

## طرق تساعدك على إنعاش حياتك الزوجية



1- إذا شعرت الزوجة بأنّها - وزوجها - في حاجة لمزيد من الحوار فعليها أن تستعمل لغته في الحوار، فالتحدث إليه بلغته يجعلهما يتوصلان لأسلوب مشترك في التعامل، ويتبادلان فيه الأفكار والأحاسيس، مما يقوي العلاقة بينهما.

2- التحلي بالمرونة أثناء التعامل مع الزوج، خاصة لو شعرت الزوجة بأنّه لا يرغب في الإجابة عن أسئلتها، أو الدخول في مناقشة معها، وبعد تقبل هذا الوضع بصدق تقوم في الوقت المناسب بتكرار التجربة في هدوء.

3- الدخول إلى عالم الزوج، ومشاركته اهتماماته، ومعرفة هواياته، وخلق مجالات مشتركة يقومان بها معاً.

4- توقفي عن تمنّي أن يكون زوجك أفضل، فقد تتمنين أن يكون زوجك أكثر طموحاً، وتعاوناً وتعبيراً عن مشاعره، أو يمتلك بعض الصفات الأخرى، فتشعرين بعدم الرضا، فأسألي نفسك ماذا يحدث إن توقفت عن تمنّي تغيير زوجك؟ ستصبحين أكثر تسامحاً، وتقبلاً للواقع بل وأقل في إصدار الأحكام.

5- ألقى "بكروت" الأخطاء في المهملات:

كثير من الأزواج والزوجات يحتفظون بكسب حساب للتصحيات والمجهودات التي بذلها وتبذلها من أجل الطرف الآخر، وبالطبع هذه عادة سيئة جداً، فعندما تذكرين نفسك دائماً بالعمل الشاق الذي بذلته ستشعرين بالغضب والحنق على شريكك، وبالتالي ستفتري مشاعر الحب داخلك، ولكي تتجنبي هذه المصيدة، حاولي أن تعكسي أفكارك ولا تفكري فيما فعلته أنت وما لم يفعله هو بل ذكري نفسك دائماً أنّّه يفعل أشياء أخرى طيبة بطريقته هو.

6- احتفظي بروح المرح: من أكثر مظاهر الرضا أن تبقى روح المرح داخلنا، فلا تستوقفك الأشياء الصغيرة، فالحياة قاسية.. ابتهجي.

7- لا تتأثري بالنقد الثانوي: النقد جزء من طبيعة العلاقات الزوجية، لذا فهو شيء يصعب تجنبه والطريقة المثلى للتعامل مع هذه الملاحظات النقدية الثانوية هي أن تتقبلها كما هي، ولا تحاولي إعادتها داخلك أو تبريرها، بل عليك أن تؤهلي نفسك لأنك ستعرضين للنقد من وقت لآخر، فإذا قابلت هذا النقد بهدوء شديد، وبدون هجوم فسيصبح هذا النقد بلا جدوى، ويفقد معناه، لذلك خذي الانتقادات ببساطة شديدة، وستجدين أنها انتهت عند جذورها.

المصدر: مجلة المجتمع/ العدد 1421 لسنة 2000م