

# في العقائد الزوجية

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

السيد  
نادي المدرس



دار الشعيب



فِي الْعَلَمِ لِلرَّحِيمِ

هادی المدرسی

فی العَدْلِ قَالَ لِلزوجَيْتَهُ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ  
الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ  
مَالِكُ يَوْمِ الدِّينِ  
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ  
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ  
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ  
غَيْرِ المَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ  
وَلَا الضَّالِّينَ



## دعا

﴿رِبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قَرَّةً أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا<sup>لِلْمُتَقِينَ إِماماً﴾ .</sup>

الفرقان - ٧٤





كيف نبني لاشالا عيد



لحوات إحدى السيدات إلى طبيب نفسي ، وقالت له :

- إنني أكره زوجي وقد عزمت على طلب الطلاق منه ، لأنني أحس برغبتي في إيذائه بقدر ما في استطاعتي .

فقال لها الطبيب النفسي : في هذه الحالة أنصحك أن تبدئي في إظهار حبك له ، وإعجابك به ، حتى إذا أصبح يشعر أنه لا يستطيع الاستغناء عنك فاشرعي في طلب الطلاق ، فهذه أفضل طريقة لإيذائه .

وبعد بضعة أشهر عادت الزوجة إلى الطبيب النفسي لتقول له أنها اتبعت نصيحته تماماً ، فقال لها : حسناً .. لقد حان الوقت لطلب الطلاق .

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

\* \* \*

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

فالأخطاء التي يرتكبها الزوجان أو أحدهما ، أو من له صلة بهما ، تؤدي 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 أنَّ ٥٠٪ من حالات الزواج في أميركا مهددة بالطلاق كما أنَّ ٣٣,٣٪ من حالات الزواج في أوروبا مهددة أيضاً بذلك . أما في العالم كله فيقع ستمائة وعشرة آلاف طلاق سنوياً أي بمعدل واحد وخمسون طلاق كل ثانية .

والسؤال الآن هو : ما هي أسباب الطلاق؟ وكيف نتجنبه؟

\* \* \*

ولكن قبل الإجابة على هذا السؤال لا بد من طرح سؤال أهم وهو : كيف نبني العش السعيد ؟ وكيف نجعل من الزواج مشروعًا للتفاهم ، والتكامل والبناء ؟

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

### الإرشاد الأول :

اختر زوجتك بنفسك . ان كثيراً من الشباب يتركون أهم مسألة في حياتهم لرأي الآباء والأمهات ، وربما الأصدقاء وهذا خطأ .. فليس الذي يتزوج هو أبوك ، ولا أخوك ، ولا صديقك ولكنك أنت . فما دمت أنت الذي تحمل مسؤولية الزواج فليكن القرار قرارك أنت .

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

- إني أريد أن أتزوج امرأة . وان أبي أرادا غيرها .

فقال له الإمام :

- تزوج التي هي وداع التي هي أبواك<sup>(١)</sup> .

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

وبالنسبة إلى « الفتاة » لا يمكن أن نجبرها على الزواج من شخص لا تريده ، صحيح أن « البكر » لا يجوز لها أن تتزوج إلا برضى الوالد ، ولكن هذا لا يعني أن الاختيار هو بيد الأب فقط . بل لا بد 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 :

تخلص 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 ج ٢ ص ٥٨٦ .

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

فالتي تحبها ، لأن لها عينين عسليتين وشعرأ كستنائيأ ،  
وبشرة شقراء ، لن تكون زوجتك المفضلة غداً . لأن 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 ، فائك ستكون أمام امرأة تنفر منها  
رغم جمالها .

كم من شاب وقع في الغرام الكاذب ، وتحمّل  
الصعب في سبيل الوصول إلى الحبوبة ، ثم عندما تزوجا ،  
تحولت حياته إلى جحيم .. وطلّقها !

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

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

لا أقول لا تهتم بجمال المرأة التي ستتزوجها . فالإمام علي ( عليه السلام ) يقول : « جمال الرجال في عقولهم ، وعقول النساء في جماهنَّ » ويقول الإمام الصادق ( عليه السلام ) إذا أراد أحدكم أن يتزوج فليسأل عن شعرها كما يسأل عن وجهها فإنَّ الشعر أحد الجمالين .

ويقول رسول الله ( صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ) : « أفضل نساء أمتي اصبعهنَّ وجهاً ، وأقلهنَّ مهراً »<sup>(١)</sup> .  
ويقول ( صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ) : « تزوجوا الزرق فإنَّ فيهنَّ البركة »<sup>(٢)</sup> .

ويقول ( صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ) : « اطلبوا الخير عند حسان الوجوه ، فإنَّ فعالهنَّ أخرى أن يكون حسناً »<sup>(٣)</sup> .

ويقول الإمام الرضا ( عليه السلام ) : « من سعادة الرجل أن يكشف الثوب عن امرأة بيضاء »<sup>(٤)</sup> .

ويمجوز الإسلام للرجل ، أن ينظر إلى زوجته القادمة ،

---

(١) وسائل الشيعة الى مسائل الشريعة ج ٧ ص ١٦ .

(٢) « مكارم الأخلاق » ص ١٩٨ .

(٣) وسائل الشيعة ج ٧ .

(٤) المصدر ص ٣٦ .

ويقول : « لا بأس أن ينظر إلى وجهها ومعاصمها إذا أراد أن يتزوجها »<sup>(١)</sup> .

وقد سئل الإمام الصادق ( عليه السلام ) :

- « الرجل يريد أن يتزوج المرأة ، أيجوز له أن ينظر إليها »؟  
<sup>(٢)</sup>

فأجاب : « نعم . وترفق له الثياب »

كل هذا وارد في الإسلام ، إلا أن عليك أن لا تجعل جمال المظاهر ، دافعك الوحيد لاختيار شريكة حياتك ، لأنك لا تتزوج لوجه زينية جميلة ، بل تتزوج « الفنانة » ولا بد أن توفر فيها صفات الزوجة أيضاً .

وعندما تعرض عليك زوجة ، حاول أن تتجاوز « مظاهرها ». قليلاً لتعرف « مخبرها » ، وصفاتها ، وأخلاقها ، والتزامها الديني ، وفهمها للحياة . يقول الإمام الصادق ( عليه السلام ) : « إذا تزوج الرجل المرأة لماها ، أو جمالها لم يرزق ذلك . فان تزوجها لدينها ، ( وعيها ، وفهمها ، والتزامها ) رزقه الله عزّ وجلّ مالها ، وجمالها ». وقد قال رسول الله في خطبة له : « إياكم وحضراء الدمن »

---

(١) المصدر ص ٦١.

(٢) المصدر ص ٦١.

فقيل : يا رسول الله : وما خضراء الدمن ؟ قال ( صلى الله عليه وآلـه ) : المرأة الحسناء في منبت السوء !

وهنا يجب أن لا ننسى أن الهدف من الزواج ليس هو الجنس ، بل النسل ولذلك لا بد من اختيار الزوجة بعد فحص جميع حالاتها العقلية ، والخلقية والجسمية يقول الحديث الشريف : « اختاروا لنطفكم فان العرق دساس »<sup>(١)</sup>.

وبالنسبة إلى الفتاة لا بد أن يكون الأمر كذلك أيضاً .

ان المرأة قد تعشق جمال الرجل ، ولكنها بعد سنة واحدة - على الأكثـرـ من الزواج تعشق روحـهـ . فاذا لم تكن روحـهـ تستحق العـشـقـ ، فـانـ مـظـهـرـهـ الجـمـيـلـ ، لـنـ يـشـفـعـ لـهـ . . . وـسـتـتـهـيـ الرـحـلـةـ معـهـ إـلـىـ الطـلاقـ !

---

(١) لقد ثبت علمياً ان الصفات الجسمية ، والعقلية ، ومستوى الذكاء ، تورث من الأب والأم . أما الصفات الخلقية فتكتسب من التربية البيئية والبيئة ، والمدرسة . وهكذا فلا يجوز أن يكون اختيار الشريك لحساب عينين عسليتين ، أو شعر كستنائي فقط لأن ذلك سيتم على حساب العقل والذكاء في الأولاد . وقد ورد في الحديث الشريف : « تخيّروا لنطفكم ، فـانـ النـسـاءـ يـلـدـنـ أـشـبـاهـ اـخـوـانـهـ وـاخـوـاتـهـ » .

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

ولذلك فإنَّ الزواج العاطفي أكثر عرضة للتحطم من  
أي زواج آخر . ولا بدَّ لتجنبه من أن يتمَّ 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 تتحطم  
عندما يواجه الزوجان مشكلات أخرى للتوافق . ولكي  
يتتحقق الزواج السعيد يجب أن يكون هنالك توافق و التجاوب  
بين الأزواج والزوجات في نواحي كثيرة أخرى غير الجنس .  
إذ أن التوافق الجنسي لا يعتمد بصفة عامة على كل أنواع  
التوافق الأخرى فكثيراً ما تصاب المرأة ببرود جنسي ، فاذا لم  
 يكن هنالك توافق عقلي ونفسي ، فإن ذلك يؤدي إلى انهيار  
الحياة الزوجية ، بينما لا يؤثر البرود الجنسي حينها تكون هناك  
حرارة الإدراك والدفء الإنساني »<sup>(١)</sup> .

---

(١) مجلة « المختار من ريدرز دايجست» عدد ٧٥ ص ٦٤ .

### الإرشاد الثالث :

بعد الزواج . . لا تنس أن لكل واحد منكما طريقة خاصة ، وتربيته الخاصة وأنه من الطبيعي أن لا يتزوج شخصان من الجنسين أحدهما بالآخر تماماً ، أو يتفقان تماماً في آرائهم مجرد أنه قد عقد قرانهما ، أو مجرد أنها قد عرفا أحدهما الآخر لمدة طويلة ذلك أنها من جنسين مختلفين . . وان لكل منها والدين مختلفان عن والدي الآخر ، وان طريقة تربية كل منها مختلفة عن مثيلتها في الآخر ، ومن ثم فكل منها « غريب » عن الآخر وان كان زوجاً له . وما لم يستكشف كل منها في الآخر العوامل التي تحفز سلوكه فلن يتيسر لها التوافق والتفاهم .

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

ان كثيراً من الشباب - أو الفتيات - يظنون أنهم « خدعوا » أو أنهم « تسرعوا » وانه كان من الممكن الحصول على شريك « أفضل » ، ولذلك فإنهم يتصرفون بوعي هذا الشعور . . مما يهدّد الحياة الزوجية بالتلاشي عن طريق البحث في قضايا جانبية وإثارتها . من دون إشارة القضية

الأساسية . وهي « هنالك أفضل من هذا الشريك » وينسى هؤلاء ان لكل إنسان صفاته السلبية والآخر 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 ، تستهوي 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 بد من التنويه ، إلى أن بعض الرجال الذين سقطوا في أحضان الرذيلة قبل الزواج ، يقارنون دائمًا بين زوجاتهم ، وبين من « جربوهن » بالزنا ، ويعتبرون زوجاتهم أقل مما كانوا يتصورون وقد ذكر أحد القضاة أن أكثر الأزواج الذين تقدموا إليه طالبين فصم عرى زواجهم ، كانت حجتهم أن زوجاتهم لا يأتين من ضروب الغنج والدلال ما ألفوه في أحضان بنات الهوى ، واستنتاجوا من هذا أن الزوجة التي لا تقابل اندفاع زوجها باندفاع مثله تكون أمًا عاشقة وقد ملك عشيقها لبها وكل حواسها ، أو ذات عيب تناسلي يجعلها في المخدع المشترك باردة كالثلج ، جامدة كالصخر .

ان هذا الفريق من الأزواج الذين يدخلون على

نسائهم مسلحين باختبارات الحب الرخيص ، لفي حاجة الى التذكير بأن الحركات التي تبديها بائعة الحب ، موسمًا كانت أم خليلة ذات بعل ، قد تعلمتها وتمرست في إتقانها حتى أتقنتها وجعلت منها شرکاً يقع فيه المتكالبون على المتعة الكاذبة .

يقول الدكتور فورييل في كتابه «المسألة التناسلية» :

« ان غشيان بؤر الدعارة يجعل الرجال عاجزين عن فهم نفسية المرأة ووظائفها التناسلية . لأنّ الموسم ليست إلا آلة مدربة على إثارة شهوة الرجال بأساليب وحركات زرية . وعندما يبحث الرجل عن نفسية المرأة وهو في أحضان موسم لا يقع إلا على مرأة نفسه » .

على أن الحركات الموسمية يمكن أن تصدر عن زوجة محبّة دون أن يكون لها الطابع الآلي الزي، ولكن صدور هذه الحركات يتوقف في الدرجة الأولى على براعة الزوج وحذقه وإتقانه فنّ الحب ، ففي جسد كل امرأة طاقة كهربائية عظيمة كامنة في موضع معينة ، والزوج الفطن هو الذي يهتدى إلى هذه الموضع التي تختلف باختلاف أمزجة النساء .



من القلب إِلَى الْأَكْلِ زُجْمَةٌ وَنُزْجَعٌ



يجب على الزوج ، والزوجة . أن يحاولا التعلم في « مدرسة الزواج ». فليست الغريرة كافية في هذه الحياة .  
وهنا سوف نقدم بعض الإرشادات العامة للزوجين لعلها تكون إشارة ضوء خضراء في منعرجات الطريق في حياة الزوجين .

## إلى الزوج

### ١ - تفهّم زوجتك :

أيها الزوج : زوجتك امرأة من عائلة أخرى وهي تملك إيجابيات كثيرة وسلبيات أيضاً . لا تبحث دائمًا عن سلبياتها ، بل أكّد في نفسك على إيجابياتها أولاً ، ثم تعرف على سلبياتها ليس من أجل شيء إلا لكي تساعدها على التخلص منها .

كن واقعياً منذ مستهل حياتك الزوجية : فلا تتوقع أن يتحقق الاتحاد بينك وبين شريكة حياتك منذ البداية أو دفعة واحدة ، بل ضع في ذهنك أن التوافق العاطفي يستلزم اجتياز مرحلة - طالت أو قصرت - من « المحاولة والخطأ ». وليس العبرة هنا بأن تتحاشى كل تجربة ، أو أن تنأى بنفسك عن كل ما قد يعرضك للخطأ ، بل المهم أن تستفيد من تجاربك السابقة والا تكرر دائماً أخطاء واحدة بعينها . هذا الى أنه لا بد من الرغبة الصادقة في التفاهم ، والعمل المستمر على تحقيق التوافق ، معأخذ النفس بأسباب الصبر والأناة والشابرة . فان هذه كلها ضرورية لتذليل عقبات الحياة الزوجية ، وخلق الجو الملائم لنمو روح التعاطف والمشاركة والتعاون .

ولا تحاول دائماً أن تنتقد تصرفاتها ، كأنك موظف بذلك ، فالزوج الذي لا هم له سوى البحث عن نقائص زوجه ، والاجتهاد في اظهار معايبها أمام الناس ، والعمل على إبراز مظاهر ضعفها في مناسبة وفي غير مناسبة ، أنها هو زوج أحق يهدم عشه ! والزوجة التي لا هم لها سوى تعقب حركات زوجها ، وتتبع أخباره ، والتشكيك في كل تصرفاته ، والغيرة من كل معارفه وأصدقائه ، أنها هي زوجة حقائق تدفع بزوجها الى الخيانة ، دون أن تعلم أنها هي

المدانة ! فروح النقد وروح الغيرة هما السّمّان الخبيثان اللذان طالما عملا على تفتت أوصال الأسرة وتحطيم دعائم السعادة الزوجية .

واحرص دائمًا على تجنب أسباب المشاحنة ، وتلافي مبررات الخلاف ، فإنه ليس أقتل لصفاء الحياة الزوجية من المداومة على الشجار ، والتفنن في خلق أسباب الشقاق . وأعلم أنه إذا امتدّت ضروب الصراع واتسعت حتى أصبحت تشمل معظم مظاهر التعامل الزوجي ، فلا بدّ من أن تجبيء اللحظة التي تصبح فيها الحياة الزوجية جحيمًا لا يطاق ! ولماذا تداوم على اجترار أسباب الشقاق وأنت تعلم أن الحياة الزوجية ليست صراعاً من أجل السيطرة والتفوق ، بل هي تعاون مشترك ، وتكيف متبادل ، وصلة مزدوجة تقوم على الأخذ والعطاء ؟

\* \* \*

## ٢ - تعلم من الزوجة :

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

ولكن إذا عرفنا أن الناس هم الذين يفشلون - لا الزواج نفسه - تبيّن لنا أن كل ما هنالك هو أن الفاشلين في حياتهم الزوجية هم الذين يحقدون على الزواج لأنّه الضوء الساطع الذي تسلّطه الحياة على الشخصية ، فتكشف عن عيوبها أمام الملاً ، وتظهر نعائصها في وضح النهار ! والواقع ان الزواج كثيراً ما يكون مناسبة لاظهار نعائص الناس أو وسيلة للكشف عن مظاهر ضعفهم ، فلا تَتَّهم زوجك بالغلوطة أو القسوة أو سوء النية ان هي اكتشفت فيك عيوباً لم تخطر لك على بال ، ولا تحمل على نظام الزواج مجرد أن زوجتك لم تستحسن بعض تصرفاتك ، بل اجتهد دائماً في أن ترى نفسك من خلال منظار شريكة حياتك ، وحاول أن تأخذ بتوجيهات المرأة التي ارتضيتها لك زوجاً ، حتى تحلّ بعض مشاكلك النفسية ، وتصبح راجح الرأي ناضج الشخصية . ول يكن شعارك دائماً ان الحياة الزوجية السعيدة هي تلك التي تقوم على إدراك الشخص لمزايا شريكه وعيوبه ، مع قبوله في الوقت نفسه لتلك العيوب باعتبارها جزءاً من مقومات شخصية الشريك الذي اختاره لنفسه .

وهنا لا بدّ أن أضيف :

لا تنتظر ان يجيء الحب منذ بداية حياتك الزوجية حباً ناضجاً مكملاً : فإن الجانب الحسي من الحياة

الزوجية - وخاصية بالنسبة الى المرأة - هو في حاجة الى تهيئة طويلة وتربيّة دقيقة . وللتذكرة ان عليك أنت أيّها الزوج يقع العبء الأكبر من هذه التربية ، حتى يتهيأ لزوجك أن تستكمل نموها الجنسي فان لعامل الزمن أهمية قصوى في تحقيق الانسجام المنشود بين الطرفين .

\* \* \*

### ٣ - تكييف مع زوجتك :

- حاول دائمًا أن تكيف سلوكك بما يتفق مع سلوك شريك ، فان من المستحيل أن يتم التوافق بينكما ان لم يتنازل كل منكما عن بعض أنماطه السلوكية القديمة ، حتى تلاقيا في متصف الطريق . واذا كان بعض الأزواج يصرّ منذ البداية على الاحتفاظ بكل عاداته القديمة فأنه بذلك أنها يعلن أنه ليس على استعداد لأن يحيا حياة زوجية سعيدة تكون دعامتها التعاون المتبادل والتفاهم المشترك . وللتذكرة كل منكما أن الزواج السعيد إنما ينمو في جو من الثقة والحرية والاحترام المتبادل ، فليس أخطر على السعادة الزوجية من أن يحيى الزوجان في جو قائم من الريبة المستمرة والتشكيك الدائب ، أو في محيط خانق من الضغط المتواتي والقسـر الدائم . واذا كانت الثقة لا تولد إلا الثقة ، فإنـ

الريبة أيضاً لا يمكن أن تولد إلا الريبة<sup>(١)</sup> !

\* \* \*

#### ٤ - أنظر إليها كإنسان :

- لتنظر دائمًا إلى زوجتك على أنها شخصية واقعية ، وليس « 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 دائمًا إلى تقبل شخصية شريكك في الحياة على ما هي عليه ، دون أن تتطلب منها أن تكون صورة طبق الأصل من شخصيتك ! حقاً أنها جميعاً نرى في التشابه بين الزوجين مظهراً من مظاهر الاتحاد ، ولكن الشخص الذي يريد لزوجه أن تكون على شاكلته في كل شيء ، أنها هو شخص لم ينضج بعد نفسياً ، بدليل أنه كالطفل لا يستطيع أن يحب شخصاً آخر غير نفسه<sup>(٢)</sup> .

---

(١) « سيكولوجية الجنس » للدكتور يوسف مراد ، دار المعارف ، سنة ١٩٥٤ ، ص ١٠١ ، ١٠٢ .

(٢) « سيكولوجية الجنس » للدكتور يوسف مراد ، دار المعارف ، سنة ١٩٥٤ ، الفصل الثالث ، ص ٨٦ - ٨٧ . وانظر أيضًا كتاب « مدخل علم النفس » للدكتور محمد خليفة بربر ، مكتبة مصر ، سنة ١٩٥٦ ، ص ٥٢ - ٥٣ .

## ٥ - لا تنس اللباقه والاحترام :

تذكّر أَنَّه لِيُس أَحْسَن مِن «اللباقه» في تحقيق السعادة الزوجية . أَنَّهَا السحر الَّذِي يُسْمِح لَكَ بِأَنْ تَنْفَذ إِلَى أَعْمَقِ شَرِيكِكَ فِي كُلِّ لَحْظَةٍ ، فَتَقُولُ الْكَلْمَةُ الْمَنْاسِبَةُ فِي كُلِّ الْوَقْتِ الْمَنْاسِبِ ، وَتَتَصَرَّفُ عَلَى النَّحْوِ الْمَرْضِيِّ فِي كُلِّ مَنْاسِبَةٍ ، وَتَجْنِبُ أَسْبَابَ الْخَطَا وَدَوَاعِي الاصطدامِ فِي كُلِّ صَغِيرَةٍ وَكَبِيرَةٍ . وَالزَّوْجُ الْلَّبِقُ الَّذِي يَعْرُفُ كَيْفَ يَلْبِسُ لَكَ حَالَ لِبُوسِهَا هُوَ أَقْرَبُ الْأَزْوَاجِ جَمِيعاً إِلَى أَعْتَابِ السُّعَادَةِ : فَإِنَّ الْلَّبَاقَةَ لَتَحْقِقُ فِي الْحَيَاةِ الزَّوْجِيَّةِ مَا لَا يَحْقِقُهُ الْجَمَالُ أَوَ الْمَالُ ، لِأَنَّهَا الْكَفِيلَةُ بِأَنْ تَضْمَنَ لِلزَّوْجِينَ الصَّفَاءَ وَالسَّكِينَةَ وَهَدْوَءَ الْبَالِ . وَلَا كَانَتِ السُّعَادَةُ الزَّوْجِيَّةُ لَيْسَتْ مِنْحَةً بَلْ كَسِباً ، فَإِنَّهُ لَا بَدَّ لِضَمَانِ هَذَا الْكَسِبِ مِنْ تَضَافُرِ كُلِّ مِنَ الْزَّوْجِ وَالْزَّوْجَةِ فِي سعيِ حَثِيثٍ مِنْ أَجْلِ الْعَمَلِ عَلَى تَحْقِيقِ أَسْبَابِ التَّكِيفِ ، وَتَجْنِبُ دَوَاعِيِ الْصَّرَاعِ ، وَزِيادةِ عَوَامِلِ التَّوَافُقِ .

\* \* \*

## ٦ - عش الحاضر .. فقط

- تجنب ما استطعت الحديث عن «الماضي» : فأن كل إشارة إلى صلاتك السابقة أو حياتك الغرامية الماضية

هي بثابة 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 . و اذا كنت قد تزوجت للمرة الثانية فلا تذكر زوجتك الجديدة بأن لها نظيرة تفوقها أو تفضلها . واعلم أنك أنت نفسك لن ترتاح كثيراً لمنطق المقارنة لو ان زوجك اخذت منه سلاحاً ماضياً تواجهك به في كل لحظة !

\* \* \*

#### ٧ - أعطها الاهتمام :

- لا ترَكِز كل اهتمامك في مهنتك فقط ، ولا تهمل زوجتك كل الامال ، 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 - لا تعزل الناس :

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

التهاون في اختيار أصدقائك ، بل نحن ننصحك بأن تدقق  
في انتقاء أصحابك ، وألا تسمح لأحد كائناً من كان أن  
يفسد عليك حياتك الزوجية .

\* \* \*

## ٩ - كُن قوياً دائمًا :

حارب في نفسك كل ميل إلى الاستسلام للهم  
والقلق ، ولا تسمح لنفسك بأن تبدو أمام زوجك بمظهر  
الرجل الضعيف الذي لا يقوى على تحمل المسؤولية .  
وحبيذا لو حرصت على مواجهة مشكلاتك الزوجية بروح  
الصبر والأناة ، دون أن تردد على مسمع من زوجك أنك  
كنت أسعد أبىان العزوبة منك بعد الزواج ! واذا ألمت بك  
كارثة أو عرّضت لك مشكلة ، فلا تحمل على الزواج  
والاسرة والأبناء ، بل قل لنفسك ان الحياة لا يمكن أن تسير  
على و蒂ة واحدة ، وان الحياة الزوجية قصة مصغرّة من  
الوجود البشري ، فهي لا يمكن الا أن تكون مزيجاً من  
الآلام والأمال ، من السعادة والشقاء ، من الرضى  
والسخط ، ولا تظنّ ان السعادة حالة مستقرّة أو وضع  
 ثابت ، بل هي في صميمها نزوع وشروع وسعى مستمر .  
وما أصدق البعض حينها قال : « ان سعادة الانسان هي في

السعى وراء السعادة أكثر مما هي في امتلاكها ! » .

\* \* \*

### ١٠ - لا .. للسم والرتابة :

اعمل دائمًا على تجنب أسباب «السم» في حياتك الزوجية ، فإنه 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 حبك وتنمية مظاهر الحمادك بزوجك ، ول يكن شعارك دائمًا ان العاطفة الزوجية الصادقة لا يمكن أن تموت ، لأنها تعرف كيف تخلق نفسها بنفسها !

\* \* \*

### ١١ - اعرب لها عن مشاعرك :

لا تتردد في أن تعرب لزوجك - كلما سنت الفرصة - عن حبك لها واعجابك بها ، فان المرأة ترتاح الى عبارات الحب يزجيها إليها شريك حياتها ، وهي أحقر ما تكون على ان تتأكد من أنها لا زالت الفتاة الجميلة التي استطاعت يوماً أن تكسب قلب زوجها ! فلا تكتف بأن تقول في نفسك : « أنها تعلم أنني أحبها » ، بل افصح لها

عن حبّك ، كما كنت تفعل في بداية عهده بالزواج بها . . .  
 ان كلمة « أنا أحبّك » قد تفعل أحياناً فعل السحر في نفس المرأة ، خصوصاً اذا اقترنـت بـدلائل الوفاء وامارات الاخلاص ، فلماذا تضـن على زوجك بهذه الكلمة الصغيرة التي لا تـتكلـفك كثـيراً ، والـتي قد تـحملـ في ذـهنـ زـوـجـكـ معـانـيـ تـأـكـيدـ العـهـدـ وـتـجـديـدـ الحـبـ ؟

يقول الرسول الأعظم ( صلى الله عليه وآله ) : « قول الرجل للمرأة أني أحبك لا يذهب من قلبها أبداً »<sup>(١)</sup> .

وان عمل الرسول لقدوة حسنة ، حيث كان - وهو صاحب الرسالة - يصرح بين فترة وآخرى عن حبه للنساء ، ولذته منها . وقد ورد عنه قوله :  
 - « احب من دنياكم ثلاـثـ : الطـيـبـ ، والنـسـاءـ وـقـرـةـ عـيـنـيـ الصـلـاـةـ »<sup>(٢)</sup> .  
 - « لـذـيـ فيـ الدـنـيـاـ : النـسـاءـ »<sup>(٣)</sup> .

\* \* \*

(١) وسائل الشيعة ج ٧ ص ١٠ .

(٢) المصدر ص ١٠ .

(٣) المصدر .

## ١٢ - لا تهمل قضايا الحياة الزوجية :

أنك 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 (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : «وان أكمل المؤمنين إيماناً ، أحسنهم خلقاً ، وخياركم : خياركم لنسائه»<sup>(١)</sup> .

ويقول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : «كُلُّمَا ازدادَ الْمَرءُ إيمانًا ازدادَ حبًّا بِالنِّسَاءِ» . ويقول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : «مِنْ أَخْلَاقِ النَّبِيِّنَ : حُبُّ النِّسَاءِ»<sup>(٢)</sup> .

وتذكر : ان من الأسباب الرئيسية التي ينشأ منها عدم الاتفاق غالباً في الحياة الزوجية ، نجد عاملأً مهماً يتتجاهله الناس غالباً ، ذلك اننا نهمل الحياة الزوجية ! .. اننا لكي نحافظ على سيارة نقوم بإصلاحها وفحصها من حين الى آخر لكي نحصل منها على أقصى حدّ من الفائدة ، بيد أننا نهمل اهماً شنيعاً أهمّ علاقـة في الحياة وهي الزواج !

---

(١) سفينة البحار ج ٢ ص ٥٨٦.

(٢) وسائل الشيعة ج ١٤ ص ٩.

وان الرجل ليقضي يوماً بأكمله يلمع سيارته حتى يصبح لونها زاهياً بهيجاً ، ولكنه يغضب اذا أخذت مشكلة عائلية أكثر من عشر دقائق من وقته ! ولو فكرت في هذا الأمر لوجدت أنه 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 العادلة الى استشارة اخصائي نفسي ، او خبير في العلاقات الزوجية . اذ ان «الاسعافات» الأولية تكفي لمعالجة «الأمراض» الزوجية البسيطة . ولا يتطلب الأمر الالتجاء الى الاخصائيين إلا إذا تطورت المشكلات تطوراً شيئاً . . ولو أنك ، بدلاً من اهمال الأمر منحت الزواج شيئاً من اهتمامك ، وشيئاً من التعقل والتصرف الحكيم ، لحصلت على نتائج طيبة .

وقد تجد أنك مضطر الى تخلص نفسك من بضعة أوهام . . فمثلاً ، لا يوجد ولا يمكن أن يوجد «انسجام تام» في الزواج ! . . فان التأمل البسيط يكفي لاقناع أي رجل أو أية امرأة ناضجين أنه لا يمكن أن يعيش فرداً عاديان معاً دون أن يختلفا على شيء في بعض الأحيان ، لأن كلاً منها كائن مستقل متميز بنفسه . . ولأن شخصية كل منها طراز فريد في التفكير ، والشعور ، والسلوك ، ولكل

منها رغبات ومشاعر غريبة على الآخر ولا يستطيع أن يفهمها وإن يدرك كنهها . فهل يستطيع أحد أن يتردد في القول بأن نشوب الخلاف بينها أمر لا مناص منه ؟

ولماذا يحاول كثير منا أن يضع مثلاً أعلى للكمال يتعذر تحقيقه ؟

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

وطريقتنا هذه ليست مجرد اسعاف أولي للجروح والخدمات النفسية ، بل إن لها صفات وقائية أيضاً، وستحفظ الزواج سليماً صحيحاً .

مفتاح النجاح هو « المناقشة المعقولة » . . . فان التصرفات العاطفية لا تؤدي إلى التفاهم حول المضايقات والمنغصات التي تنشأ في العلاقات بين الأزواج والزوجات . . . ان مناقشة بوعاث التوتر والخلاف مناقشة صريحة حرّة هي السبيل الوحيد إلى 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 .

أما إذا أردنا لها النجاح ، فينبغي أن تصبح المناقشة المعقولة أمراً عادياً في كلّ بيت . وينبغي أن تستخدم باستمرار ، كما يستخدم المرء القاموس كلما صادفته الكلمة جديدة . وحيث أن الأمر يتعلّق بشخصين ، فإن كل واحد منها 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 تشغلهن عن الدخول في مناقشات طويلة حول خلافاتها . ولكن هل يمكن حقاً أن يشغل أحد عن محاولة إنقاذ حياته الزوجية ؟ إننا إذا أردنا أن يكون الحادث الزوجي ثابتاً دائماً ، فينبغي أن تكون على استعداد لأن ندفع الثمن من وقتنا وجهودنا وذكائنا . فإن الزواج المتن ليس مجرد ضربة حظّ !

\* \* \*

### ١٣ - الفراش مكان مناسب لنسيان النزاع :

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

الفراش الذي يجمع بينكما لا بد من أن يكون هو الحد الفاصل الذي تقف عنده هموم النهار ومشاغله ومشاكله و مشاحناته ! فإذا ما استدارت نحوك زوجك بعد نهار عاصف مليء بالشجار ، كان عليك أن تنسى كل شيء ، لكي تطوّقها بذراعيك ، وتجدد معها اتحادك الشخصي في نشوة عميقه يمحى معها صراع النهار فلا تبقى إلا وحدة الحب التي تطوي في أثنائها كل هم ، وتغيب في رحابها كل فرقة !

\* \* \*

#### ١٤ - اغفر لها :

ان المرأة - أية امرأة - عندها غريزة « الحماية » فهي تريد أن تكون « محمية » للرجل ، وبدافع لا شعوري من هذه الغريزة تريد أن تتحول الى منطقة ينصب عليها كل عطف ، وحنان ، وحب ، وشجاعة الرجل ولذلك فإنها قد تزعجك في طرح الأسئلة ، وقد تغار عليك فقط لكي تتأكد من أنك تحبها ، وأنك تحميها وأنك تدافع عنها .. ولأنَّ كثيراً من الرجال لا يعرفون الدافع الحقيقي وراء هذه التصرفات فإنهم يتّخذون قرارات خاطئة بحق زوجاتهم .

قال رجل للإمام الصادق ( عليه السلام ) : « المرأة

تغار على الرجل ، تؤذيه ؟ » .

فأجاب الإمام (عليه السلام) : « ذاك من الحب »<sup>(١)</sup> .

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

أما ما يلجم إلية البعض ، من القيام بضرب زوجته في بعض الحالات ، فهي جريمة لا تغتفر إذا كانت مع امرأة ناضجة عاقلة . لأن الضرب البسيط غير الموجع قد يكون علاجاً مع زوجات معينة ، وقليلة جداً . أما بشكل عام فليس صحيحاً ..

يقول رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : « أَنِّي أتعجب من يضرب امرأته ، وهو بالضرب أولى منها . لا تضربوا نساءكم بالخشب فان فيه القصاص »<sup>(٢)</sup> .

\* \* \*

---

(١) وسائل الشيعة ج ٧ - ص ١١١.

(٢) سفينة البحار ج ٢ - ص ٥٨٦.

١٥ - لا تَتَهَمُّها . ولا تغَرِّ عليها أكثر من اللازم :

غيرة الزوج على زوجته ، إذا تعدّت الحدود المعقولة  
انقلبـت إلى مادة سامة ، تسـمـم الحياة الزوجية ، وتـزـرعـها  
شوكـاً ، وختـنـجـراً .

والسؤال هو : ما هي الحدود المعقولة في الغيرة ؟

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

أما إذا أصبحـت مـادـة اـتـهـام ، وـبـحـثـ عنـ خطـيـئـاتـها ،  
وعـورـاتـها ، والتـلـصـصـ عـلـيـها دـائـئـاً ، فـهـيـ غـيرـ ضـارـةـ .

يقول الحديث الشريف : « نـهـى رـسـوـل اللـهـ أـن يـتـبعـ  
عـورـاتـ النـسـاءـ ، وـاـن يـتـعـنـتـ بـهـنـ »<sup>(١)</sup> .

ويقول ( صـلـى اللـهـ عـلـيـهـ وـآلـهـ وـسـلـيـدـهـ ) : « مـنـ غـيرـةـ ، غـيرـةـ  
يـبغـضـها اللـهـ وـرـسـوـلـهـ ، وـهـيـ غـيرـةـ الرـجـلـ عـلـىـ أـهـلـهـ مـنـ غـيرـ  
رـبـيـةـ ( الشـكـ ) »<sup>(٢)</sup> .

ويقول الإمام علي ( عليه السلام ) : « إـيـاكـ وـالـتـغـايـرـ

---

(١) و(٢) الفضائل والأضداد ص ٣٥.

في غير موضع غيرة ، فإن ذلك يدعو الصحيحة الى السقم ، والبريئة الى الريب »<sup>(١)</sup> .

وحتى في القضايا الجنسية لا تسارع الى اتهام 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 شك انك على حق حينما تأبى أن تفصل بين العنصر الجسدي والعنصر العاطفي في الحب ، ولكن تذكر دائماً ان زوجتك ليست مجرد أداة لاشباع حاجاتك الجنسية ، بل هي كائن حي له إيقاعه الذاتي و حاجاته العاطفية الخاصة .

\* \* \*

#### ١٦ - لا تحملها فوق طاقتها :

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

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

---

(١) نهج البلاغة ج ٣ ص ٥٧.

من أمرها ، ما جاوز نفسها ، فان المرأة ريحانة ، وليست بقهرمانة ، فدارها على كل حال ، واحسن الصحبة لها فيصفو عيشك «<sup>(١)</sup> .

\* \* \*

### ١٧ - أَدْ حُوقُّهَا . . . وَلَا تَهْنِهَا :

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

يقول رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) لامرأة سأله : « ما حَقِّي عَلَى زَوْجِي ؟ » قال : « حَقُّكَ عَلَيْهِ : أَنْ يَطْعُمَكَ مَا يَأْكُلُ ، وَيَكْسُوكَ مَا يَلْبِسُ ، وَلَا يَلْطِمُ ، وَلَا يَصِحُّ فِي وَجْهِكَ »<sup>(٢)</sup> . ويقول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : « أَنَّ اللَّهَ يَغْضِبُ لِلْمَرْأَةِ كَمَا يَغْضِبُ لِلْيَتَيمِ » .

ويقول الإمام الصادق (عليه السلام) « رَحْمَ اللَّهِ عَبْدًا أَحْسَنَ فِيهَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ زَوْجِهِ ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَدْ مَلَكَ نَاصِيَتِهَا وَجَعَلَهُ الْقِيمَ عَلَيْهَا »<sup>(٣)</sup> .

---

(١) مكارم الأخلاق ص ٢١٨ .

(٢) مكارم الأخلاق ص ٢١٨ .

(٣) وسائل الشيعة ج ٧ ص ١٢٢ .

## ١٨ - قَدْمٌ لِهَا هَدِيَّةٌ :

بين فترة و أخرى ، قَدْمٌ لِهَا هَدِيَّةٌ . لأنَّ الهدية تزرع الحبَّ في قلبها . يقول رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : « تهادوا ، تحابوا » . ويقول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : « إنَّ اللَّهَ تباركَ وَتَعَالَى عَلَى النِّسَاءِ أَرْقَ مِنْهُ عَلَى الذِّكْرِ ، وَمَا مِنْ رَجُلٍ يَدْخُلُ فَرْحَةً عَلَى امْرَأَةٍ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا حِرْمَةً ( كالزوجة أو الأم ، أو الاخت ، أو العمّة أو الخالة ) إِلَّا فَرَحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ »<sup>(١)</sup> .

\* \* \*

## ١٩ - تَهْيَأً لِهَا ، وَتَزَيَّنْ :

كما تحبَّ أن تتهيئاً زوجتك للقيايك ، وتتزين لك ، فإنَّ عليك أن تتهيئاً لها وتتزين ، يقول الإمام علي (عليه السلام) : « إن التهيئه مما يزيد في عفة النساء » . ولقد ترك النساء العفة ، بترك أزواجهنَّ التهيئه .

وأضاف : « أيسرك أن تراها على ما تركت عليه . إن من أخلاق الأنبياء التنظف ، والتطيب ، وحلق الشعر ، وكثرة الطروقة »<sup>(٢)</sup> .

---

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

(٢) المصدر ج ٧ ص ١٨٣



## إلى الزوجة

### ١ - لا تحمليه ما لا يطيق :

١ - أيتها الزوجة : لا تحمل زوجك فوق طاقته ، ولا تطلب منه المعجزات ، ولا تشقي كاهله بالديون من أجل التزوات 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 يؤدي بالحياة الزوجية الى النزاع فالانهيار .

يقول رسول الله ( صلى الله عليه وآله ) : « أيما امرأة لم ترق بزوجها وحملته على ما لا يقدر عليه وما لا يطيق لم يقبل الله منها حسنة وتلقى الله وهو عليها غضبان »<sup>(١)</sup> .

وتعلّمي من فاطمة الزهراء ( عليها السلام ) التي

---

(١) وسائل الشيعة ج ٧ ص ١٥٤ .

طوت ثلاثة أيام جوغاً ، وعندما رأها الإمام علي وقد  
اصفر لونها قال لها :

- ما بك يا فاطمة ؟

قالت : منذ ثلاث لا نجد شيئاً في البيت !

فقال لها الإمام : ولماذا لم تخبريني ؟

فأجابت : ليلة الزفاف قال لي أبي رسول الله : يا  
فاطمة إذا جاءك على شيء فكليه ، والا فلا تسأله !

## ٢ - تجنب التوافه :

ان الطلاق يضرك قبل أن يضر الرجل ، فلا بد أن  
تجنبي أسبابه وتذكر أن ٩٩٪ من حالات الطلاق أنها  
تقع بسبب التوافه من القضايا كالنزاع على ثوب ، أو على  
طعام ، أو على تسمية الأولاد .. وهي تبدأ بالتوفه ثم  
تصبح بمرور الزمن عقدة نفسية لدى أحد الطرفين ، ثم  
تنطّر إلى الطلاق .

إذن حاولي تجنب أسباب الطلاق من تواقه الامور  
شجاعيه على أعماله في الحياة الاجتماعية . وحاولي ان تكوني  
له سكرتيرة أمينة ، ومشجعة صادقة .

ان الزوج الذي يظفر بتأييد زوجته وتقديرها ،

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

واجتهدي في ان تقوى من عزيمة زوجك ، وان تردي إليه ثقته في نفسه ، وان تشعريه في كل حين بأنه 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 ، وانها على استعداد لأن توفر له كل أسباب الصفاء والهدوء في حياته المنزلية . واعلمي دائمًا ان الرجل الناجح في عمله هو في معظم الأحيان رجل موفق في زواجه ، سعيد في بيته ، لأن النجاح وليد الثقة في النفس ، وثقة الرجل في نفسه هي في الغالب انعكاس لثقة زوجته فيه .

وحاولي دائمًا أن تشعري زوجك بأنه الرجل المثالى الذي تتجسد فيه كل آمالك وأحلامك ، ولا تعمدي دائمًا الى شغل باله بهموم البيت ومضايقات الحياة العائلية ، بل وفري له أسباب العمل في هدوء واطمئنان . واذا كان زوجك مستغرقاً في عمل جدي هام ، فلا تعكري صفوه ، ولا تؤولي انزعاله عنك بأنه دليل على كراهيته لك ! تذكري ان كل نفس قد تشعر بال الحاجة 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 أنك ان تركته بمفرده الى حين ، فانه لن يلبث ان يعود إليك باهتمام أكبر وشوقاً أعظم ! ولا تنسِي أنه اذا كانت المرأة هي « البيت » أو هي روح البيت ، فان « العمل » بالنسبة الى الرجل هو « المنزل » الذي يسكنه : لأنَّ الرجل لا يحيا في البيت ، بل يحيَا حيث يعمل !

\* \* \*

### ٣ - احترمي كل ما يتعلق به :

ليس الزوج « عقداً » في جيدك ، ولا هو « زرّ » في ثوبك ، أَنْما له شخصيته المميزة ، وله عاداته ، وصفاته ، فحاولي أن لا تتعاملي معه كشيء مملوك لك ، لا تجرحي بكرياءه ولا تهينيه ، ولا تضحكني عليه أمام الناس ، ولا تنشرني أسراره ، مهما كانت تافهة . واتركيه لما يرغب في الحدود المعقوله ، ولا تتدخلي في كل صغيرة أو كبيرة من شؤونه .

\* \* \*

#### ٤ - لا تستحي منه في الحياة الجنسية :

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

يقول النبي (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : « خير نسائكم الولود ، الودود ، العفيفة ، العزيزة في أهلها ، الذليلة (المتواضعة) مع بعلها (زوجها) ، المتبرجة مع زوجها ، الحسان (المستورة) عن غيره ، التي تسمع قوله ، وتطيع أمره ، وإذا خلا بها بذلت له ما أراد منها ، ولم تتبدل (لم تترك الزينة) »<sup>(١)</sup> .

يقول الإمام الصادق (عليه السلام) خير نسائكم، التي اذا خلت مع زوجها خلعت له درع الحياة<sup>(٢)</sup> . اذن : ناقشيه في قضایا الجنسية ، وكاشفیه ، وصارحیه قولي له ماذا تستهین ، وكيف تستهین ، وماذا تكرھین .. وأظہري له انك حصلت منه على اللذة المطلوبة . وحاولي ان تستشيريه في قضایا الجنس ، حتى تصلا الى الطريقة الفضلی في هذا المجال . ولا تحفظي في ذلك اطلاقاً ، فکم من الرجال الذين طلقوا زوجاتهم ، لا لسبب ، الا

---

(١) سفينة البحار ج ٢ ص ٥٨٦ .

(٢) وسائل الشيعة ج ٧ ص ١٥ .

لأن زوجاتهم ، كن يبدين في المخدع الزوجي ، تحفظاً غير مطلوب .

## ٥ - لا تظهرى الغيرة على زوجك :

إذا اهتم بإحدى قرياته ، أو تزوج . فان غيرة المرأة تؤدي إلى عواقب غير محمودة لها . بينما غيرة الرجل ضرورية لحماية زوجته . يقول رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : « كتب الجهاد على رجال أمتي . والغيرة على نسائها ، فمن صبرت منهن واحتسبت أعطاها الله أجر شهيد »<sup>(١)</sup> .

٦ - لا تثيري جدلاً تافهاً إذا خالف موعداً من الموعيد التي وعدك بها .

٧ - لا تحاولي أن تقطعى منه العادات الحسنة التي تعود عليها مثل قراءة الصحف في الصباح ، أو ما شابه ذلك . فأنك سوف تفشلين حتماً ، ومن ثم تكونين أنت الخاسرة في ذلك .

٨ - لا تهملي جالك له . فزيينة المرأة للزوج أمر ضروري لاستمرار الحياة الزوجية . ولا تكوني مثل بعض النساء حين تزينين لكل أحد ما عدا الزوج !

(١) دعائم الاسلام ص ٢١٧ .

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

٩ - تزيّني له وتعطّري لاستقباله . ونوعي ملابسك وطريقة تسريحة شعرك ومكياجك له . فالرجل يحب التنوّع . ويحب أن يرى في زوجته كل يوم : امرأة جديدة ، فإذا لم تفعلي ذلك فسوف يميل إلى غيرك .

يقول رسول الله لامرأة سألته عن حقوق الزوج على زوجته « على المرأة أن تتطيب بأطيب طيبها ، وتلبس أحسن ثيابها ، وتتزين بأحسن زيتها وتعرض نفسها عليه غدوة وعشية »<sup>(١)</sup> .

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

١١ - تعاوني معه في الامور المالية . وتفهمي مصاعبه

---

(١) وسائل الشيعة ج ٧ ص ١٢٢ .

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

يقول رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّدَ) : «أَيُّهَا امْرَأَةٌ  
لَمْ تَرْفُقْ بِزَوْجِهَا وَحْلَتْهُ عَلَى مَا لَا يَقْدِرُ عَلَيْهِ ، وَمَا لَا يَطِيقُ لَمْ  
تَقْبِلْ مِنْهَا حَسَنَةٌ وَتَلْقَى اللَّهُ وَهُوَ عَلَيْهَا غَضِبًا»<sup>(١)</sup> .

١٢ - استقبليه عند الباب بابتسامة عذبة . ورَحْبِي  
به ، كأنَّه مسافر قادم لتؤه .

يقول رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّدَ) : «حَقَّ  
الرَّجُلُ عَلَى الْمَرْأَةِ : إِنَارَةُ السَّرَاجِ ، وَاصْلَاحُ الطَّعَامِ ، وَإِنَّ  
تَسْتَقْبِلَهُ عَنْدَ بَابِ بَيْتِهَا فَتَرْحَبُ بِهِ ، وَإِنْ تَقْدِمْ إِلَيْهِ الطَّشْتُ  
وَالْمَنْدِيلُ»<sup>(٢)</sup> .

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

١٤ - لا تخرجِي إلى مكان الآبرصاء ، أو بإذنه ،  
وأشعرِيه أنك تطعيينه .

سألت امرأة من رسول الله عن حقوق الزوج على

---

(١) مكارم الاخلاق ص ٢١٤ .

(٢) المصدر ص ٢١٥ .

زوجته . فقال ( صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ) لها : « حَقٌّهُ عَلَيْكِ أَنْ لا تُخْرِجِي مِنْ بَيْتِهِ إِلا بِإِذْنِهِ ، وَلَا تَصْوِمِي تَطْوعًا ، إِلا بِإِذْنِهِ ، وَلَا تَتَصَدِّقِي مِنْ بَيْتِهِ إِلا بِإِذْنِهِ »<sup>(١)</sup> .

١٥ - كوني مستعدةً لممارسة الجنس ، حينما يطلب منك ولا تمانعي في ذلك ، فأنه يؤدي إلى البرود الجنسي عندك .

يقول رسول الله ( صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ) : « مَنْ حَقَّ لِزَوْجٍ عَلَى زَوْجِهِ أَنْ تَجِيبَهُ إِذَا دَعَاهَا »<sup>(٢)</sup> .

١٦ - اخدمي زوجك :

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

يقول الإمام الصادق ( عليه السلام ) : « الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ مِّنْ أَلْفِ رَجُلٍ غَيْرِ صَالِحٍ ، وَأَيْمَانُ امْرَأَةٍ خَدَّمَتْ زَوْجَهَا سَبْعَةَ أَيَّامٍ ، أَغْلَقَ اللَّهُ عَنْهَا سَبْعَةَ أَبْوَابَ النَّارِ ، وَفَتَحَ لَهَا ثَمَانِيَّةَ أَبْوَابَ الْجَنَّةِ »<sup>(٣)</sup> .

---

(١) المصدر ص ٢١٨.

(٢) مكارم الأخلاق ص ٢١٨.

(٣) وسائل الشيعة ج ٧ ص ٧.

ويقول ( صلى الله عليه وآلـه ) : « ما من امرأة تسقى زوجها شربة من ماء ، الاـ كان خيراً لها من عبادة سنة صيام نهارها ، وقيام ليلها ، ويبني الله لها بكل شربة تسقى زوجها مدينة في الجنة ، وغفر لها ستين خطيئة »<sup>(١)</sup> .

\* \* \*

تلك هي « نماذج » مما يجب على الزوجين الإلتزام به من صفات ، ونصيحتي الأخيرة لكل من الزوجين أن يحاول كل واحد منها « فهم الآخر » ويحاول أن ينسجم معه ، وأن « يتعاونا » - وليس يتنافس - في إدارة البيت ، وقضايا الأولاد ، وحتى قضايا الجنس !

\* \* \*

. . . وبعد . . .

كيف نتجنب الطلاق ؟

أعتقد أنَّ الجواب أصبح واضحاً الآن ، وهو : ان نتجنب الزواج الفاشل منذ البداية على أساس « أن درهم وقاية خير من قنطرة علاج » !

---

(١) المصدر .



لِكُفَّارٍ فِي مَرْجَهَا لِلْمُغَامِرِ



تقع مسؤولية نجاح ، أو فشل الرجل - بشكل أو بآخر - 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 تتجنب عوامل فشله ؟

ان هذا الفصل - الذي لخصت فيه كتاباً هاماً صدر قبل عدة سنوات تحت عنوان « ادفعي زوجك الى النجاح » تأليف دوري كارنيجي ، زوجة ديل كارنيجي - هذا الفصل

معقود لتوضيح عوامل النجاح التي بيد زوجها وكيفية توفيرها  
ل الزوج .

ساعديه في تعين الطريق وتحقيق الهدف

الذى لا يدرى ماذا يريد ؟ وأى طريق يسلكه ،  
سوف يضيع في الحياة سريعاً .

فلا بد من تحديد الهدف ، وتعيين الطريق .

لقد قدمت السيدة «آن هايوود» مديرية مؤسسة  
«تغير الوظائف» بمدينة نيويورك ، النصائح لمائات الناس  
الساخطين على أعمالهم .. وقد أمضيت أمسيات عددة مع  
الآنسة آن حيث تناقشنا في مشكلات الوظائف والأعمال،  
فكان مما قالته لي ان المشكلة الأساسية التي يعانيها أكثر  
عملائها هي أنهم لا يعرفون ماذا يريدون ومن ثم فان أول  
ما تصنعه معهم هو ان تعاونهم على إيضاح أعمالهم ومطاعمهم  
في أذهانهم .

وذلك بالضبط ما تستطيع الزوجة أن تصنعه مع  
زوجها .. أن تعاونه على إيضاح أعماله ومطاعمه في ذهنه .  
أي أن تعاونه على أن يدرك ما الذي يتغيره من الحياة ، ثم  
تعمد بعد ذلك الى تقديم معونتها الحكيمه لتحقيق أهدافه .

أن توفر الهدف المشتركة أساس للزواج السعيد .

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

يقول المؤلفان : «المهم أن يتمثل الزوجان هدفاً نصب أعينهما ويزلا جهدهما لتحقيقه .. فالمتعة ، والرضى ، والسعادة إنما تتأتّ من الاشتراك في الآمال والأحلام . في التخطيط والبناء . في اقتسام الهزيمة والانتصار . في المشاركة في الاحتفاق والنجاح » .

ولا تقنعني بأنّ زوجك يعرف طريقه ويمضي فيه ، بل عليك أن تشاركه المضي في الطريق ، وان تعاونيه على رسم برامجه الطويلة الأجل .

ولست أدرى من الذي قال : «ليس الحب أن ينظر المحبان أحدهما في عيني حبيبه ، وإنما الحب أن يتطلع الحبيبان كلاهما في اتجاه واحد» ! . لست أدرى من هو قائل هذا القول ، ولكني لا أرى خيراً منه لأنصح به الأزواج الطموحين .

فأول ما أنصحك به لتدفعي زوجك في طريق النجاح هو :

عاونی زوجك على تقرير السبيل الذي يسلكه .

## كلما حقق هدفاً ، اصنع له هدفاً جديداً

يقول برناردشو : « انني أهاب النجاح وأخشاه ! فالنجاح معناه ان مهمة المرء في هذه الدنيا قد انتهت ، حتى ليتمكن تشبّيه بالعنكبوت الذكر الذي تقتله أنساه متى حقق مهمته التناسلية ! وأنا احب أن أكون ماضياً على الدوام في الطريق الى النجاح ، مستهدفاً هدفاً ماثلاً أمام عيني لا وراء ظهري ! » .

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

وأنا « يعيش » حقاً أولئك المتنبهون ، الممتلئون حياة ، المستعدون لاقتناص الفرص وإدراكها متى لاحت ، أو بعبارة أخرى ، أولئك الذين ثبتو أنظارهم على هدف معين .

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

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

وتذكرني أن إقامة هدف جديد متى تحقق الهدف القديم هو حجر الزاوية في النجاح . فعاوني زوجك على اختيار أهداف جديدة متى تحققت أهدافه القديمة .

### ما ينبغي أن تعرفه كل زوجة عن «الحماسة»

سئل «فريدرريك وليمسون» ، الذي شغل يوماً منصب مدير سكك حديد نيويورك المركزية : ما هو سر النجاح في العمل ؟ فأجاب : «كلما طالت بي الحياة ازداد يقيني أن «الحماسة» سرّ عظيم من أسرار النجاح قل أن يعيره أحد التفاتاً ! ولعمري أن الفارق في المهارة والقدرة والذكاء بين الناجحين والفاشلين هو فارق ضئيل . ولو أنك أتيت ببرجلين تساوياً في كل شيء ، لوجدت أن ذلك الذي يتاز بالحماسة منها أدنى إلى بلوغ النجاح بأسرع من صاحبه . فان الرجل الذي يتتصف بالحماسة في المقام الأول وبالقدرة في المقام الثاني ، أقرب إلى النجاح من ذلك الذي يتتصف بقدرة من الطراز الأول ، ولكنه يفتقد الحماسة !

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

وكتب ايمرسون يقول : « لم يتحقق عمل جليل الا  
وصاحبته الحماسة » .

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

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

وضع « وليم ليون فيلبس » الذي غدا من أشهر  
الأساتذة الذين شهدتهم جامعه « بيل » في تاريخها ، كتاباً  
أسماه « لذة التعليم » وفيه يقول : « ان التعليم بالنسبة لي  
أكثر من فن أو وظيفة ، انه عاطفة .. فاني احب أن  
أعلم ، كما يحب الفنان أن يرسم ، والمغني أن يغنى ،  
والشاعر أن ينظم القصيدة ! . وانني 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 تغرس في زوجك المقدرة على الاحتفاظ بالحماسة .. كيف ؟ سأقدم لك في الفصل التالي ستة اقتراحات محددة تحقق لك هذا الهدف . ولكن اذكري أولاً أن أول ما يجب أن تفعليه هو أن تجعلي من زوجك راغباً في أن يصبح متھماً .

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

فإذا أردت لزوجك النجاح ، وان يكون دائماً في القمة ، فابذئي منذ اليوم حلتك لبث روح الحماسة في نفسه .

واليك فيما يلي ، ستة طرق لذلك :

١ - أطلبي إلى زوجك أن يلم بكل ما يستطيع الإمام به عن العمل الذي يزاوله كوحدة .

فما أكثر الرجال الذين يحسّون أنهم «مسامير» ضئيلة في آلات ضخمة . لأنهم لا يقيّمون أعمالهم بقيمها الحقة ، ولا يهتمون بتجاوز نطاق عملهم المحدد الذي يمارسونه يوماً بعد يوم !

ولعلك تذكرين القصة القدية التي تقول ان بناءين يعملان جنباً الى جنب سؤلاً ماذا يصنعان ، فأجاب الأول : «أنا أرَضُ الحجارة » في حين أجاب الثاني : «أنا أشيد ناطحة سحاب » !

فالإمام بمجموع العمل الذي يؤدي المرء جانباً منه ، لا شك يثير الحماسة .

٢ - عاوني زوجك على أن يحدد هدفه ، وعلى أن لا يحيط عنه .

فعل الرجل أن يتركز على هدف محدد إذا أراد النجاح ، وعليه أن يعرف الهدف الذي من أجله يعمل ، وان يجد في أثره كما يجد القطف في أثر الفار ! .. 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 يحيط عنه ، اذا كان ينشد

النجاح » .

وإذن فساعدي زوجك على أن يستوضح أهدافه وأماله ، بان تناقشيهما معه ، وتشجعيه على أن يحاول إصابة هدف معين بدلاً من أن يمضي حالمًا بأهداف غامضة .

٣ - عَوْدِي زوجك على التحدث إلى نفسه كل يوم حديث الأمل والتفاؤل .

أتظنين هذا أمراً صبيانياً؟ لقد جربه كثير من الناجحين ولمسوا قيمته في رفع مستوى حاستهم !

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

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

٥ - دعي زوجك يخالط المتحمسين ، فسرعان ما تسري الحماسة إليه .

قال أميرسون : « ابني انشد شخصاً يحفزني على أن

أصنع ما أستطيع أن أصنعه !

أي أن ايمرسون ، كان يتطلع الى من يلهمه .

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

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

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

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

## كوني مستمعة طيبة له

حدّثني أحد المحاسبين انه تزوج من فتاة لا تعرف عن المحاسبة الا كـما يعرف البقال عن نظرية «النسبية» ، فقال : « ابني أستطيع أن أحدها بالمشكلات الفنية العويصة التي تصادفي في عملي ، فيبدو عليها كـما لو كانت تدركها وتفهمها حق الفهم بوحـي من اهـامها ! ابني اعتـبر ذهـابـي الى المـنزل مـتعـة ، لـوثـوقـي من أـنـني سـأـجـدـ هـنـاكـ من يـسـمـعـ الى استـمـاعـاً واعـياً عـطـوفـاً » .

نعم ان الاذن الوعـية الحـاسـة تـقـرـبـ الزـوـجـةـ من قـلـبـ زـوـجـهـ وـتـجـعـلـهـ أـجـلـ لـدـيهـ منـ «ـفـيـنـوسـ»ـ وـتـخـفـزـهـ عـلـىـ مـزـيدـ مـنـ النـجـاحـ .

فـإـلـيـكـ يـاـ سـيـدـيـ القـوـاعـدـ الـثـلـاثـ الـتـيـ تـجـعـلـ منـكـ مـسـتـمـعـةـ طـيـبـةـ :

١ - عـبـرـيـ بـقـسـمـاتـ وـجـهـكـ وـوـضـعـ جـسـمـكـ عـنـ اـهـتـمـامـكـ بـالـحـدـيـثـ .

٢ - تـعـوـدـيـ إـلـقـاءـ الأـسـئـلـةـ الـحـصـيفـةـ .

٣ - لـاـ تـخـوـنـيـ الثـقـةـ الـتـيـ وـضـعـهـاـ فـيـكـ زـوـجـكـ .

شجاعيه ، 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 وذَّأن يكون جريئاً . وإذا  
كان مشهوراً ، وذَّأن يكون محبوأً ، وإذا كان فاقد الثقة  
بنفسه ، وذَّأن يكون شجاعاً معتقداً بذاته » .

ومن أهم وظائف الزوجة أن تعين زوجها على أن  
يصبح الرجل الذي ينشد أن يكون . ليس بالنقار والشجار  
وليس بتسيفيه وغلبه على أمره . وإنما بالتشجيع الحصيف  
وياجزال المديع ، وبث روح الأمل والحماسة في نفسه .

وما أكثر الرجال الناجحين الذين يشهدون بصدق هذا  
القول !

خذ مثلاً ج . د . باركس صاحب « شركة باركس  
لسيارات النقل والمهمات » بمدينة نوكسفيل بولاية تنسى ،  
فقد كتب إلى يقول : « ابني أؤمن 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 مر السنين ، ولكنني لم أعهد بمسؤولية كبرى لأحدهم قبل أن أتحدث 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 تلهي الرجل أن يغدو ما ينشد أن يكون ؟  
بأن تمنحيه التقدير ، وتجزلي له المديع ، وتبحثي عن صفاته الممتازة فتبرزيها ، فتحفزيه بذلك على تنميته .

إذا كان ينشد أن يبني ثقته بنفسه ، فعلينا أن نشير إلى الأشياء التي حققتها وتطلبت شجاعة واقداً . كان يقول الزوجة لزوجها مثلاً : « أتذكر حين شرحت للمدير كيف يعيد تنظيم المصلحة فوفر بذلك مبلغاً كبيراً ؟ الله ! لقد كنت مندفعاً بروح وثابة ، وأفلحت فيها رميت إليه » . إن أضعف الناس ثقة بنفسه ليتفاخ صدره بمقدار « بوصة » على الأقل إذا سمع زوجته تثنى على مقدرته وشجاعته ! وفوق ذلك فإنه سوف يعتقد عندئذ أنه أشجع مما يظن ، ويمضي في التصرف وفقاً لهذا الاعتقاد .

كتبت « مارجريت كولكن » مقالاً في صحيفة « كوزمو

بوليستان » قالت فيه : « لا ينبغي للزوجة أبداً أن تقول لزوجها أنه إنسان فاشل فلو انه كان فاشلاً حقاً لما استبقاءه رئيسه في عمله ! وفي رأيي ان من أهم واجبات الزوجة أن تستغل فترة الافطار لتحدث إلى زوجها حديث الأمل ، والتفاؤل ، والنجاح . ذلك أن الزوجة التي تقول لزوجها أنه لم ينجح في شيء إنما تهمني هذا القول لأن يصبح حقيقة واقعة » .

أن على كل زوجة أن تدع زوجها يخرج من بيته كل صباح مزهواً ، متflex الصدر ، رافع الرأس ، اذا كانت تريده له أن يحقق نجاحاً في يومه . وذلك بأن يجعله يرى في نفسه الرجل الذي ينشد أن يكونه .

### عندما تسوء الأحوال . . تذرّعي بالإيمان

في أواخر القرن الماضي ، استخدمت « شركة الإضاءة الكهربائية » في « ديترويت » ، عاملاً ميكانيكياً شاباً ، كانت تنقده أحد عشر دولاراً في الأسبوع لقاء عشر ساعات من العمل المتواصل كل يوم . وكان هذا الشاب اذ يعود الى بيته مساء ، يقضي نصف الليل في حظيرة خلف منزله عاكفاً على محاولة صنع نوع جديد من المحركات .

أما أبوه ، الفلاح الكهل ، فكان يرى ان هذا الذي

يُفْعَلُهُ وَلَدُهُ مُسْتَغْرِقًا فِيهِ شَطْرًا كَبِيرًا مِنَ الْلَّيلِ ، أَنَّا هُوَ ضَرَبَ مِنَ الْعَبْثِ ! بَلْ لَقَدْ كَانَ هَذَا أَيْضًا هُورَأَيْ جِيرَانِ الشَّابِ ، وَأَهْلَ الْحَيَّ الَّذِي يَقْطُنُهُ ! كَانُوا يَضْحَكُونَ مِنْهُ ، وَهُزَّاُونَ بِهِ ، وَلَمْ يَتَصَوَّرْ أَحَدُهُمْ أَنَّ مَا يَفْعَلُهُ الشَّابُ قَدْ يَسْفِرُ عَنْ شَيْءٍ ذِي بَالٍ .

ضَحَّكُوا مِنْهُ ، وَهُزَّاُوا بِهِ جَمِيعًا . أَلَا زَوْجَتَهُ ! فَقَدْ كَانَتْ تَقْضِي مَعَهُ الْوَقْتَ فِي الْحَظِيرَةِ ، تَسْدِي إِلَيْهِ الْمَعْوَنَةَ . وَتَشَدَّدُ أَزْرَهُ ، وَعِنْدَمَا يَجْلِلُ الشَّتَاءَ ، كَانَتْ تَحْمِلُ لَهُ فِي يَدِهَا مَصْبَاحَ الْغَازِ لِتَضْيِئَ لَهُ بَيْنَهَا أَسْنَانَهَا تَصْطَطُكَ مِنْ فَرْطِ الْبَرْدِ ، وَيَدَاهَا تَسْرِي فِيهَا الْزَّرْقَةَ مِنْ شَدَّةِ الْقَرْ . وَلَكِنَّهَا كَانَتْ عَامِرَةَ الْقَلْبِ بِالْإِيمَانِ ، وَاثِقَةً بِأَنَّ مَا يَفْعَلُهُ زَوْجُهَا سَيْتَهِي إِلَى شَيْءٍ رَائِعٍ فَرِيدٍ . حَتَّى لَقَدْ كَانَ زَوْجُهَا يَسْمِيهَا « بِالْمُؤْمِنَةِ » !

فَلِمَ انْقَضَتْ ثَلَاثُ سَنَوَاتٍ ، لَمْ يَتَخَلَّفِ الشَّابُ فِيهَا يَوْمًا وَاحِدًا عَنِ الْعَمَلِ فِي حَظِيرَتِهِ الْمَبْنِيَّةِ بِالْطَّوبِ ، اشْرَفَ الْعَمَلَ عَلَى نَهَايَتِهِ ، وَتَنَاهَى إِلَى سَمْعِ الْجِيرَانِ فِي يَوْمِ مِنْ أَيَّامِ عَامِ ١٨٩٣ ، وَكَانَ الشَّابُ يَوْمَئِذٍ قَدْ أَشْرَفَ عَلَى الْثَّلَاثِينَ صَوْتَ غَرِيبٍ ، هَرَعُوا عَلَى أَثْرِهِ إِلَى نَوَافِذِهِمْ فَرَأُوا عَجَباً ! رَأُوا الشَّابَ الَّذِي هُزَّاُوا مِنْهُ - وَكَانَ يَدْعُى « هَنْرِيْ فُورْدَ » - وَزَوْجَتَهُ يَرْكَبَانِ عَرْبَةً تَجْرِي بِلَا خَيْلٍ ! وَشَاهَدُوا بِأَعْيُنِهِمْ

المحملقة المذهبة هذه العربية العجيبة تصل الى نهاية الشارع  
ثم تقفل راجعة !

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

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

وقد لبث حتى مماته يسمّيها « المؤمنة » ويودّ لو يمكث  
بجانبها إلى الأبد .

وكل امرئ في حاجة إلى « مؤمنة » .. إلى امرأة  
تلتزم جانبه عندما تدهمه الصعوبات ، وتقف في صفة عندما  
يقف الجميع ضده ، وتعيد له بناء مقاومته وثقته بنفسه بأن  
تظهر له انه لا شيء يزعزع إيمانها به .

ان الإيمان صفة نشطة إيجابية ، لا تقبل الفشل كنهاية  
محتملة ، وتعمل دائمًا 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 وتسليمهم الى قرار اليأس . وهنالك تكمن النجاة في زوجة «مؤمنة » تقول لزوجها : «لا تيأس ، فأنا واثقة من فوزك » .

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

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

### تعاوني معه . . . والممي بعمله

لا شك ان المرأة اذا شاركت زوجها في عمله أو عاونته فيه ، اضفت عليه مزيداً من المتعة والبهجة ، فمشاربها عندئذ قد توحدت ، 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 مؤلفاته .

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

و«هوبير» العالم الطبيعي السويسري الكبير ، والمحجة في «النحل» ، اصيب بالعمى وهو في السابعة عشرة ، ولكن زوجته شجعته على دراسة التاريخ الطبيعي ، فتسلىق قمة الشجرة ناظراً بعينيها ، مستنداً الى معونتها .

ولا شك انه من المستحيل أن تسدِي الزوجة المعونة لزوجها في عمله بغير أن تلمَّ بهذا العمل . وكلما ازدادت

إماماً بعمله ، ازدادت مقدرة على المعاونة .

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

### شجاعية على مواصلة التعلم

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

وصحّيغ أن كثيراً من الشركات ودوائر الأعمال تتيح لموظفيها برامج تعليمية ، وصحّيغ أن كثيراً غيرها تتيح مناصب أرقى لأولئك الذين يجمعون حصيلة أوفر من العلم في أوقات فراغهم . ولكن الدافع إلى جمع العلم والمعرفة والخبرة ، إنما 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 ، خصّصاً لنومه أربع  
ساعات وحسب من الليل ، حتى أصبح حجّة في هذا  
الميدان .

واستطاع « سير جون لا بوك » أن يقتطع من يومه  
المزدحم بالعمل بوصفه مديرًا لأحد المصارف ، ساعات  
يقضيها في دراسة التاريخ حتى أصبح علماً بين المؤرخين .

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

ودرس « جيمس واط » الكيمياء والرياضية أثناء  
اشغاله بالتجارة فامكّنه أن يخترع المحرك البخاري .

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

ولا يلومن أحد الآنسفه اذا لبث مغموراً مجھولاً لأنَّه

تخلى عن متابعة العلم منذ اللحظة التي أدرج اسمه فيها في  
كتاب المرتبات .

وما هو الدور الذي تلعبه الزوجة فيما يبذل الزوج من  
جهود لتنقیص 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 الترقى .

ونحن الزوج الذي يدرس في المدارس الليلية  
مثلاً لهذا زوج ، بخصوصه بضع ساعات من المساء كل  
اسبوع ، ينشد الترقى 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  
الملاعمة ، فان جانبها من طاقة النشاط التي يركزها زوجها في  
دراسته سيتبدد ، نتيجة لقلقه وانشغاله بتعاسة زوجته . وقد  
يتنهى به الأمر الى التخلّي عن جهوده لرضاءها ، ومنعاً  
لشكواها من الوحدة .

أمثال هذه الزوجات يغيب عنهن أثمن مسؤوليات  
جزئياً عن افتقار أزواجهن لروح الطموح ، وقصورهم عن  
بلغ ما يصبون إليه من رقي ونجاح .

وأنا أعلم أنه ليس من الهين اليسير على الزوجة أن  
تشجع زوجها على الاستزادة من العلم ، وخاصة في الشهور  
الأولى للزواج ، مسلمة بذلك نفسها للوحدة ، والوحشة .

فما هو خير ما تصنعه الزوجة لتضرب العصافورين  
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 ليلى 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 ترك  
الزوجة ذهناً يصدأ في الوقت الذي يجتهد فيه زوجها في أن  
يجلو الصداً 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 فن التكيف وفق الظروف .

فزوّجات سائقي « التاكسي » وعمال السكك الحديدية ، والطيارين ومن الى هؤلاء ، اما ان يكن ذات مرونة ومقدرة على التكيف او لا يتزوجن من أزواجهن هؤلاء !

والدرس الأكبر الذي ينبغي أن تتعلّمه أمثال هؤلاء الزوجات انهن لا يمكن أن يحصلن على كل شيء ، ومن ثم فعليهن أن يواجهن الأمر الواقع صراحة ، ويجهذن في استخلاص السعادة ضمن الحدود المفروضة عليهن !

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

١ - إذا كان العمل موقوتاً محدود الأجل ، فتذرّع  
بكل قوّتك على احتمال هذه الفترة .

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

إذا كان هذا العمل دائرياً ، فتقبله ، وحاولي أن  
تستخلصي منه أكثر ما تستطعين من متعة .

كما كانت تفعل زوجة المحافظ « ماكلون » .

٣ - اذكري ان نجاح زوجك هو نجاحك أنتِ  
أيضاً .

فإذا كان مثل هذا العمل هو الميدان الوحيد الذي  
يدخُر النجاح لزوجك ، فالامر موكول إليك لأن تقبلـي هذا  
الظرف أو لا تقبلـيه .

٤ - اذكري انه ليس ثمة عمل أو مركز ، أو منصب  
في الوجود يمكن وصفـه بأنه نعمة سابـعة .

فلكل عمل مميزاته وعيوبـه ، وأولئك الذين ينـقـمون  
على ما لا يعجبـهم سوف ينـقـمون أيضاً ولو عـاشـوا في ظروف  
مثالية كاملة !

## هل يتضارب عملك مع مصالحه؟

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

إذا كنت لا تقبلين فأنت إذن مهتمة بمصلحتك الخاصة أكثر من اهتمامك بمصلحة زوجك .

ذلك ان مساعدة رجل على بلوغ النجاح أثما هو في حد ذاته عمل تخثاره الزوجة لنفسها ، وتوذيه بنفس الهمة والنشاط والحيوية التي تؤدي به كل عاملة عملها . فإذا لم يكن للزوجة في هذا العمل أية رغبة ، فلا تنتظر أن تصيب فيه نجاحاً وتوفيقاً .

وإليك قصة فتاة كانت تظن أن عملها يأتي في المقام الأول .. إلى أن حدث شيء غير اعتقادها .

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

أن تحفظ بعملها واستقلالها بعد الزواج .

وتم زواجهما في شهر مارس . وفي شهر يونيو ، كان كارفت قد رتب أمره على الارتحال الى تركيا وروسيا ليتسلق جبل « أرارات » . وكان المتوقع أن تختلف زيتا لتبقى بجانب عملها . ولكنها في اللحظة الأخيرة لم تطق أن تختلف وتدع زوجها يرتحل وحده . على أنها وعدت نفسها بأن تكون هذه المرة هي الأولى والأخيرة التي تصحبه فيها في رحلاته .

وأقلع كلاهما ووجهتهما مغامرة لم يكن يعلم إلا الله بمدى ما حفّ بها من عقبات وصعاب . ولكنها تخضت عن أرجواع كتاب ألفه كارفت وعنوانه « كابوت » .

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

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

ذات عمل مستقل ! فلما عادت أدراجها من هذه الرحلة  
أغلقت مكتبها ، وتفرّغت لتصحب زوجها في مغامراته  
ورحلاته في أدغال الملايو ، وفي إفريقيا ، واليابان ،  
وإيسندا واهندا .

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

« وأعتقد أن أعظم جزاء نلتة في حياتي هو الاهداء  
الذي وجّهه إلى زوجي في كتابه « كابوت » والذي كتب فيه  
« إلى أعزّ صديق .. زوجتي زيتا » .

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

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

توجّهه نحو عمل خاص بها . وطبعي أنّ ثمة شواد لكل قاعدة ، ولكن التجربة واللحظة دلتانى على ان الزوجين اذا استهدفا هدفاً مشتركاً كان بلوغ الهدف أيسر حينئذ مما لو استهدف كلّ منها هدفاً خاصاً .

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

### لا تجعلي من البيت جحيناً

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

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

نعم ! ان « النكد » الذي تخلقه الزوجات لأزواجهن يسبب من التعasse الزوجية ما يسببه السفه ، وقلة الخبرة بالتدبر المترالي ، والخيانة الزوجية مجتمعة !

واستمعي في ذلك الى شهادة اخصائي نفسي ، هو الدكتور « لويس تيرمان » ، الذي قام بدراسة دقيقة لأكثر من ألف وخمسائة زوجة ، 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 « اختلاف النكد » في المقدمة .

ويرغم ذلك ، فما زالت الزوجات منذ عهد الكهوف حتى اليوم يسعين الى السيطرة على أزواجهن 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 بذؤوبها على تحثير 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 العقري ؟ !  
 أتراك عدت اليوم بشيء من المال أم بمحاضرة لقنك إياها  
 مدير المبيعات ؟ ! أظنك تذكر ان إيجار المنزل يستحق في  
 الأسبوع القادم » !!

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

نسيت أن أقول انه طلق زوجته ، وتزوج من أخرى  
 أمدّته بكل ما أنكرته عليه زوجته الأولى من حب ، وعطف  
 وتشجيع !!

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

أصغر مني سنًا .. يا لخيانة الرجال !! .

ولن تصدق هذه المرأة أبداً ان زوجها لم يهجرها بحثاً عن الشباب ، وأنا فراراً من الجحود القاتم المحطم للأعصاب الذي كانت تظلل 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 اشتري أخي لزوجته معطفاً من الفراء ، ولكنه يحذق فن كسب المال !! لو ابني تزوجت من ( . . . ) لكنت الآن أنعم بالرفاهية والرخاء !!

لا شيء يقوض ثقة الزوج بنفسه ، ويحطّم نفسيته بهذه العبارات المسمومة !

فالشكوى ، والتعبير ، والتحقير ، والزرایة ، والاستخفاف .. ألوان منوعة من التعذيب النفسي التي قد تتخصص الزوجة في احدها أو فيها جمياً ، ! وأسوأ ما في النقار انه قد يبدأ عفواً ، ولكنه سريع التحول الى عادة راسخة ! فالزوجة الشابة التي تبدأ ، وهي في سن العشرين تتسائل متى يتسرى لزوجها أن يشيد لنفسه بيتاً كما فعل صديقه « فلان » تستحيل في سن الأربعين الى زوجة مصابة

## بداء النقار « المزمن » !

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

وما الذي يدفع الزوجات الى النقار مع أزواجاً جهنّماً ؟! أسباب عده . . 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 تنظم الزوجة حياتها ، وترتّب أمورها 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 . وانتهت الفرصة ، فسألته رأيه في كيف يتسلّى للزوجات أن يعاونن أزواجهن على النجاح ، فقال : « اعتقد ان أهمّ شيئين تعاون بهما الزوجات أزواجهن على بلوغ النجاح هما : أولاً - أن يبذلن لهم الحب .. وثانياً - أن يدعنهما وشأنهما ! فالزوجة المحبة توفر لزوجها أسباب الراحة والسعادة في بيته . فإذا كانت إلى ذلك حصيفة ذكية ، تركته ينهض بأعباء عمله بغير تدخل من جانبها » .

ومضى المدير الكبير فقال إن « سياسة عدم التدخل » من جانب الزوجة يجب أن تتطبق على عمل الزوج كما تتطبق على من تربطهم به صلة العمل أيضاً .

## لا تخافي من المغامرة

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

أعرف رجلاً حكم عليه بأن يقضي العمر في وظيفة  
رتيبة متواضعة لأن زوجته تؤمن بالاستقرار لقاء أي ثمن .

فقد بدأ حياته موظفاً كتابياً ، معتزماً أن يحصل من هذه الوظيفة على المال الذي يمكنه من أن يفتح محلاً لتصليح السيارات . على أنه تزوج قبل أن يحقق هذا الهدف ، فرغبت إليه زوجته في أن يكث في وظيفته حتى يتمكن من دفع جانب من ثمن بيت عولاً على شرائه . فلما تحقق هذا الهدف ، كان طفلها الأول في طريقه إلى النور ، ومرة أخرى أقنعته الزوجة بأن يرجي تحقيق حلمه حتى يولد الطفل ، ومررت السنوات حافلة بما يستوجب الدفع المتنظم . فهذه أقساط البيت ، وهذه أقساط التأمين ، وتلك نفقات تعليم الطفل . . أكان يستطيع حينئذ أن يبدأ من جديد كما حلم ؟ ! كلاماً على الاطلاق ! وكيف تكون الحال لو أنه اخفق في مشروعه ؟ ! أنه عندئذ سيكون قد فقد أقدميته في الشركة التي يعمل بها ، وقد حقق في « المعاش » المتنظم وفي سائر الامتيازات التي تأتيه بها وظيفته على تواعدها .

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

وهو اليوم رجل في منتصف العمر ، يطل السم من

عينيه ، ويتخلل الخمول هيئته ، وليس في ذاكرته من ألوان التجارب والغامرات 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 أوكلahoma . . كان رجلاً نشطاً ذكياً طموحاً ، آخذاً في الصعود مبتدئاً بدرجة طيبة من درجات سلم النجاح .

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

وبرغم انه كان يهوى عمله في الشركة ويؤديه على خير وجه ، الا انه كان يحلم بالوقت الذي يكرس فيه كل وقته وجهوده لفن الرسم . وكان قلبه معلقاً بمدينة « تاووس » بولاية نيومكسيكو ، التي اشتهرت بأنها جنة الفنانين ومقصدهم من كل فج . . ومن ثم بدأ يفكر في التخلّي عن عمله المرموق بالشركة لكي يهاجر الى نيومكسيكو ويفقّم بها خالصاً للفن .

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

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

وأضافت حماسة زوجته إلى حماسه ، وشجاعتها إلى شجاعته . وحرزت الأسرة أمتعتها ، وارتخت إلى نيومكسيكو وقد اشربت نفوس افرادها جميعاً بحب المغامرة ، والتصميم على النجاح ..

وانقطع رينولدز للرسم ، وأشرفت الزوجة على المتجر يساعدها فيه طفلها الصغير « تشارلس » بعد أيامه من المدرسة . ورويداً أخذ النجاح يقبل على رينولدز حتى غدا اليوم من أشهر الفنانين في « تاووس » ورئيس رابطة الفنانين بها . واصبح له « ستوديو » ومعرض خاصان به هما مقصد هواة الفن ورواده .

أفكان يتأنّى لريناولدز هذا النجاح الكبير لو لم تكن لزوجته الشجاعة وروح الاقدام وحب المغامرة !

### شاركيه فيها يمتعه

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

ومشاركة من نجّبهم 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 شتاينميتر » في « صحيفة علم النفس العلاجي » يقول : « تضحية الزوجين في سبيل تحقيق تقاربها أحدهما من الآخر في الميول ، والأذواق ، والمشارب أفعل في نجاح الزواج من تشابههما أصلاً في الميول والأذواق والمشارب » !

شجعه على اتخاذ هواية ..  
ووفرى له وقتاً يخلو فيه لنفسه

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

أهميته ، فذاك هو أن تكون للزوج هوايات خاصة به وحده .

يقول أندريه موروا في كتابه « فن الزواج » : « لا يسعد زواج حتى يحترم كل من الزوجين أذواق الآخر . وانه من السخف أن نتصور ان اثنين يمكن أن يتشابهَا تمام الشبه في الأفكار ، والأراء ، والرغبات . فذاك أمر غير متيسر وغير مستحب في آن معاً » .

والى جانب تشجيع أزواجنا على اتخاذ هوايات خاصة بهم ، فلتتح لهم كذلك وقتاً يخلون فيه الى أنفسهم بغير تدخل من جانبنا . فهذا حق لكل انسان . وأزواجنا بشر كسائر الناس .

حدثني شاب اعزب اجتمع له كل مؤهلات الزواج ، فقال انه سيتزوج في لمح البصر متى وجد الزوجة التي تمنحه الرقة الطيبة ، وتحترم في الوقت نفسه حقه الطبيعي في أن يخلو لنفسه كلما استشعر في ذلك رغبة .

ولعل الوقت الطويل الذي تقضيه 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 بذاته واستقلاله .

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

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

### اجعلي بيتك جنة ناعمة

ما نوع « الجو » الذي يلقاء زوجك في البيت كلما عاد مرهقاً من عناء عمله اليومي ؟ وما هي ألوان الراحة التي يصيّبها فيه ليستعيد نشاطه ، وينخرج ممتلاً حيوية كل صباح ؟ ان جوابك عن هذين السؤالين مسؤول الى حد 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 الجو الذي تخلقينه ، والوسط الذي تهيئينه ، وأكثر من هذا وذاك على المثل الذي تقدمينه ! »

ولكي ينفتح الرجل نشاطه كله في عمله ، ينبغي أن يوفر له البيت العناصر الأساسية التالية :

### ١ - الاسترخاء :

مهما يكن حبّ الرجل لعمله ، وتعلقه به ، فهو لا يملك أن يدفع توّر الأعصاب الذي ينشأ خلال العمل . فإذا تسنى لهذا التوتر أن يتلاشى بمجرد عودته إلى البيت ، وسع الرجل عندئذ أن يستعيد طاقته الذهنية ، ونشاطه الجسماني ، ليبدأ بقوّة متجمدة في صباح اليوم التالي .

### ٢ - الراحة :

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

### ٣ - النظام والنظافة :

يفضل أكثر الرجال أن يعيشوا في خيمة حسنة التنسيق على أن يعيشوا في قصر تسوده الفوضى ! فالوجبات التي قبل أن تقدم في مواعيدها . وصحون الافطار التي لبست 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 الملابع ، والحانات ، والمقاهي !

ولست أتحدث هنا إلا عن « الفوضى المزمنة » .. فكل زوج يقدر الظروف الطارئة التي تدعوه الى التباطؤ في تدبير البيت . وانه ليقبل راضياً على تناول ما تختلف من طعام الأمس في يوم « الغسيل » مثلاً ! بل انه لم يمدد المعونة في المناسبات التي تحتاج إلى تصافر الجهد .

### ٤ - جو المرح والسكنينة :

الزوجة هي المسؤولة عن الجو الذي يظلل البيت .. فاعلمي إذن ان نوع الجو الذي توفرنه لزوجك في البيت يؤثر تأثيراً كبيراً في علاقاته وتصرفاته خارج البيت .

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

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

« أما في عمله فان من تجمعي بهم صلة العمل يحاولون على الدوام أن يروا أسوأ ما فيه . وأما في البيت ، فهناك « الملائكة » الذي لا يرى الا أفضل ما فيه . ومن ثم يؤمن له صحته الذهنية ، ويتتيح له فرص استعادة نشاطه وطاقته » .

#### ٥ - الإحساس كأنَّ البيت بيته كما هو بيت زوجته :

أنَّ من صالح الزوجة أن تشعر زوجها متى احتواه البيت بأنه ملك في مملكته ، لا دخيل ولا متطفَّل على مملكة المرأة !

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

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

تراكمت كالتلال !

واذكري دائمًا ان نصيب زوجك من البيت كنصيبك  
وان الرجل في حاجة دائمة لأن يشعر بأنّ البيت لا يكمل الا  
به .

### لا تضيئي وقتاً

ماذا تصنعين في خلال الأربع والعشرين ساعة ؟ هل  
تشغّل كل ما ترغبين في ان تصنعيه خلاها ؟ أم أنك  
كالكثيرات ، دائمة الشكوى من أنك لا وقت لديك  
للقراءة ، أو لحضور المجتمعات ، أو لاصطحاب أبنائك إلى  
حدائق الحيوان ، أو لغير ذلك مما تنشدين ؟

يقول الدكتور « بول بوبينو » في كتابه « زواجه من  
صنع يديك » : « ان الفكرة المسيطرة على أذهان أكثر  
الزوجات من أنهن مزدحمات بالعمل ، فكرة جديرة بالاختبار  
حقاً ! .. ولو أن كل زوجة درست ما تصنعن وما تنفق فيه  
وقتها ، لمدة أسبوع واحد ، لأدهشتها النتيجة » !

فجري بنفسك . دوني كل ما تصنعين في خلال كل  
ساعة من ساعات اليوم لمدة أسبوع واحد . ولو أنك أمينة  
مع نفسك لأذهلك أن تجدي فيها دونت عبارات كهذه :  
« من الساعة ١٠ إلى ٤٠ « دردشة » تليفونية مع

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

ولسوف يبيّن لك « الجدول » الذي تضعيه في خلال أسبوع ، الثغرات التي تستنفذ 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 الإنسانية .

وقد حدثني الآنسة « أليس رايس كوك » التي تضطلع بتدريس هذا البرنامج ، بأنّها تطلب إلى كل طالبة أن تضع جدولًا بما انفقت فيه وقتها لمدة أسبوع .

واستطردت تقول : « ولا تثبت الطالبة حين تنظر في « الجدول » بعد إتمامه ، إن تعني مقدار ما تضيعه من وقت في المحادثات التليفونية ، والمرور المتكرر على المحال التجارية ، وما إلى ذلك مما يستنفذ وقتاً طويلاً قل أن تقدره المرأة .

« وحين وضعت أنا نفسي « جدولًا » بما أنفقت فيه وقتي لمدة أسبوع ، أتصح لي أنني ينبغي أن أقلل كثيراً من

قراءة « القصص البوليسية » ! ولست أنسح كل فتاة بأن تفعل مثلي ، ولكنني أدركت أنني لا أستطيع أن أصنع كل ما أملت في صنعه ، الى جانب مبالغتي في قراءة القصص البوليسية » !

ولعل الكثيرات قرأن القصة الممتعة « أرخص بسعر الجملة » التي تروي قصة اسرة « فرانك جلبرت ». فقد كان للمهندس « فرانك جلبرت » وزوجته الدكتورة « ليليان جلبرت » اثنا عشر طفلاً ، حاولاً أن ينشئاهم على أساس المثل القائل « الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك » !

وقد ابتدع الزوجان كثيراً من الوسائل الطريقة التي تؤدي إلى هذا الغرض ، كاستغلال الوقت الذي ينفقه الأطفال في تنظيف أسنانهم في تلقينهم لغة أجنبية بوساطة لوحات يعلقها والداهما في غرفة الحمام !

نعم ، لا شك ان الاسراف في الوقت أبلغ ضرراً من الاسراف في المال . ذلك ان المال في الواقع تعويضه ، أما الوقت ، فلا !

واليك بعض قواعد تعينك على إحسان استغلال هذه السلعة الثمينة : الوقت .

١ - تأملي الطريقة التي تنفقين بها وقتك مدة أسبوع

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

٢ - اجعلی للوقت « ميزانية » تنفيذها على أساسها ، وغيّري هذه الميزانية مرة كل أسبوع .

٣ - ابتدعی وسائل لاختصار الوقت . مثال ذلك انك تستطیعين أن توفری الوقت الذي تضیینه يومیاً عند البقال ، اذا اشتريت حاجتك من البقالة لمدة أسبوع .

٤ - استخدمي « اللحظات المضيعة » فيها يعود عليك بالفائدة . ابدئي برنامجاً كنت تأملين تحقيقه ، واعملي الى تنفيذه في لحظات فراغك منها تكون قصيرة .

٥ - استخدمي الأدوات العصرية ، ووفری جهودك البدني . وقد أصبحت هذه الأدوات متاحة للجميع ، ولم يعد اقتناؤها يبهظ ربة البيت .

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

يقول « أرنولد بنیت » في كتابه الملهم « كيف تعیش الأربع والعشرين ساعة » :

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

« فمن مَنْ يعيش الأربع والعشرين ساعة؟ ! وعندما  
أقول « يعيش » فاما أعني « العيش » الحق لا مجرد  
« الوجود » او « الانسياق » مع التيار ! وكم مَنْ ظل يقول  
لنفسه طول حياته : « سوف أفعل هذا او ذاك عندما أجد  
لَذِي « وقتاً »؟ ! .

« ولن يتسرى لنا قط أن نجد لدinya وقتاً أكثر مما لدينا  
فعلاً .. فيبين أيدينا كل ما يلزمها من الوقت » .

### جَسْمِي فضائله

آيتها الزوجة العاقلة : ان الأثر الذي يتركه زوجك في  
الناس ، آثما هو انعكاس للأثر الذي تركينه أنتِ فيه .

فالناس جميعاً ميالون الى أن ينهضوا بالثقة التي نضعها  
فيهم ، وان يتصرفوا بالصفات التي لا نفتئذكرها مقرونة  
بهم . قولي لطفل انه خجول متغير ، فإذا هو أكثر خجلاً  
وتعمراً مما يظنن !! وقولي لآخر انه مؤدب وامتدحي خلقه ،  
فإذا هو مؤدب دمث الأخلاق !

وقياساً على هذا : عامل زوجك بوصفه رجلاً ناجحاً  
فإذا هو ينفت مواهبه كلها في عمله ليكون عند حسن ظنك  
به .

فالزوجة مسؤولة ، إلى حد أكبر مما تتصور ، عن تهيئة  
الجوِّ الذهني الذي يعيش فيه زوجها .

وقل أن تجدي رجلاً ميالاً إلى الخروج عن فضيلة  
التواضع ، والتحدى عن نفسه حديث المتفاخر المزهو .  
ولكن الزوجة لن يضررها أن تخيطه بالجوِّ الذهني الذي يشعره  
بالفخر والزهو ، بشرط ألا تغالي أو تبالغ ، أو تصيبه  
بالغرور .

ولكل رجل عيوبه ونقائصه ، كان « بيتهوفن » أصمَّ  
وكان « بايرون » مفرط القدم . وكان نابليون يهاب  
التحدى في المجتمعات العامة .

وانه ليقع على عاتق الزوجة أن تهون من شأن عيوب  
زوجها ونقائصه ، وتنزعها من أن تقف عشرة في طريق  
عمله .

وحذِّي الأمثلة الهينة .. كعجز الزوج عن تذكر  
الأسماء والوجوه ، ان الرجل المستغرق في عمله ، خليق بأن  
يعاني هذا العجز ، ومن ثم فبدلاً من أن تعذر الزوجة عن

عجز زوجها يسعها أن تدرّب نفسها على تذكر الأسماء ،  
وتمدّ زوجها بالعون كلما احتاجه .

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

- ١ - ذكريه بالأعمال الناجحة التي حققها في الماضي .
- ٢ - شجعيه على ابداء آرائه بأن تُسأليه الرأي كلما  
أمكنك .
- ٣ - حفزيه على مخالطة الناس الذين يقدرونها  
ويلهمونه .

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



فِي حُسْنِ الْجُنُسِ





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

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

ان على كل إنسان - رجلاً كان أو إمرأة - أن يتفهم قضايا الجنس تفهماً كاملاً حتى لا تصبح هذه القضايا مثار القلق ، والخطة ، 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 » ، الا أنهم يتركون ذلك بعد الزواج .

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

فلكلَّ إنسان طريقته . ولا بدَّ أن يتفهم  
الزوجان علاقتها ، وطريقتها حتى يكتشفا أفضل الطرق في  
حياتها الزوجية ، اذ ليس الجنس « خارطة » تطبق حسب  
النقط والخطوط الموجودة فيها .

مارسة الجنس عملية إنسانية تدخل فيها كلَّ المؤثرات  
العقلية والنفسية والعاطفية .

وأيَّ إهمال لجانب سيرئي إلى البرود ، على الأقلَّ من  
قبل المرأة .

وليس هناك ما هو أشدَّ إيلاماً للنفس من رجل  
ملتهب العاطفة ، متزوج من امرأة باردة غير مستجيبة  
لعاطفته . وقد ساهم هذا الموقف مساهمة كبرى في تلك  
الزيادة المزعجة لحوادث الطلاق ، وخراب البيوت ، وادمان  
الخمور وحوادث الانهيار النفسي 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 أنه في ازدياد مستمر ، وقد أضحت هذه المشكلة من الخطورة إلى حد أقنع خبراء الطب 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 الخاطئ الشائع لما يجب أن يكون عليه « الرضا الجنسي » بالنسبة للمرأة . ويقول الدكتور ابراهام ستون رئيس الجمعية الأمريكية لاستشارات الزواج « ان من أكثر الأمور تضليلًا ، ذلك الاعتقاد الذي يزعم انه ما لم تصل المرأة إلى نوع من المتعة البدنية المتفجرة الكاملة ، فانها لا تكون قد حققت أي رضاء جنسي ، فضلًا عن إنكاره على زوجها .

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

ان القليلات جداً من النساء - أو أزواجهن - يعرفن قبل الزواج ماذا يتوقعن في سبيل الاستجابة لهن ، وفي

حالات كثيرة جداً - حيث يفترض ان المرأة ليست متسجية الى حد كاف - تكون في الواقع متفاعلة الى حد مناسب كافية اثنى عادية .

وغالباً ما يكون «الرضا الجنسي» بالنسبة للرجل مجرد مسألة الوصول الى نتيجة معينة ، في حين أنه 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 الحظ ان كثيرين من الأزواج يعتقدون أنه ما لم تجرب المرأة نوعاً خاصاً من الاستجابة وتحقق ذلك بصفة منتظمة ، فان زواجهما لا يكون متكافئاً . ويسبب هذا الإدراك الخاطئ ، تشعر كثيرات من النساء ان هناك خطأ ما فيهن أو في أزواجهن . وكثيرون من الأزواج يأخذون هذا ، دون مبرر ، كدليل على ان زوجاتهم لا يحملن لهم الحب الكافي أو ان الأمر يمس رجولتهم .

والجنس بالنسبة للمرأة - في كل مظاهره - أكثر تعقيداً منه بالنسبة للرجل ، وبعبارة مادية بحثة ، نقول ان طبيعة المرأة الجنسية تتغير تغييراً كبيراً ، أحياناً من يوم لآخر ، بصورة يصعب تفسيرها ، وذلك نظراً لتأثيرها بنظام الدورة

الشهرية وتغيراتها الهرمونية ، 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 للمهيجات الجنسية . ويعني ذلك  
بالنسبة للنساء العاديات الحساسات ، تلقّي درجة معينة من  
الحب والوداد . وهناك أعمال صغيرة بين الزوج والزوجة  
تظهر هذا الود والمحبة ، كالتأدب في المعاملة والتقدير  
المتبادل ، والحنان والاخلاص واعتماد كل منها على الآخر ،  
هذه الامور يحتمل كثيراً أن تنبئ الاستجابة الجنسية لدى  
المرأة فيها بعد أكثر من مجرد الأعمال المادية .

ولا يقصد بهذا الاقلال من شأن الجزء الذي يؤديه  
العمل الجنسي المادي ، بل على العكس ، فانه بسبب طبيعة  
تكوين الجهاز الجنسي للمرأة ، فان قدرأً معيناً 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 أتمَّ  
نصيبيه من العمل في الوقت الذي تبدأ فيه المرأة في

الاسترخاء .

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

وهناك عامل آخر خيف يردع كثيراً من النساء عن الاستجابة لرغباتهن الجنسيّة ، وهو الخوف من انجاب طفل غير مرغوب فيه ، ولا سيما اذا لم تكن الزوجة تشعر بتتأكد من عواطف زوجها . ولا شك ان أي شيء يؤدي إلى تحكم المرأة في عقلها أو يبرد عاطفتها ، سوف يصيّبها بالبرود الجنسي .

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

السعادة ، انه لا بد من وقت اطول لتحقيق التوافق في العلاقات الجنسية أكثر من آية ناحية اخرى من نواحي الزواج .

ويعد التكافؤ الجنسي بالنسبة لأكثر الأزواج ، مسألة الوصول الى توافق عقلي وعاطفي أكثر منه جسماني . ويقول الدكتور ستون : ان عجز المرأة عن التوافق الجنسي قد يكون راجعاً في حالات نادرة الى بعض الصعوبات العضوية . ويجب إذا استمرت المرأة في الشعور بأي ضيق في العلاقات الجنسية أن تستشير طبية ، ففي أكثر الحالات يمكن تذليل الصعوبات الجسمانية بالعلاج بسهولة .

\* \* \*

ولأن القضية هامة ، فقد كان الاسلام صريحاً فيها ، وتعرض لأدق التفاصيل في ذلك .  
وإليك بعض ما ي قوله في هذا المجال :

### ١ - الغناء في العرس :

يبدأ الإسلام من ليلة الزفاف . فيجوز الغناء - بمقداره المعقول ، ولأهل العروسين - في ذلك . ويقول « لا غناء إلا في عرس » .

وعن الإمام الصادق (عليه السلام) ان رسول الله مَرَّ  
ببني زريق فسمع عزفًا . 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 » <sup>(١)</sup>

## ٢ - التهيؤ المسبق ، والاستعداد للتلبية حاجتها :

للمرأة مواعيد للثورة الجنسية ، وفور ان الشهوة  
والدورة الشهوانية للمرأة تعود كل ١٥ يوماً قبيل  
الحيض والآخرى 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 .

وربما تختلف بعض النساء عن ذلك ، وتكون لها دورة  
شهوانية أخرى .

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

---

(١) دعائم الاسلام ج ٢ ص ٢٠٥ .

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

وحتى في ابان مد الشهوة عند المرأة لا تناول هذه نصيتها 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 حد لها . ولا يتظرون احد من امرأة ، عروسًا كانت أو أمًا لأولاده ، أن تتزعزع من رجلها زمام المبادرة مهما يكن تلهفها على ممارسة الفعل الجنسي . فهي أضعف من أن تباديء رجلها بملاطفة أو حركة قد لا يرد لها مثلها . وخوفها من الخيبة يقعد بها عن تلبية نداء الطبيعة الملحة . نعم يمكنها أن تظهر للزوج أنها متهيئه للعمل وان النبضة الشهوانية في جسدها قد بلغت ذروة التوتر ، وذلك بآلف وسيلة ووسيلة تتقن حواء اختيارها . فاذا تعاملت هو عن الأدلة فلا يبقى أمامها الا ضبط النفس وكبت الشهوة ناقمة في سرها على الرجل الذي وضعها في موقف صعب ، موقف الهوان والاستجداء الصامت .

يقول رسول الله ( صلى الله عليه وآلـه ) : « ليتهيأ

أحدكم لزوجته كما يحب أن تهياً له »<sup>(١)</sup> .

### ٣ - المغازلة المسقبة :

ويطلب الاسلام من الزوجين أن يقضيا وقتاً ممتعاً بالغازلة 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 تجتمع زوجتك حتى تلاعبها ، وتكثر ملاعبتها ، وتغمز (تعصر) ثديها . فأنك اذا فعلت ذلك غلت شهوتها ، واجتمع ماؤها . والشهوة تظهر من وجهها وعينيها ، وتشتهي منك الذي تشتهيه منها »<sup>(٢)</sup> . ويقول : « إذا أتي أحدكم أهله ، فليكن بينها مداعبة ، فإنه أطيب للأمر »<sup>(٣)</sup> .

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

ويقول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ): « من الجفاء : موقعة الرجل أهله قبل المداعبة » .

---

(١) المصدر ص ٢١٠ .

(٢) كيف تسعد الحياة الزوجية .

(٣) مكارم الأخلاق ص ٢١٢ .

#### ٤ - عدم التسرّع :

ويطلب ، عدم التسرّع في القذف ، وإطالة العملية لأكبر وقت ممكن ، حتى يكون الوصول إلى قمة الشهوة في وقت متقارب من قبل الزوجين .

يقول الرسول الأعظم : « إذا أتى أحدكم إلى امرأته فلا يعجلها . وإذا واقعها فليصدقها »<sup>(١)</sup> .

وجاء في شرح ذلك : يعني لا يعجلها في قذف مائه إلى أن تقضي أمرها ، ويؤخر ماءه ما قدره . ويعني بقوله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) ولি�صدقها ، أن يشتد في عصرها ، ومباضعتها في حالة القذف .

#### ٥ - القذف في المهل أفضل :

لقد ثبت علمياً أن السائل المنوي يدخل في دم المرأة فيزيد لها طراوة ونشاطاً كما أن الأعضاء التناسلية عند المرأة تختنق لدى كل اقتراب جنسي ويزول هذا الاحتقان فيزيولوجياً عقب تدفق السائل المنوي . أما اذا حررت الأعضاء الانثوية من هذا السائل فان الاحتقانات تتواتي لتصبح مزمنة فتورث اعراضًا مهمة لها اثيرها في صحة

---

(١) دعائم الاسلام ج ٢ ص ٢١٢ .

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 التفور بين الزوجين .

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

جاء في الحديث : « نهى رسول الله ( صلى الله عليه وآله ) أن يعزل عن ( المرأة ) الحرة إلا بإذنها »<sup>(١)</sup> .

#### ٦ - عدم التعرّى :

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

جاء في الحديث عن رسول الله ( صلى الله عليه وآله ) : « انه نهى ان تمشي المرأة عريانة بين يدي زوجها ، وان يتعرّى الرجل مع أهله »<sup>(٢)</sup> .

---

(١) دعائم الإسلام ج ٢ ص ٢١٢ .

(٢) المصدر ص ٢١٥ .

## ٧ - المعاشرة الجميلة :

ليس الجنس عملاً عضوياً بحثاً - كما قد يتصور -  
ولكنه التحام روحين ، وجسمين ، ولذلك فان المعاشرة  
الحسنة والاحترام المتبادل هي لباب الجنس الناجح .

يقول القرآن الكريم : «وعاشروهن بالمعروف»<sup>(١)</sup> .

وعن رسول الله (صلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) انه نهى عن ضرب النساء . وقال : «أيما رجل مذ يده الى زوجته ليبلطها فكأنما مذ يداً في النار». وعنـه : «خير الرجال من امتي : الذين لا يتطاولون على أهليـهم ويـخـنـون عـلـيـهـم» أي الذين لا يتكبرـون على زوجـاتـهـم ولا يـعـتـدـون عـلـيـهـنـ»<sup>(٢)</sup> .

الآ انه أجاز تأديب المرأة ، بما يكفل ذلك من أخفـ الأمور .

يقول القرآن الكريم : «واللاتي تخافون نشوزهنـ فـعـظـوهـنـ وـاهـجـرـوهـنـ فـي المـضـاجـعـ وـاضـرـبـوهـنـ \* فـإـنـ أـطـعـنـكـمـ فـلـاـ تـبـغـواـ عـلـيـهـنـ سـبـيلـاـ»<sup>(٣)</sup> .

---

(١) سورة النساء آية ١٩ .

(٢) سورة النساء آية ٣٤ .

(٣) مكارم الأخلاق ص ٢١٧ .

فالمسألة ليست مسألة انتقام ، أو تشفى خاطر ، وأنا  
هي مسألة اعادة اللحمة الزوجية بالطريقة المعقولة .

## ٨ - الأوقات المفضلة :

يحدد الإسلام أوقاتاً معينة تعتبر الممارسة فيها  
مستحبة . وهي من حيث أيام الأسبوع :

١ - ليلة الإثنين .

٢ - ليلة الثلاثاء .

٣ - ليلة الخميس .

٤ - قبيل الظهر من يوم الخميس .

٥ - ليلة الجمعة .

٦ - عصر الجمعة .

ومن حيث أيام الشهر ، فإنه لا يحدد الأيام المستحبة  
ولكنه يحدد الأيام المكرروحة وهي ليلة الأول من الشهر ،  
وليلة الوسط ، ولليلة الأخيرة .

ومن حيث ساعات الممارسة ، فإنه يحددها بأواخر  
الليل ، وإن لا تكون في أولى ساعاته . ويقول : « لا تجتمع  
في أول ساعة من الليل ، فإن أردت ذلك فليكن في آخر

والأعاصير والزلازل ، وعند كسوف الشمس ، أو خسوف القمر .

الليل فانه أصلح للبدن »<sup>(١)</sup> .

وان لا تكون ما بين طلوع الفجر وطلوع الشمس ،  
ولا عند بداية طلوع الشمس ، ولا عند الغيب مباشرة .

وان لا تكون حين هبوب الرياح الشديدة ،  
في الحديث عن أبي جعفر ( عليه السلام ) أنه سُئل :

- هل يكره الجماع في وقت من الأوقات ؟

فأجاب ( عليه السلام ) :

- « نعم . من طلوع الفجر الى طلوع الشمس . ومن غياب الشمس الى غياب الشفق . وفي الليلة التي ينكسف فيها القمر ، وفي اليوم الذي تنكسف فيه الشمس . وفي اليوم والليلة اللذين تزلزلت فيها الأرض ، وعند الريح الصفراء ، والسوداء ، والحمراء » .

وأضاف : « لا يجتمع أحد منكم في وقت من هذه الأوقات ، فيرزق ذرية فيرى فيها قرة عين »<sup>(٢)</sup> .

---

(١) سفينة البحار ج ١ ص ١٨٠ - ١٨١ .

(٢) دعائم الاسلام ج ٢ ص ٢١٣ .

## ٩ - في حضور الآخرين :

يحرّم الإسلام ممارسة الجنس ، أمام الآخرين : تحت السماء المكشوفة للأنظار ، أو عند الطريق ، أو إذا كان هناك من يراهما . يقول رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّدَ) : «من جامع زوجته تحت السماء ، وفي طريق يتربّد عليه الناس لعنه الله ولملائكة والناس أجمعين»<sup>(١)</sup> .

كما ينهى الإسلام من ممارسة الجنس ، حين يكون هناك طفل يرى ويفهم الحركات . فيقول : «إياك والجماع حيث يراك صبي يحسن ( يستطيع ) أن يصف حالك»<sup>(٢)</sup> .

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 ، وآخرى تنظر إليهما»<sup>(٣)</sup> .

---

(١) حلية المتقيين ص ٧٤.

(٢) سفينة البحار ص ١٨٠ . ج ١ .

(٣) دعائم الإسلام ج ٢ ص ٢١٣ .

## ١٠ - حركات مطلوبة و أخرى منبية :

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

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

جاء في الحديث عن أبي جعفر (عليه السلام) : انه كان ينهى عن الكلام عند الجماع ، وقال : « ان ذلك يورث الخرس » <sup>(١)</sup> .

كما نهى عن النظر إلىأعضاء المرأة في تلك الحالة .

جاء في الحديث عن الإمام علي (عليه السلام) انه قال : « النظر إلى المجامعة يورث العمى » <sup>(٢)</sup> .

ونهى عن الممارسة ، بشهوة امرأة أخرى . لأن يتخيّل الزوج ، امرأة أخرى حتى إذا كانت اخت زوجته ،

---

(١) دعائيم الإسلام ج ٢ ص ٢١٣ .

(٢) المصدر ص ٢١٣ .

أو صورة رآها في الفيلم أو المجالات .

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

ونهى أن تتم العملية ، وهم قائمان . يقول الحديث الشريف : « لا تجتمع زوجتك من قيام » <sup>(١)</sup> .

ونهى أن يمارس الرجل الجنس من خلف الزوجة . جاء عن الإمام علي ( عليه السلام ) : « يكره إتيان النساء في أدبارهن » <sup>(٢)</sup> .

ونهى عن الممارسة في حالة الامتلاء من الطعام .

جاء في الحديث : « ثلات يعدمن البدن ، وربما قتلن : « أكل القديد الغاب ، ودخول الحمام على البطنة ، ونكاح العجائز ، وغشيان النساء ( مجامعة النساء ) على الامتلاء » <sup>(٣)</sup> .

غير أن الإسلام يوصي بالممارسة الجنسية ، حينما يحسن الرجل بأوجاع مع ارتفاع درجة الحرارة عنده .

جاء في الحديث عن الإمام علي ( عليه السلام ) أنه

---

(١) سفينة البحار ج ١ ص ١٨٠ .

(٢) المصدر ص ٢١٤ .

(٣) سفينة البحار ج ١ ص ١٨٠ .

قال : «إذا كان بأحدكم أوجاع في جسده ، وقد غلبته الحرارة ، فعليه بالفراش (المجامعة) فانه يسكنها ويطفيها»<sup>(١)</sup> .

## ١١ - بعد العملية .

الرجل يتهدب بسرعة ، ويبعد بسرعة أيضاً . الا ان المرأة بالعكس : فهي تثور ببطء وتخدم 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 عميقه او ضئلاً هادئاً . فذلك يشعر المرأة أنها ليست مجرد ملهأة ومتعة للرجل . وبعد العملية يمكن للزوجة قياس عمق الحب ومتانته وانها محبوة لذاتها ، وليس الحصول الزوج على اللذة منها .

يطلب الإسلام من الرجل ، بعد اتمام العملية ان يتريث قليلاً قبل أن ينهض ، ويقول : «فإذا فعلت (أتممت الجماع) فلا تقم قائماً ، ولا تجلس جالساً ، ولكن تميل على يمينك ، ثم انهض المبول (العضو) فأنك تأمن الحصاة بإذن الله»<sup>(٢)</sup> .

(١) المصدر ص ١٨٠ .

(٢) سفينة البحار ج ١ ص ١٨١ .

ويوصي بأن يشرب الرجل بعد العملية ما يرد له قوته ويقول : « ثم اغتسل ، واشرب من ساعتك شيئاً من الموميائي بشراب العسل ، أو بعسل متزوع الرغوة ، فانه يرد من الماء مثل الذي خرج منك »<sup>(١)</sup> .

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

\* \* \*

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

يقول رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : « ان المؤمن اذا جامع أهله بسط سبعون ألف ملك جناحه وتتنزل الرحمة ، اذا اغتسل بنى الله له بكل قطرة بيتأ في الجنة »<sup>(٢)</sup>

وقال (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) : « إذا جامع الرجل زوجته تحات عنه الذنوب »<sup>(٣)</sup> (أي تساقطت) .

(١) سفينة البحار ج ١ ص ١٨١ .

(٢) و (٣) سفينة البحار ج ١ ص ١٨٠ .

ويعتبر الإسلام ليلة من كل أربع ليال ملكاً للزوجة فلا بد أن يبيت الرجل عندها ، أما الليالي الثلاث الأخرى فله أن يبيت أيتها 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 أحب . ما أحله الله »<sup>(١)</sup> .

\* \* \*

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

إن الإسلام لا يحدد ذلك بل يتركه لمدى قوة الشخص وقدرته عليه . فليس الرجال سواء في ذلك . الا انه كما يبدو فان الإسلام لا يحبذ الإفراط ، كما لا يحبذ التفريط ونجد في هذا المجال الحديث المروي عن الإمام : « من أراد البقاء - ولا بقاء - فليقل من غشيان النساء »<sup>(٢)</sup> .

الا ان هناك حديث آخر يحبذ كثرة الطروقة ويعتبر النشاط الجنسي عادة من عادات الأنبياء !

---

(١) دعائم الإسلام ج ٢ ص ٢٥٣ .

(٢) سفينة البحار ج ١ ص ١٨٠ .

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

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

وكل ما ذكرناه مصرّح به في الروايات<sup>(١)</sup> .

أما 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 بصلًا ، وقطعه قطعاً صغيرة ، واقله بالزيت ، افقص ( اكسر ) عليه بيضاً ، وذر عليه الملح ، واتركه يقلي قليلاً ثم كل منه »<sup>(٢)</sup> .

---

(١) و(٢) مكارم الاخلاق ص ١٩٥ .

يقول الراوي ففعلت ، فلم يكن أحد أقوى مني في ذلك !

\* \* \*

وهنا ، أجد نفسي مضطراً لذكر بعض القضايا الصريحة عن الجنس ، والعلاقات الخاصة ، وذلك تعميمًا للفائدة ، وحتى لا يذهب البعض الى مطالعة الكتب التجارية في هذا المجال .

ونقطع فيها بلي مقتطفات من كتاب : « أسرار الحياة الزوجية » لنخبة من أساتذة كليّات الطب في مصر .



## ليلة الزفاف

هذه الليلة قد تكون من أكثر الليالي رهبة ورعباً في حياة المرأة ، فهي - حسب ما تسمع - تتوقع آلاماً فظيعة ، وتخشى من النزيف ، وتخاف أن تصاب ببعض العوارض المرضية بعد ذلك ، وكل هذا هراء في هراء .

ليلة الزفاف بالنسبة للفتاة والفتى هي تغير جذري في حياتهما ، وهي انتقال من مرحلة من مراحل الحياة الى مرحلة أخرى ، يترك فيها كل واحد منها أسرته والبيت الذي تربى فيه الى حياة جديدة واسرة جديدة يؤلفها مع شريكه . ولكل جديد رهبة منها كان هذا الجديد شيئاً مغرياً وشيئاً يتمناه المرء طول حياته ويسعى إليه .

والإلام ببعض الحقائق عن تكوين جسم المرأة والرجل ووظائف أعضائه ضروري للطرفين قبل الزواج . فللأسف قد يعيش زوجان جديدان أياماً أو شهوراً في قلق

عنيف نتيجة عدم الإلمام بما يجب أن يمارس عند الزواج ، وذلك ناتج أَمَّا عن خجل في مناقشة هذه المواقف 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 وتهيؤات :

العدوان اللدودان للعرис ليلة الزفاف هما الخوف والاجهاد . وقد تكون البداية في فترة الخطبة ، وكلما اقتربت ليلة الزفاف ازداد رعب بعض العرسان وكثرت هواجسهم وأصابتهم بهيؤات غريبة بأن قوتهم الجنسية غير كافية لقطف الثمرة الحلال في هذه الليلة ، ويتوهمون أنهم كانوا أصحاباً مكتملي النشاط قبل ذلك ولكنهم أخذوا يشعرون بالهبوط كلما اقترب موعد الليلة السعيدة . وبفحصهم نجدهم في غاية الصحة والنشاط ، وليس بهم أي مرض عضوي . وكل ما هناك الخوف اللعين والاضطراب النفسي وب مجرد تهدئتهم وإعادتهم إلى ثقتهم بأنفسهم يمضون حتى الغاية بتوفيق ونجاح .

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

يتصور انها رهيبة او انها تتطلب منه تخطي حواجز او الاتيان بما لم يأت به الاولون . وعليه أيضاً الا يستمع لكلام أقربائه أو نكاثهم عليه أو تشفيهم منه ، فكل هذه التعقيدات تضره .

والامر الثاني : هو الإرهاق الجسماني والعقلي ليلة الزفاف .

فإذا قضى العروسان يوماً مليئاً بالتعب والاجهاد والعصبية والقلق نتيجة للحركة المستمرة ومتطلبات يوم الزفاف وما قبله فيحسن في هذه الحالة الا يحاولا ممارسة العملية في هذه الليلة بل يجب أن يخلدا يوماً للراحة ويؤجلان العملية الى اليوم التالي أو الذي يليه على الأكثر ، اذ أن المحاولة في تلك الليلة المجهدة غالباً ما تجلب نتيجة غير موفقة 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 يؤدي إلى « العنة النفسية » .

ومن الأصلح والمستحسن أن يحاول العريس توفير جو من الحب والشاعرية ليلة الزفاف ، كأن يكون هناك عشاء هادئ على ضوء خافت مع شيء من المداعبة الخفيفة

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

ومن ناحية العروس اذا عرفت وتأكدت من أن ما سمعت من آلام فض غشاء البكارة ما هو الا هراء ، وان كل ما يحدث ان هو الا بضم ثوان من الألم المحتمل ، لما فزعت واختفت كثيراً من حدة مقاومتها لحظة قطف الفاكهة الحال . ولو فررت على زوجها مأساة الفشل .

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

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

ونصيحة اخرى للزوجة أن تجعل امها دائمًا مصدر النصح والإرشاد إذا لزم الأمر ، وتتجنب نصائح قرينتها .

## نزيف والتهابات :

هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يجب أن تدرك الزوجة أن ليلة الزفاف لا تكون سبباً في حدوث نزيف إلا في حالات نادرة جداً . والمعتاد أن تساقط نقاط قليلة من الدم وهذا ما يزعج بعض الأزواج ويجعلهم يتشكّلون ظلماً في زوجاتهم .

ولا تسبّب ليلة الزفاف ألمًا صارخًا إلا إذا كان رعب الزوجة وحالتها النفسية المضطربة سبباً في تقلص عضلاتها ومقاومتها للزوج ، بينما هو يحاول في وسط حيرته وأضطرابه أن يثبت رجولته بطريقة فظة خشنة .

وعلى الزوجة أن تطمئن إلى أن الزواج بطبيعته لا يسبّب آلاماً شديدة وأن تتناول ليلة الزفاف بعض الأقراص المهدّئة ، وتستخدم بعض المواد اللزجة مثل المراهم المطهّرة .

وعلى الزوج أن يصبر ، ويشجع زوجته ويكتسب ثقتها في رقتها وحرصه على مصلحتها . فيزيل هذا الخوف ويزيل التقلّصات التي تجعل الزواج كابوساً مزعجاً للزوجين معاً .

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

### عبد العمل :

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

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

وبالعكس قد يحرض 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 ستين في المائة من النساء الطبيعيات يحتاجن الى حوالي ستة أشهر للحمل وعشرين في المائة يحتاجن الى سنة كاملة . ولا داعي للقلق قبل مضي ستة أشهر ، كما أنه لا داعي لزيارة الأخصائي 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 الأسبوع الأوسط من الشهر حيث تتواجد البويضة في الرحم ، فيكون احتمال الحمل أكبر مما يمكن .

### مشاكل الدورة الشهرية :

كثيراً ما يحدث أن تصاب الزوجة باضطرابات في الدورة الشهرية بمجرد زواجهما . فقد تتأخر الدورة نتيجة الانفعال النفسي وتعتقد الزوجة أنها حامل ، ثم تفاجأ بالدورة تصل متأخرة أسبوعين أو شهراً .

وبالعكس قد يتكرر حدوث الدورة في أوقات قصيرة وربما بكميات أكبر مما يشبه التزيف .

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

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

وأحياناً تصاب الزوجة بحرقان أو ميل للهرش «الحكة» مع وجود افرازات صفراء أو ملوّنة أحياناً . وهذا قد ينبع من مجرد 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 مهيلي» يحتوي على مواد كيماوية مرکزة ، وأحياناً نتيجة عدوى من الزوج نفسه .

وفي كل حالة من هذه الحالات لا بد من استشارة الطبيب الأخصائي للاطمئنان .

## حقائق وأساليب

ان الزواج يعتبر أهم حدث اجتماعي في حياة الفرد والرجل والمرأة كل منها 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 والطبع والمزاج والمستوى الاقتصادي والتعليمي لكل من الزوجين وقدرة كل منها على تكيف هذه العوامل حسبما تقتضيه الظروف تلعب دوراً أساسياً في القدرة على استمرار الحياة الزوجية السعيدة .

ويعنى آخر فان الزواج في جوهره علاقة ارتباط بين زوجين وجسدين على أساس التعاون والمحبة والمودة والرحمة وقد أوضحت الآية الكريمة في إيجاز بلیغ هذه الأسس فقال تعالى : «ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة»<sup>(١)</sup>.

### حقائق هامة :

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

١ - 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 يترب عليه انجاب الأطفال ، فالجنس عند المرأة بفطرتها وسيلة لغاية أكبر .

٢ - 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 - تختلف من وقت الى آخر أي أنها تتعرض للدورات من المذ والجذر ففي بعض الأحيان تبلغ الرغبة في الاتصال الجنسي ذروتها وقد تستمر هذه الرغبة لبضعة أيام بينما قد يتباها بعض الفتور في أوقات أخرى هذا بعكس الرجل فالرغبة الجنسية عند الرجل لا أوان لها ولا تخضع للمذ والجذر .

٣ - تختلف الإستشارة الجنسية عند الرجل عنها عند المرأة في بينما نجد أن الرجل سهل الاستشارة جنسياً ويستطيع أن يزاول الجنس بعد لحظات من التفكير فيه دون حاجة الى استعداد سابق فان المرأة تحتاج الى أن تشار ذهنياً قبل الاتصال الجنسي وكذلك بينما تتركز الاستشارة في الأعضاء التناسلية عند الرجل فان المرأة تحتاج إلى استشارتها بدنياً قبل الشروع في مزاولة العملية الجنسية المباشرة .

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

٥ - من المعروف ان كل فرد مختلف 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 الا ان هذه الفروق محددة 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 عندهن الرغبة الجنسية أقصى درجاتها .

في حين يوجد نساء لا رغبة جنسية عندهن على الإطلاق أي أنها قد نجد أنفسنا أمام رغبة جنسية عارمة ، وهؤلاء قلة أو بروم جنسي تام وهوئلاء قلة أيضاً اما الغالبية العظمى من النساء فان قوة الرغبة الجنسية عندهن متوسطة .

### عدم التوافق الجنسي بين الزوجين :

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

الاختلافات الجنسية عند الرجل والمرأة التي ذكرناها فانه يبقى أمامنا بعض العوامل التي تؤدي إلى عدم التوافق الجنسي عند الزوجين أهمها :

### ١ - أنانية الزوج :

يعنى تجاهل الزوج لرغبات زوجته في الاتصال الجنسي وتوقيته وعدم احترامها فالاتصال الجنسي مشاركة بين اثنين لكل منها 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 لتقبيل الرجل وهذه حقيقة يجهلها الكثير من الرجال برغم أهميتها وبذلك يتحوّل الاتصال الجنسي الى مجرد عملية لأشباع رغبة الرجل .

### ٢ - التسرّع في الاتصال الجنسي المباشر :

وتجاهل أهمية تحضير المرأة ذهنياً للاتصال الجنسي فيكون ما يعرف علمياً « سرعة القذف النسبي » أي وصول الرجل الى قمة الشهوة قبل المرأة برغم ان مدة الاتصال الجنسي في حدود المعقول وعلاوة على ذلك فان مثل هذا التسرّع قد يؤدي الى تشويش الاشارات الجنسية عند المرأة في

بعض الأحيان .

### ٣ - سرعة القذف

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

### ٤ - 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 وتجاهله رغباتها أو عدم الاهتمام باستمتاعها بالاتصال الجنسي ، واعتبارها طرفاً سلبياً في العملية .

ان استمرار مثل هذا السلوك يؤدى الى نفور الزوجة من الاتصال الجنسي لأنه يؤدى الى جرح شعورها بتجاهله زوجها ايها وأنانيته ، وتتصبح العملية الجنسية - نوعاً من التعذيب لها وان قبلتها على مضض لارضاء زوجها بعض الوقت فستعلن نفورها منها ان عاجلاً أو آجلاً .

### ٥ - 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 يؤدي حتماً إلى البرود الجنسي عند الزوجة .

## ٦ - الخوف من الحمل :

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

وأخيراً ينبغي أن نعلم أن الزواج السعيد لا يحدث بطريق الصدفة ولكنه يبني على أساس من التعاون والتعاطف وتفهم كل من الزوجين لطالب شريك حياته العاطفية والبدنية وال الجنسية .

## دور كل من الزوج .. والزوجة

الإنسان مجموعة من المشاعر والأحاسيس تؤدي إلى أفعال والذي يحرك هذه الأحاسيس ويوقفها مجموعة من الأعصاب ، ومن هنا نستطيع أن نتفهم ديناميكية العلاقة الجنسية وطريقة أدائها بشكل ناجح . فكلما نبهنا 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 أمتعم وأجمل . وبالتالي تصبح الحياة الزوجية شهر عسل دائم وفيها من المتع ما يجعل الزوجين يحرصان على دوامها والتمسك بها ونکاد نقول أن الطلاق بعدها مستحيل .

### فهم خاطئ :

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

المداعبة تستهدف تنبيه الأغصان المتصلبة بالجنس والتنبيه يبدأ بالغزل والمداعبة الحسية وينتقل إلى القبلة العاطفية .

ثم القبلة الشهوانية العارمة . وينتهي إلى الملامسة الحسية الموضعية .

### دور الزوج :

لتقرير أهمية تهيئه الأنثى للجنس وان العملية الجنسية تبدأ قبل اللقاء العضوي ، نقول ان الهضم يبدأ في الوعاء قبل المعدة . والسبب أن الطهو الجيد يسهل عملية الهضم كما ان رائحة الطعام أثناء الاعداد تسهل اللعب وتزيد من الإفراز المعدني مما يسهل عملية الهضم أيضاً .

على الزوج أن يعرف كيف يهيئ 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 تتم بالكلام العاطفي والغزل اللطيف واعiliar الزوجة بتفوق أنوثتها وجهاتها ، وانها أفضل سائر النساء عند زوجها ، وفي نفس الوقت يبدأ الزوج التلامس البدني تدريجياً . ومن الثابت علمياً انه يتحتم للاتصال

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

ولا ننسى أن ننبئ إلى بعض الأضرار التي يجب على الزوج تجنبها . ومنها الاتصال الجنسى أثناء الدورة الشهرية مما قد يصيبه بإلتهابات في مجرى البول والتهابات في البوتين والمبيضين عند الزوجة .

وأحياناً يتوجب الأزواج الطمث بممارسة الشذوذ الجنسي مع زوجاتهن من الخلف وهذا ضار اذا قد يصبح هذا الشذوذ عادة لا يتم الاشباع الجنسي بغيرها وكذلك اعتبره الاسلام محراً ، أو مكروهاً كراهة شديدة حسب اختلاف الأقوال فيه .

وننصح أيضاً للرجل بآلا يثقل على زوجته في وقت لا تكون فيه هي راغبة لأسباب وقتية تخضعها بل ينتظر حتى تكون مستعدة نفسياً وصحياً احتراماً لأنوثتها ، وكرامتها وخصوصاً ان اللقاء الجنسي مشاركة بينهما ولكل منها فيه

حقوق على الآخر .

### دور الزوجة :

على الزوجة دور أكبر وأهم لاسعاد زوجها والحفاظ عليه من اغراءات خارج البيت وهي تحديات لها كثيرة ومتعددة وخطرة . والمرأة البارعة هي التي تنسى زوجها اغراءات الشارع وتحول هذه التحديات لمصلحتها ويصبح كل ما يلفت نظر زوجها ويشيره اعداداً له واعمالاً لعواطفه التي تنصب وتنتهي لدتها هي .

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

لذلك لا نندهش عندما نجد زوجة جميلة يهملها زوجها وينظر إلى غيرها بينما نجد زوجة قليلة الحظ في الجمال ومع ذلك تمتلك قلب زوجها وعواطفه ان الزوجة هي المسئولة وحدها .

اننا ننصح الزوجة بأن تعنى دائمًا بظهورها وزينتها في

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

#### نقطة النهاية :

وبعد انتهاء اللقاء الجنسي تبدأ فترة غاية في الأهمية يهملاها أغلب الأزواج وهي فترة ما بعد النشوة أو ما بعد القذف . اننا ننصح الزوجين الا يديرا ظهريهما كل منها للآخر وخصوصاً الزوج في هذه الفترة التي تعتبر اللحظة الدقيقة لقياس عمق الحب 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 حد ذاته . ولذلك فمن

الحكمة الا يتراجع الرجل بمجرد الوصول 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 يستحب بقاء الالتصاق الجسدي بعد القذف لفترة ولو قليلة لثبتت هذا المعنى في ذهن المرأة .

### أيام العادة :

أيام العادة الشهرية ، أيام عصبية في حياة المرأة فهي في هذه الأيام تكون كثيبة ، وتتعرض لموجات من الحالات العصبية ، وترهف مشاعرها ، وبما أن الزوج لا يعرف ذلك ، فإنه 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 - كغموض الحياة نفسها يحيط بهذه العملية المدية التي ترتفع وتهبط بمشاعر المرأة الطبيعية ، وهي عملية لا سبيل الى التخلص منها أبداً . وقد استنفد الحديث عن هذا الجانب الدوري من طبيعة الجسم الانثوي مجلدات ضخمة . ولكن مثل هذه الأبحاث - كما يخيل إلي -

تغفل دائماً النقطة الأساسية في المشكلة . وهي ، بصفة أساسية ، « نوع من التبادل لاحكام أو ضبط حالة مرهقة متواترة » . وقد يمنح الالم 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 سيما 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 اضطراب يتناول سرعة نبضها ، وحرارة جسمها ، وضغط دمها ، ومدى قوة احتمالها . وأهم من هذا تغدو ضحية 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 أنها لسوء الحظ قد لا تدرك هذه الحقيقة . وانه بسبب وقوعها في قبضة ظروف أقوى من إرادتها الذاتية ، لا ينبغي لأحد - لا سيما الزوج - أن يعدها مسؤولة عن تصرفاتها .

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 ، لأنها لم تعد تشكو من وعكتها المؤقتة ، أو تسمح لهذه الحالة أن تعوقها عن أداء أعمالها .

ان الدكتور « ت . هـ . فان دي بلت » - مؤلف كتاب الزواج المثالي - قد ذكر مناسبتين على الزوج فيما ان يبرز كل ما لديه من لباقه وعطاف 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 متوتة ، وتكون الكلمة النابية في الرد على الزوجة المرهقة كأنها قضيب من الحديد البارد يلقى في النار . فإذا استطاع الزوج أن يكظم نفسه ، ولا يقابل ضيق صدر الزوجة بمثله ، فسوف تقل الخلافات وتشتد روابط المودة بينهما . وإن هذه الحالة تتيح للرجل فرصة طيبة ليبرز فيها رجولته الحانية وحبه لزوجته ، ولبيق الزوج من أن زوجته لا تغفل عن موقفه الرحيم هذا . لأن المرأة - على الرغم من بلوغها ذروة التوتر العصبي ، ترتاح - كأشد ما يكون الارتياح - لكل مظاهر العطف ، والمودة التي

ييديها الزوج ، في عالمها الموحش .

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

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

وبكلمة : فإنه لو أن كلا الزوجين حرص على التجدد  
وكم يكبح الجماح خلال هذه الأيام القليلة كل شهر ، لأمكنهما  
أن يجتازا بخطوات ثابتة هذا «المطلب» الأول في حياتهما  
الزوجية .