

♥ لتوطيد العلاقة الزوجية وإذابة الجليد ♥

♥ إياك أن تشعر به بأنه مقصر معك عاطفياً وأنه جامد لا مشاعر له وإنك متضايقه من تبدل أحاسيسه فكل ذلك سيزيد جموده وتبلده بل ربما يؤدي ذلك إلى عناد منه يدفعه للزيادة في إهمالك بل على العكس تماماً بالغي في إطرائه ومدحه على أمور فعلها لك ولم يلق لها بالاً فمثلاً لو سألتك هل تريد الخروج للتنزه أو لتمشية الأولاد قولي له - الله.. شكراً حبيبي على اهتمامك بنا رغم مشاغلك وشكراً على إعطائنا من وقتك وجهدك رغم أنك تأتي من العمل تعبان ومرهق ... الله يعطيك الصحة ويخليك لنا.

♥ أشعريه دائماً بأنك تعلمين ومتأكدة من أنه يحبك وأن محبته لك ظاهرة جداً من تصرفاته - وليس من كلامه - فالكلام ليس كل شيء وكم من أزواج بارعين في الضحك على زوجاتهم بالكلام وفي حقيقة الأمر يكونوا خائنين لمن أو نصابين يريدون أخذ أموالهن - وذلك لا ينطبق على الكل طبعاً - والمهم أنك لا تشددي عليه ولا تشكلي عليه عبثاً نفسياً إضافياً بضرورة التعبير عن مشاعره بالكلام.

♥ إياك أن تقارنيه مع رجل آخر كالأخ أو العم أو الخال أو زوج الأخت أو زوج الجارة سواء ظاهرياً أو ضمناً ولا يشعر هو بذلك منك وحسبسيه بأنك سعيدة جداً مع زوج مسلم يصونك ويرعاك ويحافظ ويخاف عليك ويوفر لك ما تريدين وتتعاونين معه على تربية أبناءكما ومن ثم على طريق الجنة وأن عقلك أكبر بكثير من ذلك الذي تريته في وسائل الإعلام من خداع وتزوير للحقائق.

♥ لا تفكري دائماً فيما ينقصك وما تحتاجين إليه بل فكري أيضاً في احتياجه هو أيضاً من الحب والحنان المعروفين أكثر عن المرأة لا عن الرجل ولا يكن تعاملك معه بالمثل إن

جفا جفيتي وإن أعطى أعطيتي، وإذا أردتِه أن يبادر هدية لك فبادري أنتِ بإهدائه وإذا أردتِه أن يهديك ورده فاهديه أنتِ ورده مرة واثنان وثلاثة وبعدها سيهديك هو.

♥ إذا فعلت ما تقدم أعدك بإذن الله بأنك ستجدين منه تطوراً ملحوظاً في التعبير عن مشاعره تجاهك وفي تقديم المزيد لك من أجل إسعادك وسيبدأ التفكير كثيراً في كيفية تقدير تضحياتك وصبرك على غلاظته وجفوته في كثير من الأحيان.

♥ إذا أردتِ أن يعاملك زوجك بما كان يعامل به الرسول ﷺ فعليك أنتِ أيضاً أن تنظري كيف كانت أمهات المؤمنين رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُنَّ والصحابيات الكرام يعاملن أزواجهن، أقرئي في سيرتهن واختاري قصصاً ومواقف كانت بينهم واحكيها دائماً لزوجك بطريقتك وفي أوقات مناسبة وثقي أنه سيتأثر عاجلاً أو آجلاً بها.

♥ جلسات المصارحة واتخاذ القرارات العائلية الهامة التي تتعلق بأمور ومستقبل العائلة وأفرادها.

♥ استخدام أساليب الكتابة لمن يعجز عن إيصال ما يريد إلى الطرف الآخر.

♥ الهدية من أبسط الوسائل التي تقرب بين الزوجين وفي نفس الوقت لا تحتاج إلى كثير كلام أو تعابير فهي في حد ذاتها خير تعبير على المحبة والمودة وبالتالي ننصح بتداولها من فترة لأخرى.

♥ لماذا لا تجلسين بالقرب من زوجك وتأخذين يديه وتقلمين له أظافره.... قد تستغربون ذلك ولكن تأكدوا أنها من أفضل الطرق لإذابة الجليد بين آدم وحواء... بهذه الطريقة... تكونين قريبة جداً من جسم زوجك وتستلمين يديه وتقلبينها بكل حرية لأن هذه اليد ملك لك أنتِ أيتها الزوجة.... وتستطيعين فعل ما تشائين.

♥ لا تنظري إلى عيوب زوجك... وقبل أن أشرح سأوضح شيء... حينما تدخلين فكرة أنك مريضة... فالملح يستجيب لهذا الشيء ويجعل الجسم كله يشعر بالمرض... وهذا مطابق لمسألة العيوب.... حينما تقنعين نفسك بأن هنالك عيباً ما في زوجك سترين دائماً أنك أول ما تكلمين زوجك فستتذكرين هذا العيب وسيؤدي إلى إحباطك... تجاوزين عن أخطاء زوجك وامنحيه الفرصة.... فهو محتاج لفرصك.... وتأكدي أنك ستفوزين بقلب زوجك بسبب هذه الثقة الغالية.

♥ فاجئيه بأشياء لا يتوقعها.... وهنالك أحد ما هي الطريقة ولكنك ذكية وتستطيعين الكسب بسهولة بإذن الله....

♥ اجعلي زوجك صندوق أسرارك.... ولا تجعلي أحدا يعرف بهذا الصندوق... لان هذا عالم خاص بك ويزوجك فقط.... وافرحي لهذا الشيء لأنها ميزة جميلة.

♥ لا تغضبي من زوجك حينما يملك قليلاً في يوم من الأيام... فهو رجل وملايين الأشغال تحكم وتدور في مخيلته.... بادري أنتي بتلئين الموقف بينك وبينه.... ولن يصدق بل ستجدين الترحيب منه بإذن الله تعالى.



مفاتيح حياتك الزوجية

كل زوجة تحاول أن تكون حياتها الزوجية ناجحة ومتألقة وسعيها هذا يرسم بصماته على أبنائها وبناتها أيضا فما هي مفاتيح حياتك الزوجية الناجحة:

١- أن الزوج لا يحب المرأة الكثيرة الشكوى والتي تتلقاه عند الباب لتلقي إليه بأكوام الشكاوى وقد جاء متلمسا لشيء من الراحة بعد عناء يوم طويل.. اطرحي همومك في الوقت المناسب واختاري أكثرها ألما لك وستجدين العناية التي تبحثين عنها.

٢- ليكن عندك صندوق ادخار تضعين فيه ما تبقى من المصروف حتى لو كان قليلا فهو سينفعك في الأزمات المادية.

٣- الحياة كلها تضحيات ولا بأس بالتنازل عن بعض الأمور للحصول على شؤون أكبر وأعظم.. ربما تحبين أن تقومي بسفرة ولكن زوجك متعب الآن.. لا بأس بالتأجيل.. وسيكون زوجك شاكرا لك على تضحيتك.. وتأكدي أنه هو أيضا يقدم تضحيات وتنازلات ولكن قد لا تعلمي بها.

٤- احترمي أسرة زوجك وإيالك وإبداء الغضب والتحامل عليهم خاصة الوالدين وأن أبدى بغضه لأسرتك.. الإسلام يدعونا إلى حسن الخلق مع الجميع وتذكري أنك أيضا ستزوجين ولدك في المستقبل فما الذي تنتظرين من زوجة ولدك؟

٥- ابتعدي عن إثارة الشجار أو الخصام أو (الزعل).. ومن الخطأ إشراك الآخرين في المشاكل الزوجية.. إن الشجار والخصام كلها لا فائدة لها ما دمتما تعيشان سوية.. وأعجب كيف أن بعض الزوجات يتفاخرن في إنه مضى شهر أو أكثر وهي لا تكلم زوجها وهو معها في البيت.. هذه كلها تترك رواسب نفسية تتجلى آثارها الوخيمة في المستقبل.. غضي الطرف وعيشي حياتك.

٦- حافظي على هندامك - نظافتك .. اهتمي بجمال صورتك .. رتبي البيت .. اقتني آيات الزهور .. هذه وسائل تطيب العيش وتكون عاملاً من عوامل الراحة النفسية التي هي من أهم أسباب نجاح الحياة الزوجية.

٧- اكنسي من ذاكرتك - قدر الإمكان - أذى زوجك لك في الأيام السابقة حاولي أن تتذكري دائماً أن زوجك - وهو أيضاً يعيش هذا التفكير نحوك حتى وأن لم يظهره - هو أعلى ما عندك وهو الوسادة التي تتكئين عليها في الشدائد، سامحيه على أخطائه والله غفور رحيم. إذا عرفت المرأة خصوصيات زوجها فإنها تستطيع إيجاد العلاقة الناجحة وإدامتها معه.

إليك عزيزتي هذه الخطوات من أجل بيت سعيد:

١- إظهار التقدير للزوج. حاولي إظهار التقدير لزوجك فإذا قام بإصلاح شيء معطوب قولي له أنت تملك قابليات كبرى لتكون مهندساً كبيراً. ومن الخطأ تحقير وانتقاص الزوج كأن تقولي له أنت بلا فائدة. أو يحسدني الناس على زوجي فهذه قد تدفع زوجك إلى الفرار إلى من يقدره خارج البيت!!!

٢- الرجال أقل تذكراً من النساء لجزئيات الحياة. كيوم الزواج .. أو يوم ميلاد أحد الأولاد .. أو حتى نسيان المواد التي تطلبها الزوجة لغذاء ذلك اليوم وهنا من الأفضل التغاضي عن توجيه اللوم الزائد.

٣- الرجال لا يحبون التكلم كثيراً. إذا جاء زوجك المتعب من العمل لا تفتحي له محضراً للسؤال والجواب بل دعيه يأخذ قسطاً من الراحة .. وبعدها سيبدأ هو بالحديث عما تفكرين فيه.

٤- الرجال يعطون الأهمية الكبرى لأعمالهم. ونلمس ذلك من الاتصال الهاتفي حول العمل حتى أثناء وقت تناول الطعام أو وقت الراحة في البيت.. اظهري أنتِ أيضاً الاهتمام بعمل زوجك واسأليه عنه كي يشعر أنك قريبة منه جداً.. وبعد الحديث عن العمل ابدئي في الحديث عن شؤون المنزل.

٥- يسعى الرجال للحفاظ على موقعهم عند زوجاتهم ومن الخطأ إشعار الزوج بأنه تحت محاولة التغيير البطيء نحو ما تريد الزوجة.. لا تقولي أبداً سأغيرك كي أطيق تحملك.. والتغيير ينطلق من المحبة.

٦- الرجال يصرفون اهتمامهم نحو الأمور الكبرى وفي سؤال لمجموعة من الرجال عن لون عيون أمهاتهم اشتبه منهم ٩٠٪ في إعطاء اللون الصحيح.. بينما أعطت ٩٠٪ من النساء الجواب الصحيح.. ولكن في الأمور الكبيرة تجد للرجال حديثاً طويلاً.



مقترحات التجديد

لا بد من عطلة يومية.... لسعادتك الزوجية، وأقصد بذلك: لتدوم سعادتكما تفرغا لبعضكما.. فمن المعلوم أن كلا الزوجين قد ينشغلان في زحمة الحياة بأنفسهما فلا يجتمعان إلا على طعام أو منام؟؟ وإن تفرغا فلها م (قليل).

وتدور بهما عجلة الحياة ويغطيها الروتين بعباءته السوداء؟ فلا طعم للحياة!! ولا مكان للسعادة والمتعة ولا بقاء؟

لكن إذا اهتمما ببعضهما وتفرغا لبعضهما بأن يجعلوا لو ساعة يومية..... أو يوما في الأسبوع ينقطعان سوياً عن العالم الخارجي.. لا مواعيد فيه مع الآخرين.. ولا خروج فيه إلا للصلاة لرب العالمين... ولا هاتف ولا جوال ولا زيارات... إنما هو انقطاع تام.

يشعر كل طرف باهتمامه بهذه العطلة.. وفرحه الشديد بهذه الخلوة.. ثم يدور فيها ما يدور بين حبيبين..... أضناهما البعد والفراق!!

كم يترك في نفس الزوجان..... من آثار!! وكم يتنازل الاثنان عن كثير من الأمور من أجل هذا اليوم أو هذه الساعة.. فإذا التقيا فيها كانا كأرواح عروسين.. وإذا تشاورا في أمور بيتها كانا هما العاقلين.. فيكون وقت تفرغها لبعضهما هو وقت تجديد حياتها والتشاور في بناء مستقبلها؟؟

وإذا كان بينهما الأبناء والبنات بالعشرات كانت المتعة الحقيقية... والسعادة القلبية حيث يتغامز الزوجان في حضور ذريتهم يتذكرا ن طول مسيرتهم ثم يوجهان وينصحان ويريان.

لذا أيها الزوجان عليكما من الآن: تحديد عطلة أسبوعية أو ساعات يومية لتتقدا حياتكما الزوجية .. ولتقوما بصيانة سفينة حياتكما .. فربانها موجود.....ودفتها بين يديه. وعناية الله تحيط بهما..... والسعادة تغمر حياتهما.

أخواتي المتزوجات..

هل تشعرين ببرود زوجك نحوك...؟؟

هل سألتني نفسك يوما ماهو السبب...؟؟

هل جربتني طرقا تجددين بها حياتك...؟؟

هل تريدن من يساندك...؟؟

إذا رافقيني لأوصلك لبعض الأشياء الخفية التي لم تخطر على بالك وتجدد حياتك مع زوجك.

تعلمين ونعلم جميعاً بأن الكثير من الأزواج قبل ارتباطهم، رسم كل منهما شريك حياته بريشة فنان، ولونها بلون الغروب، وغطاها بالغيوم متشعبة بقطرات الندى، ولا يرتاح الفؤاد إلا عندما يجد كل منهما مبتغاه، وتتم الخطوبة، حينها تغزوا الكلمات والأحلام الوردية حياتهم قبل الزواج، فيعبثوا حينها بالكون، ويبحروا بزورقهما في الفضاء، تحمله أجنحة الريح، شباكهم تصطاد الكلمات التي لم تخطر ببال ألف شاعر أعياه الحب، مرساهم القمر، وحبات الرمل النجوم، يقف الجمر بساحتهم ضيفاً، فيستقبلونه بلهيب الشوق، لقد فضلوا العيش بين النجوم، إلى أن يتم لقائهم، وينال كل منهم مبتغاه تحت شرع الله وسنة نبيه، فيهبطوا حينها إلى أرض الواقع، تلمس أقدامهم حبات الرمل الحارقة، ويسقط القمر من الخريطة، منخرطين بمشاكل الحياة والعمل

ومتطلبات المنزل، فيتحول حديث الحب إلى اللحم والدجاج والليمون الأسود، فيكره الزوج بيته ويندفع إلى أصدقائه.

حينها يبدأ دور الزوجة الذكية.. في استعادة الحب وإحيائه من جديد بطرق تبهر الزوج وتسحره.

طرق كثيرة تستطيعين اختراعها، وسأقدم لك الآن بعضاً منها...

١ - احضري قصاصات من الورق، واكتبي في كل ورقه كلماتك الرومانسية فمثلاً:

♥ زوجي المحب أين كلماتك الشفافة.

♥ أحبك من كل أعماق قلبي.

♥ كم أنا بحاجة إلى دفء حبك.

♥ أنت أجمل شيء تلقيت في حياتي.

♥ همسة أسطرها بأحرفي الآهته لأقول لك أحبك..

وغيرها من تلك العبارات.

أطوي بعدها تلك القصاصات كلا على حدى، وضعيها في سلة مزينة بالورود واجعليها قريبة من متناول يده، وأخبريه: أن هذه الوريقات بمثابة مضاد حيوي يعالجك كلما شعرت بفتور الحب بيننا..

طريقه مرحه خصوصاً إذا أنت قدمت له العلاج تذكره بحبكما السابق.

٢ - اتصلي عليه يوماً قبل حضوره للمنزل واستدعيه إلى غاباتك الاستوائية قد يتعجب من كلمة غابات لكن حينها يحضر سينهر من تلك الغابة التي أعددت إياه بعد أن

يحدك قد حضرتي له طعامه وما يجب من أكالات ويسعد بمظهرك الأنيق وحينما يدخل إلى الحمام ليستحم سيتفاجأ بتلك الغابة.

بالطبع تكونين قد فرشتي أرضية الحمام بالفوط الخضراء وشبهتي المكان بخضرة الغابة، وتكونين قد أطفأت أنوار الحمام وأشعلت بدلاً منها الشموع وأحضرت مبخرة وجعلت الدخان الخفيف يتصاعد منها وفتحتي ماء الدش لينسكب ويملئ حوض الاستحمام وقد ركزت كشاف بلمبة زرقاء على الماء ليعكس زرقته وكأنه بحيرة صغيرة وتجعلي تطفو عليه زجاجة فارغة تطللين من زوجك بفتحها وعندما يفتحها سيجد في داخلها ورقة كتبتي داخلها.... كل التعابير تبحر في شواطئنا..... أو أي جملة أخرى تختارينها....

هذه الأشياء ستكسر الروتين الممل وتدخل على علاقتكما نوعاً من التجديد.

٣- عند خروجه من الحمام فاجأه بوجود بجامته داخل صندوق فوق سريره سيقترح الصندوق وسيرى فوق بجامته كرت كتب عليه كلماتك الرومانسية

٤- جددى غرفته ببعض الحركات البسيطة.. اثري مره فوق سريره ورق ورد أحمر، أنيري الأنوار الملونة المتحركة، ثم بدلي تلك الأنوار بنور الشموع الهادئ، أكتبي مره بأصبع الراج على مرآة مغسلته كلمة أحبك، فاجئيه هدايا سواء كانت هناك مناسبة ما لم تكن، غيري بطريقة لبسك وتسريحة شعرك في كل مرة...

خطوات بسيطة كهذه تجدد بينكما علاقتك مع زوجك وهذا كله سيرافقه بالطبع هدوء طبعك ومشاركتك له بمشاكله مبعدة عنه كل ما يعكر مزاجه..

♥ إذا كان في عمله حاولي أن تنتهي من الطبخ بسرعة وتستحمين وتعطري أجواء المنزل بأبهى الزيوت العطرية الفواحة أو أن تصنعي بنفسك أكياس قماش صغيرة وتضعي فيها الورد المجفف وعطرك المفضل..

♥ بإمكانك أن تضعي بعض هذه الأكياس في سيارته وتعلقينها على مرآة السيارة الأمامية..

♥ قومي بمفاجأته من وقت لآخر بهدية يحبها.. وتلازمه طوال وقته..

مثلاً.. سبحة من أي محل تختارينه وضعيها في علبه بعدما تحاولين تغريقها بدهن عود أو زيت عطري تجدينه عند محلات العطارين

أو بطاقة تصنعينها بنفسك فيها عبارة جميلة بالكمبيوتر إذا كنت جيدة في التصميم وضعي فيها صورة أحد أبنائك مثلاً بحيث يكون حجمها حجم الميدالية وقومي من أي مكتبة بتغليفها بالبلاستيك الحراري. وضعيها مع سلسلة مفاتيح زوجك.. أو في محفظة جلدية للنقود عند احد المحلات المختصة ينقش عليها بالحفر اسم زوجك.. أو كنيته أو كلمة أحبك حتى آخر العمر.. وهكذا حاولي الابتكار..

♥ قبل دخوله للبيت اصنعي بطاقات صغيرة وأطبعي على كل بطاقة بشفايفك قبله.. ووزعي هذه البطاقات بدءاً من باب البيت إلى غرفة النوم.. بحيث تمثل خط سير يمشي عليه.. وعليك الباقي..

♥ بإمكانك جمع أنواع الشموع التي لديك في البيت ذوات الروائح العطرية وتضعينها.. قرب بانيو الحمام.. وحوّلها بعض الزهور ودفئي له الماء وفيه زيت اللافندر أو البابونج للاسترخاء.. أو رغوة الفواكه المنعشة..

♥ إذا كان يملك جهاز كمبيوتر في البيت قومي بوضع عبارات المحبة له في شاشة التوقف..

♥ حتى في فراش النوم ضعِي وردة حمراء وغطيها باللحاف.. فهي كافية عن الكلام..

♥ على مرآة التسمية في الغرفة ثبتي ورقة فيها بعض عباراتك الدافئة أو في كتاب اعتاد أن يقرأ....

فمن الأمثلة البسيطة والمتنوعة عن التجديد في الحياة الزوجية:

- ١- التجديد في البيت وديكور المنزل والألوان المستخدمة.
- ٢- السفر حتى وإن كان داخل الوطن.
- ٣- الملابس والألوان والشعر والماكياج وغرفة النوم.
- ٤- التجديد في أنواع الغذاء والأصناف الأخرى.
- ٥- التجديد في نوع الفاكهة مثلاً: في يوم توضع الفاكهة ذات اللون الأخضر وفي اليوم الثاني الفاكهة ذات اللون الأصفر وفي اليوم الثالث الفاكهة ذات اللون الأحمر فعلى سبيل المثال يكون التفاح موجود في الأيام الثلاثة ولكن لونه الذي يختلف.
- ٦- تغيير مكان الأكل كالذهاب إلى الحديقة مرة أو غرفة الضيوف مرة أخرى أو بقية المنزل.
- ٧- لا بأس من البحث عن ثقافة ومعارف جديدة كالكمبيوتر والإنترنت وعلم مكتبة علمية تحتوي على كتب التراث أو أدبية أو شعر أو قصصية.
- ٨- الاشتراك في حلقات تحفيظ القرآن أو الانتظام في حضور مجالس العلم مصطحبة معك الزوج.
- ٩- الاهتمام بتحضير طعام الغداء ليكون جاهزاً فور حضور الزوج من عمله بحيث لا يجد نفسه مضطراً للانتظار الذي يشعره بالضجر والتبرم.

١٠- لا تبالغ في شكاوك من الأوجاع والآلام والأعراض شرًا مفصلاً.. إلا في حالة الضرورة.

١١- لا تكثري من زيارة الأهل والصديقات والجيران ولإقامة السهرات العائلية، فليس من واجب الزوج تحمل كل هذا ومن حقه أن ينعم بحياة عائلية هادئة ومتزنة.

١٢- لا تعتبري أصدقاء زوجك وأهله وأقاربه ضيوفاً ثقلًا، فلا تتنصلي من استقبالكهم والقيام بواجب الخدمة تجاههم، ولا تجعلي زوجك يشعر بترمك من ضيوفه.

١٣- لا تتحدثي عن مشاكلك الزوجية مع جاراتك وصديقاتك والأماكن العامة واحذري من إفشاء مكنونات الحياة الزوجية وما فيها من خصوصيات مختلفة سواء كانت سلبية أو إيجابية.

لا تحاولي الإيحاء لزوجك بأنه مجموعة من النقائص والعيوب وقلة الإحساس بالمسؤولية وعدم تقدير الحياة الزوجية، بل حاولي دفع زوجك نحو المزيد من الشعور بالمسؤولية بالثناء على جهوده وحثه على الاستمرار من عطائه ليشعر بأن جهوده مقدرة وأن موقعه محترم.

١٤- لا تعتبري أن مطالبك المادية غير قابلة للتأجيل والنقاش، بل عليك أن تتحيني الفرصة المناسبة لطلب ما تحتاجينه من مصاريفك الخاصة.

١٥- احذري من التمسك بآرائك واقتراحاتك واعتبارها هي الأفكار الصحيحة والآراء السديدة التي يجب الأخذ بها دون إعارة الاهتمام لرأي الزوج أو اقتراحاته ومحاولة التقليل من شأنها، واجعلي التفاهم المتبادل والنقاش الودي هو سيد الموقف، لتخرجي بالرأي السديد المناسب بما يحقق الخير لكما المشتركة.

بعض الأفكار والوسائل 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 ملابسه 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 التهنئة المناسبة من المناسبات كالعيد في كل مكان يصل إليه في البيت كالحمام وغرفة النوم.

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 جميلة احضري ورد مجفف وضعيه في كوب المضمضة وعلى يمينه ويساره شمعتان.

٦- فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكي رجليه بكريم واعلمي له مساج حتى تنتشط الدورة الدموية.

٧- قبل أن يرجع من العمل بخري دولاب الملابس الخاص به وعطريه.. حتى إذا فتح الدولاب قال: (الله بخلي زوجتي ولا يحرمني منها).

٨- فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبي لخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالأسفل (زوجتك المخلصة) وضعيها 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 وضعها في البانيو المليء بالماء والرغاوي.

١٠- من باب التغير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع أو في غرفة النوم.

١١- مسكن رومانسي.. افرغي زجاجة دواء وضعي عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومانسي يستعمل عند اللزوم) ثم اکتبي 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، شوكلاتة صغيرة، تلميح إلى وجود كنز في مكان ما.

١٣- اتصلي به خلال النهار وأخبريه أنك مشتاقة إليه.

١٤- تزوجا من جديد.. ابتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت أسبوع مثلاً (يكون كلام عادي ولا مساس).. ثم لتكن فترة الملكة فترة تنشيط المحبة تتخللها الهدايا الجميلة والتلجرافات العذبة ثم لتكن ليلة العرس وأفضل أن تكون في فندق - إن تيسرت الأمور المادية - من باب التغير.

١٥- لا تبخلي على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسين أن تعطري الشرافف والالحف وأجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسريـر 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 حرقه الشوق) (العمر بدونك لا شيء).

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

١٩- احرصني على أن لا تنامي حتى يأتي بحيث تكونين دائماً معه حتى ولو لم يكن بك نوم.. تعودي أن تغطيه 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 وفيها داخل الفراش سيتفاجأ بذلك عند فتح الفراش وكذلك اعلمي في حقيقة سفره.

٢٢- فكرة لكسر الروتين.. هي تخصيص يومين في الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شيء مجاب ويوم خاص للزوجة كل شيء مجاب (لكن لا تكوني طماعة).

٢٣- جوال زوجك.. استغلي انشغال زوجك ثم خذي جواله وامسحي اسمك وأعيدي كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل: (يا بعدهم كلهم - وراك وراك - الجوال سينفجر بسرعة - كشفتك ماذا تفعل - الأولاد جنوني) سوف يتفاجأ 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 علاقتهما ببعض وضعوها في مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأ كل واحد منكما رسالة الآخر.

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 تنسى أن تودعني» وضعي بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبي له (لا تنساني) 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 (إن كانت الأمور المادية متيسرة).

٣٠- ضعي بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلقوها في غرفة المعيشة فذلك يعطيه إحساس 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 وبه كم حركة بسيطة وضعي الفطور على السرير وأيقظيه من النوم ولا تنسي 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- استقبليه 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- امشياً سوياً في المطر تمسكين في يده وتحت المظلة التي يمسكها هو.

٣٩- كيف تكسين زوجك في سماء الإنترنت؟

♥ المرأة الذكية هي التي تستغل هذه التقنية وتحاول أن تكسب زوجها.

بذلك تستطيعين ذلك بعدة طرق:

♥ إرسال كروت المعايدة وبطاقات التهئة أو بطاقات تحتوي على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.

♥ ممكن للزوجة التي ترتاد 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 وعثري 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 حقيرة 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 يشتاقل 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 عريض وأفرغيه من الوسط.

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

٤٣ - الصناديق.. احضري صندوق صغير وأوراق محارم ملونة وضعي داخل الصندوق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعِي ملابس المفضلة ورشي عليها عطره المفضل وشوكولاته وضعي ورقة تقولين فيها «إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددي وقت ويوم للقاء الرومانسي».

٤٤ - إذا أراد زوجك أن يستحم.. جهزي له الحمام أشعلي الفواحة وجهزي الفوطة والروب وجهزي له ملابس، ممكن تحضرين له بيجاما مريحة وفوطة جديدة زينيتها بدانتيل وحر كات دلع.

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 دائماً سؤال زوجك عما لا تعرفينه.. أشعريه أنك تتعلمين منه وتطبيقين ما يقوله لك من التوجيهات فإن ذلك يسعده.

٤٩ - على سريريه.. اثري أوراق الورد الأحمر وهو نائم 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 أسباباً) ولكن تأليف القلوب أصله من الله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى.

٥١ - لابد 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.. تشاورين 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- احرصى على التحصينات الشرعية.. كم أهمل الزوجان الأذكار فتنتقلا بين هم وأكدار.. كم انشغلا عن ورد الصباح والمساء فحل بهما الداء والبلاء.. فاحصني بيتك بالأذكار النبوية الصحيحة والقرآن.
- ٥٤- ضعي مكعبات ثلج.. على شكل قلب في كأس العصير الذي يشربه.
- ٥٥- احجزى لكم طاولة في مطعم فخم.. واجعلي أحد أقاربك يذهب للمطعم مسبقاً ويعطيهم الهدية التي تريدين أن تقدميها لزوجك (إذا كانت الأمور المادية متيسرة).
- ٥٦- امسحي المخدة التي ينام عليها بمسك أو عود بحيث لا ينام إلا على رائحة جميلة.
- ٥٧- ضعي يديك في يده.. إذا جلستا لوحدهما وأسمعيه بعض كلمات الغزل والدلال.
- ٥٨- استشيريه أمام أقاربه وأصدقائه وأهله.. فهذا التصرف يشبع غرور الرجل.
- ٥٩- يوم الجمعة.. يوم إجازته املئ البانيو ماء مع قليل من الزيوت العطرية والرغوة حتى يسترخي.
- ٦٠- احرصى على الاجتماع معه على قيام الليل ولو ركعتين بين الحين والآخر أو قراءة في كتاب الله فإنها تضيء عليكما نوراً وسعادة ومودة وسكينة.
- ٦١- إذا حضر زوجك في أحد الأيام متعباً من عمله.. فساعدته 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 يجرمني منك) وحين يريد زوجك أن يذهب للعمل .. ألصقي ورقة على المرأة واكتبي فيها (سبحان الله أول مرة أشوف قمر يطالع نفسه بالمرأة .. صباح الخير يا قمر) واطبعي بوسة بالزوج 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 بتقبيله على رأسه وعلمهم أنشودة جميلة لاستقباله حتى يفاجأ بهم.

٦٧- خططي أن تقضي شهر العسل .. مرة في السنة واجعي 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 .. وأملئي البانيو بالماء ثم اثري أوراق ورد طبيعي فوق الماء وجهزي جهة من الغرفة مضاءة بالشموع والزيوت اللازمة لعمل المساج وضعي ورقة مكتوب عليها (توجه يا أبو فلان إلى غرفة النوم) واعلمي له مساج ثم اطلبي منه التوجه إلى الحمام ونعيماً.

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

٧٠- كريم الأسنان .. من الأدوات الخاصة بالزوج ماذا لو كسرت الروتين؟؟ استخدمني الكريم في كتابة عبارة (أنا أحبك) على جدار البانيو.

٧١- رتبوا لكم إجازة خاصة بكم (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- ألعب مع زوجك.. لعبة الاستغماية أو قذف الكرة، أو كرة السلة، أو بعض الألعاب الجاهزة.

٧٣- عندما تطلبين منه شيء اجعلي كلمات الحب قبل الطلب..

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

٧٤- عوديه يوم إجازته.. أول ما يستيقظ من قيلولته يجد مشروبه جاهز.

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

٧٦- فكرة لسيارة زوجك إذا كانت في جراج المنزل:

- اكسي السيارة بمكنسة كهربائية.

- لمعي الزجاج بمنظف الزجاج.

- اغسلي السيارة بالماء الخلو وكذلك كفريات السيارة.

- بخري السيارة بالبخور ثم عطريها.

- علقي 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 للتنبيه بها عبارة جميلة: (الحب الذي في قلبي حلق إليك مسافرًا فشر به جوالك فهل تشعر به أنت).

٧٨- اكتبي طلبات المنزل وأنت تتغزلين به.. مثلاً: (الباذنجان كلون شعرك) واكذبي لا بأس بذلك.

٧٩- احرصي 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 عاجليها وانهضي بزوجك.. ولا تعينيه على الكسل وحب الدنيا فيفتتح عليكما باب شر عظيم يصعب إغلاقه.

٨١- بواسطة إطار صورة كبير.. يوضع في مدخل البيت وبه عبارة (للتزوج من جديد).

٨٢- اربطي بخيط على المروحة بطاقات على شكل قلوب حمراء وبيضاء واجعليها متدليه 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 تجددي في وضع أثاث المنزل.. قبل عودته من السفر.

٨٥- جمع الكنز..

اصنعي كروت على شكل قلب أو قبة.. في كل قلب تطلبي من زوجك طلب كأن يذهب إلى غرفة معينة أو يذكر صفة تعجبه فيك أو حتى قبة 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- أكثر 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) [انظري فقرة الدعاء في نهاية الكتاب].

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 دفء حبك.

♥ أنت أجمل شيء لقيته في حياتي.

♥ همسة أسطرها بأحرفي اللاهثة لأقول لك 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 نادى عليك يطلب الفوطة أعطيه إياه.. وانتظري النتيجة.
- ٩٢- أرسلي 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 الطرق فعندما يكون شريكك يمر بوقت صعب اختاري له هدية مضحكة صغيرة أو بطاقة مضحكة.
- ٩٤- اخرجي إلى مدينة ترفيهية بدون صحبة الأطفال.
- ٩٥- اسمعيه كلمات الشكر.. إذا تعب من أجلك وخصوصاً بعد سن الأربعين فإنه يحتاج إلى المدح والتقدير والشكر.
- ٩٦- استخدمي حبات الفاكهة الصغيرة.. (كالكرز، العنب، الفراولة) لتكبي عبارة أحبك وسط طبق الفاكهة الكبير.
- ٩٧- أعملي بطاقات صغيرة بالكمبيوتر.. عبارة عن كويونات حب وداخل كل كوبون عمل رومانسي معين.. مثلاً (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 أرسلي باقة ورد مع بطاقة باسم العاشق الخفي.. ولكن لا تطيلين الخدعة واكشفي عن نفسك بعد فترة بسيطة.

٩٩- بواسطة التلّ الأحمر.. احضري التلّ الأحمر وغطي بها جدران غرفة النوم واحضري بطاقات أو رسائل حب كتبتيها لزوجك أو عقد الزواج اطبعي منه عدة نسخ.. وانثريها على التلّ بشكل عشوائي.. وعطري الغرفة وأغلقي الباب واكتبي كلام حلو للزوج بالزوج 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 رويته لأغراض البيت على شكل قلوب وداخل كل قلب غرض من أغراض البيت وضعيها في جيب زوجك واتصلي عليه وأخبريه أن يبحث عنها.

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

فإذا سمعت صوت الباب افتحي المسجل.. وأنت أختبئي في غرفة النوم بكامل زيتك.

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

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 شوكلاته مع بعض - قبله) وتفني في ذلك.

١٠٥- خلف باب غرفة النوم.. اصنعي لوحة حمراء فيها جيب وعلقها خلف الباب وضعي فيها ورقة فيها عبارات حلوة زوجك ويمكن وضع قطع من الشوكولاته أو علكة أو بسكويت جديد وأخبري زوجك بضرورة مروره على اللوحة قبل خروجه من الغرفة.

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

١٠٧- اصنعي نخدة 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 القوطة 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 تعلقني أمامه على أي أمر يخصها بل اجعلي علاقتك بها علاقة ود وتفاهم وابتعدي عن كل التفاهات وامتدحيها دائماً كلما ذكرها زوجك، خاصة طعامها وطريقة تربية أولادها.

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

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

١١٣ - اكتب 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 - فاجأه بتسجيل شريط خاص له يضم الأناشيد المفضلة لديه.

١١٦ - فاجئه برسالة غرامية بالبريد العادي.

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

١١٨ - إذا كنت تحتفلين مع زوجك بمناسبة وأحضرت الكيك.. فافاجئه بالآتي: ضعي داخل الكيك هدية وهي عبارة عن قلم من الأقلام الفخمة ملفوف بورق سولفان شفاف وعليه عبارات غزل وأغريها داخل الكيك بحيث تكون كالماصورة 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- اتصلي بشاعر.. وأعطيه اسم زوجك ونبذة عن أبرز شيء فعله في حياتك واجعليه يعمل شعراً.. واخرجي معه في يوم لو حدكما بالسيارة وفاجأه بالشريط واستمعي أنت وإياه للشريط.

١٢٣- في سفره.. وأثناء مهاتفه لك.. تظاهري بالبكاء من ألم الفراق والشوق والحرمان (واعلمي أن الكذب بين الزوجين لا شيء فيه).

١٢٤- 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.

١٢٥- فكرة بالشموع: استغلي يوم تأخر زوجك بالليل واحضري شموع صغيرة شكلها دائري.. وشكلي على الأرض كلمة أحبك ولعليهم قبل أن يدخل زوجك وأطفئ الأنوار.

١٢٦- إذا كان زوجك من محبي الإلكترونيات: فكري بالجهاز الذي يحبه ويريده واشتره واتفقي مع المحل أنهم يوصلونه للعمل أو في بيت أهله أو حتى بيتك بحيث يكونون مغلفينه ومعها بطاقة صغيرة وورد تكوينين قد اتفقت عليه وشوفي النتيجة.

١٢٧- عندما تريدین إیقاظه من النوم.. لا توقظیه بحدّة بل اهمسی فی أذنه بهدوء وابتسمی فی وجهه.

١٢٨- جوال الزوج المسافر.. إذا كنت متأكدة أن جوال زوجك على الصامت.. دقي عليه لعدد خيالي مثل ٣٥٠ اتصال ثم أرسلی له مسج قولي له: (شفت شوقي كيف ذابحنی).

١٢٩- كيف تدعين زوجك للمطعم.. أطبعی لزوجك دعوة من مطعم معين ورتبی الورقة بحيث تكون كأنها فعلاً دعوة من المطعم بحيث یصدق زوجك الأمر.. وضعیها فی البريد وإذا ذهبت أنت وإياه إلى هناك أخبریه بالأمر.

١٣٠- عندما یضایقك زوجك.. لا تعاتبیه فی الحال بل انتظري يوم أو یومان ثم عاتبیه بهدوء ولا تركزي على أنه أخطأ ولكن ركزي على أن هذا التصرف آلمك.

١٣١- فكرة مجنونة: ألبسی بنطلون برمودا وتی شیرت يشبه تی شیرت أطفال وأعملي شعرك أثنین كالأطفال وألبسی شنطة الظهر الصغيرة ولا تنسین حلاوة المصاص.

ملاحظة: إذا حسيت إنها لا تناسب زوجك فلا تعملیها لئلا یستخف فیک.. تنفع لصاحبة المقالب التي لیس لديها أولاد.

١٣٢- حاولی دائماً أن تكونی مرحة.. وإن كنت ثقیلة الظل تجنبي الاستظراف وعوضی ذلك بالابتسام الدائم.

١٣٣- كيف تخبریه أنك حامل..

قومي بالتجهیز لإحدى الحفلات الموجودة فی قسم اللیالي وفي وسط الحفلة.. اسألیه هل یعرف ما هی مناسبة الحفلة.. ثم أخبریه أنك حامل.

١٣٤ - ضعي في محفظة زوجك.. ورقة مكتوب بها: (ليتي هالمحفظة.. تدري ليه يا حبيبي عشان أكون دائماً معاك).

١٣٥ - تحيين تعملين في زوجك مقلب إذا زعلك.. إذا عندك أولاد أخر جيهم من المنزل أو نوميههم. افرغي دولابك من الملابس واتركيه مفتوح..

اكتبي له رسالة مشابه لهذه الرسالة وألصقيها على باب الغرفة (حبيبي أن المشكلة حسستني أني رخيصة عندك وأريد أن أعلمك أني أحبك مهما سويت.. لكني قررت أذهب بيت أهلي عشان ترتاح مني لأنني لا أريد إلا راحتك. زوجتك المخلصة (يعني رسالة من مجة حزينة).

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

١٣٦ - فكرة مجنونة: احضري كارتون كبير (للتلفزيون) وغلفيه وضعيه في مكان واضح أمام زوجك إذا دخل المنزل واجلسي بداخله وفاجئيه وسم عليه.

١٣٧ - صوري زوجك وهو نائم بكاميرا الموبايل ثم اجعليها خلفية للموبايل بعد أن تكتبي تعليقك المضحكة عليها..

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

١٣٩ - يوم رياضي مميز مع زوجك.. ألبسي ملابس للرياضة بحيث تكون مغرية بعض الشيء ولا تنسي المكياج الرائع..

العبى 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 ألقي باقى الماء عليه وأنتِ وشطارتك.

١٤٠ - فكرة لى زوجها نومـه ثقيل.. احضري قلم تحديد الشفاه واکتبى على جبهته (صباح الورد) وهو نائم بالليل ومن ثم نامى وانتظري النتيجة إذا استيقظ.

١٤١ - استقبلى كل ما يأتي به إلى البيت من مأكـل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

١٤٢ - ادعى زوجك لرحلة على سفينة (إذا كانت الأمور متيسرة أو كنتم من ساكنى مدينة ساحلية) وفى أثناء ذلك تكونى مجهزة له هدية بسيطة مع بطاقة جميلة.

١٤٣ - فكرة مجنونة: خذى جوال زوجك وغىرى فىه اسمك لأحد من أهله أو أصدقائه وأرسلى له مسج من جوالك (الرجاء حضورك ضرورى الآن لأمر هام) أو أى رسالة أخرى وإذا وصلت الرسالة تفاعلى معها وإذا أراد الخروج أو الاتصال أخبريه بالأمر.

١٤٤ - قبل آذان الفجر برىع ساعة.. توضئى وصلى الوتر ثم استغفرى لوقت الآذان ستلاحظين تأثير فى كل جوانب حياتك وخصوصاً إذا كنتِ تعانين من مشاكل مع زوجك.

١٤٥ - كونى متجددة فى كل شىء.. من الصعب أن تظلى على نفس الوتيرة أمام زوجك دائماً نفس لون الشعر، نفس التـسريحة، نفس نوع الملابس، نفس المكياج كونى متجددة وغامرى سيكون هذا له الأثر الأكبر عليك أنتى فى المقام الأول.

١٤٦ - حركة لمحبـات الحنة.. ارسمى لك حزام على خصرك أو على بعض أجزاء جسمك الأكثر إثارة بحيث تكون نقوشات بسيطة وناعمة.

١٤٧- فكرة مجنونة لي زوجها يتأخر بالليل.. أحضري مخدات وضعيها مكان نومك وغطيها باللحاف وأغلقي الأنوار وكأنك نائمة وأنت اختبئي في الدولاب بعد أن تكوني قد تجهزت وقبل أن يفتح الدولاب شغلي أصوات قد أعدتها مسبقاً في المسجل..

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

١٤٩- كلما أراد زوجك الاستحمام.. احضري صندوق خشبي صغير وضعي فيه أكياس ذات روائح جميلة أو أكياس الكمفورت وضعي بها ملابس زوجك قبل الاستحمام.

١٥٠- قولي لزوجك صباح الخير بطريقة جديدة..

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

١٥٢- أشعريه بأنوثتك دائماً حتى وأنتي غاضبة..

١٥٣- اجعلي من صوتك رقيقاً بأنوثته التي وهبها الله لك..

١٥٤- لا تكسري كلامه وخصوصاً أمام أهله وأهلك..

١٥٥- كوني دائماً «نظيفة» وهذا أهم من أن تكوني متجملة..

١٥٦- نوعي بعطورك.. واستخدمي العود والمسك بشكل دائم بالأماكن الخاصة..

١٥٧- حاولي أن تنظمي يومك، بحيث عند دخوله للمنزل لا يكون الأطفال متواجدين، بل استقبليه أنت بشكل مميز...

١٥٨ - اخلفي بداخله رغبته دائماً بالوصول للمنزل ليجدك ويحتضنك، وذلك بإبعاد الضوضاء عند قرب وصوله وجعل لقاءكما مميزاً..

١٥٩ - عندما تهّمان بالخروج معاً جهزي نفسك قبل ساعة من موعد الخروج فالرجل لا يحب الانتظار..

١٦٠ - اجعلي كلمة *حبيبي* عيوني *حياتي* روح قلبي *دائماً* بلسانك، ولا تخاطبي «غيره» بهذه الكلمات وخصوصاً صديقاتك، بل اجعليه يشعر بأنها له هو فقط، وأشعريه بذلك ولا تفقدي الكلمات عمقها وقوتها وتميزها..

١٦١ - لا تمسكي الهاتف بوجوده وتشغلي عنه بذلك..

١٦٢ - جهزي وبادري مرة لليلة مميزة غير عادية خططي لها من أول اتصالك به ودخوله من الباب حتى استقبالك له حتى قميص نومك وترتيبك لغرفة النوم وكل ما يترتب على ذلك...

١٦٣ - أشعريه أنه رجل حياتك وفارس أحلامك لا تشعrine بأنك رضىت به لأنه المتوفر!

١٦٤ - لا تتخيلي أن الرجل لا يحب أن تلعبى بشعره وبوجهه وتقربي منه بحب ولا تعتقدي أنه يريدك للجنس فقط بالعكس هو يحتاج إليه مثلك تماماً..

١٦٥ - عاملي زوجك كطفلك الصغير..

١٦٦ - لا تعبثي بجواله ولا تشعريه بعدم الثقة..

١٦٧ - أظهرى بعض الغيرة على زوجك ولكن بالشكل المعقول والمطلوب..

١٦٨ - تحدثي معه بحب من حين لحين بالهاتف بادري أنتي..

١٦٩- ابحتي عن ميوله التي يحبها بالقراءة و اقرئي بها وناقشيه..

١٧٠- اشترى له هدية للمناسبات و اعر في كيف تقدمينها بشكل مميز فالطريقة تهمه وخصوصًا لو كانت من ضمن الهدايا..

١٧١- لا تتجادلي معه وترفعي صوتك عليه..

١٧٢- كوني مرحة فالرجل يحب المرح مع المرأة..

١٧٣- ناقشيه بطموحاته وأحلامه، وسانديه وادعي له..

١٧٤- خططي لأهداف واضحة لسعادتكما ودعيه يعلم هذه الخطط وناقشيه فيها..

١٧٥- لا تصديه إذا رغبك وطلبك وإن كان لديك عذر فاعتذري بطريقة حنونة عاطفية على أن تعوضيه ولكن برأيي (لا تصديه أبدًا).

١٧٦- تجلمي له بشكل فاتن وأنيق واهتمي بالصغائر.

١٧٧- احرصي على الاهتمام بملابسك الداخلية الخاصة وكوني مميزة دائمًا.

١٧٨- بمرات معينة ودون مقدمات اذهبي له واحتضنيه بقوة وقولي له أحبك يا رجل حياتي.

١٧٩- دائمًا احرصي على خلق جو عائلي بينكما بأن تجعلي مثلاً من جلسة العصر مهمة وتحضري لها العصير المميز ونوع من الحلوى والشموع واجعليه يشترك هذه الجلسة و ينتظرها على أحر من الجمر.

١٨٠- إذا أردتي منه أن يغير عادة سيئة تضايقتك أو إهمال بنظافة منطقة تهمك وقد يؤثر بنفسه نصحك، فافعلي ذلك بطريقة رائعة يتذكرك بها بخير، فمثلاً إذا ضايقك رائحة فمه من التدخين فاكتبي لفتة على ورقة صغيرة بجانبها وردة حمراء وقبله

مطبوعة على كلماتك واكتبي ما تريدين تغييره بكلمات حب ولا تسأمي من المحاولة.

١٨١ - لا تنتظري منه أن يلمسك أحياناً، بل أمسكي يديه وضعيها على وجهك وشعرك... بلمسات حب وشوق.

١٨٢ - احرصي على أن يكون لديك ذكاء عاطفي فالرجل يحب المرأة الذكية اللهاحة.

١٨٣ - تجنبى توجيه أي انتقادات لزوجك حتى لو قام بتصرفات لا تعجبك بل قومي بتغيير تلك التصرفات بأسلوب ذكي من غير أن تشعره بذلك..

١٨٤ - لا شعري زوجك انك منزعجة من أي انتقاد يوجهه إليك..

١٨٥ - احرصي أن تكوني مستمعة جيدة لأنك كلما استمعت له أكثر اكتشفت طبعه وصفاته أكثر..

١٨٦ - تجنبى الحديث مع زوجك إذا كان في حالة عصبية معينة حتى يهدأ ثم تحدثي معه عن المشكلة التي أغضبته وجعلته يثور..

١٨٧ - عقد جلسات التصفية الداخلية في مكان رومانسي والبوح بمكامن النفس للنصف الآخر والتحدث عن المتاعب المسبقة التي تركت جراحاً ضمدت بعد الزواج لتحسيس الزوج أو الزوجة بما صنعه الآخر تجاهه وما قام به من إنجازات تذكر.

١٨٨ - مناداته الزوج بأحب الأسماء إليه، بل بأحلى الأوصاف التي تتصف به مثل المعطاء الصادق الخنون الصبور الكريم وهكذا، ستجدينه يجتهد في نيل أحب الأوصاف.

١٨٩ - ادفعي زوجك إلى الخير ما أستطعتي .. وادفعيه إلى بر والديه وذوي رحمه .. ولا تتضايقي أبداً من بره لأهله بل افرحي لأنك تزوجت رجلاً أصيلاً ..

١٩٠ - كوني حمامة سلام في حياة زوجك فلا تكرهي إليه الناس وتزعجه من الأصدقاء وتذريه وحيداً فلا تدفعك غيرتك إلى قطعه من أهله فسوف يكون حاله وحيداً ..

١٩١ - ليس جمال المرأة هو فقط أناقتها بل هناك جمال الشخصية بالإضافة إلى خفة الروح والمرح اللذان تضفيان بهما على منزلك، فسوف يستمتع زوجك بحديثك ولو تعيدينه ألف مرة من حلاوته ولما فيه من معرفة وثقافة.

١٩٢ - تزوجا من جديد؟ لا تتعجبوا من هذا الكلام... نعم تزوجا من جديد؟

اقصد لتبتعدا عن بعضكما شيئاً من الوقت أسبوعاً مثلاً يكون بينكم الكلام العادي ولا مساس؟ حتى تتحرك المحبة الداخلية والشوق الذي دفن مع الأيام ثم تكون بعد ذلك ملكة وشبكة بينكما ولا مساس إنما هو الكلمات والشوق والقبلات...و...

ولتكن أسبوعاً أيضاً... ثم لتكن فترة الملكة فترة تنشيط للمحبة تتخللها الهدايا الجميلة والتلجرافات العذبة.. ثم تكون ليلة العرس على بركة الله... وأفضل أن تكون في فندق هدية يقدمها الزوج لزوجته

جربوا ولن تندموا حتى لو كان أولادكم متزوجين ما المانع.

وألّف مبروك للعروسين.... ولا تنسوا السنن الواردة ليلة الدخول.



بِالْخِلَافَاتِ الزَّوْجِيَّةِ..

جَدَدِي حَيَاتِكَ مَعَ زَوْجِكَ

الخلافات الزوجية أمر لا مفر منه، فالتفاعلات اليومية بين الزوجين لا بد أن تظهرها، أحياناً تكون تلك الخلافات علامة على صحة الزواج وحيويته، وعاملاً من عوامل الحوار والتفاهم إذا أحسن التعامل معها، وأحياناً أخرى تدق ناقوس الخطر محذرة من اقتراب كارثة عائلية قد تنتهي بانحيار الزواج تماماً؛ لذلك على كل زوجين أن يتعلما ضوابط إدارة الخلاف الزوجي، وأن يعلما أن العلاقات المستقرة تولد القوة وتسهم في إزالة الإرهاق، كما تعمل على بث روح الجرأة والطمأنينة لمواجهة مصاعب الحياة.

مع الشعور بالإرهاق من الصيام في شهر رمضان تزداد حدة المشاجرات، والزوجة الذكية هي التي تستفيد من شهر رمضان لبدء صفحة جديدة مع الزوج بدون خطب أو محاضرات، لتقترب من تحقيق أحلامها السابقة في الحياة، والتي تخلت عن قدر كبير منها بعد الزواج، محاولة إشرارك زوجها فيها تنوي فعله، حتى لا تساوره الشكوك في أنها ستلمي عليه أموراً لا يحبها، مما قد يدفعه إلى العناد، أو إلى التسفيه من محاولاتها، ولتدأوم فعل ذلك خلال هذا الشهر بدأب وبتدرج، وستحصل على نتيجة رائعة مهما كان عمرها، ومهما بلغت حدة الخلافات الزوجية، على الرغم من تراكمها عبر السنين.

وبالخطوات التالية يمكن للزوجة أن تتحكم في إدارة الصراع لتجعله يدور في دائرة الحب والاحترام دون أن يفلت منها الزمام...

أزواج من أجل التغيير:

١ - بداية حاولي جاهدة تغيير نفسك للأحسن، خاصة إذا كنت تدركين أن الخلل منك، وتذكري دائماً قوله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

٢- واجهي نفسك بعيوبك الشخصية، وضعيها في جدول حسب خطورتها، وحسب تأثيرها على علاقتك بزوجك، ثم ضعي خطة تدريبية للتخلص من كل عيب على حدة، وكافئي نفسك عن كل مرة تنجحين في تجنب السقوط في هذا الخطأ؛ فإذا سقطت فيه فهذي نفسك بصدقة أو صيام أو غير ذلك، وعندما تتخلصين من هذا العيب انتقلي إلى العيب الذي يليه في القائمة، حتى تتخلصي من كل العيوب التي تهدد حياتك الزوجية.

٣- لا ترهقيه بطلبات منزلية تفوق موارده المالية، خاصة فيما يخص شهر رمضان، وتذكري أن العام الدراسي سستزامن بدايته مع قدوم الشهر الكريم، وما يمثله ذلك من أعباء إضافية عليه.

٤- جهزي قائمة بالطلبات التي استغنيت عنها، وأرفقيها بقائمة الأشياء المطلوبة عند عرضها عليه، ليعرف ترفقك به، ومدى استعدادك للتغيير من أجله، وإياك ومعايرته بتحملك لظروفه، فهذه الكلمات من الممكن أن تهدر كل جهودك السابقة.

٥- حددي كل ما يضايقك من زوجك ويدفعك للتصرفات التي ترفضينها، ثم انتهزي لحظات الصفاء، وأعلميه أنك تحتاجين عونه ومساندته بتجنب ما يثيرك قدر المستطاع، واطلبي منه أن يهدي إليك عيوبك من وجهة نظره حتى تتجنيها؛ لأنك تحبين رضاه، وتأملين أن تكوني في أبهى صورة في عينيه.

٦- حاولي بوسائل عملية، وغير مباشرة ترغيب زوجك في التغيير المطلوب، وأشعريه أن في ذلك مكسبا كبيرا له شخصيًا، ولا تُلحي عليه في ذلك؛ حتى لا يلجأ إلى العناد لإثبات أنه الرجل، وصاحب الكلمة الأولى.

٧- اطلبي منه بلطف أن يكون أكثر رقة معك، وشجعيه وكافئيهِ معنويًا وحسيًا على أي تقدم يفعلهُ مهما كان بسيطًا.

٨- تواصل معي في حديث مشترك حول وقائع الحياة وأحداثها.. وتشارك معي بالقول والفعل في كل ما يخص الآخر.. وبذلك يكون الحوار عند الخلاف في مجراه الطبيعي، وليس ضرورة نلجأ إليها عند حدوثه.

٩- بعد هذه المرحلة من الوضوح يجيء التفاهم بشأن الاختيارات التي ترضيكم معاً، أو على الأقل التفاهم بشأن التنازل الضروري لهذا الموقف؛ لأننا على ثقة بأن المواقف دول بيننا، مرة أختار أن أعطي ومرة أختار أن آخذ..

١٠- يفضل أن تتفقي مع زوجك على أن تنسحب من أمام بعضكم لعدة ساعات عند حدوث الخلاف، لتعودا وقد هدأت نفوسكما وأصبحتما قادرين على الحوار والتفاهم بهدوء.

١١- اتخذ من الخصام الشريف شعاراً لك فما دام الخلاف واردا فلا داعي لتعميقه.. وإذا كان بسبب واضح ومحدد فلا داعي لاستدعاء الماضي بكل أحداثه حتى لا يتصاعد، ويدخل في مساحات غير مرغوب فيها.

١٢- ابتعدي عن التشنجات والصراخ ولغة الأوامر، ولا تصعدي المشاكل إلى درجة العدوان اللفظي أو البدني بينكما، فذلك الأسلوب يصيب الحالة العاطفية للطرف المهان بشكل عام بنوع من الشروخ يصعب إصلاحها.

١٣- لا تنظري في وجه زوجك الثائر عندما تزداد حدة المناقشة حتى لا تثقل إليك عدوى العصبية، ورددي دائماً اللهم إني صائمه، وتذكري أن الطرف الأذكى لا يدخل في معارك جانبية ليس لها أي فائدة، بل تجلب أكثر الضرر.

١٤- قاومي إحساسك بالظلم، أو أنك تقدمين تنازلات، واستبدلي به الفخر بنفسك؛ لأنك الطرف الأذكى الذي يتمكن من السيطرة على مشاعره، وأنت لست غبية

حتى تتصرفين كرد فعل لغضبه، وتدرجياً سيعتاد الزوج على أسلوبك الجديد، وإن قاومه لفترة.

١٥- اطردي ما يضايقك أولاً بأول ولا تكبته، وفكري في أي شيء تحبينه وتودين أن تفعله معها كان بسيطاً، وإن استطعت الاسترخاء الجسدي في ذلك الوقت فإن عليك الإسراع به.

١٦- اشغلي نفسك بأمورك ولا توقفي حياتك حتى يحدث ما تحبين؛ ففي ذلك إضاعة لأيام العمر، وتضخيم غير حقيقي لسليبات الزوج، وتقليل لمزاياه.

١٧- تقربي إلى الله بالتودد إلى الزوج والتحب إليه، وتذكري أن هذا التودد من صفات الحور العين، فلتحاولي التشبه بهن بالقول واللمسة الخانية وحسن المظهر، وتذكري أن الحفاظ على المظهر الجميل لا يتطلب إلا أن تدرك المرأة أهميته، وأن تعي أنه لا يتطلب سوى بضع دقائق يومياً.

١٨- تجاهلي أي استجابة سخيفة من الزوج لعدم اعتياده ذلك، ولظنه بأن الزوجة إنما تناور لتحقيق مطلب شخصي أو ما شابه.

١٩- عدم السماح للأبناء بأي تعليقات سخيفة وإجهاضها بهدوء وحزم، مع الاحتفاظ بالاسترخاء الذهني والنفسي، ورددي لنفسك: سيحتاجون بعض الوقت حتى يعتادوا على صورتي الجديدة والدائمة بإذن الله.

٢٠- تذكري دائماً أنك لن تتراجعي عن النهوض بنفسك دينياً وديوياً، حتى لا تأخذك مؤثرات ومشاكل الحياة عن طريقك الذي رسمته لنفسك.

٢١- اشكري الله على النعم التي لديك، وأفسحي أكبر حيز في قلبك وعقلك لها، واتركي أقل حيز ممكن للانشغال بالمنغصات ليس للألم منها، ولكن لمحاولة تغييرها بالذكاء

والفطنة وبالصبر الجميل. ورددي قوله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ ،
وأنا أثق في وعد ربي، ولن أكون شقية فأخسر ديني ودنياي.

٢٢- اغتنمي شهر رمضان في أداء عبادات مشتركة مع زوجك كصلاة التهجد، وختام القرآن ومدارسته، لتجدد الأسرة علاقتها مع خالقها من ناحية، ويجدد كل منكما علاقة الود والألفة مع الآخر من ناحية أخرى، فتصفو النفوس، ويصبح شهر الصيام مصدراً نستمد منه المدد الذي يعيننا على تصحيح أوضاع حياتنا الزوجية.

ولكن هذا لا يعني أن العبء يقع على الزوجة وحدها في إدارة الخلاف الزوجي، فعلى الطرفين أن يبحثا عن وسيلة لإيقاف ذلك، فمهما كانت المشاجرات الزوجية وما تسببه من مشاكل فإن الزوجين يربطهما قدر من الحب، ويريدان أن يقيما على حياتهما الزوجية معاً، وهذا ما يجعل الخلافات الصحيحة بين الزوجين معارك حسنة تسمح بازدهار العلاقة وتتغلب على سلبيات الزواج.

