



فيتامين الحب في وصفة بالمجان

برغم مجموعة الفيتامينات المتنوعة التي نتناولها يوميا، والتي تساعدنا على النشاط والحركة وتمنحنا القدرة على الصمود طوال اليوم، فإننا نظل متعطشين لأهم فيتامين في الحياة.. فيتامين الحب الذي بدونه يفقد الزواج رونقه، ويتعكر صفو الحياة بين الكثير من الأزواج، فتخيم على حياتهم ظلال التعاسة، وتضعف مشاعر الود بينهما، ويصبح السكن مفقودا. تعالوا نتعرف سويا على أهم فيتامينات الحب التي تمنح السعادة لكلا الزوجين، وتدعم العلاقة بينهما وتعيد إلى الحياة الزوجية بهجتها المفقودة.

الصدق منجاة المحبين

- الصدق: من أهم فيتامينات الحب التي تقوي العلاقة بين الزوجين وتفتح طريقا تنطلق فيه المشاعر بينهما، وكما أنه منجاة للمؤمن فهو أيضا منجى للمحبين.. يوصد أمامهم أبواب الشك، ويحميهم من الوقوع في حبال الغيرة والاكتماء بنيرانها.
- الصراحة: وسادة راحة الأزواج، فكلما صرح الزوج زوجته بما يكن لها من مشاعر وما يضايقه منها أو يعجبه فيها من تصرفات وطباع، زاد رباط المحبة بينهما، وقلت الشظايا التي تعكر صفو الحياة بينهما.
- الثقة: أو بروتين السعادة.. فهو الفيتامين الرئيسي الذي يساعد على استمرار الزواج بنجاح، ويدعم شعور الطرفين بالأمان والسكينة والهدوء تحت سقف **الصدق** المتبادل بينهما.

وصفة خاصة لفيتامين الحب

- لكي تستفيد الحياة الزوجية بهذه الجرعة من الفيتامينات.. نقدم لكل من الزوج والزوجة "وصفة حب" بسيطة، تدلهم على الاستخدام الأمثل لها، وتقدم لهم الإرشادات التي تقوي الحب وتكسبه المناعة ضد مشاكل الحياة ونكبات الفراق.
- لا تتردد أن تنادي زوجتك بكلمات رومانسية تدل على الحب الذي تحمله لها في قلبك مثل (حبيبي أو حياتي.. وغيرها).
- احرص على لقائه بابتسامة مشرقة عند دخوله للمنزل، واحضنيه وقبله ولا تنتظري منه المبادرة.



- أحضر لزوجتك شيئاً ولو بسيطاً حين عودتك للمنزل بعد عملك، فهذه الهدية البسيطة دليل اهتمامك بها ولها تأثير السحر على قلب زوجتك ومشاعرها تجاهك.

- قدره واشكره على أي شيء يحضره لك ولو كان بسيطاً، وأشعره أنه أحضر إليك الدنيا وما فيها.

- أعد لها مفاجأة غير متوقعة من فترة إلى أخرى لتجدد شعور الحب الراكد بينكما.

- سارعي إليه واحملي ما بيده من أغراض عند عودته للمنزل وساعديه في وضعها مكانها، ولا تظهرى عدم المبالاة وكأن أحداً لم يدخل أمامك.

تزييني له.. واهتم بها

- لا تدعي زوجك يراك إلا وأنت في أجمل صورة خاصة عند عودته من العمل أو بعد عودته من طول غياب.

- اهتم بنظافتك ومظهرك أمام زوجتك، ولا تهمل نفسك بحجة أنك في المنزل ولا يراك أحد.

- لا تدعي زوجك يشم من فمك أو جسدك رائحة كريهة، فالرائحة الذكية من أهم فيتامينات الحب والانجذاب بين الزوجين.

- ساعد زوجتك بعضاً من الوقت في المنزل أو لقضاء أشياء مهمة لأولادك حتى يتبقى لديها وقت تزين لك فيه.

- ارتدي ما يعجب زوجك في البيت، وتفادي ارتداء الملابس الرثة أو ملابس المطبخ أمامه، ولا تترددي في التجمل له ووضع مكياج خفيف حتى لا يمل النظر إليك.

امتصي غضبه.. ولا تجادلها

- امتصي غضبه أثناء ثورته ولا تصعدي الموقف أثناء شجاركما بمجادلتك كي تنتهي المشكلة سريعاً ولا ينتهي الموقف بالخصام.

- لا تجادل زوجتك في كل صغيرة وكبيرة، ودع لها مساحة للنقاش معك، واستعن بآرائها من آن لآخر.

- لا تخبره بما يضايقه إذا كانت ملامحه تدل على الفرح، واختاري الوقت المناسب لإخباره بالمشاكل أو الأنباء غير السارة.



- لا تتركى اشتباكات أطفالك مع أبناء الجيران لحين عودة زوجك من العمل وتشركيه فيها، فهذا السلوك يفضبه منك، ويشعره أن البيت مثل العمل لا راحة فيه.

- لا تخبر زوجتك بما يضايقك فقط، بل أشركها أيضاً في كل ما يفرحك واحكِ لها تفاصيله كي تسعدا معا بكل ما هو ساژ.

سمية الجوهري