



التصوير خاص . سنوب

إتيكيت «بسيطة» لتعزيز رباطكما

قد تكون بعض الخطوات الصغيرة من قبلك، وخاصة في بداية فترة التعارف بالشريك، كافية لتعزيز العلاقة به، وتمتين أواصرها، وتجنب أي «عثرة» أو «كبوة» قد تعترض سبيلها، وتؤدي إلى أي انتكاسة لها. تعرفي إلى الأبرز فيها، بغية الحرص على التقيد بها:

1 تحضري للقاء بحسن الاعتناء بمظهرك، مع الحرص أولاً على النظافة والبساطة.

2 احترمي الموعد المتفق عليه بدقة، فالوصول متأخرة قد يعطي انطباعاً أولياً سلبياً عنك.

3 ابتسمي عند لقاؤه، لكسر الجليد وتقريب المسافات بينكما.

4 اضحكي لنكاته . إذا كانت مهزومة طبعاً . ما يُشعره بأنك تستمتعين بتمضية بعض الوقت برفقته.

5 تقني فنّ المحادثة البناءة وقوامها:

- الاستماع الى حديث الآخر باهتمام .
- طرح السؤال عليه، ومن ثم الانتباه إلى جوابه قبل الاسترسال في مواضيع أخرى .

- التآني حتى يطرح عليك ما يودّ الاستفسار حوله .
- تجنب الخوض مطولاً في خبريات أو أحداث ماضية ذات طابع خاص، من اللقاءات الأولى .

رحلة «طاردة» لضغوط المسؤوليات

كيف تنتقلين من أجواء العمل الضاغطة الى مسؤوليات الأسرة الكثيرة والمتنوعة (أو بالعكس) بمزاج هادئ ومتفائل؟ هذه بعض الأفكار العملية لرحلة السيارة بين البيت ومركز الوظيفة من مجربات (وبعض المجربين):
- احتفطي بكريم مرطب لليدين في السيارة، برائحة المانغو أو جوز الهند، ليذكرك عبيرهما الذكي بفصل الصيف الماضي أو المقبل . ادھني يديك به ثم استنشقيهما، وانطقي عائدة (أو ذاهبة) الى المنزل أو الوظيفة .
- استغني عن الأحاديث الإذاعية المملة والمكررة بشريط موسيقي حماسي يشحن الحيوية، أو بشرائط متخصصة ومفيدة بحسب الذوق، لتعلم اللغات أو التوقف عن التدخين... الخ
- أطلق العنان لموهبة الغناء عندك، واصدحي مع الأنغام المنبعثة من راديو السيارة، للتخلص من التوتر المتراكم جراء تعب يومي ضاغط .
- جربي التأمل أو الصلاة، مسترخية فوق المقعد... طبعاً إن كنت من الركاب.



هل تعلمين ؟

«منشط» للعلاقة الحميمة!

تنشط وتيرة العلاقة الزوجية الحميمة بفضل حسن توزيع الأعمال المنزلية بعدل وإنصاف بين الشريكين، وذلك طبيعي، إذ تتاح لهما فرص أرحب للقاء الممتع الموعود.

حبوب منع الحمل... تمنع تأجج الرغبة

تعيق حبوب منع الحمل الرغبة الجنسية لدى عشرين حتى أربعين في المئة من السيدات، لهذه الأسباب:

- تحتوي على هورمونات توقف الإباضة، ما يحرم من تتناولها من التفاعل مع تقلبات المزاج الجنسي البيولوجية الطبيعية.
- تحد من معدل التستوسترون في الجسم، وهو ضروري لحدّ الطاقة الحميمة.
- تخفّض إنتاج الهورمون المذكور في المبيض بما يؤدي إلى مقاومة حبّ الشباب... والليبيدو.

هام: تعود مياه الرغبة إلى مجاريها بعد إيقاف حبوب منع الحمل لأسبوع كامل.

رأي

والتربية «الذكورية»!

أنا أب من الطراز الحديث. مودرن كما يقال. أعشق الاعتناء بمولودي الأول، وهو صبي في شهره الثامن، فألاعبه، أحمله، أحضّر له زجاجة الحليب... إلخ، إلا أنني أود «تسجيل» تقصير من قبلي نحوه، وإبداء انزعاج تجاهه، أصرّ على الاحتفاظ به، برغم اعتراض زوجتي على سلوكي هذا وميلها إلى انتقاده أو التقليل من حديثه. فأنا «أقرف» بشدة من تبديل حفاضه المتسخ (أعتذر منه على التعبير القاسي)، وينتابني الغثيان وأهمّ بالقيء لمجرد الاقتراب منه، ما اضطرني إلى طلب المساعدة من جارتي للقيام بمهمة تشطيفه بالنيابة عني بعد أن تركته أمه في رعايتي لساعتين. لا أستطيع تفسير الأمر أو فهمه، فأنا فخور بولدي وأعشقه، كما أحب مساعدة زوجتي العاملة. ومن بديهيات معاونتها، القدرة على تبديل حفاض ابننا، وبدون هذا الأمر لا يمكن أن تطمئن إلى تركه معي، وقد تُجبر على طلب المساعدة من أمها أو أختها. وأسأل نفسي: هل معدتي حساسة إلى هذه الدرجة؟ وأجيب: لا أعتقد. أم هي تربيتي الذكورية التي أنشأتني على هذه الصورة، بحيث لم أشب على دور الأب المربي، بل اخترته قناعة وحباً بقلّة كبدي، ورغم أنف محيطي الذي لا يكفّ يلاحقني بانتقاداته اللاذعة؟ هل قصتي مع الحفاض هي آخر معاقل الدور الذكوري الموروث الذي يتماهى بعقلي الباطني دفاعاً عن وجوده؟ إذا كانت الأمور على هذا المنوال، فأتمنى التخلص منها إرضاءً لنفسي قبل زوجتي، قبل أن يستغني ولدي عن حفاضه.

التوقيع: والد فخور

رجال يخشون الزواج... لماذا؟

لم يتملأ أغلب الرجال من فكرة الزواج، ويؤجلون استحقاقه إلى أقصى حدّ أو مدى ممكن، متهربين من الارتباط الزوجي واستقراره الحميد (من أوجه عدّة)؟ أسرة «سنوب» من «الجنس الخشن» فسّرت على طريقتها الأمر، وذكرت الأسباب الآتية:

- 1- الرغبة في التمتع بحياة العزوبية لأطول فترة متاحة.
- 2- تحسين الأوضاع المادية والمعيشية من أجل حسن تحمل مسؤولية الأسرة.
- 3- ضعف الضغوط الاجتماعية التي تدفعهم إلى الارتباط النهائي (خلافاً للمرأة).
- 4- الخوف من التغيير، فالقفص الذهبي يُدخل تعديلات متفرقة على روتين وعادات محببة لا رغبة صادقة عند صاحبها في التخلص منها.
- 5- الرهبة إزاء دور الأبوة ومسؤولياته المستجدة المتعاطمة.
- 6- الانفتاح الاجتماعي والقدرة على الاختلاط بحرية مع الجنس اللطيف.
- 7- التروي حتى لقاء النصف الآخر المثالي.
- 8- الخشية من الفشل والطلاق وآثارهما المادية والاجتماعية الوخيمة.