الفصل الثالث

(علاقة حب ومودة وأُلفة)

- مبادرة حب.
- قُبلة النوم.
- قُبلة الصباح.
- اشتياق قاتل.
- إفطار صباحي.
- مكالمة رومانسية.
- حالة انجذاب.
- استقبال مميز.
- وداع مؤقت.
- مساج زوجي.

مبادرة حب

فالحب هو ميل القلب إلى من تحب، وهو مشاعر فطرية في قلوب جميع البشر، لكنها تحتاج إلى تعلُّم فن إظهار الحب برِقَّة وجمال، وهذا ما لا يتقنه الكثيرون رغم بساطته وسهولته.

فالحب كالوردة التي تحتاج إلى رعاية وتعهُّد، فإن اهتممت بها، وداومت على سقايتها على قدر حاجتها، نَمَتْ وازدهرت، وإن أنت أهملتها، وغفلت عنها، ذبلت وماتت مع مرور الوقت.

قد يكون لدى الزوجين أفكاراً جميلة، ولمسات رائعة، وبرامج رومانسية تُسعد الطرف الآخر.. ولكن للأسف قد تموت داخلهم بسبب أنهم لم يبادروا بتقديمها للطرف الآخر، وهذا قد يكون سببه خجلاً أو كِبراً، أو أنه منتظر الطرف الآخر هو الذي يبادر، أو أنه يُعلق شماعة الحياة الزوجية على الطرف الآخر.. بمعنى أنه ينظر إليه علي أنه هو المبادر وهو الذي يتحرك وهو الذي يبدأ وهكذا.. قد يكون هذا الظن عند الطرفين..وقد يكون سبب ذلك تعوداً منذ بداية زواجهم، فهوطبع في شخصيتهما، قد يكونا تربوا علي ذلك بسبب بيئتهم ونشأتهم.. وقد يكون أيضاً السبب في ذلك كثرة المشكلات والخلافات التي بينهما فهي ملئت قلوبهما حزناً وضيقاً وكُرهاً من بعضهما البعض، مما أدي ذلك إلي توتر العلاقة بينهما فأصبحت كئيبة ومملة..!!

ولكن لا.. فالحياة الزوجية حياة مشتركة بين الطرفين.. قد يعتقدون أنها لا تنجح إلا إذا كان طرفاً واحداً هو المبادر وهو الذي عليه عاتق المسئولية وقضية من الذي يبادر أولاً..؟!! هي قضية لا تستحق النقاش والخلاف؛

بل إن غَيرنا مفهومنا عما نعتقده عن المبادرة لانصلح حالنا.. بمعنى أن يعتقد الزوجين أن كل مبادرة يقوموا بها هي من واجبه ولا ينظر إلى الطرف الآخر ماذا قدم وبماذا بادر..؟!! الأمر ليس صراعاً وليست مسابقة ليفوز أحد منا..!! الحقيقة أن الشعور بأن هناك أحد يُبادلك ما تفعل هو شئ نحتاجه فعلاً..لكن نحن تكلملنا عن التضحية في هذا الكتاب، فالتضحية قد تُغير مفهومنا الذي نعتقده، فنريد أن ننظر إلي نجاح هذا المشروع وهو الزواج.

ومن صور الحب..اهتمام عائشة – رضي الله عنها – بتصفيف شعر النبي ﷺ تودداً إليه : فملامسة شعر الزوج أو الزوجة لها عامل كبير في تجديد مشاعر الحب والود في القلوب، خصوصًا حينما تشمل اقتراب الزوجين؛ ليصفف أحدهما شعر الآخر.

عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنها قالت: كنتُ أُرَجِّلُ رأسَ رسولِ الله ﷺ وأنا حائضٌ(٦٧).

ومن صور الحب أيضاً..نوم النبي ﷺ في حجر عائشة رضي الله عنها : فالقرب الجسدي بين الأزواج هو من وسائل تغذية مشاعر الحب والود والتآلف بين الزوجين. فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان يَتَّكِئُ في حجري وأنا حائِضٌ، ثم يَقرَأُ القُرآنَ. (٦٨)

من الأشياء الممتعة في الزواج بين الزوجين هي أن يتسابق الزوجين في كلمات الحب فيما بينهما، بحيث يقول الزوج كلمات حب تريد أن تسمعها زوجته، وأن تقول الزوجة كلمات حب يريد أن يسمعها زوجها وهكذا، وهذا كفيل بأن يجعل حرارة الحب مشتعلة بين الزوجين باستمرار فمثلا يقول الزوج

---

(٦٧) رواه البخاري (٢٩٥).

(٦٨) رواه البخاري (٢٩٧).

لزوجته (ربنا يخليكى ليا –تسلمي – تسلم عيونك – أنت أجمل زوج في العالم – بحبك – بموت فيك – أنت الدنيا كلها بالنسبالى – بحب الأكسجين اللى بتنفسه – محتجالك في كل لحظة – قلبي ينبض لك حباً..) وهكذا

فبهذا تستقر وتستمر حياتنا الزوجية، وللعلم أن هناك أزواج لم يعتادوا على هذا الكلام، لكن إن أرادوا التغيير وأرادوا استقرار واستمرار حياتهم الزوجية فليسارعوا بهذه الكلمات الجميلة، فإنها كلمات الحب التي تريح النفوس، وتشرح الصدور، وتساعدهم على مواصلة العمل من جديد وتعمل على تجديد الحيوية والنشاط.

يقول الدكتور خالد نعيم شناوة.. الحاصل على الدكتوراة فى فلسفه اللغة العربية.. والأكاديمى والكاتب الصحفى وهو مقيم بالعراق ((إن حرارة الحب تبقى مستمرة لسنوات بين الزوجين بشرط أن تكون الزوجة هى من تُعيد وتُحرك مياة الحب فى حال ركودها؛ لأن الزوج كالطفل يحتاج من يهتم به))

ويقول الأستاذ حمادة السيد عبالرضى المعُار بالسعودية أن ((الرومانسية والعاطفية مُفعلة بصورة كبيرة فى السعودية بين الأزواج، فالتقليد الغربى سائد بشكل كبير هناك))

وتقول السيدة أم باقر الياسرى المقيمة في العراق ((إن علاقة الحب قد تستمر بين الزوجين مدى العمر ويكن لها أن تكون أقوى من الأول، فيكون هناك تجديد للحب من قِبل الزوج، فكلما قال لى زوجى كلمة حب صادقة ازددت حباً له أكثر من السابق، واشتعلت نيران الحب فى داخلى أقوى من السابق، ولكن هذا مرتبط بالزوج هل هو مستمر بحب زوجته واهتمامه بها أم لا، وفى وجهة نظرى الزوج فعل والزوجة رد فعل))

حينما سألت الكاتب الجزائري حسان شكاط عن الرومانسية والحب فى الجزائر بين الزوجين فقال لى ((يوجد بشكل كبير لكن الكثيرون لا يوضحون ذلك لانهم يعتقدون أن الرومانسية عيب)).

فعلاً إنه يوجد في بعض الدول وبعض القري والأرياف أن الكلام عن الحب والرومانسية والجنس بطريقة علمية يعتبر في وجهة نظرهم أنه عيب ولا يمكن الكلام في ذلك مُطلقاً، حتي إذا وصل الشاب سن المراهقة وأراد أن يعرف أحكام المراهقة وأحكام الغُسل والجنابة يخجل أن يسأل أحد أفراد الأسرة، لأنه اذا سألهم يُعنفوه ويُغليظوا عليه في القول؛ لأنهم يرون ذلك أنه كلام خادش للحياء، وكذلك الكلام عن الحب يعتبرونه عدم رجولة وميوعة وأنه من فعل ذلك من الرجال يُصنفونه في دائرة النساء.

وهذه هي بعض كلمات الحب للزوج والزوجة :

للزوجة

من المهم أن تشعر المرأة بالراحة في كنفها الزوجي.. والزوج هو الشخص الذي يلعب الدور الأهم في هذا الموضوع من خلال كلمات بسيطة قد يقولها لها..

فها هي بعض العبارات التي ترغب كل امرأة في سماعها من زوجها:[٦٩]

- **شكراً على كل ما تقومين به لأجلنا :** تحب المرأة أن تسمع تقدير زوجها لها مقابل الجهود التي تبذلها في المنزل ما بين الأولاد والأمور اليومية؛ لأن سماع هذا الأمر يؤثر بشكل إيجابي عليها.

---

(٦٩) موقع أنوثة – بتصرف

- **أنتِ إنسانة عظيمة كأم وزوجة :** على الزوج دائماً أن يسعى إلى رفع معنويات زوجته من وقت الى آخر بمنحها القليل من الثقة الزائدة بنفسها من ناحية عظمتها كأم وزوجة.
- **تحبي أن أساعدك بهذه الأمور:** تحب المرأة أن يعرض عليها زوجها المساعدة في الأمور التي تقوم بها في المنزل؛ لأنها أحياناً قد تشعر بالإرهاق ومن المهم أن يكون زوجها ساعدها الأيمن في كل شيء.
- **أنا أحبك:** هذه العبارة تعد أحياناً ككلمة بسيطة إلا أن لها تأثيراً سحرياً على المرأة ومن واجب الزوج أن يقولها يومياً، لكي يجعل المرأة واثقة دائماً من حبه لها مع مرور الأيام.
- **أنتِ جميلة:** مع تقدم المرأة في السن تحتاج إلى سماع عبارات مديح لها فجمالها باب ثقتها بنفسها ومن المهم أن تعلم أن زوجها يراها جميلة على الرغم من كل شيء.
- **سأهتم أنا بالأطفال:** تتعب المرأة كثيراً في الاعتناء بالأطفال، ومن المهم أن يأخذ زوجها المبادرة بمساعدتها لكي ترتاح قليلاً وتجد وقتاً للاعتناء بنفسها.
- **فلنسهر اليوم في الخارج:** من المميز جداً للمرأة أن يصطحبها زوجها إلى الخارج في نزهة مثلاً لعشاء رومانسي تشعر فيه بأنها ملكة.
- **ولو خيّرت لأعدت الكَرة وتزوجتك:** لا يجب أبداً أن يعبر الزوج عن ندمه من زواجه بالمرأة بل أن يظهر لها أنه سعيد جداً بهذا الزواج وكان ليكرره لو خيّر.

للزوج

- أنا أفديك بحياتي وقد أخسر حياتي من أجل إسعادك.. أنتِ أهم شخص لديّ وأحتاج لحنانك في كل وقت.
- أحبك في الأمس واليوم وغداً، وأنتِ هو الحبيب الذي لطالما انتظرته.
- يغار منك الورد والنحل يحوم حولك أنتِ العسل لحياتي وأنتِ الفرح لكل أوقاتي.
- انظر في عيني وأعلم أنكِ أنتِ هو الوحيد الذي يشغل القلب والعقل معاً.
- على قلبكِ سأكتب اسمي وسأحفر في شراييناك كلمة أحبك يا زوجتي العزيزة.
- ما أنتِ سوى توأم روحي والقسم الآخر من نفسي أشكر الله على لقياكِ يا زوجتي.
- الحب في الكون خُلق حينما التقت العينان معاً وأنا أحبك منذ ذاك الوقت.
- أنتِ أول حب أحسست به وأجمل شعور ارتعدَ داخل قلبي.
- الشوق لكِ لا ينتهي والحب لكِ لا ينطفئ وكل عام وأنت زوجتي حبيبتي وعزيزي.
- مع مغيب الشمس لا يختفي الحب بل إنه يستيقظ في الظلال وهكذا أنا أُحِبُك.

قُبلة النوم

أكثر ما تحتاجه المرأة رجلٌ يفهمها، ويحترمها، ويكون سندها فى الدنيا بعد الله عزوجل.. بالإضافة الى حنيته ورقة قلبه، ورُوحاً جميلة.. فكل ذلك تحتاجه المرأة من الرجل، فالمرأة بطبيعة عملها فى أعمال المنزل الكثيرة التى لا تنتهى نراها واقفة على رجليها طيلة النهار.. فيأتى الليل وهى مُنهمكة ومُتعبة أشد الانهماك والتعب.. ففى هذا الوقت تحتاج إلى دفء وحنان من زوجها؛ بل واحتضان وقُبلة بسيطة مُغلفة بالحب والدفء والحنان؛ فهى لها تعنى الكثير والكثير؛ وتحمل فى طياتها الشكر والحب والاهتمام.

أيها الزوج ضُم زوجتك لجوارك، وضَع يدكَ تحت رأسها لترتمى عليك، وأنت تداعب خصلات شعرها، وتَضع بين الحين والأخر قُبلة على جبينها وشعرها؛ بل وتُقبل ويديها كالطفلة.. فيغلبها النعاس أثناء ذلك.. فتشرد أنت بذهنك وتتذكر وقفتها معك يوم أن كنت تعانى من عياء شديد وهى تواسيك وتشد من أزرك ومدامعها لا تفارق عيناها.. تتفقد أهوالك وأنت نائم، وتقذفك بوابل من القُبلات، وتمسح على جبينك بيدها لتستشعر حرارتك وبينما أنت تتذكر كل ذلك تهبط دمعة من عينك على وجها لتفيق من نعاسها وترى مدامعك فتعتدل وتجلس لتمسح دمعتك.

زوجى الحبيب ألا تعلم بأن دمعتك غالية عندى فأنت حياتى كلها وأنت الطريق لجنتى، وبعدها تحتضنك وتُقبل جبينك.. هيا يا حبيبى لتنام فلقد تأخر الوقت وما هى إلا لحظات ويذهب فى النوم.. فقُبلة فى النوم تضمن لك استقرار فى حياتك الزوجية.

فلحظات الوداع والاستقبال اليومية إن ارتبطت بالحب، صار لها لذة وطعم خاص، وتجديد مستمر للحب، وإعانة على ضغوط الحياة والمسؤوليات، وأبسطها هو استقبال الزوج وتوديعه بقُبلة عفوية؛ تعبيرًا عن الحب، عند خروجه للعمل وللصلاة.

روي عن عائشة رضي الله عنها: أنَّ النَّبي صلَّى الله عليه وسلَّمَ قبَّلَ امرأة مِن نسائِه، ثمَّ خرجَ إلى الصَّلاة ولم يتوضَّأْ. (٧٠)

ما أجمل القُبلة وخصوصاً قبل النوم..؟!! فهى تخفف عناء اليوم من مشقة وتعب وأرق وإرهاق.. إنه يوم طويل؛ بل وشاق.. مليء بالمتاعب والهموم والمشاكل.. إنها قُبلة واحدة قبل النوم كفيلة بأن تُخفف هذه الآلام التى يشعر بها الزوجين قبل النوم.. إنها مشاعر جميلة حينما يعطى الزوج قُبلة لزوجته قبل النوم.. إنها تُعبر عن الرضا.. إنها تُعبر عن الحب.. إنها تُعبر عن الرومانسية.. إنها تُعبر عن الاستقرار بين الزوجين.. إنها تُعبر عن دوام العلاقة بينهما.

للأسف الشديد انتشر فى كثير من البيوت بين الأزواج اليوم الجفاء والقسوة فى المشاعر.. لم تكن هناك مشاعر جياشه بين الزوجين كما كانت بينهما كأول ليلة لهما فى حياتهما الزوجية.. لقد خيم على هذه العلاقة الجفاء والملل والرتابة.. بل أصبح كلا من الزوجين يبيت الواحد منهم على سرير وحده.. الزوج ينام وحده فى غرفة الجلوس.. والزوجة تنام وحدها فى غرفة النوم أو فى غرفة الأطفال مع أولادها.. لقد انطفأت شُعلة الحب التى كانت بينهما فى البداية.

---

(٧٠) صحيح: رواه أبو داود (١٧٩).

نحن نريد أن نُعيد العلاقة كما كانت فى البداية.. جميلة ورائعة يسودها الحب والمودة والألفة.. فيها من المرح والمزاح والضحك.. النفوس سعيدة.. والوجوه مبتسمة..والقلوب مطمئنة.. والعقول هادئة، إنها قُبلة قبل النوم بين الزوجين تُشعرهما بكيانهما، وتتأجج المشاعر بينهما، وتشتعل نار الحب بينهما.. وبهذا يسكن الاستقرار منزلهما.

معلومة : قُبلة الرأس والجبين والخدين واليد أسلوب راق في التقدير بين الزوجين والأجمل أن يتم أمام الأبناء.
(د/مصطفي ابو السعد)

قُبلة الصباح

يستيقظ الزوجان وكأنهما يريدان أن يتشاكسان.. الوجوه عابسة.. الوجوه غاضبة.. اللهجة قاسية.. كل منهم يفكر فى نفسه..الزوج يستيقظ بسرعة لكى يلبس ويذهب الى عمله؛ لأنه نظر فى ساعته فقد وجد الوقت تأخر..!! الزوجة قد تكون موظفة وربما وظيفتها تبعد عن بيتها الكيلو مترات، استيقظت بسرعة هائلة كى تصل الى عملها فى الموعد المحدد حتى لا يجازيها المدير..!! السؤال هنا : هل أنتما متزوجان..؟!! أين هى حياتكم..؟!! كيف تعيشونها..؟!! متى تحبان بعضكما..؟!! متى تُفضو لبعضكما..؟!! متى تتحدثان..؟!! متي تستمتعوا بوقتكم..؟!!

إذا كانت بداية اليوم هكذا فكيف بباقى اليوم..؟!! أظن أن اليوم يظهر من بدايته، لقد كانت بداية اليوم عمل ثم عمل ثم عمل.. لا وقت لهما لينظران الى بعض.. لا وقت للزوج ليتحدث مع زوجته..نحن نريد استقرار الحياة الزوجية.. نحن نريد الحب فى كل وقت وفى كل لحظة بين الزوجين.. ما المانع أن يكون الحب بينهما فى كل وقت وأمور الحياة تسير كما نريد.. ؟!! هل الحب يؤثر على حياتنا..؟!! بالعكس سيجعلنا نعيش حياة جميلة ورائعة ومُمتعة.. إذا بدأ الزوجان يومهما بقبلة صباحية كان اليوم أجمل وأروع.. وخرج الزوج منشرح الصدر، مبتسم الوجه متفائلاً بيومه.. ومكثت الزوجة فى بيتها سعيدة راضية عن زوجها.. تدعو له فى غيابه تنتظر رجوعه بكل شوق وحب وحرارة.

من المشهور وفى الغالب تقبيل الزوجة على مدار اليوم بعيداً عن العلاقة الحميمية غير مُفعل من أغلب الأزواج قد يكون عادة أو نشأة أو اعتقاد أو

غير ذلك.. فلما طرحت سؤالاً فى الاستبيان الذى قمت به على مختلف الدول على مستوى العالم وقلت فيه : هل تُقبل زوجتك على مدار اليوم..؟!! فكانت الإجابة بالنسبة لى صادمة وهى (لا)، فالناس قد تكون مُقتصرة التقبيل والاحتضان فى العلاقة الحميمية فقط وهذا ما تم اشهارة وتم التعارف عليه من خلال هذا الاستبيان الا قليلاً منهم، قد يختلف ذلك عن شخص لأخر، ومن دولة لأخرى كل بحسب فهمه عن الموضوع ودرجة تقبله وكيف ينظر اليه.. ؟ وبحسب التعود الذى تعود عليه الأزواج والزوجات.. أو بمعنى آخر حسب طبيعة الزوج وتفاهمه ومرونته فى هذا الموضوع.. فبعض الأزواج قد ينظروا الى ذلك الشىء على أنه تميع، وتضييع للوقت، وأن ليس وقته الآن، فعوامل كثيرة قد تتحكم فى ذلك الأمر.

لكن تقبيل الزوجة على مدار اليوم وأكثر من مرة له مردود إيجابى على حياة الزوجين وعلى علاقتهم، وهو من باب التفاعل بين الزوجين، ولذلك التفاعل بالنهار بين الزوجين يؤثر ايجابياً على علاقتهم الجنسية بالليل..بمعنى اذا كان هناك جزءاً من الود والحب فى النهار بين الزوجين كان تمهيداً جيداً لعلاقتهم الحميمية بالليل..ومما لا شك أن هذا التفاعل يؤدى إلي نجاح علاقتهم التواصلية والجنسية مع بعض وينتج عن ذلك استقرار حياتهم الزوجية وكما يجب أن تكون.

يهمل الكثير من الأزواج القُبلة الصباحية غير مدركين بأن لها فوائد عديدة تعود على الشريكين، وهي جزء لا يتجزأ من حياتهما معاً، ومن الواجب ألا تغيب هذه القُبلة عن اليوم أبداً؛ لأن غيابها قد تسبب نوعاً من الفتور بين الزوج وزوجته، وبعض حالات التوتر التي تحدث بين الزوجين قد تعود إلى غياب القُبلة الصباحية الحنونة بين الزوجين.

أثبتت الدراسات أن القُبلة الحنونة من الزوج، وخصوصاً القُبلة الصباحية، تُخفف من التوتر الذي يحصل بين الزوجين، كما أن لها مفعول السحر في العلاقة الزوجية، وهي مفتاح العلاقة الحميمة الناجحة بين الزوجين، والمرأة بطبيعتها تفضل القُبلة على ممارسة العلاقة الحميمة، فالقُبلة الحنونة تجعل المرأة تشعر بمدى حب الزوج لها، فتحسّ بالطمأنينة، إلا أن معظم الأزواج يُهْمِلون القُبلة، باعتبارها من الأمور الثانوية في العلاقة الزوجية، ولكن القُبلة الصباحية لها العديد من الفوائد الصحية للزوجين؛ فهي تزيد معدل العمر، وتعمل على رفع المعنويات، والحدّ من الكآبة، وتساعد القُبلة الواحدة في حرق حوالي خمس وحدات حرارية، كما أنها تحمي من أمراض القلب.

بيّن بحث أُجري في الولايات المتحدة الأميركية أنّ " التقبيل هو أكثر أهمية للنساء من الرجال، اللواتي يعتمدن على القبلة بشكل أساسي لاكتشاف مدى صدق وعمق مشاعر الشريك ". في حين أن الرجال لا يعلقون تلك الأهمية على القبلة، رغم اعتبارهم أنها تدلّ على الرومانسية والحميمية .ويقال أيضاً أن الرجال يعتمدون على القبلة لإثارة شهوة المرأة وإغراءها وصولاً إلى ممارسة العلاقة الجنسية.

وأفادت الأبحاث العلمية أيضاً أن القُبلة تحرر مادة الأوكسيتوسين في الدماغ، المسؤولة عن جعل الناس يشعرون باللذة والسعادة .وذكّرت الأبحاث النفسية بأهمية القُبلة بصفتها مفتاح الحفاظ على علاقة زوجية سعيدة ومتوازنة داعية الأزواج إلى عدم التخلّي عن ذلك السلاح مُطلقاً .يذكر أنّ القُبلة لا تعني بالضرورة تقبيل الفم والشفاه، وإنما قد تكون قُبلة الجبين واليد اللتين تنمان عن الاحترام والحبّ والتقدير.

لقد ورد في السنة أن النبي ﷺ أنه قبَّل عائشة، وقبَّل أم سلمة ,وقبَّل صفية، بل كان يمر على أزواجه بعد العصر فيقترب ويقبِّل حتى يصل إلى صاحبة النوبة فينام عندها. وقال لجابر بن عبد الله رضي الله عنه" هلَّا بكرا تلاعبها، وتلاعبك ,وتداعبها وتضاحكها، وتضاحكك"، وفي بعض الروايات " أين أنت من العذارى ولعابها ."ولكن المقصود أشمل من القبلة، فقد تكون قُبلة، أو مداعبة، أو لمسات حانية، أو ثناء على جمال الزوجة، وكل ذلك مطلوب، وهذا يدل على عظمة هذا الدين الذي يجعل في إتيان الزوج لزوجته الحلال صدقة يؤجر عليها، وفي وضع الطعام في فمها صدقة يؤجر عليها.

دراسة بين الأزواج: أن القُبلة الحنون من الزوج خصوصاً قبلة الصباح تخفف من التوتر الذي يحصل بين الزوجين.

اشتياق قاتل

نتيجة ضغوط الحياة ومشكلاتها قد يمر كل زوجين بفترة من الفتور العاطفي، ويشعران أنهما لا يحبان بعض، يشعران أن الحب الذي كان بينهما في البداية قد قل واختفي، يشعران أن الحياة بينهما قد أصابها الملل والروتين اليومي المتكرر، وأن الاشتياق الذي كان بينهما في البداية قد انطفأ لهيبه، ولكن يعود القرار لهما في إعادة إحياء شُعلة الحب بينهما أو بقائها على هذا الحال.

وهذه هي بعض الطرق التي تساهم في كيفية إعادة الاشتياق بين الزوجين:[٧١]

- **إظهار الحب والاهتمام** : في المرتبة الأولى، يجب على الزوجين أن يجددا حبهما لبعضهما البعض، وذلك من خلال الاهتمام المتزايد أو التذكير بالمشاعر الكبيرة التي يحملانها لبعضهما البعض، كأن تبادر الزوجة إلى ترك رسالة صغيرة صباحية للزوج على المنضدة أو في الحمام تحمل عبارة (أحبك). كما يمكن أن تفاجأه بفطور صباحي في السرير كتعبير عن الاهتمام به..أو أن يبادر الزوج أيضاً باحتضان زوجته قبل خروجه للعمل، ويُشعرها بأنه سيشتاق إليها جداً وهو في العمل.
- **الذكريات الجميلة** : بالطبع مررتما بفترات من الحب القوي الذي كان يمثل الدنيا لكما، ولكن اليوم ازدادت الهموم والضغوط الحياتية

(٧١) موقع أنوثة – بتصرف

بعد الزواج، وما عاد هناك سبيل لهذه المشاعر. ولكن يمكنك إعادة إحيائها بين الحين والآخر من خلال مشاهدة الصور لكما سوياً وتذكر تلك الرحلات والنزهات والأوقات السعيدة معاً. ويمكنكِ أن تفاجئيه من خلال إرسال صورة له وسؤاله "هل تتذكر هذا اليوم أو هذه الحادثة..؟ " أو أن يتذكر الزوجين أول لقاء كان بينهما وكيف كان..؟ وما هي الأشياء المضحكة فيه..؟

- **الأحاديث اليومية** : نتيجة الضغوط الحياتية الكبيرة والهموم يصبح الحديث بين الزوجين قليل جداً أو يقتصر فقط على ضروريات الحياة الزوجية ومشاكل الأطفال، ولكي تُعيدي هذا الاشتياق بينكما، عليكِ أن تتحدثي أكثر مع زوجك، خصوصاً عند المساء بعد عودته من العمل، وأن تُصغي له جيداً إلى ما يقول وتركه يعبر عما يرغب به وأن تكوني إلى جانبه في كل ما يريد. واسأليه عن طموحاته المستقبلية وعن خططه علي المدى البعيد..وأنت أيها الزوج بادر بالحديث مع زوجتك، كأن تمدحها علي طعام الغذاء اليوم، كم هو جميل ورائع..!!
- **الكلام الجميل الرومانسي** : كوني على ثقة بأن الكلام الجميل والرومانسي له تأثير كبير على الرجل مثل المرأة تماماً، وفي هذا الإطار، كي تُعيدي اشعال الاشتياق بينكما عليكِ أن تُعبري له عن هذا الاشتياق بكلمات لطيفة وناعمة تصل الى قلبه مباشرة وتجعله يشتاق اليكِ أينما كان. يمكنكِ أن ترسلي له رسالة قصيرة خلال النهار، أو أن تكتبي له رسالة صغيرة وتضعينها في جيبه صباحاً..وعلي الزوج أيضاً أن يبادر بالاتصال علي زوجته وهو في العمل ليخبرها بأنه يحبها ويشتاق اليها.

ومن صور اشتياق- النبي صلي الله عليه وسلم - لزوجته خديجة -رضي الله عنها- فقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يهش و يبش لهالة بنت خويلد أخت خديجة إذا سمع صوتها بعد موت اختها، روى الإمام البخاري في صحيحه بإسناده عن عائشة رضي الله عنها قالت : استأذنت هالة بنت خويلد أخت خديجة على رسول الله ﷺ ، فعرف استئذان خديجة فارتاع لذلك، فقال : اللهم هالة، قالت : فغرت فقلت ما تذكر من عجوز من عجائز قريش؟حمراء الشدقين هلكت في الدهر قد أبدلك الله خيراً منها)

قال ابن حجر في الفتح : قوله : فعرف استئذان خديجة أي صفته لشبه صوتها بصوت أختها، فتذكر خديجة بذلك.فارتاع لذلك أي تغير، و من بعض الروايات ارتاح بإلحاء المهملة، أي اهتز لذلك سروراً).

نصيحة : جميل في الصباح أن يتبادل الزوجين القبلات لتجعلهم أكثر اشتياق.

إفطار صباحي

حينما طرحت سؤالاً علي أكثر من عشرين زوجاً وقلت لهم بصيغة السؤال هذه : هل تحرص علي الإفطار الصباحي مع زوجتك..؟!! فكانت الإجابة أن تسعة عشر منهم أجابوا ب (لا) وواحداً منهم أجاب بـ (نعم)..

إذن إن فكرة الإفطار الصباحي غير مُفعلة بين كثير من الأزواج والزوجات..وقد يكون السبب في ذلك عدم التعود، أو اعتقاد الأزواج بأن الزوجة هي التي تُجهز الأكل لزوجها فهي الخادمة والراعية له..وقد يكون أن الزوج يستيقظ مبكراً بعد صلاة الفجر للذهاب للعمل ولا يستطيع أن يفطر مع زوجته، أو أن بينهما خلافات ومشاحنات ولا يستطيعان أن يجلسا علي مائدة واحدة للطعام، أو أن بين الزوجين فجوة كبيرة سواء كانت فكرية أو دينية أو عمرية..لذلك لهذه الأسباب يرون أنهما لا يتفقان مع بعضهما ودائماً يصتدمون ويدخلون في خلافات ومشاحنات.

ففكرة الإفطار الصباحي هي فكرة تُقرب الزوجين من بعضهما، ومن خلالها يشعران بالسعادة والبهجة والسرور والقُرب، وفكرة هذا البرنامج أن يستيقظ الزوج قبل زوجته في الصباح الباكر ويقوم بتجهيز الإفطار وتقديمه لزوجته، وأن يؤكلها بيده والعكس صحيح من قبل الزوجة.. فهذه الفكرة تُشعر الطرفين بالاهتمام وأنهما في سعادة مع بعضهما البعض.. وهذه الفكرة تدل علي أن الزوجين علاقتهما وطيدة وأن هناك تقارب وتفاهم.

قد تكون فكرة (الإفطار الصباحي) مُفعلة بين الزوجين في أول زواجهم في أيام شهر العسل بكثرة، نظراً لتأجج المشاعر، ونظراً لاظهار كل طرف بأنه كم يحب الطرف الآخر، ونظراً للراحة النفسية وعدم ظهور الضغوط

المادية والحياتية والأمور الأخري..ولكن بعد مرور أشهر من زواجهم لم تكن هذه الفكرة مُفعلة بين الزوجين، قد تكون علاقتهم أُصيبت بالملل والسأم، أو أن طرفاً لم يلقَ اهتماماً وتقديراً من الطرف الآخر، وغير ذلك من الأسباب الأخري.

وقد تكون فكرة الإفطار الصباحي مرتبطة بطبيعة عمل الزوج، فهناك زوج يستيقظ مبكراً لعمله ولا يستطيع أن يُطبق فكرة الإفطار الصباحي مع زوجته، وهناك زوج يستيقظ ويقول لزوجته : جهزي الإفطار، ويفطر وحده..!! قد تكون هذه عادة، أو بينهما خلافات، أو غير ذلك.. لكن فكرة الافطار الصباحي هي من أشد الأفكار التي تدل علي أن الزوجين في راحة واستجمام في علاقتهم الزوجية، والحرص عليها أيضاً يساعد علي تقارب وتفاهم الزوجين، واستقرار حياتهم الزوجية وكما يجب أن تكون.

وفي الإفطار قد يشرب الزوج من نفس الموضع الذي وضعت فيه الزوجة شفتيها لتشرب، وتشرب الزوجة من نفس الموضع الذي وضع فيه الزوج شفتيه، ويأكل من نفس الموضع الذي وضعت فيه أسنانها لتأكل، وتأكل هي من نفس الموضع الذي وضع فيه الزوج أسنانه...وذلك قد فعله النبي صلي الله عليه وسلم.

فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنها قالت: كنتُ أشربُ وأنا حائضٌ، ثم أُنَاوِلُه النبيَّ ﷺ ، فيَضَعُ فاه على موضِعِ فيَّ، فيشرب، وأَتَعَرَّقُ[٧٢] العَرْقَ وأنا حائضٌ، ثم أُنَاوِلُه النبي ﷺ ، فيَضَعُ فاه على مَوضِعِ فيَّ [٧٣].

---

(٧٢) آكُل ما على العظم من اللحم نهشًا بأسناني.

(٧٣) رواه مسلم (٣٠٠).

مكالمة رومانسية

من الأسئلة التى طرحتها فى الدراسة الميدانية علي الدكتور خالد نعيم شناوة المقيم بدولة العراق ((هل الجانب العاطفى والرومانسى مُفعل بين الزوجين عندكم فى بلدكم..؟!! فأجاب قائلاً ((نعم مُفعل وعلى أعلى المستويات، فهناك علاقات حميمية عاطفية، واهتمام بالزوجة والعمل، وادخال البهجة والسرور علي الزوجة والأطفال من خلال تقديم الهدايا، وإقامة حفلات أعياد الميلاد أو الزواج، والخروج الى المناطق الترفيهية بغرض إعادة رونق الحياه الزوجية من جديد))

ومن الأزواج الذين أعرفهم تماماً وهو متزوج منذ ٢٥ سنة وما زال إذا خرج إلى عمله يتصل على زوجته ويُكلمها كلاماً فيه حب ولطف وغزل ورومانسية.. ونتيجة ذلك ومما لاحظته على هذه الأسرة أنها مستقرة جداً وكما يجب أن تكون.. فالزوج مستقر جداً مع زوجته.. والأولاد كذلك حالتهم النفسية تبلغ أعلى درجات السعادة والأمان.

علماً بأن في فترة الخطوبة تكون المشاعر متأججة وملتهبة، أو قبل الزواج عموماً قد يكون الزوجين قد عقدوا العقد ولكنهم لم يدخلوا ولم يعلنوا النكاح، فقد تدور بينهم مكالمة رومانسية وأجمل كلام معسول تستمع له الأذان.. وانظر إلى حالة كل من الطرفين فهي في غاية السعادة، وغاية البهجة والسرور، وغاية الانشراح وغاية الحيوية والنشاط.. فالمعنويات قد ارتفعت وعلت، ولكن بعد الزواج سرعان ما تهدأ وتقل بسبب المشكلات والخلافات الزوجية.

لكن نحن نريد أن نُعيد هذه المكالمة بعد الزواج.. أن يستعيد الزوجان ذكرياتهما الجميلة وأن يستعيدوا هذا الكلام الرومانسي الذي كان بينهما، بأن تتصل الزوجة على زوجها في العمل لتطمئن عليه ولتقول له كلمات حب ورومانسية ترفع من معنوياته وتزيد من حبه لها.. وعلى سبيل المثال (وحشتني – أنت أغلي حاجة عندي– أنت أجمل رجل في العالم – أنت الأكسجين الذي أتنفسه – أنا بحبك) والعكس طبعاً من الزوج.

قد يكون العمل الذي يعمله الزوج ليس فيه وقتاً أن يُجريَ اتصالاً هاتفياً أو أن يُكلم أحداً في الهاتف كالأعمال الحرة في مجال المعمار والخرسانة، وموظفي البريد وغير ذلك من الأعمال التي يكون فيها الزوج مشغولاً..فقد يستبدل المكاملة برسالة حب ورومانسية ويرسلها لها..وانظر إلي النتيجة التي تكون أيها الزوج..ولكن هذا الأمر قد يكون صعباً علي بعض الأزواج والزوجات لقلة عزيمتهم وهمتهم، ولكن يجب علي الزوجين أن يجتهدا في كل عمل يُقربهما من بعضهما، ويُشعل نار الحب بينهما.

إظهار الزوجة استعدادها لتقديم كل ما من شأنه أن يسعد زوجها ويرضيه، وكذلك الزوج مع زوجته، ومن أشهر القصص حديث أم زرع الطويل، وفي نهايته أن النبي ﷺ قال لأم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: ((كنْتُ لكِ كأَبِي زرعٍ لأمِّ زرعٍ)) (٧٤)

فبهذا قد نساعد على استقرار واستمرار الحياة الزوجية بين الزوجين.. أى نعم أن هذه برامج بسيطة، لكن قوية المفعول؛ بل ممتدة المفعول وليس لها انتهاء صلاحية.. لكنها قد تهدأ يوماً ما أو تنام يوماً ما، لكن لا تموت أبداً.

---

(٧٤) رواه البخاري (٥١٨٩).

حالة انجذاب

العين تحب رؤية المناظر الجميلة.. والأنف تحب شم الروائح الجميلة.. والأذن تحب سماع الكلمات المعسولة.. بهؤلاء الثلاثة يمكن للزوج أن يجذب زوجته.. وأيضاً يمكن للزوجة أن تجذب زوجها.. فمن البرامج الجميلة في حياة كل زوجين هي الجذب؛ بل الجذب كالمغناطيس.. فمسابقة الزوجين لجذب بعضهما لا شك أن هذه من الأشياء الجميلة التي تُسعد النفوس، وتشرح الصدور، وتُقرب المسافات البعيدة، وتُشعل حرارة الحب بين الزوجين من جديد.

ذات يوم تزينت إحدى الزوجات لتُلفت نظر زوجها إليها.. فتزينت له وتعطرت ولبست ما يُحبه ويرغبه، وأحضرت الشموع، وأحضرت له العشاء.. فهى تحتاجه ليمدحها علي زينتها وجمالها ومظهرها، وتحتاجه ليعطيها كلمة حب تُشبع قلبها.. لكن للأسف جاء هذا الزوج من عمله فوجدها مُتزينة جميلة تكلمه برفق وهدوء ومشاعر حب ورومانسية.. فصدمها بردة فعله وقال لها ((ما هذا..؟!! ماذا تريدين..؟!! وقد تركها وذهب الى سريره ونام)) تخيل كمية الألم والحرقة الذى بداخل قلب هذه الزوجة..؟ وكم هى تحسرت وتقطع قلبها ودمعت عيناها..؟ إنه قتلها بأنانيته، وعدم إبداء إعجابه بزينتها ومظهرها، لقد أحدث مشكلة من لا مشكلة، أصبحوا غير مستقرين فى حياتهم الزوجية.

التزين والمبالغة فى الزينة مطلوبة بين الزوجين وهى جميلة جداً فى الزوجة ورائعة فى الزوج.. فالتزين والتجمل بين الزوجين له شأن آخر..والتجمل ليس في المظهر فقط، فقد يكون في الكلام المعسول واللمسات الحانية وغير

ذلك..فكل ذلك يجذب الزوجين إلي بعضهما، ويُحفز النفوس، ويرفع المعنويات، ويرفع الهمة، ويُشعر الزوجين بالسعادة والاستقرار الزوجى.. ففى الأرياف قد تعودت الزوجات على عدم الزينة طوال اليوم الا عند اللقاء الحميمى مع زوجها فقط.. عندها قناعة بأن التتزين لا يكون إلا عند النوم واللقاء الجنسى، أو أنها تعودت علي ذلك، أو أنها قد ملت وكلت؛ لأن زوجها لا يُقدر هذا التزين وهذا التجمل.

أيها الزوج تزين لزوجتك كما تتزين هى لك.. فهذا أمر متبادل بينكما.. والتزين بين الزوجين هو الأفكار الرائعة التى تساعد على استقرار الحياة الزوجية؛ لأن من خلاله يعطى رسالة للآخر ((بأنى أريدك)) ((بأنى أحبك)) ((بأنى أحافظ عليك لكى لا تضيع منى))

ما المانع أن تلبس الزوجة الملابس التي يُحبها زوجها..؟!!

ما المانع أيضاً أن تطبخ له الطعام الذي يحبه..؟!!

وكذلك الزوج :

ما المانع أن يقول الزوج كلمات حب تحبها الزوجة..؟!!

ما المانع أيضاً أن يتعطر بالعطر الذي تحبه زوجته..؟!!

ما المانع أن يُدلعها بالاسم التي تُحبه وهكذا..؟!!

انظر إلي اهتمام عائشة – رضي الله عنها – بتصفيف شعر النبيﷺ؛ تودداً إليه :

فملامسة شعر الزوج أو الزوجة لها عامل كبير في تجديد مشاعر الحب والود في القلوب،وجذب الانتباه للطرف الآخر، خصوصًا حينما تشمل اقتراب الزوجين؛ ليصفف أحدهما شعر الآخر.

عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها أنها قالت: كنتُ أُرَجِّلُ رأسَ رسولِ الله صلَّى الله عليه وسلَّم وأنا حائضٌ[٧٥]

فبهذه الأشياء وبهذه البرامج يمكن للزوجين أن يجذبوا بعضهم البعض.. وسيترتب على ذلك أنهما سيتقربان من بعضهما أكثر وأكثر.. فتصبح القلوب نقية، والنفوس صافية، والكلمات معسولة.. فبهذا تستقر حياتنا الزوجية وتستمر.

(٧٥) رواه البخاري (٢٩٥).

استقبال مميز

بعد يوم طويل وشاق فى العمل زوجى الحبيب ((حمداً لله على سلامتك))..((وحشتني)) أحضرت له الطعام..بكل معانى الحب والتقدير، بلهفة وشوق..وكأنه أول لقاء بينهما..غازل الزوج زوجته بكلمات معسولة وابتسم لها ابتسامة جميلة قائلاً لها : ((ربنا ما يحرمنى منك زوجتى الغالية)) على النقيض تماماً استقبال من نوع آخر تجد الزوج يكره الوقت الذى يجيء فيه لمنزله، فزوجة نكدية..بمجرد دخوله المنزل وقبل وقت راحته تسأله وتحدثه وتقول له : أين الذى طلبته منك وأين وأين..؟!! وبعد هذا الاستقبال الكئيب تذهب لتُحضر له الطعام..؟!! فأى طعم يتذوقه للأكل..؟!! بالرغم من جوعه الشديد..!! قد نغصت عليه لقمة العيش..!! فالاستقبال الأول بالنسبة للزوجة الأولى أتت بطعام ليس بشهى لكن زوجها وجد لذه رائعة للطعام لإحساسه بالرضا والسعادة مع زوجته.

لقد أدى الاستقبال ثمرته المرجوه فى تحقيق الاستقرار النفسي والشعور بالارتياح.. فشتان بين الزوجتين فى الاستقبال.. فالموضوع ليس بالصعب أيها الزوجة، لو استقبلتى زوجك بابتسامة صافية كفيلة لإسعاده ورفع معنوياته.. فهى ابتسامة لا تكلفك وقتاً ولا جهداً، فمن خلالها يشعر بأنه ملك الدنيا بأسرها.

معظم الرجال حينما يأتون من العمل يأتون وهم مُرهقون مُتعبون يريدون أن يأخذوا قسطاً من الراحة وليأكلوا طعام الغذاء ثم يركنوا للنوم قليلاً.. ولكن السؤال هنا..؟!! هل فكرنا كيف كان الاستقبال..؟!! استقبال

الزوجة لزوجها كيف حاله..؟!! فالاستقبال له أثر كبير جداً على الاستقرار بين الزوجين، ونجاح العلاقة بينهما ونجاح التواصل الروحي بينهما.

فلا مانع أن تبتكر الزوجة أساليباً وطرقاً تستقبل بها زوجها، كأن تجهز له مفاجأة جميلة.. أو تُقبله وتحضنه حينما يدخل البيت.. أو أن تُجهز طعاماً يُحبه.. وغير ذلك من الأشياء المميزة التي تعود بالحب والود والألفة بين الزوجين.

لأنك تعلم أيها القارئ الفاضل..أن كثيراً من البيوت عبارة عن مجلس تحقيق، ووجوه غاضبة وعابسة وألفاظ نابية ألمها من أشد أنواع الألم.. ومعنى ذلك أن العلاقة بين الزوجين متوترة جداً وتحتاج إلى إصلاح ومصارحة حتى نستطيع التواصل مرة أخرى بشكل جيد.. وفي نفس الوقت تتأجج المشاعر ويزداد الحب وتقوى العلاقة وبذلك تستقر حياتنا الزوجية.

واعلم أيها الزوج الكريم أن حُسن استقبال زوجتك لك حينما تعود إلي المنزل هو من صنيع فعلك أنت، فإن عاملت زوجتك بأدب واحترام وتقدير استقبلتك استقبالاً مميزاً، لكن إن أهنتها وشتمتها وضربتها فكيف تستقبلك وتنتظرك بلهفة وشوق..؟!! اتصل عليّ أحد الأزواج وقال لي : إن زوجتي لا تهتم بي، ولا تتصل عليّ وأنا في العمل، ولا تستقبلني جيداً..؟!! فحينما تحدثت معه وسألته بعض الأسئلة ومنها : هل تسمع زوجتك جيداً..؟!! فقال: لا، وهل تسب وتشتم وتضرب زوجتك حينما تغضب..؟!! قال: نعم، فإذن، كيف يطلب منها أن تهتم به، وتستقبله استقبالاً مميزاً..؟!!

إذن..حُسن استقبال الزوجة لزوجها وسوئه يعتمد في الغالب علي معاملة الزوج لها، فهل يحترمها ويقدرها ويدلعها ويلاعبها..؟!! فحتي تستقر حياتنا الزوجية لا أن يعامل الزوج زوجته بما يُرضي الله عزوجل، وبذلك سوف تهتم

به زوجته وتستقبله استقبالاً مميزاً..وبهذا تصبح حياتنا الزوجية مستقرة ومستمرة وكما يجب أن تكون.

من حلول المشاكل الزوجية: استقبال الزوج لزوجته أو الزوجة لزوجها بكلمات رقيقة وعبارات لطيفة وابتسامة جميلة يزيد من مشاعر الألفة والمودة فيما بينهما.

وداع مؤقت

زوجة كان زوجها مسافر إلي بلد ما..وهو خارج من باب المنزل لم يُودع زوجته، ولم يحتضنها ولم يُقبلها ولم يقل لها حتي كلمة معسولة..الحقيقة أنه كان بينهما مشكلات عويصة، فهما دائماً في توتر وقلق وصراخ وانتقاد وإهانة للكرامة..فوداع الزوج لزوجته حينما يكون خارجاً من المنزل سواءاً لسفر أو لعمل أو غير ذلك يتطلب أن يكون بين الزوجين حالة من الرضا النفسي والحب والود..ورغم ذلك كله فهو يقوي أواصر العلاقة بين الزوجين ويجعلهما في اشتياق دائماً لبعضهما.

وحينما تكون العلاقة قوية بين الزوجين أظن أنهما سيتأثران ببعضهما، ويتعلقان ببعضهما كثيراً، بل سيحزنون جداً إذا غابوا عن بعضهما حتى ولو ساعات قليله.. كأن يغيب الزوج عن زوجته لساعات قليلة بسبب عمله أو خروجه للجلوس مع أصدقائه، وكأن تغيب الزوجة عن زوجها لمدة أيام قليلة بسبب مرض والدها أو والدتها..فالوداع بين الزوجين له تأثير إيجابي علي نفس الزوجين فهو يُقربهما من بعضهما بشكل كبير وملحوظ.

ففي هذه اللحظات قد نودع بعضنا بعضاً، وهذه هي إشارة بالحب والعشق والخوف على شريك حياتي والتألم لهذا الغياب البسيط المفاجئ.. ففي هذه اللحظات يمكن للزوجين أن يطبقوا هذا البرنامج الرائع وهو (وداع مؤقت) كأن يودع الزوج زوجته عند خروجه للعمل بكلمات رومانسية جميلة أو بشكر خاص لها أو بلمسات وهمسات بسيطة بينهما، وهذا كفيل بأن يقذف السعادة في قلوب الزوجين؛ لأن العقل سيتذكر هذه الكلمات الجميلة المعسولة التي تفوهوها بأفواههم، ويتلقى القلب رسالة من العقل بهذه

الكلمات فتتحرك المشاعر وتتأجج وتلتهب نار الحب بينهما من جديد، وكأنهم لم يتزوجوا وكأنهم لم تمض سنوات كثيرة على زواجهم.

فلحظات الوداع والاستقبال اليومية إن ارتبطت بالحب، صار لها لذة وطعم خاص، وتجديد مستمر للحب، وإعانة على ضغوط الحياة والمسؤوليات، وأبسطها هو استقبال الزوج وتوديعه بقُبلة عفوية؛ تعبيرًا عن الحب، عند خروجه للعمل وللصلاة.

روي عن عائشة رضي الله عنها: أنَّ النَّبي ﷺ قبَّلَ امرأة مِن نسائِه، ثمَّ خرجَ إلى الصَّلاة ولم يتوضَّأْ (٧٦)

عزيزي الزوج وعزيزتي الزوجة برنامج بسيط جداً يستغرق لحظات من الوقت.. لا يحتاج إلى جهد ولا إلى مال؛ بل يحتاج شيئاً واحداً وهو العزيمة ثم بعد العزيمة المبادرة وتطبيق هذا البرنامج، وهذا سيساعدنا في استقرار حياتنا الزوجية التي لطالما تشتتت وتبعثرت هذه الحياة في بيوت أخرى.

(٧٦) صحيح: رواه أبو داود (١٧٩).

مساج زوجى

ذات يوم جاءت إلىّ زوجة إلى المكان الذى أعمل فيه وهو صيدلية لصرف العلاج.. جاءت لتأخذ الدواء لزوجها الملازم للفراش لبعض الأيام وكانت مشكلته أنه يعانى من تقلص فى العضلات وشد فى الأوتار.. فكان المساج هو طريق التواصل بينهما.. وطريق الود والحب بينهما.. فلما يئست من الأدوية الكيميائية اتصلت على طبيب للعلاج الطبيعى فقال لها : افعلى له مساجاً صباحاً ومساءاً.. ففعلت كما قال لها الطبيب.. ولكن السؤال هنا: ان لم يقل لها هذا الطبيب بعمل مساج لزوجها هل كانت ستُبادر بهذا الفعل من رأسها..؟ أم كانت ستخجل وتستحى..؟ أم كانت ستمنعها الطباع والعادات والتقاليد التى نشأت عليها..؟ أمرها الطبيب ففعلت فى الحال..!! لأنها اعتقدت أن هذا المساج الذى أشار به الطبيب هو طريق لشفاء زوجها..

ولكن ما المانع إذا فكرت هى قبل ذلك وتدبرت واعتقدت أن المساج هو فكرة عملية لاستقرار حياتهما الزوجية لأن من خلاله الحب والود والتواصل وجلب الشهوة والمتعة..؟!! فالمساج والتدليك بين الزوجين يُجلب الاسترخاء والراحة والهدوء..وله مفعول السحر إذا قاما به الزوجان لبعضهما..أن تُدلك الزوجة زوجها حينما يكون مُتعباً أو أن قد أصابه شد في عضلاته..وأن يُدلك الزوج زوجته حينما يكون ظهرها به تقلص، فبعض الزوجات تعاني من ألم في ظهرها حينما تأتيها الدورة الشهرية.

واعلم أن المساج أو التدليك بين الزوجين هو من عوامل الاستقرار بين الزوجين؛ لأنه يمنع الخجل بين الزوجين..ويُجلب الود والحب..ويُشعر الانسان

بالرحة والاسترخاء..وأيضاً هو في صورته المرح والضحك واللعب..وهو طريق لجلب الشهوة والاثارة بين الزوجين..فما دام قد علمنا أن المساج هو عامل مهم من عوامل الاستقرار في حياتنا الزوجية فلنسارع به في الحال.

المساج حسّيُ يشعر فيه الشخص بالراحة و الاستجمام ..كما أنه يميل إلى أنْ يَكُونَ إثارة بين الزوجين بكل تأكيد.