كيف
تسعدين زوجك

يوسف سعـــد

المركز العربي الحديث
١٠٣ ش الإمام علي ـ ميدان الإسماعيلية
مصر الجديدة ـ القاهرة ☎ : ٢٧٠٦٠٤٨

تقديم

قفز إلى ذهنى سؤال داعب أفكارى . . ومن ثم بدأ يسيطر على كل حواسى « لماذا لا أكتب كتاباً يحمل عنواناً جذاباً » كيف تسعدين زوجك ؟

وذلك عندما وجدت أن نسبة الطلاق قد ارتفعت بشكل ملحوظ مما يدل على أن هناك شرخ فى كثير من حالات الزواج ولما كانت المرأة وراء كل نجاح أو فشل فى الحياة الزوجية فقد رأيت أن أسهم فى علاج هذه المشكلة الخطيرة التى تهدد كيان الأسر وبالتالى كيان المجتمع كله لما يترتب عليها من مشاكل أخرى فرعية قد تحمل بين ثناياها الكثير من المآسى الإنسانية .

والواقع أنه فى شرقنا العربى لم يستطع أحد أن يتوصل إلى أسلوب صحيح لقياس مدى نجاح الزيجات فى خلق مجتمع يتمتع بالحب والسعادة ويجعل الحياة الزوجية ربيعاً لا ينتهى ، أو مجتمعاً يدفع العروسين إلى حياة الشقاء وذلك لأننا الآن نعيش فى فترة انتقال فزواجنا كانت تحيطه بعض ظروف وعادات وتقاليد متوارثة تجعل الدراسة شيئاً ميئوساً منه فالمرأة الشرقية حُصرت داخل نطاق هذه العادات والتقاليد الموروثة حتى أصبح من العسير أن تدرك المرأة مدى سعادتها أو شقائها بل أن تعرف حتى مجرد المقياس الصحيح للسعادة الزوجية .

ثم انتقلنا إلى عصر التعليم والحرية وأصبحت الفتاة هى التى تختار شريك حياتها وأوشكت سلطة الأب أن تتلاشى ولكن المجتمع لا يسير جميعه بخطوات واحدة فى المدن والقرى والنجوع ولذلك فإننا نجد أن الفتاة لها حق الموافقة على الارتباط بشخص ما فى بعض المدن بينما لا نجد هذا الأسلوب قائماً فى الريف أو المناطق الصحراوية التى تتحكم فيها العادات والتقاليد بصورة أكبر وأكثر عمقاً .

وأردت بهذا الكتاب أن يسدَّ ركناً فى المكتبة العربية فهذا الكتاب يحمل خبرة علماء الزواج فى مختلف دول العالم وهدفت من وراء إخراجه إلى إرشاد المرأة كيف تسعد زوجها وهى وحدها القادرة على إحاطته بكل ألوان الحب والحنان والرعاية فتحيل حياته إلى ألوان من البهجة والسعادة وإلى القضاء على معظم أسباب الطلاق وتعمدت فى هذا الكتاب أن انتقل بك يا عروستى خطوة خطوة منذ الخطوبة حتى يتم الزواج ثم عرجت بعد ذلك على ليلة الزفاف وأهمية دور المرأة فى هذه الليلة ثم انتقلت إلى شهر العسل وبعد ذلك وضعت لك يا سيدتى أسس الحياة السعيدة متدرجة متنقلة من خطوة إلى الخطوة التى تليها وبعضها كتبته بأسلوب مباشر لتبصيرك بالطريق .

وهذا الكتاب الذى بين يديك الآن سواء كنت مخطوبه أو على وشك الزواج أو تزوجت فعلاً وفى حالة الزواج فهذا الكتاب يعالج المشاكل الزوجية بأسلوب مبسط للمتزوجين حديثاً أو للمتزوجات منذ مدة طويلة وشرحت لك كيف تكسبين صداقة زوجك وكيف تصلين إلى قلبه وكيف تتمتعين وتستمتعين بمباهج الحياة الزوجية فهذا الكتاب :

- إذا كنت تقرئينه يا سيدتى لمجرد التسلية فلن تحصلى من ورائه على منفعة !

- وإذا كنت تقرئينه من أجل ما جاء فيه متعلقاً بالجنس لكى تطلقى العنان لخيالك لكى يتصور الأوهام التى ينميها الكبت ويقودها الحرمان فلن تستفيدى من وراء الإطلاع عليه ! .

- أما إذا كنت قد اقتنعت بالكتاب ودرست كل موضوع فيه بدقة وعناية وطبقتيها على ظروفك ومشكلاتك فأنت امرأة تهدف إلى إسعاد زوجها ، وما تلبث هذه السعادة أن تنعكس عليك وعلى أسرتك ففى هذه الحالة أكون قد حققت هدفى من وراء إصدارهذا الكتاب على أن يكون هذا الكتاب من

الكتب التى تحتفظين بها فى مكتبتك المنزلية فلا تهمليه فهو يعتبر بالنسبة لك دستوراً للزواج السعيد ولن تستطيعين الاستغناء عن هذا الدستور طيلة حياتك الزوجية مهما امتد بها الزمان .

لماذا يتزوج الناس ؟

يختلف الشبان المقبلين على الزواج فى الدوافع الحقيقية إلى تركهم حياة العزوبية والانتقال إلى عش الزوجية حيث يتركون حياة ما قبل الزواج ليحيوا حياة أخرى بعد الزواج مختلفة عنها كل الاختلاف .

وكذلك الوضع بالنسبة للشابات المقبلات على الزواج فلا شك أنهن يختلفن فيما بينهن فى الأسباب التى تدفعهن إلى الارتباط بالحياة الزوجية بعدما كُنَّ يعشن فى ظل أسرة يجتمعن مع أب وأم وإخوة وأخوات .

فإذا حاولنا معرفة الأسباب التى تدفع الشبان إلى الزواج فإنك سوف تجد أحدهم يقول لك : إن دافعى إلى الزواج هو أننى صرفت كثيراً على ملذاتى قبل الزواج وإن ما أنفقته عليها كان كفيلاً بأن يفتح بيتاً وهذا من وجهة نظرنا تفكير بعيد كل البعد عن الصواب .

وإذا سألت شاباً غيره ربما يقول لك أننى أتزوج لإرضاء حاجاتى الجنسية والرد على هذا يسير لأن هذه الفكرة غير مقنعة فليست الحياة الزوجية جنساً فقط وليس معنى هذا إننى أنكر ما للجنس من أهمية كبيرة فى الحياة الزوجية ولكن إلى جانب الجنس فهناك عوامل كثيرة يلزم توافرها مثل التفاهم والحب والتقارب فى المستوى الثقافى والاجتماعى لكى تكون أسهم التوافق مرتفعة فيعيش الزواج ويستديم

وربما يقول شاب ثالث إننى أقبل على الزواج لأننى كرهت حياة العبث وزهدت النساء والسهرات وأصبحت فى شوق إلى الهدوء والاستقرار وأرد عليه بقولى أن الهدوء والاستقرار شيء جميل ولكنك إن كنت تقول إنك قد كرهت حياة العبث والمجون فمعنى هذا أنك أسرفت فى علاقاتك حتى أصبحت لا تجد متعة فيها وإننى أخشى عليك من أن تكون مثل الطفل الصغير الذى يسعد باللعبة الجديدة فترة محدودة ثم لا يلبث بعد ذلك أن يزهدها بعد أن يألفها ويعتاد عليها فتصبح هذه اللعبة غير مثيرة لك بعد ذلك ، ومعنى حديثى أن الفتاة المسكينة التى وقع عليها اختيارك وغالباً ما تكون فتاة ليست لها أى خبرة فى النواحى الجنسية فهى بالنسبة لك ضحية فإذا جاء الوقت وزهدتها فإنها قد تنطوى على نفسها والحزن يصبح ملازماً لها وتندب حظها الذى أوقعها فى مثل ظروفك وربما تصبح حاقدة على جميع الرجال بل وعلى العالم بأسره ! وإما أن يكون ظمأها متوقداً فتضطر إلى البحث عن السبيل غير المشروع لإرضاء نزعاتها وفى هذه الحالة قد تلجأ إلى الخيانة !

وشاب آخر لو سألته عن دافعه إلى الزواج لكانت إجابته إننى التقيت بالجمال الساحر الذى يأخذ بالألباب فأسرعت إلى خطبتها خوفاً من أن يسبقنى أحد الشباب إلى الزواج منها ولمثل هذا الإنسان أهمس فى أذن هذا الشاب قائلاً :

يا عزيزى إن الجمال لا يدوم فبعد أن ترتبط بها برباط الزوجية وتنجب مرة أو أكثر فإن القوام الممشوق الذى سحرك والجمال الرائع الذى جذبك كل هذا سرعان ما يزول وأحب أن أضرب لك مثالاً قريباً من هذا الوضع فالإنسان الذى اعتادت معدته على البقول يشتهى أن يتناول لحم الديوك الرومى الذى يفرد جناحيه فى خيلاء وعظمة فإذا قدر لك أن تشعر بتحسن كبير فى أحوالك المالية وأصبحت تتناول طعام الديوك الرومية مرة كل بضعة

أيام فإنه سوف يأتى وقت يزهد فى هذا اللون من الطعام الذى يشتهى الناس تذوقه !

وربما يجيبك شاب آخر على سؤالك الحائر لماذا تزوجت يا عزيزى ؟

فيكون رده إننى تزوجت بحثاً عن المنصب والجاه فكانت أمامه فرصة ذهبية لكى يرتبط برباط الزوجية مع فتاة يشغل أبوها مركزاً سياسياً مرموقاً أو يعمل وزيراً، مما قد يدفعه درجات فى سلم الترقية ليسبق أقرانه الذين تخرجوا معه ، فإننى أقول له عندما ينتهى الأمر بسقوط الوزارة فإننى أخشى إذا هوى هذا الوزير أو ذاك السياسى الكبير من منصبه هوى معه الزواج إلى نفس الهاوية !

وربما يقول لك شاب آخر إننى تزوجت من فتاة غنية تمتلك أسرتها العمارات والأراضى الزراعية الكبيرة .

وقد تصادف شاباً آخر ترك حياة العزوبية فجأة وانتقل إلى حياة المتزوجين فعندما تسأله عن سبب ارتباطه بالزواج تجد إجابة سريعة تحمل بين طياتها عوامل الانتقام لا من عروسه التى ارتبط بها بل من عروسه التى رفضت تكملة مشوارخطوبته وانتقلت إلى شخص آخر مفضلة له عن صاحبنا ، فهذا الزواج فى نظرى حدث دون أن يستعيد العريس توازنه العاطفى من أثر الصدمة التى منى بها !

ومن الظريف أن أحدهم أبدى رغبته فى الخروج عن حياة العزوبية والانتقال إلى حياة المتزوجين لسبب غريب هو أن شلته تزوج أفرادها واحد وراء الآخر حتى انفرط عقد الشلة ولم يبق غيره أعزباً ولهذا قرر الزواج !

وأحياناً تجد رد بعض الشبان فى تفسير أسباب زواجهم أن الزواج هو النمط الإجتماعى الذى يجد قبولاً واسعاً لإقامة علاقة بين الجنسين لأن اقتصار ممارسة الجنس مع شخص معين يمثل قمة العفة والنقاء .

وبعض المتزوجين لو سألتهم عن دوافع زواجهم كان ردهم إنه هو الحب الذى ربط بين قلوبهم وقلوب محبوباتهم فلما كان حبهم عفيفاً نظيفاً كان ثمرته الزواج .

ومثل هذا الحديث عن الشبان نجده أيضاً عند الفتيات .

فإذا سألت إحداهن عن سبب ارتباطها بالزواج ربما كان ردها لأننى أردت تتويج حبى بالزواج وردت أخرى لأننى أبحث عن الاستقرار وربما قالت ثالثة إننى تزوجت تنفيذاً لرغبة الأب أو الأم ومن الجائز أن تقول غيرها أنها تزوجت لهروبها من زوجة الأب أو زوج الأم الذى يعاملها معاملة قاسية وربما قالت غيرها لأنها فى حاجة إلى من يحميها وربما ذكرت عروس لأن الأمومة قد تحركت داخلها وتريد أن تكون أماً .

ويرى أحد علماء الاجتماع أن الرجل يهدف من وراء زواجه إلى أن تكون له ذرية تحمل اسمه وأن الرجل الذى لا ينجب لا ننظر إليه على اعتبار أنه رجل كامل الرجولة .

ويمكن تلخيص رأى علماء الاجتماع فى أن الناس شباب وشابات يتزوجون لسبب أو أكثر من مجموعة الأسباب الآتية :

- الرغبة فى الاستقلال عن الأسرة .
- الحصول على الأمن الاقتصادى .
- الحب والجاذبية الجنسية بدافع تحقيق رغبة فى جسد اشتهاه الحب وهو نتاج عنصرين هامين ورئيسيين هما التجاوب الجنسى والتجاوب العقلى لأننا نحب بكل كياننا وكل إنسان مركب من عقل وغريزة ولذلك قال أحد الفلاسفة :

إن التجاوب الجنسى هو تبادل الرغبة فى الجسد بأن يشتهى كل طرف فى

الحب جسد الطرف الآخر أما التجاوب العقلى فهو وجود فكر متجاوب بين طرفى علاقة الحب بحيث يشعر كل منهما أن أفكار الطرف الآخر ، ضرورة لحيوية أفكاره الخاصة فالحب فى إيجاز :

هو رغبة فى الجسد يتبادلها رجل وامرأة وفكر متجاوب بينهما بحيث يشعر كل منهما بضرورة أفكار الآخر لحيوية أفكاره الخاصة .

- الرغبة فى إنجاب الأطفال .
- الهروب من منزل الأب الذي تزوج بزوجة أخرى .
- الهروب من منزل الأم التى تزوجت من رجل آخر .
- الحصول على ثروة عن طريق الزواج .
- حب المغامرة .
- الشفقة .
- الرغبة فى الحماية .
- الانتقام من خطيبة سابقة أو خطيب سابق لعدم تكملة مشوار الزواج .
- لوفاء بالجميل .
- الإستجابة لرغبة الوالدين .
- تحقيق الأمن العاطفى .
- التخلص من مرارة الوحدة .
- الرغبة فى إيجاد عزوة بتكوين أسرة كبيرة ترتبط فيها عائلات برباط النسب والمصاهرة وهذا يتضح فى الريف المصرى بوضوح .

وقيل أن الرجل يتخلى عن أشياء أكثر مما تتخلى عنها المرأة عندما يتزوج .

فعندما تتزوج المرأة يصبح منزلها وأطفالها وزوجها أهم شيء فى حياتها .

أما بالنسبة للرجل فإن مستقبله وعمله وتنمية مواهبه تكون فى المقام الأول .

إن معظم الرجال يجدون البهجة فى أطفالهم فى الوقت الذى يكون حب النساء لأطفالهن حباً غامراً يصفح عن كل شيء ويقبل منهم أى شيء إلا أن الرجال أكثر بعض الشيء فى الناحية الموضوعية وأكثر قدرة على أن يقفوا بعيداً وينظرون إلى أطفالهم كأناس منفصلين عنهم لهم جوانب قوة وضعف وفضائل ورذائل ومعرفة الرجل لشخصية طفله النامية ومراقبة نموها وتفتحها تجربة عظيمة بالنسبة له .

إن الرجل الذى ليس له أطفال لا يعد رجلاً كاملاً فالأطفال يوطدون مكانه فى سلسلة الأجيال الطويلة وهم استمرار له ، فالتناسل هو عمل الحياة بل إنه الحياة نفسها وبالتناسل يؤكد الرجل مكانه فى نظام الحياة التى تعمر الأرض أما الرجل بلا أطفال فإنه يفقد مكانه فى التاريخ ولكى يكون للرجل أطفال صالحون واجب تربيتهم فالأطفال لاتشكلهم الآلات بل هم من صنع الأيدى والرعاية والمحبة وهكذا يعتقد البعض أن هذه الأمور هى التى ترفعهم إلى الارتباط بحبل الزوجية المقدس !

ولكن وراء كل هذه الأشياء يوجد سبب هام يدفع الرجل لأن يتزوج وهو شيء يتصل بكلمات مثل « الدوام والبناء » و« المستقبل » فمعظم الرجال يجدون أن البحث عن المال والنجاح عمل خاوٍ بينما يضفى الزواج والعائلة على ذلك العمل بعض الهدف .

ولاشك أن المرأة تهتم بالزواج أكثر من الرجل وأعتقد أن المرأة تتمتع بعبقرية فى فن الزواج وتتفوق على عبقرية الرجل فاستعداد المرأة للزواج ولياقتها له أكثر بعداً من الرجل لما تتمتع به من صفات الأنوثة ولعل فى

مقدمتها سرعة البديهة ورشاقة الحركة وقدرتها على فهم الغير واختيار الألفاظ المناسبة فى الأوقات المناسبة وقدرتها على تطوير نفسها لمطابقة الأجواء المختلفة ورغبتها فى الاعتماد على الغير فكل هذه العوامل مجتمعة تجعل المرأة أكثر من الرجل مقدرة على إتقان فنون الزواج ومعنى هذا أن المرأة مسئولة إلى حد كبير عن سعادة الأسرة كما أن الرجل مسئول أيضاً عن الوفاق أو الإخفاق فى الحياة الزوجية .

فالرجل مسئول عن أساس الزواج بينما تعتبر المرأة مسئولة عما تشيده فوق هذا الأساس !

ويقول بعض علماء الاجتماع أن أعداداً كبيرة من النساء قد فقدن شعورهن بالواجبات الملقاة عليهن نتيجة الزواج وفقد اهتمامهن بتبعات الزواج وقل تفكيرهن فيما يقيم دعائم الزواج وما يبقيه عالياً شامخاً .

ولكى تبنى المرأة زواجاً مثالياً حقيقياً يجب ألا تنظر إلى نفسها على أنها مخلوق محبوب إنمايجب أن تكون زميلة حقيقية لزوجها طوال حياتهما ويجب أن تساعد زوجها وتدفعه إلى سلم الترقى وإلى زيادة اعتزازه بنفسه واعتداده بقدراته .

أما المرأة العصرية المدللة التى تجد متعتها خارج بيتها والتى لا تجيد سوى حضور الاحتفالات والرقص وقيادة السيارة بمهارة لا تعرف أبسط القواعد لتربية أطفالها وتنجح فى زيادة أعداد المعجبين بها بينما تفشل فى قدرتها على جذب زوجها وتعرف جيداً كيف تتصرف فى مختلف الأجواء بينما لا تستطيع القيام بالأعباء المنزلية فهذه المرأة قادرة على تحطيم السعادة الزوجية .

ونلخص من هذا إلى الحقائق التالية :

- الحب وحده لا يستطيع أن يقيم علاقة زوجية ناجحة رغم أنه إحدى الدعامات الهامة والأساسية للزواج ولكنه ليس هدف الزواج ولا محوره بل

إن الحب نفسه يتميز فى لونه ومذاقه بعد الزواج فالعاشقان يعتبرانه سراً بينهما يحافان عليه ولذلك فإنهما يحاولان الهروب بعيداً عن عيون المجتمع أما بعد الزواج فالحب يشهر علانيته ويصبح من الوضوح بحيث يعترف به المجتمع فإذا لم يستند هذا الحب على إمكانية اقتصادية مناسبة فشل الزواج أو على الأقل أصبح الزواج تعيساً وقديماً قالوا :

« إدا دخل الفقر من الباب هرب الحب من الشباك » !

● إن الممارسة الجنسية ركيزة أساسية فالزواج لا يستكمل أركانه ويكون صحيحاً بدونه بل إن التحليل النفسى ينظر إلى الحب قبل الزواج باعتباره رغبة جنسية حبيسة مؤجلة إلى ما بعد الزواج أى أن الحب هو رغبة جنسية مع إيقاف التنفيذ !

ورغم هذا فإن الزواج الذى يعتمد إعتمادا كليا على تحقيق إكتفاء جنسى وإشباع جسدى فقط هو زواج لابد أن ينتهى إلى فشل لأنه بمرور الوقت ومع الممارسة المستمرة يتولد الملل وتهدأ العواطف فنحن ننظر إلى الجنس على أنه يقوى الرابطة الزوجية ويجعلها متينة غير قابلة للتداعى .

● الزواج الذى يعتمد إعتماداً تاماً على النواحى المالية ينتهى حتماً بالفشل .

● الزواج دافعه الإحساس بالنقص والرغبة فى الوصول إلى الكمال فالرجل يحس بوحدته وبُعده عن المجتمع ويشعر أن المرأة هى الصلة التى تربطه بالمجتمع وتقدمه للناس .

● لا يمكن أن نعتبر أى رجل ناجحاً إلا إذا كان سعيداً فى حياته الزوجية فالزوجة التى تؤيد زوجها وتقدره وتمنحه التشجيع المستمر هى التى تدفعه إلى النجاح لذلك فالزوجة من غير شك تملك فى يديها مقاليد منزل الزوجية ومفتاح حياة زوجها وبإمكانها الحفاظ على زوجها كما أن بمقدورها أن تضطره إلى الهرب منها .

مقاييس اختيار شريك الحياة

لاشك أن تطوراً كبيراً قد حدث فى المجتمع الذى نعيش فيه وقد أصاب هذا التطور كل نواحى الحياة وهى ظاهرة اجتماعية ملموسة .

ويعتبر اسلوب اختيار شريك الحياة ناحية من النواحى التى حدث بها التطور فكان فيما مضى أجدادنا وآباؤنا الذين عركوا الحياة بحلوها ومرها يدركون مصالح أبنائهم فكانوا هم الذين يختارون لهم شريك الحياة معتقدين أن من أسباب التوافق فى الحياة الزوجية التقارب فى الظروف الاجتماعية والاقتصادية لكل من شريكى الحياة أما اليوم قد أصبحت الحرية الشخصية سواء للولد أو البنت فى الاختيار المطلق لشريك الحياة .

وقد حدث هذا التطور بحيث أصبح دور الأب أو الأم هو مجرد تلقى أخبار موعد الخطبة أو الزواج لمن اختاره الابن أو الابنة !

فإذا دققنا النظر فإننا نجد أن التمرد على سلطة الوالدين فى تزويج أبنائهم وبناتهم رغم أن الوالدين بصفة عامة كان يهمهما فى المقام الأول سعادة أبنائهما أو بناتهما ومعارضة هذه الآباء هذه الأيام أصبحت ظاهرة تكاد تكون عامة ليس فقط فى اختيار شريك الحياة بل أيضاً فى اختيار العمل أو المهنة أو حتى الدراسة نفسها قبل العمل .

والجدير بالذكر أن ثورة الأبناء بصفة خاصة على وصاية الآباء فى موضوعات الزواج قابلتهما من الجانب الآخر ثورة للنساء ـ اللاتى تعلّمن وعملن فى مختلف المهن والوظائف المختلفة ـ على أزواجهن كما ثار الأبناء على وصاية الآباء كذلك ثارت الزوجات على وصاية الأزواج .

وحقيقة استطاع الشباب التحرر من سلطة الوالدين ولكنهم فى نفس الوقت خضعوا لنساء فاتنات فانتقلوا من سلطة الأبوين إلى سلطة أشد قسوة !

ولما كان التطور مستمراً ولن يتوقف فلن تعود سلطة تزويج البنات والأولاد إلى الوالدين بعد ذلك أى أن هذه السلطة قد زالت زوالاً يكاد يكون تاماً إلا فى بعض المجتمعات القبلية أو الريفية المحدودة .

واليوم يختار كل من العروسين شريك حياته من خلال زمالة فى الجامعة أو فى الوظيفة أو فى السكن أو النادى أو فى حفلة وقد يعجب الشاب بفتاة ويختار عروسه بدافع الحب وإلهامه وإن كان لأحد خبراء الزواج العالميين رأيه الوجيه فى هذا الصدد حينما يقول إن هذا الاختيار لكل من العروسين للآخر لم ينبع فى واقع أمره عن الحب الحقيقى إنما حدث نتيجة للمصادفة والظروف وليس للإلهام أى دخل فيه فلا اختيار للقلب أو العقل ويقول هذا الخبير إن هذا من الممكن أن ينطبق على كل رجل أو امرأة صادف شخصاً من الجنس الآخر فى فترة يستجيب فيها للمشاعر الحسية فى هذا الشخص بالذات وهكذا يعتقد كل حبيبين أن اختيار كل منهما للآخر قائم على الحب وأنه سيحقق لهما السعادة ولكن شوبنهاور فى كتابه « فلسفة العشق الحسى » يقول :

إن هذا من خدع الطبيعة التى تجعل الرجل والمرأة يتوهمان أن هذا الحب يحقق نفعهما ورغباتهما وسعادتهما والطبيعة ما تهدف إليه هو حدوث التناسل والتكاثر فتوقع فى روعهما الحب وأن كل طرف منهما لن يجد السعادة فى زواجه إلا إذا ارتبط بالطرف الآخر .

ويقول أحد خبراء الزواج :

أنه بعد دراسة العديد من حالات الزواج اكتشف ظاهرة غريبة وهى « تجاذب المتناقضين » بمعنى أن الشاب ينجذب إلى الفتاة التى تختلف عنه كلية فى الطباع والصفات ويقول إنه كلما زاد التناقض كلما زاد الميل .

ويقول خبير آخر :

إن الزواج فى الوقت الحاضر رغم حرية كل طرف من طرفيه فى اختيار

شريك حياته دون تدخل من الآباء أو الأمهات لأى منهما ، لم ينجح النجاح المطلق بل إن كثيراً من الزيجات إنهارت سريعاً وكثيراً ما نسمع عن العواصف الزوجية .

هذا وهناك ظاهرة أخرى أكاد أجزم بصحتها إلى حد كبير وهو أن الرجال الذين لا يقومون على تنفيذ أي مشروع من المشروعات لا يفعلون ذلك إلا بعد دراسة وتدقيق وبعد تفكير ناضج وعميق وفى نفس الوقت نجدهم لا يفعلون ذلك عند اختيارهم لشريك الحياة فثمة ملاحظة سريعة أن الرجل يختار عروسه دون تفكير عميق فيرتبط الرجل بامرأة دون روية لأنه لا ينظر نظرة مستقبلية تتعلق بأبنائه فى المستقبل وتربيتهم .

وأنا أؤمن إيماناً وثيقاً أن إختيار العروس تتوقف عليه سعادة الزواج أو شقائه وهذه الأمور تنعكس على عمل الزوج .

أما عن الزوجات فنسبة غالبة منهن يخترن الزوج على أساس العاطفة أكثر من العقل وحتى لا أظلمهن فإننى أقول ليست جميع دوافع المرأة إلى الزواج قاصرة على الحب وحده بل البعض منهن ـ وإن كن قلة ـ لا يهملن العقل والتروى والنظرة المستقبلية .

والشباب بطبيعته فيه اندفاع وكثيراً ما يخيل إلى الشباب أن أى شاب أو شابة متحابين يستطيعان أن ينعما بحياة زوجية ترفرف عليها أجنحة السعادة حتى لو سكنا كوخاً صغيراً ومن جانبى فإننى أعتقد صحة هذا الرأى طوال شهر العسل ولكن بعد أن ينتهى شهر العسل ويعود كل منهما إلى عمله وتبدأ دورة الحياة العملية من جديد فإننى أخشى متطلبات الحياة القاسية أن تحيل هذه السعادة إلى رماد ! فالحب يهرب من الفقر إن آجلاً أو عاجلاً !

وإذا رجعنا إلى آراء خبراء الزواج بصفة عامة فإنهم يحددون مقاييس للاختيار السليم ولكنهم فى نفس الوقت يحذرون الوقوع فى خطأ فادح وهو

أن شريك الحياة المثالى غير موجود على ظهر الأرض لأن الاختيار هنا محوره الإنسان وليس سلعة تحدد مواصفاتها ولا يوجد إنسان كامل على وجه الأرض .

الشريك الفاضل هو الذى يسعى لسعادة نصفه الآخر ومحاولة إرضائه أما المقاييس التى يجمع عليها الخبراء لكى يكون الزواج ناجحاً وسعيداً فيمكن إيجازها فيما يلى :

أولا : النضج الجسدى :

ويشمل على :

أ. النضج العقلى :

الذى يتضح فى مستوى الإدراك الذهنى ويحدد مدى التفاهم بين الزوجين وقدرتهما على حل المشاكل التى تعترضهما سواء أكانت هذه المشاكل تتعرض بتربية الأولاد أو مشاكل اقتصادية أو اجتماعية ويقصد بالتعقل أن يعيش الإنسان فى عالم الواقع وأن يرضى بهذا الواقع أى لا يسمح مطلقاً إقدام أصحاب الأمراض العصبية والعقلية على الزواج بدعوى أن هذا يؤدى إلى شفائهم !

ب. الصحة البدنية :

الشريك المريض عندما يقدم على الزواج قبل إتمام شفائه وهو هزيل البنية يتسبب فى وجود نسل ضعيف من جانب ويكون عبئاً على شريكه الآخر من الجانب التالى مما يؤدى إلى تعطيل الاستعداد الطبيعى لممارسة الحب بين الزوجين .

جـ. النضج الجنسى :

ليس المقصود هنا نضج الأعضاء الجنسية مما يمكنها من القيام بوظائفها قبل

الزواج فقط بل نهدف أيضاً إلى نضج الوعى والفهم الجنسى للزواج .

فلا شك أن نضج الأعضاء الجنسية يفتح الباب لإنجاب النسل فبعد الزواج والعشرة والمحبة بين الشريكين فكلاهما يريد التلاقى فى أطفالهما الذين يحملون ملامحهم وصفاتهم الوراثية .

ويجب أن يكون مفهوماً أن العقم ليس من قبيل العجز الجنسى أما العجز الجنسى فيقصد به العنِّين أى الرجل الذى لا يستطيع طبقاً لتكوينه الجسدى أن يمارس الحب مع زوجته والخنثى أى الذى يجمع بين عضوى الذكر والأنثى معاً والخصى أى الشخص الذى نزعت خصيتاه .

أما عن الثقافة الجنسية فيجب أن يحصل عليها أى شريك من مصادر علمية نقية يتوفر لها الإدراك الروحى السليم لأن توافر هذا المصدر يجعل ممارسة العفة الزوجية أمر نابع من الداخل لا ينطوى على كبت ولا وسوسة بقدر ما يعبر عن ضبط وتسامى عاش فيه الإنسان قبل الزواج وأتقنه .

وتوافر هذا النضج الجنسى يجعل الإنسان أكثر حكمة ووقاراً فى علاقاته الجنسية مع الشريك الآخر فالنضج الجنسى يجعل الإنسان يؤكد أن عدم الإقدام على مثل هذه العلاقات قبل الزواج يعطى الإنسان وسام شرف يؤكد للحياة الزوجية منذ بدايتها أدوات الثقة ومصادر السعادة .

ثانيا : **الاستقرار النفسى والعاطفى :**

لا شك أن الإنسان يتكون من جسد ونفس والجسد كما نعلم جميعاً لا يحب ولا يعطف ولا يتعاطف إنما الذى يقوم بهذا كله هو النفس الكامنة فى الجسد البشرى والزواج يوحد جسدى الزوجين ولكنه لا يستطيع أن يوحد بين نفسين أو روحين ولهذا تتضح « صحة النفس » فى الناس المقبلين على الزواج

ثالثاً : تدبير مالى مناسب :

الزواج شركة بين اثنين ومن يفكر فى الزواج لا يجب أن تغيب عنه فكرة تأثيث بيت ملائم للحياة الزوجية وليس معنى هذا أن يفرض أحد الشريكين شروطه على الآخر فى هذه الناحية لأن جوهر الزواج السليم يقتضى التلاقى بين الطرفين وعلى كل منهما أن يكمل الطرف الآخر ويجب أن يكون الأثاث مناسبا للوضع الاجتماعى للإنسان ومتناسباً أيضاً مع ظروف الطرف الآخر .

رابعا : التقارب فى المستوى الاجتماعى والثقافى والاقتصادى .

خامسا : التقارب فى العمر بين الشريكين .

ويمكن القول بأن للزواج عدة أغراض يمكن تحديدها فيما يلى :

- حفظ النوع البشرى عن طريق التناسل لضمان امتداد الحياة واستمرار وجود المجتمع .
- الاستقرار الاجتماعى للفرد وتكوين أسرة
- تحديد المسئولية بالنسبة للأولاد أمام المجتمع .
- الاستقرار العقلى والعاطفى لإمكان توجيه طاقات الإنسان نحو الأفضل .
- تحصين الإنسان من الخطيئة وكبح جماح الشهوات بالاقتران الشرعى .
- التعاون والتعاطف ومساعدة كل من الزوجين للآخر .

هل استمرار المرأة فى عملها بعد الزواج يؤثر فى السعادة الزوجية؟

هذا الموضوع ظل مدار مناقشات عريضة استمرت سنوات طويلة ومعنى هذا الموضوع أنه هل من الأفضل أن تستمر الزوجة فى عملها بعد الزواج أم تنقطع عن العمل لتربية أبنائها لاسيما وأن الاعتماد على مربية أصبح أمراً يفوق دخل الزوج المتوسط الحال لأن أجر المربية هذه الأيام قد يزيد عن أجر العروسين معاً أو على الأقل لا يقل عن دخل الزوجة التى تعلمت وتخرجت فى الجامعة وعملت فى إحدى الوظائف المرموقة .

وإذا وجهنا هذا السؤال إلى بعض السيدات المتزوجات فإن معظم ردودهن تنحصر فى رد واحد هو أن دخل الأسرة سوف ينخفض انخفاضاً كبيراً مما يؤثر على مستوى دخل الأسرة وبالتالى على سعادتها وغالباً ما نجد أن الفتاة التى كانت تعمل فى وظيفة مرموقة قبل الزواج تريد الاستمرار فى وظيفتها بعد الزواج ومن الصعب عليها أن تترك الوظيفة التى أحبتها واعتادت عليها كما أن العمل بالنسبة للزوجة هو سلاحها الذى يمكن أن ينفعها وقت الحاجة فإذا ـ لا قدر الله ـ ولم توفق فى الزواج لسبب أو لآخر مما ترتب عليه الطلاق أو الانفصال فالوظيفة فى هذه الحالة تكون ضرورة ومواردها منها يكون أمراً لازماً يحميها من غدر الزمان .

وإننى أرى أن عمل الزوجة بعد الزواج أصبح أمراً ضرورياً فى هذه الأيام التى ارتفعت فيها الأسعار ارتفاعاً رهيباً بينما لم تزد الدخول بنفس النسبة .

وبسبب هذه الأعباء يفضل الشباب فى هذه الأيام الزواج من موظفات وفى معظم الأحوال تجمع المرأة بين العمل فى المنزل والعمل فى الوظيفة وتستطيع أن توفق تماماً لاسيما إذا قام الزوج بمساعدة زوجته فى بعض

الأعمال المنزلية ولكن المشكلة تطفو على السطح عند الإنجاب وتبدأ الزوجة منذ هذه اللحظات فى التعثر فى أعمال كل من المنزل والوظيفة من جانب إذا افترضنا أن هناك من يمكنه القيام بتربية الأطفال فى حالة وجود الزوجة فى عملها مع ملاحظة أن ترك الأبناء للغير لتربيتهم ينطوى على بعض الأضرار .

وعلى الزوجة العاملة التى تريد أن تؤسس بيتها على الحب والسعادة أن تكون لمساتها فى المنزل واضحة كما يجب ألا يمنعها عملها عن أداء واجباتها فى الأمومة على أكمل وجه كما يجب ألا يؤدى تمسك المرأة بعملها إلى تأجيل الإنجاب عشر سنوات مثلاً لأن ذلك يمكن أن يحولها إلى امرأة عاقر .

وإننى أرى بقاء الزوجة فى عملها لاسيما فى السنوات الأولى من الزواج لعدة عوامل لعل فى مقدمتها أهمية الجانب المادى الذى يسهم فى رفع مستوى الأسرة الاجتماعى والاقتصادى فضلاً عن عدم شعور الزوجة بالملل من جراء بقائها وحيدة فى المنزل لاسيما أن الزوج فى العادة يقضى معظم اليوم فى عمله هذا ولا شك أن تعليم المرأة أمر هام بل على جانب كبير من الأهمية لأن تعلمها يدفعها إلى الوقوف على جهد زوجها فى العمل وتشجيعه على الصبر والمثابرة ومساعدته فى عمله إذا كانت تتقن لغة أو أكثر وهذه الأسباب يجب أن تكون إحدى العوامل التى تدفع الشاب إلى الارتباط الزواجى بإحدى الشخصيات التى يتوافر فيها هذه المواهب .

والدولة من جانبها تساعد الزوجة فى منحها بضع سنوات بدون مرتب لإسهام الزوجة فى تربية أبنائها ورعايتهم .

ويفضل لدى الكثيرين أن تستمر المرأة فى العمل بضع سنوات بعد الزواج حتى إذا وجدت الزوجة أنها لا تستطيع التوفيق بين عملها وواجباتها المنزلية بالإضافة إلى تربية أبنائها فالأوفق فى هذه الحالة أن تستقر بالمنزل خوفاً على أسرتها من أن تهرب منها السعادة .

وليس معنى أن الزوجة تنجب طفلاً أن تحول كل مشاعرها نحو هذا الطفل تاركة زوجها فى إحدى زوايا النسيان لأن الرجل إذا لم يجد الراحة فى منزله فإنه سيحاول فى بادىء الأمر الهروب أكبر وقت ممكن من البيت وربما تدفعه الظروف إلى البحث عن امرأة أخرى تسعده وهنا تبدأ حياة الأسرة وقد أخذ الخطر يغلفها من مختلف الجوانب وتنهار السعادة الزوجية ثم يبدأ انهيار البيت كله تدريجياً بعد ذلك ، فسعادة المنزل والأسرة يتوقف فى معظم الأحوال على تصرف الزوجة الذى يجب أن يتصف بالحكمة والتعقل .

اسعدى زوجك بأناقتك وشاقتك وجاذبيتك

إذا قلت إن المرأة يجب أن تظل كما كانت أيام فترة الخطبة تمتاز بالأناقة والرشاقة فليس المقصود بذلك أن المرأة يجب أن يكون جمالها من النوع الأخاذ الذى يأخذ بالألباب بعيداً فى عالم الخيال والمتعة فقد لا تكون الزوجة جميلة إنما أقصد أنها يجب أن تكون أنيقة حتى تبدو دائماً فى نظر زوجها جميلة مهما تقدم بها العمر فلاشك أن الجمال هو نتاج طبيعى للاهتمام بنظافة الجسم وصحته سواء أكانت الصحة الجسدية أو النفسية لأن ذلك ينعكس على سعادة الزواج أما التجميل فيجب أن يتصف بالذوق الرفيع بمعنى أن يمتاز بالبساطة والاحتشام فى نفس الوقت لاسيما أمام الغير بحيث لا يتعدى جمالك يا سيدتى حدود الاحترام .

وأريد أن أهمس فى أذن الزوجة التى تلجأ بعد انتهاء الشهور الأولى من الزواج إلى الإهمال فى مظهرها معتقدة أنها حققت الهدف الذى كانت ترمى إليها من علاقتها بشخص ما وهو الارتباط به من خلال الزواج فتظهر وقد أهملت العناية بشعرها أو بشرتها أو أسنانها أو عيونها أو حتى أظافرها

وقد تكون إحدى هذه الصفات هى التى جذبت زوجك إلى الارتباط بك فإذا أهملت هذا المظهر العام فى المنزل وقصرت هذا الأمر عند خروجك إلى العمل أو زيارة أو التوجه إلى ناد أو سينما أو كازينو فإن أسارير زوجك تبدأ فى الانقباض ويعتقد فى قرارة نفسه أنه انخدع بإحدى مظاهر الجمال التى كانت تتميز بها على غيرها فيبدأ فى البحث عن هذا الجمال خارج جدران بيت الزوجية لاسيما إذا كان يعمل فى وسط يضم بنات حواء فالزوجة ـ دون أن تدرى ـ تحطم حياتها الزوجية بهذا الإهمال المتعمد ثم تبدأ الزوجة تشكو من أن زوجها أخذ يتغيب كثيراً عن البيت فهى التى تدفعه ـ لاشعورياً ـ إلى النظر إلى الجمال بعيداً عن منزل الزوجية .

أولا : فلكى تظل الزوجة أنيقة محبوبة لدى زوجها يجب عليها الإهتمام بما يلى :

أ شعرها :

يقول بعض الشعراء إن سحر المرأة وجاذبيتها تكمن فى جمال شعرها فالشعر الناعم المسترسل يجذب الرجال لأن الشعر هو تاج المرأة الذى يزينها ويبرز جمالها والشعر يعكس ما نتناوله من أطعمة فكلما كان الغذاء كاملا كلما وجد الشعر غذاءه كاملاً ، فيظهر الشعر غزيراً لامعاً لاسيما عند الأفراد الذين يتناولون أطعمة غنية باليود الذى يوجد فى الأسماك والخرشوف والثوم كما أن تقشير الفواكه والخضروات يضر بنمو الشعر لأن فى هذه القشور وفى الطبقة الملاصقة لها تتوافر المعادن اللازمة لنمو الشعر مثل أملاح السيلكون التى توجد فى الفراولة والخيار غير المقشور والفجل والكرنب والخس ، والحديد الذى يوجد فى السبانخ ، والكبريت الذى يتوفر فى البصل والفجل والقرنبيط والجزر واللفت .

ولكى تحصلى يا سيدتى على شعر نشيط يجب أن يصل الدم إلى بصيلات

الشعر وذلك عن طريق استخدام فرشاة (ليست خشنة ولا لينة)على أن يتم استخدام هذه الفرشة صباحاً ومساءاً عكس اتجاه الشعر دون استعمال هذه الفرشاة بقوة حتى لا تؤذى فروة الرأس ولزيادة جمال الشعر عليك يا سيدتى بالتعرض للشمس واستنشاق الهواء النقى وشرب كميات كبيرة من الماء ونظافة الجسم لأن الشعر يتأثر بحالة الجسم الصحية وكمثال يوضح هذه الظاهرة نجد أنه عند إصابة الإنسان بأنفلونزا حادة أو إمساك أو بالحمى يذبل الشعر ويتساقط .

والتدليك عامل هام فى تنشيط الشعر لأنه يدفع بكميات كبيرة من الدم إلى سطح الجلد وبذلك تتغذى بصيلات الشعر إذا كان شعرك من النوع الجاف فيجب أن تغسليه مرة كل أسبوع على الأقل بشامبو زيتى أو زيت الخروع الدافىء أو زيت الزيتون قبل غسله بساعة وتلف الرأس بعد ذلك بفوطة دافئة حتى تتفتح مسام الجلد

أما إذا كان شعرك دهنياً حيث يكون أكثر تعرضاً ليعلق به الغبار الموجود فى الهواء يفضل غسله مرة كل أسبوع بشامبو ليس به صابون ثم يشطف بعد الغسيل بمحلول مخفف من الخل أو عصير الليمون أما إذا كان شعرك به بعض القشر فيجب الامتناع عن استخدام قبعة الغير أو أمشاطه أو فرشه حتى لا تنتقل العدوى إليه كما يجب غسل الشعر بغسول يحتوى على الكبريت ويغسل بعد ذلك بشامبو طبى مرة كل أسبوع مع ضرورة تطهير أدوات التمشيط سواء كان مشطاً أو فرشة أثناء فترة العلاج .

ب. جمال عيونها :

إن العيون الجميلة هى من أسرار جاذبية المرأة فلا تحاولى يا سيدتى إرهاقها فى القراءة أو السهر ويجب أن يشتمل طعامك على عنصر الفلورين الموجود فى أسماك البحر والقواقع وزيت السمك والثوم والكرنب والسبانخ وصفار البيض والجبن الروكفور .

ويكفى أن تتأكدى من صدق هذا الرأى عندما تضطرك الظروف إلى سهرة طويلة فإنك سوف تجدين دوائر داكنة حول العين فى صباح اليوم التالى ويحدث هذا الوضع أيضاً عند تناولك المواد النشوية .

ويجب ألا تجهدى نفسك لأن الإنسان عندما يحل به التعب فإن ثانى أكسيد الكربون يتجمع فى الدم ويصير لونه داكناً ويقل احمراره ويقترب من الزرقة وهذا يعطى ظلالا حول العين ولهذا يجب عليك يا سيدتى الإقلال من الأغذية التى يمكن أن تزيد من تواجد ثانى أكسيد الكربون فى الدم مثل الخبز والفطائر واللحوم والكعك .

كما يجب عليك الإكثار من تناول البرتقال والليمون والخضروات ذات الأوراق الخضراء والجزر والبنجر لأن كل هذه المواد تجعل الدم نقياً وتزيل الدوائر السوداء التى تتجمع حول العين ، ويجب أن تتعلمى كيفية إراحة العين لأن العيون لا ترتاح خلال فترة النوم كما قد يعتقد البعض حيث يقول أحد مشاهير أطباء العيون :

« إن العين ترتاح طالما كانت فى حركة وإن أسوأ ما يصيب العين من أضرار أن تحدق فى شىء ما مدة طويلة ولهذا يجب إن كنت تشاهدين تمثيلية أو فيلم فى التليفزيون أن تحولى نظرك عن التليفزيون من وقت لآخر أو اغمضى عينك من وقت لآخر .

جـ جمال بشرتها :

البشرة من أهم أجهزة الجسم حيث تنتج الزيت والعرق والشعر والأظافر وتحمى الجسم من تقلبات الجو فضلاً عن قيامها بتنظيم حرارة الجسم .

ولهذا كانت البشرة فى حاجة ضرورية إلى الغذاء السليم ولكى تحافظى على سلامة بشرتك يجب أن تتناولى الأطعمة الغنية بالكبريت كالفجل والخيار بقشره والطماطم والكرفس والخس والجزر ويفضل أن تضعى عليها عصير الليمون وزيت الزيتون فهذا يساعد على الهضم .

ولابد أن تكون الدورة الدموية فى الجسم سليمة واعلمى جيداً أن الإمساك ضد البشرة النقية .

د. وجهها المورد :

يجب أن تعرفى يا سيدتى أن الحديد هو معدن الدم الأحمر الذى يضفى على الخدود لونها ويجعل الشفاه حمراء غامقة بل يجعل الأظافر تتمتع باللون الوردى الجميل وقلة الحديد فى الدم تجعل الهيموجلوبن باهتاً فتذهب الحمرة من الخدود ويقل النشاط ويصبح الإنسان ميالاً إلى الكسل .

وللحصول على هذا اللون الوردى الجميل يجب أن تتناولى قدراً كبيراً من الجرجير حيث يوجد به الحديد بنسب مرتفعة كما يوجد هذا الحديد أيضاً فى السبانخ أما إذا أردت وجبة إفطار بها كميات كبيرة من الحديد فأحضرى التين الجاف والقراصيا قبلها بيوم وانقعيها فى قليل من العسل الأبيض وتؤخذ فى الصباح .

ويجب أيضاً أن تعرفى أن الكبدة والبيض واللحم والزيتون والخس والبصل والثوم والعدس كلها مواد بها كميات من الحديد اللازم للجسم .

و. جمال أسنانها :

لاشك أن جمال الأسنان وصحتها يضفى على الوجه رونقاً وجمالاً فالابتسامة تجعل الوجه أكثر إشراقاً وبدون أسنان سليمة قوية يحدث سوء هضم وإمساك ولذلك كانت الأسنان مظهراً رائعاً من مظاهر الجمال فإذا أردت يا سيدتى أن تكونى جذابة وجميلة فلا مناص من الاهتمام بأسنانك والأسنان لاشك من أقوى وأصلب خلايا الجسم فهى أكثر صلابة من العظام وتحتاج إلى الكالسيوم فى الطعام .

والأسنان تلعب دوراً هاماً فى تجهيز الطعام للهضم فهى التى تطحن وتعجن هذا الطعام فى الفم .

أما الأطعمة الغنية بالكالسيوم فهى الفراولة والموز والبطيخ والخيار والجزر والليمون واللوز والفجل والكرنب والبصل والبطاطس والعدس والكمثرى والمشمش كما يجب أن يتضمن طعامك بعض عصير البرتقال واللبن الحليب والجبن الأبيض .

ولكى تنظفى أسنانك بطريقة سليمة يجب أن تستعملى الفرشاة برفق من أعلى إلى أسفل فى الفك العلوى ومن أسفل إلى أعلى فى الفك السفلى .

كما يفضل استخدام مسحوق تنظيف الأسنان بدلاً من المعاجين لاسيما إذا كان المسحوق محتوياً على مركبات الصوديوم التى تشيع الأكسجين فى الفم وهو ينتقل بدوره إلى ثنايا الأسنان ويطهر الأماكن التى لا تستطيع الفرشاة الوصول إليها .

كما يجب أن تعرفى جيداً أن الوسادة التى ترتكز عليها الأسنان وهى اللثة يجب الإهتمام بها من خلال تناولك يومياً لكمية من عصير الليمون كما أن التدليك يفيدها كثيراً وذلك إذا وضعت بعض الملح على الفرشاة ودعكت اللثة العليا من أعلى إلى أسفل واللثة السفلى من أسفل إلى أعلى على أن تستعملى مضمضة بماء به عصير الليمون بعد التدليك لأن العصير به مادة قابضة .

ثانياً: الرشاقة .

يجب أن تتخلصى يا سيدتى من السمنة لأن السمنة تؤدى إلى زيادة فى دهنيات الدم وإحتمال تصلب الشرايين وارتفاع فى ضغط الدم واحتمال الإصابة بمرض السكر كما أنها تمثل خطورة على القلب فضلاً عن أنها تسبب اضطراب فى التنفس وتفلطح القدمين والتهاب المفاصل .

- يجب الإقلال من أكل الحلويات والمواد الدهنية .
- الفول السودانى والمكسرات تزيد فى حدوث السمنة .

● ابتعدى قدر الإمكان عن المياه الغازية .

قللى من الخبز والمكرونة والفطائر والمربات والسكر والعسل .

● الحب والهجر والقلق مشاكل نفسية تلعب دوراً رئيسياً فى حدوث السمنة .

● لا تصدقى يا سيدتى أن حمامات البخار والتدليك والسونا وأجهزة الذبذبة لها أية علاقة بالتخلص من السمنة ولا تصدقى أن هناك حقناً تنقص الوزن كيلو جرام بعد كل حقنة لأن فى هذا خطورة كبيرة فإنها تسحب السوائل من جسمك لأنها إذن وسيلة خادعة لإنقاص الوزن واحذرى الأدوية أيضاً التى تفقدك الشهية .

● يجب أن يحتوى طعامك على جميع عناصر الغذاء الرئيسية ولكن بكميات محدودة .

● ومن أهم التمرينات الرياضية لعلاج السمنة المشى فهو يعطى القلب القدرة على العمل وتحمل الجهد ويزيد من كفاءة العضلات ويزيد من اتساع وكفاءة الرئتين ويجعل الدورة الدموية أكثر انتظاماً كما يساعد على وصول الدم إلى الأطراف فالمشى وسيلة ناجحة فى علاج السمنة .

ـ إن المشى كالدواء تماماً الإكثار منه يضر ولا يفيد فيجب التوقف عن السير إذا شعرت بالتعب مع ملاحظة أن المشى لا يتم بالكعب العالى لأنه يضيع التناسق الموجود بين أجزاء الجسم والحذاء الضيق الذى يؤذى الأصابع .

● إحذرى الحذاء الضيق والكورسيه الضيق وابتعدى عن شرب الماء أثناء الأكل .

نصائح حكيم لابنته يوم عرسها

يسعدنى أن أكون صريحاً معك يا ابنتى لو أردت أن تظلل السعادة دائماً على عش الزوجية الجميل وثقى يا ابنتى أننى أقدم لك الدرر الذهبية الخليقة بأن تجعل من حياتك الزوجية سلسلة متكاملة من السعادة .

- الحب وحده يعجز عن إقامة حياة زوجية ناجحة .
- الجنس وحده يفشل فى بناء حياة زوجية سليمة لأن الشغف بالشريك الآخر يضعف بمرور الأيام .
- المال والثروة لا يمكنهما إقامة حياة زوجية ترفرف عليها أجنحة السعادة

- حقيقة الحياة الزوجية لا تقوم على عنصر واحد من العناصر السابقة إنما تقوم عليها جميعاً مضافاً إليها عناصر أخرى فى مقدمتها الحالة النفسية للشريك والحالة الصحية بوجه عام .
- الزواج شركة مقدسة يا ابنتى فلا تذيعى أسرارها خارج جدران بيتك حتى لأقرب الأقربين إليك .
- الزوجة الصالحة التى تملك فى يدها مقاليد منزل الزوجية ومفتاح حياة زوجها بإمكانها أن تجعل من زوجها رجلاً ناجحاً فى أعماله لأنها هى التى تدفعه إلى النجاح وتهيىء له الأجواء التى تدفعه إلى تحقيق ذلك .
- بإمكان الزوجة الحفاظ على زوجها وبإمكانها أيضاً أن تفتح له الباب ليهرب من حياتها !
- يعتقد بعض الناس من الشباب المقبلين على الزواج هو نهاية رحلة الزوجين بعد أن ذاقا خلالها مرارة إعداد عش الزوجية ومحاولة التغلب على

العقبات الكثيرة التى صادفتهم حتى استطاعوا إعداد بيت الزوجية ولكن واقع الأمر أن الزواج ليس بداية وليس نهاية فرحلة الزواج فيها قدر من العناء والمشاكل وفيها قدر من المتعة واللذة .

● بنيان الحياة الزوجية يمكن أن يصيبه التصدع ثم الانهيار إذا تمسك كل فرد بكرامته وعزة نفسه فليس للكرامة مجالاً للمساومة بين الزوجين .

● بعد فترة يا ابنتى من الزواج تبدأ العواطف فى الهدوء والوجدان فى الاستقرار أما الرغبة الجنسية التى كانت متأججة فى أول العهد بالزواج فإنها تميل إلى الهدوء النسبى ولكن هناك عاملاً آخر على جانب عظيم من الأهمية يظهر فى هذا الوقت وهو الوفاء نتيجة العشرة ونتيجة التآلف العظيم بين الحبيبين .

● الوفاء هو الدرع الصلب الذى يحمى الزواج من حالات الطوارىء .

● اعلمى يا ابنتى العزيزة أن أخطر سنوات الزواج هى سنواته الأولى وبصفة خاصة عامه الأول لأن كل شريك منكما يعيش بأسلوب مغاير تماماً له قبل الزواج واعلمى أنكما تضعان دستوراً للحياة الزوجية فى السنة الأولى تسيران عليه طوال حياتكما فالزوجة التى تتعود السلبية وإطاعة الزوج واعتبار كلماته أوامر تعمل على تنفيذها سوف تصبح هذه السلوكيات دستوراً يصعب على الزوجة تغييره فيما بعد فلن تلوم الزوجة إلا نفسها بعد ذلك فالحياة الزوجية شركة ومشاركة فى الرأى .

● ليس الجنس سوى رغبة جسدية ونفسية معاً فعندما يكون هناك حاجة إليها فإن الجسم يصرخ لإشباعها واعلمى أن تحديد مواعيد وأيام معينة لهذا الاتحاد بين الزوجين أمراً روتينياً يبعث على الملل !

● خيانة الزوج يا ابنتى قد تتسع فتشمل مجرد اشتياق أحد الشريكين إلى شخص آخر أو الرغبة الجامحة فى الاتصال به .

● إن الفترة التى تعقب الزواج مباشرة تعتبر من أكثر الفترات حساسية فى حياة الزوجين ففيها مرحلة الاكتشاف والاختيار وإبعاد القناع الزائف الذى كان يغطى وجه كل طرف منهما أثناء فترة الخطوبة وفى هذه الفترة تكون الكلمة العليا فيها للعواطف المتدفقة المندفعة وهذه المرحلة يحاول فيها الزوجان وضع دستور حياتهما بحيث ينظر كلاهما إلى أى تغيير فى هذه الأمور بعد ذلك يعتبر خروجاً عن المألوف .

● ويعقب هذه الفترة مرحلة الصراع والتوتر لأن كلاهما يأخذ فى مواجهة الواقع بكل ما فى الحياة من أزمات ومصاعب .

● ويعقب المرحلة السابقة مرحلة أخرى ثالثة هى مرحلة النضج حيث يخيم الهدوء والاستقرار على حياتهما .

● إن الزوجة العاقلة هى التى تحل مشاكلها مع زوجها دون تدخل أحد من أفراد الأسرتين حتى لا تتسع هوة الخلاف .

● ليلة الزفاف يا ابنتى ليلة عادية بل إنها الليلة التى تسقط فيها أوراق التين ويبدو فيها الزوجان دون أقنعة وسقوط أوراق التين لا يتم عن طريق الجسد فقط بل فى السلوك والتصرفات والمشاعر فهى كما يقال ليلة العمر وكم من ضحايا سقطوا بعد هذه الليلة فآثارها تنعكس على الحياة الزوجية مهما امتد بها العمر .

● اعلمى يا ابنتى أن الزوجة هى التى تتولى القدر الأعظم من استقرار الأسرة وحمايتها لأنها قبل أن تكون زوجة فهى أم وهى روح الأسرة وقلبها النابض .

● كونى قنوعة وحسنة الاستماع ومطيعة .

● إن انشغال الزوجة بعملها على حساب منزلها وزوجها وأولادها يعود إلى عدم قدرة المرأة على الفصل بين أدوارها المتعددة فى الحياة فلا يجب أن يطغى دور على آخر لأن ذلك يخلق المشاكل فى العلاقات الأسرية .

● من أدب الحديث ألا تقاطعى زوجك أثناء حديثه وألا تغلقى السماعة دون أن تسمعى بقية حديثه حتى لو كان ما تسمعين لا يحوز إعجابك ولكن هذا الأمر يمكن بحثه فى وقت أكثر مناسبة .

● يحب الزوج فى زوجته صوتها الناعم الرخيم والتى تهتم بمظهرها وبأناقة شقتها والتى تفوح منها رائحة الطيب وعندما تستقبله من عمله تستقبله بابتسامة رائعة تنسيه تعب اليوم ومشاكل العمل فحافظى على صفاتك التى أحبها فيك فترة الخطوبة .

● يكره الزوج فى زوجته المرأة العابسة المقطبة الجبين وسليطة اللسان والتى تستسلم للانفعال أو الغضب أو الحزن .

● لا تسخرى من زوجك بل حافظى على كرامته واعتبريه مرجعك فى جميع الأمور حتى لو كنت أعلى منه شهادة وأرقى منه ثقافة واستعينى بالحلم واللطف .

● اعلمى يا ابنتى أن معدة زوجك أقرب الطرق إلى قلبه فقدمى له ألوان الطعام التى يعشقها ، كما لا يجب أن تنسى أن الطريق إلى قلب الرجل أيضاً يتمثل فى إنعاش حواسه وتنفيذ رغباته وبذل كل جهد فى سبيل متعته وإسعاده .

● ابعدى كل البعد يا ابنتى عن الغيرة فإنها تفتح الباب إلى الطلاق .

● لا تتخذى قراراً مُهماً وأنت منفعلة لأن الإنفعال يبعد الإنسان عن التفكير السليم ولكن عليك بالإنتظار حتى تنتهى ثورة غضبك ثم فكرى فى تؤدة ورزانة فهذا أدعى لك إلى اتخاذ القرار السليم .

● اخلقى الجو المريح فى بيتك ولا داعى لأن تحكى لزوجك مآسى أو مشاكل البيت المؤلمة أو حوادث الصحف من قتل وسرقة حتى تحافظى على جو البيت السليم دون أن يتسرب إليه عوامل الفساد .

• أظهري لزوجك مهارتك وتفوقك على غيرك من نساء العالم فهذاسوف يؤدى إلى زيادة اعتزاز زوجك بشخصيتك .

هل هو حب أو ثورة عاطفية !

إن الحب كلمة شاملة تتسع لشتى العواطف والانفعالات فهى ليست مجرد كلمة عابرة إنما هى فصل فى كتاب الحياة وسفر من أسفار الطبيعة البشرية فقد تختلف المشاعر بسبب الحب فنشعر بالسعادة وأحياناً بالشقاء ونفرح فى بعض الظروف ونعبس فى ظروف أخرى والغريب فى الحب أننا فى بعض الأطوار نحيط الحبيب برعايتنا وفى بعضها الآخر نعامله بالعنف والقسوة .

وأحياناً يكون الحب عنيفاً لدرجة يقترب من الأنانية عندما تتسلط علينا الغيرة والرغبة والتملك فالزوجة الشديدة الغيرة على زوجها لفرط حبها فإنها قد تصيب هذا الحب بتصرفاتها غير السليمة فى مقتل بل قد يؤدى هذا الحب بينهما إلى الانفصال .

وشتان ما بين الحب والكراهية فالحب إشباع يلقى على المحبوب وشاحاً من الدفء والضوء أما الكراهية فعبء ثقيل يجثم على صدر المحبوب فيحرمه نعمة التنفس .

ويرى البعض أن هناك نوعاً من الحب يمكن أن نطلق عليه الحب الأنانى ونوعاً آخر نطلق عليه الحب العذرى فأما النوع الأول فهو وثيق الصلة بالعلاقات الجنسية فإذا فشل الإنسان فى تحقيق هدفه من المحبوب انقلب هذا النوع إلى كراهية أما النوع الثانى وهو العذرى فإن صاحبه لا يبغى شيئاً من

المحبوب ولا يسعى إلى إشباع شهوة أو تحقيق رغبة وكذلك فإنه لا يمكن أن يتحول إلى كراهية لأنها عاطفة منزهة عن الغرض متجهة نحو المحبوب فى حين أن الحب الأنانى يتجه نحو صاحبه فاللذة فى الحب العذرى عطاء أما فى الحب الأنانى فهى الأخذ ولذلك فإن الزواج الذى يتم عن طريق قضاء حاجة أو منفعه فقط من الشريك الآخر إنما هو زواج مصيره إلى الفشل لأن الحب الذي يمكن أن يستمر ويدوم هو الذى يتضمن العناية بشخص المحبوب بصرف النظر عما يمكن أن يحصل عليه منه ويستفيد من ورائه .

ويرى البعض أن الحب إن هى إلا رغبة فى جسد يغلفها الإنسان بغلاف جذاب جميل تحت ضغط المجتمع فيحاول أن يسبغ عليها أجمل ما فى الصداقة من معانى والصداقة فكر متجاوب بين الإنسان وغيره من الناس بحيث لا يشعر فعلاً أن أفكار الغير ضرورة لازمة لأفكاره وبهذا يمكننا أن نعرف الفارق بين الحب والصداقة فالحب يهدف إلى الاهتمام بذات الطرف الآخر أما الصداقة فهى أكثر أهمية من ذات الطرف الثانى .

ويقولون أن الحب هو نتاج عنصرين رئيسيين على جانب عظيم من الأهمية هما التجاوب الجنسى والتجاوب العقلى لأننا نحب بكل كياننا وكل إنسان يتكون من غريزة وعقل .

والتجاوب الجنسى هو تبادل الرغبة فى الجسد بأن يشتهى كل طرف فى الحب جسد الطرف الآخر .

أما التجاوب العقلى فنقصد به وجود فكر متجاوب بين طرفى علاقة الحب بحيث يشعر كل منهما أن أفكار الآخر ضرورة حيوية لأفكاره الخاصة والتجاوب العقلى نوع من الإنسجام والتوافق والألفة .

فهم إذن يرون أن الحب رغبة فى الجسد يتبادلها رجل وامرأة وفكر متجاوب بينهما بحيث يشعر كل منهما بضرورة أفكار الآخر لحيوية أفكاره

الخاصة ، أى أن مجرد الرغبة فى الجسد لا يمكن أن نطلق عليها حباً ولكن إذا صاحب هذه الرغبة تجاوباً فكرياً فهنا يمكن أن يبدأ الحب الذى تعارف عليه الناس .

واجب المجتمع نحو الحب :

إذا كان الزواج المبنى على الحب يعتبر زواجاً أخلاقياً فإن الزواج المثالى بحق اتضح لنا دور المجتمع فى وجوب اعترافه بأن الزواج يجب أن يتم بالرغبة الحقيقية لكلا الطرفين حتى يكون زواجاً مثمراً وأن تكون حقوق وواجبات الزوجين أثناء الزواج متساوية وطالما أن التجاوب الفكرى (أو العقل) عنصراً رئيسياً للحب فى المجتمع الحديث وذلك يقتضى تواجد الطرفين فى مكان واحد يترتب عليه فهم كل طرف للآخر ذلك الفهم الذى يؤدى إلى الإحساس بحيوية وضرورة أفكار كل منهما لحيوية أفكار الطرف الآخر أدركنا واجب المجتمع نحو الحب حيث يحب أن يرعاه ويتيح له الظروف التى تساعد على تحقيق أهدافه الاجتماعية ولهذا وجب التوسع بعض الشيء فى الاختلاط فى التعليم والوظيفة ومختلف الأعمال وربما يعترض بعض الزوجين بأن الاختلاط تسبب فى وقوع بعض الأحداث الفردية التى لايقرها المجتمع .

والواقع أن عدم اعتراف المجتمع بالاختلاط هو الذى يدفع لوقوع مثل هذه الحوادث لأنه يطارد علاقة الحب مما يدفعهما إلى محاولة الاختفاء عن عيون الناس فى أماكن قد يتغلب فيها الجانب الحسى على الجانب العقلى .

أسس الجاذبية

من الصعب أن يدرك أى إنسان الأسس التى تنبنى عليها جاذبيته لشخص آخر وذلك لسبب فى غاية البساطة وهو أننا نحب أو نكره دون أن يتفق ذلك مع العقل أو المنطق .

ولعل أوضح الأمثلة على ذلك ما نراه من شخص هام حباً بفتاة وصمم على الارتباط بها رغم مخالفة ذلك لآراء الأب أو أى رجل حكيم حتى لو كانت هناك اعتبارات اجتماعية أو وطنية أو دينية وحقيقة الأمر أن هناك أسباب تنبع من العقل الباطن ، فالإنسان رجلاً كان أو امرأة يمكن أن يحب إنساناً أو يكره آخر حتى دون أن يحدثه لسبب ما يكمن فى العقل الباطن قد يذكره بحالة سعيدةمرت على أحد الطرفين فيحب الطرف الثانى أو حالة تعيسة مرت على أحدهما فيكره الطرف الآخر فربما قابل أحد الأشخاص شخصاً فأحبه من أول نظرة وإذا سألته عن السبب رد قائلاً : لا تسألنى عن السبب لأننى لا أعرفه .

هل الحب يمكن أن يأتى عن طريق التعلم ؟

فى حقيقة الأمر أن القدرة على حب الآخرين تولد مع الطفل ولكنها لا تنمو إلا بتوفير الفرص لها أى الاتصال بالغير فالطفل يتلقى أول دروس الحب عندما تحيطه الأم الحنون بذراعيها وتضمه إلى صدرها فيشعر بالدفء والأمان والشبع والارتواء فضلاً عن اللذة التى يستمتع بها من خلال عملية الرضاعة وبعد بضعة شهور يركز الطفل نظره على وجه أمه فتبتسم له وبعد عدة محاولات يرد الطفل بابتسامة سريعة بريئة وعندما تحادثه أمه وتغنى له يحاول الطفل الاستجابه فيناغى ثم يبدأ بمعرفة مصدر الصوت ويتلقى العطف والحنان من أخوته وأخواته أما إذا خابت آمال الطفل فى هذه المرحلة المبكرة من العمر فإن الطفل يمكن أن يشب وهو يحمل بين ضلوعه الحقد والكراهية ويخيل إليه عندما يشتد عوده أن كل الناس تكن له العداء فيحاول التعويض عن الحرمان وهو فى سلوكه قد يشتد فى تطرفه فربما يعمد إلى الانطواء والانزواء بعيداً عن المجتمع أو ربما تكون القسوة مبدأه إذا تزوج فإنه ينتقم من زوجته بل ومن أولاده فيما بعد .

الحب والافتتان :

الصلة التى تربط الحب والإفتتان تكاد تكون وثيقة وإن كان الافتتان أو الشغف شيء والحب شيء آخر غيره تماماً فالحب فى أغلب الأوقات يأتى فى نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الرجولة أى فى السنوات الأولى من العقد الثالث أما الافتتان فيمكن أن يحدث فى أول العهد بمرحلة المراهقة أو قبلها بقليل ويلاحظ أن الحب يشمل عادة الإعجاب بشخصية المحبوب ككل ولكن الافتتان يقتصر الإعجاب فيه على سمات معينة جسدية كما أن الحب يصاحبه طموح الفرد وشعوره بالسعادة والاطمئنان أما الافتتان فقلما يصاحبه تغير نظرة الإنسان فى الحياة .

وقد يكون الحب عاطفة سطحية طارئة تافهة وقد تكون أصيلة بعيدة الأعماق وقد يشتد لهيب هذه العاطفة فيظن صاحبها أنه حب لا غش فيه والواقع أن هذه العاطفة الصارمة قد تحمل بين ثناياها أخطاراً جمة قبل أن يتحقق من أن الحب ليس مجرد إفتتان أو ثورة عاطفية وقتية وحتى لا يقع مثل هذا الخلط بين الحب والافتتان فإننا يمكن أن نركز إنطباعات الحب الأصيل فى الملامح الآتية .

- الحب الأصيل يدفع المحب إلى محاولة إسعاد الغير وتثبيت أرفع القيم وأسماها .
- نزَّاع إلى مشاركة الغير مادياً ومعنوياً ووجدانياً .
- يدفع صاحبه إلى العمل والابتكار .
- غايات صاحبه تتحول إلى مُثل عليا وغايات سامية .
- شعاره نحن ولست « أنا » أى البعد عن الأنانية والإثرة إلى حب الناس والإيثار .

● واقعى أى يعطى الحبيبين الفرصة إلى معرفة أخطائهما ومحاوله تجنبها .

● ميَّال للتغير والنمو كلما مرت به الأيام فتنمو العواطف وتتسع رقعة العلاقات .

هذا ويرى أحد الشعراء أن الخيال هو كل شىء فى الحب وأن الحب لا وجود له إلا فى خيالنا وكلما اقترب من حيز الحقيقة احتضر .

زواج الحب أو الحب بعد الزواج

سؤال كثيراً ما ترده الفتيات المقبلات على الزواج هل من الأفضل أن تتزوج الفتاة بعد قصة حب أو تتزوج من شاب لا تربطها به علاقة حب إنما تتزوجه من أجل مظهره وعمله ودخله ؟

أم هل نسير فى زواجنا على الأسلوب القديم الذى اتبعه آبائي وأجدادى؟

وللرد على هذه الأسئلة التى تجول فى ذهن الفتيات المقبلات على الزواج نقول :

أن الفتاة المصرية فى عصرنا الحديث قد تعلمت وتثقفت وحصلت على المؤهلات الجامعية وما بعد الجامعية أسوة بالشباب تماماً وعملت فى مصالح الحكومة المختلفة وفى البنوك والشركات سواء التابعة للقطاع الخاص أو العام وبعضهن اشتغل بالمحاماة أو الطب أو التدريس سواء فى مدارس البنين أو البنات فهذه الطفرة فى التعليم ساعدت على حدوث الاختلاط أردنا أم لم نرد فمن غير المعقول حدوث كل هذه التطورات وتتزوج الفتيات بنفس الأسلوب الذى كان يتم فى عصر الحريم عندما يتزوج الشاب فتاة لا يراها ولا يحق له حتى رؤية صورتها قبل موعد زفافه إليها لأنه فى هذا الوقت كانت العروس

جاهلة لا تقرأ ولا تكتب وحتى لو تعلمت فتعليمها كان يقتصر ـ لا سيما فى الريف ـ على مرحلة التعليم الابتدائى أو تقطع شوطاً فقط فى هذه المرحلة أما اليوم فالفتاة حتى فى أعماق الريف إذا لم توجد مدرسة إعدادية أو ثانوية فى قريتها فإنها تسافر إلى أقرب مدينة بها التعليم حيث تستكمل تعليمها ويكفى أن نعرف أن البنات اللائى يرغبن فى مواصلة تعليمهن الجامعى فإنهن يتقدمن للإلتحاق ببعض الكليات التى لا توجد فى مدنهم الصغيرة فنظرة سريعة إلى بيوت الطالبات الموجودة فى مناطق تواجد الجامعات المصرية لتعطى مؤشراً واضحاً إلى رغبة المرأة فى استكمال تعليمها الجامعى وفى الحصول على وظيفة بعد ذلك لزيادة دخلها وإذا نظرنا إلى كشوف الإعارات لاسيما فى هيئة التدريس نجد أن نسبة كبيرة من المدرسات يسافرن للعمل فى دول عربية وبعضهن يسافر بمفرده سواء أكانت فتاة أو سيدة متزوجة وهذا يدل دلالة أكيدة على مدى التطور ، فمن غير المعقول أن فتاة بهذا المستوى من التعليم والثقافة تقبل أن تتزوج بأسلوب الحريم الذى كان موجوداً فيما مضى .

وقد حدث بعض التطور التدريجى بعدما أصبحت للفتاة شخصيتها المستقلة وتمثل هذا التطور فى أن الفتاة أصبح لها حق الموافقة على العريس المتقدم لها وعلى الأب دور هام وهو السؤال عنه وعن عمله وعن أسرته وأخلاقياته ثم تستقبله فى منزلها فى فترة الخطوبة بحضور والدها أو أخوها ثم انفرج هذا التطور بعد ذلك فأصبحت الفتاة التى توافق على العريس الذى تتعرف عليه من خلال دراستها الجامعية أو من خلال عملها أو حضورها حفلة أو اجتماع ثم تتفق معه على كل شىء وبعد ذلك تعلن لأسرتها أن زميلا لها سوف يحضر يوم كذا وعلى الأسرة أن تستقبله أى من باب العلم بالشىء .

وذلك لأن الفتاة فى هذه الأيام تحس بحقها فى الحياة فهى تود أن تكون محبوبة وأن تبادل حبيبها حباً بحب ونحن لا نقف مطلقاً فى سبيل اختيار

الفتاة لشريك حياتها فمن غير الصواب أن يفرض الأب على ابنته زوجا لا ترغبه وإنما طبقاً لرغبة الأسرة التى تكاد تنحصر فى أن هذا الرجل غنى ومقتدر أو سوف يحل ضائقتهم الاقتصادية ، إنما يجب أن يؤخذ رأى الفتاة فى شريك حياتها لأنها هى التى سوف تعيش معه تحت سقف واحد فيجب أن يتم الزواج برضاها وموافقتها دون ضغط من أية جهة .

ولكن رغم إيماننا الشديد بحق الفتاة فى الاختيار فإننى أخشى على الفتاة من نفسها أخشى عليها من تغلب عاطفتها على عقلها فالفتاة عديمة الخبرة يمكن أن يقوم أحد الشبان بالتمثيل عليها بكل إتقان ومن خلال نظراته وكلماته المعسولة التى تدغدغ حواس الفتاة حتى تعتقد أن هذا الإنسان هو الوحيد فى العالم الذى سوف يجعل السعادة ترفرف على عشهما إذا ما تزوجت منه ويمكنها أن تقف ضد رغبة أسرتها غير عابئة بمستوى هذا الشخص اجتماعياً أو خلقياً ولهذا وجب إشراك الأب حتى يتأكد من أخلاقيات وعمل ودخل هذا العريس لأن مثل هذه الفترة قد يصور لها خيالها المريض الأوهام حقائق ، فتصدق كل كلمة يتفوه بها هذا العريس وقد يدعى ما ليس يملكه سواء من مؤهل أو وظيفة أو دخل .

وجدير بالذكر أن الفتاة فى مستهل حياتها تسرف فى استخدام عواطفها وتتبع وحى خيالها وتعتقد أن العواطف دائمة ، ولكن بعد مضى مدة على الزواج يتعرى الزوج وتظهر حقائقه عارية مكشوفة أمامها وتلحظ أوجه النقص فى زوجها .

والرأى عندى أنه من الواجب أن نعطى الفتاة حريتها بعد أن يشعرها أهلها بمعنى الكرامة وبأهمية شخصيتها وبعد أن يدرك هؤلاء أنها على استعداد

لتحمل مسئولية قرارها الذى يرتبط بمستقبلها كل الارتباط إذا قادتها هذه الحرية إلى الإحساس بميل عاطفى نحو شاب يريد أن يتقدم لخطبتها فعلى الأب أن يساعد ابنته على تفهم نفسية هذا الإنسان خوفاً من طغيان عاطفتها وتغلبها على عقلها فتحجب عن بصرها حقيقة شخصيته وتحجب عنها سلوكياته وهذا ما يبرر تدخل الآباء وهو ما نؤمن به إيماناً وثيقاً بما لهم من خبرة فهم لا يعارضون الحب ما دام شريفاً بل يعارضونه إذا كان مصدره من شاب مستهتر ضعيف الأخلاق فاسد الميول .

ولكن حتى أكون صادقاً مع نفسى ومع غيرى فإن تغير ظروفنا الاجتماعية وتعليم الفتاة واشتغالها إلى جانب الفتى فى مختلف المهن والحرف ورغم قطعنا شوطاً كبيراً فى اختبار كل من الزوجين لبعضهما البعض الآخر إلا أن هناك لا زالت توجد رواسب فى المجتمع وما زالت توجد الفتاة التى تخضع لرأى أبيها أو أسرتها فى الزواج من شخص لا تريده أو تربطها به أية علاقة .

وفى نفس الوقت أقول أن هناك عواطف تختلف درجة حرارتها من شخص إلى آخر فهناك ارتباطات واتفاقات تتم بين الشبان والشابات فى الجامعات على أن يكون هناك ارتباط زواجى يتم بين كل اثنين جمعهما الحب أو بين زميلين أحب أحدهما الآخر فى مجال العمل .

وأنا أبارك مثل هذا الحب الذى أقصد به الحب الشريف العفيف الطاهر وأتحدث عن العواطف البريئة الرقيقة وعن الحب الذى يهدف إلى الزواج وتكوين أسرة وليس إضاعة بعض الوقت فى الإمتاع والتسلية غير البريئة ولهذا فإننى أوافق على الاختلاط الذى يتم تحت إشراف الأهل وتحت أعين المجتمع ورقابته أما الاختلاط غير السليم الذى يتصف أنه بلا روابط فنحن جميعاً لا يمكن أن نقبله أو نرضاه أو ننادى به لأنه هادم للقيم وهادم للأسرة

والمجتمع فالحب الذى أقصده هو الحب النقى العفيف الذى لا يتعدى حدود التعارف العادى واللقاء الفكرى المشترك والراحة النفسية للطرفين وهنا يشعر الطرفان بأن كل منهما مكمل للآخر وأن كل منهما يريد أن يرى الآخر كل يوم بل كل ساعة بل كل لحظة ومن ثم يصبح الزواج ضرورة حتمية .

ولكن هذه الفرص التى أتحدث عنها لا تتاح للجميع لأن هناك تقاليد محافظة صارمة جادة وما زالت هناك قيوداً ثقيلة تكبل فكرة الزواج حتى يتم فى الإطار الذي تريده الأسرة ، فالخوف من جانب أسرة الفتاة قائم والمحافظة على سمعتها أمر هام ولكن أن يتعدى الأمر هذه الحدود فهنا مكمن الخطورة . فالتحكم فى مصير الفتاة أمر مرفوض والتسلط على أفكارها غير معقول ومن هنا لابد أن يناقشها الأهل فى هدوء وبعيداً عن العصبية والصوت المرتفع ، لأن العقل والدين والقيم كلها تنادى بذلك .

وهنا أود أن أذكر رأيى فى الزواج بدون حب وهل من الممكن أن يأتى الحب بعد الزواج ؟

وللإجابة على هذا التساؤل أقول :

نعم ووسيلة ذلك هو الحنان والعطف والمشاركة ومن شأن العشرة أن تزيد من هذه المشاعر وتقويها وهنا يأتى الحب بطيئاً ولكن عميقاً لأنه يقوم على أسس سليمة وعمد قوية تسند الزواج من عواصف الزمن وهكذا يمكن أن يلتقى الزوجان بعد بعاد وأن يعيشا فى سعادة ترفرف على عش الزوجية .

وخلاصة الأمر :

أنه سواء تزوج أحدهما بشريك حياته عن حب أو دخل كلاهما بيت الزوجية بدون حب فإن الواجب يحتم عليهما تدعيم الحب بينهما تدعيماً حقيقياً فهذا هو أساس السعادة فى الحياة الزوجية ودعامة الاستمرار طوال العمر .

فترة الخطوبة فوائدها وأضرارها

إذا كانت فترة الخطبة معقولة أى فى حدود عام أو عام ونصف على أكثر تقدير وكانت تحت إشراف الأهل بأسلوب غير مباشرفالفتاة سوف تستفيد منها قطعاً وكذلك الشاب لأن كل منهما سوف يقف على ميول الشخص الآخر ويعرف ما يحبه وما يكرهه ويعرف اتجاهاته وأساليب تفكيره وعرضه لأى مشكلة تقابلهما ومحاولة إيجاد الحلول لها لأنه من المؤكد أنه خلال هذه الفترة يحدث تقارب بين الطرفين نتيجة الاختلاط فى المنزل وفى الرحلات ومن شأنه أن يولد فى نفس كل منهما رغبات معينة نعرفها جميعاً ولكن الحياء يمنعها والتقاليد وكذلك الأصول تقف ضدها .

وهذا الكبت والحرمان من شأنه أن ينعكس على الفتاة أو الفتى .

وهناك ولاشك جانب نفسى يتصل بالخطبة ويشترك فى هذا الجانب الخطيبان فهناك فتاة تنتابها حالة نفسية حادة عند رؤية خطيبها فهى لا تشعر نحوه بأية عاصفة وهناك فتاة أخرى تشعر بفرحة زائدة عند رؤية خطيبها لأنها تحبه حبا يفوق حبها لنفسها .

وجدير بالذكر أن المشاكل التى تعترض طريق الخطيبين تنعكس على نفسيتهما مثل ضرورة الخروج والانفراد وتجهيز الشقة وكل هذه المشاكل وما شاكلها تترك آثاراً سلباً أو إيجاباً بل إن التوتر الموجود خلال هذه الفترةوالناجم عن كبت المشاعر والغرائز من الممكن أن يترك بصماته على أحد الطرفين حتى بعد الزواج بل قد يؤدى هذا التوتر خلال فترة الخطبة فيحدث ما يحدث دون أن يكون هناك استعداداً كاملاً للزواج فيحدث اللوم وتبرز المشاكل .

ونصيحتى لكل عروسين حتى يتجنبا هذه المشاكل النفسية فى هذه الفترة ألا يتجاوزا حدودها حرصاً على سلامتهما النفسية .

ومن أضرار طول فترة الخطوبة تكرار هذه التوترات الذى يمكن أن ينشأ عن المؤثرات المهيجة والمتقطعة باستمرار والتى لا تنتهى دائماً بالاسترخاء الطبيعى وهذا التوتر يمكن أن يؤدى إلى التسامى للأشخاص المتمثلين بالمثل العليا الأخلاقية .

وهذا الكبت نتيجة طول فترة الخطبة يؤدى إلى عواقب وخيمة ولاشك أن الشاب يرتكب خطأ نفسياً إذا تطلع إلى الاتصال الحسى خلال فترة الخطبة أما الفتاة التى تحترم نفسها وتحبها فلا تقرب اللذة إلا بعد الزواج والخطأ كل الخطأ فى المقولة التى تقول إن إطالة فترة الخطوبة تتيح للطرفين فرصة عظيمة للتعارف ففى نظرنا أن الذى يستطيع تحمل هذه الفترة الطويلة هو شاب ضعيف المشاعر الحسية وهادىء جداً .

وإنه ليسعدنى أن أهمس فى أذن الفتاة المخطوبة والتى أوشكت على الانتقال من حياة عاشتها بين جدران أسرتها إلى حياة أخرى ترتبط فيها مع زوج المستقبل حيث يعيشان تحت سقف واحد ، يسعدنى فعلاً أن تصل همساتى إلى أذنها :

● قد يلجأ الخطيب إلى إفهام خطيبته أنه سوف يتزوجها حتماً وأن أهم مظهر من مظاهر حبها لشخصه أن تكون مطيعة لرغباته الحسية فاحذرى هذا الأسلوب الخادع ولكن ليس بأسلوب جارح بل مستخدمة اللباقة والكياسة فى التعبير عن الرفض واعلمى جيد العلم أن خطيبك ـ حتى لو افترضنا أنه قبل زواجك ـ بعد تسليمك نفسك فإن حياته معك سوف تقوم على الشك وكل تصرف من تصرفاتك سوف يرجعه إلى أنك تخونينه رغم أن هذا لم يحدث .

● ولا تنس أن هذه العلاقة الحسية لو حدثت ربما تؤدى إلى الحمل حيث تتحملين وحدك هذه المشكلة وسوف يهرب منك خطيبك مدعياً أن أخطأت مع شخص لا يعرفه .

● إذا تذوق شاب محاسن خطيبته فمن المؤكد أنه سوف يأتى وقت حيث يزهد فيها لأن خياله كان يصور مفاتنها أكثر إشراقاً وبريقاً وحلاوة .

● ولو افترضنا أنك لم تفقدى شيئاً بسبب موقفك الضعيف أمام رغباتك ورغبات خطيبك الملحة قبل أن يتم الزواج فإن هذا الضعف يمثل بقعة سوداء تغطى على محاسنك وقد تكون عاملاً يصده عنك بعد الزواج وهذه الحادثة تترسب فى أعماقه وربما تطفو على السطح فى وقت يسيطر عليه الغضب فيعايرك رغم أنه كان الدافع الأول ومن الجائز أن يتسبب ذلك فى هجرة فراش الزوجية أو فى الانفصال فهل سألت نفسك لماذا تخلقين هذه الهالة السوداء حول تاريخك الناصع البياض ولماذا تجلبين على نفسك كل هذه الهموم والمشاكل وأنت فى غنى عنها ؟

● إن الخطبة ليست عقداً ملزماً ولا يمكن أن يترتب على إلغائها من جانب الخطيب أى تعويض حتى إذا سلمت له نفسها وعبث ببعض مفاتنها .

● الهدف الحقيقى من وجود فترة خطبة فى حياة كل خطيبين هى أن يقف كل منهما على طباع الآخر فهناك رجل يحب أن يفرض سلطته فى جميع الظروف وهناك آخر يميل إلى التساهل وبينما تجد الفتاة خطيباً يتجاوز عن بعض أخطائها فهناك خطيب لا يمكن أن يغتفر لها أى أخطاء وهناك شخص سريع الاندفاع بينما غيره لا يصدر قراراً إلا بعد دراسة وتمعن وهناك إنسان يرتدى ثياب الحمل ولكنه يخفى بداخله مخالب الذئب وبينما يوجد شخص يحاول دائماً أن يكون صادقاً تجد غيره يبرع فى الكذب ويتفنن فى صياغته

وإلباسه ثوب الحقيقة وهناك شخص لا يحب الأولاد بينما غيره يريد فى قرارة نفسه أن يكون أباً نموذجياً .

وهناك شخص يحكى دون أن يعرف أسباب شقاء طفولته مما جعله يميل إلى الانزواء والانطواء بينما غيره عاش حياة الطفولة فى سعادة وهناك شخص يعيش فى أسرة مفككة بينما غيره يعيش فى أحضان أسرة سعيدة تضفى كل ألوان السعادة والحب على أبنائها وبناتها ويجب أن تعلم كل خطيبة أن الزواج ليس معناه مجرد ارتباط رجل بامرأة ولكنه أيضاً دخول أسرة فى أسرة ثانية فهل هناك تجاوب وتقارب بين الأسرتين أم أن إحدى الأسرتين متعالية على الأخرى .

لذلك من حق كل فتاة أن تختار خطيبها وتوافق عليه بمحض إرادتها وكامل وعيها بعد أن تدرسه جيداً خلال فترة الخطوبة وإننى مع القائلين أن فض هذه الخطوبة أيسر من فض الزواج بعد ذلك وما يترتب على الأول من أضرار أهون كثيراً مما يمكن أن يترتب على الطلاق من أضرار جسام .

عوامل فسخ الخطبة

هذا الحديث القصير أوجهه إلى كل فتاة مخطوبة لعلها تستفيد من ذكره فى تعديل بعض جوانب شخصيتها وفى تفهم اتجاهات وميول خطيبها دون أن تشعره أنها تضع جميع تصرفاته تحت الميكرسكوب .

فقد سئل بعض الشباب الذين فسخوا خطبتهم قبل موعد الزواج بشهور قليلة .

فكان رد الأول وهو طبيب :

خطبت فتاة مثقفة وعلى درجة كبيرة من الأناقة والجمال فضلاً عن سلوكها الطيب وأخلاقها التى يشيد بها الجميع هذا بالإضافة إلى أنها من أسرة تنتمى إلى الطبقات ذات المستوى الرفيع فى المجتمع ورغم كل هذه الميزات فقد استرعى انتباهى طوال فترة الخطبة التى لم تزد عن ثمانية شهور أنها تسير حسب خطوط آخر الموضه فى عالم الأزياء وعالم التجميل وكنت أقابلها مرتين فى الأسبوع فأجدها تشترى فستانا جديداً لا تستعمله أكثر من مرتين أو ثلاث ثم تشترى غيره كما لمست أنها تصرف كثيراً على أرقى مستحضرات التجميل والإكسسوارات وحاولت من جانبى إرضاءها فاشتريت لها فستاناً فى إحدى المناسبات وكررت نفس هذا الأسلوب بعدها بشهر فوجدتها تختار أغلى الفساتين ورغم ذلك تطلب المزيد ووجدت أن شراء فستان واحد معناه أن دخل العيادة فى شهر كامل قد تبخر ، ووجدت أننى بعد الارتباط بها فلن أستطيع الوفاء بمتطلبات أزيائها فاختصرت الطريق وأرحت نفسى من مشاكل الزواج لأن الفتاة التى تصمم أن يكون أسلوب حياتها مستمراً على النمط الذى اعتادته فى أسرتها الثرية لن يتفق وظروفى الاقتصادية .

أما الثانى فكان محاسباً فى إحدى الشركات الإستثمارية وعضواً فى أحد النوادى الكبيرة :

وقد تعرف على خطيبته من النادى وأعجب بها كل الإعجاب وقد عرف أن لها أصدقاء وصديقات من النادى يأتون إلى منزلها ولما كانت طباعه التى تربى عليها وتقاليده التى سرت فى دمائه منذ نعومة أظفاره لا تسمح بمثل هذه الأساليب التى يطلق عليها البعض أساليب تقدمية فقد عَنَّ له أن يسأل خطيبته فى ظُرف قائلاً :

أعتقد أنك بزواجك منى سوف تنتهى علاقاتك بالنادى وما يضمه من أصدقاء وصديقَات أليس الأمر كذلك ؟

وكـان ردها على العكس : يا عـزيزى إننى لا أسـتطيع أن يمر يوم إلا وتحادثت معهم تليفونياً وإننى أدعوهم يوماً كل فترة يقضونه معى فى بيتى وأمام أفراد أسرتى وأظنك لا تمانع فى هذا الاتجاه بعد الزواج حيث أننى لن أستطيع الاستغناء عن صداقة هؤلاء الشباب والشابات !

وكان رده بأن ترك لها ورقة مع إحدى صديقاتها من عضوات النادى يعرفها فيها أن خطبته أصبحت فى خبر كان .

أما الثالث وكان يعمل مدرساً فقال :

إننى خطبت فتاة تعمل بحقل التعليم الذى أعمل به ولكن ليس فى نفس المؤسسة التعليمية التى أمارس فيها عملى وقد عرفتها من خلال اللقاءات العلمية حيث كانت الإدارة التعليمية تعقد اجتماعاً شهرياً نتناقش خلاله فى مشاكل التعليم وطرق التدريس الجيد وعلاج مشاكل الطلاب التى تطفو على السطح ويقول :

«إننى فسخت خطبتى لزميلتى رغم أنها إنسانة فاضلة ومن أسرة كريمة وأخلاقها العالية تعلن عنها فى كل مكان كما يظهر من تصرفاتها وبعد مرور بضع شهور على الزواج واطمئنانها إلى شخصى كل الاطمئنان وفى أننى سوف أكمل معها المشوار وكنت أعرف أنها كانت مخطوبة لشخص ما سبقنى ولم يكن هناك نصيب وقالت لى أسرتها :

« إنه كان رجلاً بخيلاً وكان هذا دافع فسخ خطوبتها منه » :

واستدرجتها إلى الحديث عن الماضى حيث قلت لها إننا نريد أن نبدأ حياة جديدة معك وسوف أجلس أمامك على كرسى الاعتراف وأقول لك كل ما مر فى حياتى من مشاكل عاطفية وعلاقات عابرة مع بعض الفتيات وفعلاً

أخذت أقص عليها قصة حياتى كاملة ومغامراتى وقلت لها فى نهاية الأمر أعتقد أننى الآن قد ألقيت بحملى الثقيل استعداداً لحياة زوجية مستقبلية تقوم على الطهر والعفاف وإن كنت أود أن تحكى لى بعض من مغامراتك ـ إن كان لك مغامرات ـ أو علاقتك مع خطيبك السابق حتى ندخل إلى عالم الزواج ونعيش هذا العالم بكل الحب والطهارة فما كان منها بعد أن سمعت اعترافاتى إلا أن قصت على بعض مغامراتها الصبيانية وهى فى المرحلة الثانوية حيث كانت تذهب إلى دور السينما مع بعض الشباب ولم يتعد الأمر وضع أحد الشبان يده على يدها أو الضغط عليها ولكن خطيبها السابق صمم على أن تتوجه إلى شقته لتلقى نظرة على حجم الحجرات وأسلوب تجهيز الشقة وشراء الأثاث طبقاً لحجم هذه الحجرات وعندما صدقته وذهبت معه إلى منزله ظهر على حقيقته واستدرجنى حتى خلعت ملابسى ولكننى عدت إلى صوابى وعقلى فى الوقت المناسب ووعدته فى زيارة أخرى بعد يوم أو اثنين لظروف ادعيتها وارتديت ملابسى وخرجت معه ثم قابلنى فى أحد الكازينوهات كالعادة وطلب منى التوجه إلى المنزل كما وعدت فرفضت بكل إباء وشَمَم فهددنى بفسخ الخطبة وفعلاً انقطع عن زيارتى نهائياً وطالت مدة الانقطاع ستة شهور فاتصلت به أسرتى وعرفت أنه خطب فتاة أخرى !

فكانت هذه الصورة التى رسمتها لى مع خطيبها السابق قد حفرت أحداثها فى عقلى الباطن ووجدت أن استمرار خطبتى لها أمر يجب أن ينتهى وفعلاً حدث هذا.

أما الرابع ويعمل مهندس فكان رده عن سبب فسخه خطبته :

كنت قد سحرت بجمال عروستى وخطبتها قبل أن يسبقنى إليها شخص آخر وكانت تحمل شخصية قوية ممتازة ولاحظ والدها أننى كلما جلست إليها شعرت وكأننى مسحور برقتها وجمال عينيها التى تشع ناراً تلهب كل جسدى

فأخذ يطالبنى بما لا أستطيع الوفاء به من التزامات من إعداد شقة من أربع حجرات وشراء الأثاث اللازم بشرط أن يكون ذات مستوى رفيع وليس مجرد أثاث عادى مقابل أن يشترى هو حجرة النوم فقط وفى مقابل ذلك أقيم الفرح فى أحد الفنادق الراقية وكان موقف العروس سلباً فهربت .

وقال شخص آخر فى تبريره لفسخ خطبته إلى :

شدة غيرتها فإذا ارتدى كرافتة جديدة أو بدلة جديدة وهو ذاهب إلى عمله تتهمه بأنه فعل ذلك لأنه سيقابل فتاة وإذا اهتم بمظهره وهو يسير جنبها متوجهاً إلى سينما أو كازينو أو خلافه قامت الدنيا وإذا نظرت إلى فتاة نظرة بريئة اتهمتنى أننى اخترت هذا المكان لوجود هذه الصديقة وإذا وجدت فى أحد جيوبى ورقة بها أرقام تليفونات بعض النساء أو الفتيات وأن الأسماء التى أكتبها إلى جانب كل رقم هى أسماء رجال بهدف التضليل ليس إلا حتى أصبحت متهماً دائماً فى نظرها وعرفت أن هذه الحالة من الحالات المرضية التى يصعب الشفاء منها فتركتها .

ويقول شاب آخر :

إننى ضحيت بالشبكة وتركت فتاتى بعد خطبة لم تستمر أكثر من أربعة شهور لسبب بسيط رغم أنها كانت زميلتى فى العمل إلا أننى وجدت شخصيتها خارج العمل مختلفة تماما عنها داخل العمل حيث وجدت إنسانة متسلطة تريد أن تفرض آراءها ولا تقبل منى رأياً فضلاً عن كونها إنسانة متجهمة لا تبتسم وتنظر إلى الحياة بمنظار أسود .

ويقول شاب آخر :

إننى فسخت خطبتى لأن رائحة فمها كانت غير مستحبة فضلاً عن أن شخصيتها تافهة فهى تتفق معى على شىء وفى اليوم التالى بعد أن ترفض والدتها اقتراحى تأتى وتعتذر لأن أمها ترفض وهكذا وجدت أن شخصيتها تذوب فى شخصية أمها ولا رأى لها مطلقاً وشخصيتها تتميز بالضعف فهربت .

وقال شاب آخر :

إننى فسخت خطبتى لأن خطيبتى أحبتنى حباً ليست له حدود وأسرفت فى منحى هذا الحب لدرجة أنها لم ترفض لى طلباً وكانت كلمتها التى تكررها معى إننى سوف أكون زوجتك فلم لا أمنحك كل ما يسعدك وكانت أكثر من كريمة فى منحى كل ما تمنيت مما جعل رأسى يدور وجعلتنى أشك فى تصرفاتها وحبها العنيف ولا أطمئن إلى مستقبلى معها .

أما الشاب الأخير فقال

« إننى ألغيت علاقتى بخطيبتى نهائياً وصممت على عدم تكملة مشوار الزواج لأننى اكتشفت بعد فترة قليلة من الخطوبة أنها فتاة مسترجلة تميل إلى ارتداء ملابس الرجال أكثر من ميلها إلى ارتداء ملابس الأنوثة فضلا عن عصبيتها الزائدة وسرعة انفعالها وتخلق المشاكل من أتفه الأشياء هذا بالإضافة إلى أنها تدخن سيجارة أو أكثر قليلا فى اليوم رغبة فى التظاهر بأنها أرستقراطية النشأة ولهذه العوامل مجتمعة وأعترف بفشلى فى علاجها أو الحد منها فضلت أن أعود إلى عهد العزوبية .

إذا عرفت كل هذه الأمور أيتها العروس أعتقد أنك تكونين قد وضعت قدمك على أول سلم يوصلك إلى السعادة الزوجية .

كيف تستعدين لليلة العرس ؟

ليلة العرس والتى يطلق عليها البعض ليلة العمر تحتاج إلى استعداد مسبق قد يمتد إلى بضعة شهور ولعل أهم هذه الاستعدادات ما يلى :

- إستشارة طبيب الأسرة إستشارة طبية حتى يمكن أن يتم علاجك لو كنت

مصابة بأحد الأمراض أو على الأقل الاهتمام بالنواحى الصحية وتناول العلاج اللازم قبل الزفاف .

ويفضل عمل فحص كامل للخطيب وخطيبته حتى يتضح أنهما يمكن أن ينجبا أولاد ولا يكون أحدهما مصاباً بعقم حتى لا تحدث مشاكل بعد ذلك .

● من أهم الأسس التى تقوم عليها الأسرة السعيدة أن يتمتع الزوجان بصحة جيدة ويزيد من سعادة الأسرة أن ينجبا أطفالاً أصحاء أسوياء ولكى نصل إلى تحقيق هذا الهدف لابد أن نطمئن إلى أن هؤلاء الأطفال من سلالة سليمة فهناك بعض الأمراض التى تنتقل من الآباء والأمهات إلى أولادهم عن طريق الوراثة وهذه النقطة غاية فى الأهمية لاسيما إذا كان الزوجان أقارب فيجب على كل من العروسين أن يضع نفسه تحت الفحص الطبى الكامل وذلك بالكشف على أجهزة الجسم المختلفة وكذلك فحص الأعضاء التناسلية بدقة لأن الإضطراب فى وظائف الغدد الصماء قد يؤدى إلى نقص فى الكفاءة الجنسية للرجل وفى قدرته على الإنجاب وكلما فشل الزوج فى كفاءته الجنسية بسبب وجود قصور فى أدائه وظيفته نحو عروسه كلما كرر ذلك وتكرار الفشل يؤدى إلى توتر أعصابه وثورته على كل كبيرة وصغيرة فى هذه الحالة يزداد أيضاً إثارة أعصاب الزوجة التى تعتقد فى بادىء الأمر أنها لا تتمتع بالأنوثة الكاملة التى تثير شعور زوجها وتخشى أن يكون هناك خطأ معيناً فى تصرفاتها فيما يتصل بدورها نحوه كما أن إجساسها بعدم استكمال العملية الجنسية يجعلها شديدة الحساسية وتنحصر المشكلة فى رفض الزوج إستشارة طبيب وفى خوف الزوجة لاسيما فى الأسابيع الأولى من الزواج الإفصاح لأسرتها عن المشكلة التى تصادفها كل ليلة .

● يجب أن تكون الخطيبة صادقة لا تخفى وضعها الاجتماعى عن خطيبها فمثلاً لا يفاجأ العريس يوم الزفاف أنه سبق لك أن تزوجت وتم طلاقها وهو لا يعرف شيئاً عن هذا الوضع .

● العروس هى الوحيدة التى يمكنها أن تحدد يوم الزفاف وليس أبوها أو أمها لأنها هى الوحيدة التى تعرف موعد الدورة الشهرية حيث يجب أن تحدد موعد الزواج بعد انتهاء هذه الدورة وليس أثناءها أو قبلها بيوم أو اثنين لأن الزوج سوف يصدم لو حدث هذا صدمة قد تتسبب فى كراهيته لك وللجنس بصفة عامة .

● يوم العرس يجب أن تختار العروس تسريحة الشعر التى تحوز دائماً على إعجاب الزوج واتفقى مع مصفف الشعر على هذه التسريحة ولا تتركى لشخص يتحكم فى التسريحة التى يدعى أنها مناسبة لمظهرك .

● يجب أن تقوم العروس بإزالة شعر العانة أى المنطقة الكائنة بين الفخذين وكذلك شعر الإبطين قبل ليلة العرس بثلاثة أيام على الأقل حتى لا تحدث التهابات تضايق الزوج .

● إذا كان اتفاقك مع زوجك منذ فترة الخطوبة على تأجيل إنجاب الأولاد لمدة محدودة عام أو عامين مثلاً فيجب أن تبدأ العروس فى تناول أقراص منع الحمل قبل الزواج بثلاثة شهور حتى يعتاد جسمها عليها .

● لا تتزينى أمام خطيبك فى فترة الخطوبة بمجوهرات ليست ملكاً لك وكذلك يوم الزفاف ثم يفاجأ الزوج بعد ذلك أن هذه المجوهرات تمتلكها بعض صديقاتك أو قريباتك .

● يجب أن يكون لدى العروس ثقافة جنسية من منبع جيد وليست من صديقة أو زميله ويجب أن تعلم العروس جيداً أن ليلة العمر ممكن أن تتسبب فى زواج ترفرف عليه أجنحة السعادة وممكن فى نفس الوقت أن تهدم الزواج وتحطم الحياة الزوجية وربما ينتهى الأمر إلى الانفصال فضحكة ساخرة أثناء أول ممارسة لعمليه الحب فى ليلة الزفاف تكون قادرة على إصابة الزوج بعجز جنسى ربما يكون عجزاً مؤقتاً ومن الجائز أن يتحول إلى عجز دائم وتتحطم

الحياة الزوجية بعد ذلك بل يجب على العروس أن تساعد زوجها وألا يكون موقفها سلبياً حتى لا يتصدع الزواج ولعل هذا الكتاب من أعظم الكتب التى يفضل للزوجة الشابة الإطلاع عليها قبل الزواج .

● يجب الاتفاق بين العروسين على تفاصيل حفل الزفاف حتى لا تكون هناك أوضاعاً فيه إحراج لأحد الطرفين كأن تراقص العروس عريسها فقط وليس أى ضيف وكذلك بالنسبة للعريس فلا يراقص أى مدعوة لحفل الزفاف أو يقدم الزوج كأسا من الشربات إلى الزوجة فى الوقت الذى تقدم فيه الزوجة كأساً من الشربات وتقول جريدة أخبار اليوم فى أحد أعدادها سنه١٩٨٦ :

أن الزوج لم يكن يعرف هذا الأسلوب فارتبك وارتعدت يداه حتى انسكب كوب الشربات فوق الفستان الذى كلفته العروس أكثر من ألف جنيه فضلاً عن استغراقها شهرين فى استكماله مما جعل العروس تقول لزوجها بانفعال « فتح يا أعمى » !

ولم يرد العريس الإهانة التى لحقته أمام المدعوين والمدعوات ولكنه وقف أمام الميكروفون وقال موجهاً حديثه إلى جمهور المدعوين :

« أيها السادة : لقد انفض الفرح لأن زوجتى طالق بالثلاثة » ! .

● إعداد ثوب الزفاف بما يناسب العروس ومقدرتها المالية وهذا يستغرق بضعة شهور .

● أما التاج الذى ترتديه العروس ليلة الزفاف فهو يوضع على الجبين عند منتصف الرأس حسب شكل وجه العروس .

● أما الطرحة فهو تقليد تحلم به كل عروس حيث يزيدها سحراً وجمالاً لاسيما عندما تكون مصنوعه من التل والحرير الأبيض وشكل الطرحة يختلف

حسب شكل الوجه فهناك عروس تمتاز بوجهها المستدير وهناك أخرى ذات وجه طويل أو مربع ولكل وجه نموذج معين وقد تمتد الطرحة فتصل إلى أربعة أمتار .

● وفى النهاية يخرج العروسان إلى المصور حيث يلتقط لهما صورة الزفاف التى يجب أن تتصف بالوقار والحشمة فى هذه المناسبة التاريخية العظيمة .

● ويلجأ البعض اليوم إلى تسجيل شريط فيديو لحفل الزفاف وله ذكريات رائعة كلما امتد بهما العمر وحاولا الرجوع إلى الماضى والشباب ، وضعا الشريط فى الفيديو .

● غشاء البكارة يشير فى نظر المجتمع إلى الطهارةوالشرف وهو عبارةعن فتحة المهبل على هيئة غشاء مستدير وفى وسطه ثقب يختلف اختلافاً كبيراً فى حجمه كما يختلف شكل الفتحة من فتاة لأخرى فقد تكون على شكل دائرة أو هلال ويجب أن تعرف كل عروس أن كمية الدم التى تصاحب فض هذا الغشاء ليست كبيرة بل لا تزيد عن بضع نقط من الدم تظهر على عضو الرجل فى حالة الاتصال الجنسى الأول إلا إذا صحب تمزق الغشاء تمزق فى باقى الأعضاء التناسلية مما يسبب نزيف وفى هذه الحالة تحتاج الزوجة إلى تدخل جراحى ولعل أفضل طريقه لفض غشاء البكارة هو تعاطى العروس مسكناً بسيطا مثل اللبوس الشرجى قبل فض الغشاء بساعة وأحياناً يوجد غشاء مطاطى لا يمكن تمزقه ولا ينزل منه الدم إلا على يد جراح مع العلم بأنه يمكن حدوث حمل رغم وجود الغشاء لأن الحيوان المنوى يمكنه أن ينفذ من ثقب غشاء البكارة ولا داعى لخوف العروس من فض غشاء البكارة لأن هذا الخوف قد يتسبب فى انقباض العضلات المحيطة بفتحة المهبل وبذلك يصبح فض الغشاء مستحيلاً .

وعلى هذا وللتخلص من التوتر يمكن تأجيل هذه الليلة يوماً أو أكثر لأن هذه العملية تعتمد على الحالة النفسية للزوجين .

● يجب أن لا ننسى أن هذه الليلة لها آثار ونتائج تستمر فى عقل وقلب الزوجين مدى الحياة ولهذا يخطىء البعض ويضيع جمال هذه الليلة من خلال تناوله بعض الخمور أو المخدرات أو أدوية مقوية للجنس أو حبوب منبهة للأعصاب وفى اعتقاد الزوجة أن هذه هى أفضل السبل حتى تبتعد عن الرعب والخوف الذى سمعت عنه من بعض صديقاتها اللائى سبقنها إلى عالم الزواج ويجب أن تعلم الزوجة أن كل هذه الأمور لن تفيد شيئاً .

● يفضل ألا يربط العروسان الليلة الأولى بالممارسة الجنسية لأن ذلك ربما يسبب بعض الألم للزوجة فتكره الجنس المرتبط بالألم ويمكن الاكتفاء فيها بالمداعبة والملاطفة واكتساب الثقة أما النجاح فى العملية الجنسية فهو امتداد طبيعى للثقة والحب والاطمئنان والعروس المثقفة الواعية تطمئن عريسها وتشجعه وتكتم عن الأهل فشله فى أول ليلة لأن العريس قد يكون هياباً ومتخوفاً من الفشل فيفشل فعلاً وفى خلال مدة بسيطة لا تعدُ أياماً أو أسابيع يصلان إلى التوافق الجنسى المنشود .

● على الزوج ألا يكون عنيفاً ليلة العرس لأن هذه الليلة تترك آثارها على العلاقة بين الزوجين مدى الحياة فعليه لكى ينجح فى مهمته أن يعانق الخيال ويداعب الجمال ويقول لعروسه أنه عاشق فى محراب حبها عاشق لأساريرها الرائعة وفمها الجميل وشفتيها الذهبيتين اللتان يمتص رحيقهما ويسكر برضابهما وعليه أن يمطرها بوابل من قبلاته الطويلة الحارة المتدفقة وألفاظه المثيرة الخلابة وعلى الزوج أن يجذبها إليه بعد أن تكون نشوة الحب قد سيطرت عليهما تماماً حتى أنها تقول إننى كدت أصاب بدوار لذيذ ما أطعمه فلم أكن أتصور أن الزواج بهذا الجمال الرائع .

وفى هذه اللحظات الحاسمة يقول الزوج لزوجته مخاطباً إياها بأجمل العبارات وأدفأ المشاعر .

إننى أحبك يا عزيزتى أكثر مما تعتقدين أو كنت تتصورين فترد عليه إننى لا أحيا إلا بك ولن أتنسم إلا رحيق حبك ولن أحيا إلا لك .

إننا يا حبيبى يجب أن نتحد إلى الأبد .

ويرد عليها :

● إلى الأبد يا حبيبتى وحينئذ تلتقى الشفاه فى نشوة لذيذة وتتضافر الأيدى والأبدان فى سيمفونية رائعة ويغيب الطرفان عن الوجود .

شهر العسل

بانتهاء فترة الخطوبة والدخول فى شهر العسل تنتهى مرحلة الخيال الرومانسى التى كانت تراود العروسين وهكذا يبدأ شهر العسل حيث يبدأ تحويل هذا الحب الرومانتيكى إلى الحب الأصيل المتبادل بين الزوجين .

وليس المقصود من شهر عسل لذيذ أنه شهر خال من تضارب الرغبات فالسعادة يمكن أن يحصل عليها الزوجان فى حالة النضوج الوجدانى والاجتماعى ، لا يقصد بها عدم وجود خصام أو اختلاف فى الرأى وإنما قدرتهما على حل المشاكل التى تطرأ بينهما أولاً بأول لاسيما وأن كل من الزوجين قد قضى ثلث حياته على الأقل لا يعرف عن الطرف الآخر شيئاً وله عاداته وتقاليده وإذا بكل من العروسين يجد نفسه ملازماً لشخص آخر يأكل معه ويشرب معه وينام معه وقلما يفكر أحدهما أن الآخر يسلبه حريته أو يغزو حياته الخاصة .

وخوفاً من النتائج التى يمكن أن تترتب على حالة الانتقال المفاجئة هذه ابتكر المجتمع فكرة شهر العسل وهى فكرة حكيمة وفترة مليئة بأعذب الملذات وفياضة بالعواطف الحارة وفى خلال شهر العسل يزداد الحب اشتعالاً ويتحول الحب الرومانتيكى إلى حب واقعى ولكى يكون شهر العسل ـ وهو الأساس الذى يبنى عليه الزواج ـ ناجحاً ويؤدى الأغراض المرجوة منه فيجب على كل من الزوجين قبل أن يتم الزواج التخطيط السليم لهذه الفترة فى اختيار مكان بعيداً عن الأهل والأصدقاء وأن تكون وسائل الانتقال بسرعة وأن يتم حجز هذا المكان قبل الزواج بفترة وأن تكون المناقشات بينهما هادئة مع مرعاة أمرين على جانب كبير من الأهمية :

أولهما : الاعتدال فى التكاليف حتى لا تسبب مشاكل ماليه بعد هذا الشهر والاعتدال أيضاً فى العلاقات الجسدية حتى يمكن تجنب التعب واستنزاف الطاقة فشهر العسل هو شهر راحة واستجمام وبهجة واسترخاء ويقتصر على الزوجين فقط .

ويجب على الزوجة الشابة الخجولة التى تتهيب الألفة البدنية التى لا عهد لها بها من قبل والتى اعتادت على النوم قبل الزواج فى غرفتها الخاصة والتى لم تكن تسمح لأحد بالدخول عليها قبل أن يطرق على الباب ـ يجب عليها بمساعدة زوجها الذى لا يجب تسرعه ـ القضاء على الحشمة الكاذبه قبل انتهاء شهر العسل .

وهناك حقيقة يجب إدراكها جيداً وهى أن الزواج لا يغير من شخصية الفرد ومن الحكمة أن يتقبل الواحد شخصية الآخر بعد أن يعرف كل منهما فضائل وعيوب الطرف الآخر ومن أدعى العوامل إلى تهديد سعادة الحياة الزوجية التزمت وعدم المرونة ويجب أن تعرف الزوجة جيداً أن الإغراق الشديد فى مراعاة النظام داخل البيت ليست فضيلة كما تتوهم بل هى حالة مرضية .

والزوجة التى تريد أن ترفرف أجنحة السعادة على زواجها يجب أن تعلم جيد العلم أن الحب كالشجرة إذا نمت نمواً طبيعياً وعنى بريها وتعريضها لأشعة الشمس انتشرت أوراقها وازدهرت أغصانها وظهرت ثمارها كذلك شعلة الحب لا تنطفىء طالما نمت العلاقة قبل الخطبة وخلالها وفى خلال شهر العسل فإن السنة الأولى من الزواج هى مدار السعادة الزوجية حيث تتغير فيها عادات شخصية ويستبدل أصدقاء بأصدقاء جدد ومعارف بمعارف جدد وفيها يتحمل الزوجان حمل أعباء المسئولية الزوجية .

فشعلة الحب التى تنطفىء بعد الزواج يمكن أن نطلق عليها شعلة الافتتان فالرجل الذى لا يجذبه فى زوجته سوى جمالها وقوامها قلما يتجاوز حبه شهر العسل ، صحيح أنه لا يوجد من ينكر أهمية الجمال والوجه الحسن كما يقول أدباء أوربا « الوجه الحسن أحسن خطاب توصية » فهى إحدى الصفات وليست كل الصفات التى تمد شعلة الحب بحاجتها من الوقود ولكى تسعدى زوجك يجب عليك خلق الجو الصحى لممارسة العلاقة الجنسية على الوجه الأكمل ونقصد بالجو الصحى أن تكون حالة الزوجة نفسياً جيدة فهناك ملابس تثير الزوج كما أن الزوج يجب أن يكون مهيأ للقيام بدوره على أكمل وجه حيث يبدأ بالغزل ثم المداعبة والملامسة والقبلات ومن هذا يتضح أن على الزوجين واجبات تجاه بعضهما البعض قبل العلاقة الجنسية وخلالها ولاشك أن تحقيق هذه الواجبات يؤدى فى النهاية إلى إيجاد حياة زوجية تسودها السعادة والمتعة ويجب أن يعرف كلاهما أن الإفراط الجنسى يسبب أضرارا بالغة ويؤدى فى النهاية إلى ضعف الأعضاء التناسلية أما عن المخدرات التى قد يلجأ إليها بعض الأزواج فيجب على زوجاتهم تخليصهم من هذا الداء لأنهم يتوهمون بإطالة المدة وزيادة المتعة وهذا اعتقاد خاطىء غير سليم فضلاً عن أن لهذه المخدرات آثارها الواضحة على الجهاز العصبى

ومن هذا المنطلق جاء الربط بينهما وبين العملية الجنسية لأن هذه العملية هى عملية عصبية ومن ثم فإن أى تأثير على الأعصاب سوف يتضح أثره بعد ذلك بفترة على الأداء الجنسى حيث يضعف تدريجياً لأن المخدرات تخلق ما يطلق عليه هبوط فى نشاط الجهاز العصبى وإحباط فى نشاط المخ فتقل قدرته على الإحساس ويضعف انتباهه وينتقل الضعف بعد ذلك إلى ذاكرته وهذا الذى يدفع مدمن االمخدرات إلى اختراع القصص والحكايات فعندما يتعاطى الشخص المخدرات فإنه يفقد الإحساس بالزمن ويتوهم إطالة اللقاء الجنسى كما أن إدمان الخمر يؤدى فى النهاية إلى إصابة الزوج بالضعف الجنسى والعجز عن أداء اللقاء ولهذا فالزوجة الحكيمة تبعد زوجها عن المخدرات والخمور نهائياً .

ويجب أن تعرف الزوجة حقيقة هامة ـ دون أن تسمع لصديقة أو زميلة تكذب عليها ـ وهى أن المتعة بين الزوجين لا تتوقف على إطالة اللقاء بل تتوقف فعلا على مدى الحب بينهما وسلامة الأداء وضرورة المداعبة قبل اللقاء وخلو الزوجين من أية أمراض عضوية ونفسية .

همسات فى أذن العروس خلال شهر العسل

● يظهر خلال شهر العسل أسلوب زوجك فى النشاط الحسى وأمامك فرصة ذهبية لتوجيه وتعديل هذا الأسلوب الذى سيسير عليه طوال حياته فى ظرف ولباقة دون فرض أو ضغط .

● لا تتعجلى الاستمتاع أو الإمتاع فى أيام الزواج الأولى فقد يكون الإجهاد والإعياء دورا فى عدم شعورك بالابتهاج الذى كنت تحلمين به .

● الزواج هو اتحاد الزوجين فى جسد واحد وأهداف مشتركة ومشاعر متداخلة فيجب عليك قبل انتهاء هذا الشهر أن تكونى قد وقفت على أحسن السبل لمعاملة زوجك ومسايرته وتأكدى أنك كلما بذلت جهداً لإمتاعه كلما أدرك ذلك وحاول بكل الوسائل إمتاعك .

● يظل العريس متشوقاً طوال فترة الخطوبة ويحلم بصورتك الرائعة وصوتك الساحر ويتخيل اللذات الكامنة بين أحضانك الدافئة فإذا بدأ شهر العسل وأتيحت له الفرصة التى انتظرها طوال حياته فإنه قد ينقض على وليمة اللذات التى تقدمينها له ويظل ينهل من رحيقك العذب ويرشف من خمر حبك الساحر ليفرز الرحيق عسلاً لذيذاً لاسيما إذا كنت فتاة عذراء لم يسبق لها الزواج ، ولكن احذرى خلال شهر العسل أن يصاب الرجل بالتخمة والملل والارتخاء فترة قد تمتد إلى أسبوع أو أكثر حتى يسترد قواه وتستيقظ رغبته مرة ثانية فلا تطلقى له العنان للرغبات الجسدية .

● إذا كان زوجك يجهل المداعبة والتشويق فهو فى حاجة إلى هذه الممارسة منذ ليلة العرس وأنت فى حاجة أيضاً إلى تعلم المداعبة والملاعبة والتشويق قبل انتهاء شهر العسل لأن هذا التشويق يعتبر إمتاعاً وإبداعاً وفناً حيث يبدأ تدريجيا وبحساب يميل إلى الدقة .

● بعض الرجال الذين يمكن وصفهم بالجهل الجنسى يقصر نشاطه الجنسى مسرعا إلى ممارسة الجنس قبل أن ترغب الزوجة فيه ثم يدهش بعد ذلك أن زوجته أصبحت تضيق بالزواج والحياة الزوجية والتشويق مداعبة سابقة للملامسة ويجب أن يركز الرجل عوامل إثارتها قبل ممارسة الجنس .

● يجب العمل على توحيد ذروة اللذة بين الزوجين ويتبقى على الزوجة إرشاده إلى الحركات التى تعجبها وأن توجهينه إلى المناطق البدنية المثيرة لك .

● **لا تصدقى إحدى صديقاتك إذا زعمت لك أن لذات الزواج تزيد عدد** الممارسات .

● قولى لزوجك : أننى على أتم استعداد لتقديم أية تضحية يا حبيبى فدمى وروحى ومشاعرى جميعها تتمنى الامتزاج بدمك وروحك ومشاعرك وأن تذوب فيك ولكن لما كان الشوق يقتلنى إليك فأنا لا أطلب منك إلا الاستمتاع

بفترة طويلة من العناق والتقبيل بدون أى تفكير فى إكمال الملامسة فسوف يقوم فعلاً بإمتاعك وإسعادك معتزاً برجولته .

● إن سعادتك بالزواج وبزوجك وبمباهج الحياة الزوجية قد يجعلك تنسين الاهتمام برشاقتك التى اجتذبت زوجك فتميلين إلى السمنة والتهام الأطعمة الدسمة والمأكولات الشهية .

● يختلف الناس فى درجة إحساسهم بحاسة الشم ويتأثر بعض الأزواج سلباً أو إيجاباً فبعض هذه الروائح مثل عرق الإبطين تكون منفرة للزوج وفى هذه الحالة يفضل استخدام مزيلات العرق كما أن المرأة إذا كان فمها أبخر نتيجة لوجود التهاب مزمن أو غيره من الأمراض وفى هذه الحالة يجب العلاج ويفضل أن يتم هذا العلاج قبل الزواج أما المرأة التى تنبعث منها أو من ملابسها رائحة الطعام غير المستحبة فتكون علامة من علامات نفور الزوج منها هذا بينما نجد المرأة التى تضع رشات خفيفة من العطر الذى يستهوى زوجها رائحته فهذه تكون قد غطت على أية رائحة شخصية منفرة وفى نفس الوقت تثير المشاعر الحسية عند زوجها و تزيدها اشتعالاً .

● لما كانت العين هى مصدر الشرارة الأولى للمشاعر الحسية بين الجنسين فى معظم الأحوال فالمرأة يجذبها طول الرجل وقوة بنيته ونظرة الزوجة الحالمة إلى زوجها الشاب تجعله يذوب حباً فيها أو من يستطيع أن يقف دون أن يتأثر بالنظرات الساحرة المحملة بالمعانى والمشاعر فلغة العيون قوية التأثير

● تلعب الملابس دوراً رئيسياً فى إثارة الزوج فالزوجة التى تريد إثارة زوجها وإمتاعه تكسو الجسم بملابس خفيفة رقيقة شديدة الالتصاق به فتلفت الأنظار إلى خطوط الجسم بدلاً من إخفائها وتزيد حركات الجسم مرونة كما يفوق تأثيرها العرى الكامل فتغطية الجسم أدعى إلى إثارة الفتنة أكثر من تعريته .

مشاكل سنة أولى زواج وكيفية التغلب عليها

لاشك أن أى صديقين لابد أن يحدث بينهما مشاكل نتيجة لاختلاف الرأى وقد تكون هذه المشاكل سطحية وقد يصبح لها جذور ولكن المهم علاج المشاكل فى وقت سريع بمجرد أن تطفو على السطح وقبل أن تتعمق ويصعب حلها فيما بعد فإذا كان هذا يمكن أن يحدث بين صديقين يتقابلان عدة ساعات كل يوم أو كل بضعة أيام فمن المسلم به إذن حدوث مشاكل بين أى زوجين لاسيما خلال السنة الأولى من حياتهما الزوجية لأن كليهما عاش فى كنف أسرته غير مسئول عن الجانب الاقتصادى أوالاجتماعى وحتى لو وجدت هذه المسئولية فإنها تكون مسئولية هامشية وفجأة وبعد مرور أكثر من ثلث حياتهما يجد الزوجان نفسيهما يعيشان تحت سقف واحد وتظللهما مظلة الزواج ويأكلان ويشربان معاً ويخرجان معاً وقد أصبح لهما أسرة جديدة صغيرة كلاهما مسئول عن جوانبها الاقتصادية والاجتماعية فهما مسئولان عن حياة استقلالية ومعيشية فالزوج عليه أعباء والزوجة ـ لاسيما إن كانت تعمل ـ تزيد أعباءها باعتبارها المسئولة الأولى عن نظام البيت وإدارته وإعداد الطعام فى المواعيد التى تناسبهما ومن هنا لابد أن تظهر بعض المشاكل فهى مسألة يصعب تفاديها فلا تصدق كائناً من كان أن هناك حياة زوجية بغير مشاكل فلابد من وجود خلافات فى الرأى وأحياناً يحدث خصام بينهما ولكن ليس معنى هذا أن معظم هذه المشكلات ليست لها حلول وعلى هذا يجب أن يسلم كلاهما سلاحه فى مواجهتها فهذا الأسلوب السلبى ليس حلاًإنما الحل فى مواجهة هذه المشاكل التى تظهر كسحابة صيف وسرعان ما تنقشع نتيجة تصميم كل من الزوجين على العلاج السليم لكل مشكلة وليس هناك شك أن هذه السنة الأولى من الزواج التى يترك فيها

الرجل أباه وأمه ويلتصق بامرأته هى إحدى السنوات الحرجة فى حياة الزوجين بل هى التى يمكن أن نقول عنها أنها تضع العروسين على مشارف السعادة الزوجية أو يمكن أن تضع حداً لعلاقتهما الزوجية .

وأخطر هذه المشاكل التى تنشأ بسبب عدم التوافق بين الزوجين نتيجة للفارق الكبير فى السن بينهما كأن تكون الزوجة فى العشرين من عمرها بينما يكون الزوج فى الخمسين من عمره ففى هذه الحالة نجد أن كل آمالها وتطلعاتها وتصرفاتها وتفكيرها الذى يختلف كلية عن رجل فى الخمسين من عمره مكتمل الرجولة ناضج عاطفياً أو أن يكون هذا الفارق الكبير فى المستوى الثقافى أو الاجتماعى وأظن أن الكثيرين منا قد اطلع على قصة السباك الذى تزوج من إحدى الجامعيات التى تخرجت فى كلية العلوم لأن لديه إمكانات عظيمة مادية وفضلته على بعض زملائها الجامعيين الذين لا يستطيعون الحصول على مسكن لأنهم فى بداية حياتهم العملية واشترط والد العروسة أن تقيم فى فيلا بها كل الإمكانات الحديثة وأحضر لها من يقومون على خدمتها وعاشت فى قصرها سعيدة بعض الوقت وكانت أولى المشاكل الخطيرة التى حدثت بينهما كافية لانهيار صرح هذه الزوجية عندما صممت الزوجة على تعليم ابنها فى إحدى مدارس اللغات فرفض الزوج تعليمه نهائياً ولابد أن يسير على النمط الذى عاش هو عليه فهو عمل كصبى فى ورشة والده السباك الكبير حتى كبر وورث المحل عن والده وحاولت حل المشكلة بأن يتعلم الصنعة خلال الأجازة الصيفية لكنه رفض مجرد دخوله حتى مدرسة حكومية مجانية .

وكذلك يمكن أن تظهر بعض المشاكل بين الزوجين نتيجة لتدخل الأهل بينهما وبصفة خاصة الحماة .

وبعض حالات الزواج يصمم الزوجان بصفة خاصة الفتاة على الارتباط

بخطيبها الذى تبادله حباً بحب والذى لا تستطيع أن تمنع نفسها عن رؤيته يوماً واحداً رغم أنها تعلم أن حالته الاقتصادية لا تكاد تفى بالأشياء الضرورية اللازمة لبناء عش الزوجية وكان رد الفتاة يكفى أنهما يحبان بعضهما فكل شىء يصبح سهلاً بعد ذلك وعندما ينتهى شهر العسل تبدأ الحياة الاقتصادية بثقلها يبدأ الحب فى الهروب منها لأن دخلهما لا يكفى للطعام الضرورىّ ، وكما يقولون « إذا دخل الفقر من الباب هرب الحب من الشباك » .

هذا فضلاً عن نوع آخر من المشاكل فقد يكتشف أحد الزوجين أن الطرف الآخر لا يبذل له العطاء العاطفى أو الجنسى كما يرغب أو كان يأمل الأمر الذى ينعكس على حياتهما الزوجية اضطرابات وقلقاً على العلاقة بينهما .

ولعل من المشاكل الهامة أيضاً مرض أحد الزوجين مرضاً شديداً يستمر على المدى الطويل فيصبح الطرف الثانى ملزماً بتحمل الأعباء وحده ومن غير شك أن التقاليد والعشرة والواجب تحكم بهذا وتفرضه بل إن الحب بين الزوجين ينادى به ولكن ما الحيلة إذا طال المرض وأصبح الشفاء منه شبه استحاله .

ومن المشاكل أن يكتشف أحد الزوجين انحرافا فى سلوك الطرف الثانى كأن تكتشف الزوجة مثلاً أن زوجها من النوع الذى يلعب القمار أو يحب شرب الخمور أو مدمن مخدرات أو يكتشف الزوج مثلاً أن زوجته على علاقة عاطفية سابقة بشخص معين فكل هذه الاعتبارات كافية بظهور المشكلات الزوجية على السطح وهذه الأمور من شأنها زعزعة الثقة بين الزوجين .

فالحب وحده لا يكفى مطلقاً لإقامة حياة زوجية يرفرف عليها أجنحة

السعادة لأن عدم الاهتمام بنواحى الحياة الأخرى يمكن أن تُقوض الزواج ويجب عدم إتاحة الفرصة لتدخل أقارب الزوج أو الزوجة فى المشاكل التى تظهر بينهما كما أنه يجب وضع برنامج يشترك فيه الزوجان جانب منه جد وقائم على العمل الجاد وجانب آخر قائم على الاهتمام بالهوايات وبالوسائل الترفيهية سواء كانت سينما أو مسرح لأن الإشباع الجنسى لا يغنى عن التسرية.

التوافق الجنسى فى الحياة الزوجية

لاشك أن العلاقات الجنسية بين الزوجين فى مجتمعنا الإنسانى تختلف عن مثيلاتها فى الحيوان فبينما نجدها فى الحيوانات تقتصر على الجانب الجسدى نجدها عند الزوجين مرتبطة بعناصر « سيكلوجية » ومغلفة بتقاليد وعادات وقيم واتجاهات تغلغلت فى النفس البشرية منذ عهد الطفولة .

وأريد هنا أن أوضح أن الاستجابة للغريزه الجنسية ليس كالاستجابة لحاجات الجسد ومطالبه كالجوع أو العطش لأن هذه الأمور تتعلق بالمستوى الجسمانى.

أما الغريزة الجنسية فأساسها العامل السيكلوجى ونقصد بأثر العامل السيكلوجى العادات والتقاليد الذى يهذب الدافع الجنسى ويطوّره حتى يتمشى مع رغبات المجتمع حيث يبرز المجتمع نقطة هامة وهى أن إشباع الغريزة الجنسية حرام ومحرم قانوناً واجتماعياً خارج إطار الزواج ولذلك كان على الشباب من الجنسين كبح جماح هذه الغريزة والتسامى بها طالما كانوا غير متزوجين ولذلك أصبح الشباب فى حاجة ضرورية إلى اعتياد ضبط النفس ،

ثم تصبح هذه المحرمات شطراً هاماً من شخصية الإنسان وإن كان هذا الأمر يختلف من فرد إلى آخر كما أن للبيئة أثرها فى هذا المجال كما تختلف الأمور بين الذكر والأنثى بين المتدين والإباحى .

والدافع الجنسى تكتنفه المخاوف منذ عهد الطفولة نتيجة لأسلوب التربية فهو محاط بسياج من الغموض وهكذا نجد أن الكبار يعلمون الصغار أن الغريزة الجنسية هى قذارة ونوع من الوحشية وبعض الأمهات يفهمن بناتهن قبل الزواج أن استجابتهن للجنس بعد الزواج هى مشاركة زوجها فى متعته الجنسية فهى واجب هدفه إرضاء الزوج وليس الاستمتاع به .

وهناك فوارق جنسية واضحة بين الذكر والأنثى فالرجل يميل إلى ممارسة الجنس مرتين أو ثلاثة فى الأسبوع فى المتوسط ويتناقص هذا الرقم كلما ابتعد عن سن المراهقة وتوغل فى الرجولة والشيخوخة وتكاد تنحصر الرغبة الجنسية عند الرجل فى منطقة الأعضاء التناسلية الرئيسية والنادر منها فى المناطق الثانوية كالشفاه .

أما الأنثى فهذه الرغبة تكاد تنتشر فى كل جسمها وربما كان هذا هو السبب الرئيسى الذى يعزى إليه سرعة الرجل وبطء المرأة فى المتعة الجنسية وكلما كانت التربية منذ صغرها تفهم الفتاة أن الجنس دنس وحرام وقذارة وحيوانية زادت درجة بطئها فى الاستجابة .

ولا يقتصر استمتاع الرجل على المتعة الجنسية ولكنه يسعد نفسياً لأن مساهمة الزوجة فى هذا العمل تشمل خضوعها للزوج لأن الرجل يعطى والمرأة تأخذ أو تستقبل فالسيادة للرجل والخضوع للمرأة .

كما أن هناك فارق كبير أيضاً بين الجنسين فالمتعة الجنسية عند الرجل تنتهى فصولها بانتهاء الممارسة أما الأنثى فإنها بداية لأحداث أخرى متوقعة مثل الحمل والولادة والرضاعة وما يترتب على الإنجاب فالعملية الجنسية عند

الأنثى تكاد تكون مصحوبة بالقلق والخوف ولهذا نجد أن المرأة تتمنع وتتروى وتحاول ضبط نفسها أكثر من الرجل ولا نقول أن الجنس هو الأساس للحياة الزوجية إنما نقول أنه عنصر فقط من عناصرها الهامة وتتوقف درجة هذه الأهمية على شخصية كل من الزوج والزوجة وكل ما يمكن قوله :

« أن الجنس ترمومتر حساس بالنسبة للعلاقة الزوجية وأن عدم التوافق الجنسى بين الزوجين يجب أن يلم كل طرف منهما بالفروق بين تكوين جسم كل منهما ووظيفته كما يتطلب أيضاً دراسة نشأة الطرف الآخر وبيئته » .

صحيح أن الزواج يفترض إدماج شخصيتين ليتحدا وتكونا شخصاً واحداً وهذا الإدماج لا يفيد الغرض منه مالم يصاحبه الانسجام ونجد أن كل من الزوجين فى شهر العسل يحاول أن يغير ما فى نفسه من طباع أو عادات لا يحبها الطرف الآخر حتى تصبح الشخصيتان متقاربتان فقط وهذه هى الحكمة المفروضة من شهر العسل وبعدها يكتشف كل منهما أن كل شريك يحاول أن يغير ما بداخل الشريك الآخر دون أن يغير هو طباعه وهذا ليس بالأمر السهل وجدير بالذكر أنه من الصعب إن لم يكن من المستحيل أن يدمج الزوجان شخصيتهما فتظهر شخصية ثالثة جديدة عن كل منهما وتتوقف درجة الاندماج هذه على رغبة الزوجين وعلى مرونة كل منهما وقابليته للتغير والتكيف وإذا أردنا أن نفسر هذه الظاهرة فيكفى أن نوضح ذلك بمثال عن الماء وكلنا يعرف أنه مركب من عنصرين الأكسجين والهيدروجين وكلاهما غاز يختلف عن الآخر إذا كان كل منهما على حدة فإذا تم المزج بينهما بنسبة جزئين للهيدروجين وجزء للأكسجين كونا معاً الماء فنرى تغيرا كيميائياً بمعنى أن لكل عنصر عند الافتراق خصائص معينة فإذا امتزجا ذابت هذه الصفات نهائياً ولكن لا ننسى أن الكيميائى يمكنه تحليل الماء إلى هذين العنصرين وتعود لكل منهما خواصه الأولى .

وخلاصة حديثى فى هذا الاتجاه أن الزوج أو الزوجة أى أن كل طرف منهما عندما يحاول أن يخلق من الآخر صورة منه ومن طباعه وعاداته وتقاليده وتصرفاته إنما يدق مسماراً فى نعش عش الزوجية .

وهنا نحب أن نذكر أن الزوجة السعيدة هى التى تتصف بحسن معاملة الغير لاسيما معاملتها للزوج ولا تغضب بسرعة أو تكون سريعة الانفعال وأن تكون بعيدة عن العصبية ويكون التعاون مع الزوج من أهم خصالها وأن تكون من بين صفاتها حب النظام والترتيب والحفاظ على المواعيد وعدم التبذير وأن تثق بنفسها وهذه الصفات يحبها الزوج وتسعده كل السعادة .

أما الصفات التى يكرهها الزوج فى زوجته أن تكون زوجته متقلبة الطباع متوترة الأعصاب تشعر بالنقص مما يدفعها إلى أن تعوض هذا النقص بالعنف والخشونة ويكره الزوج الزوجة التى تريد فرض إرادتها ـ دون وعى ـ على الزوج أو على الغير عموماً ويكره الزوج الزوجة التى تتصف بالأنانية والمتطرفة فى أى اتجاه سواء كان سياسياً أو دينياً كما يكره الزوج فى زوجته تدليلها الشديد للأطفال وأن تتصف بالكذب والثرثرة وضيق التفكير .

ويمكن بناءاً على ما سبق إيجاز أسباب عدم التوافق الجنسى إلى ما يلى :

أسباب نفسية وتربوية :

فنجد أن نسبة عالية من المتزوجين أوضحت تربيتهم أن الجنس شىء مرذول وبعضهم لا يستطيع التخلص من هذه الفكرة حتى بعد أن يرتبطوا بالزواج بل إن بعض الزوجات ينظرن إلى التوافق أو المتعة فى الجنس باعتباره شيئاً يتنافى مع الاحترام ويجب ألا تتم مناقشته حتى مع الأزواج .

أسباب طبية :

ولعل فى مقدمتها الجهل بالتركيب التشريحى للجسم وبصفة خاصة

الأعضاء التناسلية وهذا يرجع إلى عدم دراسة هذا التركيب بأسلوب علمى مبسط لطلبة وطالبات المرحلة الثانوية !

أسباب اجتماعية :

المجتمع ينظر إلى الجنس بحذر شديد ويبتعد عن الخوض فى أسراره أو مناقشته بأسلوب علمى وينظر إليه باعتباره سراً لا يجب أن نقترب منه إلا فى الأماكن المغلقة وبطريقة تكاد تكون هامسة .

والواقع أنه من الأفضل أن تكون مناقشة الجنس أكثر انفتاحاً وموضوعياً لسبب بسيط وهو أن عدم مناقشتنا له لا يمكن أن تلغى وجوده بل على العكس تؤدى إلى خلق تعقيدات ورواسب .

ويحضرنى فى هذا المجال قصة شاب مهذب استطاع أن يتسامى بغريزته حتى تخرج فى إحدى كليات الأزهر وكان يسكن بجوار أحد أساتذته فى الكلية وكان الشاب يكن لهذا الأستاذ كل حب واحترام وتقدير وتقدم هذا الشاب الذى يتمتع بصحة ممتازة إلى أستاذه الذى كان يدرس له مادة الدين طالباً يد ابنته التى كانت تبلغ من العمر ستة عشر ربيعاً ووافق الأستاذ بل وبارك هذا الزواج لأنه يعرف طيبة منبت هذا الشاب وتم الزواج وظل الشاب الزوج مستمراً فى محاولاته الفاشلة أسبوعين كاملين وكلما حاول كانت نتيجة محاولته الإخفاق وعادت الفتاة إلى أسرتها بكراً كأنها لم تتزوج .

ولما كنت أعرف هذا الشاب عن قرب لأننى كنت أسكن بالشقة التى تعلو شقة الأستاذ رجل الدين وكثيراً ما كنت أقابله وعرفت سبب عدم قدرته على ممارسة الجنس فهو عامل نفسانى يسيطر عليه وقت هذه الممارسة ففى ذهنه أن الجنس حرام كما تربى منذ صغره وفى جانب آخر أنه يمارس هذا الجنس مع ابنة رجل الدين وأستاذه فى نفس الوقت الذى يكن له كل احترام ومحبة وفى اليوم الذى رجعت فيه زوجته إلى أسرتها استعداداً لإتخاذ إجراءات الطلاق

اتخذت مكانى فى أحد المقاهى القريبة الذى يمر به هذا الشاب متوجهاً إلى عمله وسرعان ما مر أمامى وناديت عليه وطلبت منه أن يلعب معى عشرة طاولة ويبدو أنه كان فى حاجة ملحة إلى أنيس وخلال فترة لعب أول دور فى الطاولة أشرت إلى أحد الشبان المارين له أمام القهوة وقلت له إن هذا الشاب أحد أقربائى وبطريقة معينة استطعت أن أجذبه إلى الحديث عنه وبالطبع لم أكن أعرف هذا الشاب نهائياً ولم تكن تربطنى به أى صلة ولكننى تعمدت أن أقص عليه قصة هذا الشاب الذى لم يكن موفقاً فى بدء حياته الزوجية ثم حلت مشكلته نهائياً واليوم أصبح من أصحاب الأسر الكبيرة ثم لم أكمل حديثى وقلت له وطبعاً يا سيدى الفاضل لست أدرى ما الذى دفعنى إلى أن أقص عليك قصة قريبى هذا بينما أنت فى قمة السعادة الزوجية لأنك تزوجت من فتاة مهذبة رائعة الجمال فى نفس الوقت .

لكنه سرعان ما توقف عن تكملة الدور وطلب منى معرفة الأسلوب الذى تم به علاجه من هذه الكارثة فانتهزت الفرصة وقلت له المسأله كانت فى منتهى البساطة فإنه ـ كما عرفه أحد كبار القوم ـ أحضر رأس فاس جديد ثم وضعها فى النار حتى أصبحت كتلة حمراء متوهجة وأحضر سلماً وطلع عليه بضع خطوات ثم تبول على رأس الفأس وخرج عليه بعض البخار ومارس الجنس فى هذه الليلة كما لم يمارسه من قبل وانتهت مشكلته نهائياً .

وما إن وصلت فى قصتى إلى هذا الحد حتى أغلق الطاولة دون أن يكمل الدور واستأذن منى فتتبعته ووجدت أنه قد توجه إلى المحل المختص ببيع هذه الفؤوس وخرج بلفافة عرفت من شكلها أنه اشترى رأس فأس وفى المساء وجدت الرجل عند أسرة زوجته التى تسكن فى نفس منزلنا وطلب من حماه أن يسمح له بزوجته فى هذه الليلة فقط وكان رد الرجل لقد تركناها لك أسبوعين وكان رد الشاب المهذب الشديد التدين إننى لا أطلب من سيادتك

أكثر من هذه الليلة فقط فإذا لم تشأ إرادة الله فسوف أحضر بنفسى المأذون غداً صباحاً .

ومرت الأيام ولم أره منذ هذه اللحظة إلا بعد مرور خمسة أعوام وبطريق المصادفة البحتة فلما سألته هل أصبح أباً ؟

وكان رده إننى الآن أعول ثلاثة أبناء وقال أتذكر يوم التقيت بك فى المقهى فتظاهرت.أننى لا أتذكر هذا الموقف فكان رده ألا تتذكر قصة قريبك الذى استدرجتك فى الحديث عنها لأنها كانت قصتى وبعد أن عرفت السر توجهت لشراء رأس الفأس وباشرت الجنس بنجاح فى هذه الليلة وانتهت الأزمة ولم تكن تدرى أنت كيف استطعت أن أنتزع منك هذه الأسرار ؟ !

ولشرح التوافق فى الجنس يجب معرفة أن هناك أمران منفصلان تماماً وهما : الرغبة والإحساس وقد تتوافر الرغبة ويقل الإحساس أو يتوفر الإحساس دون رغبه مسبقة فى الاتصال ولعل الهدف من هذا التوافق هو أن تسبق الرغبة دائماً أى اتصال وأن يصاحبه إحساس كامل لدى كل من الزوجين ويجب أن يكون واضحاً أن للزوجة حق الرفض إذا لم تتوفر لديها الرغبة وأن تنبه إلى عدم وجود إحساس كان إذا لم يتم .

لأن هذا الموضوع يمثل بعداً هاماً من المشكلة وعدم المصارحة فيها يخلق الكثير من التعقيدات والمشاكل .

والرغبة فى الجنس معروف عنها أنها شىء غريزى ولكنها فى نفس الوقت تتأثر بعوامل متعددة للوصول إلى التوافق فيجب أن يدرس كل من الزوجين طباع الآخر بحيث يصل كل طرف إلى مفهوم خاص حولها حتى تكون الرغبة مشتركة فى معظم الأوقات وكلما زادت الخبرة زادت الرغبة المشتركة .

الوسائل النفسية والبدنية فى الإمتاع والمتعة

يحدث فى كثير من الأحيان أن تكون الزوجة سريعة الانفعال ثائرة الأعصاب تثور على زوجها لأتفه الأسباب وتختلق المشاكل بينهما وتجعل الزوج يكره المنزل ويكره زوجته ، بل تضايقه بتفكيرها الذى يبدو عليه السطحية فإذا ارتدى قميصاً جديداً أو بدلة جديدة وهومتوجه إلى عمله اتهمته بأنه يتأنق من أجل امرأة أخرى وقد يدفعه هذا الأسلوب إلى خيانتها فعلاً وهى التى تدفعه إلى ذلك دون أن تدرى لأنه عندما يحس برغبة فى ممارسة الحب معها فإنها تصده بعنف أو تستجيب بأسلوب يتمثل فيه البرود الجنسى بأجلى مظاهره والزوج فى كل هذه الأحوال قد لايدرك لجهله بالدوافع الحقيقية وراء كل هذه الثورات عليه ولكنه لو أعمل فكره جيداً لاتضحت له الحقيقة التى جهلها أو حاول تجاهلها ألا وهى نقص مهارته فى استمالة زوجته وإثارتها وحبه لها ورغبتها فى الاستمتاع الحسى .

ولهذا فإننا نجد الزوج يتميز فى هذه الحالة بجانب كبير من الأنانية وحب الذات فهو لا يقيم وزناً لمجهودها بالمنزل ولا يهتم بها ولا يحنو عليها إلا إذا أراد منها ممارسة الحب وفى هذه الحالة أيضاً يرضى نفسه دون النظر إلى إرضائها ومن المعروف أن المرأة تحتاج إلى وقت أطول مما يحتاجه الرجل .

ثم يبدو على الزوج علامات الدهشة لأن زوجته لا تطيق مجرد حديثه وهو يخدع نفسه بهذه الدهشة .

ولعل فى قصة أحد الزملاء العبرة كل العبرة فقد قال لى رغم أننى كنت أمارس الحب مع زوجتى ورغم أننى ما فكرت يوماً فى خيانتها لأننى أعتبر أن مجرد التفكير فى الجنس خارج إطار الزوجية إن هو إلا خيانة فلما كنت أشعر

بمتعة الإحساس من جراء لقائى مع زوجتى دون النظر إلى متعتها هى كانت فى الصبح تفجر مشكلة مالية فهى فى حاجة ملحة إلى فستان جديد يساير خطوط الموضة الحديثة وتصر على ذلك وتبكى ونظرا لأننى قد درست مادة علم النفس دراسة تفصيلية فقد وقفت على سبب مطالبة زوجتى بما لا أستطيع وتهديدها بأنها لن تقوم بأى عمل فى المنزل حتى ولا إعداد الطعام فقد عرفت أننى كنت مخطئاً وحاولت إصلاح هذا الخطأ فأنا أعلم جيداً أن المرأة ليست سريعة الإستثارة كالرجل وأنها فى حاجة إلى صبر ونفس طويل يتمثل فى منحها القبلات الحارة والتدليل والمداعبة والملاعبة.

فلما بدأت فى ممارسة هذا الأسلوب معها هدأت أعصابها وأصبحت هادئة ولا تنادينى باسمى كما كانت تفعل بل تنادينى بلفظ يا حبيبى ويا روحى فقلت لها إننى فعلاً أشعر أنك بحاجة إلى فستان جديد طبقاً لآخر خطوط الموضة فما كان منها إلا أن فتحت دولاب ملابسها على مصراعيه وردت فى حب ومودة إن عندى كما ترى عشرات الفساتين الحديثة وأنا لست فى حاجة إلى أى فستان بل على العكس إننى أود الخروج معك ـ إذا كنت لديك نقود فائضة عن حاجة البيت ـ إلى أحد المحلات الفاخرة لشراء بدلة جديدة لك لأننى أريد أن أراك فى أجمل وأبهى صورة.

ويجب أن يقول الزوج لزوجته كلمة « أنا أحبك » حباً لا مزيد عليه على أن تكون هذه العبارة صادرة من قلبه فهذه الكلمة لها فعل السحر عند زوجته.

وقد يشكو أحد الأزواج أن زوجته لا تدفعه إلى مداعبتها وهذا فى نظرى إنسان ـ أغلب الظن ـ أنه يغالط نفسه فالمرأة التى يلاعبها زوجها ويتفنن فى إرضائها ولا يكون أنانياً فى تصرفاته أو بعيداً عن الذوق الرائع هى نفسها التى تعشقه وتهيم به حباً وتنتظر وصوله إلى منزله بشوق ولهفة.

أما الأوقات المناسبة لممارسة الحب بين الزوجين فهناك اختلاف بين المتزوجين.

فالبعض يفضل وقت الغروب عندما تختفى الشمس التى تظهر فى السماء كقرص من الدم الأحمر والبعض يفضل وقت الصباح المبكر قبل أن يصحو العالم من نومه والبعض يعتبر أن أنسب وقت هو منتصف الليل عندما ينام الكون .

ومن حق كل زوجين الاتفاق على الوقت المناسب لهما والذى يرضيهما مادامت العلاقات قائمة على الحب والمودة بينهما فلن يضير أحدهما ممارسة الحب فى الوقت الذى يحلو لهما والشخص الجاهل بفنون اللقاء هو الذى يمارس الحب دون مقدمات لأن المرأة من طبيعتها تتطلع إلى المزيد من الملامسات السطحية والمداعبة والعناق والتقبيل كمقدمة للقاء مع زوجها ومعظم النساء تستمتع بتقبيل نهديها والبعض منهن يسعده جداً أن يقوم زوجها بتقبيل كل أجزاء جسمها وليس فى هذا التصرف ما يخجل الزوج بل عكس هذا فعلاً هو الصحيح لأن هذه الأوهام الحسية تفوق التوافق والانسجام بين الزوجين وتبعد بهما كثيراً عن السعادة الزوجية وتندب الزوجة حظها فى هذا المجال لأنها تزوجت هذا الرجل بعينه .

ولاشك أن شعور كل من الزوجين على إمتاع الآخر يجعل الزوج يشعر فى أعماقه بالزهو والفخر والاعتداد ويجعل الزوجة تشعر بالحب والاحترام والتقدير نحو زوجها وتعبر بكلمات رقيقة عن إعجابها بفحولته ورجولته ويشعر كل منهما أنه بإسعاد الطرف الآخر قد لعب دوراً هاماً فى زيادة جرعة الحب وتأكيده .

ويرى بعض المفكرين أن من حق كل زوجين التعبير عن رغباتهما الحسية بالممارسة والكلام اللذيذ الذى يدغدغ الحواس ، فليس عيباً ـ ما دام الأمر لا يخرج عن دائرة الزوجين ـ أن تتم الممارسة بينهما بأساليب متعددة حتى لا يعرف الملل إليهما سبيله فالتنويع فى ممارسة الحب له أهميته القصوى عند

الطرفين ولعل فى ترتيب نظام الشقة التى يقطنها الزوجان خير مثال على ذلك فهناك زوجة اختارت مكاناً محدداً لحجرة النوم وآخر للسفرة وثالث للصالون وهكذا فلا تغيير مطلقاً حتى تصبح كأنها شقة روتينية .

ولكن هناك زوجة أخرى استطاعت بلمساتها الفنية أن تغير من منظر الشقة وأن تعمل ديكورات خفيفة وتضع بعض الأباجورات فى مواضع جديدة وتضفى من فنها وإبداعها لمسات جديدة على الشقة فعندما يأتى زوجها تظهر عليه علامات الدهشة والانبهار بهذه اللمسات الرقيقة الحالمة التى غيرت من الشقة وجعلتها فى نظره أكثر اتساعاً .

فإذا كان هذا الأمر متعلقاً بالسكن فكم تكون الحالة إذا أصبحت الممارسات فى عملية الحب روتينية وتسير على نظام معروف ووتيرة واحدة مما يدفع إلى الملل ولكن إذا كانت هناك تنويعات فى هذه الممارسات فلاشك أن هذا الأمر يحمل بين ثناياه عوامل نجاح الزواج وأن يتميز بالبهجة والسعادة .

هذا ولكى ينجح الزواج فى تحقيق أهدافه وترفرف السعادة على كل زوجين فهناك بعض الملاحظات السريعة :

● فبالنسبة للزوج : يجب أن يبتعد عن حب الذات فى ممارسة الحب مع زوجته بل عليه أن يشعر زوجته بحبه فى كل لحظة وأن يتجنب زوجته وقت الدورة الشهرية ووقت مرضها وقبل ولادتها بشهر .

● وبالنسبة للزوجة : يجب عليها أن تقدر ظروف زوجها فإذا كان زوجها فى حالة نفسية سيئة من جراء عمله أو مجهود فيجب عليها تقدير هذه الظروف .

ويرى بعض علماء الزواج أنه ليس هناك نساء يمكن أن يتصفن بالبرود الجنسى ولكن هناك رجالاً أغبياء .

وجاء الوقت الذى أهمس فى أذنك يا سيدتى أن حماية الزواج والعمل على استمراره والوقوف فى مواجهة العواصف أمر يتعلق بالزوجة ويهمها أكثر من الزوج فإذا حدث انفصال فالزوج لن يخسر كثيراً لأنه لن يفقد عمله أو دخله أما الزوجة فإنها هى التى ستفقد الكثير فبعد أن كانت مسيطرة على أسرة أصبحت لا تملك شيئاً تستطيع السيطرة وفرض النفوذ عليه بل ربما عادت إلى أسرة أبيها فأصبحت ضيفاً ثقيلاً يريد الوالد أن يربطها بعجلة زواج جديدة مهما كانت هذه العجلة .

وجدير بالذكر أن الزواج السعيد هو الذى يعلم الزوج ضبط النفس وتوجيه عواطفه وغرائزه نحو زوجته فقط ولعل فى تعلق الإنسان بالدين وشعور الإنسان بالضمير الحى هما اللذان يساعدان فى استمرار عصمة الرجل هذا والمرأة ذات طبيعة نسوية حالمة تمتاز بالرقة والشاعرية فهى تتوقع من زوجها المداعبة والملاعبه حتى يظفر بها وينقلها إلى عالم الخيال والأحلام الذى تحلق فيه .

وهناك علاقة قوية بين شقاء الزوجين بزواجهما وبين قدرتهما على العمل المنتج أو الخلاق بل لا يقتصر الأمر على ذلك بل يتعداه إلى الإنتاج الفكرى الذى يرتبط بعلاقة طردية أيضاً مع الشقاء الزوجى .

فالرجل (أو المرأة) السعيد فى زواجه ينتج فى العمل وقادر على الابتكار والإنتاج الفكرى أما إذا توترت العلاقة بين الزوجين فإن ذلك ينعكس على قدرتهما خارج البيت ولذلك كان أمر الحفاظ على المستوى الذى يتمناه الأزواج من الإمتاع والاستمتاع أمراًضرورياً والتمسك بهذا المستوى يسعد الزوجين ويعود على عملهما بأعظم الأداء مما يسعد المجتمع كله باعتبار الأسرة أصغر خلية فى المجتمع فإن سعدت معظم الأسر سعد المجتمع وأنتج وارتقى .

فهناك إذن واجب على الزوجة يجب ألا تهمله وهى أن تعمل ما فى وسعها للإبقاء على مستوى حساسية الزوج ورغبته فى زوجته نفسياً فى مستوى يتناسب مع طبيعتها ويتفق مع رجولة زوجها من جانب آخر .

ولعلنا نهدف من ذلك إلى أن تبعد الزوجة عن زوجها كل ما يمكن أن يسبب له ضيقاً أو إشمئزازاً أو يثير أعصابه وتتفنن فى أسلوب إغرائه وتعمل على إثارة حواسه بمقدار ما يرضيها ويتفق فى نفس الوقت مع رغبات زوجها ولهذا كان على الزوجة أن تتقن دورها الحسى لتحفظ زوجها لنفسها وتمنعه من النظر إلى غيرها .

ولا نخفى سراً إذا قلنا إن من أخطر الدوافع إلى تحطيم الحياة الزوجية هو إهمال الزوجة للجانب الحسى والنفسى فى الحياة الزوجية ويتمثل هذا فى الزوجات اللائى تعتبر أن حصولها على الزوج الذى كانت تتمناه هو نهاية المطاف فتهمل مظهرها ولا تحاول أن تظهر مفاتنها كما كانت تفعل أيام الخطوبة ولا تكلف نفسها أى جهد فى إثارة رغبة الزوج فى مغازلتها .

والحقيقة التى يعرفها الناس جميعاً أن المرأة بغريزتها ومهارتها وقدرتها العظيمة قادرة على إثارة الرجال سواء أكانت على جانب كبير من الجمال أو لم تكن .

وفى كلمة موجزة نقول : أن إيقاظ المشاعر الحسية بين الزوجين وبذل المهارات المختلفة فى إحداث الإمتاع والإستمتاع تساعدان على مجابهة أى مشاكل يمكن أن تعترضهما فى حياتهما الزوجية حتى لو كانت هذه المشاكل مالية .

اجعلى من الزواج نقطة انطلاق لمستقبل أفضل

الزواج شركة مقدسة بين رجل وامرأة يتحدان فى جسد واحد ولا يقصد بالزواج إفراغ الطاقات الجنسية فالزوجة ليست جسداً يمتلكه الزوج لأنها ولاشك كائن حى يحس ويشعر ويفكر ويتحرك ولذلك فإن الارتباط النفسى والإنسجام الفكرى يجب أن يسبق الارتباط الجسدى .

ويسعدنى أن أهمس فى أذنك يا سيدتى بأن زوجك الذى استطاع أن يحملك على حصانه الأبيض ويطير بك إلى عالم الخيال وينقلك من بيت أسرتك إلى بيت الزوجية ويغلق عليك باب يمنع الغير من رؤيتك ليس معناه أنك تخلصت من سلطة الأب وجبروته وتحررت من إرادته التى كانت تبدو قاسية فى نظرك وشديدة عنيفة فى بعض الأحيان وإن كانت مصلحتك دون أن تدرى أو تدركى ما وراء هذه القسوة إن صح أن يطلق عليها هذا الوصف .

فأنت الآن أصبحت تحملين اسم زوجك وأطفالك الذين سوف ينتسبون إليه مستقبلاً فلا تتصورى أن انفلاتك من تشدد الأب أو جبروته معناه أنك أصبحت حرة تخرجين كيفما شئت وتدخلين متى رغبت إلى منزلك فكل ما حدث هو انتقال سلطة الأب إلى الزوج .

وكل ما نطلبه منك أن تجعلى الحب يحيط بهذه الحرية ويمنحها سبيلها الفعلى حتى يصبح الزواج نقطة انطلاق مشتركة نحو مستقبل أفضل تشتركين فيه وزوجك وجدانياً ونفسياً وتتحد آمالكم بحيث تكون طموحاتكم مشتركة لأن انفراد كل منكما بتحقيق طموحاته الشخصية إن هى إلا درب من الأنانية وحب الذات .

هذا ويجب عليك يا سيدتى العزيزة أن تبذلى قصارى جهدك للإهتمام بمظهرك وأناقتك على الأقل أمام زوجك فلا يأتى زوجك من الخارج ويجد شعرك منكوشاً أو رائحة الثوم والبصل تفوح من ملابسك لأن زوجك يريد أن يرى الزهرة الرقيقة الوديعة تفوح منها رائحة العطر والتى اعتاد على رؤيتها خلال فترة الخطوبة .

وعليك أن تكونى لزوجك الشمس التى تبدد الغيوم التى تظهر فى سماء حياته والقمر الذى يعطى الضوء الشاعرى الهادىء والمظلة التى تحميه من عنف الرياح أو شدة الأمطار بل يجب أن يعتبرك المرآة التى يرى فيها نفسه .

وإذا كان هدفك الحقيقى إسعاد زوجك فلا بأس من أن تمدى يد المساعدة إلى زوجك ليكتشف عيوبه ويقف على أخطائه حتى يمكنه علاجها قبل أن تزمن ويصعب علاجها على شريطة أن يكون ذلك بأسلوب باسم رقيق وليس بأسلوب نقد حاد ودون أن تحاولى جرح مشاعره أو الانتقاص من كرامته فليس هناك إنسان ما فى العالم دون أخطاء أو دون عيوب فكلنا بشر وما من بشر إلا ويخطىء لأن هذا يتفق مع طبيعته ولكن تدارك هذه الأخطاء والاعتراف بها فى حينها ومحاولة علاجها بمجرد ظهورها أمر على جانب كبير من الأهمية .

وليس هناك داع لتذكيرك بأن الابتسامة العريضة التى تقابلين بها زوجك كفيلة بأن تنسيه متاعبه وما صادفه من مشاكل أو عقبات فى العمل أو ما جعله يفقد صوابه من خلال علاقاته مع أحد العاملين معه فالوجه البشوش والإبتسامة التى تعبر عن الرضا وتحمل بين ثناياها الحب لقادرة على تحويل زوجك من حالة الألم الذى عاشه خارج منزله إلى حالة من السعادة الأسرية التى تعطى طعماً لحياته جميلاً ومذاقاً رائعاً .

وحتى لو حدث خلاف بينك وبين زوجك فلا يجب أن تكتمى غيظك

ولكن اتركيه فترة حتى يهدأ وقبل أن يختفى قرص الشمس إبدئى فى معاتبته على أسلوبه معك برقة حتى لا تناما دون تصفية ما بينكما .

وأحب أن أقول إنه ليس هناك موضوعاً يطلق عليه كرامة بين الزوجين فكلاهما متحدان فى شخصيتين متقاربتين فلايجب عليك أن تغضبى أو تثورى بدافع جرح كرامتك لأن كرامتك من كرامة زوجك فإن هو جرح هذه الكرامة فقد جرح كرامته .

ولا أرى أى داع مهما تصاعدت الخلافات مع زوجك أن تتركى بيتك ولكن إذا كان محور خلافاتكما قد صعب عليكما حلها فلا مانع من مفاوضة أحد الأشخاص موضع الثقة بينكما أن يقوم بدور حمامة السلام ويكون من الشخصيات التى تتميز بالحنكة والتجارب .

وإننى وثيق الإيمان بأن الزوجة الحكيمة هى التى تعرف كيف تحترم زوجها وتضفى عليه كل ألوان السعادة فطاعة الزوج لا ينقص من كرامتها بل على العكس من ذلك تماماً فالزوجة تسيطر على بيتها وتعتبر الملكة غير المتوجة عليه وكل من فى البيت يدين لملكته بالحب والإعجاب فى نفس الوقت الذى تطيع فيه زوجها فى حب وحنان .

وأخيراً أسر فى أذنها بعبارة سوف تفهم معناها ومغزاها ومدلولها إن لم يكن اليوم فعلى مر الأيام سوف تتأكد من صحتها بل تُقدم على تأكيدها وتدعيمها وهى : «لا تكتئبى فى وجه زوجك مهما قست عليك الظروف واحفظى أسرار زوجك وأسرار عمله ولا تنطقى بحرف وليس بكلمة من هذه الأسرار لأقرب المقربين إليك حتى لو كان أباك أو أمك واحذرى يا عزيزتى من مدح أى زميل لك أمام زوجك أو الإشادة بأناقته ورجولته وعقليته ولا تحمليه ما فوق طاقته حتى لا يستدين ولا داعى لعقد المقارنة بينه وبين أى شخص آخر حتى لو كان هذا الشخص أخيه الذى يكسب أضعاف ما يكسب

زوجك ولا داعى مطلقاً لأن تظهرى ندمك لأنك تزوجته وكانت أمامك الفرصة للإرتباط بشاب غنى ووسيم ولا أريد أن أطيل عليك ولكن أذكرك بأن تعاملى أسرته بكل حب وحنان وبصفة خاصة حماتك حتى لو كان ابنها لا يعطيها حقها كما يجب .

ويجب أن تشتركا فى رياضة تميلان إليها أو هواية يمكن أن تجمعكما وكم يكون جميلاً لو اشتريتما كل شهر بعض الكتب فالثقافة عبارة عن انطلاق الفكر وسمو فى الروح .

ولا أريد أن أطيل عليك فأدعوك إلى تعلم بعض مبادىء الإسعافات الأولية كإعطاء الحقن فى العضل أو الوريد أو غيار الجروح أو الحروق .

ولعل آخر همسة فى أذنك أسرها بقولى :

ابتعدى عن صديقاتك اللائى لا يطمئن إليهن زوجك وكونى صداقات جديدة إن شئت على أن تكون هذه الصداقات مشاركة بينك وبين زوجك وبهذه الأمور تستطيعين أن تسعدى زوجك كل السعادة .

المرأة طبيبة زوجها

المرأة الذكية لها أسلوبها الخاص فى معرفة مشاكل أو مخاوف زوجها فى علاقته معها فكثير من الشبان يعانى ما يعرقل نشاطه الحسى فيتعثر الرجل فى علاقته بزوجته فلا شك أن الرجل الذى ينغلق على مشكلاته النفسية قد يؤدى به إلى العجز الكامل عن الاتصال الجنسى بزوجته والزوجة اللبقة الواعية تستطيع أن تسبر أغوار زوجها وتشجعه وتعطيه ثقته بنفسه .

فإذا أصاب الزوج الفتور فى علاقته الحسية والعزوف عن زوجته فهذا أمر

طبيعى لا يمثل أى نوع من الخطورة إذا استمر بضعة أيام محدودة أما إذا تجاوز هذه المدة فلابد من وجود سبب ولابد فى نفس الوقت من وجود علاج ولاشك أن طبيب هذا الموقف هو الزوجة التى تتصف بالعقل الرزين والإدراك المستنير حيث تستشعر الخطر قبل حدوثه فالزوج فى كثير من الأحيان يمل من الأسلوب الروتينى فى ممارسة الحب مع زوجته ويكره الرتابة ولا يحب منظر الزوجة التى تظهر أمامه بملابس البيت البعيدة عن النظافة ولا يطيق عصبيتها مع الأطفال أو أسلوبها الحاد فى المناقشة معه فعلى الزوجة واجب عام وخطير فى هذه المرحلة ألا وهو دورها فى استقطاب حواس الرجل فتملأ أنفه برائحتها الذكية وتجذب انتباهه بمظهرها الأنيق وشياكتها المتجددة وتملأ أذنيه بحديثها الهامس اللذيذ وكلماتها المعسولة التى تدغدغ حواس زوجها وتعيد إليه قوته ورغبته وكلامها الذى يفيض عذوبة ورقة فتسحره بحديثها الذى يأخذ بشغاف قلبه وتهتم بجسمه فتقوم على تدليكه ليحصل على ما يصبو إليه من راحة واسترخاء وتقضى على حالة التوتر العصبى الذى يلازمه مستخدمة يدها وأناملها الرقيقة تربت بها على ظهره وأكتافه وصدره وأطرافه ويمكنها استخدام لوسيون أو زيت للقيام بهذا التدليك اللذيذ بأن تضع قليلاً منه على راحة يدها وتدلك به جسد زوجها المرهق .

وقد يحدث نفس هذا الأمر مع الزوجة وتكون الزوجة فى حالة استرخاء لذيذ فيجب على الزوج أن يبادلها القيام بهذا التدليك الناعم الذى يثير الحاسة الجنسية ويدفع الرغبة العارمة ويصبح كلاهما مهيئاً لمزاولة الحب الزوجى وبهذا الأسلوب السهل الممتع فى نفس الوقت تنجح الزوجة فى القضاء على الفتور الجنسى لدى زوجها فى حينه وقبل أن يتحول إلى حالة مرضية يصعب علاجها فيما بعد .

وعلى الزوجة أن تحذر البدانة فى شهر العسل وبعد الولادة وأن تبذل أقصى مافى وسعها لكى تحافظ على قوامها الرشيق الذى استلفت نظر زوجها أيام الخطوبة والذى كان أول الدوافع إلى الارتباط بها كزوجة وذلك لكى تحافظ على زوجها ولا تدفعه إلى الإصابة بالفتور جهتها ويقول أحد خبراء الزواج فى هذا المجال أن بعض الأزواج الذين يجتذبهم سريعاً أى إغراء جنسى خارج إطار الزوجية هؤلاء لايجدون إشباعا لرغباتهم الجياشة فى بيت الزوجية .

ولا يجب أن يقتصر أمر الزوجة على مراعاة زوجها ومعالجته بأسلوبها الرشيق لأن ثمة طريقة أخرى تجعل الزوج أكثر ارتباطاً بالمنزل وهى أن تتعلم أصنافاً جديدة من ألوان الطعام وأن تتعلم كيفية صناعة الحلوى بدلاً من شرائها من المحلات بأضعاف ثمنها وجميل منها أن تتقن الحياكة وتهتم بأشغال التريكو فإن قيام الزوجة بعمل بلوفر جميل لزوجها لهذا أفضل كثيراً من قيامه بشراء مثله من الخارج بأثمان باهظة فضلاً عن تقدير الزوج لها لأن لمسات زوجته الرقيقة تتضح فى كل خيط من خيوط هذا البلوفر .

ويجب فى حالة شعور الزوجة بأن زوجها بدأ يعود إلى المنزل فى وقت متأخر من الليل وبدأ فى الإلتقاء بأصدقائه قبل أن يتزوج أو بدأ يسهب فى مدح جمال أو رشاقة إحدى زميلاته فى العمل فهناك إذن دور هام على الزوجة العاقلة أن تبحث وراء الدوافع الحقيقية لهذا السلوك وعليها أن تنظر إلى نفسها وتجيب على الأسئلة الآتية بينها وبين نفسها :

- هل سمحت للبدانةأن تؤثر على عودها الجميل الذى كان مصدر جاذبية زوجها ؟
- هل رعاية طفلها أو أطفالها جعلها تركز جهدها لهم دون أن تهتم بزوجها كما كانت تفعل قبل الإنجاب ؟

- هل تتكرر الخلافات وتزداد المشاحنات بينها وبين زوجها فى صورة مناقشات حادة ؟
- هل أصبح الزوج يشعر أن أسعد أوقاته هى التى يقضيها خارج المنزل ؟
- هل مات الحوار بين الزوجين ؟
- وهل الألفة والمحبة والاحترام الذى كان موجوداً بين الزوجين فى طريقه إلى النهاية والزوال ؟

وكل ما نطلبه من الزوجة أن تعالج مثل هذه المواقف برزانة ودون انفعال وفى وقت حدوثها قبل أن تزمن المشاكل ويصعب إيجاد حلول لها وفى هذه الحالة على الزوجة أن تناقش زوجها فى أسلوب صريح ومهذب فى نفس الوقت لمقاومة أى شعور بفتور الزوج وعليها أن تكيف ظروفها ولا بأس من أن تشرك زوجها فى تربية طفلها أو أطفالها حتى لا تعطى كل وقتها للأطفال ويعتقد الزوج أنها انشغلت بهم نهائيا عنه فكأن مهمته قد انتهت بإنجاب هذه الذرية التى كانت تتوق إليها وعليها مشاركة الزوج فى اهتماماته وهواياته وأن تتقرب من زوجها حتى لا يأتى وقت يشعر أن سعادته تتحقق فى هروبه من منزل الزوجية .

مشكلة البرود الجنسى عند بعض السيدات

الزوجة المصابة بالبرود الجنسى هى التى لايمكنها أن تصل بالحياة الزوجية إلى بر الأمان أو أن تضفى السعادة على الزواج بل إنها فى العادة تميل إلى الهرب من غرفة النوم وهذه المشكلة قد تنتهى بالانفصال بين الزوجين أو بلجوء الزوج إلى الخيانة حيث يبحث عن ضالته خارج نطاق الزوجية .

ويقصد بالبرود الجنسى صعوبة رغبة المرأة فى ممارسة الجنس وعدم رغبتها فيه وإن اضطرت إليه فإنها لاتشعر بأى لون من البهجة أو السرور .

وإذا أردنا أن نحيط علماً بالأسباب التى تدفع المرأة إلى البرود الجنسى فهذه الظاهرة السيئة فى الحياة الزوجية والتى تقف فى وجه السعادة الزوجية مرجعها إلى، الإصابة بمرض موضعى مثل التهاب عنق الرحم أو التهابات المثانة أو المرض بالبواسير وقد يكون مرجعها إلى التخوف من الحمل حيث تصبح فكرة الحمل عند زوجة ذات أولاد كثيرين فكرة تحمل الرعب القاتل المخيف وقد يكون سببها كامن وراء الليلة الأولى وهى ليلة العرس التى تظل الفتاة تنتظرها سنوات وسنوات وحينما يحقق لها القدر ماتصبو إليه وهى تعتقد أن أحلامها الوردية قد وجدت سبيلها إلى التحقيق إذا بالزوج لايراعى شعورها الرقيق فى هذه الليلة مستخدماً أسلوباً قاسياً فى ممارسته الجنس فى الليلة الأولى مما يجعل الآلام تسيطر عليها وتظل فكرة الألم مسيطرة عليها كلما رغبت فى ممارسة الحب معه .

وقد يرجع السبب إلى عهد الطفولة حيث ترسبت فى أعماقها فإذا رجعت إلى هذا العهد وتذكرت أن أباها قد ضربها ضرباً مبرحاً لأنها حاولت العبث فى صغرها بأعضائها الجنسية فأفهمها الوالد أو الوالدة أن هذا الأمر

مرتبط بالإثم والخطأ فتكره الفتاة هذه الأعضاء الجنسية التى سببت لها كل المشاكل وتترسب هذه الفكرة فى عقلها الباطن وتظهر بعد الزواج إلى حيز الوجود فتخشى هذه الأعضاء الجنسية وتصاب بالبرود الجنسى فعلاً .

وقد يرجع السبب إلى أن الوالد كان يعامل أمها بقسوة عنيفة ولايثق فيها ولهذا انفصلا وترسبت فكرة كره الرجال فى أعماقها لأنها كانت تميل إلى الأم أكثر من ميلها إلى الأب فكرهت الجنس والارتباط به فأصيبت بالبرود الجنسى فعلاً .

وهناك أسباب عديدة تؤدى إلى الإصابة بهذا البرود الجنسى لدى بعض السيدات ومنها أيضاً الإصابة بالأمراض أو الوصول إلى سن اليأس بعد انقطاع الدورة الشهرية أو عندما تشعر الزوجة بأن اتصالها الجنسى بزوجها عديم القيمة ولن يكون له أثر لأنها امرأة عقيم قد مرت عليها سنوات طويلة على الزواج ولم تنجب ولذلك من السهل إصابتها بهذا المرض .

وقد يكون السبب عملية الختان نفسها عندما كانت صغيرة قد تركت بصماتها على شخصيتها فكرهت الجنس وأصيبت بحالة من البرود .

شهر عسل جديد

يمكنك ياسيدتى أن تعيشى شهر عسل جديد تسعدين زوجك ويسعد بك زوجك وترتشفان أجمل رحيق للحياة ولكى تحصلى على هذا الشهر الجديد فالفكرة ليست صعبة التنفيذ فضعى تخطيطاً أنت وزوجك للاستمتاع بشهر عسل كل سنة من الشهد اللذيذ ومعنى هذا أنك لو كنت تزوجت فى شهر يناير أو فبراير فيجب عليك أنت وزوجك ترتيب أجازتكما فى نفس شهر

العسل الأول الذى قضيتماه بين أحضان الطبيعة وبعيداً عن عيون الحساد فهو شهر واحد فى كل عام تبتعدان فيه عن الأصدقاء والأقارب وتعيشان بعيداً فى بلد كالغردقة مثلا فى الشتاء أو مثل الإسكندرية أو سيدى عبد الرحمن أو غيرها من المناطق الرائعة المناخ صيفاً إذا كان زواجكما قد تم فى أحد أشهر الصيف .

وعلى هذا يمكنك ياعزيزتى الاحتفال بعيد زواجكما وتأكدى ياعزيزتى أن شهر العسل الجديد سوف يكون أكثر امتيازاً وتفوقاً واستعداداً وإسعاداً لك ولزوجك من شهر العسل الذى تم بعد زواجكما مباشرة لعوامل عديدة لعل فى مقدمتها :

أنكما تتوجهان إلى مكان بعيد عن الأهل والمعارف لقضاء شهر عسل لذيذ جديد وأنتما بعيدين عن الإجهاد كل البعد فطبيعياً فى المرة الأولى كان كل من العروسين فى منتهى الإرهاق نتيجة مايتطلبه إقامة حفل الزفاف وكل مايسبقه من مطالب وأحياناً مايعترضه من مشاكل أو مايحتاجه حفل الزفاف من ارتداء أزياء خاصة بهذه المناسبة وشموع ومراوح وأجهزة تسجيل ومتاعب التحيات والسلامات وخلافه من أهل العروسين .

أما هذه المرة فأنتما تتوجهان إلى المصيف أو المشتى حسب فترة زواجكما وطبقا لظروفكما وإمكانيتكما المادية وأنتما فى كامل قواكما هذا من جانب ومن جانب آخر فكل منكما اكتسب خبرة أو مجموعة من الخبرات لأنه من الطبيعى أن تكون العروس بصفة أخص عند الزواج لاخبرة لها بل قد تكون بعيدة كل البعد عن الخبرات وبمرور الزمن يكتسب كل منكما خبرات جديدة وبالاطلاع على بعض كتب الزواج الجميلة المهذبة فى نفس الوقت تكسبان خبرات جديدة .

هذا وفى المرة الأولى كان زوجك ياعزيزتى حديث خبرة بالتخلص من

غشاء البكارة وقد يمثل هذا الموضوع مشكلة بالنسبة لكل منكما أما هذه المرة فالمشكلة أصبحت فى خبر كان !

هذا ويلاحظ أنكما فى المرة الأولى ربما كان الخجل متمثلاً بشكل أو بآخر فى شهر العسل الأول لأنكما لم تعرفا بعض جيداً وفى نفس الوقت كان غريباً بالنسبة لك ـ رغم أنه تزوجك ـ ولكن هذه المرة قد مرّ على زواجكما عام قد تمّ خلاله التقارب وزالت أوراق شجرة التين نهائياً وزادت العلاقة بينكما حباً وتوثقت .

وتأكدى يعزيزتى أن زوجك سوف يستمتع بهذا الشهر الجديد بكل أنواع المباهج الحسية التى لم يستطيع الاستمتاع بها فى المرة الأولى وسوف تدركين وتفهمين أفكاره وتلميحاته بالرغبة فى ممارسة الحب منذ أن تعيشا بعيداً عن أعين الرقباء والحساد حتى تبدأ المغازلة والمداعبة والملاعبة وسوف تصلان إلى تحقيق ذروة اللذة بعد أن كان تحقيقها صعباً فى شهر العسل فهل توافقين على فكرة أن يكون هناك شهر عسل جديد كل سنة ؟

ولايمكن أن ينسى أحد أنه بعد مرور سنة كاملة على زواجك ياعزيزتى فأنت أصبحت امرأة كاملة النضوج تفوح منك رائحة الأنوثة .

وكل مايمكن أن نقدمه من نصائح فى هذا الشأن ينحصرفى أنه :

ليس هناك أى داع للإكثار من النشاط الحسى لأن ذلك ربما يقودك إلى الملل والإرهاق ، وأنتّ بالطبع تكونين قد أدركت مايسعد زوجك ويرضيه وعرفت الأوقات التى يحب أن يكون فيها جاداً والأوقات التى يميل فيها إلى خلق جو بهيج ظريف .

ولاشك أيضاً أنك بعد مرور هذا العام تكونين قد اكتسبت خبرة فى التجاوب النفسى والفكرى والبدنى والعاطفى فالزواج لباقة وكياسة وظرف

وتسامح وتكونين قد عرفت مايعجبه فى المنزل ومالايعجبه أو مايعجبه من حديثك ومالا يعجبه فاجعلى من بيتك مكاناً مريحاً مرتباً منظما فى كل وقت.

إن حبك لزوجك وهدفك فى العمل على إسعاده وتصميمك على نجاح الزواج هو أعظم دافع.

قصص من الحياة

أرجو ياسيدتى أن تقرئى القصص الثلاثة الآتية وهى قصص دامية وأترك لك حرية التعليق والاستنتاج عسى أن تخرجى منها بدروس مستفادة إن لم تفيدك فقطعاً سوف تفيد الأجيال القادمة من النساء وليست هذه القصص من نبع الخيال ولكنها أحداث وقعت فى عالم الحقيقة الذى يكون فى بعض الأحيان أكثر غرابة من عالم الخيال.

١ ـ القطة الضالة وفاعل الخير.

تصورت ليلة القدر فى شخص رجل بعد زلة المراهقة . . إنسان مدّ إليها يد الخير وأنار أمامها مصباح الفضيلة وسرعان ما استمرأت الخير وبدأت تسير فى ضوء المصباح الطاهر وبذل فاعل الخير كل ما فى وسعه ليعوضها عن كل شئ وليغنها عن كل إنسان ولكنها بعد فترة من الزمن عادت إلى أسلوبها فى التمرد . . . تمرد الجسم الذى ما كاد أن يرتوى ويهدأ حتى يصاب بالعطش مرة أخرى.

فبعد أن كان الرجل يحبسها فى قفص من ذهب اضطر أن يفتح باب القفص لتنطلق منه كالمارد ثم ماتلبث أن ترجع إليه محنية الظهر من ثقل

الخطايا غارقة فى الوحل ومايكاد يستقيم ظهرها وتنظف من الوحل الذى لصق بها والطين الذى احتوى كل جسدها حتى تنطلق مرة أخرى من القفص الذهبى .

ولم تستطع فى نفس الوقت أن تبعد عن القفص الذهبى لأنه المحطة الوحيدة فى حياتها التى يتوقف عندها قطار خطاياها ليستريح ويهدأ ويتخلص من وحل مسيرته .

ولم يكن الرجل قادراً على غلق باب قفصها الذهبى دونها فهى عنده قطة ضالة التقطها من الطريق العام وفشل فى أن يخلق منها حيواناً أليفاً نظيفاً ومع ذلك فهو لايستطيع أن يمنع عطفه عليها ويأتنس بلحظات إقامتها فى قفصه رغم تخوفه من أن تنقل إليه ميكروبات الطريق ومأأكثرها !

وإن كان فى قرارة نفسه يتوقع لها مع نماديها فى صعلكتها وانطلاقها فى سرحاتها أن تدهمها عجلات القدر وتطويها وتلقى بها فى أتربة وأوحال مسيرتها !

٢ ـ العصداع القاتل :

مأساة عنيفة هزت أرجاء إحدى الموانى الشهيرة . .

هى طالبة فى الخامسة عشر من عمرها بالصف الأول الثانوى تعيش فى أحضان أسرة متيسرة تعيش فى بحبوجة من العيش إلى حد ما وفى هدوء مع أختين صغيرتين لازالتا فى المرحلة الأولى من التعليم الأساسى والأسرة تتميز بعلاقات طيبة مع الأب والأم .

أما عن الطالبة فلعل أهم مايميزها هو طابع البراءة الذى يبدو على محياها وتحكى قصتها الدامية فتقول :

« منذ أربعة شهور تقريباً وعقب لعبى فى فناء المدرسة بعض الألعاب

الرياضية شعرت بصداع حاد فأسرعت إلى إحدى الزميلات ولم يكن لى معها صداقة لأنها كثيرا ماتتغيب عن المدرسة فانتظامها غير منضبط بسبب قضاء والدها لعقوبة السجن التى حكم بها عليه فى إحدى قضايا المخدرات فلما سألتنى هذه الزميلة سبب اصفرار وجهى فجأة عرَّفتها أننى أشعر بصداع رهيب لم أحس مثله من قبل وكان ردها لاتحملى هماً فإننى سوف أعالجك الآن بسرعة وفعلاً أعطتنى برشامة بيضاء أزالت عنى الصداع فى الحال ولم يقف الأمر عند حد هذا العلاج الناجح السريع بل جعلتنى أشعر بالمرح والرغبة فى الإنطلاق !

وسألتها عن اسم هذه الحبوب حتى اشتريها من أقرب صيدلية ولكنها لم تشأ أن تذكر لى اسمها وقالت : إذا احتجت إحدى هذه الحبوب مرة أخرى فابحثى عنى!

وفى صباح اليوم التالى شعرت بصداع شديد وذهبت إليها فى أطراف المدينة أبحث عنها فى عشة صغيرة تسكنها مع والدتها فى المنطقة شبه المنعزلة ولكنها فى هذه المرة طالبتنى بنقود حتى تشترى لى هذه الحبوب وأعطيتها كل ماكنت أدخرته فى حصالتى منذ شهور وأصبحت أتعاطى ثلاثة حبوب فى كل يوم .

أما عن والدة الزميلة فعرفتنى أن هذه الحبوب ضعيفة التأثير ولاتكفى لضياع الصداع وقدمت لى مسحوقاً أبيض اللون وأمرتنى أن أشمه ولم أكن أعرف طبيعته أو آثاره وقتها ولكن نتيجة للصداع العنيف الذى يطرق رأسى بين الحين والحين كنت على استعداد لأن أطرق بابها للحصول على هذا العلاج .

وبعد أن أمرتنى والدة زميلتى بشمه من أنفى شعرت كأن أنفى قد أصابه التهاب فجائى حاد وأحسست بغصة فى حلقى ثم مالبثت أن أفرغت كل

ماسبق وأن دخل فى معدتى من طعام أو شراب ، وبعدها شعرت بنشوة فتصورت أننى أطيروأحلق فى السماء فى سعادة !

واشتريت خمسة تذاكر وقسمت كل منهما على شمتين فكنت أضع السطر على أصبعى واستنشقه ودفعت ألفاً من الجنيهات ثمناً لهذه التذاكر الخمس . والسؤال الذى يتوقعه الجميع من أين أتيت بهذا المبلغ ؟

وردى سريع وحاضر أن أمى كانت قد وضعت بضعة آلاف من الجنيهات فى دولابها تزيدهم كل شهر استعداداً لليوم الذى تتم فيه خطبتى حتى يكون المال اللازم لإعداد جهازى موجوداً فقد مددت يدى إلى هذه الأموال الخاصة بتجهيزى مستقبلاً !

ومن هنا بدأت أنزلق إلى هذا الطريق العميق الذى ليس له قرار ، ولا أعرف سبب انزلاقى هل يرجع إلى الدلع أو الحرية الزائدة أو أصدقاء السوء أو المدرسة أو لعدم وجود رقباء بالمنزل ؟

وتستطرد هذه الفتاة فتقول :

« وبرغم بشاعة ماأقدمت عليه إلا أن أمى لم تلاحظ علىّ التوهان ، هذه الحالة التى كانت تنتابنى من وقت لآخر بل لم تسألنى عن سبب تأخرى فى العودة إلى المنزل ولم تسأل أى من صديقاتى بل هى لاتعرف أحداً منهن والشئ الوحيد الذى أثار انتباهها هو أننى اشتريت بعض الفساتين الجديدة فتوجهت إلى دولابها فوجدت مبالغ كبيرة ناقصة وعندئذ فقط سألتنى : .

لماذا اشتريت هذه الفساتين الآن ؟

وعند هذه اللحظة انهرت وقصصت عليها قصة الصداع وتطوراته منذ شعرت به لأول مرة فى فناء المدرسة منذ أربعة شهور »

وقصصت عليها أيضا أن والدة زميلتى كانت تجبرنى على مجالسة بعض

الرجال داخل هذه العشة و عرفت أن لها أسما آخر هو « الغرزة » كما سمعت ذلك من أحد الرواد .

وكان هؤلاء الرجال يأتون بحركات غريبة معى وأنا غير مسيطرة على نفسى ولكننى كنت أفيق فى اللحظة الحاسمة التى يمكن أن تنقلنى من فتاة إلى مرحلة أخرى .

وقصت أمى القصة على والدى الذى أبلغ قوات الأمن للقبض على هذه السيدة وابنتها زميلة الدراسة !

ولما سألتها إحدى الصحفيات عن رأيها الذى خرجت به من هذه المأسة قالت الفتاة :

« أهم شئ فى العالم أن تصادق الأم ابنتها وتفتح لها صدرها لترتمى فى أحضانها فهى تريد أن تشعر على الدوام بحنان الأم لتفهم مشاكلها وتملأ فراغ ابنتها فلو كانت أمى قد شعرت بتوهانى أو سألتنى عن سبب تأخرى لوفرت علىّ مشواراً قاسياً وتجربة مرة فى حياتى »

٣ ـ التفاحة المحرمة :

كانت فى عمر الربيع وفى ريعان العمر ولم تكن قد أتمت الثمانى عشرة ربيعاً فعاشت دور المراهقة بكل وجدانها واشتهت أن تتذوق التفاحة المحرمةوتذوقتها فزلت وفقدت عذريتها من المرة الأولى ثم تذوقت التفاحة مرات ومرات بعد أن استطعمتها أول مرة .

وعندما انتقل أبوها إلى الرفيق الأعلى وجدت نفسها مسئولة عن جانب رئيسى من إعالة الأسرة وإعاشتها فلم يصعب عليها الأمر فانحرفت فى يسر وسهولة .

إلى أن جاء اليوم الذى أدركها فيه الجهد وسئمت من حياة الرذيلة وهداها

تفكيرها إلى أن تتكسب رزقها ورزق أسرتها من عمل شريف وعاد بها التفكير إلى هوايتها أثناء الدراسة وهى التمثيل حيث كانت تشترك فى فرقة التمثيل بالمدرسة وتوسط لها أحد معارفها لدى مصور سينمائى مشهور وكان لهذا الرجل الذى قام بدور الوسيط بعض الجمائل على المصور وكان المصور فى نفس الوقت ضعيفاً أمام دموع حواء يصدقها ويرق قلبه لها فلم يبخل عليها بعصارة فنه وومیض عبقريته وبدلاً من أن ترد له الجميل استدرجته وأوقعته فى شراكها وأخذت تخلع أمامه ملابسها قطعة قطعة والرجل يرتفع نبضه كلما خلعت قطعة حتى أصبحت عارية تماماً ثم صرخت واتهمته بالاعتداء عليها وأنه أضاع شرفها وسلب عذريتها ووجدت الفرصة ذهبية لتتخذ من الرجل الشماعة التى تعلق عليها خطاياها ولكنها فوجئت أن الرجل متماسك ولم تهتز منه شعرة مما اضطرها إلى التراجع فى اتهامها ورمقها الرجل بكل احتقار وازدراء فاعتذرت وطلب منها أن تغادر شقته وتتركه فوراً فرجَتْه أن يعلمها التمثيل وكان رده حاسماً عندما قال لها :

« إنك لست فى حاجة إلى تعلم التمثيل لأنك تجيدين أحد ألوانه التى لاتمارس إلا والستائر مسدلة » .

كيف تعاملين أهل زوجك

إن المشكلة المشهورة عند كبير من الزوجات تتعلق بالحماوات فيجب ألا تنسى ياعزيزتى أن حماتك هى التى قامت على تربية ابنها « زوجك » وأنها تحبه باعتباره ابنها وتكن له كل تقدير واحترام فإذا لمست منك إساءة إلى زوجك فكأنما قد أسأت إليها شخصياً ولذلك فكلماتها إليك قد تتصورين أنها لاذعة أو تعتقدين أنها لاتحبك وأرجو أن تتذكرى أن هذه الأم هى التى تعبت

وحملت وسهرت الليالى إلى جانبه فى حالات مرضه وأشرفت على تعليمه وتثقيفه .

ثم جئت أنت وأخذت منها ابنها فجأة فإذا أردت أن تدركى مشاعر الأمومة فما عليك إلا أن تتصورى نفسك مكانها واعتبرى نفسك فعلاً حماة لزوج ابنتك وتصرفى على هذا الأساس وعندئذ فقط سوف تعرفين جيداً أن حبك لحماتك سوف يتضاعف ولاتنسى أن ذلك سيزيد من حب زوجك لك لأن حبك لأمه التى أنجبته سوف يجعلك فى نظره إنسانة حبُوبة مما يجعلك تشعرين بالسعادة .

ولايقتصر الأمر على حماتك بل على أسرة زوجك جميعها فمعاملة والد زوجك أو أخته يمثل جانباً كبيراً من الأهمية فكلما كانت المعاملة لطيفة كلما عشت فى سعادة وتقدير من زوجك فلاتنسى أن هؤلاء هم أهل زوجك وبالطبع فإن كل إنسان يختلف عن غيره من الناس فى شخصيته وفى طباعه وعاداته وتقاليده والزوجة العاقلة المتزنة هى الزوجة التى تستطيع أن تحكم عقلها والتى لاتنسى أن إهانة أى فرد من أسرة زوجها يعتبرها الزوج إهانة موجهة إليه شخصياً مما يفسد الود مع الزوج ولهذا يجب على الزوجة الحكيمة أن تعيد النظر فى أسلوبها وتصرفاتها مع أسرة زوجها مما يزيد من حب زوجها لها لأن كل تصرف سليم أو غير سليم مع أسرة الزوج ينعكس من غير شك على تصرفاته وقد ينشأ الخلاف بينك وبين زوجك نتيجة للفروق الثقافية والفكرية والاجتماعية بين أسرة كل منكما .

فحماتك أو أخت زوجك مثلاً التى قد تسكن معك لظرف ما أو قد يكون سكن حماتك قريباً من منزلك وتضطرين إلى ترك طفلك أو أطفالك عندها لحين عودتك من العمل كل يوم فيجب أن تعلمى جيداً أن هناك فروق كبيرة فى التربية بين الأجيال المختلفة فلا تتوقعى منها أن تنفذ نفس أسلوبك فى

التربية ولا يجب أن تكثرى من التعليمات والأوامر لما يجب أن تفعله حتى تعودين من عملك و إنما بأسلوب يتميز بالذوق واللباقة وابتسامة لطيفة تظهرين بها ماتتمنيه فى تربية طفلك أو أطفالك ولا تنسى أنها تقدم لك خدمة كبيرة بمتابعة طفلك لحين عودتك التى قد تستغرق ست ساعات على الأقل يومياً حيث تتفرغ لمطالب طفلك فهى تستحق منك الشكر وليس النقد .

هذا ويجب أيضاً أن تضعى فى اعتبارك أن تبادل اللوم والكلمات الجارحة بين الزوجين بخصوص أحد الأقارب قد يهدد صرح حياتك الزوجية مع مراعاة شىء على جانب عظيم من الأهمية وهو أن زوجك غير مسئول نهائياً عن تصرفات أقربائه .

وإذا طلبت من حماتك أن تطهو لك طعامك وطعام زوجك فلاتنسى عندما تعودين من عملك أن تقدمى لها الشكر على هذا الجميل فالكلمات الرقيقة الحانيةالمغلفة بالحب لها فعل السحر أما أن تظهرى أمام زوجك أن الطعام غير مستحب أو مذاقه غير جيد .

فهى غير ملزمة بطهو الطعام لك ولكنها تتفضل عليك بهذا العمل فى سبيل إسعاد أسرة ابنها فهى تستحق منك الشكر وليس اللوم فكلمة طيبة منك تقوليها لحماتك : « إن طعامك لذيذ » .

تجعلها تحاول العمل على أن يكون الطعام بعد ذلك أجمل مذاقاً وألذ طعماً .

الحب

يقول أحد الفلاسفة :

أن الحب يعيش على حافة الموت ، كما يرى أن تحول الحب إلى كراهية أمر سهل ويسير ولا يحتاج إلى كبير عناء ويضيف أنه رغم هذا فإن دراما الحياة تضطر البعض إلى أن يحب ليعيش .

ويقول فليسوف آخر :

أنه قد يكون أيسر على الرجل أن يموت فى سبيل المرأة التى يحبها من أن يحى فى سبيلها ولكن أحداً منا مع ذلك لايريد أن يستغنى عن هذا الضرورى « المستحيل » .

والحب ليس فى مختلف أشكاله مجرد متعة جنسيةأو مجرد رغبة فى إنجاب النسل بل هو أولاً وبصفة خاصة خروج من عزلتنا الأليمة وتحطيم لقوقعته الذاتية وانتصار على الأنانية .

وهذا هو السبب وراء تلك القشعريرة المقدسة التى تسيطر على قلب الإنسان حين يلتقى لأول مرة بهذه الذات المجهولة التى سوف تعمل على انتزاعه من براثن أنانيته .

والواقع أنه عندما يتم التلاقى بيننا وبين موجود آخر فإن من شأن هذا التلاقى أن يهز أركان وجودنا هزاً قوياً عميقاً فضلاً عن أنه يثير فى أعماق نفوسنا مشاعر متناقضة من القلق والجزع والسرور والقسوة وكل منا تعود به الذكرى كيف كان لتجربة التلاقى فى حياته من آثار عميقة وكيف جاءت خبرته الأولى فى الحب فأيقظه من سباته الأنانى وفتحت أمامه آفاقاً جديدة وجعلته يرى العالم للمرة الأولى كأنه قد ولد من جديد .

فالحب ينطوى على تضحية وإيثار وبذل للذات فليس مجرد أنانية منطوية على ذاتها مستغرقة فى لذاتها وليس الحب صورة من صورة الامتلاك وكأنما هو مجرد سيطرة أو غزو .

ونحن إذ نقول ويؤكد الكثيرون هذه المقولة التى تنادى بأن رابطة الحب توحد بين الجسمين فى روح واحدة وتؤلف بين الروحين فى جسد واحد ولكن هذه الرابطة السحرية تجعل من الموجودين موجوداً واحداً ليس من شأنها أن تغلق الدائرة بل سرعان ماتجيء الإرادة لكى تحقق هذه القوقعة المغلقة وكأن إرادة الحب تريد أن تعلو على الحب نفسه ومن هنا فإن الموجودين لايصبحان واحداً إلا لكى يصيرا بعد ذلك ثلاثة وكأن دائرة الحب لايمكن أن تغلق أو تتركز فى ذاتها .

كلمات ذهبية عن الحب

● إن الإنسان قبل الحب « شيء » وعند الحب « كل شيء » وبعد الحب « لاشيء » وهذا هو السبب فى أن الحب يتذبذب بنا دائماً بين قطب الحياة وقطب الموت .

● إنهم يقولون أن الرجل هو « القوة » والمرأة هى « الجمال » ولكن ألا تعتقد معى أن « للقوة » جمالها « وللجمال » قوته .

● المرأة الذكية هى المرأة التى تعرف جيداً أن الحب لايمكن أن يكون كل شيء فى حياة الرجل وأنه لابد من أن تشاركه طموحه قبل أن تقاسمه بيته .

● الرجل يعشق بسرعة ويهجر بسرعة بينما المرأة لاتحب إلا بعد ولا تتخلى عن حبها إلا بصعوبة كبرى

● ثقى يافتاتى أنه لو أتيح لك أن تتزوجى رجلاً من أولئك الرجال الذين ترينهم على الشاشة الفضية فلن تسعدى معه لأنه رجل من صنع الخيال .

● الحب خاضع لشريعة الموت ولكنه لايموت حتف أنفه إنما يموت بيد من يقتله .

● إذا رأيت فتاة جميلة فاتنة ووقعت فوراً فى شراك غرامها وهيامها فلا تظن أن هذا هو الحب فهذا حب من طرف واحد فالحب الحقيقى ماتساوى فيه الطرفان وتعادل فيه الحبيبان وكان كل منها للآخر شيئاً يكمله ويجمله .

● الحب الحقيقى يوهم صاحبه أنه وحده حب وأنه لم يسبقه ولن يأتى بعده من يحب مثله .

● الحب عند دون جوان كان مجرد حمى عاطفية متقلبة أو مجرد سلسلة من الحملات الوطنية التى لابد فيها من تحقيق بعض الانتصارات .

● تنسج المرأة خيوطاً ذهبية تقتنصه فى شباكها فلا يجد الرجل بداً من أن يمضى إلى الأسر برجليه ! لأنه يظن أن الأميرة الساحرة لايمكن أن تعد له إلا العش الهادىء السعيد .

● الحب كالكبريت من الخطأ وضعه فى أيدى الصغار .

● إن الحب فى مجتمعنا العربى خائف ومضطهد .

● تتمنى المرأة لو أن عقل زوجها مشغول بها طول الوقت .

● أنا أحب إذن أنا موجود .

● أمتلاك الرجل للمرأة نهاية حبه وامتلاك المرأة للرجل بداية حبها .

● من أحب نسى مرارة الدنيا ولم تبق على شفتيه سوى حلاوتها .

● لاتنام المرأة قريرة العين إلا بعد أن تنال حماماً من العبارات الغرامية الساخنة .

● إننى أكاد أكون عاشقاً لزوجتى لأننى أعود بعد يوم عمل شاق فتستقبلنى بابتسامتها الجميلة ولم أرها فى يوم ما عابسة مهما حدث بيننا .

● إذا اضطرت ظروف العمل أن يتأخر زوجى أو أنا عن العودة إلى المنزل فإن تليفوناً رقيقاً من أحدنا بكلمات عذبة لذيذة كاف لإقناع الطرف الثانى .

● تعتقد زوجتى أن أولادنا هم أعظم أطفال العالم وهم منحة من الله وجب الحفاظ عليها وتربيتهم أقوم تربية وعندما يتصرف أحدنا بحزم تجاههم يغلق الثانى فمه تماماً حتى ولو لم يكن راض عن هذا التصرف إلى أن ينام الأطفال ونناقش فى هدوء مشاكلهم .

● الاحترام هو المسلك الرئيسى بينى وبين زوجى فكلانا يعامل الآخر ولاسيما أمام أسرته أو الجيران أو المعارف بمنتهى الذوق والرقة ولايفض خطابات شريكه ولا يدخل حجرة النوم إلا باستئذان!

● قد تظن الفتاة أن الزواج حلم لذيذ لاشىء يعكر صفاءه بل هو العذوبة الرقيقة والكلمات الشاعرية والعاطفة المتأججة وهى فى هذا متأثرة بالأفلام المصرية التى غالباً ماكانت تنتهى بأن يتزوج البطل البطلة بعد مشاكل عديدة يتغلبان عليها ليعيشا حياة سعيدة ويكون الأبناء أهم عامل فى سعادتهما الزوجية ولكن الحقيقة أن شهر العسل نفسه لايخلو من المتاعب لأن لكل منهما طباعه التى أخفاها عن الآخر أيام الخطوبة وبعد شهور من الزواج يظهر أن العسل والشهد لايستمر ولكن إبر النحل تلعب دورها ويكشف كل منهما الآخر على حقيقته ويعرف عيوبه ونقائصه .

كيف تكسبين صداقة زوجك

ما أكثر النساء اللائى يعتقدن أن أزواجهن لن يتركن فرصة الابتعاد عن أزواجهن دون أن يستغلوها فى مغازلة أى فاتنة فى الطريق .

والحقيقة أن هذه الفكرة فيها جانب من الصحة فالرجل من الممكن أن يعجب بفتاة فاتنة (غير زوجته بالطبع) لأنه ليس سعيداً فى زواجه أما الرجل السعيد فى حياته الزوجية فإنه يتمسك بزوجته إلى نهاية العمر ولن يقبل غيرها بديلاً حتى ولو كانت على درجة كبيرة من الرشاقة والجاذبية .

وليس معنى حديثى أن كل رجل غير سعيد فى حياته الزوجية يتحتم عليه أن يخون زوجته فالرجل لايلجأ إلى هذا الأسلوب المتدنى بدافع قوى من الوازع الدينى ومن أن الله سوف يحاسبه حساباً عسيراً أو من تخوفه من أن ينكشف أمر خيانته لزوجته فلايدرى ماذا يمكن أن يصيبه إذا حدث هذا الأمر الخطير ولا يعلم مداه إلا الله تعالى .

ولكن قد تكون الفتنة الطاغية هادمة لكل هذه المبادىء السامية .

إن الرجل تسعده الحياة الزوجية لو استطاعت المرأة أن تعطيه من لذائذ الدنيا ما يريد ، وماأكثر الشابات اللائى يتأنقن ويتجمعان بهدف إثارة رغبات أزواجهن التى كانت تغط فى نومها .

ومما لاشك فيه أن كل رجل يتمنى فى قرارة نفسه أن تكون زوجته على قدر كبير من الأناقة والشياكة وأن تكون فاتنة المظهر حيث تستهوى قلبه وتسر فؤاده وأن بعض الفتيات يسعين إلى إتقان عمل المصيدة حتى تجد من يمكن أن

يرتبط بها برباط الزوجية واستطاعت فعلاً أن تأسره فتتزوج به وبعد الزواج تعتقد أن زوجها قد أصبح ملك يديها ورهن إشارتها لأنها بحسنها وجمالها استطاعت أن تجذبه إلى حظيرة الزوجية وصحيح أن هذا الجمال يمثل الجانب الحسى فى الزواج وعلى جانب كبير من الأهمية ولكنه ليس كل شىء فى حياة الرجل فقد ينفصل رجل عن زوجته الأنيقة الجميلة لأن الزوج لايتمنى أن يقتصر زواجه على تمثال فينوس رب السحر والدلال ولكنه يريد أن يكون منزله يمثل السعادة والمتعة وينعم فيه بصداقة زوجته ولهذا فقد ينفصل الزوج عن زوجته الجميلة لأنها غير مثقفة الثقافة التى تساعدها على أن تكون صديقة وزميلة لزوجها أو لأنها لاتحب القراءة أو الاطلاع حيث تتناقش مع زميلها الذى هو صديقها .

ولهذا نجد أن زوجة جميلة وذات مواهب رائعة ولكن زوجها يقضى معظم وقته مع أصدقائه خارج جدران المنزل ولايفكر فى ملاطفاتها أو فى سماعها عبارات الغزل الجميل إلا إذا كان قد بيت النية على أمر ما .

فهل سألت مثل هذه الزوجة نفسها قبل أن توجه السؤال إلى زوجها أو بمعنى آخر هروبه من بيتها واللجوء إلى أصدقائه أهم فترات اليوم .

إننى أعتقد لو أن مثل هذه الزوجة قد بحثت هذا الأمر بكل دقة وعناية لوجدت أنها هى السبب فالزوج لايتزوج فتاة لمجرد أنها على جانب عظيم من الرقة والرشاقة ولكن أيضاً لأنه يريد أن يعوض خسارته بتركه أصدقائه أو أترابه الذين كان يجتمع بهم يوميا قبل الزواج فلما تزوج شعر بعد فترة زواجه أن زوجته ليست صديقته وهو يريد أن تكون زوجته صديقته .

وأحب أن أهمس فى أذن كل سيدة جميلة ورشيقة وذات قدٍّ رائع أن الزواج لايمثل الجانب الحسى فقط ولكن هذا الجانب إحدى أركان الزواج الأساسية وإن لم يكن هو كل الأركان ، فالزوج يريد امرأة تفهمه ويفهمها امرأة يعرض عليها مشاكل عمله فتشير عليه دون أن تتدخل فى خصائص عمله والرجل يريد أن يسمع صوت زوجته وهى تتخير الألفاظ الرشيقة وتنغم أصواتها مما يأخذ بلباب الزوج ألم تسمعى ياسيدتى أن الأذن قد تعشق قبل العين أحياناً ؟ فهناك زوجات تعرفن على أزواجهن عن طريق التليفون فكان الصوت العذب الساحر والزوج لايمكنه أن يمل من سماع صوت زوجته عبر أسلاك التليفون طالما كان حديثاً شجياً منغماً فإن اختصرت حديثها أرادها أن تطيل الحديث أما الزوجة ذات الصوت الأجش فهذا أمر آخر لادخل لنا به فى هذا الموضوع .

فمن الممكن أن تكون هناك زوجة رائعة الجمال ممشوقة القوام ولكن صوتها فى حاجة شديدة إلى تهذيب فلاتعرف كيف تدير دفة الحديث الممتع أو قد يكون صوتها على وتيرة واحدة من الإزعاج .

والرجل يسعده أن تستمع إليه زوجته عندما يحدثها بكل جوارحها فهذا وحده متعة لاتعد لها متعة .

فإذا أردت أن تسعدى زوجك من خلال صداقتك له فعليك بالقراءة والاطلاع فى الموضوعات التى يحبها زوجك وأن تتناقشى معه وتحادثين زوجك وتصغى إليه عندما يدلى برأيه ووجهك الساحر وكل حواسك موجهة إلى زوجك فسرعان مايعرف كم أنت فاتنة ومثقفة . .

وتأكدى أن لافائدة من التظاهر بالإصغاء لزوجك بينما عقلك يفكر فى أشياء أو موضوعات أخرى ولهذا وجب أن تصغى لزوجك أثناء حديثه معك بكل عقلك وكل حبك فى نفس الوقت .

وتأكدى ياعزيزتى أن أولادك عندما يشعرون بصداقتك الحميمة لزوجك سوف يشعرون بالاطمئنان مما يدفعهم إلى تأدية أعمالهم على الوجه الأكمل فتسعدين الأسرة جميعها وليس زوجك فقط .

الطريق إلى السعادة الزوجية

كيف يمكن أن تتحقق السعادة فى الحياة الزوجية ؟

لاشك أن كل عروسين يبحثان عن الأساليب المختلفة التى يمكن أن تساعد على تحقيق هذه السعادة الزوجية وأعتقد أن كل زوجين يبحثان عن السعادة الزوجية فى مقتبل حياتهما الزوجية بأسلوب يختلف عن غيرهما من الأزواج فكل زوجين ينظران إلى السعادة بمنظار مغاير لغيرهما

ولكن إذا استطعنا أن نحدد مفهوم السعادة الزوجية وأعتقد أنه سوف يصبح من السهل على أى زوجين يرغبان حقاً فى السعادة الزوجية أن يصلا إلى أهدافها .

فنحن نرى أن السعادة الزوجية هى حالة من الاستقرار فى الحياة الزوجية تعكس العلاقات الطيبة داخل الأسرة وتهيئ السبيل لنجاح الأسرة فى أداء مهامها الإنسانية باعتبار أن الأسرة هى الخلية الأولى للمجتمع .

ولاشك أن الطريق إلى تحقيق السعادة الزوجية مرتبط أشد الارتباط بعوامل مختلفة بعضها بيولوجي وبعضها اجتماعي وأغلبها سيكولوجي وبينما يكّون الزوجان أسرة بإرادتهما في معظم الأحوال فإن انضمام الأطفال إلى هذه الأسرة يكون دائما بغير استشارتهم.

ومع ذلك فمن الصعب على أي عضو في الأسرة ترك هذه الأسرة، ولكل عضو في الأسرة وظيفة وواجب متعارف عليه.

ولاشك أنه يحدث تفاعل مستمر بين أفراد الأسرة عندما يمارسون أنشطتهم المختلفة كتناول الطعام أو الخروج في فسحة أو اللعب كما يتحكم في شدة التفاعل بينهم درجة الاقتراب الجسدي والعاطفي السائدة في الأسرة.

ولعل أبرز ماتنفرد به الحياة الزوجية والأسرية من ناحية العلاقات هي الارتفاع الشديد في درجة الاقتراب والحب والعنف في الأسرة يظهر الزوجان بملابس حقيقية وبلا أي نوع من التمثيل ويمارس كلاهما أعنف ألوان الحب ويتبادلان عدواناً لفظياً وسلوكياً غير مسموح به في مجالات أخرى.

ويبدو أنه من أصعب الأزمات التي تواجه الأسرة مشاكل المرض أو المال أو الأولاد فتظهر العلاقة الزوجية وكأنها تتأرجح ولكن لكي تعبر الأسرة هذه الأزمات عليها أن تصمد.

ويجب العمل على زيادة الوعي بأهمية تناول المشكلات الزوجية قبل وصولها إلى مرحلة الانهيار الزوجي بلاخوف أو حساسية.

وهناك نوع من أمراض السعادة الزوجية يكشف عن فشل التوازن الزوجي في امتصاص أزمات الزواج كالخيانة الزوجية والقسوة الزوجية

والهجر وهذه أمور تحتاج إلى علاج ودعم مكثفين فالطريق إلى السعادة الزوجية يبدأ بالفهم ويمر بالممارسة ولا ينتهى أبداً .

ولكى نصلى إلى تحقيق السعادة الزوجية فما عليك إلا أن تحيطى بما يأتى :

● تأكدى ياعزيزتى أن أهم مايسعد به أى زوج فى العالم هو النظرة الحانية التى تطل من عينيك أو اللمسات الرقيقة فى الأوقات المناسبة والوقوف إلى جانب زوجك فى وقت الشدة فمهما كان مصدر هذه الشدة ولا أقصد من وراء ذلك أن تبالغ الزوجة فى عواطفها نحو زوجها .

● وأن موجة العصر الذى نعيش فيه اختلفت عن الموجة التى كانت موجودة من نصف قرن حيث كان الزوج يسعده أن تكون زوجته سلبية لاشخصية لها ولا قيمة لآرائها وإنما الأمر أمره والشورى شورته والسيادة لآرائه مهما كانت متطرفة وعلى الزوجة أن ترضى بما يأمر به زوجها أما اليوم فالزوج والزوجة قد حصلا على أرقى أنواع التعليم وتغيرت النظرة إلى السعادة الزوجية وأصبحت تتمثل فى قوة شخصية زوجته ومشاركتها فى المشاكل العائلية وفى كل شئ يدور حول الأسرة أو حتى حول عمل زوجها فأصبحت شخصية إيجابية .

● وأن الحياة الزوجية أصبحت مشاركة فعلية بين الزوجين فمرتب الزوجة يجب أن يوضع مع مرتب الزوج أو دخله للإنفاق على البيت ومتطلباته أما أن الزوجة تعمل ويجب أن تحتفظ بمرتبها أنانية فلا داعى إذن لأن تعملى مطلقاً إذا كان هذا هو مبدئك .

● وأن الزوجة الموظفة ترتدى أفخم ملابسها وتتعطر عندما تخرج إلى عملها وتتعامل مع زملائها فى العمل وعندما تعود إلى المنزل ترتدى ملابس منفرة أمر بعيد كل البعد عن العوامل التى تساعد على السعادة الزوجية فيجب الاهتمام بمظهرك أمام زوجك أكثر من زملائك .

● وأن تكون لك شخصيتك المستقلة ولاتنصاعى لآراء والدتك .

● ويجب أن تكونى مرنة فى تفكيرك فالتعصب فى الآراء شىء غير محبوب .

● وأن تبعدى عن الغرور والثقة الزائدة فى نفسك .

● ويجب أن تنظرى لا إلى أخطاءزوجك بل بالأحرى إلى النواحى المضيئة فى شخصيته حتى تشعرى بالسعادة من خلال سعادة زوجك .

هل أنت مخلصة لزوجك

لو قمنا بتوجيه هذا السؤال إلى أية سيدة لكان ردها بالإيجاب فهى مخلصة لزوجها كل الإخلاص ولم تفكر يوماً مجرد التفكير فى خيانته ولكن ليس هذا هو ما نقصده من السؤال ولكن الإخلاص يشتمل على أمور متعددة بعد وفاء الجسد فالوفاء فى الألفة الروحية قبل البدنية وهو الصداقة بين الزوجين وهو مصاحبة الزوج فكرياً وبدنيا والاشتراك فى النواحى المالية كل يسهم بدخله .

فإذا كنت ياسيدتى تعملين خارج المنزل إلى وقت متأخر وتعودين إلى

منزلك وأنت منهكة متعبة وتصممين على تناول الطعام فى شئ من السرعة لتصلى إلى سريرك فأنت فى هذه الحالة لست مخلصة لزوجك كل الإخلاص .

وإذا أردت احتواء زوجك منذ أن تم عقد الزواج به فأنت بعيدة كل البعد عن الإخلاص .

وإذا كنت تعرفين أن زوجك لايحب تناول أطعمة محددة وتصممين على عمل هذه الأطعمة فأنت والإخلاص لزوجك تسيران فى طريقين متوازيين .

والزوجة التى تعمل على مقاطعة زوجها دائماً عندما يتحدث معها أو فى مجتمع صغير عائلى تحضره زوجته وأيضاً الزوجة التى تتعالى على زوجها لأنها أعلى منه تعليماً أو أكثر ثقافة أو أعظم دخلاً والزوجة التى تهمل زوجها وتوجه كل عواطفها نحو أبنائها وبناتها دون الزوج . . مثل هذه الزوجات بعيدة عن الإخلاص إذا قصدنا الإخلاص بأوسع معانيه فهل أنت مخلصة لزوجك فعلا ؟!

كلمات مضيئة

● من الخير للزوجين أن ينجبا أبناءهما ويكوّنا أسرتهما قبل أن يتجاوزا سن الثلاثين .

● الأسرة السعيدة ليست قالباً يمكن أن تصب فيه عجائن طازجة فتنتج نماذج مماثلة لتلك التى صنع عليها القالب ولكن حقيقة الأمر أن سعادة

الأسرة هى نتيجة تفاعل بعض عوامل منها ماهو اقتصادى وما هو اجتماعى وماهو ثقافى وماهو عاطفى وجميع هذه العوامل تتفاعل فى « بوتقة » الزوجية وتحت تأثير الحب والتعاون المتبادل بين الزوجين لتحقيق السعادة .

● ماأجدر الزوجة التى تشك فى أن زوجها قد مال قلبه إلى غيرها أن تتذكر جيداً أنه رجلها هى وأن من المحتمل أن تكون هى السبب فى ميله إلى سواها وأن من العار لأنوثتها أن تسمح لغيرها بأن تأخذه منها غنية سهلة ومن ثمّ فعليها أن تنشط لاسترداده .

● الغيرة قد تكون طائشة وأشنع منها أن تستسلم المرأة لطيش هذه الحماقة ومن الإذلال لكرامتها وأنوثتها أن ترضى بالهزيمة بل عليها أن تجرد كل ماوهبتها الطبيعة من أسلحة الأنوثة فى سبيل استرداد رجلها الذى يجب أن يكون لها وحدها .

● دور الزوجة فى حياة الزوج ليس له حدود فهى فى مقدورها أن تسمو بالزواج إلى أعلى مراتب القمة وهى نفسها قادرة أيضاً أن تعوق ساقيه عن التقدم بل تستطيع أن تغرقه فى بحار الآلام .

● بيت الزوجية حرم مقدس وكل مايدور فيه يجب أن يعتبر بالنسبة لمن هم خارج هذا البيت ـ مهما تكن درجة قرابتهم ـ سراً مصوناً .

ذلك لأن إقحام أى طرف ثالث فى شئون الزوجين قد يجعل رقعة هذا الخلاف أكثر اتساعاً بل قد يفسد كل سبيل الوفاق والوئام .

● يجب أن ينحصر أى شقاق أو شجار بين الزوجين فى صدريهما إذ لايجب أن يعرف أحد بشئونهما الخاصة ، حتى لو تصادف أن حضر بعض

أقارب أى طرف منهما فعليهما ألا يشعرا هؤلاء الضيوف بأن شرخاً ما حدث فى جدار الزوجية وعندما يصفيان ويبعد عنهما التوتر العصبى سوف يجدان أن دوافع هذا الخلاف تافهة ، وسهلة الحل .

● أن الزوجة الأم يجب ألا ينحصر حبها فى وليدها وتنسى زوجها فإذا استهدفت الأم الزوجة الحياة المستقرة فيجب عليها ألا تهمل زوجها حتى يكون الأب راضياً سعيداً .

ويقول أحد الأزواج :

إننى يوم أن أنجبت أبنى تصورت أننى ملكت الدنيا بأسرها ولكن اليوم أشعر بأننى خسرت العالم كله يوم ولادته حيث أن مجيئه أفسد علىَّ سعادتى شعرت بالأرض تميد تحت أقدامى وتدفق فى جنباتى شعور غريب . .

شعور بالغيرة من ابنى الطفل حتى أننى كنت أتصور فى بعض الأحيان أن أصابعى ترتجف وتتقلص عندما يسيطر علىَّ تفكير شرير أن أنقض على الطفل فأنهى حياته ثم حياة أمه التى وجدت فى طفلها السعادة التى افتقدتها .

ـ وقد يصبر الزوج فى أول الأمر وقد يستطيع احتمال الموقف ولكنه لن يلبث أن يتبرم و يشعر أن مسلك زوجته مما يدفعه إلى التبرم بمعيشته لإهماله مما قد يغير من شعور الأب إلى ابنه وعندئذ سوف يسعى الشقاء إلى الأسرة .

● أهم مايجب أن يرسخ فى ذهن الأبوين أن الطفل يجب أن يشعر بأن أبويه يرحبان بمقدمه وبأن وجوده مبعث سعادة لهما .

● من الأفضل دائماً فى إنجاب الأطفال أن يفصل عامان أو ثلاثة بين كل

طفل والطفل الذى يأتى من بعده .

● إن الزوجة تستطيع أن تكون عقلاً يعاون عقل زوجها كما تستطيع أن تكون يداً تعاون يد زوجها وهى فى كلا الأمرين لاتأت عملاً خارقاً أو تتجاوز نطاق دورها فى الحياة الزوجية وإنما تقوم بجانب من واجباتها لأنها عندما قبلت الزواج إنما قبلت أن تكون شريكة لزوجها فى حياته ، شريكة بكل ماتعنى الكلمة من معانٍ مختلفة .

● إن بإمكان الزوجة التى تتصف بالعقل والحكمة والمحبة أن تكون قوة محركة حافزة تدفع زوجها ليصعد سلم المجد تدريجياً كما أن فى وسع الزوجة أن تكون قوة هادمة مدمرة تقضى على مستقبل زوجها وهى لن تدرك أبداً أهمية دورها فى حياة زوجها إلا إذا آمنت بأنها شريكته بالفعل وأنها بحكم هذه الشركة سوف يصيبها ببعض ما نال شريكها فهو إن وصل إلى المجد ـ بمعونتها ـ فإنه سرعان ماينعكس عليها هذا المجد فى صور مختلفة وهو إن هوى إلى الحضيض ـ بسببها ـ لابد أن يجرها معه ولن تكون عاقلة تلك التى ترضى لنفسها السقوط والفشل .

● قد يخطىء البعض فيفهم أن شخصيته تظهر فى النظرات الحالمة الشاعرية والملابس التى تمتاز بالأناقة والانسجام فالشخصية غير هذا تماماً فهى طبيعة الشخص الذى يميز إنساناً عن آخر وتظهر عند الخطبة والزواج .

● نحن فى دولة الحب رعايا ولسنا عبيداً .

● إن الحب لايهرب ولايشيخ ولايقاس بالأعمار .

● الزواج ارتباط قوى بين شخصين من جنسين مختلفين ويترتب عليه

اتحاد كامل بين جسدين وروحين وإن كل منهما له شخصيته البارزة عن الآخر ولكنه ضرورى للطرف الآخر .

● أى تراخ فى رابطة الحياة الزوجية قد يبعث على تفكك الأسرة وانحلالها .

● الحب الذى يأتى بين الزوجين بعد الزواج يمتاز بأنه أكثر تعقلاً وأعظم اتزاناً من الحب الذى يتأرجح بين العاطفة والروح والنزوة .

● الرجل أقدر من المرأة على كتمان الأسرار .

● غموض حواء قد يكون سر جاذبيتها .

● حب المرأة يستغرق وقتاً طويلاً قبل أن يستيقظ وقبل أن يتحرك ، ولكنه فى معظم الأحيان يكون أكثر ثباتاً وأعظم استقراراً من حب الرجل الذى يقع فى الحب بسهولة كبيرة كما يفتر حبه سريعاً .

● كان يلمس أنفاسها الدافئة تلفح وجنته وتضرم فى نفسه لهيباً حاراً .

● كان شهر الغروب مصبوغاً بألوان جريحة .

● الحب شىء جميل حيث أنه ينبع من القلب ولكن العقل هو الذى يحدد مكانه فالعاطفة هى التى تدفعه وتحركه ولكن الضمير هو الذى يحدد الاتجاه وينظم الحركة ويرسم معالم الطريق .

● لاتقم لزوجتك معبداً تتعبد لها فى محرابه وإلا فلن تسلم من طغيان إلهك الجديد .

● إن ألوان التسلية فى المنزل متعددة متنوعة وفى مقدور كل زوجة أن

تبتكر منها ماتشاء حسبما تقتضى ظروفها وظروف زوجها وظروف حياتهما الزوجية .

● إن الزوجة التى ترغب فى إسعاد زوجها من أعماق قلبها عليها أن تنتهى من مشاغلها مهما كانت طبيعة هذه المشاكل قبل أن يحضرزوجها بعشر دقائق حيث تعمد خلال هذه المدة القصيرة إلى استعادة زينتها وتنسيق شعرها الذى جذبها إليه وهى ترتدى الثوب الذى يبهج زوجها حتى تستقبل زوجها فى صورة مُشرقة تنسيه متاعب يومه فى عمله وكل نقطة من السعادة تضفيها على زوجها سوف تعود عليها بحاراً من السعادة .

● الحياة الزوجية شركة رأس مالها تبادل الرأى فلا يجب أن يكون أحد طرفيها مستبدا والطرف الآخر سلبياً لا رأى له وأنجح الزوجات التى تعامل زوجها كأنه طفل كبير دون أن تجعله يدرك هذا وأنجح الأزواج هو الذى يجعل زوجته تشعر بأنه يعتز برأيها ويهتم به حتى لو لم يعجبه هذا الرأى أو لم يقتنع به بينه وبين نفسه .

● والزوجة السعيدة مهما بلغ مقدار نجاحها فى حياتها الزوجية فهى تخشى أن تفقد زوجها بالهجر أو الانفصال أو الطلاق ويعتبر هذا النوع من الخوف مخزوناً طبيعياً فى حياتها وهى فى العادة لاتفصح عن هذا الخوف مهما كانت الظروف حتى تبدو عليها مظاهر القوة والثقة فى نفسها .

حتى انفصال المشاعر تخشاه المرأة فهى تخاف أن تفقد زوجها بأية صورة كان يتحول إعجابه بزوجته إلى إعجابه بامرأة أخرى ويتطور إعجابه إلى حب يدمر حياتها الزوجية .

رغم كل مشاعر الخوف التى تتملكها بهذا الشأن إلا أنها أبداً لاترغب فى الإفصاح عن هذه المشاعر وتفضل كتمانها حفاظاً على كبريائها .

● معظم النساء لايطلعن أزواجهن على مايدَّخرن وذلك لأن المرأة لاتثق تماما بالرجل لذلك فإنها تلجأ إلى تدبير أمورها والحد من المصروفات والإدخار دون علم زوجها ودون الإفصاح عن هذا التصرف ضماناً لمستقبلها .

● ينبغى على الزوجة العاقلة ألا تصارح زوجها ـ حتى لو كان قد صارحها ـ بكل شىء عن حياته قبل الزواج بما يسمى مغامرات الماضى ومعابثاته فمهما كانت درجة تسامح الزوج كبيرة فإن هذه المغامرات تنطبع فى العقل الباطن للزوج ولا يمكن أن ينساها لأنها تترك آثاراً لايمكن للزمن أن يمحوها .

● إذا فرطت فى عفافها سقطت عن عرش عفتها وانهارت دعامة أخلاقها .

● عفاف كل بنت عذراء هو نسيج متين من أخلاقياتها وأفكارها وما أعمق الأثر الذى يلحق بهذا النسيج إذا استسلمت لنوازع الغريزة .

● إن البيت هو مملكة ملكه الزوج وملكته الزوجة والرعية هم الأبناء البررة المخلصين .

● كم من زوجة دفعت زوجها إلى أحضان غيرها لمجرد تصرف أرعن أو شعور أحمق بأن كرامتها قد أهينت فهى لاتعرف أن كرامتها من كرامة زوجها .

● إن الحب المتبادل والعلاقة الطيبة بين الزوجين هما أساس السعادة الزوجية وليس البيت بما يضم من أثاث فاخر وتحف نادرة وعلى الزوجين التذرع بالحكمة والتفكير السليم لكى يحققا الأحلام .

● سألنى أحد الشباب رأيى فى صراحة وقال :

كنت أحلم بأميرة الأحلام فى هيئة فتاة ذات عود مياس ووجه جميل وصوت عذب كلماته همسات وشعر ينسدل على كتفيها كسلاسل الذهب وأسنان بيضاء ناصعة البياض ، إلى أن قابلتنى فوجدت جميع متطلباتى محققة فيها فوقفت فى الطريق لاأستطيع الحركة وسحرتنى مشيتها وجمالها الأخاذ . .

وأخيراً استطعت أن أجمع شتات عقلى وذهبت خلفها حتى عرفت منزلها ورأتنى فابتسمت ولم أنم فى هذه الليلة وكانت نظراتها قاتلة كسهم أصاب قلبى فهل أتزوجها لاسيما وأن مؤهلى ومستواي المالى سوف يرشحانى للإرتباط بها ؟ وهل هذا هو الحب من أول نظرة ؟

رددت عليه : هذا يابنى ليس سوى تجاذباً حسياً وليس هذا هو الحب من أول نظرة كما تتصور وتأكد ياعزيزى أن الزواج بفتاة تعيش معه طوال عمره لايمكن أن يتم بهذا الاسلوب .

● إن الفتاة التى تخلع رداء عفتها لاتستطيع إلى الأبد أن تشترى رداء الشرف والكرامة .

● يجب على كل زوج وزوجة أن يقيما عش زواجهما على أسس خرسانية قوية من الحب المتبادل والتعارف المشترك .

● الجمال الحق هو جمال الروح وليس جمال الجسد .

● إذا ارتوت المرأة عاطفياً كان هذا دافعا قوياً لحمايتها من الانزلاق فى طريق الخطيئة والزوج العاقل يرضى رغبات زوجته واتجاهاتها العاطفية ويحقق رغبتها فى التغيير والتنويع .

● يقول أحد خبراء الزواج :

« إذا خان زوج زوجته فلا يجب عليها أن تثور وتزأر كالعاصفة العنيفة التى تقتلع كل شىء لأن ذلك يدفع الرجل إلى تكرار هذا الأمر ولكن بهدوء حواء وعقلانيتها وتسامحها يمكنها أن تعيد زوجها إلى حظيرة الحب بعد أن تدرك جيداً السبب الذى دفعه إلى الخيانة فقد تكون هى السبب دون أن تدرى .

● يقول أحد العلماء : أن حمامات الشمس التى تؤخذ على الشواطئ صيفاً منشطة للقدرة الجنسية لأن الحرارة التى تبعثها أشعة الشمس تنشط الدورة الدموية وتزيد من سرعة جريان الدماء فى العروق مما يتحول إلى نشاط على جميع الجسم ومنها الغدد الجنسية كما أن الاسترخاء على كرسى البلاج بالمايوه يساعد على خلق جو من الهدوء الممتع فيحلق الرجل خلاله بعالم الجنس والحب والجمال لاسيما والشمس تتغلغل فى الجسم بعد **التخلص من الملابس طوال العالم مما يجدد شباب الهرمونات ولاسيما عندما** تقع عيناه على فتيات مثيرات جنسياً فاذهبى بزوجك إلى البلاج ياعزيزتى .

الإمتاع فن تمارسه الزوجة لإسعاد زوجها

إن نسيج خيوط السعادة لم يعد وقفاً على الرجل دون المرأة بل أصبح مشاركة يتبادلها الطرفان وما ألذ أن يجنى العروسان ثمار نشاطهما المشترك وأن يقطفا معاً ما فى مباهج الزواج من ثمار جميلة .

فالزوجة فى وقتنا الحاضر أصبحت مسئولة عن نجاح الزواج من الناحية الحسية وعن إسعاد زوجها وإمتاعه وإشباعه حسياً بعد أن تعلمت وتثقفت واطلعت على أعظم كتب السعادة الزوجية .

وحتى يستمتع العروسان يجب أن يتبادلا أساليب الإمتاع والإستمتاع وهى لاشك فن وكل فن يحتاج إلى مهارة وإتقان وإجادة ولايجب أن تكتفى الزوجة بمهارة زوجها فى الجانب الحسى لأنه إذا رأى زوجته مجرد جهاز استقبال شبه جامدة تعتمد على زوجها اعتماداً كلياً فإن ذلك من الممكن أن يثبط همة زوجها فيلزم تجاوبها وانسجامها .

ونظراً لأن الملامسة الأولى ربما توقفت عليها السعادة الزوجية وربما تكون فى نفس الوقت مدمرة للحياة الزوجية مما يترتب عليه بعد فترة انفصال الزوجين وتترسب العقد النفسية لديهما معاً فأحياناً يصاب العريس عند الملامسة الأولى بعجز مؤقت من شدة خوفه لأنه يدخل على تجربة لم يمارسها من قبل ويعتقد أن أهله وأهلها فى انتظار النتيجة فهذه الملابسات قد تؤدى بالزوج إلى الارتباك أو العجز الوقتى وفى هذه الحالة وجب على الزوجة ألا تسخر منه وإلا تحطمت حياتهما الزوجية بل عليها أن تضمه إلى ذراعيها

وتغمره بحنانها وتشجعه على تأجيل هذه الممارسة إلى الغد وتقول له أن أمامنا العمر كله وتمنحه بعض كلمات الحب التى تدغدغ حواسه وتعرفه أنه فى الغد سوف تعمل على وضع كل مفاتن جسمها بين يديه لأنها أيضاً متعبة هذه الليلة .

وتأكدى أن هذا الأسلوب الرقيق فى المعاملة سوف يكون له تأثيره العميق على زوجك وسوف تتلاشى الرهبة عند زوجك وتعيشين فى حياة زوجية تظللها السعادة .

وتأكدى ياسيدتى أن حركات الملامسة تزيد الرجل زهواً وغروراً وتعطيه قوة طاغية ولن يستطيع أن يكبح جماح نفسه بالتروى والتؤدة وهذا التوفيق الرائع فى الملامسة يحتاج إلى قدرة الرجل على السيطرة وإلى رغبة المرأة فى الخضوع والإنقياد لزوجها وتشعر المرأة بسعادة غامرة عندما يحتويها فى حضن قوى جارف .

وعليك بالتفاهم مع زوجك سواء بالكلمات اللذيذة أو بالنظرات التى تنطق ويمكن بالتأوه أو بالتنهيد وليس هذا بالأمر الصعب عليك لسبب بسيط وهو أنك امرأة والمرأة بطبيعتها أقدر على الفهم والتفاهم .

ولايجب أن تغفلى حق زوجك فى إسعادك فكلمة رقيقة منك تقدرين فيه مجهود زوجك فى العمل على إمتاعك فإن ذلك يدفعه إلى إمتاعك والعمل على إسعادك .

وماعليك إلا أن تستخدمى ذكائك وحواسك جميعها فى إسعاد زوجك وقتما تكونين بين أحضانه .

والملامسة لها فعل السحر سواء كانت من جانب الزوج أو الزوجة فهى كفيلة بأن تحلق بهما إلى عالم الخيال . . .

وجدير بالذكر أن الزوجين يستمتعان بهذه الملامسة وذلك بعد أن يدرب كل منهما نفسه على مايمتع زوجه واطلبى من زوجك أن يبطىء حتى يمكنك ملاحقته فى خطواته وحركاته الحسية حتى تصلا معاً إلى قمة اللذة مما يملأ زوجك زهواً برجولته .

وتحقيق الانسجام بينك وبين زوجك يحتاج إلى مران وتدريب حتى يتم الاتفاق ويتقن الاثنان معاً فن المشاركة .

وثمة نقطة على جانب عظيم من الأهمية وهى أنه فى حالة استمتاع الزوجين بعلاقات حسية مشتركة فإن أى خلاف يحدث بينهما فى مسائل الحياة اليومية يكون سطحياً لأن مجرد نوم الزوجين متلاصقين كفيل بإصلاح أى شقاق وخلاف ويزيد من حب كل منهما للآخر .

وهذه الملامسة بينهما تحتاج إلى الحب لأن المقصود مما ذكرت لايقتصر على الجانب البدنى بل يتعداه إلى الجوانب الأخرى النفسية والعاطفية ومنها الحب ولهذا يجب انسجام العقل مع الجسم تماماً ومع الحالة النفسية لأن غياب هذ ه العناصر يجعل من الاتحاد الجسدى أمراً ينقصه أهم شىء وهو الحب بين الزوجين فلاشك أن الدافع الأساسى السليم للحياة الزوجية السعيدة هى شدة؟؟ فى الحب على أساس من الرغبة الحسية .

أما عن الملامسة فهى تتم على ثلاثة مراحل :

المرحلة الأولى : التقارب بين الزوجين :

وهذا التقارب يمكن أن يحدث إذا اهتمت الزوجة بمظهرها وأناقتها وزيها الجذاب بحيث تبدو جميلة رشيقة فى نظر زوجها و بحيث تصبح ساحرة لزوجها فيها من الجاذبية والإغراء مايحببها إلى قلبه ويزيده شغفاً وهياماً بها وليس الغرض من التقارب مجرد الاهتمام بالناحية البدنية فقط بل يجب أن تمتد يد هذه الجاذبية إلى الجانب العقلى والفكرى وهذا يتم عن طريق تغذية العقل بالمعارف والاطلاع ومشاهدة الأفلام والمسرحيات وسماع الموسيقى وهذا يتوقف على طبيعة زوجها .

أما إذا كانت المرأة تفوق زوجها علماً وثقافة وسعة اطلاع فلا يجب عليها أن تشعره بهذا حتى لاتسرق منه الأضواء بل تشجعه وتدفعه إلى اللمعان فى عمله ومجتمعه حتى يظل الرجل مرموقاً سامياً فى نظر الناس .

ويجب ألا تقاطع المرأة زوجها أثناء حديثه بل عليها أن تجيد فن الإصغاء وأن تختار الكلمات المناسبة فالرجل لايقبل أن يكون أقل مرتبة من زوجته .

المرحلة الثانية : الإعداد والاستعداد للملامسة :

فإذا تمت مرحلة التقارب باسلوب ناجح اشتعلت الرغبة بالزوجين فى الالتصاق والتشابك فى علاقة وثيقة حميمة ولكى يتم الاستمتاع بقمة اللذة من الملامسة يجب أن تتم هذه الملامسة خطوة خطوة فى دقة ولحظة ذروة اللذة هى لحظة بلوغ الزوجين قمة هذه اللذة بحيث يسعد بها كل طرف منهما .

ولكى يصل الزوجان إلى القمة القصوى لهذه اللذة يجب على الزوج أن يلاعب زوجته ويداعبها ويشرفها ويغازلها قبل كل ملامسة لأن كل ملامسة

تمثل زواجاً مهما امتد بهما عمر الزواج فإذا تصادف أن كان الزوج يعود متعباً من عمله أو غير مهيأ نفسياً فهنا على الزوجة دور هام وهو أن تعطى الشرارة التى تقد حماس الرجل وترفع درجة حرارة تحمسه .

يجب أن تشعر الزوجة زوجها أن الله أنعم عليها بزوج فيه كل الصفات الرائعة وأنه هدية من الخالق لها ولهذا فليس عيباً مطلقاً أن تبدأ الزوجة ولايجب أن يعتريها أى لون من الخجل عندما تحرك زوجها وتدفعه إلى النشاط لأن هذا الأسلوب يسعد الزوج ويشعر أنه محبوب من المرأة التى يبادلها هذا الحب أما أن تتصورى أنك إنسانة مهذبة متعالية لايصح أبداً أن تكونى أنت البادئة فيجب أن تدركى أن ورقة التوت قد سقطت وأن هذا الحياء الكاذب أو الخجل الزائف لاداعى له .

وإذا قام الزوج بتأدية واجبه بمهارة وصنعة فسوف تكون المهارة شيئاً حلواً سهلاً عظيم الإمتاع وأحياناً يرى إنسان لوحة جميلة أبدع الفنان فى إخراجها فيظن أنه من السهل أن ينتج مثلها ولكن نظراً لأنه ليس لديه مهارة الرسم فلن يستطيع وسوف يفشل قطعاً فى تحقيق هذا الهدف وكذلك نجد الزوجة المثالية الماهرة فى فن الملامسة لاتشعر زوجها بأى مجهود بذله وكذلك الأمر بالنسبة للزوج كأن العمل كان عفوياً أو تلقائياً .

وأهم الخطوات التى تؤدى بالزوجين إلى بلوغ ذروة السعادة يمكن إيجازها فى النقاط الآتية :

١ ـ إطالة فترة المداعبة والملاعبة:

يجب على الزوج قبل ممارسة الحب أن يبذل جهده للعمل على إطالة

فترة المداعبة والملاعبة ويجب على الزوجة أن تحتضنه وتعانقه وتلاطفه وتدلله وتتم الإثارة المستمرة لمناطق الإثارة العارمة كما يقول بعض الخبراء فى استخدام التدليل والملاطفة والتقبيل والربت وتختلف مناطق الإثارة حتى يمكن لكل طرف أن يحقق أكبر قدر من الإمتاع للطرف الآخر .

هذا وقد تعتقد بعض الزوجات أن عملية المداعبة والتشويق لأزواجهن تحط من قدرهن وهذا وهم وتصرف غير سليم وأهم مايميز المداعبة أن يشترك فيها الطرفان بإرادتهما وبدون أى ضغط من أى طرف على الآخر ويعتقد خبراء الزواج أن الممارسة الجنسية بدون المداعبات ينقل الزوجين من عالم الإنسانية إلى عالم الحيوان فهذا ينزل الأزواج إلى مرتبة الحيوانات .

ب ـ عدم الإزعاج :

نظرا لمشكلة الشقق فى الوقت الحالى نتيجة لأزمة المساكن فإن بعض الناس يلجأ لحل هذه الأزمة إلى إعطاء ابنته أو ابنه حجرة فى شقته ليقيم بها مع عروسه حين انفراج أزمة السكن وهنا يجب أن تكون الملامسة فى خلوة تامة بحيث لايستطيع أحد أن يرى الزوجين وكذلك يجب خلع فيشة التليفون وعليهما بمجرد أن تبدأ المداعبة والملاعبة ألا يكون بينهما أى حديث إلا إذا كان هذا الحديث عاطفياً ولايميت حماس الرجل إلا إذا لمس أن زوجته ساكنة لاتتحرك ولاتنفعل بنشاطه حتى يكون للنشاط الحسى بهجة ومتعة فإذا لم تكن لدى الزوجة الرغبة فى الممارسة فيجب تأجيل الأمر كله .

جـ ـ إشبعى غرور زوجك :

يجب أن يشعر زوجك أنك تستمتعين بملامسته بحيث تكون هذه العبارة

حقيقية وليست من قبيل المجاملة فإذا كنت تحبين زوجك فعلا فلا يجب أن تتحفظى فى إظهار أحاسيسك الفياضة ومشاعرك الجياشة بالكلمات والحركات والأفعال .

ولاشك أن مراعاة كل من الطرفين لشعور الآخر ينتهى بالوصول إلى ذروة اللذة لهما معا فى وقت واحد وذلك يتم بعد عدة محاولات تدريبية .

د ـ امتنعى عن تحديد مواعيد ثابتة :

يجب عدم تحديد مواعيد محددة للممارسة كأن تحدد ليلة الجمعة مثلاً إذا كانت الجمعة أجازة عندك وعند زوجك أو ليلة الأحد إذا كانت الإجازة فى هذا اليوم لأن ذلك يجعل الممارسة عملية رتيبة بعيدة عن الرغبة الفعلية ومجرد واجب فالخضوع للعادة والواجب يجعل العاطفة ليس لها مكاناً فى هذا التلاقى .

هـ ـ الرائحة :

لاشك أن الرائحة الجميلة تجذب الزوج فقبل الممارسة كم يكون جميلاً لو وضعت قليلاً من ماء الكولونيا على جسمك كله وكم يكون الزوج سعيداً إذا لم يشتم منك رائحة البصل أو الثوم فلا يجب تناول هذه المواد قبل الممارسة لأنها منفرة .

المرحلة الثالثة : ذروة اللذة :

للوصول إلى ذروة اللذة يجب أن يكون الوضع مناسباً بحيث لايكون مرهقاً لأحد الطرفين كما يجب ألا تقتصر الملامسة على أسلوب واحد فى الأداء لأن ذلك يجعل الأمر رتيباً يبعث على الملل ولهذا يجب أن تتنوع الطرق والإوضاع وهذا الأمر يتوقف على شكل جسم كل من الرجل والمرأة واختلافهما طولاً ورشاقة وبدانة وعلى كل منهما أن يقوم بتجربة الأوضاع الأكثر إثارة ومتعة وهى تجارب منعشة وعلى الزوجة أن تحيط زوجها علماً بما تحبه أو تشتهيه ومالا تحبه ولاترغب فيه فلا يجب أن تجبر نفسها على إتيان عمل لاتستسيغه أو لاتميل إليه ولا يجب أن تخجل الزوجة أن تطلب من زوجها معرفة ماترغبه .

وتقول إحدى الزوجات أنها تعتبر فمها جهازاً يمتاز بالمهارة الفائقة لإمتاع زوجها وإنعاشه وتأخير وصوله إلى نهاية اللذة وتصعيد أحاسيسه إلى ذروة اللذة ومن أعظم مداعبات الفم أن تقوم المرأة بتقبيل زوجها تقبيلاً كثيراً طويلاً فى كل نقطة من صدره وبطنه وتلعق هذه الأجزاء بلسانها وتدلل جسمه بنهديها وتحك جلد بطنه بجلد بطنها الغض الناعم ويسعد انفعال الرجل بهذا التدليك إذا كانت الممارسة نهاراً .

ويقول أحد الخبراء :

إن المداعبة بالفم تعتمد على ركنين أساسيين : أولهما : أن تتوفر لدى الزوجة الرغبة الكاملة فى إمتاع زوجها إلى درجة بعيدة وأن تستمتع هى بهذا اللون من المداعبة .

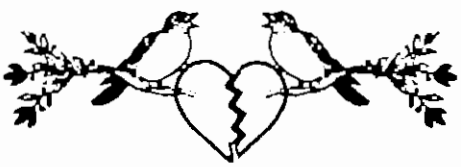
وثانيهما : أن تقوم بتركيز عقلها وجميع حواسها تركيزاً مستمراً فى المداعبة وبمرور الوقت وكثرة التجربة تستطيع الزوجة إتقان طرق الإمتاع وحينئذ تتحول هذه المعرفة إلى خبرة تؤديها بدون تعب أو إرهاق بحيث تصبح حركاتها ناعمة منسابة غير جامدة وبعيدة عن العنف وسوف تدرك المرأة بغريزتها المواضع المرهفة التى تمنح زوجها أعظم إمتاع على ألا تفعل المرأة إلا مايريحها ويسعدها ويمتعها فى نفس الوقت .

هذا ولن تتفتح أبواب الحياة الحسية العذبة اللذيذة إلا إذا صارح كل من الزوجين شريكه بمشاعره الحسية وبما يرغبه أو يشتهيه وهو أمر يتطلب الإقدام عليه الحذق والجرأة والمهارة واللباقة ولاداعى لأى منهما أن يغرق فى الخجل والحياء والأفضل أن تحدث هذه الرغبات المتبادلة فى فجر الحياة الزوجية حتى تتحول إلى دستور بينهما بعد أن يذوب الجليد بينهما .

ومن الطريف أن زوجة قد سبق لها الزواج تزوجت من رجل شديد التدين وظل يمارس حياته الزوجية بأسلوب يسير على نمط واحد لايتغير فقالت إننى أحبه ولكنه لا يعرف معنى المداعبة والتشويق والتمهيد وتقول : «خطر لى يوماً أن أحادثه برغباتى فادعيت أننى رأيته فى منامى حيث كان يلاعبنى ويشوقنى تشويقاً كله إمتاع وكيف كنت أبادله هذا الأمر وكيف أسعدنى فى هذا الحلم وشرحت له كل ألوان التقبيل والعض والمداعبة والتمهيد والتشويق والملامسة بالأوضاع المتعددة حتى أثاره هذا الوصف

الرائع الممتع وحرك مشاعره وبدأنا حياة جديدة قائمة على الإبداع والابتكار والتوافق والانسجام وكان هناك شيء واحد لم أقله لزوجى أن كل هذه التجارب قد مارستها مع زوجى السابق .

والمرأة تستطيع أن تروى لزوجها حلم اليقظة كأنه حلم رأته فى منامها دون أن يكون قد سبق لها الزواج .



• فهرس الكتاب •

العنـــــــوان	رقم الصفحة
تقديم	٣
لماذا يتزوج الناس ؟	٥
مقاييس اختيار شريك الحياة	١٣
هل استمرار المرأة فى عملها بعد الزواج يؤثر فى السعادة الزوجية ؟	١٩
إسعدى زوجك بأناقتك ورشاقتك وجاذبيتك	٢١
نصائح حكيم لابنته يوم عرسها	٢٨
هل هو حب أو ثورة عاطفية !	٣٢
زواج الحب أو الحب بعد الزواج	٣٧
فترة الخطوبة فوائدها وأضرارها	٤٢
عوامل فسخ الخطبة	٤٥
كيف تستعدين لليلة العرس ؟	٥٠
شهر العسل	٥٦
همسات فى أذن العروس خلال شهر العسل	٥٩
مشاكل سنة أولى زواج وكيفية التغلب عليها	٦٢
التوافق الجنسى فى الحياة الزوجية	٦٥

• تابع فهرس الكتاب •

العنـــــــوان	رقم الصفحة
الوسائل النفسية والبدنية فى الإمتاع والمتعة	٧٢
إجعلى من الزواج نقطة انطلاق لمستقبل أفضل	٧٨
المرأة طبيبة زوجها	٨١
مشكلة البرود الجنسى عند بعض السيدات	٨٥
شهر عسل جديد	٨٦
قصص من الحياة	٨٩
كيف تعاملين أهل زوجك ؟.	٩٤
الحـــب	٩٧
كلمات ذهبية عن الحب	٩٨
كيف تكسبين صداقة زوجك ؟	١٠١
الطريق إلى السعادة الزوجية	١٠٤
هل أنت مخلصة لزوجك ؟	١٠٧
كلمات مضيئة	١٠٨
الإمتاع فن تمارسه الزوجة لإسعاد زوجها	١١٧

الدار الفنية للتجهيزات الفنية ☎ ٢٢٨٨٢٧٧ / ٠١٠