

♥ الوقت المناسب للنقاش ♥

كثيراً ما يتهم الرجال المرأة أنها لا تختار التوقيت المناسب لبدء الحوار أو طرح ما لديها من مشكلات، وأنها غالباً ما تختار التوقيت الخاطئ مما يثير غضب الرجل ويجعل الحوار يرتطم بباب مغلق.

بينما ترى الزوجة أنه لا يوجد ثمة وقت مناسب للنقاش بالنسبة للرجل، وأن الزوج دوماً يسعى إلى التهرب من النقاشات الزوجية.

النساء لا تستطيع كتم ما يختلج داخلها،

عادة لا تستطيع النساء كتم ما يدور في ذهنها من مشاعر وأفكار وأشياء أثارت عصبيتها، وبالتالي فإنها لا تستطيع تأجيل التحدث في الموضوع إلى ما يسمى بالوقت المناسب، بل إنها لا تهتم بذلك، لأن بعضهن لا تفكر بإيجاد حل للمشكلة إنما فقط يكفيها التحدث عن هذه المشكلة والتنفيس عما يعتلج داخلها.

ومن النساء من ترى أن على الزوج تحمل زوجته واستيعاب غضبها، وأنها إن لم تجد ذلك عنده، فمن يمكن أن يستوعبها ويقدر مشاعرهما، فكما على المرأة أن تقدر ظروف الرجل، أيضاً على الرجل أن يستوعب المرأة حين تكون غاضبة وبحاجة إلى من يستمع إليها ويتناقش معها.

ومن النساء من ترى أنه بحسب المشكلة المطروحة يتم تحديد الوقت المناسب للتحدث فيها مع الزوج، فإذا كان في النقاش ما ينتقص من الزوج وتصرفاته لن يكون هنالك وقت مناسب لطرح مثل هذه المشكلة أبداً، أما إن كانت المشكلة تتعلق بالأولاد وغيرها فيمكن أن تجد المرأة الوقت المناسب بسهولة.

نصائح مفيدة: (أسرار الحوارات الناجحة):

بغض النظر عن مدى تقبل الرجل للمشكلات التي تطرحها المرأة ومدى قدرة المرأة على اختيار الوقت المناسب للرجل والذي يمكن أن يتفاعل فيه مع المشكلة ويشارك المرأة في إيجاد الحل لها، فإن الخبراء في الحياة الزوجية يضعون بين أيدينا بعض النصائح المفيدة لتجعل الحوار الزوجي نافعا وفعالاً، ولا ننسى أن الخبرة في الحياة الزوجية تمنح المرأة حنكة عالية في كيفية التعاطي مع زوجها وتضع بين يديها مفتاحاً سحرياً للدخول إليه.

أولاً- أصول الحوار الناجح يبنى على الأدب والحب، كما أن الصبر مطلوب في حالات كثيرة.

ثانياً- يمكن للمرأة أن تستعمل أساليب غير مباشرة لوضع النقاط على الحروف وإيصال ما تريد قوله (التلميح لا التجريح).

ثالثاً- على المرأة أن تقرأ ملامح زوجها لتعرف حالته النفسية هل هو متعب، مرتاح، لتعرف إذا كان الوقت مناسباً لفتح الحوار، وألا تجعل رغبتها في الحديث في المشكلة تحركها، لأن الأهم من الحديث في المشكلة إيجاد الحل لها، وذلك لن يتم إلا إذا كان الطرف الآخر مستعداً ومنتقبلاً لذلك.

رابعاً- أنسب وقت يمكن للزوجة أن تتحدث فيه إلى زوجها الأوقات الإيمانية (شهر رمضان - بعد الإفطار - بعد عودته من صلاة الجمعة - بعد حضوره للدرس ديني).

خامساً- الحوارات التي تفتح على طاولة العشاء في جلسة هادئة غالباً ما تكون فعالة.

سادساً- على المرأة أن تحذر من فتح الحوار عبر الهاتف أثناء وقت عمل الزوج، فمكان العمل ليس مناسباً أبداً لمناقشة الموضوعات الأسرية.

سابعاً- هناك بعض الموضوعات التي تتحدث بها الزوجة، ويكون وقتها قد انتهى أو لا مجال لتصحيح الخطأ الذي حدث فيها، كأن تتحدث الزوجة عن تقصير الزوج مثلاً في أيام الخطبة، أو في حفل الزفاف أو شهر العسل، ومثل هذه الأمور فوات وقتها والرجل عموماً يكره أن تجادل المرأة في أمر قد انتهى ولا مجال لتصحيحه، كما أن مناقشة مثل هذه الأمور لن تفيد شيئاً بل إنها ستترك فجوة بين الزوجين من الصعب ردمها، لأن لا حل لها.

ثامناً- يجب على المرأة أن تعلم أن غالبية الرجال يعتقدون أن حديث المرأة غير مفيد، وأنها لا تهتم إلا بالمشتريات وغالباً ما تنحصر مواهبها في التسوق ونقل الأحاديث، لذلك فإن تقبلهم للحوار معها قد يكون صعباً، مما يتوجب على المرأة أن تثبت للرجل عكس ذلك، وأن تكون أكثر جدية ومنطقية عند فتح أي باب من أبواب الحوار مع زوجها وفيما يلي عرض لأدوات النقاش الناجح التي من شأنها أن تساعدك على كسب ثقة زوجك بك ونجاح حوارك الزوجي.

أدوات النقاش الناجح:

- الاعتراف بالرأي الآخر والاختلاف في وجهات النظر.
- اختيار الوقت المناسب للزوجين.
- أن يتم النقاش بين الزوجين فقط بعيداً عن الأهل أو الأولاد أو الأصدقاء.
- التحدث بهدوء بعيداً عن العصبية.
- استخدام الكلمات المهذبة الواضحة.

- الابتعاد عن عبارات الأمر والنهي.
- اعتماد سياسة الإقناع.
- الحرص على فن الإصغاء.
- الابتعاد قدر الإمكان عن التفاصيل المملة التي تهتم بها المرأة ولا يفضلها الرجل
- مما يحرف الموضوع عن الأفكار الرئيسية.
- ضرورة التذكر أثناء النقاش أن الهدف منه الوصول إلى نتيجة إيجابية وليس توجيه الاتهامات للطرف الآخر.

الزوجة الحقيقية هي التي تستطيع أن تزرع الجمال في قلب الرجل
وإن لم تكن جميلة، ينبغي أن تكون قادرة على الإلهام والإيحاء والإبداع.

(طاغور)

عشرة حبال تخنق الزواج.. وتقتل السعادة الزوجية

هل تتساءلين عن سر سعادة الأزواج الآخرين بينما علاقتك بزوجك بالكاد تعرف طعم السعادة؟

عشرة حبال نبتعد عنها أو مسؤوليات نلتزم بها يؤكد الخبراء أنها ستجلب راحة البال.

الحبال التي يتحدث عنها الخبراء هي حبال القلق والتوتر والفتور وعدم الانسجام والشد، وكل ذلك يحول حياتنا الزوجية إلى تعاسة يومية.

الحبل الأول - أسخر منه فيسخر مني:

في بداية كل حياة زوجية، يكون الزوجان سمنًا على عسل، ثم تتغير فجأة الأحوال وتتقطع الأوصال. فلا هي تتحدث معه برقة وحنان وضعف أنثوي ولا هو يغدق عليها عذب الكلام ولا يمدح اهتمامها به ولا جاذبيتها. بل يسخر من زيادة وزنها و«شخيرها» أثناء النوم، فترد عليه بسيل من الكلام الجارح الذي يطال شخصه وتصرفاته.

الحل: على الزوجة تعلم فن الدبلوماسية مع زوجها، واللجوء إلى المديح والثناء وفي كل الأمور بدءًا من شكله وطلعته إلى طريقة كلامه وتعاملاته، الجميل في كيل المدائح أهما «معدية» فتنتقل إلى الزوج ويرد الجميل.

الحبل الثاني - لا نعبر عن خواطرنا:

أكثر ما يزعج المرأة هو عدم قدرة زوجها على تحليل ما يجول في خاطرها. فتتبع حزينه مستاءة، وتتهمه بالإهمال واللامبالاة، وهو آخر من يعلم، ثم ترد بإهمالها له وعدم أكثرائها لحاله.

الحل: يقدمه الباحث في علم النفس أحمد زيدان، حيث يقول: أن الرجل ليس محللاً نفسياً ولا مكتشف شفرة ليحل لغز المرأة. توقفي عن اللعب بعواطفك وعواطفه، وعبري عما يجول حقيقة في خواطرك وشجعيه على التجاوب معك فالعلاقة القوية بين الرجل والمرأة مبنية على التواصل الواضح والدائم.

الحبل الثالث- سأغير عاداته السيئة:

بعد مدة زمنية معينة على الزواج، تفقد المرأة صبرها تجاه بعض العادات التي يقوم بها الزوج، فتحاول تغييرها. مثل عدم إقلاعه عن التدخين رغم وعده لها بذلك، أو ترك ثيابه ملقاة هنا وهناك بعد خلعهها أو وضع أحد الجوارب في سلة الغسيل وترك الآخر على أرض الحمام وهكذا..

الحل: «كبرها بتكبر وصغريها بتصغر»، الأفضل أن تركز على كيفية تقوية علاقتك بشريكك وليس تقويضها من خلال بعض التفاهات.

الحبل الرابع- الضتور يداهمنا:

في كل زواج هناك ما يسمى «فتور السنة السابعة»، وقد يحصل في أي سنة بعد مضي الأشهر الأولى وليس بالضرورة بعد السنة السابعة، حيث يعتاد الزوجان على الحياة الروتينية بينهما، ولا يعود فتيل الحب متأججاً بينهما كما في السابق، بسبب المشاغل ومصاعب الحياة ومتطلباتها.

الحل: مهها باعدت بينكما هموم الحياة ومشاعلها، فلا بد من تخصيص وقت تجلسين فيه مع زوجك طلباً للراحة والحميمية. وتشجعي على مسك اليد والتريبت على الكتف للمزيد من التقرب والرومانسية.

الحبل الخامس - نتعاقب بالصراخ:

كثرة المسؤوليات والأعباء تنفد الصبر وتجلب التوتر والنكد، وغالبًا ما يتحول الحوار العادي إلى صراخ فشجار يشعر الزوجين بالعصبية والحزن.

الحل: «عدي للعشرة» قبل البدء بحديث أو عتاب قد يجر إلى الاحتكاك والشجار. فكري جيدًا في ما ستقولين وزني إيجابياته وسلبياته وكوني مقتضية في كلامك وأفعالك لكيلا تحركي ردة فعله المعاكسة. كما تقول مينا شاه، باحثة في العلاقات الأسرية.

الحبل السادس - لا نعتزف بحوار الإصلاح:

غالبًا ما يتهرب المتزوجون من عملية التفاوض والتشاور فيما يخص أي خلل يعترض علاقتهما، فيبتعد كل منهما بمشاعره عن الآخر، لا هي تدعوه لاجتماع لبحث تطورات علاقتهما ولا هو يهتم بإثارة الأمر.

الحل: الأزمة لن تحل نفسها بنفسها، بل ستتراكم الأزمات فوق بعضها بعضًا، الأفضل أن تعتبرها ورشة إصلاح تدخّلينها مع زوجك بين وقت وآخر للنظر في الترتيبات التي ستقذ علاقتهما وتصلح أحوالهما.

الحبل السابع - عملنا يبعدنا عن بعضنا بعضًا:

في ظل انشغال الزوج وخروج الزوجة إلى العمل، يتحول الشريك إلى ماكينات لضخ المال من أجل تأمين عيش محترم، ما يزيد التباعد والجفاء بينهما.

الحل: تقربي منه بمهاتفته أو ترك رسالة ودية على جواله تشعره بأنك تشاقين إليه حتى في عز انهماك بالعمل، وتلزمه بالرد عليك.

الحبل الثامن- لا مجال للمزاح بيننا:

أزواج كثيرون يخطئون عندما يعتبرون أن الزواج يفرض عليهم الجدية والوقار والهيبة، وإلا تسبب الاحترام بينهما، فتكون علاقتهما معقدة، لا مجال للأخذ والرد فيها.

الحل: تقدمه شاه وتقول أن معظم الأبحاث تدل على أن المرأة تفضل «أبو ضحكة جنان»، كما يفضل الرجل المرأة المتبسمة صاحبة النكتة السلسة والجميلة، والضحك يبعد الغم ويصفي القلوب ويغسل المشاعر، وكل شيء في وقته حلو.

الحبل التاسع- ننام في غرف منفصلة:

قمة الخطأ. فمشادات النهار يمحوها سكون الليل وهدوؤه. والافتراق أثناء النوم يجلب الطلاق النفسي بين الزوجين الذي يؤدي إلى الطلاق الفعلي.

الحل: (الحوار الصامت) أعدي كوب من العصير البارد صيفاً أو كوب من الكاكاو الساخن شتاءً واقدميه له في غرفة النوم قبل أن ينام ولتشربي معه مع تهيئة المكان دون كلام. فهذه العادة تجلب لكما الراحة وتفرض عليكما التقارب والألفة والحميمية.

الحبل العاشر- لا نعرف كيف نجهر بجنبنا:

وهو خطأ يقع فيه كل من الرجل والمرأة، فالرجل خاصة، يكون من النوع الصامت الذي لا يعرف كيف يعبر عن مشاعره، ما يغضب منه المرأة فتعامله بالمثل.

الحل: اختاري كل يوم كلمة تنادينه بها أو تقولينها له على الهاتف، اعترفي بمشاعرك تجاهه وخاطبيه بكلمات الغزل، فيتشجع ويبادلك بكلام أرق وأجمل.

انتبهي لزوجك بعد الأربعين

تسأل كل زوجة عن الدور الواجب عليها القيام به إذا ما وصل زوجها إلى سن ما بعد الأربعين؟

والإجابة عن هذا التساؤل تكون باتباع الآتي:

١- الارتباط القوي بزوجها منذ السنين الأولى من الزواج، وفي ذلك لا تغفل الزوجة قضية مهمة جداً ألا وهي عدم نسيان الزوج في زحمة تربية الأولاد، إذ ينبغي مشاركة الزوج في هواياته حتى لا تتسع الفجوة بينهما مع مرور الأيام والسنين ويحدث ما لا تحبذه المرأة، ولتعلم أن الزوج كالزراع إذا لم تعتن به يجف.

٢- ثققتها في نفسها وبزوجها فإذا شعرت بالرضا والثقة بالنفس فإن ذلك ينعكس على بيتها وحياتها، إذًا لتعلم أن جمالها ليس في حفاظها على وجهها ورشاققتها فحسب، بل في ثققتها في نفسها، فكم من امرأة محت التجاعيد من وجهها ومحت بذلك ثققتها في نفسها باحثة عن الجمال مهملة الثقة بالنفس.

٣- حاجة الرجل إلى مشاعر العطف والحنان ومشاعر الحب العميق حتى ولو كان في هذه السن المتأخرة. إذًا لا تهمل تلك الاتصالات العاطفية والمعرفية فيما بينكما فلكي تكون الحياة سعيدة لا بد من البوح بها ولو بكلمة طيبة عابرة أو الشاء على عمل أنجز من الطرفين أو الإعجاب بأسلوب أحد الطرفين، فمثل ذلك سيكون له مردود إيجابي في إشاعة الحب وإشباع الجوانب العاطفية والنفسية المطلوبة وبدونها تصبح الحياة جافة سطحية.

٤- قتل الروتين الممل بينك وبين زوجك عن طريق إهداء الهدايا بينكما مثلاً واجلسي مع زوجك وأزبلا ما بينكما إن كان هناك ترسبات ولدها سوء الفهم بينكما وعالجا اضطرابات حياتكما بالمصارحة.

انتبهي.. لا تهملِي زوجك بعد الأربعين؛

شاع عند الكثيرين أن الرجل عندما يكثُر السفر ويترك أبناءً مراهقين - لا أحد يرعاهم أو يهتم بهم - أن ذلك يعد مرهقة.

أيضاً عند البعض عندما يلحظ تغييراً في ملبس الأربعيني أو في شكله العام بما يوحي له أنه تخلَّى عن الوقار المعهود فيحكّم عليه بأنه مراهق مثلاً. ومنهم من كان يجب الرياضة ثم لا يلبث أن يتركها إلى الحرص على الاستراحات. منهم كذلك من يحكّم بمرهقة أربعيني من خلال حرصه على قوام جسمه إلى درجة أنه يهتم بمقاييس جسده ويتبع حمية خاصة.

ومنهم من يحكّم على الرجل الأربعيني بمرهقة متأخرة حينما ينتهي من مشاكل الأبناء أو حين خروج الأبناء من المنزل إما لزوجهم أو لعملهم خارج المدينة ويبدأ في التفكير «بالزواج»؛ حيث يستنكر البعض زواجه..

أيضاً البعض منهم يحكّم على مرهقة متأخرة عن الرجل الأربعيني أو الخمسيني عندما تختلف مواعيد العودة للمنزل بعد أن كانت عودته محددة ومعروفة لدى أفراد أسرته.

كثيرة هي المشاهدات والصور التي يحكّم الناس عليها بأنها مرهقة متأخرة لدى رجل في سن الأربعين أو الخمسين أو الستين.. وأنا أخالفهم في بعضها وأوافقهم في البعض الآخر.. إذ إننا لا يمكن أن نُعمم مثل هذه الصور كظاهرة متفشية.

إلا أننا نقف أمام بعض الصور الشاذة.. بأن نهيى إلى قضية القدوة الحسنة والتي يجب أن يقوم بأمانتها ابن الأربعين أو الخمسين.. نعم فهو القدوة لأبنائه.. وحرى به أن يتوقى التصرفات الحسنة والبعد عن كل ما فيه مساس لسنّ وقورة كسنة.

حقيقة أذكر لكم صورة نقلها لي أحد الأخوة تبين لنا تجاهل البعض في مواقفهم لمبدأ القدوة الحسنة من ذلك حيث كان هذا الأخ يستقل سيارة فارهة عند إحدى الإشارات وصوت التسجيل يرنُّ بذلك الصوت والضجيج الصاخب، وإذا بسيارة أخرى تقف بجواره يستقلها رجل مسن يبدو أنه في نهاية سن الأربعين.. فما إن رآه ذلك الشاب حتى قام بخفض صوت التسجيل احتراماً لهذا الرجل.. التفت الرجل إلى الشاب وقد رفع السيارة بيده، فما كان من هذا الشاب إلا أن رفع صوت التسجيل كردة فعل بعد تلك الصورة المخجلة.

إن المراهقة المتأخرة حينما تكون في سن الأربعين تجدها مكشوفة لدى المرأة بشكل واضح خصوصاً الزوجة فهي ترقب هذا التغير وتظل في حيرة من أمرها حيال زوجها والذي يعيش مرحلة مراهقة.. ليس لها حد معين فقد تكون في سن الأربعين أو الخمسين أو الستين.. وقد تسأل كل زوجة كيف هو الدور الواجب علينا القيام به؟

قد يخجل أحد الطرفين عن إظهار تلك المشاعر لأسباب - كوجود الأولاد.. أو كبر السن - لكن لتكون الحياة سعيدة لا بد من البوح بها ولو بكلمة طيبة عابرة.. أو الثناء على عمل أنجز من الطرفين أو الإعجاب بأسلوب أحد الطرفين، فمثل ذلك أجزم أنه سيكون له مردود إيجابي في إشاعة الحب وإشباع الجوانب العاطفية والنفسية المطلوبة، وبدونها تصبح الحياة جافة سطحية. قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَيْنَتَهُ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾.

وفي نظري لو تنوّعت الاهتمامات وتمايزت بين الزوجين لما بحث الرجل عمّن تكون منه أقرب لذاته! فالإقتصار على مطالب الجسد في الحياة يدفع الرجل إلى هذه المراهقة السنية المتأخرة، وذلك عندما يجد فراغاً في الوقت أو لنقل الفراغ المعنوي، الأمر الذي يجعله ينكص على عقبيه مرتداً إلى مرحلة لا تتناسب مع عمره.. وهنا يصبح محطاً لأنظار وحديث المجالس.. وقد يتندر البعض منه ومن تصرفاته وسلوكياته..

إذن عليك أيتها الزوجة قتل الروتين الممل بينك وبين زوجك عن طريق إهداء الهدايا بينكما مثلاً، واجلسي مع زوجك، وأزيلا ما بينكما إن كان هناك من ترسبات ولدها سوء الفهم بينكما. وعالجنا اضطرابات حياتكما بالمصارحة.

أيضاً لا ننسى الرجل.. حينما ينسى قول المصطفى صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله». أما أن يعيش الأب في جو من اللامبالاة وعدم استشعار المسؤولية.. والركون إلى الأصدقاء والاستراحات وقلة الوعي في ظل عدم اهتمامه بأبنائه وأسرته؛ فهذا يعني ضياع أسرته. وهذه اللامبالاة يكون علاجها التربية - فردية أو اجتماعية -.

وختاماً أؤكد أن الحل في هذه القضية الاجتماعية يكمن في زوجة هذا المراهق من حيث ثقتها بنفسها وبمقدرتها الشخصية والفعالية، ومتابعة ردود أفعاله الحقيقية، وبتحقيق ذلك ستربعين على قلب زوجك.

المشاكل الزوجية بعد الأربعين:

أحياناً تسبب المشاكل الزوجية ووجود فجوة بين الزوج وزوجته في رغبة الرجل بالارتباط بزوجة أخرى، إذ أنه يرى أنه اضطر ولسنوات طويلة أن يتحمل زوجته من أجل تربية الأولاد، وبطبيعة الحال فإن هذه الفجوة تتسع أكثر فأكثر عقب خروج الأولاد من البيت، ولذلك يبدأ الزوج في البحث عن أسلوب جديد للحياة بعد ذلك.

وأحياناً يكون اقتحام الروتين والملل للحياة الزوجية خاصة بعد الانتهاء من مشاكل تربية الأولاد وخروجهم من منزل الأسرة سواء بالزواج أو للعمل في الخارج سبباً في تفكير الزوج بنفسه.. بحثاً عن التجديد وأملًا في أن يجد ما يشغله.

وإن حدث ذلك كيف تتصرف المرأة؟

إذا ما شعرت بأن زوجك يقوم بتصرفات مراهقة، عليك باتباع الخطوات التالية:

♥ لا تضطربي، وحافظي على هدوئك إذ يجب أن تكون ردة فعلك رزينة وحكيمة، ولتعرفي كيف تتعاملين مع الموقف.

♥ لا تشعره بأنك تراقبين تصرفاته أو أنك انتبهت إلى التغيير الذي طرأ عليه، ولا تنتقدي تصرفاته لئلا تثيري معه المشاكل قبل أن يتاح لك التصرف لتجاوز الأزمة.

♥ أبدي إعجابك بمظهره وأناقته وسرورك لاهتمامه بأناقته، واطلبي منه أن يشتري لك ثياباً جديدة وبذات الألوان التي يرتديها لتشكلا معاً ثنائياً منسجماً، مما يشعره بأنك أيضاً مهتمة بنفسك وأنه ليست في واد وهو في واد آخر، وأنك مهتمة مثله بتزين نفسك، فينتبه أنه ليس الجذاب الوحيد في البيت.

♥ لا تعترضِي على أي نشاط يريد القيام به معللة بأنه أصبح كبيراً ويجب أن يرتاح، فإن ذلك سيجعله أكثر إصراراً على البحث عن امرأة أخرى ترى فيه القوة والشباب وتشعره بذلك، وأشعريه أنك دائماً معجبة به وبكل ما يقوم.

♥ حاولي التقرب منه أكثر من السابق، وطهري بيتك من المشاكل، واجعليه يجد في البيت الراحة والسعادة.

♥ أشعريه وأشعري معه أن هناك الكثير من الأحلام التي لم تتحقق، وأنك معه تأملين بتحقيقها، وأن غداً جميلاً ومشرقاً ينتظركما معاً، فالأهداف المشتركة دوماً سواء

كان الزوجان في سن صغيرة أو كبيرة هي من تزيد قرب الزوجين من بعضهما وتجعل الأمل في الغد يتجدد دومًا.

♥ لا تسخري من مشاعر المراهقة التي يمر فيها، فليس منا من يريد أن يشعر بأن دوره قد انتهى وأنه خلف الشباب ورائه دون رجعة.. إن فهمك لمشاعره سيجعلك تحسنين التصرف معه بدل من السخرية منه أو انتقاد تصرفاته.

♥ كوني له الصديقة التي تفهم مشاعره من دون الدخول في التفاصيل المحرجة والزوجة التي تشعره بقوته وجاذبيته وبأنه لا زال مرغوبًا كالسابق وأكثر.

♥ اهتمي بنفسك وبمظهرك وعززي ثقتك بنفسك وتمسكي بكبريائك، البسي ومأرسي الرياضة، اهتمي بغذائك، تجملِي دعيه يرى الشباب معك لا بعيدًا عنك، ولا تقولي أني كبرت وراحت عليّ، فإن شعرت بذلك سيسهر هو به ويبحث عن أخرى.

هل هناك رومانسية بعد الأربعين وعندما أطالب بها كيف افعل بعد ما ذبل كل شيء فيّ؟

♥ قمة الرومانسية بعد الأربعين حيث تكون الزوجة في قمة خبرتها كأنثى وكزوجة. والتقدم في العمر لا يعني أن القلب والمشاعر تكبر أيضًا.

♥ وكما قلنا في الأسئلة السابقة الرومانسية هي أوقات جميلة من المشاعر التي تفيض بين الزوجين بفعل أو بقول.

♥ وهي ليست شيئًا نطالب به إنما نحن نحدثه في حياتنا.

♥ وتسعى لإيجاد صورته بطريقة تناسب عمرنا الزوجي وعلاقتنا الزوجية.

♥ وبكل هدوء وروية وواقعية.

♥ لا نريد أن تتحول لحظات المشاعر الرقيقة إلى وهم حالم نظن أنه لا يتحقق إلا

بالخيال الجامح.

♥ ولا تنسي أن العشرة الزوجية تلعب دورًا في إذكاء المشاعر بين الزوجين.

♥ وليس كل صور الرومانسية تأتي من إيقاد شمعة أو إعطاء وردة.

♥ الرومانسية لدينا نحن المسلمين المودة الرحمة في أجل صورها.

♥ أما بالنسبة لقولك «أنه ذبل كل شيء فيك». هذا وهم كبير.

♥ اهتمي بصحتك، مارسي الرياضة، اهتمي بجمالك لو كنت في الـ ٦٠ سنة.

♥ تغير الزمان وعرفت الزوجة أن أنوثتها سر يلازمها مدى العمر.

♥ لذلك عليها العناية بها ورعايتها في كل مراحل عمرها.

مشكلتي إنني أخجل جدًا من عمل ليلة رومانسية مع زوجي ولا اعرف ودي بس

خجلًا.

♥ اكسري حاجز الخجل واستمتعي ليس بليلة بل بليال رومانسية مع زوجك.

♥ تذكري أنك ليلاه.. فاجعلي منه قيسك.

♥ وتذكري وأنت تقومين بتلك الليالي أو تجهزين لها أن تراعي الأوقات والأحوال

المناسبة لها.

♥ ولا تتوقعي الكثير من وراءها.

♥ فقد يكون الهدف منها للتغيير والتجديد.

♥ قد تكون مقدمة لحميمية اللقاء بينك وبين زوجك.

♥ واجعليها متباعدة.

♥ ولا تكوني متوقعة دائمًا لزوجك ولكن دعيه يشتاقي إليها في كل مرة.

خاطبي طفولته زوجك

عصبي؟ بعينون زايغة، أو حتى بخيل؟ كلها صفات تجعل الحياة من يتمتع بها من الرجال غير محتملة إطلاقاً، لا تقوى على التأقلم معها إلا المرأة الذكية.

خبراء علم النفس يؤكدون أن بداخل كل رجل طفلاً حتى وإن كان رجلاً عريض المنكبين أو مفتول العضلات، ومن هنا ينصحونك بأن تخاطبي طفولته قبل أن تخاطبيه كرجل، فالأطفال وإن كان التعامل معهم ليس بالأمر السهل، لكن هناك الكثير من الوسائل التي تستطيعين بها إقناعهم بما تريدن، وهذا بالتحديد ما يجب أن تفعله مع زوجك العزيز. وإليك نصائح الباحثين والخبراء من أجل ذلك.

اجعليه يخجل من نفسه:

إن كان زوجك مقصر في أمور المنزل؛ لا تقارنيه أو تعاريفه بغيره، فأسلوب المقارنة خاطئ جداً في التعامل مع هذا الطفل الذي يقبع داخله، وتجنبني أن تذمري أمام أهله أو أهلك بأنه مقصر، فقط ذكره دائماً بطلبات البيت بشكل يجعله يخجل من نفسه، وأخبريه أنك قد أخرجت كثيراً أمام أخته اليوم عندما طلبت منديلاً ولم يكن في البيت مناديل، وفي مرة أخرى أخبريه أنك تشفقين على صديقتك لأن زوجها مقصر في طلبات بيته.

تعامل مع سلبيته بذكاء:

طالما قبلت الزواج من رجل سلبي، لا تلوميه على سلبيته وتذكرى دوماً بأنه ربما تعرض لظروف في طفولته ومراهقته جعلته سلبياً رغماً عنه، استكشفي ما يستطيع أن يفعله وما هو قادر أن يكون عليه وركزي مجهودك على استفزاز نشاطه وقدراته، أخبريه مثلاً أنك تستطيعين الذهاب لمواجهة مدرس أساء لولدك، لكنك تفضلين أن يذهب هو حتى لا تضطري للمجادلة مع المدرس.

تجنبى إثارة عصبيةته:

إياكِ والمعاملة بالمثل مع زوج عصبي، فعصبيةتك ستكون مدمرة لحياتكما معًا، واحذري أن تخاطبيه وهو في طوره العصبي. فالعصبية طبع ليس من السهولة تغييره، ففكّكي قليلاً قليلاً شفرة الأمور التي تجعله يتخذ موقفاً عصبياً، حاولي تغييرها ما استطعتِ، وتأكدي أن الحل الأمثل لزوج عصبي هو تجنب إثارته.

لذلك استخدمي أسلوب المناورة كما تستخدمينه مع طفلك، فكما أن الأطفال ينسون عصبيةتهم بقطعة من الحلوى وبكلمة حلوة فالرجال كذلك.

لا تياسي من صمته:

لا تياسي من صمته أو من المحاولة، ابدأي أنتِ بالتحدث إليه وأكثرى من الأسئلة عن عمله وعن ما صادفه في يومه، اسألي عن التفاصيل حتى لو لم تكن تهتمك، وكوني مستمعة جيدة واحرصي على التعبير عن استماعك بانفعالات مختلفة تشجعه على الاسترسال في الحديث، واعلمي أن الإنسان الثرثار هو من وجد أذناً تسمعه وانفعالات تشجعه.

تعلمي إطفاء غيرته:

الغيرة هي دليل الحب، لكن الشديدة منها تصبح مزعجة، وأفضل وسيلة هي تجنب ما يثيره، وفي حال تعرضك لأي موقف أثار غيرته فاطفئي نار غيرته بتجنب النظر إليه إذا كنتما مع مجموعة من الناس، وعندما تعودان إلى البيت تجنبى التصادم معه، وأخبريه لاحقاً بأنك لم تكوني تقصدين ما أثار غضبه وأن ذاك الرجل الذي عاكسك إنما أهان نفسه أمام الناس ولا يستحق بأن يثير أي مشكلة بينكما، وتأكدي أنه سيستطيع بمرور الوقت التعبير عن غيرته بشكل أفضل.

العناد يولد النكد:

العناد أشبه ما يكون خلقة وليس طبعًا، ورغم ذلك لن تعجز الزوجة الذكية عن ترويض هذا الطبع الخلقي. بداية لا تمثلي دور المرشدة النفسية مع زوجك وتعطيه دروسًا في كيفية التخلص من العناد. وهناك اختصاصيون في مجال العلاقات الزوجية قد توصلوا إلى دراسة تقول بأن أفضل أوقات التحدث مع الرجال هي في الصباح الباكر، إذ يكون الهورمون الذكري «تستوستيرون» في أعلى معدلاته، فيكون أكثر استعدادًا لسماع الآراء وتلقي المعلومات وأكثر انفتاحًا لسماع الرأي الآخر، وإن كان معارضًا، فاعتنمي دائمًا فترة الصباح لتروضي عناده وتمسكه بموقف ما تريدين تغييره عنه، استخدممي الابتسامة والكلام اللطيف لتخبريه بأنك على استعداد لتلبية رغباته، لكن ستكونين سعيدة جدًا لو كان موقفه غير هذا.

تحكمي في عصبيتك:

بداية تعلمي العدّ إلى المائة عندما يجامل زوجك أي امرأة أمامك بصورة تزعجك أو يمازحها ولا تتسرعى بردة فعلك، وانتظري أن تعودى للبيت وحضري له وجبة يحبها وادخلي إلى قلبه عن طريق معدته، وأخبريه بأن تصرفه اليوم قد ضايقتك رغم أنك واثقة من نواياه، في مرة أخرى ربما تمتلى عينيك بالدموع وهو يمازح زميلة له بصورة تضايقتك، فاحرصي أن يرى هذه الدموع وأخبريه عند سؤاله لك عنها بأنك قد تضايقت من ممازحته لها، لكن لا تحاسبيه، سيكون حذرًا كالأطفال في مرات أخرى، فالطفل دائمًا سيحذر من إعادة تصرف أنزل بسببه دموع أمه، وزوجك أيضًا سيكون كذلك معك.

لم تتزوجي فارس أحلامك:

ولكي يكون تأثير سلبيات طبع زوجك أقل وطأة على نفسك؛ ضعي بين عينك أنه لا يوجد شخص كامل الصفات، وأنك لم تتزوجي من فارس الأحلام، ولن

تفعل ذلك أي امرأة، ففارس الأحلام نحن من نصنعه بحبنا ونظرتنا للأمور الإيجابية دائماً ومحاولة غض بصر القلب قبل العين عن الأمور السلبية. وتعلمي دائماً أن تحبي ما تحبين وليس أن تحدي ما تحبين، فهذا ما سوف يجعل حياتك أيها الزوجة أكثر حُباً وأكثر سعادة.

اكتسبي مهاراتك الاجتماعية:

تؤكد استشارية علم النفس الإكلينيكي الدكتورة «ميسون عودة» - حسب ما ورد بمجلة سيدتي - أنه في الكثير من الأحيان تحدث المشاكل بين الزوجين بسبب افتقار أحد الزوجين أو كليهما إلى استخدام مهارات التواصل أو مهارات حل المشكلات، أو ضبط الغضب، أو استخدام هذه المهارات بشكل خاطئ. وتؤكد عودة أن المهارات الاجتماعية تساعد بالتأكيد على تحسين مهارات التواصل بين الزوجين، مثل عدم معايرة الزوجة لزوجها، عدم استشارته، وباختصار فإن هذه المهارات تتضمن أموراً مثل: ماذا أقول؟ كيف أقول؟ متى أقول؟

وتضيف قائلة: إن نسبة كبيرة من المشكلات بين الزوجين في وقتنا هي مشكلات تواصل أدى استمرارها مع الوقت إلى تجريح الزوجين لبعضهما بعضاً، فوصل بها الأمر إلى فقدان الثقة والاحترام، أي مرحلة اللاتفاهم، وبما أن أغلبية الرجال في مجتمعاتنا الشرقية لهم طبيعة خاصة، تحد كثيراً من مبادرتهم بالتواصل ومن كبح جماح غضبهم، فإن الزوجة هنا لها دور مهم في أخذ زمام الأمور، فعلى سبيل المثال هناك عبارات قد تستخدمها الزوجة بأسلوب معين لبق وحسن، فتخفف من حدوث مشكلة، بينما نفس العبارات إذا ما قيلت بنمط آخر قد تخلق بلبلة في العلاقة الزوجية كأن تقول لزوجها بعد أن يهدأ: «أنا أعلم بأنك كنت غضبان، لكن جرحتني..»، فالزوجة الذكية تستطيع أن تتعرف على المواقف التي في العادة تجعل زوجها يهدأ وتعرف متى يمكنها التحدث معه مجدداً.

هذا ومن جانب آخر فخبراء العلاقات الزوجية يؤكدون لك أنه ربما تكونين أنت السبب في سلبية طباع زوجك؛ وأهم ما يعانيه الرجل مع زوجة كثيرة الانتقاد هو الخرس المتزلي.

ويفيد الخبراء أن أكثر الرجال يكونون بحاجة ماسة إلى البوح بما يثقل صدورهم، إلا أن معظمهم يخشون أن يندبوا أو يرفضوا، حيث أن النساء بارعات في انتقادهم؛ لذلك فهم قلقون من أنهم إذا باحوا بمشاعرهم سوف يقابلون بالسخرية فيصبحوا منبوذين ومحرجين.

واعلمي جيداً عزيزتي الزوجة أن عدم إصدارك الأحكام على شريك حياتك يتيح له البوح لك بما يجول بخاطره خاصة إذا رغبت في سماع ما يريد قوله. واعلمي جيداً أن الرجل ليس هو الرجل نفسه في جميع الأوقات، بل يختلف من وقت إلى آخر في حياته - أو حتى من وقت إلى آخر خلال الأسبوع أو اليوم.. أفسحي له المجال ليظهر لك نفسه باختلاف جوانبها.



ثمانية أشياء يريدّها الرجل من زوجته

انظري إلى زوجك العزيز نصيبك وقسمتك من الحياة ستجدينه ممدداً على الأريكة فاغراً فاهه ومحدقاً بعينه على اتساعهما في حسناوات الفضائيات الريموت في يد وكوب الشاي في يد.. تكلمينه فلا يرد.. تشرين له «ولا حياة لمن تنادي» فهو في ملكوت آخر..

ما الذي جعل زوجك العزيز في هذه الحالة.. ما الذي أصابه وكيف يمكن إنقاذ ما يمكن إنقاذه.. هل العيب فيك، أم فيه نفسه، هل أحسنت الاختيار أم شربت أكبر مقلب في حياتك.. كيف تستعيدين سعادتك وتصلحين من أمر زوجك وترميمين ما تصدع في علاقتك معه؟ ما الذي ينبغي عليك أن تفعله أو ما الذي يريدّه زوجك منك؟!

١- مفاجآت صغيرة:

هناك مفاجآت من عينة «عزيزي أنا حامل في ثلاثة أشهر.. أو.. لقد اشتريت ثلاثة أواني زجاجية ثمينة بألف جنيه أعطني النقود».

ولكن هناك مفاجآت أخرى يريدّها الأزواج مثل: «عزيزي تقبل مني هذا البنطلون هدية.. أو.. أمني وافقت أن تأخذ الأطفال ويمكننا السهر خارج البيت هذه الليلة».

إن شراء «تي شيرت» أو زجاجة عطر صغيرة لزوجك العزيز يجعله يشعر بأنه في بالك وطالما أنه هو الذي سيدفع في النهاية فلماذا لا تفاجئينه وتشتري له أي شيء صغير طالما أن ذلك يسعده ويجعله يشعر بالامتنان له وتستشعري منه أنه سيسعد بها سعادة

كبيرة بل إن هناك أطفال يسعدون إذا أهدي لهم الحلوى أو الشيكولاتة أو نوع معين من الحلوى...

والمفاجآت لا تتوقف على الشراء فقط.. بل تكون شريط تسجيل يجب تشغيله أثناء انهماكها في العمل.. أو وجبة شهية تعدينها له تخفف عنه تعب يومه.

يعتقد معظم الرجال أن عقل المرأة صغير.. مع أن العكس هو الصحيح.. والدليل أن مجرد دمعة أو ابتسامة أو همسة من الحبيبة تقهر عناد أعتى الرجال فيستسلم دون قيد أو شرط وينفذ ما تطلبه منه حبيبة القلب!

٢- لمسات غير متوقعة:

لمسة رقيقة من الزوجة تشعر زوجها بالحنان وأنه شخص مرغوب فيه.. إن مجرد الربت على كتفه عند عودته متعباً يجعل زوجها يحلق في الفضاء تناسي قبضتك قليلاً واستخدمي أناملك فالرجل يتوق للمسة حانية ومن منا يكره التذليل!

يقول ديفيد كوبلاند مؤلف كتاب «تنجحين مع الرجال»: إن لمسة المرأة لها فعل السحر عند الرجل، خاصة عندما تعبت بأناملها الرقيقة في شعره أو حتى «صلعته»!

٣- جنون العظمة:

يجب الزوج أن يشعر أنه «رجل البيت» وأنك تعتمدين عليه في الملهمات والمهمات الصعبة يجب كل رجل أن يشعر أنه معطاء حتى ولم يكن يفعل شيئاً.

أرضي غرورة بامتداحه «يكفي وجودك معنا في البيت» رغم أنك تعلمين أن وجوده مثل عدمه لن تحسري شيئاً بامتداحه.. فالكلام لا يكلف شيئاً.. عندما يفعل أبسط شيء قولي له: «عمل عظيم ربنا لا يجرمنا منك أبداً».

إن زوجك يريد أن يحس أنه «بطلك» يريد أن يشعر أنه حاميك والحائط الذي تستندين إليه.. حتى لو كان مائلاً في الحقيقة..

إن كلمة صغيرة منك تجعله يشعر أنه عنتر زمانه حتى لو كان كل ما فعله أنه ركب لمبة إضاءة.

٤- وقت الكسل:

يحتاج كل رجل إلى بعض الوقت يقضيه مع نفسه بعيداً عنك لكي يشحن بطارية حبه لك.. إن انشغاله بالإنترنت أو التلفزيون لا يعني بالضرورة أنه يتجاهلك أو يتباعد عنك.. بل أنه يستعد للجلوس معك طواعية والحديث دون ملل.

يجب الرجل من وقت لآخر أن قليلاً عن زوجته يشاهد مباراة أو يتحدث مع الصديق بالتليفون أو يسمع موسيقى حاملة أو يقرأ فاتركيه لحاله حتى يعود إليك أكثر تجددًا وهفة.

٥- على الموضت:

يجب الرجل جداً أن تستشير زوجته في ملابسها وحتى مكياجها.. ويشعر أن زوجه «حلو» ويريد أن تشعره بذلك.. وإلا فلماذا اختارك إن لم يكن ذوقه كذلك؟!

يقول آلان جراتش مؤلف كتاب «لو تكلم الرجال»: «هلمي من الفرحة لو أنه انتقى قطعتين متناسقتين من ثيابك لأن ذلك يشبع غروره».

وإذا شعرت أن ثيابه لا تسرعدو ولا حبيباً وأنه سوف يشينك إذا مشى بجوارك لا تنتقديه قولي له: «إنني أحاول مساعدتك أن هذا القميص لا بأس به.. ولكنك تبدو رائعاً لو ارتديت قميصك الرمادي» عندها سيرضخ لك ويرتدي ما اخترته له.

٦- نظرة غرام:

لا يسحر الزوج سوى أن (يظبط) زوجته وهي تنظر إليه (خلسة) بحب وشوق وهيام.. ساعتها يشعر الرجل بأنه أسعد رجل في العالم رغم أنه من الممكن أن يكون دميم الشكل أو سمين البطن أو ذو عيين متباعدتان...!

حاولي أن (تسيلي) عينيك له وتنظري له من فوق لتحت ولو استطعت (صغري) له إعجاباً وهو يمشى واثق الخطوة أشعرية أنك تدوين فيه حباً.. فالرجل يحب المغازلة حتى من زوجته!

٧- أناقة زوجتي:

يجب الرجل أن تبدو زوجته أنيقة داخل المنزل وخارجه والخطأ الأكبر الذي تقع فيه معظم الزوجات أنهن لا يهتمن بأناقتهن وشياكتهن داخل المنزل.

ويسعد الرجل لو امتدح الجميع ذوق زوجته وأناقتها.. خاصة لو حسدتها إحدى الصديقات.. ويشعر الرجل بأنه محظوظ لأنه يعيش مع تلك الغادة الحسنة.

ويؤكد ميشيل تير خبير العلاقات الزوجية: أن عنق المرأة أبرز ما ينجذب إليه معظم الرجال.. خاصة لو ازدان بعقد أنيق.

٨- اضحكي ولو حتى على زوجك:

أكثر ما يضايق الرجال الزوجة النكدية الشكاءة البكاءة وأكثر شيء يخيف الرجل بعد قلقه على سقوط شعره هو فقدان روح الدعابة.

ولا شيء يسعد الرجل قد مساعدة زوجته له على أن الحياة ليست فقط فواتير وديوناً وطلبات.

يجب الرجل في الحقيقة أن يضحك مع زوجته ويرى ابتسامتها.. ولكن الزوجة تنسى ذلك معظم الأحيان تحت ضغوط الحياة المختلفة فلا يرى منها سوى العصبية والتبرم والشكوى.

إن ابتسامة الزوجة تذيب الصخر وتجعل الزوج يشعر أنه أسعد رجل في العالم.. لذا اعرفي أن الابتسامة في وجه زوجك صدقة ووسيلة أيضًا لتحقيق السعادة الزوجية والحصول على ما تريدين.

إن ضحكات الزوجة كالذهب بالنسبة للرجل.. لذا جلجلي بها كلما واتتك الفرصة.. اضحكي حتى لا تكوني أنت والزمن عليه..

اضحكي فإن من يضحك أخيرًا يضحك كثيرًا وضحكة المرأة عادة هي الأبقى في الدنيا بعد أن تبكي على من وارتها الثرى.. اضحكي لزوجك فهو يستحق الضحك، ولكن لا تضحكي ضحكًا كاللبكاء..



هل أنت راضية عن علاقتك بزوجك؟

خطوات تعيد الود والحميمية بينكما:

مع بداية العام الجديد، هل قمتِ بإعادة لتقييم حياتك ومدى رضاؤك عنها، فهل سألت نفسك مثلاً هل علاقتك الزوجية على ما يرام؟ وهل ينقصها شيء ما؟ وهل أنتِ تقومين بواجباتك الزوجية بشكل سليم ومتوازي؟ فهذه الأسئلة يجب أن تطرحيها على نفسك من وقت لآخر من أجل إعادة التوازن في علاقتك الزوجية ومن أجل التأكد من أنكِ زوجة رائعة وصالحة.

ولإدخال السعادة على حياتك الزوجية وعلاقتك بزوجك، يقدم لك الخبراء تقييم بسيط مكون من الأسئلة التالية قد تساعدك على تحديد موقفك تماماً نحو زوجك وعلى تحديد نوعية مشاعرك تجاهه فإن كانت إجابتك «بنعم» فلا خوف عليكِ فإنك تحبينه وإن كانت إجابتك بالنفي فأنتِ في حاجة يا سيدتي للتوقف برهة لالتقاط الأنفاس ولإعادة ترتيب أوراقك لإنعاش حياتك الزوجية، والأسئلة كالتالي:

* هل تسعدين بوصول زوجك للبيت بعد يوم عمل شاق؟

* هل تهتمين بزيتك وشعرك وبارتداء الملابس الأنيقة لتبدين جميلة في نظره؟

* هل توفرين له جوّاً هادئاً وبيئاً نظيفاً ومرتباً ليرتاح فيه؟

* هل تقدمين له طعامه في الوقت المناسب أم أنكِ تتأخرين دائماً وتجددين المبررات

لانشغالك بعملك أو بالأولاد؟

* هل هناك انسجام فكري وحديث مشترك بينكما؟

* هل تحاولين ملء فراغه؟

* هل تحيطينه دائماً بحبك وعطفك وحنانك وتدليله أحياناً كطفلك الصغير؟

* هل تشعرين بالضيق والحزن عندما يمر زوجك بظروف عصبية ويحتاج

مساندتك له أم ترحبين بتقديم كل معونة منك؟

* هل تشتاقين إليه إذا غاب أم تفرحين بوحدتك واستقلالك؟

أعيدي السعادة الغائبة:

والآن عزيزتي إذا كانت إجاباتك بـ «نعم» فهذا أمر جميل وطبيعي وحياتك الزوجية

كاملة وعلى خير ما يرام .

أما إذا كانت إجاباتك بـ «لا» فكيف يمكن للزوجين أن يعيدا التوافق لتعود

السعادة الغائبة يقول د. محمود عبد الرحمن حمودة أستاذ الطب النفسي جامعة الأزهر:

أن البناء الأساسي للإنسان يتجه نحو الخير وليس للشر والكرهية وهذا استثناء فمن

المستحيل أن يتحول الحب إلى كراهية حقيقية ولكن ما يشعر به الزوجات ما هو إلا

حالة من الغضب أو التذمر أو الملل فإذا تعامل كل طرف بحساسية وموضوعية فإن هذه

المشاعر تصبح ايجابية وتعود لحالة الوفاق، ولكن هي مسألة تحتاج إلى جهد فليس من

السهل التحول من حالة وجدانية إلى أخرى بسرعة فهي تحتاج للوقت والصبر والرجل

عليه أيضاً نصيب كبير في بذل الجهد لاحتواء الموقف بموضوعية وإعادة الحب المهاجر

لعش الزوجية.

تخلصي من الروتين:

ولتبعدي عن حياتك الملل الزوجي المؤدي إلى الفتور، ينصحك الخبراء بكسر

روتينك اليومي، غيري هذا الروتين بين وقت وآخر، توقفي عن التسوق لأسبوع معين

ولا تطبخي بل اشترى طعاماً جاهزاً أو أخرجي كل محتويات الثلاجة وخزائن المطبخ (عملية تنظيف غير مباشرة) واعتمدي وجبات سريعة غير مكلفة وخفيفة على المعدة، بدل زيارة الأهل سافري بالسيارة إلى منطقة جديدة للمزيد من الإطلاع والمعرفة، خذي يوم إجازة من العمل ونامي من أجل الراحة وهكذا.

أما في عطلة نهاية الأسبوع، خصصي لنفسك وزوجك عطلة «ويك إيند» بين فترة وأخرى تنعزلان فيها عن كل ما حولكما من أرق وضجيج، فقط أنتِ وهو في مكان هادئ بعيد عن الضجيج ولا يعكر الصفاء حولكما سوى ضحككما ومزاجكما «الرائق» جداً، تاما كثيراً وكلا لتنتعش الصحة واضحكا لشدة بشرة الوجه.

غيري من ردود أفعالك:

ولتضمني حياة زوجية سعيدة مجردة من المشاكل والمشاجرات، يؤكد الخبراء أن أول خطوة يجب أن تتعلميها هي «فن التنازل مع زوجك» فهي ضرورة تحمك في ردود أفعالك أثناء الشجار، وتذكري أن الشجار الزوجي ليس حلبة مصارعة يحاول كل طرف أن يكون هو الأقوى، إن لم تستطيعي التحكم في انفعالاتك اعلمي أن هذا بداية الفراق.

وأشارت دراسة اجتماعية أعدها المركز القومي المصري للبحوث الاجتماعية، من أجل التعرف على أسباب الطلاق إلى أن ٦٥٪ من حالات الطلاق بسبب الخلافات الزوجية وأسلوب الزوج والزوجة ورد فعليهما أمام المشاكل التي تعترضهما.

تمتعي بروح الدعابة:

يذكر خبراء العلاقات الزوجية أنه إذا وجدت الدعابة بين أي زوجين لا بد وأنها سعادة لأنها رباط قوي يحمي العلاقة بين الأزواج فإذا فقدت فإن الكثير من الأمور تسير

عكس اتجاهها الصحيح، لأن انعدام التواصل وحب النكد سواء من الزوج أو الزوجة يؤدي إلى تدهور العلاقة الزوجية ومن أهم علامات هذا الأمر هو انقطاع الضحك والكلام بين الزوجين، والسعداء هم من تجمع رسائلهم يحكون عن الطرف الآخر فيقولون أن البسمة لا تغيب عن وجهه، ولهذا فإن متاعب الحياة تزول بالابتسامة الحانية وروح التفاؤل.

إجازة زوجية لتجديد الحب،

وحتى لا تكوني فريسة سهلة للملل والفتور الزوجي، ينصحك الخبراء بإجازة زوجية تجدد الحب والرومانسية من وقت لآخر.

ويمكنك التخلص من هذه الأعراض أيضًا بتبادل الهدايا الرمزية، أو البطاقات الملونة التي تحمل عبارات جميلة، مع تخصيص وقت لجلوس الزوجين كل منهما مع الآخر مع تجنب الحديث حول مشاكل الأولاد ومصروف البيت، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن المرأة أكثر قدرة على التجديد والابتكار.

كما ينصحك الخبراء أيضًا بأن تجعل زوجك يشعر بأنه محور اهتمامك، فتحاولي مثلاً الاستيقاظ دائماً معه صباحاً، وإيقاظ أطفالك لمشاركته طعام الإفطار، وعند عودته من العمل احرصي على أن تتناولوا جميعاً الطعام سوياً، في الوقت نفسه لا تجعله يشعر بأنه محور حياتك وأن حياتك ستتوقف بدونه، أظهري له أن لديك اهتمامات أخرى ولكنك تجعلينه في المقدمة لأنه يستحق حبك واهتمامك.

خلطة سحرية للسعادة الزوجية:

وفي النهاية من أجل السعادة الزوجية وللهروب من المشاحنات التي تقلل من حب الزوجان لبعضهما، أعد فاركو برادلي، استشاري العلاقات الأسرية، خلطة سحرية لكل زوجين، حيث يقول:

فبقاء السعادة «مثلاً» يتحملة الزوجان بالمجاملة حيناً وتقدير عمل الآخر حيناً، مع مراعاة الفروق الفردية، ونشر أجنحة المحبة والحنان لحماية مناخ السعادة، فهناك شعرة دقيقة بين الإحساس بالسعادة والوقوع في التعاسة، فإذا كان دور المرأة توفير الراحة لأهل بيتها وعدم إثارة غيرة زوجها وعدم إزعاجه أثناء نومه، أو تناوله طعامه والوقوف بجانبه في كل شدائد الحياة، فإن دور الرجل لا يقل أهمية أيضاً، فهو يدعم المنزل مالياً وعاطفياً، ويساعد على بناء الأمن النفسي لأسرته بالصرامة والاهتمام والثقة بعيداً عن إثارة الشك والغيرة.

كما أن الزوج يساعد على خلق لغة تفاهم مشتركة، ويعمل على التأقلم مع المشاكل الطارئة، وهو لا يقوم بإفشاء الأسرار المنزلية، ولا يسمح لأهله أو أصدقائه بالتدخل في سير حياته الزوجية.

