الألفة بين الزوجين
ـ خطوات عملية ـ

هذا الكتيب يضع بين يدي كل زوجين خطوات عملية إلى الألفة والسعادة الزوجية من خلال تحديد الأهداف الأربعة الرئيسية للحياة الزوجية، وامتلاك مفاتيح الحب القلبي، والتفاهم العقلي، والتناغم الجسدي في رسائل خاصة لكل من الزوج والزوجة فيها أكثر من ثمانين وسيلة عملية.

أ.د. صلاح سلطان

المستشار الشرعي للمجلس الأعلى للشئون الإسلامية

في مملكة البحرين

تقديم

الحمد لله، والصلاة والسلام على سيدنا محمد خير الهداة ، وعلى آله وأصحابه ومن والاه إلى يوم الدين، وبعد...

فإن المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية من واقع إحساسه بحاجة كل زوجين إلى برامج عملية لتحقيق السعادة الزوجية، ليسعده أن يقدم هذا الكتيب :"الألفة بين الزوجين خطوات عملية " حيث يقدم لنا المستشار الأستاذ الدكتور / صلاح الدين سلطان، هذه الإضاءات عسى أن تنير حياة كل زوجين بالألفة والمودة والسكينة ، ويبقى دور كل زوج وزوجة أن يبادر إلى تطبيق هذه الخطوات العملية ، قال تعالى : {إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلاً} [الكهف : 30].

عبد الله بن خالد آل خليفة

رئيس المجلس الأعلى للشئون الإسلامية

3 1428هـ

مقدمة

الحمد لله الذي خلق الأزواج، كلها وبيده مفاتيح السكينة والمودة والرحمة، والصلاة والسلام على خير الناس وخيرنا لأهله، وعلى آل بيته الأطهار، وصحبه الأخيار، ومن تبعهم بإحسان من الأبرار إلى يوم الدين، وبعد ...

فلا أحد إلا يبحث عن السعادة خاصة الزوجين، وقد أقبلا على الزواج مع حلم كبير أن يفلحا في تكوين أسرة سعيدة مستقرة مطمئنة، لكن سرعان ما تتحول الأحلام إلى كوابيس، والآمال إلى آلام. فيعيشان على جراح مدفونة وآلام مكنونة، وقد تتسع الهوة إلى الشقاق والطلاق. لكن هنا نريد أن نحول الألم إلى أمل، وأن نضع بين يدي كل زوجين برنامج عمل أملا في الوصول إلى الألفة والسعادة، ونيل الحسنى وزيادة، وأن يدركا أن ثمة آية تأخذ بأيديهما نحو هذه السعادة وهي قوله تعالى: {وَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَباً وَرَهَباً وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ} [الأنبياء : 90].

وفي هذه الرسالة القصيرة أضع بين يدي كل زوجين مخلصين هذه النقاط العملية، ليسلكا سبيلهما نحو الألفة الزوجية، من خلال تحديد دقيق وتحليل عميق لأهداف الحياة الزوجية، وبرنامج عملي وثيق لتحقيق الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي. ولا غنى في السعادة الزوجية عن واحد من هذه الأهداف أو هذه الحلقات الثلاث.

وقد آثرت أن أقدم خطابا خاصا لكل من الزوج والزوجة، كلٌ على حدته حول مفاتيح الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي بشرط ألا يقرأ كل واجبات الآخر بحثا عن حقوقه قبل أن ينفذ واجباته، إذ السعادة لا تأتي فقط من إقامة

العدل وبذل الحق للغير، بل من بذل الفضل وعطاء الحب ابتغاء رضا الله تعالى، ويكون الأجر مضاعفا عندما يبذل أحد الزوجين ما عليه من عدل وفضل مع قصور الآخر في بذل بعض الحق. هاهنا يرتقي هذا الزوج أو الزوجة في منازل المحسنين ودرجات المقربين لقوله تعالى: {ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ~ وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلَقَّاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ} [فصلت : 34 – 35]. فليكن كلانا سابقا إلى الخيرات لعله أن يكون صاحب هذا الحظ العظيم.

وأملي ودعائي أن يملأ الله بيوتنا جميعا بغاية الحب، ونقاء الود، وصفاء القرب، وتمام النعمة، كما قال تعالى : {وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَاماً} [الفرقان : 74].

والله الموفق..

صلاح الدين سلطان

ربيع الثاني 1429 هـــ

المطلب الأول: تحديد أهداف الحياة الزوجية

قد تختلف أهداف الزواج من شخص لآخر لكن عندما نستقرئ آيات القرآن الكريم والسنة النبوية فإننا نصل من أقرب طريق إلى هذا المنهج الرباني الذي يتسم وحده بقوله تعالى: {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} [الملك : 14]، كما أن الله تعالى يريدنا أن نكون سعداء، لقوله تعالى: {فمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى} [طه : 123].

فإذا أردنا أقصر طريق لتحديد أهداف الزواج ففي هذه الأهداف الأربعة التي جمعتُها من تدبر في آيات القرآن وسنة النبي ρ، ورأيت أنها تجمع الأهداف الرئيسة، ويدخل تحتها كثير من الأهداف الفرعية، هذه الأهداف الرئيسة الضرورية هي كما يلي:

(1) **السكن والإلف النفسي**، لقوله تعالى: {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً} [الروم : 21] .

(2) **الاستمتاع والإشباع الجنسي**، لقوله تعالى: {فَمَا اسْتَمْتَعْتُم بِهِ مِنْهُنَّ فَآتُوهُنَّ أُجُورَهُنَّ فَرِيضَةً} [النساء :24] .

(3) **إنجاب وتربية الأولاد الصالحين**، لقوله تعالى: { وَاللّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنْ أَزْوَاجِكُم بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُم مِّنَ الطَّيِّبَاتِ} [النحل :72].

(4) **التقارب الاجتماعي**، لقوله تعالى: {وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاء بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا } [الفرقان :54] .

هذه الأهداف الأربعة ضرورية معا على التوازي وليس التوالي لتحقيق السعادة الزوجية، وبالتالي يجب أن توضع الوسائل العملية لتحقيق هذه الأهداف. فأي إنسان قد يسكن إلى صديق، أو تسكن إنسانة إلى صديقة، أو يسكن أحدنا إلى أحد من أهله وأرحامه، أباً أو أماً، أخاً أو أختاً، عماً أو خالاً، لكن تبقى هذه مختلفة عن العلاقة

الزوجية التي تحتاج إلى اكتمال حلقات الألفة والسكن، والحب والمودة، مع الاستمتاع كيفاً، والإشباع كمّاً، من الحلال الطيب الذي يخرج كلاهما نقيا طاهرا من كل رغبة آثمة، ومن أثر هذين (السكن والإلف النفسي مع الاستمتاع والإشباع الجسدي) يأتي الأولاد، فيحتاجون إلى عناية ورعاية وتزكية وتربية، وكل ذلك لايجوز أن يشغل الزوجين عن الأبوين والأقارب والأرحام.

إذا اكتملت هذه الحلقات انتشر في ربوع الأسرة الود والحب والسكينة والألفة والعدل والفضل والبر والصلة، فنكون بحق الأسرة الطيبة.

وأحسب أنه من الضروري للأئمة والمصلحين والمصلحات أن ينتبهوا في حل المشكلات الزوجية إلى تحديد واضح هل المشكلة في تحقيق الركن الأول: السكن والإلف النفسي؟، أم الثاني: الاستمتاع والإشباع الجنسي؟، أم الثالث: إنجاب وتربية الأولاد الصالحين؟، أم الرابع: التقارب الاجتماعي؟، أم في هذه الأركان كلها أو بعضها؟.

لأن هذا التشخيص مهم في تحديد وسائل علاج الأسرة، وإلا فسنكون كمن يعالج مريضا في القلب والكبد والضغط بأن يعمد إلى علاج مرض دون الآخر، ويبقى المريض عليلا لا يبرأ إلا بأخذ أسباب التداوي لهذه الأمراض جملة.

المطلب الثاني: تحقيق الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي بين الزوجين.

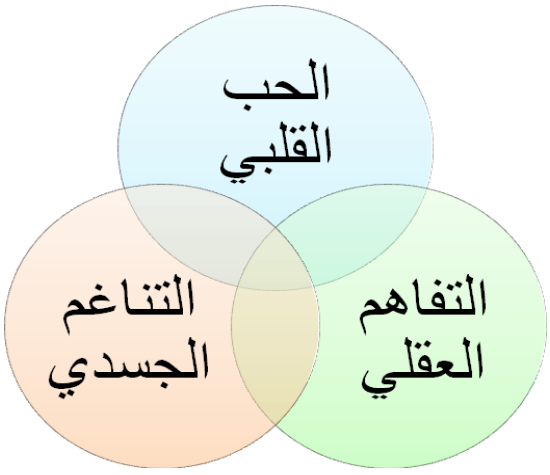
هناك دوائر ثلاث تتداخل وتتشابك لتحقيق الألفة بين الزوجين، وغياب حلقة منها يعني بالضرورة ومع الوقت انهيار بقية الحلقات. ومن الغفلة بمكان أن يعمد أحد الزوجين إلى تحقيق وفرة في أحد هذه الجوانب دون الأخرى.

وفيما يلي سوف أعرض في نقاط عملية مفاتيح هذه الجوانب الثلاث:

(1) مفاتيح الحب القلبي.

(2) مفاتيح التفاهم العقلي.

(3) مفاتيح التناغم الجسدي.



حلقات الألفة بين الزوجين

والآن أقدم لكل من الزوجين على حدته المفاتيح التي يستعين بها – بعد الله تعالى– لكي يصل بإذن الله تعالى إلى أعلى درجات الألفة والاستمتاع والرضا.

الشق الأول: مفاتيح الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي
(للأزواج فقط)

أخي في الله ...

أكتب إليك ويعلم الله قدر حبي لك ، وحرصي عليك، وأملي أن تذوق سعادة الدنيا بالحياة الزوجية الرائعة ، والسعادة الأخروية مع زوجك وولدك في الفردوس الأعلى من الجنة. ولذا أرجو أن تؤخذ هذه النصائح العملية بجدية كاملة وذلك لما يلي: –

1) زوجتك هي حبة قلبك، وشريكة حياتك، وقد نص القرآن على أنها جزء من نفسك قال تعالى: {وخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا} [النساء:1]، فإكرامك إياها دليل نبل خلقك، وسمو منزلتك فروى الترمذي بسنده عن عَائِشَةَ رضي الله عنها، قَالَتْ: قالَ رسُولُ اللّهِ ρ: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لأَهْلِهِ، وَأَنَا خَيْرُكُمْ لأهلي» (سنن الترمذي، كتاب المناقب عن رسول الله، باب فضل أزواج النبي، 299/10).

2) لابد من إقدام كلٍ على الآخر لتحقيق السعادة الزوجية ، فهي علاقة ذات طرفين يلتقيان فيصيران قلباً وعقلاً وجسداً واحداً: { هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ } [البقرة:187]، وإذا كانت القوامة لك، فإن المبادرة يجب أن تبدأ منك، روى البخاري بسنده عن أبي أيوبَ الأنصاريِّ τ أن رسولَ اللّه ρ قال: «لا يحلُّ لرجلٍ أن يَهجُرَ

أخاهُ فوقَ ثلاث ليال، يَلتقيانِ فيُعرِض هذا ويُعرض هذا، وخيرُهما الذي يَبدأُ بالسلام» (صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الهجرة، 116/12).

3) أول من يجني ثمار بذور الخير هو أنت وأولادك في جلب الهدوء والراحة والاطمئنان إلى جنبات البيت ، وتكون الجنة – إن شاء الله – في انتظارك عندما تُدخل البسمة والفرحة على زوجك وولدك وعائلتك.

4) الحياة بكل زينتها وزخارفها لا تساوي لحظة حب صادق ، وتوافق كامل في العقل والروح والجسد، وهي نعمة، قال الله تعالى عنها: { وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجاً لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً } [الروم:21]، فلنحاول ولنجاهد أنفسنا في بذل أقصى جهدنا لتحقيق هذا السكن وتلكم المودة.

5) هناك مفاتيح ثلاثة للسعادة الزوجية وهي على الترتيب مفاتيح الحب القلبي ثم مفاتيح التفاهم العقلي وأخيراً مفتاح التناغم الجسدي.

أولاً: مفاتيح الحب القلبي للزوجة:

1) أصلح ما بينك وما بين الله تعالى فإن: «القلوب بين أُصبعين من أصابعِ اللَّهِ، يُقلِّبُهَا كيف يشاء» (مشكاة المصابيح، كتاب الإيمان، باب الإيمان بالقدر، الفصل الثاني، 303/1). وهو وحده الذي يؤلف بين القلوب ، فعلى قدر قربك من الله يتسع الحب بين الزوجين قال تعالى { فَأَصْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَباً وَرَهَباً وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ } [الأنبياء:90].

2) العدل في الرضا والغضب، ثم الفضل بعد العدل، ففي كل إنسان جوانب من الخير وأخرى من السلبيات، فلو تدبرت حسنات زوجتك بإنصاف فستجد الكثير مما تبني عليه المودة القلبية .

3) ابتسم من قلبك، وتكلم بحب وإخلاص، ورقة ولين، فالابتسامة صدقة، والكلمة الطيبة صدقة، «فَإِنَّ الرِّفْق لَمْ يَكُنْ فِي شَيْءٍ قَطُّ إلا زَانَهُ، وَلا نُزِعَ مِنْ شَيْءٍ إلا شَانَهُ» (صحيح ابن حبان، باب الرفق، ذكر البياتن بان الرفق مما يزين الأشياء .....، 273/1).

4) تكلم من عملك مرات كل يوم (على الأقل مرتين) تسأل عنها هي, لا عن الطعام أو الفواتير أو الأولاد ، بل عنها هي، حتى تشعر أنها دائما في عقلك ووجدانك.

5) أشعرها بقوة عند تأخرك أو سفرك أو سفرها بشدة افتقادك لها.

6) من الأهمية بمكان أن تفشي السلام على زوجتك عند اليقظة والخروج والدخول مع الابتسامة والعناق خاصة قبلة الرأس والجبين واليدين اعترافاً بفضلها ، وإكراماً لمنزلتها ، كما روى في موطأ الإمام مالك، أن عائشة ابنة طلحة كانت عند عائشة رضي الله عنها زوجِ النبي ρ فدخل عليها زوجُها هنالك وهو عبدُ الله بنُ عبد الرحمن بنِ أبي بكر τ، فقالت له عائشة: (ما يمنعك أن تَدْنُوَ إلى أهلك تقبّلها وتلاعبها؟ قال: أقبّلها وأنا صائم؟! قالت : نعم)[1] .

7) أكثر من النظر في عيني زوجتك ستكتشف أنك تحبها وأنها تحبك ، والعرب تقول: (ليس راءٍ كمن سمع) ، ولنظرات العين معاً سحر في الحب القلبي لا حد له.

[1] موطأ الإمام مالك – أبواب الصيام – باب القبلة للصائم.

8) اكتب لزوجتك بطاقة صغيرة ، أو رسالة طويلة ، خاصة إذا طرأ سفر لأحدكما ، واسترسل مع مشاعرك ، فإنها تزكو بالحوار والكتابة والفكر.

9) كن عطوفاً عليها خاصة عند مرضها أو فترة حيضها ، مع مروءة في مساعدتها والوقوف بجانبها عند المرض أو وفاة أحد أقاربها، أو أي حدث يجعلها تشعر بالأمان في السراء والضراء وتبني لك رصيداً كبيراً من الحب.

10) الهدية ولو رمزية "شوكلاتة"، أو وردة، ...هي رسالة رمزية موحية جداً : " تهادوا تحابوا "[2].

11) خطط أن تجلس مع زوجتك وحدكما أو تخرجا معاً ، وتأكلا معاً وحدكما مع تذكر أيام الخطوبة والعقد.

12) كن سمحاً مع الأخطاء ، سريع الفيء إذا غضبت ولا تطل الهجران فإنه يعصف بالحب مهما كان.

13) اهتم بالإعداد لحفلة مناسبة الزواج تقدم فيها هدية مع ذكريات طيبة وحمد الله على أن جمعكما تحت سقف واحد.

ثانياً : مفاتيح التفاهم العقلي مع زوجتك:

1) لابد من اتفاق مع الزوجة أننا كمسلمين لايجوز أن يحدث خلاف ولانقاش حول الثوابت العقدية والأخلاقية والشرعية، لقوله سبحانه: {وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا مُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْراً أَن يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ وَمَن يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالاً مُّبِيناً} [الأحزاب : 36].

[2] رواه البيهقي والطبراني عن عائشة.

2) إذا حدث خلاف يجب أن يُتفق أن المرجع دائما هو القرآن والسنة، لقوله تعالى: {فَلاَ وَرَبِّكَ لاَ يُؤْمِنُونَ حَتَّىَ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لاَ يَجِدُواْ فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجاً مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُواْ تَسْلِيماً} [النساء : 65]، والأصل أن يتم ذلك بينك وبين زوجتك فإن اختلفتما في مسألة شرعية فليرفع الحرج بسؤال أهل الذكر، لقوله تعالى: {فَاسْأَلُواْ أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ} [النحل : 43].

3) يجب أن تعتقد كزوج أن للزوجة الحق في المشورة فيما لا نص فيه، وإذا كانت القوامة للرجل شرعا، لكن هذا لا يعني التسلط واتخاذ القرارات منفرداً، بل الأصل أن تشاور زوجتك، والله تعالى أمر بالاستشارة بين الرجل ومطلقته في فطام الصغير، قال تعالى: { فَإِنْ أَرَادَا فِصَالاً عَن تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلاَ جُنَاحَ عَلَيْهِمَا} [البقرة: 233]، وبطريق الأولى إذا كانا زوجين أن تكون هناك شورى في كل أمر.

4) أنصح كل زوج أن ينظر إلى تدخل الزوجة في التفاصيل أنه ليس إلا طبيعة صادرة عن شدة الحب والحرص على تأمين حياة زوجية متميزة ، وليس رغبة دائمة في السيطرة على الزوج.

5) الأصل أن الرجال يهتمون بالكليات والنساء بالتفصيلات ومجموعهما لاغنى عنه في اتخاذ القرارات، والحفاظ على المكتسبات.

6) يلزم عدم نقاش أي أمر خلافي مع زوجتك تحت أي ضغط نفسي لدى أحدكما، سواء بسبب العمل أو ضيق الوقت أو الظروف التي تمر بها الأسرة.

الرجل الذكي يفضل زوجة ذات رأي وحكمة فهي عون له في حضوره، ويأمن عليها وعلى أولاده في غيابه، فيقدر رأيها كما قالت أم زرع في الحديث

المشهور: "فعنْدَهُ أقول فلا أقبَّح" (صحيح البخاري، كتاب النكاح، باب حسن المعاشرة مع الأهل، 318/10)، وحكمة ملكة سبأ قادت قومها إلى الإسلام، والرجل الحاذق يحب زوجته راجحة العقل، لأنها غالباً ما تكون مبتكرة مبدعة تعلم كيف تسيِّر أمورها ببراعة، وستكون كذلك في كل شيء بداية من إدارة المشاكل والأزمات مرورا بتفهمها لما في وجه زوجها بالنظرات.

7) لا يجوز بحال أن تطرح الخلافات أمام الأولاد أو الأهل، لأن هذا يدفع إلى العناد من الطرفين، ويدخل الشيطان ليوسع الهوة، ثم الشقاق والفراق.

8) في كل رأي جوانب إيجابية وأخرى سلبية، فيلزم البدء بالثناء على الإيجابيات ثم بأدب ورفق تناقش السلبيات دون تحقير لرأيها عند الخطأ.

9) تعوَّد وتدرَّب على حسن اختيار الكلمات في كل وقت، في الرضا والغضب، في اليسر والعسر، في الفقر والغنى، في الصحة والمرض، في السفر والحضر، لقوله تعالى :{ وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُواْ الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنزَغُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلإِنْسَانِ عَدُوّاً مُّبِيناً } [الإسراء:53]، فالكلام الحسن لا يكفي بل نستحضر الأحسن، ثم إن فوات ذلك فتح لأبواب الشياطين أن تصول وتجول في توسيع الفجوة بينكما.

10) لا تناقش جميع الخلافات في وقت واحد، بل ابدأ بالأهون واصعد ببطء وتدرج إلى الأصعب، كمن يدرب لاعباً جديداً على الجري الطويل.

11) لابد أن تؤمنا معاً أنه ستبقى نقاط خلافية يجب احتمالها لأنها سنة فطرية ، فـ لا تستطيع مهما كنت فيلسوفاً أو عالما أن تمنع الخلاف بل هي نعمةٌ ، كما قال

تعالى: {وَلاَ يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ * إِلاَّ مَن رَّحِمَ رَبُّكَ } [هود : 118 – 119] ، وعندي قناعة شديدة أن اختلاف العقول ثراء واختلاف القلوب وباء.

12) الخلاف في الرأي لا يفسد للود قضية فلا حرج في الاختلاف العقلي بشرط ألا ينزل إلى الخلاف القلبي.

13) كن عوناً لزوجتك، بل وادفعها إلى مجالس العلم وبرامج التربية والتنمية بكافة أشكالها، لأن الإيمان يزيد وينقص، والعقل يكبر ويضمر، فالتنمية والتزكية تعود عليك وعلى الأمة بكل خير، بل إنه سيساعدها على النهوض بأعبائها وكسر ملل الروتين اليومي، بل ويدعم علاقتها بالله، ويصحح ويجدد نيتها فيما تقوم به من أعباء، وإلا فالفراغ والصحة مفسدة للشيب والشباب .

ثالثاً : مفاتيح التناغم الجسدي لزوجتك:

نريد أن يكون التناغم الجسدي انعكاسا للحب وإحدى الوسائل الحقيقية للتعبير عن قمة التداخل في المشاعر القلبية والعقلية، فيأتي التناغم الجسدي تتويجا لهذا الحب، وإكمالا لحلقاته .

1) قطعاً الحب القلبي والتفاهم العقلي هما أقصر الطرق إلى التناغم الجسدي.

2) يلزم امتداح الزوجة في رقتها وعينها ولبسها وصوتها ليس فقط في غرفة النوم، بل في كل فرصة لا تفسد صوماً ولا حجاً، ليلاً أو نهاراً ، همساً أو جهراً فيما بينكما .

3) أخبرها أن جمالها المعنوي والجسدي هما سر رغبتك الشديدة نحوها.

4) احرص جيداً على نظافة الفم وترجيل الشعر، وتحسين ملابسك ومس الطيب بعد الاغتسال .

5) تذكر أن زوجتك ليست أمك، فالحب القلبي والتفاهم العقلي يمكن أن يكون مع الأم والأخت والبنت، لكن التناغم الجسدي ليس إلا مع الزوجة، فاحرص على قبلة الفم، ومص اللسان والشفتين، والمس للجسد مساً ولمساً وليس ضغطاً لأنها أنثى رقيقة .

6) احرص على التجديد والابتكار سواء في كيفية المعاشرة أو مكانها أو زمانها أو في التهيء لها.

7) أطل المقدمات مثل مقبلات الطعام قبل الوجبة الدسمة، ولا تعجل فلست في سباق، بل احرص على أمرين دائماً **الاستمتاع + الإشباع**، واحرص أن تعطيها قبل نفسك، تعطك الكثير مما لا تحلم به.

8) تحدث مع زوجتك عن مدى استمتاعك وإشباعك منها دون حرج فقد أحل الله الرفث بين الزوجين إلا في إحرام أو صيام ، وكن راغباً في السؤال عن كل ما يزيد متعتها ويكمل رغبتها.

9) إذا خانتك رغبتك قبل أن تشبع زوجتك فتهيأ في مرة قريبة قبل فوات الرغبة حتى تعطيها الفرصة للاستمتاع والإشباع لتشعر بك سخياً كريماً في الفراش ولست أنانياً في كل وقت.

10) تعفف خارج البيت تدخر كل طاقتك لأهلك، ولا توزع رصيدك على الحرام فلا يبقى منه للحلال .

(11) إياك ومستنقع التقليد والمقارنات فلا تستوي العفيفات الطاهرات مع الغانيات العاهرات، فلا تنتظر من زوجة تستحي أن تتكلم معك فيما أحله الله أن تكون مثل عاهرة ترتكب الزنا تحت ضوء الشمس وعدسات الكاميرا مع العشرات من الرجال، وتأكد أن فطرتك النقية فيها الكثير من الإبداع والاستمتاع، فلتكن صاحب براءة الاختراع ، وليس تقليداً أعمى لهذا الخداع.

(12) لا تنسى القبلة والعناق بعد المعاشرة، والاستحمام معاً، فقد صحت به الأحاديث، واشكرها على امتاعها لك وإشباعها لرغبتك ، فهذا غذاء لحب جديد ، وتفاهم سديد ، ولقاء قريب.

(13) إعفافك لزوجتك لذة الدنيا وثواب الآخرة ، وراحة لقلبك من وساوس الشيطان.

(14) ليس من اللائق أن يسبق التواصل الجسدي غضب وسب ولعن، وبعد قليل استدراج رديء للفراش .

(15) من الأهمية أن تشفع لحظات التناغم الجسدي في روعتها النادرة عند لحظات النفس الثائرة، فأي تناقض بين شعور غامر باللذة معها، وبعدها بقليل هياج وصراخ ولعنات على النقير والقطمير.

(16) لا يكن كل ما يربط هذا التناغم هو العلاقة الخاصة كل مرة، أحياناً تريد زوجتك قبلة، مداعبة، ملامسة، أجعل أوقاتا لتلك الاحتياجات فقط، وهناك زوجات يخفن من تقبيل الزوج لأن هذا قد يوصل لمشوار طويل، هي ليست مستعدة له الآن!

الشق الثاني: مفاتيح الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي

(للزوجات فقط)

أختي في الله...

أكتب إليك هذه النصائح من قلب وعقل يفيض أملاً أن يجد البسمة والراحة والطمأنينة والسعادة تغمر حياتك في الدنيا والآخرة، راغباً في كسر حواجز الجليد بين أخت مسلمة عفيفة وزوجها العفيف، راجياً أن تؤخذ هذه النصائح بكل جدية وذلك لما يلي:-

1) أنت السكن لزوجك، ولم يسعد آدم υ حتى خلق الله له حواء، فالنساء للرجال خلقن، ولهن خلق الرجال، ولابد أن نسعى بكل همة للسكينة والمودة والرحمة.
2) أنك أول من تجني ثمار مجاهدتك لنفسك لتحقيق السعادة ، وستصلين إن شاء الله إلى الأمان والحب والسعادة والاستمتاع والإشباع.
3) زوجك هو جنتك أو نارك، هو كنفك القوي، وحلمك الندي، وقلبك الذكي، فضلاً عن كونه أباً لفلذات أكبادك وحبات فؤادك.
4) لو أحصيت كل ما لديك من ذهب وملابس وسيارات وبيوت ورصيد بنكي لا يساوي كله لحظة حب صادق متدفق، وأمان كامل في أحضان زوج يفيض حباً لك وشوقاً إليك.
5) أنت برقتك باحثة عن الحب قبل كل شيء، فانثريه تجدينه مثل الحبة التي تلقى في أرض خصبة. ثم ارعي هذه النبتة حتى تكون شجرة مثمرة مورقة يانعة، وأنت إذا

أحببت ضحيت بكل غال ورخيص، فابذلي ابتغاء وجه الله وستجدين برَّه في الدنيا والآخرة، فإن لم يكن ثمرٌ في الدنيا فإن هناك أجراً فياضاً في الآخرة، ولا تنْسي أن الله تعالى يجزي على مثقال الذرة من الخير والشر.

6) نحن نعيش في مناخ الفتن، فإذا لم تبذلي قصارى جهدك لاحتواء زوجك حباً ، وتفاهماً، وتناغماً، فإن مخالب الفتن تنتظره خارج المنزل بل داخله ، في الإنترنت والتلفزيون وغيره. الفتن هنا تطرق الأبواب، وكثيراً ما يصبر الزوج لكنه سرعان ما ينهار أمام الفتن.

أولاً: مفاتيح الحب القلبي للزوج:

1) أصلحي ما بينك وما بين الله تعالى لأن قلب زوجك ليس بيده ولا بيدك, بل بين أصابع الرحمن، فالجأي إليه في السراء والضراء، وتضرعي إليه في الليل والنهار، واجعلي في كل سجدة هذا الدعاء: { رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَاماً } [الفرقان:74] .

2) امسكي ورقة وقلماً واكتبي حسنات زوجك فقط، وقولي الحمد لله الذي رزقني هذا الزوج، ولا تقارني بينه وبين أحد فهو نصيبك، بل ربما كان قدرك إما غفراناً لذنب قديم أو رفعاً لدرجات في الجنة وكلاهما خير.

3) اجعلي أول طريق إلى قلب زوجك هو بسمة تغمر كل وجهك، ثم كلمة رقيقة تخرج من أعماق قلبك، وانثري كلمات الحب والشوق والتقدير والإعجاب في كل وقت.

4) اكتبي لزوجك شعراً –إن كنت شاعرة– أو انتقي منه، أو اكتبي نثراً صادقاً حتى ولو كان يقيم معك، فإن سافر فاجعلي مع كل سفرة بطاقة معه في رحلته

وأخرى في انتظاره عند وصوله، سجلي لحظات حبك ولو في كلمات قليلة، فهي ذات أثر في جمع قلبه إليك ، واعلمي أن مياه الحب تحتاج إلى تجديد مثل مياه حمامات السباحة .

5) انثري صور زفافكم ورحلاتكم في كل مكان، واجعليها مفاجئة له عند دخوله من الباب، بعد سفره أو عودته من رحلة طيبة أو تجارية .

6) ضعي في شنطة سفره شيئا من أشيائك القريبة منك، أو كرتا "بطاقة" في جيبه يجدها حينما يصل إلى بلد آخر لتظلي معه في حلّه وترحاله.

7) احرصي على الجديد والمبتكر في الأسواق بحسب إمكاناته شيء جديد لشعرك، ألوان لشفاهك، كريمات لامعة لجسدك، تغيير مؤقت في لون شعرك يدوم لأيام وذلك بالطبع إن كان يحب ذلك .

8) اطيلي النظر في سويداء عينيه، وأشعريه برقائق حبك في عينيك : " الصَّبُّ تفضحه عيونه " كما تقول العرب.

9) قدمي الحب قبل الرأي حتى لا يراك متسلطة بل حريصة شفوقة، وفي المثل : "حبيبك يبلع لك الزلط، وعدوك يتمنى لك الغلط" ، ويقول الشاعر:

وعين الرضا عن كل عيب كليلة ولكن عين السخط تبدي المساويا

10) أقلي اللوم والعتاب، فإن أي رجل يكرهه، ولا تبدئي بنقده قبل ذكر فضله لأن هذا يسحب من رصيد الحب – إن وجد – ويوسع الفجوة القلبية.

11) إذا لم يبال الزوج بمشاعرك، ولم يقدر قلقك على تأخره، وحرصك على معاشه، فاصبري واستمري في بذل الحب ابتغاء رضوان الله، وسيعوضك الله معه في الدنيا أو في الآخرة أو فيهما إن شاء الله.

12) في مناسبة الزواج أعدي شيئاً خاصاً لزوجك، واجعلي منها مناسبة لسؤاله عما يريد منك ولم يجده.

13) إذا كان زوجك تحت ضغط من العمل أو غيره، ويحتاج إلى أن يدخل كهفه الخاص فلا تكثري عليه بالأسئلة، بل اتركيه قليلاً، مع إشارة رمزية أنك جاهزة لمساعدته إذا طلب، وإذا طالت فلابد أن تصارحيه بقلقك عليه، وتعرضي عليه مساعدتك وتذكريه بفضائل ونعم الله علينا، وأن حبنا لبعضنا مغنم لا تساويه أية خسارة.

14) إذا غضبتِ وأخطأتِ فأسرعي الاستغفار ثم طلب المسامحة منه، وكوني سريعة الفيء ، لما رواه ابن حزم في المحلى بسنده عن عبد الله بن عباس τ أن النبيρ قال: (ألا أخبركم بنسائكم من أهل الجنة، الودود الولود العؤود على زوجها التي إذا آذت أو أوذيت جاءت حتى تأخذ بيد زوجها ثم تقول والله لا أذوق غمضا حتى ترضى) (المحلى لابن حزم، 10/334).

15) قبلة الرأس واليدين والمسح على شعره فيها ما فيها من المودة القلبية والاعتراف بفضله.

16) أكثري من ذكر أن زوجك هو الرجل الوحيد في حياتك، هو أحب رجل إلى قلبك، هو أملك أن يكون رفيقك في الجنة.

17) إن للكلمات وقع سحر في الحب، فابذلي لزوجك دون مقابل منه، وانتظري أجرك من الله تجدين كل خير من زوجك إن شاء الله عاجلا في الدنيا والآخرة .

ثانياً: مفاتيح التفاهم العقلي مع الزوج:

1) لاتنسي أن تتذكري وتذكري زوجك في أوقات الرضا بالعهد والميثاق أن نرضى ونسلم بكل ما أنزل الله، سواءً وافق أهواءنا أو خالفها، فإن هذا أنفع شيء عند الغضب.

2) أشعري زوجك دائما أنه صاحب القوامة، وأنه الرجل الفذ صاحب الرأي السديد – ولو كان مجاملة – ، فإن هذا يرضي غرور كثير من الأزواج، ويرخي عقله لاستقبال مشورتك واقتراحاتك، أشعريه بأنه يعلِّمك كثيراً؛ وأستاذك بكل جدارة .

3) لا تساوي أية قضية تختلفان عليها وتعاندين زوجك فيها خسارة قلبه، فإن كثرة الشقاق والخلاف يوغر الصدور ويباعد النفوس. فأي تنازل عن رأيك في غير الثوابت الشرعية ستكون مكاسبه في الألفة مع زوجك أكثر، فاخسري الموقف ولا تخسري قلبه.

4) لاتنسي في حوارك مع زوجك أنه حوار للمساعدة له في حسن اتخاذ القرار، وإيصال قناعتك ورضاك عن حكم الله أن القوامة له ولست تفكرين في تمييعها أو الإجهاز عليها.

5) تحسسي أفضل الأوقات لطرح أية قضية خلافية مع البدء في نقاط الاتفاق حول القضية.

6) أؤكد على أهمية ألا يبدو خلافك مع زوجك أمام أهله أولاً، وأصدقائه ثانيًا، وأولاده ثالثاً، فعناد الأزواج وتغير قلوبهم يكون شديدا عند إظهار مخالفته أمام هؤلاء.

7) لكل زوج أوقات يدخل فيها كهفه الخاص ولايحب أن يتحدث فلا تقتحمي عليه إلا بلطف يظهر الاستعداد للمساعدة في أي هَمٍ يشغله، والحوار في أول وقت يناسبه.

8) تذكري دائما عند الحوار إذا كان الزوج متسلطا أو ضعيف الرأي أن هناك جوانب أخرى إيجابية يمكن لأجلها إكمال التفاهم معه برفق ولين جانب.

9) لا يوجد زوج لا ينتظر الثناء من زوجته على آرائه واقتراحاته وسداد رأيه حتى ولو كان أخرقا!.

10) إذا كان من المطلوب من الزوج أن يحسن اختيار كلماته معك فإن هذا يعد ضروريا منك كي يتقبل الزوج أفكارك.

11) لتحرص كل زوجة على أن تقدم رأيها في إطار النصيحة لا الأمر ولا التهديد فإن المرأة الذكية تفضل الركوب في المقعد الخلفي وتنصح السائق باتخاذ الطريق الأنسب، لكن لا يصح أن تقود السيارة مكان زوجها وتتركه يجري وراءها ليدركها.

12) لتكن هناك جلسة أسبوعية إيمانية بين الزوج والزوجة والأولاد تبدأ بالإيمانيات (آيات وأحاديث وسيرة) ثم التفاهم العقلي والتشاور بين الجميع حول أولويات الأسرة وأنشطتها في جو من الصفاء والنقاء.

13) حينما تكونين في نشاطك التربوي أو الثقافي أشعريه دائما أنك جئت أفضل مما ذهبت أشعريه بابتسامتك، وحدثيه عما تعلَّمت خاصة إذا كان عن رعاية الزوج، ودعيه يرى منك أفضل ما عندك بعد رجوعك إلى البيت.

ثالثاً: مفاتيح التناغم الجسدي لزوجك:

1) لتكن علاقة حب متكاملة الحلقات، فالتناغم الجسدي أحد وسائل التعبير عنها، يقول المتخصصون إن ذلك خاص بالرجل حيث يعبَّر عن حبه بهذه الطريقة، والسؤال: لماذا لا تسعين أنت أيضا أن تكون هذه وسيلة من وسائل التعبير عن حبك أنت له ؟!! لا تضعي قيودا فرضها عليك مجتمعك اتركي لمشاعرك العنان ولا تستحي من لذة الحلال، وحرريها من القيود النفسية ولا تضعي بينك وبينه حاجزا إلا ما حرمه الله تعالى ورسوله ρ .

2) إذا أعددت طعاماً شهياً قليلاً ربما ازداد الجائع سعاراً، ولو كان الطعام كثيراً لكنه لا طعم له فلابد أن يبحث الجائع عن شيء آخر يسد جوعه، ولذا يلزم أن يكون الطعام شهياً وكافياً، وكذا علاقتك بزوجك، ولا تنسي أن عدم الاستمتاع كيفاً والإشباع كماً قد يدفع إلى تفكير جاد لدى الزوج إلى الميل عنك إلى غيرك في الحلال أو الحرام مهما كانت العلائق القلبية.

3) كوني زهرة يانعة ناضرة وليست ذابلة شاحبة، سواء بكثرة الوضوء والاهتمام بالاغتسال يومياً والتمشط والتطيب و...

4) لا تتوقفي –إذا انفردت مع زوجك – عن البسمة الأنيقة، والقبلة العميقة، واللمسة الرقيقة والهمسة الشفيقة، والضحكة الساحرة، واقتربي من عينيه، وأمعني النظر طويلاً فستجدين سيلاً من الرغبة لديكما يجعل للمعاشرة مذاقاً خاصاً، وأجمل امرأة لو عبست في وجه زوجها فهي أتعس امرأة شكلاً وموضوعاً.

5) تكلمي مع أخت أمينة ذات خبرة عن فنون إرضاء الزوج في جلسة خاصة، وخذي نصائحها بجدية، لأن بعض الأزواج – للأسف – رأى أفلاماً أو.. ويرغب من داخله أن يجد في الحلال ما رآه في الحرام، وهو قد يشق عليك، لكن البديل خطير جداً، هو فتور الزوج نحوك، وتحوله إلى غيرك، ساعتها ندم لا ينفع.

6) العبي رياضة أمام زوجك، واجعلي كل ذرة من جسمك تهتز في نغم مثير له، فجميع الأزواج يرون في الطرقات نساء يتريضن سواء رغماً عنه أو بتجاوز منه، "فإذا رأى أحدكم امرأة فأعجبته، فليأت أهله، فإن معها مثل الذي معها (صحيح الترمذي - للألباني، ص:1158)، فإن لم يجد مع زوجته الحلال مثل ما مع المرأة في الحرام أنف من الحلال، وجاهد نفسه – بلا داع – أو زلت به القدم بعد ثبوتها.

7) تعمدي إثارة كل شيء في زوجك بالحركات الجسمية، وإظهار مفاتنك، واللمسات لجسمه وتدليك ظهره و ... وتفنني في القبلات المتنوعة في أماكن متعددة، حتى لا يبقى وتر في زوجك حسي أو معنوي إلا وقد استمتع وشبع تماماً، فيخرج وقد امتلأ قلبه حباً وجسده راحة، فلا يرجع إلا إليك.

8) تذكري أن الأصل في الأشياء الإباحة إلا ما ورد الدليل بحرمته ، والمحرم هو الوطء في الدبر وفي وقت الحيض والإحرام والصيام الواجب، أما ما عدا ذلك فهو حلال زلال، فابتكري وكوني بارعة في التجديد والابتكار لتستمعي وتشبعي أنت، ثم يصدر زوجك عنك وهو لا يفكر لحظة في امرأة جديدة، لأنك دائم ا عروسة جديدة.

9) صارحي زوجك إذا كان عنيفاً مع رقة جسمك، أو سريعاً قبل اكتمال رغبتك، أو غافلاً مع شدة حاجتك إليه، مع الإعذار في حال مرضه وسفره و..فإنك أيضاً تحيضين كل شهر، والمرض لا يترك أحداً، والسفر وارد للجميع، وفي الصراحة راحة، ولا تخجلي من ذلك فهو حقك وواجبك.

10) يحب الرجل بعد المعاشرة أن يجد قبلة الرضا، وعناق الشكر، وأدركيه بشيء يأكله في الصباح أو بعده، فإن الجماع يجيع الرجل كما ذكر الإمام الشافعي.

11) يحب الرجل أن يسمع أنه يشبعك وأنه مرغوب فيه مثلك تماما وأنه رجل بكل ما تحمل الكلمة من معنى .

12) للدلال وإحياء الرغبة فيك فنونه احرصي على تلك الفنون، وابتكري بحسك الأنثوي المكنون

13) في أثناء تعبك، حيضك أو نفاسك، افعلي شيئا بسيطا جدا حتى وأنت بملابس البيت العادية لتقولي له: وقفت أمام المرآة من أجلك مع ظرفي الشرعي .

14) أرجوك بالله ألا يسول لك الشيطان – كما حدث للبعض – أن تتعرفي على فنون المعاشرة من الإنترنت والتليفزيون فإن هذا حرام لرؤية العورات، ثم هو مفسد لك وله معاً لأن المقارنات هي أول أبواب الفساد لكما، وإذا كنت تتخيلين حجم عزوف الأزواج عن زوجاتهم بعد مشاهدة هذه المناظر الهابطة فلن تفعليها أبداً إن شاء الله تعالى.

15) إذا كان الزوج ضعيفاً في تلبية حاجاتك فأنصح هذه الأخت بما يلي:-

- كثرة الصوم فإنه وجاء، وتحتسب وتكثر من الدعاء، وتنتظر من الله الأمل والرجاء.

- تذكري أن هناك أخوات تزوجن منذ ثلاثين عاماً لم يعاشرها زوجها إلا مرات معدودة على أصابع اليد الواحدة، وتصبر عليه وتربي له أولاده.
- انصحي الزوج بأن يعالج أو يذهب لطبيب ، ولا حرج من وضع العلاج له ضمن علاجه العام.
- عدم النوم على الظهر لأنه يذكر بالرغبة، وقلة التفكير في العلاقة الخاصة قدر الوسع.
- لا تقفي متجردة أمام المرآة، وغضي البصر عن أعضائك الخاصة، لأن نظرك إليها يجلب الرغبة.
- التخفيف من أكل اللحوم الحمراء والأطعمة المثيرة للرغبة.
- استنصحي أختاً صادقة حافظة لأمانة المجالس.
- إذا كان الخيار بين فراق زوجك أو أزمات دائمة، وأن تستمني بيدك حتى تفرغي بعض رغبتك، فيجوز للضرورة، خاصة إذا خافت الأخت الفتنة على نفسها، لكن يفضل أن يكون بعد استشارة – دون ذكر الاسم – لأحد الأمناء من العلماء.
- إذا لم ينفع كل ذلك فمن حقك شرعاً فراق زوجك بعد طلب ذلك بأدب وأصالة دون تشهير به، ولا حرج من ذكر سبب آخر ثانوي على أنه الأصل، لكن هذا من باب الضرورة إذا كانت الأخت على حافة الحرام.

16) تذكري أن الاحتساب في أية رغبة فاتت ستعوض في الجنة إن شاء الله إن صبرت صبراً جميلاً عفيفاً لقوله تعالى: { فِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنفُسُ وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ }

[الزخرف:71]، والدنيا كلها لا تساوي في الآخرة ساعة من نهار، فاصبري حتى يقضي الله بالفرج في الدنيا، أو النعيم المقيم في الجنة إن شاء الله تعالى.

خاتمة

- إن الألفة بين الزوجين تحتاج دائما إلى سعي حثيث لتحقيق أهداف الزواج الأربعة (السكن والإلف النفسي ، الاستمتاع والإشباع الجنسي ، إنجاب وتربية الأولاد الصالحين، التقارب الاجتماعي) بالتوازي وليس بالتوالي، فإن القصور في أحدها يؤثر قطعا على الآخر.
- للألفة بين الزوجين خصوصية تتمثل في امتلاك مفاتيح الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي، ولكل أثره العميق في زيادة أو نقصان السعادة الزوجية.
- إذا أراد أحد الزوجين أن يكون في درجات المحسنين فليبادر إلى أداء واجبه ولو لم ينل جميع حقوقه، موقنا أن في الجنات عوضا وفيرا للمحسنين.

والله الموفق...

N

المقدمة

المطلب الأول: تحديد أهداف الحياة الزوجية.

المطلب الثاني: تحقيق الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي بين الزوجين .

الشق الأول: مفاتيح الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي (للأزواج فقط).

الشق الثاني: مفاتيح الحب القلبي والتفاهم العقلي والتناغم الجسدي (للزوجات فقط).

الخاتمة