«أحبك».. كلمة سحرية لحياة هنيئة

عندما يرتبط الزوجان، يجلب كل منهما أفكاره ومعتقداته سلوكياته معه إلى حياته الجديدة، لذلك يعتبر كل زواج بمثابة التحدي، حيث يحاول كل منهما في البداية أن يقدم بعض التنازلات من أجل استمرار مسيرة الحياة الزوجية مهما كانت درجة الاختلافات والوصل إلى نقطة تفاهم ترضي الطرفين، لكن مع تقدم الزمن وتزايد الهموم والمشكلات يصبح الزوجان أكثر نزقاً، ويتعودان الهروب من مواجهة الخلافات ومحاولة حلها قبل أن تتفاقم وتصل إلى ما لا يحمد عقباه، فالزواج الناجح هو ذلك الذي يجتمع فيه الزوجان على تحدي الصعاب مهما كانت، وهناك العديد من السبل التي يمكن أن يلجأ إليها الطرفان لتجنب المشكلات والابتعاد عن المشاحنات.. فما هي سبل الحفاظ على جذوة الرومانسية مشتعلة ليطول عمر الزواج؟ الحب ليس فقط مجرد انفعال لكنه أيضاً قرار، ويمكنك أن تدرك هذا إذا تذركت ذلك الوقت الذي كنت فيه مكتئباً أو خائب الأمل بخصوص شيء كان من المفترض أن تفعله أو تقوله للطرف الآخر لكنك لم تفعل وشعرت بأنك لو تصرفت بطريقة أكثر عفوية لساد الحب والرومانسية بينكما. وهناك أمثلة كثيرة على ذلك، من بينها ميشيل الذي حافظ على علاقته بزوجته بطريقة بسيطة حيث ظل يردد على مسامعها ثلاث مرات على الأقل يومياً ولمدة 25 عاماً كلمة: "أحبك"، لأنّه يعتقد أنّ النساء تحتاج لسماع هذه الكلمة كل يوم وأكثر من مرة. وهناك كارمن التي تقوم بتذكير زوجها دائماً بأنّها تحبه ومخلصة له وتكرس له كل ما لديها من وقت وعطاء.. تقول كارمن: "أحاول ألا أظهر له تعبي وانشغالي، وأنصت له حين يحتاج لمن يتحدث معه، وأحضر له ما يرغب

من شراب بدلاً من أن يقوم بذلك بنفسه. إنّ الأمر ليس من جانب واحد أبداً، فقد تعلمت على مدار السنين أنّه كلما أعطيت آخذ في المقابل أكثر". - الأشياء الصغيرة تعني الكثير: يستطيع الأزواج أن يضمنوا بعضاً من النجاح في حياتهم الزوجية بتلك الأشياء الصغيرة التي يؤديها كل واحد منهم نحو شريكه. ويقترح الخبراء أنّه لو لم تكن متأكداً بخصوص ما يسعد شريكك، فاسأله. ولو أردت شيئاً خصوصياً منه، فاطلب منه أن يلبيه لك. وإذا كان التواصل بنكما صعباً، فافعل ما تراه مناسباً. ويقترح الخبير بوب بروس من فلوريدا في مقالة عن المتاعب الزوجية أن يقوم الزوج ببعض المهام المنزلية التي تبغضها المرأة مثل أمور الغسيل. أما كيري سانغر من بنسلفانيا فتقول: "إنّ الأشياء الصغيرة التي يفعلها زوجي معي تجعل الحياة أيسر كثيراً، فحينما أكون مجهدة تماماً من مهام الأمومة طيلة اليوم، يخرج هو مع الأطفال ويعود محملاً بالزهور والمثلجات التي أحبها". أما جورج من كاليفورنيا فيعطي زوجته بولا يوم الأحد إجازة كاملة، ويؤدي عنها الواجبات المنزلية ورعاية الأطفال، وربما يساعد في تحضير الوجبات أيضاً. ويعني يوم الإجازة الكثير بالنسبة لأي عائلة، لذلك يجب علينا جميعاً أن نوليه أهمية فائقة حتى يكون محطة استراحة لقطار الزواج. - الهدايا.. عطاء المحبة: يعتبر تبادل الهدايا عادة ممتعة تخلق الكثير من البهجة وتخفف من حالات الملل والاكتئاب داخل الحياة الزوجية. لكن نادراً ما يقوم كل طرف بإسعاد الطرف الآخر عبر تبادل الهدايا، فالمرأة تحب أن يعبر زوجها عن اهتمامه بها عبر منحها الهدايا في المناسبات المهة، والتي تعتبرها دليلاً واضحاً على استمرار رغبة القلب فيها، لذلك يجب علينا أن نمنح الطرف الآخر لحظات جميلة من العطاء ليدوم الحب. وهناك عدة مقترحات تخص إتيكيت تبادل الهدايا بين الأزواج، منها: · يجب على النساء أن يخبرن أزواجهنّ ما يردن بالضبط حتى لا يصبن أحياناً بسوء التوقع. · يجب على الرجال أن يكونو قريبين تماماً من رغبات زوجاتهم، وينصح الخبراء بضرورة الإنصات إلى الشواهد التي قد تشير إليها الزوجات أحياناً عما يعجبهنّ أو ينفرن منه، حتى يتجنب الأزواج تحطيم الحالة الرومانسية التي يجب أن تشيع في العلاقة بينهم. · تقترح الكاتبة ميشيل ويب أن يشتري الزوج أجندة ويكتب لزوجته كل صباح كلمة فيها مما يدعم الحالة الرومانسية بينهما، كما يمكنه أيضاً أن يسجل فيها الأحداث والأنشطة الخاصة بهما، حتى يتم الاحتفال بالمناسبات الصغيرة على الدوام. · تقترح الصحافية ليزا يودر، أن يترك الزوج يومياً ورقة مطوية في حقيبة زوجته يعبر فيها عن غرامه أو حاجته إلى طلب شيء منها أو مجرد تمنياته لها بالصحة والعافية. وتؤكد ليزا بأنّ هذه الورقة سوف تعود بالنفع الكبير على الحياة الزوجية التي يجب على كل طرف فيها أن يبحث عن الأفضل لدى شريكه. · هناك حالة فريدة لزوج ظل يكتب لزوجته عبارة: "أحبك" لمدة عام كامل احتفالاً بعيد ميلادها، وتنوعت

هذه الكتابة من الخط بأصابع أحمر الشفاه على المرايا إلى رسائل الحب في الأدراج أو رسم القلوب على مرآة غرفة النوم أو إلصاق "ستيكر" رومانسي في أي مكان يعجبه في المنزل، أو يرفق ذلك بودرة حمراء في سيارتها أو يبعث بها إلى مكان عملها وغير ذلك مما يعتبره البعض جنوناً. ٠ يعتبر تبادل الأدوار من أفضل الهدايا التي يمكن أن يمنحها كل من الزوجين للآخر، فأن يقوم الرجل بعمل المرأة في المنزل يوماً أو تقوم هي بأداء شيء يفعله دائماً، من شأن ذلك أن يحطم الروتين اليومي بينهما مما يقوي أواصر العلاقة الزوجية. - كيف يتجنب الأزواج الخلافات؟ لابدّ أن يختلف كل زوج مع الآخر، وربما يتشاجران، لكن الصراع لكسب الحقوق داخل الزواج معركة خاسرة. إن ما يستحق المشاجرة عليه في الزواج أمور العلاقة حتى يتم دعمها وإبعاد المنغصات عنها.. لكن كيف يتجنب الأزواج الخلافات؟ ٠ اقبض يديك دائماً وأنت تناقش زوجتك حتى تتحكم في أعصابك أكثر. ٠ تعلم أن تكتب باستمرار الأسباب التي تظن أنها قد تنغص حياتك مع الشريك الآخر، فقد تجد معه الحل الأمثل للخلاص منها. ٠ تعلم أن تظهر عواطفك نحو زوجتك دائماً، وبالصورة التي تخدم العلاقة الزوجية. ٠ لا تنتظر اللحظات الرومانسية، بل حاول اختراعها. فالرومانسية يمكن أن توجد بين الزوجين في أي مكان وبأي وقت وأي ميزانية مهما كانت متواضعة. وتذكر أنّ العامل الأساسي لنجاح العلاقة الزوجية هو ألا يترك الزوج شريكه الآخر وحيداً لفترة طويلة.