كيف تبعث الحب فى زواج متهالك ؟

العلاقة الزوجية إذا طال أمدها ، قد تحتاج إلى إعادة شبابها ، نضخ دماء الحب وروح الرومانسية فى كيانها . كثيراً ما ينساق الزوجان فى تيار الاعتياد ، ويصبح الزواج تحصيل حاصل ، يفقد عبيره ومذاقه ودفأه لا ينبغى أن يصل الزواج إلى هذا المصير الكئيب ، سحر الرومانسية يمكن استرداده فى أى حياة زوجية ، إذا تبنى الزوجان اتجاهاً إيجابياً نشطاً بشأن علاقتهما ، فيما يلى بعض الطرق والخطط ، التى وضعها كبار علماء الاجتماع المتخصصين فى شئون الزواج والأسرة ، بقصد ضخ الحيوية والنشاط فى الزواج المرهق .

طريقة جيس برنارد *

* لا تغبن نفسك حقها . لا تخجل من مشاعر الرومانسية ، يعتقد بعض قدامى الأزواج والزوجات أن قطار الرومانسية قد فات . الرومانسية ليست مقصورة على الفتيان . إنها ملك مشاع لكل شخص ، ولجميع الأعمار .
* تخلص من الكبت . تبسط مع الطرف الآخر . التحم به . تماسكا . لا تخجل منه .
* تبادلا إحياء ذكريات أيام الحب الخوالى ومشاعر الغرام آنذاك . تذكرا أحاسيس اللقاء الأول ، حين عبرتما عن حبكما أول مرة باللحظ واللفظ.
* رتبا شهر عسل جديد . نظما رحلة إلى المكان الذى أمضيتما فيه شهر العسل أو أى مكان رومانسى آخر وهناك تذكرا ما حدث منكما . تصرفا مثلما تصرفتما عند الزواج.
* قدما مفاجآت لبعضكما البعض ، الزوجات يجهزن عشاء رومانسياً خاصا فى البيت ـ مثلاً ـ والأزواج يدعون الزوجات إلى رحلة خاصة خارج البيت .
* إطر على الطرف الآخر . ولا تخش الإسراف فى الثناء عليه . إنك بالإطراء تؤكد تقديرك له ، وذلك من شأنه أن يشعل لهيب الرومانسية . وتدب روح

* أستاذة علم الاجتماع العائلي – جامعة بنسيلفانيا .

الشباب فى الحياة الزوجية .

على المرأة يقع العبء الأكبر فى مهمة إحياء الحب . تستطيع أن تجعل زوجها أكثر حباً بجعله أكثر حساسية ، الحب هو الجانب الأكبر من علاقة الرجل بالمرأة حينما يلتقيان لأول مرة ، ثم لا يلبث أن يضمر شيئاً فشيئاً ، أو يختفى تماماً ، كلما نضجت العلاقة ، والرومانسية تتضمن : رقة الشعور ، والإعزاز ، والإثارة ، والمزاح والحب ، بكل ألوان التعبير ، بالكلمة ، واللمسة ، والنظرة ... باللفظ واللحظ ، وفيما يلى بعض خطوات تستطيع بها المرأة استعادة رقة زوجها ورهافة إحساسه بها ، وعشقه لها :

* دعى زوجك يعرف ما تريدين بالضبط وبالتحديد ، والمقصود هنا هو المعنى الحرفى لكلمة «التحديد» .

ذهبت سيدة إلى اخصائية اجتماعية وخبيرة أسرية أمريكية معروفة تشكو من حاجتها إلى الحنان ورقة المعاملة من زوجها . سألتها الخبيرة عما تعنيه بالضبط. وبعد طول حيرة وارتباك ، قالت :«أحب أن يضمنى أطول مما يفعل حين يعود من العمل كل مساء» .

سألتها الاخصائية : إلى أى مدى تريدين من زوجك أن يضمك أطول؟ قالت : يا إلهى !! لا أدرى .

فطلبت منها الاخصائية أن تعود إلى البيت ، وتعرف ما تريد بالضبط . عادت المرأة إلى بيتها ، واكتشفت بالتجربة أن ست ثوان من العناق والملاطفة ترضيها وتدخل السعادة إلى قلبها ، وابتهج زوجها جداً حينما قالت له : إنها تريده أن يحتفظ بها بين ذراعيه ست ثوان كلما عاد إلى البيت . أسعدته المبادرة ، لكنه ظل يعانقها برغبة وطيب خاطر . وصرح لزوجته بأنه استمتع بالضمة مثلماً استمتعت بها زوجته وأكثر .

الخطوة الأولى إذن ، هى البحث فى الذات ، عما يريده الشخص من الطرف الآخر أن يفعل ... كيف يعامله؟ ماذا يناديه؟ كيف يلاطفه؟ ... يجب أن تحدد كل ذلك فى وجدانك قبل أن تفكر فى تغيير سلوك الطرف الآخر نحوك، بالشكل الذى يروقك ويسعدك ، وتعم السعادة بقدر ما تنجح فى :

* جعل ذلك السلوك المتفق عليه روتيناً يومياً .

* إفهام الطرف الآخر أنك مقدر لجهوده .

* جعله يشعر بأنه مرغوب فيه . فلا شئ يسعد الرجل قدر الشعور بإقرار رجولته ، ولا المرأة قدر الاعتراف بأنوثتها .
* تقبل الطرف الآخر كما هو . ولا تحاول تغييره إلا برفق وحذر .
* ناقش المسائل والميول الجنسية بصراحة .
* اتفقا على كل ما يتعلق بإنجاب الأولاد وطرق تربيتهم .
* نظما بين الحين والآخر ، منتهزين المناسبات السعيدة ، عشاء على ضوء الشموع ، واحرصا على ارتداء أفخر ملابس السهرة ، كما لو كنتما فى ليلة الزفاف .
* يجب ملاحظة أن الرجل إذا رأى المرأة تحاول أن تكون كما يريد ، أراد أن يكون بدوره الزوج الذى تريده .
* على الزوجة أن تكون متنوعة متجددة إذا لاحظت أن زوجها يميل إلى التنويع . عليها أن تكون زوجة ، وصديقة ، وحبيبة ، وسكرتيرة ، بل وأما وفى كل الأحوال يجب أن تغير من صورتها وفق هواه .
* عليها أيضاً أن تكون موجودة معه حينما يريد أن يتحدث معها ، فالزوجة يمكن أن تعوض زوجها عن الطبيب النفسانى إلى حد ما . تستمع إليه حين يشكو من مشكلاته العملية ، أو يناقش أفكاره ، أو يتحدث عن إنجازاته . وكذلك ينبغى على الزوج أن يفعل المثل مع زوجته ، فيستمع إلى مشكلات البيت ، ويناقش شئون الأولاد ، ويتعاطف مع آمالها ومشروعاتها للأسرة .

وليكن معلوماً أن الرومانسية تعود إلى الحياة الزوجية بالتواصل والتفاهم . والمشاركة الوجدانية ، وإيجاد فرص التفاؤل والمرح ، وجعل الحياة الزوجية مهمة كالوظيفة ينبغى العمل على صيانتها وحمايتها باستمرار ، وتنمية سعادتها دائماً .

قاعدة «ستيم» السباعية

إذا فقدت الحياة الزوجية سحرها ، يمكن بعث دفء الرومانسية فيها من جديد ، وجعل الطرف الآخر يشعر وكأنه عاد إلى الوراء سنوات طويلة هذا ما تؤكده «**جريسى ستيم**» الاخصائية الاجتماعية السويدية ، من خلال عملها لمدة عشرين عاماً فى ميدان بحث المشكلات الزوجية .

تقول «جريسى» : إن الزوجين كثيراً ما يفقدان دفء الرومانسية الذى ألفاه فى سنوات زواجهما المبكرة ، لكن كلا منهما يستطيع أن يعيد إلى أليفه دماء الشباب ، إذا عرف كيف يلاطفه . ووضعت «جريسى» قاعدة من سبع نقاط لبلوغ هذه الغاية هى :

* إطراء الرجل لزوجته بسخاء ، عندما تقدم له طبقاً شهياً ، وإطراء المرأة لزوجها عندما يقوم باصلاح حاجز فى الحديقة ـ مثلاً ـ وكأنما الواحد منهما يؤكد بإطرائه للآخر ، بأنه لا يزال قادراً على أداء أعمال الشباب بطريقته الخاصة دون إشارة إلى السن .
* تجنب التعليقات السلبية ، وعدم الإشارة إلى الشعر الأبيض ، والسمنة ، والتجاعيد ، والنسيان ، وعلى عكس ذلك يجب تبادل العبارات المشجعة ، التى تحمل التقريظ ، كالقول بأن الطرف الآخر يبدو اليوم أحسن من أى وقت مضى .
* التحدث كما لو كان أحدهما يناجى الآخر فى مرحلة الخطبة ، وهذا يتطلب تجديد الأحاديث المحببة ، عن المزايا التى جذبت كلا منهما للآخر ، وأن يجيد كل منهما الاستماع كما لو كان يستمع لأليفه بشغف قبيل الزواج .
* تشجيع كل منهما الآخر على مزاولة أنشطة رياضية يشتركان فيها . والحذر من ذكر عبارة تنم عن أن زمان هذه الأنشطة قد ولى .
* ممارسة الهوايات التى اعتادا على ممارستها فى شرخ الشباب .
* الهدايا المفاجئة لها مفعول السحر . فلو أن الزوج فاجأ زوجته بتقديم وردة واحدة كما كان يفعل وهو فتى ذو مصروف يومى ضئيل ، لكانت هذه الوردة بما تشع منها من ذكريات ، أفضل عند الزوجة من جوهرة نادرة ، لأنها تعود بذاكرتها إلى ريعان صباها ونضرتها . كذلك الزوج إذا فاجأته زوجته برباط عنق ولو كان رخيصاً . فهما بهذه اللغة يقولان لبعضهما البعض: إنهما ما زالا فى ريعان الشباب ، بكل ما فيه من دفء العواطف .
* وأخيراً فإن المواظبة على ذكر عبارات الحب فى الخطابات عندما يسافر الزوج لعمل ، أو تغيب الزوجة فى إجازة ـ مثلاً ـ تجدد الحب .