

عشر طرق لتحسين العادات
في الحياة الزوجية



1. كن أكثر إدراكاً ووعياً، ولا ضير إذا أدركت وجود مشكلتك، أو نبّهك أحد على وجودها؛ لأن الانتباه لما يؤدي الآخريين يساعذك على تحويل أفعالك السلبية إلى إيجابية.
2. تذكر أن تعتذر، واحرص على أن تتبع كلمة «آسف» السؤال الآتي: «ماذا يمكنني أن أصنع لتعويضك عما فعلت؟»؛ إذ تساعدك الإجابة عن هذا السؤال على اتخاذ خطوات علاجية، وتكفل لك عدم العودة إلى مثل هذه الأفعال مرة أخرى.
3. فكر قبل أن تتكلم. قل لنفسك ما ترغب أن تتحدث فيه إلى زوجتك قبل أن تتحدث إليها فعلاً، وتخيل كيف يمكن لها أن تفهم ما قلته؛ فإذا تخيلت أنه سيؤد رد فعل سلبياً فحسّن اللغة التي تستخدمها.
4. أظهر التعاطف دائماً، وتخيل نفسك مكان الإنسانية التي تحب، محاولاً أن تتمثل شعورها؛ فالتعاطف مع الإنسان الذي تهتم به يحسّن مزاجك، ويساعدك وزوجتك على الشعور بالراحة.
5. حافظ على هدوئك، وتذكر حين تغضب أنك ستندم لاحقاً. جرّب أن تعدّ إلى العشرة قبل أن تفقد أعصابك. صحيح أن هذه نصيحة قديمة، لكنها فاعلة.
6. تمرّن مراراً وتكراراً؛ ذلك أن اكتساب العادة الجديدة وإتقانها يتطلب الكثير من التكرار. استمر في إدخال العادات الإيجابية في أسلوب حياتك، واستبدل بالعادات السيئة عادات أخرى جيدة.
7. استمع إلى ما يقوله الآخرون؛ فقد يكون شريك حياتك أفضل مرشد يساعذك على تعرّف الجوانب اللازم تحسينها؛ لأنه يعيش هذه

العادات ويتأثر بها أكثر من أي شخص آخر؛ ولهذا دعي زوجك يساعذك على إجراء التغييرات التي تساعد على جلب المزيد من السعادة لحياتكما.

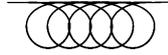
8. تذكر أن العلاقة الناجحة دائماً هي من نوع رابح- رابح. فحين تعاني أنت أو شريكك في حياتكما الزوجية، ويخسر أحدكما، فإن هذا يعني أن كليكما خاسر. اعلم أن محاولة الفوز في أي جدال يفضي إلى المزيد من الألم؛ ولهذا إذا تعذر عليكما التعامل مع مشكلة أو معضلة ما فاتركاها جانباً، ثم عودا إليها فيما بعد.

9. ثق بنفسك، وتذكر أنك تملك القدرة على تغيير عاداتك وتحسينها؛ فإذا بذلت بعض الجهد فابدأ ببعض التغييرات البسيطة، وستجد أن عملية التغيير قد أصبحت سهلة جداً بمرور الوقت.

10. ذكر نفسك أنك ترغب في التغيير؛ فقد تكون رغبتك في أن تصبح إنساناً أفضل هي الحليف الأفضل عند سعيك لجعل التغييرات إيجابية، ومما لا شك فيه أن الإنسان يتغير، ويصبح أفضل بمرور الأيام، وأنت أيضاً يمكنك ذلك، وكل ما عليك عمله هو اتخاذ القرار فحسب.

خلاصة القول هي أنه يجب علينا مواجهة العادات السيئة في مرحلة ما من حياتنا. وحين يتعلق الأمر بالعادات التي نرعاها في علاقاتنا فإنه يصبح صعباً ومعقداً، ولكنه يستحق المحاولة.

لقد حان الوقت لمواجهة العادات السيئة وتحويلها إلى جيدة، وأنت تستطيع عمل ذلك. ربما لن تكون العملية معقدة مثلما تتخيلها، وقد تكون ثمارها عظيمة، وأنا أعدك أنك ستكون سعيداً لو فعلت ذلك.



نال الدكتور بارتون غولد سميث جوائز عدّة في علم النفس العلاجي، ونشر العديد من المقالات، وعمل مُقدِّمًا لبرنامج إذاعي، وهو متحدث رئيس في العديد من المناسبات. اختارته مجلة كوزموبولتان (Cosmopolitan) بوصفه واحدًا من أهم المعالجين في الولايات المتحدة الأمريكية. ألف سميث كتابًا عدّة، أبرزها: اللياقة العاطفية للزوجين (Emotional Fitness for Couples)، واللياقة الصحية للحميمية (Emotional Fitness for Intimacy).

أمّا الدكتور هارفيل هيندركس (كاتب المقدمة) فمُكتشف طريقة العلاج بالصور، ومعروف عالميًا بخبرته الواسعة في التعامل مع الأزواج. ألف هيندركس كتاب الحصول على الحب الذي ترغب (Getting the Love You Want)، وكتاب الاحتفاظ بالحب الذي تجد (Keeping the Love You Find)، وهما من أكثر الكتب مبيعًا في العالم.