النصائح الذهبية فى :

أسرار السعادة الزوجية

علاء سعيد المهدى

دار الطلائع
للنشر والتوزيع والتصدير

دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت : ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣(٢٠٢)

Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo
Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

•• جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أي جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر ، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

No Part Of This Book May Be Reproduced By any Process Without Written Permission. Inquiries Should Be Addressed To The Publisher .

رقم الإيداع : ٢٠٠٢/١٠٢٢٧
الترقيم الدولي : 977-277-279-5
تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية
من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع
تليفون : ٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

تم الطبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة تليفون : ٣٢٠٩٧٢٨

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن الثقافة الجنسية تلعب دورًا بعيد المدى فى توطيد روابط الحياة الزوجية ، ومع ذلك فإن معظم الأزواج يجهل الحقائق الجنسية جهلاً تامًا . . وهذا الكتاب يهدف إلى القضاء على هذا الجهل ، وتصحيح الأفكار الخاطئة عن تلك العلاقة بين الزوجين ، وقلب هذه الأفكار رأسا على عقب ، وتوضيح الطرق والوسائل اللازمة للتوافق والانسجام النفسى والجنسى بين الزوجين . . عند ذلك يسخر القارئ من أفكاره السابقة ، ويتعجب من تبنيه السابق لهذه الأفكار !!

فالجنس عندما يتحول إلى (**مشكلة**) عند الرجل أو المرأة ، لا يصبح مجرد مشكلة عادية أو حتى غير عادية ، وإنما يتحول إلى قضية مصيرية . . فمن ناحية قد تعصف المشكلات الجنسية بآمال الرجل وطموحاته فى الحياة وتحوله إلى إنسان فى غاية التعاسة . . ومن ناحية أخرى قد تحول هذه المشكلات المرأة من شخصية إيجابية لها دورها الفعال فى المجتمع والحياة الخاصة والعامة إلى كائن سلبى يتصف باللامبالاة والإحباط ..

فعدم التوافق بين الأزواج لا يؤدى إلى التعاسة فقط ، بل إلى السخط على النفس وعلى الحياة وعلى المجتمع ، نجد إنسانا غير قابل للإرضاء حتى ولو أوقدنا أصابعنا العشرة شموعا له (كالمثل المعروف) . .

إن المصارحة بين الزوجين ضرورة .. بل هى أهم أساس من أسس السعادة الزوجية الخاصة . . وهذا لن يأتى إلا من خلال ثقافة جنسية . . ويعيب مجتمعنا الشرقى أن المصارحة بين الزوجين تكاد تكون معدومة .. ولهذا كثيرًا ما يفشل الزواج وتتهدم البيوت على أصحابها . .

ومما لاشك فيه أن مناقشة هذه الأمور قبل الزواج أى فى فترة الخطبة مسألة مرفوضة . . فالخطبة هى فترة اختبار قد تنتهى إلى الزواج من عدمه ، ومن هنا يجب ألا نمس هذا الجانب بأى حال من الأحوال ، أما بعد الزواج فالأمر يختلف . . فالاتصال الجنسى يتم بين الزوجين تتويجا للعواطف الجياشة المشتركة ، وتأكيدًا للحب المتبادل بينهما . . لذلك يجب أن تبدأ حياتهما بالصراحة . . الصراحة الكاملة

والفهم المتبادل . . فالصراحة والاحترام والثقة المتبادلة بين الزوجين هى عوامل مهمة للسعادة الزوجية . .

لقد أدى غياب المعنى والمضمون الجمالى والأخلاقى للعملية الجنسية إلى جعل هذه العملية الحيوية - فى أذهان البعض منا - ما هى إلا مجرد مفهوم غريزى مادى حيوانى ليس له هدف سوى الإشباع الجسدى ، والذى ينتهى عند حد هذا الإشباع ، والذى كثيرا ما يرتبط فى المفاهيم العامة بالشىء القبيح المعيب ، والذى يبعث أحيانا فى نفوسنا بالاشمئزاز والتقزز . . وهذا الكتاب يطرق بابا جديدًا وهو يتعلق باللمحات الأخلاقية المهذبة واللمسات الجمالية الدقيقة فى العلاقة الخاصة بين الزوجين ، ويضيف إلى الحياة الزوجية قيمة جديدة ، ويزيد من أواصر التلاحم والارتباط بين الزوجين .

هذا الكتاب ليس وسيلة للتسلية أو الإثارة ، ولكنه يلبى حاجة الرجل والمرأة إلى ثقافة خاصة ومهمة بكل صراحة وصدق وأمانة ، وبأسلوب علمى متحضر يكشف جانبا مهما من أسرار السعادة الزوجية . .

ومن بين الأسباب التى دفعتنى إلى التفكير فى كتابة هذا الكتاب :

صدور كتب عديدة تتحدث عن الجنس ، هدفها الأول الربح التجارى فقط .. ولكننا فى هذا الكتاب نقدم موضوعات مهمة ومؤثرة فى الحياة الزوجية أعددتها بعد بحث وتمحيص شديدين بين أروقة كثير من المراجع الطبية والدينية لتخرج كعمل جيد متكامل مفيد (من باب الثقافة العامة) .

وأتمنى من الله سبحانه وتعالى أن تصل رسالتى هذه إلى عقل القارئ العزيز ، عسى أن تضيف إليه شيئا جديدًا يعينه على استمرار حياته بمفهوم جديد ، يزيد من إقباله على الحياة بصحة وسعادة نفسية وجسدية ، ويحمسه للعمل البناء المثمر . .

وإلى أن نلتقى على صفحات كتاب آخر . . لكم منى كل الحب ، وأتمنى لكم أن تتمتعوا بلذة ونشوة : **السعادة الزوجية** .

المؤلف

١ الحب .. والجنس وجهان لعملة واحدة

إن الفصل بين الحب والجنس شيء خاطئ .. فهما وجهان لعملة واحدة ، وكثيرا ما يتوارد فى أذهاننا بعض المفاهيم غير العادية بالنسبة لارتباط الحب بالجنس ، وكثيرا ما نتحدث عن الحب وتطهيره من الشوائب الجنسية ، ونصف الحب بأنه علاقة رومانسية تترفع عن أن يدخل فى إطارها أى نوع من العلاقة الجسدية الجنسية ، ونتصور أيضا أنه إذا دخل الجنس فى علاقة الحب بين الزوجين فذلك يلوث مفهوم الحب ويقلل من قيمته ، لأن الجنس يعنى الغريزة ، والحب يعنى الطهارة والسمو الروحى وهذان الشيئان لا يمكن أن يتلاقيا فى علاقة واحدة . .

والحقيقة غير ذلك ، لأن العلاقة بين الحب والجنس هى علاقة إظهار المشاعر بصور مختلفة ، فهما وجهان لنفس العملة ، لأن التعبير الشاعرى الوجدانى للأحاسيس قد يأتى من خلال تبادل العواطف ، وأيضا قد يأتى من خلال الحسيات الجسدية ، وكلاهما يقوى الآخر ، وكلاهما يبعث على تدعيم أواصر التواصل بينهما ، وكلاهما يجعل من الارتباط بين الزوجين نوعا من أنواع الألفة لمزيد من الحب وتولد المشاعر ، وفى الوقت نفسه فإن تبادل العاطفة قد يسمح بممارسة العلاقة الجنسية . . ومن هنا نقول : إن الفصل بين الحب والجنس شيء خاطئ ، ومحاولة التصور بأن الحب هو شيء معنوى ذو قيمة حسية عالية ، بينما الجنس شيء غريزى له قيمة جسدية أقل شأنا من معنويات الحب ، أيضا شيء خاطئ يساعد على التباعد وعلى تجاهل حقيقة التواصل بين الزوجين فى جميع الاتجاهات ، ومحاولة العطاء بينهما فى أكثر من مجال لتنمية العلاقة الزوجية بقوة . .

إن الجانب السيكولوجى للعلاقة الجنسية يتحدد بتخفيف التوتر الجنسى الكائن داخل الإنسان ويضفى عليه نوعا من الراحة والاستقرار النفسى ، وهو أيضا يتحدد بالتعبير العاطفى الوجدانى بين الزوجين ، لأن هناك جزءا معنويا فى العلاقة الجنسية يضاف إلى الجزء المادى ولا يقل أهمية عن إشباع الغريزة الجسدية . . وكثير من الناس يغيب عنهم هذا التصور ويقتصر مفهومهم عن الجنس بأنه علاقة جسدية مادية تحقق المتعة الغريزية فقط ، ومنهم من يتصور خطأ أن هذه المتعة هى نوع من الهبوط بالمستوى المعنوى إلى درجات المادية الذئبية التى لا ترقى بمستوى الإنسان ولا ترتفع به فوق البحث عن اللذة الوقتية والاستمتاع الحسى ، وهذا التصور الخاطئ يشوبه بعض القصور الفكرى ولا يسمو بالعلاقة الجنسية بمفهومها العام الشامل ، وهو يسبب كثيرا من العقد الجنسية والمشكلات بين الأزواج ، والتى قد تصل إلى درجة الأمراض الجنسية النفسية . .

والحقيقة أن الإنسان هو وحدة متكاملة من الحس الجسدى ، والنبض العاطفى ، والفكر العقلانى ، والحاجة للالتقاء الاجتماعى ، والعلاقة الجنسية الصحيحة هى الطريق إلى التحقيق والإشباع لكل هذه الجوانب الإنسانية . .

ليس هناك شك فى أن الجنس مهم فى موضوع الزواج ، لكن يجب أن نعلم أن الجنس ليس هو العملية الجنسية وإلا لتحولنا جميعا من بشر إلى حيوانات . . فالجنس مشوار بين الزوجين مملوء بالعواطف ، والشعور بالثقة والأمان يعطى الجسم حالة من الاسترخاء الجميل ، والاعتزاز المتبادل مطلوب ، والحنان المتبادل مطلوب ، والرقة المتبادلة مطلوبة . . كل هذا يولد الشعور بالكبرياء وبذل الجهد للتغلب على كل المصاعب . . أما العملية الجنسية فى حد ذاتها فالمقصود منها إنهاء هذا المشوار من المتعة الحسية فى هذا الوقت بالذات حتى تهدأ الغريزة وتأخذ الحياة سيرها الطبيعى بعد ذلك . .

لاشك فى أن اهتمام الإسلام بالعلاقة الجنسية يرجع إلى دورها الخطير فى استقرار الأسرة وسعادتها وفى تجنبها المشاكل والعقد والأمراض إذا أحسن استخدامها . .

والمذاهب السابقة للإسلام كانت تنظر إلى العلاقة الجنسية على أنها نجس وخبث وشر لابد منه مهما كانت فى الحلال . . فجاء الإسلام بعكس ذلك ورفع من شأن العلاقة الجنسية بين الرجل وزوجته ، واعتبرها حسنة تكتب له فى الآخرة . . فقد سمع رجل رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : **" وفى بضع أحدكم صدقة"** فقال : يا رسول الله أيأتى أحدنا شهوته ثم تكون له صدقة ؟ ! " قال الرسول ﷺ نعم : **أرأيتم لو وضعها فى حرام أكان عليه بها وزر ، فكذلك إذا وضعها فى الحلال كان له أجر "** [1] .

ومن أولى تعاليم الإسلام فى هذا المجال ، مراعاة المحبة والوفاق العاطفى بين الزوجين كشرط لإقامة علاقة جنسية سليمة ودائمة . . فبغير هذا التعاطف والمحبة تنقلب نعمة الجنس إلى نقمة !

إن كل زوجين يحتاجان إلى مهارة كبيرة وعزيمة مؤكدة لكى يستمتعا بالعلاقة الجنسية ، ولكن معظم الناس يهتمون بالجوانب البدنية ويتغاضون عن الجوانب الأخرى العاطفية والنفسية والعقلية ، ومنها الحب . . فاستمتاع الزوجين بالجنس يشبه كل عمل من أعمالنا العادية فى حياتنا اليومية ، ومن ثم يحتاج هذا الاستمتاع إلى الحب ، لأننا ننجز العمل أحسن إنجاز إذا أحببناه ، وإذا أحببنا من نؤدى له العمل . . ومن ثم تحتاج الزوجة إلى أن تحب زوجها الحب الجزيل الكافى ، كما ينبغى أن تحب مشاركته فى النشاط الجنسى ، لا أن تكره الجنس معه أو تشمئز منه ..

إن الميل إلى اعتبار الجنس كلون من ألوان الدنس هو عائق خطير فى طريق الحياة الزوجية السوية . . فكم يبلغ عدد الرجال والنساء الذين لا يزالون

---

(١) رواه مسلم فى الزكاة (٥٣) ، وأحمد (١٦٧/٥ ، ١٦٨) والبضع : يطلق على الجماع .

يعتقدون أن الجنس يلوث مفهوم الحب بين الزوجين ، وأنه نوع من القذارة والحيوانية والانحدار، وإذلال الكبرياء ؟!

وكم يبلغ عدد الرجال والنساء الذين يقبلون على علاقاتهم الزوجية وهم مقتنعون سرا بأنهم يقبلون على شيء ينبغى أن يخجلوا منه ويتواروا من سوء ما يفعلون ؟ !

إن عددهم لا شك كبير ، وهم بلا شك تعساء بهذه العلاقة التى كان يجب أن تكون مصدر سرور ومتعة لهم !!

إن علينا ، لكى نكون سعداء ، أن نطرح كل الأفكار التى تذهب إلى أن الدافع الجنسى ليس إلا واحدا من أحط غرائزنا ، وأنه ليس سوى دافع تافه فى حياتنا الزوجية . . وإذا كان هناك شيء صحيح ، فهو أن نمو الحياة الجنسية المنسجمة يجب أن يكون أحد الأهداف التى يحرص على بلوغها الزوجان معا .

هناك من يقول : إن الرجل يعطى الحب لكى يحصل على الجنس ، أما المرأة فهى تعطى الجنس لكى تحصل على الحب . لكنه مما لاشك فيه أن الحب الناضج يتجاوز كثيرا هذه الصور المبسطة .

٢
التدخين يؤثر تأثيرا سيئا على العملية الجنسية بين الزوجين

- إن العملية الجنسية بين الزوجين لها غاياتان رئيسيتان هما : إشباع الغريزة الجنسية وما يترتب عليها من مشاعر المتعة واللذة والراحة والهدوء والسكينة ، والتناسل الذى يحقق بقاء الجنس البشرى .

١ - إن التدخين - بما يسببه من آثار جانبية مثل : السعال المزمن ، وسرعة تهدج الأنفاس ، والتأثيرات المختلفة على الشرايين الطرفية وتصلبها - يؤدى إلى ضعف القدرة الجنسية ، أو سرعة القذف ، ومضاعفات أخرى تضعف الجنس عموما ، وتؤثر عليه . . فالتدخين يؤثر على قدرة الرجل الجنسية ، إذ

يضعف الانتصاب والرغبة ، وذلك لحدوث تقلص بالأوعية الدموية الطرفية المغذية للقضيب بفعل مادة النيكوتين ، مما يخفض من اندفاع الدم للقضيب ، ويمكن للزوج أن يدرك ذلك بنفسه - لو كان يدخن - فيجرب أن يتوقف عن التدخين ويلاحظ مقدار نشاطه الجنسى ، سيجد أنه قد زاد بعد الإقلاع عن التدخين عما كان عليه من قبل ..

٢ - تؤكد البحوث العلمية أن التدخين يضعف من حيوية الحيوانات المنوية ، ويقلل خصوبة الرجال المدخنين ، ويعجل من ظهور أعراض سن اليأس عند النساء المدخنات ، ويؤثر تأثيرًا خطيرًا على الأجنة داخل الرحم إذا استمرت الحوامل فى التدخين أثناء الحمل فيعوق نمو الجنين وينقص من وزنه ويزيد فرصة الإجهاض أو موت الأجنة فى الأرحام .

٣

يجوز شرعا للزوجين أثناء الجماع
تبادل الكلام الصريح دون خجل

يقول الله تعالى في كتابه الحكيم : **﴿ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾** [البقرة : ١٨٧] .

وفى تلك الآية إشارة إلى خفايا العلاقة الزوجية ، فالرفث يطلق على الجماع وعلى غيره من المعانى المتصلة به كالكلام المتبادل بين الزوجين فى موضوع العمل الجنسى . وفى حديث الترمذى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال **" لا يقع أحدكم على أهله كما تقع البهيمة ، وليكن بينهما رسول: القبلة والكلام "**[1] .

والكلام المقصود فى الحديث ليس هو الكلام العادى فى شئون الحياة والمعيشة الزوجية ومشكلات الأسرة ، بل هو الكلام الذى يتعلق بالعلاقة

---

(١) أخرجه أبو منصور الديلمى فى مسند الفردوس من حديث أنس .

الجنسية وحدها ، وهو المداعبة وصريح الكلام يوجهه الرجل إلى زوجته فى موضوع اللقاء الجنسى ، مما لا يجوز أن يقال فى غير هذا المقام ، وهو استجابة المرأة لزوجها بالدلال بقصد إثارة الشهوة ، وإمتاع كل من الزوجين للآخر .

مما سبق يتضح أن الكلام الصريح فى موضوع العلاقة الجنسية ، والموجه إلى الزوجة ، ورد الزوجة على الزوج بمثله ، عمل مشروع شرعًا .

بالنسبة لحديث : **" لا تكثروا الكلام عند مجامعة النساء . . "** . فهو ضعيف جدًا كما جاء فى كتاب الأحاديث الضعيفة والموضوعة . فلا وجه لمن قال من متأخرى الفقهاء بالصمت المطبق عند الاتصال الجنسى ، إلى جانب الإظلام التام ، وغير ذلك من الأعمال التى تتنافى مع الفطرة ، وتكبت المشاعر الإنسانية ، ولا تنتهى بالفطرة إلى غايتها المشروعة .

يجب أن يكون الكلام المتبادل بين الزوجين أثناء العلاقة الجنسية مفعمًا بالإعزاز والإكرام والحب والتدليل ، وليس فيه ما يحتاج إلى إعمال الفكر أو إجهاد العقل بتفكير علمى بارد عميق !! ، ويجب أن يترجم كل من الزوجين مشاعره وأحاسيسه للطرف الآخر ، وأن يقول ما يعنى ويعنى ما يقول .

٤
يجب على العروس أن تحدد بنفسها تاريخ الزفاف!!

يجب على العروس أن تحدد بنفسها تاريخ الزفاف . . وربما يبدو هذا القول غريبا تافها ، ولكنه سيتضح أنه مهم وأساسى إذا عرفنا الحقائق التالية :

إذا حدث الزفاف فى يوم من أيام الحيض ، فسيجد الزوج عقبة الحيض التى ستصدمه صدمة شديدة ، وتمنعه - دينيًا وصحيًا - عن الاقتراب من عروسه . . وسيُلْقى الزوج (وأهله) اللوم على العروس ، لأنها السبب فيما يصيبه من ضرر وأذى وضيق واشمئزاز !!

إذا تم الزفاف قبل موعد الحيض بيوم واحد (أو يومين) فسيفاجأ الزوج بحيض عروسه ومضايقاته وظروفه المانعة فى اليوم الثانى (أو الثالث) من الزفاف . . وهى مضايقات لن يسامح الزوج عروسه عليها ، ولن ينساها لها مدى الحياة . . فلماذا تنغص العروس على زوجها حياته الزوجية منذ اليوم الثانى من الزفاف ؟

لذلك يجب أن يتم الزفاف فى يوم تال لانقطاع الحيض وليس قبله ببضعة أيام.. ولن يعرف أحد أيام حيض العروس وموعدها المتكرر غيرها هى . ويتطلب تحديد تواريخ الحيض ، أن تسجلها الفتاة بعناية تامة فى مذكرة خاصة قبل الزواج ببضعة شهور أو سنوات، حتى تعرف تماما مواعيد الحيض المنتظرة.

ومع ذلك فيجب ألا تصاب العروس بالضيق والقلق إذا فوجئت بالحيض يأتى قبل أوانه ، فهذا يحدث لكثير من الفتيات وهو أمر طبيعى قد يكون نتيجة التوتر والاضطراب العاطفى !! .

٥

يجب على العروس ألا تتأخر فى نظافتها الداخلية تماما كما تعتنى بنظافتها الظاهرية

لابد للعروس من العناية بنظافتها الداخلية مثل : إزالة شعر العانة والإبطين قبل الزفاف . والعانة هى المنطقة بين الفخذين ، ويغطيها شعر خفيف أو ثقيل ، ويجب على العروس إزالة هذا الشعر قبل أن تسلم محاسنها لزوجها فى ليلة الزفاف .

ولا يصح أن تتأخر العروس فى التخلص من شعر العانة والإبطين حتى آخر يوم قبل الزفاف ، بل يجب أن يتم ذلك قبل يوم الزفاف بثلاثة أيام على الأقل . . لأنه إذا تأخرت العروس فى إزالة شعر العانة حتى آخر يوم قبل الزفاف ، فقد يلتهب الجلد فى هذه المنطقة التهابا يضايق الزوج أشد المضايقة ،

٦ يجب على العروسين أن يجعلا ليلة الزفاف بسيطة لا إرهاق فيها بالمظاهر التى اعتادت عليها بعض التقاليد المختلفة ، والتى تجر الكثير من المتاعب المادية والنفسية

مثل (الزفة) ففضلا عن حرمتها لما يحدث فيها من منكرات جسيمة ، فإنها ترهق العروسين بضوضائها وضجيجها وسهراتها ، الأمر الذى يجعل العروسين فى أمس الحاجة إلى الراحة ..

فليس المهم أن يتحدث الناس من الأهل والجيران والأصحاب عن حفل الزفاف ، ولكن الأهم من ذلك أن يكون العروسان هادئين مرتاحين حتى إذا اختليا كان كل منهما مكتمل النشاط موفور اليقظة ، هادئ الأعصاب مرتاح النفس . . .

٧ يستحب أن يتبع العروسان الهدى النبوى فى ليلة الزفاف ، يفضل أن يكون العروسان وحدهما فى المسكن أو بعيدا عن الأهل،فإن ذلك يعد باعثا على الاطمئنان وأدعى للنجاح

١ - إذا ما دخل العروسان مخدع الزوجية فيستحب أن يضع الزوج يده على رأس عروسه ، ويسمى الله سبحانه ، ويدعو لها بالبركة ، لما أخرج البخارى وأبو داود وغيرهما عن النبى صلى الله عليه وسلم قال : " إذا تزوج أحدكم المرأة فليأخذ بناصيتها (منبت الشعر فى مقدم الرأس) ، وليسم الله عز وجل، وليدع بالبركة وليقل : [**اللهم إنى أسألك من خيرها وخير ما جبلتها عليه (أى خلقتها وطبعتها عليه) ، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلتها عليه**] "[1] .

قال العلماء : وهذا دعاء نافع - بإذن الله - إن أحسن الداعى النية وجعلها خالصة لوجه الله الكريم .

---

(١) رواه ابن ماجة فى كتاب النكاح برقم ١٩١٨ .

٢- يستحب للعروسين أن يصليا معا ركعتين ، لأن ذلك منقول عن السلف الصالح رضوان الله عليهم .

٣ - يستحب للزوج بعد صلاة الركعتين أن يقرأ الفاتحة ثلاثا ، وقل هو الله أحد ثلاثا ، ثم يصلى على النبى صلى الله عليه وسلم ثلاثا ، ثم يدعو الله بأن يرغب زوجته إليه فى حسن العشرة والألفة الحسنة ودوام المحبة ، ثم يقول : "اللهم بارك لى فى أهلى وبارك اللهم فى ، اللهم أجمع بيننا ما جمعت بخير ، وفرق بيننا ما فرقت بخير ، اللهم ارزقهم منى وارزقنى منهم ، وارزقنى ألفتهم ومودتهم ، وارزقهم ألفتى ومودتى ، وحبب بعضنا إلى بعض " .

فإن فرغ الزوج من الصلاة والدعاء فليقبل بوجهه على عروسه ، ويجلس بإزائها ويسلم عليها أيضا ويباسطها بالكلام الحسن الجميل مما ينم عن الفرح بها لزوال الوحشة عنها ، فإن لكل داخل دهشة ولكل غريبٍ وحشة ، ولاشك فى أن العروس مازالت غريبة على بيت زوجها وهى لذلك ترغب فى كلمة طيبة تبعد عنها الإحساس بالغربة ، وذلك كأن يقول لها : البيت بيتك ، والحياة مشاركة بينى وبينك ، إلى غير ذلك من أنواع الكلام الطيب . ومن السنة أن يقدم لها شيئا تأكله وتشربه كقطعة من الحلوى ، أو مما يتيسر من الأطعمة والمشروبات الطيبة المنعشة .

٤ - تستحب البسملة (التسمية) عند الجماع دفعًا لضرر الشيطان عن الولد ، فعلى الزوج أن يدعو بهذا الدعاء أسوة برسول الله صلى الله عليه وسلم الذى يقول: **" لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال : بسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان ، وجنب الشيطان ما رزقتنا ، فقضى بينهما ولد لم يضره الشيطان أبدًا "** [1] [رواه الشيخان] .

فما أروع هذا التوجيه النبوى الذى يدعو إلى البدء بذكر الله حين الشروع فى العملية الجنسية للإعلان عن هدفها السامى وطهارتها .

---

(١) رواه البخارى فى النكاح (٥١٦٥/٦٦) ومسلم - كتاب النكاح (١٤٣٤/١٨) ، ، وأبو داود فى النكاح (٤٥) وأحمد (٢١٧/١ ، ٢٢٠ ، ٢٤٣) .

وقد يتساءل البعض : لماذا الوضوء ؟ ولماذا الصلاة ركعتين مع الأهل ولماذا الدعاء؟ ولماذا البسملة ؟! . بل لماذا كل هذه الأمور الروحانية الكريمة فى صدد علاقة جنسية مادية يقضى فيها الإنسان شهوته وحاجته ؟ والجواب ينحصر فى ناحيتين اثنتين :

- **الناحية الأولى :** أن الإسلام يرى أن كل حركة من حركات الإنسان الحياتية هى جزء من العبادة مادامت طاعة لله عز وجل ، ولا تتعارض مع أوامره ونواهيه . . فما وجود الإنسان على ظهر الأرض ، ساعيا فى ميدان الحياة ، إلا مطلب من مطالب العبادة ، وغاية من غاياتها ، وهدف كريم من أهدافها . . واستمرار النوع الإنسانى -بالزواج والجماع والتناسل وعمارة الكون - عبادة ، وأى عبادة !!

فالإسلام الحنيف ارتقى بشأن الجماع إلى درجة العبادة إذا نوى به الزوج قضاء حق الزوجة ومعاشرتها بالمعروف الذى أمر الله تعالى به ، أو طلب الولد الصالح ، أو إعفاف نفسه أو إعفاف الزوجة ، ومنعهما جميعا من النظر إلى حرام أو التفكير فيه ، أو الهم به .

- **الناحية الثانية :** أن الإنسان فى حالة الشبق الشهوانى ، وفوران الغريزة والاستعداد والتهيؤ للجماع ثم المباشرة ، ليس إلا حيوانا خالصا ، ينسى كثيرا من إنسانيته ، بل إنسانيته كلها ، ويفقد كثيرا من اتزانه وانضباطه العقلانى والوجدانى ، فهو فى تصرفاته يخضع كلية لـ " هستيريا اللذة " التى تشتعل فى جوارحه وقلبه وتغلب عليه . . ولئن ذكر بعد إتمام الجماع بعض تلك التصرفات ، ضحك من نفسه ، وسخر من ذاته . . لذلك كان الوضوء والصلاة والدعاء والتسمية : عوامل تهذيبية ، وضوابط روحانية ، تكسر حدة الحيوانية وبهيمية الشهوة .

٨ يجب على الزوج فى ليلة الزفاف أن يكون واثقا من نفسه وألا يشعر بالقلق والخوف من الفشل فى فض (غشاء البكارة)

١ - لعل أصعب موقف يتعرض له الزوج من خلال تجربته الأولى فى ليلة الزفاف هو معاناته من الارتخاء الجنسى ، والذى يعنى عدم قدرة العضو الذكرى على الانتصاب ، مما يشعر الزوج بالضيق والقلق وفقدان الثقة بالنفس . أما العروس فتشعر بالأسف ، وقد تشك فى القدرة الجنسية لزوجها وتدفعه إلى استشارة الطبيب . . وفى هذه الحالة تظهر افتراضات مختلفة لتبرر حدوث الارتخاء الجنسى الذى يعانى منه الزوج ، لكنها عادة افتراضات خاطئة ، فقد يعتقد الزوج أنه مصاب بمرض عضوى خطير يؤثر على قدرته الجنسية ، أو ربما كان السبب هو ممارسته للعادة السرية قبل الزواج . . لكن مثل هذه الادعاءات بعيدة تماما عن حدوث الارتخاء الجنسى ، إذا علمنا أن حوالى ٩٥٪ من حالات الارتخاء تكون نتيجة لأسباب نفسية ، وأن الأسباب العضوية لا تمثل أكثر من ٥٪ من الحالات .

كما أن ممارسة العادة السرية - على الرغم من خطورتها وحرمتها - قبل الزواج لا تؤدى على الإطلاق إلى حدوث الارتخاء الجنسى بعد الزواج ، وإلا لعانى بعض الرجال ممن كانوا يمارسونها من الارتخاء بعد الزواج ، نظرا لتفشى هذه العادة السيئة ، المضرة من نواح أخرى ، بين بعض الذكور قبل الزواج !

وحتى نتفهم العلاقة بين الحالة النفسية وحدوث الانتصاب يجب أن نعرف أولا أن العملية الجنسية عند الرجل يتحكم فيها عامل مهم وهو الجهاز العصبى المستقل والذى يتكون من شقين ، يسمى أحدهما الجهاز " جار السمبثاوى " ويسمى الشق الآخر الجهاز " السمبثاوى " . . ويتحكم الجهاز الأول فى حدوث الانتصاب ، إذ إنه المسئول عن اندفاع الدم إلى العضو

الذكرى وتمدده تدريجيا عند الإثارة الجنسية .

أما الجهاز الآخر فهو المسئول عن حدوث القذف ، أى خروج المنى عند بلوغ الرجل قمة اللذة والإشباع الجنسى .

وحتى يقوم شقا الجهاز العصبى المستقل بوظيفتهما بطريقة سوية يستلزم ذلك وجود التوازن بينهما ، لأنه إذا زاد نشاط أحد الشقين ضعفت وظيفة الشق الآخر ، ويحدث ذلك عند تعرض الإنسان للانفعالات النفسية . . فالإحساس بالخوف أو القلق عند الممارسة الجنسية يزيد من نشاط الجهاز "السمبثاوى " فيضعف نشاط الجهاز " جار السمبثاوى " المسئول عن حدوث الانتصاب وبالتالى يحدث الارتخاء الجنسى .

وعلى هذا الأساس يمكن أن نفسر حدوث الارتخاء الجنسى بين عدد كبير من الأزواج الجدد . . فغالبا ما يشعر الزوج فى بداية ممارسته الجنسية بصعوبة مهمته التى تحتم عليه أن يظهر لزوجته رجولته وفحولته وقدرته على إشباعها.. وكم راودته هذه الأفكار قبل الزواج - نظريا - أيام الخطبة وكم تمنى أن يحين الموعد ، والآن أصبح عليه أن يبرهن عمليا على ذلك . . هذا الإحساس بثقل المهمة يؤدى غالبا إلى فقدان الثقة . . والخوف من الفشل غالبا ما يؤدى إلى الفشل فعلا وحدوث الارتخاء الجنسى . . ويساعد على ذلك خوف الزوجة وتوقعها بأن يكون الإيلاج مؤلما مما يزيد من صعوبة مهمة الزوج .

ومع تكرار الفشل ومرور الأيام وانتظار أم العروس للخبر ، يزداد إحساس الزوج بالخوف والقلق الذى يؤدى إلى مزيد من الفشل . . والمنقذ الوحيد للخروج من هذه الدائرة هو استعادة الثقة بالنفس والتخلص من الإحساس المتراكم بالقلق والخوف من الفشل . . ومن أهم الوسائل لذلك : تفهم الموقف جيدا ، وعدم المبالغة فى أهمية التجربة الأولى كدليل على الرجولة .

ففشل الزوج فى بداية المعاشرة الجنسية سواء لحدوث ارتخاء جنسى أو قذف مبكر ليس كارثة على الإطلاق وليس دليلا على انتقاص رجولته ما دام كان

هناك المبرر النفسى لذلك .

٢ - إن كل من يدخل فـى مبـاراة لا ينجـح إلا إذا كـان واثقـا مـن نفسـه . والمثول بين أحضان العروس لأول مرة يتطلب بعض المجهود ، لذلك كان عـدم الثقة بالنفس والخوف من الإخفاق مسببين لهروب الانتصاب والفشل فى إتمـام العملية الجنسية . . وبناء على ذلك ، فإنه إذا خاف الزوج من الإخفاق فى فض غشاء البكارة ، فقد يتعرض للفشل فى الفترة الحاسمة !

والحقيقة أن بعض الأزواج الجدد يبالغون من خوفـهم مـن حـدوث نزيـف للعروس ناتج عن فض غشاء البكارة ، ربما أكثر من خوف العـروس نفسـها . وهذا الخوف أو الحرص الزائد يزيد من صعوبة مهمة الزوج فى ليلـة الزفـاف مما يعرضه للفشل الجنسى أو الفشل فى فض غشاء البكارة . وهذا الخـوف لا داعى له على الإطلاق ، فهذا النزيف لا يمكن أن يحدث إلا باستخدام العنـف أو الوحشية فى فض الغشـاء . وهـذا الـنزيف لا ينشـأ بسـبب تمـزق الغشـاء فحسب ، وإنما يصحب هذه الحالات عادة وجود تهتك بجدار المـهبل ينتـج عنـه نزف دموى . وهذه الحالات يمكن علاجها طبيا بسـهولة لوقـف الـنزيف . . أى أنها لا تشكل عادة خطورة على صحة العروس .

٣ - إن للإيحاء أثرًا فـى الضعـف الجنسـى ، فالإنسـان إذا أوحـى لنفسـه أو أوحى له أصحابـه وأقاربـه ، بأنـه ضعيـف جنسـيًا ، فإنـه يصـاب فعـلاً بـهذا الضعف ، فى حالة ما إذا كان ضعيف الشخصية والإرادة ، وتظهر عليه مظاهر هـذا الضعـف فـى صـورة ضعـف فـى قـوة الانتصـاب ، أو عـدم اسـتمرارية الانتصاب لحين إتمام العملية الجنسية . أو سرعة فـى القـذف أو عـدم حـدوث استجابة طبيعية للمؤثرات والمثيرات الجنسية . وبالعكس ، إذا أوحى للإنسـان لنفسه بأنه قوى جنسيا وأنه قادر على القيام بالعملية الجنسية وقـرر ذلـك فـى نفسه ، ولم يلتفت إلى إيحاء غيره وخاصة فى ليلة الزفاف أو بعدها إذا لم يستطع الدخول . وبهذه المناسبة ننصح الزوجة بأن تكون ماهرة فى الإيحاء لزوجها بأنه

قوى وبطل . . والحذر الحذر من أن توحى إليه - ولو مزاحا - بالضعف والعجز ، لأنه سرعان ما يتأثر بذلك غالبا عن طريق اللاشعور والعقل الباطن وخاصة إذا كان ضعيف الإرادة سريع التأثر الخارجى ! . إن الثقة بالنفس سبب مهم من أسباب القدرة والنجاح ليس فى الزواج فحسب بل فى الحياة كلها .

٤ - إن ليلة الزفاف يجب أن تؤخذ على أنها ليلة عادية جدا لا تحتاج إلى أى تحضير أو تجهيز غير عادى . . فلا داعى للانزعاج وشحن النفس أكثر من اللازم ، ولا داعى للأكل والشرب أكثر من اللازم ، ولا داعى للمخدرات وغير ذلك من عوامل التدمير البطىء .

٥ - للأسف أن بعض الرجال يعتقد أن فض غشاء البكارة مسألة صعبة جدًا ، ويحتاج إلى قوة بدنية خارقة ، وهذا خطأ كبير .

والحقائق التالية تصحح هذا المفهوم الخاطئ :

- غشاء البكارة هو غشاء رقيق يسد فتحة المهبل من الخارج ، ولا يقفل المهبل تماما ، إذ يوجد به فتحة أو فتحات صغيرة تسمح بنزول دم الحيض . . أى أن الغشاء يقفل باب المهبل قفلا جزئيا وليس قفلا كاملا . وبمعنى آخر غشاء البكارة هو غشاء يفصل بين الأعضاء الجنسية الخارجية "الفرج" وبداية الأعضاء الجنسية الداخلية "المهبل" . والمهبل هو الجزء الذى يتم خلاله الاتصال الجنسى بدخول عضو الذكر (القضيب) مخترقا غشاء البكارة ، مما يؤدى إلى تمزق الغشاء . ونتيجة لوضع غشاء البكارة على هذه الصورة ، يعتبر بمثابة الحارس على المهبل ، وهو الدليل على عدم حدوث اتصال جنسى كامل قبل ليلة الزفاف . . وبمعنى آخر هو الدليل الطبيعى على بكارة البنت وعذريتها .
- يبتعد غشاء البكارة عن السطح الخارجى للفرج بمسافة سنتيمترات تقريبا، وقد تصل إلى خمسة سنتيمترات ، حيث يختلف ذلك باختلاف حجم الشفرين الصغيرين . .

- يختلف سمك غشاء البكارة بين فتاة وأخرى ، فهو لا يزيد على ملليمترين اثنين عند قاعدته ويرق عن ذلك عند حافته . . فالغشاء يكون طليقا رقيقًا رفيعا كالخيوط الحريرية الدقيقة.

- القاعدة أن غشاء البكارة يتمزق أثناء الاتصال الجنسى الأول ، وذلك إذا حدث إيلاج تام . . إذ أن الغشاء يحيط جزئيا بمدخل المهبل ، ويجب أن يمر به القضيب لكى يصل إلى قناة المهبل . . وقطر القضيب المنتصب يبلغ حوالى بوصة ونصف (٤ سنتميترات تقريبا) فى حين يبلغ محيط الفتحة عبر الغشاء حوالى بوصة واحدة (٢,٥ سنتميترات تقريبا) ، وضغط القضيب يجعل الغشاء يتمدد أو يتسع ، فإذا لم يكن هذا كافيا للسماح بالدخول فإن مواصلة الضغط يؤدى إلى تمزق الغشاء فى نقطة أو عدة نقاط .

٦ - إن غشاء البكارة عند معظم النساء يكون ضيقا جدا وأطرافه صلبة فلا تفلح الحشفة (رأس القضيب) فى الدخول فى المهبل إلا بتمزيق الغشاء إربا باستخدام القوة .

وقد يتخيل بعض الرجال أن فض غشاء البكارة أمر شديد الصعوبة ، فيشكون فى مقدرتهم على فضه ، كما لو كانوا فى مباراة عامة ، فى حين أن الأمر لا يحتاج إلى أى قوة عضلية ، فإزالة البكارة لا صعوبة فيها ولا مشقة ، بل يقدر على ذلك كل رجل بمجرد الانتصاب.

ومن الأمور الشائعة فى دنيا الشباب لتأخير القذف فى ليلة الزفاف " هو ممارسة العادة السرية " قبل جماع العروس . . وهذه فكرة بلهاء ولا داعى لها . . فضلا عما بها من حرمة ! فهذه الطريقة قد تأتى بنتيجة عكسية ، إذ تجعل من تحقيق الانتصاب مرة ثانية أمرا صعبًا . فالصواب هو أن تأخذ الأمور مجراها الطبيعى .

أثناء وجود المرأة فى وضع الجماع التقليدى (الشائع أو المألوف) تكون فتحة المهبل فى مستوى منخفض عن المستوى الذكرى . . وأحيانا تكون

الفتحة مائلة للخلف بدرجة زائدة عند بعض النساء على غيرهن . وبناء على ذلك قد يضطر الزوج لتكرار المحاولة ، والمناورة و"استعدال الأوضاع" حتى تتم المواجهة المباشرة بين العضوين ويحدث الإيلاج . . ومن النصائح المفيدة لتهيئة وضع صحيح يساعد على حدوث الإيلاج بسهولة ، هو أن توضع وسادة تحت ردف الزوجة ، وبذلك تصبح منطقة الحوض لأعلى وترتفع معها فتحة المهبل ، وتصبح فى مستوى أفضل يسمح بالإيلاج .

٩

يجب على الزوج فى ليلة الزفاف أن يمهد لفض بكارة عروسه بأن يسلك جميع الطرق المشروعة للحصول على رضاها واستعدادها لذلك

١-مما يعاون الزوج على أداء عمله (فض غشاء البكارة) فى ليلة الزفاف ، أن تدخل العروس لبوسا شرجيا مهدئا .

٢- يمكن استخدام أحد الكريمات التى تسهل عملية الإيلاج . . وإن كنا نرى أن استخدام مثل هذه المواد المساعدة يمكن الاستغناء عنها إذا حدثت استجابة كاملة من الزوجة ، مما يؤدى إلى خروج الإفرازات المهبلية التى تقوم مقام هذه المساعدات ، كما يلى :

٣- يجب على الزوج أن يمهد لفض غشاء البكارة بأن يسلك جميع الطرق للحصول على رضى عروسه واستجابة رغباتها وتحريك عواطفها ، وبعث النشاط والاستعداد والتأهب لخوض العملية الجنسية ، ثم التشويق بمختلف الوسائل المشروعة .. فهذا من ناحية يشعر العروس بالألفة والطمأنينة فتكون مستعدة نفسيا للإيلاج دون خوف أو رهبة ، ومن ناحية أخرى تؤدى الإثارة الجنسية التى يحققها الزوج لعروسه بالمداعبات وغيرها ، إلى خروج إفرازات مهبلية لتطرية المهبل مما يسهل انزلاق القضيب خلاله . .

وهذه الإفرازات تخرج من غدتين صغيرتين تقعان على جانبى فتحة المهبل .. هاتان الغدتان يطلق عليهما اسم "غدتا بارثولين" ، وهما تنتجان سائلاً شفافًا

لزجًا ذا رائحة غريبة (رائحة ليست كريهة وليست ذكية)، وهذا الإفراز المهبلى الطبيعى يصبح أكثر غزارة عند الإثارة الجنسية . .

وغدتا بارثولين لا يمكن رؤيتهما لأنهما تقعان تحت الجلد ، ولكن إفرازهما يخرج إلى السطح من خلال فتحتين دقيقتين تقعان فى الأخدود ما بين غشاء البكارة والشفرين الصغيرين . .

مما سبق يتضح أنه يجب على الزوج ألا يتسرع فى الإيلاج ، وإنما عليه أن يقضى بعض الوقت فى مداعبات وما شابه ذلك ؛ لبث الإثارة فى نفس الزوجة، فتتهيأ للإيلاج بخروج الإفراز الملين . .

والإفراز المهبلى الملين لا يساعد الزوج فى مهمته فحسب لكنه فى الوقت نفسه يخدم الزوجة خدمة جليلة ، حيث يقلل من إحساسها بألم الجماع . . وما أحوج العروس إلى ذلك فى ليلة الزفاف ؟! ولذلك نقول مرة أخرى : لا تندفع أيها الزوج فى طلب الجنس . . فكلما تمهلت حالفك التوفيق .

بعض الأزواج قد يجدون مشقة فى فض غشاء البكارة بسبب الحنان الزائد على العروس وخشية إيلامها . . ولكن يجب ألا يقابل الزوج عروسه بالخضوع أو العطف المفرط المنطوى على الغباوة والحماقة والضعف أو الشفقة فى غير موضعها، لأن خوفه من إيلامها وإيذائها وإحداث بعض الأوجاع لها ، قد يكون له تأثير فى إصابته بالضعف الجنسى . . وتظهر مظاهر هذا الضعف فى صورة فقدان للرغبة الجنسية ، أو ضعف فى قوة الانتصاب ، أو عدم استمرارية الانتصاب لحين إتمام العملية الجنسية ، أو سرعة القذف ، أو عدم استجابة طبيعية للمؤثرات والمثيرات الجنسية .

ولكن يجب أيضا على الزوج إظهار رقة المعاملة ودقة التقدير ، فالعبء يقع عليه أساسا فى التمهيد والتعامل الإنسانى ، وعلى العروس أن تتعاون وتتجاوب معه . . ويجب على الزوج ألا يحاول إطلاقا فض غشاء البكارة حتى يرى من عروسه استعدادا كاملا بعد تدليلها وتذليل مقاومتها .

١٠ يجب على الزوج ألا يصر على فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف ، إذا فشل فى المرة الأولى ، حتى لا يتكرر الفشل ويحدث الإحباط ، وعليه أيضا تأجيل ذلك فى حالة قلق الزوجة أو خوفها.

١-فى العادة يكون من الأفضل تأجيل العملية الجنسية الكاملة بين العروسين لما بعد ليلة الزفاف مادام ذلك ممكنا .. ولعل ذلك يرجع إلى سببين أساسيين :

أحدهما : أن محاولة الزوج إتمام العملية كاملة وفض الغشاء ، قد يؤدى إلى الفشل ، ومع الإصرار على ذلك ومعاودة الكرة ، يحدث الفشل الأكيد ، وبالتالى يحدث الإحباط ، ويصبح الزوج فى موقف حرج أمام زوجته ..

والثانى : لابد من أن يعلم أن زوجته مع حبها الشديد له ، إلا أنها بحكم أنوثتها وخجلها وخوفها ، من الصعب عليها أن تسلم له بسهولة .. وبالتالى فالأمر يحتاج إلى علاجات دقيقة من الزوج ، حتى تحدث الألفة التامة ، وتتراجع الزوجة عن موقفها !!

فإذا ما تم للزوج ما يريد فعليه أن يتدرج فى ذلك ، وينصح بعدم الإيلاج الكامل إذا شعر بضيق أو ألم من الزوجة .. ولعل الزوجة مع التدرج .. تطمئن وتألف ذلك .. حتى تتم العملية كاملة ..

٢-ويجب أن يعرف كل عروسين أن تكرار الفشل فى فض البكارة أمر شائع بين الأزواج الجدد ، وأن الإصرار على التغلب على هذا الفشل لن يؤدى فى معظم الأحيان إلا لمزيد من الفشل !

وغالبا ما يكون سبب الفشل فى ذلك هو تشنج العروس العذراء لإحساسها بالرهبة والارتباك أمام هذه التجربة الجديدة عليها ..

من ناحية أخرى تؤدى عدم قدرة الزوج من الناحية التكنيكية على إتمام الاتصال الجنسى إلى إحساسه بالتوتر والإحباط وفقدان الثقة بالنفس مما

يعرضه للمعاناة من ارتخاء القضيب .. لذلك نقول لكل زوج يجد صعوبة فى حدوث الإيلاج فى ليلة الزفاف : لا تصر على فض غشاء البكارة فى ليلة الزفاف مادمت قد بدأت تشعر بالإحباط .. فليس الأمر "بكارثة " على الإطلاق إذا فشل الزوج فى الإيلاج عدة مرات ، أو إذا انتهت الليلة الأولى من ليالى شهر العسل ، أو تبعتها ليال أخرى تالية ، دون فض الغشاء .....

أما إذا استمر الفشل فى ذلك رغم الانتصاب الكامل للزوج ، فيجب استشارة طبيبة أمراض النساء ، فإذا ثبت خلو الزوجة من أى سبب موضعى يمنع الإيلاج ، وأن استمرار تقلص عضلات المهبل أو تشنج المهبل هو السبب يفضل استشارة طبيب الأمراض النفسية ، وعادة يكون العلاج بالمهدئات والأدوية المزيلة لتقلص العضلات إلى جانب العلاج النفسى الذى يهدف إلى طمأنينة العروس وتهدئتها .

١١

يجب على العروس فى ليلة الزفاف أن تكون هادئة ولا تبالغ فى صعوبة الموقف ، ولا تشعر بالخوف والتوتر من فض غشاء البكارة

١ -الواقع أنه لا يصحب فض غشاء البكارة العروس غير ألم بسيط لا يذكر (ألم خفيف يؤلم إيلاما قصيرا عابرا ينتهى بسرعة) ولننتبه إلى أن الألم (بكل معنى الكلمة) لا وجود له إلا إذا بالغنا وأعطينا الأمر اهتماما أكثر مما يستحق.

٢- إن أول علاقة جنسية بين الزوج وزوجته تختلف عن العلاقات التالية ذلك لأن غشاء البكارة يُخترق فى هذا الوقت ، وكل ألم يحدث إنما يرجع إلى تمدد أو تمزق هذا الغشاء . ودرجة عدم الارتياح تتوقف إلى حد كبير على نوع نسيج هذا الغشاء وحالته ، فإذا كان رقيقا ومرنا فسوف يتمدد ويتمزق بشىء قليل من عدم الراحة ، أما إذا كان قويا وجامدا ، فإن مقاومته تكون أكبر ، وبذلك يصبح الإيلاج أكثر إيلاما ، وحتى فى مثل هذه الحالة ، فإن الألم يمكن تخفيفه إلى حد كبير ، وذلك بفضل فهم الزوج وصبره وعدم خشونته ، وتعاون العروس واسترخائها ، إذ أن التوتر يؤثر على عضلات قاعدة الحوض ، فتتشنج، مما يؤدى إلى إغلاق فتحة المهبل تشنجيا .

٣- يجب على العروس ألا تتوقع الألم ، وألا تصدق ما قد تقوله الصديقات من قصص رهيبة حول آلام فض البكارة ، لأنها قصص يلعب فيها الخيال والمبالغة الدور الأكبر فضلا عن سوء النية أحيانا !!

٤ - إن مجرد توقع العروس الألم يجعل عضلات الحوض والفخذين وفتحة المهبل والجزء الخارجى منه والعضلات الرافعة للشرج تنقبض انقباضا شديدا قبل العملية الجنسية ، مما يصعب مهمة الزوج ويعوق الإيلاج ، ويحدث الألم فعلا ..

ومما سبق يتضح أنه لا داعى أبدا لخوف العروس من عملية فض البكارة فى ليلة الزفاف حتى لا يتشنج المهبل ويشاكس ويتمرد على الجماع .

٥ - يجب على العروس أن تتذكر أن كل الزوجات مررن من قبلها بهذه التجربة. وقد مر كل شيء بأمان .

كما يجب على العروس أن تحتفظ بروح الفكاهة والمرح ، لكى تتغلب على قلقها وقلق زوجها ، فما أحوجهما إلى هذا الجو المرح فى هذه الليلة .

١٢ يجب على العروس فى ليلة الزفاف ألا تفرط فى التمنع على زوجها ، وأن تكون مشجعة له

١ - إن الزوجة لها دور مهم فى حياة الزوج الجنسية ، ولها تأثير كبير على شخصيته الجنسية منذ بدء الحياة الزوجية وحتى نهايتها ..

فالزوجة لها دور أساسى فى ليلة الزفاف ، قد يكون السبب الرئيسى ، وربما الوحيد لإصابة الزوج بالضعف الجنسى وعجزه عن النجاح فى مهمته ، وهذا الدور يمكن تلخيصه فى عبارة واحدة وهى ، أن العروس لو كانت محبة لزوجها ، وحريصة على تجنب ما قد يعكر صفو حياتهما الزوجية ، وكانت على درجة ولو ضئيلة من الثقافة الجنسية ، لقامت بواجبها كاملا تجاه زوجها وجنبته ما يمكن أن يتعرض له بسبب تمنعها الشديد أو حديثها الجارح أو عدم معاونته على اجتياز تلك الليلة ..

ويستحسن للعروس ألا تفرط فى التمنع على زوجها فيما يريد منها ، ولا بأس بالامتناع الخفيف الذى يمكن أن يسمى بالدلال .. فهو محبب للزوج مثير له ..

١٣ وجاء دور العروس إذا فشل الزوج فى المرة الأولى

قد يحدث فى ليلة الزفاف ألا يحدث للزوج الانتصاب الكافى الذى يمكنه

من فض غشاء البكارة ، وغالبا ما يحدث هذا الارتخاء الوقتى بسبب الإرهاق ، أو الاضطراب ، أو الخجل الزائد ، أو شدة تحمس الزوج للقيام بالواجب الزوجى الذى تنتظره منه العروس ، وفى الوقت نفسه يخاف ألا تواتيه القدرة البدنية لأداء هذا الواجب .. وفى هذه الحالة يجب على العروس أن تطمئنه ولا تسمح للقلق أن يستبد بها ، ولا تنهض من جواره ، وأن تستمر إلى جواره فى هدوء واسترخاء .. وقد يكون من المفيد فى هذه الحالة أن تعيد له هدوءه واطمئنانه بأن تقول له مثلا : " إن الأيام أمامنا طويلة والعمر ممتد ، فيا ليتنا نرتاح الليلة .. فأمامنا الغد دائما بساعاته الطويلة وفرصه الكثيرة ، ويكفينا الليلة التعارف والمداعبة ، والملاطفة والملاعبة ، واكتساب مزيد من الثقة والحب والاطمئنان " .

وعلى العروس أن تهون على زوجها وتطمئنه أن ما حدث لن يتسرب خبره إلى الأهل أو الأقارب أو الأصدقاء ، فهو شأنهما فقط ، ولكن يجب على العروس أن تحرص على أن تكون صادقة تعنى حقا ما تقول .. ولتعلم أن إفشاء سر الزوجية من الأمور التى حرمها الشارع الحكيم .

فإذا استعاد الزوج وضعه الطبيعى ، فعلى الزوجة أن تحذر من أن تركز اهتمامها أو تتحدث عنه فى ولع قليل أو كثير ، لأن هذا الحديث يعنى عدم رضاها عن إخفاق زوجها فى البداية مما قد يؤدى إلى حدوث رد فعل عكسى ، فيحدث الارتخاء مرة أخرى .. والأفضل أن تترك زوجها يتصرف فى بطء وتمهل دون أدنى استعجال من ناحيتها .

إن الزوج الذى تمر عليه الأيام الأولى من الزواج دون أن ينجح فى إتمام العملية الجنسية يصاب بإحباط شديد يؤثر على سلوكه وينعكس على تصرفاته ، لذلك يجب على العروس أن تكون متفهمة لما أصابه ، وعليها أن تساعده على التخلص مما أصابه بحسن التصرف وبالحوار الصادق ، وليس بالرفض أو الاستنكار حتى لا تزداد حالته سوءا ، إلى أن يتم عرضه على

الطبيب المختص .. ومهما كانت أسباب هذا الإخفاق فإن طرق العلاج متوافرة والحمد لله ، لكن المهم هو مواجهة المشكلة منذ بدايتها بفهم ووعى من العروسين .

١٤

لا مانع ولا حرج من أن يلم كل من الزوجين بما يجب عليهما ليلة الزفاف وأن يساعد كل منهما الآخر فيما يجهله

١ - عزيزى الزوج ، حتى تنجح فى الإيلاج ، يجب أن تكون على معرفة مسبقة بوصف تشريحى لأعضاء الأنثى التناسلية .. أى معرفة ما أجزاؤه . وهذا ما نعرضه عليك :

عند جماع العروس ليلة الزفاف ستجد أمامك ثنيتين جلديتين ناحية الداخل كأنهما شفتان . وهذان يسميان " الشفران الرقيقان " .. ويوجد بأسفلهما وجانبيهما طبقتان جلديتان بارزتان ينبت عليهما شعر العانة وتحتهما وسادة دهنية لفصلهما عن عظام الحوض وهذان هما " الشفران الغليظان " . وفيما بين الشفرين الرقيقين توجد " فتحة المهبل " وهى فتحة أضيق نسبيا من أن تسع العضو الذكرى ، ولذلك نوصى بالرفق فى الإيلاج . ويحرس فتحة المهبل غشاء رقيق هو غشاء البكارة (لا يمكن عادة للشخص العادى التعرف عليه) . ويوجد فى أعلى فتحة المهبل فتحة أخرى صغيرة قد تبدو بصعوبة نظرا لتعرج الجلد بهذه المنطقة وهذه هى فتحة خروج البول .

وعند ملتقى الشفرين الرقيقين (الصغيرين) من أعلى يوجد جسم صغير مثل " حبة الفول السودانى " وهو ما يسمى "البظر " ، وهذا الجسم يوجد به الكثير من نهايات الأعصاب ، ولذلك فهو أكثر الأعضاء حساسية للإثارة الجنسية .. (يعتبر الشفران الرقيقان هما العضو الثانى من حيث درجة الحساسية للإثارة الجنسية ، أما المهبل نفسه فلا يحمل للمرأة إلا جزءًا بسيطا من الإحساس باللذة الجنسية) .

١٥

لا يهم أن تزيد أو تنقص كمية الدم المصاحبة لفض غشاء البكارة .. بينما المهم أن هناك دما يظهر ولو بأى كمية

١ - أمر طبيعى أن يتحرى الزوج بعد قيامه بفض غشاء بكارة العروس عن أثر هذا الدم الذى يخرج عقب ذلك والذى يشهد على عذرية العروس ، فيرتاح قلبه ، ويطمئن على شرفه .

وفى الحقيقة أن كمية هذا الدم ليست بهذا القدر الكبير الذى يتصوره كثير من الرجال . فهو فى أغلب الأحيان قدر بسيط لا يتجاوز عدة قطرات ! وقد يختلط هذا الدم مع إفرازات المهبل ومنى الزوج فيصبح سائلا يميل إلى اللون البنى أو الأصفر ، فلا يظهر بلون الدم الأحمر المعتاد !

٢- يجب مراعاة أن كمية الدم التى تصحب فض غشاء البكارة تختلف من فتاة لأخرى ، وهذا لا علاقة له بعذرية الفتاة . فهذا يتوقف على التكوين الطبيعى للفتاة، أى بناء على مدى كفاءة شبكة الأوعية الدموية المغذية للمهبل.

٣ - بحدوث أول اتصال جنسى يتمزق غشاء البكارة عند بعض أجزائه ، ومع استمرار الاتصال الجنسى تتمزق معظم أجزائه ولا يظهر منه غير بقايا ، ولا يزول غشاء البكارة تماما إلا بعد أول ولادة .

والقاعدة أن ما تفقده العروس من الدم ضئيل وسرعان ما يتوقف هذا الدم فى وقت قصير ، وإن كان من الممكن أن يعاود الظهور أثناء العلاقات الجنسية القليلة التالية للعلاقة الأولى .

أما الأحوال الشاذة التى يطول فيها الإدماء ويغزر ، فيجب فيها أن ترقد العروس ساكنة على ظهرها ، وتضم فخذيها مدة ولا تلمس جروحها ، ولا تحاول تجفيف الجروح لأنها ستتوقف من تلقاء نفسها .. ومن النادر أن يحتاج الأمر إلى تدخل طبى لإيقافه .

١٦ يجب على الزوج التوقف عن إتيان زوجته بعد فض البكارة ، لمدة ثلاثة أيام على الأقل

١ - بعد فض غشاء البكارة يبقى أمام الزوج مهبل " مجروح " نتيجة لتمزق الأوعية الدموية المتصلة بالغشاء .. وأمام هذا الوضع فإنه من المنطقى والضرورى أن يتوقف العروسان عن الجماع لفترة حتى يلتئم الجرح ، وتهدأ الأمور ثم يعيدان الكرة ..

وهذه الفترة تطول أو تكثر بناء على ما ألمّ بالعروس من جراء فض الغشاء.. أى، هل أصابها نزف وألم بسيط ، أم أوقع بها الزوج أضرارا أدت إلى نزف شديد وربما جروح بجدار المهبل ؟

وعموما فإن الأمر يكون هينا فى معظم الأحوال ، ولا يستدعى التوقف عن الجماع سوى مدة قصيرة هى ثلاثة أيام على الأقل ، حتى يتم التئام الجرح سريعا بلا متاعب ، وتهدأ آلام الزوجة .

وقد يتساءل بعض القراء ، وماذا يفعل العروسان خلال فترة التوقف عن النشاط الجنسى وهما فى حالة تعطش وظمأ إلى الجنس ؟

لا شك فى أن هناك بدائل أخرى للجماع يمكنها أن تحقق متعة بالغة لكل من العروسين وهى تشمل كل الأشكال السوية ، التى يرتاح لها العروسان دون أن ترتبط بحدوث الإيلاج .. فعليهما أن يختارا منها ما يشاءان ..

٢ - إن الزوج الذى يحاول أن يكثر من جماع زوجته دون أن يترك لجراحها فرصة لكى تلتئم وتشفى ، قد يتسبب فى تلوث الجرح الصغير الناتج عن فض البكارة ، مما قد يحدث للعروس التهابا تصحبه بعض الإفرازات المهبلية ، مما قد يصيب الزوج بنوع من الالتهاب فى مجرى البول الأمامى ، وتتعقد الأمور فى شهر العسل !

٣ - إن الزوج الذى يبدأ فى تكرار العملية الجنسية فورا بعد إزالة الحاجز العذرى ، يتسبب فى إيلام عروسه ، مما يجعلها تشعر بالتعب وتصبح معقدة من هذا اللقاء الجنسى المؤلم ، وهذا بالطبع قد يجعلها فى المستقبل تكره العملية الجنسية ، لاعتقادها أنها مؤلمة !

٤- يجب على العروس أن تهتم بالنظافة المرفقة بالمطهرات خلال الأيام التالية لفض غشاء البكارة حتى يتم شفاء الجرح ، ويفضل أن تقوم العروس بعمل غسول مهبلى مرتين يوميا باستخدام ماء فاتر مضافا إليه أحد المطهرات مثل " الديتول " فهذا الإجراء يمنع تلوث الجرح البسيط الذى يحدث بعد فض البكارة ، وبذلك تصبح العملية الجنسية التالية غير مؤلمة .

١٧ المصارحة مطلوبة .. والخجل مرفوض !!

١ - إن أبواب الحياة الجنسية الممتعة لن تتفتح للزوجين إلا إذا صارح كل منهما الآخر بمشاعره وما يفضله ..

ويجب ألا يشعر أحد الزوجين بأدنى خوف أو خجل من مناقشة هذه المسائل مع الطرف الآخر ، والتفاهم المفتوح بدون أى تخوف أو حذر ، وتبادل المعلومات بدون حاجز ولا حاجب من حياء .. فالعلاقة الجنسية الناجحة تحتاج أحيانا إلى المصارحة والحوار الواضح بين الزوجين حتى يقف كل منهما على أنسب الأساليب لإشباع غريزة الطرف الآخر ولتعديل مسار هذه العلاقة .. فالخجل أو الصمت مع المعانة والإحساس بالألم والضيق شىء غير مرغوب فى العلاقة الجنسية ، بينما المناقشة تكون أحيانا سبيلا لتصحيح مفاهيم خاطئة، وأحيانا تكون سبيلا للعلاج فى حالات الإحباط أو الفشل .

إن الزوجة حينما تكون سلبية تجعل الزوج يضيق باللقاء الجنسى لأنه

يفرض عليه ضغطا نفسيا لإحساسه بأنه فى مهمة يجب أن يعتمد فيها على نفسه تماما .. فعليه أن يدرك بفطنته أى أسلوب يريح زوجته ويثيرها ، وهذا غير ممكن أحيانا ، فكيف يمكن أن ينجح فى هذه المهمة دون مشاركة إيجابية من الزوجة ؟

وأغلب النساء يلتزمن بهذه السلبية خشية أن يظهرن حبهن للجنس باعتبار أنه " قلة حياء " .

ونحن نقول لكل زوجة من هذا النوع : ليس هناك مجال للحياء فى الفراش، وكونى إيجابية فهذا يسعد الزوج ..

وعلى الزوجة أن تلمح لزوجها برسالة يفهمها ، سواء بالكلام أو بالنظر أو بحركة الشفتين ، أو بأى طريقة تراها لائقة ، بما يسعدها ؛ حتى يدرك الزوج تأثير ما يفعله ويشعر باستجابتها له .. فهذا يشعره بالارتياح ويقلل من إحساسه بالضغط النفسى ، كما أنه من ناحية أخرى يثيره ويوقظ فيه كوامن المتعة .

٢- إن الزواج يحتاج إلى تفاهم تام بين الزوجين ، وإلى زيادة أساليب هذا التفاهم على مر الأيام ، حتى يعيش الزوجان فى سعادة وألفة كاملة .. ولابد من أن تتعلم المرأة كيف تتفاهم مع زوجها تفاهما شعوريا وغير شعورى ، وبالألفاظ وبغير الألفاظ ، وبالحركات وبغير الحركات ، وبالنظرات وبغير نظرات ، وبالتأوه وبغير تأوه ، وبالتنهيد وبغير تنهيد ..

وكثير من الزوجات اللاتى يعانين من مشكلات ومتاعب جنسية ، يكن غالبا غير قادرات على التواصل مع الزوج ، وترجع عدم قدرة المرأة على التواصل مع الزوج إلى أنها ليس لديها الأسلوب المثالى لأداء هذا الاتصال ، أو أنها تشعر بأنه ليس من الصواب طلب أى شىء من ذلك من الزوج ، أو أنها تخشى من إساءته فهمها ..

ولكن فى الحقيقة هذا خطأ ، لأن الزوج يتمنى أن تكون زوجته سعيدة حتى

تسعده معها ، وفى هذه الحالة سوف يكون اللقاء ممتعا .

إن الزوجة إذا كان شغلها الشاغل هو أن تدرس كيف تسعد زوجها ، وكيف تحقق رغباته ، فلماذا لا تحقق لنفسها ما تشتاق إليه بين وقت وآخر ؟!

٣- والزوجة قد يكون عندها شعور خاطئ بأن زوجها يعرف كل احتياجاتها الجنسية ، وأنها ليست فى حاجة إلى أن تخبره عن أى شىء يسعدها .. حقا إن كل زوج يريد أن يسعد زوجته ، ولكن من أين له أن يتوقع ما تفضله وما لا تفضله إذا لم تشعره هى بذلك ؟!

وإذا تصرف خطأ فهو متهم ، وإذا نجح فإنه يفوز بالصمت !!

فالزوج لا يستطيع أن يعرف كيف يمتع زوجته ما لم توقفه هى على مزاجها الشخصى ، وتعرفه الكثير عن رغباتها ، ولكى يتم ذلك يجب عليها أن تدله بصراحة على نواحى التدليل والملاطفة والأعمال التى تثير فيها المتعة والسرور .. وهذا يتطلب صراحة لطيفة محببة ، كما يتطلب من الزوجين أن يدرس كل منهما ذوق الآخر ورغباته ويمكن للزوجين أن يتصارحا بطريقة مثالية صريحة .. وهى طريقة المناقشة يتدرج فيها كل منهما ، بطريقة لبقة فيذكر ما يفضله ، وما يحب أن يكون عليه الطرف الآخر ، لكى يصل كل منهما إلى درجة من الاستمتاع والإشباع .

٤- والحقيقة أن كل زوج يسعده أن يكشف لزوجته مهارته الجنسية وخبرته وتفوقه ، ويعلمها ما يعتقد أنها لا تعلمه . ويجب أن يشكر الزوج زوجته التى تسأله ، شكرا جزيلا ، على إتاحة الفرصة للإفصاح عما يريد ، ويحدثها بالتفصيل عن الطريقة التى يحبها ويفضلها ..

إن الزوج مهما كان صامتا ، فلابد من أن تقتحم الزوجة معاقل صمته ، لتعرف ما يدور بخلده وتحقق له ما يشتهى ..

ومن وسائل تيسير المناقشة فى الأمور الجنسية ، أن تطلب الزوجة من

زوجها أن يقرأ عليها موضوعات مختارة من هذا الكتاب ، ثم تتبادل معه الآراء فيما يقرأ .. أو يمكن أن تقرأ له الموضوعات المختارة بصوت عذب مسموع ، ثم تتبادل معه الآراء ووجهات النظر المقترحة .

٥ - وقد يتحدث الزوجان حديثا مباشرا صريحا ، وقد يلجآن إلى التلميح والتعريض دون التصريح ، وهما يشعران حينئذ بعدم الراحة ، ويحسان أنهما غارقان فى الخجل والعرق والحياء ، ولكن الحديث الصريح واجب ضرورى لازم .

وحين يتحدث الرجل فى الأمور الجنسية ، فإن حديثه يخلو من التخبط والحيرة والغموض والاضطراب ، هذا من حسن حظ الزوجة ، إذ يمكنها أن تعرف من زوجها بسرعة وسهولة كل ما تريد معرفته من التفاصيل ، وبذلك توفر على نفسها كثيرا من القلق والتخبط ، ولا تتحسس طريقها فى الظلام بغير فهم أو دليل ..

٦- يجب على الزوج ألا يعتقد أنه الخبير الأوحد بالأمور الجنسية ، وألا يستمر فى أدائه بالطريقة التى يفضلها هو ، وإنما يجب أن يضع فى اعتباره ما يصدر من زوجته من ملاحظات ، وأن يعدل أداءه طبقا لتلك الملاحظات .

٧-إن الزوج إذا كان جاهلا متخبطا لا يراعى مشاعر زوجته ، فلن يبدر منها إلا الضيق والنفور والشعور بخيبة الأمل ، مما يحبط همته ويخمد رغبته فى تجربة الأمور بطريقة جديدة ..

٨- إذا كانت الزوجة على قدر كبير من اللطف وسعة الأفق ورحابة الصدر فى الإفصاح عن رغباتها واقتراحاتها لتحسين طرق زوجها وتهذيبها فقد يستفيد بنصحها ويتخذ طرقا أحسن فى إمتاعها وإسعادها ، وبذلك يمنعها من أن تتباعد عنه تباعدا عاطفيا .. ولكن لن يحدث تحسن إذا كان الزوج حساسا بدرجة زائدة تجعله يتخذ موقف الدفاع بدلا من التفاهم والتسامح !!

١٨

يجب على الزوجين عدم وضع ضوابط ومحاذير لحياتهما الخاصة .. إذ إن ذلك يحتاج إلى بساطة وتلقائية وانسيابية وانطلاق

١ - إن العلاقة الجنسية بين الزوجين لا يمكن أن تكون فى إطارها الصحيح إلا إذا خضعت لعامل الاحتياجات المتبادلة والرغبة الثنائية والرضا الكامل ، كل ذلك مضافا إليه عوامل الارتياح المتبادل والطمأنينة والاقتناع الداخلى بضرور العلاقة الجنسية وأهميتها فى تفريغ شحنات الدوافع الغريزية والحالة الفسيولوجية ، مع توطيد أواصر الحب والالتقاء العاطفى والتقارب الاجتماعى بين الزوجين .

وكثيرا ما تتعرض العلاقة الجنسية إلى عوامل الفشل والإحباط أو عدم الرضا وغياب اللذة نتيجة لمحاولات تقنين هذه العلاقة ووضع الضوابط والمحاذير لها .. فالتركيز الزائد على تنفيذ مهمة الجنس على أكمل وجه ، والترتيب الزائد على الحد والإعداد الروتينى لبدء العملية الجنسية قد يؤدى إلى نتائج عكسية ، لأن الجنس يحتاج إلى انطلاق وانسيابية وتلقائية ، حتى لا يحدث التشتت نتيجة للتركيز والتأكيد على ضرورة إتمام العملية بكفاءة عالية .. فكلما انشغل العقل أكثر من اللازم أثناء العملية الجنسية فقد الفرد عنصر التلقائية الذى يثير فى النفس والجسد الإحساس بالمتعة والحصول على اللذة .

٢ - هناك نوع من الزوجات يميل إلى فرض شخصيته أثناء الجماع إلى حد يضعف من ثقة الزوج بنفسه ، ويجعله يشعر أنه مقيد الحركة أو محكوم بلوائح وإرشادات كإشارات المرور !!

ومثل هذه الزوجة تكون عادة متفوقة على زوجها فى نواح أخرى ، مما يجعلها تريد أن تشعر باستمرار التفوق بتوليها زمام الأمور أثناء الجماع .. فقد تكون الزوجة غنية أو فائقة الجمال ، أو تكون هى المسئولة إلى حد كبير عن الإنفاق . أو قد تكون سيدة أعمال ، أو ذات مركز مرموق فى العمل مثل مديرة أو وزيرة ، مما يجعلها تعتبر اللقاء الجنسى كأنه صفقة تجارية أو مشروع تريد أن تنجزه بنجاح ، وحسب شروطها كمشروعاتها فى العمل !!

وليس معنى هذا أن تكف الزوجة عن التعبير عما يسعدها ويرضيها أثناء الجماع ، وإنما المقصود هو الاعتدال فى توجيه الزوج وإرشاده بحيث تعطيه الفرصة للتعامل معها بطريقته الخاصة محاولا إدراك أنسب الأوضاع وأفضل الأساليب لجلب المتعة للطرفين .

١٩

لكل من الزوجين الحق فى المبادرة والمبادأة فى طلب العلاقة الجنسية وإعلان حاجته دون تردد أو خجل

١ - تختلف الآراء حول دور الرجل أو المرأة فى طلب العلاقة الجنسية والمبادأة لهذه العلاقة وهل هى من حق الزوج أم الزوجة ، والحقيقة أن كلا من الطرفين له هذا الحق ويجب أن يطلب ما يشاء ويبادر فى إعلان حاجته الجنسية دون تردد أو خوف أو خجل ، لأن الاحتياج المتبادل للجنس يضع كلا منهما فى حالة من التهيؤ الكامل للممارسة الكاملة الممتعة والسليمة والتى تؤدى الغرض منها على الوجه الأمثل من حيث الإشباع العاطفى والجسدى والارتياح النفسى الذى يزيد فى النهاية من أواصر الارتباط والحب والتفاهم .

٢- هناك اعتقاد خاطئ بين الكثير من الزوجات وهو أن الرجل إذا طلب زوجته فسمعا وطاعة ، وإن لم يطلبها فهذا شأنه هو وحده ، فعليها أن تستجيب للطلب وأن تستجيب أيضا لعدم الطلب !!

والحقيقة أنه لا توجد ضرورة قاطعة يكون الزوج دائما هو الذى يأخذ زمام المبادرة، فإذا استطاعت الزوجة بين حين وآخر أن تكون هى البادئة ، فإن ذلك سوف يضفى على الحياة الزوجية تجديدا وطعمًا آخر لذيذا .

٣ - هناك أنماط زوجية مختلفة بالنسبة لعملية المبادرة ، فقد يتعود الزوجان على أن هذا هو دور أحدهما وتستمر العلاقة بهذه الصورة إلى أن تصبح حقًا مكتسبًا له دون الآخر ، وكثيرا ما يكون ذلك من حق الزوج دون الزوجة خاصة فى مجتمعاتنا الشرقية، حيث تكون الزوجة مجرد أداة لتنفيذ العملية الجنسية ودائما تحت تصرف الزوج ورهن إشاراته ، وقد تعتبر الزوجة بذلك أنها تؤدى ما عليها ولا تقصر فى حق زوجها ، وهذا المفهوم خاطئ من الناحية النفسية لسببين :

- **السبب الأول** : أن مثل هذا النمط الجنسى فى العلاقة الجنسية قد يحرم الزوجة من حقها فى الإعلان عن حاجتها الجنسية .
- **السبب الثانى** : قد يجعلها فى حالة كبت لمشاعرها وأحاسيسها الجنسية فى حالة احتياجها دون أن يكون زوجها عنده رغبة فى ذلك .

وهناك نمط جنسى زوجى آخر وهو الذى يتبادل فيه الطرفان دور المبادأة فى طلب العلاقة على فترات متباعدة فى حياتهما الزوجية - بطريقة متفق عليها بينهما - وذلك تبعا لمتغيرات السن ، والمزاج والصحة العامة والحالة الاجتماعية الأسرية ، والخطأ هنا يأتى من الإحساس ببعض التعاون والضعف من ناحية أحد الطرفين الذى تنازل عن دور المبادأة نتيجة لظروف خارجة عن إرادته ، أو بسبب التفسير الخاطئ لاختلاف الأدوار.

ولقد أكدت الخبرة الإكلينيكية أن مجرد إقناع الزوجين بضرورة مصارحة كل منهما الآخر برغباته الجنسية فى حرية تامة يحسم العديد من حالات الفتور الجنسى ، ويجعل العلاقة الجنسية بينهما متعة مرغوبة وليست عبئا ثقيلا يمارسه الزوجان فى ملل وسأم ..

إن التجاوب الجنسى بين الزوجين لا يأتى إلا من خلال الثقة التامة فى احتياجات كل منهما للآخر ، وفى حقه المشروع لهذا الاحتياج ، وضرورة تلبيته والعمل على إشباعه ، ولذلك فإن المبادأة يجب ألا ترتبط بطرف دون الآخر ، ويجب ألا تأخذ نمطا وأسلوبا ثابتا دون تغير ، وإنما تكون مشتركة بين الزوجين ، ولا تتحكم فيها عوامل وظروف العلاقة الأسرية ، وأن تتخذ أساليب متغيرة وجديدة دائما .

٤- فى بداية الحياة الزوجية يكون من الطبيعى أن تظهر كثير من الزوجات شيئا من الخجل والحياء فى السلوك ، وفى هذه الحالة يكون على الزوج أن يأخذ كل المبادرة بين يديه ، حيث يلعب دور المؤدى وتستجيب وتستسلم له الزوجة ، وبذلك تؤدى الزوجة دور المتلقى أو ما يسمى بالدور السلبى (كلمة

سلبى خاطئة لأن المتلقى ليس سلبيا ولكنه فقط يتيح للمؤدى أن يحركه ، ولكن هذا المتلقى يتجاوب ، إذن فهو ليس سلبيا ، لأن السلبية معناها عدم التجاوب) ، ولكن بعد أن يستقر التقارب الكامل بين الزوجين ، لا يهم من يلعب دور المؤدى ودور المتلقى ، حيث يكون من الخير أن تأخذ الزوجة أيضا دورا إيجابيا فى لعبة الحب ، وأن تكون المبادأة فى طلب الجنس . وأن تعلن عن احتياجها إلى ذلك لزوجها دون أى حرج بل وعليها أن تمسك بزمام الأمور بين حين وآخر .

ويجب على الزوجين أن يتبادلا الأدوار بطريقة طبيعية وتلقائية ودون اتفاق مسبق .. وعندما تصبح الزوجة مؤدية ويصبح الزوج متلقيا ، فهذا معناه أنهما قد استطاعا أن يزيلا الحرج الذى فرضه المجتمع على الزوجة وجعلها دائما تؤدى دور المتلقى ..

تنتهى فى علاقة الحب والزواج مسألة الأدوار لأن فى الجنس الحقيقى لا يلعب الإنسان دورا ، بل يكون نفسه بسيطا تلقائيا يترك نفسه لمشاعره ، ولذلك فالزوج قد يكون مؤديا مرة ومتلقيا مرة أخرى ، فالزوجة قد تكون مرة مؤدية ومرة أخرى متلقية ... وهكذا .

٥- إن كثيرا من الزوجات يتخيلن أن الرجل يشعر بأن زوجته تهدد عرشه وتزلزل كيانه ، إذا كانت هى بادئة المبادرة فى النشاط الجنسى ، وإذا أصرت على مواصلة هذا النشاط لكى تحقق أهداف العلاقة الجنسية .. ولكن إذا كانت الزوجة واسعة الثقافة ، موفورة اللباقة والكياسة والمهارة ، فلن يشعر الزوج بتهديدها لعرشه ولن يحس بزعزعة كيانه .. فبالذكاء والإحساس الرقيق والكياسة المرهفة واللباقة المستظرفة والأنوثة اللطيفة يمكن للزوجة أن تخبر زوجها بما تريد ، وتحاول منحه ما ينتظره منها دون أن تكون هى المبادرة الجريئة .. وهذا يعنى بالتأكيد ألا تتظاهر الزوجة ولا تخادع ولا تسخر سخرية لاذعة ، ولا تخضع أو تمثل تمثيلا متكلفا زائدا .. فالزوجة هى ممثلة الأنوثة الرقيقة فى بيتها،

ويتوقف تأثر زوجها وتجاوبه تجاوبا بدنيا ونفسيا على محاسن الأنوثة ومفاتنها المجتمعة فى أنوثتها .. ولن يتمكن الزوج من إعطاء زوجته الحب إلا إذا أثاره مجرد وجودها الدافئ ، ومحاسنها المثيرة الملهمة الفاتنة.

٦- إن جرأة الزوجة الظريفة أسلوب جديد من أساليب المرأة العصرية فى الإغراء وإثارة إعجاب الزوج . وليس من العيب وليس من الخطأ أن تعبر المرأة عن مدى شوقها للقاء زوجها ..

ومعظم الأزواج يحبون الزوجة الجريئة ، لأن جرأة الزوجة دليل على ثقتها بنفسها، وقدرتها على التحرك اللبق ، وأنها ليست راضخة منقادة وليست مستسلمة سلبية . وجرأة الزوجة شهادة لها بأنها تسبق غيرها من النساء فى التفكير والتدبير ، وهذه كلها صفات مطلوبة محبوبة . ولكن الأمور تنقلب تماما حين تحاول الزوجة دائما أن تكون هى المسيطرة فى علاقة الزواج !!

٧- إن الزوجة لكى تنجح فى إسعاد زوجها وإرضائه ، عليها أن تتخلى عن معتقداتها الخاطئة ، وأن تكون البادئة فى طلب الجنس من وقت لآخر ، بشرط اختيار الوقت المناسب والطريقة اللائقة التى تعتمد على الإيحاء أكثر من الطلب الصريح .

ولا يصح أبدا أن تخجل الزوجة من أن تلمح لزوجها بلطف عن رغبتها فى الجماع ..

وأوضح الطرق التى تظهر اهتمام المرأة بزوجها ، أن تنظر إليه نظرة مباشرة، وقد تبدو هذه النظرة مجرد حركة سهلة ميسرة ، ولكن ما أصعب إتيانها على كثير من الزوجات !

وعندما تنظر المرأة إلى زوجها نظرة مباشرة ، وتصر إصرارا على نظرتها ، إنما تتصل به اتصالا أوليا مغريا صريحا بطريقة فتانة ، وقد يسمى الزوج هذه النظرة "نظرة المخدع " .

وإذا نظرت المرأة إلى زوجها نظرة مباشرة ، فقد يشعر كأنها تقول له " أود أن أغوص فى أعماق نفسك ، وأصل إلى قلبك ، وأعرف ما يجول فى خاطرك".

٨- إن العلاقة الجنسية علاقة يلعب فيها كل من الزوج والزوجة دورا حيويا ومهما .. ولا يجب أن تتصور الزوجة أن دورها يتسم بالسلبية والاستسلام والزوج بالإيجابية والقوة ، لأن كلا منهما له نفس قيمة الدور الإيجابى والفعال والمحرك والمتمم للعملية الجنسية .

ويمكن للزوجة أن تحرك الدفة وتوجهها وتتفاعل بكل طاقتها دون أى حذر أو خوف أو خجل ، وتستطيع أن تكون إيجابية فى تفاعلها الجنسى على قدر زوجها .. ويجب على الزوج أن يقدر مثل هذا الموقف وأن يحترمه ولا يسىء فهمه ولا يقلل من شأنه ، ولا يجوز أن يفسر هذا التفاعل تفسيرا خاطئا ، بل على العكس فما ذلك إلا نوع من الحق فى التعبير والحق المشروع فى الأداء السليم .

٩-لا يجب أن يكون الاتصال الجنسى مسألة مقصورة على اختيار الزوج وحده ، ولكن يجب أن يلائم بينه وبين استجابة زوجته وتقبلها لمحاولاته .. فلا يصح بأى حال من الأحوال أن ترغم الزوجة على العلاقة الجنسية إذا كانت لديها اعتراضات أو موانع ، وإنما يجب على الزوج أن يبذل كل جهده لاختيار الوقت الذى تكون فيه زوجته قادرة على أن تستمد الإشباع والارتواء من هذه العلاقة .

٢٠ تحقق كل من الزوجين من وجود الرغبة عند صاحبه ..

من البديهى أن أفضل علاقة جنسية هى التى تقوم على وجود رغبة ثنائية واحتياج متبادل بين الزوجين ، حتى لا تخضع الممارسة الجنسية للواجب الروتينى ، وفى هذه الحالة فإنه يجب على الزوجين أن يستشعر كل منهما وجود الرغبة الجنسية عند نفسه والإحساس بها ، وفى الوقت نفسه الإحساس بوجود الرغبة الجنسية عند الطرف الآخر .

ويجب على الزوجين أن يبذلا كل جهدهما لفهم وتقدير ردود أفعالهما وتجاوبهما، وأن يلائما بين رغباتهما الجنسية .

والزوجان المتفقان فى نواحى الحياة الأخرى ، واللذان يحمل كل منهما للآخر حبا حقيقيا وتعاطفا عميقا ، واللذان توصف حياتهما الجنسية بأنها طبيعية ، هذان الزوجان سيجدان صعوبات قليلة فى الملائمة بين وقت علاقتهما الجنسية وتتابع هذه العلاقات ، وبين انسجامهما المتبادل وإشباعهما المشترك ، ومع ذلك فإنه من المهم جدا أن يكون كل من الزوجين صريحا فى مكاشفة الآخر بمشاعره ورغباته ، لأن متعة العلاقة الجنسية تزداد كثيرا عندما تكون متعة متبادلة لا يستمع فيها طرف دون الطرف الآخر ، وإنما يستمتع فيها الطرفان على قدم المساواة ..

وفى أثناء العلاقة الجنسية يتعرف الزوجان على خلجاتهما المشتركة ، وكل واحد يحاول تكييف نفسه لما يلاقى لذة وقوة الآخر ، وإذا أحس أى منهما بالتعب وبحاجة ملحة إلى استعادة نشاطه ، فمن الأفضل أن يصارح شريكه بذلك ، تأمينًا لسعادتهما المشتركة ..

فالزوجة تشعر إن عاجلا أم آجلا ، بالعداوة الشديدة نحو العلاقة الجنسية إذا كانت لا تحمل لذة حقيقية ، والمعروف أن مثل هذه العلاقة ترضى فقط رغبة

الزوج وحده إلى حد محدود ، لأنه يشعر بالخيبة لعدم استطاعته إمتاع زوجته !!

يجب ألا تكون العلاقة الجنسية إلا تحت ازدياد الرغبة وإلحاح الحاجة والاحتياج ، وليس لمجرد إثبات القدرة أو فرض نوع من التحدى أمام الذات أو أمام الطرف الآخر ، وبذلك تكون الممارسة الجنسية لها أثرها الكبير فى تبادل الاستمتاع والإحساس بالتقارب الجسدى والعاطفى بين الزوجين .

٢١

يجب على الزوجة أن تستجيب لزوجها إذا دعاها ولا تتخلف لحظة ، ولا تماطله أو تتهرب منه ما لم يكن عندها عذر شرعى

١ - إن من حقوق الزوجة على زوجها أن يجامعها ؛ لأن فى ذلك صيانتها وعفتها ، وإشباعا لغريزتها ، وتحقيقا للذتها وسعادتها .

وللزوج الحق فى أن يطلب زوجته لنفسه متى شاء بحسب رغبته وهواه ، ويجب على الزوجة أن تستجيب لها بسرعة إذا دعاها للفراش ولا تتخلف لحظة ، ولا تماطله أو تتهرب منه ، ما لم يكن عندها عذر شرعى من حيض أو نفاس ، أو صيام مفروض ، أو الإحرام بالحج أو العمرة ، أو إذا كانت مريضة لا تتحمل الاستمتاع .

ولقد بين العلماء أن الزوجة لها هذا الحق أيضا ، لأنه يحل لها فى هذه الناحية ما يحل للزوج ، لكن ليس من الواجب على الزوج أن يجيبها إلى ذلك كلما رغبت ، بل ذلك متروك لاستعداده إلى ذلك ، ولكن يجب عليه أن يعف زوجته .

وفى تلبيتها لطلب زوجها ، إدخال السرور عليه ، وعفته وصيانته ، وإشباع غريزته، وصيانة للمجتمع من الفواحش والرذائل .. من أجل ذلك أثنى الإسلام على الزوجة المطيعة التى تلبى طلبات زوجها وترضيه ، ورهب من عصيان الزوج ولاسيما فى هذا الطلب .

- ومما ورد فى الثناء :

- عن عبد الله بن عمرو بن العاص - رضى الله عنهما - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : **" الدنيا متاع ، وخير متاع الدنيا المرأة الصالحة "**[1]. ومن صفات المرأة التى هى خير متاع الدنيا ، وخير كنز للمرء ، طاعة زوجها وتلبية طلباته إذا أمر ، ولاسيما إذا دعاها للجماع .

عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم لعمر - رضى الله عنه :**" ألا أخبرك بخير ما يكنز المرء ؟ المرأة الصالحة : إذا نظر إليها سرته ، وإذا أمرها أطاعته ، وإذا غاب عنها حفظته "**[2] .

- ومما ورد فى الترهيب من الامتناع أحاديث كثيرة منها :

عن أبى هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : **"إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فلم تأته فبات غضبانَ عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح "** [3][متفق عليه] .

ولقد أكد النبى صلى الله عليه وسلم على المرأة وخصها بلعنة الملائكة إن هى لم تلبى دعوة زوجها إلى فراشه ، لأن الطبع الغالب فى الرجل هو أن يلبى دعوة زوجته، بل إنه هو الذى يسعى إليها ، لأن المرأة تتسلح بأنوثتها ولها من طرق إغرائه الكثير، ولأن التمنع والتدلل طبعان أصيلان فى المرأة ، فهى دائما تختبر تأثير أنوثتها على الرجل ، وكما قال الإمام على : " يتمنعن وهن الراغبات "

- ومما ورد فى الحث على سرعة الإجابة :

---

(١) رواه مسلم كتاب الرضاع (١٤٦٧/١٧)

(٢) رواه أبو داود فى كتاب الزكاة برقم (١٦٦٤) وابن ماجة فى النكاح باب أفضل النساء برقم ١٨٥٧

(٣) رواه البخارى (جـ ٩ / ٥١٩٣) ومسلم كتاب النكاح (١٢٢) .

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا الرجل دعا زوجته لحاجته فلتأته ، وإن كانت على التنور " [1] التنور : الذى يخبز فيه .

فالإسلام له حكم عظيمة فى كل ما يشرعه ، سواء أدركناها أم لم ندركها ، فعلينا التسليم والانقياد عبودية لله رب العالمين ، وفى إدراكها تشجيع للعبد .. ونذكر هنا للزوجة المسلمة بعض الحكم فى إيجاب التلبية السريعة تشجيعا وإيناسا ،فمن ذلك:

- إشباع غريزة زوجها الطيب ، صاحب الجميل ، وساتر عرضها بالحلال .

- حماية زوجها من الوقوع فى الزنا والنظر لغيرها ، فإن له طاقة هائلة إن لم يفرغها عندها ، فسوف يفرغها عند غيرها ، أو يصاب بالكبت ..

- الامتناع أو التباطؤ قد يخيل للزوج عدم محبة زوجته له ، مما قد يترتب على ذلك من أزمات كثيرة تعرض البناء الأسرى للتصدع والهدم .. وليس معنى تلبية المرأة لزوجها أن تدخل الفراش وتستسلم له فحسب ، بل عليها أيضا أن تتجاوب وتتفاهم معه ، وتصارحه بكل شىء وتمنحه كل أنوثتها ، لكى لا ينفر منها وتتكون لديه فكرة سيئة عنها .

- فى الامتناع تفويت للحظات نفسية من السعادة والنشوة واللذة وطرد الهموم والأحزان ، وحل الخلافات والمشكلات .

تلك بعض الحكم المهمة فى إيجاب التلبية الفورية ، فعلى الزوجة أن تضعها نصب عينيها إن أرادت سعادة زوجها وحياتها ، ولتحذر كل الحذر من استخدام برودها الجنسى مع زوجها .

٢ - إن صد الزوجة لزوجها عن الجماع أمر حساس للغاية . ففى حقيقة الأمر أن الزوج يبغى من وراء الجنس ليس المتعة الجنسية فحسب ، وإنما كذلك لإثبات رجولته وتقبل زوجته له كرجلها المحبوب .

---

(١) أخرجه الترمذى فى سننه كتاب النكاح (١١٦٩)

فكأنه يود أن تقول له زوجته :" أنت مقبول ، مقبول ..." أو " أنت رجل بمعنى الكلمة ! "

وأغلب الأزواج فى الحقيقة يشكون دائما فى مبررات زوجاتهم بالامتناع عن الجماع ، أو كأنهم يسمعونها على نحو آخر .. فعندما تقول الزوجة مثلا : "ليس الآن .. " أو "إنى متعبة .." أو " مزاجى لا يسمح ..." ، فإن الرجل يسمع عادة مثل هذه المبررات على هذا النحو المتشكك :

" أنا لا أحبك .. " أو لقد مللتك فابتعد عنى .." إلخ .

وهذا الأمر له خطورة كبيرة ، فمع تكرار الرفض ، وخاصة إذا كان بطريقة غير لبقة أو ذكية ، قد يتحول الزوج عن زوجته جنسيا وعاطفيا ، وربما يسعى للارتباط بزوجة أخرى لتبرهن له على رجولته وتقبله .

ولنفترض الآن أنه ليس لك "مزاج" للجماع ، لأى سبب كان مثل الشعور بالتعب ، وجاء زوجك إلى الفراش يدللك ويلاعبك تمهيدا للجماع ، فكيف تعبرين له عن رفضك وتخرجين من هذا المأزق ؟ . .

الحل السليم لهذا المأزق :

التصرف اللائق فى هذا الموقف يجب أن ينبع من إدراك الزوجة للمغزى من وراء طلب الزوج للجنس .. وهو ، كما سبق الذكر ، يحمل دائما معنيين : أولهما هو رغبة الزوج الإحساس برجولته ، وتقبل الزوجة له ، أو بمعنى آخر ، رغبته فى أن يشعر بأنه محبب إليها .

والمعنى الآخر هو ببساطة رغبته فى الاستمتاع بلذة الجنس .

وليس معنى ذلك أنه لابد من أن تقول الزوجة "نعم" حتى لو كانت فى حالة مزاجية لا تؤهلها للاستمتاع بالجنس ، وإنما يمكنها بلباقة أن تقول " لا " للجنس بينما تقول " نعم " للحب .. ويعنى ذلك أنها تشعره بحبها له ورغبتها فى التقرب إليه ، بينما توضح له فى الوقت نفسه عدم التهيؤ

للجماع .. ولكن كيف يتم ذلك؟

مثلا : قولى له : " .. إنـى متعبـة الآن .. لكنـى فـى حاجـة للتحـدث إليـك والتقرب منك .. لماذا لا تأتى ها هنا إلى جوارى فى الفراش ليتـودد بعضنـا إلى بعض ، بعض الوقت ؟ "

أو قولى له : " إننى فى أشد التعب من أعباء المنزل .. وأشعر أننى لن أكون معك على النحو الذى أرضـاه .. لمـاذا لا نؤجـل ذلـك إلى وقـت لاحـق ؟ .. أو ننتظـر حتـى ينـام أطفالنـا ؟ .. ولنسـتمتع بعـض الوقـت بشـىء مـن الغـزل والملاطفة؟ "

ومن يدرى فلربما بعد انقضاء فترة قصيرة من الملاطفة والمداعبة تكونـى قـد استعدت رغبتك كاملة .

٣ - لابد أن نعترف أن الجنس يلعب دورًا خطيرًا - بالغ الخطورة - فى حيـاة الرجل ، لأنه مرتبط ارتباطا وثيقـا برجولتـه ونجاحـه ... بتفوقـه ، بانطلاقاتـه ، بطموحه ، بكبريائه ، بكل شىء ..

فالمرأة تطلب من الرجل الحنان والأمان والأسـرة ثـم الجنـس ، أمـا الرجـل يطلب من المرأة الأنوثة ثم الأنوثة ثم الجنس .. هذا هـو الـترتيب المنطقـى أو الواقعى !!

طبعا هناك مع الأنوثة بعض الأشياء الصغـيرة ، ونحـن نقـول عنـها صغـيرة بالرغم من أن المرأة تعتقد أنـها مهمـة جـدا فـى حيـاة الرجـل ، هـذه الأشـياء الصغيرة هى الغسيل والطبخ والكى ، وتنظيف البيت ، وتربية الأولاد ، وغـير ذلك ..

ومما لاشك فيه أن الجنس يثبـت الـزواج كمـا تثبـت الجـذور الشـجرة فـى الأرض .

والناحية الجنسية هى الناحية التى لن يتغاضى عنـها الرجـل ، مـع أنـه قـد

يتغاضى عن كثير من الأهداف التى تبدو ضرورية جدا فى نظر المـرأة !! وإذا لم يحقق الزواج مطالب الرجل الجنسية ، ولم يمتعه الإمتـاع المنشـود ، فإنـه يعتـبره زواجا فاشلا ، ويتحمس لإنهائه أكثر مما تتحمس المرأة لذلك .. فـالرجل جُبـل على صورة تجعله يحتاج إلى النشاط الجنسى الكثير المنتظم أكـثر مما يحتـاج إليـه معظم النساء !!

إن كثيرا من الزوجات لا يملن إلى النشاط الجنسى ولا يتحمسن له ، بسبب عدم معرفتهن معنى المتعة الجنسية ، فإذا لم يكن الـزوج عليمـا بإثـارة الزوجـة بالمداعبة الطويلة وخاصة فى الأماكن الحساسة فى الجسم - واستمر علـى هـذا المنوال - ربما انصرفت الزوجـة عـن تلبيـة طلبـه والتجـاوب معـه ، وحدثـت المشكلات والأزمات . . لذلك نوصى الزوج هو الآخر أن يكـون لبقـا وبعيـدا عن الأنانية والتسرع ، وقادرا على جذب زوجته وإثارتها ...

٢٢ المداعبة فن لا يجب إغفاله !

المداعبة أو الملاعبة فن مـهم يتوقـف عليـه وجـود المتعـة واسـتمرار الحيـاة الزوجية السعيدة ...

والمداعبة هى تنفيذ الأعمال اللازمة للتمهيد للعلاقة الجنسية ، أى أنها كـل ما يسبق الإيلاج . وقد تنتهى المداعبة بدون إيلاج .

والمداعبة ملاطفة وملاعبة وتقبيل وعناق ، وهـى شـىء منعـش جميـل يجـدد المشاعر الجنسية .

والمداعبة قبل الجمـاع تشـمل كـل أنـواع المداعبـة اللفظيـة وكـل نواحـى المعاشرة الجنسية دون إيلاج .

وتدغدغ الألفاظ الرقيقة والعبارات المثيرة مركز الاستثارة النفسية . أما مراكز الاستثارة الجسمية للمرأة فتشمل : البظر ، الشفران ، المنطقة المحيطة بالسرة ، الثدى وخصوصا الحلمة ، الشفاه ، اللسان ، منطقة خلف الأذن ....

وتشمل المداعبة الجسمية : العناق والتقبيل واللمس ، وبصفة خاصة تقبيل ولمس مناطق الإثارة مما يرتفع بمستوى الهياج الجنسى عند المرأة ويجعل المهبل مستعدا للمعاشرة الجنسية .

وبالنسبة للمداعبة اللفظية ، فليست هناك مدة معينة تحددها ، وكل ما يهم هو أن تكون كافية لإعداد الزوجين للمعاشرة الجنسية الفعلية .

وللمداعبة الجنسية واللفظية أبعاد كثيرة لا يمكن إغفالها ، فكلما كان ارتباط الزوجين وثيقا طالت هذه المدة ، وكلما كانت الألفاظ المستخدمة متجددة دائما دون تكرار أو ملل ، وكذلك كلما ابتكر الزوجان طرقا جديدة تناسبهما ، فإن ذلك يجعل المداعبة الجسمية قبل الإيلاج متعة فى حد ذاتها .. وما أعظم هذه اللحظات ! .. ويا لتأثيرها الكبير فى حسم خلافات زوجية عاصفة وعنيفة إذا ما أحسن الزوجان استغلالها ولم يغفلا دورها فى تقريب كل منهما للآخر . وعلى النقيض نجد أن الزوج الذى يخشى أن يفقد انتصابه سريعا ، يغفل هذه المداعبات ويتخطاها سريعا إلى الإيلاج الحقيقى . ويبدأ الجماع الحقيقى بإيلاج القضيب داخل فتحة المهبل ، ويتبع ذلك حركات منتظمة للقضيب .

٢- لا ينبغى أن تكون المداعبة لغة الفراش فحسب ، بل يجب أن تكون جزءا من العادات اليومية . ويجب أن يتذكر الرجل جيدا أن العلاقة الجنسية الجيدة تبدأ خارج غرفة النوم ، لذلك يجب أن تغطى المداعبة والكلام الرقيق الحلو معظم فترات اليوم ، دون أن يؤدى ذلك بالضرورة إلى حدوث جماع .

٣- إن المداعبة هى الطريق الموصل إلى الجنس ، بل إنها قد تكون ممتعة فى حد ذاتها . وكثير من الزوجات عندهن الالتصاق الجسدى أهم من الجماع ، فهذا يشعرهن بالاسترخاء والإحساس بالأمان . ويمكن أن تصل الزوجة أحيانا

إلى قمة اللذة الجنسية والارتواء بمجرد المداعبة ، خاصة إذا كانت مهيأة لذلك ، وفى حالة نفسية جيدة .

٤ - من الضرورى أن يتقن الرجل فن المداعبة برقة ودقة ، ليتمكن من إثارة زوجته وإيقاظ غرائزها الجنسية إيقاظا كاملا ، لكى ترحب بالاستمتاع بالعلاقة الجنسية .. فالاستمتاع بأقصى لذة من الجماع ، يحتاج إلى بناء العلاقة الجنسية لبنة لبنة، فى رفق وحرص ودقة وروية .

٥- يجب على الرجل ألا يقتصر على مداعبة زوجته ، بل لابد من أن يتبع المداعبة بالمغازلة ، وذلك بالثناء والإعجاب بجمال الزوجة ولطفها ومفاتنها ، وأن يفصح لها بلسانه عن حبه وتقديره لها بكلمات الحب والغرام والهيام .. أى أنه على الرجل واجب مزدوج : عليه أن يثير الغرام فى نفس زوجته ، وأن يفتن عقلها ويشغف قلبها حتى يثير عواطفها إلى حد الاستعداد التام للعملية الجنسية .

٦ - من المعلوم أن الأديان السماوية والعلم أيضا يرى ضرورة مداعبة الرجل لزوجته قبل الجماع ، لتهيئتها وتحضيرها ومساعدتها على اللحاق بالرجل الذى تبدأ أحاسيسه ويشحن جسمه بالتيار الكهربى الجنسى بمجرد تفكيره فى مباشرة العمل الجنسى ، وبمجرد وقوع بصره على مراده وغايته . وإذا لم تثر المرأة ويشحن جسمها بالتيار ، تأخرت عن اللحاق بالرجل وفاتها قطار اللذة !

فالمرأة تحب من زوجها ما يحب هو منها ، فإذا أتاها على غفلة فقد يقضى منها حاجته ، قبل أن تقضى هى ، فيؤدى ذلك إلى تشويشها أو إفساد دينها .

ويجب على الزوج أن يلاعب زوجته ويمازحها بما هو مباح مثل اللمسة والقبلة وما شابه ذلك ، حتى إذا رأى أنها انبعثت إلى ما يريد منها وانشرحت لذلك ، وأقبلت عليه فحينئذ يأتيها .

والخير كله فى السنة النبوية الشريفة ، وهى ألا يـأتى الرجـل زوجتـه حتـى يحدثها ويؤانسها ويضاجعها ، ثم يقبل على حاجته .

٧- إن معظم كتب التربية الجنسية الحديثة تنهى عن أن يجامع الرجل زوجته دون أن يسبق ذلك ملاطفـة عاطفيـة وتمـهيد جنسـى ، وتقـرر أن الكثـير مـن الزوجات تصبن بالبرود الجنسى والأمراض النفسية والعصبية ، لأن الـزوج لا يفهم هذه الحقيقة . ولقد سبق الإسلام إلى تقرير هذه القاعدة العلمية ، فيعتـبر الرجل الذى يغفل هذه الحقيقة لا يحس ولا يقدر مشاعر غيره .. ففـى الحديـث أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : **" لا يقع أحدكم على أهله كما تقـع البهيمة ، وليكن بينهما رسول : القبلة والكلام "**[1] .

وعـن جـابر أنـه تـزوج امـرأة ثيبـا ، فقـال رسـول الله صلـى الله عليـه وسلم:"تزوجت يا جابر " ؟ قال : نعم .. قال : " أبكـرا أم ثيبـا " ؟ قـال : بل ثيبا. قال: " فهلا بكرا تلاعبها وتلاعبك، وتضاحكها وتضاحكك " ؟[2].

فالملاعبة بين الزوجين أمر مشروع بهذا الحديث ، وحصـره فـى البكـر دون الثيب هنا ليس معناه ألا يداعب الزوج زوجته الثيب ، وإنما هو أن البكر أشـد حياء من الثيب عند العلاقة الجنسية ، والمداعبة مع الحياء أشـد إمتاعـا وإيناسـا فى الذوق الرفيع. كما أن البكر لم تجرب الرجال من قبل ، فهى معجبة بمداعبـة زوجها ، وتختلف مداعبتها عن مداعبة الثيب التى تحتاج إلى خبرة بنفسيتها وبما يعجبها مما لم يكن عند زوجها الأول .

ولقد حث الرسـول صلـى الله عليـه وسـلم أصحابـه وأمتـه علـى مداعبـة زوجاتهم ومضاحكتهم وكلامهم فى أمور العلاقة الجنسية قبل الجماع ولم يجعله

---

(١) سبق تخريجه

(٢) أخرجه أبو داود فى سننه (جـ ٢/٢٠٤٨) والترمذى فى سننه (كتاب النكاح - ١١٠٦) ، وابـن ماجة فى النكاح (٧)

من اللهو المحرم .. فقد روى النسائى عن الرسول صلى الله وسلم أنه قال : "ليس اللهو إلا فى ثلاثة تأديب الرجل فرسه وملاعبته امرأته ورميه بقوسه ونبله "[1] .

٨ - إن هناك اختلافا واضحا بين الرجل والمرأة فى ممارسة الجنس ، فالمرأة يلزمها أن تحب أولا ، كما يلزمها التمهيد للعلاقة الجنسية فترة كافية تختلف من امرأة لأخرى .. فإحساس الزوجة بالحب والحنان والجاذبية نحو زوجها يعتبر شيئا ضروريا عندها لتوليد الرغبة الجنسية ، فى حين أن ذلك ليس ضروريا للإحساس بالرغبة عند معظم الرجال ، فالرجل يمكنه عادة أن يمارس الجنس دون حب ودون تمهيد !!.

ويجب أن يتذكر الرجل جيدًا أن المهارة فى إمتاع المرأة جنسيا - تكمن فى إيقاظ غرائزها ثم إمتاعها - وهذا ليس أمرًا سهلاً .. فإثارة رغبات المرأة تحدث عادة ببطء فى النساء جميعا ، إذ أن المرأة أبطأ من الرجل فى الاستجابة والاستمتاع .. فلابد من مداعبة الرجل لزوجته وإظهار الحب والتودد إليها ، وبعد ذلك يصبح من الممكن أن تكون استجابتها كاملة ، وتعطيه كل ما يمكن إعطاؤه بملء حريتها وكامل رضاها .. أما إذا أهمل الرجل هذه الحقيقة بسبب جهله أو أنانيته ، فلن ينجح فى إثارة الزوجة وإمتاعها ، ولن ينسجم معها من الناحية الجنسية ، نتيجة اختلافهما فى سرعة الاستثارة والاستمتاع ، وقد ينشأ عن ذلك نفور ومتاعب تستمر مدة طويلة .. وفى هذه الظروف لا تتعلم الزوجة أبدا كيف تجارى الزوج فى الحب ، ويخفق الزوجان تمامًا فى بلوغ النشوة الجنسية العملية !!

٩ - لابد من إطالة فترة المداعبة والملاعبة التى تسبق الإيلاج .. فالمرأة تحتاج

---

(١) أخرجه النسائى فى سننه (كتاب الخيل - صـ٢٢٢ جـ٦) وأحمد (جـ٤- ١٤٦) ، وأبو داود فى الجهاد (٢٥١٣/٢٤)

إلى تهيجات معينة قبل الجماع ، وإلا يكاد يكون الإيلاج مستحيلاً .. فالشفران الكبيران والشفران الصغيران ومدخل المهبل تكون جميعها ملتصقة وجافة ، ولذلك يجب ترطيبها قبل الإيلاج ، حتى لا يشعر أحد الزوجين بأى ألم .. فعند ابتلال المرأة بسبب الهياج تفرز الغدد الموجودة فى مستوى الشفرين الصغيرين ومدخل المهبل ، سائلا مخاطيا يبلل ما يجاوره ، كما تفرز الغدد القريبة من الشفرين الكبيرين سائلا لزجا ، وعندئذ يسهل الإيلاج دون أي أذى ، وفى اللحظة التى تبدأ فيها الأعضاء التناسلية بإفراز سوائلها المرطبة ، ينتصب البظر استعدادا للاحتكاك بحشفة القضيب ، كما تمتلىء الأوعية الانتصابية المحيطة بمدخل المهبل بالدم ليسهل عليها حصر الحشفة ودلكها .

١٠- إن الوسائل التى تثير المرأة تختلف باختلاف الطبائع والأمزجة ، ثم باختلاف الزمان والمكان .. وغير ذلك .

وقد تثار المرأة بلمسة خفيفة على يدها أو قبلة عابرة ، وأحيانا تحتاج إلى مداعبة طويلة . والمعروف أن المرأة تثار بسرعة من الرجل الذى تحبه .

وعندما تكون للمرأة رغبة شخصية فى الوقاع ، فإنها قد تكون فى حاجة إلى قليل من الإثارة أو فى غير حاجة إليها على الإطلاق ، فى حين أنها فى بعض الأوقات تكون فى حاجة إلى قدر كبير منها .. فشكل المداعبة السابقة للعلاقة الجنسية ودرجتها واستمرارها تعتمد على عدد من العوامل وبخاصة سرعة ردود الفعل لدى المرأة أو بطئها ، وعلى طول الوقت الذى يستطيع فيه الرجل أن يظل قادرا على مواصلة الاتصال الجنسى ، إنها إلى حد كبير مسألة ظروف فردية وبعد نظر .

وقد تكون المعالجة العاطفية الحساسة كافية لإثارة درجة عالية من الرغبة ، ومع ذلك ففى معظم الحالات يكون من الأفضل أن نستخدم الإثارة الجسمية المباشرة كمقدمة للاتصال الجنسى ، وهذه الإثارة تشمل أساسا اللمس

والمداعبة والتقبيل .

١١ - فى العلاقات الجنسية ترتبط العوامل العاطفية والجسمية ارتباطًا وثيقًا، وفى مقدمة العملية الجنسية لابد أن يؤخذ هذان الجانبان فى الاعتبار . ومن الناحية العاطفية فإن الأسلوب الحقيقى لكسب الود يعتمد على الأساس الثقافى للزوجين ، وعلى حساسيتهما الفردية ، وعلى مزاجهما ، كما يعتمد على الظروف العامة للحظة التى يلتقيان فيها .

وواضح من أن أشكالاً لا حصر لها من الممكن أن تكون مقدمة للعلاقة الجنسية ، وما يصلح أن يكون بالغ الإثارة لشخص ما قد لا يصلح لشخص آخر هو الذى يحدد دور المداعبة ومداه ومقدار تقبله .. فقد يجد زوجان أن شيئا ما مثيرا بينما يعتبره زوجان آخران شيئًا منفرا !!

وفى بعض الأحيان قد تكون الكلمة أو الإشارة أو الإيماءة أو الرائحة أكثر تأثيرا من مداعبة جنسية طويلة .. ولهذا يكون من غير الممكن وغير المطلوب النصح بأى شكل من أشكال السلوك ، أو اتباع قاعدة معينة ففى مثل هذا الجو من العلاقات الإنسانية الحميمة ، يجب أن يكون الاعتماد أساسا على تلقائية الفرد ومهارته ، وعلى الفهم المتبادل والتوافق بين الزوجين .

١٢- من المفيد كل الفائدة فى توثيق العلاقة الزوجية من الوجهة الجنسية بوجه خاص ، أن يطول إيناس الزوج لزوجته فى الليلة التى يعتزمان فيها الجماع .. فشعور الزوجة برغبة زوجها فى الاستئناس بها قبل اللقاء بوقت طويل ، وفى جلسة حرة من القيود والتقاليد ، يفعل فعل السحر فى نفسها وقلبها ، ويهيئ لها قدرا عظيما من الاستمتاع النفسى ، ويروى كبرياء الأنوثة فيها ، ويمهد لنجاح العلاقة وللإشباع والإعفاف المنشودين من الزواج .

والزوجة يسعدها ويشجعها أن تعلم أن زوجها لا يريدها للفراش فحسب وإنما يريد الاستئناس بها ، والاستمتاع بمميزاتها المتفوقة فى الأنوثة فى نظره ،

حتى فى الحالات التى تدعو إلى النفور والتقزز وهى " حالة الحيض " .

فلا شىء يؤلم الزوجة نفسيا قدر يقينها بأنـها مرغوبـة للجمـاع وحـده دون اعتبار زائد عليه .. فمن الظواهـر المؤكـدة أن الكثـير مـن الزوجـات يسـرهن ويسعدهن أن تكون خلوة زوجها معها فى بعض الأحيـان مقصـورة علـى كـل أنواع الاستمتاع ماعدا الجماع ، حتى تتأكد من أنها مرغوبة من زوجها لذاتها، ومن أنها تملك قدرا كافيا من المغريات لزوجها غير الجماع !!

٢٣

صحيح أن الجنس ليس كل شىء فى الزواج ، ولكنه بلا شك إذا استخدم على خير وجه ، فإنه يجعل الجوانب الأخرى للحياة الزوجية تمضى فى سهولة ورضا ..

وما دام ليس هناك أدنى شـك فـى أن الجنـس جـزء مـهم وممتـع فـى الحيـاة الزوجية ، لذلك يجب على كل زوجين عمل كل شـىء حتـى تكـون علاقتـهما الجنسية لذيذة وممتعة .

إن نظـر المـرأة إلى خمـود عواطفـها الجنسـية علـى أنـه شـىء وثيـق الصلـة بالفضيلة وتفوقها الروحى ، وأن العلاقة الجنسية لا تهمها فـى قليـل أو كثـير وأنها لا تجد فيها أى متعة تذكر .. مثل هذا الموقف من الواضح أنه فى حد ذاته يساعد على إخفاقها الجنسى ..

ويجب على المرأة أن تفهم جيدا أن التجاوب الجنسى المتبادل مع زوجها إنمـا هو شىء بالغ الأهمية بالنسبة لانسجام الحياة الزوجيـة ، وأن برودهـا الجنسـى علامة من علامات عـدم التوافـق العـاطفى ، وعليـها أن تعـرف أن زوجـها لا يستطيع أن يحتفظ بحماسه الجنسى إذا كانت هى نفسها غير متجاوبة معه علـى الإطلاق ، وأن مـن الخـير لهـا ولسـعادتها الزوجيـة أن تحـاول تنميـة اهتمامـها بالجنس وتجاوبها مع زوجها ..

بل وأكثر من هذا ، فإن الرغبة الجنسية للزوجة إذا لم تكن قوية إلى الحد اللازم ، فليس من الحكمة أن تخبر زوجها وتؤكد له عدم اهتمامها بالناحية الجنسية أو عدم قدرتها على الاستجابة الجنسية بل إن الخير لها فى بعض الأوقات أن تدعى اهتمامًا مصطنعا بالعلاقة الجنسية ، فهذا فى حد ذاته قد يساعد على إيجاد انسجام زوجى أفضل ، وقد يؤدى فى النهاية إلى تصحيح عدم مبالاتها الجنسية !!

يجب على الزوجة ألا تخفى عن زوجها فرحها وتقديرها لجهوده فى إمتاعها .. فالواقع أن كل رجل يكون فى غاية الفرح والسرور عندما تخبره زوجته أن الجانب الجنسى فى الزواج يهمها بقدر ما يهمه ، وأنه يسعدها أن يمتعها إمتاعا تاما بقدر ما تمتعه وتسعده .. ومن هنا تتضح لكل امرأة ضرورة دراستها لتكوين زوجها بدنيا ونفسيا ومعرفة طبيعته الجنسية حتى يمكنها أن تمتعه كما تريد وبقدر ما يريد .. ولابد من أن تعرف الزوجة كذلك طبيعتها العاطفية الوجدانية حتى تيسر لزوجها إمتاعها ولا تعوقه عن إسعادها ..

وما أعظم أن يشعر الرجل أن امرأته تقدر جهوده ، وتقدر واجباتها وتبعاتها فى النشاط الجنسى ، وتدرك كذلك أنها مسئولة عن إسعاده ومشاركته فى نشاطه ، وتحاول أن تحسن أداء واجبها الجنسى وتتقن دورها وتبدع فيه إبداعا . وهذا ما يملأ الرجل ثقة بنفسه واعتدادًا بذاته وزهوا برجولته .. وهذا ما يتفاخر به كل رجل ، لذلك يجب على الزوجة ألا تحرم زوجها من أسباب الزهو والتفاخر ، وأن تسمح له أن يتعالى أمامها ، وأن تشعره أنه أعظم إنسان فى حياتها ، وأنه أعظم هدية أعدها لها الخالق فى دنياها ، وأن العلاقة الجنسية معه هى أسمى وأعظم لذة تعرفها وتتمناها.

٢٤ يجب على الزوجين عدم المبالغة فى الدلال والتمنع أثناء النشاط الجنسى

إن الدلال فن لطيف ممتع يشمل تقدما وتراجعا ، وجذبا ودفعا ، وإعطاء ومنعا ، وتدرجا رقيقا ساحرا من حركة إلى حركة ، وظرفا فى التحفظ الخجول ، وتظاهرا أحيانا بالتردد والخوض والتهرب الممتع ، والمغازلة بكلمة ناعمة .. فالمقاومة الرقيقة تضيف أيضا بعدا جماليا فى العلاقة الجنسية ، وهى تلك التى تبديها الزوجة رغم تسليمها ، فهى المستسلمة الخاضعة وهى المنادية ، ولكن حين يقرر الزوج الغزو فإنها تبدى مقاومة تشى باستسلامها أو أنها على وشك الاستسلام ، وبذلك يزداد التوتر والحرص والتلهف بين الزوجين ، وهذا أشد الدوافع النفسية إلى الحب والنشاط الجنسى .

ويصبح الدلال أرق مظاهر الإثارة الجنسية حين تتدلل المرأة الأنيقة المرهفة الحس، الموهوبة بالذوق الجميل ، الرقيقة فى التدرج من حركة إلى حركة ، والذكية فى التمنع .. وما أفتن الصد إذا أعقبه تقدم جديد !!

يجب ألا تنسى المرأة أن المبالغة فى التحفظ والغرور وتظاهرها بالخوف من زوجها لتجذبه إليها ، تؤذى الزوج المهذب ولا تتفق معه .. فالدلال والتمنع لا يثير المتعة واللذة إلا إذا كان يفيض بالرقة والنعومة والرشاقة والمرونة فى تقدير الدرجة اللازمة .. أما المرأة التى لا تحسن استعمال هذه الطرق بمهارة كاملة فى الوقت المناسب وبأسلوب مناسب ، فالأفضل ألا تلجأ إطلاقا إلى الدلال أو التمنع .. فكل منشط مهيج يصير سما إذا أفرط فى استعماله ، مثل الأدوية التى تؤخذ للتنشيط بمقادير صغيرة ، ولكنها تنقلب سما إذا أخذت بمقادير كبيرة !!

٢٥
يجب على الزوجة ألا تبالغ فى إثارة زوجها جنسيا

١- إن على الزوجة واجبا كبيرا ومهما وعظيما فى بث السكون والهدوء والثبات والطمأنينة قبل وأثناء العلاقة الجنسية ، وذلك بالتوسط فى معاملة زوجها .. فلا تسلك طرق الإثارة البالغة الشدة الكثيرة المتلاحقة التى تلهب وتثير الزوج ، لأنها بذلك ستنهى العلاقة الجنسية بسرعة مذهلة ، وسوف يشكو الزوج من سرعة القذف ، وسوف تشكو هى من أن زوجها يتركها متعبة مرهقة !!

٢ - كلما تزايدت إثارة الزوج تصاعدت ذروة لذته واشتدت وحمى وطيسها.. والزوجة الساذجة هى التى توصل زوجها بسرعة زائدة إلى لحظة القذف .. أما الزوجة الذكية فإنها تطيل وقت انتصاب زوجها وتعوقه عن القذف ، وتقدم له على مهل فيضا من ألوان المتعة ، حتى يمكنه ويمكنها الوصول بتمهل إلى ذروة اللذة بأشد درجاتها المشبعة الغامرة ..

ويجب أيضا ألا تسلك الزوجة طرق الامتناع والبلادة والبرود والجمود والاسترجال ، ولتعلم أن خير الأمور الوسط وأن شر الأمور الشطط .

٢٦
يجب ألا تستمر المشاعر الساخنة التى تسبق العلاقة الجنسية أثناء العلاقة نفسها

إن المشاعر الساخنة التى تسبق العلاقة الجنسية لو استمرت أثناء العلاقة نفسها، فإن ذلك يؤدى إلى سرعة القذف ، وهذا ما يشكو منه الكثير من الأزواج خاصة فى السنة الأولي للزواج ، إذ يتصور الزوج أن تبادل العواطف الساخنة لابد من أن يمتد إلى ما بعد أن تبدأ العملية الجنسية ، وهذا خطأ يدل على قلة الخبرة ، لأن نتيجة ذلك أن تصل الزوجة إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى فى سرعة غير طبيعية تاركة الزوج بعد ذلك ينهى العلاقة الجنسية

بالطريقة التى يراها ، وقد تكون قد استغرقت فى نوم عميق !!

والعكس أيضا يمكن أن يحدث ، فالزوج يمكن أن يصل إلى قمة اللذة ثم القذف تاركا الزوجة بعد ذلك لآلام شديدة ، حيث تشعر بإرهاق عصبى شديد مصحوب باحتقان فى الجهاز التناسلى وألم فى منطقة المبايض بالإضافة إلى الإرهاق الجسمانى العام ، وقد يصل الأمر إلى أن تفر بل تكره الزوجة العلاقة الجنسية ، لدرجة أنها تبتعد عن زوجها أثناء النوم أو انتحال الأعذار لعدم إتمام العملية الجنسية ، خوفا من المتاعب والآلام والأوجاع ، إذ يتم الإمتاع والإشباع للزوج ، والإثارة والهياج والألم والعذاب للزوجة لعدم وصولها إلى قمة الاسترخاء ، إذ تبقى متعطشة دون إشباع أو ارتواء ، مع أنها لو تركت بلا إثارة وهياج لما تحركت غرائزها وما اشتعلت شهواتها !!

٢٧

يجب على الزوجة ألا تخجل من مصارحة زوجها بما تشعر به من ألم أثناء الجماع

إن إحساس المرأة بالألم أثناء الجماع يفقدها هى وزوجها جزءا كبيرا من نشوة اللقاء ، وقد يصبح سببا خفيا لتوتر العلاقة بينهما ، خاصة بين الأزواج الجدد ، وهذا هو الحال بين معظم الأزواج فى شهر العسل ، حين تخجل المرأة من مصارحة زوجها بما تشعر به ، وتحاول أن تتحمل الألم دون أن تظهر انزعاجها ، وهى بذلك تدعو الزوج للقلق دون أن تدرى ، ولأنها تبدو فى حالة برود فلا تظهر اشتياقها للمعاشرة لارتباط ذلك بحدوث الألم .. وحتى لو نجحت المرأة فى تحمل الألم ، فإنها تفشل عادة فى أن تتفاعل مع زوجها أثناء الجماع ، فيكون جماعا فاترا ، مما يشعر الزوج بوجود شىء مبهم قد يفسره بتغير مشاعر زوجته أو عدم انجذابها له ، بينما الأمر غير ذلك !!

فالمصارحة مطلوبة فى هذه الحالة لتفهم الموقف ، وتكييف العملية الجنسية بشكل مؤقت حتى يتم معرفة السبب فى ألم الجماع وعلاجه .

إذا كانت الزوجة تنفر من الجنس لأنه يسبب لها ألما ، فالنصيحة هنا أن تسرع

باستشارة طبيبة أمراض النساء ، فقد يكون هناك مرض عضوى بأعضائها التناسلية وراء هذا الألم ، وبذلك تتقى شر تطور هذا المرض وتعالجه فى فترة مبكرة ..

فتكرار حدوث الألم للزوجة أثناء الجماع ، باستثناء ألم الجنس فى ليلة الزفاف أو شهر العسل ، هو عرض لا ينبغى إهماله .. خاصة إذا كانت الزوجة لم تشعر بالألم من قبل ، لأنه قد يشير إلى حالة مرضية يجب الإسراع فى الكشف عنها حتى يكون العلاج مجديا .

من أبسط الأمور التى تؤدى إلى ألم الجنس ، وسببه الغالب هو تسرع الزوج فى الإيلاج دون تمهيد .. ويكون التمهيد بملاطفة الزوجة بالمداعبات الجنسية الحنونة . فهذه الإثارة المسبقة تؤدى لتطرية الفرج بالإفراز الملين الذى يخرج من غدد بارثولين (غدد دقيقة تحت الشفرين الكبيرين) فيسهل الإيلاج بدون ألم . وهذا الخطأ كثيرا ما يقع فيه الأزواج الجدد فى شهر العسل ، فيزيد من صعوبة الإيلاج نظرا لضيق فتحة المهبل وحداثة التجربة بالنسبة للطرفين ...

الجفاف المهبلى الذى لا يسمح بالجماع السهل السلس يمكن التغلب عليه باستعمال أنواع خفيفة من الكريمات وإن كان ذلك قد يضعف الإحساس بالملامسة فى هذه المناطق .. والواقع أن عسل النحل من أفضل الوسائل المساعدة على تليين المكان بل وإضافة نوع من الخشونة البسيطة إليه مما يساعد على زيادة الإحساس الجنسى خاصة عند الزوج ، كما أن عسل النحل يمكن غسله بالماء بسهولة بعد ذلك.

٢٨ إتيان الزوج زوجته فى دبرها ممنوع شرعا ومرفوض صحيا

١ - يحرم على الزوج إتيان الزوجة فى الدبر ، فقد جاء فى الحديث الصحيح : **"من أتى حائضا أو امرأة فى دبرها ، أو كاهنا فصدقه بما يقول ؛ فقد كفر بما نزل على محمد"**[1] .

وأخرج النسائى وابن حبان بسند جيد عن النبى صلى الله عليه وسلم أنه

---

(١) رواه الترمذى فى الطهارة (١٣٥/١) وابن ماجة فى النكاح (١٩٢٣/١) وأحمد (٨٦/١ ، ٣٠٥/٦)

قال : " لا ينظر الله إلى رجل يأتى امرأته فى دبرها " .

وروى ابن عدى وأبو داود وأحمد عن النبى عليه الصلاة والسلام : "ملعون من يأتى النساء فى محاشهن " يعنى أدبارهن .

٢ - إن للمرأة حق على الرجل فى الوطء ، ووطؤها فى دبرها يفوت حقها ولا يقضى وطرها ، ولا يحصل مقصودها . وأيضا فإن الدبر لم يتهيأ لهذا العمل ولم يخلق له ، وإنما الذى هيئ له هو الفرج ، فالعادلون عنه إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وشرعه جميعا .. وهذا العمل القبيح لا يفعله إلا من كان متصفا بالدناءة وخسة النفس ، وسقوط المروءة وانحلال الأخلاق ..

وأيضا فإنه يفسد حال الفاعل والمفعول فسادا لا يكاد يرجى بعده صلاح . إلا أن يشاء الله بالتوبة النصوح . وأيضا فإنه يذهب بالمودة بينهما ويبدلهما بها تباغضا وتلاعنا . وأيضا فإنه من أكثر أسباب زوال النعم وحلول النقم ، فإنه يوجب اللعنة والمقت من الله ، وإعراضه عن فاعله ، وعدم نظره إليه فأى خير يرجو بعد هذا ؟ وأى شر يأمنه ؟ وكيف حياة عبد قد حلت عليها لعنة الله ومقته ، وأعرض عنه بوجهه ولم ينظر إليه .

٣ - يجب على الزوجة ألا تمكن زوجها من إتيانها فى دبرها مهما تهددها وتوعدها وألح عليها .. عملا بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم القائل : "لا طاعة لمخلوق فى معصية الخالق " .

[رواه أحمد والحاكم] . وإذا فعلت تكون عاصية مثله .

٤ - أخطر أضرار جماع المرأة فى دبرها هو إصابة صمام التبرز بالشرخ ، بمعنى إفساد عملية التحكم فى خروج التبرز واحتباسه ، وهو ضرر كبير ، قد يؤدى إلى خروج البراز على غير الرغبة .

ذلك بالإضافة إلى تألم الزوجة ، فقناة الشرج لا يمكنها عادة استيعاب قضيب الرجل ، ويزداد الأمر سوءا إذا حاول الزوج استخدام العنف فى ذلك . وهذا يؤدى إلى جرح الشرج وتعرضه للنزف والالتهابات .

والزوج أيضا يتعرض لضرر ، فمن البديهى أن ملامسة قضيب الرجل لقاذورات الشرج بما يحمله من ميكروبات يعرضه للعدوى وصعودها من القضيب إلى المثانة البولية وأكثر من ذلك .

يحرم إتيان الزوجة فى دبرها ، وأما تلذذ الزوج بزوجته بين أليتيها من غير إيلاج فى الدبر نفسه فلا شيء فيه ، لأن المحرم هو الوطء فى الدبر ، ولأنه محرم من أجل الأذى ، وهذا مخصوص فى الدبر فيكون التحريم مختصا به .

٢٩ يجب على الزوج أن يتمهل فلا ينزع بعد حدوث القذف وبعد أن بلغ شهوته قبل أن تشبع زوجته

والحقيقة أن كثيرا من الأزواج يعتقد أن بقاء القضيب داخل المهبل بعد انتهائه من القذف لن يضيف شيئا إلى الزوجة ، فما حاجتها لقضيب مرتخ ؟ !

بينما الحقيقة غير ذلك ، لأن استمتاع المرأة بالعلاقة الجنسية وبلوغها قمة اللذة والإشباع ، لا يقتصر على إحساسها الجنسى من خلال المهبل .. فالمرأة لا يشبعها أو يثيرها العضو المنتصب فحسب ، بل هناك أشياء أخرى تثيرها وتساعدها على الوصول إلى قمة اللذة والارتواء حتى بعد قذف الرجل وارتخائه .. فوجود القضيب المرتخي فى حد ذاته داخل المهبل مع مواصلة الحركة الميكانيكية يمنحها لذة ، وعندما تصل الزوجة إلى قمة اللذة والإشباع ، عند ذلك تتشبث بزوجها بقوة ، وغالبا يتبع ذلك حدوث انقباضات مهبلية متتالية تقوم بطرد عضو الزوج بصورة طبيعية إلى الخارج ، بعد أن انتهت مهمته .

٣٠ يجب على الزوج ألا يهمل مداعبة زوجته ومغازلتها عقب الانتهاء من الجماع

إن اللحظات الدقيقة التى تمر بعد الجماع ، تحمل معانى ومفاهيم خاطئة فى أذهان كثير من الأزواج . . فقد يأخذ كل منهما جانبا بعيدا يدير ظهره للآخر ويستغرق فى النوم ، وكأن المهمة الموكلة إليه قد انتهت ولا حاجة بعد ذلك إلى أى تعبير أو إفصاح عن مشاعره .. بينما تشعر الزوجة بهبوط تشوقها الجنسى هبوطا تدريجيا .. وبذلك يحرم الزوج نفسه من أعظم المتع العاطفية والنفسية ، كما يفسد تأملات زوجته التى تحبه أشد الحب ، إذ يظهر أنه لا يعرف شيئا عن طبيعة المرأة وحنانها الجميل فى الحب ، وعن التقدير العظيم الذى يبعثه فيها

الاستمتاع الجنسى، وعن حاجتها إلى المداعبات التى تطلبها أكثر من الاستمتاع الجنسى والتى تدوم زمنا أطول مما تدوم ذروة اللذة .. ولكن كل هذا يبدو كتابا مغلقا أمام مثل هذا الزوج ، وهو أمر شائع حتى فيمن يحبون زوجاتهم ، ولا سبب لذلك غير عدم الإدراك أو الإهمال .

وقد تحدث بعض المشاكل التى يحلو لأحد الزوجين أو كليهما إثارتها والحديث عنها بعد انتهاء اللقاء الجنسى ، مما يؤلم مشاعر الطرفين بصورة حادة وشديدة ، ويشعر كل منهما وكأنه مجرد أداة فى يد الآخر يستغلها لمتعته وقتما يشاء ثم يعكر صفوه بعد انتهاء هذه المتعة .. والحقيقة أن مثل هذه المظاهر المؤلمة وتصعيد الخلافات وإيذاء المشاعر والأحاسيس ، كثيرا ما تحدث من جانب الرجل تجاه زوجته ، مما يشعرها بالظلم ويفقدها كل أحاسيس اللذة والاستمتاع الجنسى ، ويجعلها تكره العلاقة الجنسية وتتجنبها مستقبلا !

إن أغلب الرجال يميلون للانسحاب بعيدا عن زوجاتهم عقب الانتهاء من الجماع ..حيث يميل الزوج عقب الانتهاء من القذف إلى الابتعاد عن زوجته فى الفراش بمسافة .. أو قد يهم مباشرة بمغادرة الفراش معللا ذلك بالذهاب إلى الحمام أو تناول كوب ماء .. أو قد يظل إلى جوارها ولكن فى حالة غير حالته الأصلية ، حيث يميل إلى الصمت والعبوس ، وربما يشعر برغبة ملحة فى تناول كوب من الشاى .

ولمثل هذا الزوج نقول : حذار من العبوس أو التكشير عقب انتهاء الجماع، فذلك يعطى انطباعا عند الزوجة بنفورك منها ، ويجرح مشاعرها .. ويكفى المرأة المحبة أن تعرف أن الأمر بالنسبة للرجل كذلك لا ينتهى مرة واحدة بزوال عاصفة اللذة العارمة ، ويكفيها أن تعرف أن سعادته تستمر وتتجاوب أصداؤها خلاله كما تتجاوب وتستمر خلال جسمها ونفسها وهى لا تشتهى شيئا أفضل من إتاحة الفرصة لإثبات اللذة العارمة التى بعثها زوجها فى أرجائها ..

فتبادل بعض المشاعر والأحاسيس أمر لازم بعد انتهاء العلاقة الجنسية مثلها مثل الأداء الجنسى .. وبقاء الزوجين فى تقارب جسدى وعاطفى أمر مهم جدا ، لأنه يعبر عن صورة من صور العرفان بالجميل والشكر والامتنان على ما قدمه

كل منهما للآخر خاصة من جانب الزوجة التى تحتاج دائما إلى مثل هذا الشعور . وتكون فى حالة تهيؤ كامل لتلقى مثل هذه الأحاسيس فى تلك اللحظات التى تلى العلاقة الجنسية مباشرة .

ويمكن إجمال فن الملاعبة التالية للجماع بأنه إطفاء لحالة التهيج وإنقاصها بالتدرج ، وإعادة الأحوال إلى الاتزان العادى ، والغرض من هذا كله هو الارتخاء الهادئ والتأمل الساكن .. ويجب أن تنسجم الطرق المستعملة مع ضرورات الجسم وحاجاته ، والقاعدة الذهبية هى عدم الالتجاء إلى أى تهيج قوى قد يزعزع ما يرمى إليه الزوجان من عودة الاطمئنان والهدوء التام ، فحين يعود السكون الشامل يجب عدم إحداث تهيج يحيد بالزوجين عن الهدف .

وإذا كان الزوجان فى مقتبل الشباب وعنفوانه ، فقد يفضلان التهريج والتنكيت والضحك والملاعبة بعد ذروة اللذة العاصفة ، وقد يستمران فى ذلك حتى تهب عليهما موجة جديدة من الشعور تصل بهما إلى الذروة وقد يكون الزوجان أكثر نضجا وأوفر نشاطا فيبدآن الملاعبة من جديد قبل أن تنتهى موجة الهبوط .

إن فترة الملاعبة بعد الجماع تثبت إذا كان الرجل إنسانا مهذبا (ناضجا متحضرا) من الناحية الجنسية (أو أنه ليس كذلك) .

وتؤكد غالبية الدراسات أن المرأة فى اللحظات التى تلى العلاقة الجنسية مباشرة، تكون فى قمة الاشتهاء والتشبث بالرجل ، وانسحابه فور إشباعه نفسه ، وعدم انتظاره حتى تشبع زوجته ، وكأنه أزاح حملا ثقيلا عن كاهله ، يدمر أعصابها ويهين كرامتها ، إذ تتشبث به وهو كاره منصرف عنها .. كما تشعر المرأة أن زوجها يريدها لمصلحته هو ، ولا يريدها لذاتها ، وهذا الشعور يهز حب المرأة لزوجها هزا عنيفا ، وتكرار مثل هذا التصرف من شأنه أن يؤدى إلى فتور العلاقة الزوجية ، حيث يبرهن الزوج من ناحيته أنه أنانى لا يراعى حق زوجته ولا مصلحتها .

٣١

يجب على الزوجين ألا يجهل أى منهما حقيقة مظاهر وصوله إلى قمة اللذة أثناء العلاقة الجنسية

إن الإثارة الجنسية للزوجين أثناء الجماع تحدث سلسلة من التغيرات فى كل أجزاء الجسم تقريبا ، إذ تصبح دقات القلب أكثر سرعة ، ويرتفع ضغط الدم ، ويتدفق الدم بطريقة أكثر غزارة فى أعضاء الجسم المختلفة ، وبخاصة الأعضاء التناسلية .. وفى الوقت نفسه يكون هناك ارتفاع ملائم فى التوتر العصبى يؤثر على الجسم كله .. وكلما زادت الإثارة الجنسية ، تصبح التغيرات واضحة أكثر فأكثر حتى تأتى اللحظة المفاجئة ، هذه اللحظة هى التى تعرف باسم "قمة اللذة " ، "ذروة اللذة" ، أو " هزة الجماع " أو " رعشة الجماع " ، أو " الرعشة الكبرى " ، أو " رجفة الخلاص " ، أو " ذروة الشبق " ، أو " العسيلة " .. وتنتهى هذه اللحظة بخروج الضغوط النفسية والعصبية والعضلية ، يتبع ذلك استعادة كل الأعضاء التناسلية لحالتها الطبيعية الهادئة التى كانت عليها قبل الإثارة ، نتيجة تراجع وانتهاء الاحتقان الدموى الوريدى، كما تبدأ عضلات الجسم فى الاسترخاء ، ويزداد إفراز العرق على الجسم كله ، ويعود الجسم إلى حالته الطبيعية التى كان عليها قبل الإثارة مع الإحساس النفسى بالشبع والارتواء والهدوء والاستقرار .

٢ - فى هذه المرحلة تنشط الأعصاب إلى أقصى درجة وترسل إشارات للمخ، فيقوم المخ بالرد عليها عن طريق إشارات يبعث بها إلى العضلات الجنسية ، فتسبب انقباضات سريعة متوالية يصحبها فى الرجل إحساس قهرى بالقذف يتبعه تدفق المنى .. حيث يصل الرجل إلى قمة اللذة حين يشعر أنه لا يستطيع التحكم فى أعضائه الجنسية الداخلية وأن قذف السائل المنوى سيحدث لا محالة .

ويبدأ القذف بحدوث انقباضات فى الأعضاء الجنسية الداخلية (الوعاء الناقل للحيوانات المنوية والحويصلات المنوية والبروستاتا) فيصل السائل المنوى إلى الجزء الخلفى من مجرى البول ثم يتم قذفه خارج فتحة القضيب عن

طريق انقباض عضلات مجرى البول وعضلات العجان ..

ويتم انقباض هذه العضلات عدة مرات تبلغ من ٨ إلى ١٢ انقباضة مع فاصل زمنى قدره ٠,٨ من الثانية بين كل انقباضة والتى تليها .. ولذلك يتم قذف السائل المنوى فى صورة دفعات متتالية ومتلاحقة .. ويعتمد عدد هذه الانقباضات على مستوى الإثارة والتهيج الذى يسبق القذف ، فكلما زاد معدل الاستثارة زاد عدد وقوة هذه الانقباضات ، والعكس بالعكس .

وأثناء القذف ، يتعلق الرجل عادة تعلقاً وثيقاً بالمرأة ويحتضنها بقوة وقد يبلغ التعلق والاحتضان درجة من الشدة تختلف من زوج لآخر .

وينقطع بعض الرجال عن حركات الجماع أثناء قمة اللذة والقذف ويبقون ثابتين جامدين ، بينما يستمر بعضهم فى الحركة أثناء القذف .

ويختلف الرجال فى المظاهر النفسية المصاحبة لقمة اللذة والقذف اختلافاً يتراوح بين الرضا والصمت مع بعض حركات بدنية عامة وبين إطلاق الأصوات مع هزات تشنجية تصيب الجسم .

أما المرأة فتصل إلى قمة اللذة عندما تحدث انقباضات متتالية فى الثلث الخارجى من المهبل وعضلة الرحم وعضلة الشرج .. ويصحب هذه الانقباضات زيادة واضحة فى كمية الإفرازات المهبلية وحدوث رعشة أو رجفة تسمى " رجفة الخلاص " لإطلاق التوتر المتجمع .

وتختلف المرأة عن الرجل فى أنها يمكنها الوصول إلى قمة اللذة عدة مرات أثناء اللقاء الجنسى الواحد ، أما الرجل فلا يستطيع الوصول إلى ذلك سوى مرة واحدة أثناء اللقاء الواحد .

أما المرأة فيكون العقد الرابع هو نقطة القمة بالنسبة لها وبالتحديد عندما تبلغ المرأة عامها الخامس والثلاثين .. ويفسر ذلك بأنها تكون فى أوج صحتها فى هذه السن ، ويزول عنها كل سبب نفسى يمنعها من ممارسة الجنس ، كما أنها تكون قد اكتسبت خبرة واسعة فى هذا المجال وازدادت نضجا .

يتساءل كثير من الشباب والأزواج الجدد هل هناك " شىء " يخرج من المرأة مثلما يخرج السائل المنوى أثناء القذف ؟ . . أو بمعنى آخر ، إذا كان حدوث القذف عند الرجل يعنى انتهاء الشهوة ، فما يدل على ذلك عند المرأة ؟

فى الحقيقة أن المرأة لا يحدث لها قذف بالمعنى المفهوم ، وإنما يدل على وصولها إلى قمة اللذة والإشباع حدوث زيادة ملحوظة بالإفرازات المهبلية ، وحدوث رجفة الجسم (تسمى رجفة الخلاص) نتيجة لتشنج العضلات ، أو انقباضها الشديد خاصة عضلات منطقة الحوض .

وهذه الإفرازات الزائدة يمكن للزوج أن يلحظها أثناء الجماع بسهولة ، أما هذه الرجفة المميزة فمن السهل إدراكها ، ويدل عليها زيادة تشبث المرأة بزوجها .

إن قمة اللذة الجنسية قنبلة موقوتة تنفجر فى ثوان قليلة ، لا تزيد على خمس عشرة ثانية ، فتتناثر شظاياها فى أنحاء الجسم مدغدغة الحواس ومثيرة للنشوة . وتتفاوت شدة انفجار هذه القنبلة اللذيذة حسب الحالة الجسمانية والنفسية ومستوى التجاوب العاطفى بين الزوجين . وتنتشر اللذة فى جميع أجزاء الجسم كما لو أن شحنة كهربية هائلة قد أفرغت فيه فهزته من شعر الرأس إلى أخمص القدم ، ويكون هذا هو قمة الرضا الجسمانى والعاطفى من العلاقة الجنسية .

هناك ثلاثة أنواع من قمة اللذة عند الزوجة : النوع المنخفض ، والنوع المتوسط، والنوع المرتفع (الذى يشبه قمة اللذة عند الزوج) وتصل إليه الزوجة بعد خبرة معينة ، وبعد أن تتدرب على أن تتخلص من عقدها النفسية وخوفها وخجلها ، وتستجيب للذة بطريقة طبيعية ، وبذلك تبلغ قمة اللذة بسهولة وتلقائية مثل زوجها سواء بسواء .

وقمة اللذة عند الزوجة تهبط بطريقة أكثر بطئا وتدرجا منها عند الزوج وعلى هذا فإن مدتها قد تكون أطول .

يجب ألا يقدم الزوجان على العلاقة الجنسية وهما محملان بطموحات وأهداف قد لا تتفق مع الواقع ، كالرغبة فى أن يصلا معا إلى قمة اللذة فى وقت واحد ، فمثل هذا السلوك يؤدى حتما إلى ما يسمى بضغوط الأداء النفسية ، وذلك من شأنه أن يعود عليهما بخيبة الأمل !!

٣٢

يجب على الزوج أن يعلم الأضرار الجسمية والنفسية التى يمكن أن تتعرض لها الزوجة إذا اكتفى هو بإشباع رغبته، وتركها دون أن تصل إلى مأربها

قد تتسبب سذاجة الزوج وجهله فى عدم وصول الزوجة إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى .. فلا تروى ظمأها الجنسى ، ولا تستمتع باللذة ، وتبقى ثائرة الرغبة ، إذ تتهيج أعضاؤها الجنسية وتتوتر توترا عصبيا طويلا ، ويتدفق فيها الدم بكثرة ، وهو أمر يكون مقبولا لفترة قصيرة ، ولكنه مؤلم إذا دام فترات طويلة .

وأما بالنسبة للنفس والعقل ، فيستمر التوتر الشديد دون ارتخاء أو انبساط، لأن اشتياق الزوجة لحنان وعطف زوجها لم يقابل إلا بالصد وكذلك قد تصاب الزوجة بنوبات الاكتئاب النفسى ، بل واختلال التصرفات أحيانا !!

ولقد أصبح معروفا الآن بين أطباء الأعصاب أن نفس المرأة تتأثر تأثرا نفسيا كلما كبتت أو أخمدت رغباتها الجنسية ، سواء شعوريا أو لا شعوريا ، ويظهر هذا التأثر فى شكل اضطرابات عصبية .. إنها حقا مأساة مبكية مؤلمة ، وأمر محزن يحدث المرض فعلا .. إذ يقصر الزوج جهوده على شهوته مستعملا زوجته وسيلة لهذا الغرض ، حتى إذا ما قضى وتره أشاح بوجهه عنها وراح للرقاد مرتاح البال ، وقد يكون هذا النمط مسليا للزوج ، غير أنه يترك للزوجة مأساة مؤلمة ، تظهر فى حالة قلق شديد متوترة الأعصاب .. وإذا حدث هذا عرضا دون أن يتكرر ، فلا ضرر فيه ، لأن الإخفاق يمكن التغلب عليه ، كما أن العقل يستعيد هدوءه واتزانه ، إذ يتطلع إلى مناسبة أسعد وألذ ، وتشفى الأعضاء الجنسية من التهيج ، وتعود إلى حالتها الجنسية الصحيحة .. ولكن الأمر يختلف كثيرا إذا تكرر الإخفاق تكرارا دائما لا ينقطع ، إذ يصبح تضخم الأعضاء الجنسية مستديما ، ويكثر ظهور الإفرازات المهبلية المرضية ، ويتدفق الحيض مؤلما أو قد يتأخر عن موعد نزوله ، فضلا عن الآلام المختلفة فى المعدة وأسفل الظهر وفى الرأس ، وتنقبض عضلات الرحم بشدة دون أن تتمدد ، وقد تحدث آلام فى منطقة المبايض نتيجة للاحتقان الشديد ، وهذا ما تعبر عنه

الزوجة بقولها : " أشعر كأنى مخنوقة " ثم تضغط بشدة على أسفل البطن لتخفيف الآلام الناتجة من احتقان المبايض !!

ويحدث أحيانا أن يستمر احتقان الثديين والشفريين الصغيرين والشفرين الكبيرين أكثر من ١٢ ساعة ، إلا إذا تدخل النوم وخلص الزوجة من هذا الاحتقان .

ومن هنا تنشأ كراهية الزوجة للحياة الزوجية التى خدعت بمظاهرها !! إنها حقا جريمة يرتكبها الزوج ضد زوجته ، إذ يحرم زوجته من المتعة التى كان يجب أن تستمتع بها ، وبالتالى تشاركه متعة اللقاء .

وتشغل هذه المعاناة ساعات كثيرة من الاستشارة الطبية عند أطباء وطبيبات أمراض النساء، ومحاولة الطبيب علاج هذه الأعراض المؤلمة تدفعه إلى كتابة الأدوية المعقدة دون فائدة، لأن سبب الضرر متجدد دائما !!

إن الشهوة الجنسية عند الزوجة تشتعل تدريجيا ، وتستغرق بضع دقائق حتى تبلغ ذروتها ، وتستقر عند الذروة لبضع دقائق ، ثم تؤول إلى الزوال ببطء ، ويستغرق كله ما بين عشر دقائق وخمس عشرة دقيقة فى أغلب الزوجات ، وهذا يعنى أن معظم اللقاءات الجنسية بين الزوجين تنتهى بحدوث القذف السريع عند الزوج ووصوله إلى ذروة اللذة والإشباع الجنسى وخلوده إلى النوم الحالم الهادئ ، بينما تفشل الزوجة فى اللحاق به ولا تصل إلى ذروة اللذة والارتواء الجنسى فى أغلب اللقاءات ، ولعل من الحكمة إزاء هذا الفارق الجوهرى بين الزوجين أن يراعى الزوج مداعبة زوجته ومغازلتها حتى تتهيأ للاتصال الجنسى ، وأن يمارس الجماع فى أوضاع ملائمة تتيح تأخير القذف حتى تحظى الزوجة بنصيبها .

إن الزوج متى بدأ فى دفق المنى لا يمكنه وقف التدفق إراديا ، إذ يتم القذف بواسطة الجهاز العصبى اللاإرادى ولا سيطرة للإنسان عليه ، إلا أنه يمكن تأجيل ذلك ، كأن يترك العضو داخل المهبل ويمتنع عن الحركة الميكانيكية التى تؤدى إلى الاحتكاك وبالتالى إلى سرعة القذف .

إن الإسلام يأمر الرجل أن يتلطف بزوجته أثناء العلاقة الجنسية ، وأن

يعمل على إشباعها جنسيا ، وأن يجتهد ألا يقضى حاجته قبل حاجتها . وما دام أن الزوج يصل إلى الذروة أسرع من الزوجة ، لذلك يجب عليه أن يكيف قدرته الطبيعية وأن يتعلم إطالة اللقاء حتى تصل زوجته هى الأخرى إلى الذروة ، وأن يتأنى عليها حتى تقضى حاجتها إذا سبقها فى الإنزال ، لأن رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول :" **لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه من الخير** "[1] .

وقال صلى الله عليه وسلم : " **لا ضرر ولا ضرار** "[2] .

وإهمال حظ الزوجة من المتعة الجنسية إضرار بها .

إن من الأنانية ، ومن الظلم أيضا ، أن ينتهى الزوج من القذف فيهم بترك زوجته دون أن تشبع هى الأخرى ، وفى هذا يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : " **إذا جامع أحدكم زوجته فليصدقها (يعنى فليجامعها بصدق) ، فإن سبقها فلا يُعْجِلها** "[3] .

ولأن الناس يختلفون قوة وضعفاً ، وخبرة وجهلاً ، فقد اكتفى الرسول صلى الله عليه وسلم بالتنبيه إلى أهم عنصرين فى العلاقة الجنسية وهما : صدق العمل وجديته للوصول بالزوجة إلى قمة شهوتها . والإهمال فى تحقيق هذه النتيجة يصل بالحياة الزوجية والعلاقة الجنسية إلى أسوأ حال ، فقد ترتوى الزوجة جنسيًا ولا ترتوى عاطفياً ، وقد ترتوى عاطفياً ولا ترتوى جنسياً ، وكلاهما شر مستطير على الحياة الزوجية ، ولذلك أكد الرسول صلى الله عليه وسلم على الرجال أن يصلوا بالزوجات إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى .

إن الزمن الذى يستغرقه رد الفعل الجنسى عند الزوجة أكبر من الوقت الذى يحتاج إليه الزوج ، فإذا كان الزوج ينظر إلى العلاقة الجنسية على أنها مجرد وسيلة لإشباع رغباته الحيوية ، وإذا كان لا يبذل مجهودا لتحريك رغبات زوجته قبل الاتصال الجنسى ، فإن الزوجة قد لا تستطيع أن تصل إلى قمة اللذة

---

(١) رواه مسلم (كتاب الإيمان / ٤٥) .

(٢) رواه الإمام مالك فى الموطأ كتاب الأقضية (٢٦ / ٣١) وابن ماجة فى كتاب الأحكام برقم (٢٣٤٠)

(٣) أورده المتقى الهندى فى كنز العمال برقم (٤٤٨٣٨) .

والإشباع الجنسى .

إن مرحلة اللذة الجنسية تمثل فصل الختام فى الاستجابة الجنسية ، ولا يفوت الزوجة الوصول إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى ، وربما كانت هى الهدف الأكبر من العلاقة الجنسية سواء للزوج أو الزوجة ، بل ويعتقد الكثيرون أن العلاقة الجنسية بدون بلوغ قمة اللذة هى عمل مبتور ، وإن كان هذا الاعتقاد ليس صحيحا مائة فى المائة .

والسؤال الذى يطرح نفسه الآن : هل عدم وصول الزوجة إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى يعد حالة مرضية تتطلب العلاج ؟

والواقع أن المعيار الرئيسى هو الزوجة نفسها إذا كانت تشكو من ذلك أم لا .

والحقيقة أن الزوجات يختلفن اختلافات واضحة فى النظرة إلى الآمال والتوقعات المنتظرة من العلاقة الجنسية والوصول إلى قمة اللذة خلالها .. فبعضهن يردن الوصول إلى قمة اللذة والإشباع الجنسى مع كل اتصال جنسى ، وربما يقنعن بالوصول إلى درجة معينة من الإثارة الجنسية ، ولذلك يمكن القول بأن عدم الوصول إلى مرحلة قوة اللذة الجنسية يمثل مشكلة عندما تعتبر الزوجة أن ذلك يسبب لها نوعا من عدم الرضا ، وبصرف النظر عن حدوث أو تكرار هذه المشكلة .

وكثيرا ما تعتقد الزوجة أن هناك مشكلة لديها تتعلق بمرحلة اللذة والإشباع الجنسى ، ثم يتضح أن المشكلة الحقيقية تنبع من المفاهيم الخاطئة حول هذه الأمور ، ولذلك فإن التثقيف الواعى هو من أهم طرق التغلب على ما يوجد من اضطرابات أو مشكلات فى هذه المرحلة من الاستجابة الجنسية عند الزوجة ، والذى كثيرا ما يلجأ إليه المختصون فى علاج هذه الأمور .

٣٣ هل يقتل الختان الشهوة الجنسية لدى المـــرأة ؟

إن عملية الختان لا تقتل الشهوة الجنسية للمرأة ، ولا تقضى على رغبتها أو اشتياقها لممارسة الجنس .

إن عملية الختان (الخفاض) إذا أجريت بقواعدها الطبية السليمة فإنـها لا تعنى أبدا استئصال الشهوة الجنسية من جذورها ، ولكنها تهذيب لها فـى غـير إفراط ولا تفريط .. فالختان لا يحرم المـرأة مـن الشـعور الصحيـح (الكـامل) باللذة الجنسية ، فالشعور لا يزال بها لكنه شعور غير فياض ورزين غير عابث، مضبوط زمامه غير منفلت .

إن عملية الختان لا تقتل الشهوة الجنسية للمرأة ولا تقضى على رغبتـها أو اشتياقها لممارسة الجنس ، فالرغبة الجنسية لها مركز خاص فى المـخ ، والختـان لا يلغى وظيفة هذا المركز وبالتالى فإن الرغبة الجنسية تظل علـى حالتـها بـالرغم من إتمام الختان .

ويجب ألا ننسى أن الرغبة الجنسية تبدأ فى المخ ثم تسـرى إلى الجسـد ، ولا تبدأ فى الأعضاء الجنسية .. فالمخ يمسك بناصية الجنس ، ويلويها كما يشاء طبقا للظروف!!

إن إزالة بعض الأجزاء الحساسة للإثارة الجنسية من الجهاز التناسلى للمرأة ليس معناه القضاء على الرغبة الجنسية تماما ، فلا تـزال هنـاك أشـياء يمكـن أن تكمـل الإحسـاس بـاللذة كمتعـة الإيـلاج نفسـه والاحتكـاك بجـدار المـهبل والتلاصق الجسدى بين الزوجين وإثارة الأجزاء الحساسـة الأخـرى مـن جسـم المرأة .. وأهم من ذلك كله وجود الحب والتفاهم بين الزوجين .

٣٤ إن رد الفعل الجسمى الذى يتبع العملية الجنسية يمكن أن يصلح مرشدًا لعدد مرات الجماع التى يفضل أن يقوم بها الزوجان

ربما كانت أفضل قاعدة يتبعها الإنسان هى أن يسمح لرغبته الطبيعية وقدرته أن تسيطر على عدد مرات الجماع .. فبإمكان الإنسان مزاولة علاقاته الزوجية فى حالة ما إذا وجد إلحاحا طبيعيا فى نفسه بدون مهيجات ، وكان قادرا على تحمل أعباء العلاقة دون أن يصاب بإرهاق إلا لمدة وجيزة على أثره . . أى أن رد الفعل الجسمى الذى يتبع هذه العملية يمكن أن يصلح مرشدا فى هذا الاتجاه .. فإذا أحس الإنسان بالإرهاق بعد الجماع أو فى اليوم التالى له ، فإن من الأفضل له أن يقلل من عدد المرات ، أما إذا كان الجماع ينتهى بنوع من الاسترخاء والراحة مع الإحساس بزيادة العافية والانتعاش النفسى وزيادة القدرة العقلية والنفسية ، فإن ذلك يدل على أن الشخص يمكن أن يمارسه بكثرة دون إرهاق .. فلو افترضنا أن الاتصال الجنسى حصل بين الزوجين فى المساء ، فيجب أن يتلاشى التعب قبل الرقاد ، وأن يقوم الزوجان إلى أعمالهما فى الصباح أشد نشاطا واتزانا .. أما إذا حدث أن استيقظ الزوجان متعبين خلاف العادة ، أو شعرا بنقصان الوضوح والتركيز فى أعمال المخ ، أو بفراغ فى التجويف البطنى ، أو أحسا بتقزز أو ميل للقىء ، أو شعرا بآلام خفيفة فى الفخذين ووجع فى الركب ، فكل ذلك يعنى أن الجهاز التناسلى قد تجاوز حدود طاقته وانحرف عن القاعدة المعقولة ، فالشعور بالارتياح إذن هو الدليل الصحيح على عدد مرات الجماع .

وهناك من الأزواج من يشعر بآلام فى الظهر وأحيانا فى الفخذين بعد انتهاء الجماع ، وقد يكون سبب ذلك هو أنه مرهق أو مجهد وكان المفروض ألا يقوم بذلك وهو فى هذه الحالة ، وقد يكون السبب هو بذل جهد عضلى أثناء الممارسة ، وأحيانا يكون السبب وجود بعض الآلام الروماتيزمية التى لا علاقة لها بموضوع الجنس ولكن تزداد مع الحركة أثناء اللقاء .

وفى حالة الإحساس بالتعب والإرهاق بعد الجماع - كما هو الحال فى الحالات السابقة - يجب تجنب هذا التأثير الهدام ، لأنه قد يستمر استمرارا عنيدا ، وينبغى تأجيل ممارسة الجنس إلى فرصة تالية بعد أيام قليلة .

إن الاعتدال مطلوب وواجب فى لقاء الزوجين كما هو مطلوب فى كل العمليات الحيوية للجسم مثل الطعام والشراب والنوم والرياضة البدنية .. إلخ، وكلما زادت العمليات الحيوية على الحد المناسب أدت إلى نتائج عكسية ، فقد تضر بالجسم والنفس معًا ، لذلك يجب ألا تتغلب وظيفة من وظائف الجسم على سائر الوظائف ، لأن الجسم يتألم إذا أهملت بقية الوظائف بسبب تفضيل هذه الوظيفة .

هناك من يتصفون بالشهوانية وزيادة الرغبة الجنسية عندهم إلى الحد الذى تسيطر فيه على كل جوانب جسدهم وعقلهم ، ويكون الشاغل الأول عندهم هو اجترار الفكر الجنسى والتفانى فى إيجاد صورة جنسية كل وقت وحين حتى تكاد أن تبتلع وراءها كل عمل مثمر أو فكر مفيد فى أى اتجاه آخر ، وهذه الشهوانية الجنسية هى درجة من اليقظة الجنسية الزائدة التى تعبر عن الفراغ العقلى والجسمانى لصاحبها، وضعف إرادته فى تطويع رغباته وعدم قدرته على الاستمتاع بمباهج الحياة الأخرى وإثبات ذاته فى أعمال متنوعة ، وقد تدل أيضا على ضعف الفرد وإحساسه بالعجز عن مسايرة الحياة من حوله ، فهو لا يجد مبررا لوجوده ولا يقدر على مواجهة مثل هذا الشعور إلا بإثبات قوته فى الاستسلام للرغبة الجنسية !!

إن الزوجة الحكيمة تستطيع أن تحمل ميزان الاعتدال فى عدد مرات الجماع عند المستوى الذى يناسب طبعها وطبع زوجها ، وذلك بأن تبعد عن نفسها وأعمالها كل ما يضايق زوجها ويثير اشمئزازه ، وبأن تبرع فى إغرائه وإثارة حواسه - بلباقتها وزينتها - بالقدر الذى يرضى رغباتها ورغباته .

٣٥

اللقاء بين الزوجين لا يحتاج إلى جدول محدد ، وإنما هو يخضع تماما لاعتبارات أخرى تفرضها الظروف المحيطة

قد نسمع من يتساءل عن التوقيت المناسب للعلاقة الجنسية بين الزوجين ، والإجابة تكون حسبما يجد الزوجان الوقت الذى تتوافر فيه الرغبة والإثارة والهدوء ، والاستعداد النفسى ، ولا يهم بعد ذلك أن يكون اللقاء فى الليل أو النهار .. ويجب أولا وأخيرا أن تتم العملية الجنسية من تلقاء نفسها فى حماس تام ورغبة عارمة ومشاركة كاملة من الطرفين ، وعلى ألا يكون هناك إهمال للمشاعر أو أى نوع من الأنانية الذاتية للحصول على المتعة الفردية دون اعتبار للطرف الآخر .

أما أن يقوم الزوجان بتخطيط جدول أسبوعى محدد لذلك ، شأنه فى ذلك شأن أى عمل روتينى تفرضه ظروف الحياة والعمل .. أو لمجرد الخضوع للعادة ، أو بدافع أداء الواجب الزوجى ، فهذا أمر مرفوض يؤدى إلى فتور العواطف وقتل المشاعر .

والحقيقة أنه يمكن أن تخضع أشياء كثيرة لنظام ومواعيد محددة فيتحسن حالها إلا العلاقة بين الزوجين ، فإذا ارتبطت بمواعيد محددة أصبحت عملا روتينيا وفقدت كثيرا من متعتها ..

فالإنسان هو الكائن الوحيد ، الذى يمارس الجنس وقتما يريد ويحب ، دون انتظار مواعيد محددة للسخونة الجنسية التى تحدث للحيوانات فى مواقيت محددة ، وعلى فترات متباعدة .

استحب علماء الإسلام الجماع يوم الجمعة وليلته تحقيقا لما جاء فى الحديث عن النبى صلى الله عليه وسلم من قوله : **" من غسل يوم الجمعة واغتسل ، ثم بكر وابتكر ، ومشى ولم يركب ، ودنا من الإمام فاستمع ولم يلغ ، كان له بكل خطوة عمل سنة أجر صيامها وقيامها "**[1] .

---

(١) رواه أبو داود فى الطهارة (١/٣٤٥) وابن ماجة (١/١٠٨٧) وأحمد (٤/٨،٩،١٠)

من الخطأ أن تكون العلاقة الجنسية فى نهاية اليوم بعد انتهاء العمل ، ويكون كل من الزوجين متعبا لدرجة أنهما يرغبان فى عمل شىء سريع حتى يستغرقا فى النوم !!

يفضل ألا يكون العلاقة الجنسية أثناء الجوع ، أو بعد امتلاء البطن ، أو عقب حدوث القىء أو الإسهال .

إن الموفق من وفقه الله لاختيار الظروف والأوقات المناسبة للعلاقة الجنسية ، لإنزال الأمور على منازلها .

٣٦
يجب ألا يرتبط الفراش فى ذهن الزوجين بالجنس فقط !!

شىء غير سليم أن يرتبط الفراش فى ذهن الزوجين بالعلاقة الجنسية فقط، وشىء غير صحى أن يستقل كل واحد من الزوجين بفراش أو بحجرة منفصلة.. فالفراش هو معنى لأن يكون الزوجان معا .. الفراش ليس للاتصال الجنسى فقط الفراش هو جزء من حياة كل منهما .. لذلك يجب على الزوجين منذ أول يوم فى زواجهما وحتى نهاية العمر ، أن يحرص كل منهما على أن ينام كل ليلة مع زوجه فى نفس الفراش ، وأن يحرص على أن يكون هو آخر وجه يراه قبل أن يخلد إلى النوم ، على أن يكون هو أول وجه يراه حين يستيقظ من النوم.

إن الزوجين إذا استمتعا بعلاقات جنسية سليمة كريمة سخية ، فلن يحدث بينهما خلاف .. وإذا حدث خلاف على مسائل تافهة ، فلن يكون إلا خلافا سطحيًا عابرًا .. فمجرد نوم الزوجين المتحابين متجاورين ، يتيح لهما تلاصق الجسدين ، وهذا كفيل بإصلاح كل خلاف ، ويزيد ما بينهما من وفاق وحب متبادل وثقة مشتركة .

٣٧ يجب على الزوجة أن تجتهد فى تهيئة زوجها معنويا وعاطفيا وجنسيا

ألم تسأل المرأة نفسها لماذا قد يمل أى رجل زوجته ؟ الإجابة بسيطة ، وهى لأنه اعتاد أن يراها دائما على نفسها ونفس الشخصية ، والنفس تمل التكرار فى كل شىء وتشتاق إلى ما هو جديد وغير متوقع .. فالرجل يحتاج دائما وأبدا إلى التجديد والتغيير فى أسلوب المعاملة وفى أسلوب الإثارة والتحريك العاطفى والجنسى ، بحيث لا تمضى حياتهما على وتيرة واحدة لا تتغير ..

فماذا لو حاولت المرأة أحيانا أن تغير من نفسها .. من ملابسها ، من طريقتها فى التعامل .. من أى شىء ، بحيث تبعث فى نفس زوجها شيئا جديدا، ولا تكون الزوجة المعتادة الموجودة بالمنزل أو " الزوجة الروتينية " ..

وبعض الزوجات يلجأن فى ذلك إلى عنصر المفاجأة فمثلا ، يمكن للمرأة أن تنتظر عودة زوجها من الخارج فى المساء ، وتفاجئه بزينة جديدة وعطر جديد ، وثوب جديد يظهرها له فى صورة مختلفة ، حتى لو كانت أقل جمالا من صورتها الأصلية ، لكن المهم هو التغيير .

ويمكن للمرأة أن تكسر روتين السهرة المملة كل يوم ، وتفاجئ زوجها بوجبة منزلية جديدة أو لها ذكرى فى خاطره .. فصحيح أن معدة الرجل تساعد فى الوصول إلى قلبه .

إن متعة الفراش ليست هى كل ما يريده الرجل من زوجته . فالرجل يكون أحيانا فى حاجة إلى ألوان أخرى من الحب لا تؤدى بالضرورة إلى الجماع ، لكنها تشعره بالدفء والألفة وتحرك فيه إثارة محببة تملؤه نشاطا وحيوية .. فالقبلة والضمة والمداعبات الجسدية والحديث اللطيف بين الزوجين ، كل هذه أشياء تضفى على الحياة الزوجية مذاقا خاصا يحفظ لها بريقها وحرارتها ، ولاشك فى أن كل زوج يرحب بهذه الأشياء ويسعده تبادلها بينه وبين زوجته من وقت لآخر بصرف النظر عن متعة الفراش .

كما أن اعتياد الرجل على أسلوب عاطفى واحد من زوجته يشعره بـالملل .. فلا بأس أن تتخلى المرأة عن رزانتها أحيانا وتلعب دور المدللة .. فلا عيب ولا حرام أن تستقبل المرأة زوجـها بـالتدليل أو القبـلات الحـارة ، وتعـبر لـه عـن اشتياقها إليه ، بطريقتها الخاصة ، بشرط ألا يكون التغيير فجائيا تمامـا وليكـن تدريجيا حتى لا يخطر ببال الزوج شيء غير طبيعى .. !!

إن طول الحياة الزوجية الرتيبة يؤدى إلى ازدياد حب الرجل لزوجتـه ، رفيقـة عمره وأم أولاده ، ولكن نجـد أن هنـاك فتـورا أصـاب الرغبـة الجنسـية نتيجـة للتعود والتكرار الخالى من أى تغيير ، ولو فى المظاهر المحيطة بالحيـاة الزوجيـة ، ولهذا فإن الرجل على الرغم من حبه لزوجته وحرصه علـى إرضائـها ، إلا أنـه يجد نفسه رغما عنه لا يشعر بنفس الرغبة تجاهها ، ويبدأ فى فقدانها يوما بعـد يوم وسنة بعد سنة ، وهذا هو ما يعبر عنـه البعـض بـأن الرجـل بـدأ يصـاب بالضعف الجنسى لتقدم سنه ، فى حين أن الواقع غير هـذا ، فإنـه فـى أغلـب الأحيان تكون كفاءته طبيعية جدا ، وما أصابه من الضعف هو ضعـف الرغبـة وليس القدرة ، وهذا هو دور المرأة فى المحافظـة علـى رغبـة زوجـها قويـة كمـا كانت، وذلك من خلال التغيير المستمر بكل ما يتعلق بالناحية الجنسية وتهيئـة الجو المتجدد دائما .

فالمرأة قد تكون السبب فى بعـض الحـالات فـى إصابـة الـزوج بـالضعف الجنسى ، وفى حالات أخرى يصاب بفقدان الرغبة الجنسـية بالكـامل ، وذلـك بسبب إهمالها لنفسها وإهمالهـا لعنـاصر الجـذب ظنًـا منـها أن الحيـاة الجنسـية ستسير من تلقاء نفسها ، وهذا فهم خاطئ ..

فالمرأة لا بد ألا تأخذ موضوع الزواج على أنـه نهايـة المطـاف ، لأن الرجـل محتاج إلى العلاقة الجنسية حتى آخر يوم فى عمره ، ويحتاج دائما إلى أن يجد فـى زوجته عناصر الإغراء والجذب ، كما يحتاج إلى أن يشعر برغبتها فى معاشرته لا فى إعراضها عنه ، فهذا عنصر مهم تهمله بعـض الزوجـات متعلـلات بكـبر السن أو ازدياد مشاغل الحياة .

وببساطة نقول : اعتنى بنفسك وبزينتك أيتها الزوجة ، ولا تكونى ككثير من الزوجات اللاتى يغفلن بسرعة بعد الزواج عن حاجة أزواجهن المستمرة إلى الإحساس بأنوثة ورقة وجاذبية الزوجة كعهدهم بها فى فترة الخطبة وبداية الزواج . فالرجل يريد أن يرى زوجته دائما فى أحسن وأجمل صورة .

كما عليك أيتها الزوجة أن تلاحظى ضرورة التجديد والتغيير فى المظهر ، لكسر حدة الروتين فى أسلوب الحياة ، فالمألوف بطول الوقت يمل ، وفى التنويع جاذبية وتنشيط ..

وأغلب الرجال لا يسعدهم العيش مع زوجاتهم على وتيرة واحدة ، فهم يسعدون كثيرا بالملابس المتنوعة المثيرة ، وأنواع الزينة المختلفة .

إن طول مدة الزواج يؤدى إلى فتور العلاقة بين الزوجين ، وأحيانا تكون الزوجة هى العامل الأكبر فى وصول الزوج إلى هذه الحالة إذا ما وصل إليها ، لأن الرجل إذا كان يهتم بالمعايير الجسمانية للمرأة ، فإن المرأة تهتم بذات الرجل وليس بصفاته الجسمانية ، ولذلك يكون ارتباطها بشخصه وثيقًا ويكون دورها كبيرا فى محاولة الاستحواذ عليه وصرفه عن الأخريات .. ولذلك يجب على المرأة أن تهتم بجسدها اهتمامًا كبيرًا ، فلا تترك العنان لنفسها وتفرط فى الطعام فتتغير معالمها الجسمانية وتضيع التدويرات والانحناءات التى تثير الزوج .

٣٨ يجب على الزوجة ألا تصد الزوج عند الرغبة فى التنفيس عن غضبه

حينما يجد الزوج فى جماع زوجته متنفسا لغضبه المكتوم .. فإن التصرف السليم للزوجة فى مثل هذه الحالات هو ألا تصد زوجها عن نفسها متى شعرت برغبته فى التنفيس ، وفى الوقت نفسه لا تتركه على غضبه !!

يستخدم الرجل أحيانا لغة الجنس للتعبير عن انفعالاته المكبوتة حين يعجز

عن التخلص منها بوسائل أخرى .. أو بمعنى أبسط ، يجد الرجل فى إتيان زوجته متنفسا لغضبه المكتوم .

ألم تلحظ الزوجة أحيانا أن زوجها يبادر إليها بأسلوب غير مألوف لها ، حيث يصبح متعجلا فى طلبه ، وربما عنيفًا فى أدائه ، كأنما انتابته رغبة مفاجئة فى ذلك بعد عودته إلى المنزل ؟ !

إن الرجل فى مثل هذه الحالات يكون عادة فى حالة عدم استقرار نفسى ربما لنزاع بينه وبين رئيسه فى العمل ، أو ربما لحدوث ضائقة مالية ، أو لإحباط فى تجارته .. أو غير ذلك من مشكلات العمل ، أو متاعب الحياة عموما والتى تشحنه بالتوتر والغضب . والرجل فى مثل هذه الحالات لا يميل عادة إلى مصارحة زوجته بما يعكر عليه مزاجه ، وإنما يكتفى بأن تمد إليه جسدها لينفس فيه خفية عن غضبه المكتوم .

ومن مساوئ اللقاء على هذا النحو ، أن الزوجة قد تشعر بالضيق هى الأخرى حين تدرك بذكائها أن زوجها لا يريد جماعها لاشتياقه إليها ، وإنما لينفس همومه عن صدره !!

ومن ناحية أخرى فإن مشكلة الزوج - الذى تعكر مزاجه - تظل مطروحة دون حل لها . والتصرف السليم للزوجة فى مثل هذه الحالات هو ألا تصد زوجها عنها متى شعرت برغبته فى التنفيس ، وفى الوقت نفسه لا تتركه على غضبه ، راضية بأن تكون مجرد متنفس لهمومه ! . .

ولكن كيف يمكن عمل ذلك ؟

إن مصارحة الزوجة لزوجها بما تشعر به بطريقة لبقة ، هى الحل الوحيد لتغيير هذا الأسلوب إلى أسلوب أفضل يرضى كلا الطرفين ، وهذا ولاشك يحتاج إلى زوجة ذكية .

وقد تطرح عليه بعض التساؤلات محاولة معرفة سبب مشكلته ، كما يتراءى لها .. فمثلا تقول له :

- " من الواضح أن هذا الأسبوع كان أسبوع عمل شاق .. أليس كذلك؟"

- " إنى أعلم أن دفع باقى الأقساط المالية ليس سهلا .. إنه حقا مبلغ كبير"

- " كم أنا فخورة بك لاقتحامك هذا المشروع الجديد .. وأعلم كذلك مدى صعوبته .. "

بهذا الأسلوب اللبق يمكن للزوجة مساعدة زوجها على التكلم والبوح بما يغضبه . وبهذا الأسلوب يمكن للزوجة التقرب إلى مشاعر زوجها ، وتغيير مسار حياتهما الجنسية إلى الأفضل ..

إن الزوجة إذا نجحت فى جعل زوجها يحكى لها انفعالاته المكبوتة ، فإنها بذلك تجعله شديد القرب منها ، وتجعل حياتها معه أمتع بكثير مما كانت عليه من قبل .

٣٩

يجب على الزوج ألا يهجر جماع زوجته لفترة طويلة بقصد الافتراء والانتقام

قد يلجأ الزوج أحيانا إلى هجر زوجته بقصد التقويم والإصلاح لبعض مظاهر العصيان وسوء المعاملة ، وهذا الهجر هو نوع من العقاب فى حقيقة الأمر ، وهو نوع من إعلان الرفض وعدم الارتياح من أى تقارب معها مادامت على هذه الدرجة من الإصرار والتمادى فى أخطائها ، وبعد فشل كل الطرق والسبل الأخرى للإصلاح . ومما هو جدير بالذكر أن هذا النوع من الهجر الجنسى لا يجب أن يستمر لفترات طويلة ، ولا يجوز أن يكون بقصد الانتقام ، بل بقصد الإصلاح والتأديب والتهذيب ، حتى لا يحدث من ورائه المضاعفات وزيادة المشكلات ، لأن طول الهجر والإحساس بأنه نوع من الافتراء والانتقام قد يدفع إلى سوء السلوك أو انقطاع التواصل المعنوى بين الزوجين مع فقدان

الحب والمودة إلى أن تصل العلاقة إلى طريق مسدود لا رجعيه فيه !! فعملية الكبت الجنسى قد تكون السبب فى مزيد من الخلافات الظاهرية والغضب والثورة على أتفه الأسباب مع الانفعال الشديد الذى يزيد من حدة الخصام والهجر ، وكأنها حلقة مفرغة من الخلاف على سبب بسيط ، ثم أن الهجر كأسلوب عقاب يزيد من حالة التوتر النفسى والعصبى نتيجة كبت الغريزة الجنسية الذى يؤدى بدوره إلى مزيد من الثورة والغضب وربما العدوان سواء بسبب أو بدون سبب .. وهكذا .. !

وكثيرا ما تكون هناك حالات نفسية لزوجات يشتكين فيها سوء أوضاعهن الأسرية عمومًا مع الإحساس بالاكتئاب وسرعة التعب والإجهاد لأقل عمل تقوم به ، وأيضا عدم تفهم أزواجهن وتقديرهم لدورهن بالمنزل ، وبعد التحليل النفسى الطويل يتم اكتشاف السبب والمحرك الرئيسى وراء كل هذه الشكوى والأعراض ، حيث يكون حالة من عدم اللقاء والهجر المتعمد لكل من الطرفين تحت ظروف معينة ، ثم استمرار هذا الهجر الذى يولد نوعا من التوتر والحزن والاكتئاب وينعكس على كل مظاهر السلوك الاجتماعى الأسرى بعد ذلك .

والحقيقة أن الزوجة كثيرا ما تخفى هذا الدافع الحقيقى وراء شكواها المرضية ، وقد يكون ذلك بسبب الخجل أحيانا والجهل أحيانا أخرى ، لأنها لا تدرى أهمية الإشباع الجنسى فى استقرارها النفسى ، وربما أيضا تجد نوعا من الحرج فى أن تفصح عن ذلك كنوع من الكبرياء ، وتتصور فى نفسها خطأ أنها تترفع عن مثل هذا الأمر أو الحديث فيه ، وتدعى أن الجنس لا يشكل فى حياتها إلا الشىء الثانوى الذى لا أهمية له ، وأنها لا تحتاج من زوجها غير العواطف ولمسات التقدير والاحترام ، ولكن حقيقة الأمر أن كل محور المشكلة يدور حول احتياجها الجنسى الذى تحرم نفسها من مجرد التعرض له أو الكشف عن أسراره !!

إن الإسلام كما أمر الزوجة ألا تماطل زوجها أو تهجر فراشه فقد أمر الزوج أيضا ألا يهجر فراش زوجته ما لم يكن هذا الهجر عقابا مقصودا ولفترة

محدودة ، وفيما عدا ذلك لا يحق له هجرانها بحجة الانشغال بأمور الدنيا وبأمور الدين ؛ لأن ذلك يدفع الزوجة إلى إهمال نفسها وحياتها ، وقد يدفعها إلى الانحراف .

لقد شرع الإسلام هجر المضاجعة فقط ، أى هجر الجماع ، وحتى يكون هذا الهجر مؤثرا فى العلاج فيجب ألا يهجر الزوج الفراش والغرفة بل يبيت هو وزوجته فى فراش واحد ولا يقربها ، بل يوليها ظهره ، إظهارا لرجولته وقوة عزيمته وإرادته وكسر لأكبر أسلحتها - سلاح الإثارة للترغيب فى الجماع والاستمتاع - وفى كسر هذا السلاح بهذه الطريقة دافع للزوجة لكى تراجع نفسها وتتنازل عن كبريائها وتصحح سيرها .

كما لا يجوز للزوج أن يهجر الكلام مع زوجته ، لأن هجر الكلام يزيد فى نار الفرقة والخصام ، فلابد من أن يكون هناك كلام بين كلا من الزوجين مثل: خذى وهات ، هل سمعت ؟ لقد حدث اليوم كذا ، سيأتينا اليوم كذا ... ولا يقصد بالكلام أن يكون تغزلا فى الجمال ، وإظهارًا للرضا بكل حال ، ومن يدرى لعل كلمة من ذلك تصادف موقعها ، فتحيل الإعراض إقبالاً ، والنشوز طاعة وإجابة !!

ولا يجوز أن يهجر الزوج الغرفة ابتداء ، والفراش كليًا ، والمنزل نهائيًا ، لأن هذا الهجر يضر أكثر مما يفيد ، اللهم إلا أن يكون الخلاف خطيرًا ، والاقتراب مثيرًا وشره مستطيرًا ، وضبط النفس ضعيفا ، فهذه حالة خاصة تقدر بقدرها ، وليست هى القانون العام الذى يطبق فى عامة الأحوال .

إن أعاصير الخلاف بين الزوجين قد تهب على الحياة الزوجية ، فتحدث سحبا صيفية تكدر الصفو وتعكر الجو ، ثم تنقشع بفضل الله سبحانه وتعالى ، فعند انقشاعها وعودة المياه إلى مجاريها ، ومضى اللحظات المرة البغيضة ، وتقارب الزوجين وحدوث الصلح بعد الهجر ، والوئام بعد الخصام ، يحسن من الزوج أن يضفى على الصلح من السعادة بالملاطفة والمداعبة والجماع ، ما يمحو تلك الصفحة السيئة ، ويستأصل ما قد يكون من مخلفات باقية كامنة أو ظاهرة ، ويبرهن على بدء صفحة جديدة وحياة سعيدة ، وتناسيه لأوقات الهجر

والخصام العكرة ، ويحسن بالزوجة أن تغتنم هـذه الفرصـة ، فتتجمـل وتـتزين وتدعو زوجها لتبرهن على رغبتها فى السعادة الصافية ، وذلـك مـن شـأنه أن ينسف الهموم والأحزان الماضية ، ويؤسس ويعمر ويشيد بناء السـعادة الدائمـة بعون الله تعالى .

أحيانا يشكو الزوجان للطبيـب النفسـى مـن أن هنـاك فتـورا فـى العلاقـة الجنسية بينهما بسبب الخصام والخلافات العائلية مهما كان مصدرها ، وأن هذا الفتور الذى يصل أحيانا إلى درجة العجز الجنسى قد بدأ بسبب هذه الخلافات واستمر أياما وليالى إلى أن صار حقيقة واقعـة تسـتحق العـلاج ، حيـث تقـول الزوجة أحيانا إن هـذا الفتـور والامتنـاع المقصـود لـن ينتـهى ولـن تعـود إلى طبيعتها إلا إذا حدث الصلح والرضا الكامل بينها وبين زوجـها ، والحقيقـة أن هذه المعادلة الصعبة لها اتجاهان عكسيان يمكـن أن تسـير فيـهما ، الاتجـاه الأول هو: مصالحة وتفاهم يؤديان إلي علاقة زوجية مهذبـة ، الاتجـاه العكسـى هـو أن العلاقة الزوجية تـؤدى إلى وجـود مصـالح مشـتركة تنتظـر إلى أن يتـم الصلـح والتفاهم والزوجة يمكنها أن تبادر بالالتقاء والالتحـام الـذى يحقـق مـع مـرور الوقت التقاء المشاعر والإحساس بالحب والأمان مما يجعل شريك حياتها يسـرع بالمصالحة والتفاهم والتغاضى عـن الخصـام والاختـلاف الأسـرى ، لأن البعـد والعجز يزيد من تعقد الأمور ومن تضخم حالة الجفاء والكراهية !!

إن الرغبة الجنسية والاسـتعداد لهـا موجـودة عنـد كـل مـن الرجـل والمـرأة بدرجات متفاوتة وفى كل الأعمار ، ولكن الرغبة تعتمـد علـى عوامـل كثـيرة تتحرك بها ، حيث يبدأ الفرد فى الإحساس بالإلحاح للقيام بالعلاقـة الجنسـية ، ومن أهم هذه العوامل هو الاستقرار والهدوء النفسى ، وهـذا العـامل يشـمل جوانب كثيرة وهو شئ عام تتدخـل فيـه أسـباب الحـب والـود بـين الزوجـين وحسن التفاهم والاستعداد للمجاملة والشعور عند كل منهما بالرغبة بمكافـأة الآخر نتيجة لحبه الشديد له ونتيجة للمعاملة الطيبـة كنـوع مـن رد الجميـل ، ويعتمد على الاستقرار النفسى أيضا ، وعلى سرعة نسيان الإسـاءة ومحـاولات الصلح والتراضى دون أن يكون هناك أى شعور مترسب بالغضب أو الحزن ..

فاللقاء بين الزوجين يجب أن يكون لغة تصالح وإعادة للعلاقة الزوجية على أسس سليمة وطريقا للوفاق مع إعادة تصحيح الأوضاع ، وعدول الزوج أو الزوجة عن أخطائهما واعتذارهما عن كل ما سلكا من سلوك غير مهذب ، وربما أيضا تصبح مفتاحا لمزيد من التفاهم الفكرى والحوار الصريح الذى يعبر فيه الزوج أو الزوجة عن مبررات الخطأ ويشرحان وجهة نظر بعضهما لبعض، فقد يفوت أحدهما فهم بعض هذه المبررات والأسباب ، وذلك كله يتم فى حوار هادئ يسوده الود والوئام بعد أن يتم الإشباع الجنسى وتفرغ الشحنة الغريزية عند كل منهما .

إن العلاقة الجنسية ليست مباراة فيها منتصر ومهزوم ، ولكنها طريق لإذابة الملل وتحقيق السعادة ، لذلك يجب أن تكون هى صمام الأمن ولغة التسامح ، وهى اللغة الواقية من حدوث الخلافات ، وهى التى تساعد على بقاء الارتباط وعلى تصفية جو الحياة الزوجية من الشوائب والخلافات .

٤٠ يجب على الزوجين عدم الشعور بالقلق والحيرة إذا تأخر حدوث الحمل لبضعة شهور بعد الزواج

إن الخوف من عدم الإنجاب أمر مقلق للغاية بين كثير من الأزواج الجدد إذا تأخر حدوث الحمل . وأكثر ما يدفع إلى هذا القلق والحيرة هم أهل الزوجين باستفسارهم الدائم ولهفتهم الزائدة لحدوث الحمل وقدوم المولود ، ربما أكثر من لهفة الزوجين نفسهما ، فيزداد قلق العروسين خوفا من أن يتأخر حدوث الحمل أكثر من ذلك ، أو لا يحدث على الإطلاق ، فيخيب ظنهم وظن من حولهم .. والحقيقة أن هذا القلق الزائد لا مبرر له فى معظم الأحيان ، فمن الخطأ أن نعتقد أنه يجب أن يحدث حمل ما دام الزوجان قد التقيا ، وذلك لأننا لا نستطيع أن نؤكد أن هذا اللقاء قد أدى بالفعل إلى وصول الحيوان المنوى إلى البويضة وقام بتلقيحها ، وهو أمر يحتمل وجود الصدفة . كما أن استعداد المرأة لحدوث الحمل ليس قائمًا طوال أيام الشهر ، فهو يرتبط بميعاد حدوث التبويض ، أى اليوم الذى تخرج فيه البويضة كل دورة شهرية ، كما يرتبط

بالفترة التى تظل خلالها البويضة صالحة للتلقيح ، وهى فترة ليست طويلة ، فقد وجد أنه يصعب حدوث تلقيح للبويضة بعد حوالى يومين منذ خروجها من المبيض . لذلك فتأخر حدوث الحمل ولو لمدة سنة بعد الزواج لا يعنى وجود عقم ، والمطلوب هو التمهل والصبر ، وعدم التسرع فى الحكم بفقدان القدرة على الإنجاب .

فليس هناك ما يدعو للانزعاج إذا لم يحدث حمل فى الشهور الأولى للزواج .. فطبيعى جدا أن يحدث حمل بعد بضعة شهور ، لكن إذا مرت سنة بعد زواج دون حمل فيجب البحث عن سبب ذلك وعلاجه ، إذ تصبح زيارة الطبيب ضرورية فى هذه الحالة ، وهذه الزيارة يجب أن تتم لطبيبة أمراض النساء للتأكد من سلامة الزوجة ، ولطبيب الأمراض التناسلية للتأكد من سلامة الزوج .

إن فترة التبويض هى أحسن فترة للإخصاب والحمل عند الزوجة ، فإذا تم اللقاء بالزوج فى غير الفترة الممكنة فلا يمكن أن يحدث الحمل مهما كان الزوج سليما والزوجة مكتملة الخصوبة (هذا هو الغالب أما النادر فلا حكم له) .

فإذا كانت المرأة تحيض بانتظام كل ثمانية وعشرين يوما ، فإن التبويض يقع فيما بين اليوم الثالث عشر واليوم الخامس عشر من دورتها الشهرية مبتدئين حسابنا من اليوم الأول الذى بدأ فيه الحيض . وإذا كانت الدورات أسرع أو أبطأ ، فإن التبويض يتم أكثر تبكيرا أو تأخيرا .. فإذا كانت المرأة على سبيل المثال تحيض كل أربعة وعشرين يوما ، فإنها تفرز بويضتها فيما بين اليوم التاسع والحادى عشر من بداية الحيض وإذا كانت تحيض كل اثنين وثلاثين يوما فإن احتمال إفراز البويضة يكون فيما بين اليوم السابع عشر والتاسع عشر من بداية الحيض .

وبعبارة أخرى ، فإن عدد الأيام من بداية الحيض ووقت التبويض قد يختلف إلى حد كبير ، ولكن عدد الأيام بين التبويض وبداية الحيض التالى يكون فى العادة ثابتا - ما بين أربعة عشر يوما وستة عشر يوما .

هناك أزواج يحددون أياما معينة للعلاقة الجنسية مع زوجاتهم ، وهذا خطأ لأنه قد يصادف نزول البويضة يوما لم يلتق فيه الزوج بزوجته ، وهو يجهل تماما أنه توجد بويضة فى الرحم وأن البويضة التالية ستأتى فى الشهر القادم !!

لذلك يجب أن يعلم الزوج أن العلاقة والجنسية من أجل المتعة يمكن أن تحدث فى أى وقت ، لكن العلاقة من أجل إنجاب طفل يجب أن تتم فى فترة التبويض عند الزوجة ، لأن جهود الزوج فى إحداث حمل قبل وقت التبويض وبعده جهود لا طائل منها .

من المؤكد أن الإفراط فى العلاقة الجنسية يقلل من احتمالات حدوث الحمل ، إذ تتأثر كمية ونوعية الحيوانات المنوية التى يفرزها الزوج ...

فإذا مارس الزوج الجنس يوميا أو عدة مرات فى يوم واحد ، فإن عدد الحيوانات المنوية فى السائل الذى يقذفه الزوج فى المرات الأخيرة يكون أقل من عددها فى المرات الأولى ، وهذا بالطبع يؤثر على قدرة الزوج على إحداث الحمل - خاصة إذا كان السائل المنوى ضعيفا فى بادئ الأمر . لذلك يستحسن إتمام اللقاء بالزوجة يوما بعد يوم فى فترة التبويض ، لضمان زيادة فرص إخصاب البويضة .. فقد تكون الحيوانات المنوية عند الزوج قليلة ، هنا نجد أن يوم الراحة قد يصل بعدد الحيوانات إلى أعداد معقولة .

لضمان وصول الحيوانات المنوية إلى بويضة الزوجة ، فعلى الزوجين اختيار الوضع المناسب للقاء .. وهو الوضع المعروف باستلقاء الزوجة على ظهرها حيث يكون جهازها التناسلى فى وضعه الطبيعى وأيضا يكون الرحم قد أخذ وضعا مناسبا لتلقى الحيوانات المنوية .

ويجب أن يكون فى الاعتبار أن ماء الاغتسال (التشطيف المهبلى) قبل العلاقة الجنسية مباشرة ، قد يؤدى إلى قتل الحيوانات المنوية القادمة من الزوج والتى قد تؤدى إلى حدوث حمل . وكذلك فإن التشطيف بعد العلاقة الجنسية مباشرة ، فهو أيضا خطأ - سواء كان بالماء العادى أو بأى محلول آخر - فالذى يحدث هنا أن الاغتسال بعد الجماع مباشرة يؤدى إلى طرد معظم الحيوانات

المنوية من الجهاز التناسلى للزوجة بدلا من استمرارها فى رحلة الحمل العادية، ولذلك تقل فرصة حدوث الحمل .. لذلك ننصح الزوجة التى ترغب فى الحمل بألا تستعمل الدش المهبلى أو الغسيل حتى الصباح .

إن العلاقة الجنسية المتكاملة مهمة جدا لكى يحدث حمل ، بمعنى أن وصول الزوجين للنشوة والاسترخاء يساعد على دخول الحيوانات المنوية إلى تجويف الرحم ، ويساعد على ذلك انقباضات المهبل وزيادة الإفرازات . لكن هذا لا يعنى أن الحمل لا يمكن أن يحدث دون الوصول إلى حالة الارتواء ، فعندما تكون الحيوانات المنوية كثيرة العدد وقوية الحركة يمكنها أن تأخذ طريقها إلى داخل الرحم حتى ولو كان القذف قد تم فى الخارج (على الشفرين الصغيرين مثلا) .

٤١

يجب على الزوج أن يكون رفيقا بزوجته أثناء الجماع فى فترة الحمل

إن أخطار العلاقات الجنسية وقت الحمل تقل إلى حد كبير فى الحالات الآتية :

١ - إذا كانت الزوجة صحيحة الجسم غير معتلة .

٢ - إذا لم يظهر الرحم ميلا إلى العمل قبل الأوان (كبقع الدم الصغيرة وآلام الانقباض) ، أو لم يظهر هذا الميل فى حمل سابق أو فى كل أحوال الحمل السابقة .

٣ - إذا تجنب الزوج الإفراط فى تهييج الفرج من الخارج والداخل .

٤ - إذا روعيت العناية التامة واللباقة والكياسة فى أثناء النشاط الجنسى ، وذلك بتجنب الإيلاج العميق وأعمال العنف ، وأن يكون الزوج رفيقا ببطن زوجته وما تحمل . .

وعلى الزوجين أن يختارا أفضل الأوضاع لإتمام اللقاء ، وأفضلها الذى يريح الزوجة ولا يسبب لها أى ضغط على بطنها .. وفى هذا الوضع تعتمد رقة الحركة على الإيلاج إيلاجا خفيفا سطحيا .

ويجب عدم اتخاذ الوضع العادى (الشائع) أثناء الجماع فى فترة الحمل ، نظرا لخطر الضغط الخارجى الثقيل على الرحم الممتلئ حين يكون الجسم كله متضخما .

ويجب على الزوجين التقليل قدر الإمكان من الجماع ، أو الامتناع تمامًا ، حسبمًا ترى الطبيبة ، وذلك خلال الأسابيع الستة الأخيرة من الحمل ..

فمنذ منتصف الشهر الرابع من الحمل يجب أن تقل مرات الجماع بالتدريج ، ويستحسن تجنب العلاقات الجنسية قبل موعد انتظار الولادة بستة أسابيع على الأقل ، خوفا من حدوث الالتهابات فى هذه الفترة التى تكون فيها الأنسجة أكثر عرضة للعدوى .

وننصح الزوج بالرفق بزوجته أثناء فترة الحمل ، وأن يترك لها الحرية التامة بل والحق فى طلب اللقاء ، نظرًا لما تتعرض له من ضغوط جسمانية بسبب الحمل ومن ضغوط نفسية بسبب حرصها على إرضاء زوجها وعدم حرمانه من المتعة الجنسية ولو على حساب نفسها !!

٤٢ الأدوية التى تطيل اللقاء بين الزوجين .. ما لها وما عليها !!

إن استعمال الأدوية المضادة للاكتئاب لتخفيف التوتر المصاحب للاتصال الجنسى له تأثيرات أخرى مرفوضة ، فبعض هذه الأدوية يؤدى إلى انخفاض ضغط الدم - مثل أقراص ايفرانيل ، وأقراص أتفرانيل ، وأقراص تريبتيزول - وهذا يوضح خطورة استعمال هذه الأدوية دون إرشاد الطبيب الذى يحدد النوع المناسب والجرعة المناسبة . تشمل الدهانات الموضوعية نوعين أساسيين :

نوع مخدر يقوم بتخدير الإحساس ، والذى يجب أن يكون واضحا أن الدهانات المخدرة تقلل من الإحساس بالمتعة ، كما إنها لا تؤدى إلى إطالة حقيقية للاتصال ، لكنها إطالة صناعية محدودة سرعان ما يزول تأثيرها وتعود الحالة كما كانت .

والسؤال الذى يطرح نفسه هنا هو : ما فائدة الاتصال الجنسى إذا كان الإحساس مخدرا ؟!

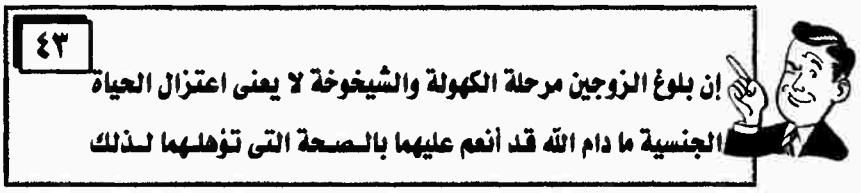
فالمخدَّر يستخدم لتجنب الألم وليس لتجنب اللذة والاستمتاع ..

مما سبق يتضح أن الدهانات الموضعية ليست العلاج الحاسم ، والذى يكون

بالوصول إلى سبب القذف المبكر وعلاجه وهو فى معظم الأحيان يكـون سببا نفسيا يستدعى استشارة الطبيب النفسى وليس الاعتماد على الدهانات .

- والنوع الآخر من الدهانات الموضعية يحتوى على مـواد حريفـة كالشـطة والفلفل الحار بغرض تنشيط الأعصاب وهيـاج الشـهوة ، وهـذا النـوع بـالغ الخطورة ، إذ يمكن أن يؤدى إلى الالتهابات شديدة تقضى على القـدرة الجنسـية بدلا من أن تقويها .

أما الخطر الأكبر من استخدام مثل هذه الدهانات والكريمات فهو فى التعود عليها ، والذى يتحول مع الوقت إلى نوع من الإدمـان ، يقضـى علـى الشـهوة الجنسية شيئا فشيئا ، الأمر الذى يصعب علاجه !!



تمتد مرحلة الكهولة بـين الأربعـين والسـتين مـن العمـر ، وتليـها مرحلـة الشيخوخة. وقد أطلقت تسميات عديـدة علـى الكهولـة تميزهـا عـن مراحـل العمر الأخرى ، فعرفـت بطليعـة الشـيخوخة ، أعتـاب الشـيخوخة ، مـا قبـل الشيخوخة ، خريف العمر ، منتصف العمر .

والكهولة هى مرحلة الحكمة والرزانة والخـبرة ، وتنعكـس هـذه السـمات على طبيعة الممارسـة الجنسـية بـين الزوجـين خلالهـا ، فيغلـب أن يتـم اللقـاء الجنسى فى تأن وإتقان ، ويستمتع الزوجان بالجماع أيما استمتاع ، اللهم إلا إذا حالت دون ذلك ظروف مرضية تحول دون مباشرة الجنـس أو تحـد مـن ممارسـته بالنسبة لأحد الزوجين أو كليهما .

ولا شك فى أن القدرة الجنسية عند الرجل لا تكون بنفس المسـتوى خـلال فترات حياته المختلفة .. حيث ترتبط من الناحية البيولوجية بمدى كفـاءة الغـدد الجنسية عند الرجل . ففى فترة الصبا والشباب ، أو الفترة التالية لسن البلـوغ مباشرة ، تكون الغدد الجنسية (الخصيتان) فى قمة نشـاطها مـن حيـث إنتـاج

الهرمونات الجنسية (التستوستيرون) وتكوين وحدات الإخصاب (الحيوانات المنوية) .. لذلك فإن الرجل خلال هذه الرحلة يتمتع برغبة جنسية جياشة تجعله مصدر إمتاع قويا لحاجة المرأة . وفيما بعد ذلك ، فإن هذه الرغبة يقل مستواها بحكم انخفاض كفاءة الغدد الجنسية تدريجيا .. فالرجل فى سن الأربعين أو الخمسين ، تقل رغبته الجنسية ، ودرجة إثارته عن الرجل فى فترة المراهقة والشباب ، ولكنه لا يزال قادرا على إشباع حاجة زوجته إلى الجنس (بافتراض تقارب العمر بينهما ، وبافتراض اعتدال الزوجة فى رغباتها) .

والشهوة عند الرجل لا نستطيع أن نقول : إن لها نهاية ، أو إن الرجل فى سن معينة لا يهتم نهائيا بتلك الأمور . فالواقع يقول : إن الرجل فى سن الستين أو السبعين لا يزال ميالا للمرأة .. بدليل إقدام بعض الرجال على الزواج فى مثل هذه السن وإقامة حياة زوجية موفقة !

يعتقد كثير من الناس أن القدرة الجنسية لابد من أن تنتهى فى وقت ما عند تقدم السن . ويعتقد البعض أنه لا يليق بهم أن يواصلوا حياتهم الجنسية بعد سن معينة وحتى وقت قريب كانت فكرة أن يستمتع كبار السن بحياتهم الجنسية ، فكرة تدعو إلى السخرية ، لكن الواقع غير ذلك .. فالتغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على الإنسان عندما يتقدم فى السن لا تعتبر عائقا فى سبيل الاستمتاع بالحياة الزوجية ، حقا إن الحواس الخمس تقل حدتها مع تقدم السن ولكنها تظل تعمل ، ويفقد الشعر لمعانه ، ويفقد الجلد بعضا من ليونته، وتظهر بعض التجاعيد على الوجه ، وتقل شهية الإنسان ولكنه لا يمتنع عن الطعام ، وكذلك يشمل التغير الأعضاء الجنسية ولكن ذلك لا يعنى أن نتوقف وننعى الشباب الذى ولى .

وقد تقل حركة كبار السن فلا يستطيعون الجرى ولكنهم يستطيعون المشى بصورة جيدة ، وكذلك الحالة بالنسبة للناحية الجنسية ، قد تقل الشهوة فيؤثر ذلك على الرغبة فى الجماع ، ولكن يظل كبار السن محتفظين بقدرة جنسية معتدلة تكفى للحفاظ على دفء الحياة الزوجية .

صحيح أن الرغبة فى الجنس قد تقل بتقدم السن ، ولكن القدرة عليها أى

القدرة على الوصول بالزوجة إلى درجة الإشباع والارتواء شيء آخر .. فبتقدم السن تزداد قدرة الزوج على التحكم فى طول فترة الجماع ، إذ يصبح فى حاجة إلى وقت أطول حتى يحدث له الانتصاب ، وتقل سرعة قذفه ، ومعنى ذلك أن فرصة المداعبة قبل أداء الجنس تطول ، وفترة الأداء الجنسى تصبح أطول أيضا ، وهذا بالطبع يسعد الزوجة أكثر . كما أن الزوجة تصبح أكثر قدرة على التكيف مع زوجها نتيجة لطول العشرة وبذلك يمكنها الوصول إلى الارتواء فى وقت أقل .

- يجب أن يدرك القائلون بوجوب توقف النشاط الجنسى عند سن معينة أن السن لا علاقة لها باعتزال الحياة الجنسية طالما أنعم الله علينا بالصحة التى تؤهلنا لذلك .

ومن الخطأ الاعتقاد بأن هذه الرغبة تزول بعد مرحلة الكهولة ، لأن الشخص الذى يتمتع بصحة جيدة ولا يعانى من أمراض عضوية يستطيع أن يمارس الجنس إلى ما بعد السبعين من العمر .. ومعظم حالات الشعور بالضعف الجنسى فى هذه المرحلة ترجع إلى أسباب نفسية أو إلى محاولة الزوج إثبات فحولته عن طريق الجنس، وتكون النتيجة أن تتم العلاقة الجنسية بطريق الافتعال ، وتفقد التلقائية التى هى أساسية وضرورية لنجاح العمل الجنسى .

أما إذا توافرت الرغبة لدى الزوجين فى الجماع ، أى إذا توافرت التلقائية ، فذلك هو الضمان للانسجام الجنسى مهما كان عمر الزوجين .

- إن تقدم الزوجين فى العمر قد يصحبه بعض القصور فى درجة الاستمتاع بالعلاقة الزوجية ، مع بعض التغيرات فى طريقة ممارستها ، وبعض جوانب الضعف فى الأداء الجنسى ، وعدم قدرة الزوج على الانتصاب الكامل، أو قد يكون هناك نوع من التأخير فى القذف عند الجماع ، أو قد يكون هناك نوع من التعب والإجهاد السريع مع بداية الجماع ، أو نوع من أنواع سرعة القذف أحيانا ، أو قد يكون هناك جماع بدون قذف فى أحيان أخرى ...

كل ذلك لا يعنى عدم استمتاع الزوج بالعلاقة الزوجية ، لأن الاستمتاع هنا

استمتاع نسبى يواكب تقدم العمر والحالة الجسمية . أيضا بالنسبة للزوجة قد يكون هناك جماع بدرجة من درجات الاستمتاع البسيطة ، أو قد يكون هناك عدم قدرة على الإفرازات من الغدد الموضوعية فى المهبل والتى تساعد على عملية الجماع بطريقة طبيعية ، أو قد يكون هناك نوع من الإجهاد والوهن والتعب مع المجهود الجسمانى فى بداية اللقاء .. وبنفس الشكل أيضا فإن هذا لا يعنى عدم استمتاع الزوجة بهذا اللقاء ، وما دام الاستمتاع النفسى متوافرا لدى الزوجين معا ، فإن نجاح العلاقة الجنسية قائم دائم بصفة مستمرة .

وإذا كان هناك بعض التدهور أو الضعف الجنسى نتيجة التغيرات الجسدية ونتيجة العجز والشيخوخة ، ونتيجة ضعف القوة الجسمية عموما عند الزوجين ، فإن هناك تناسبا طرديا بين هذا الضعف وبين تقدم العمر وتناسبا أيضا بين القدرة الجنسية عند كل من الطرفين ..

وبناء على ذلك فإن العلاقة الجنسية بين الزوجين تستمر بصورة ناجحة مهما بلغا من العمر ، لأن تقدم العمر يطرأ على كل منهما . ولذلك فإن التصور بأن الجنس والاستمتاع ينتهى عند حد معين من العمر ، هو تصور خاطئ . ومن حق الزوجين أن يشبعا أنفسهما بعلاقة زوجية صحيحة وسليمة فيها تكيف ووفاق تام .

إن العلاقة الجنسية بين الزوجين إذا كانت تصل مع تقدم العمر إلى درجة الضعف الشديد ، فإن التعويض فى مثل هذه الحالة يكون بواسطة تبادل المشاعر والأحاسيس الرقيقة ، ويجب على الزوجين أن يعملا معا على تنمية هذا القدر من التبادل العاطفى .

وليس هناك أى نوع من الخجل فى استمرارية العلاقة العاطفية والمحبة والود ، بل بالعكس فإن السن المتقدمة تحتاج إلى تبادل الأحاسيس والمشاعر أكثر من السنوات السابقة .

والشىء الغريب أن نسمع من المتقدمين فى السن بأن حياتهم العاطفية انتهت وأنه لا داعى إطلاقا للعلاقة الجنسية وتبادل الأحاسيس والمشاعر الرقيقة ، وكأن ذلك حقا لصغار السن وليس حقا لهم !!

وقد لاحظ أطباء العلاج النفسى أن سؤال الرجل عن إمكانية مواصلة استمتاعه بحياته الزوجية فى مرحلة الكهولة ، إنما هو سؤال يريد به الحصول على نوع من التعزيز لرغبته الشخصية فى الاستمرار . ولكن هناك بعض الأزواج الذين يعانون من مشكلات جنسية أو نفسية يتخذون من التقدم فى السن ذريعة للهروب من حياتهم الزوجية بدلا من أن يطرقوا باب العلاج !!

لاشك فى أن أكثر ما يزعج المرأة فى حياتها هو موضوع " سن اليأس " بل إن التسمية نفسها تصيبها بكثير من الاكتئاب والإحباط ، والحقيقة أن التسمية فيها كثير من الظلم ، وكثير من الخطأ ، فليس هناك يأس على الإطلاق ، إنما هناك تغيرات فرضها الله سبحانه وتعالى على جسد المرأة نتيجة بعض التغيرات الهرمونية وبعض التحولات الفسيولوجية داخلها ، أى أن المقصود هو اليأس من الإنجاب ، وليس اليأس من الحياة ، لأن الحياة قد تكون كئيبة مريرة قبل سن اليأس ، وقد تكون حلوة ممتعة بعد سن اليأس !!

ويقصد بعبارة " سن اليأس " انقطاع الحيض الشهرى نهائيا ، بشرط أن يستمر الانقطاع ١٢ شهرا متتاليا ..

وانقطاع الحيض قد يحدث فى أى سن بعد الأربعين ولكن من المعتاد حدوثه فيما بين ٤٨-٥١ سنة .

وعندما ينقطع الحيض تتوقف عملية التبويض وبالتالى عملية الإنجاب ، حيث تتوقف الغدد عن الإفرازات الهرمونية المتعلقة بالنواحى التناسلية ، وينتج عن ذلك عدم القدرة على خروج وإفراز البويضات التى تلقح بواسطة الحيوان المنوى وينتج منها الجنين .

إن تسمية مرحلة توقف الحيض عند المرأة بسن اليأس تسمية خاطئة بلاشك ، فقد يفهم منها الوصول إلى سن كل ما فيه يبعث على اليأس ، بينما هو فى الحقيقة اليأس من المحيض قياسا على كل ما جاء بالقرآن الكريم فى الآية ٤ بسورة الطلاق : ﴿ وَاللَّائِي يَئِسْنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِن نِّسَائِكُمْ ..﴾ وتعنى توقف المحيض

عنهن ، لذلك ينبغى أن تكون التسمية " سن اليأس من المحيض " لتدل على معنى محدد وهو توقف الحيض .

فليس معنى انتهاء سن خصوبة المرأة هو انتهاء الحياة ، واليأس والاستسلام، لأن الحياة ليست وقفا على الإنجاب ومرحلة الخصوبة وحدها ، وإلا كان هذا اليأس هو حال امرأة لا تنجب أو حرمت من نعمة الخصوبة .

ولا يعنى توقف المرأة عن الإنجاب أن وظيفتها فى الحياة قد انتهت ، وإلا فمن سيرعى الأولاد والزوج والمنزل !!

فانقطاع الحيض لا يعنى سوى اسمه وكونه فاصلا لنهاية مرحلة وبداية مرحلة أخرى جديدة بكل ما تحتويه من اكتمال النضج ورسوخ العقل ...

إن سن انتهاء خصوبة المرأة ليس نهاية مشوارها مع زوجها ، فكل مرحلة من السن لها جمالها . وتخطئ المرأة التى تظن أن سن اليأس هو نهايتها كأنثى ، فهو فقط نهاية لفترة الإنجاب ، وهؤلاء النساء لجهلهن بحقيقة الأمور يتوترن عصبيا ويقلقن على حياتهن ، مما قد يدفع بهن للزيادة فى العلاقات الجنسية خوفا من فقدها ، وبعض النساء قد يحدث لهن العكس تماما فيمتنعن عن ممارستها .. لكن الواقع أنه ليس هناك علاقة على الإطلاق بين انقطاع الحيض وبين الجنس ، فالرغبة الجنسية تكون موجودة ، ومتعة الجنس تكون موجودة أيضا .

فالمرأة قادرة على الجذب ، وأيضا قادرة على إمتاع زوجها فى أى سن بشرط أن يكون عندها الرغبة ولديها القدرة على ذلك ، وألا تكون قد فقدت ذكائها فى اختيار الوقت المناسب واللازم لذلك ، وكذلك الطريقة المناسبة .

ويجب على المرأة أن تحافظ على جسمها ، وعلى أنوثتها ، وعلى روحها المرحة ، وألا تبالغ فى أى شىء .. فلا زينة أكثر من اللازم ، ولا تبرج وبهرجة زائدة ، ولا داعى للأنوثة المفتعلة .. فكل شىء يستحسن أن يكون طبيعيا ويأخذ شكله الطبيعى، وأن تستعمل المرأة كل إمكاناتها بحكمة واعتدال .

- بعض الرجال يتصورون خطأ أن المرأة تصاب بحالة من البرود الجنسى

عندما تتوقف الدورة الشهرية ، لكن كثيرا ما يحدث عكس ذلك تماما .. فتوقف كفاءة أعضاء المرأة التناسلية لا يعنى خمود غرائزها الجنسية .. وإذا كان من الصحيح أن الرغبات تضعف بتقدم السن ، فإن المرأة قد تستمر فى امتلاك دافع جنسى قوى - بعد توقف الدورة الشهرية - لمدة عشر سنوات ، أو ١٥ سنة. أو حتى أكثر من هذا!!

فتقدم عمر المرأة لا يسبب نقصا فى معدل رغبتها الجنسية ولا يقلل من قدرتها على الاستجابة والاستمتاع بالعلاقة الجنسية حتى قمة اللذة والارتواء - خصوصا إذا كانت حالتها الصحية العامة جيدة .

ومن الحقائق المعروفة أن عددا كبيرا من النساء تشتد دوافعه الجنسية فى سن اليأس ، نظرا للأمان الذى تستشعره من عدم تعرضها للحمل والإنجاب وهمومه وأعبائه الجسدية والنفسية ..

فتوقف الدورة الشهرية يعطى المرأة الإحساس بالتحرر من الخوف من حدوث الحمل ، وهذا فى حد ذاته يعطيها الاطمئنان والإقبال على ممارستها بلا خوف .

كما أن الحياة الزوجية الخاصة للزوجين - بعد انقطاع الدورة الشهرية - تصبح أكثر متعة وأوفى لذة ، نظرا لانعدام المانع من الاتصال الجنسى فى أيامه العديدة (أثناء فترة الحيض) .

- ليس هناك سن يأس عند الرجل ، فهو مقصور فقط على النساء وليس له نظير فى الرجل .. فبينما تفقد المرأة قدرتها على الإنجاب نتيجة لتوقف المبيض عن إفراز البويضات عند بلوغ سن اليأس ، فإن قدرة الرجل على الإنجاب لا تتوقف ولا تنتهى خصوبته عند سن معينة ، إذ يمكنه أن يمارس الجنس والإنجاب حتى سن الثمانين وأكثر - على الرغم من بعض النقص فى إنتاج الحيوانات المنوية الذى يحدث كلما تقدم عمر الرجل بعد سن الخمسين!!

إذا كانت الصحة العامة للمرأة جيدة ولا توجد أمراض عضوية مزمنة مثل السكر وارتفاع ضغط الدم ، فإنها تظل فى كامل الصحة الجنسية بعد سن الخمسين دون تغيرات تذكر ..

فالرغبة الجنسية لا تذهب ولا تضمحل ، بل تزداد وتشتعل بعد زوال معوقاتها مثل الخوف من الحمل واستعمال وسائل متعبة لمنع الحمل .. كما أن تلك السن تكون مناسبة للالتقاء بالزوج بدرجة أكبر بعد أن يكون معظم الأبناء قد انصرفوا إما بالزواج أو بالعمل ، وإذا وجدت المرأة تجاوبا من زوجها فإن شهر عسل جديد قد يبدأ ويكون أكثر دفئا ومتعة من شهور عسل أخرى مبكرة ..

وهناك بعض التغيرات البسيطة التى قد تطرأ على الأداء الجنسى للمرأة بعد سن الخمسين .. إذ تحدث بعض التغيرات فى الأعضاء التناسلية للمرأة بعد انقطاع الحيض كنتيجة طبيعية لانخفاض مستوى هرمون الأنوثة فى الدم .. فيصبح المهبل أقل إفرازا للمواد المخاطية التى تصاحب الهياج .. كما يصبح نسيج الشفرين رقيقا ويفقد قدرته على التمدد والانفراج ، مما ينتج عنه أن تصبح فتحة المهبل ضيقة وغير مرنة .. كما أن جدار المهبل قد يكون أقل مرونة عما كان عليه ؛ لذلك فقد يصاحب اللقاء إحساس بالألم والحرقان لم يكن موجودا من قبل ، ولكن يمكن التغلب على ذلك بسهولة ، إما بالرفق فى اللقاء وإعطاء الوقت الكافى للإثارة لتأتى نتائجها الفسيولوجية من إفرازات وتمدد فى المهبل .. وإما باستعمال بعض الكريمات المأمونة أو المراهم الخاصة التى تساعد على لين المكان وتمنع الإحساس بالآلام أثناء اللقاء .

والآن ماذا نقول للمرأة بعد سن الخمسين ؟ نقول :

- التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى الجسم أمر عادى ويجب التأقلم عليها .. فكلما يشيب شعر الرأس ويتجعد الجلد ويترهل البدن تتغير أيضا الحياة الجنسية ولكنها لا تنتهى ويجب ألا تنتهى .

- لكل سن جمالها الخاص بها لمن كانت عندها قدرة تمييز لهذا الجمال ، وبعد الخمسين جمالها يكمن فى وجود حرية أكبر ووقت أكثر للتمتع والألفة والدفء بين الزوج وزوجته .. وكل المطلوب إبقاء جسور الحوار والتواصل بين الطرفين وعدم الإحساس بالخجل أو النفور من الحياة الجنسية من منطلق

"العيب " و " راحت علينا " إلى آخر هذا الكلام المحبط .

- يجب أن تتوافق قدرة الأداء أثناء اللقاء مع ظروف السن الجديدة وخاصة الجهاز التناسلى الذى أصبح أقل مرونة وأقل لزوجة وقدرة على الاستجابة السريعة ولكن القدرة مازالت موجودة والأداء أصبح ممكنا بالتفاهم والتأقلم على الأوضاع الجديدة .

- هناك اعتقاد خاطئ بأن القدرة الجنسية تنعدم مع التقدم فى السن ، وأن الرجل يفقد خصوبته وقدرته الجنسية بعد الخمسين ، وأن المرأة تفقد اهتماماتها الجنسية أيضا بعد انقطاع الحيض فيما يسمى ظلما " سن اليأس " فالمسمى نفسه يعطى معنى خاطئا بأن الحياة أصبحت حياة اليأس والانصراف عن الدنيا وملذاتها ..

والحقيقة العلمية تؤكد غير ذلك فالإنسان هو الحيوان الوحيد أو المخلوق الوحيد الذى لا يفقد حياته الجنسية عندما تتقدم به السن .. بل إن الإنسان قادر على ممارسة العلاقات الزوجية والجنسية دون توقف حتى أرذل العمر .. والمعوق الوحيد أو الأكبر هو الاعتقاد الخاطئ الذى ترسب فى النفوس على مدار الجيال بأن الحياة الجنسية تنتهى أو يجب أن تنتهى عند سن معينة دون رجعة ..

هناك فى الحقيقة تغيرات بيولوجية حتمية تحدث للوظيفة الجنسية فى الرجل والمرأة مع التقدم فى السن .. ولكن هذه التغيرات لا تعنى أبدا أن الحياة الجنسية قد حكم عليها بالتوقف .. ولكنها تعنى أن هذه الحياة قابلة للاستمرار وإن اختلفت بعض الشىء فى الأداء وفى الهدف وفى المفهوم العام لفوائدها .

٤٤

بالمودة والرحمة .. يستطيع الزوجان التغلب على الأزمات والخلافات الزوجية

إن العلاقة الزوجية من أسمى العلاقات الإنسانية . والتناقض فى الميول والطباع وأساليب التفكير والتعبير العاطفى بين الزوجين ينطبق على هذه العلاقة لاختلاف طبيعة كلا الطرفين ، كما أن تكوين الشخصية واختلافها فى كل منهما يعتبر من أسباب التصادم الدائم والاحتكاك المباشر بينهما .. ولهذه الاختلافات كان لابد من نشوب الخلافات الزوجية .

إن الخلافات التى تحدث بين الزوج وزوجته شىء طبيعى ما دام أنهما معا يديران بيتا ، ويقيمان أسرة ويبنيان نفوسا بشرط ألا يفسد هذا الخلاف الود القائم بين الزوجين .

ينبغى أن يكون الإنسان واقعيا فلا يحلق فى آفاق المثل الخيالية ، فيحلم بحياة لا خلافات فيها ولا مشكلات ، ولا أخطاء ولا تقصيرات .. فهذا الحلم وهم وسراب يجافى الواقع البشرى ويصادم الطبع الفطرى ..

فلابد من أن تتعرض الأسرة لهزات داخلية أو خارجية ، بحدوث خلافات بين الزوجين ، ووقوع تقصيرات من أحد الجانبين ، ولا عجب فى هذا ولا عيب ، إنما العيب فى تطور الخلاف ، وبعد الشقاق ، والتخلق بسوء الأخلاق ، والتمادى فى الغى دون محاسبة النفس ومراجعتها .

إن مشكلات الزوج يمكن أن تكون هينة تجمع الزوجين وتقرب بينهما المسافات، لا تفرقهما وتباعد بين عاطفتهما .. وهذه المشكلات البسيطة فى انعكاس طبيعى لتفاعل شخصيتين بينهما أوجه اختلاف ، لكنهما بالحب والتفاهم والرغبة الصادقة فى إكمال مشوار الزواج يستطيعان بسهولة التغلب على هذه المشكلات وتصفيتها واعتبارها زادا يقوى رابطة الزوجية ولا يضعفها .

إن الحياة الزوجية لا تخلو من مشكلات .. والواقع أن الخلاف بين الزوجين الذى لا يستمر طويلا ولا يحدث إلا على فترات متباعدة يصبح أشبه بالبهار الذى يضاف إلى الطعام فيعطيه نكهة لذيذة ومذاقا حلوا .. أما إذا تكرر النزاع واستمر طويلا وتخلله اتهامات وألفاظ جارحة فإنه يحول الحياة إلى نكد دائم يضيق به جميع أفراد الأسرة ، وقد يفكر أحد الزوجين أو كلاهما فى الانفصال بسببه .

البعض يرى أن الخلافات الزوجية هى توابل الحياة ، بل كثير من الأزواج يؤكدون أن تلك الخلافات تقوى الروابط بين الزوجين وأنه بعد كل خلاف يزداد تمسك كل طرف بالآخر .

وهناك من يؤيد المثل الشعبى القائل : " إن الخلاف فى الرأى لا يفسد للود قضية " وهذا ما يجب أن يكون حتى لا يتأثر الأبناء من سوء العلاقة بين الآباء.

ليس هناك أقرب وأحب من الزوج لزوجته والمرأة لزوجها .. !

وليس هناك أسوأ ولا أبغض من الخلافات الزوجية التى قد تحيل الحياة إلى جحيم لا يطاق !

ومبدأ " الخلاف " وارد .. ولكن البعض يعالجه بالحكمة والمودة وخلق الإسلام .. والبعض الآخر يوسع هوة الخلاف بالعناد وفضح الأسرار وهتك المستور .. !!

إن المودة والرحمة ، هما العماد الأول الذى أسس الإسلام عليه الحياة الزوجية . ولكن قد يعترض الحياة الزوجية بعض الصعاب والمشكلات .. فكيف نجعل من " المودة والرحمة " العلاج الأمثل لهذه المشكلات .. ؟

وكيف نتغلب بالروح الإسلامية على صعاب الحياة .. ؟

إن المولى عز وجل أنعم على عباده بأن خلق لهم من أنفسهم أزواجا ليسكنوا إليها..

قال تعالى : ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ... ﴾ (الروم : ٢١) . فالحياة الزوجية سكن بين الزوجين .. ومودة ورحمة . والمراد بكونها سكنا أى أنسًا وطمأنينة ..فالزوج يأنس لزوجته ويطمئن إليها. والزوجة تأمن لزوجها وتطمئن إليه . وذلك لأن كلا منهما يكمل الآخر ، فالزوج يحتاج إلى أنوثة زوجته .. ورقتها وعطفها ، والزوجة تحتاج لخشونة وقوة وحنان الرجولة أيضا ..

إن روح المودة بين الزوجين تعنى أنه لابد من أن يعرف كل منهما حق صاحبه عليه قبل أن يعرف حقه على صاحبه .. ولهذا تنتظم الحياة .. ويكمل الالتحام بين الزوجين وتبتعد الأسرة المسلمة عن جو الشحناء والخلاف .

إن المودة والرحمة تعتبر العمود الذى يقام عليه بنيان الأسرة .. فالمودة تحمل أعظم العوامل النفسية الإيجابية فى التقريب بين الزوجين لأنه لا يوجد معنى أعظم من مفهوم المودة ، التى تستوعب الخلاف وتستوجب القرب .. وهذه كلها معان نحن فى أشد الحاجة إليها لنواجه بها ظروف الحياة الصعبة . وبالمودة يستطيع الزوجان التغلب على الأزمات .. فعندما تمرض الزوجة أو يمرض الزوج أو يصاب أحدهما بأى ظرف طارئ ، ترى ماذا يكون موقف أحد الطرفين مع الطرف الآخر ؟!

هل إذا مرضت الزوجة مثلا يسارع الزوج ويتزوج بأخرى بحجة أن زوجته مريضة؟!!

حقيقة أن الدين لا يمنع ذلك لأنه يدفع ضررا أكبر .. ولكن هذا الضرر الأكبر لا يوجد إذا سكنت المودة البيوت ! . وكذلك بالنسبة للزوجة ، إذا مرض زوجها مثلا أو أصيب بأى نائبة من نوائب الدهر . هل تطلب الطلاق وتترك زوجها وشريك حياتها يكابد متاعب الحياة وحده ؟ !!

أما مفهوم الرحمة فهو يضمن أيضا عدم قسوة القرار أو المعاملة فى مواجهة موقف قد يتعرض له أحد الطرفين .. ومن أجل هذا شرع الإسلام أن يكون

عمود الأسرة فى البناء ليس المال ولا الحسب ولا النسب إنما اقتضى أن يكون بناء الأسرة قائما على الرحمة التى تستوعب كل ما يتعرض له بناء الأسرة المسلمة من مشكلات..

لذلك نهيب بالأسرة المسلمة أن تؤسس بناءها على ركنى المودة والرحمة ، لأن بهما تواجه الأسرة الصعاب وتستوعب المشكلات وتصل إلى بر الأمان !

إن الله عز وجل كرم الإنسان بالعقل وجعل الرابطة بين الزوجين من بنى آدم لا تقوم على صراخ الغريزة وسعار الشهوة فحسب ولكنها قبل ذلك تقوم على مبادئ سليمة وتهدف إلى غاية كريمة هى إسعاد الزوجين ليكون المنزل الصالح ، ثم لتكون الأسرة الصالحة ، ثم ليكون المجتمع الصالح الرشيد ، وإلى ذلك يشير الله عز وجل فى قوله : ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾

[الروم : ٢١] .

والمتأمل فى هذه الآية الكريمة يلاحظ أن الثمرة الحقيقية المرجوة من الزواج هى السكن والطمأنينة النفسية المتبادلة بين الزوجين وذلك يكون إذا عرف كل من الزوجين حقوقه وواجباته وأداها كاملة غير منقوصة ، وحيئذ تسير الحياة الزوجية فى منهجها السليم وطريقها المستقيم ، وتنمو المودة وتزدهر الرحمة على جانبى الطريق فى جو سعيد مشرق بالأمن والاستقرار ، فالزوجة هى السكن والزوج يسكن إلى الزوجة .

السكن هو سكينة النفس والطمأنينة واستقرارها . السكن هو الحماية ، والأمن، والسلام والراحة ، والظل ، والارتواء ، والشبع ، والسرور .. السكن قيمة معنوية وليس قيمة مادية . فهذا السكن يقام على المودة والرحمة . المودة والرحمة هما الأساس والهيكل والمحتوى والهواء . وبغياب المودة والرحمة ينهار السكن . فلماذا جعلت الزوجة هى السكن ؟

الإجابة تأتى من الآية الكريمة ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً ﴾ فالآية تقول ﴿ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا ﴾.

لم يقل عز وجل نساء . بل قال ﴿ أَزْوَاجًا ﴾ أى أن السكن لا يتحقق إلا من خلال علاقة زواج . لا يتحقق إلا من خلال علاقة زواج . لا يتحقق إلا إذا تحولت المرأة إلى زوجة . إذن فالأصل فى الحياة أن يكون هناك زواج . رجل مؤهل لأن يكون زوجا وامرأة مؤهلة لأن تكون زوجة . ولذلك لا تصح العلاقة بين الرجل والمرأة إلا بالزواج . ولا يمكن للرجل أن ينعم بالسكن إلا من خلال الزواج . والكلمات الربانية البليغة تقول : (وجعل بينكم) أى أن الله هو الذى جعل . أى لابد أن يكون . فمادام أنه زواج فلابد من أن يستمر على المودة والرحمة . هذا الضمان من الله لكل من أراد الزواج . فإذا أردت أن تسكن فلابد من أن تتزوج . وإذا تزوجت فلابد من أن تنعم بالمودة والرحمة . وبالتالى تصبح الزوجة هى أصل المودة وهى أصل الرحمة . لأنها هى التى وفرت السكن . فلا دعامة لهذا السكن إلا بالمودة والرحمة .

وتأمل الكلمة الربانية الدقيقة " بينكم " . لم يقل عز وجل : جعل لكم وإنما بينكم . وهى تعنى أنها مسألة تبادلية . أى يتبادلها الزوج والزوجة أى أن المودة والرحمة لا تتحقق إلا من الطرفين . أى لا يمكن أن تكون من طرف واحد. لم يجعل الله الرجل ودودا رحيما وحده . ولم يجعل المرأة ودودة رحيمة وحدها . هذا لا يكفى إنما لابد من الاثنين معا .

ومن أسماء الله الحسنى : الودود والرحمن والرحيم . إذن المودة والرحمة هما من بعض صفاته سبحانه وتعالى . ولذلك لا حدود لمعانى المودة والرحمة وهو شىء يفوق الحب . شىء يفوق الحب بمراحل كثيرة . كالمسافة بين الأرض والسماء . والمودة مطلوبة فى السراء ، والرحمة مطلوبة فى الضراء . وهنه هى حكمة اجتماع الكلمتين فى أمر الزواج . وهذا إشارة إلى أن الزوجين سيواجهان صعوبات فى الحياة معا . هناك أيام سهلة وأيام صعبة . وأيام سارة وأيام محزنة . أيام يسيرة وأيام عسيرة . المودة مطلوبة فى الأيام السهلة السارة اليسيرة . والرحمة مطلوبة فى الأيام الصعبة والمحزنة والعسيرة . والمودة هى اللين والبشاشة والمؤانسة ، والبساطة والتواضع ، والصفاء والرقة ، والألفة والتآلف . وإظهار الميل والرغبة والانجذاب ، والتعبير عن الاشتياق .. وفى ذلك

اكتمال السرور والانشراح والبهجة والنشوة .

أما الرحمة فهى التسامح والمغفرة وسعة الصدر ، والتفهم والتنازل ، والعطف والشفقة ، والاحتواء والحماية ، والصبر وكظم الغيظ ، والسيطرة على الغضب والابتعاد كلية عن القسوة والعنف ، والعطاء بلا حدود والعطاء بدون مقابل ، والتحمل والسمو والرفعة ، والتجرد تماما من الأنانية والتعالى والغرور والنرجسية.. والمرأة مؤهلة بحكم تكوينها لتجسيد كل هذه المعانى الأصيلة . وبذلك فهى السكن الحقيقى . ولا تصلح للسكن إلا من كانت مؤهلة لذلك فإذا كانت هى السكن فهى المودة والرحمة . وهى قادرة على تحريك قدرة الرجل على المودة والرحمة . فالبداية من عندها . والاستجابة من عند الرجل ليبادلها مودة بمودة ورحمة برحمة .

ويظل الزواج باقيا ومستمرا ما استمرت المودة والرحمة . ولحظة الطلاق هى لحظة الجفاف الكامل للمودة والرحمة وانتزاعهما من القلوب . وهناك قلوب كالحجر أو أشد قسوة . وهى قلوب لا تصلح أن تكون مستقرا لأى مودة ورحمة، وبالتالى فهى لا تصلح للزواج . وإذا تزوجت فهو زواج تعس ولابد من أن ينتهى إلى طلاق . الزواج يحتاج إلى قلوب تفيض بالمودة والرحمة .

٤٥

السعادة الزوجية تعتمد أساسا على :

- الإعداد والتهيؤ النفسى الصحيح والسليم لعملية الزواج فى مراحلها الأولى.

- الاحترام المتبادل بين الزوجين .

إن الأساس فى الخلافات الزوجية هو عدم الإعداد والتهيؤ النفسى الصحيح والسليم لعملية الزواج فى مراحلها الأولى ، وهذا الإعداد السليم يستوجب النضج النفسى والنضج العاطفى ، والارتياح المادى ، ودرجة التقارب

والتوافق الفكرى والوجدانى والعمرى ، والاجتماعى والاقتصادى .. وعدم الإعداد يكون بسبب المبالغة الشديدة والمظهرية الزائفة ، وعدم ظهور كل طرف أمام الطرف الآخر بصورته الحقيقية ، بالإضافة إلى الوعود المبالغ فيها من توفير حياة كلها أحلام وردية لا تنتمى إلى الواقع بشىء إلا لمجرد الحصول على الرضا .. ثم تحدث المشكلات بعد المعايشة تحت سقف واحد فى مواجهة الواقع بآلامه ومشكلاته وصعوباته .. وعندما يكتشف كل طرف أن الوعود والأحلام لم تتحقق يظن خطأ أنه وقع فى شراك الخديعة والغش .

إن العاطفة المتأججة المبالغ فيها تحجب وراءها المعانى الإنسانية الأخرى والتى هى بمثابة الدعائم الأساسية للزواج الناجح وهذا هو السبب الرئيسى لنهاية الحب المتأجج بسرعة بعد الزواج .. هذا لأن الحب المتأجج ينشأ بدون وعى ولكن بعد الزواج تهدأ العاطفة فيشعر الزوجان بالفوارق بينهما مما يؤدى إلى الفشل ، ولأن طبيعة الحياة الزوجية يصحبها شىء من الروتين والملل مما يزيد من الفجوة أو الهوة بين ما كان من عاطفة شديدة وبين الحياة الزوجية التى فيها المودة والمشاركة العادية فيحدث عدم التوازن للطرفين .

إن الزواج أسمى العلاقات الإنسانية والصورة التى تجمع معانى المشاركة والحب والعطاء والإخلاص .. ولكن بعد الزواج يقال : إن الحب يموت وتستمر الحياة بقوة الدفع الذاتى هل هذا صحيح ؟!

وهل ينتهى طوفان الآمال الكبيرة والتوقعات المبشرة بخيبة أمل ؟! . وإذا كان هذا صحيحا فمن المسئول .. الزوج أم الزوجة أم كلاهما معا ؟

إن من أكثر أسباب الخلافات شيوعا - وخاصة من الناحية النفسية - رفع الكلفة بين الزوجين وعدم احترام كل طرف للطرف الآخر بحيث تختلط العلاقة بينهما بشىء من الابتزاز والإسفاف والتحقير والتوبيخ . وقد يبدو هذا الأمر بسيطا كنوع من المداعبة والملاطفة وبدعوى الحب ولكنه بلا شك يؤثر بالضرر الشديد على الحياة الزوجية . ومن أسباب الخلاف أيضا أن كل

طرف قد لا يعرف أن كل إنسان لـه شـخصية مستقلة لهـا مواصفـات خاصـة ليست بالضرورة مماثلة لشـخصية الفـرد الآخـر ، وبالتـالى فـإن محاولـة تغيـير وتطويع شخصية الطرف الآخر لكى تكون صورة مطابقة لشخصيته هى محاولة فاشلة تؤدى إلى التعاسة الزوجية .

إن الحب بعد الزواج يأخذ صـورة مـودة وتعـاطف وتـآلف ويصبـح علاقـة عاطفية متشعبة وغير مباشرة بين الزوجين وذلك عن طريق الأبناء ومسـئوليات الحياة المشتركة . وتعتمد السعادة الزوجية أساسـا علـى الاحـترام المتبـادل بـين الزوجين ، والصراحة الموضوعية بين الزوجين والتى تزيد الثقة بينهما وتثبـت أواصر التواصل والحب ، وكذلك احترام كلا الزوجين لهوايات وميول الآخر .

٤٦ يجب أن تكون المعاملة بين الزوجين بالتفاهم ولغة الحوار والحب والمودة .. مع الأخذ فى الاعتبار أن الثقافة ليست تعليما ولا شهادة عالية،ولكنها وعـى وإدراك ومسـئولية ومعـرفة

- زواج الرجل المثقف من امرأة مثقفة هل يعنى حياة زوجية سعيدة أم يعنى مشكلات وخلافات زوجية ؟ !!

تشير الإحصائيات إلى أن الخلافات الزوجية تزداد بين المثقفين والمثقفـات .. بسبب خروج المرأة للعمل واستقلالها المادى ومحاولة فـرض رأيـها وشـخصيتها على الرجل فى البيت .. وهناك رأى آخر يرى أن الرجل يغار من نجاح وتفـوق زوجته ، فيحاول أن يقلل من شأنها ، ويفرض سطوته وهيمنته عليها مما يـؤدى إلى حدوث الخلافات بينهما .. كما أن مرتب الزوجة يمثـل مشـكلة المشـكلات خاصة إذا طمع الرجل فيه .. وقبل الإجابة عـن سـؤال : لمـاذا تـزداد الخلافـات الزوجية بين المثقفين والمثقفات ؟

نقول : ما المراد بالثقافة هنا ؟ قد يرى البعض أن كل من حصل على شهادة عالية فهو مثقف .. والمرأة التى حصلت على أعلى الشهادات الجامعية قد يقـال إنها مثقفة..

وهذه الرؤية بعيدة عن الصواب ، فقد يحصل الإنسان على أعلى شهادة جامعية وهو أبعد ما يكون عن الثقافة .. إن الثقافة ليست تعليما ولا شهادة ولكنها وعى وإدراك ومسئولية ومعرفة .. ومن كان واعيا ، رجلا كان أو امرأة ، كان أحرص الناس على الارتقاء والرقى والسمو والبعد عن الخلاف الذى يعصف بالأسرة ويزيد من هوة الشقاق ..

إن الرجل المثقف هو إنسان واع يحرص على زوجته ويقدر الأمور ويتصرف بحكمة .. والمرأة المثقفة هى التى تضع الأمور فى مواضعها وتنظر نظرة بعيدة متسمة بالحكمة ..

قال تعالى : ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾ [النساء : ١٩]

وعن أبى هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **"لا يفرك (لا يبغض) مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقا رضى منها آخر "** [1] .

ولا يخفى على عاقل أن الإنسان المثقف هو الذى يدرك هذه المعانى فيعمل بها ..

والمرأة المثقفة لا يمكن بحال من الأحوال أن يحولها استقلالها المادى إلى امرأة متمردة .. بل يمكن أن يقال : إن المرأة المثقفة قد يدفعها استقلالها المادى إلى مزيد من العمل والإنتاج واستثمار المال ومعاونة الأسرة ..

إن ادعاء أن معظم الخلافات الزوجية تكون بين الزوج المثقف الذى يختار شريكة حياته مثقفة مثله ادعاء باطل .. فإذا نظرنا إلى الثقافة بمفهومها الإسلامى الشامل فهى تعنى فهم كل أمور الدين والدنيا وبخاصة شئون الحياة الزوجية لأنها دعامة استقرار الحياة ..

---

(١) رواه مسلم فى الرضاع (١٤٦٩/٢) وأحمد (٣٢٩/٢)

وإذا كان الواقع أن مثقفى هذا العصر ومثقفاته يحدث بينهم خلافات زوجية كثيرة ، فذلك نتيجة للجهل بالثقافة الإسلامية فى شئون الحياة الزوجية.. وأهم ركائز الثقافة الإسلامية فى شئون الأسرة فهم معنى القوامة .. قال تعالى : ﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ﴾ [البقرة: ٢٢٨] ، والدرجة هى القوامة .. فإذا اعتبرنا البيت مؤسسة تربوية أو شركة اجتماعية فلابد لها من رئيس .. والرئاسة لا تلغى المشورة .. فالقوامة للرجل لا تزيد على أن له بحكم أعبائه الأساسية الكلمة الأخيرة بعد المشورة ، ما لم يخالف شرعا أو ينكر معروفا ، أو يجحد حقا ، أو يجنح إلى سفه أو إسراف.

إن الزواج عهد وثيق ، وميثاق غليظ ربط الله به بين الرجل والمرأة لتدوم الحياة ، وتستقر تحت لواء الإسلام الذى أوجب على الزوج إكرام زوجته ، وحسن معاشرتها بالمعروف ، احتراما لإنسانيتها ، واعترافا بفضلها وجهدها الدءوب فى تربية نشئها .. لذلك جعل الإسلام مظاهر اكتمال الخلق عند الإنسان ونمو إيمانه أن يكون رفيقا ، رقيقا مع أهله ..

عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال **"أكمل المؤمنين إيمانا أحسنهم خلقا ، وخياركم خياركم لنسائهم"** [١].

ومما لاشك فيه أن إكرام المرأة وحسن معاملتها دليل الشخصية المؤمنة التى عرفت ربها ، فأعطت للمرأة حقها .. وإهانة المرأة والتحقير من شأنها أمارة واضحة على الخسة واللؤم ..

عن ابن عباس - رضى الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **"ما أكرم النساء إلا كريم ، وما أهان النساء إلا لئيم "** [٢] .

ومن الملاحظ أن الخلافات الزوجية تظهر بصورة واضحة بين الزوجين المثقفين لأن كل واحد منهما يعامل الآخر بقسوة .. ويظن كلاهما أن رأيه هو الصواب ، مع أن هذا خطأ فاحش .. فالمفروض أن تكون المعاملة بينهما

---

(١) رواه ابن ماجة فى النكاح (١٩٧٨)

(٢) رواه الحاكم

بالتفاهم ولغة الحوار والحب والمودة ، وحتى لو تساويا فى الثقافة فلا يجب أن يصل الأمر بينهما إلى حد الشتائم ، وتشويه السمعة .. فالإسلام أمر الرجل أن يصون زوجته ، ويحفظها من كل ما يخدش شرفها ، ويمس كرامتها ..

إن الحياة الزوجية لا تخلو من الخلافات .. ولكن الإسلام وضع حدا لهذه الخلافات ، وعلاجا لكل مشكلة ؛ حفاظا على الأسرة من أن يصيبها التصدع .. فالحياة الزوجية تضم الزوجين والأولاد وهم أغلى ما يملكه الإنسان . ولا يجوز أن يعرض الإنسان أغلى ما لديه للدمار فى لحظة غضب .. فمن الممكن أن ينطق الزوج بكلمة وهو غاضب تهدم حياة أسرة بأكملها . وهذا مرفوض فى الإسلام ...

إن معظم المشكلات بين الزوج والزوجة تحدث فى حالة الغضب . وهنا يكون العلاج بالوضوء وذكر الله وقراءة القرآن . إلا أننا لا نستطيع أن نتجاهل دور الزوجة فى مثل هذه الحالات وهى أن تكون ذات صدر رحب وأفق واسع وتحاول أن تحاصر المشكلة ولا تأخذ الأمور مأخذ الند بالند فتتحول الأسرة إلى حالة من المبارزة !!

إن مبدأ التسامح بين الزوجين يمهد الطريق دائما لاستمرار السعادة الزوجية. وعندما يخطئ الزوج فى حق زوجته ، فلابد من التسامح فى أول مرة مع التحذير الجاد .. وبشرط أن يكون الزوج نادما بصدق ولن يكرر تلك الغلطة .. كذلك لابد من أن تتم المحاسبة أو التحذير بمنتهى الرقة والتفاهم دون ألفاظ جارحة أو مثيرة أو أى انفعال .. فالمشكلة تتصاعد إذا تمت المحاسبة بمستوى هابط أو بأسلوب غير حضارى أو بصوت عال إلى آخره ..

فالتسامح هو أعلى مراتب القوة .. والانتقام هو أدنى مراتب الضعف أما فى حالة إصرار أى من الزوجين على موقفه وعناده .. فلابد من تدخل الأهل أو أقرب الناس المخلصين كما أوصى بذلك الإسلام ، فالأخطاء الكبيرة أو الإهانات شىء يختلف عن الخلافات فى الرأى والتى تحل عادة بين الزوجين ويتسامحان كثيرا فيها .

٤٧ **الملل هو إحدى الآفات الخطيرة التى تهدد الحياة الزوجية والملل مرض ضعيف يمكن عليه بالتغيير .. فإذا خرج الملل من النافذة دخلت السعادة من الباب**

إن الزواج فى مجتمعنا الشرقى يعنى الارتباط بين شخصيتين على أساس السكينة والمودة والرحمة بهدف تكوين أسرة وبناء حياة سعيدة . والزواج فى مجتمعنا الشرقى أيضا هو علاقة مقدسة جادة يقبل عليها الطرفان سعيا وراء الاستقرار والسعادة ، ويحاول - بالتالى - كل طرف بذل كل جهد وتقديم كل التضحيات لتحقيق هذا الاستقرار وإنجاح هذه العلاقة .. ورغم كل ذلك يشكو كثير من الأزواج والزوجات أن الزواج صدمهم ولم يحقق لهم السعادة التى كانوا يحلمون بها .. فطائفة من المتزوجين يشكون أنهم أصبحوا بعد فترة من الزواج يعيشون كالغرباء داخل بيت واحد ولم يحدث التقارب والاندماج والتجانس الذى كانوا يأملونه ، وطائفة ثانية يشكون الملل والروتين الذى أصاب حياتهم الزوجية ويكاد يحطمها ، وحتى طائفة الأزواج الذين عاشوا قصة حب - طالت أم قصرت - قبل الزواج لم يسلموا من الشكوى .. فيقول الزوج إنه يبحث عن فتاة أحلامه التى أحبها وتزوجها فلا يجدها .. فمع مرور السنوات تحولت زوجتى إلى امرأة أخرى غير التى اخترتها وتزوجتها ، وتجىء نفس الشكوى على لسان الزوجة أيضا .

وعندما يصدم الزوجان فى زواجهما يصبح أمامهما أحد أمرين : إما الانفصال بالطلاق أو الاستسلام لحياة زوجية تعيسة حتى لا تنهار الأسرة بالطلاق .. ولكن من المسئول عن فشل الحياة الزوجية وانهيارها ؟ هل هو الرجل ، أم المرأة ، هل هو العصر الحديث بمفاهيمه الجديدة وأوضاعه المستحدثة ؟

هل تعرف ما الذى يحطم الحياة الزوجية كما يحطم السوس الأسنان اللامعة؟ هل تعرف هذا الشىء الذى تأكل سعادتنا الزوجية ؟ هل تعرف ما

الذى يمتص راحتنا ويبتلع بهجتنا ، ويجعل نهارنا ليلاً وحياتنا عذابًا ..

إنه الملل :

فعندما يحس الزوج أن زوجته عادية وأن وجهها ككل الوجوه ، فإنه يحس أنه لا أمل فى الحياة ... ولا شىء يقضى على الملل إلا التغيير والتبديل .. يجب أن تغير زوجتك وليس معنى ذلك أن تتزوج بأخرى ، بل أن تجعل من زوجتك شيئا آخر ، لابد من كسر الروتين اليومى لحياتكما .. كالخروج إلى أماكن تحبانها، بشرط أن تكون مأمونة ، وليس فيها ما يخالف شرع الله .

فالملل مرض ضعيف يمكن القضاء عليه بالتغيير ، فإذا خرج الملل من النافذة دخلت السعادة من الباب .

ومن أهم أسباب فشل الزواج فى مجتمعنا أن كلا من الزوجين يبالغ فى تجسيم الآمال والأحلام أثناء فترة الخطبة ، بحيث يتصور كل منهما أن شريك حياته ملاك ليس به عيوب ، وتكبر هذه الصورة وتنمو داخله إلى أن يتم الزواج فتحدث الصدمة النفسية وخيبة الأمل والإحساس بالفشل مع بدء ظهور كل طرف على حقيقته الكاملة أمام الآخر .

والحقيقة أنه لا يوجد إنسان يخلو من العيوب ، ولكن المشكلة أن المبالغة فى الخيالات والأحلام تجعلنا لا نرى هذه العيوب ولا نتوقعها قبل الزواج ثم نكتشف وجود فجوة كبيرة بين ما كنا نحلم به وبين الواقع الذى فرض نفسه علينا مما يؤدى إلى الإحساس بالتباعد والغربة بين الزوجين .

وإذا كان الملل هو إحدى الآفات الخطيرة التى تهدد الحياة الزوجية ، والرجل بطبيعته أكثر عرضة للملل من المرأة ، لذلك تقع على المرأة - باعتبارها العنصر الفعال فى الحياة الزوجية - مسئولية إيجاد جو ومناخ متجدد دائما فى مظهرها أمام زوجها وفى نظام الحياة الزوجية ، وفى المقابل على الرجل أيضا أن يراعى زوجته ويعذرها ، فالمرأة فى عصرنا هذا تتحمل كثيرا من الضغوط النفسية والعصبية داخل البيت ومع أولادها ومتطلباتهم ..

وهكذا فإن طريق السعادة مفروش بالتضحيات ، وتستطيع كل زوجة وكل زوج أن يزرعا السعادة داخل بيتهما إذا لم يترفع كل منهما عن تقديم التضحية.

ومن أسباب الخلافات الزوجية أيضا ما يسمى " الخرس المنزلى " وهو ظاهرة طبيعية ؛ لأن الملل هو آفة الحياة الزوجية وهو إحدى الصفات التى تنتاب الإنسان بدوافع نفسية أساسها حبه للبحث عن الجديد ، والاستكشاف ، ورغبته فى التغير ، ولهذا يصاب الزوج من كثرة معاشرته للزوجة بحالة الخرس المنزلى .. ولكن من المفروض ألا تتعدى هذه الحالة الحدود المعقولة . ومن ضمن أسباب الخرس المنزلى أيضا تكرار الحوار بين الزوجين سواء كان فى المشكلات العادية أو مستلزمات المنزل أو مشكلات الأولاد ، فلا يوجد تغيير أو تجديد فى الأسلوب أو الموضوع ، هذا بالإضافة إلى أن الخرس الزوجى يعكس التباعد العاطفى الوجدانى ، وهو أن الزوج والزوجة يعيشان تحت سقف واحد ولكنهما منفصلين معنويا وعاطفيا تماما .. فى الوقت الذى تحتاج فيه العاطفة إلى قوة الدفع .. وهذا للأسف الشديد مفقود .

علاج الملل والخرس الزوجى لا يتأتى إلا بالتغيير المستمر حتى يظهر كل طرف فى كل يوم بشكل جديد .. والشكل هنا لا يعنى المظهر العادى فحسب، بل والمعنوى أيضا .. فيمكن للزوجة أن تسعى إلى إيجاد جو متجدد دائم فى الأسرة وذلك بظهورها بمظهر لائق ومتغير من ناحية الملبس وشكلها العام .. وأمام زوجها وفى طريقتها لتجميل وجهها وتصفيف شعرها وغير ذلك مما يحبه الزوج ويثير فضوله ، كذلك يمكنها أن تحدث جوا من الحديث المتجدد كلما أتيحت لها فرصة التحدث مع زوجها ، بحيث يكون هناك جديد فى أسلوبها فى الحديث ، وموضعه ، يكون فيه شىء من الإثارة والاشتياق لسماعه والاستمرار فيه . إن الزوجة هى العنصر المحرك للحياة الزوجية ، ولكن على الزوج أن يساعد زوجته على أسلوب المناقشة واختيار الموضوعات التى يستطيع من خلالها التجديد والتغيير . والمرأة تحتاج دائما إلى الكلمات الحانية واللمسات

التى تشعرها بأنوثتها وكيانها كامرأة ، وعندما لا تسمع مثل هذه الكلمات ، يفسر الزوج ذلك بأعذار واهية يحاول فيها أن يضحك على نفسه .. فإما أنه لا يحب زوجته ، أو أنه يعتبر مثل هذه الكلمات قد تقلل من رجولته، أو تعنى أنه جاهل باحتياجات المرأة ..

وعلى الزوجة أن تعلم أن إعلان الحب ليس بالضرورة بالكلمات بل إن السلوك أهم كثيرا فى معظم الأحيان . وكثير من الزوجات وراء هروب الزوج من حياته الزوجية ، فكثير منهن ترى أن الحياة الزوجية تقتصر فقط على كل ما له علاقات بالماديات ، مثل المال والطعام وتنسى الجوانب المعنوية الأخرى التى لها نفس أهمية الاحتياجات المادية .

٤٨ لا يؤجلان حلول مشكلات اليوم إلى الغد

إن الخطأ الأكبر الذى يقع فيه الزوجان أن يجعلا المشكلات تتراكم بدون مواجهة ... بدون توضيح ... بدون الحوار بصوت هادئ . بدون أن يواجه كل منهما الآخر بأخطائه أولا بأول . بدون أن يعبر كل منهما عن قلقه ومخاوفه وتوقعاته وآلامه وهمومه ..

يجب أن يرفع كل منهما شكواه إلى الآخر بكلمات واضحة وصوت مسموع ودود ، ويجب الاستمرار والمثابرة والإلحاح فى عرض الشكوى حتى تصل إلى ضمير الطرف الآخر . . فقد يكون تجاهل الزوج لمتاعب الزوجة ليس عن قصد أو سوء نية أو خبث . ولكن لأنه لا يعرف . ربما لأنها تعتقد أنه يجب أن يراعى مشاعرها دون أن تحتاج هى أن تشير له إلى ذلك . ربما تود هى أن يكون هو حساسا بالدرجة الكافية . ربما تتمنى أن يرتفع هو عن أفعال وسلوكيات تضايقها وتحرجها . وهذا جميل وحقيقى . جميل أن يكون لديها هذه التصورات وهذه الأمنيات المثالية . ولكن الآخر يحتاج أيضا إلى تنبيه رقيق .. إشارة مهذبة ..

تلميح راق ، كلمات تشع ذوقا وحياء دون مباشرة . ولا مانع وخاصة فى هذه الأمور المهمة والحساسة والدقيقة من المواجهة المباشرة والحوار الموضوعى . فهذا حق كل منهما على الآخر . وهذا هو واجب كل منهما تجاه الآخر . وهذا هو أصل المعنى فى المودة والرحمة بين الزوجين .

٤٩ على الزوج أن يتعرف على الأوقات الحرجة فى حياة الزوجة التى تتصاعد فيها انفعالاتها إلى الحد الذى يهدد الحياة الزوجية وخاصة فى الأيام القليلة التى تسبق الدورة الشهرية،وكذلك حين تقترب الزوجة من سن اليأس !!

يجب على الزوج ألا يسارع فى مؤاخذة زوجته إذا أخطأت ، بل عليه أن يلتمس لها الأعذار ، ويراعى الظروف والأحوال التى صدرت فيها الأخطاء ، حتى لا يستفحل الخطر ، وعظم الضرر .. ومن هذه الأعذار : مراعاة التوتر أثناء الحيض ..

قال الله تعالى : ﴿ **وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى ..** ﴾ [البقرة : ٢٢٢] نعم ، إن المحيض أذى كبير ، ويجب أن يعلم الزوج ذلك ، ومن أذاه - مما يتعلق بموضوعنا - أن يصيب المرأة بأعراض وتغيرات تؤثر عليها تأثيرًا بالغًا ، فمن ذلك إصابتها : بالصداع والتعب ، وألم العظام ، وضعف الأعصاب ، وتقلب المزاج ، واضطرابات المثانة ، وسوء الهضم ، والإمساك أحيانا والغثيان فى بعض الحالات ، والإحساس بألم فى الصدر أحيانا ، وفقد قوة التركيز ، وتبلد الحس ، وتكاسل الأعضاء .. تلك بعض شهادات الأطباء المتخصصين .. فينبغى للزوج أن يراعى آثار ذلك ، فيتحمل ما عساه أن يصدر من زوجته فى هذه الفترة كالعصبية والحدة ، والتكاسل والفتور ويلتمس لها الأعذار .

لذا يجب على الزوج أن يتعرف على الأوقات الحرجة فى حياة الزوجة التى تتصاعد فيها انفعالاتها إلى الحد الذى يهدد الحياة الزوجية وخاصة فى الأيام القليلة التى تسبق الدورة الشهرية .. حيث أكدت الإحصاءات العلمية ارتفاع

نسبة الطلاق فى هذه الأيام ، وكذلك حين تقترب المرأة من سن اليأس .. إذ لاحظ العلماء - وكان ذلك أمرًا محيرًا - أن نسبة عالية من الطلاق تحدث بعد سنوات طويلة من الزواج عشرين أو ثلاثين سنة بدون أسباب واضحة وتكون الزوجة هى الباعث والمصر على الطلاق . لقد أكد العلماء أن هذا يحدث أثناء التغيرات النفسية والبيولوجية الحادة التى تعترى الزوجة فى مرحلة سن اليأس.

هنا يأتى دور الزوج الحبيب الواعى الفاهم أن الطلاق هو أبغض الحلال عند الله .

٥٠ وماذا إذا نشزت الزوجة

١ - إذا نشزت الزوجة أى خرجت عن طاعة الزوج ، كأن منعته نفسها أو خرجت بدون أن تحصل على إذن منه إلى مكان لا يحب لها أن تخرج إليه ، أو تركت حقوق الله تعالى ، كأن كانت لا تتطهر أو لا تصلى ، أو لا تصوم ، أو أغلقت بابها دونه فمنعته من الدخول إليها فى حجرتهما ، أو خانته فى ماله ، فما الذى يفعله حينئذ ؟ لقد أعطاه الشارع الحكيم حق تأديبها ، وبين له ثلاث رسائل فى قوله تعالى :

﴿ وَاللاَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلاَ تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ اللهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا ﴾

[النساء : ٣٤] .

فالوسيلة الوحيدة هى أن يعظها ، كأن يبين لها أن هذا يتنافى مع حسن العشرة وحقه عليها ، ويبين لها أنه يمكن أن يؤدى إلى إسقاط نفقتها ، فإذا لم تجد الوسيلة الأولى انتقل إلى الوسيلة الثانية ، وهى الهجر فى المضجع إلى أى مدة

يراها ، وأما الهجر بالكلام فلا يجوز لأكثر من ثلاثة أيام ، لما روى أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : **" لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاثة أيام "**[1] . فإذا لم تصلح الوسيلة الثانية فإن من حقه أن يضربها ضربا غير مبرحا ، أى غير قاس عليها ولا مؤذ لها . قال الفقهاء : هو ألا يجرحها ولا يكسر لها عظما ويتجنب الوجه لأنه مجمع المحاسن وموضع الكرامة ، ويكون مفرقا على بدنها ولا يوالى به فى موضع واحد لئلا يعظم ضرره ، كما ينبغى اجتناب الأماكن الحساسة ، والمناطق الضعيفة التى تؤدى إلى خطورة وندم .. فالضرب شرع للإيلام النفسى لا للانتقام والافتراس والتشفى .. وأما الضرب المبرح فلا يجوز حتى لو علم أنها لن ترجع عما هى عليه إلا بهذا النوع من الضرب.

فى الصحيحين عن عبد الله بن زمعة قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : **" أيضرب أحدكم امرأته ، كما يضرب العبد ثم يجامعها فى آخر الليل "**. وفى رواية عائشة عند البخارى : **" أما يستحى أحدكم أن يضرب امرأته كما يضرب العبد ، يضربها أول النهار ثم يجامعها آخره "**[2] .

يا للعجب ، كيف يستطيع الإنسان أن يعيش عيشة الأزواج مع امرأة تضرب ، تارة يسطو عليها بالضرب ، فتكون منه كالشاة من الذئب ، وتارة يذل لها كالعبد ، طاليا منتهى القرب ؟!!.

يجب أن يتجنب الضرب بكل ما فيه من إهانة وخدش للكرامة كالضرب بالنعل .. والركل بالأقدام ..

ومن الفقهاء من قال : ينبغى أن يكون الضرب بمنديل ملفوف أو بيده وقال عطاء : ضرب بالسواك .

هذا وليعلم هذا التوجيه النبوى : عن معاوية بن حيدة - رضى الله عنه -

---

(١) رواه البخارى فى الأدب (٥٧، ٦٢) وأبو داود فى الأدب (٤٧) ، ومسلم فى البر ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٦

(٢) رواه البخارى فى النكاح (٩٣) برقم (٥٢٠٤)

قل : "قلت : يا رسول الله ، ما حق زوجة أحدنا عليه ؟ قل : **"أن تطعمها إذا طعمت ، وتكسوها إذا اكتسيت ، ولا تضرب الوجه ، ولا تقبح ، ولا تهجر إلا فى البيت "**[1].

عند الهجر والضرب قد يقع شيء من السب ، وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن السب القبيح ، لكى لا يزيد الطين بلة . فللزوج أن يقول لزوجته : يا ناشز ، يا عاصية ، يا جاهلة .. ونحو ذلك من السب الخفيف . وألا يوجه إليها لفظا قبيحا احتراما لشخصيتها حتى تستمر الزوجة عزيزة كريمة موقرة الثقة فى نفسها .

عن ابن مسعود - رضى الله عنه - قل: قل رسول الله صلى الله عليه وسلم: **"ليس المؤمن بالطعان ، ولا اللعان ، ولا الفاحش ، ولا البذىء"** [2].

تلك خلاصة لما ينبغى أن يكون عليه الزوج من الحلم ، والتماس المعاذير للأخطاء الواقعة ، وبيان لكيفية المؤاخذة حيث لابد منها ، وإن التزام تلك التوجيهات الإسلامية كفيل بلم الشمل بسرعة ، وسد الثغرات قبل انفراجها، وستر العورات قبل انكشافها ، فيحتفظ البيت باستقراره فى ظلالها .

أما إذا لم يلتزم المسلم بهذه التوجيهات ، فغضب لأدنى سبب ، واستعمل من الهجر ما لا يجب ، وأكال لها التقبيح والسب ، وبالغ فى الإيذاء والضرب فإن المشكلة ستتضخم ، وكأنه يهدم بيته بنفسه ، فلا يلومن إلا نفسه !!

بعض الناس يقول : إن ضرب النساء نوع من الوحشية .. فكيف يأمر الله به ؟ .. نقول : لمن لم يفهم وغابت عنه الحكمة الإلهية فى الآية الكريمة : **﴿وَاللاَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلاَ تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ اللهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا ﴾** [النساء : ٣٤] .

---

(١) رواه ابن ماجه فى النكاح (١٨٥٠)

(٢) رواه أحمد (١/٤٠٥، ٤١٦) ، والترمذى فى البر (٤٨) .

إن الله تبارك وتعالى لم يأمر بضرب النساء .. ولكنه أباحه ، وفرق كبير بين الأمر والإباحة .. لقد جعله مرحلة ثالثة بعد الوعظ والتذكير بشرع الله وبعد الهجر فى الفراش .. مما يؤكد لنا أن المرأة هنا تكون مصرة على فعل ما يكرهه زوجها .. وأن الموعظة معها لم تُجد .. والهجر فى الفراش لم ينفع وكل الوسائل لم تأت بنتيجة .. والشرع هنا يشترط أن يكون الضرب غير مبرح .. أى مجرد إيلام خفيف .. بعد أن فشلت كل الطرق فى إصلاحها وردها إلى الصواب .

إن الله سبحانه وتعالى أوجب على المرأة طاعة زوجها .. فهو الذى يقوم بالإنفاق عليها ورعايتها هى وأولادها ، وهو يبذل في ذلك الكثير من الجهد .. ويتعرض للكثير من المضايقات .. بحيث يعود إلى بيته متعبا منهكا .. لا يحتمل مزيدا من المتاعب والعناد ..

إن من واجب الزوجة فى هذه الحالة أن تكون سكنا لزوجها .. تزيل عنه إرهاق الحياة ومتاعبها ، ولكن أن تزيد متاعبه وتعانده .. فإن ذلك يجعل الحياة بالنسبة له مستحيلة .. ويؤثر على عمله ورزقه . والضرب ليس معناه الكراهية، ولكن معناه عدم الرضا عن شىء يحدث .. ويسبب آلاما نفسيا للرجل ... يقابله بألم بدنى خفيف.

قد يقول بعض الناس .. لأن ضرب الزوج لزوجته معناه الكراهية . ونقول لهؤلاء : ألا يضرب الأب ابنه ؟ .. أيكره الأب ابنه الذى هو قطعة منه ؟ .. طبعا لا .. بل إنه لا يحب شيئا فى الدنيا أكثر من ابنه .. ولكنه يريد مصلحته .. وقد يسبب له ألما خفيفا ليقيه من آلام كثيرة سيتعرض لها لو استمر فى الطريق الخاطئ الذى يمشى فيه .. إن الله سبحانه وتعالى قد جعل بين الأزواج والزوجات مودة ورحمة .. وذلك مصداقا لقوله تبارك وتعالى : **﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾** [الروم : ٢١] .

هذه المودة والرحمة هما الرابطة بين الزوج وزوجته ، أوجدها الله .. لذلك

لانجد من هو أكثر تسامحا من الزوج مع زوجته .. أو الزوجة مع زوجها .. يحدث بينهما الكثير .. وبعد ساعة أو أقل .. نجدهما نسيا ما حدث ، وعادا إلى الحب والصفاء ..

وهكذا نرى أن الضرب ليس علامة الكراهية .. ولكنه قد يكون علامة حب .. وأنه ما دام غير مبرح فإنه يسبب ألماً بسيطًا .. وأن الإنسان قد يلجأ إلى ضرب خفيف مع من يحب .. لأنه يحب مصلحته .. ويهمه أمره . والمرأة بطبيعتها تتفهم ذلك من زوجها وتعرف أن غضبه عليها ومعاقبته لها .. سرعان ما يتلاشى ويزول بزوال أسبابه فتدوم بينهما العشرة وكأن شيئا لم يكن !!

إذا نشزت الزوجة ، أى خرجت عن طاعة الزوج ، فقد أعطاه الشارع الحكيم حق تأديبها ، وبيَّن له ثلاث وسائل فى قوله تعالى : ﴿ **وَاللاَّتِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ فَعِظُوهُنَّ وَاهْجُرُوهُنَّ فِي الْمَضَاجِعِ وَاضْرِبُوهُنَّ فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلاَ تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً إِنَّ اللهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا** ﴾ [النساء: ٣٤] . . والمراد بقوله تعالى : ﴿ **فَإِنْ أَطَعْنَكُمْ فَلاَ تَبْغُوا عَلَيْهِنَّ سَبِيلاً** ﴾ أى إذا أطاعت المرأة زوجها فى جميع ما يريده منها مما أباحه الله له منها فلا سبيل له عليها بعد ذلك بالتوبيخ والأذى بالهجر والضرب . أى عن أطعنكم بواحدة من هذه الخصال التأديبية فلا تبغوا بتجاوزها إلى غيرها ، فابدءوا بما بدأ به الله من الوعظ ، فإن لم يفد فليهجر ، فإن لم يفد فليضرب ، فإن لم يفد هذا أيضا يلجأ إلى التحكيم . ولقد صرح كثير من المفسرين بوجوب هذا الترتيب فى التأديب .

والمراد بقوله تعالى : ﴿ **إِنَّ اللهَ كَانَ عَلِيًّا كَبِيرًا** ﴾ أى فاحذوره عز وجل، وهو تهديد للأزواج إذا بغوا على النساء بغير سبب ، فإنهن وإن ضعفن عن دفع ظلمكم وعجزن عن الانتصاف منكم فالله سبحانه كبير قاهر ، قادر ، ينتقم ممن ظلمهن وبغى عليهن .

فى حالة ما إذا صممت الزوجة على الشقاق ولم يفلح معها قانون الإصلاح الداخلى للأسرة كما حدده القرآن الكريم ، كان الإصلاح من خارج الأسرة أمرا لا مفر منه بنص الآية الكريمة : ﴿ **وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَا إِن يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللهُ بَيْنَهُمَا إِنَّ اللهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا** ﴾ [النساء : ٣٥] .

من هذا المنهج الربانى الذى رسمه الله تعالى لنظام الأسرة يتضح أن الأفضلية والأولوية لأن يحل الزوجان خلافهما فيما بينهما دون أن يشعر أحد ، وأن تكون القوامة فى هذا الأمر للرجل ، فعليه الموعظة وعليه التنبيه بالوسائل التى لا تجرح كرامة زوجته ولا تؤذيها ، فإن صممت على الشقاق انتقلت الولاية من الزوج إلى التحكم فى مساواة تامة بين الزوجين لا تمييز فيها لواحد منهما على الآخر .

ونكاد نجزم أن أكثر من ثلثى حالات الطلاق كان من الممكن ألا تحدث لو أن هناك أناسا طيبين عقلاء متفهمين ذوى تأثير وقدرة على الإقناع تدخلوا بالخير وبالنيات الطيبة .

وإذا كان القرآن الكريم قد جعل للزوج بصفته صاحب القوامة حق الموعظة والضغط على زوجته بما لا يجرحها لجمع شمل الأسرة ، فقد نبه إلى التريث والتعقل فيما يكره من رأى الزوجة فعسى أن يكون فى رأيها خير كثير، وأوصاه بأن لا يجور عليها ، بل يعاشرها بالمعروف ، ولا يتعالى عليها ولا يدعى أن قوامته عليها تجعله على صواب دائم حيث يقول الحق تبارك وتعالى :

﴿ **وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا** ﴾ [النساء : ١٩] .

٥١ إذا كان الرجل متزوجا بأكثر من واحدة فيجب عليه أن يعدل بين زوجاته فى حقوقهن

إذا كان الرجل متزوجًا بأكثر من واحدة فيجب عليه أن يعدل بين زوجاته فى حقوقهن ، بأن يسوى بينهن فى النفقة ، والكسوة ، والمسكن ، والمبيت ، وكل الأمور المادية ، لا فرق فى ذلك بين غنية وفقيرة .

والأدلة على وجوب العدل بين الزوجات متعددة من الكتاب والسنة ، فمن الكتاب قوله عز وجل : ﴿ **فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُم مِّنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبَاعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تَعْدِلُوا فَوَاحِدَةً** ﴾ [النساء : ٣] .

وأما الأدلة من السنة ، فمنها قول رسول الله صلى الله عليه وسلم : **" من كان له امرأتان ، فمال إلى إحداهما دون الأخرى (وفى لفظ ولم يعدل بينهما) جاء يوم القيامة وأحد شقيه مائل "** [1].

ولا يتعارض ما أوجبه الله من العدل بين الزوجات مع قوله تعالى : (ولن تستطيعوا أن تعدلوا بين النساء ولو حرصتم ...) . [النساء : ١٢٩] فالعدل المأمور به الأزواج هو العدل بينهن فى الأمور التى يملكها الزوج ، وأما العدل الذى لن نستطيعه فهو العدل بين الزوجات فى المودة والحب ، فقد لا يستطيع الزوج أن يسوى بين زوجاته فى الميل القلبى ، فهذا أمر ليس فى مقدوره ، يدل على ذلك ما روى عن السيدة عائشة رضى الله عنها قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقسم فيعدل ، ويقول : **" اللهم هذا قسمى فيما أملك ، فلا تلمنى فيما تملك ولا أملك "** قال الترمذى أحد أئمة الحديث : يعنى به

---

(١) رواه أصحاب السنن وابن حبان من حديث أبى هريرة قال : أبو داود وابن حبان : " فمال مع إحداهما " وقال الترمذى " فلم يصل بينهما "

الحب والمودة . فلا يجب على الزوج أن يسوى بين زوجاته فى الجماع ، لأن الجماع طريقه الشهوة والميل ، ولا سبيل إلى أن يسوى الزوج بينهن فى ذلك ، فإن قلبه قد يميل إلى واحدة دون الأخرى.

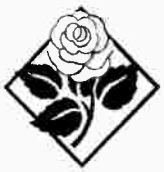
وكذلك قد لا يمكنه التسوية بينهن فى الاستمتاع بما دون الفرج كالقبلات واللمس بشهوة ، ونحوهما ، لأنه إذا كانت التسوية فى الجماع غير واجبة فإن التسوية فى دواعى الجماع تكون غير واجبة من باب أولى .

٥٢ من سمات الزوج الناجح أن يكون إنسانا تقيا مؤمنا

يجب أن يكون الزوج تقيا مؤمنا . فلا خير فى رجل لا يعرف ربه . ولا اطمئنان مع زوج لا يراعى حدود الله .

الزوج الناجح يكون بناؤه الأخلاقى الإنسانى سليما يعكسه ضمير نظيف ، وينبع من نفس طيبة خيرة ، هى المصدر للقيم الأخلاقية الإنسانية العظيمة .. فهو إنسان شريف . أمين . عطوف . متسامح . نبيل . متواضع . وينعكس هذا على حياته العامة وحياته الخاصة .. وهو بهذه النفس الطيبة الخيرة يبعث أقصى درجات الطمأنينة فى نفس زوجته ..

فالإنسان لا يتجزأ . والأخلاق لا تتجزأ . فمن كان غير أمين فى حياته العامة فهو غير أمين بشكل أو بآخر فى حياته الخاصة !!



٥٣ من سمات الزوج المثالى أن يكون ناجحا فى عمله

إن الزوج المثالى هو رجل ناجح ، ناجح فى عمله . يعتز بعمله ويتقنه ويقبل عليه بحب ويحاول أن يبدع فيه . ويطور نفسه . يؤكد ذاته . يحقق طموحاته . يعلم أن العمل عبادة ما دام فى طاعة .. يتقن عمله كما أمر الإسلام **" إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه"**(١)

أحد جوانب إحساسه بذاته هو نجاحه فى عمله وكذلك أحد جوانب فخره وثقته بنفسه واعتزازه بذاته . وهذا يعنى جديته وشعوره العميق بالمسئولية وحياته الزوجية. كما أن الزوج المثالى يكون أيضا ناجحا اجتماعيا . يكون قادرا على التأثير الاجتماعى . يكون له نفوذ إنسانى . وهذا يعنى ثراء شخصيته ، يعنى اهتمامه بالحياة وبالإنسان وبالمجتمع . اهتماماته التى تمتد خارج نطاق عمله وأسرته . وبذلك يكون هو الوسيلة للعلاقة التبادلية بين الأسرة والمجتمع ، وكل منهما يثرى الآخر .

٥٤ من سمات الزوج الناجح أن يكون قادرا على حمل المسئولية

إن الزوج الناجح هو الذى يكون قادرا على حمل المسئولية . مسئوليته فى الحياة. مسئوليته عن نفسه وعن زوجته وأسرته ومسئوليته كإنسان . يعلم التوجيه الإسلامى الحكيم : **" كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته "**(٢) .

---

(١) أورده المتقى الهندى فى كنز العمال (٣ / ٩١٢٨)

(٢) رواه البخارى فى النكاح (٨١ / ٥١٨٨)

والمسئولية تنبثق من الإرادة الواعية . الإرادة الحرة . وهى تعنى وعيه بـدوره وقيمته وأهميته . تعنى إحساسه بذاته ونضجه . والرجل الحقيقى هو الـذى لا يساق إلى تحمل مسئوليته ولا يتهرب منها وإنما يسعى إليها بصدق وهمة وإيمان وفهم وحب ويسعد بما يقدمه للآخرين من عطاء سواء إذا كان عطاء المسـئولية أو عطاء حرًا نابعا من حسه الإنسانى النبيل .

٥٥ من سمات الزوج الناجح أن يكون قائدا .. حازما .. راعيا .. عادلا

فالمرأة السوية تسلم قيادها لزوجها. والقائد الناجح لابد من أن يكون حازما. حازما بلا قسوة وبلا عنف . فالضعيف المتهاون هو الذى تنتابه حالات العنـف والثورة وهو الذى يقسو قسوة زائدة . وحزم الرجل مصدره عقله ، ومن خـلال أساليب عقلية ، وهى المنطق والإثبات والحجـة والإقنـاع . والحـزم لا يعنـى أن يكون مرهوبا بل أن يكون عطوفا . ففى العطف حزم وفى المنطق حـزم . وفـى عدم التنازل والتهاون فى الأمور المهمة حزم وفى التجاوز عن الصغائر حـزم . وفى التسامح عن أخطاء غير مقصودة حزم . وحقـه فـى الحـزم يـأتى مـن دوره كراع . راع لامرأته وراع لأسـرته . والراعـى لكـى يستمر دوره لابـد مـن أن يكون عادلا والعدل قيمة تعنى السمو والحكمة . والعادل هو إنسـان حكيـم .. لأن دور الرجل أن يكون قائدا فلابد من أن يكون حازما . وليس مـن حقـه أن يكون حازما إلا إذا كان راعيا . ولا حق فى رعاية إلا بالعدل .

فالقيادة والحزم والرعاية والعدل صفات أربع متلازمة للرجل الـزوج الـذى يحظى بحب واحترام زوجته واطمئنانها للحياة معه .

٥٦ من سمات الزوج الناجح ألا يندفع غاضبا ثائرا لأبسط الأمور ويفقد السيطرة على أعصابه وسلوكه

إن الزوج الناجح يتمتع بالثبات الانفعالى . فلا يندفع ثائرا لأبسط الأمور ويفقد السيطرة على أعصابه وسلوكه وينهار ويصدر عنه كلام غير منطقى وألفاظ سيئة .

الزوج الناجح يكون صبورًا حكيمًا منطقيًا مقدرًا عاذرًا . يتجاوب انفعاليًا مع مقتضيات الموقف ويكون حجم انفعاله مناسبا للموقف ، ويكون انفعالاً بناء لمعالجة الموقف . ويكون قادرا على السيطرة على هذه الانفعالات إذا اقتضى الموقف . ويكون راقيا أيضا فى غضبه فلا يلجأ إلى العنف البدنى أو اللفظى ، أو السخرية أو التحقير أو استخدام الكلمات البذيئة ..

فالزوجة تفقد إدراكها الدقيق لحدوده كرجل إذا رأته فى هذه الصورة المتهاوية المنهارة . وخاصة إذا كان الموقف يتناولها هى شخصيا .

٥٧ من سمات الزوج الناجح أن يحافظ على التوازن بين الخيال والواقع

إن الزوج الناجح يحافظ على التوازن بين الخيال والواقع وبين الوهم والحقيقة فالخيال يحفظ له شفافيته ورقته التى تحتاج إليها المرأة . وفى الوقت نفسه فإن واقعيته تتيح له الإدراك السليم للواقع والحكم الموضوعى على الأمور والقيادة الواعية المستبصرة بمقتضيات الحياة .. فالمرأة تفقد حماسها واستثارتها إزاء رجل تستغرقه الرومانسية ويذهب به الخيال بعيدا عن أرض الواقع والحقيقة . وفى الوقت نفسه يفزعها الرجل الجاف الجامد .

المرأة تطمئن للرجل المتوازن ، وتثق بالرجل المتكامل ، وتتعلق بالرجل الحى النشط المتحرك القوى الشجاع الحالم الرقيق .. مزيج الرجولة الحقة .

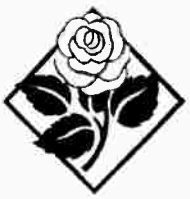
٥٨ من سمات الزوجة الناجحة أن تكون تقية مؤمنة

إن الزوجة الناجحة تستند حياتها كلها إلى قاعدة أخلاقية تتمثل فيها كل القيم العليا الرفيعة من صدق وأمانة وتواضع وتسامح ينعكس فى سلوكها العام وحياتها الزوجية .

الزوجة الناجحة تكون تقية مؤمنة . فلا خير فى امرأة لا تعرف ربها ولا اطمئنان مع زوجة لا تراعى حدود خالقها .

٥٩ من سمات الزوجة الناجحة أن تملك روحا سمحة ونفسا طيبة وطباعا هادئة

إن الزوجة الناجحة تملك روحا سمحة ونفسا طيبة وطباعا هادئة . غير متسلطة . غير عدوانية . لا تستهويها سلطة أو قيادة أو زعامة . ولأنها ارتبطت برجل تحبه وتثق به وتطمئن إليه فإنها تسلم له قيادة مركب الحياة . تساعده بعقلها وجهودها . تقف بجانبه وليس وراءه . ولا ترضى أن تقف أمامه !!



٦٠ من سمات الزوجة الناجحة أن تكون ثرية العقل غنية الروح !!

تعيش الحياة بفهم يدفعها إلى الانفتاح على الكون . فتفهم من أمور الحياة وأحوال الدنيا ما يجعلها مثقفة متفتحة فاهمة متعقلة عذبة الحديث مقنعة المنطق مؤثرة بأفكارها وروحها .

ولذا فمن حبها لزوجها وإحساسها بحب زوجها لها تدرك أن نفوذها وتأثيرها لا يكمن فى جمالها الخارجى وزينة جسدها الشكلية وإنما يكمن فى جمال عقلها ورونق روحها .

٦١ من سمات الزوجة الناجحة أن تكون مبادئة إيجابية

إن الزوجة الناجحة تكون مبادئة إيجابية . مشاركة . متعاونة . فعالة وذلك فى إدارة شئون الأسرة . وأن تعرف جيدا أنها مصدر الاستقرار . وأنها هى القائد من الداخل ومن الباطن . وأن مصدر قوتها هو الحب والاحتواء والفهم والذكاء . الذكاء الأنثوى الفطرى الذى يدرك بالحس الداخلى وباللاشعور أنه لولا المرأة لما كانت الحياة .. المرأة الزوجة . المرأة الفاضلة .

٦٢ من سمات الزوجة الناجحة أن تكون قادرة على احتواء الزوج بالحنان والاهتمام

إن الزوجة الناجحة تكون قادرة على احتواء الزوج بالحنان والاهتمام . فهى بحسها الأنثوى تدرك احتياجات الرجل . هى تعرف بفطرتها أن بالرجل جزءا لطفل يحتاج إلى أم . وبه جزء ناضج واع منطقى يحتاج إلى امرأة ناضجة . وبه جزء أبوى يحتاج فيه أن يؤدى دور الراعى والمسئول والقائد . ولهذا فهى تعطيه حنان الأم وحب الزوجة ، وطاعة الابنة المتفهمة . وهى تعرف أن الرجل يتوقع الاهتمام من الزوجة . يتوقع التقدير . ولهذا فهى تعيش أحلامه وانتصاراته وأمجاده ، حتى وإن كانت هى الشاهدة الوحيدة عليها . تعيش حياته واهتماماته وعمله لحظة بلحظة . فالزوجة الناجحة يكون حبها لزوجها وأسرتها هو محور حياتها .

٦٣ من سمات الزوجة الناجحة أن تكون غيرتها نابعة من حبها ، للحفاظ على حبها وزوجها الذى تثق فيه

إن الزوجة الناجحة تكون غيرتها نابعة من حبها ؛ للحفاظ على حبها وزوجها الذى تثق فيه . فهو جدير بالثقة ولأنها تثق فى نفسها أيضا . وفوق كل ذلك وقبل كل ذلك ثقتها فى الحب الذى يربطها بزوجها . ويجب أن تكون هذه الغيرة غيرة عاقلة هادفة هادئة تسعد الرجل وفى الوقت نفسه تحذره وتوقظه وتنبهه .

أهم مراجع الكتاب

١ - سنة أولى زواج دكتور / أيمن الحسينى

٢ - ماذا تعرفين عن الرجل دكتور / أيمن الحسينى

٣- أخلاقيات الجنس بين الرجل والمرأة د / يسرى عبد المحسن

٤ - قبل أن تختار شريك حياتك د / يسرى عبد المحسن

٥ - روعة الزواج د كتور / عادل صادق

٦ - أنت العذاب يا زوجى العزيز د كتور / عادل صادق

٧ - الرجل والمرأة والجنس دكتور / كمال مرعى

٨ - المرأة : العقل .. العاطفة .. الجنس دكتور / كمال مرعى

٩ - أمراض الحياة الزوجية دكتور / سامى محمود

١٠- الجنس : أسراره ومشكلاته دكتور / عبد اللطيف موسى عثمان

١١- حواء .. وأحلى سنوات العمر دكتور / ماهر عمران

١٢- الضعف الجنسى عضوى أم نفسى دكتور / حسين الأنصارى

١٣ - هموم الرجل دكتور / عبد الحميد محمد عبد العزيز

١٤- الطب .. والجنس دكتور / مدحت عزيز شوقى

١٥- طبيبك الخاص بعض الأعداد

١٦ - المرأة فى القرآن الكريم فضيلة الشيخ / محمد متولى الشعراوى

١٧- فقة النساء فى الخطبة والزواج دكتور / محمد رأفت عثمان

١٨ - اللقاء بين الزوجين فى ضوء الكتاب والسنة عبد القادر أحمد عطا

١٩ - تحفة العروس أو الزواج الإسلامى السعيد محمود مهدى الإستانبولى

٢٠ - الزواج المثالى :

كتاب " فان دفلد " ترجمة الدكتور / محمد فتحى