

عجوز ما زال زوجها ينشد لها أبيات الحب والغرام

### تفشي لكم سر سعادتها الزوجية

كثيرة هي التساؤلات التي يحملها عقل أي زوجة حول أسرار السعادة الزوجية... وتظل تدور في رأسها وقد لا تستقر. نحن نؤمن أن التوفيق بيد الله سبحانه وحده وأن كل شيء مقدر ومكتوب.. لكن هناك أسباب يجب الأخذ بها مع التوكل على الله...

اختلف الكثيرين حول الوسائل المؤدية للسعادة الزوجية بداية من المثل القائل: أن الطريق إلى قلب الرجل معدته... ومرورًا بجمال المرأة واهتمامها بنفسها ومظهرها ووصولًا إلى الذكاء والتعليم...

ما سبق قد يكون له تأثير لكنه ليس السبب الأساسي في السعادة الزوجية...

وهنا أذكر لكم ما قالته عجوز وهي سيدة حكيمة يحبها زوجها كثيرًا حتى أنه كان يحلو له أن يعني لها أبيات الحب والغرام وكلما كبر ازداد حبها وسعادتها...

✽ وعندما سألت تلك المرأة عن سر سعادتها الدائمة، هل هو المهارة في إعداد طعام؟ أم الجمال؟ أم إنجاب الأولاد؟ أم غير ذلك؟

قالت: الحصول على السعادة الزوجية بيد المرأة، فالمرأة تستطيع أن تجعل من بيتها جنة وارفة الظلال أو جهنم مستعرة النيران.

لا تقولي المال فكثير من النساء الغنيات تعيسات وهرب منهن أزواجهن...

ولا الأولاد فهناك من النساء من أنجبن ١٠ صبيان زوجها يهينها ولا يحبها أو يطلقها...

والكثير منهن ماهرات في الطبخ، فالواحدة منهن تطبخ طوال النهار ومع ذلك تشكو سوء معاملة زوجها وقلة احترامه لها...

❖ إذا ما هو السر؟ ماذا كنت تعملين عند حدوث المشاكل مع زوجك؟

قالت: عندما يغضب ويثور زوجي - وقد كان عصبياً - كنت ألتجأ إلى الصمت المطبق بكل احترام،، إياك والصمت المصاحب لنظرة سخرية ولو بالعين لأن الرجل ذكي ويفهمها.

❖ لم لا تخرجي من الغرفة؟

قالت: إياك... قد يظن أنك تهربين منه ولا تريد سماعه، عليك بالصمت وموافقته على ما يقول حتى يهدأ ثم بعد ذلك أقول له هل انتهيت ثم أخرجي لأنه سيتعب وبحاجة للراحة بعد الكلام والصراخ... وأخرج من الغرفة أكمل أعمالي المنزلية وشؤون أولادي ويظل بمفرده وقد أنهكته الحرب التي شنّها عليّ.

❖ ماذا تفعلين هل تلجئين إلى أسلوب المقاطعة فلا تكلمينه لمدة أيام أو

أسبوع؟

لا إياك وتلك العادة السيئة فهي سلاح ذو حدين عندما تقاطعين زوجك أسبوعاً قد يكون ذلك صعباً عليه في البداية ويحاول أن يكلمك ولكن مع الأيام سوف يتعود على ذلك وإن قاطعته أسبوع قاطعك أسبوعين. عليك أن تعوديه على أنك الهواء الذي يستنشقه والماء الذي يشربه ولا يستغني عنه... كوني كالهواء الرقيق وإياك والريح الشديدة.

❖ إذا ماذا تفعلين بعد ذلك؟

بعد ساعتين أو أكثر أضع له كوباً من العصير أو فنجاناً من القهوة وأقول له تفضل اشرب، لأنه فعلاً محتاج إليه وأكلمه بشكل عادي...

فيصر على سؤالي هل أنت غاضبة؟؟ فأقول لم؟ فيبدأ بالاعتذار عن كلامه القاسي  
ويسمعني الكلام الجميل.

❁ وهل تصدقين اعتذاره وكلامه الجميل؟

طبعاً... لأنني أثق بنفسي ولست غبية...!

هل تريدني مني تصديق كلامه وهو غاضب وتكذبيه وهو هادئ؟

إن الإسلام لا يقر طلاق الغاضب... وهو طلاق فكيف أنا؟

❁ فقيل لها... وكرامتك؟؟

قالت: أي كرامة؟ كرامتك ألا تصدقي أي كلمة جارحة من إنسان غاضب وأن

تصدقني كلامه عندما يكون هادئاً

أسامحه فوراً لأنني قد نسيت كل الشتائم وأدركت أهمية سماع الكلام المفيد.

وباختصار ومما سبق يمكن القول أن: سر السعادة الزوجية عقل المرأة ومربط تلك

السعادة لسانها.



## كيف تجعلين حياتك الزوجية شهر عسل دائم؟

وعمر الأيام والسنوات على الحياة الزوجية لكل امرأة... فتشعر بالملل والفتور والرتابة تتسلل رويداً إلى حياتها الزوجية، بذلك تصطدم الأحلام الوردية بالعقبات والمصاعب خاصة بعد إنجاب الأطفال وتوجيه كل الاهتمام لهم وللعمل.

آنذاك يتهم كل واحد من الزوجين الآخر بالإهمال والتقصير في واجباته الزوجية وبذلك نجد من الأزواج من يصمد ويعمل على تقبل الوضع ويحاول إضفاء التغيير ومعالجة كل الجراح، لكن ليس في كل مرة، يستعمل العقل ويحل الصبر، فغالبا ما تضيق الصدور وتختنق النفوس، فيبدأ الزوج نتيجة اللامبالاة، وأيضاً الزوجة، في البحث عن طرف آخر نتيجة الفراغ، بذلك تتفاقم المشاكل فتؤدي إلى القطيعة والانفصال... وفي هذا الصدد نجد البروفيسور السويسري «ويني ياسين»، الباحث في قضايا الأسرة والعلاقات الزوجية ومشكلة الملل الزوجي، يجعل المرأة هي من تمتلك مفتاح السعادة، وهي التي تمسك بيدها حلول معظم المشكلات التي تواجهها مع الزوج أو الأسرة، لذا عمل على وضع وصفة ناجعة لطرد الروتين والملل وإنقاذ الحياة الزوجية والحفاظ على توهجها. ولقد لخص «ويني» هاته الوصفة في سبعة محاور كالتالي:

١- الحوار: فعلى المرأة أن تحاور زوجها باستمرار إضافة إلى الاستماع إليه والأخذ برأيه في ما يتعلق بأية مشكلة تواجهها في بيتها وحياتها الزوجية، كما يجب أن تحرص على عدم مقاطعته والاستماع إليه حتى النهاية، حتى وإن كانت لا تشاطره الرأي، وبعد ذلك تعرض بدورها وجهة نظرها في الموضوع، وعدم ترك حل المشكلات لمرو الوقت، لأن مرور الوقت لا يحلها بقدر ما يعقدها أكثر، ومواجهة المشاكل بالنقاش الهادئ والمتبادل والخالي من العراك، فهو السبيل الأمثل لتجاوزها.

٢- المرونة: عدم تعصب الزوجة لرأيها مهما كانت نسبة صحته، وعدم وضع مسؤولية كل ما يحدث من مشاكل على عاتق الزوج، ثم الاعتماد على أسلوب مرن في

إقناع الزوج بما تراه الزوجة هو الأصوب، وهذه هي الطريقة المثلى التي توصلها معا في النهاية إلى الاقتناع بوجهة نظر واحدة.

٣. التسامح: فعلى الزوجة ألا تنتظر دائماً مبادرة الزوج بالمصالحة بل يجب أن تكون بدورها متسامحة تجاهه حتى تتقلص هوة الخلاف.

٤. تنظيم الوقت: يجب على المرأة باستمرار مراجعة وقتها اليومي، وإيجاد الوقت الكافي لاتخاذ المبادرات للقضاء على الرتابة والروتين في حياتها الزوجية وعدم التحجج بالتعب وكثرة الأشغال والمسؤوليات العائلية مهما كان ذلك صحيحاً، لأن هذا يؤدي إلى فتور العلاقة الزوجية.

٥. روح المفاجأة: على المرأة مفاجأة زوجها وأولادها من حين لآخر ببرنامج يومي مغاير للروتين اليومي المعتاد، خاصة أثناء العطل وأيضاً على المستوى العاطفي يجب على الزوجة القيام بتغييرات لم يعهدها زوجها كإقتناء ملابس نوم جديدة أو تغيير تسريحة الشعر أو الماكياج... فهذا يذكر الزوج بأيام الزواج الأولى ويجعله يكتشف أنه لم يفقد المرأة الجميلة التي أحبها...

٦. الغيرة: نوعان، غيرة إيجابية، تعطي الزوج الإحساس بحب الزوجة له وحرصها للحفاظ عليه، لها وحدها لكن الغيرة إذا تجاوزت الحدود تصبح غيرة مَرَضِيَّة، لأن الشك في كل تصرفات وتحركات الزوج تؤدي إلى عواقب وخيمة.

٧. الإخلاص: وهو القاعدة الأساسية التي يستند عليها نجاح الحياة الزوجية، خصوصاً إذا كان الإخلاص عن قناعة واختيار للزوجة وليس من أجل قيم المجتمع. وهكذا عزيزتي فإن إتباع هذه الوصفة السحرية، ستجعلك حتماً تتغلبين على مجموعة من المصاعب، فما عليك سوى مراجعة الذات والتحلي بسعة الصدر ومحاولة تطبيقها.

## ♥ كيف تشعلين نار الغرام مع زوجك؟ ♥

يتخلل الزواج الناجح، فترات من الروتين، في غالب الحالات، بالرغم من كونه مبنيا على الحب والثقة المتبادلة.

إذا كنت متمسكة بالحبيب، وترغبين في تأجيج نار الغرام التي خبت جذوتها اتبعي النصائح التالية:

مع الأيام يتحول الشغف إلى عادة أو واجب تفرضه الحياة المشتركة والخس بالمسؤولية، وفي موازاة ذلك يشغل المرأة ولو ضمنا هاجس خيانة زوجها لها فهي تحشى على حبيبها دوما من الوقوع في التجربة، ولا سيما إذا كانت هي قد استعملت التكتيك نفسه للإيقاع بعازب شهير صار زوجها، فما العمل؟

✽ اتصلي بوالدته هاتفياً، تبادلتي معها أطراف الحديث وادعيها لقضاء الأجازة عندك، واطلبي منها أن تعلمك كيف تطهين أصناف الطعام المفضلة عنده.

✽ اشترى مستلزمات طاولة العشاء التي ستعدينها لزوجك، ومن ضمنها شموع حمراء، ثم اعتمدي في أسلوب الماكياج وألوانه ما يناسب وجهك ويروق لزوجك.

✽ أعدى مائدة العشاء، زينيها بالشموع واستعملي أطباقاً فضية، ولتكن الإضاءة خافتة.

✽ اختاري من ملابسك ثوباً يجعلك جذابة ويمكنك كذلك ارتداء قميص النوم الأبيض الذي ارتديته ليلة الزفاف وأتمي زينتك بالإكسسوار الخفيف.



✽ لا تجادليه في شؤون العمل عندما يحضر بل أصغى إلى مشاكله، وتبادلي معه أطراف الحديث إلى المائدة، وكأنها في اللقاء الأول.

✽ اطلبي منه أن يستريح إلى حين تفرغين من رفع المائدة تمايلي أمامه بجاذبية في تنقلك و ارمقيه بنظرات دافئة.

✽ في صباح اليوم التالي، ارتدي ثيابك أمام ناظريه، وبتمهل أنثوي ملقت تظاهري بعدم الانتباه له وهو يراقبك، ولا تلبى دعوته للعودة إلى السرير، بل دعيه هو يأتي إليك.

✽ إذا اتصل بك خلال النهار، عاودي الاتصال به، ولكن بعدما تنتهين أعمالك. عندما يعبر لك عن حبه، بعد عودته إلى البيت، انظري إلى السقف (وعدي إلى العشرة) قبل مبادلته الاعتراف ولا تدعي عواطفك تسيطر على انفعالاتك.

✽ إذا جاملك قائلاً كم أنت جميلة، انظري إليه بعنج، وقولي إنك تعرفين ذلك لكن تعبيره عنه يسعدك.

✽ في المساء احفظي الطعام الذي قمت بإعداده نهاراً في الثلاجة لأنه سيدعوك حتماً إلى العشاء خارجاً.



## التخطيط لليلة رومانسية

يعتقد البعض أن الرومانسية هي صفة من وحي الخيال أو أنها حصر على بعض الأشخاص أما بالنسبة لهم فإنها حلم يتمنوا أن يعيشوه ويتذوقوا طعم المشاعر الجميلة وهم يقضون لحظاته ويشعرون بالأسف لأنهم لم يخلقوا رومانسيين ويتمنوا لو أنهم كانوا كذلك!

ولكن ما يجهله الكثيرون هو أننا نحن من يخلق جو الرومانسية في علاقتنا وليست هي من تخلق نفسها بيننا وأنها تنمو وتعمق في صميم قلوبنا كلما هيئنا لها الجو المناسب.

فالحظات الحميمة وساعات الصفاء بين الزوجين الحبيين كفيلة بأن تحلق بهما في فضاء الحب حتى يصلا لقمة الرومانسية.

لتحولي حلمك بالرومانسية إلى حقيقة أدعي زوجك لقضاء مساء رومانسي يكون ليومكم متعه والمستقبلكم ذكرى أجعلي من مساءكم سهرة لا تنسى أبداً بالتخطيط لها والأعداد الجيد أجعلها يوماً حافلاً باللحظات المتنوعة الجميلة

اجعلي من تلك الليلة.. حديثاً من ليالي ألف ليلة وليلة.. خططي لها جيداً.. بحيث يكون توقيتها مناسباً لكما.. قومي بصنع بطاقة الدعوه بنفسك بكلمات رقيقه ولمسات رومانسية.

إذا قررت اختيار نمط معين لهذه الليلة.. اختاري بطاقة من وحي ما ستقومين به مثلاً لو قررت أن يكون الورد الأحمر طاغياً على هذه الليلة..

اختاري بطاقة توحى بذلك.. والآن بعد تحضير الدعوة.. كيف تقدمينها؟

يمكنك تقديم هدية رقيقة لزوجك أو قطعة من الشوكولاته بتغليف جميل قبل الموعد الذي حددته ليلتكم الخاصة وتكون البطاقة من ضمن الهدية!

أو يمكنك وضعها له في مكان بحيث يراها صباحاً قبل مغادرته البيت مثلاً في المكان الذي يضع فيه محفظته أو مفاتيح سيارته!

أما إذا كان مسافراً أو بعيداً فيمكنك إرسال e-mail أو رسالة عبر الهاتف الجوال.

هذه السهرة هي عبارة عن حفلة رومانسية خاصة لك ولزوجك يتخللها الجو الرومانسي الجميل من الشموع والديكور والهدايا والمفاجآت.

### ابدئي خطوة خطوة،

١- حددي يوماً مناسباً لك ولزوجك للقيام بهذه الأمسية. (اسأليه بشكل طبيعي ماذا لديه هذا الأسبوع مثلاً)، وانظري إلى وضعه بشكل عام: مواعيد عمل، ارتباط مع العائلة، سفر... وبشكل خاص مزاجه، هل هو صاف أم معكر، هل فكره مشغول كثيراً في العمل بحيث لن يستطيع التجاوب معك؟ إياك أن تهمل هذه النقطة، فهي إما سبباً لنجاح الأمسية أو فشلها.

٢- إن كان زوجك من النوع المتجاوب والعاطفي، فلا تخبريه بشيء، دعها مفاجأة له (حتى يأتي اليوم). أما إن كنت تتوقعين منه ردة فعل سلبية، فتقولي له أنك تحضرين له ولك شيئاً ما يوم كذا الساعة كذا حتى يتهيأ نفسياً ويجهز نفسه - لا تذكر أي تفاصيل، دعيه يتشوق.

لا يشترط أن يكون هناك مناسبة (كعيد زواج أو عيد ميلاد)، فإن كان هناك مناسبة قريبة فلا بأس بذلك وهو أمر ممتاز.

قومي بالتخطيط لما يلي:

✿ سجلي جميع هذه النقاط على ورقة قبل أسبوع على الأقل.

✿ الملابس التي سترتدينها: ارتدي أروع ما لديك، يحد لبس ملابس جديدة.

✿ المكياج والشعر: إن كنتِ قادرة عليهما بشكل جميل فهو جيد، أو قومي بحجز موعد مع مركز للتجميل ترينه مناسباً لك.

- الطعام والشراب: فكري بالأطباق التي ستقدمينها - أو تشتريها - (الأطباق المفضلة لديك). يفضل عدم تقديم الأكلات الشعبية في هذه أمسية، اختاري مثلاً أنواع طعام مثل الستيك أو الدجاج مع الخضار، طعام إيطالي: معكرونة فيتوشيني، طعام صيني: Sweet & Sour.....، اختاري طبقين أو ثلاثة. ولا تنسي العصير، أحضري مثلاً الكوكتيل أو العصير الذي يفضله - بدون كحول -.

✿ الحلويات: اختاري نوعاً من الحلويات.

✿ الغرفة: اختاري أجمل غرفة في منزلك، أي الصالون، أو غرفة الجلوس، أو حتى غرفة النوم، المهم أن تكون أجمل غرفة في المنزل.

✿ الورود: فكري بمحل الورود التي ستقومين بالشراء منه، لا يشترط أن تكون باقة كبيرة، يمكنك جلب ورود متفرقة ووردة واحدة مغلقة.

✿ الشموع: أحضري أنواع الشموع الطويلة (٥ حبات) لتضعيها على الطاولة، وأحضري ٥٠ شمعة صغيرة أو أكثر لتضعيها في الغرفة وفي أرجاء المنزل.

إن كان لديك أولاد فلا تدعيهم يعكرون ليلتك، نظمي الأمور بحيث يكون الأولاد في مكان آخر كيبت جدهم أو خالههم أو خالتهم.

قبل يوم من الحفلة:

✽ نظفي المنزل بشكل جيد وخاصة الغرفة التي تريدين إعداد الأمسية فيها.

✽ إن كنت تنوين طلب الطعام من الخارج فكلمي المطعم وأخبريه عن الطعام واليوم والوقت (يفضل أن تكون خدمة توصيل الطلبات موجودة)

✽ املئي الشهادة (شهادة بأفضل زوج في العالم) ووقعيها باسمك، قومي بطيها بشكل أسطواني واربطيها بشرطة حمراء.

✽ جهزي أوراق أحبك: اكتبي أحلى الصفات الموجودة في زوجك (١٠ على الأقل).

✽ ضعي كوبونات الحب في علبة أنيقة.

يوم الحفلة:

✽ أخبري زوجك بأنك تحضرين شيئاً للأمسية، دعيه يتناول أي شيء على الغداء.

✽ استيقظي صباحاً وقومي بإعداد الطعام المناسب، ثم غلفيه بورق القصدير وضعيه في الثلاجة.

✽ عندما يأتي وقت العصر (وزوجك خارج المنزل) ابدئي بتحضير المكان:

✽ أحضري طاولة متوسطة الحجم عليها مفرش جميل، وضعيها وسط الغرفة، وسعي الغرفة، أبعدى الطاولات الصغيرة عن وسط الغرفة.

✽ أحضري طقم الصحون الأجل عندك (الطبق الصغير فوق الكبير)، وجهزي الملاعق والشوك والسكاكين.

✽ ضعي كويين كريستال (إن وجد) أمام كل صحن.

✽ وزعي الشموع الطويلة وضعيها على حامله شموع إن كان لديك، ووزعي شموعاً صغيرة (٤ مثلاً) على الطاولة.

✽ ضعي ورق المحارم على كل صحن بشكل جميل.

✽ جهزي الأطباق التي ستضعين فيها الطعام، نسقي الزهور وضعيهم على الطاولة.

✽ وزعي الشموع في أرجاء الغرفة. اجعلي رأس الشمعة إلى الأعلى حتى لا يصعب عليك إشعالها فيما بعد، لا تضعي الشموع أمام التكييف فلهواء قد يطفئها أو يذيبها بشكل سريع جداً.

✽ ضعي أمام باب المنزل شموعاً صغيرة، وزعيها على شكل قلب.

✽ انثري أوراق الزهور والقبلاط على الأرض.

✽ جهزي الاستيريو وضعي سي دي يحتوي على خلفيات صوت غابة أو شاطئ أو ليل (...).

✽ صلي جهاز الكمبيوتر الثابت أو المحمول بجهاز التلفاز واستخدمي برنامج windows media player أو real player، وشغلي عليه السي دي وضعي الـ visualisations، فذلك يعطي صوراً وألواناً مشعة جميلة داخل الغرفة.

✽ الهدايا: ضعي الشهادة بشكل عمودي على الطاولة بجانبها علبة الكوبونات.

✽ البالونات: اطو جيداً كل (ورقة أحبك لأنك) وضعي كل ورقة داخل بالون وانفخيه حتى تحصلي على كمية من البالونات وبداخلهم الأوراق. (انفخي القدر الذي تستطيعين من البالونات وانثريها حول الطاولة).

✽ حان دورك: قبل ساعتان ونصف قومي بتجهيز نفسك، استحمي، اعلمي التريحة الملائمة لشعرك، ضعي المكياج المناسب لك (بشكل معتدل)، ولا تنسي الاكسسوارات والعطر المناسب.

✽ دعي زوجك يخبرك عن موعد وصوله قبل نصف ساعة (لكي تجهزي ما تبقى).

قبل نصف ساعة من وصوله:

✽ سخني الطعام، ضعيه في الفرن.

✽ أشعلي الشموع جميعها بحذر!! (قد يأخذ ذلك بعضًا من الوقت).

✽ أطفئي جميع الأنوار.

✽ ضعي الطعام في الأطباق المجهزة على الطاولة.

✽ عندما يصل زوجك، استقبليه بابتسامة، عانقيه وقبليه، أخبريه كم تحببته وأن

هذه الليلة هي لكما فقط!!

✽ في آخر هذه الأمسية دعي زوجك يقوم بتفجير البالونات ليقرأ الأوراق.

✽ اجعلي هذه الليلة مميزة، لا تدعي أي تعليق يزعجك، أخبريه كم هو مميز وأنك

فعلت كل هذا من أجله.

عزيزتي الزوجة.. تخيني أي فرصة لغياب زوجك عن المنزل.. وفاجئيه بفكرة مبتكرة تترك في نفسه أثر وذكرى جميلة لا تنسى..

١- غيري في مدخل المنزل.. أرمي على الأرض أقمشة شيفون حمراء ثم انثري فوقها ورد طبيعي أو مجفف.

٢- غرفة النوم.. غطي أرضيتها بالشيفون الأحمر ثم قصي قلوب على ورق أحمر وألصقيها على جدار الغرفة بمقاسات مختلفة.

٣- ضعي في جانب الغرفة طاولة صغيرة.. غطيها بالشيفون أحمر وضعي فوقها شموع حمراء ورشي مادة لامعة (تستخدم في المكياج) وورود صغيرة.. ضعي عليها كأسين من العصير ملصوق بكل كأس وردة حمراء ومزين بالفراولة.

٤- الكيك: يفضل أن تكون حمراء أو مزينة بالفراولة.

٥- عطري الغرفة برائحة الفراولة.

٦- الهدية.. افرغي دولا ب زوجك من الملابس وضعي الهدية به بعد أن تملئيه بالبالونات الحمراء وأغلقيه بالمفتاح.

٧- الوصول للهدية.. خذي مفتاح الدولا ب وضعيه في عليه وضعي داخل العلبة كروت مكتوب فيها كلام حلو وغلفيها وضعيها بالحمام.

٨- املئ البانيو بالماء والرغوة.. وانثري به الورد المجفف ولا تنسي الشموع..

٩- أنثري في إنحاء الغرفة بالونات بيضاء وحمراء.. وفي أحدها ورقة صغيرة (دعوة لحمام رومانسي)، بحيث تظلي منه أن يفجر البالونات.. ويذهب للحمام وبالتالي يحصل على مفتاح الدولا ب وبالتالي يفتح الدولا ب وسيفاجأ بالبالونات والهدية.

١٠- ألبسي قميص لونه أحمر.. ولا تنسي المكياج الأحمر وعطره المفضل.

١١- الإضاءة.. أضيئي لمبة حمراء.

٢١- على السرير: ضعي شرف أحمر أو أبيض تثرين فوقه بتلات حمراء وبطاقات

تكتبين فيها كلمات حلوة لزوجك وبها صفات زوجك الحلوة..

### يوم الخمس نجوم:

كثير من الرجال يحبون يعيشون نظام فندقى فاصنعى من بيتك يوم الخمس

نجوم:

١- أهم شيء اهتمي بالإضاءة أغلقي الأنوار وافتحي الأبجورات بعد توزيعها في أماكن

متعددة.

٢- الحمام.. ضعي دولا ب جانبي أو زاوية وصفي عليها الفوط بشكل مرتب وضعي

رغوات الحمام وشموع وورد مجفف.

٣- غرفة النوم.. ضعي كاونتر صغير به غلاية وملحقاتها من حليب ونسكافيه وسكر

ممكن تضعين ثلاثه صغيرة بها خفايف وعصيرات وضعي ورد طبيعي على

التسريحة.

٤- اشترى مجموعة من معطرات الجو وبين فترة وأخرى غيري رائحة الغرفة.

٥- جهزي في المسجل صوت مياه أو عصافير.

٦- جهزي طاولة وضعيها بالقرب من الشباك وزينيها بنباتات الزينة والورود

الطبيعية.

٧- الإفطار.. (يكون دلوع) زبدة - مربى - عصيرات غير تقليدية - معجنات صغيرة

وكرواسان - كب كيك.

٨ - الغداء أو العشاء.. اعملي بوفية صغيرة واجعليه يختار الأطباق من قائمة للطعام.

٩ - لا تنسي الجريدة عند باب الغرفة.

١٠ - لا فتة الرجاء عدم الإزعاج.

١١ - لا تنسي الشيشب بعد خروجه من الحمام.

### نزهة في المنزل:

لماذا لا نجعل الجلوس في المنزل من أجمل الليالي الرومانسية.

فهذه بعض الأفكار تساعدك على خلق الجو المناسب..

١ - اعدى لزوجك كرت جميل تدعيه لقضاء ليلة رومانسية على جو الباربيكيو والعشاء الفاخر.

٢ - ضعي خيمة صغيرة تتسع لشخصين وعطري الغرفة بعطرك المفضل واحضري مسجل وشغلي أصوات العصافير.

٣ - ألبسي لبس من النوع الخفيف وانتعلي شيشب رقيق واختاري لزوجك ملابس خفيفة مناسبة للرحلات.. وضعيها على السرير وضعي ورقة صغيرة (زوجي العزيز اشتقت إليك اخترت لك هذه الملابس أرجو أن ترتديها وتلحق بي).

٤ - جهزي لعشاء الباربيكيو في شواية صغيرة وانتظري زوجك لتعدوا العشاء معًا والعبا مع بعض لعبة مثل الاستغماية.

٥ - عند الانتهاء من العشاء غيري ملابسك وكذلك ماكيالك.

٦ - أعيدوا قراءة الرسائل وبطاقات الحب التي أرسلها كل واحد منكم للآخر.

ليلة رومانسية غير شكل:

هذه الليلة لازم يكون الزوج فيها مرتاح ومزاجه رايق وجسمه نشيط لأن توقيت الليلة في منتصف الليل قبل أذان الفجر بساعة.

\* بخري مكان معين وهادئ وعطريه.

\* جهزي ماء بارد وضعي فيه (قليل من اللقاح) أو فنجان قهوة وضعي بجانب الماء سواك «مرضاة للرب ومطهرة للضم».

\* أذهبي له حاولي أن توقظيه بصوت ناعم ولمسة حانية.. وقولي له تعال حبيبي نتعبد ساعة باقي قليل على الفجر قوم بناجي ربنا في السحر والناس نائمة.. قوم نعدد مطالبنا ونرفع شكاوينا للحبي الذي لا ينام.. قوم نسبح ونحمد الله ونشكره.

\* ليلة لا تنسى سحرها خاص وطعمها من القلب.. هبارك كله بيصير غير شكل..

أنت أعزمي وتوكلي على الله.. وادعي زوجك لهذه الليلة.. ليلة من ليالي العمر.

ليلة رومانسية بالقلوب:

١- ضعي عند الباب الرئيسي بطاقة معطرة على شكل قلب به (دعاء دخول البيت) وضعي على جدران الممرات وحتى غرفة النوم (قلوب بأحجام مختلفة)

٢- اشترى له بجامة جديدة وعطريها وبخريها وضعي عليها كرت على شكل قلب مكتوب به (ملبوس هنا) وضعي سهم يده على مكان الهدية وسهم آخر يده إلى مكان الاحتفال.

٣- في مكان الاحتفال.. انثري شموع على شكل قلوب حمراء في أنحاء الغرفة.

٤ - جهزي له طاولة.. بحيث تكون مجهزة بالشموع والملاعق والصحون واصنعي كيكة على شكل قلب وضعي عليها كريمة حمراء.

٥ - وزعي دعاسات أرضية على شكل قلوب حمراء وزعيها في أنحاء الغرفة.

٦ - بالنسبة للحمام.. اعلمي طقم الحمام بنفسك.. احضري شموع على شكل قلوب وسيحي جزء منها على النار وألصقيه على كاسات الحمام وصبحن الصابون والسلة ووزعي بعض الدعاسات الحمراء وإذا أمكن وضع ستارة حمراء وتوزيع بعض الشموع فيها.

### مفاجئات زوجية عالمية:

رحلة جميلة تأخذين زوجك إليها.. فالرجل يحتاج إلى التغيير مع جو من الفرشاة والمرح.. فكوني عالمية.. كيف؟

١. اليوم الهندي:

اللبس: ساري هندي - حلق طويل - اكسسوارات هندية - عقد من الفل إن أمكن.

الأكل: طبخات هندية.

طريقة الكلام: (بها شيء من الفرشاة): ناهي - سلامهي - هندي مكسر.

٢. اليوم الشامي:

اللبس: جلاية شامية

الأكل: تبولة - ورق عنب - كنافة - مناقيش - كبة.

استقبلية: شلونك ابن عمي.

طريقة الكلام: تقبرني - شوبدك - أهلين وسهلين....

٣. اليوم المغربي:

اللبس: جلابية مغربية.

الأكل: الكسكسي أو حريرة (طبخات مغربية).

الديكور: مشغولات نحاسية - مخدات اسطوانية الشكل - إضاءة خافتة حمراء

استقبلي زوجك بالحمام واعلمي له حمام مغربي ومساج.

٤. اليوم المصري:

اللبس: جلابية عليها ليرات ذهبية ولبس الغوايش والخلاخيل والحلقان الكبيرة

روح أحمر غامق - مكياج عيون جريء - حمرة خدود واضحة.

الأكل: فول - طعميه - ملوخية.

طريقة الكلام: ازيك عامل ايه - وحشتني أوي - ياسي سيد.

الديكور: جهزي غرفة نومك بحيث يكون فوق السرير مظلة (ناموسية) وزودي

غرفة نومك ببعض الجرات والفوانيس.

عندما يأتي زوجك احضري طشت به ماء دافئ وملح وذلكي رجله.

٥. اليوم الصيني:

اللبس: لبس صيني.

الأكل: شوربه الصينية - دجاج منشوريان - مأكولات بحرية - رز بالخضروات

ولا تنسي عيدان الأكل.

الديكور: اجعلي الغرفة كلها ورد صناعي وطبيعي مثل الخديقة ولا تنسي بعض التحف والإكسسوارات التي تشعرك وكأنك في الصين.

ليلة رومانسية بدوية:

إذا كان زوجك من محبي رحلات البر فاعلمي له ليلة رومانسية بدوية وتكون إما فوق السطح أو في حديقة المنزل.

١- انصي بيت شعر وافرشي الأرض بسجادة سدو وضعي المنقلة والخطب وأشعليه حتى يجمر.

٢- ممكن تزين المكان بمخدرات أو أي شيء من التراث.

٣- تبلي الدجاج استعداد لشوائه وجهزي السلطة.

٤- شغلي شريط فيه شعر البدو.

٥- البسي جلابية بدوية ولا تنسي الكحل الأسود والعصابة على الرأس وحاويي تضفير شعرك جديلتين أو افتحيه وضعي المشموم وتزيني بالذهب والرشرش والحزام الذهبي وحنى يداك.

٦- لا تنسي التمر أو حلا التمر مع القهوة.

٧- ممكن لبس البرقع والتركيز على الكحل ولو لفترة قصيرة.

٨- ممكن تحفظين أولادك قصيدة ترحيبية بدوية للترحيب بالدهم.

ليلة في الغابات (في الأدغال):

١- جهزي لك قميص لونه كجلد النمر.

٢- احضري جميع الأشجار الموجودة في البيت ورتبها في غرفتك وغطي الفراش بغطاء بني اللون ووزعي فوقه بعض الأوراق الخضراء والورد الطبيعي.

٣- اجعلي الإضاءة صفراء وجهزي مسجل بصوت (بومة أو حشرات الليل).

٤- اقطعي أوراق خضراء من شجرة وضعيها على مقابض الباب والدولاب ثم انثريها في أنحاء الغرفة.

٥- بطاقة الدعوة: اكتبها على ورق شجر. ممكن ترسمين خريطة لتحديد مكان الكنز (هدية لزوجك) بحيث تكون مخبأة بنفس الغرفة.

٦- ضعي في طرف الغرفة طاولة صغيرة غطيها بالخشيش أو شرف بني وضعي فوقها سلة بها مجموعة من الفواكه وكأسين من عصير الكيوي وزيني الكأس بالأوراق الخضراء.

٧- وزعي الشموع في أنحاء الغرفة وبخري الغرفة وأغلقي الأنوار وانتظري قدوم زوجك.

**ليلة سعيدة للحبيب الغالي؛**

تحيني أي فرصة لغياب زوجك عن المنزل.. وفاجئته بفكرة مبتكرة تترك في نفسه أثر وذكرى جميلة لا تنسى..

١- احضري طاولة مستديرة.. ضعي عليها بعض الشموع وأشعلها وضعي أباجورة أو إضاءة خافتة.. اختاري أكثر الغرف ظلامًا في المنزل.

٢- زيني الطاولة بالإكسسوارات (تحف - برواز به كلام جميل - قائم لإسناد ظرف يحتوي على رسالة منك موجهة لزوجك - أطباق وشوك ومناديل بالإضافة إلى الكيك الذي قد جهزته بنفسك أو طلبتها دون علم الزوج).

٣- اغتسلي وتجهزي ثم أعلمي تسريحة جميلة.. وأبسي فستان سهرة.. مجوهراتك الثمينة.. واحرصي على ما ياجك الكامل ولا تنسي أن تتعطري.

٤- جهزي لزوجك عباة أو بدلتة الأنيقة أو جلبابه الأبيض. وأطفئي سائر أضواء البيت.

٥- عندما يأتي احمل إحدى الشموع بيدك.. وافتحي له الباب بنفسك.

٦- أبسي ما جهزتيه من الثياب له ثم أمسكي يده إلى حيث الطاولة.. واستمتعا معاً.

٧- وسترين كم ستترك هذه الحركة في نفسه من آثار.

### أسهل الطرق لإعادة الرومانسية لأجواء بيتك:

إذا لم يكن لديك الوقت أو المال أو القدرة على التخطيط وانجاز يوم عظيم ورومانسي، أنت لست لو حدك. الأخبار السارة أنك تستطيعين صنع ليلة رومانسية في دقائق معدودة في البيت.

١- الموقع: اختاري نقطة في الخارج مثل الارجوحة الشبكية، ألقى بطانية عليها. النجوم تصنع منظر رومانسي رائع. أما اذا أردت الجلوس في الداخل، اختاري غرفة لا تقضين فيها الكثير من الوقت. أو اذا كان في بيتك مدخنة، ألقى وسادات وبطانيات على الأرض ومقابل المدخنة، فهذا رومانسي جداً.

٢- الإضاءة: الرومانسية تولد في الأجواء المحيطة بك، والإنارات العالية في الليل لا تصنع الرومانسية. خففي من الإضاءات، وإذا تعذر عليك ذلك فكي المصباح لخلق إضاءة ناعمة في الغرفة. بإمكانك اشعال بعض الشموع حسب الكمية المرغوبة. علقى بعض الإضاءات البيضاء فسيخلق لك جو دافئ وعاطفي. كذلك تعليق الإضاءات في

الفناء على الأشجار سيكون رومانسي جدا. اذا كان المخطط في الفناء، اشعلي المصابيح والشموع المعطرة لإبعاد البعوض.

٣. الطعام: العنب في الطبق يكون منظره رائع ويصلح للأجواء الرومانسية. الأطباق النموذجية للأجواء الرومانسية، الجبن والكريز والعنب والفراولة أظن إذا لم تتوفر لديك هذه الأطعمة استعيني عنه بأطعمة ذات حجم صغير مثل الفول السوداني وخضروات مقطعة. ضعي أي عصير مثل الفواكه أو المشروبات الغازية.

٤. دعوة لإثنين فقط: هذا الوقت لك ولزوجك فقط من غير دخلاء أو ملهيات. انزعي سلك الهاتف واتركي المجيب الصوتي يلتقط المسجات. الأطفال في حال وجودهم، أدخلهم للنوم قبل الموعد الرومانسي.

قال سقراط لأحد تلاميدته: تزوج يا بني... فإنك إن رزقت بامرأة صالحة أصبحت أسعد مخلوق على وجه الأرض، وإذا كانت شريرة، صرت فيلسوفاً.

مع أمك لا تتجاوزي الشاطئ، مع زوجك اعبري المحيط.  
(مثل ياباني)

## ♥ كيف تجيد المرأة الحديث على السرير؟ ♥

إنه حديث العشاق المشتاقين غاية الاشتياق.. بل حديث المحبين إلى روعة اللقاء.. بل حديث القلوب إلى القلوب.. بل حديث الأرواح إلى الأرواح الأجل. أنه حديث الأحباب و سلب الألباب وبذل الأسباب.

يوجد في حديث السرير كلام لا يقال.. وخيال لا يتوقف.. وعطش لا ينطفئ إلا عليه بل فيه الكثير والكثير.

ومن أحاديثه.. حل المشاكل بين الزوجين.

فإذا وضعتها رأسيكما على الوسادة فداعبي قلبه قبل بدنه واعرفي ما يبهج نفسه ويريحها. وقولي حاجتك إليه وأفضي بهومك إليه وقبلي معها يديه.

أخبريه بحبك إن كنت مخطئة.. أخبريه بحاجتك إلى حنانه وعطفه إن كان هو المخطئ.

عندما يحين وقت الصفاء على ذلك السرير.. تقربي منه فهو أشد ما يكون صفاءً.. افعلي ما يجب.. إن كان يجب الكلام فكلميه.. وإن كان الإطراء فأطريه.

وإن كان يجب الإفضاء إليك فأمنحيه.. وإن كان يجب اللقاء فاسبقيه.. وإن كان يجب التغنيج فكوني له غانية.. وإن كان يجب التعري فكوني له عارية.. وإن يجب التدلل فكوني له طفلة.. وإن كان يجب المساج فمسجيه امنحيه ما يطلب.. كوني له أمه يكن لك عبداً.. مهما كان... ثم حادثيه بما تحبين.. في هذا المكان تحل كل المشاكل وتحتفي.. في هذا المكان ينسى الرجل مشاكله من أجل عيونك.

هل تحسنين فعل ذلك من أجل حبيبك؟ وهل تملكين أحاديث للسرير غيرها؟

## ما يهم الزوجين في ليالي العيد

حين يتردد التكبير صباح يوم العيد، وترج المساجد بالتهليل وتسيل الدموع حزناً على فراق رمضان الحبيب شهر المغفرة والعتق من النار.. شهر الخير والصبر والكرم والبركة.

يهدينا الله الرحيم الكريم بهدية العيد وهي أيام فرح وسرور ونسمات تخيم على جميع أفراد الأسرة ومنهم الزوجان.

في ذلك اليوم تسمو أرواح الزوجين وتتصافى نفوسهم وتتلاقى قلوبهم، فترى روح السعادة ترفرف في البيت، ونلمس بين جنباته الود والتسامح..

وقد يكون العيد عند البعض شرارة تشعل نار الخلافات وبالذات في الصباح.. لضيق الوقت وتشتت الذهن عند الاستعداد للخروج، فتشحن النفوس بالغضب وتقلب فرحة العيد إلى شجار ليذهبوا إلى أقاربهم بوجوه غاضبة ونفوس مكتئبة.

فرحة العيد ترفرف على البيت السعيد

ولعيد أكثر سعادة ومرحاً إليك عزيزتي الزوجة هذه الخطوات:

### استعدادك قبل العيد:

♥ رتبي ما يخص خروجك وعائلتك قبل العيد بيومين، أي جهزي ملابس أولادك وزوجك وجميع الأغراض وضعيها في أماكن قريبة ومناسبة.

♥ رتبي منزلك قبل العيد لتقللي من الوقت الذي ستمضيينه في ترتيبه قبل خروجك.

♥ احرصي على النوم مبكرًا أنت وزوجك ليلة العيد - قدر الإمكان - لتستيقظي مبكرة ونشيطة وبنفسية طيبة.

♥ بعد صلاة الفجر أكثر من الاستغفار ولا تنسي أذكار الصباح والتكبير والتهليل، وارفعي صوتك بها لتسمعي من في البيت ليستشعروا الجو الجميل للعيد.

♥ جهزي تمرات يتناولها زوجك وأولادك قبل الخروج إلى صلاة العيد اتباعًا لسنة المصطفى ﷺ و جهزي أيضًا طبقًا من الحلويات أو الحليب أو الشاي حسب ما تفضليه.

استعد ادك صباح العيد:

♥ أيقظي زوجك وأولادك.. ثم توجهوا إلى المسجد مع التكبير والحمد، وحضور صلاة العيد والاستماع إلى الخطبة.

♥ ثم يقوم الزوجان بزيارة الأهل والأقارب والأحباب لقضاء وقت جميل معهم.

♥ أعدي عزيزتي الزوجة بطاقات تهنئة بالعيد مكتوب فيها سطور تعبر عن الفرحة والشكر للزوج على جوده وما قام به من الطاعات.

♥ اقضي ثاني أيام العيد مع زوجك وأولادك في رحلة يفرح بها الجميع، و جهزي فيها بعض المفاجآت والمسابقات والمشويات.

♥ وأشعري نفسك وزوجك بالفرح والسعادة لتظهر على أفعالك وتصرفاتك وتجاوزي عن كل ما يغضبك وذكرى نفسك وزوجك كلما لاح طيف الغضب إن هذا يوم عيد ويجب أن نفرح به ونغير حياتنا نحو الأفضل.

## كيف تعرف السعادة على الزوجين في العيد؟

عندما يظننا العيد نجد أن النفوس تشتاق إلى الفرحه والسعادة في ظل جو أسري تغمره الطاعة وتكبيرات العيد التي تنهمر بالبركات على بيوت المسلمين، كما تهفو هذه النفوس إلى سعادة من نوع خاص عند المتزوجين، فلفل أعباء الحياة ومتاعب السعي على الرزق ومشاكل الأبناء تشغل الزوجين عن بعضهما البعض في بعض الأحيان، ولكن تأتي الأعياد لتفجر ينابيع المحبة والرومانسية وتزيل تراب المشاكل والأعباء عن قلوب الزوجين، لذا يجب على كل زوجة وزوج أن يتفنتا في كيفية إسعاد الآخر ليس على المستوى الجسدي فقط بل لابد أن يمتزج الزوجان في قلب واحد ينبض بالموده والحب والرحمة التي أوصى بها شرعنا العظيم ونبينا الكريم ﷺ بل عليهما أن يغرقا في سعادة تشعل نار الاشتياق التي تدفعهم للشعور باحتياج كل منهما للآخر، لذا أخي الزوج..أختي الزوجة اسمحالي أن أضع بين يديكما وصفه سهله لتصل بكما هذه الحالة الزوجية الممتعة وهذه الوصفه لن تكون فعالة إلا إذا قام الزوجان بدورهما فيها.

### جميلة الجميلات:

ولنبداً بدور المرأة فيها فهي سر نجاح هذه الوصفه فعلى المرأة مع قدوم العيد أن تتناسى أي مشاكل أو اختلاف في الرؤى بينها وبين زوجها وتستشعر أن ليلة العيد هي ليلة زفافها مهما كان سنها ولتعلن لنفسها أنها جميلة الجميلات وتحرص على أن ترى زوجها من نفسها ما يسر قلبه ويشعل نار الحب فيه فتفتن في زينتها وعطورها وملابسها وترفع شعار(التبرج الزوجي) الذي ينجي الزوج من تبرج الجاهلية الذي ملأ شوارع بلاد المسلمين كما عليها أن تزين منزلها بالورود ولمسات الجمال والأناشيد التي تشعر الجميع بفرحة العيد، وعليها أيضا أن تتخير من الألفاظ الرقيقة التي تنصب منها المشاعر الجياشة، وتحرص بين الحين والآخر على مداعبة زوجها بالقول واللمس، وعليها أن

تتحاشى أي ظرف يعكس صفوهما، وعليكِ أختي الزوجة أن تزيني غرفة نومكما وتعطريها وتزودها ببعض لمسات الجمال باستخدام بعض الإكسسوارات والورود وبعض الأناشيد الهادئة ثم كرري ذلك في أيام العيد الأربعة حتى يشعر زوجك أنها ليست مجرد ليلة ولن تتكرر ثم اعزمي على أن تكرري ذلك في كل أسبوع مرة ومن هنا تجعلين العيد بداية حياة زوجية سعيدة.

سُئلت عجوز يفيض وجهها بشراً وجمالاً:

أي مواد التجميل تستعملين؟

قال: أستخدم لشفتي الحق، ولصوتي الذكر، ولعيني غض البصر،  
وليدي الإحسان، ولقوامي الاستقامة، ولقلبي حب الله، ولعقلي الحكمة،  
ولنفسي الطاعة، ولهواي الإيمان.

(مجلة الفيصل)

## بعض الأساليب لجذب زوجك إلى البيت

يؤكد خبراء الحياة الأسرية أن هروب الزوج من البيت، وقضاء معظم أوقات فراغه في الاستراحات والمتنزهات، أو في لقاءات مع الأصدقاء يرجع إلى الزوجة في المقام الأول. وينصح الخبراء هؤلاء الزوجات بمحاولة جذب أزواجهن إلى البيت، بتجريب هذه الأساليب:

✽ عند عودة زوجك من سهرته لا تقابليه - كما تقابليه في كل يوم - بوجه عابس، لأنه في هذه الحالة سيزداد بغضاً لك ولن تفلح معه مناقشاتك المتكررة بنفس الأسلوب، وكما يقولون: من الخطأ أن تقوم بنفس العمل ثم تتوقع نتائج مختلفة، ولأنك جربت هذا الأسلوب ولم ينفع فالأجدى تركه نهائياً وعدم إضاعة الوقت في تكراره.

✽ إذا كان أطفالك في سن يستطيعون التعبير عن آرائهم فحبذا لو تحدثينهم عن والدهم وتحثينهم على أن يطلبوا منه البقاء بجانبهم لأنهم مشتاقون إليه ويحبونه.

✽ شاركي زوجك اهتماماته.. فإن كان يميل إلى تخصص معين حاولي أن تتقني نفسك في ذات التخصص، اقرئي واطلعي حتى تتكون عندك حصيلة - ولو بسيطة - ومن ثم ناقشه فيها واسأليه فيما لا تفهميه، فستجدينه تدرجياً يستمع لك ويستمتع بالجلوس معك.

✽ اكتبي رسالة لزوجك بمشاعرك، واجعلي خبرها أشواقك وأشجانك.. أشعريه بمحبتك له وفرحك برويته.. وبيني له أن الوقت الذي يقضيه في الخارج هو وقت اجتماعكما.. وتربية أبنائكما. أشعريه بضعفك عن تحمل المسؤولية لوحده.. وأنتك تتمنين قربه لكم ليسمع أسئلة أطفاله عنه.. وإياك وتوبيخه أو سرد مزار ابتعاده، لأن هذا يشعره باتهامك له بالتقصير، ومن ثم سيغضب.

✽ أعطه بطاقة دعوة - صنعتها بنفسك - لحفلة صغيرة على العشاء وأطهي له ما يحب من الطعام واعملي برنامجًا ثقافيًا ممتعًا، كأن يقوم كل طفل بدور، فأحدهم يقرأ من القرآن والآخر ينشد قصيدة وغيره يعمل مسابقات.. الخ.

✽ اشعري زوجك بالتغيير في حياته، فإذا أحس أنك في كل يوم تغيرين شيئًا فيتحمس للعودة باكراً وربما يقلل من الذهاب لأصدقائه أصلاً.

✽ جددي في منزلك - بعد خروجه طبعًا - فغيري أماكن الأثاث وتوزيعه، سواء في الصالة أو غرفة النوم، فالتجديد يشعر بالانسراح والفرح..

✽ غيري تسريحة شعرك وارتي فستانًا جميلًا - من تلك التي لا ترى النور إلا نادرًا - فستان سهرة مثلاً وضعي ماكياجًا كاملاً ليشعر أنك تغيرت بالفعل.

✽ جددي غرفة نومك: ابدئي بتنويم أطفالك أولاً، ثم غيري مفروش السرير وافتحي الإضاءة الخافتة، وعطري غرفة النوم، أو بخريها بنوع جيد من العود.. ومن الجميل صنع طبق خفيف - ساندويتشات مثلاً - أو طبق من الحلو اللذيذ.. وكأسين من عصير، مزينة بشكل طريف، ففتحًا سيفرح وسيكون ذلك دافعًا قويًا للعودة مبكرًا.

✽ اقترحي عليه أن يحضر أصدقاءه عندكم في المنزل، وأعدي لهم طعامًا شهياً.. فشعورك أنه في المنزل يخفف كثيرًا من الضغط النفسي عليك، كما أنه سيقبل من سهره لكونه في البيت. ويشير الخبراء إلى أنه ينبغي استعمال واحد أو اثنتين من هذه الطرق في كل يوم، وليس جميعها في وقت واحد، واكظمي غيظك إذا لم يستجب لك وأقنعي نفسك أنه سيتغير بعد محاولات عديدة، وليس من أول مرة.. فتحلمي واصبري حتى يتم التغيير، وتذكري دائمًا أن زوجك هو جنتك ونارك، وأن حسن تبعلك لزوجك من أفضل ما يقربك إلى الله.

## لماذا لا تتجراً المرأة وتطلب من زوجها الجماع؟

كثير من النساء يعانين من برود أزواجهن جنسياً، وإذا حدثت عملية الجماع تكون مصحوبة بروتين ممل أي كأنها أداء للواجب، ولا شك أن ذلك مرده للزوجين كليهما فالرجل تعود على نمط معين مع زوجته في الجماع والكلام، وهو ألف هذا الروتين وأصبحت العملية عنده تفرغ شهوة من شخص أشبه بالمتبلد، وفي المقابل نجد المرأة شغوفة بالمداعبة والتجديد أثناء الجماع لكن حياؤها يفرض عليها السكوت على مضمض أي على حساب نفسها وصحتها، وإذا وجهت سؤالاً لإحداهن عللت بأن زوجها مصاب هو بالبرود وقد أعيته الخيل في مداعبته وتحببته للجماع، إلا أن الواقع الذي نراه أن المرأة تلقي سلاحها وتعلن الهزيمة والاستسلام لهذا الوضع الذي تعيشه ولا تبادر هي بخطوات عملية جريئة لعلاج هذه المشكلة، ولذلك أنصح الأخوات المتزوجات واللاتي يعانين من هذه المشكلة بالآتي:

١- مداعبة الزوج عند النوم بكل الوسائل التي يحبها الزوج.

٢- التجديد والإبداع في الملابس أثناء النوم.

٣- المبادرة لإرضاء الزوج إذا حصل سوء تفاهم بينهما وتكون الهدية بينهما العناق والقبلات ومن ثم الجماع.

٤- وهذا هو المهم ولب الموضوع أن تتجراً المرأة وتخلع جلباب حياؤها أمام زوجها وتطلب منه الجماع ويكون الطلب بطريقة مصحوبة بخفة الظل والمداعبة، بمعنى أن على المرأة أن تخلق الجو الجميل والمريح وال جذاب لزوجها وكثير من الأزواج يتمنى من امرأته أن تكون خفيفة ظل وجريئة معه ولذلك عندما تخلق الزوجة هذه البهجة في البيت ينساق الزوج إليها سريعاً ويصبح البيت والزوجة ملاذاً سعيداً للزوج والزوجة.

## نصائح للزوجة العاملة

تجنبى التوتر بتنظيم الوقت وترتيب الأولويات.

حاضر.. حالاً.. غداً.. الآن.. حاضر.. سأنفذ.. فى أسرع وقت.. سأنتهى فوراً.

هكذا تظل المرأة العاملة تعطي الردود على المطالب والمسئوليات التي تقع على عاتقها، ووسط زحمة الجري بين مدارس الأولاد والعمل وضغوطه ومتابعة شؤون أسرته مساءً ومراقبة استذكار الأولاد قد تفقد أعصابها أو تفقد عقلها!

توتر.. قلق.. عصبية.. هكذا ينتهي بها الحال.. وتسعى في النهاية جاهدة لإرضاء الجميع، أولادها، وأهلها، وزوجها وأهله.. والحفاظ على أعصابها ومظهرها... وتدفع الثمن من الهدوء وراحة البال.

اختيار العمل خارج المنزل اختيار قد تضطر إليه ظروف مادية، أو تقرره المرأة لأسباب معنوية أو وفاءً لفروض عين تقع على المرأة بحكم أهليتها أو قدراتها أو مهاراتها أو علمها.. وقد يكون عملاً في خدمة المجتمع تراه من الأمانة التي حملها الله لها.

أختاه: تعالي نقرأ معاً هذه النصائح والأفكار عساها تساعدك.. كلها أو بعضها..

في تجنب التوتر والقلق والعصبية والضغوط:

١- استيقظي مبكراً ١٥ دقيقة، فالقدرة على تناول الإفطار مع الأولاد بهدوء، وارتداؤهم ملابس المدرسة على مهل.. يقلل من توتر الصباح المعتاد، والصراخ وراء الأطفال للتجهز بسرعة بسبب ضيق الوقت.

٢- تجهزي للصباح من الليلة السابقة، أعدي زي الأطفال المدرسي وانتهي من كيه، جهزي ملابسك، وأوراقك، وضعي في الثلاجة ما ستحتاجينه عند الإعداد المبكر للتجهيزات.. طعام الغداء.

٣- لا تعتمد على ذاكرتك، اكتبى على ورقة صغيرة مهامك اليومية، وألصقها على الثلاجة وراجعها؛ لأن النسيان يوقعك في الحرج والتوتر.

٤- احتفظي بمفاتيح إضافية للمنزل والغرف تكون في كل حقيبة، فنسيان نقل المفاتيح من حقيبة لأخرى قد يوقفك مع أطفالك ساعتين أمام باب المنزل في انتظار زوجك في يوم مطر!

٥- قومي بالصيانة الدورية لأجهزتك في موعد منتظم حتى لا يصاب أحدها بالعطب في الوقت غير المناسب.

٦- احلمي معك ما تقرئينه أثناء الانتظار في الطوابير، فطابور المحلات التجارية أو طابور السيارات أمام الساحة سيكون أقل إثارة للتوتر إذا كان معك كتاب صغير أو رسالة أو أوراق تطالعينها فلا تشعرى بضيق وقتك.

٧- لا تؤجلي عمل اليوم.. فالغد به ما يكفي من الأعمال، والتأجيل قد يثمر كارثة في جدولك.

٨- قومي بتغيير ما يوشك على التلف من أدوات.. منبه قديم خذلك مرة، ساعة توقفت قبل اجتماع هام، حقيبة تلفت مفاتيحها.. فهذه الأشياء الصغيرة قد تثير التوتر، وقد تؤدي لمشاكل كبيرة وتكاليف أعلى.. إذا لم يتم التعامل معها بشراء ساعة جديدة وحقيبة جديدة..

٩- قللي من شرب القهوة والشاي.. أضرارها أكبر من نفعها.. ولا تتحولي إلى مدمنة نسكافية! الماء البارد والوضوء كاف لإيقاظك، ولتنشيطك أثناء اليوم.

١٠- ضعي خططا بديلة.. رتبي مع صديقة إمكانية أخذ أطفالك من المدرسة في حالات الطوارئ، رتبي مع والدتك إمكانية إعداد طعام سريع في يوم يحتمل أن تطول فيه ساعات العمل لظروف طارئة، الخطط البديلة تجنبك الأزمات.

١١- خذي الأمور بهدوء.. وتنازلي أحياناً عن الجودة القصوى.. لن ينهار العالم إذا لم تقدمي لضيوفك على العشاء الصنف الذي يأخذ ٣ ساعات في إعداده لتبتي لهم أنك طاهية ماهرة رغم أنك امرأة عاملة.. أنت لا تحتاجين لإثبات أي شيء لأحد.

ولن يتوقف الزمن إذا لم يرتب الأطفال غرفتهم صباح يوم إجازتهم وتكاسلوا تدللاً. البساطة وعدم التكلف وأداء ما في الوسع دون تحميل لنفسك أو من حولك فوق ما يطيقون يحل الكثير من مشاكل التوتر.

١٢- إذا كنت بمفردك في المنزل أغلقي الهاتف أو اتركي ماكينة الإجابة الهاتفية تعمل واستمتعي ببعض الهدوء في صلاة خاشعة أو قراءة هادئة للقرآن أو جلسة تسيح وتأمل في الشرفة.

١٣- قللي من صلتك بالصدقات اللاتي يثرن توترك، واللاتي يسببن لك بكلامهن أو تصرفاتهن القلق والضيق، لا تقطعي صلتك بمن حولك لكن من الحكمة تجنب الصديقات اللاتي قد تفسد مكالمة الواحدة منهن أمسياتك بتعليق غير لطيف أو كلمات جارحة.. واحرصي على الصديقة الناضجة العاقلة التي تريح كلماتها وتصرفاتها أعصابك وتحترم ظروفك ومشاعرك.

١٤- انظري دائماً للجوانب الإيجابية من الأمور، فهذا سيجعلك تتعاملين مع المشكلات بهدوء أكثر.. استشعري نعمة الأولاد وصحتهم وعافيتهم ليكون رد فعلك تجاه ضجيجهم وفوضى غرفهم أهلاً.

١٥- قد يفيد أحياناً تشغيل المنبه لتذكيرك بالذهاب للنوم وليس للاستيقاظ فقط؛ قلة ساعات النوم من أكبر أسباب التوتر؛ فاعلمي على أن تأخذي قسطاً "معقولاً" من راحة البدن حتى يمكنك المواصلة.

١٦- إذا كنتِ في قمة التوتر والغضب لأي سبب اذهبي وتوضئي وصلي ركعتين واستعدي للفريضة القادمة.. الماء يطفى الغضب وذكر الله والصلاة سكن للقلب.

١٧- اكتبي خواطرك.. فإعادة قراءة خواطر حب لزوجك ستفيدك في التعامل مع غضبك منه في الأزمات وستذكرك كم تحببته وكم يحبك؛ لأننا عادة في الغضب ننسى اللحظات الجميلة، فاكتبي عنها حتى تتذكرها في أوقات العواصف.

١٨- لا تكتمي مشاعر المرارة أو الغضب، تحدثي مع صديقة أو أخت أو أم تحفظ السر وتصونه. فالاحتفاظ بالمرارات قد يبقيها في القلب، وتقرر الخروج للسطح في أوقات غير مناسبة وبقوة غير مخططة.. فلا تكتمي الكثير في قلبك كي لا يزيد الهم وتوترك اليومي.

١٩- لا تحملي هموم الغد.. يكفيك هموم اليوم الواحد.

٢٠- احرصي على ألا يمر يومك دون أن تقومي بعمل تحببته وتستمتعين به، ولو لخمس دقائق.. تطريز.. كتاب.. خطابات.. تجميل غرفتك... إلخ.

٢١- في زحام العمل والبيت لا تنسي فعل المعروف والإحسان، صنائع المعروف تقي الفتن وتدفع السوء.

٢٢- جددي في مظهرك بين الحين والآخر.. صففي شعرك بشكل مختلف أو ارتدي ملابس جديدة في بيتك أو ملابس نوم جديدة في غرفتك.. المظهر المتجدد يشعرك بالثقة بالنفس ويقلل توترك.

٢٣- خططي ليوم الإجازة بشكل عادل. جزء لك.. وجزء لأسرتك.. وجزء لبر والديك.. وجزء لعبادة أفضل وأهدأ.

٢٤- لا توجلي المهام المزعجة أو الثقيلة على نفسك أنجزها وانتهي منها؛ حتى لا تظل تزعجك وتوترك طول اليوم.

٢٥- في مواقف الانفعال الأفضل العد إلى مائة وليس إلى عشرة فقط قبل أن تقولي ما تندمي عليه.

٢٦- لا تفرطي في توقع التعاون والتعاطف من المحيطين بك.. احتسبي عند الله... هناك آخرة!

٢٧- ابتسمي للحياة ولزوجك وأولادك بقدر ما تبسمين لزميلاتك في مكان العمل.

٢٨- إياك وإخراج التوتر على مَنْ هُمْ أضعف منك كالخادمة أو الحارس.. اتقي الله.

٢٩- الله معك!

