

للنساء فقط

إيمي الأشقر

قائمة المحتويات : رقم الصفحة

- 1- فن التعامل مع الرجل 3
- 2- ملف خاص للنساء فقط 7
- 3- (8) تصرفات لتجذبى رجل اليك 18
- 4- أحذرى هذه التصرفات مع صديقتك العزباء 20
- 5- لماذا لا تشعر المرأة بالنشوة عند ممارسة العلاقة الحميمة ؟ 23
- 6- (6) انواع من الرجال تعشقهم النساء 26
- 7- (10) تصرفات لاتفعلها مع زوجتك 28

فن التعامل مع الرجل؟؟؟

لكل فتاة مقبله على الزواج هناك اشياء مهمه من الضروري ان تعرفها وتتعلمها وكذلك تتقنيها جيداً, طبعاً ماما هتقولك لازم تتعلمى الطبخ دى أهم حاجه وكمان الغسيل والتنظيف عشان هو ده الزواج انا بقولكم لالا مش هو ده الزواج , ماما عندها حق وضرورى تتعلمى شغل البيت عشان البيت هيكون فى مسؤوليتك انتِ بس لكن شغل البيت مش أهم حاجه فن التعامل مع الرجل هو الأهم وهو الذى سيجعل زوجك سعيد معاكِ بدليل ان هناك سيدات كثير جداً ممتازة فى الطبخ وشغل البيت لكن ازوجهن لا يشعرون بالسعادة معهن ودائماً خارج البيت ولا يفضلوا التواجد فى البيت ابدأ واما يقضى وقته مع اصحابه او عند والدته واخواته المهم ما هو فن التعامل مع الرجل ؟؟ , فن التعامل مع الرجل يتلخص فى هذه النقاط :

- دائماً اهتمى بمظهرك وملابسك وخصوصا اللون الذى يحبه
- دائماً كونى متعطره واستخدمى النوع الذى يحبه
- دائماً كونى متغيره اجعليه كل يوم يرى امامه اشى مختلفه حتى لا يتملكه الملل منكِ
- كونى انشى دائماً ليشعر برجولته امامك
- كونى رقيقه عذبه الصوت لا ترفعى صوتك امشى بدلال ليشعر انكى انشى مش عسكرى
- اشعريه باهتمامك به الرجل يحب الاهتمام
- تجنبى كل شىء يسبب له الضيق
- افعلى كل شىء يسبب له الراحة والسعادة
- اهتمى بما يحبه واهتمى اكثر بالطفل الذى بداخله
- اهتمى بالمقربين منه ومن قلبه
- اختارى الوقت المناسب للتحدث معه فى موضوع تريدى المناقشه فيه
- لا تتصلى به فى عمله لتخبريه بخبر سىء انتظرى حتى يعود ويستريح ويهدء ثم

اخبريه

- عند خروجه للعمل ودعيه بقبله رقيقه
- اتصلى به فور وصوله العمل وقولى له وحشتنى متى سوف تعود لى
- عند عودته من العمل استقبله بحراره وبحضن دافء
- لا مانع من حين لآخر ان تجعليه يعيش دور سى السيد وانتِ امينه
- لا تتجاوزى حدود الاحترام فى التحدث معه وخصوصا امام اقاربه
- عليكى ان تكونى خمس شخصيات فى شخصيه واحده :
- الام : التى تحنو عليه وكأنه طفل صغير , التى تحتويه فى لحظات ثورته , التى كل ما يشغلها ان تراه سعيد
- الاخت : التى علاقتها به تجرى فى دمه والتى هى الاقرب من الوجدان فالاخت مكانتها تشبه الام احيانا
- الصديقه : التى تكون بجواره فى لحظات ضعفه لتخفف عنه والمتفهمه جيدا للامور و تجيد التفاهم والتحاور
- الحبيبه : التى يعيش معها لحظات العشق والهيام ويتمناها فى احلامه فتجسدى انتِ امامه بدور الحبيبه
- الزوجة : التى تقف بجواره وخلفه وتتقى الله فيه والتى تعرف جيدا معنى المسؤليه وتقديس الحياه الزوجيه

- تجنبى ان تثيرى عصبته
- عندما يكون عصبى جدا لا تتحدثى ولا تتناقشى وانتظرى حتى تهدء العاصفه
- اذا تعامل معك بعصبيه وانفعال تقبلى منه اى شىء ثم انتظرى الوقت المناسب لتتناقشى معه
- العتاب معه يكون بلطف ورقه وهدوء حتى لا ياتى العتاب برد فعل عكسى
- اذا حدث منه شىء جعلك تشعري بالضيق لا تشتكى لاحد بل اشتكى له هو فى الوقت المناسب
- لا تكونى ثرثاره كثيره الكلام و التعليقات مما يشعره بالضيق منك
- لا تمدحى رجل اخر امامه حتى لا يشعر بالضيق
- اخبريه انه هو اجمل الرجال فى عينك
- اخبريه انه الرجل الوحيد فى قلبك وانه الاول والاخير
- لا داعى ابدأ ان تتحدثى معه عن الماضى لانه ملكك انتِ لكن الحاضر والمستقبل ملكه هو
- لا داعى ان تحكى له عن حب قديم ربما يعتقد انه مازال حى بداخلك
- لا تعتمدى ان تثيرى غيرته عليكِ ربما تكون النتيجة مشاكل لا حصر لها
- لا تترددى فى الاعتذار اذا كنتِ مخطئه
- اصنعى دائما لحظات رومانسيه بينكم لانها بمثابة نسمة هواء منعشه فى شدة الحر
- اشعريه باحتياجك لاراءه و وجهات نظره و نصائحه و توجيهاته ليشعر باهميته
- لا تشعريه بعيوبه دائما بل حاولى اصلاحها او تجنبها

- انظري الى مميزاته وحاولي الاستمتاع بها
- لا تجعلي الحياه تقف عند عيوب زوجك فانتي ايضا بكى عيوب
- اجعليه يشعر بالاحتياج اليكى
- اجعليه يشعر بالضياع فى عدم وجودك وان شىء هام جدا ينقصه فيشعر بالحنين اليك
- الرجل مثل الصياد يحب بذل مجهود فى التفكير والتخطيط حتى يصل الى هدفه
- لا تشعره برغبتك المستمره فيه بل اجعليه يشعر هو بالرغبة فيك لان الممنوع مرغوب
- لا تكونى ضعيفة الشخصيه دائما امامه حتى لا يستهزء بك
- كونى دائما مصدر لاشباع كل احتياجاته حتى لا يبحث عن مصدر اخر بعيدا عنك
- اياك حبيبتي واللامبالاه فى التعامل مع زوجك انها تفسد الحياه وتحولها الى جحيم
- اذا رايت نظرة اعجاب فى عين زوجك لانى اخرى لا تغضبى منه و لا تتحدثى كثيرا او تتشاجرى معه بل انظري اليها انتى الاخرى بموضوعيه شديده وحددى الشىء الذى تمتلكه والذى اثار اعجاب زوجك واجعليه فيك لتشعره ان اعجابه بها ليس فى محله
- كونى متكامله فى عين زوجك , مثقفه , مطلعاه , لبقه , رومانسيه , عقلانيه , سيده منزل ممتازه , تجيدى الاهتمام بنفسك وتحافظى على قوامك وجمال بشرتك , تجيدى الاهتمام بزوجه واطفالك , اجعليه يشعر انك شخصيه متعددة الجوانب ويجد معك كل شىء لا يوجد شىء ناقص يبحث عنه مع شخص اخر
- لا تجعليه يشعر انه يعيش مع خادمه لا تفقه شىء سوى الطبخ فقط
- لا يكن دائما سؤالك المعتاد عن الاكل وحديثك المعتاد عن اسعار الخضار والفاكهه
- اذا اشترى زوجك شىء من اجلك اشكريه وادعى له ان يحفظه الله لك ولا تحرمى منه ابدا
- اذا اشترى شىء لم ينال اعجابك لا تقولى له حتى لا تسببى له الاحراج بل اشكريه ولا تبوحى برئيك
- اياك والغيره العمياء فهى تقتل كل شىء جميل ويكفى انه اختارك انتى بالذات لتكونى شريكه للحياه
- من الطبيعى ان تكونى شخصيه مختلفه عن زوجك فلا تنزعجى او تزعجيه بل ابحتى عن شىء مشترك بينكم
- لا تحملى نفسك فوق طاقتها فى تحمل المسئوليه بل اشركيه معك فى كل شىء لان الحياه مشاركه
- اعلمى ان خير الامور الوسط فلا تكون تصرفاتك و اهتمامك بزوجه مبالغ فيها ولا تكون اقل من الطبيعى
- اعلمى جيدا ان العلاقه بين الزوجين علاقه تكامل لا تفاضل
- اعلمى ايضا ان الزواج هو بداية العلاقه الحقيقيه لا نهايتها
- لا تتحدثى عن علاقتك بزوجه واسرار بيتك لاي شخص

- حافظى على اسرار زوجك ولا تبوحى بها لاي شخص حتى لايفقد زوجك الثقة بك
- حافظى على صورة زوجك فى عيون الاخرين ولا تكشفى عن عيوبه
- حبيبتى اعلمى ان القوه الناعمه هى اجمل شىء فى النساء
- استخدمى ذكاء الانثى ولا تتجردى منه بعد الزواج كما احسنتى استخدامهم فى فترة الخطوبه
- كونى له أمه يكون لكى عبد
- اعلمى جيدا ان الرجل ضعيف جدا امام لمس رقيقه او ابتسامه عذبه او كلمه حلوه من القلب
- احرصى ان تكونى مثقفه جدا بالقراءه والاضلاع على نتائج الابحاث والدراسات فى مجال الحياه الزوجيه
- الذكاء , الثقافه , النعومه , الانوثه , الموضوعيه , العقلانيه , الرومانسيه , التكامل هما سر السعاده الزوجيه .

ملف خاص للنساء فقط !

تعانى الأسر المصرية والعربية من المشاكل الزوجية والتوتر الدائم بين الزوج وزوجته , ويزداد احساس الزوجه بالظلم وقلة الحيلة فهى ترى نفسها زوجة ليست بمقصده اطلاقا فى حقوق زوجها فى حين زيادة شعور الزوج بالنفور والرغبة فى الابتعاد والتواجد خارج المنزل باستمرار او استبدال زوجته بزوجة اخرى ويرى ايضا انه ليس بمقصر فى حق زوجته واسرته بل هو المظلوم الذى لا يجد الراحة والشعور بالرضا مع زوجته وفى منزله , فأين التقصير يكمن فى حين رؤية كلا الطرفين انهم غير مقصرين وان كلا منهم يؤدي واجباته على اكمل وجهه , ربما يكمن السر فى عدم توافر الاشباع العاطفى بين الزوجين او عدم قدرة الزوجة على تحقيق الاشباع العاطفى والجنسى للزوج ولذلك يشعر دائما بعدم الرضا عنها والراحه معها , ولذلك اتقدم بطرح هذه النقاط الى كل زوجة لتحقق لزوجها الإشباع العاطفى والجنسى وهذا الإشباع يحقق للرجل السعادة والرضا حتى لو كان يعيش مع سيده قبيحة الملامح غير متناسقة القوام لأن هذا النوع من الإشباع يعتبر الأهم للرجل من أى شىء آخر .

تصرفات لها تأثير السحر على الرجل :

- ✓ عند خروجه للعمل ودعيه بقبله رقيقة .
- ✓ اتصلى به فور وصوله العمل وقولى له وحشتنى متى سوف تعود لى .
- ✓ فى منتصف وقت العمل اتصلى به لتسأليه متى سيعود وقولى له اشتقت لك كثيرا .
- ✓ عند عودته من العمل استقبله بحراره وبحضن دافء .
- ✓ عند تناول الطعام ضعى له الطعام فى فمه بيدك واسأليه عن رأيه فى الطعام .
- ✓ قبل النوم اعطى له قبله رقيقه على جبينه وخذى راسه على صدرك وكأنك والدته والمسى له بيدك على شعره برقه .
- ✓ لا تتركه ينام فى الفراش بمفرده حتى يتعود على وجودك ورائحة جسدك ولا يستطيع النوم بدونك مطلقا واذا ابتعدتى عنه يشعر بالفرق .
- ✓ قبل استيقاظه من النوم المسى شعره برقه وضعى قليل من البرفان على يدك ومررى يدك بالقرب من انفه لتلطيف حالته المزاجه.
- ✓ تصرفات بسيطه لكنها رقيقه جدا ولها تأثير ساحر على الرجل وستجعل له يقوى على الابتعاد عنك وعندما يخرج من المنزل يعود له متلهفا مشتاق .

نبرة الصوت وتأثيرها الساحر على الرجل :

سمعنا كثيرا عن قصص حب وصلت الى حد العشق بين اثنين لم يرى كلا منهما الاخر بل نشأت العلاقه بينهم من خلال المحادثات الصوتيه سواء من خلال تليفون او المحادثات الصوتيه من خلال الانترنت , ولكن كيف يولد الحب ومنه ينشأ ارتبا عاطفى قوى جدا والذي يتحول الى رغبه قويه جدا فى الارتباط على ارض الواقع وشراكه فى الحياه بدون ان ترى العين هذا الشخص الذى سيكون شريك للحياه , انه الصوت الذى يعكس مدى رقة وحنان الإنسان , الذى ربما يعكس طبيعة شخصيه كامله تنبض بالرقه والإحساس والرومانسيه , فالصوت الرقيق الهادىء له تأثير السحر على قلب الرجل , لذلك اتبعى تلك النقاط ..

- ✓ كونى انثى دائما بصوتك ورقته ليشعر برجولته امامك .
- ✓ لا ترفعى صوتك ابدا ودائما تحدثى بصوت منخفض هادىء .
- ✓ عندما يكون عصبى تحدثى معه بصوت رقيق لتمتصى غضبه فوراً .
- ✓ عندما تكونى غاضبه منه لسبب ما عاتبيه بصوت رقيق ومنخفض وبرقه ودلال ويفضل ان تكونى بالقرب منه وبين ذراعيه .
- ✓ عندما يغضب منك تحدثى معه برقه وتدليل مثل الطفل الصغير .

- ✓ لامانع من ان تغيرى فى اسلوبك فى الحديث ونبرة صوتك ومخارج الحروف من أن لآخر لتثيرى اعجابيه وانسجامه معك .

لمسة اليد وقوة فاعليتها :

- ✓ حافظى على نعومة يدك وحسن مظهرها حتى عندما تلمسى زوجك او يلمس هو يدك لا يزعجه خشونة ملمسها .
- ✓ عندما تجلسى بجواره وتريدى التحدث فى موضوع خدى يده بين يدك وانظرى فى عينيه وتحدثى معه برقه .
- ✓ وانت بين ذراعيه ضعى يدك برقه على صدره وداعبى جلده بلمسات رقيقه
- ✓ عندما يكون غاضب ويلوح بيده بعنف خدى يده وضميها فى حضنك واقتربى منه وكونى هادئه رقيقه .
- ✓ دلكى له جسده كنوع من انواع المساج وخاصة عند الاكتاف لتهدئة اعصابه برقة يديك .
- ✓ عند الاستحمام دلكى له جسده بالكامل بشكل دائرى باطراف اصابعك .
- ✓ لامانع من ان تجعليه يعيش دور سى السيد وتدلكى له قدميه فى ماء ساخن باطراف اصابعك وبرقه ونعومه .

المفهوم الصحيح لقوة الشخصية واهميته :

استنتجت من خلال دراستى لعدد من الزوجات اللاتى يعانون من توترات دائمه فى العلاقه الزوجيه والاحتقان الدائم فى جو المنزل ونفور ازواجهن منهن ورغبتهم فى التواجد الدائم خارج المنزل بالإضافة الى سوء تعاملهم معهن وعدم احترام مشاعرهن والاهتمام بما يريضهن ويسعدهن ايضا ان مفهوم قوة الشخصيه لديهن هو .. ان قوة الشخصيه فى السيطرة والتسلط والصوت العالى والرغبه فى فرض الأراء وعدم وضع الرأى الآخر فى الإعتبار والنظر الى كل شىء من منظورهن فقط وكذلك التكبر والإستعلاء ورفض الاعتراف بالخطأ والاعتزاز ايضا وهذا المفهوم الخطأ عن قوة الشخصيه هو السبب الأساسى فى توتر العلاقه الزوجيه والاحتقان الدائم ولذلك يجب عليك سيدتى ان تراعى مايلى ..

- ✓ اعلمى ان قوة الشخصيه فى قوة العقل ورجاحته وقوة الأنثى فى رقتها وضعفها وهو منبع قوتها وسر مرونة الرجل ورقته معها .
- ✓ كونى ناعمه دائما حتى لايشعر زوجك ان الموقف رجل امام رجل فيتعامل معك بقسوه زائده ليثبت لك انه الرجل وليس انت .
- ✓ لامانع من ان تجعليه يشعر انه سى السيد فى بعض المواقف لترضى رجولته وتشعريه انك الأنثى الضعيفه حتى ترضيه .
- ✓ دائما اعطى له إحاء انه الكل فى الكل وان كل شىء يحدث تحت اشرافه ورعايته لتشعريه بمدى اهميته .
- ✓ اذا تعامل معك بعصبيه وانفعال تقبلى منه اى شىء ثم انتظرى الوقت المناسب لتتناقشى معه ولا تقابلى العصبيه بالعصبيه .

- ✓ لا تترددى فى الاعتذار اذا كنتِ مخطئه فالإعتذار سيجعله يراكى اكثر نعومه وجمال وبراءه وربما يجعله يؤنب ضميره .
- ✓ اشعريه باحتياجك لاراءه ووجهات نظره ونصائحه و توجيهاته ليشعر باهميته وقوة إحتياجك له .
- ✓ دائما استخدمى مجموعة عبارات تشعره برجولته وتشعره انه صاحب القرار مثل .. كما تحب , اذا سمحت , ممكن .. كونى مهذب .
- ✓ لاتضعى الاطفال تحت سيطرتك بل دائما ازرى بهم احترام والدهم والتقدير مجهوده الذى يبذله من اجلهم واخذ اراءه فى الاعتبار .
- ✓ عبرى له عن حبك , احتياجك له , ضعفك أمامه , رغبتك فيه , قولى له كلمات حلوه , امدحيه وقدره دائما فالتعبير لا يعنى الضعف .

الثقافة ومدى فاعليتها على العلاقة :

ربما تعود الاسباب الرئيسيه لفشل العلاقه الزوجيه الى جهل الأنثى بطبيعة تكوين الرجل وبالتالي بفن التعامل مع الرجل وكيفية تحقيق السعاده له من خلال الاشباع العاطفى والجنسى , وكذلك غرور الرجل واعتقاده انه على درجة علم واسعه بكيفية ادارة العلاقه الزوجيه والتعامل مع الأنثى مما يجعل كلا الطرفين لا يستطيع اسعاد الآخر وفى نفس الوقت لا يعرف لماذا شريك حياته لا يشعر معه بالسعاده رغم انه غير مقصر , لذلك يجب على الرجل والمرأه اتباع مايلى :

- ✓ على الأنثى متابعه احدث الدراسات التى يقوم بها الباحثين فى مجال العلاقات الزوجيه والأطباء المتخصصين .
- ✓ على الأنثى الإهتمام بالثقافه الجنسيه من خلال المصادر الطبيه الموثوق بها لتوسيع مداركها والإلمام بمعلومات هامه .
- ✓ على الأنثى ان تتعلم كيف تحقق لزوجها المتعه العاطفيه والجنسيه كامله من خلال الإطلاع على دراسات خاصه بعالم الرجل .
- ✓ على الرجل ان يتخلى عن غروره ولا يمتنع عن الثقافه والإطلاع ليتعمق اكثر فى عالم الأنثى ويكون اكثر قربا من طبيعة تكوينها .
- ✓ على الرجل ان يكون اكثر اطلاعا وثقافه ليتعلم كيف يمارس العلاقه باسلوب مناسب لطبيعه شريكه حياته وكذلك الأوقات التى تكون فيها الأنثى اكثر رغبه فى ممارسه العلاقه من اوقات اخرى ليحقق المتعه التى يتمناها له ولشريكه حياته ايضا .
- ✓ تخلى الأنثى عن جهلها وسلبيتها وكذلك تخلى الرجل عن غروره وأنانيته ومحاولة كلا منهما تثقيف نفسه ومراعاة احتياجات الطرف الآخر سوف يحقق الراحة والمتعه للطرفين .
- ✓ على الرجل ان يحترم رغبات زوجته ويحقق لها المتعه فى الاوقات التى تكون فيها فى اشد الإحتياج له ولا يتجاهلها حتى لا يثير غضبها وعصبيتها وعلى العكس يهتم بالقرب منها فقط عندما يكون هو فى حالة رغبة لإشباع إحتياجاته فهذا يشعرها بالإهانه وبالتالي يوتر العلاقه بينهم .

✓ هناك سيدات يخلطن بين الحياء بصفه عامه والخجل والإحترام ومحاولة ارضاء الزوج واشباعه جنسيا وتحقيق الإثارة له وتلبية رغباته , ولذلك يفشلن فى علاقتهن الزوجيه ويفر منهن ازواجهن , اود ان الفت نظرهن الى ان الإحترام والحياء مع الأجنب فقط لكن مع الزوج الذى حله لك الله سبحانه وتعالى لامجال للخجل وماشبه ذلك لانه حلال وحق لك وله , فلا تجعلى مفهومك الخطأ عن الإحترام يحرمك من حقوقك الإنسانيه والغرائزيه وكذلك يحرم زوجك من السعاده .

انتِ والمطبخ والرجل :

فى الموروث الشعبى دائما نسمع مثل شعبى يقال عادة عند ذكر العلاقه بين الرجل والمرأه ألا وهو .. الطريق لقلب زوجك معدته , ولكنه ليس مثل شعبى ان هذه المقوله اصبحت فلسفه توارثتها الأجيال لتتبعها الزوجه مع زوجها وتحرص كل الفتيات قبل الزواج ان تتعلم وتتقن جميع انواع الماكولات والحلويات على اعتقاد ان بهذه الطريقه ستنال رضا زوجها وحبه وسيظل معها ولن ينظر الى سيده اخرى ابداا , كما يشاع بين الناس ان السيده التى تجيد فن الطبخ هى الزوجه المثاليه اما العكس فهى لا تصلح ان تكون زوجه ابداا , ولكن بالتجربه الفعلية ثبت ان هذه الفلسفه لا اساس لها من الصحه والدليل ان الغالبية العظمى من السيدات طباحات ماهرات ورغم ذلك يعانون من سوء معاملة ازواجهن ونفورهم وعدم الرغبه فى التواجد فى المنزل دائما , كما أنتى قمت بعمل استطلاع رأى من خلال موقع التواصل الإجتماعى " الفيس بوك " من خلال سؤال هو .. ممكن تتزوج من امرأه لا تعرف تطبخ ؟ .. وكانت كل الاجابات تقريبا من الرجال هى .. اهم شىء ان تهتم بى وتسعدنى انا شخصا , وعدد قليل جدا من قال .. لامانع وتتعلم فيما بعد . ومن خلال حديثى مع سيدات متزوجات قالت لى زوجة 52 عام , انها طباخه ماهره جدا تقوم بعمل جميع الاصناف وبشكل دائم وتتحمل المسؤليه كامله على اكمل وجه الا ان زوجها دائما يرى انها لا تفعل شىء ابدا ! ولكنى عندما سألته عن اذا كانت تعبر له عن احساسها به قالت .. لاء طبعا انا محترمه !! بالاضافه الى تجاهلها التام مدحه او شكره عندما يكون هناك داعى لذلك .

زوجه اخرى , 42 عام , منذ ان تزوجت من اكثر من 17 عام وهى تعيش مع زوجها حياه لاتعرف معنى الفتور والملل وتقول .. انا تزوجت وكنت لا اعرف كيف اطبخ وتعلمت منذ فتره قليله لكنى احاصره دائما بكلماتى الحلوه واهتمامى به فى كل دقيقه ومتابعتى له فى كل مكان يذهب اليه ليشعر اننى معه لا افارقه ابداا لدرجة انه لا يحب ان يبتعد عنى ابدا واذا حدث لاسباب اضطراريه يكون فى اسوء حالاته النفسيه حتى يعود لى واكدت على أنها حريصه على اشباعه جنسيا بصفه مستمره لا تنقطع ابدا .

هناك حالات كثيره جداا من صميم الواقع تؤكد ان الزوجه التى تشبع زوجها عاطفيا وجنسيا وتتعامل معه بذكاء الأنثى هى التى تحيا فى سعاده مع زوجها واستقرار نفسى وتتمتع بتعلق زوجها بها وعدم قدرته على الإستغناء عنها , ويجب مراعاة الأتى لتتمتعى انتِ ايضا بهذا التعلق من زوجك وشريك حياتك :

- ✓ دائما اهتـمى بمظهرك وملابسك وخصوصا اللون الذى يحبه .
- ✓ دائما كونى متعطره واستخدمى النوع الذى يحبه .
- ✓ دائما كونى متغيره اجعليه كل يوم يرى امامه انشى مختلفه حتى لا يملكه الملل منك .
- ✓ كونى انشى دائما ليشعر برجولته امامك .
- ✓ كونى رقيقه عذبه الصوت لا ترفعى صوتك وامشى بدلال ليشعر انكى انشى وليس عسكرى .
- ✓ اشعريه باهتمامك به الرجل يحب الالاهتمام .
- ✓ تجنبى كل شىء يسبب له الضيق .
- ✓ اهتـمى بما يحبه واهتـمى اكثر بالطفل الذى بداخله .
- ✓ اهتـمى بالمقربين منه ومن قلبه .
- ✓ اختارى الوقت المناسب للتحدث معه فى موضوع تريدى المناقشه فيه .
- ✓ لا تتصلى به فى عمله لتخبريه بخبر سىء انتظرى حتى يعود ويستريح ويهدء ثم اخبريه .
- ✓ لا تتجاوزى حدود الاحترام فى التحدث معه وخصوصا امام اقاربه .
- ✓ لاتمدحى رجل اخر امامه بل اجعليه يشعر انه اجمل رجل فى الكون .
- ✓ اذا احضر شىء لك او للمنزل اشكريه وقبليه بحراره وادعى له الله ان يحفظه ويبارك فيه حتى لو كان الشىء الذى احضره لم ينال اعجابك .
- ✓ اتركه يساعذك فى المطبخ حتى لا تضعى نفسك فى إطار الطباخه بل لتشعريه ان الحياه مشاركه وتفضلى وجوده معك فى كل مكان .
- ✓ لاتقضى كل وقتك فى المطبخ فمكانك الحقيقى بين ذراعيه لتشعريه بحنانك وحبك له واجعلى وقت المطبخ محدود للأشياء الضروريه فقط .
- ✓ عودى اطفالك ان يقضوا حاجاتهم بمفردهم حتى يتعودوا على الإعتـماد على النفس وفى نفس الوقت لا يكون اهتمامك بهم يحتل وقتك بأكمله ويشعر زوجك انه ليس له اهميه عندك فيبحث عن من تهتم به ويكون هو كل اهتماماتها .
- ✓ تجنبى ان تشيرى عصبيته .
- ✓ عندما يكون عصبى جدا لا تتحدثى ولا تتناقشى وانتظرى حتى تهدء العاصفه .
- ✓ اذا حدث منه شىء جعلك تشعري بالضيق لا تشتكى لاحد بل اشتكى له هو فى الوقت المناسب, ويفضل ان تكونى فى حضن قلبه .
- ✓ لا تكونى ثرثاره كثيره الكلام و التعليقات مما يشعره بالضيق منك .

- ✓ اصنعى دائما لحظات رومانسيه بينكم لانها بمثابة نسمة هواء منعشه فى شدة الحر وتقلل من حدة التوتر اليومى وتقتل الملل .
- ✓ لا تشعريه بعيوبه دائما بل حاولى اصلاحها او تجنبها وخاصة أمام عائلته والمقربين له .
- ✓ اذا رايت نظرة اعجاب فى عين زوجك لانثى اخرى لا تعصبى منه و لا تتحدثى كثيرا او تتشاجرى معه بل انظرى اليها انتِ الاخرى بموضوعيه شديده وحددى الشئ الذى تمتلكه والذى اثار اعجاب زوجك واجعليه فيك لتشعريه ان اعجابه بها ليس فى محله .
- ✓ كونى متكامله فى عين زوجك , مثقفه , مطلعہ , لبقه , رومانسيه , عقلانيه , سيده منزل ممتازه , تجيدى الاهتمام بنفسك وتحافظى على قوامك وجمال بشرتك , تجيدى الاهتمام بزوجك واطفالك , اجعليه يشعر انك شخصيه متعددة الجوانب ويجد معك كل شئ لا يبرى شئ ناقص يبحث عنه مع شخص اخر .
- ✓ لا تجعليه يشعر انه يعيش مع خادمه لا تفقه شئ سوى الطبخ فقط .
- ✓ لا يكن دائما سؤالك المعتاد عن الاكل وحديثك المعتاد عن اسعار الخضار والفاكهه بل اجعلى سؤالك عن حاله واحساسه وطلباته .

قليل من الكذب كثير من الراحة :

بالطبع انا لا احرض الزوجات على الكذب على ازواجهن ولكن احيانا يكون الكذب بمثابة المياه الباردة التى تطفىء نار ربما اشتعالها يحرق كلا الطرفين ويدمر علاقتهما فلا مانع من استخدام الكذب او الإنكار احيانا حتى تتجنبى عصبية وغضب زوجك وربما فقدان ثقته بكِ الى الأبد فى الحالات التاليه :

- ✓ لا تحكى له عن مواقف (المعاكسات مثلا) او كلمات اعجاب سمعتها من احد بهدف اثاره غيرته .
- ✓ لا تحكى له عن التجارب العاطفيه السابقه واحاسيك تجاه شخص معين حتى لا تثيرى شكوكه وعدم ثقته بكِ .
- ✓ لا تذكرى أمامه اسم رجل تعلمى جيدا انه يغار منه او تذكرى انك قابلتيه فى اى مكان بالصدفه .
- ✓ لا تحكى له عن علاقاتك بزملء العمل حتى لا تثيرى غيرته وشكوكه ايضا لانها علاقات عاديه جدا لكنها ستثير غيرته جدا .

كونى متعددة الشخصيات :

تشتعل الزوجه غيظا عندما ترى زوجها جالس أمام التلفزيون ويشاهد السنوات والموديلس والراقصات , ولكن لماذا الغيره والغضب ؟ اذا كان هو يبحث فى القنوات على الجمال والتميز والأنوثة فلتكونى انت كل ما يبحث عنه , بمعنى آخر كونى فى كل يوم انشى مختلفه ليس لها علاقه ابدا بالأنثى التى رآها البارحه وذلك كما يلى :

- ✓ ارتدى فى احد الأيام ملابس اسبور وتحديثى بطريقه تتناسب مع طبيعة هذه الملابس .
- ✓ ارتدى فى اليوم الثانى بدلة رقص وتعاملى معه كأنك راقصه فعلا واجعليه يشعر بالمتعه مع الراقصه التى حللها له الله .
- ✓ ارتدى فى اليوم الثالث ملابس ريفيه وتحديثى وتحركى بالطريقه التى توحى له انك سيده ريفيه فعلا .
- ✓ ارتدى فى اليوم الرابع ملابس بلدى من الموروث الشعبى وتحديثى بالطريقه الشعبيه .
- ✓ ارتدى فى اليوم الخامس ملابس طفله وصففى شعرك مثل الاطفال وتحديثى معه كأنك طفله مدللة .
- ✓ ارتدى فى اليوم السادس عباءه خليجيه وتحديثى بلهجه عربيه لتشعريه انك جنسيه اخرى بخلاف جنسيتك الحقيقه .
- ✓ يجب مراعاة ان لكل وقت ملايسه لا تظلى مرتديه ملابس النوم طوال الوقت ولا تظهرى امامه عاريه طوال الوقت لكل شىء وقته .
- ✓ يجب مراعاة تغير لون الشعر من وقت لأخر كنوع من انواع تغير لطلتك وكذلك تغير طريقه وضع الميك اب .

كيف تصنعى من الاختلاف توافق :

اريد ان الفت نظرك سيدتى الى شىء هام جدا ألا وهو ان الإختلاف بينك وبين زوجك شىء طبيعى جدا لان تركيبه الشخصيه ,العقليه ,الممول , الإتجاهات ونظام الحياه لم تأتى من فراغ بل تكونت وتشربها الفرد من خلال عملية التربيه والتنشأه الإجتماعيه وبما أن كلا منكم تربي فى بيئه مختلفه عن الأخر فمن الطبيعى ان يكون كلا منكم مختلف عن الأخر علما بان البيئه المحيطه بالفرد من الدرجه الاولى هى الاسره التى نشأ بينها ولكل فرد سلياته وعيوبه ونقاط ضعفه التى تنتقل الى الطفل ويتشربها خلال التنشأه الإجتماعيه لذلك لايمكن ان تجعلى زوجك نسخه مكرره منك وهو ايضا لن يستطيع فعل ذلك ولكن افضل الطرق لتحقيق التوافق هى الحوار الهادى وعدم موجهته بعيوبه بل محاوله اصلاحها او التأقلم عليها وإيجاد شىء يجمع بينكم وبالحب والذكاء يمكن ان تجذبيه لما تحبى وتجعليه يبتعد عن مالا تحببه او ما يسبب لك الضيق منه ولاتنسى انك انت ايضا لديك عيوب واتجاهات ربما تكون غير محببه له او تسبب له الضيق فلا داعى للنقض الدائم والشجار بسبب الإختلاف بينكم بل تعاملى مع كل شىء يسبب لك الضيق منه برقه وعتاب لطيف وحوار رقيق هادىء ولاتنسى ان اذا جعلتى زوجك يحبك جدا ويتعلق بك سيجاول ان يرضيك بكل الطرق ويغير من نفسه الكثير من اجلك ولا تنسى ان إجادة فن التعامل مع الرجل هو الحل السحرى ,واحرصى دائما على ان تحافظى على صورة زوجك فى عيون الاخرين ولا تكشفى عن عيوبه ابدا لانها اسراره وخصوصياته ولا تبوحى بها لاي شخص حتى لايفقد

زوجك الثقة بكِ وتثيرى غضبه ونفوره منك .

أمينه وسى السيد مرة فى الاسبوع :

لعل شخصية سى السيد المسيطر المتسلط الذى ينفرد طوال الوقت بزمام السلطه والقياده تحيا فى جانب مظلم بداخل كيان الرجل الشرقى فكل رجل يحلم ان يكون مثل " سى السيد " حتى لو لبعض اللحظات , فلما لا تشعرى زوجك انه سى السيد وانتِ أمينه السيده الضعيفه المغلوبه على امرها التى لا تقول سوى .. حاضر يا سى السيد .. أوامرك يا سى السيد .. ربنا يخليك لنا ولا يحرمننا من دخلتك علينا , ما المانع من تقمص شخصية أمينه حتى لو لمره واحده فى الاسبوع ؟ ولتكن السيده أمينه من ضمن البرنامج الاسبوعى لإمتاع الرجل وأسعاده , تخيلى انك ممثله ومطلوب منك أداء هذا الدور الدرامى وعند وصول زوجك من العمل اذهبي اليه بخطوات رقيقه بطيئه وانتِ تضعى عيناك فى الأرض ومرتيه ملابس شعبيه وقولى له .. حمد لله على السلامه يا سى السيد , وخذيته من يده واجعليه يجلس على اقرب مقعد ثم اذهبي واحضرى له ماء ساخن واجلسى على الأرض واغسلى له قدميه ودلكيها برقه بأطراف اصابعك الحنونه وسوف ترى بنفسك تأثير تلك التصرفات على زوجك لن يراكى ضعيفه بل سيراكِ جميله متجدده رائاعة الأنوثة .

خمسة فى واحد :

اليك سيدتى تركيبه جميله جدا ستجعلك تتألقى فى عين زوجك ويراكِ أشى لا مثل لها ويتعلق بكِ تعلق الطفل بوالدته التى لا يقوى على الإبتعاد عنها ابدا ولا يشعر بالراحه والامان الا فى وجودها وبالقرب منها , هذه التركيبه هى بداخلك بالفطره ولن تفعلى شىء سوى ان تظهر بها لزوجك وشريك حياتك الذى تتمنى ان يعشقتك ويزوب فيك عشقا ولا يقوى على بعدك ابدا ابدا وهى .. ان تكونى خمس شخصيات تظهر له كل واحده منها على حدى فى وقت الإحتياج اليها ..

الأم : ان تشعر به انك والدته التى تخاف عليه من نسمة الهواء العابره , فمثلا عندما يكون حزين او يشعر بالضيق ضميمه على صدرك والمسى بيدك على راسه واهمسي بصوتك الرقيق فى اذنه وتعاملى معه بتدليل وحنان كما كانت تفعل معه والدته عندما كان طفل صغير .

الزوجة : احيانا سيكون فى اشد الحاجه ان يشعر انك شريكه لحياته فى كل شىء فدائما كونى شريكه له فى افكاره فى قراراته وتناقشى معه فى كل شىء يريد التحدث فيه او يريد فعله وكونى بجواره وورائه دائما ليشعر انك سنده فى الحياه .

الحبيه : اجعليه يشعر احيانا انك لستى زوجته بل حبيبته التى يربطه بها احاسيس ومشاعر جياشه مشتعله اى تفعلى معه التصرفات التى كنتِ

تفعلها فى فترة الخطوبه قبل الزواج مثل الاتصالات على تليفونه الجوال , ارسال الرسائل على البريد الإلكتروني , ارسال رسائل غراميه على التليفون الجوال لتكون المشاعر بينكم مشتعله دائما بالإحتياج والرغبه وبذلك لن تعرف علاقتكم للفتور والبرود معنى .

الصديقه : كونى له صديقه يتحدث معها فى كل شىء حتى لو كان هذا الشىء احساسيس ومشاعر تجول بداخله خاصه بك , اى تجعليه يتعود على انه عندما يشعر بالضيق منك يقول لك فوراً وى شىء اخر يشعر به لا يخشى ان يقوله لك ويفصح عنه فوراً بلا خوف او تحفظ لان العلاقه بينكم علاقه صداقه كلا منكم يتحدث عما يجول بداخله للأخر واذا حكى لك عن شىء قام بفعله وشعرتى بالضيق لا تتعصبى وتنفعلى عليه حتى لا يتعامل معك بتحفظ بعد ذلك ويتجنب ان يحكى لك على اى شىء يفعله بعد ذلك , اى كونى الصديقه المتفاهمه واسعه الأفق رحبه الصدر .

الأبنة : لا تكونى امام زوجك دائما السيده الكبيره الناضجه الحكيمه طوال الوقت بل اشعريه احيانا انك طفله الصغيره وهو ولى أمرك ووالدك الكبير المسؤل عنك , ارتمى بين ذراعيه وفى حضن قلبه وتدلى عليه برقه وبراءة الأطفال , اشعريه احيانا انك محتاجه الى مشورته وتوجيهاته , اطلبى منه ان لا يبتعد عنك ابداً لانك تشعري بالخوف والقلق بدونه , قولى له " بابا " واشعريه انك ابنته فعلا ليشعر كم هو انسان كبير .

لاتجعلى غضبك من زوجك يتحول الى حاجز صلب بينكما!

لعلنا دائما عندما نرى زوجين العلاقه بينهم اصبحت كعلاقه الغرباء الذين لا تربطهم ببعضهم اى عاطفه او احساس وكأنهم اثنين جالسين بجوار بعضهم البعض فى قطار كلا منهم على مقعده لكنهم لايتحدثوا معاً او يتناقشوا او يشعرون بوجود كلا منهم للاخر والقطار يندفع بكل قوته وتمر اللحظات وهم غرباء لا يلتقون ابداً بمشاعرهم وعقولهم , ولكن كيف تتحول العلاقه بين زوجين بينهم ميثاق غليظ الى هذه الدرجه من النفور والبرود والتجاهل اللامنتهى ؟ ربما يكون الغضب ؟ ولكن ماهو هذا الشىء الفزيع الذى جعل اثنين يعيشون تحت سقف واحد وجمعهم سرير واحد تتحول العلاقه بينهم الى اللاعلاقه ؟ ان السبب فى وصول الزوجين الى هذه الدرجه هى الاحساسيس السلبيه المتراكمه من الغضب , عندما يشعر احد الطرفين بالغضب من الطرف الاخر لا يعاتبه ولا يفصح له عن حقيقه غضبه ويبداً الاحساس بالغضب يتراكم شىء فشىء حتى يصبح مع الايام جبل ضخم على صدر كلا منهم يقتل الاحساس بداخلهم , ويصبح فى هذه الحاله النفور والهجر والاستياء والرغبه فى الابتعاد هى النتيجة , وحتى لا تصلى حبيبتى المرأه

الحنونه الرومانسيه بطبيعتك التى خلقها الله لك الى هذه المرحله مع شريك حياتك اتبعى التالى :

- ✓ عندما يصدر عن زوجك تصرف يسبب لك الضيق لا تحفظى به فى قلبك حتى لا تدعى للمشاعر السلبيه الفرصه للتراكم بداخلك تجاهه .
- ✓ عندما تشعرى بالضيق من زوجك افصحى له عن هذا الشئ ولكن مع ملاحظه اختيار الوقت المناسب وبرقه وهدوء وبصوت حنون .
- ✓ عندما تشعرى بالضيق من زوجك لا تشتكى منه لاي احد مهما كانت درجة قرابته له بل اشتكى له هو على انفراد .
- ✓ اذا صدر عن زوجك موقف تسبب فى احراجك امام اقاربه او اقاربك لا تحاولى رد اعتبارك امام الاخرين لانه سيشعر بالاهانه والنتيجه ستكون اهانتك انت شخصيا ولكن انتظرى عندما تكونوا على انفراد وفى وقت مناسب وعائيه برقه واطلبى منه ألا يكرر هذه مره ثانيه حتى لا يؤثر هذا على حبك له .
- ✓ عندما تلاحظى تغير فى معامله زوجك معك لا تثورى وتنعصبى عليه او تهجره وتبتعدى كما ابتعد هو بل حاولى ان تتفاهمى معه برقه وبهدوء وتعرفى منه ما الشئ الذى ربما تكونى فعلتيه بدون قصد او بلا وعى تسبب فى تغير معاملته معك وكما قلت سابقا الزوجه عليها ان تكون صديقه لزوجها احيانا ليتحدث معها عما يجول بنفسه بلا تردد .
- ✓ اذا اصابك النفور من زوجك بسبب عدم احساسك بالرضا عن اسلوبه فى ممارسه العلاقه الحميمه معك لا تبتعدى عنه وتهجره وتمتنعى عند طلبه لك حتى لا تسببى له اضرار نفسيه وصحيه وتغضبى الله منك لان هذا حقه الذى حلله له الله , ولكن تحدثى معه فى وقت مناسب وبرقه كما اتفقنا سابقا وقولى له عن الاشياء التى تفضلها والتى تجعلك اكثر انسجاماً وراحه وايضا الاشياء التى تنفري منها وتثير عصبيتك واشمئزك وتجعلك تكرهى ممارسه هذه العلاقه , لاتشعريه انك تقومى اسلوبه حتى لا يشعر بالاهانه ولكن كونى ذكيه فى الحديث عن هذا الشئ فمثلا قولى له .. لقد قرأت بحث يتحدث عن العلاقه الزوجيه وذكر فيه ان الزوجه عندما تكون راضيه تستطيع ارضاء زوجها اكثر وتجعله يشعر بانسجام اكثر وهكذا , وكل شئ بالتفاهم والحوار طالما انه باسلوب صحيح يحقق النتائج المطلوبه .
- ✓ اذا كنتِ تعانى من تفضيل زوجك لوالدته واخوته البنات عليكِ واكثر شئ يسبب لك الضيق انهم يتخطون حدود الاحترام واللباقه فى التعامل معك امامه والذى يثير غضبك ويشده انه لا يأخذ منهم اى موقف ولا يهتم برد اعتبارك مما جعلك تكرهيه , لا تدعى لتلك المواقف طريق يعبر حياتكم ويحطمها بل اشرحى لزوجك بدون عصبية او تخطى لحدود الأدب فى الحديث عنهم (والدته واخوته البنات) ان الزوجه تحب ان تشعر ان لها رجل يحميها ويدافع عنها ولا يتركها فى مهب الأهواء تستباح كرامتها , الزوجه تحب ان تشعر ان زوجها يحافظ على كرامتها لان كرامتها تعنى كرامته هو , ان عدم محاولته الحفاظ على كرامتك سيجعلك تكرهيه ويشده , وقولى له .. لما يا حبيبي نحول العلاقه بيننا الى علاقه كرهه ونفور بدلا من الحب والحنان , اجعليه يشعر بالخوف على احساسك ناحيته وعطائك له ولكن لاحظى شئ هام جدا ان الزوجه التى تشبع زوجها عاطفيا وجنسيا بكل الطرق وتسعده وتجعله يتعلق بها هى فقط التى تستطيع ان تهدد زوجها بالحرمان وبطريقه غير مباشره اذا لم يحافظ عليها ويحترم مشاعرها , اما الزوجه التى لا تعطى شئ لن يهتم زوجها بحديثها او رغباتها .

- ✓ حبيبتى لتجنبى تراكم المشاعر السلبيه بداخلك تجاه زوجك عليك ان تخبريه بالاشياء التى تسبب لك الضيق , بالاشياء التى توتر اعصابك , بالاوقات المناسبه بكل شىء خاص بطبيعه شخصيتك حتى لا يسبب لك الضيق والإزعاج بلا قصد او وعى , بمعنى ارسى له صورته توضيحيه عن ادق تفاصيل شخصيتك وفلسفتك فى الحياه .

العلاقة الزوجية علاقة تكامل وليس تفاضل :

احيانا تأخذ الأثى قرار بالزواج من رجل أقل منها فى المستوى العلمى والثقافى , الإجتماعى والمادى وترى انه شىء عادى جدا طالما انه رجل مستعد للزواج او يجمعهما احساس بالحب , ولكن الثقافه الذكوريه التى نشأ عليها الذكر.. ان الرجل هو الأفضل من الأثى وهذا شىء يحيا بداخله بالفطره فاذا كانت الزوجه هى الأفضل من الزوج هذا الشىء يخلق بداخل الرجل احساس بالنقص ناحية زوجته فيميل الى التقليل من قيمتها امام الاخرين او يحاول منعها الذهاب الى عملها ليحولها الى خادمه فى المنزل فقط بحجة ان المنزل ورعايته اهم من وظيفتها , وتعانى الكثير من الزوجات اللاتى تزوجن من رجال اقل منهن فى نواحى معينه وخاصه المستوى العلمى والإجتماعى من الرغبه المستمره من الزوج فى محاولة تحطيمهن والتقليل من قيمتهن طوال الوقت رغم الحب والعاطفه التى جمعت بينهم ووصلت بهم الى الزواج , حتى لا تتعرضى لعلاقه مثل هذه العلاقه الغير سويه تجنبى ان ترتبطى برجل اقل منك مع ملاحظه توافر بند التوافق بينكم فى كل شىء حتى تستقيم العلاقه الزوجيه وتأخذ شكلها الطبيعى ولا تعانى من المشاكل النفسيه التى يتسبب فيها زوجك بسبب احساسه بالنقص منك , ولكن اذا حدث بالفعل وتزوجتى من رجل اقل منك فما هو الحل اذاً ؟ احرصى على النقاط التاليه :

- ✓ احرصى على ألا تجرحى مشاعره او تشعريه بالنقص بدون قصد .
- ✓ احرصى الا تقللى من قيمته او تذكرى عيوبه أمام الاخرين او حتى على افراد .
- ✓ لا تتحدثى كثيرا عن الشىء الذى يميزك عنه حتى لا تمسى بحديثك الوتر الحساس وتجرحيه .
- ✓ لا تتعاملى معه بتكبر واستعلاء وتعاملى معه بتواضع ورقه دائما .
- ✓ عند الغضب لا تعابريه وتواجهيه بعيوبه او بالشىء الذى ينقصه لانه لن ينسى حتى بعد نهايه الموقف .
- ✓ اذا أخطأتى فى حقه لا تتردى فى الاعتذار بل اعتذرى له وقبليه وارتمى بين ذراعيه واطلبى منه السماح حتى لا يعتقد ان عدم الاعتذار تكبر وإستعلاء .
- ✓ دائما اشعريه انه هو الرجل قائد السفينه وانك الانثى الضعيفه التى تحتوى به وتعيش تحت جناحه ورعايته .
- ✓ اشعريه انك تحترمى أراءه دائما وفى اشد الإحتياج لها ولا تنقى فى اراءك إلا بعد تدعيمها بأراءه وفكره المستتير .
- ✓ لا تأخذى اى قرار او تقدمى على اى تصرف بدون علمه او قبل موافقته عليه .
- ✓ اعلمى جيدا وأخبريه ان العلاقه الزوجيه علاقة تكامل وليست علاقة تفاضل , اى كلا منكم يكمل الاخر .

لسانك حصانك ان صنته صانك وان هنته هانك

كلنا نعرف هذه الجملة جيدا ونراها لذيذه ولطيفه جدا , وانا شخصا اراها مقياس رائع وواقعي للتعامل مع الآخرين , لعلك ايتها الزوجه تنتابك الدهشه عندما تجدى امرأه كامله الاوصاف تعيش مع رجل يهينها وينفر منها , وتنتابك الدهشه وبقوه عندما تسمى عن رجل الاعمال الذى تزوج السكرتيره التى تعتبر صفر على الشمال بجوار زوجته بنت الحسب والنسب , وكذلك الطبيب الذى تزوج الفتاه قبيحة الملامح التى تنظف له العياده ولم يتزوج زميلته الطبيبه الجميله مثله , لاداعى للدهشه ان السر يكمن فى " اللسان " الذى يقطر غسل فتذوقه الرجل وتعود على مذاقه الرائع فقرر ان يمتلك منبع العسل ليكون تحت أمره فى كل وقت ليشعر بالسعاده والرضا , " اللسان " الذى يقول كلمات تشعره برجولته , " اللسان " الذى يشعره انه اجمل رجل فى العالم , " اللسان " الذى يشعره بقوته واحترامه وسيادته , " اللسان " هو مربوط الفرس , اشبعى زوجك من خلال كلماتك له دائما لتمتلك قلبه وكيانه , اما الزوجات سليطات اللسان قبيحات الالفاظ فيصيبهن نفور وابتعاد ازواجهن عنهن , فعليك ايتها الأنثى الذى خلقك الله ذكيه بالفطره وحصنك بالقوه التى هى اقوى من القوه العضليه التى ميز بها الرجل وهى " الأنوثة " ان تستغلى تلك القوه فى ابتكار كلمات حلوه تعطرى بها اذن زوجك ويكون لسانك هو سبب سعادتك وحب زوجك وتعلقه بك .

الإغراء علاج لإهمال زوجك لك :

إذا شعرتى بإهمال زوجك لك وأصابه الملل والبرود من ناحيتك لاتعصبى وتنتابك العصبية وتحولى الحوار بينكم الى مهاترات فارغه لا جدوى منها بل حاولى جذب انتباهه لك بالطرق التاليه :

- ✓ بوضع برفان جديد مع الاقتراب منه وسؤاله عن رأيه فيه .
- ✓ بقميص نوم جديد تتحركى به امامه لتلفتى نظره اليك وتثيرى رغبته .
- ✓ بالضحك بصوت عالى , مداعبته ولمس وجهه و صدره برقه .
- ✓ بالتدليل عليه بطريقه مثيره .
- ✓ اتصلى به قبل عودته الى المنزل وتحدثى معه باسلوب مثير لرغبته فيعود المنزل وهو اكثر تلهفاً عليك .
- ✓ اذهبى اليه وقبليه انتِ برقه ودلال لا تنتظرى ان يأتى هو يبدأ فى تقبيلك بل كونى متجدده فى البدايات بينكم .

- ✓ لا تنتظري دائما ان يشعر بالإحتياج لك فيأتى ويطلب منك الجماع بل عبرى له انتِ عن رغبتك فيه وتعاملى معه بأسلوب مثير لرغباته .
- ✓ كونى متجدده دائما فى كل شىء ومثيره واحرصى على كل مايشير رغباته لن يشعر زوجك بالملل منك ولن تتركِ حايض للفتور بينكم ابدا

اجازة قصيرة :

لا مانع من منطلق خلق الشوق واللهفه بينك وبين زوجك ان تتعدى عنه قليلا اى تذهبى لزيارة والدتك وتنامى عندها ليله واحده مثلا وهو ايضا يذهب لينام عند والدته وعلى سريره الذى كان ينام عليه قبل زواجكم , ولكن فى خلال هذه الليله لاتركه بدونك اتصلى به على تليفونه الجوال لتأخذه الى الاحساس الذى كان يعيشه فى فترة الخطوبه , وتحدثى معه واستمرى فى الحديث معه حتى يغلبه النوم لينام وعقله يفكر فيك ورغباته تحركت نحوك ويشعر انه يتمناك فى هذه اللحظه ان تكونى بجواره ليشبع احتياجاته التى اشتعلت بفعل صوتك الرقيق فى التليفون ويصبح من ليلته متلهفا على وجودك بجواره فى الليله التاليه , وفى الليله التاليه بعد عودتك سيكون اللقاء بينكم اكثر حراره وتلهفا .

(8) تصرفات لتجذبى رجل اليك

ربما تعانى المرأة من عدم قدرتها على جذب انتباه رجل معين اليها والتعبير له عن إعجابها ورغبتها فى الارتباط به ليصبح شريك حياتها وخاصة المرأة الخجولة التى لاتعرف كيف تعبر عن نفسها او تعكس حقيقة جوهرها لتوضح لهذا الرجل كم هى صاحبة جوهر جميل يستحق الإعجاب والتقدير , اليك حبيبتى تلك النصائح التى ربما تساعدك فى جذب انتباه الرجل الذى تريدى جذب انتباهه اليك :

أجذبيه اليك بجمال شخصيتك

تقع الكثيرات من الفتيات فى خطأ كبير وهو محاولة لفت النظر اليها بمظهرها او بالمكياج المبالغ فيه واستخدام العدسات اللاصقه لتبدو اجمل فى عيون الرجال او الرجل الذى ترغب فى جذب انتباهه , ولكن وجهة النظر هذه خاطئه جدا بدليل ان الكثير من الفتيات يفعلن اكثر من هذا ورغم ذلك لم يلفتن نظر الرجال المقربين لهن او يجعلن الرجال يميلون اليهن ويتخذوهن زوجات لهم , لكن الصحيح هو ان تلفت الفتاه الرجل بجمال شخصيتها ومحاولة توضيح حقيقة جوهرها الذى ربما يكون اجمل بكثير من الظاهر عليها والانطباع المأخوذ عنها من خلال مظهرها وملامحها , وذلك بمحاولة الحديث عن نفسها ولكن بأسلوب بسيط اذا سمحت لها الفرصه والابتعاد عن المبالغه فى الحديث عن نفسها حتى لاتحصل على نتيجة عكسيه وبدلا من ان تنال الاعجاب تنال النفور ويتكون عنها انطباع سلبي فقط تحاول توضيح او ايصال فكره عن جوهرها ومدى جماله .

أجذبيه اليك بتكامل شخصيتك

حاولى ان تلفتى نظر الرجل الذى تريدى لفت نظره اليك بتكامل شخصيتك او حاولى ان تجعليه يأخذ عنك انطباع بانك شخصيه متكامله , بمعنى انك سيده منزل تجيدى اعمال المطبخ , تجيدى الاهتمام بمظهرك , لبقه ومثقفه وتجيدى فن الحديث والتعامل مع الاخرين , شخصيتك شخصيه متعددة الجوانب ولكل جانب وقته المناسب له وايضا بانك شخصيه متميزه عن الاخرين لستى مثل القاعدة العامه من النساء فى امور معينه .

اجمعى بين الاناقه والحشمه

لاتحاولى لفت نظر الرجل بالملابس الضيقه والمثيرة والتى لاتلفت نظره هو فقط بل تلفت نظر كل الرجال , او بالمكياج الصارخ فهذا لن يجعلك تنالى احترامه بل سيأتى معك بنتيجه عكسيه , اجمعى بين الاناقه والشياكه واجعلى مكياجك بسيط رقيق لتجمعى بين الاناقه والحشمه والبساطه فالرجل يميل اكثر الى الفتاه المحتشمه التى تتمتع بقدر عالى من الحياء والخجل ولأن الفتاة المحتشمه اصبحت عمله نادره فى وقتنا الحاضر .

الرقه والنعمه والرقى

كونى رقيقه وناعمه ولكن اعلمى ان هناك فرق كبير جدا بين الرقه والنعمه التى تعكس رقة ورقى الطباع وبين الاساليب التى توحى بأنك تتشبهى بنجمات الإغراء والإثارة , واعلمى ان الرقه لا تعنى التكلف والتصنع والتحدث بصوت رفيع جدا , الرقه هى رقة الطباع والشخصيه فى التعامل والحوار مع الاخرين .

الاهتمام والمدح

يميل الرجل الى الانثى التى تهتم به وتمدح صفاته وشخصيته وتسمعه حلو الكلمات ولكن استخدمى مبدأ الوسطيه والاعتدال فلا تفرطى فى الاهتمام والمدح والكلمات الحلوه حتى لايشعر انك ضعيفه او كل ما تتمنيه فى حياتك ان تمتلكيه فيتكبر عليك ويتعامل معك بعدم إهتمام وسوء تقدير فأجعلى الاهتمام والمدح والكلمات الحلوه فى وقتها واذا اتاحت لك الفرصه وتكون فى سياق الحديث الطبيعى .

ابتعدى عن التصنع والتكلف

كونى بسيطه طبيعيه وابتعدى تماما عن التكلف والتصنع لانهم لن يزيدوا من جمالك او رقتك كما يعتقد البعض بالعكس الانثى كلما كانت على طبيعتها وتتعامل مع الاخرين ببساطه ورقه كانت اجمل فى عيونهم , فكونى طبيعيه بسيطه غير متكلفه وغير متصنعه مع الرجل الذى تميلى اليه فيراك اجمل بكثير , ولكن اعلمى ان لانتخطى الحدود وضعى دائما حدود تفصل بينك وبينه حتى يراك أنسانه رقيقه بسيطه ولكن صعبه وحريصه .

كونى لذيذه لكن محترمه

يحب الرجل ويميل الى الانثى اللذيذة , خفيفة الظل ولكن دائما اجعلى كل تصرفاتك فى حدود الادب والاحترام فلا تتحدثى فى حوارات خادشه للحياء او تضحكى بصوت مرتفع فيراك انسانه بعيده عن الاحترام بل دائما كونى لذيذة ولكن لانتخطى حدود الادب والحياء فمن لاحياء له لا إيمان له .

ابتعدى عن الغموض والصراحه المطلقه

لاتحاولى ان يراك الرجل غامضه فتصبحى مثيرة لحب استطلاعها ورغبته فى اقتحام غموضك ليطلع على سر هذا الغموض ففى هذه الحاله ستصبح رغبته الاولى فيك مجرد حب استطلاع وفضول , ولاتكونى واضحه زياده عن اللزوم فتكونى بالنسبة له شىء سهل جدا وكتاب مفتوح ولكن خير الامور الوسط كونى فى نظره طبيعيه عاديه ليس خلفك أسرار ولا يكن ما بداخلك واضح وضوح الشمس ولا تحاولى اظهار رغبتك الملحه فى الزواج منه ويبدو عليك اللهفه على الزواج او التلهف عليه هو شخصيا حتى لا يراك سهله فالرجل مثل الصياد يميل الى الرسم والتخطيط للإيقاع بالانثى التى لفتت نظره ويحاول بكل الطرق جذبها

اليه فاذا وجدك سهله امامه فى انتظار قرار زواجه منك فلن تتكون لديه رغبه فى الاقتراب منك هكذا هو الرجل يميل الى الصعب وليس السهل .

أحذرى هذه التصرفات مع صديقتك العزباء

لكل سيدة متزوجة ولديها اطفال لها زميله او صديقه ربما تكون فى نفس العمر السنى لكنها لاتزال عزباء كما انها متأخرة فى سن الزواج وهذه الشريحة من النساء تكون على درجة عالية من الحساسيه فليست كل الامور او كل الكلمات تمر عليها مرور الكرام بل ربما كلمات تكون تلقائيه او عاديه تجرح احساسها وتشعرها بالنقص والضيق وتتسبب بطريقة مباشرة او غير مباشرة فى ازمة نفسيه حاده بالاضافة الى انها لن تستطيع التعبير عن ما يسبب لها الضيق وما يحول بخاطرها احزنها وربما يكون ابكاها وهى فى وحدتها حفاظا على كرامتها وكبريائها وحتى لاتقلل من قيمة نفسها امام الاخرين , وحتى لاتتسببى فى جرح مشاعر صديقتك العزباء احذرى تلك التصرفات والكلمات فى حديثك معها :

أولا : لا تحكى لها عن علاقتك الحميمة مع زوجك

احرصى ألا تحكى لصديقتك التى لاتزال عزباء عن علاقتك الحميمة مع زوجك حتى لاتثيرى رغباتها تجاه الجنس الاخر وهى ليس لديها زوج ومصدر لاشباع رغباتها مما يسبب لها الضيق , وايضا لاتتعمدى ان توضحى لها ان زوجك يحب ممارسة العلاقة الحميمة معك كل ليله وانتِ لاتفضلين ذلك وانه شىء مرهق وغير محبب الى نفسك حتى لا تسببى لها الضيق والحسره على نفسها وحتى لاتجعلها تقول لنفسها انا ليس لى مصدر لاشباع رغباتى وهى عندها وتدلل عليه فتثيرى غيرتها وتسببى لها الشعور بالضيق والعجز فهى انسانيه لديها رغبات واحتياجات مثل اى انسان وفى نفس الوقت محرومه وتفتقد المصدر لاشباع احتياجاتها .

ثانيا : لاتحرصى على ان تحكى لها مشاكلك مع زوجك فقط

لاتحكى لصديقتك التى لاتزال عزباء دائما عن المشاكل والخلافات التى تحدث بينك وبين زوجك وتتجنبى ان تحكى عن شىء جيد فى حياتك متعمده حتى تحمى نفسك من الحسد لانك بهذه الطريقه تجرحى احساسها وبشدة لانها تدرك جيدا انك متعمده وانك تخافى على نفسك وعلى اسرتك منها وحتى لاتجرحى مشاعر انسانه ليس لديها اى ذنب فى كونها تاخرت فى سن الزواج تجنبى ان تحكى اى شىء عن حياتك جيد او سىء وان كنت لاتثقى فى اى شخص سواها فعليكى ان تحكى عن المشاكل وعن الاشياء الجيده التى تحدث من زوجك لك او تجنبى الحديث عن حياتك الاسريه نهائيا معها .

ثالثا : لاتذكرىها دائما انك اصبحتى تختلفى عنها

دائما فكرى فى الحديث قبل ان تتحدثيه مع صديقتك العزباء التى تأخرت فى سن الزواج فلا تتحدثى عن نفسك انك اصبحتى شىء اخر اصبحتى زوجة وأم وربة منزل ولهذه المرحلة طابعها الخاص واسرارها وخباياها وتشعريها انها بعيدة عن هذه المرحلة وهذه الحياه وهى لن تفهمك جيدا ولن تكون على درايه بما يجول بداخلك او بما تشعري به فلقد لاحظت مع بعض الاصدقاء ان صديقه بعد زواجها ابتعدت عن صديقتها التى لاتزال عزباء واقتربت وبشده من صديقه اخرى متزوجه واصبحت ملتصقه بها دائما على اعتقاد انها اصبحت هى الاقرب لها لانهم يعيشون نفس الحاله , واحرصى الا تستمرى طوال الوقت تتحدثى عن نفسك ولا تعطى لها فرصه فى التحدث عن نفسها وكأنها ليس لديها ما تتحدث عنه هى الاخرى وتشغلى تفكيرها بحديثك فهى لديها هى الاخرى ما يشغل تفكيرها ويستحق تركيزها فيه .

رابعا : لاتشعريها انك سيده مهمه وهى تعيش حياة فارغه لا قيمه لها

احرصى ان تتجنبى هذه الجمله مع صديقتك العزباء التى تأخرت فى سن الزواج .. (يعنى انتِ وراكِ ايه ؟؟؟) هذه الجمله تشعري العزباء بالضيق الشديد وكأنها لانها ليست متزوجه فهى ليس لديها فى الحياه شىء مهم بل تعيش حياة فارغه لا قيمه لها لانها لاتمتلك زوج واطفال , واذا قالت انها لاتنام جيدا تجنبى هذه الجمله .. (وماتنميش كويس ليه ؟) فهى تشعريها بكم عدم الاحساس بها وبكيانها فهل لانك لديك مايجعلك تسهرين من اجله مثل زوج واطفال وهى ليس لديها هل هذا سبب يجعلها تنام نوم عميق ؟ فهى انسانه لديها مايشغل تفكيرها ويؤرقها ويجعلها لاتنال قسط كافى من الراحة , فاحرصى الا تتحدثى عن نفسك دائما وتضعى نفسك فى اطار السيده المهمه المشغوله والتى لديها مايشغل تفكيرها طوال الوقت اما هى صاحبة حياة فارغه ليس لها قيمه ولا معنى ولاتنسى ان ربما تكون هى تفعل فى حياتها اهم مما تفعله انتِ بكثير وان الاهميه مسأله نسبيه واذا كنتِ ترين ان اعمال المطبخ والمنزل ورعاية الاطفال

اهم شىء فى الحياة فربما يكون هى لديها اهتمامات هامه جدا بالنسبه لها واهم مما تفعله انت فى منزلك ومع اسرتك .

خامسا : لانذكريها دائما بانها تاخرت فى سن الزواج

تجنبى هذه الجملة مع صديقتك التى تاخرت فى سن الزواج .. (ايه مش ناويه تتجوزى بقى ؟؟) هل الزواج والمعروف عنه انه قسمة ونصيب امر ملك يدها ؟ وحتى لو كانت معروف عنها انها هى التى ترفض العرسان ولها مواصفات خاصه هذه الجملة تشعرها بالعجز لانها واقفه عند مرحله لاتقوى على تخطيتها والانتقال الى مرحله اخرى هى انسانه تريد ان تستقر فلانتشعريها بالعجز والتأخر بتلك الجملة التى لامعنى لها الا انها اصبحت عانس وعليها ان تتزوج اى رجل لتنتهى هذه المرحلة الحرجه .

سادسا : لاتشعريها بانها ليس لديها من تدخر اموالها من اجله

تجنبى هذه الجملة ... (انتِ بتحوشى عشان مين ؟ انتِ ليه بتشتري دهب هتسبيه لمين ؟ انتِ بتودى فلوسك فين لا عندك بنت ولا ولد ؟) يالها من كلمات جارحه وبشده تشعر اى انسان ان وجوده فى الحياة لن يدوم كثيرا وكالشجره التى ليس لها جذور فلا داعى لجرح المشاعر واحرصى على تجنب اللامبالاه فى الحديث مع انسانه مشاعرها مجروحه لانها وحيدة وليس لها شريك لحياتها وربما لن يكون لها .

سابعا : تجنبى ذكر رقم "5" فى حديثك معها

من المعروف فى مجتمعنا ان رقم "5" فى الموروث الشعبى يحمى من العين والحسد وطبعا المتزوجه تخشى على نفسها من حسد التى لم تتزوج بعد وتتعمد ذكر رقم "5" كثيرا اعتقادا منها انها بذلك تحمى نفسها واسرتها من الحقد والحسد ولان هذه المعتقدات سائده ومعروفه لذلك تجنبى ذكر هذا الرقم مع صديقتك التى تاخرت فى سن الزواج حتى لاتجرحى مشاعرها وتسببى لها الضيق والحزن فيكفى انها حزينه على نفسها ومجروحه من داخلها وتعيش حياة غير مستقره فلا داعى ان تؤذى مشاعرها فهى لديها من الجروح مايكفيها ويزيد واذا كنتِ تخافى على نفسك واسرتك من الحسد تجنبى ان تحكى اى شىء عنك او عن اسرتك .

ثامنا : تجنبى الحديث عن السن

نعلم جيدا ان مسألة السن مسألة محرجه جدا بالنسبة للسيدات فكل سيدة لاتحب ذكر سنها حتى لو كانت متزوجه ولديها ابناء وبالطبع المتأخره فى سن الزواج يكون ذكر السن اكثر احراجا لها فهى تقدمت فى السن وربما تكون تجاوزت سن الشباب ولاتزال فى نفس المرحلة ولم تصبح زوجة وأم ومسؤله عن اسرة فهذا شىء يسبب لها الضيق الشديد والاحساس بالنقص وتجنبى ايضا ان تقولى لها لماذا ترفضين هذا العريس هل تعتقدين نفسك مازلتى صغيره ؟؟

لاداعى للجرح فهى مجروحه بما فيه الكفايه , وتجنبى ايضا ان تتحدثى عن تواريخ الميلاد وتذكرى تاريخ ميلادها امام الاخرين حتى لاتسببى لها الاخراج والضيق .

تاسعا : لاتبالغى فى تعاطفك معها

ان كنتِ متعاطفه مع صديقتك التى تأخرت فى سن الزواج وتشعرى بالتعاطف معها وعلى حالها لاتبالغى فى التعاطف معها لان احساسها انك متعاطفه معها سوف يؤذيها ايضا وبشعرها انها انسانه ناقصه يحاول الاخرين جبر خاطرها وادخال الفرحة على كيانها المكسور الحزين الوحيد ولذلك تجنبى ان تدعى لها بالزواج او بصلاح الحال فى وجهها وفى كل مرة تتحدثين معها حتى لاتشعريها انها انسانه فى مأزق تحتاج الى الدعاء والى التعاطف معها فالتعاطف سوف يجرح مشاعرها ايضا مثل الكلام الجارح .

لماذا لا تشعر المرأة بالنشوة عند ممارسة العلاقة الحميمة ؟

إن الكثير من السيدات المتزوجات لا يشعرن بالنشوة ولا يتحقق لهن الإشباع الجنسى الكامل عند ممارسة العلاقة الزوجية " الجماع " مع أزواجهن وما يتردد غالبا على ألسنتهن انهن كانوا يعتقدوا ان العلاقة الزوجية اجمل من العلاقة التى تمت ممارستها بالفعل وان الواقع يختلف كثيرا عن ما كان يدور فى مخيلتهن قبل الزواج وانهن تعرضون لصدمة فى الايام الاولى من الزواج للفارق الشديد بين الواقع والخيال , وبالفعل الكثير بل الغالبية العظمى من النساء المتزوجات لا

يشعرن بالإستمتاع فى علاقتهن الحميمة " الجماع " مع أزواجهن ولعل عدم وصول المرأة الى درجة النشوة وعدم قدرتها على الإستمتاع يعود الى اسباب عديدة :

الأسباب التى تجعل المرأة لا تشعر بالنشوة والإستمتاع عند ممارسة العلاقة الحميمة :

فلسفة الرجل القائمة على اساس ان المرأة مجرد جسد للمتعة مما يجعله يتجاهل انسانيتها ويتعامل معها كالجارية او موظفة تؤدى وظيفتها التى تتلخص فى إشباع رغباته فيها وقتما يشاء هو .
نظرة الرجل أحادية الإتجاه التى تجعله ينظر الى العلاقة الزوجية من ناحية واحدة وهى الناحية الخاصة به فقط .

جهل الرجل وتجاهله الاطلاع والثقافة وعدم محاولته اقتحام عالم المراه ليتعرف على كيفية تحقيق الإشباع العاطفى والجنسى لزوجته وليشعرها بالرضا فى علاقتهما معا .

تجاهل الرجل لمحاولة معرفة الاشياء التى تسعد زوجته وتثير رغباتها وتحقق لها الاشباع الجنسى الكامل

اقدام الرجل على ممارسة العلاقة الحميمة بدون مقدمات عاطفية وكذلك المداعبة والتدليل متجاهلا محاولة وصول زوجته الى حالة الاسترخاء التام التى بدورها تجعلها لديها استعداد ورغبة فى ممارسة العلاقة الزوجية .

عدم اختيار الوقت المناسب لممارسة العلاقة الحميمة والتى قد تكون فيه زوجته غير مهية نفسيا لممارسة العلاقة الحميمة متجاهلا حالتها المزاجية والنفسية والصحية .

الشهوانية المفرطة والهمجية التى تصل الى درجة الحيوانية والتى تثير اشمئزاز الزوجة ونفورها وتجعلها ترفض اقامة العلاقة او تسمح باقامة العلاقة رغما عنها ولكن وهى فى حالة نفور واستياء وتصبح شىء مكروهة وغير محبب لها .

غرور الرجل واعتقاده انه يمارس العلاقة الحميمة على اكمل وجهه وبمستوى اكثر من رائع لدرجة انه لا يهتم بمعرفة رأى شريكة حياته عن اسلوبه وعن انطباعها وان كان يحقق لها الإشباع والإرتياح ام لا .

سلبية المرأة وخلها يجعلها لا تسمح لنفسها مطلقا الحديث مع زوجها عن العلاقة الحميمة او التعبير عن رايها وان تبوح بما يجول فى خلجات نفسها او ان تطلب منه الاشياء التى ترغب فيها وتشعرها بالإستمتاع .

افشاء الرجل اسرار الفراش لأهله او اصدقائه ومعرفة الزوجة لتلك العادة السيئه يخلق حاجز نفسى بداخها يحول بينها وبين الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجها ويجعلها تشعر ان لديها كل الحق من اجل الحفاظ على خصوصيتها التى اهدرها بتلك العادة السيئه ويشعرها انها لها الحق ان تحرم نفسها عليه وان حدث الجماع يكون مجرد استسلام للزوج وليس رغبة وتشعر بالنفور ولا تجد اى استمتاع .

من الاخطاء التى يرتكبها الرجل والتى تجعل المرأة تنفر من العلاقة معه هو ان يهينها ويهدر كرامتها نهارا ويتعامل معها معاملة الخادمة ثم يأتيها ليلا ليمارس العلاقة الحميمة " الجماع " معها بحجة انه ياخذ حقوقه الشرعية دون ان يطيب خاطرها او يصالحها ويداعبها اولا لتشعر بالرضا والإرتياح .

حرص الرجل على ممارسة العلاقة الحميمة دائما بنفس الوضع وعدم محاولة استخدام اوضاع اخرى لتجديد العلاقة وبث روح الاثارة مما يجعل زوجته تشعر بالملل وتشعر ان تلك العلاقة شئ روتينى تقليدى ممل ليس فيه اى شئ جديد او ممتع .

عدم شعور المرأة بالإشباع وفقدان الأمل فى ان تشبع رغباتها كيفما تشاء وبالطريقة التى تحقق لها الإشباع العاطفى والجنسى معا يجعلها تشعر بالملل ومع الوقت يتحول الملل الى برود تام ثم ينتهى بها الحال الى عدم رغبتها فى ممارسة الجنس مطلقا .

غياب العاطفة بين الزوجين وتجاهل النواحي الانسانية من ناحية الرجل من اهم الاسباب ايضا .

الوصايا :

على الرجل ان يتعامل مع زوجته على اساس انها إنسانه لديها العديد من المشاعر والاحاسيس والرغبات والميول وان يضعها فى الإعتبار وينظر لها بعين الإهتمام ولا ينظر للعلاقة من منظور واحد فقط وهو نفسه .

الحوار .. لابد وان يخلق الرجل لغة حوار بينه وبين زوجته حتى يكون على علم بالأشياء التى تحقق لها الرضا والإشباع العاطفى والجنسى فاذا شعرت بالرضا فهو ايضا سوف يشعر بالرضا والإستمتاع اكثر .

الثقافة .. على الرجل ان يقتحم عالم المرأة بالثقافة والاطلاع ليعرف كيف يصل بها الى حالة الاسترخاء التام وبالتالي يحقق لها الاشباع ولنفسه ايضا .

الخجل .. على الانثى ان تتخلى عن الخجل وتحاول ان تكون اكثر ثقافه واكثر وضوحا مع زوجها وتتحدث معه فى كل شىء ولا تخجل ابدا وتطلعه على كل ما يحقق لها الاثارة والاشباع فليس هناك شىء اسمه الخجل بين الزوجين .

اسرار الفراش .. على الرجل الا يفعل تلك الافعال المشينه ويحافظ على خصوصية زوجته التى وضعت جسدها امانه بين يديه وهى ايضا لا تتحدث فى العلاقة بينها وبين زوجها لاي شخص مهما كان .

الخدمة ... لا تتعامل مع زوجتك كالخادمة وكن اكثر انسانيه معها وتعامل معها بلطف ودلها وستجد منها اكثر مما تريد واذا حدث بينكم شجار نهارا فلا تطلبها لاشباع احتياجاتك ليلا الا اذا اعتزرت لها اولا حتى لا تشعر بالاهانه وتجردها من انسانيته .

المقدمات .. المقدمات العاطفية والكلمات الرومانسيه والتدليل والملاطفه مهم جدا قبل " الجماع " لانه يجعل الأنثى لديها رغبه فى ممارسة العلاقة الحميمه ويشير رغباتها , كن لطيفا معها واحرص على ان تجعلها تصل الى حالة الاسترجاء التام اولا .

التجديد ... التجديد فى اوضاع " الجماع " ضرورى جدا ومثير ايضا والتغير شىء محبب الى النفس لكن الشىء التقليدى يسبب الملل والنفور فيما بعد .

سنة النبى (ص) .. ان سيدنا محمد (ص) صاحب المنهج الاخلاقى الذى هو خير معلم نتعلم منه لنكن افضل وارقى فعلى الرجل الاطلاع على سنة نبينا العظيم والاقتداء به فى التعامل مع الزوجة وتنفيذ تعاليمه فى التعامل مع الزوجة عند اقامة العلاقة الحميمة ولتعلم ايها الرجل ان لم ولن يكن هناك اعظم من سيدنا محمد الذى كان يحسن الى زوجاته فلا تتكبر ولتطلع على سنته وتتعلم منه وتفعل كيفما كان يفعل وكما ذكر فى احاديثه الشريفه ولتكن واثقا كل الثقة لو اقتديت بسنة سيدنا محمد ستحقق السعادة لنفسك ولزوجتك ليس فى العلاقة الحميمة فقط بل فى كل اركان الحياة الزوجية وفى كل الاوقات .

(6) انواع من الرجال تعشقهم النساء

إن للنساء مذاهب فى عشق الرجال ونجد لكل واحدة اسباب خاصة بها نابعه من صميم وجدانها وتعكس طبيعة شخصيتها وتربيتها وتركيبية عقلها تعكس ما تعودت عليه واحبته وما حرمت منه تعكس كيانها الذى لم يأتى من فراغ ولكن هناك ستة انواع من الرجال تميل اليهم الأنثى ويحظى الرجل بحبها وعشقها له وهذه الانواع هى :

الأول : الرجل الطيب الحنون

تميل الانثى الى الرجل الطيب والحنون وتنجذب اليه بكل قوتها وترى انه حزن كبير واسع ترغب فى القاء نفسها بداخله لتتعم بالراحة وتشعر بالحنان والامان وكم من نساء تزوجن رجال فقط من اجل احساسهن انهم على درجة عالية من الطيبه والحنان , فكن حنون ايها الرجل لتتعم بحب المرأة وعشقها لك .

الثانى : الرجل الكريم شديد العطاء

تحب المرأة الرجل الكريم وتنجذب له وتشعر برقى اخلاقه وتربيته وليس الكرم فى النواحي الماديه فقط بل النواحي الانسانيه ايضا وخاصة اذا كان يميل الى العطاء من اجل اسعادها وتحقيق الراحه لها هذا الرجل تنجذب اليه المرأة وتحبه جدا , فكن كريم ايها الرجل معطاء لتتعم بحب المرأة و احترامها .

الثالث : الرجل الذكى صاحب العقل الكبير

تنجذب المرأة الى الرجل الذكى وخاصة الذكاء الإجتماعى , وكذلك تنجذب الى الرجل صاحب العقليه الراجحه متسع الافق صاحب العقل الكبير الذى يتعامل معها بإحتواء وكأنها طفله صغيرة يمتص هفواتها ويجيد التعامل مع أخطائها ويلتمس لها الاعذار ففى كل تصرفاته معها تشعر انه عقل كبير جدا فينال حبها وانجذابها له , فكن رجل فى عين المرأة ولا تكن طفلا فى عينيها دائما وتشعرها ان عقلك بنفس حجم عقلها بل دائما كن صاحب العقل الاكبر .

الرابع : الرجل الذى يجيد فن التعامل مع الانثى

تحب المرأة الرجل الواعى المثقف الذى يفهم طبيعة تكوين الانثى جيدا ويعرف مفاتيح شخصيتها وعقلها , يعرف كيف يسعدها وكيف يعاقبها اذا اخطأت ويبدى اعجابة بها دائما وبكل ماتفعله ويغازلها , تحب المرأة الرجل الواعى المدرك الذى تشعر انه يفهم كل شىء عن طبيعة العلاقة بين الرجل والمرأة ويقوم بتعلمها وتوعيتها للصواب وللأفضل وليس هى التى تقوم بتعليمه وتوعيته وتقود هى العلاقة وكأنه تلميذ مازال بحاجة الى التعليم وليس لديه خبرة عن الحياة , المرأة تحب الرجل الذى يقود العلاقة وهى تشعر فقط بالانسجام والراحة معه وكأنها طفلة بين يديه

الخامس : الرجل الذى تجد فيه الاب

تميل الانثى الى الرجل الذى تجد فيه الاب الذى حرمت من حنانه سواء بكونها اصبحت كبيرة ولم تعد طفله او بسبب انعدام دور الاب رغم وجوده على قيد الحياة او حرمت منه بسبب فقدانه لاي سبب من الاسباب , ونجد فتيات تميلن الى الزواج من رجال يكبروهن فى السن فى عمر الاب تقريبا ويجدن جاذبيه فى الشعر الابيض وملامح الوجه التى يبدو عليها التقدم فى العمر وينجذبن وبشدة الى كبار السن اكثر من الشباب معللين ان الكبير يمثل العطاء والحب الحقيقى ولديه الخبرة الكبيرة فى الحياة , وكذلك تميل المرأة الى الرجل الذى يدللها ويداعبها ويشعرها انها طفله وهو اب لها .

السادس : الرجل الذى يميل الى تحمل المسؤولية

تنجذب المرأة الى الرجل الذى يعى ويطبق المعنى الحقيقى للرجولة والشهامه ويميل الى تحمل المسؤولية كاملة على عاتقه ويشعرها انها جزء من مسؤوليته مسؤول عن حمايتها ورعايتها وتوفير الراحة وتحقيق السعادة لها وكأنها طفلة من ضمن اطفاله ويتعامل معها بتواضع ومشاركة فى كل شىء من منطلق الاحساس بها , وتنفر المرأة وبشدة من اشباه الرجال الذين ليس لهم علاقة بالرجولة فى حقيقتهم ويمارسون طقوس الاستعباد مع المرأة على اعتبار انها هذه هى الرجولة .

(10) تصرفات لاتفعلها مع زوجتك

هناك اشياء يفعلها الرجل مع زوجته وتكون السبب الاساسى فى كرهها له وقتل احاسيسها ناحيته وبالتالي فقدان الرغبه فى معاشرته الا انها تستمر فى علاقتها الزوجيه معه من اجل الاطفال فقط ومن اهم هذه التصرفات مايلى :

- 1- **صيغة الامر :**
من الاشياء التى تثير غضب الزوجة وتشعرها بالاهانه وتنزل بها الى منزلة الخادمة وليست الزوجة هي اسلوب زوجها فى طلب الاشياء منها فنجد الأزواج يتجاهلون الكلمات الرقيقة وكلمات الشكر عند الطلب , فما المانع ان عندما تطلب من زوجتك ان تفعل شىء ان تقول لها .. لو سمحتى , من فضلك وتشكرها بعد ان تلبى طلبك وتدعو لها بدوام الصحة والعافيه , وهذا الاسلوب الرقيق سوف يجعلها تفعل لك كل شىء بحب وارتياح واكثر مما تطلب وترغب .
- 2- **إفشاء اسرار الفراش :**
افشاء اسرار بيت الزوجيه ونقل كل ما يحدث بين الرجل وزوجته الى بيت اسرته وليصبح والدة ووالدة اخوته على علم بكل ما يحدث وخاصة اسرار الفراش يثير غضب الزوجه وبشدة ويجعلها تشعر بانعدام الامان وكأنها تسكن فى بيت بلا جدران ويشعرها ان زوجها لا يحترم خصوصياتها , فعلى الزوج ان يتجنب هذه العادة السيئه لان اهله واسرته ليس لهم الحق فى معرفة ما يحدث بينه وبين زوجته وان كان لهم الحق فى معرفة كل شىء يخص حياة ولدهم فليس من حقهم ان يكونوا على علم بخصوصيات انسانيه ربطت حياتها به وللعلم هذه العادة تخلق الكرهه الشديد بين الزوجه واسرة زوجها .
- 3- **البخل والاستخصار :**
تعشق المرأة الرجل الكريم وتنفر وتكرهه الرجل البخيل وخاصة اذا كان البخل والاستخصار معها هي فقط والكرم والسخاء مع اسرته مما يجعلها ترى انه لا يستحقها ولا يستحق ماتفعله من اجله , فكن ايها الرجل كريم وسخى مع زوجتك ولا تخسر حباها واعلم ان انفاقك على زوجتك وكرمك معها سيكون فى ميزان حسناتك .
- 4- **تجاهل الاشياء التى تحبها :**
تفرح الزوجة فرحا شديدا عندما تجد ان زوجها يهتم بالاشياء التى تحبها وتفرح قلبها فلا داعى للتجاهل واهتم بما تحبه لتتعم بحبها ورعايتها وعطائها واعلم ايها الرجل ان المرأة بحر من العطاء ان قدمت لها وردة قدمت لك حياتها لتكن لك فداء .
- 5- **تكرار التصرفات التى تثير غضبها :**
عند يصدر عن الزوج تصرف يثير غضب زوجته تغضب مرة واثنين وثلاثة ولكن اذا استمر تكرار نفس التصرف رغم علمه بان هذا التصرف يسبب لها الضيق تشعر المرأة انها تحملت فوق طاقتها ولم يعد عندها طاقة للتحمل اكثر من هذا وتجد ان الملجأ الوحيد هو الكرهه وعندما تكرهه الزوجة زوجها بسبب التصرفات التى تثير غضبها لا تهتم بما يجعله سعيد او يشعره بالارتياح , فاذا فعلت لزوجتك ما يشعرها بالارتياح فستهتم هي بكل ما يشعرك بالراحه والسعادة .

-6-

اهمالها في حالة المرض :

تتقانى الزوجة في خدمة زوجها واطفالها وتسهر على راحتهم دائما وخاصة عند المرض وما يثر حزن وغضب الزوجة عندما تمرض هي لا يهتم بها زوجها ولا يبدو عليه الحزن من اجلها بل يغضب لانه يشعر بنقص في تلبية احتياجاته يريد ان يبقى الحال كما هو وكل شيء في المنزل يكون على مايرام ولا ينقصه اى شيء وكأنها ليست انسانه لها حقوق عليه بل وظيفتها خادمة ومن حقه ان تستمر في أداء وظيفتها مهما كانت الظروف , ايها الرجل اذا مرضت زوجتك اجلس بجوارها والمس على شعرها وطبب على كتفيها واعطيها جرعه عاطفيه تجعلها تتغلب على المرض ستشعر بالسعادة وتشعر بقيمتها كإنسانه في نظرك وهذا سيجعلها تحبك وتقدرك وترتك انسان رائع لا مثيل له .

-7-

الاستهزاء بها والسخرية منها امام الاهل :

من اكثر الاشياء التي تثير غضب الزوج وتكرارها يخلق الكرهه بداخلها ناحية زوجها هو الاستهزاء بها والسخرية منها وانتقادها وانتقاد تصرفاتها امام الاهل والغرباء سواء كانوا اهلها هي او اهلها هو وايضا امام اطفالها التي هي بالنسبة لهم المربية والمعلمة , لان تلك التصرفات سوف تجعلهم يستهزؤن بها ويسخرون منها , واذكر مثل شعبي رائع جدا يقول .. (اللي يقول لزوجته يا عوره يلعبوا بيها الكوره) وفعلا هذا المثل على حق فالرجل الذي لا يحترم زوجته لا يحترمها اهلها واسرته وكذلك اطفاله .

-8-

عدم الحفاظ على كرامتها وحمايتها من اهله واسرته :

ان من الشائع في المجتمع والذي تشكو منه كل النساء المتزوجات هو عدم حماية الرجل لزوجته وعدم اهتمامه بالحفاظ على كرامتها وكبريائها بين اهله واسرته فنجد الرجل يجبر زوجته على خدمة والدته , نرى ايضا ان الرجل اذا تخطت شقيقته حدود الادب في التعامل مع زوجته لا يهتم برد اعتبارها وايقاف شقيقته عند حدها , والكثير من الأزواج يجبرون زوجاتهم على فعل اشياء تسبب لهم الضيق والاهانه فقط من اجل ارضاء والدته او اشقاؤه مما يخلق الكرهه الشديد بداخل الزوجة تجاه زوجها لانها تشعر انه لا يبالي بكرامتها وكبريائها بل يضعهم تحت اقدام اسرته , ايها الرجل عليك ان تكون عادل لا تسمح لزوجتك بتخطى حدود الاحترام مع اهلك واسرتك وايضا لا تسمح لاهلك واسرتك بتخطى الحدود مع زوجتك التي هي كرامتها من كرامتك حتى لا تغضب الله ولا تفقد احترام زوجتك وحبها وتقديرها لك وترى انها تستظل بحائط مائل .

-9-

انعدام الشخصيه والانسياق الاعمى خلف اسرته :

من الاشياء التي تكون سبب قوى في كرهه الزوجة لزوجها ان تشعر انه بلا عقل او عقله كالكرة في يد اسرته يتلاعبوا به كيمفا يشاؤون وقتما يريدون يحركونه بافكارهم ويتدخلون في كل صغيرة وكبيرة في حياتهم الخاصه , ان انعدام الشخصيه والتابعيه العقليه والفكرية للزوج تجعل الزوجه ترى انها تعيش مع بغضاء فقط يردد ما لفته له اسرته وكأنهم هم شركاء حياتها وليس هو وبالتالي يسقط من نظرها وتفقد احترامها له وهذه هي اولى خطوات الكرهه التي يليها النفور من الحياة معه لانها تشعر انها زوجة لاسرته وليس له هو , ايها الزوج ان طاعة الوالدين الذي امر بها الله سبحانه وتعالى لم تعنى ابدا الانسياق الاعمى وانعدام الشخصيه واكبر دليل على ذلك ان سيدنا ابراهيم عليه السلام عندما دعا والده الى الاسلام ورفض لم يستسلم له سيدنا ابراهيم وتركه بهدوء وتحدث معه بادب واحترام طبقا لاداب التعامل مع الوالدين , ان المفهوم الخطأ لطاعة وبر الوالدين من اهم اسباب فشل العلاقة الزوجية ونفور وكرهه الزوجه لزوجها لان الزوج يهدر كرامة زوجته ويهين كبريائها ويدوس على حقوقها ولا يبالي بخصوصياتها باسم طاعة وبر الوالدين .

-10-

الغباء والحماقة في التعامل مع رومانسية الزوجة :

تشعر الزوجات الرومانسيات بخيبة الامل والاحباط والاحراج الشديد عندما تبادر بلمسه رفيقه مع زوجها فتجد منه رد فعل غبي احمق , مثلا اذا اتصلت به فور وصوله الى العمل وقالت له .. وحشتني , فيرد عليها بحماقه وغباء قائلا .. انا لحقت اوحشك انا لسه نازل من البيت حالا ,, مثل هذه الردود تجعل الزوجة تصاب بالاحباط ولا تفكر مطلقا في خلق جو رومانسي مع زوجها فاكثر شيء يسبب الكرهه والنفور هو الحماقه والغباء .

