

رومانسيات في عش الزوجة

منتدى مجلة الإبتسامة

www.ibtesama.com

مايا شوقي

• نصائح غالية

• ليالي رومانسية

• كوني له كل نساء العالم

• كيف تكسبين قلب حماك

• الخلافات الزوجية سنة أولى زواج

• وصفات سحرية للجمال



دار المعرفة للنشر والتوزيع

صفاة شمندي

saafa shmndy

دار الزينة للنشر والتوزيع



www.ibtesama.com

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي



رومانسيات في عش الزوجية

صفاء شمندي

شارك في الإعداد

محمد عبد الله صالح

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر

الطبعة الأولى

١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م

رقم الإيداع : ١٤٦٢٤ / ٢٠٠٩

مكتبة دار المعرفة للنشر والتوزيع

القاهرة - خلف الجامع الأزهر - حارة البيطار

ت : ٠١٠٨٥٨٤٨٢٠ - ٠١٢٨٩٣١٥٩٣



دار اليقين للنشر والتوزيع - مصر - المنصورة



المنصورة : شارع عبد السلام طريف الكردون الطارحي لسوق الجملة بجوار معارض الشريف س . ب ٤٥٦ المنصورة ٢٥٥١١

هاتف : ٠٥٠٢٢٥٥٢٤١ جوال : ٠١٠١٥٧٥٨٥٢ البريد الإلكتروني : elyakeen@hotmail.com

المكتبة : مساكن الشناوي - سور مسجد التوحيد - هاتف ٠٥٠٢٢١١٠٠٣



الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين
سيدنا محمد صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم.. وبعد

يقول الله عز وجل ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا
لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: 21].

القرآن الكريم في آياته يعبر عن السكن والمودة والرحمة، داخل هذا
المرباط المقدس بين الزوجين، ولم يعبر بلفظ الحب، فليست كل البيوت
تبنى على الحب، وليس بالحب وحده قدوم العشرة بين الزوجين، بل
بالمودة التي تشمل الحب، والحنان والعشق والغرام، والرحمة التي تحمل
في داخلها الرأفة واحتمال الغير، والعمل إلى إرضائه.

غير أن هذه المعاني غابت عن بيوتنا، وحل مكانها الضغوط المادية،
وحب التملك، والرغبة في الاستحواذ، والسعي وراء المتعة الزائلة

السريعة، وتحول «السكن» إلى «بيت» غاب عنه معاني السكون والراحة والاستقرار، والألفة أصبح مكان للمبيت ويرجع إلى غياب الرومانسية من حياتنا، وليست الرومانسية أحلامًا وأوهامًا وخيالات، بل واقع يعيشه الزوجان في ليال هادئة، وهدايا رقيقة وكلمات عذبة، وأمسيات شاعرية على ضوء الشموع، وزهور فواحة تحمل عبير الحب إلى الطرف الآخر، وعطور ينقل شذاها مشاعر الحب المرهف إلى الحبيب، فيحول الحياة إلى قصيدة غزلية مفعمة بالأشواق، زاهرة بألوان الورود الندية، تمسح عن الجبين عرق الأيام والسنين، وتزيل عن الجفون أرق الليالي وتعب السهاد.

إن تجديد الحياة الزوجية بين الرجل وزوجته من حين لآخر شيء ضروري ومهم، حتى لا تتعرض حياتهم للملل والروتين، والرومانسية قادرة على إعادة البهجة والبسمة إلى حياتنا.

لذلك كان هذا الكتاب الذي يقدم للزوجين ألوانًا من فنون الرومانسية في عش الزوجية من خلال أفكار مبتكرة، ونصائح غالية تساعد على التجديد والابتكار من حين لآخر فذلك سيعيد الرومانسية المفقودة إلى حياتنا.

إن السعادة الزوجية لن تحققها فقط السعادة في الحياة الخاصة للزوجين، بل في كل مناحي الحياة، لذلك كان الاهتمام منا في هذا الكتاب أن نقدم لك أيتها الأخت الكريمة، باقة متنوعة من النصائح

داخل البيت وخارجه ومع زوجك وأهل زوجك ومع حماك، وأولادك، ونصائح لجمالك ومظهرك حتى تعيدي الرومانسية إلى بيتك. وأخيرًا أسأل الله عز وجل أن ينفعنا بما في هذا الكتاب، وأن يعيد البسمة والفرحة إلى وجوه الأزواج والزوجات جميعًا.

المؤلفة

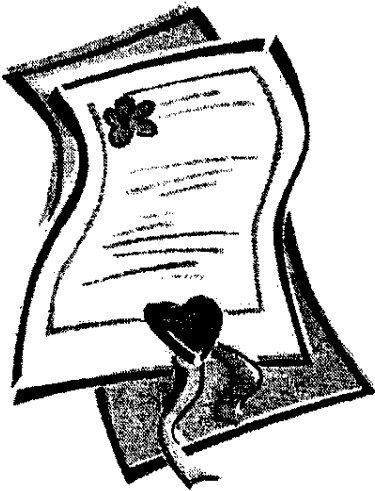
صفاء شمندي

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

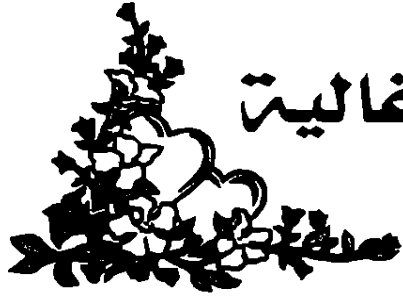


الفصل الأول

نصائح غالية



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي



نصائح غالية

تمهيد:

إن تجديد الحياة الزوجية بين الرجل وزوجته من حين لآخر شيء ضروري ومهم، حتى لا تتعرض حياتهم للملل والروتين، فمع مرور الزمن وزيادة المشاغل ومسئوليات الحياة اليومية تقل عبارات الغزل وأساليب المداعبة بين الزوجين، وتنغلق البيوت على الصمت والجفاف، لتتحول الحياة الزوجية إلى علاقة روتينية تغيب عنها الرومانسية.

كلمة رومانسية كلمة أجنبية وأصلها من رومانس (romance) وهي مرتبطة بالمغامرات العاطفية المليئة بالخيال العاطفي الحالم بين الرجل والمرأة.

ولذلك نسمع كثيرًا عبارات مثل: (ليالي رومانسية، كلام رومانسي، نظرات حاملة) وغيرها من العبارات تقصد حالة الحب الحالم والمشاعر الرقيقة الجياشة التي تصبغ حال الرجل والمرأة مترجمة بأفعال أو أقوال أو أجواء تعكس حالة تلاقي العواطف والقلوب والعيون والرغبة في القرب العاطفي الشفاف الهادئ؛ وعادة ما يوصف المتحابون بهذه الرومانسية، وهي مرتبطة بالعشق والهوى تجاه المحبوب،

التي تترجم أقواله وأفعاله ما يكنه من مشاعر جياشة سواء بزهور أو كلام العشق والحب وغيره.

ومن هنا استخدم خبراء العلاقات الزوجية هذا المفهوم في جانب الحب بين الزوجين لارتباطه بالمودة والعاطفة الزوجية.

والرومانسية الغائبة لدى الأزواج والزوجات تعني غياب الأوقات والصور التي تنعش وتذكى الحب وتقرب القلوب في أجواء من الحميمية الشاعرية وبدلاً من ذلك تتسلل صور الملل والرتابة والخلافات والانشغال بظروف الحياة من عمل وأولاد وضغوط.

تربيتنا في بيوت أهالينا ليست عذراً لعدم ممارستنا واستمتاعنا بهذا الجانب في علاقتنا بأزواجنا.

فترية أهلنا قومت شخصياتنا في مرحلة زمنية معينة وصانتنا ولكنها ليس مفترضاً أن تكون ألغت الجانب الفطري الذي جعله الله فينا خاصة الجنس اللطيف، وإنما هي حفظته ليخرج ويعبر عنه بالحلال مع شريك الحياة، فالعفاف العاطفي والجسدي مطلب الرجل والمرأة على حد سواء، فكلاهما يحتاج للآخر وكلُّ له احتياجاته العاطفية من الآخر على حد سواء حتى لو اختلفت صور هذا الاحتياج، لذا دعني عنك شهاة تربية الأهل وأظهري مواهبك الحميمية العاطفية مع زوجك ليس لأجله فقط ولكن لأجلك أنت قبله.

المصيبة أن الزوجات يفكرن ماذا يقدمن للأزواج دون أنفسهن،

لا بد أن تفكري لنفسك لتنسجمي بشكل صحيح عاطفياً مع زوجك ولتجني شهد الحب معه، لا بد أن تثقف الزوجات أنفسهن بكل ما يثري علاقتهن مع أزواجهن، عليهن أن يدعن الحياء جانباً ويحتفظن به في مواقعه الصحيحة أما مع الزوج فلا. وهذا أسهل ما يكون مع الأزواج الرومانسيين وتكمن الصعوبة في الأزواج صعب المزاج والطباع أو الذين يعانون من شح العاطفة ولم يتعودوا على هذا الجو في حياتهم. عموماً تذكري أنك الأنثى، الكائن الجميل، والأخاذ الذي منحه الله لزوجك، تواصل مع الأنثى بداخلك وثقي بنفسك ودعيها تعاود الظهور بكل مقوماتها ستجدين عبيرك يجذب رجلك للعلاقة من جديد. يعتمد هذا الأمر على عدة أمور منها: شخصية الزوج وشخصية الزوجة خاصة إذا كانت هي الرومانسية عكس الرجل، وليس بالضرورة أن تكون شخصية الرجل سيئة، ولكن سماته الشخصية قد تجنح إلى الناحية العملية مثلاً. أيضاً يعتمد على الرومانسية التي تطالب بها المرأة زوجها أو حتى تظهرها له. فالرومانسية ليست أفكاراً وممارسات تقلد أو تطبق عشوائياً ثم نتوقع من الزوج أن يطير فرحاً بها ويصفق لها. تذكري أن الرومانسية هي إثارة لمشاعر الحب والحميمية اللطيفة في قلبي الزوجين. إنها إثارة لمشاعر السعادة والمودة بفن وذوق وحكمة أنثوية تعرف متى تدق على هذا الوتر الجميل لدى الزوج، فتنتقي الأوقات المناسبة لها فتلعب لعبة الرومانسية معه بذكاء. حينها

فقط سيتلهف لرومانسيتك ويشتاق إليها.

ولا يفوتني أن أؤكد على تأثير التوقعات التي تتوقعها الزوجة مما تقوم به وتقدمه لزوجها من مظاهر الرومانسية هي التي تحطم أحياناً، متناسين بذلك الاختلافات السيكولوجية بين الرجل والمرأة في هذا الأمر. فإذا جاءت ردة فعل الزوج تجاه ما تفعل الزوجة بعكس ما توقعت تحطمت. إذا أرادت الزوجة جواً رومانسياً فلتقدمه لنفسها أولاً وتدع زوجها يرى أجواءها الخاصة بها حتى لو انتقدها وهون من شأنها، أنت من يعيش السعادة، والمرأة السعيدة بنفسها ينجذب إليها الرجل أكثر من المرأة التي تلاحقه بالمطالبة العاطفية بالقول أو الفعل؛ بصورة شكوى أو نكد أو اعتراف بتوقعاتها الخاصة منه.

عزيزتي الزوجة..

إذا كان الرجل هو محور حياتك..

إذا كان الرجل يمثل لك الأب الذي تطلين من الله دوماً أن يحفظه
ويطيل عمره..

إذا كان الرجل هو الزوج الذي تحترمين.. والأخ الذي تعتزين به..

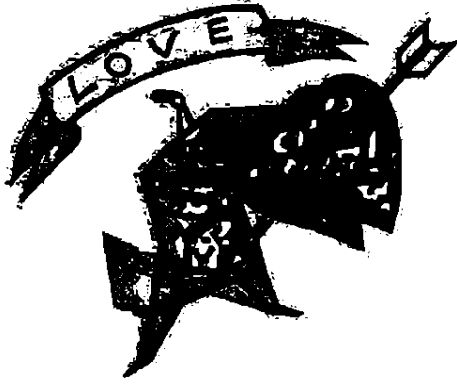
والابن الذي تعطفين عليه..

فحافظي على هذا الرجل وكوني له مثل الضوء يضيء نفسه لأجل

الآخرين..

فإليك مجموعة من الأفكار والوسائل العملية وبعض الألعاب التي تساعد على زيادة الحب والمودة بين الزوجين. هذه خطوات سحرية لتجعلني حبيبك وزوجك متيماً بك حتى النخاع:

1 اطبعي نسخة من عقد الزواج وأرسلها له في البريد مع عبارة «هل تذكر هذا اليوم».



2 عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتب له بطاقات صغيرة أخفيها بين ملابسه واكتب له بعض العبارات التي تعبر عن حبك له أو أبياتاً من الشعر.

3 أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب أو في السوق اهمسي في أذن زوجك عبارة رقيقة مثل: (أنا سعيدة لأنك زوجي).

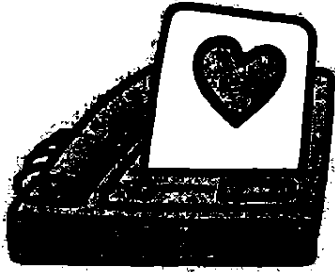
4 ضعي بطاقات التهئة لمناسبة من المناسبات كالعيد في كل مكان يصل إليه في البيت كالحمام وغرفة النوم.

5 بعد أن ينام الزوج تسلي في الليل واذهبي إلى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم كحل.. واكتبي على المرأة عبارات تعبرين فيها عن حبك لزوجك، وبطريقة جميلة أحضري ورداً مجففاً وضعيه في كوب المضمضة وعلى يمينه ويساره شمعتان.

- 6** فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكي رجليه بكريم واعملي له مساج حتى تنشط الدورة الدموية.
- 7** قبل أن يرجع من العمل بخري دولاب الملابس الخاص به وعطريه.. حتى إذا فتح الدولاب قال: (الله يبارك في زوجتي ولا يجرمني منها).
- 8** فكرة لمكافأة الزوج.. اذهبي لخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بالأسفل (زوجتك المخلصة) وضعيها في إطار جميل وأهديها لزوجك.
- 9** قارورة الحب.. افرغي زجاجة أي مشروب ثم أحضري ورقة واكتبي عليها شعرا أو الصفات التي تعجبك في زوجك، ورشي الورقة بالعطر ثم ضعها في الزجاجة وأحكمي الغطاء وضعيها في البانيو المليء بالماء والرغاوي.
- 10** من باب التغيير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع أو في غرفة النوم.
- 11** مُسكن روماني: أفرغي زجاجة دواء وضعي عليها لاصقاً جديداً وسميه (مُسكن روماني يستعمل عند اللزوم) ثم اكتبي عبارات رومانسية صغيرة وأمنيات ممكن أن تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الأمر.

12 أشياء جميلة ممكن تضعينها تحت الوسادة: زهور مضغوطة، قصيدة، أو رسالة رومانسية، 20 سببًا لماذا أحبيتك، دعوة لعشاء روماني، مجلته المفضلة، شوكولاتة صغيرة، تلميح إلى وجود كنز في مكان ما.

13 اتصلي به خلال النهار وأخبريه أنك مشتاقة إليه.



14 تزوجا من جديد: تزوجا من جديد.

لا تتعجبي من هذا الكلام..

نعم تزوجا من جديد..

أقصد لتبتعدا عن بعضكما بعضا من الوقت.. لأسبوع مثلا..

يكون بينكما الكلام العادي ولا مساس..

حتى تتحرك المحبة الداخلية والشوق الذي دفن مع الأيام، ثم تكون بعد ذلك خطوبة وشبكة بينكما ولا مساس، إنما هي الكلمات والشوق والقبلات...و...، ولتكن لأسبوع آخر..

ثم لتكن فترة الخطوبة فترة تنشيط للمحبة تتخللها الهدايا الجميلة والكلمات العذبة..

ثم تكون ليلة العرس على بركة الله!!!!!! وما أجمل أن تكون في فندق؛ كهدية يقدمها الزوج لزوجته.

جربي ولن تندمي حتى لو كان أولادكما متزوجين.. ما المانع؟

- وألف مبروك للعروسين..
- 15** لا تبخلي على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولا تنسي أن تعطري الملاءات واللحف وأجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظي النتيجة.
- 16** إذا كان زوجك من مستخدمي الكمبيوتر افتحي على شاشة التوقف واکتبي فيها عبارة حلوة أو بيتًا غزليًا أو أي شيء تحبين.
- 17** وقت غيابك عن المنزل.. ضعي على السرير القميص الذي ستلبسينه واکتبي بورقة معطرة: (الله يصبرني على حرقه الشوق) (العمر بدونك لا شيء).
- 18** أحضري نوتة صغيرة أو دفتر مذكرات شكله جميل واکتبي فيها مقدمة رومانسية وسجلي فيها اللحظات السعيدة من أول زواجكما وركزي على المواقف التي أحببته من أجلها، وتذكري بين فترة وأخرى مع زوجك هذه اللحظات.
- 19** احرصى على أن لا تنامي حتى يأتي بحيث تكونين دائمًا معه حتى ولو لم يكن بك حاجة للنوم.. تعودي أن تغطيه وأن تسمي عليه ولا تنسي قول (تصبح على خير).
- 20** فكرة الورد: افرشي الأرض بالقماش الأحمر من الباب الرئيسي

إلى غرفة النوم وضعي فوقه الورد المجفف ثم ضعني على السرير ملاءة حمراء ورشي فوقه وردا مجففا على شكل اسم زوجك.

21 عند سفر زوجك.. عطري فراش زوجك بعطرك المفضل وضعي وردًا مجففاً أو وردًا طبيعيًا مع بطاقة جميلة وعبارات توديع ولفيها داخل الفراش سيفاجأ بذلك عند فتح الفراش وكذلك افعلي في حقبة سفره.

22 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).

23 محمول زوجك: استثمري انشغال زوجك ثم خذي محموله وامسحي اسمك وأعيدي كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل (يا أجمل من في الكون - وراك وراك - المحمول سينفجر بسرعة - كشفتك ماذا تفعل؟ - الأولاد جننوني) سوف يفاجئ ويضحك في نفس الوقت.

24 رسالة للذكرى: في يوم زواجك أو في أي وقت مناسب ليكتب كل شخص منكما رسالة للآخر يعبر من خلالها عن علاقتكما ببعض وضعيها في مكان آمن ثم بعد فترة تبادل الرسائل وليقرأ كل واحد منكما رسالة الآخر.

- 25** بواسطة البالونات: ضعي بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعي داخل كل بالونة صفة موجودة فيه يحبها واطلبي منه فقح البالونات.
- 26** ضعي بطاقة على باب الغرفة - وهو نائم - والباب مغلق «لا تنسى أن تودعني» وضعي بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبي له (لا تنسني) وضعي في جيبه بطاقة جميلة (كم اشتقت إليك).
- 27** فاجئيه بتحقيق أكبر أمنية لديه.
- 28** ضعي وردة.. داخل الكتاب أو الصحيفة التي يقرأها أو وسادة نومه.
- 29** احجزي بفندق أو منتجع بحري (شاليه) بعطلة نهاية الأسبوع وفاجئيه.
- 30** ضعي بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلقها في غرفة المعيشة، فذلك يعطيه إحساسًا قويًا بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما.
- 31** إذا أردت زيارة أهلك.. عطري غرفة النوم بعطرك الشخصي حتى إذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك.
- 32** قبل النوم: اجعلي آخر كلامك كلمة طيبة مثل (أراك على خير

- يا عمري) فلها أثر طيب في نفس الزوج حتى ولو لم يقلها.
- 33** استيقظي يوم الإجازة في الصباح الباكر.. وجهزي فطورًا خفيفًا وضعي الفطور على السرير وأيقظيه من النوم ولا تنسي جريدة الصباح، فقد ذكر إن الأكل الخفيف على السرير يؤلف بين القلوب.
- 34** وصفة 100 حبة لعلاج المشاكل الزوجية: تؤخذ قبل النوم كل ليلة (سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر).
- 35** استقبله بكلمات طيبة مثل: «يعطيك العافية، الله يحميك، الله يحفظك، تغمرنى بحبك، أنا لا أعرف من غيرك كيف أعيش».
- 36** الإحساس بالدفء شعور جميل: فيينا يكون زوجك يستحم استثمري 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.
- 37** من وسائل التقريب بين الزوجين: أداء عمل مشترك ديني مثلاً قراءة سورة الكهف معاً يوم الجمعة لأخذ الأجر وللتقريب بينكما وأيضاً قراءة الأذكار.
- 38** امشياً معاً في المطر.
- 39** كيف تكسين زوجك في سماء الإنترنت!؟

المرأة الذكية هي التي تستثمر 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 تههم زوجها، فإذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرت 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.

40 عطري حقيبة زوجها بالعطور التي يفضلها وضعي بعض الترت والزهور المجففة وضعي قلوبًا.

41 أحضري قصاصات من الورق، واكتبي في كل ورقة كلماتك الرومانسية فمثلا:

♥ زوجي المحب أين كلماتك الشفافة.

♥ أحبك من كل أعماق قلبي..

♥ كم أنا بحاجة إلى دفء حبك..

♥ أنت أجمل شيء قابلته في حياتي..

♥ همسه أسطرها بأحرفي لأقول لك أحبك..

وغيرها من تلك العبارات..

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

طريقة مرحة خصوصا إذا أنت قدمت له العلاج تذكيرنه بحبكما السابق

42 عند خروجه من الحمام فاجئيه بوجود بجامته داخل صندوق فوق سريره، سيفتح الصندوق وسيرى فوق بجامته كارتا كتب عليه كلماتك الرومانسية، وفوقه قطعة شوكولاتة مميزة.. خطوات بسيطة كهذه تجددين بها علاقتك مع زوجك، وهذا كله سيرافقه بالطبع هدوء طبعك ومشاركتك له بمشاكله مبعده عنه كل ما يعكر مزاجه..

43 كالأطفال: تعامل مع بعضكما كالأطفال لا كالكبار..

عفوا.. أقصد أن الرجل يتنازل عن كبريائه والمرأة عن عنادها
حال الخلاف، ولتكونا كالأطفال ما أسرع أن يختلفوا وما أجمل
أن يصطلحوا..

إذا غضب زوجك يوماً عليك ورفع صوته لا سوطه.. فانظري
إليه وقولي له: تصدق إنك رائع حتى وأنت غاضب... وأعطيه
بسمة وضحكة وما معها من المشهيات والمقبلات..

44 اشتركا في القتل: لا. لا. لا تخافي مني.. والله أنا مسالم ومسكين
أريد لكما السعادة وليس الجريمة.. لكنني أقصد بالقتل: قتل
الروتين.

نعم اشتركا في قتل الروتين في الحياة الزوجية.

في مأكلكما ومشربكما وملبسكما وكلامكما وفعالكما
و.....و.....و..

في كل شيء اطردا الروتين.. جددوا حياتكما... وغيرا
أوضاعكما.. مثلاً: تعودتما الاتصال في غرفة النوم، لم لا يكون
في المطبخ!! في غرفة استقبال الضيوف!!

عفوا أعتذر لصراحتي.. لكنني أحافظ على أدبي في كلامي.
غيراً طريقة كلامكما..

بدلاً من أن تقولي: هات أشرب.. قولي: لو سمحت يا عيوني

هات ماء..

وبدلاً من أن تقولي: نحتاج تمويناً وأغراضاً.. قولي: يا عمري
ممكن تشتري هذه الأشياء؟

عفوا لنغير حياتنا الروتينية الرتبية، وسوف نجد حياة زوجية
سعيدة مزدهمة بالرومانسية بفضل الله.

45 أشعريه بأنوثتك دائماً حتى وأنتِ غاضبة.

46 اجعلي من صوتك رقيقاً بأنوثته التي وهبها الله فيك.

47 احترمي رأيه، ولا تكسري كلامه وخصوصاً أمام أهله
وأهلك.

48 كوني دائماً نظيفة وهذا أهم من أن تكون متجملة.. نوعي
بعطورك واستخدمي العود والمسك بشكل دائم بالأماكن
الخاصة.

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

50 اخلقي بداخله رغبته دائماً بالوصول للمنزل ليجدك ويحتضنك
وذلك بإبعاد الضوضاء عند قرب وصوله وجعل لقائكما مميزاً.

51 عندما تهان بالخروج معا جهزي نفسك قبل ساعة من موعد
الخروج فالرجل لا يجب الانتظار.

- 52** اجعلي كلمة حبيبي، عيوني، حياتي، روح قلبي دائماً بلسانك ولا تخاطبي غيره بهذه الكلمات وخصوصاً صديقاتك بل اجعليه يشعر بأنها له هو فقط، واشعري أنت أيضاً بها.. لا تفقدي الكلمات عمقها وقوتها وتميزها.
- 53** لا تمسكي الهاتف بوجوده وتنشغي عنه بذلك.
- 54** لا تفشي أسرار زوجك إلى صديقاتك أو إلى أهلك.
- 55** لا تصفي ليلتكما الخاصة معاً أبداً لأحد فهذا خطأ وحرام ويهدم حياتك.
- 56** لا تشعري زوجك بأنك مغرورة.
- 57** لا تشعريه بأنه ليس رجلاً أو أنه لا يصرف على البيت.
- 58** لا تنقصي وتقللي من شأنه أمام الناس وأمام نفسك.
- 59** لا تكذبي.. كوني صادقة دائماً معه.
- 60** اشكريه إذا أحضر لك شيئاً فالرجل يحب التقدير على أبسط الأمور.
- 61** اعرفي الأكلات التي يحبها وأتقنيها.
- 62** 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...

- 63** أشعريه أنه رجل حياتك وفارس أحلامك لا تشعره بأناك
رضيت به لأنه المتوفر!!
- 64** كوني نعم الزوجة المخلصة الوفية لزوجها.
- 65** لا تتخلي أن الرجل لا يجب أن تلعب بشعره وبوجهه وتقربي
منه بحب وتعقدي فقط أنه يريدك للجنس بالعكس هو يحتاج
لذلك أيضا.
- 66** عاملي زوجك كطفلك الصغير.
- 67** لا تعبئي بمحموله ولا تشعره بعدم الثقة.
- 68** أظهرى بعض الغيرة على زوجك ولكن بالشكل المعقول
والمطلوب.
- 69** تحدثي معه بحب من حين لحين بالهاتف، بادري أنتِ.
- 70** ابحثي عن ميوله التي يحبها بالقراءة واقربي بها وناقشيه.
- 71** اشترى له هدية بالمناسبات واعرفي كيف تقدمينها بشكل مميز،
فالطريقة تهمة وخصوصا لو كنت أنتِ من ضمن الهدايا.
- 72** لا تتجادلي معه وترفعي صوتك عليه.
- 73** لا تكوني غضوبة وملولة.
- 74** كوني مرحة فالرجل يحب المرح مع المرأة.

- 75 ناقشيه بطموحاته وأحلامه وسانديه وادعي له.
- 76 خططي لأهداف واضحة لسعادتكما ودعيه يعلم بهذه الخطط وناقشيه فيها.
- 77 لا تصديه إذا رغبتك وطلبك، وإن كان لديك عذر فاعتذري بطريقة حنونة عاطفية على أن تعوضيه ولكن برأيي (لا تصديه أبداً).
- 78 أحبي والديه وأهله وأشعريه بحبك وتقديرك لهم.
- 79 لا تتحدثي عن صديقاتك أمامه.
- 80 تجملي له بشكل فاتن وأنيق واهتمي بالأمر الدقيقة في الجمال.
- 81 احرصي على الاهتمام بملابسك الداخلية الخاصة وكوني مميزة دائماً.
- 82 في مرات معينة ودون مقدمات اذهبي له واحتضنيه بقوة وقولي له: أحبك يا رجل حياتي.
- 83 لا تحديته عن خطابك السابقين وتصفي جمالهم ومناصبهم.
- 84 دائماً احرصي على إيجاد جو عائلي بينكما بأن تجعلي مثلاً من جلسة العصر مهمة وتحضري لها العصير المميز ونوعاً من الحلوى والشموع واجعليه يشاق لهذه الجلسة ومنتظرها على أحر من الجمر.

- 85** إذا أردت منه أن يغير عادة سيئة تضايقتك أو إهمالاً بنظافة منطقة تهمك وقد يؤثر بنفسه نصحك، فافعلي ذلك بطريقة رائعة يتذكرك بها بخير، فمثلاً إذا ضايقتك رائحة فمه فاكتبي لفتة على ورقة صغيرة بجانبها وردة حمراء وقبله مطبوعة على كلماتك واكتبي ما تريدين تغييره بكلمات حب ولا تسأمي من المحاولة.
- 86** لا تنتظري منه أن يلمسك أحياناً، بل امسكي يديه وضعيها على وجهك وشعرك... بلمسات حب وشوق.
- 87** كوني امرأة ناجحة بحياتك مؤثرة بمجتمعك، فالرجل يحب المرأة الناجحة والطموحة.
- 88** احرصي على أن يكون لديك ذكاء عاطفي، فالرجل يحب المرأة الذكية اللهاحة.
- 89** أنت ريحانة بيتك فأشعري زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت.
- 90** تفقدي مواطن راحته سواء بالحركة أو الكلمة، واسعي إليها بروح جميلة متفاعلة.
- 91** كوني سلسلة في الحوار والنقاش وابتعدي عن الجدال والإصرار على الرأي.

- 92 افهمي القوامه بمفهومها الشرعي الجميل والذي تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأي المرأة.
- 93 لا ترفعي صوتك في وجوده خاصة.
- 94 احرصي أن تجتمعا معًا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضيء عليكما نورًا وسعادة ومودة وسكينة، ألا بذكر الله تطمئن القلوب.
- 95 عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامي إلا وهو راضٍ عنك.. زوجك جنتك ونارك.
- 96 الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه.
- 97 أشعريه بالرغبة في ارتداء ملابس معينة واختاري له ملابسه.
- 98 كوني دقيقة في فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت.
- 99 لا تنتظري أو تتوقعي منه كلمة أسف أو اعتذار بل لا تضعيه في هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشيء يحتاج اعتذارًا فعلاً.
- 100 اهتمي بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به ويتبسط في الملابس إلا أنه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يشنون عليه.
- 101 لا تعتمد على أنه هو الذي يبادرك دائمًا ويبيدي رغبته لك.

- 102** كوني كل ليلة عروسًا له ولا تسبقه إلى النوم إلا للضرورة.
- 103** لا تنتظري مقابلا لحسن معاملتك له، فإن كثيرًا من الأزواج ما ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.
- 104** كوني متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدي عن التكلف.
- 105** البشاشة المغمورة بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر.
- 106** تذكري دائمًا أن الزوج وسيلة نتقرب بها إلى الله تعالى.
- 107** احرصي على التجديد الدائم في كل شيء في المظهر والكلمة واستقبالك له.
- 108** عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منك شيئًا بل احرصي على تقديمه بحيوية ونشاط.
- 109** جددي في وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر وأشعريه بأنك تقومين بهذا من أجل إسعاده.
- 110** احرصي على حسن إدارة البيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك.
- 111** تعلمي بعض المهارات النسائية بإتقان فإنك تحتاجينها لبيتك ولدعوتك وأداؤها يذكرك بأنوثتك.
- 112** استقبلي كل ما يأتي به إلى البيت من مأكلا وأشياء أخرى بشكره عليه.

- 113** احرصي على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة.
- 114** اضبطي مناخ البيت وفق مواعيده هو، ولا تشعره بالارتباك في أدائك للأمور المنزلية.
- 115** إشعاره باحتياجك دائما لأخذ رأيه في الأشياء المهمة والتي تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة.
- 116** كوني قانعة واحرصي على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات الواردات.
- 117** مفاجأته بحفل أسري جميل مع حسن اختيار الوقت الذي يناسبه هو.
- 118** تذكري دائما أنوثتك وحافظي عليها وعلى إظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف.
- 119** عند عودته من الخارج وبعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبا.
- 120** أشركي الأولاد في استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية للأولاد.
- 121** لا تقدمي الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام لأن لها آثارا سيئة على الأولاد والوالد.

- 122** لا تتدخل عند توجيهه أو عقابه للأولاد على شيء.
- 123** احرصي على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله.
- 124** أشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم.
- 125** احترام وتقدير والديه وعدم التفريق في المعاملة بين والديه ووالديك فهما أهديا إليك أغلى هدية وهي زوجك الغالي.
- 126** استقبلي أهل الزوج بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم في المناسبات وحثه على زيارتهم حتى وإن كان لا يهتم بذلك.
- 127** الاهتمام بضيوفه وعدم الامتناع من كثرة ترددهم على البيت أو مفاجأتهم لك بالحضور، بل احرصي على إكرامهم لأن هذا شيء يشرفه.
- 128** اهتمي بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظي عليها.
- 129** اجعلي البيت مهياً لأن يستقبل أي زائر في أي وقت ونسقي كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعي دون أن تتفقد ما يخصه طالما لا يسمح لك.
- 130** لا تعتبي عليه تأخره وغيابه عن البيت بل اجمعي بين إشعاره بانتظاره شوقاً والتقدير لأعبائه فخراً.

- 131** لا تضطريه أن يعبر عن ضيقه من الشيء بالعبارات ولكن يكفي التلميح فتبادري بأخذ خطوة سريعة.
- 132** أشعريه دائماً أن واجباته هي الأولوية الأولى مهما كانت مسئولياتك وأعمالك.
- 133** لا تكثري نقل شكوى العمل الدعوي أو المهني لزوجك.
- 134** أشعريه باهتمامك الشخصي، فالزوجة الماهرة هي التي تثبت وجودها في بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وإن كان وقتها ضيقاً.
- 135** احذري أن تؤثر على طبيعتك الأنثوية كثرة الأعمال الدعوية والمهنية.
- 136** حافظي على أسرار بيتك وأعينيه على تأمين عمله بوعيك وإدراكك لطبيعة عمله.
- 137** لا تضعيه أبداً في موضوع مقارنة بينه وبين آخرين بل تذكري الصفات الجميلة التي توجد فيه.
- 138** لا تعتمد على الجهد البشري كلية ولا تنسي أننا دائماً نحتاج إلى توفيق الله.
- 139** جنية الحب: أخبري حبيبك أنك جنية الحب، وأنت ستلين له ثلاث أمنيات وكوني على استعداد لتلبية 3 أمنيات لحبيبك.

- 140** الصندوق: اشترى صندوقًا صغيرًا وأوراق محارم ملونة (مناديل) ثم داخل الصندوق ضعي أوراق زهور حمراء وبيضاء ثم ضعي بجامته المفضلة ورشي عليها عطره المفضل وشيكولاتة وضعي ورقة تقولين فيها إنك ستكونين سعيدة لرؤيته مرتديها وحددي وقتًا ويومًا لليوم الرومانسي.
- 141** رسائل الورود: اربطي 12 حبة من الورود مقلوبة من أعلى إلى أسفل في البانيو (الدش) مع رسالة صغيرة مربوطة فيها تقول: أردت أن أغسلك بالزهور.
- 142** فاجئي زوجك واستخدمي كريم الحلاقة لكتابة أنا أحبك يا... على جدار البانيو ستكون لفنة ظريفة.
- 143** آثار الحب: أولاً اقطعي تقريبًا 300 ورقة على شكل قلب واكتبي خلف كل واحدة سبب لماذا تحبين زوجك وعلقي أول قلب وضعي بجانبه سلة وشمعة وعبارة اتبع آثار الحب وعلقي بقية القلوب في أماكن مختلفة خلف الكراسي وحول مائدة الطعام وعلى الدرج وفي غرفة المعيشة وإلى غرفة النوم.
- 144** لعبة: ستحتاجين إلى أوراق صغيرة أو بطاقات لصنع كروت اللعب، اقسمي الورق إلى قسمين متساويين: في قسم اكتبي فعل مثل قبلة، مساج وغيره، وفي القسم الثاني اكتبي أجزاء الجسم وأبقي كل قسم على حدة وكل لاعب يأتي دوره ينتقي

كارتًا من كل قسم ومهما تطابق لديهم عليهم تطبيقه على اللاعب الآخر.

145

يوجد في المكتبات سبورة أطفال صغيرة يكتب عليها بقلم له سن معدني، ويتم مسح ما كتب عليها بتحريك مسطرة داخلية بالسبورة.. يمكن لك أختي الزوجة أن تضعي هذه السبورة في غرفة النوم، كلما دخل الزوج وجدك كتبت عليها جملة جديدة مثل: «وحشتني يا حبيبي.. اشتقت إليك.. بحبك يا عمري.. أنت عطر حياتي..» وغير ذلك من جمل الحب الرومانسية، وتأكدي أنه يوما - مهما مر من الزمان - سيكتب هو شيئًا بل أشياء.. ويمكن الاستعانة بسبورة مائة أو حتى سبورة خشبية..

هذه بعض الأمور التي قد تحدث فرقًا

بحياتك وتجعلينه مولعًا بك حتى النخاع إن عملت بها بإخلاص، وإن كان مر على زواجك فترة قصيرة أو طويلة جدًا وإن قمت بعكس تلك الأمور أو



أخطأت ببعضها فلا تقولي: قد فات الأوان، فكضاك أن هذه الكلمات قد وصلت إليك، واعلمي أن الوقت لم يفت ووقت التغيير قد حان، فافتحي أحضانك لحبيبك وابدئي باستقباله بحب؛ لأنه حتمًا بأعماقه يريدك أنت..

فإذا دخل الزوج بيته، فإنه يذكر ربه أولاً حتى لا يدخل الشيطان بيته أبداً.. ثم يتسم الزوج في وجه زوجته فإن له بذلك صدقة.. ثم يعطي الزوج الهدية لزوجته، ويجلس ليتناول معها الطعام.. فيعطيها الطعام بيده وهي تفعل معه كذلك.. ويجعلها تشعر معه بالأنس ويتبادل معها الأحاديث الشيقة.. والذكريات الغالية الممتعة.. والأخبار الطيبة.. ويسألها عن الذي قرأته أو سمعته في هذا اليوم..

كما أنه يكلفها بحفظ قدر يسير من القرآن ويساعدها على الحفظ والمدارسة لكي تصبح أما صالحة لتربية الأجيال ولصناعة الرجال والأبطال..

ويجعلها في كل يوم تشعر أنها أغلى عنده من أي يوم مضى.. ويجلس يشاورها في أمور الحياة المشتركة بينهما حتى لا تشعر بأنه ليس لها مكانة في هذا العش الجميل ولا منزلة في قلب صاحب هذا العش.. فيعيشون في جنة الدنيا التي تجلب لهم بعد ذلك جنة الآخرة.. فيصبح زوجها الذي أسعدها في الدنيا هو نفس الزوج الذي يشاطرها السعادة في الجنة..

فيا لها من جنة يدخلها المؤمن في الدنيا قبل الآخرة..

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي



الفصل الثاني

**كوني له
كل نساء العالم!**

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

كوني له كل نساء العالم!

1 كوني حبيبته وصديقتها:

حتى تكونين له كل نساء العالم، كوني له زوجة وحبيبة
وصديقتها الكاتمة لسره، وبذلك تملئ حياته سرورًا ومحبةً
وراحةً أبديةً، وهذا أعظم كنز يحظى به الرجل وبه تملكين لب
قلبه وعقله.

2 امتدحيه بكلماتك الرقيقة:

أظهري له الاحترام والإعجاب بعقله والمتعة بسماعه
والإنصات لحديثه.

3 اجعلي زوجك يحبك:

فإن أحبك زوجك كنت ملكة جمال العالم، ولو كنت في العين
عادية.

4 غيري دائماً من مظهرك:

وكوني أنيقة، فالمظهر له تأثير على النفس، والأناقة المتجددة
للزواج تسكر الزوج وتبدو له امرأته وكأنها مائة امرأة.

5 أنصتي إلى زوجك:

أنصتي إليه بمحبة وإعجاب حتى لو تفاخر بنفسه كطفل صغير.

6 وفري له الراحة:

وفري لزوجك الراحة في بيته، وكوني أنيسة وحدته، ومن تحمل متاعبه وهمومه.

7 كلمة لها مفعول السحر:

هناك كلمة مهمة وسهلة ورائعة تسعد المرأة وزوجها، وهي كلمة الشكر، وبها تمتلكي قلب زوجك.

انظري إلى محاسن زوجك قبل عيوبه، فكل إنسان له محاسن وعيوب وساعديه للتخلص من عيوبه.

8 استخدمني دائماً رقتك:

إذا أردت شيئاً من زوجك، فاستخدمي رقتك وحنانك وأنوثتك وعقلك، فالرجل يذوب بأنوثة المرأة.

9 إياك أن تطعني زوجك:

إذا غضبت من زوجك فاصمتي وأغلقي فمك واحترسي من لسانك واذكري الله.. فالمرأة حين تغضب تلدغ زوجها وتطعنه في مواطن ضعفه، وهذا يجعله يحقد عليها.

10 اهتمي بمعدته:

وكما قيل: «أقصر طريق لقلب الرجل معدته»؛ فاعرفي ماذا يجب زوجك وماذا يكرهه.

11 ادفعيه دائماً إلى الخير:

ادفعي زوجك إلى الخير ما استطعت.. وادفعيه إلى بر والديه وذوي رحمه.. ولا تتضايقي أبداً من بره لأهله، بل افرحي لأنك تزوجت رجلاً أصيلاً.. باراً بوالديه.

12 كوني دائماً حمامة سلام:

كوني حمامة سلام في حياة زوجك، فلا تنزعيه من الأصدقاء والناس وتذريه وحيداً، فلا تدفعك غيرتك إلى قطعه من أهله، فليس هذا من حق المسلم.

13 تجنبني الغيرة المدمرة:

الغيرة مفتاح الطلاق والغيرة في غير مكانها تسمم زوجها وتدفعه بنفسها إلى الهرب منها والبحث عن غيرها.

14 اهتمي بهندامه:

الرجل لا يعرف كيف يلبس في الغالب، ولا كيف يقول حلو الكلام، فغردي في حياته فيبحث عنك، واهتمي بمظهره، وكوني له كالموسيقى والورود، وعلميه أن في الدنيا ما هو أهم من الأعمال وأحلى من الأموال.

15 تحلي بالحياء:

لا تحلعي برقع الحياء من زوجك؛ لأن زوجك قد طال به، ولا

تسترجلي، وكوني من الرأس حتى القدم امرأة وأنثى، واجعلي الحياء يصبغ خديك بالحمرة، وانظري إلى زوجك كغريب أحياناً احتراميه دائماً إذا كنت تحسبين أن كلمات الحب أهم لك من الطعام، فاعلمي أن الاحترام بالنسبة للرجل أهم من كل شيء.

16 لا تبخلي عليه بعواطفك:

لا تكوني بخيلة، بل أغرقه حباً وعطفاً وحناناً.

17 عامله كطفل صغير:

اعتبري زوجك طفلك ودليله واعتني به، ولا تنشغلي عنه بأحد أطفالك.

18 البعد أحياناً ضروري:

احرمي زوجك منك بين الحين والآخر، وأبدي له عروساً رائعة بعيدة المنال.. افهميه دائماً، كوني متفهمة لزوجك ومتساحة معه، ولا تهدمي حياتك بسبب عدم تفهمك له.

19 الجمال ليس فقط في الأناقة:

ليس جمال المرأة هو فقط في أناقتها، بل هناك جمال الشخصية وبالإضافة إلى خفة الروح والمرح اللذان تضيفان بهما على منزلك، فسوف يستمتع زوجك بحديثك، ولو تعدينه ألف مرة من حلاوته، ولما فيه من معرفة وثقافة.

واخيراً!!

كوني طفلة مثيرة بكلّ شيء.. بحركاتك.. بكلماتك.. بأناقتك..
 أنت تعلمين أن المرأة بطبيعتها عاطفية وعاطفتها تفيق الحدود، والرجل
 بطبيعته قاسي المشاعر لا يمكن على المرأة أن تكسر مشاعره إلا عن
 طريق عاطفتها التي تغري الرجل وتجعله يخفف من قسوته، السؤال
 الموجه: كيف تسعدين زوجك؟!

ربما لو نظرنا وتعقنا في شخصية الرجل سوف نجد حاجته عند
 المرأة، ولو ذكرنا حاجاته لا يمكن على المرأة تلبية كل حاجاته، فكيفية
 إرضاء الزوج هو أن على الزوجة:

1- إعطاء زوجك من العطف والحنان المترسبة في قلبك، فعليك أيتها
 الزوجة أن تعاملي زوجك مثل معاملتك للطفل، ولكن احذري من
 المبالغة في المعاملة، ضعي هذه الجملة في عقلك: (الرجل طفل كبير).

2- عليك تلبية رغبات الزوج دون المناقشة الثقيلة.

3- قومي بجميع واجباتك نحو بيتك وزوجك دون تقصير.

4- اجعليه يشعر بأنك أقرب له من أنفاسه، غيري مظهرك دون
 المبالغة في ذلك حفظ غيبة الزوج.

يجب على المرأة أن تحافظ على أسرار زوجها وما يحدث بينهما،
 وتحفظه في أولاده بحسن التربية والتعليم والتأديب ورعاية صحتهم
 وتحفظه في ماله، ولا تخرج إلا بإذنه، كما يجب أن تحفظه في أهله وأقاربه،

فلا تسئ إليهم، وأن تكرم أهله وضيوفه.

كلمات لها معنى

أقدم لك بعض الكلمات الشائعة التي تسمعيها، ولكن للأسف فإن بعض هذه الكلمات أصبحت تأخذ مدلولاً غير الذي وضعت له، والآن أقدم لك هذه المعاني، من وجهة نظر خبراء الحياة الزوجية، وقبلها من وجه نظر الشرع.

الغيرة المحمودة:

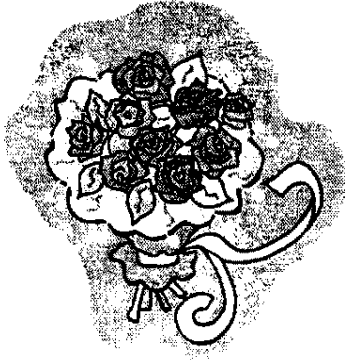
هي دليل على حبّ الزوجة لزوجها وتعلقها به، ولكن الغيرة التي تدفع إلى معصية لا يقرها الإسلام، قال الرسول ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ الْغَيْرَةَ عَلَى النِّسَاءِ، وَالْجِهَادَ عَلَى الرِّجَالِ، فَمَنْ صَبَرَ مِنْهُنَّ إِيْمَانًا وَاحْتِسَابًا كَانَ لَهَا مِثْلُ أَجْرِ الشُّهَدَاءِ».

حسن الاستقبال:

من الأمور التي تسعد به الزوجة زوجها أن تحسن استقباله عند عودته إلى البيت، فتمسح عنه متاعبه في العمل وتخفف عنه عناء ومشقات الحياة، قال الرسول ﷺ: «لَا تُحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنَّ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ».

أوقات الزينة:

المراة الذكية هي التي تحسن وضع الشيء في أوقاته، فتضاعف الزينة في الأوقات التي



ذكرها الله في وقت الراحة وقبل الفجر وعند الظهر وبعد العشاء وعند العودة من السفر.

التزين والتطيب:

كما يشرح الزوج ويقر عينه أن يرى زوجته في زينة جذابة من ثياب نظيفة وجميلة وشعر مصفف مع العطر، فيشعر حينئذ بالسرور والارتياح.

تجميل الصوت وترقيقه:

يجب على المرأة أن تخص زوجها برقة خطابها ونعومته ولا تتعداه لغيره لثلاث تكون فتنة، قال تعالى: ﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾ [الأحزاب: 32].

الرضا بما قسم الله:

عليك بالقناعة والرضا بما قسم الله لك، و عليك أن تنظري لمن هو دونك في الدنيا، قال الرسول ﷺ: «مَنْ أَضْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سَرِيهِ، مُعَاقٍ فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّهَا حِيَزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَدَافِيرِهَا».

طاعة الزوج:

الزوج هو القائد وهي قيادة تكليف وبذل وتضحية لا قيادة استعباد وتسלט، والزوجة تعين زوجها على مهمته بالسمع والطاعة، قال الرسول ﷺ: «لَوْ كُنْتُ أَمِيرًا أَحَدًا أَنْ يَسْجُدَ لِأَحَدٍ لِأَمْرَتِ الْمَرْأَةِ أَنْ تَسْجُدَ لِزَوْجِهَا».

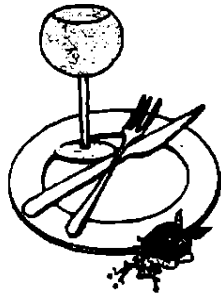
اجتناب الزينة المحرمة:

يحرم على المرأة أن تصل شعرها بشعر آخر، وهو ما يسمّى بـ«البروكة» وغيرها، قال الرسول ﷺ: «لَعَنَ اللَّهُ الْوَاصِلَةَ وَالْمُسْتَوْصِلَةَ، وَالْوَأَشِمَةَ وَالْمُسْتَوْشِمَةَ، وَالنَّامِصَةَ وَالْمُتَمِّصَةَ، وَالْفَالِجَةَ وَالْمُتَفَجِّلَةَ»، والنماص هو إزالة شعر الحاجبين أو تسويتها.

المرأة الراعية:

قال الرسول ﷺ: «الْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا»، فلقد كلفها الإسلام رعاية البيت والحفاظ عليه.

إعداد الطعام وإتقانه:



يحسن بالزوجة أن تجهز الطعام وتتقنه، قال الرسول ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ إِذَا عَمِلَ أَحَدُكُمْ عَمَلًا أَنْ يُتْقِنَهُ»، وقد قيل: «أقرب طريق لقلب الرجل معدته».

الاعتراف بالجميل:

على الزوجة أن تكون دائمة الاعتراف بالجميل لزوجها، فإن ذلك يدعم بينها الألفة والمحبة وما يتبعه من وفاء وإخلاص.

الأخبار السارة:

يحسن المرأة المسلمة أن تستقبل زوجها بالأخبار والأحداث السعيدة، ولا يليق بها أن تفجر في وجه الزوج المجهد بالمناعب أخبار الهموم والمصائب والمشاكل.

الجماع:

من حقوق الزوج على زوجته أن تستجيب له بسرعة إذا دعاها إلى الفراش، قال الرسول ﷺ: «أَيُّ امْرَأَةٍ بَاتَتْ وَرَوْجُهَا عَنْهَا رَاضٍ دَخَلَتْ الْجَنَّةَ».

الصبر والمواساة:

مما يساهم في زيادة السعادة الزوجية وحماتها أن تتحلى الزوجة بالصبر على ما يحل بها أو زوجها من بلاء في النفس والمال، وتعمل على مواساة زوجها على ما نزل به من ضرر.

حسن تدبير المنزل:

من واجبات الزوجة أن تحسن تدبير منزلها فتتنظف بيتها وتعمل على إزالة كل كربه منه.

التعاون على الطاعة:

مما يسعد الزوج أن يرى زوجته تقوم بواجبها نحو ربها وتعينه على طاعة الله وعبادته.

ذكرت فيما سبق نصائح وتوصيات للأزواج، وها أنا الآن أوجه النصائح للأخوات المتزوجات أو من هن مقبلات على الزواج:
ستظل المرأة المثالية ضالة الرجل في كل زمان، فكيف للمرأة أن تكون المرأة المثالية التي ينشد عنها الرجل، وما هي معايير جاذبيتها إليك بعض النقاط والنصائح وهي:

1- المرأة المثالية هي التي لا تنسى أنها أنثى:

الأنوثة تعني الرقة والجاذبية والدلال، وإن المرأة التي تعني بأنوثتها ومظهرها وتحرص على إبراز رقتها وإظهار جاذبيتها وتتحلى بدلالها، مثل هذه المرأة تعطي الدليل على تقديرها لأنوثتها، وتبرهن على رغبتها المشروعة في تجذب وترضي زوجها.

2- لا تختلق النكد:

إن سعادة الرجل في حياته تتوقف على مزاج زوجته أكثر من أي شيء آخر، وإن المرأة لو اتصفت بكل فضيلة وكانت ذات مزاج نكدي، فكل فضائلها تصبح لا وزن لها ولا قيمة، فعلى المرأة أن تكون نبعاً فياضاً بالحب والسكينة.

3- تحافظ على صورتها الحلوة:

إن أول ما يجعل الرجل يتعلق بالمرأة هو صورتها الحلوة التي رآها عليها أول مرة، وهذا للأسف بعض النساء ينسين هذه الحقيقة بعد الزواج، فيهملن أنفسهن شيئاً فشيئاً متجاهلة الآداب المرعية والذوق العام والجوانب النفسية والجمالية، وهذا غالباً ما يحصل بعد إنجاب الأولاد، وهذا خطأ قاتل؛ إذ يؤدي ذلك إلى تصدع وانحيار الصورة التي رسمها الرجل عن المرأة ساعة زواجه بها.

ولذلك لا تندش عندما تجد زوجة جميلة أهملها زوجها وتطلع إلى

غيرها، بينما نجد زوجة أخرى قليلة الجمال، ولكنها تمتلك قلب زوجها وعواطفه بحفاظها على أناقتها وحرصها على نظافتها وبهاء زيتها وملبسها.

4- تجيد معاملة أهل الزوج:

كثيراً ما تحدث مصادمات بسبب عدم القدرة على التعامل مع أهل الزوج، فقد يكون أحدهم لا يحسن اختيار ألفاظه أو سعى التصرف ولا سيما الحموات، والمرأة العاقلة هي التي تستطيع كظم غيظها، وتلتمس الأعذار لمن تتعامل معهم، ولا تعتبر زوجها مسئولاً عن تصرفات أهله، فلا تزر وازرة وزر أخرى.

5- لا تعتبر المال أصلق دليل على الحب:

من النساء من يعتقدن أن إنفاق الرجل المال عليهن أدق دليل على الحب، فكلما أنفق الرجل أكثر اعتقدن أنه يحبهن أكثر، وكلما قصر في الإنفاق أو عجز عنه اعتقدن أنه قد كف عن حبهن، وهذا الاعتقاد له مكان في عقل المرأة المثالية؛ لأنها تدرك تمامًا أن مظاهر الحب متعددة منها الكلمة الطيبة والسلوك المعبر والعاطفة الجياشة، فليس المال هو المقياس الوحيد الذي تقيس به المرأة المثالية حب الرجل.

6- تتخذ موقفاً إيجابياً تجاه عيوبها وعيوب زوجها:

لا شك أن الزوج يعتبر بمثابة الضوء الساطع الذي يسلط على الشخصية فيكشف عن عيوبها ونقائصها في وضوح النهار، والمرأة هي التي تتخذ موقفاً إيجابياً من تلك العيوب سواء كانت عيوب الرجل أم عيوبها هي.

فينبغي عليها ألا تحاول دائماً أن تنتقد تصرفاته كأنها مكلفة بذلك، فالمرأة التي لا همَّ لها إلا البحث عن نقائص زوجها والاجتهاد في إظهار معايبه أمام الآخرين هي امرأة حمقاء تهدم عشاها بيدها.

فيجب عليها أن تختار الوقت المناسب الذي تستعرض فيه مع زوجها عيوبه وتتخير الأسلوب الحسن والكلمات الرقيقة حتى لا تجرح مشاعره موضحة أن هدفها هو أن تراه في أحسن صورة، وإنما تفعل ذلك لاهتمامها به وحرصها عليه، وأما عيوبها؛ فعليها أن تنصت باهتمام إلى استماع وجهة نظر زوجها فيها وتفهم ما يقوله لها.

كيف تسعدين زوجك كل صباح؟!

في كلِّ صباح تشرق الشمس لتضيء الدنيا وتدفع الجو وتنعش الحياة وتقوى النباتات، وفي كلِّ صباح يتجه الناس إلى أعمالهم متفائلين أملين بأن يقضوا يوماً حافلاً بالنشاط والعمل والكسب، فكلُّ منا يريد صفو مزاجه وخاصة في أوقات العمل كي ينتج في عمله، وهذا يعتمد إلى حد كبير على يومه الأول، وكيف كانت ساعاته الأولى من الصباح!! فإذا تعكر المزاج أصبح اليوم كله سيئاً.

ورسالتني هنا أوجهها لأخواتي الزوجات: (كيف تسعدين زوجك كل صباح؟!):

1 ابتسامة الصباح لا تنسيها: فعندما لا يناسبك المناخ كفي عن الكلام، وتعلمي الابتسام.

- 2 انهضي مع زوجك وأعدي له طعام الإفطار، حتى إذا قال لك: بأنه سوف يتناوله مع زملاء العمل، اعلمي له ولو كوب شاي أو فنجان قهوة، حتى سيقدر لك ذلك.
- 3 الزوجة الناجحة هي التي لديها حماس وإيمان بأن رزق الله سيأتي.. والزوجة الصالحة هي التي ذكرت زوجها قبل خروجه إلى العمل قولها: «اتق الله فينا، ولا تطعمنا من حرام؛ فإننا نصبر على الجوع ولا نصبر على النار».
- 4 ذكري زوجك بقضاء حوائج الناس، وقولي له: «اخدم الناس ويسر لهم أعمالهم بغير رشوة».
- 5 لا تثقلي كاهله بكثرة الطلبات والاحتياجات ولوازم البيت التي تحتاجينها خلال شهر أو ستة شهور أو سنة!!
- 6 أحسني وداعه وذكريه بأدعية الصباح، فإن أحسنت وداع زوجك فأحسني استقباله ظهرًا كان أم عصرًا أم مساءً، فإذا كان لديك - أختي الزوجة - أفكار قد تسعد زوجك صباحًا، فاطرحيها لعل أخواتك يستفدن منها، واسأل الله تعالى السعادة لكل زوجين، وأن يبارك الله لما في يومهما، ولتعلمي - أختي الزوجة - أن السعيد منا من كان يومه مليئًا بالعمل الصالح والكسب الحلال وبسط يد العون للمحتاج، والشقي منا من كان يومه مثل أمسه مليئًا بالكسل أو العمل الطالح والكسب الحرام وقبض يد العون للمحتاج.

البيت السكن



عندما يرغب الزوج في أن ينام في وقت الظهر، فإن هذه اللحظة من أهم اللحظات عنده، وإفسادها قد يسبب مشكلات كبيرة، لذلك يجب أن تحرص الزوجة على أن يكون الجو هادئًا تمامًا في مثل هذه اللحظات، وألا يحدث ما ينغص عليه نومه.. وعليها كذلك أن تسيطر على الأولاد في مثل هذه اللحظات حتى لا يسببوا إزعاجًا لوالدهم.. وما أجمل أن تدخل الزوجة بجوار زوجها في هذه اللحظات، وتنام بجواره، وتغمره بعطفها ولمساتها الحانية، أما إذا كان الزوج غير راغب في ذلك، فتركه ينعم بالهدوء والراحة، ويحفظ الجميل لها لأنها وفرت له هذا الهدوء، وهذه الراحة.

عندما يأتي المساء!



ما أجمل أن ترتب الزوجة لزوجها يومًا طعام عشاء على ضوء الشموع أو على أضواء خافتة بعد أن ينام الأولاد أو بعد إرسالهم لأحد الأقارب، بحيث تشمل هذه الوجبة كل ما لذ وطاب، مما يحبه الزوج ويشتهي، من طعام وحلويات وفاكهة.. وبحيث تكون الزوجة في أبهى زينة له، ويا حبذا لو ارتدت ثوبًا جديدًا.. ويتم تجميل هذا

العشاء بابتسامة ساحرة، وكلمات رقيقة، ومداعبات جميلة.. وكل هذا ولا شك ستبعه ليلة جميلة.

دقائق في الجنة!!



عشر دقائق يقضيها الزوج والزوجة معاً في هدوء شديد يحتمان فيها كوباً من الشاي.. مع حديث هادئ.. مع استماع من الزوجة لآخر أخبار زوجها وآماله وأحلامه.. ومع ضحكات صافية تخرج من القلب.. هذه الدقائق العشر سيكون لها، ولا شك أثرها الفعال على حياة الزوجين، وخاصةً إذا تكررت كل يوم أو على الأكثر كل يومين.. ابدي أيتها الزوجة هذه الدقائق دون أن ترتبي ذلك مع زوجك.. بأن تعدي له مشروباً يحبه ثم تتوجهي له مع ابتسامة رقيقة للجلوس معه.. أو بأن تخبريه بأنك في حاجة لأخذ رأيه في موضوع ما، وأنت ستقومين بإعداد مشروب يحبه، والجلوس معاً لأخذ رأيه.. وبعدها يمكنكم الاتفاق على تثبيت مثل هذا الأمر يومياً.

أنوثة!!



صفة من أجمل صفات الأنثى وأحلاها.. الرقة.. كوني رقيقة.. جملي كلماتك بالرقة.. واملئي تعبيراتك رقة.. واجعلي ملابسك أكثر رقة.. كوني رقيقة في نبرة صوتك.. في بسمة وجهك.. في حركة يدك.

وإذا كانت الرقة من أعمل صفات الأنثى؛ فإن الرفق من أعمل الصفات التي يمكن أن يتحلّى بها إنسان، رجلاً كان أو أنثى.. الرفق في الحديث.. الرفق في التعامل.. الرفق عند حدوث مشكلة.. الرفق في كل شيء؛ فإنه لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينتزع من شيء إلا شانه، وإذا أراد الله بقوم خيراً أدخل عليهم الرفق.. فكوني رقيقة رقيقة.. تحيين بإذن الله حياة سعيدة.

احترمي إرهاقه وتعبه !!



في بعض الأوقات يكون الزوج مرهقاً ومتعباً، ويحتاج إلى بعض الراحة.. ولكن العجيب أن بعض الزوجات لا تحلو لها الطلبات والمناقشات إلا في مثل هذه الأوقات؛ فتكثر الخلافات والصراعات، والأعجب أنه في النهاية لا تتحقق الطلبات.. فلا بد أن تحترم الزوجة إرهاق زوجها وتعبه، ولا يكون لها من هم في مثل هذه اللحظات سوى توفير سبل الراحة له.

كما يجب على الزوجة أن تعلم أنه كثيراً ما يكون الزوج بحاجة إلى لحظات صمت وهدوء، فلا يجب أن تفسر الزوجة ذلك بأنه إهمال أو تقصير في حقها، بل هو طبع أصيل في الرجال، فلا بد أن تحترم الزوجة ذلك، بل والأجمل أن تسأله قبل الحديث: هناك موضوع أريد أن أتحدث إليك فيه؛ فهل أنت مستعد أم نؤجله؟! إن حسن اختيار الزوجة لوقت الحديث، يجعل الحديث أكثر

إيجابية، وأفضل نتائجًا.. كما أن احترام الزوجة لرغبة الزوج أحيانًا في أن يخلو بنفسه أو أن يصمت تزيد من تقديره لزوجته، واحترامه لها.

لا ننكدر



* مرح الزوجة من الصفات التي يحبها الرجل، ويجب التواجد في البيت لأجلها.. احذري أن تكوني كما يقول معظم الأزواج على زوجاتهم: (نكدية).. احذري أن تكوني كثيرة الشكوى.. احذري الكتابة؛ فهي كفيلة بأن تجعل زوجك يفر منك.. املاي بيتك بهجة وفرحة.. أكثر من مداعبة أولادك، ومن الضحك واللعب معهم.. احتفظي بروح مرحة طوال الوقت.

* كوني كذلك متفائلة دائمًا.. استيقظي وأنت مستبشرة بيوم جميل.. إذا حدثت مشكلة؛ فكوني دائمًا متفائلة بقرب حلها، وانقلي هذا الشعور لزوجك وأولادك.. كوني حسنة الظن بالله.

* عند دخول الأولاد للمدارس أو عند قرب امتحاناتهم أو عند قدوم مناسبة أو عند انتقالكم لبيت جديد كوني متفائلة ومرحة، لا تشعري زوجك أنكم مقدمون على معركة حربية، كوني متزنة ومتفائلة ومرحة، فسوف تسعدين بذلك وسيظل زوجك وأولادك يذكرون لك دائمًا ذلك.

* وبالجملة كوني روحًا جميلة، تسري في البيت تملؤه سعادةً وبهجة.. تملؤه فرحةً وتفاؤلًا.

اختاري كلماتك بعناية!!



كلماتك عامل أساسي في حياتك.. فكلما كانت كلماتك رقيقة رقيقةً رقيقةً كلما كانت حياتك أحلى.. لذا أكثر من عبارات الحب والثناء والتقدير.. واحذري كلمات التبجح.. أو الإهانة.. أو السخرية.. فكثيراً ما تفسد الكلمات علاقات، وكذلك كثيراً ما تصلح الكلمات علاقات.. كوني كما يقول الناس: (لسانك حلو) (لسانك بينقط سكر)، ليس فقط مع زوجك؛ إنما مع أولادك، ومع جيرانك، ومع أقاربك، وأقارب زوجك.. اجعلي من حولك يحبون التحدث إليك، والجلوس معك، والاستماع إليك.. اجعلي الجميع خاصةً زوجك على يقين بأنهم لن يسمعوا منك إلا ما يسرهم، ولا يزعجهم.. احرصي كذلك على ألا تتحدثي عن أحد بسوء، بل تكون كلماتك عن الناس ومع الناس طيبة لينة.. أكثر من كلمات المجاملة لزوجك.. تأكدي أن كلماتك تحدد مسار حياتك.

تعت أمرك!!



حين يحتاج زوجك للعلاقة الخاصة؛ فلا ترفض، ولا تتأخري؛ لأن هذا أولاً مرفوض شرعاً، ولأنه ثانياً قتلٌ لمشاعر فطرية بداخله، ولأنه ثالثاً يسبب ألماً نفسياً له.. فاستعدي من الآن لترك أي شيء بيدك، وتلبية رغبة زوجك.. على أن تلي ذلك بحب وباهتمام،

ودون أن تشعر به بأنك تركت شيئاً أهم عندك من ذلك.. كما يجب ألا تشعر به بأنك ستؤدي عملاً وظيفياً وكفى.. إنما أشعر به أنه كما يرغب فيك؛ فأنت ترغبين فيه، وتحبيه، وتسعدين به.

أحب حياتي!!



خارج حجرة النوم تكون الزوجة على قدر مناسب من الحياء، وخارج المنزل تكون المرأة في قمة الحياء.. فالحياء خير لباس ترتديه المرأة.. أما داخل حجرة نومها أو حين تكون في المنزل وحدها مع زوجها؛ فقد آن الأوان لخلع هذا اللباس السابق.. آن الأوان لكي تظهر أنوثتك ودلالك.. آن الأوان لتسعدي وتُسعدي زوجك.. فمن نظرات ذات معنى.. إلى حركات ذات مغزى.. إلى تمنع يسير.. إلى دلال وفير.. إلى ملابس مثيرة.. إلى تفنن في إغرائه.. إلى احتكاكات جسدية تلهب العواطف.. إلى إعطاء حيناً، وأخذ حيناً.. إلى أوضاع مثيرة ومختلفة ومتنوعة.. إلى.. إلى.. إلى... تصبح بذلك هذه اللحظات أحلى اللحظات، وتصبح زاداً لما بعدها من لحظات.

إن إشباعك الجنسي لزوجك، وتفننك في ذلك، وابتكارك حركات وكلمات تستثيره وتشبعه.. وتجاوبك مع حركاته ولمساته وكلماته.. وإشعاره بسعادتك به.. هي أمورٌ كفيفة يجلب السعادة لك وله في هذه اللحظات، وكذلك ما بعدها من لحظات.

من المهم كذلك أن تُشعري زوجك أنه سوبر مان الذي يسعدك

ويرضيك..

جددي دائماً في ملابسك، وفي حركاتك، وفي أوضاعك، وفي كلماتك مع زوجك؛ فإن هذا مما يجعل علاقتكما الخاصة أحلى وأجمل.

* اختي الحبيبة:

الفترة التي تلي علاقتك الخاصة مع زوجك هامة جداً؛ فاحرصي فيها على أن تقدمي له مشروباً يحبه، وعلي أن تعبري عن سعادتك بهذا اللقاء، واحذري الدخول في أي نقاش قد يؤدي إلى مشكلة؛ لأن ذلك يفسد أي أثر إيجابي تركته علاقتكما الخاصة معاً.

* * *

اسم الدلع !!



من الجميل أن تجعل الزوجة لزوجها اسم تدليل، والأجمل ألا يكون هناك أحد يناديه بهذا الاسم غيرها.. فيظل وقع هذا الاسم في أذنه يذكره دائماً بها.. وحين تنادي الزوجة زوجها بهذا الاسم تحرص على جمال الصوت، وجمال الروح، وحلاوة النغمة.. من الآن اختاري لزوجك اسم تدليل جميل، وناديه به.

* * *

غيرة للذينة!!



كثيراً من الزوجات تحت دعوى الثقة والاطمئنان لا يُشعرن أزواجهن بأنهن يغرن عليهم.. وهو ما يعني لدى الكثير من الأزواج أن حرارة الحب قد انطفأت أو أنه وصل لمرحلة لا يستحق فيها أن تغار عليه زوجته؛ لأنه لن توجد مثل هذه البلهاء التي ستنظر مثله.

وأياً كان تفسير الزوج؛ فإن هذا سيدفعه إلى أحد أمرين إما أنه سيسعى لاستفزاز غيرة زوجته ربما بأعمال غير سليمة، وإما أنه سيفقد ثقته بنفسه، ويصيبه إحباط ربما لا يعلن عنه بلسانه لكن ستعلن عنه أحواله.

• وفي نفس الوقت نحن ننهى الزوجة عن الغيرة الشديدة التي لا تبرر لها؛ لأنها قد تفسد حياتها، فلتحذر كل زوجة إشعار زوجها بالمراقبة أو بالحصار بدعوى الغيرة؛ لأن آثار ذلك على حياتهما ستكون سيئة للغاية.

• أيضاً نحن نوصي الزوجة ألا تضيق بغيرة زوجها عليها إذ أن هذه الغيرة - إن كانت في حدودها - إشارة إلى حبه لها أما إذا كانت الغيرة شديدة؛ فعليها أولاً أن تستجلب ثقته عن طريق عدم المبالغة فيما ترتديه، وعن طريق التوقف عن التعاملات المفتوحة مع الرجال، وعن التحدث عن الرجال؛ فهذا سيقبل غيرته بشكل كبير ثم تشعره بمدى حبه له، ثم بعد ذلك يمكنها أن تتحاور معه بخصوص هذا الأمر، وستجد نتائج رائعة بإذن الله.

- نحذر هنا الزوجة التي لا يغار زوجها من محاولة استشارة هذه الغيرة عن طريق تصرفات غير مسئولة؛ لأن مثل هذه الأمور تكون مساوئها كبيرة، لكن يمكنها أن تزيد من درجة تدللها عليه وإغرائها له، فسيزداد حبه لها، ومع زيادة الحب يمكنها أن تتحدث له في أمر الغيرة، وستجد أنه بالفعل يغار عليها، وإن لم يفصح عن ذلك.
- نحذر هنا كذلك من أن تحكي الزوجة كثيراً لزوجها عن صديقاتها، وعن حياتهن وصفاتهن؛ لأن ذلك ربما يجعل قلب الزوج يميل نحو إحداهن دون أن يدري.

كوني عاقلة!!



يبدو في كثير من الأحيان أن هناك من النساء من اختارت أن تستخدم جارحتين فقط من جوارحها هما الأذن واللسان، فبمجرد أن تسمع شيئاً من صديقة أو قريبة؛ فإنها تعود إلى بيتها، وبمجرد أن تلتقي مع زوجها تبدأ في التحدث عن هذا الأمر، وكأنه حقيقة مجردة مما يولد المشكلات الآتية:

- 1- خلق حوارات كثيرة في موضوعات يكون أغلبها تافهاً.
 - 2- تضييع الوقت والجهد.
 - 3- إضعاف ثقة الزوج في زوجته، وفي رجاحة عقلها.
- ** لذلك أناشد كل زوجة تسمع شيئاً أن تعرضه على عقلها قبل أن تتحدث فيه، وأن تسأل نفسها عن جدوى تحدثها مع زوجها فيه.

احترمي عاداته .. وقدري ظروفه !!



لكل زوج عادات خاصة به مثل موعد النوم أو موعد شرب الشاي.. أو طريقته في القراءة.. أو... أو فكلما احترمت الزوجة هذه العادات وسررتها لزوجها، كلما أسعد ذلك زوجها، وأشعره بحبها واهتمامها.. أما بالنسبة للعادات المتناقضة بين الزوجين؛ فنحن ننصح أنه إذا استطاعت الزوجة أن تتخلى عن عاداتها في سبيل إرضاء زوجها على أن يفهم هو ذلك؛ فهذا أمر حسن، أما إذا لم تستطع؛ فليحاول الطرفان أن يلتقيا في منتصف الطريق، ولا يتمسك كل منهما بعاداته الخاصة؛ إنما يتنازل كل منهما قليلاً.

أيتها الزوجة الفاضلة: إذا تأكدت أن هناك عادة لزوجك لن تستطيع تغييرها، وليست عادة سيئة أخلاقياً ولا دينياً؛ فلا داعي لأن تختلقي مشكلات بلا داعي على أمرٍ لن يتغير.

*** أيتها الزوجة:** لا يمكن أن تتفقي أنت وزوجك في كل شيء، ولا بد أن تقبلي بمساحة اختلاف بينكما.

*** أيتها الزوجة:** من المهم كذلك أن يشعر الزوج أن لديه مساحة حرية، وأنه غير متعرض لضغط دائم في بيته.. فإترك يقرأ الجريدة في هدوء.. يشاهد التلفاز في هدوء.. لا مانع أن يخرج بمفرده إذا أراد.. لا مانع أن يخرج مع أصدقائه.. هذه المساحة من الحرية، ستجدد طاقة الزوج، وتشعره بالانطلاق، وبأن زوجته لا تسبب له ضغطاً دائماً.. مما سينعكس بالإيجاب على حياتهما الزوجية.

* **أيتها الزوجة:** من الأزواج مَنْ يكون عمله مرهقاً أو له مواعيد مختلفة مما قد يسبب الضجر لبعض الزوجات، وحين يجد الزوج هذا الضجر من زوجته؛ فإنه يشعر بعدم تقدير زوجته له، ولظروف عمله.. كما أن من الأزواج مَنْ يتطلب عمله هدوءاً شديداً حينما يتواجد بالبيت، فحينما لا يجد هذا الهدوء يفر من البيت.. لذلك يجب على كل زوجة أن تقدّر ظروف عمل زوجها، وأن تشعره بتقديرها لعمله وله.. وفي نفس الوقت لا مانع إذا كان عمل الزوج يؤدي لأن يهمل الزوج زوجته أو أولاده أن تتحاور معه الزوجة في هذا الأمر بهدوء، وأن تعبر له عن حاجتها، وحاجة أولاده لوقت أطول معه.

لا تكذبي!!



بعيداً عن أنه يجوز شرعاً على الزوجة أن تكذب على زوجها فيما يخص إشعاره بجهها، واستجلاب حبه.. إلا أننا لا نستطيع أن ننكر أن عادة الكذب، وهي عادة ملازمة للأسف للكثير من الزوجات تؤدي إلى مشاكل زوجية عديدة.. لكن دعونا أولاً نتساءل متى تكذب الزوجة؟

- 1- تكذب الزوجة لتبرر تصرفاً خاطئاً قامت به.
- 2- تكذب الزوجة إذا أخلفت موعداً مع زوجها؛ فتختلق أي عذر لذلك.

- 3- تكذب الزوجة إذا لم تلتزم باتفاق لها مع زوجها.
 - 4- تكذب الزوجة إذا أهملت في حق أولادها، وخافت من لوم زوجها.
- ومثل هذه الأمور، وإن كانت تقوم مجلّ بعض المشكلات المؤقتة إلا أنها تسبب على المدى الطويل الأضرار التالية:
- 1- يكتشف الزوج كذب زوجته، ويأخذ عنها انطباعاً بأنها كاذبة.
 - 2- لا يتحرج الزوج من أن يكذب هو الآخر على زوجته.
 - 3- يفقد الزوج ثقته في الزوجة.
 - 4- يفقد الزوج ثقته في قدرة زوجته على تحمل المسؤولية.
 - 5- تقلّ فرص الحوار بين الزوج وزوجته.

لذلك فنحن، وإن كنا نوصي الزوجة بأن تكذب على زوجها فيما يشعره بحبها وتقديرها، كأن تخبره بأنه في نظرها أجمل رجل في العالم -رغم أنه هو نفسه حين ينظر في المرأة يعلم أن زوجته إما كاذبة، وإما قد ذهب بصرها- وكان تخبره بأنها لم تكن تتخيل أن الله سيمنّ عليها بمثل هذا الزوج.. وجميع هذه العبارات التي تؤلف وتجمع وتحبب.

أما في الأمور الحياتية، فنحن نوصي الزوجة بالصدق مع زوجها؛ لأن هذا سيجعل زوجها شديد الثقة بها، كما أن اعتياد الكذب على الزوج سيؤدي إلى أن تعتاد الزوجة الكذب في سائر أمور حياتها.. أما بالنسبة للأمور التي ترى الزوجة أنها يمكن أن تؤدي إلى الانفصال، فيمكنها عند حدوثها أن تأخذ رأي الفقهاء في

ذلك.. لكننا نوصي بألا يصبح جواز الكذب للزوجة على زوجها مبرراً لأن تصبح الحياة الزوجية كلها كذب × كذب.. فتفقد الزوجة ثقة زوجها، ويتعلم أولادها الكذب، ومنتقل إلى حياة كلها كذب.

وسعي بيتك بتلاوة القرآن !!



يقول أبو هريرة رضي الله عنه: «البيت الذي يتلى فيه كتاب الله تعالى اتسع بأهله، وكثر خيره، وحضرته الملائكة.. والبيت الذي لا يتلى فيه كتاب الله تعالى ضاق بأهله، وقل خيره، وحضرته الشياطين».

فإذا كنت تريد أن يتسع بيتك، ويكثر خيره، وتحضره الملائكة.. فأكثري فيه من تلاوة القرآن.. اجعلي لكِ ورداً يومياً ثابتاً تقومين بقراءته في بيتك.. اجعلي فترة يومية ثابتة مع أولادك، ولو عشر دقائق فقط، تقرأون فيها القرآن، وتحديثهم عن فضل القرآن.. حاولي أن تقنعي زوجك بجلسة أسبوعية تجلسون فيها مع الأولاد لتلاوة القرآن.. احفظي ما تستطيعين من كتاب الله، إذ ما أجمل أن تتحركي في بيتك، وأنت تترنمين وتتنغمين بآيات كتاب الله.

تلاوتك لكتاب ربك، وحفظك لما تستطيعين منه، وتعلمك تلاوته؛ سيجلب لكِ أجراً عظيماً، أنتِ أحوج ما تكونين إليه.

تلاوتك لكتاب مولاك؛ ستجعل حياتك مع زوجك أفضل، وستجعل الملائكة تملأ بيتك، والشياطين تفرُّ من بيتك، وما أروع هذا البيت الذي تملؤه الملائكة، وتفرُّ منه الشياطين؛ فليكن بيتك هو هذا البيت.

اجعليه يفخر بك!!



إذا كان من المهم أن يحب الزوج زوجته إلا أن هذا الحب قد يقل إذا لم يقتنع الزوج بزوجته، وفي نفس الوقت يزداد إذا استطاعت الزوجة أن تجعل زوجها فخوراً بها، ولكي تجعل الزوجة زوجها يفخر بها نوصي بالآتي، وبعض هذه الوصايا معاد لكنه هام في هذا المقام:

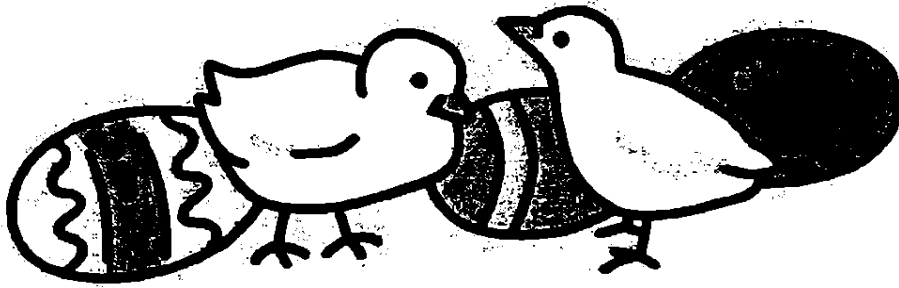
- 1- أحسني استقبال ضيوفه؛ فحينما يسمع ثناءهم على البيت، وعلى ما تم تقديمه لهم سيفخر بك.
- 2- أحسني إلى أهله، وأكثرني من برهم؛ فحسن حديثهم عنك سيجعله يفخر بك.
- 3- تحلي بالصفات التي لا تتحلى بها معظم النساء، مثل الموضوعية، والعقلانية، والقدرة على الإقناع، وضبط النفس، وعدم الكذب؛ فهذا مما سيجعل زوجك يفخر بك.
- 4- اجعلي حسن خلقك مع الجيران والأقارب أفضل تاج ترتدينه، فما من شيء يفخر به الزوج أكثر من حسن خلق زوجته.. لذلك احرصي على أن تقدمي الخير لغيرك، وألا تحقدي على أحد، وألا تتحدثي بسوء عن أحد.. وكوني محبة للخير، ومحبة للغير.
- 5- اقرئي وارفعي مستوى ثقافتك.
- 6- اقرئي في كتب التربية، وطبقي ما تقرئينه على تربية أولادك.

- 7- اهتمي بزوجك وبأولادك.
 - 8- ليكن بيتك دائماً نظيفاً ومنظماً.
 - 9- كوني دائماً نشطةً وحيويةً؛ فنشاطك وطاقتك وحيويتك أمورٌ تضيفي كذلك الحيوية على حياتك، وتجعل زوجك فخوراً بك.
 - 10- لا تضخمي المشكلات.
 - 11- ليكن طعامك دائماً طيباً.
 - 12- اعتني بنفسك.
 - 13- اقتصدي في نفقات بيتك (دون مجل)، فيكون هناك نظام لاستخدام التليفون والكهرباء والغاز.. وفي نفس الوقت لا تشتري شيئاً لا تحتاجين إليه.. احرصي كذلك على عدم إلقاء الكثير من الطعام في القمامة، ويحدث ذلك بإعداد طعام على قدر الحاجة وتقطيع الخبز لأرباع صغيرة وباستخدام أطباق صغيرة يوضع بها الطعام، وغير ذلك من الوسائل التي يمكن أن تبتكرها الزوجة أو تنقلها عن غيرها.. إن هذه الأمور تجعل زوجك يفخر بك، وبجسن تدبيرك، وحرصك على حياتك، وعلى ماله.
- ** وبالجملة قومي قدر الإمكان بكل ما يجعل زوجك يفخر بك، ويشعر أنك زوجة مثالية.**



الفصل الثالث

ليالي رومانية



منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

ليالي رومانسية

الرومانسية في حياتنا تنادي
بأعلى صوت: حرروني من روتين
المسلسلات والأفلام والعلاقات غير
الشرعية، وتطالب بإدخالها بيوت
الزوجية، فهي أحق بها.



واليك بعض الليالي الرومانسية:

- 1 عزيزتي الزوجة اشترى علبه من الورق ملونه، ثم داخل
العلبه ضعي الأوراق الملونه وزهور حمراء وبيضاء، ثم ضعي بجامة
زوجك المفضلة ورشي عليها عطره المفضل وشيكولاتة، وضعي
ورقة تقولين فيها: إنك سعيدة لرؤيته يرتديها بها، وحددي وقت
لليوم الرومانسي.
- 2 انثري أوراق الزهور الحمراء والبيضاء في البانيو بعد امتلائه
مع رسالة صغيرة في البانيو: (حبيبي أردت أن أغسلك بالزهور).
- 3 اقطعي تقريباً 300 ورقة على شكل قلب، واكتبي خلف كل
واحدة سبب: لماذا تحين زوجك، وعلقي رول قلب، وضعي في
بجامته شمعة وعبارة: اتبع آثار الحب، وعلقي بقية القلوب في
أماكن مختلفة إلى أن يصل إلى غرفة النوم.. لعبة رومانسية جرئية.

4 ستحتاجين إلى أوراق صغيرة أو بطاقات تصنع كروت اللعب، اقسمي الورقة إلى قسمين متساويين في قسم اكتبي فعل مثل قبلة، مساج وغيره، وفي القسم الثاني اكتبي أجزاء الجسم، وأبقي كل قسم على حدة، وكل لاعب يأتي دوره ينتقي كرت من كل قسم ومهما تطابق لديهم عليهم تطبيقه على اللاعب الآخر.

5 جنية الحب:

أخبري حبيبك أنك جنية الحب، وأنت ستلين له ثلاث أمنيات، وكوني على استعداد لتلبية ثلاث أمنيات لحبيبك.

6 مسكن رومانسي:

أفرغي زجاجة دواء وضعي عليها اسمًا جديد مثل: «مسكن رومانسي» مثلاً تستعمل عند اللزوم، ثم اكتبي 10 أو أكثر عبارات حب ورومانسية صغيرة وأمنيات تحقق ممكن استعمالها متى لزم الأمر.

7 فتش عن أغراضك في جسم حبيبك:

عزيزتي الزوجة من الفكاهة والرومانسية أن تبدعي فيها بكل الأسلحة وبكل الطرق، ادعي أنك تخفي شيئاً مهماً من أغراض زوجك، ثم تشوقيه لأهمية هذا الشيء ولا بد من إيجاده والتفتيش عنه معك داخل ملابسك، ومن هنا تبدأ الحركات سوف يدخل يده بجسمك وبحجم دخول يده انظري إليه وقومي بتقبيله، فهو الآخر سوف يقبلك، وبعد ذلك تستمتعي بيده وهي داخل جسمك بأن

تلمس المناطق الحساسة بكل رقة وإشارة لها في ذلك الوقت تكون لمسات زوجك مثيرة ومدوخة، وبعدها سوف يملك للفراش الباقي عليك.

8 الزوج:

فاجئ زوجتك يوماً بشراء ملابس داخلية لها، واطلب أن تقيس أنت تلك الملابس بنفسك لها كي تتأكد من مناسبتها لها، ابدأ بخلع الملابس، وابدأ بإلباسها الملابس العلوية، وأنت من خلفها والبسها بكل رقة مع لمسات مثيرة للظهر والتصاق جسمك بجسمها مع قبلات هادئة للرقبة من الخلف وأعلى الظهر، وأنا أضمن لك لن تقدر أن تكمل لها لبس الملابس؛ لأنك سوف تدوخ قبل ما تدوخها!!

الثالثة: أثناء نومك مع زوجك في الفراش لا تنامي بعيداً عنه، بل كوني بجانبه دائماً مع إحاطة يدك بجسمه أو أن تجعلي رأسك على صدره أو أن تدخل في أفخاذه بين أفخاذه مع عمل بعض الحركات البسيطة كتحريك شعره وإمرار أصابعك برقبته وما تشتهين أن تعملي.

الرابعة: أثناء استحمام زوجتك اطلب منها أن تستحم معها أو أثناء خروجها اطلب منها تجفيف جسدها أو أن تلبسها ملابسها أو قد تطلب أنت منها أن تلبسها ملابسك وتجففك، واستمتع خصوصاً لو كانت زوجتك شاطرة هنا بقي حركات نص كم.

اشتري نجوم كثيرة من اللي تضيء بالظلام، وألصقيها بالسقف

عند السرير، واكتبى فيها (بحبك) أو (I Love You)، فلما تطفىء الأنوار راح يقرأ المكتوب بالسقف.

فى أى مناسبة مع زوجك، اشترى ورود طبيعية كثيرة، ووردة واحدة بس اصطناعية، وحطى الوردة الاصطناعية بالوسط، أعطيه الباقة ومعها كرت مكتوب فيه: (راح أحبك.. لحن تذبل آخر وردة).

حركات نص كم تدوخ الزوج:

«التشويق المتصاعد قبل الوصول للذروة» قبليه برفق لعدة دقائق، وابعدي عنه شوية، وارجعي بوسيه بشكل أكثر إثارة من الأولى «بعنف»، وكرري العملية وراح يدوخ فى كل مرة ترين فيها ضمًا شفتيه.. لا تقللى أبدًا من شأن تأثير القبله.

البسي ملابس جريئة «مثيره» مكشوفة الصدر والذراعين أو ضيقة أثناء العشاء، حاولي ببراءة أن تأخذي شيئًا بعيدًا عنك من على الطاولة كاشفة عن جزء مثير من جسمك، لكن بطريقة غير مبالغ فيها حتى لا ما تكونى مبتذلة.. مجرد لمحة تجعله يتوه فى عالمك حبيبتى.

اجلسى على رجليه وهو مستلق على كرسي أو وهو جالس.. كونى فى حضنه، وكأنك بنوته صغيرة، لا تقولين: (كبرنا على هذه الحركات).

علقى شيئًا من ملابسك الداخلية المثيرة على المرأة أو قبل أن يذهب للدوام راح يكون يفكر فىك طول اليوم، ومتى يرجع بس عشان يسعدك.

قومي بتنبيهه بشكل غير مباشر بأنك في حالة مزاجية جيدة تسمح له بمغازلتك وإغرائك.

دعيه يطعمك بشوكته، وكوني ناعمة مرهفة، واستمتعي بكل لقمة سوف يتمنى أن يكون هو القضمة التالية.

قولي له أنك تحتاجين مفاتيح سيارته أو فلوس، ودخلي يدك في جيبه الأمامي كأنك تبحثين عن شيء، وأنتي «تداعبينه» وعينك في عينه مع ابتسامة بريئة منك، سوف يدوخ.

إذا كنتم عند أحد أو أهله ناظريه نظرات بطيئة مركزة عيونك كافية لأن توصل له شعورك في هذه اللحظة.

اكتبي له رسالة قبلما يذهب للعمل «دعوة لأمسية من المتعة والعاطفة»، أكدي له بأنها راح تكون ليلة لا تنسى، وضعيها في سيارته قبل أن يذهب طبعاً راح يشوفها راح يتصل بك ويسألك متى؟!!

خذي حمام ولفي جسمك بلبس حرير، وحاطة شوية ريحة روعة، اطلعي من الحمام وشعرك رطب ولبس الحرير لاصق بجسمك مع واللوشن وشوية عطر صدقيني لن راح يقاومك خصوصاً أن هذا المظهر يغري الرجال وأنت مبللة وتشع منك رائحة النظافة سوف واو!!

قومي بتدلك المنطقة أسفل كاحليه على جانب قدمه شكل دائري،

هذا راح يجعل منطقة الحوض عنده تنبض، وهنا يتحقق لك ما تريدين.
اكتبي في ورقة: «أنا أشواق إليك وأريد أن آخذ ... وأضعه...
مع...»، وأعطيه الورقة وخليه يملأ الفراغ، واغمزي له وأنت تعطينه
إياها، وراح يملأها في دقيقة.

كل يوم ناديه بشكل: (حبيبي - قلبي - روحي - يا عشقي - حياتي -
نظر عيني - يا هواي - يا جروحي - يا ملاذي... إلخ).

الحسي أصبعك وخطيه على أطراف شفايفه، راح يقشعر جسمه؛
لأنها حركة مثيرة جدًا.

وقت العشاء راح يكون ما يفكر في الجنس خصوصًا إذا كان ميت
جوع لا تنسي داعبي رجله برجلك بس بنعومة وبدون ترفيس راح
يختل توازنه.

البسي تنورة قصيرة مرة مع (أندروير) مثير جدًا، والبسي صندل
ربط لازم ربط؛ لأنه يثير، اطلبي منه يربط لك الصندل، وعندما ينزل
لربط الصندل وأنت طبعًا واقفة ارفعي التنورة بدون ما يحس فيك،
يعني وكأنك ما تدرين ودعيه خليه يأخذ راحته شوي بالنظر، وأؤكد
لك سوف يجن بس لازم تربطينها بعده؛ لأنه ما راح يعرف يربطها!!

إذا انتهيت من الجماع لا تنسي إرسال رسالة جوال له صباحًا له بأنك
ما تطيقين الانتظار حتى يحصل جماع آخر حتى لا يصاب بالإحباط.

أرسلني له رسائل موحية جواله إذا كان عندك، وكوني جرئية أما بطلب أو غيره حتى تربكينه وتأخذين عقله لن يصبر وراح يجيلك طائر.

البي بلوزة شفافة جدًا بدون ستيان، وجربي تمضية يوم هكذا مع الدلع، وكوني في هذا اليوم بمظهر الفتاة المفعمة بالنشاط والحيوية، وراح تكون تسريحة شعرك مفروق من النصف، ستكونين تكونين روعة.

اشتري لزوجك جورب جديد شفاف مثلاً وضعيه على السرير وهو مثلاً يأخذ دش، وإذا طلع راح يشوف اللي على السرير مع ورقة تكونين كاتبة فيها: إنك ما تطيقين الانتظار عشان تشوفينه لابسهم من دون أية ملابس ثانية راح يلبسهم ويدور عليك.

افعلي هذه الحركة، واكتبي في جسمك في أي مكان ترددين بخط صغير: إنك تحبينه «أحبك» أو «I Love You»، وقولي له: أن فيه مفاجأة بجسمي أريدك تبحث عليها وخلي الباقي عليه.

اطلبي منه آيس كريم وإذا جاب لك ميلي رأسك لأسفل وعينك بعين زوجك، وألعي ببطء، وحاولي تتفننين، ودلعي لسانك وقلبيه على الآيس كريم، وأيضاً عينك في عين زوجك لا تشيلها أبداً..

أرسله يشتري لك أي كريم من الصيدلية يصلح للمساج مع ذكر اسمه اكتبه في ورقة وبجواره: «هذا الكريم عشان تحطه على أي جزء

من جسمي تريده يا حبيبي».

اشتري لزوجك مراية شكلها جميل وأعطيها إلى زوجك، ومعها الكارت مكتوب فيه: «راح تشوف أجمل راجل في العالم أنا في انتظارك». خذي وردة حمراء وحطيتها في مكان زوجك راح يشوفها، واربطي فيها ورقة مكتوب فيها: «أشكرك لأنك دخلت حياتي».

حركات أنوثة تشير الرجل

اخترت لكم بعض الحركات.. اللي كلها
أنوثة ودلع.. وتخلي الرجل موبس يروح فيها..
إلا يروح في ستين داهية كمان!!



الرجل يحب المرأة الناعمة.. الناعمة.. حتى
لو كنت بطبوظة ومليانة شوية، تقدري تخلي زوجك زي الطفل
بنعومتك.. وحتى ولو كان لك عشر أولاد.. لا تفقدي النعومة؛ لأننا
بفطرتنا بنات.. يعني الطفلة موجودة في داخلكم.. كيف تظهرينها؟!

نابعي معي:

للرجل إذا دخلت السوق، اشترى الملابس الوقورة الرزينة لزياراتك،
واشترى ألوان فاتحة وورود لزوجك.. والأفضل تكون
(Cut) أو كوكتيل (بدون أكمام ولا سيور).

للرجل الرجال يعشقون الحركات الغريبة.. اشترى تاتو (الستراس
اللاصق)، وحطيه على الرقبة، والأفضل يكون لونه لامع جداً
(تركوزا أو فوشيا) أو أعلى الصدر أو على السرة إذا كان
بشكل وردة كبيرة، والبسي لبس خفيف مرة (من قماش التل
مثلاً أو الموسلين).

للرجل كل رجل مغرم بالعطور، بل هي أهم لـ «تدويخ» الرجل..

أسبغي على نفسك العطر في كل وقت، ليس وقت النوم فقط.. عندما تدخلين محلات العطور والماكياج، اذهبي إلى قسم المعطرات والباودر، اشترى سبلاش بعد الحمام، وبعد الدوش رشي على جسمك بوفرة، وضعي البودرة، وتبخري ثم تعطري، وعندما يأتي زوجك من العمل استقبله بالأحضان واغمريه بالحنان، صدقيني سيتمنى ألا يفارق حضنك.. والسبب: عطرک.

للهم إذا كان زوجك يحبك «طبيعية» وبدون أصباغ ومكياج هذا لا يعني ألا تضعي المكياج أبداً.. صدقوني يا أخواتي الزوج عندما يقول لك: «أكره المكياج»، فهو يعني الذي تضعينه في الزيارات أو المناسبات.. فلا تغفلي عن مكياج البيت!!

لذلك أنصحك بأن تشتري كريم أساس وبودة (The Body SHOP)؛ لأنها خفيفة جداً، وما بتطلع بشور، وفي لياليكم الحاملة ومناسباتكم الخاصة ضعبي منها ثم مشطي رموشك بماسكرا الجل والبروتين المغذية والشفافة، وضعبي من (Blush) اللون الخريزي الفاتح (أغمق من لون البشرة بدرجة)، وضعبي ملمع شفاه، بسبب هذا خليه قوي مرة؛ لأن الرجل تذبحه الشفاه الممتلئة اللامعة.

للهم اللي يقطع قلب الرجل هو دمعة المرأة.. لا تنسي أن الرجل يبغض المرأة الصلبة والمستقوية (يحب قوتها في الحق، وعند

المواقف الصعبة فقط) أما في الحوارات والنقاشات.. إذا اشتد النقاش، ووجدتي أن زوجك لن يقتنع بوجهة نظرك، وأنه «قافلة معه وما له خلق نقاش...».

حركات دنع طفولية:

أخواتي أحياناً يحب الزوج أن تكون زوجته طفلة دلوعة، وبعض الأخوات تقول: كيف يمكن أن يكون شكلي سخي، وأنا أقول لك: بالعكس الملابس المغربية لا تكفي أحياناً البساطة والطفولة تكون أحلى مهما كان عمرك.

حتى تكوني طفلة ومدللة في نظر زوجك ارتدي ملابس المراهقات والألوان الزاهية وأكثر من الورد.

ضعي إكسسوارات للشعر كالصغيرة كالفراشات أو مساقات ملونة.

اعتمد التسريحات الطفولية أكثر واربطي شعرك بربطات واقسميها قسمين.. أو ضعي ربطة للرأس.

ضعي طلاء أظافر زاهية تحوي كريستالات ورسومات جميلة، ضعي رباطات على الذراع وحتى الساعد.

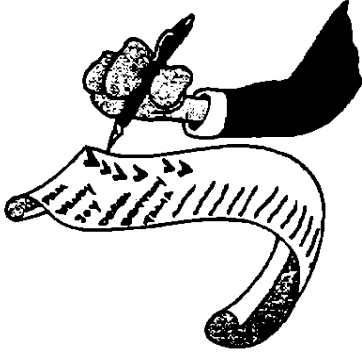
زيني الغرفة بالونات الهيليوم، وانثري بالونات على الأرض سواء صغيرة أو كبيرة.

كلي الآيس كريم، ولا تترددى ودعيه ينظر إليك وأنت
تأكلينها، واتدلي عليه وداعبيه ودعيه يأكل معك، اخرجي
معه خارج المنزل، واطلبي ساندويتش وكلا خارجًا.

ارتدي إكسسوارات الفتيات الصغيرات، ارتدي بيجامة
تحتوي دباديب وقطط، ولكن لا تصلي بها.. ارتدي بيبي دول
خاص بالفتيات الصغيرات.

وصفات سحرية للجمال

أولاً: النظافة الشخصية



1 استخدام دهن العود باستمرار، رائحته رائعة وجذابة، بالإضافة الفرنسية لكن اختاري الأوقات المناسبة.

مثل العطور ذات الرائحة الهادئة في الصباح وفترة العصر، العطور الصارخة (ذات الرائحة القوية) في فترة المساء.. السبراي رائع جداً، قومي بوضع القليل منه قبل ارتداء ملابسك، ففيه نعومة للجسم.

2 من المهم أن نهتم بنعومة أجسامنا، وهذه طريقة حلوة لنعومة الجسم المطلوب منك، احضري صابونة دوف وزيت جونسون للأطفال وملح الحليب يوجد في السوبر ماركت قسم الشامبوهات وكريمات الجسم.

إذا كان عندك علبة فارغة ضعي الملح وأضيفي عليه الزيت وضعي الصابونة داخل العلبة، وافركي جسمك بالكامل، وخصوصاً الأماكن التي تشعرين بخشونتها، وشوفي النعومة مثل نعومة الأطفال.

3 ومن الأشياء التي يجب الاهتمام بها الأظافر، والأيدي

والأرجل الناعمة؛ لأن الزوج يهتم بالتفاصيل الدقيقة، أبسط شيء، ضعي دائماً كريم فازلين على رجلك ويديك؛ لأنه يحافظ على النعومة، وانقعي أظافرك في زيت الزيتون والخل، ولا تنسي أيضاً البدكير والمنكير.

والزوج يجب أن تكون بشرة زوجته نقية وصافية وبيضاء، وهذه الخلطة تساعد على بياض البشرة طبيعية 100٪ وإليك سيدتي الوصفة:

4 احضري علبة كريم جليسوليد وسط + ملعقة صغيرة فكس + ملعقة كبيرة ليمون (بعد العصر) وملعقتين زيت الزيتون واخلطيهم مع بعض، وذلكي كل يوم، وشاهد البياض الطبيعي بإذن الله، راح يكون وجهك مثل القمر.

5 حافظي على وزنك ورشاقتك، وحافظي على استقامة ظهرك وشد بطنك.

6 يجب أن تكوني ذات شعر نظيف ولامع ومسرح، ودعي خصلاتته تنسدل على وجهك بشكل غير متعمد، خذي خصلة منه أثناء الحديث ولفيها على إصبعك وقربها أحيانك من خدك حتى يظنك الآخرين قمة في النعومة، ولا تقومي بكل هذا في وقت واحد حتى لا يظنك الناس هبله أو مجنونة أو مصابة!!

مصابة!!

- 7 كتفي ذراعيك أثناء الاستماع لكلام زوجك.
- 8 ظهرك يجب ألا يكون منحنيًا، وكتفك غير متهدلين.
- عيناك: ارمشي عينيك ببطء شديد، وليس بشكل مفاجئ حتى لا تبدين متوترة وقلقة.
- 9 شفاك لا تكثري من أحمر الشفاه، واستخدمي الألوان الطبيعي، ويفضل لماع الشفاه على الروج.
- 10 لا تتكلمي بسرعة، ولا تكرري الألفاظ، ولا تجادلي كثيرًا مع زوجك.
- 11 تحدثي بهدوء ووضوح، وأكملي الجمل والكلمات، واخلضي صوتك حتى يركز الناس وخصوصًا زوجك على جمال شفاهك، وهناك تمارين خاصة تجعل الشفاه مكتنزة.
- 12 أغلقي فمك حين لا تحتاجين إليه، وحافظي على الابتسامة بدون فتح فمك أو إظهار أسنانك أو الضحك بصوت، واستمعي دائمًا لمحدثك لزوجك، عضي أحيانًا على طرف شفاهك السفلية.
- وأحيانًا أخرى إذا رأيتيه يختلس النظر إليك مرري يديك بشكل غير مفتعل على شفاهك.
- 13 يديك: حافظي على نعومتها وعلى رقة حركتها، ودعي

الآخرين يكتشفون نعومتها وجمالها من خلال الحركات الناعمة كتمرير أصابعك في شعرك المنسدل.

14 ضمي يديك وضعيها تحت ذقنك في بعض الأوقات، وانظري إلى زوجك برومانسية.

15 اسحبي المنديل بأصابعك، ويفضل إصبعين أو ثلاثة، وحتى عندما تأكلين شيئاً ارفعيه إلى فمك بالإبهام الوسطى، وليس بيدك كلها كأن الطعام سيهرب.

16 وإذا شعرت ببعض البرد، فلا تفركي ذراعيك بقوة، بل ضعي يداً على ذراعك وامسحها بنعومة إذا كنت بالبيت ومش حابة تحطين ماكياج، وتريدي يكون شكلك حلواً، البسي عدسة ملونة وشوية بلشر لون وردي على الخدود.

إذا كانت العدسة رمادي أو أزرق حطي بلشر وردي، وإذا كانت خضرة حطي بلشر مشمشي، وإذا كانت بنية حطي بلشر برونز، وأهم شيء نظافة برونز، وأهم شيء نظافة العدسة.

ما يفضلهُ الأزواج:

الزوج يجب يكون شعر زوجته طويل، وللأسف بعض الخلطات لا تنفع لكن عندي حل لكم بلا خلطات أو خرايط شيء راح يطول شعرك شبر في شهر، ويمنع تساقط الشعر، انتبهي معي:

أمبولات زيتية مرسوم عليها حصان اسمها (ecrinal) لون العلبة أبيض وأخضر تقريبًا العلبة داخلها (8) أمبولات يوجد بها طريقة الاستخدام، جربي وشوفي النتيجة في شهر بس.

الشفاه: للأسف الكثير من النساء والفتيات يهملن الشفاه معتقدن جمال الشفاه بوضع الروج أو أحمر الشفاه يكفي.

نصائح لشفاه جميلة :

إليك طرف العناية بالشففتين:

❖ ابتعدي عن عادة مص الشفتين لترطيبها؛ لأنه بعد أن يزول الترطيب تصاب الشفاه بالجفاف والتشقق، وتؤدي هذه الطريقة أيضًا إلى حدوث جروح تكون عرضة للتلوث.

❖ استخدمي كريم الأساس الخاص بالشفاه لحمايتها من أشعة الشمس التي تعرضها للتشقق.

❖ بعد أن تغسلي وجهك امسحي شففتك بفوطة مبللة بهاء دافئ، ثم ضعي الكريم المرطب واتركيه قليلًا ليمتصه الجلد، ثم استخدمي فرشاة أسنان ناعمة جدًا وحولها بشكل دائري فوق الشفاه لإزالة أي خلايا ميتة.

❖ ادھني شففتك كل ليلة بمادة مرطبة للشففتين كزبدة الكاكاو، وتأكدي أنها خالية من أي مادة كيميائية قد تسبب لك حساسية.



لجمال بشرتك

1- قناع الردة:

تخلط الردة مع ماء الورد وقليل من الحليب حتى يكون الخليط سميكاً ثم تندي البشرة بالماء ← ويوزع الخليط على البشرة والرقبة لمدة عشر دقائق ← ثم يفرك الخليط بشكل دائري ← ثم يغسل بالماء الدافئ ← ثم البارد ← ويمسح بعدها الوجه بماء الورد. ويفضل عمل هذا القناع ثلاث مرات خلال الشهر على الأقل ولا ضرر من كثرة استخدامه فهو يعتبر منظفاً للبشرة ويساعد على التخلص من الخلايا الميتة فيها.

2- قناع الترمس:

يستخدم الترمس المطحون مع الحليب أو الماء أو العسل مثل القناع السابق تماماً ولكن من (7 - 10) دقائق ومرتين شهرياً فقط.

3- الزبادي بالعسل:

كميات متساوية من الزبادي والعسل مضافاً إليها قطرات الليمون وهو مناسب لكل الأعمار ويلطف البشرة في فصل الصيف⁽¹⁾.

(1) مجلة الزهور، العدد (60)، أكتوبر سنة 2005م، مقال لنشوى عبد السلام

خبيرة التجميل.

4- قناع البرتقال:

احتفظي بقشر البرتقال والليمون ← واغسله جيداً ثم ابشريه
 ← وضعيه على وجهك لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة فهو كفيل بتنظيف البشرة
 وتفتيحها⁽¹⁾.

5- قناع الخيار:

لتبييض الوجه ينظف الوجه والرقبة جيداً بالماء الفاتر وماء الورد
 ثم يجفف جيداً ← وتهرس ثمرة الخيار وتخلط بملعقتين من الزبادي ←
 ويدهن الوجه ويترك 20 دقيقة ثم يشطف بالماء الدافئ ثم الماء البارد.

6- قناع البيض:

بياض البيض المخفوق ← مع قليل من عصير الليمون لإزالة
 الدهون الزائدة بالبشرة ← يوضع كقناع ويترك حتى يجف ثم يغسل
 بالماء الفاتر⁽²⁾.

7- قناع بذرة الذرة:

يتكون من ملعقة كبيرة دقيق ذرة وملعقة أخرى كبيرة من عسل
 النحل ويوضع على البشرة وبعد أن يجف يشطف بالماء الفاتر.

8- قناع الفراولة:

إذا كانت البشرة دهنية يمكن مزج الفراولة بعصير نصف ليمونة
 ووضعها على البشرة لمدة 3 دقائق مع التدليك الخفيف فهي تساعد

(1) مجلة أكتوبر، شهر شعبان 1422 هـ - 21 أكتوبر 2001 م.

(2) الزهور، العدد (48)، أكتوبر سنة 2004 م.

على احتفاظ البشرة بنضارتها وشبابها⁽¹⁾.

9- قناع الردة بالزبادي:

ملعقتان صغيرتان من الردة ← مع نصف كوب زبادي ← ووضعها على البشرة في حركة دائرية وتركها تجف ← ثم تفرك جيداً من على البشرة ← وتشطف بالماء البارد ← وهذا القناع يناسب كل أنواع البشرة.. وتجنبي لمس بشرتك كثيراً لأن ذلك يساعد على نقل البكتريا.

10- قناع البيض:

البيض مغذ جيد للبشرة ويساعد على غلق مسام البشرة الدهنية ولعمل قناع من البيض ← تكسر البيضة نيئة وتضرب جيداً، وتفرد على الوجه وتشطف البشرة بعد 20 دقيقة بالماء الفاتر.

11- قشر البرتقال:

قشر ثلاث برتقالات يُغلي في 3 لتر ماء ثم يترك لمدة ساعتين ثم يصفى ويعبأ في برطمان ويغسل به الوجه كل صباح (مجرب).

12- قناع العسل:

يتكون من $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة عسل نحل ونصف ملعقة عصير جزر وكمية بسيطة من كربونات الصودا ← تخلط المكونات جيداً ← ثم يوضع الخليط على البشرة ويزال بعد 20 دقيقة بواسطة قطنة مبللة بالماء الدافئ المضاف إليه كربونات صوديوم⁽²⁾.

(1) الأهرام: 4/6 / 2004 م.

(2) د/ أيمن الحسيني: حافظي على أنوثتك تحافظي على زوجك.

13- نعومة البشرة⁽¹⁾:

استخدمي الشوفان أو أضيفيه للمعجنات أو اللبن وتناوليه بشكل منتظم فهو يساعد على نعومة البشرة والتخلص من البثور وعيوب الجلد وهو غني بفيتامين (A وB).

14- لحروق البشرة⁽²⁾:

استخدمي الصبار فهو واق طبيعي للبشرة من حروق الشمس ويحتوي على مضادات تمنع نمو الجراثيم على الجلد.

15- لتنظيف البشرة⁽³⁾:

البابونج مغلي أعشابه منعم مثالي للبشرة ومنظف للجلد.

16- لشد البشرة⁽⁴⁾:

وزعي بياض بيضة لشد البشرة المترهلة بصورة مؤقتة وذلك بالاستعانة بفرشاة ناعمة - اتركها على وجهك لمدة عشر دقائق ثم اشطفي البشرة بالماء ولكن احذري توزيع بياض البيض على آية جروح أو خدوش؛ لأنه يحتوي على السالمونيلا وقد يسبب تلوثاً وينقل العدوى.

17- لتقشير البشرة⁽⁵⁾:

يمكنك مزج دقيق مع أي نوع من أنواع الزيوت ويمكنك إضافة صفار بيضة نيئة إلى المزيج.

(1) الزهور، العدد (48)، سنة 2004 م.

(2) الزهور، العدد (48)، سنة 2004 م.

(3) الزهور، العدد (48)، سنة 2004 م.

(4) الأسرة العربية، 20 / 4 / 2004 م.

(5) الأسرة العربية، 20 / 4 / 2004 م.

18- حبوب البشرة⁽¹⁾:

أو حب الشباب، ينصح الخبراء بإعداد منظف خاص لعلاج البشرة المصابة بحب الشباب يتألف من ثلاثة مقادير من العسل في مقابل مقدارين من الزبادي مع إضافة دقيق أو طحين الشوفان لتقشير البشرة والنتيجة رائعة.

19- احمرار البشرة⁽²⁾:

يمكنك التقليل من التورم والاحمرار الذي قد يأتي مصاحباً لحب الشباب وذلك بتوزيع القليل من قطرة العين عليها إذ تجعل الأوعية الدموية تنقبض فتختفي الأعراض.

20- بشرتك والبرد⁽³⁾:

عليك بالهواء الطلق فالبشرة في حاجة دائمة للأكسجين... عليك بترطيب البشرة ولكن لا تضعي كريمًا مرطبًا إلا على بشرة نظيفة. احرصي على تناول كمية معقولة من المياه أو الفواكه الغنية بالمياه. حاولي الإقلال قدر الإمكان من وقوفك أمام أي حرارة فرن أو شمس.

كيف نعالج الهالات السوداء؟

21- كمادات⁽⁴⁾:

عمل كمادات ماء بارد دافئ بالتناوب في منطقة الهالات السوداء.

(1) الأسرة العربية، 20/4/2004م.

(2) الأسرة العربية، 20/4/2004م.

(3) الأسرة العربية، 12/3/2006م، أسرتنا، إعداد جلود جميل.

(4) الأهرام 6/4/2004م، د/ وفاء علم الدين استشاري الأمراض الجلدية.

عمل كمادات بقطع من الخيار أو البطاطس فوق منطقة الهالات. عمل كمادات بعصير النعناع الطازج.

22- دهان:

تدهن الهالات بخليط من نصف ملعقة زيت زيتون مع $\frac{1}{4}$ ملعقة عصير ليمون.

23- السبانخ:

إن كثرة تناول السبانخ واللبن يؤدي إلى اختفاء الهالات السوداء التي تظهر حول العينين.. ويرجع ظهورها إلى كثرة تناول النشويات وما يترتب على ذلك من قلة الأكسجين وزيادة ثاني أكسيد الكربون⁽¹⁾.

24- الشاي⁽²⁾:

يمكنك عمل كمادات موضعية من الشاي لإخفاء الهالات السوداء تحت العينين وذلك بغلي أوراق الشاي المتبقية من إعداد المشروب ثم وضعها على الهالات بعد أن تبرد نوعاً ما (دافئة).

25- الماء:

يجب تناول لترين من الماء يومياً لتجنب اختزان الماء في الأنسجة مع ضرورة التخفيف من الملح في الطعام.

26- للتخلص من الهالات السوداء:

* عدم دعك العين لأن هذا الجلد الناعم أسفل العين له طبيعة

(1) الزهور، العدد (29)، السنة الثالثة، ذو الحجة سنة 1423 هـ.

(2) حواء، 31/7/2004 م.

دقيقة وحساسة.

* حاولي أن تحجبي هذه المنطقة بقدر الإمكان عن أشعة الشمس والمناطق المليئة بالأتربة وعوادم السيارات.

* خذي قسطاً من الراحة والنوم والاسترخاء.

* أحضري قطعة من القطن كل صباح، وضعي بها قطعة من الثلج ثم ضعها أسفل العين لمدة 10 دقائق.

* تناولي كل مساء كوباً من اللبن مذاًباً فيه ملعقة عسل أبيض.

* ضعي قطعة من الشاش مبللة بمزيج من ماء الورد أسفل العين لمدة 15 دقيقة لمدة 10 أيام⁽¹⁾.

هل هناك علاج يمنع ظهور التجاعيد؟⁽²⁾

لا.. حيث لا يمكن منع ظهور التجاعيد، ولكن يمكن تأخيرها بعض الوقت من خلال عدة طرق للحد منها.

الكريم الواقي من الشمس:

هو أهم الأسلحة التي يجب الاعتماد عليها للوقاية من ظهور لتجاعيد ويستخدم الكريم يومياً ويوضع قبل التعرض للشمس بنصف ساعة.

الاهتمام بالغذاء:

ينصح بتناول كميات كافية من الخضر والفاكهة والحبوب يومياً وتناول الأغذية التي تحتوي على فيتامين (هـ) (ج) لاحتوائها على

(1) حواء، 28/11/1998م.

(2) د/ أيمن الحسيني: حافظي على أنوثتك.

مضادات للأكسدة، كما أن لعصير الموز مع اللبن تأثيراً رائعاً على البشرة.

البُعد عن استخدام الوجه في الانفعالات⁽¹⁾:

التقليل من استخدام الوجه في التعبير عن الانفعالات لأنها تؤدي لحدوث التجاعيد.. فتكرار الانفعالات يؤدي إلى شد الجلد في مناطق معينة فيميل للانكماش.

كريم للتجاعيد:

بيضة وملعقة صغيرة من زيت الزيتون ← وملعقة صغيرة كربونات الصودا. تخلط البيضة بالزيت ويدهن الوجه والعنق ← وبعد أن يجف ينظف الوجه بقطعة مبللة من الماء الدافئ المضاف إليه كربونات الصودا.

الفراولة:

تخلصك من تجاعيد البشرة وذلك بالطريقة الآتية: اعصري بعض ثمار الفراولة وادهني وجهك بها حتى الصباح، ثم اغسلي وجهك بماء البقدونس.

حسب لون بشرتك اختاري مكياجك⁽²⁾:

يحتل المكياج مكانة عند المرأة حتى وإن كان بسيطاً، لذا عليك أن تعرفي فن التعامل مع بشرتك فلا تضعي عليها إلا ما يناسبها من الألوان حتى تبدين جميلة ومتألقة كليلة العُرس دائماً.

(1) الأخيار، 16 / 4 / 2004 م.

(2) أميرة بشري.. خبيرة التجميل على موقع بنات دوت كوم.

البشرة البضاء:

يجب أن يكون الكريم الأساس أغمق منها بدرجة واحدة، بينما يتم اختيار بودرة أفتح من لون الأساس.. أما ظل العين فننصح بالدرجات الفاتحة من الأزرق والأخضر والبنفسجي وبالنسبة للماسكرا فالبني الغامق يناسب صاحبات البشرة البضاء - أحمر الخدود يكون ذا اللون البرتقالي أو الزهري وقلم التحديد الخاص بالشفاه يجب أن يتناسب مع أحمر الخدود ويكون من الألوان الهادئة.

البشرة البضاء المائلة إلى الاحمر:

اختيار كريم الأساس السائل والمائل إلى البرتقالي أو الخوشي والظلال ابتداءً من الألوان الفاتحة إلى البني الداكن - كما يناسبها الماسكرا ذات اللون الأسود أو الأزرق - أما أحمر الخدود أو الشفاه فيفضل أن يكون بتموجات اللون البرتقالي المائل إلى الاصفرار أكثر من الأحمر.

البشرة السمراء:

كريم الأساس الأفتح من لون البشرة بدرجة أو درجتين.. وعلى صاحبة هذه البشرة أن تتعد عن البودرة الداكنة.. أما الظل فاللون البني أو الأخضر أو الأزرق مناسب جداً لهذه البشرة - يفضل أحمر الشفاه بني وأحمر الخدود قريباً من لون البشرة أو مائلاً للاصفرار أو البني.

البشرة الخمرية:

أن يكون كريم الأساس من لون البشرة نفسه..البودرة أفتح بقليل من لون البشرة... وأحمر الشفاه والخدود يكون أقرب إلى الأحمر الأصلي.

البشرة البنية:

كريم الأساس المناسب المائل للون البرونزي... أما ظلال العين فالألوان الفاتحة والأقل كثافة مثل البيج والذهبي الخفيف.. وعلى صاحبة البشرة هذه تجنب رسم العيون باللون الأسود... وللخدود والشفاه تموجات اللون الخوخي.

كيف تعافين على حيويتك ونضارتك في فصل الصيف؟

في ظل درجات الحرارة المرتفعة والأخذه في الارتفاع عاماً بعد عام، وارتفاع نسبة الرطوبة وتعرض جلد الإنسان لقسوة الحر وأشعة الشمس خاصة في المناطق المعرضة للشمس كالوجه واليدين والساقين، والتعرض لكثير من المتاعب الصحية، كما أن إفراز العرق المصاحب لارتفاع درجة الحرارة قد يؤدي إلى إلحاق الأذى بالجسد ككل نتيجة تأثيره على خلايا الجسم.

لذلك تقدم لك بعض النصائح التي تساعدك على مواجهة هذه المتاعب.

*** كثرة السوائل:**

مما يرطب الجسم سواء كان ذلك من الداخل أو من الخارج فالجسم بحاجة إلى سوائل تصل إلى 2.5 لتر يومياً مكونة من المياه أو العصائر الطازجة أو أنواع المشروبات الأخرى كالشاي والنعناع أو الينسون المثلج مع العلم أن القهوة والشاي الأسود والمياه الغازية لا تحسب ضمن 2.5 لتر التي يحتاجها الجسم.

*** بخاخة:**

إذا كنت في العمل حبيسة المكتب فضعي بجانبك بخاخة صغيرة بها

مياه باردة وقومي ببخ المياه على وجهك كلما شعرت بالحرارة أو التعب.
 * كريم مرطب: ومن الممكن أن تستخدمى بعد ذلك كريمًا مرطبًا على بشرتك أو بودرة، فالبودرة ترطب الوجه وتعطي إحساسًا بالبرودة.

* عصير الطماطم:

قنبلة طاقة، فهو ينعش من الداخل ويرطب ويزيل العطش وبالطبع فإن كل العصائر الطازجة تعطي طاقة وتنشط الدورة الدموية.

* شدى عضلاتك:

إذا شعرت بالإرهاق فاسمحي لنفسك أن تتمطعي كما تفعلين في الصباح وتفردى طولك واسمحي لنفسك أن تتشاءبي فإن هذا يرخي عضلاتك ويزيد من نسبة الأكسجين في الدم.

* الكمادات: ضعي فوطة صغيرة مبلولة في الثلاجة لمدة 15 دقيقة ثم ضعها على جبهتك.

* الاسترخاء: الاسترخاء مع وضع القدمين في مياه باردة لعدة دقائق مع إضافة ملعقتين كبيرتين من الملح إلى المياه فهذا يجعل المياه أكثر فاعلية⁽¹⁾.

(1) مجلة فيت فور فون (Fit For – Fun).



جمال العينين

العينان هما أكثر أعضاء الجسم حاجة إلى العناية الشديدة والاهتمام الدائم، لذلك أنصحك بعمل تلك التمارين التي اخترتها لك بعناية وذلك لتنشيط العينين.

* مساج للعين:

يتم التدليك بواسطة إصبع السبابة ويبدأ من الزاوية الخارجية للعين بحركة خفيفة متجهًا ناحية الأنف.. وعندما تصل للأنف يدور الأصبع لعمل مساج للجفن العلوي.. ويجب مراعاة أن تكون الحركة خفيفة عند هذه المنطقة، ويكرر هذا المساج للعين الأخرى لتنشيط الدورة الدموية لهذه المنطقة ومقاومة التجاعيد.

* إزالة التعب والإجهاد:

يُمسك قلم على بُعد 25 سم من العينين وتركز الرؤية عليه لمدة دقيقتين، ثم توجه الرؤية لمستوى أبعد كالنظر إلى السقف أو نهاية الحجرة ثم ينظر للقلم مرة أخرى، يكرر هذا التمرين عشر مرات.

* إغماض العينين عدة مرات:

إغماض العينين من وقت لآخر عدة مرات يساعد على توزيع الدموع التي ترطب العين ويكون الإغماض والفتح بقوة.

* الرؤية في الظلام:

تغمض العينان ويوضع الجزء السفلي من راحة اليدين على

العينين مع الضغط الخفيف على العين ثم تفتح العينان وينظر إلى ظلام اليدين.

* تحريك العينين لأعلى ولأسفل:

النظر لأعلى اتجاه السماء ويبقى على هذا الوضع 30 ثانية ثم تأخذ الوضع المعاكس النظر إلى القدمين على الأرض ويكرر هذا التمرين 15 مرة ويراعي تثبيت وضع الرأس.

النعناع:

مغلي النعناع الدافئ يعالج التهاب الجفون.

ماء الورد:

يمكنك غسل العين بماء الورد عن طريق فتح العين وتغميضها لعدة مرات في فنجان مليء بماء الورد.. وتغسل كل عين كل حدة.. حيث يساعد ذلك على زوال إجهاد العين وتلطيفها وتخليصها من الشوائب.

فيتامين (i):

الإكثار من تناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ) كالجزر والمشمش والسبانخ واللبن ومنتجاته، حيث يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى جفاف القرنية ومرض العشى الليلي⁽¹⁾.

زيت الخروع:

زيت الخروع يدهن به الرموش يومياً لزيادة نموها وكثافتها.

ماء وملح:

يمكن التخلص من التورم أسفل العينين بعمل حمام ماء دافئ

(1) حواء، 2005 / 1 / 22 م.

مذاب فيه كمية مناسبة من الملح، وذلك بتفتيح وتغميض العينين عدة مرات في البخار المتصاعد من ماء الحمام.

عصير الجزر:

شرب كوب من عصير الجزر يوميًا يساعد على صفاء العينين، ويفضل غلى الجزر جيدًا دون تقشير مع شرب عصيره قبل تصفيته للحصول على أقصى فائدة من العصير وألياف الثمار في الوقت نفسه⁽¹⁾.

كمادات الشيح:

أعدي كيسين صغيرين من الشاش وضعي في كل واحد منهما ملعقة من الشيح واطريهما في الماء المغلي 5 دقائق، وادهني المنطقة تحت العينين بكريم يحتوي على الأنولين - ثم ضعي فوق عينيك كمادات الشيح وهي ساخنة بالقدر الذي تتحملينه.

الاحمرار حول الأنف:

يصيب ذوات البشرة الحساسة، فالجلد عند الأنف يكون رقيقًا للغاية، لذلك تظهر الأوعية الدموية بوضوح عند الاحتكاك الشديد أو التعرض للشمس. والعلاج هنا يأتي بالعناية برقة الجلد حول الأنف.

علاج المسام المفتوحة:

المسام المفتوحة التي تظهر عند الأنف والجبين والذقن يمكن علاجها باتباع نظام خاص وذلك بتنظيفها دومًا لتبقى المسام مقفلة أطول فترة ممكنة.. وقد يكون مفيدًا في هذه الحالة شرش اللبن ويمكن الحصول عليه في المنزل إذا كنت تجيدين صناعة اللبن الزبادي أو لدى محلات الألبان..

(1) الزهور، العدد (29)، السنة الثالثة، ذو الحجة سنة 1423 هـ.

فهو يغذي البشرة وله مفعول قابض للمسام.

مقدمة لجمال الوجه

الجمال مطلب يتمناه الإنسان، وجمال الوجه عنوان بارز في حياته ويتربع الأنف على عرش الوجه ويتوسطه كما يتربع على عرش آخر معنوي في العزة والكرامة والإباء. وقد يتأثر شكل الأنف بعوامل الوراثة أو نتيجة حادث أو عملية جراحية فيكون أفطس أو بارزا أو كبيرا أو عريضا أو طويلا أو معوجا.

لعلاج النقط السوداء على الأنف:

يمكن التغلب عليها وذلك باستخدام القناع التالي:

1 ملعقة لبن

1 ملعقة شوفان مطحون

4/1 ملعقة ماء ورد 4/1 ملعقة عصير ليمون.

3/1 ملعقة خميرة مذابة في ماء الورد والليمون.

اخلطي المقادير جيدا وضعيها على الوجه كله ماعدا حول العين. من ميزات هذا القناع تنظيف البشرة وتفتيح لونها.. داومي عليه ثلاث مرات في الأسبوع وسوف تلاحظين الفرق.



جمال الشفايف

الشفاه:

ينعكس بريق الشفاه وجمالها على جمال الوجه فيزيده تألقاً وجمالاً ويكمن جمال الشفاه في العناية بها.. وعدم إهمالها ولا تعتمد فقط على أحمر الشفاه لإبراز جمالها.. وهذه بعض النصائح للعناية بالشفاه لتكون جذابة:

* استخدمى المرطبات الخاصة بذلك على أن تحتوي على مواد توفر لشفتيك الحماية من تأثير الأشعة فوق البنفسجية.

* استعملي قلمًا لترطيب شفتيك بصورة دائمة بحيث يمكنك حمله في حقيبة يدك.

* استخدمى زيت الزيتون الطبيعي كعلاج طبيعي لمشكلة تشقق الشفتين.

* اغمسي قطعة من القطن في كريم مرطب ثم ادعكي بها شفتيك حتى ترطبا ثم اغسليهما للتخلص من أثر الدهون.

* داومي على استعمال العسل بصفة منتظمة فهو أفضل علاج لتشقق الشفتين حيث يكفيك أن تمسحي بالقليل منه على شفتيك كل صباح.

* قومي بعمل مزيج خاص لتشقق الشفتين عن طريق خلط 10 قطرات من زيت الينسون وزهرة الجبرانيوم مع 5 قطرات من

عصير الليمون ثم أضيفي قليلاً من زيت اللوز وافركي شفتيك بالمزيج عدة مرات فهذه الوصفة تفيدك إذا كان التشقق كبيراً.
* إذا لم تفلح تلك الوصفات استشري طبيًا مختصًا ليعطيك العلاج.

* ابتعدي عن عادة مص الشفتين لترطيهما لأنه بعد أن يزول الترطيب تصاب الشفتان بالتشقق والجفاف وتؤدي هذه الطريقة لظهور جروح.

* ادهني شفتيك كل ليلة بمادة مرطبة للشفتين وتأكدي أنها خالية من أي مادة كيميائية.. قد تسبب لك حساسية.

* استخدمي هذا الدهان للتشقق وهو مكون من 30 جرام عسل و30 جرام عصير ليمون و15 جرام ماء كولونيا.

* بعد أن تغسلي وجهك امسحي شفتيك بفاوطة مبللة بماء دافئ ثم ضعني الكريم المرطب واتركيه قليلاً ليتمتصه الجلد ثم استخدمني فرشة أسنان ناعمة جداً وحولها بشكل دائري فوق الشفاه لإزالة أي خلايا ميتة⁽¹⁾.

(1) مجلة رأفينكو الجديدة، العدد الثاني.



جمال الأسنان

للمحافظة على الأسنان⁽¹⁾:

استخدام السواك بطريقة صحيحة وذلك بأن تقص أطرافه المستخدمة كل 12 ساعة، وتستخدم قطعة جديدة لأن القطعة المفيدة تذوب في اللعاب إذا استخدمت كثيراً وبذلك يصبح بدون فائدة.

لتنظيف الأسنان:

لا بد من استخدام الفرشاة لأنها تستطيع الوصول للأسنان الداخلية وطريقتها هي أن تستعمل لتنظيف الفك السفلي من أسفل إلى أعلى والعكس في الفك العلوي في حركة دائرية تبدأ من اللثة إلى الأسنان بميل 45 درجة وأهم وقت قبل النوم.

لتبييض الأسنان:

أطحني ملعقة كبيرة من أوراق المريمية الطازجة مع ملعقتين كبيرتين من ملح الطعام ثم ضعي الخليط في الفرن - أعيدي طحنه لتحصلي على بودرة ناعمة.. احفظيها في زجاجة واستخدميها لدعك أسنانك لتبييضها ومقاومة التسوس وتعطير الفم.

لنصاعة الأسنان⁽²⁾:

طحن الفحم الطبيعي ناعماً ثم يخلط مع كمية من ملح الطعام

(1) صوت الأزهر، 29/10/2001م.

(2) الأخبار، 3/12/2004م.

وتفرك به الأسنان جيداً وتكرر هذه العملية مرتين يومياً.
ويمكن حرق قطعة خبز على النار حتى تصبح سوداء تماماً ثم
تسحق لتحويلها إلى رماد ناعم. يخلط هذا الرماد مع عسل النحل
لصنع عجينة تستخدم في دعك الأسنان⁽¹⁾.

لتقوية اللثة:

عمل غرغرة الملح والبيكنج بودر لتقوية اللثة وتبييض الأسنان
وتعطير الفم.. ويساعد على مقاومة التسوس، تحفظ البودرة في
زجاجة محكمة.

اصفرار الأسنان:

استخدمي عصير الليمون فهو يزيل صفرة الأسنان وذلك
بوضعه على قطنه ودعك الأسنان بها أو وضعه على فرشاة لتنظيف
الأسنان.

الترسبات الجيرية:

يجب مراجعة طبيب الأسنان على الأقل كل 6 أشهر لتنظيف
الأسنان من الجير الذي يُعد سبباً رئيسياً في نزيف الأسنان، كما أنه
يسبب رائحة كريهة.

(1) د/ أيمن الحسيني: موقع الفراشة النسائي.



جمال الشعر

إن صحة الشعر تعتمد على عدة عناصر منها الغذائي والنفسي والعصبي وكذلك الوراثي. لذا يجب التعامل معه بشيء من الرقة واللطف وعدم ربطه باستمرار وقص الأطراف مرة كل شهر، وعمل حمامات كريم أو زيت ثلاث مرات في الشهر أو أربعاً في حالة الشعر الضعيف أو المتقصف.

تقوية الشعر⁽¹⁾:

* ماء قشر جوز الهند مع الحناء يقوي الشعر ويمنع سقوطه.
* يمكن استخدام العسل للحصول على شعر قوي ملئ بالحيوية وذلك بتدليك فروة الشعر بمزيج من العسل وزيت الزيتون لمدة ثلاث دقائق.. ثم يعرض الشعر لهواء ساخن أو لأشعة الشمس فترة من الوقت.. بعدها يغسل الشعر بالشامبو وتكرر هذه العملية مرة واحدة كل أسبوع.

لتغذية الشعر:

كوب ماء ساخن مع ثلاث ملاعق عسل.. تخلط وتترك حتى تكون دافئة وبعد الاستحمام ضعيه على شعرك واتركيه على شعرك فترة طويلة ثم اغسله.

(1) مجلة الزهور.

لترطيب الشعر⁽¹⁾:

الجاف يستخدم (حمام زبادي) بمخلط كمية من الزبادي مع خليط من الزيوت (زيت جوز الهند - زيت زيتون - زيت زيتون صافي) وتدلك به فروة الرأس مع الخصلات ويترك على الشعر لمدة لا تقل عن ساعتين ثم يغسل وتكرر كل شهر.

تطويل الشعر:

رأس ثوم + زيوت (زيت جوز الهند - زيت زيتون - زيت جرجير - زيت خروع - زيت لوفر) أي نوع من زيوت الشعر المفيدة.

خذي ملعقة كبيرة أو اثنتين من كل نوع حسب طول شعرك - قومي بتقشير الثوم وافرميه لدرجة ناعمة جداً وضعيه على خليط الزيوت على النار وبمجرد أن يأخذ الثوم حرارة الزيت قومي برفع الخلطة من فوق النار ثم قومي بوضع الخليط على شعرك بالثوم ولفي شعرك بالبونية الخاص بالشعر واتركيه على شعرك لمدة ثماني ساعات واغسله جيداً بعد ذلك⁽²⁾.

زيت الخروع:

يساعد على نمو الشعر وزيادة غزارته.. وذلك بدهن فروة الرأس ولفه بقطعة دافئة.

(1) الأسرة العربية، 27/3/2006م.

(2) الأهرام، 26/12/2004م.

حلبة سعودية⁽¹⁾:

للشعر التالف من الصبغات والستشوار وغيره زيادي مخلوط مع حلبة سعودية مطحونة. يوضع لمدة ساعة ويغسل. يستخدم لمدة شهر ونصف.

البردقوش مع الخل (لعلاج قشرة الرأس)⁽²⁾:

البردقوش يعمل على تنشيط بصيلات الشعر ويستخدم كغسول للشعر وذلك بعد تقعه لمدة أسبوع ثم يصفى ويخفف بنسبة 1:1 مع الخل.

الخل:

حمض الخليك وهو يعمل على تغيير معامل الحمضية والقلوية لفروة الرأس فتغير البيئة التي ينمو فيها الفطر وتوازن القلوي مع الحمضي يؤدي إلى موته.

المريمية: استخدام مغلي أوراق المريمية كغسول حيث تساعد على القضاء على القشر.

البابونج:

مغلي أعشاب غسول رائع للشعر يساعد على علاج القشرة وجميع أمراض الشعر.

شامبو (لتقوية خصلات الشعر)⁽³⁾:

امزجي بيضتين + ملعقة كبيرة زيت زيتون + ملعقة صغيرة عصير الليمون + 4/3 كوب ماء.

(1) www. Tazelah. net

(2) الزهور، العدد (22)، السنة الثانية، ربيع الأول سنة 1423م - يونيو سنة 2004م.

(3) الأهرام، 26/12/2005م.

اخفقي المزيج جيداً لمدة دقيقتين ثم أضيفي إليه 250 ملجم من شامبو الجلوسرين وامزجي جيداً.

وزعي المزيج على شعرك واحرصي على أن يتغلغل من فروة الرأس وجذور الشعر.

اغسلي الشعر بالماء حتى تزال آثار المزيج بالكامل ويمكنك الاحتفاظ بباقي المزيج على ألا يزيد على شهرين واخفقي عند كل استعمال ومن الممكن أن تستخدم مواد عطرية.

الشيب المبكر:

اسبابه:

* سوء التغذية - هبوط أو زيادة في الغدة الدرقية - أمراض فروة الرأس - التعرض لحوادث شديدة - الإكثار من استخدام ماء الورد في الطعام.

علاجه:

* الاهتمام بنظافة الشعر وعلاج الإمساك - علاج التهاب اللوز والغدة الدرقية.

* تدليك فروة الرأس - تعاطي فيتامين (ب) - الغذاء الغني بالحديد واليود - ابتعدي عن القهوة فإنها تُسرع مجذوث الشيب.



جمال الثدي

للمحافظة على جمال الثدي:

يجب ان

أولاً: الثدي بالنسبة للمرأة جزء أساسي وحيوي ويعتبر رمزاً للأُمومة ورمزاً للأنوثة، وأي تغير في شكل الثدي يعتبر من المشاكل المقلقة بالنسبة للمرأة.. وقد يتسبب في العديد من المشاكل النفسية وغيرها لذلك ننصحك بالآتي⁽¹⁾:

☞ الحفاظ على الوزن في الحدود الطبيعية لأن زيادة الوزن تسبب كبر الثديين ومن ثم تهدلها وترهلها.

☞ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام خاصة تلك التمارين التي تعمل على شد العضلات المحيطة بالثدي.

☞ استعمال حمالة الثديين المناسبة وذات المقاس الصحيح من مقاس محيط الصدر والثديين.

☞ فحص الثديين ذاتياً مرة كل شهر أو شهرين بعد الانتهاء من الدورة الشهرية لاكتشاف أي مشكلة فيهما مبكراً.

☞ مراجعة الطبيب عند الإحساس بأعراض في الثدي كالآلم أو

(1) د/ نوري المدرس، رئيس قسم التشخيص الإشعاعي في مركز الطب النووي، جامعة دمشق سوريا.

اكتشاف ورم أو إفرازات من حلمات الثدي لغير المرضعات سواء كانت كالحليب أو مختلطة بالدم.

ك كل العوامل التي تقي الجلد تساهم في صحة وجمال الثدي. فمثلاً التعرض الشديد لأشعة الشمس ترخي الألياف الجلدية.

ك عدم التعرض للالتهابات الجلدية والأكزيما الجلدية يساهم في صحة الثدي.

ك اختلاف الوزن فالنحافة والسمنة المتعاقبتان يعتبران من أكثر الأمور التي تساهم في هبوط الثدي.

ك الحركة المستمرة في الثدي صعوداً وهبوطاً تساهم بشكل سيئ في تسريع هبوط الثدي.

ك هذه الأشياء تناولها بكثرة تؤثر في الثدي سلبيًا مثل الشاي والقهوة والكاكو والشوكولاتة إضافة إلى الكحول.

معلومة: الرقم القياسي العالمي لمحيط الصدر حوالي 92 سم كرقم قياس وسطي.

زيت الحلبة:

يستعمل زيت الحلبة بشكل خاص لنمو الثديين وتقوية غددهما ويزيل النحافة وذلك عن طريق طحنها وخلطها مع خميرة فورية وتدليك صدرك بها لمدة ثلث ساعة ودعيه على صدرك ساعتين - ثم تقوم بغسله بماء فاتر.

عرق الصدر:

للتخلص من عرق الصدر يستخدم زيت الكانستين لعلاج
الرائحة والتسلخات التي تحدث تحت الثدي.

وكذلك اللوز المر له نفس المفعول بالإضافة إلى أنه يزيل اللون
الأسمر في بعض مناطق الجسم.

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي



الأيدي الناعمة

اليدان هما الأكثر استعمالاً واستخدماً في الأنشطة اليومية.. وحتى تبدو يداك جميلتين وناعمتين إليك بعض الوصفات السهلة.

زيت اللوز:

في المطبخ قومي بتنعيم يديك بعد غسل الصحون عن طريق تدليك يديك بملعقة من زيت اللوز لتصبحا نديتين وجميلتين.

الليمون:

تخلصي من خلايا الجلد الميتة بوضع ملح الليمون على يديك وقومي بدعكه بفرشاة أسنان قديمة مرتين في الأسبوع.. وذلك يعمل على نعومتها ويزيل أي تغير في اللون.

عسل وزيت زيتون:

في المساء وبعد الانتهاء من الأعمال المنزلية اغسلي يديك برفق بالماء الدافئ، ثم استخدمي منشفة خشنة وادعكي يديك بها.. بينما يكون الجلد رطباً قليلاً ضعي عليه خليطاً من العسل وملعقة زيت زيتون. ضعي يديك في أكياس بلاستيكية صغيرة ثم في زوج من القفازات القطنية لمدة 30 دقيقة، تساعد الحرارة على اختراق الخليط للجلد وتشرب البشرة به، وبعد ذلك قومي بمسح يديك بقطنه من الحليب الدافئ⁽¹⁾.

(1) مجلة الزهور.

ليمون وعسل:

أضيفي بعض قطرات من الليمون إلى العسل ليصبح دهاناً فعالاً للجلد في جميع المناطق في الجسم ومن أجل الحصول على يدين ناعمتين كذلك.

خل التفاح:

يعمل مس بمزيج من خل التفاح وعصير البصل بنسبة ملعقتين صغيرتين من الخل إلى عصير نصف بصلة كبيرة.

وللتخلص من أي مواد كيميائية بجلد اليدين ادعكي يديك بكمية من خل التفاح ثم اشطفيها بالماء⁽¹⁾.

البرتقال:

لتهوية بشرة اليدين وتألقها.

اهم اعداء جسمك:

(أ) الماء: يفسد نضارة اليدين وخاصة في الشتاء.. فهو يسبب نوعاً من الأمراض الجلدية يطلق عليها الأطباء اسم (أكزيما الجلد مائية) وللتغلب على هذا العدو عليك باستخدام زيت اللوز المر وكذلك الفيتامينات خاصة فيتامين (أ).

الصابون: يعتبر عدواً لدود البشرة اليدين لاحتوائه على المواد القلوية لذلك اغسلي بالمنظفات السائلة وارتداء القفازات المطاطية.

مساحيق الفسيل:

عدو لدود أيضاً مثل الأومو والتايد وغيرهما⁽²⁾.

(1) د/ حسن حنفي.

(2) www.tazelah.net

خل التفاح ودقيق الذرة:

لنعومة اليدين يمكن وضع خليط من خل التفاح ودقيق الذرة
ويستعمل في دعك اليدين ثم شطفهما بالماء البارد.

خل التفاح مع الحناء:

للتخلص من الاسمرار في اليدين في موضع التقاء ثنيات الجلد
يستخدم 2 ملعقة حناء معجونة بخل التفاح الطبيعي مع الماء بحيث
تكون خفيفة. يدهن المكان فترة طويلة لا تقل عن 8 ساعات أو
طول فترة النوم، ويزال في الصباح. ويستمر استخدام القناع لمدة
خمسة أيام وبعد انتهاء تلك الفترة يتم عمل خليطة المبيض والتي تتكون
من (نشا وبودرة تلك بالإضافة إلى مبيضات طبيعية) ويدهن بها المكان
حتى يعود لطبيعته⁽¹⁾.

خشونة اليد:

امزجي قليلاً من الملح مع قليل من زيت الزيتون، ثم قومي
بفرك المزيج فوق كل يد، مع التركيز على الأجزاء الأكثر خشونة من
غيرها، وبعد ذلك اشطفي يديك بماء فاتر ثم جففيهما جيداً⁽²⁾.

(1) خبيرة التجميل دينا جارم.

(2) أخبار اليوم، 15 / 8 / 1998 م.



جمال الأظافر

من أجل أظافر صحية (1):

كح عليك بعدم إزالة الجلد الزائد حول الأظافر لأنك بذلك تجعلين الأظافر بدون حماية.

كح تتعرض الأظافر واليدين دائماً للجفاف.. لذلك يجب الاهتمام باستعمال كريم مرطب لعدة مرات أثناء اليوم.

كح امسحي يديك بقطعة قطن مبللة جيداً بالحليب الدافئ فهذا يساعد على تقوية الأظافر.

شكل الأظافر (2):

هناك علاقة قوية تربط بين شكل الأظافر والشخصية، فإلى أي شكل ننتمي.

الظفر الطويل:

غالبًا ما يكونون أصحابه مثاليين وحساسين وهادئين وكتومين وإنهم يفضلون تحليل الوضع ودراسته جيداً قبل الاختيار.

الظفر القصير:

يكشف عن شخصية مرهفة جداً وسريعة التأثر.

(1) الشباب، مارس سنة 2005 م.

(2) www.alsagra.com منقولة عن دكتور نساني.

الظفر الضيق:

أصحابه يتمتعون بـجمل كبير، قادرون على تحمل الصدمات ولا يجبون إصدار الأوامر.

الظفر العريض:

يتمتعون بشخصية قوية مليئة وتعرف تفرض ذاتها على الآخرين.

الظفر لوزي الشكل:

إنه الشكل الأكثر ارسقراطية وأصحابه يتمتعون بشخصية مرهفة ومحب للفنون.

الظفر المربع:

صاحبها شخص متحفظ ورسين ظاهرياً.. يفضل الصمت، وهذا شكل شائع ويفضل أصحابه التعامل مع الأرقام بدلاً من الحروف.

بريق ولمعان الأظافر:

يراعي دائماً أن تمسح أو تمس بالزيوت الطبيعية النقية عن طريق القطن الطبي أو قطعة قماش ناعمة. وهذه الزيوت الطبيعية تقوم بالتغذية اللازمة وتعطي اللمعان والبريق للأظافر.

للحصول على أظافر بيضاء:

اغسلي أظافرك في شرائح الليمون الطازجة لمدة خمس دقائق على الأقل لكل ظفر على أن تكون هذه العملية يومياً ولحين اختفاء اللون الأصفر من فوق أظافرك.

التدليك:

يجب تدليك اليد بالكريمات المغذية والملطفة لتخفيف تورم الأصابع وتنشيط المفاصل وإعادة الحيوية والشباب لليدين والأظافر، مع مراعاة أن يكون التدليك بحركات دائرية فوق ظهر اليدين وباطنها متجهة نحو الرسغ ثم العودة لأطراف الأصابع.

الخرشوف:

استخدمي (القفاز الخاص المطاطي) أثناء إعداد الخضراوات للطهي، خاصة مع الخرشوف.

أظافر طويلة:

لا تتركي الأظافر طويلة جداً بحيث تبدو مثل المخالب.

زيت اللوز:

يستخدم زيت اللوز لإعطاء اليدين والأظافر العلاج الملطف وعميق التأثير، واركبه على يديك طوال الليل، وارتدي قفازاً قديماً لتدفئه اليدين.



جمال الظهر

للمحافظة على سلامة ظهرك:

كـ لا تمحني ظهرك أمام الفرن ومن الأفضل أن تثني ركبتك.
كـ إن أردت تسوية الفراش فعليك الجلوس فوق ركبتك بدلاً من الانحناء.

كـ لا تثني ظهرك وأنت تحملين طفلك.

كـ أثناء الجلوس احرصي على ملاصقة ظهرك عند المقعد.
كـ الظهر المنحني لفترة طويلة قد يسبب أوجاعاً وآلاماً لا داعي لها.

كـ حاولي أثناء السير أن تكوني مشدودة القامة وأن تستقيم الرقبة مع الظهر بدلاً من الانثناء على الصدر.

كـ اثني ركبتك أثناء حمل الأشياء الثقيلة.

كـ لا تمارسي إعداد طعامك فوق مائدة منخفضة وإذا اضطررت لذلك فلا بد من الجلوس.

العمود الفقري للمرأة في خطر⁽¹⁾:

يقول د/ فريد صبري استشاري الطب الطبيعي: إن هذا الخطر يرجع في المقام الأول إلى وضع الجلوس على المقعد بصورة خاطئة

(1) www.portal.ahram-org.eg.



أثناء العمل أو مشاهدة التلفزيون أو الجلوس أمام الكمبيوتر لفترات طويلة، وكذلك أمام عجلة القيادة في السيارة وينشأ عن هذه العادات السيئة الإصابة بعرق النسا نتيجة التهاب العصب الذي يبدأ من مفصل الحوض مع الفقرات ويمتد أثره إلى الفخذ والركبة، وأحياناً يصل الألم إلى الكعب. لذلك نقول: إن الجلوس على المقعد له أصول فلا بد أن تراعي حواء أن يكون الوضع بطريقة صحيحة مع دعم أسفل الظهر بوسادة وعدم الجلوس بطريقة الانحناء للخلف حتى يقل الضغط على غضاريف العمود الفقري ووضع الفخذين في وضع مواز للأرض.

مع عدم التعرض للوقوف لفترات طويلة والعمل على تدفئة المكان المصاب وعدم التعرض للبرد الذي يؤدي إلى انكماش العضلات والشعور بالألم وعدم الجلوس لفترات طويلة أمام التلفاز والكمبيوتر.



جمال الركبتين

* عدة طرق لإزالة السواد من الركبتين والكوعين:

زيت زيتون: سخني زيت زيتون على المنطقة السوداء المراد تنظيفها وافركيها بالليمون وقليل من الملح ثم اغسليها وكرريها إلى أن يختفي السواد.. على الأقل استخدمها مرتين في اليوم.

ليمون مع زيت زيتون: ليمونة مع بعض من زيت زيتون.. وتبللين القطنة في زيت الليمون وتدلكين بها مكان السواد.

ملح وزيت زيتون: زيت زيتون + ملح وادلكيهما على المنطقة السوداء وكرريها لمدة أسبوع سوف تعطيك النعومة والتفتح.

الليمون مع الملح:

استعملي الليمون مع الملح كل يوم.. والأفضل.. اعصري كمية من الليمون وذوبي فيها الملح وضعيها في قارورة واحتفظي بها في ثلاجة.. ويمكنك إضافة الجلوسرين لها للمحافظة على النعومة.

للتخلص من خشونة الكوعين:

ملعقة كبيرة عسل نحل + ملعقة كبيرة عصير ليمون + ملعقة كبيرة زيت زعفران أو زيت لوز أو زيت مشمش.

تخلط المركبات جيداً، ويدلك جلد الكوعين بالمستحضر لبضع دقائق يؤدي ذلك إلى نعومة وتبييض جلد الكوعين.



جمال القدمين

راحة الجسم تبدأ من القدمين

جمال قدميك جزء من جمالك والاهتمام بهما صحياً وجمالياً ضرورة، وأي ألم يصيب القدم ينعكس تأثيره الجسماني على النفس فيتعكر المزاج وتتوتر الأعصاب.. ولكي تظل قدماك مصدراً للراحة النفسية إليك بعض وصفات التدليك وحمامات الزيت.

ليمون وزيت زيتون:

امزجي كوباً من الليمون + ملعقتين من زيت الزيتون + 4/1 كوب من الحليب في أي كمية من الماء + قليلاً من القرفة أو العطر (للتعطير) ثم غطي قدميك ثم جففيهما أو اغسليهما بالماء مع صابون ناعم.

الردة في الشراب:

للذين يعانون من زيادة تعرق القدمين يمكن إضافة ملعقة كبيرة من الردة داخل الشراب لأنها تمتص العرق وتحافظ على صحة القدمين.

زيت قرنفل وزيت سمسم:

لتجميل القدمين وتسكين الألم.

6 نقاط زيت قرنفل + 5 ملاعق كبيرة زيت سمسم. تخلط المكونات جيداً ويستخدم الخليط الناتج في دهان جلد القدمين.

البردقوش:

5 ملاعق كبيرة بردقوش مجفف، 7 ملاعق كبيرة من النعناع المجفف، 3 ملاعق كبيرة من الزعتر المجفف، 5 ملاعق كبيرة من البابونج المجفف، 4 ملاعق كبيرة من الحصالبان المجفف.

تخلط مجموعة النباتات مع بعضها، وتوضع في زجاجة محكمة الغلق وعند الإحساس بوجع القدمين يؤخذ ثلاث ملاعق من هذه الأعشاب ويصب عليها 2 لتر ماء مغلي.. ويسخن وعاء الأعشاب لمدة 5 دقائق مع تغطيته أثناء ذلك.. ثم يرفع على النار ويترك لمدة 20 دقيقة للحصول على منقوع ويضاف لماء حمام القدمين ثم تغطس القدمان بالحمام بعد أن يبرد ماؤه. يؤدي هذا الحمام إلى سرعة التخلص من آلام القدمين بمجرد تغطيس القدمين بالحمام لبضع دقائق. وبعد انتهاء الحمام تجفف القدمان ويدهن الجلد بزيت مناسب مثل زيت زهر الأقحوان⁽¹⁾.

كيف تتخلصين من رائحة قدميك:

المقادير: 2 ملعقة شاي أسود، 2 كوب ماء مغلي، 2 ملعقة ماء بارد.

الطريقة: يوضع الشاي في الماء المغلي لمدة $\frac{1}{4}$ ساعة في حمام القدم ثم يضاف إليها الماء البارد.. وتوضع القدمان في ماء الشاي لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة وتكرر يوميًا لمدة أسبوع.

(1) الجمهورية، 5/4/2005م.

علاج الرائحة الكريهة بين أصابع القدم

- 1- تجفيف القدم جيداً بعد استعمال الماء.
- 2- استخدام مسحوق السكر بين الأصابع يمنع الرائحة ويعالج الحكة.
- 3- دهان زيت الزعتر والخزامي يخلصك من أي رائحة كريهة.
- 4- الحناء وعصير الصبار يمكن استخدامهما لعلاج الفطريات لمدة شهر.
- 5- الخلاصة المائية للكركيديه تقضي على الفطريات⁽¹⁾.

للقضاء على الحكة:

يمكن خلط الحناء الناعمة مع نسبة قليلة من الشبة البيضاء وترش جافة على الجلد وبين الأصابع⁽²⁾.

معالجة تشقق القدمين⁽³⁾:

إذا كنت تعاني من تشقق واضح في القدمين فإنك تغمسين القدمين بالماء الحار كل مساء يوم بعد يوم بعد أن يضاف إليه قليل من ماء (حافل) ثم يطبق على الكعب مزيج من مكون الجلوسرين وعصير الليمون بنسب متساوية - ثم تلف القدمان وتنزع الأربطة في الصباح.. وتلبس الجوارب عوضاً عن القمادات.. تكرر هذه العملية مساء كل يوم لمدة أسبوع فتشفي التشققات ويبدو جلد

(1) الجمهورية، 15/4/2005 م.

(2) علا المغربي خيرة التجميل، الزهور، العدد (58)، السنة الخامسة.

(3) كتاب 100 صنف من الصلصات: فاطمة الزهراء (معلومات تمك).

الكعبين غصًا وناعمًا وطريًا.

حمامات لعلاج الم القدمين:

حمام ملح الطعام – تضاف إليه ملعقتان كبيرتان.

فوائد الحمام:

* تنشيط الدورة الدموية بالقدمين.

* تدفئة القدمين الباردتين.

* تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب.

* تليين الكالو وعين السمكة.

* زوال تمدد الأوردة والدوالي.



صحتك

عشر نقاط لعلاج النحافة (1)

- 1- التأكد من عدم وجود ديدان أو طفيليات في الأمعاء وذلك بالتحليل.
- 2- اتبعي نظامًا غذائيًا منتظمًا سليمًا به كل العناصر المفيدة.
- 3- متابعة تحليل الدم للبعد عن مرض الإنيميا أو فقر الدم.
- 4- ممارسة بعض الرياضة الحقيقية لأنها تساعد على زيادة الشهية.
- 5- تناول عدة وجبات في اليوم ما بين 4: 5 وجبات.
- 6- عدم تناول أدوية مثل الكورتيزون التي تزيد من الحجم والوزن ولكن لها أعراض جانبية مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم.
- 7- عدم تناول الهرمونات لأن لها أثر سيئ على أعضاء الجسم مثل الكبد.
- 8- عدم إجراء عمليات جراحية لعلاج النحافة مثل حقن الكولجين؛ لأن لها آثارًا جانبية كثيرة ضارة لذلك ننصح بالبعد عنها.

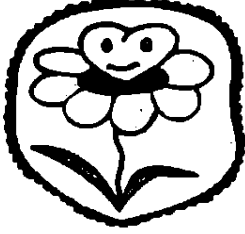
(1) مجلة الإذاعة والتليفزيون.

- 9- تناول فاتح للشهية، وتناول إفطار يومي جيد.
- 10- البُعد عن التدخين وتناول القهوة والشاي لأنها تجعل الإنسان غير راغب في تناول الطعام.

كيف تتنقصين وزنك؟⁽¹⁾:

- 1- أدخلتي عنصر الحركة في حياتك اليومية ببعض التمارين البسيطة.
- 2- اتبعي نظام حمية ليوم واحد من كل أسبوع.
- 3- زيادة كمية الفاكهة المتناولة والحد من المعجنات والشيكولاتة.
- 4- تناولي وجبة صحية خفيفة في عملك.
- 5- حافظي على الوجبات الأساسية مع الإقلال من الوجبات البينية.
- 6- ابتعدي عن المشروبات الغازية واستبدليها بالعصائر الطازجة.
- 7- إذا كنت تمجين الدجاج فيكون منزوع الجلد وكذلك اللحوم.
- 8- كلما شعرت بالجوع تناولي بعض الفاكهة والخضراوات.
- 9- حاولي أن تقسمي الوجبة التي تتناولينها إلى وجبتين.
- 10- ابتعدي عن الحلويات والبسكويت والآيس كريم.

(1) مجلة الوعي الإسلامي.



افعلي ولا تفعلي!!

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يعرف قيمتها إلا من فقدتها..
لذلك يجب المحافظة عليها.. واغتنام الصحة قبل المرض، والشباب قبل
الهرم، كما قال رسولنا الحبيب ﷺ، ولكن كيف يحافظ الإنسان على
صحته.. إليك بعض النصائح لخير العلاج بالأعشاب د/ جيمس آن
ديوك.

لا تفعل	افعل
بدلاً من كوين من الشاي والقهوة.	اشرب كوين من مشروب الأعشاب المضادة للأكسدة يوميًا مثل عطر النعناع - بلسم النحل المريمية - الزعر - إكليل الجبل.
بدلاً من وجبة يومية من اللحم.	طبق نباتي يوميًا.
أما زيت الذرة والزيوت النباتية فهي عديدة التشبع.	استخدام زيت الزيتون؛ لأنه أحادي التشبع.
بدلاً من ثلاثة أطباق في اليوم.	طبق سلطة كبير يوميًا من الأوراق الخضراء البرية مثل السبانخ أو الخس.

لا تفعل	افعل
بدلاً من البرجر والفتائر والمثلجات.	تناول الفاكهة والخضراوات وكذلك الأعشاب والبقوليات.
بدلاً من التدخين وشرب الكحول - تجنب حمامات الشمس.	قاتل من أجل خمسة من المشروب هي: تفاحة مقطعة - جزرتان ليمونة - ثمرة جريب فروت مع قليل من الماء، ويمكن إضافة قليل من السكر أو العسل.
بدلاً من الوخم والجلوس بعد الأكل بلا حركة.	المشي نصف ساعة يومياً في مكان مفتوح ويستحسن بعد الأكل.

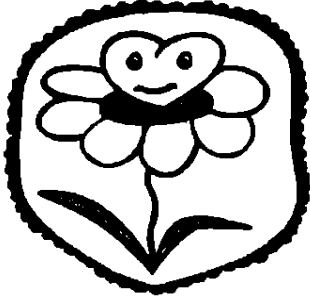
صيدلية منزلية

لعمل الخلطات والوصفات التي في الكتاب أقترح أن تكون في المنزل صيدلية بها هذه الأصناف.

الفراولة	الحناء	الشوفان
البقدونس	نشا	الصبار
الجزر	شبة بيضاء	البابونج
السبانخ	الخل	النعناع
زيت الخروع	ماء ورد	الشاي



زيت زيتون	الردة	الحلبة
زيت اللوز	الترمس	بردقوش
زيت قرنفل	الزبادي	بودرة تلك
زيت سمسم	الحليب	الزعر
جوز الهند	العسل	الحصابان
زيت جرجير	الخيار	كركديه
زيت حلبة	البيض	المريمية
زيت الكانتين	الليمون	بيكنج بودر
خل التفاح	التفاح	جوز هند
حلبة سعودية	شرش اللبن	البصل



كيف تنامين نومًا هادئًا بدون أرق؟⁽¹⁾

- ☞ خذي حمامًا ساخنًا وتنفسي بعمق.
- ☞ اذهبي إلى النوم في أوقات منتظمة.
- ☞ تحققي من نوعية الفراش والأغطية ومدى نظافتها وملاءمتها للطقس.
- ☞ لا تتناولي طعام العشاء مبكرًا جدًا، واحرصي في الوقت نفسه على عدم الشعور بالجوع لحظة الخلود إلى الفراش.
- ☞ تجنبني الأطباق الصعبة الهضم مثل الوجبات التي بها توابل وصلصات.
- ☞ تجنبني الشاي والقهوة مساءً.
- ☞ تشكل النشويات عاملاً مهدئًا، وكذلك الأغذية الغنية بالماغنسيوم، فهي معروفة بتأثيرها على الجهاز العصبي.
- ☞ يفضل تناول أي من هذه الأطعمة، فهي تساعد على النوم: المشمش، القرع، الخس، التفاح، الخوخ، البروكلي، الحبوب الكاملة، التين.

(1) الزهور، العدد (29)، السنة الثالثة، فبراير سنة 2003م، ص (52 - 53).

كـ إذا لم يأت النوم بعد تنفيذ هذه النصائح، فلا داعي لليأس هناك أساليب إضافية.

كـ حافظي على مواعيد ثابتة للنوم.

كـ انهضي في وقت ثابت ومحدد حتى لو تأخرت في النوم.. استيقظي في ذات الساعة، ثم خذي قيلولة لتستعيدي نشاطك في المساء.

كـ عندما تبدئين في التأؤب وتحسين أن جفونك ثقيلة -اخلدي إلى النوم في غضون ربع ساعة، وإلا فلن تتمكني من النوم قبل ساعة ونصف.

كـ غادري الغرفة إذا زاد وقت اليقظة الليلية على 20 دقيقة، واقترئي أو اشربي كوبًا من الحليب الفاتر، وارجعي فقط إذا عاودك التعاس.

كـ اجعلي القيلولة قصيرة نسبيًا، ولا تدعيها تزيد على ساعة.

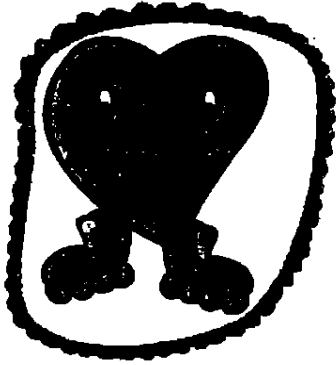
كـ انهضي من الفراش ما إن تستيقظي.

كـ الأهم من كل ذلك عليك بورد ثابت من الذكر عند الخلود للنوم والاستغفار وقراءة القرآن وأدعية النوم، فهي أفضل ما نأخذ به من أسباب لنوم هادئ وعميق ومريح.

تلميع الجسم

وإزالة الخلايا الميتة

من أجل تلميع الجسم وإزالة الخلايا الميتة وإعطاء بريق للجسم.



المقادير:

- كوب واحد من مسحوق السكر.
- ملعقتان صغيرتان من زيت الزيتون.

الطريقة:

اخلطي السكر مع الزيت لتصنعي منه عجينة خفيفة، ثم ادعكي بها جسمك، وركّزي على المناطق الأكثر جفافاً، ثم اشطفي جسمك بالماء البارد ودلكيه بمرطب للبشرة.

تخلصي من الشعر الزائد في أسبوع:

الوصفة عبارة عن سويت عادية، ثم توضع على النار وتضيفي عليها المكونات التالية:

- 1- عصير نصف ليمونة.
- 2- فسوخا بحجم البندق، والفسوخ يستعمل في الأساس في البخور، وأفضل أنواعه هو الفسوخ المغربي وهو النوع الذي نستعمله.. لونه أسود ورائحته طيبة ويشبه العجوة.
- 3- نصف ملعقة صغيرة مستكة مطحونة.

4- ثلاث ملاعق كبيرة من الشبة المطحونة.

وتتركي المكونات تستوي في بعضها في السويت، وبعدين ترفعيها من على النار وتتركها حتى تهدأ وتستعملها مثل ما تستعملي السويت عادي، وبعد الانتهاء قومي بدهن الجسم بكريم مرطب.

إزالة الشعر نهائياً بالزنجبيل الأخضر:

بعد إزالة الشعر مباشرة، ويكون ذلك باستخدام السويت ادعكي المنطقة التي تمت إزالة الشعر منها بالزنجبيل الأخضر، ولا تخافي من الاحمرار الناتج عن ذلك؛ لأنه سرعان ما يزول، واتركي أثر الزنجبيل على الجلد مدة ثلاث ساعات ثم اغسله وكري ذلك لثلاثة أيام، وبعد ظهور الشعر مرة أخرى أزيله بعد نموه بمعدل مليمتر واحد، ثم افعلي ما فعلته في المرة الأولى وكرري ذلك ثلاث مرات من ظهور الشعر، وبعدها ستلاحظين الفرق.

تبييض كل أجزاء الجسم والمناطق الحساسة والداكنة:

اعملي خلطة من الزيوت التالية:

زيت الليمون، زيت اللوز مع ملعقة من الكركم، وتلاحظين النتيجة بعد أسبوع.

لتفتح لون الإبطن:

ادهنيهم بزيت الخروع لمدة شهر.

لتبييض الرقبة:

3ملاعق جلسرين+1ملعقة فازلين + 1ملعقة زيت الزيتون + صفار البيضة + عصير ليمونة مذاب فيها قطعة خميرة توضع على الرقبة يومياً لمدة ساعتين.

لتفتيح لون الكوع:

(ليمونة، زنجبيل مطحون ناعم، ملح خشن، زيت زيتون).
تخلطين الزنجبيل مع الملح وتفركين المنطقة بالليمونة، ثم تدهنين الكوع بزيت زيتون.

لتوحيد لون البشرة:

120 جم روب.

1 م ك نشا.

1 م ك نعناع ناشف.

1 م ك شاي أخضر.

1 م ك بقدونس ناشف.

تدهنين به البشرة لمدة 30 دقيقة.

لإزالة السواد من الركبتين والكوعين والمناطق الحساسة:

ادهني زيت زيتون على المنطقة المراد تنظيفها وافركيه بالليمون



وقليل من الملح، ثم اغسله وكرريها إلى أن يختفي الاسمرار لمدة أسبوع، وسوف تعطيك النعومة والتفتيح.

لتبييض اليدين:

أولاً: غسول من البطاطس لتبييض اليدين ونعومتها.

المكونات:

- ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- ثلاث ملاعق صغيرة جليسرين.
- ملعقة صغيرة ماء بطاطس مصفى.
- عشر نقط من خلاصة البنزوين.

التحضير:

يضاف عصير الليمون للجليسرين، ثم يضاف لهما ماء البطاطس، ثم يضاف البنزوين نقطة تلو الأخرى، ويقلب الخليط جيداً، يحفظ المستحضر في زجاجة ثم يرج عدة مرات.

يمكن استعمال هذا المستحضر عدة مرات يومياً، وهو يعمل على تبيض ونعومة جلد اليدين.

ثانياً: غسول الضواكح

المكونات:

- ثماني ملاعق كبيرة ماء ورد.

- ثلاث ملاعق كبيرة جليسرين.
- ثلاث ملاعق كبيرة كحول نقي.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- ملعقة كبيرة خل التفاح.

التحضير:

- تخلط المكونات جيدًا، ثم تعبأ في زجاجة مع الرج عدة مرات.
- إن غسل اليدين بالماء والصابون يعمل على زوال المادة الحمضية الطبيعية التي تحمي الجلد، وباستعمال هذا المستحضر؛ فإنه يعمل على الحفاظ على هذا الحامض الطبيعي، وهو يستخدم يوميًا بعد غسل اليدين، وله أثر طيب في تبييض بشرة اليدين ونعومتها.

لتبييض جميع أجزاء الجسم والمناطق الحساسة:

- كركم + فازلين تخلطينها بمقادير متساوية وتدهنين بها أي مكان بجسمك وحتى الجسم كله تدهنيه في الصباح أو المساء، وتغسلي جسمك ونتيجتها تظهر خلال شهر؛ لأنها مواد طبيعية فتأخذ وقت.

ملاحظة هامة:

- استخدمي الكركم الخاص للبشرة من العطار، وإذا تبديلين الفازلين بزيت الزيتون أيضًا؛ فانتظري نتيجة مرضية شرط الاستمرارية



على الوصفة لمدة شهر تقريبًا.

أسرار جمال الشعر:

في دراسة هندية نشرت مؤخرًا يوصي أخصائي التجميل في الهند باتباع بعض الملحوظات التي تساعد في الحصول على شعر ناعم وصحي.

فحصولك على شعر قوي وجميل حلم كل فتاة لذلك عليك بالتدقيق في نوعية المأكولات التي تأكلينها؛ لأنها تؤثر بصفة مباشرة على جمالية شعرك، وكذلك لا تنسي أن تبتعدي عن تناول المواد الكيماوية لما لها من تأثير سلبي على صحة جسمك وشعرك.

1- الشعر الصحي يبدأ من عنايةك بجسمك، فالأغذية التي تتناولينها تؤثر بشكل أساسي في الحصول على شعر صحي، حاولي تناول الكثير من الخضراوات والفواكه التي تحتوي السكر الطبيعي.

كذلك تناولي منتجات الألبان كالحليب واللبن، وكذلك تناولي جوز الهند؛ حيث ثبت أنه الوصفة الأساسية للشعر الصحي، انثري القليل منه على السلطة أو مع الأرز لكي تحصيلي على النتائج المطلوبة.

2- تجنبي الأغذية المعلبة، فالأغذية المعلبة هي مواد مليئة بالمواد الحافظة التي لا تحتوي على فائدة كبيرة للجسم مما يجعلها غير ذات نفع كبير.. كذلك المشروبات الثلجة تعيق عملية الهضم والبناء في الجسم

لذلك ينصح بالابتعاد عنها أيضًا.

3- أضيفي البهارات بأنواعها إلى غذائك إن إضافة البهارات إلى طعامك يكسبه مذاقًا خاصًا بالإضافة إلى أن هذه البهارات تساهم في توفير التغذية الصحية لشعرك.. لذلك حاولي إضافتها إلى الطعام وخاصة الشوربات أو أثناء قلي الخضراوات، كذلك يمكن إضافة الكمون والفلفل الأسود المحمص والمطحون على اللبن الطازج قبل تناوله.

4- الضغط النفسي قد يؤثر بشكل خطير على صحتك، وأيضًا على لون شعرك، حاولي تنظيم وقتك والسيطرة على ذلك للتخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن ضيق الوقت، حاولي إجراء تمارين استرخاء مثل التأمل، وحاولي الخروج إلى الطبيعة لمساعدة في تحقيق صحة أكبر وتوازن عقلي أكبر، وبادري بالحصول على نوم كافٍ ومريح؛ لأن ذلك يساعد بشكل كبير على نمو وتجدد الشعر.

5- ابتعدي عن استخدام المواد التي تحتوي على كيميائيات؛ لأنها ستؤدي إلى تدمير شعرك على المدى الطويل.. بادري إلى البحث عن مواد طبيعية لا تؤذي شعرك أثناء غسله وتنظيفه خاصة إذا كنت تغسلين شعرك أكثر من ثلاث مرات في الأسبوع، لذلك يفضل أن تستخدم أنواع الشامبو والبلسم ذات المنشأ النباتي؛ لأنها تساهم في تغذية شعرك بشكل أفضل، لذلك قومي بقراءة المكونات قبل شراء

الشامبو؛ لأن بعض المنتجات قد تحوي كلمة نباتي في اسم المنتج بينما قد لا يجوي أي مكون نباتي في الحقيقة.

6- احصلي على حمام زيت مع تدليك لفروة الرأس بشكل دائم، إن الحصول على حمامات الزيت مع تدليك فروة الرأس ثلاث مرات في الأسبوع يؤدي إلى تحفيز عملية النمو لدى شعرك ويعطيه قوة وصحة كبيرة، كذلك يحافظ على رطوبة فروة الرأس، وينصح هنا باستخدام زيت جوز الهند واللوز، وكذلك زيت الزيتون.

قومي بإضافة الزيت الفاتر إلى شعرك وقومي بتوزيعه بعناية على كل فروة الرأس، ثم بادري بتدليك فروة الرأس بأطراف أصابعك، وينصح أن تتركه على شعرك حتى الصباح إذا أمكن، وإذا تعذر ذلك حاولي إبقاءه أطول فترة ممكنة بحيث لا يقل حمام الزيت عن ساعتين، ثم استخدمي الشامبو لتنظيف الشعر إن تدليك فروة الرأس يساعد أيضًا على الاسترخاء وعلى الحصول على نوم مريح أيضًا.

7- لا تستخدم الفرشاة وشعرك مبلول إياك أن تقومي بتسريح شعرك بالفرشاة إذا كان مبلولاً، ومهما كنت مستعجلة، إن أفضل طريقة للشعر المتشابك الرطب هو استخدام مشط خشبي ذو أسنان عريضة، وليس الفرشاة.

8- كذلك الاستخدام المفرط لمجفف الشعر يؤدي إلى الأضرار بالشعر على المدى الطويل؛ إذ يؤدي إلى جفاف الشعر وتقصف أطرافه،

لذلك ينصح أن يترك الشعر ليجف طبيعياً، ومن ثم القيام بتسريحه.

لجمال شعرك وكثافته:

تريدين شعراً كثيفاً:

* ملعقة عسل وبياض بيضة إذا الشعر دهني وصفار بيضة إذا الشعر جاف أو عادي وملعقة كبيرة زيت زيتون يخلط خلط جيد، ويوضع على الشعر مرة في الأسبوع لمدة نصف ساعة، وسوف ترين بإذن الله شعرك ينبت وينعم ويطول، ولكن بعد ما يقارب شهرين.

* يخلط مقدار من مسحوق الحلبة مع مسحوق الحبق (بعد التجفيف طبعاً) مع زيت الزيتون، ويدلك به فروة الرأس، ويترك مدة ثلث ساعة و10 دقائق بالشمس إذا أمكن ثم يشطف، وكذلك يمكن الاستعانة بزيت حبة البركة؛ فهي مفيدة أيضاً للشعر المتساقط.

* زيت الخروع مفيد جداً لتساقط الشعر قومي بدهن شعرك من الجذور ثم لفه بفوطه مبللة بهاء ساخن أو ضعي راسك تحت آلة تسخين الشعر إذا كنت تملكينها مع الفوطة طبعاً واطركيه لمدة ساعة ثم اغسله، وقومي بتكرار ذلك قبل كل استحمام وستسرين بالنتيجة، وسوف يتكاثر شعرك فضلاً عن إيقاف تساقطه وعليك أيضاً بالحناء، فهي ممتازة لتساقط الشعر، ولكن يجب عليك دهنه بعد الحناء حتى لا يجف الشعر.

* اخلطي 3 ملاعق خميرة فورية مع كوب زيت جوز الهند، وادهني شعرك به لمدة ساعتين ولا حظي الفرق.

* طريقة لتكثيف الشعر:

خذي فص ثوم وقشريه وبعدين دقيه دقة واحدة يعني ما تقطعيه بالنصف حتى لا تموت خلاياه أو بظهر السكين اضغطي على الفص، ثم ادعكي به فروة رأسك محل الشعر الخفيف (ينفع للصلعان).

* اغسلي شعرك جيدًا بالماء والشامبو، ثم جففي شعرك جيدًا أضيفي أربع ملاعق عسل بأربع ملاعق أو ستة من الماء دلكي جذور الشعر جيدًا، ثم دلكي بقية شعرك اتركه على شعرك لمدة ساعتين إلى أربع ساعات، ثم اغسلي شعرك بالماء فقط هذه الوصفة مفيدة، وخاصة الذين يشتكوا من قلة الشعر.

وصفات مفيدة للشعر:

* ضعي بعض فصوص الثوم بعد تقسيمه إلى نصفين في قليل من ماء الورد واركبه لمدة عشر دقائق مع تغطيته جيدًا، ثم يفرك الثوم على فروة الرأس ويترك على الشعر لمدة ساعتين، ويغسل بعدها بالطريقة التقليدية، ولكن من عيوب هذه الطريقة ما تخلفه من رائحة الثوم الكريهة التي يمكن التغلب عليها بوضع القليل من دهن العود على الشعر بعد غسله وتجفيفه.

* ضعي ملعقتين من العسل الطبيعي ومثلها من زيت الزيتون ثم

ضعيهما على شعرك نصف ساعة مع تعريضه لحرارة مع تكرار التجربة لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل ستدهشك النتيجة.

* 5 ملاعق كبيرة من لبن جوز الهند (وهو السائل الموجود داخل الثمرة) وملعقة كبيرة ليمون، استخدمي المحلول في تدليك فروة الرأس، ويبقى حتى يجف ثم يشطف بالماء.

وهذه الوصفات مفيدة لتساقط الشعر والصلع:

أيضاً من أجل تحفيز البويضلات يستخدم محلول مغلي الحلبة وعصير الثوم والبصل، ومغلي الحلبة مع البابونج والعسل ونخالة القمح، وذلك بنسب متساوية وعند تحضير هذا يشرب منه كوب يومياً مع غسل الشعر بهذا المغلي مرتين أسبوعياً للشعر الدهني، ومرة للشعر العادي والجاف، شرط أن يعرض الشعر لأشعة الشمس عند وضع ماء المغلي عليه لمدة تتراوح ما بين (20-40) دقيقة، ويستمر على هذه الوصفة مدة 6 أسابيع، وستظهر النتيجة إيجابية بإذن الله.

وصفة لعلاج تساقط الشعر:

نقيع إكليل الجبل والزعر يساعد على منع تساقط الشعر وتغذية فروة الرأس، وذلك بدعك فروة الرأس بانتظام يومياً.

هناك عدة وصفات لعلاج سقوط الشعر يمكن تجربة كل منها للوصول إلى أفضلها:

* يؤخذ كميتان متساويتان من زيت الزيتون وزيت حصى اللبان (إكليل الجبل) ويمزجان جيداً، ثم تدلك فروة الرأس كل مساء بكمية من هذا المزيج ويلف بفوطة حتى الصباح ثم يغسل الشعر بشامبو من الأعشاب (مثل شامبو الصبار)، ويفضل شطفه مرة أخرى بمحلول خل (2 ملعقة خل + لتر ماء دافئ)، ويفضل استخدام خل التفاح.

* يؤخذ فصان من الثوم ويعصران ويستخدم العصير الناتج في دهان فروة الرأس مساءً يومياً لتنشيط نمو الشعر في المناطق الضعيفة النمو ومثله أيضاً البصل الني.

* سخني قليلاً من زيت الخروع وذلكه على فروة الرأس يومياً للشعر المتساقط ولتشجيع نمو الشعر الجديد.

* اغلي كمية من نبات الخبيزة في الماء، ويستعمل المحلول الناتج في تدليك فروة الرأس، ويمكن كذلك استعماله لعلاج تساقط شعر الحواجب يستخدم هذا العلاج مرتين يومياً حتى ينبت الشعر، ويجب المداومة لفترة أخرى بعد ذلك.

* يصنع خليط من ملعقة زيت خروع + ملعقة زيت زيتون + ملعقة زيت اللوز (إن أمكن) + صفار 3 بيضات يفرك الشعر جيداً بالخلوط ثم يلف بمنشفة لعدة ساعات يشطف بالماء الفاتر ثم يغسل بشامبو من الأعشاب يكرر ذلك أسبوعياً أو مرتين في الأسبوع.

* تنقع ملعقة كبيرة زعتر في كأس ماء ساخن لمدة 6 ساعات ثم

يصفى، ويغسل الرأس بهاء الزعتر فهو يقوي الشعر ويمنع سقوطه.

* يعمل حمامات من زيت الزيتون بتسخين الزيت ودعك فروة الرأس به ثم تمشيط الرأس بفرشاة حتى تتفتح مسام الجلد وتوضع على الرأس فوطة ساخنة بالبخار لعدة دقائق، ثم تبدل بغيرها ساخنة وتكرر عدة مرات ثم يغسل بعدها الشعر بالماء والشامبو.. (تسخين الفوطة بالبخار بأن توضع على مصفاة وتوضع المصفاة والفوطة فوق إناء به ماء يغلي حتى تشرب الفوطة بالبخار وتستعمل)، وللسهولة يمكن فرك فروة الرأس بزيت الزيتون مساء لمدة عشرة أيام مع تخطيطته ليلاً.

* تهرس 8 فصوص كبيرة ثوم وتخلط مع 8 ملاعق كبيرة زيت خروع دافئ وتنقع به لمدة 36 ساعة، ثم يصفى الزيت تدلك فروة الرأس والشعر باستخدام أطراف الأصابع، ثم يلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ساعة، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة، فهو يعمل على إعادة الحيوية والبريق للشعر الجاف المجهد الضعيف، كما أنه يقاوم سقوط الشعر، ويناسب كذلك الشعور ذات الدهون الزائدة.

وصفة لغزارة الشعر:

صغار خمس بيضات + ربع كوب زيت خروع يدهن الشعر بها مع التدليك، وتترك لمدة 5 ساعات تستعمل مرة في الشهر.

خلطة للحصول على شعر لامع، كثيف، ناعم، وطويل:

المقادير:

- مقدار ملعقتين كبيرتين من كل من الزيوت التالية:

الزيتون، الذرة، اللوز، الصبار، الجرجير، السمسم، جوز الهند،
الخنس، الخروع (مركز) النخاع، الثوم، زيت الحية، زيت تيرشوب،
زيت الحلبة.

- ملعقة عسل سدر.

- ملعقة حناء.

- بصلة.

- 8 فصوص ثوم.

- ملء قبضة يد جرجير.

- 3 ملاعق خميرة.

- تونك أو كبسولة الزنك (إن وجد).

الطريقة:

قومي بهرس الثوم والبصل والجرجير في الخلاط مع إضافة قليل
من الزيت إليهم حتى يصبح ناعماً جداً كأنه رغوة، ضعيه في عبوة،
وأضيفي إليها باقي المكونات واخلطيها جيداً ثم اتركيها يوماً كاملاً قبل
استعمالها.

طريقة الاستعمال: ضعي الزيت على شعرك ودلكي فروة

الرأس جيداً لتحريك الدورة الدموي، اتركه ساعتين ثم اغسلي شعرك جيداً استخدميه مرة بالأسبوع إلى أن تصلي إلى النتيجة التي تعجبك.

ستلمسين النعومة واللمعان على شعرك من أول استعمال، لكن حتى تلاحظي نمو الشعر وزيادته وتوقف تساقط الشعر فستحتاجين صبراً لرؤيته تقريباً 4 أشهر من الاستعمال وربما أكثر، وقد تكون رائحة الزيت كريهة لكن النتيجة رائعة.

خلطة للشعر بالعنة:

1- يحمس قليلاً من الحنطة (شعير)، ويطحن ناعماً يخلط الحنطة وبيضة والحنة وتعجن بهاء المرمية، وتوضع على الرأس الخلطة مفيدة لتكثيف الشعر ويغذيه ويطوله ويعطيه اللمعة.

2- حنة من النوع الطيب، وأضيفي عليها 2 ملاعق مايونيز+ علبه زيادي + 2ملاعق خميرة + ربع كأس خل التفاح، واعجنها بشاي قبل ما تضعيها بفترة أفضل وحطها كل 15 يوم أو 20، وإن شاء الله تعجبك.

3- حنة + علبه زيادي + بيضة واحدة + فنجانين زيت الذرة يخلط جميع المكونات ويوضع على الشعر لمدة (5 - 6) ساعات.



الفصل الرابع

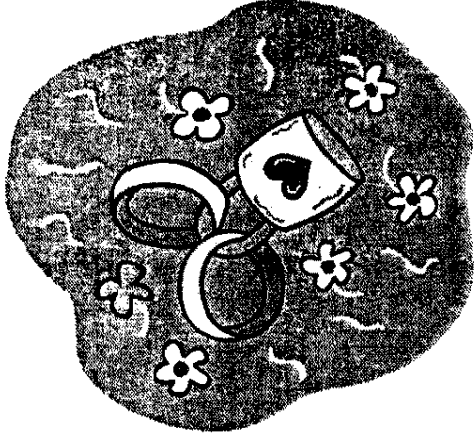
الخلافات الزوجية

سنة أولى زواج

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

الخلافات الزوجية

سنة أولى زواج:



الخلافات الزوجية اختبارات يتعرض لها الزوجان خلال رحلة حياتهما الزوجية السعيدة، ربما تؤثر تلك الخلافات في هذه الحياة، وقد يتجاوزها الزوجان، ويختلف الأزواج

في كيفية احتواء هذه الخلافات، وفي خضم الشجار الزوجي قد ينسى البعض أن الخلاف له أصول وفن في مجال الحياة الزوجية، ويمكن للزوجة الذكية أن تتحكم في إدارة الصراع لتجعله يدور في دائرة الحب والاحترام دون أن يفلت الزمام منها.

وكلما كانت الزوجة تتحلّى بالذكاء العاطفي الذي يعني الحس المرهف والمهارة الاجتماعية والقدرة على ضبط النفس والتعاطف مع الآخرين، كلما أحرزت نجاحًا مبهرًا في العلاقة الزوجية بصفة خاصة وفي علاقتها الاجتماعية عمومًا، ويجب على الزوجة أن تراعي الآتي أثناء الشجار:

* لا تسفهي آراء زوجك أو تستخفي بها أثناء الشجار.

* احرصي تمامًا على الابتعاد عن القول القبيح وإهانة الزوج.

* لا تنتقدي زوجك أمام الآخرين أو أمام الأبناء، بل اعتادي على احترامه حتى في أثناء الشجار.

* الكلمة الطيبة هي بلسم الحياة الزوجية خاصة في حالة الشجار. ومن الجدير ذكره حول الخلافات الزوجية بأن نتيجة الخلاف بين الزوجين تعتمد سواء كانت بناءة أو مدمرة على مدى كون الطرفين خصمين شريفين أم لا، بمعنى أن الخلاف قد يتحول إلى مناظرة في التجريح الشخصي الذي يؤدي إلى تفاقم الوضع وانتهائه بنتائج قد يصعب تلافيتها.

وبحسب الأخصائيين، فإن النزاع الشريف يجب أن يكون ضمن الأطر التالية:

للهم التزمي بموضوع الخلاف: فالوقت ليس مناسباً لفتح مواضيع في طي النسيان، وكذلك فإن هذا الأمر لن يخدم موضوع الخلاف الحالي.

للهم لا تلجأى إلى التجريح الشخصي: تذكرى أن السبب في النقاش هو حل نوع معين، وليس إيذاء الشخص الآخر أو الخروج من النقاش منتصرة، إذا لم تحترمي الشخص المقابل أو إذا شعر بأنك تهاجمينه، فإنه سيتوقف عن الاستماع لك.

للهم لا تحاولي التعميم والتزمي بما بين يديك من حقائق: فلا



تلجئي إلى عبارات عامة مثل أن تبدئي الحديث بجمل مثل: (أنت دائماً) أو (أنت في حياتك لم...)، فهذا من شأنه أن يجنح الطرف الآخر إلى الدفاع، فقط اشرحي ما حصل وكيفية شعورك تجاهه.

ومن جانب آخر تقليدياً حين ينشب الخلاف بين الزوجين، سوء فهم، اكتشاف عدم وجود أشياء مشتركة بينهما، أو مواجهة تحديات وعدم القدرة عليها، فإنها يهربان بشكل غريزي إلى الاعتقاد بأن علاقتهما لا يمكن أن تستمر، وأنها مختلفان تماماً.

إلا أن الأطباء يؤكدون أن المشاحنات الزوجية قد تكون أمراً صحياً (شرّاً لا بد منه) للشعور بقيمة الاستقرار والهدوء بعد انتهاء المشاحنات.

تسع خطوات لإرضاء الزوج:

ومن الأساليب التي تجعل الزوجين يواجهان الخلافات بينهما بدل الهروب إلى الوراء خطة تتألف من تسع خطوات من شأنها تمكين الزوجين من اكتشاف طريقة جديدة للبقاء معا والتوصل إلى قرار يرضي كليهما.

لذا فإن كل ما يحتاجه الشخص هو التحدُّث إلى نصف الآخر حول المشكلة والإصغاء ملياً وباحترام حقيقي إلى وجهة نظر الشريك.. وفيما يلي ملخص لهذا الخطوات:

- 1 تحديد القضية المختلف عليها والتي تزعجك بالتفصيل قدر الإمكان.
- 2 الإحساس بالمشاعر وتوصلها بكل أمانة وبطريقة منفتحة قدر المستطاع.
- 3 تذكر أنك تهتم بالشريك الآخر، وأن العلاقات المستمرة بينكما مزيج من الفسيفساء المكون من العديد من الأجزاء الصغيرة، وأن علاقتك مع شريك حياتك أهم من أي شيء آخر.
- 4 الحذر من التخريب الذاتي؛ حيث إن على كل من الزوجين معرفة ما يدور بداخلهما، وألا يسمحا لنفسيهما بالقيام بتصرف سلبي أثناء الأوقات الصعبة بينهما.
- 5 تغيير طريقة التفكير والانفتاح على الحقيقة القائلة بأن أية قضية يمكن فهمها بطرق مختلفة، وبغير ذلك فإنك ستستمر في الانغماس في الخلافات والصراعات الزوجية.
- 6 تحمل المسؤولية الشخصية وسؤال الذات عن الطريقة أو الطرق التي من شأنها دفع الزوج أو الزوجة إلى إغضاب أحدهما للآخر.
- 7 على الزوجين أن يكونا خلاقين من الناحية الإدراكية، وعليهما أن يضعوا كل منهما في ضمير الآخر، كذلك يجب تقدير

خبرة الطرف الآخر في طرق تختلف عن طرقك.

8 على الزوجين أن يسعيا لحلول معًا، وعليهما أنذاك تذكر أنها شخصان مختلفان، وأن القرارات يجب أن تكون منصفة لكليهما. كذلك يجب العلم أن هذه القرارات لا تعني أن أحدهما قد كسب المعركة، بل إنها مجرد عملية ملؤها الاحترام والمودة، لا الظهور أمام الناس.

9 ويجب الحرص من الاعتقاد الخطير بأنه إذا كان أحد الطرفين يواجه صعوبة مع الآخر، فإن علاقتها في مأزق، ينبغي على الشريكين في هذه الحالة أن يعلما أن علاقتها بحاجة إلى تجديد، ولا يوجد أفضل من الخيال الرومانسي لإصلاح هذه العلاقة وإعادة الأمور إلى نصابها وإلى حياة ملؤها السعادة والحب.

أنواع الرجال وطرق التعامل معهم:

الزوجة الذكية هي التي تستطيع أن تتعامل مع زوجها بمهارة وفن، فكلنا نعلم أنه لا يوجد هناك زوج يتصف بالكمال، لذلك في شخصياتهم بعض العيوب، ولذلك يجب علينا مراعاة ذلك عند التعامل معهم، وهنا يأتي السؤال: كيف يكون ذلك؟!!

وباختصار، فإن الإجابة تكون معرفة الزوج، من أي الأزواج هو؟! ومن ثم تحديد طريقة التعامل التي تناسب نوعية الزوج وطبيعته.. ولذلك فإننا سنقوم بتقسيم الرجال على حسب صفاتهم، وسنحدد

كيفية التعامل مع كل صفة:

1- الزوج ذو الطبع الحاد (العصبي):

إنَّ هذا النوع من الرجال هم الذين تتوتر أعصابهم ويغضبون لأتفه الأسباب، ولذلك يصعب علينا التعامل معهم بيسر وسهولة، ولكن لا مستحيل في سبيل تحقيق السعادة الزوجية.

2- الزوج الذكي:

يجب القراءة والكتابة والإبحار في العلم والعلوم، ومن أجهل صفاته هي أنه يأخذ الأمور بمنطق العقل، وأتعجب من بعض النساء الذين لا يحبون هذا النوع من الرجال؟! لا أعلم لماذا؟!!

الحل عزيزتي هو أن تظهري حبك لذكائه بأن تسألينه أي سؤال يجول في خاطرك.. أي أن تكوني تلميذته في الصف، كي يجيب على أسئلتك، ويستعرض عضلات عقله وقدراته ومعلوماته أمامك، و عليك في كل مرة أن تشكريه وتمتدحي معلوماته وذكائه.

3- الزوج البارد:

يتصف هذا النوع من الرجال بصفة تلخصها الكثير من الزوجات بعبارة هي (عدم الإحساس بالعاطفة).. باردين كقطع الثلج، صامتين كالأحجار.. يتميزون بالغموض الدائم، ويفضلون الصمت دائماً على الإفصاح عن مشاعرهم.

الحل هو أن تعامله بهدوء وتحفظ، ولا تحاولي أن تفتحي معه أي موضوع أو نقاش، بل اتركي له الأولوية دائماً في فتح المواضيع والنقاش فيها؛ لأنك لو حاولت الدخول معه في مواضيع ومناقشات، فبالأكيد أنه من الممكن أن تسمعي منه رداً لا يعجبك، وخاصة إذا لم ينل الموضوع رضاه.. وحاولي أن يكون ردك دوماً مختصراً وموجزاً، وكئي تنالي عطفه عبّري عن حبك له وقابليه دوماً بوجه مليء بالحبّ والحنان.

4- الزوج غير الحضاري (الزوج الدهري):

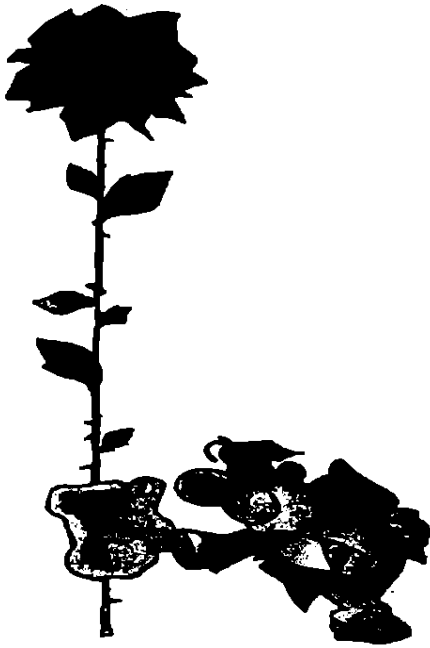
هو الزوج الذي لا يجب التطور ويتمسك بعادات وتقاليد أجداده.. ويظهر هذا في طريقة لبسه للملابس العادية.. وهاتفه المحمول القديم.. فهذا الصنف قنوع بنفسه، وكثيراً ما نجد من النساء من لا يحبون هذا الصنف من الرجال، والسبب أنهم لا يجدون الحرية معهم!! والحرية التي يقصدونها قد تكون في رغبتهم (مثلاً) في لبس العباية المخصرة والمزركشة.. وغيرها من الملابس العصرية!!

الحل عزيزتي هو أن تكوني كابنته الصغيرة التي تطيع أباهها، وتأكدي أن هذا النوع من الرجال يخاف عليك من الفتن في زمن انتشر فيها الفتن؛ فأطيعيه ولا تعانديه، وإذا فكرت قليلاً ستجدي أنه لا يريد إلا مصلحتك، وستكونين معه أنت الرابعة.

وبالنسبة لمظهره؛ فحاولي بأسلوب لبق ولا يجرح مشاعره أن تشجّيعه على لبس كل ما هو جديد، كأن تشتري له ملابس كهدية أو

تمتدحي نوعية معينة من الملابس أو الألوان حتى يرتدي مثلها دون أن تؤذي مشاعره أو تسببي له الإهانة.

5- الزوج الحضاري (عاشق المظاهر):



يعشق المظاهر ويظهر هذا في ملبسه ومسكنه.. فهذا الصنف يحب شراء الأشياء الفخمة والثرينة والتفاخر بها أمام الناس.

والطريقة للوصول إلى قلبه هو معدته، وأيضاً اهتمامك بأن يعيش في جو جميل مزين بالورود والإكسسوارات المختلفة، وأهم من ذلك هو اهتمامك

أنت بمظهرك، وأن تطلي عليه كل يوم بثوب جميل وأنيق، فهذا الصنف من الرجال يعشقون الجمال، ويجدون المتعة في النظر إلى الأشياء الجميلة، لذلك أحسنني في اختيار لبسك وترتيب منزلك، ولكن تذكري أن هذا لا يعني الذهاب إلى البنوك والاقتراض منها من أجل (المظاهر الكاذبة) أو حتى تبديد المال والثروة في هذه الكماليات، فحاولي دائماً نصحه وتوجيهه إلى الاقتصاد وعدم الاقتراض والحياة على قدر الدخل الموضوع؛ لأن الله ﷻ قال: ﴿إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾ [الإسراء: 27].



6- الزوج الهمجي:

هو الزوج الذي لا يحسن التصرف مع زوجته، بمعنى ليس لديه أسلوب لبق في التعامل معها، ويعتبر زوجته كعاملة لديه تطيع أوامر وتنفذه من دون اعتراض.

الحل هو مهما كان طبع زوجك نعلم أن الزوج يصبح طفلاً إذا استطاعت الزوجة أن تكسبه بطريقة ذكية.

وأما عن أسلوبه؛ فحاولي أن تجلسي معه جلسة مصارحة، وتحاولي أن تصارحيه بطريقة حنونة ولبقة أن يغيّر أسلوبه معك، فكوني دائماً كالمياه الباردة التي تطفئ النار المشتعلة، وتذكري قول الله تعالى: ﴿إِنَّمَا يُؤَفِّقُ الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10].

لذلك تقربي منه، وأظهري حبك وحنانك واهتمامك والأهم من هذا (طاعتك)، فكوني دائماً الزوجة المطيعة الخادمة لزوجها، ولكن هذا لا يعني قهرك وإذلالك، ولكن من أجل الحفاظ على بيتك وأسرتك سارعي إلى إجابة مطالبه دون تسويق أو تفويت، وإذا قال لك شيئاً أو أمرك بأمر وبطريقة استفزازية أو بلهجة صارمة وقاسية حاولي أن تطفئي غضبه بقولك على سبيل المثال: (من عيوني يا غالي)، (أنت تأمر أمر)، (حاضرين للحلوين) وهكذا.. وبهذا الطريقة تطفئي غضبه وتنالي محبته وتحافظي عليه.. ولا تقولي له أبداً العبارات التي تخلق المشاكل أكثر وأكثر مثل: (أنا لست خادمتك)، (لست عبدة عندك

اشتريتها ببالك)، (لا لن أفعل).. كوني يا عزيزتي المرأة الذكية العاقلة،
المطبعة الصابرة.

7- الزوج الحنون:

هو الزوج الذي يجب إسعاد زوجته ويحزن عند حزنها ويتألم لألمها،
وتراه دائماً يحب مساعدتها في الأعمال المنزلية لكي ينال رضاها..
وللأسف فإن الكثير من النساء يعتقدن بأن هذا يدل على ضعف في
شخصيتهم.. ومهما كانت حنيتها، فإنه إذا تار فإنه سيثور كالبركان
عليك.

والحل هو أن تتعاملي معه مثلما يعاملك، بل وأحسن مما يعاملك،
﴿هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ﴾ [الرحمن: 60]؟!

8- الزوج العنيد:

هو الذي يعشق النظام والانتظام.. ويصعب علينا التعامل معه إلا
إذا تعاملنا معه بمهارة وفن.

والحل هو عدم خروجك من نظامه وتعليقاته، وعبري له عن
حبك.. وامدحه حتى تكسبي ثقته ووجهه.. وانتبهي ألا تدخل في
نقاش حاد؛ لأنك في الآخر ستكونين أنت الخاسرة الوحيدة!! لذلك
حاولي مناقشته بأسلوب هادئ ورزين، واعرضي نصيحتك بطيبة
عفوية دون محاولة إجباره على أخذها، وإذا رأيته يحاول أن يفعل أمراً

خاطئًا ولا يريد الأخذ بنصيحتك فانصحه بالذهاب إلى أصدقائه والناس الطيبين لسؤالهم وأخذ مشورتهم حتى يقتنع بما هو خير لكما.

9- الزوج المراهق:



هو الذي لا يكتفي بالنظر إلى زوجته، بل تراه ينظر إلى النساء الأخريات، ربما لديه مغامرات نسائية تسمعين عنها ولا تدرين، ربما تجدين أدلة في ثيابه أو بين أغراضه على مغامراته، فنصيحتي إليك تكمن في

عدم البحث والتلصص؛ لأن البحث وتفتيش الجيوب يؤدي إلى مصائب أدهى وأعظم، فهذا النوع من الرجال يعاني من (نقص) يراه فيك، ولذلك سعى إلى البحث عنه عند الأخريات، ولذلك حاولي الاهتمام بنفسك وبمظهرك وغيري من أسلوبك في الكلام معه، واجعليه يحس بمحبتك إليه وشوقك له، وسارعي دائمًا إلى السؤال عنه وإرسال الرسائل القصيرة التي تذكره بحبك له وإعجابك به، وتقدمي منه عندما يعود إلى البيت وقبله بين عينيه، وأظهري له محبتك وحنانك، وكوني كل يوم امرأة جديدة حتى يعود إلى بيته وأسرته، وهذا أفضل بكثير من البحث عن (المشاكل) وتضخيمها، وخلق المشاكل حولها، وتذكري عزيزتي بأنك زوجته الأولى، وأنه مهما ابتعد سيعود إليك طالما

يجد عندك الحزن الدافئ والسكن المريح والمحبة التي لا نهاية لها!!

10- الزوج الرومانسي:

للأسف هذا الصنف من الرجال قليلون.. فهذا الصنف يجيد ممارسة الحب والكلام المعسول.. ويعبّر عما في داخله بسهولة.. فهذا هدية عمرك، فحاولي الحفاظ عليه، وكوني دائماً أكثر رومانسية منه، وكوني له مثلما يريد حتى تحققي معه السعادة الزوجية بإذن الله تعالى.

واخيراً أقول لك:

عبّري عن عواطفك لزوجك، فما قيمة الذهب وهو مخبأ، إن قيمته لا تظهر إلا عند الزينة وكذلك الحب، ما قيمته إذا كان مشاعر خفية في القلب لم يظهره الزوجان أحدهما للآخر؟!!



16

وسيلة عملية لحل الخلافات الزوجية

اساليب عملية في حل الخلافات الزوجية:

ينبغي أن ينظر الزوجان نظرة واقعية إلى الخلافات الزوجية؛ إذ إنها من الممكن أن تكون عاملاً من عوامل الحوار والتفاهم إذا أحسن التعامل معها، والأسلوب الذي يتبعه الزوجان في مواجهة الخلاف إما أن يقضي عليه، وإما أن يضخمه ويوسع نطاقه.

ضوابط لا بد منها:

لا شك أن الكلمات الحادة والعبارات العنيفة لها صدى يتردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف، علاوة على الصدمات والجروح العاطفية التي تتراكم على النفوس.

لزوم الصمت والسكوت على الخلاف حل سلبي مؤقت للخلاف؛ إذ سرعان ما يثور البركان عند دواعيه، وعند أدنى اصطدام، فكبت المشكلة في الصدور بداية العقد النفسية وضيق الصدر المتأزم بالمشكلة، فإما أن تتناسى وترتك، وإما تطرح للحل ولا بد أن تكون التسوية شاملة لجميع ما يختلج في النفس، وأن تكون عن رضا وطيب خاطر.

البعد عن الأساليب التي قد تكسب الجولة فيها، ويتصر أحد الطرفين على الآخر، لكنها تعمق الخلاف وتجذره: مثل أساليب التهكم والسخرية، أو الإنكار والرفض، أو التشبث بالكسب، روى البخاري عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال: لم يكن النبي ﷺ فاحشاً ولا متفحشاً، وكان يقول: «إِنَّ مِنْ خِيَارِكُمْ أَحْسَنَكُمْ أَخْلَاقًا».

وروى البخاري عن عائشة - رضي الله عنها - أن يهود أتوا النبي ﷺ فقالوا: السام عليكم، فقالت عائشة: عليكم، ولعنكم الله، وغضب الله عليكم، قال: «مَهْلًا يَا عَائِشَةُ، عَلَيْكَ بِالرَّفْقِ، وَإِيَّاكَ وَالْعُنْفَ وَالْفُحْشَ»، قالت: أولم تسمع ما قالوا؟ قال: «أَوْلَمْ تَسْمَعِي مَا تُلْتُ رَدَدْتُ عَلَيْهِمْ، فَيَسْتَجَابُ لِي فِيهِمْ، وَلَا يُسْتَجَابُ لَهُمْ فِيَّ».

وروى البخاري عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ شَرَّ النَّاسِ عِنْدَ اللَّهِ مَنْزِلَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ تَرَكَهُ النَّاسُ اتِّقَاءَ شَرِّهِ».

وروى الترمذي: حدثنا محمد بن غيلان حدثنا ابن داود قال: أنبأنا شعبة عن أبي إسحاق، قال: سمعت أبا عبد الله الجليلي يقول: سألت عائشة عن خلق رسول الله ﷺ؟ فقالت: «لم يكن فاحشاً، ولا متفحشاً، ولا صخباً في الأسواق، ولا يجزي بالسيئة السيئة، ولكن يعفو ويصفح».

وقول أنس ؓ: «خدمت رسول الله ﷺ عشر سنين، فما قال لي



يومًا لشيء فعلته: لم فعلته؟ ولا لشيء تركته: لم تركته».

الوعي بأثر الخلاف وشدة وطأته على الطرفين: فلا شك أن اختلاف المرأة مع شخص تحبه وتقدره وتدلي عليه يسبب لها كثيرًا من الإرباك والقلق والانزعاج، وبخاصة إذا كانت ذات طبيعة حساسة. البعد عن التعالي بالنسب أو المال أو الجمال أو الثقافة، فإن هذا من أكبر أسباب فصم العلاقات بين الزوجين الكبر بطرد الحق وغمط الناس.

عدم اتخاذ القرار إلا بعد دراسته، فلا يصلح أن يقول الزوج في أمر من الأمور: «لا»، أو «نعم»، ثم بعد الإلحاح يغيّر القرار، أو يعرف خطأ قراره، فيلجأ إلى اللجاج والمخاصمة.

خطوات لا بدّ منها:

1 تفهم الأمر هل هو خلاف أم أنه سوء فهم فقط، فالتعبير عن حقيقة مقصد كل واحد منهما وعمّا يضايقه بشكل واضح ومباشر يساعد على إزالة سوء الفهم، فلربما أنه لم يكن هناك خلاف حقيقي، وإنما سوء في الفهم.

2 الرجوع إلى النفس ومحاسبتها ومعرفة تقصيرها مع ربها الذي هو أعظم وأجل، وفي هذا تحتقر الخطأ الذي وقع عليك من صاحبك.

- 3 معرفة أنه لم ينزل بلاء إلا بذنب، وأن من البلاء الخلاف مع مَنْ تحب، وقد قال محمد بن سيرين: «إني لأعرف معصيتي في خلق زوجتي ودابتي».
- 4 تطوير الخلاف وحصره من أن ينتشر بين الناس أو يخرج عن حدود أصحاب الشأن.
- 5 تحديد موضع النزاع والتركيز عليه، وعدم الخروج عنه بذكر أخطاء أو تجاوزات سابقة، أو فتح ملفات قديمة؛ ففي هذا توسيع لنطاق الخلاف.
- 6 أن يتحدّث كل واحد منهما عن المشكلة حسب فهمه لها، ولا يجعل فهمه صواباً غير قابل للخطأ أو أنه حقيقة مسلمة لا تقبل الحوار ولا النقاش، فإن هذا قاتل للحل في مهده.
- 7 في بدء الحوار يحسن ذكر نقاط الاتفاق، فطرح الحسنات والإيجابيات والفضائل عند النقاش مما يرقق القلب ويبعد الشيطان، ويقرب وجهات النظر، ويسرّ التنازل عن كثير مما في النفوس، قال تعالى: ﴿وَلَا تَنسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾ [البقرة: 237]، فإذا قال أحدهما للآخر: «أنا لا أنسى فضلك في كذا وكذا، ولم يغب عن بالي تلك الإيجابيات عندك، ولن أنتكر لنقاط الاتفاق فيما بيننا»، فإن هذا حري بالتنازل عن كثير مما يدور في نفس المتحاور.



8 لا تجعل الحقوق مائلة دائماً أمام العين، وأخطر من ذلك تضخيم تلك الحقوق أو جعلك حقوقاً ليست واجبة تتأصل في النفس ويتم المطالبة بها.

9 الاعتراف بالخطأ عند استبانته وعدم اللجاجة فيه، وأن يكون عند الجانبين من الشجاعة والثقة بالنفس ما يحمله على ذلك، وينبغي للطرف الآخر شكر ذلك وثنائه عليه لاعترافه بالخطأ؛ فالاعتراف بالخطأ خير من التماهي في الباطل، والاعتراف بالخطأ طريق الصواب، فلا يستعمل هذا الاعتراف أداة ضغط، بل يعتبره من الجوانب المشرقة المضيئة في العلاقات الزوجية يوضع في سجل الحسنات والفضائل التي يجب ذكرها والتنويه بها.

10 الصبر على الطبائع المتأصلة في المرأة، مثل الغيرة كما قال ﷺ: «غَارَتْ أُمَّكُمْ»، وليكن لنا في رسول الله ﷺ أسوة حسنة في تقدير الظروف والأحوال ومعرفة طبائع النفوس، وما لا يمكن التغلب عليه، روى النسائي وأبو داود والترمذي عن عائشة قالت: «ما رأيت صانعة طعام مثل صفية أهدت النبي ﷺ إناء فيه طعام، فما ملكت نفسي أن كسرتة، فسألت النبي ﷺ عن كفارته؛ فقال: «إِنَاءٌ كِإِنَاءٍ وَطَعَامٌ كَطَعَامٍ».

11 الرضا بما قسم الله تعالى، فإن رأت الزوجة خيراً حمدت، وإن

رأت غير ذلك قالت: كل الرجال هكذا، وأن يعلم الرجل أنه ليس الوحيد في مثل هذه المشكلات واختلاف وجهات النظر.

12 لا يبادر في حل الخلاف وقت الغضب، وإنما يترث فيه حتى تهدأ النفوس، وتبرد الأعصاب، فإن الحل في مثل هذه الحال كثيرًا ما يكون متشنجًا بعيدًا عن الصواب.

13 التنازل عن بعض الحقوق، فإنه من الصعب جدًا حل الخلاف إذا تشبث كل من الطرفين بجميع حقوقه.

14 التكيف مع جميع الظروف والأحوال، فيجب أن يكون كل واحد من الزوجين هادئًا غير متهور ولا متعجل، ولا متأفف ولا متضجر، فالهدوء وعدم التعجل والتهور من أفضل مناخات الرؤية الصحيحة والنظرة الصائبة للمشكلة.

15 يجب أن يعلم ويستيقن الزوجان بأن المال ليس سببًا للسعادة، وليس النجاح في الدور والقصور والسير أمام الخدم والحشم، وإنما النجاح في الحياة الهادئة السليمة من القلق البعيدة من الطمع.

16 غض الطرف عن الهفوة والزلة والخطأ الغير مقصود:

من الذي ما ساء قط

ومن له الحسنى فقط



الخلافات الزوجية وأثرها على الأبناء

شرع الله تعالى الزواج ليحقق السكن والمودة، ﴿وَمِن آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: 21].

إلا أن العلاقة الزوجية أحياناً يشوبها شوائب تنحرف بالزواج عن هذه الغاية الأصلية، فتتسأ الخلافات بين الزوجين وترتب آثاراً سيئة عليهما وعلى أبنائهما وعلى المجتمع، ومن أجل ذلك اهتمت شبكة (إسلام أون لاين) في جانبها الاستشاري والإعلامي والتدريبي باستقرار الأسرة، والحرص على حسن إدارة الخلافات الزوجية.

أفباء زواج

قبل الدخول في الموضوع ينبغي التأكيد على مفاهيم أساسية في العلاقات الزوجية والتي من أهمها:

- الحياة الزوجية ليس فيها زوج ناجح، وزوجة فاشلة أو العكس، ولكن هناك أسرة ناجحة وأسرة فاشلة، ونجاح أي منهما هو نجاح للآخر.

- القوامة تكليف للرجل من الله ﷻ والإسلام حدد طبيعة سلطة الرجل في أسرته، فجعله «قوامًا» على هذه الأسرة، أي أن الرجل هو القائم على شئون هذه الأسرة، وأنه المسئول عن توفير احتياجات أسرته (زوجته وأبنائه) المادية والمعنوية، وتوفير الحماية والرعاية وتحقيق مبدأ العدل.

- أمر الإسلام بالشورى حتى في فطام الطفل مع انفصال الزوجين، فجعل للمطلقة حقًا في الشورى والتفاهم للاتفاق على ما فيه مصلحة الطفل؛ فمن باب أولى أن هذا الحق مكفول للزوجة القائمة على البيت وعلى رعايته، لكن القليل منا من يدرك هذا والنسبة الأقل هي التي تطبقه بحقه.

- الأسرار الخاصة والمشاكل الزوجية لا بدَّ أن تكون بين الزوجين في طي الكتمان، وإذا أشيعت فاللوم لا يقع إلا على الزوجين، وإن كان ولا بدَّ من طرف ثالث ليحتوي المشكلة بين الزوجين ويحلها، فلا بدَّ أن يكون شخصًا كتومًا، مشهودًا له بالتقوى والصلاح، حتى لا تتعقد الأمور وتتطور المشكلة.

- كما لا يحق للزوجة أن تجعل أسرار حياتها الزوجية حديث المجالس بين النساء؛ فذلك السلوك يولد الخلافات بين الزوجين، وقد تصل لحد الطلاق.

- أي شراكة تحدث بها مشكلة؛ فلا يوجد طرف مخطئ أو جانٍ

وطرف عتق ومجنى عليه، بل إن الطرفين مسئولان مسئولية مشتركة عما يعترى هذه الشركة، وهذا أولى في الكيان الزوجي، فإن حدث تصدع في هذا الكيان؛ فالطرفان مسئولان عن تصدعه أولاً، ثم عن إعادة ترميمه ثانياً.

- الاختلاف في وجهات النظر وارد، ولا ينفي طاعة الزوج، كما أنه لا ينفي احترام الزوج بدوره رأي الزوجة وعدم تسفيهه، حتى وإن جرى العمل في النهاية على غير ما ذهبت له، طاعةً منها، ولطفًا منه.

الخلافاة الزوجية.. لماذا؟!

هناك العديد من الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث الخلافاة بين الزوجين، ومن أهمها غياب التواصل السوي بين الزوجين، خصوصاً في السنوات الأولى للزواج، كما أن التوقعات المسبقة غير الواقعية حول شريك الحياة، إضافة إلى عدم فهم طبيعة العلاقة الزوجية والصورة الذهنية الخاطئة المرسومة عن الزواج وسوء اختيار شريك الحياة، سواء بالتسرع وعدم التأكد من صحة الاختيار، أو عدم وضوح معايير الاختيار.. كل هذا يساهم في حدوث الخلافاة، والتي يعززها غياب النضج، وعدم فهم معنى الزواج، وفقد القدرة على إدارة الخلاف، وعدم التدريب على تحمل المسئوليات، وغياب النضج والخبرة.

أما بعد الزواج، فإن تنازع السلطة واختلالها داخل المنزل والخلل في إدارة الحياة الزوجية، مع التركيز على عيوب الشريك، إضافة إلى التأثير السلبي لتجارب الغير يزيد من معدلات الخلافات.

ومن أسباب الخلافات أيضًا اعتقاد كلا الطرفين أنه مطلوب تغيير الطرف الثاني، فيعتمد على الاحتقار والازدراء واللوم المستمر، والادعاء أن هذا يتم من أجل مصلحة شريك الحياة وبغرض تغييره للأفضل، أيضًا انشغال الزوج بعمله وكثرة تغيبه عن البيت أو الغربة بعيدًا عن الوطن والأهل والشعور بالوحدة.

وفي بعض الأحيان قد تشعر الزوجة بتمييزها على الزوج، أو قد تهمل زيتها في بيتها، وقد يهمل الزوج زوجته في مرضها، ومع تراكمات الماضي من الذكريات الأليمة والمشكلات تزداد حدة الخلافات، والبعض قد لا يراعي مشاعر الطرف الثاني ولا يشاركه همومه واهتماماته، بل أحيانًا يرغب كل طرف في امتلاك الطرف الآخر، وتلعب التدخلات الخارجية غير الرشيدة دورًا في تصاعد حدة الخلافات.

كيف نختلف؟!

هناك على عدة نقاط يجب أن يضعها الزوجان في الحسبان أثناء الخلافات حتى يستطيعا أن يديرا هذا الخلاف بنجاح يمكن اعتبارها بمثابة بروتوكولات يتفق عليها الزوجان، ويدركان أبعادها جيدًا،

وأهم هذه الأمور:

❖ أن الحياة الزوجية لا تعني التطابق، فهذا أمر مستحيل، ولكن تعني أن يدرك كل طرف أن الطرف الثاني مختلف.

❖ أن طرفي الزواج مطلوب منهما معاً أن يتغيرا ويتكيفا، فمن يتصور أنه سيحتفظ بكل صفاته ولن يتغير، أو أنه سيغير الطرف الآخر، فهو يسير في طريق الصدام.

❖ القبول بتوزيع الأدوار لتحقيق التكامل والتنوع لتستمر الحياة.

❖ الحوار المتبادل والتواصل المستمر في كل تفاصيل الحياة.

❖ الخصام الشريف، فلا داعي لاستدعاء الماضي وإثارته عند كل خلاف، ومن الأفضل عند تصاعد الخلاف انسحاب الطرفين من أمام بعضهما لعدة ساعات، وألا يعاودا الحوار إلا بعد أن تهدأ نفوسهما.

❖ من الأمور المهمة: ألا ندخل الآخرين في خلافاتنا؛ لأن تدخل الآخرين الذين لا يدركون أبعاد العلاقة بين الزوجين، وما يقربهما يؤدي إلى تفاقم الأمور.

❖ لا بد من وجود رصيد عاطفي في بنك الحياة الزوجية يسحب منه الزوجان عند حدوث الخلاف؛ لذا يجب أن يحرص كل منهما على زيادة رصيده لدى الآخر.

لا يكون هم الزوجين عند حدوث الخلاف هو البحث عن المسئول عنه، أو التنصل من المسئولية، فهذا فضلاً على أنه يزيد من تفاقم الخلافات، ويضيع اللغة المشتركة بين الطرفين، فإنه أيضاً لا يؤدي إلى أي نتيجة إيجابية، وبالتالي يكون تحديد أسباب الخلاف ليس من أجل إدانة الطرف الآخر، ولكن من أجل إيجاد الحلول المشتركة.

التغافل والتغاضي هام جداً، فليتغافل كل منهما عن الآخر، وليعتذر كل منهما للآخر، وليبادر كل منهما للاعتذار؛ لأن الاعتذار هو دلالة القوة والمسئولية، وليس الضعف والمهانة.

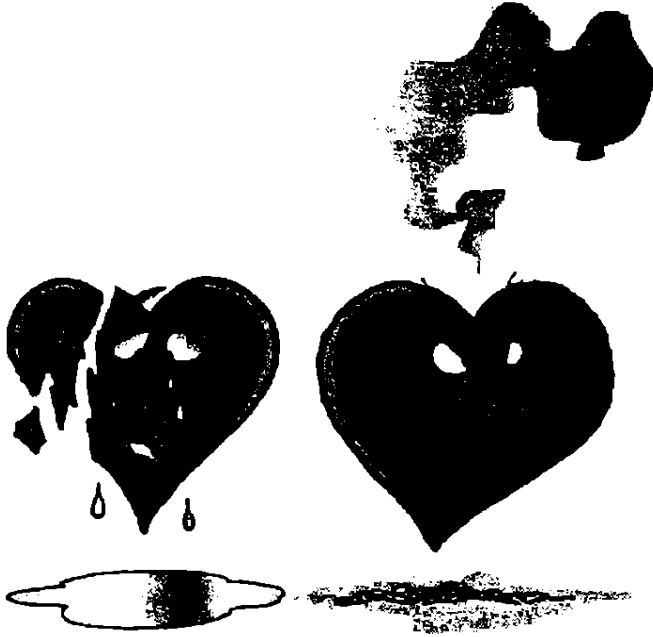
أن على طرفي الزواج أن يهتما بالبحث عن عيوب الشريك قبل الزواج، وفي أثناء الخطبة أما بعد الزواج فيكون التركيز على إيجابيات ومحاسن الطرف الثاني مع التعايش مع العيوب، وذلك حتى يسعدا بزواجهما.

حتى لا ينزعج الصغار!!

أنني أحذر من تصاعد حدة الخلافات الزوجية أمام الأبناء لما لها من تأثير سلبي على نفسية الأطفال؛ لذا فهناك مجموعة من الضوابط التي يجب مراعاتها أثناء إدارة الخلافات الزوجية أمام الأطفال، ومن أهمها تجنب الإهانات تماماً باللفظ أو القول أو الحركة؛ لأن هذه الإهانات تصيب



الطرف المهان في كرامته، وتحدث فيها شروخاً يصعب إصلاحها.



لذا يجب السيطرة
على الانفعالات في
موقف الغضب، مع
تأجيل المناقشة في
الأمور التي يجب ألا
يسمعا الأطفال
لوقت لاحق، مع إفهام
الطفل أن الخلاف

مسألة عرضية وطبيعية وتذوب بسرعة، والأصل هو الحب والعلاقة
القوية بين الأبوين، وأنها يجبان بعضهما، ويحترم كل منهما الآخر،
ويخشى عليه كل سوء، ولذا يفضل المبادرة بتغيير جو الخلاف باقتراح
تغيير الحالة، كالخروج في نزهة أو ممارسة لعبة لتهدئة وتلطيف الأجواء،
مع اقتراح آليات لإرجاء المناقشة حال هدوء كل الأطراف، ومحاولة
الطرف الهادئ تطيب خاطر الطرف الغاضب.

كما أنه لا داعي أن يلعب أحد الوالدين دور الشهيد المغلوب على
أمره ليستقطب مشاعر أطفاله نحوه حتى لا يسبب ضيقاً له من الطرف
الثاني، كما لا يجب أن يتحول الآباء لمفسرين لسلوكهم باستمرار،
ويتحول الأبناء إلى قضاة، بل يفضل تقليل الخلافات قدر المستطاع.

وأخيراً، فإن المرونة مطلوبة لحياة
أكثر إشراقاً، وصاحب مبادرة الحل
وعلاج الخلاف ليس الطرف الخاسر
بأي حال، بل هو صاحب الفضل.



الفصل الخامس

**أنت وحماتك..
من يوقف الحرب؟!**

منتدى مجلة الإبتسامة
www.ibtesama.com
مايا شوقي

أنت وحماتك.. من يوقف العرب؟!

منذ اليوم الأول للزواج تبدأ حرب باردة قد تحتد أحياناً بينهما لتثبت كل منهما أن الغلبة لها، وأنها صاحبة المكانة الأكبر لدى الزوج المسكين الذي يختار من يرضي ومن يغضب، وللأسف فالقناعة بأن الصورة للحماة المتسلطة وزوجة الابن المترتبة دائماً للدفاع عن الهجوم القادم، أصبحت فكرة مترسخة لدى الأغلبية حتى أنها تشعل حرباً بلا معنى ولا أسباب إلا لمجرد أن هذه حماة، وتلك زوجة ابن، ولا بد أن تكونا عدوتين، فما هي أفضل الأساليب للتطبيع بينهما؟

تؤكد الباحثة الاجتماعية «نجوى صالح» على أن العديد من الحموات وزوجات الأبناء على علاقة أفضل من علاقة الفتاة بوالدتها الحقيقية، وأن تمتين مثل هذا الرابط بينهما يعتمد على زوجة الابن بالدرجة الأولى، فهي الضيف الجديد الذي سيدخل هذه العائلة، وعليه أن يقدم كل ما لديه بالحب والألفة لكسب الجميع، وليكون أحد أفراد تلك العائلة، وترى الباحثة أن الصورة التي تمثلها الأفلام العربية القديمة للحماة وزوجة الابن، والتي أثرت على نفسيات الكثير من الفتيات لا تمت للواقع بصلة إلا ما ندر، وما هي إلا صورة كاريكاتيرية ساخرة لتلك العلاقة التي ليست بالضرورة أن تكون دائماً سيئة، ولهذا فإنها تقدم عدة نصائح لجعل العلاقة بينهما أسهل وأكثر استقراراً وسعادةً.

1 عاملها كوالدة

منذ بداية اليوم الأول لارتباط الزوج والزوجة، كل من الزوجة والحماة ينتظر بداية معركة قادمة تصر كل منهما على أن يكون النصر لها، رغم أن الخاسر في النهاية هو الزوج، ولكن على المرأة الذكية أن تجعل الحماة تشعر بأنها كوالدتها، حتى تتقبل منها كل تصرفاتها وتبررها لها، فالأم تتحمل من أولادها الكثير، وإذا أردت كسب قلب حماتك فعاملها كوالدتك، وسترين حينها أنها لم تعد ذلك الند الذي يريد القضاء على شخصيتك وكبح حياتك، بل ستكون أكثر تفهّمًا لك وللحياة التي ترغيبين بها، وهذا لن يكلفك الكثير فبالحب والمسايرة تصلين إلى ما ترغيبين به.

2 قولي نعم دائمًا

تشعر الحماة بالرضا والسعادة إن شعرت أنك تستمعين إلى رأيها وتعيرينه اهتمامًا، وأنت تأخذين به، رغم أن الكثيرات يرفضن تدخل همواتهن في حياتهن الشخصية، خاصة في تربية أبنائهن، إلا أن كلمة «لا» قد تترك أثرًا سيئًا في نفس الحماة، مما يشعرها بأن زوجة الابن لا ترغب في الاستماع لها فحسب، ولتجنبني ذلك ما عليك إلا أن تقولي: «نعم»، حتى وإن كنت لا ترين في كلام حماتك شيئًا من الصحة، وبإمكانك إما تنفيذ رأي الحماة هذه المرة، أو المحاولة لتغييره دون أن تشعر، فمثلاً لو

قالت لك حماتك: اختاري هذا الحذاء لطفلك، فيمكن أن تقولي لها فعلاً: إنه اختيار مناسب؛ ولكن ما رأيك بهذا أليس أنسب مع ملابسه؟ حينها ستشعر أن زوجة الابن لم تعارضها، ولكنها تختاران معاً الأفضل.

3 تقاضي عن هفواتها «طنشي لها»

مَن منا لا يخطئ؟

جميعنا خطأون ونتصرف بتصرفات قد تكون دون تفكير أو تركيز، وما أكثر هذا لدى كبار السن، انتظري من حماتك الكثير من الهفوات والأخطاء خاصة في بداية معرفتك بها، ولكن على المرأة الحكيمة التي ترغب فعلاً في كسب قلب حماتها أن تساير و«تطنش» عن الكثير من تلك الهفوات، فقد لا تكون ذات معنى، كما تفسرها زوجة الابن، ولا تتعاملي مع الأمور وكأن كل كلمة أو تصرف له دلالة أو معنى، ويحتاج إلى تحليل وتفسير، تعاملي مع الأمور ببساطة، فإن ضابقتك بكلمة حتى إن كانت تقصدها، فما عليك إلا عدم الالتفات لها وعدم التدقيق، وإلا كانت العاقبة عليك أنت وزوجك الذي لا بد أن يمل من تعليقاتك واعتراضاتك الدائمة، وإياك أن تنسي أنها والدته قبل كل شيء، فهو لن يستطيع التصرف حيال أخطائها وفي الوقت ذاته، فإنه يكن لها حباً عليك أن تعترفي به وتقدره.

4 احترامها

المرأة الذكية التي ترغب في الحفاظ على عيشها الهادئ عليها أن تكون شخصية محبوبة من قبل أهل زوجها، خاصة لدى والدته، واحترام الحماة يولد لديها شعورًا بالحبّ تجاه زوجة الابن، ويغني العيش عن حالة حرب بسبب عنادك وقلة احترامك، فإن تحدثت استمعي لها وأشعريها بأن ما تتحدث عنه ذو قيمة وأنت مهتمة بما تقول، حتى إن كانت تسرد الموضوع ذاته للمرة المائة، فهذا يشعرها باحترامك لها، فكل ما ترغب به هذه الأم هي أن تشعر بأنها لم تخسر ولدها الذي ربته وحمّلت لأجله الكثير، وعندما تشعر بأنك تقدرين ذلك وتكئين لها الاحترام، فستأكد أنها كسبت بنتًا بدلاً من أن تخسر ولدًا.

5 عاملها بذوق

التصرفات الجيدة والذوق مع الآخرين قد يجعلك تأسرينهم بتصرفاتك، فكيف إن كان ذلك الشخص هي حماتك؟ التي قد تنتظر منك أي خطأ أو تصرف غير لائق، وعندما تتعاملين معها بذوق؛ فإنك لن تتركي لها مجالاً للإمساك بأي مما تنتظر، وعلى المرأة الذكية أن تتعلم كيف تكون لبقة ودمثة مع كل من حولها لكسبهم، فكيف إن كانت حماتها وهي صاحبة دور كبير في حياتها الزوجية.

6 قربي زوجك منها

الأم عندما يتزوج أحد أبنائها؛ فإنها تشعر أنها بدأت تفقده، وأنه سينشغل عنها بامرأة جديدة و حياة جديدة منفصلة عنها، وهذا ما يدفعها لكره زوجة ابنها أحياناً، ولكن كل ذلك يتلاشى ويختفي عندما تتأكد أن زوجة ابنها أصبحت هي الرابط والدافع لعلاقة الزوج بأهله، فتشعر بالأمان وأن طفلها الكبير لن يغادر أحضانها، وأن تلك الزوجة دافع لذلك، فيهدأ بالها ولا تلتفت إلى حياتها طالما أنها اطمأنت بأنها لن تخرج من حياة ولدها ليس لحبه فقط، بل لوجود زوجة أصيلة تحته على السؤال والاهتمام بأهله، وليس بالضرورة أن يكون قرب الزوج من أهله تقييداً لحياة الزوجة أو تدخلاً في رسم طريقته الخاصة بها، ولكن فكري بالأمر وكأن والدتك أو أنت هي الحياة، وما ترضينه عليكما هو العادل لحمايتك، ولا تنسي أنه إن لم يكن له خير في والدته وأهله، فلن يكون له خير بك وبأبنائك مستقبلاً.

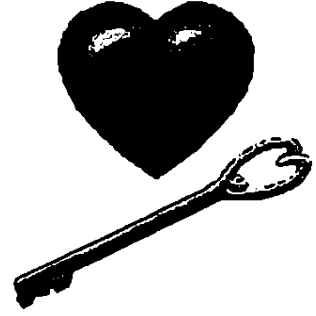
7 اشكرها دائماً

جميعنا نشعر بالرضا والفرح عندما نشعر أن الآخرين ممتنون لما نفعل ونقدم، وحقاً إن معاملة الحياة كمعاملة الأم، والأم لا تنتظر شكراً من ابنتها على ما تقدم لها؛ ولكن عليك أن تشكرها وتشعرها بأنك ممتنة لها لأي عمل تقوم به لأجلك، فمهما كانت محبتها لك، فلا تنسي أنك

لست ابنتها حقاً، وأنها تتوقع منك أن تكوني ممتنة لما تقدم، فمثلاً إن اهتمت بطفلك في غيابك قولي لها: إنك ممتنة جداً، وأنت لا تعلمين ما كنت ستفعلين لولا وجودها، فهذا له أثر كبير في نفسها حين تشعر أنها ما زالت تقدم الكثير، وأن لها دوراً في حياتك مع زوجك.

كيف تكسب قلب حماتك؟!

ليس هذا الأمر صعبًا، ولكنه يحتاج إلى صدق نية، وعزيمة قوية، وعون من الله سبحانه على مكائد الشيطان، وهوى النفس، وهذه بعض الأمور التي تساعد كل زوجة على أن تكسب عاطفة حماتها، ومن أدام قرع الباب يوشك أن يفتح له.



* الكلمة الطيبة صدقة :

إن الكلمة الطيبة لها فعل السحر في القلوب، وخاصة إذا خرجت من فم مبتسم، ووجه باش، فهي تفتح مغاليق القلوب، وتحول العداوة إلى حب ومودة قال تعالى: ﴿اذْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ [فصلت: 34].

ولا أظن أن العلاقة بين المرأة وحماها تصل لحد العداوة أبدًا، ولكنها علاقة قد يشوبها بها بعض سوء التفاهم، والغيرة.

إن الكلمة الطيبة التي تقولها الزوجة لحماها، أو الزوج لحماته، لها قيمتها عند الله سبحانه، ﴿إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ﴾ [فاطر: 10]، وقال النبي ﷺ: «الْكَلِمَةُ الطَّيِّبَةُ صَدَقَةٌ»⁽¹⁾، وقال: «لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ

(1) رواه ابن حبان.

بَوَجْهِ طَلْقٍ»⁽¹⁾، لذلك فإن الزوجة أو الزوج الذي يتغافل عن هذه المعاني يجرم نفسه من أجر عظيم وثواب كبير.

إن كثيراً من الزوجات يتفنن في إخراج الكلمات المؤذية لحمواتهن، وتستعد كل واحدة منهم للقاء حماتها بوجه عبوس، وعيون يتطاير منها الشرر، وقد تجد بعض الزوجات مبرراً لذلك، وتقول: إن حماتها تقابلها بهذه الأوصاف، وقد يكون هذا صحيحاً، ولكن أين أخلاق الإسلام؟ وأين مجاهدة النفس؟ ولماذا لا تبدئين أنت بالخير مع حماتك؟ وافعلي ذلك مرة أو مرتين، وستجدين إن شاء الله خيراً كثيراً.

ويكفيك قبل كل شيء ثواب الله، فما عند الله خير وأبقى، ولا تنساقى وراء نزعات النفس، وغواية الشيطان، واحرصي على أن تكوني من عباد الرحمن، قال تعالى: ﴿وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾ [الفرقان: 63]. والله در القائل: «كونوا كالشجر يرميه الناس بالحجر، فيرميهم بأطيب الثمر».

وهكذا نرى حرص الإسلام على معاملة الآخرين معاملة حسنة طيبة، والأقربون أحق بهذه المعاملة، قال ﷺ: «إِنَّكُمْ سَتَفْتَحُونَ مِصْرَ، وَهِيَ أَرْضٌ يُسَمَّى فِيهَا الْقَيْرَاطُ، فَإِذَا فَتَحْتُمُوهَا فَأَحْسِنُوا إِلَى أَهْلِهَا، فَإِنَّ لَهُمْ ذِمَّةً وَرَحِمًا» - أَوْ قَالَ: ذِمَّةٌ وَصِهْرًا - فَإِذَا رَأَيْتَ رَجُلَيْنِ يَخْتَصِمَانِ فِيهَا

(1) رواه ابن حبان.

في موضع لَبِنَةٍ فَأَخْرَجَ مِنْهَا» (1).

وقد قال العلماء في تفسير ذلك الحديث: «الرحم التي لهم كون هاجر أم إسماعيل عليه السلام منهم، والصهر كون مارية أم إبراهيم ابن رسول الله صلى الله عليه وسلم منهم».

لقد جعل الإسلام من البر أن يصل الرجل أصدقاء أبيه، قال صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ مِنْ أَبْرِ الْبِرِّ أَنْ يَصِلَ الرَّجُلُ أَهْلَ وَدِّ أَبِيهِ بَعْدَ أَنْ يُؤَيِّبَ» (2).

ولقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يكرم أهل زوجاته، تقول عائشة -رضي الله عنها: «استأذنت هالة بنت خويلد أخت خديجة على رسول الله صلى الله عليه وسلم فعرف استئذان خديجة، فارتاح لذلك فقال: «اللَّهُمَّ هَالَةَ بِنْتُ خُوَيْلِدٍ».

أليست الحماية أحق بمثل هذه المعاملة الطيبة، وخاصة أنها أقرب الناس إلى قلب ابنها، وحب الحماية امتداد لحب ابنها، ورضاها من رضاها؟!

نصيحة مهمة:

احذري أن تضعي نفسك أمام زوجك في موقف اختيار بينك وبين أمه، فهذه مواقف مدمرة للأسرة، فالأم أم، والزوجة زوجة، وأي اختيار بينكما مهما كان سوف يوغر الصدور، ويشعل الأحقاد بين الزوجة وحماها، واعلمي أنه إذا حدث منك مثل هذا الموقف،

(1) رواه مسلم.

(2) رواه مسلم.

واختار الزوج أمه فلن يلومه أحد، فليس في الدنيا شيء يستحق أن يغضب الإنسان أمه لأجله ما دام ذلك في طاعة الله.

ولا أكون مجافياً للحقيقة إذا قلت: إن مشاعر الأم غالباً أصدق من مشاعر الزوجة، ومما يحكى في ذلك أن صخر بن عمرو بن الشريد مرض مرضاً شديداً، وطال مرضه، وكانت أمه وزوجته سليمى يمرضانه (أي: يشرفان على علاجه وما يحتاج إليه من أكل وشرب ونظافة... إلخ)، فطال مرض صخر، فسئلت زوجته سليمى عن حاله يوماً، وكانت قد ضجرت، فقالت سليمى: لا هو حي فيرجى ولا ميت فيبكي. فسمعها زوجها صخر، فقال أحياناً من الشعر مقارناً فيها بين أمه وزوجته، وموضحاً أن الزوجة لا تكون بأية حال من الأحوال مثل الأم؛ لأن شفقة الأم وحنانها أعظم من الزوجة، قال صخر:

أري أم صخر لا تمل عيادتي

وملت سليمى مضجعي ومكاني

وما كنت أخشى أن أكون جنازة

عليك ومن يغتر بالحدثان

لعمري لقد نهت من كان نائماً

وأسمعت من كانت له أذنان

وأي امرئ ساوى بأم حليلة

فلا عاش إلا في شقا وهوان



الحماة بمنزلة الأم:

لو أن الزوجة اعتبرت حماها بمنزلة أمها فعاملتها كما تعامل أمها، لحلت كثير من مشاكل الزوجات مع الحموات، ولا بد أن تعرف كل زوجة أن احترامها لحماها احترام لزوجها وتقدير له، إن النبي ﷺ جعل الخالة بمنزلة الأم، وذلك لعطفها على أبناء أختها وحبها لهم، فقال ﷺ: «الْخَالَةُ بِمَنْزِلَةِ الْأُمِّ»، فلم لا تكون الحماة أيضاً بمنزلة الأم.

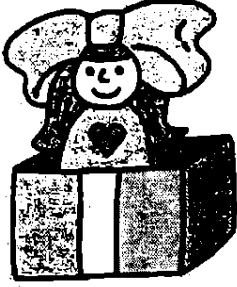
إن الزوجة تستطيع أن تقترب من حماها لو نادتها كما تنادي أمها، أما ما تفعله بعض الزوجات عندما ينادين حمواتهن كما تنادي امرأة غريبة عنها لا تعرفها وليس بينهما أي ود كأن تقول لها: يا أم فلان، فهذه النداءات تشعر بعدم الاحترام، وقد تظن الحماة أن زوجة ابنها لا تقدرها، فيا حبذا لو نادت زوجة الابن حماها بأي لفظ من ألفاظ القرابة الأولى: مثل: أمي، عمتي، خالتي،... إلخ.

لقد كان الرسول ﷺ يقول للسيدة فاطمة بنت أسد أم علي بن أبي طالب ؑ «أنتِ أُمِّي بَعْدَ أُمِّي»، وذلك لأنها كانت بارة به ﷺ، وإني لأظن أن السيدة فاطمة بنت رسول الله ﷺ كانت تفعل كذلك مع السيدة فاطمة بنت أسد أم علي، وحماها رضي الله عنهما.

الهدية:

إن هدية بسيطة تقدمينها لحمااتك في المناسبات السعيدة، أو المناسبات الخاصة بها، تفتح لك قلب حمااتك، فتتالين حبها وودها، قال ﷺ: «مَهَادُوا مَحَابُؤًا».. إذا كنت مثلاً في سفر، وحملت عند

عودتك منه هدية لحماتك، فكأنك أهديتها الدنيا كلها، فسوف تعلم حماتك أنك ذاكرة لها ولم تنسها في سفرك، وتعبر هديتك عن مدي اهتمامك بها.



إن كيساً من الفاكهة التي تحبها حماتك، تدخل به عليها عند زيارتك لها، أو تعطيها إياه إن كانت تسكن معك، له فعل السحر في القلوب.

وقد تمنى حماتك أن تخرجي بنفسك لقضاء

حوائجك لتعودين إليها بما تحب، ولا يخفي علينا أن الحماة إذا أرادت أن تعدد مساوي زوجة ابنها، أو زوج ابنتها، تقول: إنه لم يدخل علينا مرة واحدة بيد فيها شيء (أي: لم يحمل إليها على يديه هدية).

إن هدية صغيرة تقدمها زوجة الابن لحماتها يمكن أن تصنع المعجزات فليست الهدية في قيمتها، ولكن في الأثر الذي ستركه في نفس الأم التي تشعر بأن من حولها لم ينسوها، ولم يهملوا تلك المناسبات السعيدة في حياتها التي توقعت أن تمر في هدوء، وما أجمل أن يصحب تقديم الهدية كلمة مداعبة جميلة، وما أحسن الذي أهدى إلى إنسان عزيز عليه هدية متواضعة، فقدمها إليه، وقال:

وأنشدت بلسان الحال قائلة

إن الهدايا على مقدار مهديها

لو كان يهدى إلى الإنسان قيمته

لكان قيمتك الدنيا وما فيها

فغالبًا ما تكون العبرة في طريقة تقديم الهدية وليس في الهدية نفسها.

الزيارة:

عندما تكون الحماة تقيم في بيت غير بيت ابنها، فإن الزيارات المتكررة تكون لها أثر كبير في نفس الحماة، وكذلك زيارات الزوج لبيت والدته زوجته، فالزيارة هي الوسيلة المثلى للإبقاء على الروابط بين الأم وأبنائها، فمثل هذه الزيارات تشعرها دائمًا بقربها منهم.

ويجب أن يسود جو المودة والسعادة مثل هذه الزيارات، وعندما تذهب الزوجة لزيارة حماتها، أو يذهب الزوج لزيارة حماته، يجب أن يضع كل منهما في ذهنه أنه يذهب لأداء عمل عظيم يثاب عليه من الله، فهي زيارة بر وصلة، وإن الحماة عندما ترى زوجة ابنها تدخل عليها لتسأل عنها وتطمئن على أحوالها، فإنها تشعر داخلها بحب هذه الفتاة التي صارت فردًا من أفراد أسرتها.

إن الإسلام قد رغب في زيارة الأصدقاء والإخوان، فما بالنا بزيارة الأهل والأرحام.

طلب إسنشيري حمائك:

لو أن كل زوجة أهمها أمر من الأمور، أو قابلتها مشكلة من المشكلات فأسرعت إلى حماتها لتبث إليها شكواها وهمها لكان لمثل هذا التصرف أثر عظيم في نفس الحماة، ولو أن الزوجة تعلمت أن تحدث حماتها في مشاكلها ومتاعبها، أو تسألها النصيح والإرشاد حتى لو لم تكن في حاجة إليهما، فهي تؤكد ثققتها في حماتها وتشعرها بأنها

في مكانة أمها، وليس أحب إلى قلب الحماة من أن تشعر أن زوجة ابنها في حاجة إليها وإلى الاستفادة من تجاربها في الحياة وخبراتها.

ومن أجل الأشياء في ذلك أن تطلب كل زوجة النصيحة من حماتها وخاصة فيما يتعلق من أمور خاصة بزوجها، فالحماة في هذه اللحظة تشعر أن زوجة ابنها تريد أن تستفسر منها عن شئون ابنها - وهي الخبيرة بها فهي أمه- والحماة لا شك صاحبة خبرة كبرى في ذلك، فلقد عاش ابنها في كنفها ورعايتها حتى تزوج.

يجب أن تدرك كل زوجة أن استقرار علاقتها مع زوجها له أثر كبير في نفس حماتها، وذلك لأن استقرار حياة الزوجين يؤكد للحماة أن ابنها يعيش حياة سعيدة، فيطمئن قلب الأم على ابنها.

إن كثيراً من المشكلات التي تنشأ بين الزوجة وحماتها سببها أن الأم لا تثق في أن زوجة ابنها قادرة على إسعاد ابنها كما كانت تفعل هي معه، أو أنها لا تستطيع أن تقوم بالدور الذي كانت تقوم به الأم في حياة ابنها قبل أن يتزوج.

إن الحماة إذا رأت أن زواج ابنها لم يحقق له الاستقرار والهدوء، فإنها تحزن لما أصابه وتغتم لما حدث له، وتظن أن زوجته هي سبب كل ذلك فلتحرص كل زوجة على استقرار حياتها مع زوجها لتستقر علاقتها مع حماتها.

اختيار الأسماء:

قد يتعجب بعض النساء من هذا العنوان، فما علاقة تسمية الأبناء، بموضوع الحماة؟ في الحقيقة: إن هذا الموضوع له علاقة أكيدة



بموضوعنا، وخاصة عند بعض الأسر، فقد يحدث مثلاً أن يرزق الزوجان بطفل أو طفلة، ويريد الزوجان اختيار اسم للطفل، وقد تطلب الزوجة من زوجها أن يوافق على تسمية المولود باسم والد الزوجة إذا كان ذكراً، أو باسم أم الزوجة إذا كان المولود أنثى، وهذا الأمر إن حدث قد يكون له أثر سيئ في نفس أم الزوج فهي تظن عندئذ، أن زوجة ابنها قد أحكمت سيطرتها على ابنها لدرجة أنها اختارت لأبنائه أسماء من محيط أسرتها، وتظن الحماة أن الأولى أن يسمى الطفل باسم من محيط أسرة الزوج، فيكون هذا الموضوع سبباً في غضب الحماة على زوجة ابنها.

واني أنصح كل زوجين أن يتجنبوا هذا الحرج عند اختيار أسماء الأبناء، والأفضل أن يتعدا تماماً عن اختيار اسم لطفلهما من محيط الأسرتين إلا إذا كان هذا الأمر سيرضي جميع الأطراف.

وإن الزوجة الفطنة تستطيع أن تشرك حماتها معها في اختيار أسماء أطفالها.

اختلفا أيها الزوجان.. ولكن!!

هاضتني قائلة:

- السلام عليكم..

- وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته.

- لقد كدت أهدم حياتي الزوجية بسبب مستشارة!!

- عفوا!! لم أفهم ما ترمين إليه!!

- سأوضح لك قصدي من خلال قصتي هذه:



حصل بيني وبين زوجي
(سوء تفاهم) عابر - أظن أنه
يحدث في أكثر البيوت - ترك
زوجي منزله وتركني مع نفسي
والشيطان اللذين بدأا يجملان
الموقف أكثر مما يجتمل، وحينها

فكرت في أن (أفضفض) ما بداخلي عند شخصية قريبة من أسرتنا،
كنت سمعت عن حكمتها وحسن توجيهها.

أدرت رقم هاتفها رغبة في تخفيف الألم الذي اعتصر قلبي،
وتوجيهي لإصلاح ما حدث بيني وبين زوجي، وكانت المحادثة:

السلام عليكم ورحمة الله

- وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته، أهلاً (أم سلطان).

- (بصوت ممزوج ببيكاء) يا سيدتي حدثت بيني وبين (أبي سلطان)

مشادة، و..

- (قاطعتني) الله يعينك على (أبي سلطان)، ويصبرك عليه، أعرف

تصرفاته وتعامله، الحياة صعبة جداً معه، وأرى أن تشتكيه لأهله، أو تهجرينه في الفراش لشهر ونحو ذلك، و.. و.. و..

- (قاطعتها) لا.. أنا فقط فقط..

- عموماً أنا معك دائماً، وأي شيء يحصل بينكما أخبرني عنه

مباشرة!!

بصراحة أقول لك: لقد ندمت أشد الندم على مكالمتي لتلك المرأة

التي كنت أرغب منها تخفيف ما بداخلي، وتوجيهي إلى ما يقرب بيني وبين زوجي، إلا أنني وجدت منها شحني عليه، وتوصيات رأيت أنها تباعد بيني وبينه.

اتجهت إلى مصلاي، وصليت ركعتين دعوت الله فيهما بما فتح عليّ؛

فرأيت نفسي قد سكنت، ومحبتني لزوجي عادت، فعزمت ألا أشكو زوجي إلا إلى الله ﷻ أو إلى زوجي فقط، وألا أكشف سرّاً خارج عشنا الزوجي، وخصوصاً أن لزوجي من بحار الخير والمحبة لي ما يستر كل هفوة يقع فيها، وحينها أرسلت رسالة إلى من استشرتها كتبت فيها

«شكر الله لك، وغفر لي ما كان مني بحق زوجي؛ فلقد ظلمته كثيراً، وأساءت فهمه، وما كان ذلك إلى بتزيين الشيطان للخلاف، وبما عظم عندي من صفات سلبياته حتى أصبحت كالجبال، فلا أرى غيرها، وحجب عني كل محمود منه، فنسيت حسن خلقه واحترامه لي ومودته ووفائه»، انتهى.

الخلافات في العش الزوجي كالملاح للطعام!! لا يخلو بيت منه، حتى بيوتات نبي الأمة ﷺ لم تخل منها، وكل من ظن أن بيته مليء بالخلاف دون غيره فقد وهم.. ولكن (للبيوت أسرار)، كما لا يعني وصفنا للخلاف بالملاح في الطعام بأنها دعوة لافتنال المشكلات.. وليس في ذلك دلالة على فقد الأسرة للمحبة والمودة بين الزوجين، وليس مؤشراً أيضاً على ضياع الأسرة وانهار دعائمها.

ولذا فمن الأهمية بمكان لكل زوجين معرفة كيفية الاحتراز من وقوع الخلافات الزوجية، والتعامل معها حين وقوعها:

7 التأمل في دلالات النصوص الشرعية التي تؤصل العلاقة بين الزوجين، وتؤكد معانيها؛ كقول الله تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: 21]، ولا يحصل السكون والمودة والرحمة إلا إذا كانت العلاقة بين الزوجين محاطة بسياج من الحب والإشباع العاطفي والتوافق بين الطرفين الذي يعني قدرة

كل منهما على التواؤم مع الآخر، ومع مطالب الزواج، وملاحظة أن نقيض ذلك يسمّى تناقضاً، وهو ما يبدأ بحصول انطباعات سلبية من أحد الزوجين تجاه الآخر، أو بتصرفات من أحدهما مخالفة لرغبة الآخر.

2 التقرب إلى الله ﷻ بالأعمال الصالحة، ومنها الدعاء ويالحاح أن يؤلف بين قلب كل زوج للآخر، وأن يجعلها قرّة عين لبعض، ﴿رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: 74]، وأن تمثل المرأة الخيرية الواردة في حديث المصطفى ﷺ: «خَيْرُ النِّسَاءِ الَّتِي تَسْرُهُ إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا، وَتُطِيعُهُ إِذَا أَمَرَ، وَلَا تُخَالِفُهُ فِيمَا يَكْرَهُ فِي نَفْسِهَا وَلَا فِي مَالِهِ» [حديث حسن: السلسلة الصحيحة - مختصرة]، وأن يتمثل الرجل الخيرية الواردة في حديث المصطفى ﷺ: «خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِيهِ» [حديث صحيح: السلسلة الصحيحة - مختصرة].

3 ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾ [البقرة: 187] بهذا التعبير القرآني الفريد يصف لنا القرآن الكريم علاقة الزوجين ببعضهما، فحاجتهما لبعض حاجة الإنسان للباسه لا يفارقه ويتجمل به، وقرب الزوجين من بعض قرب اللباس من لابسه هو أقرب الكائنات إليه، ويستتر كل زوج لزللات وهفوات الآخر كستر اللباس للباسه.

إن حياة كل زوج مكملة للآخر، وهما شيء واحد في فكرهما وهمومهما وتطلعاتهما، بل لقد أسعدنا المولى ﷻ؛ إذ أكرمنا وبشّرنا بأن

يجمعنا في الآخرة في درجة الأعلى منا، ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ﴾ [الطور: 21]، يقول الأستاذ «سيد قطب» - رحمه الله - في «ظلال القرآن»: «فهي صلة النفس بالنفس، وهي صلة السكن والقرار، وهي صلة المودة والرحمة، وهي صلة الستر والتجمل، وإن الإنسان ليحس في الألفاظ ذاتها حنوًا ورفقًا، ويستروح من خلالها نداوة وظلاً، وإنها لتعبر كامل عن حقيقة الصلة التي يفترضها الإسلام لذلك الرباط الإنساني الرفيق الوثيق».

4 العلاقة الزوجية علاقة وثقت بأقوى رباط، لقد تمت باسم الله ورعايته وتحت شريعته، ولذا فإن المحافظة على هذا الرباط وبناء قواعد متينة ليستقر عليها من أهم المهمات، ومن هذه القواعد التي يجب أن يتعامل الزوجان من خلالها ما يلي:

- **الصدق:** فإن أريد لهذا البناء الاستقرار والبعد عن الاختلاف والمشكلات، فلا بد أن يكون الصدق محور التعامل والتعارف بين الزوجين، فلا ينبغي أن يظهر أحد الزوجين للآخر بصورة خلاف ما هو عليه، سواء أكان ذلك بصفته الخلقية أم الخلقية، وكذلك الشأن خلال معيشتها اليومية.

- **التواصل:** وهذا من أهم المهارات التي تحافظ على بقاء هذا البناء، فكم من الأزواج أو الزوجات من يشتكون من أنه لا تفاعل بينهم والطرف الآخر، ولا تعامل معه، ولا لغة

مشتركة تجمعها ببعض، فلا أهداف مشتركة ولا هموم مشتركة ولا أسلوب في التربية مشترك؛ ولذا فإن النتيجة: انهيار سريع.

- العاطفة: وهي وقود الحياة الزوجية ومحور عقدها وسبب وجودها، إذا ما أشبع خلف وراءه سعادة وطمأنينة، وإذا لم يشبع فسيترك شعورًا بالتعاسة والإحباط، وحين يشعر أحد الزوجين بجوع عاطفي، فإنه حتمًا ما لم يحفظه الله سيبحث عن يغذيه عاطفيًا خارج بيت الزوجية، وهنا تكون الانتكاسة، ولذا لا بد أن تقوى هذه العاطفة بين الزوجين لفظًا وفعالًا ومشاعر.

- القبول: فمن الواجب أن يقبل كل زوج زوجته بواقعه، يقبله كله، فلا تبعيض هنا، وإن كان هناك نقص في فكر أو سلوك أو مهارات؛ فليُعن أحد الطرفين الآخر على إكمال جزئه الآخر، وليكن ذلك بصورة تكاملية وتعاونية بينهما.

- التسامح: فليس لدينا أحد يتصف بصفات الكمال، و«كل ابن آدم خطاء»، ولا يمكن أن تستقيم حياة يحس أحد أطرافها أنه محاسب على كل شاردة وواردة يقوم بها، ولذا فالتسامح المغمور بالحب والتوجيه اللطيف علامة صحة المسارين الزوجين.

- الاحترام: الزوج أو الزوجة كتلة مشاعر ترغب إلى من يتعامل معها باحترام لكيانها وأفكارها، بل ولكل من ينتمي إليها كوالديها مثلاً، ولذا فالمفردات المُحَقَّرَة، والألفاظ الفاحشة، والتجاهل السلبي، والعقاب البدني اللامعقول كلها عقبات لحياة زوجية سعيدة، وأما اعتماد لغة الحوار والمناقشة والاستماع واحترام الاختلاف في الرأي ومحاولة الوصول لنقاط مشتركة سيؤدي ذلك لحياة أسرية سعيدة.

5 لا بد أن يذكر كل زوج للآخر ما يضايقه من أسلوب الآخر أو طريقة تعامله معه وما يحبه، على أن يكون ذلك بطريقة مباشرة، وبصورة مبكرة، حتى لا يؤدي ذلك إلى رواسب يستحيل حينها تحملها أو علاجها.

روي أن شريحاً القاضي قابل الشعبي يوماً، فسأله الشعبي عن حاله في بيته، فقال له: من عشرين عاماً لم أر ما يغضبني من أهلي، قال له: وكيف ذلك؟ قال شريح: من أول ليلة دخلت على امرأتي، رأيت فيها حسناً فتاناً، وجمالاً نادراً، قلت في نفسي: فلأطهر وأصلي ركعتين شكراً لله، فلما سلَّمْتُ وجدت زوجتي تصلي بصلاتي، وتسلمت بسلامي، فلما خلا البيت من الأصحاب والأصدقاء؛ قمت إليها، فمددت يدي نحوها، فقالت: على رسلك يا أبا أمية، كما أنت، ثم قالت: الحمد لله أحمده وأستعينه، وأصلي على محمد وآله، إني امرأة غريبة لا علم لي بأخلاقك، فبين لي ما تحب فأتيه، وما تكره فأتركه، وقالت: إنه كان في قومك من تتزوجه من نسائككم، وفي قومي

من الرجال من هو كفاء لي، ولكن إذا قضى الله أمرًا كان مفعولاً، وقد ملكت؟ فاصنع ما أمرك به الله، إمساك بمعروف، أو تسريح بإحسان، أقول قولي هذا وأستغفر الله لي ولك.

قال شريح: فأحوجتني -والله يا شعبي- إلى الخطبة في الموضع، فقلت: الحمد لله أحمده وأستعينه، وأصلي على النبي وآله وأسلم، وبعده؛ فإنك قلت كلامًا إن ثبت عليه يكن ذلك حظك، وإن تدعيه يكن حجة عليك، أحب كذا وكذا، وأكره كذا وكذا، وما رأيت من حسنة فانشرها، وما رأيت من سيئة فاستر بها.

فقلت: كيف محبتك لزيارة أهلي؟ قلت: ما أحب أن يملني أصهاري، فقلت: فمن تحب من جيرائك أن يدخل دارك فأذن له، ومن تكره فأكره؟ قلت: بنو فلان قوم صالحون، وبنو فلان قوم سوء.

قال شريح: فبت معها بأنعم ليلة، وعشت معها حولاً لا أرى إلا ما أحب، فلما كان رأس الحول جئت من مجلس القضاء، فإذا بفلانة في البيت، قلت: من هي؟ قالوا: خنتك -أي: أم زوجة- فالتفت إلي، وسألتني: كيف رأيت زوجتك؟ قلت: خير زوجة، قالت: يا أبا أمية، إن المرأة لا تكون أسوأ حالاً منها في حالين: إذا ولدت غلاماً، أو حظيت عند زوجها، فوالله ما حاز الرجال في بيوتهم شراً من المرأة المدللة، فأدب ما شئت أن تؤدب، وهذب ما شئت أن تهذب، فمكثت معي عشرين عاماً لم أعتب عليها في شيء إلا مرة، وكنت لها ظالماً.

6 «إفشاء الأسرار» من أخطر مسببات الخلافات الزوجية، والمحافظة على هذه الأسرار أمانة في عتق كل من الزوجين، ويجب ألا تكون هذه الأسرار ميدانًا خصبًا للحديث بين الأصحاب، وخصوصًا الأسرار المتعلقة بالعلاقة الخاصة أو خصوصيات الأسرة أو الخلافات التي تحصل بين الزوجين، وهذه يجب ألا تُذكر إلا إن كان لذلك حاجة ماسة لشخصية يُطلب منها النصح، وفي أضيق الحدود، فالغالب هو أن ضرر إبداء هذه الأسرار أكثر من نفعها.

7 الخلافات الزوجية مسائل عَرَضِيَّة وطبيعية، وتنتهي بسرعة إذا أَحْسَنَّا التعامل معها؛ إذ إن الأصل هو ﴿وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: 21]؛ فالحُبُّ والعلاقة الحميمة بين الزوجين، والاحترام المتبادل، هو الأصل، لذا فمن الأهمية أحيانًا تأجيل المناقشة في مسألة الخلاف إلى وقت يرى فيه الزوجان أنها قد هدأت نفسيهما، مع البعد عن مؤشرات التسخُّط، والتجاوز إلى مسائل أخرى في الحياة اليومية؛ فإن ذلك وسيلة من وسائل تجاوز المطبات الخلافية إلى سعة الحياة اليومية.

8 ينبغي ألا يبادر إلى حل الخلاف وأحد الزوجين أو كلاهما مغضب، وإنما يترث حتى تهدأ النفوس؛ لأن النتائج في مثل هذه الأحوال كثيرًا ما تكون سلبية، بل ومدعاة إلى سلبات أخرى، وقد قال ﷺ: «عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ» [صحيح الجامع: (4027)].



تُحْذِي الْعَفْوَ مِنِّي تَسْتَدِيمِي مَوَدَّتِي
 وَلَا تَنْطُقِي فِي سَوْرَتِي حِينَ أَغْضَبُ
 وَلَا تَنْقُرِينِي نَقْرِكِ الدُّفِّ دَائِمًا
 فَإِنَّكَ لَا تَدْرِينَ كَيْفَ الْمَغِيبُ
 وَلَا تَكْثُرِي الشُّكُوى فَتَذْهَبِ بِأَهْوَى
 وَيَأْبَاكَ قَلْبِي وَالْقُلُوبُ تَقْلِبُ
 فَإِنِّي رَأَيْتُ الْحُبَّ فِي الْقَلْبِ وَالْأَذَى
 إِذَا اجْتَمَعَا لَمْ يَلْبَثِ الْحُبُّ يَذْهَبُ

9 تفهم سبب الخلاف وتحديدته بدقة، فقد يكون سوء فهم فقط؛ ولذا فالإفصاح عن حقيقة الخلاف، وعمّا يضايق الطرف الآخر بشكل واضح ومباشر يساعد على إزالة سوء الفهم وهو في مهده، وحين الحوار يحسن ذكر نقاط الاتفاق، والإشارة إلى الإيجابيات والفضائل عند كل طرف، فإن ذلك مما يرقق القلوب، ويصرف مداخلات الشيطان، وخصوصًا أن الله ﷻ وجَّهنا بقوله: ﴿وَلَا تَنسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾ [البقرة: 237].

10 إياكم وزلات اللسان؛ فإن الإهانات اللفظية أو الحركية تخدش العلاقة العاطفية للطرف الآخر، بل وتقتل الود القائم، ويبقى لها صدى يتردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف، وعندها يصعب العلاج.

إِنَّ الْقُلُوبَ إِذَا تَنَافَرَ وَدَّهَا

شِبْهَ الزُّجَاجَةِ كَسَرُهَا لَا يُشْعَبُ

روى البخاري عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال: «لَمْ يَكُنِ النَّبِيُّ ﷺ فَاحِشًا وَلَا مُتَفَحِّشًا، وَكَانَ يَقُولُ: «إِنَّ مِنْ خِيَارِكُمْ أَحْسَنَكُمْ أَخْلَاقًا».

11 ينبغي أيضًا تقدير حالة الزوج أو الزوجة حين الاختلاف؛ فقد يكون أحد الزوجين متعبًا أو مريضًا أو تعرض لموقف عكّر صفو نفسه ونحو ذلك الأمر الذي يجعل أسلوب تعامله سلبي ومغاير لما يريده الطرف الآخر، كما ينبغي عند ملاحظة أحد الطرفين للآخر أنه بدأ يفقد أعصابه، فعليه تهدئة الأمور وعدم المواجهة، وأيضًا ينبغي الابتعاد عن المفردات السلبية المتهكمة والتي تصف الآخر بالغباء وعدم الفهم والتي تشير إلى أنه لا فائدة من هذا الطرف أو ذاك؛ فهذه العبارات تغلق الطريق للوصول إلى حلول إيجابية، وتشعر الطرف الآخر بالإحباط وعدم الفائدة.

12 الصبر على طبائع النساء التي طبعهن الله عليها، كالغيرة مثلاً، وليكن لنا في سعة صدر النبي ﷺ وتقديره لهذا الأمر أسوة حسنة؛ فعن أنس بن مالك ؓ قال: «كان النبي ﷺ عند إحدى أمهات المؤمنين، فأرسلت أخرى بقصعة فيها طعام، فضربت يد الرسول فسقطت القصعة فانكسرت، فأخذ رسول الله ﷺ الكسرتين، فضم

إحداهما إلى الأخرى، فجعل يجمع فيها الطعام، ويقول: «هَارَتْ أُمَّكُمْ»، ثم قال: «كُلُوا» فأكلوا، حتى جاءت بقصعتها التي في بيتها، فدفعت القصعة الصحيحة إلى الرسول، وترك المكسورة في بيت التي كسرتها» [مشكاة المصابيح (2 / 164)]، فلم يعنف ﷺ ولم يشتم، بل ذكر أن الغيرة عذر لها على ما فعلت، وهكذا في العجلة والخشية وبقية الظروف والأحوال وبقية طبائع النفوس مما لا يمكن التغلب عليه.

13 الاعتراف بالخطأ عند وضوحه، والبعد عن الجدل، مع التحلي بالشجاعة والثقة بالنفس، فالشخصية المتميزة القوية هي التي تعترف بخطئها وتعتذر عنه، بل وتحمل تبعاته، وعلى الطرف الآخر تقدير هذا الاعتراف، وشكر صاحبه، وعدم استخدامه للذم والتنقص.

14 دخول الطرف الثالث، أو الشكوى لشخصية خارجية مسألة ليست دائماً وسيلة إيجابية لحل المشاكل، ويجب ألا تكون إلا إذا استحال فرص الإصلاح بين الزوجين، ﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا﴾ [النساء: 35]؛ فالآية تشير إلى أمرين في غاية الأهمية:

الأول: أن دخول الأطراف الخارجية يجب أن يكون عند الخشية من وجود الشقاق، ومعناه تآزم العلاقة بين الزوجين، وليس كل مشكلة عارضة.

والثاني: أهمية اتفاق الطرفين على دخول الأطراف الخارجية، **﴿إن يُريدًا إضلاحًا﴾**، فإن بعض الأزواج أو الزوجات لا يرضى بأن يطلع أحد مهما كان على أسرارهِ الأسرية، وحينها يكون دخول الطرف الثالث سلبياً وليس إيجابياً..
 وحين اتفاق الطرفين على إدخال شخصية ثالثة ينبغي الاتفاق أيضاً على حدود ما يمكن أن يطلع عليه من أحوال الأسرة وأسرارها.

15 وأخيراً: لنحتسب الأجر عند الله تعالى، فما حصل من خلاف وأذى وصبر عليه داخل في بُشرى نبينا الكريم ﷺ: **﴿مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ﴾** [رواه البخاري]، ثم علينا بمحاسبة أنفسنا قبل أن يلقي أحد الزوجين اللوم على الآخر بسبب الاختلاف، فقد يكون بسبب ذنب وقع فيه، **﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ﴾** [الشورى: 30]، وقد نُقل عن الفضيل بن عياض -رحمه الله- قوله: **﴿ما عملت ذنباً إلا وجدته في خُلُقِ زوجتي ودابتي﴾**.



الفهرس

المقدمة 3

الفصل الأول

نصائح غالية

نصائح غالية 9

الفصل الثاني

كوني له كل نساء العالم!

كوني له كل نساء العالم! 39

كيف تسعدين زوجك كل صباح؟! 50

اجعليه يفخر بك!! 65

الفصل الثالث

ليالي رومانسية

ليالي رومانسية 69

حركات أنوثة تثير الرجل 77

حركات دلع طفولية 79

وصفات سحرية للجمال 81

نصائح لشفاه جميلة: 85

لجمال بشرتك 86

97	جمال العينين
101	جمال الشفايف
103	جمال الأسنان
105	جمال الشعر
109	جمال الثدي
112	الأيدي الناعمة
115	جمال الأظافر
118	جمال الظهر
120	جمال الركبتين
121	جمال القدمين
125	صحتك
127	افعلي ولا تفعلي!!
130	كيف تنامين نومًا هادئًا بدون أرق؟
132	تلميع الجسم وإزالة الخلايا الميتة

الفصل الرابع

الخلافات الزوجية سنة أولى زواج

149	الخلافات الزوجية
151	تسع خطوات لإرضاء الزوج:
153	أنواع الرجال وطرق التعامل معهم:
161	16 وسيلة عملية لحل الخلافات الزوجية



- 167 الخلفات الزوجية وأثرها على الأبناء
- 167 ألف باء زواج
- 169 الخلفات الزوجية.. لماذا؟! ..
- 170 كيف نختلف؟! ..
- 172 حتى لا ينزعج الصغار!! ..

الفصل الخامس

أنت وحماتك.. من يوقف الحرب؟! ..

- 177 أنت وحماتك.. من يوقف الحرب؟! ..
- 183 كيف تكسين قلب حماتك؟! ..
- 192 اختلفا أيها الزوجان.. ولكن!! ..
- 205 الفهرس ..





إن تجديد الحياة الزوجية بين الرجل وزوجته
من حين لآخر شيء ضروري ومهم حتى لا تتعرض
حياتهم للملل والروتين
والرومانسية قادرة على إعادة الحياة إلى سابق
بهجتها ودفنها ورومانسيتها

Designed By Ayman Alzeeny



حصرياته

مجلة
الابنت سامان

حصريات فبراير 2013

www.ibtesama.com