

خصصي وقت أكبر للتكلم مع زوجك حول علاقتكما الزوجية، وبدل أن تركز على السلبيات كوني أكثر إيجابية في كلامك مع الزوج حول علاقتكما الزوجية. تكلمي معه عن نفسك و ليس عن الأولاد أو عن متطلبات الحياة التي لا تنتهي. لا تستغلي ساعات المصفاة لمناقشة القروض أو الإصلاحات التي يجب إجراؤها على المنزل.

تناولي الوجبات معه، فإذا كان الزوج يعمل لساعات طويلة فلا تتركي له طعامه في المثلجة، بل حاولي الجلوس معه أثناء تناول الوجبة و قومي بالتحدث معه و التخفيف من أعباء و ضغوط العمل عند عودته للمنزل. بهذه الطريقة تساعدينه على الانفتاح أكثر و يصبح هو بالتالي مقدرًا أكثر لما فعلينه من أجله مما ينعكس بالإيجاب على علاقتكما الزوجية.

كوني حازمة في وضع وقت محدد للنوم للأطفال، بهذه الطريقة تكونين قد خصصت وقت أكبر للتكلم مع الزوج بحيث تخصصين وقتًا أكبر لعلاقتك الزوجية بعيدًا عن هموم حياتك اليومية المثقلة بالمشاكل.

ذكرني نفسك دائمًا بان الزواج الصحي و العلاقة القائمة على التفاهم هي أساس الحياة الزوجية السعيدة. فكل خطوة تقومين فيها لتحسين علاقتك مع زوجك ستنعكس إيجابيا على جميع الأطراف. فكما تفنين نفسك في سبيل تربية أطفالك يجب أن تلتفتي إلى علاقتك بزواجك وان تعطيهما نفس القدر من الأهمية.

حاولي تنسيق موعد نومكما معا بحيث تذهبان إلى الفراش معا في نفس الوقت. حتى إذا لم تكوني تشعرين بأنك بحاجة إلى النوم، ذلك يزيد من الحميمية بينكما و يزيد الدفء في علاقتكما. استمتعي بهذه اللحظات من المسكينة و الحنان المتبادل و استعيني بها على مشاكل الحياة و الأولاد. بعد أن يخلد إلى النوم يمكنك الخروج ثانية لمتابعة ما كنت تقومين به

عندما يصير الاثنان واحدا

يقول الكتاب المقدس: " فأوقع الرب الإله سباتا على آدم فنام، فأخذ واحدة من أضلعه و ملأ مكانها لحما. وبنى الرب الإله المضع التي أخذها من آدم امرأة و أحضرها إلى آدم " (تكوين 2:21 و22).

نجد في هذه الآية كيفية خلق أمنا حواء من أبونا آدم. ولما حظ معني هنا - عزيزي القارئ - أن الله قد خلق من إنسان واحد وهو آدم إنسان آخر وهو حواء، أي أنه خلق شخصين من شخص واحد.

ولنرجع الآن إلى الآية في تكوين 24:2 حيث تقول: "لذلك يترك الرجل أبيه و أمه ويلتصق بامرأته ويكونان جسدا واحدا". أي أن هذين الشخصين الذين خلقهما الله لا يمكن أن يتحدا ويتكاملا ويرجعا إلى جسد واحد إلا في علاقة الزواج المقدس. فما أقدم هذه العلاقة التي تجمع بين قلبين وجسدين وروحين لتوحدتهما برباط المحبة العميقة، لهذا يقول الكتاب المقدس: "كذلك على الرجال أن يحبوا نساءهم كأجسادهم. من يحب امرأته يحب نفسه. فإنه لم يبغض أحد جسده قط بل يقوته ويرببه" (1كورنثوس 5:28 و29).

سأقدم في هذا الفصل بعض الطرق التي تستطيعون استخدامها لتقوية هذه المحبة المقدسة مع شريك الحياة.

• اختر أن تجلس بجانب شريك الحياة أثناء الغداء أو العشاء، أو عند وجودكما معا مع بعض الأصدقاء في أي مكان.

• إن لمسة رقيقة أو نظرة محبة أو ورقة تكتب فيها عبارة لطيفة أو كلمة تشجيع سيكون لها مفعول سحري في قلب شريك الحياة.

• يمكن التعبير أيضا عن الحب بطرق عملية كتخصير طبق يفضله شريك أو شريكة الحياة. أو تذكر عمل يحب شريك الحياة أن ينجزه في المنزل، ومساعدة شريك الحياة في بعض الأعمال وخصوصا في أيام العمل المشاق أو المرض.

• كن حاضرا مع شريكك بجسدك وعقلك وروحك، وأصغ له بعناية، وأشعره بأنك تهتم به وبما يقوله.

• دقق في قصد شريك حياتك من كلامه ولما تتعجل في إصدار الأحكام.

- اهتم بما يقوله أو يشعر به الطرف الآخر، وقدم له كل ما يمكنك تقديمه من إسناد وتشجيع.
  - تعلم أن لا تكون هجوميا في كلامك أو تصرفاتك. وحاول أن تجد طرق أخرى تعلم بها شريك حياتك عن مشاعرك ومشاكلك.
  - في حال تقديم هدية من قبل شريك الحياة، حاول استلامها بكل شكر وامتنان، ولا تنسى أن تفاجأه أنت أيضا بين الحين والآخر بالأشياء التي بإمكانها أن تسعده.
  - تعلم استخدام التناقضات والمشاكل كدرجة من درجات سلم التفاهم، نحو علاقة أمتن وأقوى. وتعلم حل المبروقات المفردية بالتركيز على موضوع واحد ومناقشته بكل هدوء.
  - لا تفترض أن شريك حياتك يعلم أنك تحبه، بل جد بعض الطرق التي تستطيع من خلالها إخباره وإشعاره بذلك.
  - حددا وقتا لقضائه معا وأحميا هذا الوقت، ولا تسمح لأى شيء أو شخص أن يقاطعكم. تمشيا معا، تحدثا، أسمعنا موسيقى محببة معا، كلا معا على ضوء الشموع أو في مكان هادئ، أقرأ كتابا معا، تمتعا بالوقت معا بكل الطرق والوسائل.
  - والآن سأضع بين يديك الموصايا العشر لعائلة سعيدة، ولزواج ناجح:
  - 1- أن تحب الرب إلهك من كل قلبك، ومن كل عقلك، ومن كل روحك، ومن كل قدرتك، وأن تكرمه في بيتك.
  - 2- أن تحب أعضاء أسرتك كحبك لله، مع تبادل التقدير والاحترام.
  - 3- أن تفهم أن الزواج مقدس، وبأنه يحتاج إلى الرعاية والعناية والمتعة.
  - 4- أن تعلن استقلالك عن الوالدين والأهل.
  - 5- أن لا تجيع أبناءك روحيا، بل أن تغذيهم من الكتاب المقدس يوميا.
  - 6- أن تحب أولادك للدرجة أن تمنح لهم الحرية عند البلوغ.
  - 7- أن تكون مثالا صالحا لأولادك في الحياة والأخلاق المسيحية المحقة.
  - 8- أن تدرك بأن الزواج هو شراكة تعطي وتأخذ فيها.
  - 9- أن تدبر الأمور المالية بحكمة، وأن تدعم أفراد أسرتك دائما.
  - 10- أن توفّر جو تتوفّر فيه الحضارة والقيم المسيحية.
- الألفة بين الزوجين
- الألفة هي الرباط الخفي الذي يربط الزوجين بصورة لا يمكن لأحد آخر أن يشاركهما بها. إنها انفتاح الروح للروح وليس فقط التعبير عن المشاعر وهموم العمل والأفكار المستقبلية. إنها فتح القلب والروح بالكامل لشريك الحياة ليرى ما بداخله. هذا الانفتاح وهذه المودة لا يمكن أن تأتي إلما بعد أن نكون قد أسسنا علاقة من الثقة والمتفهم العميق مع شريك الحياة.
- إن المودة في الزواج تجلب البهجة والهدوء والسلام. فالمودة هي التقارب والاتحاد بين الزوجين، كما أنها نعمة وبركة منحها الله لهذا الزواج. وهي تعني أيضا أن يغفر كل طرف للآخر أخطائه وزلاته حتى تعود العلاقة كسابق عهدها، ويرجع التقارب بدلا من الابتعاد. إن التقارب والمودة هو تعهد لإشباع الاحتياجات الروحية العميقة داخل من تحبه.

والآن سنتطرق إلى الاحتياجات الشخصية التي ستحتاج أن تغذيها كشريك في شريك حياتك:

المحاجة إلى الإحساس بالقيمة والقبول:

إن قبولنا للمناطق الحساسة والضعيفة في شخصية الشريك تعني أننا ندرك هذه المناطق ونحترمها، بدلًا من تجاهلها أو الاستهانة بها. إن قبول شريك الحياة يعني القدرة على حبه بالرغم من جميع عيوبه ونقائصه ومزاياه، دون التمسك بالرغبة في تغيير هذه الأمور أو الافتراض أن شريك الحياة ملزم بتغييرها بعد الزواج.

المحاجة إلى الإحساس بالأمان والانتفاء:

هذا الإحساس بالأمان يعني أن لا نلجأ في أوقات الغضب والأزمات إلى التهديد بترك المنزل أو إنزال العقاب القاسي بشريك الحياة. فالشعور بالاستقرار في الزواج يجب أن يقوى في ظل عالم مليء بالتغيرات والتقلبات.

فعلى شريكي الحياة أن يعلمنا يقينا أنه لإقامة علاقة ناجحة بينهما فإنهما لا بد أن يقضا بجانب بعضهما، وليس بجانب أي بديل آخر عن شريك الحياة، كالأصدقاء والأولاد، وذلك في كل الظروف وتحت كل الاحتمالات، خلال أوقات الفرح والحزن، الصحة والمرض، أثناء الفشل وفقدان العمل، كما في أوقات الانفراج المادي، أثناء المشاكل التي قد يخلقها الأطفال والأولاد المراهقين... إلخ.

المحاجة إلى الحب:

عندما تشعر بأن شريك حياتك قد جرح أو عانى من خيبة أمل أو حزن، فلا تتردد في مسانده، فهو بحاجة لعاطفتك ويجب أن يكون تجاوبك سريعاً معطياً إياه يد العون والمساعدة والحب والعزاء. والأهم هو أن يشعر كلا من طرفي الزواج باحتياجه المستمر للآخر، محاولاً وضع نفسه في مكان الآخر والشعور بما يشعر به.

المحاجة إلى تعزيز الثقة بالنفس:

كل شخص يحتاج أن يشعر أنه مقدر من الشخص الذي يحبه. فالمكلمات القاسية والتقليل من قيمة الطرف الآخر وحتى نسيان عيد ميلاد شريك الحياة أو عيد الزواج هي طرق تجرح نفسه وذاته. كما ويجب أن لا تنتظر من شريك حياتك أن يكون هو المبادر دائماً بالتعبير عن محبته وتقديره لك بل كن متأهباً دائماً لأخذ جانب المبادرة في ذلك، وسترى بكل تأكيد أن النتائج ستكون أكبر مما توقعت، ولن تجد بالمقابل من شريكك إلا أنه أزداد رغبة في التعبير عن حبه وتقديره لك بشتى الوسائل.

المحاجة إلى الحرية للنمو:

على كل شريك أن يعطي للطرف الآخر الحرية التي وهبها الله له. ينبغي أن لا تكون حرية أحدكما عبئاً وراثياً أما حرية وتقدم الطرف الآخر. المحاجة إلى المتعة الثقافية والجمالية والعملية والروحية:

فالمتعة الثقافية أو الفكرية هي القرب من عالم الآراء والأفكار. كقراءة كتاب أو مناقشته أو حضور دراسة معينة أو أن يتيح كل واحد للآخر أن يعبر عن وجهات نظره وأفكاره بحرية مطلقة دون محاولة كبتها أو الاستهزاء بها.

أما المتعة الجمالية فهي مشاركة شريك الحياة في جمال الحياة كمشاهدة منظر جميل كغروب الشمس أو الاستماع إلى موسيقى محببة أو أي شيء آخر. أما متعة العمل فهي متعة المشاركة في إنجاز الواجبات وخطط المستقبل. ويشمل ذلك الأعمال الخاصة بالمنزل وكسب المعيشة... وغير ذلك. ولكن عليك الانتباه لكي لا نحدد تقاربنا في مجال العمل فقط وننسى باقي المتع التي يوفرها الزواج لنا.

أما المتعة الروحية فهي ليست استمرار ممارسة التقاليد الدينية، بل هي معرفة ومشاركة العلاقة الروحية مع الله. وهذا ما يقوى تقدير شريكي الحياة لبعضهما البعض.

وفي ختام ليس المقصود مما تقدم أن تكون أنت المسؤول الوحيد عن سعادة شريك حياتك بل أن تساعدته وتقدم له كل ما يحتاجه لدعمه والمتواصل معه

-----

إذا أثار هذا الموضوع فكرك ارسل لنا برأيك وبتعليقك

[contact@callforall.net](mailto:contact@callforall.net)