعة طيّبة له

حدّثني أحد المحاسبين انّه تزوّج من فتاة لا تعرف عن المحاسبة الاّ كما يعرف البقّال عن نظرية « النسبية » ، فقال : « انني أستطيع أن أحدّثها بالمشكلات الفنيّة العويصة التي تصادفني في عملي ، فيبدو عليها كما لو كانت تدركها وتفهمها حقّ الفهم بوحي من الهامها ! انني اعتبر ذهابي الى المنزل متعة ، لوثوقي من أنّني سأجد هناك من يستمع الِي استماعاً واعياً عطوفاً » .

نعم ان الاذن الواعية الحساسة تقرب الزوجة من قلب زوجها وتجعلها أجمل لديه من « فينوس » وتحفزه على مزيد من النجاح .

فإليك يا سيدّتي القواعد الثلاث التي تجعل منك مستمعة طيّبة :

١ ـ عبّري بقسمات وجهك ووضع جسمك عن اهتمامكِ بالحديث .

٢ ـ تعوّدي إلقاء الأسئلة الحصيفة .

٣ ـ لا تخوني الثقة التي وضعها فيكِ زوجكِ .

شجّعيه ، وعاونيه على أن يصبح الرجل الذي ينشد

كتب لورد تشسترفيلد يقول : « كل رجل في الواقع رجلان : الرجل الذي هو كائن ، والرجل الذي ينشد أن يكون » .

« فإذا كان الرجل خجولاً ودّ أن يكون جريئاً . واذا كان مشهوراً ، ودّ أن يكون محبوباً ، واذا كان فاقد الثقة بنفسه ، ودّ أن يكون شجاعاً معتداً بذاته » .

ومن أهمّ وظائف الزوجة أن تعين زوجها على أن يصبح الرجل الذي ينشد أن يكون . ليس بالنقار والشجار وليس بتسفيهه وغلبه على أمره . وانّما بالتشجيع الحصيف وباجزال المديح ، وبثّ روح الأمل والحماسة في نفسه .

وما أكثر الرجال الناجحين الذين يشهدون بصدق هذا القول !

خذ مثلاً ج . د . باركس صاحب « شركة باركس لسيّارات النقل والمهمات » بمدينة نوكسفيل بولاية تنيسي ، فقد كتب إليَّ يقول : « انني أُؤمن بأن في وسع الرجل أن يصبح لا الرجل الذي ينشد أن يكون وحسب ، بل الرجل الذي تنشد زوجته أن يكون أيضاً . ولقد استخدمت عدداً

كبيراً من الموظفين في شركتي على مرّ السنين ، ولكنّي لم أعهد بمسؤولية كبرى لأحدهم قبل أن أتحدّث إلى زوجته أولاً ، فان وجهة نظرها في الحياة ، ومدى مقدرتها على رفع روح زوجها المعنوية ، ومقدار استعدادها لبث روح التفاؤل والحماسة في نفسه . هي التي تقرر هل أعهد للرجل بالمسؤولية أم لا أعهد .

فكيف تلهمين الرجل أن يغدو ما ينشد ان يكون ؟ بأن تمنحيه التقدير ، وتجزلي له المديح ، وتبحثي عن صفاته الممتازة فتبرزينها ، فتحفزيه بذلك على تنميته .

إذا كان ينشد ان يبني ثقته بنفسه ، فعلينا أن نشير إلى الأشياء التي حققها وتطلبت شجاعة واقداماً . كأن تقول الزوجة لزوجها مثلاً : « أتذكر حين شرحت للمدير كيف يعيد تنظيم المصلحة فوفر بذلك مبلغاً كبيراً ؟ الله ! لقد كنت مندفعاً بروح وثابة ، وأفلحت فيما رميت إليه » . ان أضعف الناس ثقة بنفسه لينتفخ صدره بمقدار « بوصة » على الأقلّ إذا سمع زوجته تثني على مقدرته وشجاعته ! وفوق ذلك فانّه سوف يعتقدعندئذٍ انّه أشجع مما يظنّ ، ويمضي في التصرف وفقاً لهذا الاعتقاد .

كتبت « مارجريت كولكن » مقالاً في صحيفة « كوزمو

بـوليتـان » قـالت فيـه : « لا ينبغي للزوجـة أبـداً أن تقـول لزوجها أنّه إنسان فاشل فلو انه كان فـاشلاً حقـاً لما استبقـاه رئيسـه في عمله ! وفي رأيي ان من أهمّ واجبات الـزوجة أن تستغـل فترة الافـطار لتتحدّث إلى زوجهـا حديث الأمـل ، والتفاؤل ، والنجاح . ذلـك أن الزوجـة التي تقول لـزوجها انّه لم ينجح في شيء انّما تهيّىء هذا القول لأن يصبح حقيقـة واقعة » .

انّ على كل زوجة أن تدع زوجهـا يخرج من بيتـه كل صبـاح مزهـواً ، منتفخ الصـدر ، رافع الـرأس ، اذا كانت تريد له أن يحقق نجاحاً في يومـه . وذلك بـأن تجعله يرى في نفسه الرجل الذي ينشد أن يكونه .

عندما تسوء الأحوال . . تذرّعي بالإيمان

في أواخـر القـرن المـاضي ، استخـدمت « شـركـة الإضـاءة الكهربـائية » في « ديتـرويت » ، عامـلاً ميكانيكيـاً شاباً ، كانت تنقده أحـد عشر دولاراً في الاسبوع لقـاء عشر ساعات من العمل المتواصل كل يوم . وكان هـذا الشاب اذ يعـود الى بيته مسـاء ، يقضي نصف الليل في حـظيرة خلف منزله عاكفاً على محاولة صنع نوع جديد من المحركات .

أما أبوه ، الفلاح الكهل ، فكـان يرى ان هـذا الذي

يفعله ولـده مستغرقـاً فيه شـطراً كبيراً من الليـل ، انّما هـو ضرب من العبث ! بل لقـد كان هـذا أيضاً هـو رأي جيران الشاب ، وأهل الحيّ الذي يقطنه ! كانـوا يضحكون منـه ، ويهزأون به ، ولم يتصـوّر أحد منهم أن مـا يفعله الشاب قـد يسفر عن شيء ذي بال .

ضحكـوا منه ، وهـزأوا به جميعـاً . الاّ زوجته ! فقـد كانت تقضي معه الوقت في الحظيرة ، تسدي إليه المعونـة . وتشدّ أزره ، وعندما يحلّ الشتاء ، كانت تحمـل له في يـدها مصباح الغاز لتضيء له بينما أسنانها تصطكّ من فرط البرد ، ويـداها تسـري فيهما الـزرقة من شـدّة القر . ولكنهـا كانت عامرة القلب بـالإيمان ، واثقـة بأن مـا يفعله زوجها سينتهي الى شيء رائـع فـريـد . حتى لقـد كـان زوجهـا يسميهـا « بالمؤمنة » !

فلما انقضت ثـلاث سنوات ، لم يتخلف الشـاب فيها يوماً واحداً عن العمل في حظيرتـه المبنية بـالطوب ، اشـرف العمل على نهايته ، وتناهى الى سمع الجيران في يوم من أيام عام ١٨٩٣ ، وكان الشـاب يومئـذ قد أشـرف على الثـلاثين صوت غريب ، هرعوا على أثره الى نـوافذهم فـرأوا عجباً ! رأوا الشاب الذي هزأوا منه ـ وكان يدعى « هنـري فورد » ـ وزوجته يركبـان عربـة تجري بـلا خيل ! وشـاهدوا بـأعينهم

المحملقة المذهولة هذه العربة العجيبة تصل الى نهاية الشارع ثم تقفل راجعة !

وشهدت الدنيا يومئذ مولد صناعة جديدة ! . . صناعة قدر لها أن تترك أثراً عميقاً على المدنيّة الحديثة . وكان أبو هذه الصناعة هو « هنري فورد » . أما « المؤمنة » فقد استحقّت عن جدارة أن تكون « أمّ » هذه الصناعة .

وبعد ذلك بخمسين عاماً ، سئل هنري فورد ، ماذا ينشد أن يكون لو عاش على الأرض مرّة اخرى ، فأجاب : « لا يهمّني ماذا أكون بقدر ما يهمّني أن تكون زوجتي بجانبي في هذه الحياة الثانية » .

وقد لبث حتى مماته يسميها « المؤمنة » ويودّ لو يمكث بجانبها الى الأبد .

وكل امرىء في حاجة الى « مؤمنة » . . الى امرأة تلتزم جانبه عندما تدهمه الصعوبات ، وتقف في صفّه عندما يقف الجميع ضدّه ، وتعيد له بناء مقاومته وثقته بنفسه بأن تظهر له انه لا شيء يزعزع إيمانها به .

ان الإيمان صفة نشطة إيجابية ، لا تقبل الفشل كنهاية محتومة ، وتعمل دائماً على بناء الثقة المتبددة .

نعم ، ان التشجيع لازم للمرء لزوم الوقود

للمحرّك . . انه هو الذي يسيّره ، ويشحن ذهنه وروحه بالطاقة على العمل . بل انه هو الذي يحيل الفشل نجاحاً ، والهزيمة نصراً في أكثر الأحيان .

والقدر ينزل بالرجال جميعاً ضرباته مرّة على الأقل في خلال الحياة . وتوشك الضربات القوية أن تبدّد عزائمهم وتسلمهم الى قرار اليأس . وهنالك تكمن النجاة في زوجة « مؤمنة » تقول لزوجها : « لا تيأس ، فأنا واثقة من فوزك » .

أمثال هذه الزوجة يرين في أزواجهنّ صفات تغيب عن أعين الأزواج أنفسهم ، ولكن الزوجات ينفذن إليها بأعين الحب وبصيرته .

على أن الإيمان المجرد من العمل لا يجدي . ومن ثمّ فانّ على الزوجات أن يبدين هذا الإيمان لا بالألفاظ وحسب بل بالأفعال التي تنم عن العطف والتقدير .

تعاوني معه . . . والمي بعمله

لا شكّ ان المرأة اذا شاركت زوجها في عمله أو عاونته فيه ، اضفت عليه مزيداً من المتعة والبهجة ، فمشاربهما عندئذ قد توحّدت ، لا خلال اليوم وحسب ، بل على طول حياتهما . . وما أكثر الناجحين الذين نجد زوجاتهم

وراء نجاحهم .

كان « انتوني ترولوب » الروائي الانجليزي . . يقول انه لم يطلع أحداً ، طوال حياته ، على أصول قصصه الا زوجته ، وكان ذوقها هو المقياس الصحيح لقيمة مؤلّفاته .

وكان الكاتب الفرنسي « الفونس دوديه » يعزف عن الزواج خشية أن يصيب الزواج قريحته بالصدأ ! . ثم صادف « جولي الارد » ، فما أسرع ما غيّر رأيه ! وكانت النتيجة انه لم ينتج أروع مؤلّفاته الاّ بعد الزواج ، فقد كانت « جولي » تمتاز بذوق أدبي مرهف ، حدا بزوجها الى الاعتماد عليها اعتماداً مطلقاً في نقد مؤلّفاته قبل نشرها . وقد قال عنه شقيقه يوماً انه لم يكن يكتب صفحة واحدة حتى يعهد بها الى زوجته لتراجعها ، وتنقحها ، وتبثّ فيها الحياة .

و« هوبر » العالم الطبيعي السويسري الكبير ، والحجة في « النحل » ، اصيب بالعمى وهو في السابعة عشرة ، ولكن زوجته شجّعته على دراسة التاريخ الطبيعي ، فتسلّق قمّة الشجرة ناظراً بعينيها ، مستنداً الى معونتها .

ولا شكّ انّه من المستحيل أن تسدي الزوجة المعونة لزوجها في عمله بغير أن تلمّ بهذا العمل . وكلما ازدادت

إلماماً بعمله ، ازدادت مقدرة على المعاونة .

وحتى لو لم يكن ثمة مجال للزوجة لأن تعاون زوجها في عمله ، فان مجرد فهمها لعمله يجعلها رفيقة أوفر عطفاً ، وصبراً ، وحصافة .

شجّعيه على مواصلة التعلّم

قليلون جداً من الرجال هم الذين تتوفر لهم ، منذ البداية ، المعرفة اللازمة للمناصب التي يطمعون في الوصول اليها بعد خمس أو عشر سنوات ، ومن ثمّ فعليهم أن يعتمدوا على أنفسهم في جمع العلم والخبرة والمعرفة .

وصحيح أن كثيراً من الشركات ودوائر الأعمال تتيح لموظفيها برامج تعليمية ، وصحيح ان كثيراً غيرها تتيح مناصب أرقى لأولئك الذين يجمعون حصيلة أوفر من العلم في أوقات فراغهم . ولكن الدافع الى جمع العلم والمعرفة والخبرة ، انّما ينبع أولاً في نفس الرجل الراغب في التقدّم والنجاح .

وكثيرون هم الناجحون الذين بلغوا ذروة النجاح معتمدين على ما جنوه من علم ومعرفة خلال أوقات فراغهم .

كان « تشارلس فروست » اسكافياً ولكنه استطاع أن

يصبح من المبرزين في الرياضيات بتخصيص ساعة واحدة من يومه للدراسة .

وكان « جون هنتر » نجّاراً . ثم شرع يدرس « التشريح المقارن » في أوقات فراغه ، مخصّصاً لنومه أربع ساعات وحسب من الليل ، حتى أصبح حجّة في هذا الميدان .

واستطاع « سير جون لابوك » أن يقتطع من يومه المزدحم بالعمل بوصفه مديراً لأحد المصارف ، ساعات يقضيها في دراسة التاريخ حتى أصبح علماً بين المؤرّخين .

وتعلم « جورج ستيفنسون » الحساب في أوقات نوباته الليلية بصفته مهندساً ، ووسعه ، مستعيناً بهذا العلم أن يخترع القاطرة !

ودرس « جيمس واط » الكيمياء والرياضة أثناء اشتغاله بالتجارة فأمكنه أن يخترع المحرّك البخاري .

ولله كم كان يخسر المجتمع الإنساني لو ان هؤلاء الرجال قنعوا بأعمالهم المتواضعة ولم يجدوا في أنفسهم دافعاً للاستزادة من العلم والمعرفة !

ولا يلومن أحد الاّ نفسه اذا لبث مغموراً مجهولاً لأنّه

تخلّى عن متابعة العلم منذ اللحظة التي أدرج اسمه فيها في كشف المرتبات .

وما هو الدور الذي تلعبه الزوجة فيما يبذله الزوج من جهود لتثقيف نفسه والتأهّب لنيل منصب أكبر ؟! تستطيع الزوجة نفسها أن تستنتج هذا الدور ، اذا علمت أن موقفها ، إيجابياً كان أو سلبياً ، له أكبر التأثير على جهود زوجها في سبيل الترقي .

وخذي الزوج الذي يدرس في المدارس الليلية مثلاًفهذا زوج ، بتخصيصه بضع ساعات من المساء كل اسبوع ، ينشد الترقي سواء في العمل الذي يزاوله أو في عمل آخر ينشد اقتحامه . . . ان على زوجة مثل هذا الرجل أن تعد نفسها للاستغناء عن زوجها في هذه الساعات ، وان تلائم بين نفسها وبين ما يتركه غياب زوجها في نفسها من احساس بالوحدة والوحشة ، وان تملأ هذه الساعات بنشاط تبتكره هي ابتكاراً ، فاذا أخفقت الزوجة في الوصول الى هذه الملاءمة ، فان جانباً من طاقة النشاط التي يركزها زوجها في دراسته سيتبدد ، نتيجة لقلقه وانشغاله بتعاسة زوجته . وقد ينتهي به الأمر الى التخلّي عن جهوده إرضاءاً لها ، ومنعاً لشكواها من الوحدة .

أمثال هذه الزوجات يغيب عنهن انّهنّ مسؤولات جزئياً عن افتقار أزواجهنّ لروح الطموح ، وقصورهم عن بلوغ ما يصبون إليه من رقيّ ونجاح .

وأنا أعلم انّه ليس من الهيّن اليسير على الزوجة أن تشجّع زوجها على الاستزادة من العلم ، وخاصة في الشهور الأولى للزواج ، مسلمة بذلك نفسها للوحدة ، والوحشة .

فما هو خير ما تصنعه الزوجة لتضرب العصفورين بحجر واحد ؟ أي ان تفسح لزوجها مجال الدراسة ، وتقضي على أسباب الوحدة والوحشة ؟! خير ما تصنعه هو أن تستغل هي نفسها هذه الفرصة للاستزادة من العلم والثقافة . فقد تستطيع إذا سمحت لها الظروف المالية أن تلتحق ببرنامج ليلي تدرس فيه شيئاً يمتعها ويوسع افق ثقافتها . . أو قد تدرس ما يدرسه زوجها لتكون أقدر على فهم عمله . أو تدرس شيئاً مقارباً أو مكملاً لما يدرسه الزوج .

على ان الأمر يختلف في حال الزوجة ذات الأطفال ، وان كان وجود الأطفال في رأيي ، لا يدعو إلى أن تترك الزوجة ذهنها يصدأ في الوقت الذي يجتهد فيه زوجها في أن يجلو الصدأ عن ذهنه ! ففي المكتبات العامة عندئذ ، وفي

الدراسة بالمنزل ، عندما ينام الأطفال ، ما يمكنها من استغلال الوقت الذي يكون زوجها فيه بعيداً .

كيف تكيّفين نفسك
وفق ظروف العمل الاستثنائية

الرجال الذين يزاولون أعمالاً استثنائية غير معتادة هم أحوج الناس الى زوجات مرنات يجدن فنّ التكيّف وفق الظروف .

فزوجات سائقي « التاكسي » وعمّال السكك الحديدية ، والطيّارين ومن الى هؤلاء ، اما ان يكنّ ذوات مرونة ومقدرة على التكيّف أو لا يتزوّجن من أزواجهنّ هؤلاء !

والدرس الأكبر الذي ينبغي أن تتعلّمه أمثال هؤلاء الزوجات انّهنّ لا يمكن أن يحصلن على كل شيء ، ومن ثمّ فعليهنّ أن يواجهن الأمر الواقع صراحة ، ويجتهدن في استخلاص السعادة ضمن الحدود المفروضة عليهن !

إذن ، فاذا كان زوجك يزاول عملاً استثنائياً ليس فيه « روتين » الأعمال المألوفة ونظامها ، فحاولي أن تفيدي من القواعد التالية :

١ ـ إذا كان العمل موقوتاً محدود الأجل ، فتذرّعي بكل قوّتك على احتمال هذه الفترة .

فكل إنسان يستطيع أن يحتمل أصعب الأمور ما دامت لفترة محدودة .

إذا كان هذا العمل دائماً ، فتقبّليه ، وحاولي أن تستخلصي منه أكثر ما تستطيعين من متعة .

كما كانت تفعل زوجة المحافظ « ماكلون » .

٣ ـ اذكري ان نجاح زوجك هو نجاحك أنتِ أيضاً .

فإذا كان مثل هذا العمل هو الميدان الوحيد الذي يدّخر النجاح لزوجك ، فالأمر موكول إليكِ لأن تقبلي هذا الظرف أو لا تقبليه .

٤ ـ اذكري انّه ليس ثمّة عمل أو مركز ، أو منصب في الوجود يمكن وصفه بأنّه نعمة سابغة .

فلكل عمل مميزاته وعيوبه ، وأُولئك الذين ينقمون على ما لا يعجبهم سوف ينقمون أيضاً ولو عاشوا في ظروف مثالية كاملة !

هل يتضارب عملك مع مصالحه ؟

إذا كان لك عمل تزاولينه ، وطلب إليكِ زوجك أن تتخلّي عنه لأن في ذلك مصلحة له ، فهل تقبلين راضية ؟!

إذا كنتِ لا تقبلين فأنتِ إذن مهتمة بمصلحتكِ الخاصة أكثر من اهتمامكِ بمصلحة زوجكِ .

ذلك ان مساعدة رجل على بلوغ النجاح انّما هو في حدّ ذاته عمل تختاره الزوجة لنفسها ، وتؤدّيه بنفس الهمّة والنشاط والحيوية التي تؤدّي به كل عاملة عملها . فاذا لم يكن للزوجة في هذا العمل أيّة رغبة ، فلا تنتظر أن تصيب فيه نجاحاً وتوفيقاً .

وإليك قصّة فتاة كانت تظنّ أن عملها يأتي في المقام الأول . . إلى أن حدث شيء غير اعتقادها .

كانت « زيتا ويلز » فتاة ناجحة بوصفها مديرة برنامج خاص في الإذاعة والمحاضرات ، عندما التقت بزوجها المستكشف « كارفت ويلز » . وقد قصد إليها كارفت ، كما كان يقصد إليها الكثيرون من المشاهير، لتنظم له برنامجاً إذاعياً . على أن ويلز ذهب إليها كعميل ، وخرج من عندها محباً متيّماً ، بل متواعداً على الزواج منها ، راضياً باشتراطها

أن تحتفظ بعملها واستقلالها بعد الزواج .

وتمّ زواجهما في شهر مارس . وفي شهر يونيه ، كان كارفت قد رتّب أمره على الارتحال الى تركيا وروسيا ليتسلّق جبل « أرارات » . وكان المتوقع أن تتخلف زيتا لتبقى بجانب عملها . ولكنها في اللحظة الأخيرة لم تطق أن تتخلّف وتدع زوجها يرتحل وحده . على انها وعدت نفسها بأن تكون هذه المرة هي الأولى والأخيرة التي تصحبه فيها في رحلاته .

وأقلع كلاهما ووجهتهما مغامرة لم يكن يعلم الاّ الله بمدى ما حفّ بها من عقبات وصعاب . ولكنها تمخّضت عن أروج كتاب ألّفه كارفت وعنوانه « كابوت » .

وعادت زيتا الى عملها لتجده في نظرها ليّناً تافهاً ، بالقياس الى المغامرة الخطرة التي خاضتها مع زوجها ، فلما ارتحل زوجها بعد عام ونصف عام الى المكسيك ليتسلّق جبل « بوبوكاتيبتل » كانت في ركابه . . وتعرّضت زيتا في هذه المغامرة أيضاً للجوع ، والبرد ، والخوف ، والتعب ، ولكنها كانت تجد في ذلك كلّه متعة وسعادة !

وأطاحت الرياح الثلجية التي كانت تعصف بقمّة الجبل الشامخ بالبقية الباقية في نفسها من الرغبة في أن تكون

ذات عمل مستقلّ ! فلما عادت أدراجها من هذه الرحلة أغلقت مكتبها ، وتفرّغت لتصحب زوجها في مغامراته ورحلاته في أدغال الملايو ، وفي افريقيا ، واليابان ، وايسلندا والهند .

تقول زيتا : « واسرح الطرف الآن في الوقت الذي أصررت فيه أن يكون لي عمل مستقل ، فأعجب لهذه السخافة التي كنت أصرّ عليها! ولله . . كم كانت تصبح حياتي خاوية جرداء ، محدودة الافق لو لم أشارك كارفت في رحلاته ومغامراته .

« وأعتقد ان أعظم جزاء نلته في حياتي هو الاهداء الذي وجّهه إليّ زوجي في كتابه « كابوت » والذي كتب فيه « الى أعزّ صديق . . زوجتي زيتا » .

وقد تكون زيتا رجعت عن اعتزامها الاحتفاظ بعملها ، امتثالاً لظروف غير عادية لا تتاح لكل فتاة ، ولكنها على أيّة حال فعلت الشيء نفسه الذي فعلته الكثيرات عندما تخلّين عن مصلحتهن الشخصية في سبيل مصالح من أحببن .

ولا أرى أن الزوجة التي توجّه جهودها نحو إنجاح زوجها في عمله ، يبقى لها بعد هذا من الطاقة والجهد ما

توجّهه نحو عمل خاص بها . وطبيعي أنّ ثمّة شواذ لكل قاعدة ، ولكن التجربة والملاحظة دلّتاني على ان الزوجين اذا استهدفا هدفاً مشتركاً كان بلوغ الهدف أيسر حينئذ مما لو استهدف كلّ منهما هدفاً خاصاً .

واذن فمن القواعد المهمة التي تكيّفين بها نفسك وفق الظروف ان تكوني عازمة على التخلّي عن عملك الخاص اذا تضارب مع مصلحة زوجك وسعادته .

لا تجعلي من البيت جحيماً

كتبت « دوروثي ديكس » تقول : « ان سعادة الرجل في الزواج تتوقف على مزاج زوجته أكثر من أي شيء آخر . وقد تتمتّع الزوجة بكل فضيلة اخرى تحت الشمس ، ولكن هذه الفضائل كلها تصبح لا وزن لها ولا قيمة اذا كانت الزوجة سيّئة الطبع ، حادّة المزاج ، محبّة للنقار .

« وكثيرون هم الأزواج الذين تتبدّد طاقة جهدهم ، فيتخلّون عن الكفاح من أجل النجاح لأنّ زوجاتهم قد أذهبن آمالهم ، وقتلن طموحهم نتيجة الانتقاد المستمر ، والإلحاح بالمطالب ، وابداء العجب من أن أزواجهنّ لا يكسبون مثلما يكسب غيرهم ، ولا يحققون في الحياة ما حقق جيرانهم وأصدقاؤهم » .

نعم ! ان « النكد » الذي تخلقه الزوجات لأزواجهنّ يسبب من التعاسة الزوجية ما يسببه السفه ، وقلة الخبرة بالتدبير المنزلي ، والخيانة الزوجية مجتمعة !

واستمعي في ذلك الى شهادة اخصّائي نفسي ، هو الدكتور « لويس تيرمان » ، الذي قام بدراسة دقيقة لأكثر من ألف وخمسائة زيجة ، فأسفرت دراسته عن أن النكد الذي تخلقه الزوجة هو أكبر العوامل التي تقوض صرح السعادة الزوجية .

بل لقد انتهى معهد « جالوب » للاحصاء الى النتيجة نفسها . . فقد استفتى عدداً كبيراً من الأزواج في أسوأ صفة تتصف بها الزوجة ، فجاء « اختلاق النكد » في المقدمة .

وبرغم ذلك ، فما زالت الزوجات منذ عهد الكهوف حتى اليوم يسعين الى السيطرة على أزواجهنّ بالنقار ، والشجار ، والبحث عن الأخطاء !

وتقول الأساطير ان سقراط لم يتحول الى فيلسوف الا هرباً من زوجته التي كانت دائبة الشجار والنقار ! . . ومثل سقراط من رجال العصور الحديثة نابليون الثالث ، امبراطور فرنسا ، وابراهام لنكولن .

حدّثني صديق قديم فقال ان زوجته أوشكت أن

تقوض صرح مستقبله بدؤوبها على تحقير كل عمل زاوله ! فقد بدأ حياته مشتغلاً بالبيع ، وكان يحب عمله ويقبل عليه بحماسة . . ولكنه كان اذ يعود الى بيته في نهاية اليوم متلهفاً على شيء من عبارات التشجيع والثناء ، واذا بزوجته تستقبله بهذه الكلمات الساخرة : « كيف حال العبقري ؟! أتراك عدت اليوم بشيء من المال أم بمحاضرة لقنك إياها مدير المبيعات ؟! أظنّك تذكر ان إيجار المنزل يستحق في الاسبوع القادم » !!

ومضت الحال على هذا المنوال سنين عديدة . . ولكن الرجل استطاع برغم ما يلقاه من زراية زوجته وسخريتها أن يشقّ طريقه معتمداً على استعداده وموهبته ، وهو اليوم نائب مدير إحدى الشركات الكبرى .

نسيت أن أقول انه طلّق زوجته ، وتزوّج من اخرى أمدّته بكل ما أنكرته عليه زوجته الأولى من حبّ ، وعطف وتشجيع !!

والعجيب ان الزوجة رقم (١) لم تستطع حتى هذه اللحظة أن تدرك لماذا تخلّى عنها زوجها !! بل مضت تقول لأصدقائها : « لقد هجرني زوجي بعد كل هذه السنوات التي أمضيتها معه أدّخر له ، وادبّر اموره ، ليتزوج من امرأة

أصغر منّي سنّاً . . يا لخيانة الرجال !! » .

ولن تصدق هذه المرأة أبداً ان زوجها لم يهجرها بحثاً عن الشباب ، وانّما فراراً من الجوّ القاتم المحطم للأعصاب الذي كانت تظلّل به البيت بما تخلقه من نكد ، وتفتعله من نقار ! .

ومن أسوأ مظاهر النقار ان تعير الزوجة زوجها بغيره من الناس . . « لماذا لا تكسب مثلما يكسب فلان ؟! » . لقد اشترى اخي لزوجته معطفاً من الفراء ، ولكنه يحذق فن كسب المال !! لو انني تزوّجت من(. . .) لكنت الآن أنعم بالرفاهية والرخاء !!

لا شيء يقوض ثقة الزوج بنفسه ، ويحطم نفسيته كهذه العبارات المسمومة !

فالشكوى ، والتعبير ، والتحقير ، والزراية ، والاستخفاف . . ألوان منوّعة من التعذيب النفسي التي قد تتخصّص الزوجة في احدها أو فيها جميعاً ، ! وأسوأ ما في النقار انه قد يبدأ عفواً ، ولكنه سريع التحوّل الى عادة راسخة ! فالزوجة الشابة التي تبدأ ، وهي في سنّ العشرين تتساءل متى يتسنّى لزوجها أن يشيد لنفسه بيتاً كما فعل صديقه « فلان » تستحيل في سنّ الاربعين الى زوجة مصابة

بداء النقار « المزمن » !

وقلة هم الأزواج الذين تمضي حياتهم دون أن تشهد نزاعاً حاداً أو أكثر . ولكن الأزواج الناضجين بوسعهم أن يسووا مثل هذا النزاع بالفهم والصبر والحكمة ، دون أن يسمحوا له بتقويض صروح سعادتهم .

وما الذي يدفع الزوجات الى النقار مع أزواجهنّ ؟! أسباب عدة . . فقد يكون السبب جسمانياً ، وعندئذ فزيارة الطبيب في فترات متراوحة تساعد كثيراً على اقرار الصحة البدنية .

وقد يكون التعب هو الباعث على النقار ، والعلاج عندئذ هو أن تنظّم الزوجة حياتها ، وترتب امورها بحيث تزيل ما يسبب لها التعب والعناء .

ويقول علماء النفس ان الاحساسات الدفينة تدفع الى حدّة المزاج ، ومن ثم النقار . . ومن أمثلة هذه الاحساسات الحرمان الجنسي ، وافتقاد الحب ، والتبرم بالحياة . والعلاج عندئذ في التحليل النفسي الذي يكشف عن هذه الاحساسات ويزيلها .

لا تكوني معول هدم

جمعتني مأدبة بمدير إحدى الشركات الصناعية الكبرى في أمريكا . وانتهزت الفرصة ، فسألته رأيه في كيف يتسنّى للزوجات أن يعاونّ أزواجهنّ على النجاح ، فقال : « اعتقد ان أهمّ شيئين تعاون بهما الزوجات أزواجهنّ على بلوغ النجاح هما : **أولاً** ـ أن يبذلن لهم الحب . . **وثانياً** ـ أن يدعنهم وشأنهم ! فالزوجة المحبة توفر لزوجها أسباب الراحة والسعادة في بيته. فاذا كانت الى ذلك حصيفة ذكية ، تركته ينهض بأعباء عمله بغير تدخّل من جانبها » .

ومضى المدير الكبير فقال ان « سياسة عدم التدخّل » من جانب الزوجة يجب أن تنطبق على عمل الزوج كما تنطبق على من تربطهم به صلة العمل أيضاً .

لا تخافي من المغامرة

الزوجة التي تريد لزوجها النجاح ينبغي أن تدع زوجها يزاول العمل الذي يحبّه أكثر من سواه ، ولو انطوى هذا العمل على المغامرة ، وهنالك يتحتّم عليها أن تتذرّع بالشجاعة ، والا تتهيّب شدّ ازره فيما أقدم عليه من مخاطرة .

أعـرف رجلاً حكم عليـه بأن يقضي العمـر في وظيفة رتيبة متواضعة لأن زوجته تؤمن بالاستقرار لقاء أي ثمن .

فقد بدأ حياته موظفاً كتـابياً ، معتـزماً أن يحصـل من هـذه الـوظيفـة عـلى المـال الـذي يمكنـه من أن يفتتـح محـلاً لتصليـح السيـارات . عـلى انـه تـزوّج قبـل أن يحقق هــذا الهـدف ، فرغبت إليـه زوجتـه في أن يمكث في وظيفتـه حتى يتمكّن من دفع جانب من ثمن بيت عوّلا على شـرائه . فلما تحقق هذا الهدف ، كان طفلهما الأول في طريقه الى النـور ، ومرّة اخرى أقنعته الزوجة بأن يرجىء تحقيق حلمه حتى يولد الـطفـل ، ومـرّت السنـوات حـافلة بمـا يستـوجب الـدفــع المنتظم . فهذه أقساط البيت ، وهذه أقساط التأمين ، وتلك نفقـات تعليم الطفـل . . أكان يستـطيع حينئـذ أن يبدأ من جديد كما حلم ؟! كلاّ على الاطلاق ! وكيف تكون الحال لو أنّه اخفق في مشروعه ؟! انّه عندئذ سيكون قد فقد أقدميتـه في الشركة التي يعمل بها ، وفقد حقّه في « المعـاش » المنتظم وفي سائر الامتيازات التي تأتيه بها وظيفته على تواضعها .

هذا ما جعلت تقوله له الزوجة العازفة عن المغامـرة ، حتى أضاعت عليه الفرصة التي طالما حلم بها !

وهو اليوم رجـل في منتصف العمر ، يـطل السأم من

عينيه ، ويتخلل الخمول هيئته ، وليس في ذاكرته من ألوان التجارب والمغامرات شيء يذكر .

وعلى العكس من هذا الرجل ، عرفت رجلاً يدعى « تشارلس رينولدز » كان له زوجة وثلاثة أطفال ، وكان يشغل منصباً رئيسياً في احدى شركات الزيت بولاية أوكلاهوما . . كان رجلاً نشطاً ذكياً طموحاً ، آخذاً في الصعود مبتدئاً بدرجة طيّبة من درجات سلّم النجاح .

وكان رينولدز يهوى الرسم ، ويزاوله في أوقات فراغه ، حتى لقد كانت معظم غرف الشركة التي يعمل بها تزدان بلوحاته المتقنة البارعة .

وبرغم انه كان يهوى عمله في الشركة ويؤديه على خير وجه ، الاّ انه كان يحلم بالوقت الذي يكرّس فيه كل وقته ومجهوده لفنّ الرسم . وكان قلبه معلّقاً بمدينة « تاوس » بولاية نيومكسيكو ، التي اشتهرت بأنّها جنّة الفنّانين ومقصدهم من كل فجّ . . ومن ثم بدأ يفكّر في التخلّي عن عمله المرموق بالشركة لكي يهاجر الى نيومكسيكو ويقيم بها خالصاً للفن .

وأنهى بما يدور بخلده لزوجته ، فهتفت قائلة : « جميل ! رائع ! سنبيع كل شيء نملكه هنا ونرتحل الى

نيومكسيكو . وقد نفتتح متجراً كذلك لبيع أدوات الرسم وأستطيع أنا أن أشرف على المتجر بينما تنقطع أنت للرسم انني واثقة من النجاح » ! .

وأضافت حماسة زوجته الى حماسته ، وشجاعتها الى شجاعته . وحزمت الاسرة أمتعتها ، وارتحلت الى نيومكسيكو وقد اشربت نفوس افرادها جميعاً بحبّ المغامرة ، والتصميم على النجاح . .

وانقطع رينولدز للرسم ، وأشرفت الزوجة على المتجر يساعدها فيه طفلها الصغير « تشارلس » بعد ايابه من المدرسة . ورويداً اخذ النجاح يقبل على رينولدز حتى غدا اليوم من أشهر الفنّانين في « تاوس » ورئيس رابطة الفنّانين بها . واصبح له « ستوديو » ومعرض خاصان به هما مقصد هواة الفنّ وروّاده .

أفكان يتأتّى لرينولدز هذا النجاح الكبير لو لم تكن لزوجته الشجاعة وروح الاقدام وحبّ المغامرة !

شاركيه فيما يمتّعه

المشاركة هي أكثر ما يدني الناس بعضهم من بعض سواء كانت مشاركة في كسرة من الخبز ، أو فكرة تدور في الذهن !

ومشاركة من نحبّهم فيما يمتعهم ويلذّ لهم ، سرّ عظيم من أسرار العلاقات الإنسانية ، أو على الأقلّ هذا ما يقوله الخبراء ! ففي دراسة قام بها « ودهاوس » لنحو ٢٥٠ زواج سعيد ، اتضح ان الرفقة ، أو الصحبة ، أو المشاركة هي العامل الأول المسؤول عن سعادة الزواج .

وما هي العناصر الأساسية للرفقة الموفقة ؟ المشاركة في الأصدقاء . والمشاركة في الميول . والمشاركة في المثل العليا . هذه هي الأشياء التي تقرب الناس بعضهم من بعض .

كتب « هاري شتاينميتز » في « صحيفة علم النفس العلاجي » يقول : « تضحية الزوجين في سبيل تحقيق تقاربهما احدهما من الآخر في الميول ، والأذواق ، والمشارب أفعل في نجاح الزواج من تشابههما أصلاً في الميول والأذواق والمشارب » !

شجّعيه على اتخاذ هواية . .
ووفّري له وقتاً يخلو فيه لنفسه

مشاركة الزوج فيما يمتعه عامل ، ولا شكّ ، من عوامل اسعاده ولكن ثمة عاملاً آخر يعدل هذا العامل في

أهمّيته ، وذاك هو أن تكون للزوج هوايات خاصة به وحده .

يقول أندريه موروا في كتابه « فنّ الزواج » : « لا يسعد زواج حتى يحترم كل من الزوجين أذواق الآخر . وانه لمن السخف أن نتصوّر ان اثنين يمكن أن يتشابها تمام الشبه في الأفكار ، والآراء ، والرغبات . فذاك أمر غير متيسّر وغير مستحبّ في آن معاً » .

والى جانب تشجيع أزواجنا على اتخاذ هوايات خاصة بهم ، فلنتح لهم كذلك وقتاً يخلون فيه الى أنفسهم بغير تدخّل من جانبنا . فهذا حقّ لكل انسان . وازواجنا بشر كسائر الناس .

حدّثني شاب اعزب اجتمعت له كل مؤهلات الزواج ، فقال انه سيتزوج في لمح البصر متى وجد الزوجة التي تمنحه الرفقة الطيبة ، وتحترم في الوقت نفسه حقّه الطبيعي في أن يخلو لنفسه كلما استشعر في ذلك رغبة .

ولعلّ الوقت الطويل الذي تمضيه الزوجات وحدهن في البيت ، يجعل من العسير عليهن أن يتصورن كيف يرغب الرجل في الوحدة أحياناً ! على ان رغبة الرجل في الاختلاء بنفسه ليس معناها انه يريد الوحدة حقاً ، ولكن

معناها انه يريد أن يستشعر ولو لفترة موقوتة ، التحرر من مطالب المرأة وقيودها المفروضة عليه ، وان يحس بذاتيته واستقلاله .

وقد يعمد بعض الأزواج الى تحقيق تلك الرغبة بقضاء ليلة مع الأصدقاء خارج البيت في مزاولة تسليتهم المفضلة . ويعمد البعض الآخر الى الخروج لصيد الأسماك ، وآخرون قد يغلقون دونهم أبواب غرفهم ليطالعوا قصّة « بوليسية » !

ومهما تكن طبيعة اللحظات التي ينفرد فيها الزوج بنفسه ، فان الزوجة الحصيفة ، هي التي تتوخّى أن تتيح له هذا الوقت الذي يستشعر فيه بالسعادة والرضى .

اجعلي بيتك جنّة ناعمة

ما نوع « الجوّ » الذي يلقاه زوجك في البيت كلّما عاد مرهقاً من عناء عمله اليومي ؟ وما هي ألوان الراحة التي يصيبها فيه ليستعيد نشاطه ، ويخرج ممتلئاً حيوية كل صباح ؟ ان جوابك عن هذين السؤالين مسؤول الى حدّ بعيد عن نجاح زوجك أو بعده عن النجاح !

كتب الدكتور « كليفورد ادامز » في صحيفة « ليديز هوم جورنال » تحت عنوان « كيف ينجح الزواج » موجهاً

حديثه للزوجة ، فقال :

« ان مقدار تعلق زوجك وأبنائك بالبيت متوقف عليك ، متوقف على الجوّ الذي تخلقينه ، والوسط الذي تهيّئينه ، وأكثر من هذا وذاك على المثل الذي تقدّمينه » !

ولكي ينفث الرجل نشاطه كله في عمله ، ينبغي أن يوفّر له البيت العناصر الأساسية التالية :

١ ـ الاسترخاء :

مهما يكن حبّ الرجل لعمله ، وتعلّقه به ، فهو لا يملك أن يدفع توتّر الأعصاب الذي ينشأ خلال العمل . فإذا تسنّى لهذا التوتر أن يتلاشى بمجرّد عودته الى البيت ، وسع الرجل عندئذ أن يستعيد طاقته الذهنية ، ونشاطه الجسماني ، ليبدأ بقوة متجددة في صباح اليوم التالي .

٢ ـ الراحة :

ما دامت الزوجة هي المضطلعة بتأثيث المنزل وتنسيقه ، وتزيينه فلتذكر اذن ان أهم ما ينشده الزوج في البيت هو الراحة . وقطع الاثاث والتحف الثمينة الجميلة الدقيقة الصنع ، ذات سحر للمرأة لا يقاوم ، ولكنها ليست كذلك في عيني الرجل الذي ينشد شيئاً يفي بالغرض وحسب .

٣ ـ النظام والنظافة :

يفضل أكثر الرجال أن يعيشوا في خيمة حسنة التنسيق على أن يعيشوا في قصر تسوده الفوضى ! فالوجبات التي قلّ أن تقدم في مواعيدها . وصحون الافطار التي لبثت لم تغسل حتى موعد العشاء . والماء المراق في الحمام والمخدع الذي ترك بغير تنسيق . هذه وأمثالها مما ينم عن عجز في تدبير المنزل ، وهي الأشياء التي تدفع بالرجال الى قضاء أوقاتهم في الملاعب ، والحانات ، والمقاهي !

ولست أتحدّث هنا إلاّ عن « الفوضى المزمنة » . . فكل زوج يقدّر الظروف الطارئة التي تدعو الى التباطؤ في تدبير البيت . وانه ليقبل راضياً على تناول ما تخلف من طعام الأمس في يوم « الغسيل » مثلاً ! بل انه ليمدّ يد المعونة في المناسبات التي تحتاج إلى تضافر الجهود .

٤ ـ جوّ المرح والسكينة :

الزوجة هي المسؤولة عن الجوّ الذي يظلّل البيت . . فاعلمي إذن ان نوع الجوّ الذي توفرينه لزوجك في البيت يؤثر تأثيراً كبيراً في علاقاته وتصرفاته خارج البيت .

ويعتقد الدكتور « بول بوبينو » مدير معهد « لوس أنجلوس » للعلاقات الزوجية ، ان البيت ينبغي أن يكون

ملجأ للزوج يهرب إليه من مشكلات العمل اليومي ، وفي ذلك يقول : « ان الحياة العصرية ليست أشبه بنزهة لطيفة ، فالرجل يكافح طول اليوم ، بشكل أو بآخر ، حتى إذا حان موعد انصرافه من عمله ، استبدّ به الحنين إلى الراحة والحبّ .

« أمّا في عمله فان من تجمعه بهم صلة العمل يحاولون على الدوام أن يروا أسوأ ما فيه . وأما في البيت ، فهناك « الملاك » الذي لا يرى الا أفضل ما فيه . ومن ثمّ يؤمن له صحته الذهنية ، ويتيح له فرص استعادة نشاطه وطاقته » .

٥ ـ الإحساس كأنّ البيت بيته كما هو بيت زوجته :

انّ من صالح الزوجة أن تشعر زوجها متى احتواه البيت بأنّه ملك في مملكته ، لا دخيل ولا متطفّل على مملكة المرأة !

فإذا كنت تفكّرين في اقتناء قطعة من الأثاث ، أو تحفة تزيّنين بها البيت ، فاسأليه النصيحة بدلاً من أن تضعيه أمام الأمر الواقع بتقديم « فاتورة الحساب » !

وإذا كان يحسب أنّه « طاه ماهر » ، فأتيحي له فرصة إظهار براعته في يوم عطلته ، واخلي له المطبخ ، وتحمّلي في جلد ما قد تسفر عنه هذه التجربة من أوان وصحون

تراكمت كالتلال !

واذكـري دائماً ان نصيب زوجـك من البيت كنصيبك وان الرجل في حاجة دائمة لأن يشعر بأنّ البيت لا يكمل الاّ به .

لا تضيّعي وقتاً

ماذا تصنعين في خلال الأربع والعشرين ساعـة ؟ هل تتّسـع لكل مـا تـرغبـين في ان تصنعيـه خـلالهـا ؟ أم انّـك كـالكثيـرات ، دائمـة الشكـوى من انّـك لا وقت لـديـك للقراءة ، أو لحضور المجتمعات ، أو لاصطحاب أبنائك إلى حديقة الحيوان ، أو لغير ذلك مما تنشدين ؟!

يقول الدكتور « بول بوبينو » في كتـابه « زواجـك من صنـع يـديـك » : « ان الفكـرة المسيـطرة عـلى أذهـان أكـثر الزوجات من أنّهنّ مزدحمات بالعمل ، فكرة جديرة بالاختبار حقاً ! . . ولو أن كـل زوجة درست مـا تصنعه ومـا تنفق فيه وقتها ، لمدة اسبوع واحد ، لأدهشتها النتيجة » !

فجرّبي بنفسك . دوني كل ما تصنعـين في خلال كـل ساعة من ساعات اليوم لمدة اسبـوع واحد . ولـو انّك أمينـة مـع نفسك لأذهلك أن تجـدي فيما دوّنت عبـارات كهـذه : « من السـاعـة ١٠ إلى ١٠,٤٠ « دردشـة » تليفـونيـة مـع

فلانة » . « من الساعة ١ إلى الساعة ٢ (دردشة) مع الجارة » . « من الساعة ٤,٣٠ الى ٥,٣٠ مرور على « فترينات » المحال مع عدم توفر نية الشراء » !

ولسوف يبيّن لك « الجدول » الذي تضعينه في خلال أسبوع ، الثغرات التي تستنفد منك وقتاً على غير طائل ، ويسهل عليك عندئذ أن تسدي هذه الثغرات .

تدرس « المدرسة الجديدة للأبحاث الاجتماعية » بمدينة نيويورك ، لطالباتها برنامجاً عنوانه « المرأة في المجتمع » وهو برنامج عملي في العلاقات الانسانية .

وقد حدّثتني الآنسة « أليس رايس كوك » التي تضطلع بتدريس هذا البرنامج ، بأنّها تطلب الى كل طالبة أن تضع جدولاً بما انفقت فيه وقتها لمدة اسبوع .

واستطردت تقول : « ولا تلبث الطالبة حين تنظر في « الجدول » بعد إتمامه ، ان تعي مقدار ما تضيعه من وقت في المحادثات التليفونية ، والمرور المتكرر على المحال التجارية ، وما إلى ذلك مما يستنفد وقتاً طويلاً قلّ أن تقدّره المرأة .

« وحين وضعت أنا نفسي « جدولاً » بما أنفقت فيه وقتي لمدة اسبوع ، اتّضح لي انني ينبغي أن أقلل كثيراً من

قـراءة « القصص البوليسيـة » ! ولست أنصح كـل فتاة بـأن تفعل مثلي ، ولكنني أدركت أنّني لا أستطيع أن أصنع كل ما أملت في صنعــه ، الى جـانب مبــالغتي في قـراءة القصص البوليسية » !

ولعـلّ الكثيرات قـرأن القصة الممتعـة « أرخص بسعر الجملة » التي تـروي قصة اسـرة « فرانـك جلبرت » . فقـد كان للمهندس « فرانك جلبرت » وزوجته الدكتورة « ليليان جلبرت » اثنا عشر طفـلاً ، حاولا أن ينشئـاهم على أسـاس المثل القائل « الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك » !

وقد ابتدع الزوجان كثيـراً من الوسـائل الـطريفة التي تؤدّي إلى هـذا الغرض ، كـاستغـلال الـوقت الـذي ينفقـه الأطفـال في تنظيف أسنـانهم في تلقينهم لغة أجنبيـة بوسـاطة لوحات يعلقها والداهما في غرفة الحمام !

نعم ، لا شكّ ان الاسراف في الوقت أبلغ ضرراً من الاسراف في المال . ذلك ان المال في الوسع تعـويضه ، أمـا الوقت ، فلا !

واليك بضع قواعد تعينك على إحسان استغلال هـذه السلعة الثمينة : الوقت .

١ ـ تأمّلي الطريقة التي تنفقـين بها وقتـك مدّة اسبـوع

على الأقل . . لتضعي يديك على الثغرات التي يتسرب منها الوقت ويتبدّد هباء .

٢ ـ اجعلي للوقت « ميزانية » تنفقينه على أساسها ، وغيري هذه الميزانية مرة كل أسبوع .

٣ ـ ابتدعي وسائل لاختصار الوقت . مثال ذلك انك تستطيعين أن توفري الوقت الذي تمضينه يومياً عند البقال ، اذا اشتريت حاجتك من البقالة لمدة اسبوع .

٤ ـ استخدمي « اللحظات المضيعة » فيما يعود عليك بالفائدة . ابدئي برنامجاً كنت تأملين تحقيقه ، واعمدي الى تنفيذه في لحظات فراغك مهما تكن قصيرة .

٥ ـ استخدمي الأدوات العصرية ، ووفّري مجهودك البدني . وقد أصبحت هذه الأدوات متاحة للجميع ، ولم يعد اقتناؤها يبهظ ربّة البيت .

٦ ـ عودي صديقاتك ومعارفك ألّا يزوروك في أوقات انشغالك بالعمل . وبهذا تضمنين ألّا تضيّعي وقت عملك هباء في زيارات لا يحسن زائروك اختيار أوقاتها !

يقول « أرنولد بنيت » في كتابه الملهم « كيف تعيش الأربع والعشرين ساعة » :

« انّك تستيقظ من نومك كل صباح ، فاذا جعبتك ممتلئة بأربع وعشرين ساعة هي جزء من كيانك وحياتك . . ومن ثم فهي أغلى ما تملك .

« فمن منا يعيش الأربع والعشرين ساعة ؟! وعندما أقول « يعيش » فانما أعني « العيش » الحق لا مجرّد « الوجود » أو « الانسياق » مع التيّار ! وكم منّا ظلّ يقول لنفسه طول حياته : « سوف أفعل هذا أو ذاك عندما أجد لدّي « وقتاً »؟! .

« ولن يتسنّى لنا قط أن نجد لدينا وقتاً أكثر مما لدينا فعلاً . . فبين أيدينا كل ما يلزمنا من الوقت » .

جسِّمي فضائله

أيّتها الزوجة العاقلة : ان الأثر الذي يتركه زوجك في الناس ، انّما هو انعكاس للأثر الذي تتركينه أنتِ فيه .

فالناس جميعاً ميّالون الى أن ينهضوا بالثقة التي نضعها فيهم ، وان يتصفوا بالصفات التي لا نفتأ نذكرها مقرونة بهم . قولي لطفل انه خجول متعثر ، فاذا هو أكثر خجلاً وتعثراً مما يظنّ !! وقولي لآخر انّه مؤدّب وامتدحي خلقه ، فاذا هو مؤدّب دمث الأخلاق !

وقياساً على هذا : عاملي زوجك بوصفه رجلاً ناجحاً فاذا هو ينفث مواهبه كلها في عمله ليكون عند حسن ظنّك به .

فالزوجة مسؤولة ، الى حدّ أكبر مما تتصوّر ، عن تهيئة الجوّ الذهني الذي يعيش فيه زوجها .

وقلَّ أن تجدي رجلاً ميّالاً الى الخروج عن فضيلة التواضع ، والتحدّث عن نفسه حديث المتفاخر المزهوّ . ولكن الزوجة لن يضيرها أن تحيطه بالجوّ الذي يشعره بالفخر والزهو ، بشرط ألاّ تغالي أو تبالغ ، أو تصيبه بالغرور .

ولكل رجل عيوبه ونقائصه ، كان « بيتهوفن » أصمّ وكان « بايرون » مفرطح القدم . وكان نابليون يهاب التحدّث في المجتمعات العامّة .

وانّه ليقع على عاتق الزوجة أن تهوّن من شأن عيوب زوجها ونقائصه ، وتمنعها من أن تقف عثرة في طريق عمله .

وخذي الأمثلة الهيّنة . . كعجز الزوج عن تذكّر الأسماء والوجوه ، ان الرجل المستغرق في عمله ، خليق بأن يعاني هذا العجز ، ومن ثم فبدلاً من أن تعتذر الزوجة عن

عجز زوجها يسعها أن تدرّب نفسها على تذكّر الأسماء ، وتمدّ زوجها بالعون كلّما احتاجه .

وقد يكون التواضع صفة محببة في الرجال . ولكن يخشى أن يبالغ فيها الرجل ، حتى ليصدقه الناس ولا يقومونه بقيمته الحقيقية ! فماذا أنتِ صانعة لتلافي هذا الأمر ؟ هذه اقتراحات ثلاثة تعينك على موازنة فضيلة التواضع التي يتحلّى بها زوجك ، بحيث تغدو في مكانها الصحيح :

١ ـ ذكّريه بالأعمال الناجحة التي حقّقها في الماضي .

٢ ـ شجّعيه على ابداء آرائه بأن تسأليه الرأي كلّما أمكنك .

٣ ـ حفزيه على مخالطة الناس الذين يقدّرونه ويلهمونه .

وقد لا يكون الأثر الذي يتركه زوجك في الناس مساوياً لقيمته الحقيقية ، ولكنه هو المسؤول عن تكوين رأي الناس فيه . فما ضرّ أن يكوّن عنه الناس رأياً طيّباً ؟! .

في مسائل الجنس

مسألة الجنس ، ليست مسألة هامشية في حياة المرأة والرجل . بل قد تكون ـ خاصة بالنسبة الى المرأة ـ من أهمّ المسائل في الحياة .

ولا يجوز اطلاقاً اهمالها ، أو تركها لتتحكّم فيها نصائح الجدات ، أو الأجداد .

ان على كل إنسان ـ رجلاً كان أو إمرأة ـ أن يتفهّم قضايا الجنس تفهّماً كاملاً حتى لا تصبح هذه القضايا مثار القلق ، والحيرة ، والبرودة ، والخطأ في حياته الزوجية ، هذه الحياة التي يلعب الجنس فيها دور النقطة المركزية حتماً .

والغريب ، ان كثيراً من الشباب والفتيات يدرسون « الجنس » قبل الزواج ، وغالباً ما تكون الدراسة من الناحية الشهوانية ، على أساس « وصف العيش ، نصف العيش » ، الاّ انّهم يتركون ذلك بعد الزواج .

بينما يعتقد ان دراسة الامور الجنسية بعد الزواج ليست أقلّ ضرورة من دراستها قبل الزواج . لأنّ الدراسات الجنسية ، لا يمكن أن تطبّق كلها بشكل جاف في حياة الانسان .

فلكلّ إنسان طريقته . ولا بدّ أن يتفهّم الزوجان علاقاتهما ، وطريقتهما حتى يكتشفا أفضل الطرق في حياتهما الزوجية ، اذ ليس الجنس « خارطة » تطبق حسب النقط والخطوط الموجودة فيها .

ممارسة الجنس عملية إنسانية تدخل فيها كلّ المؤثّرات العقلية والنفسية والعاطفية .

وأيّ إهمال لجانب سيؤدّي إلى البرود ، على الأقلّ من قبل المرأة .

وليس هناك ما هو أشدّ إيلاماً للنّفس من رجل ملتهب العاطفة ، متزوّج من امرأة باردة غير مستجيبة لعاطفته . وقد ساهم هذا الموقف مساهمة كبرى في تلك الزيادة المزعجة لحوادث الطلاق ، وخراب البيوت ، وادمان الخمور وحوادث الانهيار النفساني التي لا حصر لها .

والبرود الجنسي (وهو عدم قدرة المرأة على تحقيق الاستجابة الجنسية الكاملة) أو ما يفترض أنه برود منتشر

على نطاق أوسع مما هو معروف بصفة عامة ، ويبدو أنّه في ازدياد مستمرّ ، وقد أضحت هذه المشكلة من الخطورة الى حدّ أقنع خبراء الطبّ والزواج وكثيرين من رجال الدين ، بأن الوقت قد حان لعرض الحقائق المتعلقة بالجنس في الزواج على أنظار الرأي العام بصورة أفضل .

ومن العقبات الرئيسية التي تحول دون التوافق الجنسي المرضي ، ذلك الادراك الخاطىء الشائع لما يجب أن يكون عليه « الرضا الجنسي » بالنسبة للمرأة . ويقول الدكتور ابراهام ستون رئيس الجمعية الامريكية لاستشارات الزواج « ان من أكثر الامور تضليلاً ، ذلك الاعتقاد الذي يزعم انه ما لم تصل المرأة الى نوع من المتعة البدنية المتفجّرة الكاملة ، فانها لا تكون قد حققت أي رضاء جنسي ، فضلاً عن إنكاره على زوجها .

وهناك أدلّة وفيرة على ان ما يفترض انّه « استجابة كاملة » أمر لم تجربه نسبة كبيرة من النساء المتزوجات السعيدات ، وانه ليس من الضروري لكل النساء أن يجرين مثل ذلك ، ليكن سعيدات في علاقاتهنّ الجنسية .

انّ القليلات جدّاً من النساء ـ أو أزواجهنّ ـ يعرفن قبل الزواج ماذا يتوقعن في سبيل الاستجابة لهنّ ، وفي

حالات كثيرة جداً ـ حيث يفترض ان المرأة ليست متسجيبة الى حدّ كاف ـ تكون في الواقع متفاعلة الى حدّ مناسب كأيّة انثى عادية .

وغالباً ما يكون « الرضا الجنسي » بالنسبة للرجل مجرّد مسألة الوصول الى نتيجة معيّنة ، في حين أنّه بالنسبة للمرأة ، يكون عبارة عن نوع من العلاقة ، وكيف تشعر حيال زوجها ، وما يشعر به حيالها .

وتقول الدكتورة « لينا ليفين » التي درست آلاف المشكلات الزوجية : لسوء الحظّ ان كثيرين من الأزواج يعتقدون أنه ما لم تجرّب المرأة نوعاً خاصاً من الاستجابة وتحقق ذلك بصفة منتظمة ، فان زواجهما لا يكون متكافئاً . وبسبب هذا الإدراك الخاطىء ، تشعر كثيرات من النساء ان هناك خطأ ما فيهنّ أو في أزواجهنّ . وكثيرون من الأزواج يأخذون هذا ، دون مبرّر ، كدليل على ان زوجاتهم لا يحملن لهم الحبّ الكافي أو ان الأمر يمسّ رجولتهم .

والجنس بالنسبة للمرأة ـ في كل مظاهره ـ أكثر تعقيداً منه بالنسبة للرجل ، وبعبارة مادية بحتة ، نقول ان طبيعة المرأة الجنسية تتغيّر تغيّراً كبيراً ، أحياناً من يوم لآخر ، بصورة يصعب تفسيرها ، وذلك نظراً لتأثرها بنظام الدورة

الشهرية وتغيّراتها الهورمونية ، وظروف تكوينها الجسماني بصفة عامة .

والتكافؤ الحقيقي في الزواج يعتمد على العوامل النفسانية أكثر بكثير مما يعتمد على العوامل الجسمانية ، فالعقل عند المرأة بصفة خاصة ، يقوم بدور كبير في تنظيم الحياة الجنسية ، اذ يجب أن تكون في حالة عقلية وعاطفية لائقة حتى تستجيب للمهيّجات الجنسية . ويعني ذلك بالنسبة للنساء العاديات الحسّاسات ، تلقّي درجة معينة من الحب والوداد . وهناك أعمال صغيرة بين الزوج والزوجة تظهر هذا الودّ والمحبّة ، كالتأدّب في المعاملة والتقدير المتبادل ، والحنان والاخلاص واعتماد كل منهما على الآخر ، هذه الامور يحتمل كثيراً أن تنبّه الاستجابة الجنسية لدى المرأة فيما بعد أكثر من مجرّد الأعمال المادية .

ولا يقصد بهذا الاقلال من شأن الجزء الذي يؤدّيه العمل الجنسي المادي ، بل على العكس ، فانه بسبب طبيعة تكوين الجهاز الجنسي للمرأة ، فان قدراً معيّناً من اللعب الجنسي التمهيدي ، يكون ضرورياً في الغالب لتهيئة المرأة للحالة الجسمانية المطلوبة ، وبدون هذا الاستعداد ، قد تصبح العلاقة الجنسية صعبة ، اذ يكون الزوج قد أتمّ نصيبه من العمل في الوقت الذي تبدأ فيه المرأة في

الاسترخاء .

وهذا الإحساس بخيبة الأمل لدى المرأة يرجع إليه السبب في نسبة كبيرة من حالات البرود الجنسي ، وهو ينطبق بصفة خاصة على الحالات التي يتعجّل فيها الزوج زوجته للعمل الجنسي باستمرار في بداية الزواج ، اذ عندما تجبر المرأة على قبول الرجل بغضّ النظر عن رغباتها هي - ولا سيّما اذا صحبت ذلك دلائل اخرى على نقص تقديره - فلن يدهشنا بعد ذلك أن تصبح باردة .

وهناك عامل آخر مخيف يردع كثيراً من النساء عن الاستجابة لرغباتهنّ الجنسية ، وهو الخوف من انجاب طفل غير مرغوب فيه ، ولا سيّما اذا لم تكن الزوجة تشعر بتأكد من عواطف زوجها . ولا شكّ ان أي شيء يؤدّي إلى تحكّم المرأة في عقلها أو يبرد عاطفتها ، سوف يصيبها بالبرود الجسماني .

وأكثر حالات عدم الرضا الجنسي ، ان لم يكن أغلبها يظهر في المراحل الأولى للزواج ، فأكثر الأزواج لا يدركون ان التوافق لا يتمّ من تلقاء ذاته ، بل لا بدّ له من وقت وادراك . وقد تبيّن من دراسة أخيرة قام بها الدكتور جودسون لانديس عن الزواج الطويل المدى والأزواج

السعـداء ، انّـه لا بـدّ من وقت اطـول لتحقيق التـوافق في العـلاقات الجنسيـة أكثر من أيّـة نـاحيـة اخـرى من نـواحي الزواج .

ويعدّ التكافؤ الجنسي بـالنسبة لأكـثر الأزواج ، مسألـة الوصول الى توافق عقلي وعاطفي أكثر منه جسماني . ويقول الدكتور ستون : ان عجز المرأة عن التوافق الجنسي قد يكون راجعـاً في حالات نـادرة الى بعض الصعوبـات العضويـة . ويجب إذا استمرّت المرأة في الشعور بأي ضيق في العـلاقات الجنسية أن تستشير طبيبة ، ففي أكثر الحـالات يمكن تذليـل الصعوبات الجسمانية بالعلاج بسهولة .

* * *

ولان القضية هامة ، فقد كان الاسلام صريحاً فيهـا ، وتعرض لأدقّ التفاصيل في ذلك .

وإليك بعض ما يقوله في هذا المجال :

١ ـ الغناء في العرس :

يبدأ الإسلام من ليلة الزفاف . فيجيز الغناء ـ بمقداره المعقول ، ولأهل العروسين ـ في ذلك . ويقول « لا غناء الاّ في عرس » .

وعن الإمام الصادق (عليه السلام) ان رسول الله مرّ ببني زريق فسمع عزفاً . فقال : ما هذا ؟

قالوا : « يا رسول الله نكح فلان » .

فقال : « كمل دينه . هذا النكاح لا السفاح » . وأضاف : « ولا يكون نكاح في السرّ ، حتى يرى دخان أو يسمع صوت دف »[1]

٢ ـ التهيّؤ المسبق ، والاستعداد لتلبية حاجتها :

للمرأة مواعيد للثورة الجنسية ، وفوران الشهوة والدورة الشهوانية للمرأة تعود كل ١٥ يوماً قبيل الحيض والاخرى بعده بأسبوع . أي ان النعرة الشهوانية في المرأة تقوى في الأيام القليلة السابقة للعادة الشهرية ، ثم ترتفع وتعود فتسير على وتيرة واحدة ، الى أن ترتفع قبل ميعاد الحيض التالي .

وربّما تختلف بعض النساء عن ذلك ، وتكون لها دورة شهوانية اخرى .

فعلى الزوج ـ الذي يطمع بسعادة زوجية طويلة الأمد ـ ان يدرس زوجته دراسة دقيقة ، ويلاحظ جيداً

---

(١) دعائم الاسلام ج٢ ص٢٠٥ .

مواعيد توقها الى الممارسة الجنسية ، ويحترم هذا الشعور فانه ان فعل ذلك كانت زوجته بين يديه ، دائماً مثل وتر في قيثارة .

وحتى في ابان مدّ الشهوة عند المرأة لا تنال هذه نصيبها من المتع إذا لم يخط الرجل الخطوة الأولى ليقود المعركة . . وهو حين يفعل ، يجد في أحضان امرأته التي بدت له باردة من قبل ما يغمر كيانه بفيض من الطمأنينة والسعادة التي لا حدّ لها . ولا ينتظرن احد من امرأة ، عروساً كانت أو أمّاً لأولاده ، أن تنتزع من رجلها زمام المبادرة مهما يكن تلهّفها على ممارسة الفعل الجسدي . فهي أضعف من أن تبادىء رجلها بملاطفة أو حركة قد لا يرد لها مثلها . وخوفها من الخيبة يقعد بها عن تلبية نداء الطبيعة الملحّ . نعم يمكنها أن تظهر للزوج انّها متهيّئة للعمل وان النبضة الشهوانية في جسدها قد بلغت ذروة التوتّر ، وذلك بألف وسيلة ووسيلة تتقن حوّاء اختيارها . فاذا تعامى هو عن الأدلّة فلا يبقى أمامها الا ضبط النفس وكبت الشهوة ناقمة في سرّها على الرجل الذي وضعها في موقف صعب ، موقف الهوان والاستجداء الصامت .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « ليتهيّأ

أحدكم لزوجته كما يحب أن تتهيّأ له »[1] .

٣ ـ المغازلة المسبقة :

ويطلب الاسلام من الزوجين أن يقضيا وقتاً ممتعاً بالمغازلة قبل بدء العملية وعلى الأخص ملاعبة صدر المرأة ذلك أن لصدر المرأة دوراً أساسياً في اثارة الشهوة بالنظر الى الصلة الوثيقة بين النهدين والجهاز التناسلي . ويقول الحديث الشريف : « لا تجامع زوجتك حتى تلاعبها ، وتكثر ملاعبتها ، وتغمز (تعصر) ثدييها . فانّك اذا فعلت ذلك غلبت شهوتها ، واجتمع ماؤها . والشهوة تظهر من وجهها وعينيها ، وتشتهي منك الذي تشتهيه منها »[2] . ويقول : « إذا أتى أحدكم أهله ، فليكن بينهما مداعبة ، فانّه أطيب للأمر »[3] .

يقول رسول الله : « إذا جامع أحدكم أهله ، فلا يأتينَّ ، كما يأتي الطير (بلا مداعبة) ليمكث ، وليلبث » .

ويقول (صلّى الله عليه وآله): « من الجفاء : مواقعة الرجل أهله قبل المداعبة » .

---

(١) المصدر ص٢١٠ .

(٢) كيف تسعد الحياة الزوجية .

(٣) مكارم الأخلاق ص٢١٢ .

٤ ـ عدم التسرّع :

ويطلب ، عدم التسرع في القذف ، وإطالة العملية لأكبر وقت ممكن ، حتى يكون الوصول الى قمّة الشهوة في وقت متقارب من قبل الزوجين .

يقول الرسول الأعظم : « إذا أتى أحدكم الى امرأته فلا يعجلها . واذا واقعها فليصدقها »[1] .

وجاء في شرح ذلك : يعني لا يعجلها في قذف مائه الى أن تقضي أمرها ، ويؤخّر ماءه ما قدره . ويعني بقوله (صلّى الله عليه وآله) وليصدقها ، أن يشتد في عصرها ، ومباضعتها في حالة القذف .

٥ ـ القذف في المهبل أفضل :

لقد ثبت علمياً أن السائل المنوي يدخل في دم المرأة فيزيدها طراوة ونشاطاً كما أن الأعضاء التناسلية عند المرأة تحتقن لدى كل اقتراب جنسي ويزول هذا الاحتقان فيزيولوجياً عقب تدفّق السائل المنوي . اما اذا حرمت الأعضاء الانثوية من هذا السائل فان الاحتقانات تتوالى لتصبح مزمنة فتورث اعراضاً مهمة لها أثرها في صحة

---

(١) دعائم الاسلام ج٢ ص٢١٢ .

المرأة ، منها : نزف دموي أثناء الحيض أو بعده ، ترافقه آلام مبرحة ، ثم يتضخم الرحم وتصاب المرأة باضطرابات عصبية ، فتتأثر وتبكي لأتفه الأسباب وتبرم بحياتها ، وربما يدب النفور بين الزوجين .

ولذلك نهى الإسلام من إراقة هذه المادة خارج المهبل (العزل) ، إلّا إذا رضيت الزوجة بذلك ، خوفاً من الحمل أو ما شابه ذلك .

جاء في الحديث : « نهى رسول الله (صلّى الله عليه وآله) أن يعزل عن (المرأة) الحرّة الّا بإذنها »[1] .

٦ ـ عدم التعرّي :

طلب الإسلام أن لا يتعرّى الزوجان في الممارسة الجنسية ، واعتبر ذلك مثل الحيوانات . بل لا بدّ من ابقاء بعض المناطق مستورة .

جاء في الحديث عن رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « انّه نهى ان تمشي المرأة عريانة بين يدي زوجها ، وان يتعرّى الرجل مع أهله »[2] .

---

(١) دعائم الاسلام ج٢ ص٢١٢ .

(٢) المصدر ص٢١٥ .

٧ ـ المعاشرة الجميلة :

ليس الجنس عملاً عضوياً بحتاً ـ كما قد يتصوّر ـ ولكنّه التحام روحين، وجسمين ، ولذلك فان المعاشرة الحسنة والاحترام المتبادل هي لباب الجنس الناجح .

يقول القرآن الكريم : ﴿**وعاشروهنّ بالمعروف**﴾[١] .

وعن رسول الله (صلّى الله عليه وآله) انّه نهى عن ضرب النساء . وقال : «أيّما رجل مدّ يده الى زوجته ليلطمها فكأنّما مدّ يداً في النار». وعنه : « خير الرجال من امّتي : الذين لا يتطاولون على أهليهم ويحنّون عليهم » أي الذين لا يتكبّرون على زوجاتهم ولا يعتدون عليهنّ »[٢] .

الاّ انّه أجاز تأديب المرأة ، بما يكفل ذلك من أخفّ الأمور .

يقول القرآن الكريم : ﴿**واللاّتي تخافون نشوزهنّ فعظوهنّ واهجروهنّ في المضاجع واضربوهنّ * فإن أطعنكم فلا تبغوا عليهنّ سبيلا**﴾[٣] .

---

(١) سورة النساء آية ١٩ .

(٢) سورة النساء آية ٣٤ .

(٣) مكارم الأخلاق ص٢١٧ .

فالمسألة ليست مسألة انتقام ، أو تشفّي خاطر ، وانّما هي مسألة اعادة اللحمة الزوجية بالطريقة المعقولة .

٨ ـ الأوقات المفضلة :

يحدّد الإسلام أوقاتاً معينة تعتبر الممارسة فيها مستحبّة . وهي من حيث أيام الأسبوع :

١ ـ ليلة الإثنين .

٢ ـ ليلة الثلاثاء .

٣ ـ ليلة الخميس .

٤ ـ قبيل الظهر من يوم الخميس .

٥ ـ ليلة الجمعة .

٦ ـ عصر الجمعة .

ومن حيث أيّام الشهر ، فانّه لا يحدّد الأيام المستحبّة ولكنه يحدّد الأيام المكروهة وهي ليلة الأول من الشهر ، وليلة الوسط ، والليلة الأخيرة .

ومن حيث ساعات الممارسة ، فانه يحدّدها بأواخر الليل ، وان لا تكون في أُولى ساعاته . ويقول : « لا تجامع في أول ساعة من الليل ، فإن أردت ذلك فليكن في آخر

والأعاصير والـزلازل ، وعند كسـوف الشمس ، أو خسوف القمر .

الليل فانه أصلح للبدن »[1] .

وان لا تكـون ما بـين طلوع الفجر وطلوع الشمس ، ولا عند بداية طلوع الشمس ، ولا عند المغيب مباشرة .

وان لا تكــون حـين هبــوب الـريــاح الشـديــدة ،

في الحديث عن أبي جعفر (عليه السلام) أنّه سئل :

ـ هل يكره الجماع في وقت من الأوقات ؟

فأجاب (عليه السلام) :

ـ « نعم . من طلوع الفجر الى طلوع الشمس . ومن غيـاب الشمس الى غيـاب الشفق . وفي الليلة التي ينكسف فيهـا القمر ، وفي اليـوم الـذي تنكسف فيـه الشمس . وفي اليـوم والليلة اللذين تزلـزلت فيهما الأرض ، وعنـد الـريـح الصفراء ، والسوداء ، والحمراء » .

وأضـاف : « لا يجامـع أحـد منكم في وقت من هـذه الأوقات ، فيرزق ذرية فيرى فيها قرة عين »[2] .

---

(١) سفينة البحار ج١ ص١٨٠ ـ ١٨١ .

(٢) دعائم الاسلام ج٢ ص٢١٣ .

٩ ـ في حضور الآخرين :

يحرّم الإسلام ممارسة الجنس ، أمام الآخرين : تحت السماء المكشوفة للأنظار ، أو عند الطريق ، أو إذا كان هنالك من يراهما . يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : «من جامع زوجته تحت السماء ، وفي طريق يتردد عليه الناس لعنه الله والملائكة والناس أجمعين »[١] .

كما ينهى الإسلام من ممارسة الجنس ، حين يكون هنالك طفل يرى ويفهم الحركات . فيقول : « إيّاك والجماع حيث يراك صبي يحسن (يستطيع) أن يصف حالك »[٢] .

وينهى أيضاً من ممارسة الجنس مع إحدى الزوجتين إذا كانت الثانية تنظر إليهما .

يقول الإمام الباقر : « لا بأس أن ينام الرجل بين امرأتين ، أو جاريتين ، ولكن لا يطأ واحدة منهما ، واخرى تنظر إليهما »[٣] .

---

(١) حلية المتقين ص٧٤ .

(٢) سفينة البحار ص١٨٠ . ج١ .

(٣) دعائم الاسلام ج ٢ ص٢١٣ .

١٠ ـ حركات مطلوبة واخرى منهيّة :

من الحركات المطلوبة قبل ، وحال ، وبعد الممارسة الجنسية : الملاعبة الناعمة واللطيفة ، وحديث الحبّ . وأجاز الإسلام في ذلك كل شيء ما دام يثير الطرفين ، من تقبيل الخدّ ، الى تقبيل العضو ، الى الغمز ، واللمز .

ولكنّه نهى عن أشياء : مثل الكلام عند القذف ، اذ لا بدّ أن تأخذ القبلات المتناثرة ، مكان الكلمة والصوت .

جاء في الحديث عن أبي جعفر (عليه السلام) : انّه كان ينهى عن الكلام عند الجماع ، وقال : « ان ذلك يورث الخرس »[١] .

كما نهى عن النظر الى أعضاء المرأة في تلك الحالة .

جاء في الحديث عن الإمام علي (عليه السلام) انّه قال : « النظر الى المجامعة يورث العمى »[٢] .

ونهى عن المَمارسة ، بشهوة امرأة أخرى . كأن يتخيّل الزوج ، امرأة اخرى حتى إذا كانت اخت زوجته ،

---

(١) دعائم الاسلام ج٢ ص٢١٣ .

(٢) المصدر ص٢١٣ .

أو صورة رآها في الفيلم أو المجلّات .

جاء في الحديث : « لا تجامع امرأة بشهوة غيرها » .

ونهى أن تتمّ العملية ، وهما قائمان . يقول الحديث الشريف : « لا تجامع زوجتك من قيام »[1] .

ونهى أن يمارس الرجل الجنس من خلف الزوجة . جاء عن الإمام علي (عليه السلام) : « يكره إتيان النساء في أدبارهنّ »[2] .

ونهى عن الممارسة في حالة الامتلاء من الطعام .

جاء في الحديث : « ثلاث يعدمن البدن ، وربّما قتلن : « أكل القديد الغاب ، ودخول الحمام على البطنة ، ونكاح العجائز ، وغشيان النساء (مجامعة النساء) على الامتلاء »[3] .

غير ان الإسلام يوصي بالممارسة الجنسية ، حينما يحسّ الرجل بأوجاع مع ارتفاع درجة الحرارة عنده .

جاء في الحديث عن الإمام علي (عليه السلام) انّه

---

(١) سفينة البحار ج١ ص١٨٠ .
(٢) المصدر ص٢١٤ .
(٣) سفينة البحار ج١ ص١٨٠ .

قال : « إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده ، وقد غلبته الحرارة ، فعليه بالفراش (المجامعة) فانه يسكنها ويطفيها »[1] .

١١ ـ بعد العملية .

الرجل يلتهب بسرعة ، ويبرد بسرعة أيضاً . الاّ ان المرأة بالعكس : فهي تثور ببطء وتخمد ثورتها ببطء أيضاً .

من هنا فان انتظارها من قبل الزوج كان ضرورياً قبل البدء بالعملية ، والاستمرار معها بشيء من المغازلة بعد العملية . حتى وان كانت قبلة عميقة أو ضماً هادئاً . فذلك يشعر المرأة أنها ليست مجرّد ملهاة ومتعة للرجل . فبعد العملية يمكن للزوجة قياس عمق الحبّ ومتانته وانها محبوبة لذاتها ، وليس لحصول الزوج على اللذة منها .

يطلب الإسلام من الرجل ، بعد اتمام العملية ان يتريّث قليلاً قبل أن ينهض ، ويقول : « فاذا فعلت (أتممت الجماع) فلا تقم قائماً ، ولا تجلس جالساً ، ولكن تميل على يمينك ، ثم انهض المبول (العضو) فانّك تأمن الحصاة بإذن الله »[2] .

(١) المصدر ص١٨٠ .

(٢) سفينة البحار ج١ ص١٨١ .

ويوصي بأن يشرب الرجل بعد العملية ما يرد له قوته ويقول : « ثم اغتسل ، واشرب من ساعتك شيئاً من المومیائي بشراب العسل ، أو بعسل منزوع الرغوة ، فانه يرد من الماء مثل الذي خرج منك »[1] .

ويوصي أيضاً أن لا يمارس الرجل الجنس مرات متعاقبة من دون فصل « الغسل » بينهما ، وقد ثبت علمياً ان المادة المنوية اذا افرغت تماماً فانها بحاجة الى ما لا يقلّ من عشر ساعات لعودة مثلها .

* * *

ولا بدّ هنا أن نذكر ان الإسلام لا يعتبر ممارسة الجنس أمراً طبيعياً فحسب ، بل ويعتبرها عملاً مقدّساً يسبب غفران الذنوب ، اذا كان مع الزوجة طبعاً .

يقول رسول الله (صلّى الله عليه وآله) : « ان المؤمن اذا جامع أهله بسط سبعون ألف ملك جناحه وتنزل الرحمة ، فاذا اغتسل بنى الله له بكل قطرة بيتاً في الجنة »[2]

وقال (صلّى الله عليه وآله) : « إذا جامع الرجل زوجته تحات عنه الذنوب »[3] (أي تساقطت) .

---

(١) سفينة البحار ج١ ص١٨١ .

(٢) و(٣) سفينة البحار ج١ ص١٨٠ .

ويعتبر الإسلام ليلة من كل أربع ليال ملكاً للزوجة فلا بدّ ان يبيت الرجل عندها ، أما الليالي الثلاث الاخرى فله أن يبيت أينما يشاء .

يقول الإمام علي (عليه السلام) : « للرجل أن يتزوج أربعاً . فان لم يتزوج غير واحدة فعليه أن يبيت عندها ليلة من أربع ليال ، وله أن يفعل في الثلاث ما احبّ . مما أحله الله »[1] .

* * *

وهنا يأتي سؤال : « كم مرّة في الأسبوع؟» .

إن الإسلام لا يحدّد ذلك بل يتركه لمدى قوة الشخص وقدرته عليه . فليس الرجال سواء في ذلك . الاّ انه كما يبدو فان الإسلام لا يحبّذ الإفراط ، كما لا يحبّذ التفريط ونجد في هذا المجال الحديث المروي عن الإمام : « من أراد البقاء ـ ولا بقاء ـ فليقل من غشيان النساء »[2] .

الاّ ان هناك حديث آخر يحبّذ كثرة الطروقة ويعتبر النشاط الجنسي عادة من عادات الأنبياء !

---

(١) دعائم الاسلام ج ٢ ص٢٥٣ .

(٢) سفينة البحار ج١ ص١٨٠ .

ويأتي سؤال آخر : ماذا يقوّي الانسان في هذا المجال ؟ .

والجواب : التغذية السليمة حيث ان بعض الأطعمة والفواكه تكون مفيدة أكثر من غيرها ، حيث تقوّي « الباه » مباشرة مثل : اللحوم ، والبصل ، والتوابل ، والجزر ، والزعفران ، والموز ، والجوز ، والكرفس ، والعدس ، والزبيب ، والنارجيل ، وحب البطيخ . والاشنان ، والرطب ، والسعتر ، والملح ، والعسل ، والحمص ، والفلفل ، والحليب ، والبيض .

وكل ما ذكرناه مصرّح به في الروايات[1] .

أمّا الطعام الذي يوصي به الاسلام للتقوية في هذا الأمر فهو التالي :

جاء رجل الى الامام الصادق (عليه السلام) فسأله عن التقوية الخاصة بالجماع . فقال له الإمام (عليه السلام) :

« خذ بصلاً ، وقطعه قطعاً صغيرة ، واقله بالزيت ، افقص (اكسر) عليه بيضاً ، وذر عليه الملح ، واتركه يقلي قليلاً ثم كل منه »[2] .

---

(١)و(٢) مكارم الاخلاق ص١٩٥ .

يقـول الراوي ففعلت ، فلم يكن أحـد أقـوى منّي في ذلك !

* * *

وهنـا ، أجـد نفسي مضـطراً لـذكـر بعض القضـايـا الصريحة عن الجنس ، والعـلاقات الخـاصة ، وذلـك تعميماً للفـائـدة ، وحتى لا يـذهب البعض الى مـطالعـة الكتب التجارية في هذا المجال .

ونقتطع فيما يلي مقتطفات من كتاب : « أسـرار الحياة الزوجية » لنخبة من أساتذة كليّات الطبّ في مصر .

ليلة الزفاف

هـذه الليلة قد تكـون من أكثر الليـالي رهبة ورعبـاً في حياة المرأة ، فهي ـ حسب ما تسمع ـ تتوقع آلامـاً فظيعـة ، وتخشى من النـزيف ، وتخـاف أن تصـاب ببعض العـوارض المرضية بعد ذلك ، وكل هذا هراء في هراء .

ليلة الزفاف بالنسبة للفتاة والفتى هي تغيّر جـذري في حيـاتهـما ، وهي انتقـال من مـرحلة من مـراحـل الحيـاة الى مـرحلة اخرى ، يتـرك فيهما كـل واحد منهـما أسرتـه والبيت الذي تربّى فيـه الى حياة جـديدة واسـرة جديـدة يؤلفها مـع شريكه . ولكل جديد رهبة مهما كان هذا الجديد سيئاً مغرياً وشيئاً يتمنّاه المرء طول حياته ويسعى إليه .

والإلمـام ببعض الحقـائق عن تكـوين جسم المـرأة والرجل ووظائف أعضائه ضروري للطرفـين قبل الـزواج . فللأسف قد يعيش زوجان جديدان أيـاماً أو شهـوراً في قلق

عنيف نتيجة عدم الإلمام بما يجبُ أن يمارس عند الزواج ، وذلك ناتج امّا عن خجل في مناقشة هذه المواضيع أو جهل شديد ببعض الحقائق الجنسية .

وفي هذا المقال نزيح النقاب عن أسرار ليلة الزفاف التي يجب أن يحيط بها كل زوجين جديدين قبل الزواج .

هواجس وتهيّؤات :

العدوّان اللدودان للعريس ليلة الزفاف هما الخوف والاجهاد . وقد تكون البداية في فترة الخطبة ، وكلما اقتربت ليلة الزفاف ازداد رعب بعض العرسان وكثرت هواجسهم واصابتهم بتهيّؤات غريبة بأن قوتهم الجنسية غير كافية لقطف الثمرة الحلال في هذه الليلة ، ويتوهّمون أنّهم كانوا أصحّاء مكتملي النشاط قبل ذلك ولكنهم أخذوا يشعرون بالهبوط كلما اقترب موعد الليلة السعيدة . وبفحصهم نجدهم في غاية الصحّة والنشاط ، وليس بهم أي مرض عضوي . وكل ما هناك الخوف اللعين والاضطراب النفسي وبمجرّد تهدئتهم وإعادتهم الى ثقتهم بأنفسهم يمضون حتى الغاية بتوفيق ونجاح .

وعلى العريس أن ينظر إلى قطف الفاكهة الحلال على انّها عملية طبيعية فسيولوجية تتمّ طبيعياً وبهدوء ، ولا

يتصوّر انها رهيبة او انها تتطلّب منه تخطّي حواجز أو الاتيان بما لم يأت به الأوّلون . وعليه أيضاً ألاّ يستمع لكلام أقربائه أو نكاتهم عليه أو تشفّيهم منه ، فكل هذه التعقيدات تضرّه .

والأمر الثاني : هو الإرهاق الجسماني والعقلي ليلة الزفاف .

فإذا قضى العروسان يوماً مليئاً بالتعب والاجهاد والعصبية والقلق نتيجة للحركة المستمرة ومتطلّبات يوم الزفاف وما قبله فيحسن في هذه الحالة الاّ يحاولا ممارسة العملية في هذه الليلة بل يجب أن يخلدا يوماً للراحة ويؤجّلا العملية الى اليوم التالي أو الذي يليه على الأكثر ، اذ أن المحاولة في تلك الليلة المجهدة غالباً ما تجلب نتيجة غير موفّقة واذا فشل العريس في أول محاولة وحاولة مرة اخرى بعد ذلك في نفس الليلة وهو مضطرب ومجهد فان الفشل سيكون حليفه بل أكثر من ذلك فانه قد يدخل في حلقة مفرغة من الفشل واضطراب الأعصاب الذي قد يؤدّي إلى « العنّة النفسية » .

ومن الأصلح والمستحسن أن يحاول العريس توفير جوّ من الحبّ والشاعرية ليلة الزفاف ، كأن يكون هناك عشاء هادىء على ضوء خافت مع شيء من المداعبة الخفيفة

ومفاجأة العروس بهديّة لطيفة ، لأنّ كل هذه الامور البسيطة لها تأثير السحر على العروس وتدعم ثقتها واطمئنانها الى زوجها .

ومن ناحية العروس اذا عرفت وتأكّدت من أن ما سمعت من آلام فضّ غشاء البكارة ما هو الاّ هراء ، وان كل ما يحدث ان هو الاّ بضع ثوان من الألم المحتمل ، لما فزعت واخفت كثيراً من حدّة مقاومتها لحظة قطف الفاكهة الحلال . ولوفّرت على زوجها مأساة الفشل .

بل ان واجب العروس اذا ما لاحظت على عريسها الاضطراب والفشل في أول محاولة أن تهدّىء من روعه وتعيده الى الثقة بنفسه . وانصحها في هذه الحالة الا تخبر أي إنسان ـ حتى امها ـ بما حدث فيما لو فشل الزوج في هذا الأمر لأن انتشار الخبر قد يعقد الامر أكثر ويسلم العريس الى يأس قاتل

وانصح العائلات بعدم التدخّل بين العروسين واستطلاع ما يحدث ليلة الزفاف ، وليتركاهما وحدهما في تلك الليلة .

ونصيحة اخرى للزوجة أن تجعل امّها دائماً مصدر النصح والإرشاد إذا لزم الأمر ، وتتجنّب نصائح قريناتها .

نزيف والتهابات :

هـذا من ناحيـة ، ومن ناحيـة اخرى يجب أن تـدرك الزوجة أن ليلة الزفاف لا تكـون سبباً في حـدوث نزيف الاّ في حـالات نادرة جـدّاً . والمعتاد ان تتسـاقط نقاط قليلة من الدم وهذا ما يزعـج بعض الأزواج ويجعلهم يتشكّكون ظلماً في زوجاتهم .

ولا تسبب ليلة الزفاف ألمـاً صارخـاً الا إذا كان رعب الزوجة وحالتها النفسيـة المضطربـة سبباً في تقلّص عضـلاتها ومقاومتها للزوج ، بينما هو يحاول في وسط حيرته واضطرابـه أن يثبت رجولته بطريقة فظّة خشنة .

وعـلى الزوجـة أن تطمئنّ الى أن الـزواج بـطبيعتـه لا يسبّب آلاماً شديدة وأن تتناول ليلة الزفاف بعض الأقـراص المهـدّئـة ، وتستخـدم بعض المـواد اللزجـة مثـل المـراهم المطهّرة .

وعـلى الـزوج أن يصبـر ، ويشجّـع زوجتـه ويكتسب ثقتها في رقّته وحرصه عـلى مصلحتها . فيـزيل هـذا الخوف ويزيل التقلّصات التي تجعل الزواج كابوساً مزعجاً للزوجـين معاً .

وقد تحتاج الزوجة الى الراحة أيضاً بضعة أيام بعد العملية الأولى لإزالة الإلتهاب الخفيف الذي يحدث نتيجة لقاء ليلة الزفاف ، والذي يزول بسرعة .

عبء العمل :

وكثيراً ما تخشى الزوجة الصغيرة حدوث الحمل بمجرّد الزواج ، فيضيف ذلك عبئاً نفسياً عليها يجعل بداية حياتها الزوجية مليئة بالرعب والفزع .

ويمكن للزوجة أن تطمئنّ من هذه الناحية اذا بدأ الزواج في الاسبوع السابق أو الاسبوع اللاحق للدورة الشهرية حيث تكون فرصة الحمل أقلّ ما يمكن .

وبالعكس قد يحرص الزوجان على الحمل في أسرع وقت ، ويترقبان في فزع موعد الدورة الشهرية ، كما يتعرضان لفضول الأقارب والأصدقاء واهتمامهم الزائد على ذلك بالسؤال عن اخبار الدورة الشهرية .

ويجب أن تعلم الزوجة أن ستّين في المائة من النساء الطبيعيات يحتجن الى حوالي ستّة أشهر للحمل وعشرين في المائة يحتجن إلى سنة كاملة . ولا داعي للقلق قبل مضيّ ستّة أشهر ، كما أنّه لا داعي لزيارة الأخصّائي لو وجدت هناك أصلاً مشكلة واضحة مثل اضطراب الدورة الشهرية .

وكل ما ننصح به الزوجة التي ترغب في سرعة الحمل هو توقيت العلاقة الزوجية في الاسبوع الأوسط من الشهر حيث تتواجد البويضة في الرحم ، فيكون احتمال الحمل أكبر ما يمكن .

مشاكل الدورة الشهرية :

كثيراً ما يحدث أن تصاب الزوجة باضطرابات في الدورة الشهرية بمجرّد زواجها . فقد تتأخّر الدورة نتيجة الانفعال النفسي وتعتقد الزوجة أنها حامل ، ثم تفاجأ بالدورة تصل متأخّرة أسبوعين أو شهراً .

وبالعكس قد يتكرّر حدوث الدورة في أوقات قصيرة وربّما بكميّات أكبر بما يشبه النزيف .

هذا كلّه ناتج ـ بجانب العوامل النفسية ـ ومن التجربة الجديدة التي يتعرّض لها الجهاز التناسلي للزوجة الصغيرة وما يقترن بها من تغيرات . ثم لا تلبث الامور أن تستقرّ .

ولنفس الأسباب فقد تصاب الزوجة بآلام في أسفل البطن والظهر تصاحب الدورة الشهرية ، أو تحدث في وقت آخر من الشهر ، وخاصة اذا افرط الزوجان في علاقتهما الزوجية .

وأحياناً تصاب الزوجة بحرقان أو ميل للهرش « الحكّة » مع وجود افرازات صفراء أو ملوّنة أحياناً . وهذا قد ينتج من مجرّد الافراط في العلاقة الزوجية ، أو نتيجة اصابة الزوجة بالتهاب ميكروبي من استخدام ماء غير معقم للغسيل من الداخل أو ادخال الاصبع الى داخل قناة المهبل أو استخدام « دش مهبلي » يحتوي على مواد كيماوية مركّزة ، وأحياناً نتيجة عدوى من الزوج نفسه .

وفي كل حالة من هذه الحالات لا بدّ من استشارة الطبيب الأخصّائي للاطمئنان .

ان الزواج يعتبر أهم حدث اجتماعي في حياة الفرد والرجل والمرأة كل منهما ينشد شريكاً لحياته يتعاون على بناء الاسرة والمجتمع .

ورغم اقتناعنا بأهمية الدور الذي يلعبه الجنس في الحياة الزوجية السعيدة فاننا نؤكّد ان الزواج ليس علاقة جنسية محضة وليس ارتباطاً جنسياً فحسب بل ان العوامل الزوجية والعاطفية والاجتماعية لها دور هام في الزواج السعيد.

كذلك فان العوامل الشخصية كالعادات والطباع والمزاج والمستوى الاقتصادي والتعليمي لكل من الزوجين وقدرة كل منهما على تكييف هذه العوامل حسبما تقتضيه الظروف تلعب دوراً أساسياً في القدرة على استمرار الحياة الزوجية السعيدة .

وبمعنى آخر فان الزواج في جوهره علاقة ارتباط بين زوجين وجسدين على أسس التعاون والمحبة والمودة والرحمة وقد أوضحت الآية الكريمة في إيجاز بليغ هذه الأسس فقال تعالى : ﴿**ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودّة ورحمة**﴾[1].

حقائق علمية هامّة :

هناك خمس حقائق علمية حول الجنس عند الرجل والمرأة ينبغي على كل زوجين إدراكها قبل الزواج وهي :

١ ـ يختلف هدف الجنس عند الرجل عنه عند المرأة فالنشاط الجنسي غاية في ذاته عند الرجل فالاتصال الجنسي عند الرجل ينتهي بالقذف ولكن الاتصال الجنسي عند المرأة قد يكون بداية لتغييرات جذرية داخل المرأة بما يصاحب ذلك من حمل يترتب عليه انجاب الأطفال ، فالجنس عند المرأة بفطرتها وسيلة لغاية أكبر .

٢ ـ وكذلك فان الرغبة الجنسية عند الرجل تختلف عنها عند المرأة اذ ان الرغبة الجنسية نتيجة لوجود الدورة الشهرية وما يتبعها من تغييرات هرمونية فسيولوجية في

---

(١) سورة الروم آية ٢١ .

المرأة ـ تختلف من وقت الى آخر أي انّها تتعرّض لدورات من المدّ والجذر ففي بعض الأحيان تبلغ الرغبة في الاتصال الجنسي ذروتها وقد تستمرّ هذه الرغبة لبضعة أيام بينما قد ينتابها بعض الفتور في أوقات اخرى هذا بعكس الرجل فالرغبة الجنسية عند الرجل لا أوان لها ولا تخضع للمدّ والجذر .

٣ ـ تختلف الإستثارة الجنسية عند الرجل عنها عند المرأة فبينما نجد أن الرجل سهل الاستثارة جنسياً ويستطيع أن يزاول الجنس بعد لحظات من التفكير فيه دون حاجة الى استعداد سابق فان المرأة تحتاج الى أن تثار ذهنياً قبل الاتصال الجنسي وكذلك بينما تتركز الاستثارة في الأعضاء التناسلية عند الرجل فان المرأة تحتاج إلى استثارتها بدنياً قبل الشروع في مزاولة العملية الجنسية المباشرة .

٤ ـ تختلف الفترة اللازمة للوصول الى قمة الشهوة من بداية الاستثارة عند الرجل عنها عند المرأة ففي أغلب الأحيان تحتاج المرأة الى مدّة أطول من الرجل للوصول الى قمّة الشهوة وذلك لأن الاتصال الجنسي يبدأ عند المرأة من لحظة الاتصال البدني ولكنها تبدأ عند الرجل من لحظة الإيلاج .

٥ ـ من المعروف ان كل فرد يختلف تقريباً في كل

شيء عن أي فرد آخر فهناك فروق فردية في القوة الجنسية ولكن وجد انه على الرغم أن هناك فروقاً بين المقدرة الجنسية لرجل ما وبينها عند رجل آخر الاّ ان هذه الفروق محدّدة المدى اذا ما قورنت بالفروق الواسعة بين الرغبة الجنسية عند امرأة واخرى فمدى الفروق في الرغبة الجنسية عند النساء أكثر اتساعاً منه عند الرجال وتوجد حالات كثيرة لنساء تبلغ عندهنّ الرغبة الجنسية أقصى درجاتها .

في حين يوجد نساء لا رغبة جنسية عندهنّ على الإطلاق أي أننا قد نجد أنفسنا أمام رغبة جنسية عارمة ، وهؤلاء قلة أو برود جنسي تام وهؤلاء قلة أيضاً اما الغالبية العظمى من النساء فان قوة الرغبة الجنسية عندهنّ متوسّطة .

عدم التوافق الجنسي بين الزوجين :

ينبغي أن نقرّر أن الجنس لأجل الجنس موجود فعلاً عند الرجل على حين يندر وجوده عند المرأة فالطريق الى حواس المرأة الجنسية يكون من خلال قلبها ويرجع فشل كثير من الزيجات الى عدم اتقان الزوج لفنّ الزواج أو بمعنى آخر في حبّ الزوجة فالزوجة تحتاج الى سماع كلمات الاطراء والاعجاب حتى ولو أيقنت انها مفتعلة . ومع اعتبار

الاختلافات الجنسية عند الرجل والمرأة التي ذكرناها فانه يبقى أمامنا بعض العوامل التي تؤدّي الى عدم التوافق الجنسي عند الزوجين أهمّها :

١ ـ أنانية الزوج :

بمعنى تجاهل الزوج لرغبات زوجته في الاتصال الجنسي وتوقيته وعدم احترامها فالاتصال الجنسي مشاركة بين اثنين لكل منهما دوره الإيجابي ولا ينبغي ان نعتبر ان دور المرأة سلبي فان ذلك يشعرها بعدم احترام زوجها لها وبأنانيته أي انه يسعى الى تحقيق رغبته دون أخذ رغبتها في الاعتبار . ومعلوم ان المرأة ليست دائماً على استعداد لتقبّل الرجل وهذه حقيقة يجهلها الكثير من الرجال برغم أهمّيتها وبذلك يتحوّل الاتصال الجنسي الى مجرّد عملية لاشباع رغبة الرجل .

٢ ـ التسرّع في الاتصال الجنسي المباشر :

وتجاهل أهميّة تحضير المرأة ذهنياً للاتصال الجنسي فيكون ما يعرف علمياً « سرعة القذف النسبي » أي وصول الرجل الى قمة الشهوة قبل المرأة برغم ان مدّة الاتصال الجنسي في حدود المعقول وعلاوة على ذلك فان مثل هذا التسرع قد يؤدّي الى تثبيط الاثارة الجنسية عند المرأة في

بعض الأحيان .

٣ ـ سرعة القذف

ان معظم حالات سرعة القذف يمكن التغلّب عليها باتباع السلوك السليم بالصورة التي شرحناها أثناء الاتصال الجنسي .

٤ ـ البرود الجنسي عند الزوجة :

لقد ثبت علمياً ان معظم حالات البرود الجنسي عند الزوجة سببها الرجل ، ونعني بذلك عدم اتباع الرجل للسلوك الجنسي المناسب لزوجته وتجاهل رغباتها أو عدم الاهتمام باستمتاعها بالاتصال الجنسي ، واعتبارها طرفاً سلبياً في العملية .

ان استمرار مثل هذا السلوك يؤدّي الى نفور الزوجة من الاتصال الجنسي لأنّه يؤدّي الى جرح شعورها بتجاهل زوجها اياها وأنانيته ، وتصبح العملية الجنسية ـ نوعاً من التعذيب لها وان قبلتها على مضض لارضاء زوجها بعض الوقت فستعلن نفورها منها ان عاجلاً أو آجلاً .

٥ ـ الألم عند الزوجة :

قد يكون الألم سببه البرود الجنسي وقد يكون له سبب

مرضي في الأعضاء التناسلية عند المرأة وفي هذه الحالة ينبغي استشارة الطبيب لأن استمرار الاتصال الجنسي مع وجود الألم يؤدّي حتماً الى البرود الجنسي عند الزوجة .

٦ ـ الخوف من الحمل :

لقد أدّى شيوع استعمال (وسائل) منع الحمل الحديثة الى تقليل أهمية هذا السبب ولكن قد يلجأ البعض الى تنظيم توقيت عملية الاتصال الجنسي حتى لا تتوافق مع فترة التبوض ولذلك قد يحدث اتصال جنسي في وقت لا ترغبه الزوجة أو الزوج ويؤدّي ذلك الى نفورها وعدم مشاركتها في الاتصال الجنسي أو الى ضعف الانتصاب عند الزوج وعدم قدرته على مزاولة الاتصال الجنسي بطريقة مرضية ، وكذلك فان لجوء الزوج الى الانسحاب من العملية قبل إتمامها حتى يتمّ القذف خارج المهبل قد يؤدّي بعد فترة الى التوتر العصبي عند المرأة .

وأخيراً ينبغي أن نعلم أن الزواج السعيد لا يحدث بطريق الصدفة ولكنه يبني على أسس من التعاون والتعاطف وتفهّم كل من الزوجين لمطالب شريك حياته العاطفية والبدنية والجنسية .

دور كل من الزوج . . والزوجة

الإنسان مجموعة من المشاعر والأحاسيس تؤدّي الى أفعال والذي يحرّك هذه الأحاسيس ويوقظها مجموعة من الأعصاب ، ومن هنا نستطيع أن نتفهّم ديناميكية العلاقة الجنسية وطريقة أدائها بشكل ناجح . فكلما نبّهنا الأعصاب المرتبطة بالاحساس الجنسي وكلما وسعنا في هذا التنبيه ليشمل أكبر قدر من هذه الأعصاب المنتشرة في أجزاء كثيرة من الجسم كانت الاستجابة أقوى والعلاقة الجنسية أمتع وأجمل . وبالتالي تصبح الحياة الزوجية شهر عسل دائم وفيها من المتع ما يجعل الزوجين يحرصان على دوامها والتمسّك بها ونكاد نقول أن الطلاق بعدها مستحيل .

فهم خاطىء :

يخطىء من يعتقد أن العملية الجنسية هي مجرّد لقاء عضوي والحقيقة ان العملية او الاثارة الجنسية تبدأ قبل اللقاء العضوي بفترة مناسبة والاعداد السابق عنصر أساسي يلزم توفّره مثل المكان الآمن والملابس والبارفان التي تستهوي مزاج الزوج وروح المرح والمداعبات . وكلما طالت فترة المداعبة أصبح الطرفان أكثر استعداداً ورغبة وشوقاً الى اللقاء الكامل .

المداعبة تستهدف تنبيه الأعصاب المتصلبة بالجنس والتنبيه يبدأ بالغزل والمداعبة الحسيّة وينتقل الى القبلة العاطفية .

ثم القبلة الشهوانية العارمة . وينتهي الى الملامسة الحسّية الموضعية .

دور الزوج :

لتقريب أهمية تهيئة الأنثى للجنس وان العملية الجنسية تبدأ قبل اللقاء العضوي ، نقول ان الهضم يبدأ في الوعاء قبل المعدة . والسبب أن الطهو الجيّد يسهّل عملية الهضم كما ان رائحة الطعام أثناء الاعداد تسيل اللعاب وتزيد من الافراز المعدي مما يسهل عملية الهضم أيضاً .

على الزوج أن يعرف كيف يهيّىء زوجته جنسياً للدرجة التي لا يجد عندها مقاومة اطلاقاً بل يجد استرخاء واستعداداً واستجابة كاملة وشعوراً بالرغبة والنداء واللهفة على اتمام اللقاء الكامل .

والإثارة الجنسية تتمّ بالكلام العاطفي والغزل اللطيف واشعار الزوجة بتفوّق أنوثتها وجمالها ، وانها أفضل سائر النساء عند زوجها ، وفي نفس الوقت يبدأ الزوج التلامس البدني تدريجياً . ومن الثابت علمياً انه يتحتّم للاتصال

الجنسي الناجح أن يبدأ الزوجُ باستثارة عاطفية أولاً ثم باستثارة جسدية ثانياً وأخيراً باستثارة الأعضاء التناسلية . والكثير من حالات فشل الاتصال الجنسي بين الزوجين ينتج عن الجهل بهذه الحقيقة ذاتها . . بمعنى ان المرأة تحتاج إلى تهيئة عاطفية ثم تهيئة جسدية قبل الشروع في الاتصال الجنسي المباشر . بينما لا يحتاج الرجل الى مثل هذه التهيئة .

ولا ننسى أن ننبّه إلى بعض الأضرار التي يجب على الزوج تجنّبها . ومنها الاتصال الجنسي أثناء الدورة الشهرية مما قد يصيبه بإلتهابات في مجرى البول والتهابات في البوقين والمبيضين عند الزوجة .

وأحياناً يتجنّب الأزواج الطمث بممارسة الشذوذ الجنسي مع زوجاتهنّ من الخلف وهذا ضار اذ قد يصبح هذا الشذوذ عادة لا يتمّ الاشباع الجنسي بغيرها وكذلك اعتبره الاسلام محرماً ، أو مكروهاً كراهة شديدة حسب اختلاف الأقوال فيه .

وننصح أيضاً للرجل بألّا يثقل على زوجته في وقت لا تكون فيه هي راغبة لأسباب وقتية تخضعها بل ينتظر حتى تكون مستعدّة نفسياً وصحّياً احتراماً لأنوثتها ، وكرامتها وخصوصاً ان اللقاء الجنسي مشاركة بينهما ولكل منهما فيه

حقوق على الآخر .

دور الزوجة :

على الزوجة دور أكبر وأهمّ لاسعاد زوجها والحفاظ عليه من اغراءات خارج البيت وهي تحدّيات لها كثيرة ومتنوّعة وخطرة . والمرأة البارعة هي التي تنسي زوجها اغراءات الشارع وتحول هذه التحديات لمصلحتها ويصبح كل ما يلفت نظر زوجها ويثيره اعداداً له واشعالاً لعواطفه التي تنصبّ وتنتهي لديها هي .

والزوجة الناجحة هي التي تعرف رغبات زوجها وما يثيره مثل الألوان التي يفضّلها وكذلك الملابس الداخلية والخارجية ونوع الزينة . . ومن أخطاء الزوجات القاتلة إهمال الملابس والزينة في البيت بحيث يطالعن أزواجهنّ عند عودتهم من أعمالهم برائحة المطبخ والشعر المنكوش أو المعصوب باهمال .

لذلك لا ننـدهش عندما نجد زوجة جميلة يهملها زوجها وينظر الى غيرها بينما نجد زوجة قليلة الحظّ في الجمال ومع ذلك تمتلك قلب زوجها وعواطفه ان الزوجة هي المسؤولة وحدها .

انّنا ننصح الزوجة بأن تعنى دائماً بمظهرها وزينتها في

البيت ، والا تطالع زوجها عند عودته من عمله بالشكوى الملحّة من الأولاد والخادمة ، وان توفّر له جوّاً مريحاً بهيجاً في البيت . . مثل الاضاءة المهدّئة للأعصاب وتقليل ضجيج الأولاد باشغالهم بما يفيدهم ونشر الروائح المعطرة في أرجاء البيت ، ومفاجأته بوجبات الطعام التي يحبّها ، والعمل جملة على تهيئة الجوّ الذي يمسح عنه متاعب الحياة التي يلقاها في يومه . وحرصاً على عدم تنفيره في العلاقة الجنسية عليها مراعاة نظافة الأعضاء التناسلية عندها بتنظيف المهبل بمطهّر وعمل دش مهبلي باستمرار يزيل الرائحة المنفرة .

نقطة النهاية :

وبعد انتهاء اللقاء الجنسي تبدأ فترة غاية في الأهمية يهملها أغلب الأزواج وهي فترة ما بعد النشوة أو ما بعد القذف . اننا ننصح الزوجين الّا يديرا ظهريهما كل منهما للآخر وخصوصاً الزوج في هذه الفترة التي تعتبر اللحظة الدقيقة لقياس عمق الحبّ ومتانته .

ان نقطة النهاية تختلف في الرجل عنها في المرأة ، فاذا كان القذف يعتبر نقطة الوصول الى الهدف من الاتصال الجنسي عند الرجل فانه ليس كذلك عند المرأة اذ انها تعتبر الاتصال الجنسي ليس هدفاً في حدّ ذاته . ولذلك فمن

الحكمة الا يتراجع الرجل بمجرّدالوصول الى القذف حتى ولو كانت المرأة قد سبقته الى الوصول الى قمة الشهوة ، فان ذلك يشعرها بأنها ليست بالنسبة له هدفاً جنسياً فحسب ولكنها شريكة في الجنس وغير الجنس . ولذلك يستحبّ بقاء الالتصاق الجسماني بعد القذف لفترة ولو قليلة لتثبيت هذا المعنى في ذهن المرأة .

أيّام العادة :

أيّام العادة الشهرية ، أيام عصيبة في حياة المرأة فهي في هذه الأيام تكون كئيبة ، وتتعرض لموجات من الحالات العصبية ، وترهف مشاعرها ، وبما أن الزوج لا يعرف ذلك ، فانه قد يقول كلمة ، أو يتصرف تصرفاً غير لائق ، وبذلك يعرض حياته الزوجية للخطر . وقد أثبتت أبحاث علماء النفس ، وادارات العلاقات الزوجية ان ٥٠٪ من الأزمات الزوجية يرجع الى هذا السبب .

ان غموضاً لا مفرّ منه ـ كغموض الحياة نفسها يحيط بهذه العملية المدية التي ترتفع وتهبط بمشاعر المرأة الطبيعية ، وهي عملية لا سبيل الى التخلّص منها أبداً . وقد استنفد الحديث عن هذا الجانب الدوري من طبيعة الجسم الانثوي مجلدات ضخمة . ولكن مثل هذه الأبحاث ـ كما يخيّل إلي ـ

تغفل دائماً النقطة الأساسية في المشكلة . وهي ، بصفة أساسية ، « نوع من التبادل لاحكام أو ضبط حالة مرهقة متواترة » . وقد يمنح الالمام بالعوامل البدنية الخاصة بهذه الناحية بعض العون في تهدئة الحالة ، وقد لا يمنح عوناً ما . ولكن العلاج الأكيد لها الصبر ، واللباقة وحسن التقدير من جانب الزوجين ، ولا سيّما من جانب الزوج خلال هذه الفترة الحرجة .

ان أي زوجين سعيدين سوف يخبرانك بأن لمسة واحدة من حسن التقدير والاحتمال من جانب الزوج في مثل هذا الوقت ، ستجعله في نظر زوجته أعزّ شيء عليها .

ان على الزوج أن يبذل جهداً إضافياً، لأن الزوجة في تلك الفترة لا تكون في حالتها الطبيعية. ذلك ان الاضطراب يتناول سرعة نبضها ، وحرارة جسمها ، وضغط دمها ، ومدى قوة احتمالها . وأهمّ من هذا تغدو ضحيّة اضطرابات عاطفية ونزوات مفاجئة، ونوبات من ضيق الصدر والاكتئاب . وان تقديرها للأمور لا يكون كما ينبغي ، وان مشاعرها تغدو أبعد ما تكون عن التركيز ، رغم انها لسوء الحظ قد لا تدرك هذه الحقيقة . وانه بسبب وقوعها في قبضة ظروف أقوى من إرادتها الذاتية، لا ينبغي لأحد ـ لا سيّما الزوج ـ أن يعدّها مسؤولة عن تصرّفاتها .

حقاً ان المرأة العصرية قد نشأت على الاستخفاف بهذه المشكلة ، وعلى المضي في أعمالها ومشاغلها الاجتماعية بنفس النشاط الذي يبدو عليها في أي وقت آخر . ولهذا فان الزوج عادة يفشل في التماس الأعذار لاضطراباتها العاطفية ، لأنّها لم تعد تشكو من وعكتها المؤقّتة ، أو تسمح لهذه الحالة أن تعوقها عن أداء أعمالها .

ان الدكتور « ت . هـ. فان دي بلت » ـ مؤلّف كتاب الزواج المثالي ـ قد ذكر مناسبتين يجب على الزوج فيهما ان يبرز كل ما لديه من لباقة وعطف وقوة احتمال ، اذا كان خبيراً في الحب والحياة ، المناسبة الأولى هي أول أيام الحياة الزوجية ، والثانية هي أول أيام الدورة الشهرية عندما تكون أعصاب الزوجة متوترة، وتكون الكلمة النابية في الردّ على الزوجة المرهقة كأنّها قضيب من الحديد البارد يلقى في النار . فاذا استطاع الزوج أن يكظم نفسه ، ولا يقابل ضيق صدر الزوجة بمثله ، فسوف تقلّ الخلافات وتشتدّ روابط المودة بينهما . وان هذه الحالة تتيح للرجل فرصة طيّبة ليبرز فيها رجولته الحانية وحبه لزوجته ، وليثق الزوج من أن زوجته لا تغفل عن موقفه الرحيم هذا . لأن المرأة ـ على الرغم من بلوغها ذروة التوتّر العصبي ، ترتاح ـ كأشدّ ما يكون الارتياح ـ لكل مظهر من مظاهر العطف ، والمودة التي

يبديها الزوج ، في عالمها الموحش .

وانها لفرصة رائعة ، يستطيع الزوج أن يغرس فيها بذور الحبّ له ، والتفاني في الوفاء في قلب زوجته .

طبعاً على الزوجة أيضاً أن تكبح جماح عاطفتها قليلاً وتساعد الزوج ، ولا تسمح لتوتّر أعصابها أن يترك أثراً كبيراً في الحياة الزوجية .

وبكلمة : فانه لو أن كلا الزوجين حرص على التجلّد وكبح الجماح خلال هذه الأيام القليلة كل شهر ، لأمكنهما أن يجتازا بخطوات ثابتة هذا « المطبّ » الأول في حياتهما الزوجية .

الفهرس

دعاء ٧
كيف نبني العشّ السعيد ٩
من القلب الى كل زوجة وزوج ٢٣
الى الزوج ٢٥
الى الزوجة ٤٧
كيف تدفعين زوجك الى النجاح ٥٧
في مسائل الجنس ١٠٩
ليلة الزفاف ١٣٥
حقائق وأساليب ١٤٣