

6 أسرار لزواج سعيد

عندما يجاملك الآخريين، ولو قليلاً، لا تكف عن شكرهم، ولكن هل تشكر شريك حياتك لما يقدمه لك؟ عليك عزيزي القارئ لإعادة الوهج إلى علاقتكما، المحاولة بإظهار التقدير للشريك لو مرةً يوميةً على الأقل. وفليكن كلام الشكر من قلبك، ولو كان ما فعله هو واجب عليه (كغسل الأطباق، أو اصطحاب الأولاد إلى المدرسة). إذا قدر أفعاله وأعماله، وعبر له عن تقديرك!

عودا بالزمن

قومي بطبخ طعامه المفضل. أرسلني له الأزهار بدون سبب. اکتبي له رسالة صغيرة وضعها في محفظته بدون أن يلاحظ أو أرسلني له رسالة جميلة على هاتفه. من شأن ذلك أن يشعل نار حيكما من جديد، وأن يشعركما بصلات جديدة تعيدكما إلى وقت التعارف حيث تملكان ذكريات سعيدة.

مارسا الرياضة معاً

هل اكتسبتما بعض الوزن الزائد بعد الزواج؟ اكتشفا أي نشاط بدني تستمتعان كليكما به، ومارسا الرياضة معاً بهدف الحصول على صحة جيدة. فبإمكانكما مثلاً لعب كرة السلة، أو ممارسة رياضة السباحة. واخلقا بعض التنافسية بينكما لتحفيز بعضكما على المتابعة.

اهتما بالمواضيع وحتى الصغيرة منها

هل لديه اجتماع مهم؟ هل ستتناولين الغداء مع صديقة قديمة؟ تكلمنا عن أعمالكما اليومية، فهي بأهمية تشارك الآمال، والأحلام، والمخاوف. لذا اسأل شريكك عن تلك التفاصيل، لبناء علاقتكما من جديد على أسس التفاهم والاهتمام. وبالتالي، سيشعر الشريك بالمحبة والتقدير.

عاملا بعضكما بمحبة أمام الناس

إذا كنتما في حفلة، أم اجتماع عمل، أم تتمشيان على الطريق، أشعرا بعضكما بالحب المتبادل. امسكا يدي بعضكما، ابتسما لبعضكما، وضع يدك حولها. ومهما حصل، لا تسخر بتاتا من شريكك أمام الناس.

حلا مشاكلكما

حين تختلف مع شريكك، اطلب منها الخروج بنزهة معاً بهدف تهدئة الأوضاع. فالتنزه خارج المنزل يشعركما براحة، ويخفف العبء، وبالتالي ستتمكنان من التكلم بنزاهة وصراحة، والتنازل عن بعض الأشياء، أو الاعتذار من شريككما. وتجنباً لكلام التجريح الذي من شأنه أن يجعل الخلاف أسوأ.

تعليماً الصبر

منشفة مبللة على الأرض؟ قاوما الرغبة في التذمر في ذلك الشأن. بالرغم من أنها عادة مزعجة، فإنها بلا شك ستتكرر مجدداً... ومجدداً... ومجدداً. وردداً الجملة التالية التي ستشعركما بصفاء البال: "أقبل الأشياء التي لا يمكنني تغييرها." وإذا أردتما، بإمكانكما مناقشة ما يزعجكما بطريقة منظمة وبهدوء أكثر.