



دأب خبراء العلاقات والحياة الزوجية على تقديم المنصح لكلا الجنسين من أجل الحفاظ على علاقتهما وحمايتهما من الأخطار التي قد تحيق بها. وليس من شأن الإجراءات هذه أن تحمي العلاقة وحسب، بل أن تجلب السعادة لكلا الطرفين وباقي أفراد الأسرة إذا كان هنالك أولاد. ويركز الخبراء دائما على التأكيد على الرجل والمرأة بعدم إثارة الجدل والصراع حول النقاط السلبية لدى الطرف الآخر وبدلا من ذلك التركيز على إيجابيات كل طرف والبناء عليها من أجل دعم العلاقة بينهما.

كذلك ينصح الخبراء كلا الزوجين بإظهار التقدير للطرف الآخر على كل عمل جيد يقوم به لأن كليهما بشر ويتفاعل مع شريكه وفقا لما يبدية هذا الشريك تجاهه.

أما قبل الزواج فيحث الخبراء كلا الطرفين على مناقشة الأمور السلبية لدى كل منهما دون خجل أو خوف تماما كمناقشة الأمور الإيجابية وذلك تفاديا لبروز هذه السلبيات بعد الزواج مما يهدده بالانهيار وعندها يكون الوقت متأخرا والألم شديد ليس للشريكين وحسب، بل ربما لأفراد عائلتهما أيضا.

وفيما يلي بعض الإرشادات التي يقدمها الخبراء للسيدات والفتيات من أجل الحفاظ على علاقتهن وحمايتهن من الانهيار:

- يقول مايكل غوريان إن على الزوجة أو الفتاة المخطوبة إذا أرادت جذب شريكها نحو أصدقائها وخروجهما مع هؤلاء الأصدقاء أن تتجنب المواقف الرسمية حيث يمكن أن يصيبه المضجر ويحرمه من الاسترخاء.

وبدلا من ذلك يمكن ترتيب لعبة رياضية حيث يمكن لذلك أن يريحه من محادثة ومناقشة تأخذ معظم وقته في الليل. ومن شأن ذلك أيضا أن يرفع معنويات شريكك عاليا.

- ينصح الخبراء الزوجة أو المخطوبة أيضا بإبداء مشاعر الحب نحو الشريك تماما كما ينبغي عليه أيضا إبداء تلك المشاعر نحو خطيبته أو زوجته.

كذلك من المفيد للعلاقة بينهما أن تترك الفتاة أو الزوجة شريكها يتذكر ابتسامتها الحلوة التي لا تفارق وجهها طوال الوقت وهما بعيدان عن بعضهما بحكم العمل أو أية ارتباطات أخرى. إن ذلك يشعل الحب في قلبه ويجعل علاقته مع شريكته حياته أمرا لا يمكن التخلي عنه مدى الدهر.

- تنصح الفتاة حين تخرج هي وخطيبها بعدم اصطحاب الفتيات من أصدقائها فقط بل إن وجود بعض الشباب مفيد في هذه الحالة. إن ذلك يريح الشاب ويجعل الحديث أكثر متعة وأقل إحراجا.

- ينبغي على الزوجة أو المخطوبة أن تنهي الأمسية تاركة انطباعا حسنا لدى زوجها أو خطيبها. وإذا ما حدثت بعض المنغصات أثناء ذلك، على الطرفين أن يصلحا الأمور ويتركوا ذلك خلف ظهرهم وينهوا الأمسية نهاية سعيدة تترك أثارا سارة لديهما في الأيام القادمة. ومن جانب آخر، ربما تكون الأسباب الكامنة وراء فشل العلاقات بين الرجل والمرأة سواء كانوا خطيبين، زوجين أو لديهما مشروعا للزواج، مصدرها الرجل.

لذا ينبغي عليه في هذه الحالة الاعتراف بذلك حتى لو أن الاحتمال لا يبدو مناسباً بالنسبة له. وربما يحاول الشاب أن يتأكد بأن المشكلة ليست بسببه وفي هذه الحالة يجب عليه معرفة الطريقة التي يختبر بها نفسه.

وهناك بعض النقاط التي أثبتت جدواها في تحويل وتعزيز العلاقات إذا بقي هنالك شيء منها..

#### 1. الالتزام لا يعني الانتحار

إن الالتزام في حقيقة الأمر ينبغي أن يكون تحريرك والتمتع بحريتك في نهاية المطاف وعليك التفكير بذلك بهذه الطريقة: إذا كانت خطيبتك أو زوجتك ليست المرأة المناسبة لك، فعندها يمكنك قول أي شيء دون ردة فعل من جانبها تنم عن إساءة الفهم. وينبغي عليك الشعور بالحرية للتعبير عما يجيش بنفسيكما. وحين تقنعان نفسيكما بأن ذلك ممكن، لا يعود الالتزام انتحارا.

#### 2. الهيمنة = الخوف

نعم إنها حقيقة مثبتة فحين يمثل الرجل بأنه المهيم فإن ذلك يخفي مخاوف بداخله.

#### 3. العملية الجنسية نوع من الاتصال

ينبغي عليك أن لا تخلط بين الاتصال أثناء الممارسة الجنسية وحقيقة أن هذه الممارسة نوعا من الاتصال (على الرغم من أن الأمرين جيدان).

#### 4. توقع الأقل واحصل على الأكثر

ربما ينطبق المثل الصيني المقاتل، كلما استرخيت أكثر كلما كان العثور على حل أسهل. ففي العلاقات، كلما كان طلباتك أقل فإن هذا يعني أن احتياجاتك أقل وفي مثل هذه الحالة فإنك لا تتوقع الكثير مما يعني أنك لن تواجه مقاومة في تلبية حاجاتك من قبل شريكك.

#### 5. المتخيلات مجرد أوهام

تختبئ وراء كل تخيل حاجة أو رغبة وفي كل مرة نتخيل فيها يكبر الحلم قليلا. فإذا كان الحلم يستحق شيئا، لماذا لا تجرب أن تحوله إلى حقيقة.  
المشكوك - مبرر  
حين نثير المشكوك فإننا بالفعل نضع العراقيل أمام أنفسنا وإيجاد حلول للتغلب عليها. وتحول المشكوك بيننا وبين التقدم إلى الأمام.  
كذلك فإننا حين تكون لدينا شكوك في علاقاتنا فإن علينا التخلص منها وإدراك أنها أشياء مخيفة