

# أفكار رومانسية



obeikandi.com

## أفكار رومانسية



الحياة الزوجية تبدأ قبل أن تبدأ بصورة فعلية بأفضل الطرق للشعور بالسعادة، وخطواتها الأولية تأتي في شهر العسل مباشرة بعد فترة الخطوبة.. وهذه بعض النصائح للإعداد لرحلة شهر العسل:

### ١- خططا مبكرا:

كلما بكرتما في التخطيط، كان ذلك أفضل. فهو يمنحكما الوقت اللازم للبحث عما يناسبكما، وبالطبع فإن ذلك جزء من المتعة! وستتمكنان من الحصول على ما تريدهانه بالضبط. (بعض الأماكن يتم حجزها قبل الموعد المحدد بسنة أو ما يقاربها خاصة في المواسم المميزة).

### ٢- قوما بالتخطيط معا:

في النهاية، شهر العسل يخصكما معا. إذا ما قام أحدكما بكامل التخطيط فإنه سيشعر بالذنب إن لم تجر الأمور كما يجب. وإن لم يكن للآخر دور في التخطيط فإنه سيشعر بعدم الرضا.

### ٣- استخدمما وكيل سفريات:

نادرا ما يستلزم وكلاء السفريات اجرا إضافيا لخدماتهم. وبفضل خبراتهم ونظام الحواسيب لديهم فإن معظم وكالات السفر توفر على عملائها المال والوقت.



## ٤- حددا ميزانية تقريبية:



تحدثا عن توقعاتكما وأولوياتكما حتى تتفقا مقدماً عن الأمور التي ستبدئون بها والأمور التي ستقتصدون بها. هذه الطريقة ستجنيبكم أي أزمات مالية قد بتعرضكما.

دلا نفسيكما فيما يخص الإقامة فحتى عن لم تمضيا الكثير من الوقت في الغرفة فإنه من الجميل أن تكون الغرفة مميزة.

## ٥- استفيدا من المعلومات المجانية:

اتصلا بمركز معلومات السياح في المنطقة التي ستقتصدانها أو زورا موقعهم على شبكة الانترنت، وستجدان معلومات مجانية عن الفنادق والمطاعم والأنشطة الاحتفالية، حتى أن بعضها يقدم كوبونات مخفضة.

## ٦- لا تنسيا حس المرح والفكاهة:



المرونة مفيدة في السفر وخاصة في شهر العسل. توقعا أن لا تجري الأمور دائماً كما هو متوقع لها. افعلما ما تستطيعان لتصحيح الوضع ثم استرخيا وتمتعا بشهر العسل. فبعد سنوات أو حتى ساعات من الآن سوف تتذكران ما حصل وتضحكان.

## ٧- أخبرا العالم أجمع بأنكما عرسان:

لا تكونا متكتمان أو خجولان، فهذه المعلومة سوف توفر لكم على الأرجح معاملة خاصة مثل مشروبات مجانية أو سلة هدايا مميزة في الغرفة.

## عزيزتي الزوجة..

- إذا كان الرجل هو محور حياتك..

- إذا كان الرجل يمثل لكي الأب الذي تطلبين

من الله دوماً أن يحفظه ويطيل عمره..

- إذا كان الرجل هو الزوج الذي

تحترمين.. والأخ الذي تعتزين به..

والابن الذي تعطفين عليه..



- فحافظي على هذا الرجل وكوني له مثل الشمعة التي تحرق

نفسها لأجل الآخرين..

- **فإليك مجموعة من الأفكار والوسائل العملية وبعض الألعاب**

**التي تساعد على زيادة الحب والمودة بين الزوجين.**

١. أطبعي نسخة من عقد الزواج وأرسلها له في البريد مع عبارة هل

تذكر هذا اليوم.

٢. عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبي له بطاقات صغيرة أخفيها

بين ملابسك واكتبي له بعض العبارات التي تعبر عن حبك له أو

أبيات من الشعر.



٣. أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب

أو في السوق اهمسي في أذن زوجك عبارة

رقيقة مثل (أنا سعيدة لأنك زوجي).

٤. ضعي بطاقات التهئة لمناسبة من المناسبات

كالعيد في كل مكان يصل إليه في البيت كالحمام وغرفة النوم.



جميلة

٥. بعد أن ينام الزوج تسلي في الليل وأذهبي

إلى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم

كحل.. واكتبي على المرأة عبارات

تعبرين فيها عن حبك لزوجك وبطريقة

احضري ورد مجفف وضعيه في كوب المضمضة وعلى يمينه ويساره

شمعتان.

٦. فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكي رجليه بكريم واعملي له مساج حتى

تنشط الدورة الدموية.

٧. قبل أن يرجع من العمل بخري دولاب الملابس الخاص به وعطريه..

حتى إذا فتح الدولاب قال (اللَّهُ يخلي زوجتي ولا يحرمني منها).

٨. فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبي لخطاط واجعليه يكتب لكي بخط

جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالأسفل (زوجتك المخلصة)

وضعيتها في إطار جميل واهديها لزوجك.

٩. قارورة الحب.. افرغي زجاجة أي مشروب ثم احضري ورقة واكتبي

عليها شعر أو الصفات التي تعجبك في زوجك ورشي الورقة بالعطر

ثم ضعها في الزجاجة واحكمي الغطاء وضعيها

في البانيو المليء بالماء والرغوي.



١٠. من باب التغيير.. تناولا طعام العشاء على ضوء

الشموع أو في غرفة النوم.



١١ - مُسكِّن رومانسي..

افرغى زجاجة دواء وضعي عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومانسي يستعمل عند اللزوم) ثم اكتب عبارات رومانسية صغيرة وأمنيات ممكن أن تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الأمر.

١٢ - أشياء جميلة ممكن تضعينها تحت الوسادة؟؟؟

زهور مضغوطة قصيدة أو رسالة رومانسية.

٢٠ سبب لماذا أحببتك؟ دعوة لعشاء رومانسي.

مجلته المفضلة - شوكولاتة صغيرة.

تلميح إلى وجود كنز في مكان ما.

١٣ - اتصلي به خلال النهار وأخبريه إنك مشتاقة إليه.

١٤ - تزوجا من جديد..



ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت أسبوع

مثلا (يكون كلام عادي ولا مساس) .. ثم

لتكن فترة الملكة فترة تنشيط المحبة تتخللها

الهدايا الجميلة والتغريفات العذبة ثم لتكن

ليلة العرس وأفضل أن تكون في فندق من

باب التغير.



١٥ - لا تبخلي على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسي أن تعطري الشرشف واللفاف وأجمل طريقة لثباتها ادھنيها من الجهة المقابلة للسرير ولا حظي النتيجة.

١٦ - إذا كان زوجك من مستخدمي الكمبيوتر افتحي على شاشة التوقف واكتبي فيها عبارة حلوة أو بيت غزلي أو أي شيء تحبين.

١٧ - وقت غيابك عن المنزل.. ضعي على السرير القميص الذي ستلبسينه واكتبي بورقة معطرة (الله يصبرني على حرقة الشوق) (العمر بدونك لا شيء).

١٨ - احضري نوته صغيرة أو دفتر مذكرات شكله جميل واكتبي فيها مقدمة رومانسية وسجلي فيها اللحظات السعيدة من أول زواجكم وركزي على المواقف التي أحببته من أجلها وتذكري بين فترة وأخرى مع زوجك هذه اللحظات.

١٩ - احرصي على أن لا تنامي حتى يأتي بحيث تكونين دائماً معه حتى ولولم يكن بك نوم.. تعودي أن تعطيه وأن تسمي عليه ولا تنسي قول (تصبح على خير).



٢٠ - فكرة الورد..

افرشي الأرض بالقماش الأحمر من الباب الرئيسي إلى غرفة النوم وضعي فوقه الورد المجفف ثم ضعي على السرير شرشف أحمر ورشي فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.

٢١- عند سفر زوجك (للبر أو للرحلات) .. عطري فراش زوجك



بعطرك المفضل وضعي ورد مجفف أو ورد طبيعي مع بطاقة جميلة وعبارات توديع ولفيها داخل الفراش سيتفاجأ بذلك عند فتح الفراش وكذلك اعلمي في حقيبة سفره.

٢٢- فكرة لكسر الروتين..

هي تخصيص يومين في الشهر للزوج يتدلل فيه وكل شيء مجاب ويوم خاص للزوجة كل شيء مجاب (لكن لا تكوني طماعاً).

٢٣- جوال زوجك..

استغلي انشغال زوجك ثم خذي جواله وامسحي اسمك وأعيدي كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل (يا بعدهم كلهم - وراك وراك - الجوال سنفجر بسرعة - كشفتك وش تسوي - الأولاد جننوني) سوف تفاجأ ويضحك في نفس الوقت.

٢٤- رسالة للذكرى:



في يوم زواجك أو في أي وقت مناسب ليكتب كل شخص منكم رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها في مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأ كل واحد منكم رسالة الأخر.

٢٥ . بواسطة البالونات:



ضعي بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعي داخل كل بالونه صفة موجودة فيه يحبها واطلبي منه فقح البالونات.

٢٦ . ضعي بطاقة على باب الغرفة .. ( وهو نائم ) والباب مغلق « لا تتسى أن تودعني» وضعي بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبي له ( لا تتساني ) وضعي في جيبه بطاقة جميلة ( كم اشتقت إليك ) .

٢٧ . فاجئيه بتحقيق أكبر أمنية لديه .

٢٨ . ضعي وردة .. داخل الكتاب أو الصحيفة التي يقرأها أو وسادة نومه .

٢٩ . احجزى بفندق أو منتجع بحري ( شاليه ) بعطلة نهاية الأسبوع وفاجئيه .

٣٠ . ضعي بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلقها في غرفة المعيشة فذلك يعطيه احساس قوي بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما .

٣١ . إذا أردت زيارة أهلك .. عطري غرفة النوم بعطرك الشخصي حتى إذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك .



٣٢ . قبل النوم ..

اجعلي آخر كلامك كلمة طيبة مثل ( أشوفك على خير يا عمري ) فلها أثر طيب في نفس الزوج حتى ولو لم يقلها .

٣٣. استيقظي يوم الإجازة في الصباح الباكر.. وجهزي فطور خفيف وفيه كم حركة بسيطة وضعي الفطور على السرير وأيقظيه من النوم ولا تسي جريدة الصباح فقد ذكر إن الأكل الخفيف على السرير يألف بين القلوب.



٣٤. وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية: تؤخذ قبل النوم كل ليلة (سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر).

٣٥. استقبله بكلمات طيبة مثل (يعطيك العافية، عساك على القوة، ما قصرت، أنا ما أعرف من غيرك كيف أعيش).

٣٦. الإحساس بالدفء شعور جميل..

فبينما يكون زوجك يستحم استغلي هذه الدقائق وضعي الفوطة الخاصة به في المنشفة الكهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة.. التي ستحقق دفء الأجسام وبالتالي دفء المشاعر بينكما.

٣٧. من وسائل التقريب بين الزوجين..



أداء عمل مشترك ديني مثلاً قراءة سورة الكهف معاً يوم الجمعة لأخذ الأجر وللتقريب بينكما وأيضاً قراءة الأذكار.

٣٨. امشيا سوياً في المطر.

٣٩ . كيف تكسبين زوجك في سماء الإنترنت؟



- المرأة الذكية هي التي تستغل هذه التقنية وتحاول أن تكسب زوجها بذلك تستطيعين ذلك بعدة طرق:
- إرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنية أو بطاقات تحتوي على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.
- ممكن للزوجة التي تتراد ساحات الحوار أن تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون في قمة السعادة.
- أن ترسلي له بعض المواقع التي تهتم زوجها فإذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتي على موقع طبي فأرسله على بريده فهذا يسعده ويشعره بقرب المسافة بينكما .
- ممكن أن ترسلي له مواقع تحتوي على أناشيد .
- إذا كانت الزوجة لديها القدرة على عمل موقع وتهديه لزوجها فهذا سوف يسعده .
- ٤٠ . عطري حقيبة زوجك بالعطور التي يفضلها وضعي بعض الترتير والزهور المجففة وضعي قلوب مكتوب عليها كلام جميل يحبه .
- ٤١ . تميزي بأكلك .. ولا تعلميه للخادمة حتى لو غبت عن البيت يشناق له .

٤٢ . فكرة لكتابة كلمة ( أحبك ) على الجدار ..



- احضري أبا جورة ( التي تكون مفتوحة من فوق).

- احضري ورق مقوى واكتبي عليه كلمة (أحبك) أو أي كلمة أخرى ولكن اجعلي الخط عريضاً ورغيه من الوسط.

- ضعي الورقة فوق الأبا جورة وافتحيها وأغلقي الأنوار ستظهر الكلمة واضحة في السقف.

٤٣ - الصندوق..

احضري صندوق صغير وأوراق محارم ملونة وضعي داخل الصندوق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعي ملابسك المفضلة ورشي عليها عطره المفضل وشوكولاته وضعي ورقة تقولين فيها إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددي وقت ويوم للقاء الرومانس.

٤٤ - إذا أراد أن زوجك أن يستحم.. جهزي له الحمام أشعلي الفواحة وجهزي الفوطه والروب وجهزي له ملابسك ممكن تحضرين له بيجاما مريحة وفوطه جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلح.

٤٥ - حاولي أن تبخري المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦ - فكرة الخطوات:



قومي برسم العديد من القبلات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل إلى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبله اكتبي ورقة (أقبل الأرض التي تمشي عليها).

٤٧ . من غرفة إلى غرفة:



من الأجواء الرائعة والمساعدة على كسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بذلك بسهولة إذا أحسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك.. قومي بتحضير أطعمة مختلفة وحضري نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة تشتمل على لعبة وصنف معين من الطعام ولا بأس من إضافة الهدايا.

٤٨ . حاولي دائما سؤال زوجك عما لا تعرفينه.. أشعريه أنك تتعلمين منه وتطبقين ما يقوله لكي من التوجيهات فإن ذلك يسعده.

٤٩ . على سريريه.. انثري أوراق الورد الأحمر وهونائم وفي نقطة النهاية ضعي هديتك عزيزتي بعبارات جميلة هادفة لقلب زوجك.

٥٠ . صلي ما بينك وبين الله يصل الله بينكما..

فإذا أحسنت علاقتك بالله آلف الله بينكما ووضع الله لك القبول



فتأليف القلوب ليس بالملبوسات والكلمات والحركات (وإن كانت أسبابا) ولكن تأليف القلوب أصله من الله سبحانه وتعالى.

٥١ . لايد من عطلة يومية للسعادة الزوجية..

حاولي أن تفرغي من وقتك أنت وزوجك ولو ساعة في اليوم أو يومان في الأسبوع تنقطعان فيه عن العالم الخارجي لا هاتف ولا جوال ولا زيارات.. تتشاورين فيه أنت وزوجك في أمور بيتكما والتشاور في بناء مستقبلكما.

٥٢. لا تهملني أنت وزوجك رسائل الحب والغرام..

فالحب حساس.. وقابل للتمزق.. فما المانع أن يكتب كل منكما رسالة حب وغرام للطرف الآخر.

٥٣. احرص على التحصين الشرعية..



كم أهمل الزوجان الأذكار فتنتقلا بين هم وكدار.. كم انشغلا عن ورد الصباح والمساء فحل بهام الداء والبلاء.. فحصّني بيتك بالأذكار النبوية الصحيحة والقرآن.

٥٤. ضعي مكعبات ثلج.. على شكل قلب في كأس العصير الذي يشربه.

٥٥. احجزي لكم طاولة في مطعم فخم.. واجعلي أحد أقاربك يذهب للمطعم مسبقاً ويعطيهم الهدية التي تريدين أن تقدميها لزوجك.

٥٦. امسحي المخدة التي ينام عليها بمسك أو عود بحيث لا ينام إلا على رائحة جميلة.

٥٧. ضعي يديك في يده.. إذا جلستما لوحدهما وأسمعيه بعض كلمات الغزل والدلال.



٥٨. استشيريه أمام أقاربه وأصدقائه وأهله.. فهذا التصرف يشبع غرور الرجل.

٥٩. يوم الجمعة.. يوم إجازته أملئ البانيو ماء مع قليل من الزيوت العطرية والرغوة حتى يسترخي.



٦٠. احرصي على الاجتماع معه على قيام الليل  
ولوركعتين بين الحين والآخر أو قراءة في  
كتاب الله فإنها تضي عليكما نوراً وسعادة  
ومودة وسكينة.

٦١. إذا حضر زوجك في أحد الأيام متعباً من عمله.. فساعديه في خلع  
ملابسه وحضري له حماماً دافئاً فهذا يساعده على تهدئة أعصابه  
وشعوره بالارتياح.

٦٢. بواسطة حبة الفراولة..

شقي حبة الفراولة من الأسفل ثم ضعها في صحن من صوص  
الشوكولاته وضعي رسالة في هذا الشق.

٦٣. علقي على باب الغرفة بالليل وهو نائم.. (الله لا يحرمني منك)  
وحين يريد زوجك أن يذهب للعمل.. ألصقي ورقة على المراية واكتبي  
فيها (سبحان الله أول مرة أشوف قمر يطالع نفسه بالمراية.. صباح  
الخير يا قمر) واطبعي بوسة بالروح على الورقة.

٦٤. تفنني في كسب قلب والديه.. وبالأخص والدته وامتدحي زوجك أمامهم.

٦٥. ابتسمي له دائماً وامتدحي الأشياء التي  
اشتراها.



٦٦. علمي الأطفال كيفية استقبال أبيهم قبله  
على رأسه وعلمهم أنشودة جميلة لاستقباله  
حتى يفاجأ بهم.

٦٧- خططي أن تقضي شهر العسل.. مرة في السنة واجمعي أفكارك دائماً لهذا الشهر.

٦٨- بعد يوم شاق لزوجك..

قبل قدوم زوجك بوقت جهزي الآتي: احضري كشاف أو ضوء أزرق ثم ثبتيه في أحد زوايا الحمام وضعي صوت أمواج البحر ثم جهزي البانيو بوضع العطور والزيوت الخاصة بذلك ورغوة الحمام.. وأملئ البانيو بالماء ثم انثري أوراق ورد طبيعي فوق الماء وجهزي جهة من الغرفة مضاءة بالشموع والزيوت اللازمة لعمل المساج وضعي ورقه مكتوب عليها ( توجه يا أبو فلان إلى غرفة النوم) واعلمي له مساج ثم اطلبي منه التوجه إلى الحمام ونعيماً.

٦٩- أرسلني له رسالة على جواله تعبرين له عن مشاعرك أو عن طريق الفاكس.

٧٠- كريم الحلاقة..

من الأدوات الخاصة بالزوج ماذا لو كسرت الروتين؟؟

استخدمي الكريم في كتابه عبارة (أنا أحبك) على جدار البانيو.



٧١- رتبا لكم إجازة خاصة بكما (من دون

الأولاد) حتى ولو مدة يومين تنفردان فيه ولا داعي للسفر.. بالإمكان الذهاب إلى فندق بعيد أو أي مكان تكونان فيه

وحيدان لا تحاصركما المسؤوليات والأهل ومشاكل الأطفال.

٧٢. ألبني مع زوجك.. لعبة الاستغماية أو بعض الألعاب الجاهزة.



٧٣. لما تطلبين منه شيء خلي كلمات الحب قبل الطلب..

مثلا (الله يخليك أريد أن أشتري - فديتك خاطري نروح نتمشى اليوم).

٧٤. عوديه يوم إجازته.. أول ما يستيقظ من قيلولته يلقي حلى جاهز.

٧٥. أعدي لزوجك يوماً.. قائمة للغداء أو العشاء واجعليه يختار منها (الطبق الرئيسي - السلطة - الشوربة - المقبلات - العصريات).

٧٦. فكرة لسيارة زوجك إذا كانت في كراج المنزل:

اكنسي السيارة بمكنسة كهربائية.

لمعي الزجاج بمنظف الزجاج.

اغسلي السيارة بالماء الحلو وكذلك كضرات السيارة.

بخري السيارة بالبخور ثم عطريها.

علقني بالسيارة فواحة خاصة بالسيارات.

أحضري أدوات زينة السيارات (والتي قد اشتريتها مسبقاً) وعلقها في كل مكان ولا تنسي بطاقة جميلة بها عبارة أجمل.



٧٧. ضعي المنبه في جواله على ساعة يكون فيها في العمل واجعلي رسالة

للتنبه بها عبارة جميلة (الحب الذي في قلبي حلق إليك مسافراً فشعر به جوالك فهل تشعر به أنت).

٧٨. اكتبى طلبات المنزل وأنت تتغزلين به.. مثلاً ( الباذنجان كلون شعرك ).



٧٩. احرصى إذا دخل زوجك المنزل.. أن لا تشغلي عنه بالهاتف أو الانصراف عنه وإنما جالسيه.

٨٠. تعرفي على مواطن الإبداع في زوجك.. فجريها

ونميها وليباركها الله ثم اعرفي مواطن الضعف فيه عالجيها وانهضي بزوجك.. ولا تعينيه على الكسل وحب الدنيا فيفتح عليكما باب شر عظيم يصعب إغلاقه.

٨١. بواسطة إطار صورة كبير.. يوضع في مدخل البيت فيها عبارة ( حب حياتي من جديد ).

٨٢. اربطي بخيط على المروحة بطاقات على شكل قلوب حمراء وبيضاء واجعليها متدلية من المروحة.

٨٣. حاولي أن تتذكري أنواع الحلوى التي يحبها.. واشتري منها كميات كبيرة وفاجئيها بها دون أن يطلب (ضعيها في سيارته - أو في دولاب ملابسه - أو على الوسادة).

٨٤. حاولي أن تجدي في وضع أثاث المنزل.. قبل عودته من السفر.

٨٥. جمع الكنز..



اصنعي كروت على شكل قلب أو قبلة.. في كل قلب تطلبي من زوجك طلب كأن يذهب إلى غرفة معينة أو يذكر صفة تعجبه فيك أو حتى قبلة في مكان معين.

وعلى زوجك أن يجمع الكنز عن طريق آخر بطاقة يحصل عليها وهكذا.. آخر بطاقة مكتوب عليها (مبروك حصولك على الكنز).

٨٦ . غطاء الحب ..

اكتبي رسالة لمن تحبين ولكن هذه المرة على غطاء السرير.

٨٧ . أكثرني من الدعاء .. بعد كل صلاة وفي أوقات الإجابة بأن يديم

الله الحب بين الزوجين ولا يميته .. وادعي ( اللهم استر عنه عيوبي

واستر عني عيوبه .. وأظهر له محاسني وأظهر لي محاسنه ..

ورضني بما رزقتني وبارك لي فيه ) .

٨٨ . اربطي ( ١٢ ) وردة مقلوبة .. من أعلى إلى أسفل في البانيو ( الدش )

مرفقة معها رسالة صغيرة محتواها ( أردت أن أغسلك بالزهور ) .

٨٩ . اخبزوا كعكة معاً أو أعدوا عشاء معاً .

٩٠ . احضري قصاصات من الورق .. واكتبي في كل ورقة كلماتك

الرومانسية مثلاً :

- زوجي المحب أين كلماتك الشفافة .

- أحبك من كل أعماق قلبي .

- كم أنا بحاجة إلى دفاء حبك .

- أنت أجمل شيء لقيته في حياتي .

- همسة أسطرها بأحرفي اللاهثة لأقول لكي أحبك .

- وغيرها من العبارات .. أطوي تلك القصاصات كلا على حده

وضعيها في سلة مزينة بالورد واجعليها قريبة من متناول يده

وأخبريه ( أن هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوي يعالجك كلما

شعرت بفتور الحب بيننا ) .

٩١ . إذا كنت ممن يملك موهبة التطريز ..

خذي فوطة كبيرة وطرزي عليها كلمات حلوة واحتفظي بها وإذا

نادي عليك يطلب الفوطة أعطيه إياه .. وانتظري النتيجة .



٩٢. أرسلني إلى شريكك بطاقة لمدة خمس أيام.. في كل بطاقة تخبرينه إنك لا تستطيعين انتظار اليوم الخامس الذي اتفقتما على شيء خاص فيه تحبونه.



٩٣. الضحك..

الضحك أفضل الطب فعندما يكون شريكك يمر بوقت صعب اختاري له هدية مضحكة صغيرة أو بطاقة مضحكة.

٩٤. اخرجنا إلى مدينة ترفيهية بدون صحبة الأطفال.

٩٥. اسمعيه كلمات الشكر..

إذا تعب من أجلك وخصوصا بعد سن الأربعين فإنه يحتاج إلى المدح والتقدير والشكر.

٩٦. استخدمني حبات الفاكهة الصغيرة.. (كالكرز، العنب، الفراولة) لتكتبي عبارة أحبك وسط طبق الفاكهة الكبير.



٩٧. أعملي بطاقات صغيرة بالكمبيوتر.. عبارة عن كوبونات حب وداخل كل كوبون عمل رومانسي معين.. مثلا (كوبون صالح لمساج مجانا - فطور على السرير - ملك ليوم واحد - قبلة كبيرة - مساء رومانسي).

٩٨. العاشق الخفي..

اكتبي رسالة تحتوي على معلومات خاصة بزوجك ويفضل طباعتها حتى لا يتم التعرف عليك.

يجب أن تكون المعلومات في الرسالة غير سرية (حتى لا يتعرف عليك (ووقعي باسم العاشق الخفي وأرسلها بالبريد.. بعد ذلك أرسلني بطاقة ورد مع بطاقة باسم العاشق الخفي.. ولكن لا تطيلين الخدعة واكشفي عن نفسك بعد فترة بسيطة.



٩٩ . بواسطة التل الأحمر..

احضري التل الأحمر وغطي بها جدران غرفة النوم واحضري بطاقات أو رسائل حب كتبتيها لزوجك أو عقد الزواج أطبعي منه عدة نسخ.. وانثريها على التل بشكل عشوائي.. وعطري الغرفة وأغلقي الباب واكتبي كلام حلو للزوج بالروح على الباب.

١٠٠ . قدمي له بعد العشاء.. ظرف أو صندوق صغير وضعي فيه مفتاح غرفة النوم واربطيه بشريط ستان جميل واكتبي له عبارة جميلة مثل (غرفة النوم وأصحابها الآن تحت تصرفك - بين يديك مفاتيح غرفة النوم ومفاتيح قلبي).



١٠١ . اطلبي أغراض البيت بطريقة رومانسية..

التغير في الطلب له أثر في تقبل الطلب.. ارسمي بالكمبيوتر روشته لأغراض البيت على شكل قلوب وداخل كل قلب غرض من أغراض البيت وضعيها في جيب زوجك واتصلي عليه وأخبريه أن يبحث عنها.



١٠٢ - أخبرني زوجك يوماً أنك تريد الذهاب إلى أهلك أو أي مكان (المهم أنك غير موجودة بالبيت) .. إذا كان صوتك جميل سجلي صوتك بالمسجل مع الصدى بأشودة جميلة ثم بقصيدة مغناة .. وإذا كان صوتك غير جميل اختاري أشودة تتكلم عن مشاعر الحب وكره الفراق .. وسجلها بشريط واسبقي ذلك بكلمات منك (إلى الحبيب الغالي مع كل الحب والحنان).

فإذا سمعت صوت الباب افتحي المسجل .. وأنت أختبئ في غرفة النوم بكامل زينتك.

١٠٣ - عند زعل الزوج .. امسحي على رأسه وقبليه وقولي له (اعلم أنك غاضب مني ولكنك لا تكرهني فهذه قبله حب وليس قبلة رضا).

١٠٤ - مكعب الرومانسية ..



اصنعي مكعب من الإسفنج مغطى بالقماش الأحمر وكل جهة من جهات مكتوب عليه طلب يقوم الطرف الآخر بتنفيذه مثلاً (شرب عصير مع بعض

- أكل شوكولاته مع بعض - قبله) وتقني في ذلك.

١٠٥ - خلف باب غرفة النوم ..

اصنعي لوحة حمراء فيها جيب وعلقها خلف الباب وضعي فيها ورقة فيها عبارات حلوة زوجك وممكن وضع قطع من الشوكولاته أو علكة أو بسكويت جديد وأخبرني زوجك بضرورة مروره على اللوحة قبل خروجه من الغرفة.

١٠٦ - لوحة رومانسية ..



أحضري لوحة فلين وأحضري علب أشرطة الكاسيت وألصقي ثلاث منها وضعي على كل واحدة شمعة وفي النص كلام حلو وجميل لزوجك وثبتي على اللوحة ورد أحمر.

١٠٧ - اصنعي مخدة صغيرة لزوجك .. بحيث تحشين فيها قليل من الورد المجفف .. أو قطن معطر .. وتطرزين عليها من الخارج ..  
الله لا يحرمني منك .

١٠٨ - قفي عند رأسه في مرضه .. واسهري على راحته وأدعي له .

١٠٩ - رسائل الحب القصيرة ..

اتركي عدد من رسائل الحب القصيرة مثلاً (أنا أحبك - اشتقت إليك - أنت حياتي) في أماكن مختلفة كمخدة النوم، كوب القهوة، السيارة، داخل الفوطية داخل الحذاء، مع ميدالية المفاتيح، داخل كتاب يقرأه، الصقيه خلف الريموت كنترول، في السقف فوق السرير، في باب الدولاب من الداخل.



١١٠ - والدته .. أهم نقاط ضعفه فأياك أن تعلقى أمامه على أي أمر يخصها بل اجعلي علاقتك بها علاقة ود وتفاهم وابتعدى عن كل التافهات وامتدحها دائماً كلما ذكرها لزوجك، خاصة طعامها وطريقة تربية أولادها .



١١١ - اطلبني منه أن يصطحبك إلى مكان هادئ وجميل بعيد عن الضوضاء (مثل وقت المغرب على البحر) فتبادلان أجمل الأحاديث وتتذكران أجمل الذكريات التي قضيتها معا.

١١٢ - الكلمات الرومانسية.. أفيون الحياة الزوجية فعليك أن تتدربي على ذكر الكلمات الرومانسية ولو كلمة في اليوم فمن عاود الشيء اعتاد عليه.

١١٣ - اكتبني له شيك.. بعدد تحددينه من القبلات واطلبي منه أن يصرفه.

١١٤ - احضري دفتر وسطريه جدول.. بحيث تقسمينه إلى خانات.. في كل خانة سجلي الآتي (عدد النزهات - عدد الهدايا - عدد القبلات - عدد المشاجرات والمشاكل) سجلي ذلك كل شهر وانتظري النتيجة.

١١٥ - فاجئيه بتسجيل شريط خاص له يضم الأناشيد المفضلة لديه.

١١٦ - فاجئيه برسالة غرامية بالبريد العادي.

١١٧ - أمسكي بيده أو داعبي خصلات شعره في جلسات الإسترخاء أو تأبطي ذراعه فالحركات الصغيرة تبي بالأشياء الكبيرة.

١١٨ - إذا كنت تحتفلين مع زوجك بمناسبة وأحضرت الكيك.. ففاجئيه بالآتي:



ضعي داخل الكيك هدية وهي عبارة عن قلم من الأقلام الفخمة ملفوف بورق سيولفان شفاف وعليه عبارات غزل واغرزها داخل الكيك بحيث تكون كالمسورة واجعليه يخرجها.

١١٩- إذا دخل عليك المطبخ وأنت تقطعين السلطة.. فأمسكي قطعة من الخيار بطرف فمك ودعي أكثرها خارجاً وناوليه إياها ودعيه يأكلها.



١٢٠- بواسطة الورد..

حاولي أن تضعي ورد طبيعي من باب البيت إلى غرفة النوم بحيث يحملها ولما يصل إلى غرفة النوم يجد باقة ورد كبيرة في انتظاره.

١٢١- فكرة الزرع:

قومي بتخطيط اسم زوجك على الرمل ومن ثم بذر زراعة على الاسم حتى إذا طلع الزرع يطلع اسم زوجك فإذا جاء قولي سبحان الله شيء غريب حتى الزرع يحبك ثم اعترفي في النهاية.

١٢٢- في سفره..

وأثناء مهاتفه لكي.. تظاهري بالبكاء من ألم الفراق والشوق والحرمان واعلمي (أن الكذب بين الزوجين لا شيء فيه).

١٢٣- عندما يقول زوجك لا..



قولي حاضر ورددي (حتى لا من فمك عذبة يا حبيبي.. ثم استشهدي بقول الشاعر (وحسن قول نعم من بعد لا).. سوف يستسلم لأنك لم تقاومي.

١٢٤ - فكرة بالشموع:



استغلي يوم تأخر زوجك بالليل واحضري شموع صغيرة شكلها دائري.. وشكلي على الأرض كلمة أحبك وأشعليهم قبل أن يدخل زوجك وأطفئ الأنوار.

١٢٥ - إذا كان زوجك من محبي الإلكترونيات:

فكري بالجهاز الذي يحبه ويريده واشتريه واتقني مع المحل أنهم يوصلونه للعمل أو في بيت أهله أو حتى بيتك بحيث يكونون مغلف ومعهما بطاقة صغيرة وورد تكونين قد اتفقت عليه وشوفي النتيجة.

١٢٦ - عندما تريدان إيقاظه من النوم..

لا توقظيه بحدّة بل اهمسي في أذنه بهدوء وابتسمي في وجهه.

١٢٧ - جوال الزوج المسافر..

إذا كنت متأكدة أن جوال زوجك على الصامت.. دقي عليه لعدد خيالي مثل ٢٥٠ اتصال ثم أرسلي له مسح قولي له ( شفت شوقي كيف ذابحني).

١٢٨ - كيف تدعين زوجك للمطعم..



أطبعي لزوجك دعوة من مطعم معين ورتبي الورقة بحيث تكون كأنها فعلاً دعوة من المطعم بحيث يصدق زوجك الأمر.. وضعيها في البريد وإذا ذهبت أنت وإياه إلى هناك أخبريه بالأمر.

١٢٩ - عندما يضايقك زوجك ..



لا تعاتبه في الحال بل انتظري يوم أو يومان ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزي على أنه أخطأ ولكن ركزي على أن هذا التصرف أملك .

١٣٠ - فكرة مجنونة ..

الْبسي بنطلون برمودا وتي شريت يشبه تي شرت أطفال وأعملي شعرك أثين كالأطفال والْبسي شنطة الظهر الصغيرة ولا تنسبن حلاوة المصاص .

**ملاحظة:** إذا حسيتي إنها لا تناسب زوجك فلا عملها لثلا يستخف فيك .. تنفع لصاحبة المقالب اللي ما عندها أولاد .

١٣١ - حاولي دائماً أن تكوني مرحلة .. وإن كنت ثقيلة الظل تجنبي الاستطراف وعودي ذلك بالابتسام الدائم .

١٣٢ - كيف تخبرينه أنك حامل ..

قومي بالتجهيز لإحدى الحفلات الموجودة في قسم الليالي وفي وسط الحفلة .. أسأليه هل يعرف ما هي مناسبة الحفلة .. ثم أخبريه أنك حامل .

١٣٣ - ضعي في محفظة زوجك .. ورقة مكتوب بها ( لينني ها لمحفضة .. تدري ليشي يا حبيبي عشان أكون دائم معا .

١٣٤ - تحبين تعملين في زوجك مقلب إذا زعلك ..



إذا عندك أولاد أخرجيهم من المنزل أو نومهم .

افرغي دولابك من الملابس واتركيه مفتوح ..



اكتبي له رسالة مشابهة لهذه الرسالة  
وأصقيها على باب الغرفة (حبيبي أن  
المشكلة أحسستني أني رخيصة عندك  
وابغي أعلمك أني أحبك مهما سويت..  
لكني قررت أذهب بيت أهلي عشان ترتاح  
مني لأنني ما بغيت إلا راحتك. زوجتك المخلصة (يعني رسالة من  
معبة حزينة).

أنت تجهزي وألبسي أحسن ما عندك واختبئي.. شو في ردة فعله  
وبعدين اطلعي له.

١٣٥. فكرة مجنونة

احضري كارتون كبير (للتلفزيون) وغلفيه وضعيه في مكان  
واضح أمام زوجك إذا دخل المنزل واجلسي بداخله وفاجئي  
وسم عليه.

١٣٦. صوري زوجك وهونائم بكاميرا الكمبيوتر ثم اجعليها خلفية  
للكمبيوتر بعد أن تكتبي تعليقك المضحك عليها..

١٣٧. أشعريه برغبتك في أن يرتدي ملابس معينة واختاري له ملابس  
وساعديه في ارتدائها.

١٣٨. يوم رياضي مميز مع زوجك..



ألبسي ملابس للرياضية بحيث تكون مغرية  
بعض الشيء ولا تتسي الماكياج الرائع..



ألعبى مع زوجك بعض الألعاب على شكل مسابقات مثل نط الحبل ويمكن أن تتسابقى معه.. ليس المهم نوعية الألعاب ولكن الأسلوب الممتع هو الأهم مثلاً أحضري كأس من الماء لتشربى به ومن ثم ألقى باقى الماء عليه وأنت وشطارتك.

١٣٩. فكرة للى زوجها نومه ثقيل..

احضري قلم تحديد الشفاه واكتبي على جبهته (صباح الورد) وهو نائم بالليل ومن ثم نامى وانتظري النتيجة إذا استيقظ.

١٤٠. استقبلى كل ما يأتي به إلى البيت من مأكّل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

١٤١. ادعى زوجك لرحلة على سفينة وفي أثناء ذلك تكونى مجهزة له هدية بسيطة مع بطاقة جميلة.

١٤٢. قبل آذان الفجر بربع ساعة..



توضئى وصلى الوتر ثم استغفري لوقت الآذان ستلا حظين تأثير في كل جوانب حياتك وخصوصاً إذا كنت تعانين من مشاكل مع زوجك.

١٤٣. كونى متجددة في كل شيء..

من الصعب أن تظلى على نفس الوتيرة أمام زوجك دائماً نفس لون



الشعر، نفس التسريحة، نفس نوع الملابس، نفس المكياج كوني متجددة وغامري سيكون هذا له الأثر الأكبر عليك أنتي قبي المقام الأول.

١٤٤ . حركة لمحيات الحنة..

ارسمي لكي حزام على خصرك أو على بعض أجزاء جسمك الأكثر إثارة بحيث تكون نقاشات بسيطة وناعمة.

١٤٥ . عند مرضه..

إذا مرض فإنه سيتعبك أكثر من الطفل الرضيع لذلك قفي عند رأسه واهتمي به وأمطريه بعصير البرتقال واحتسي ذلك عند الله.

١٤٦ . كلما أراد زوجك الاستحمام..

احضري صندوق خشبي صغير وضعي فيه أكياس ذات روائح جميلة أو أكياس الكم فورت وضعي بها ملابس زوجك قبل الاستحمام.



١٤٧ . قولتي لزوجك صباح الخير بطريقة جديدة..

اعلمي فطور بيض مسلووق وقطعيها نصف دائرة وقطعي الخيار والطماطم واكتبي بها داخل الصحن صباح الخير.



## ليلة سعيدة للحبيب الغالي

### ألعاب زوجية

من الجميل أن يضح الزوجان في جدولهما  
الأسبوعي بعض الألعاب الزوجية التي تدخل في  
القلب السرور والفرح فإليك حبيبتنا  
بعضاً من هذه الألعاب ..

#### ١. لعبة الكلمات والعبارات:

يتنافس فيها الزوجان في تأليف قاموس يحمل أجمل وأرق العبارات  
بحيث تسجل كل عبارة جديدة ومميزة وتحسب نقطة لقاءها وتوضع  
عقوبة لمن تمر عليه فترة طويلة دون قول شيء.

#### ٢. مسابقة معرفة ما هو الشيء:

غمضي عيني زوجك .. وضعي في فمه أو في يده شيء .. وعليه خلال  
ثواني أن يعرف ما هو الشيء ..

لإضفاء جو من المرح .. اختاري من المأكولات ما هو غريب .. كالشطة  
الحارة - الليمون الحامض - الملح.

#### ٣. اللعب مع الأبناء:



خصوصاً وقت اللعب مع الأبناء داخل المنزل  
لعبة حركية جماعية .. أعبوا الغميمة، سباق  
الفرسان (بأن يمتطي الأبناء على ظهر الأب  
والأم ثم يكون السباق)، سرعة ترتيب المنزل ..

هذه الألعاب تقرب بين نظرة الأبوين للأبناء ويوحد سلوكهما تجاههم.



#### ٤ . مسابقات ثقافية وألعاب الذكاء..

من أَلغاز ومسابقات شعرية ورسائل  
نثرية.

#### ٥ . مسابقة التزيين والتجمل..

وفيها يتفق الزوجان على بنود المسابقة لمدة محددة بحيث يضعان بنود ممنوعات ومسموحات كل طرف يضع ما يشاء من البنود للطرف الآخر.

\* بنود المرأة للرجل: ممنوع لبس الثوب - مسموح لبس البيجامة - ممنوع مزيلات العرق العادية - مسموح لأطياب زهور الريف.



\* بنود الرجل للمرأة: ممنوع القميص والثوب - مسموح لانجرى الفاتن - ممنوع المشط والفرشاة.. مسموح السشوار والفيبر.

#### ٦ . لعبة بنك الحب..

\* لعبة مسلية وناجحة في تنمية الحب بين الزوجين وهي تشبه البنك المصري من ناحية الإيداعات والسحوبات فالهدف منها مساعدة الزوجين في ملاحظة سلوكهما وتجنب الصفات السلبية.



- \* سطري جدول به التاريخ وحساب الزوج
- مثل ايداع مشاركة هموم - ايداع هدية) وحساب الزوجة (مثل ايداع قبلة - استقبال).. وضعي تاريخ لانكشاف الرصيد..



## الحياة الضاحكة

ينصح علماء النفس كلاً من الزوجين بالآتي:

- \* التضاحك وإشعار الطرف الثاني بأنه سعيد برفقته.
- \* الحرص على أن تكون تعبيرات الوجه بشوشة.
- \* أن يخيم على حوارات كل من الزوجين روح الدعابة والمزاح المقبول وفي ذلك شكل من أشكال الصحة النفسية التي تساعد على الاستمتاع بالحياة.

## أفكار للضحك بين الزوجين:

١ - حاولا أن يكون لكما يوماً جلسة طريفة محورها قصة طريفة أو نكتة مهذبة أو موقف مضحك.



- ٢ - تبادل السؤال حول أطرف موقف حدث اليوم سواء في المنزل أو العمل.
- ٣ - الخروج إلى المنتزهات وتبادل مواقف ضاحكة.



٤. من الممكن صناعة موقف ضاحك ومثير للبهجة.

٥. تجنبنا المواقف الجالبة للنكد والإزعاج.

٦. مارسا بعض الألعاب أو المسابقات المثيرة للضحك.

٧. عند اللقاء تبادلنا الابتسامة.

تم بحمد الله

ساره عبدالله الفريح

