



إن أجواء المعيشة المليئة بالصخب وساعات العمل الطويلة تجعل من الصعب على الإنسان أن يجد الوقت الكافي لقضاء أمسيات رومانسية مع الشريك أو قضاء وقت هادئ وعمل مشاريع مشتركة بين الأزواج. هذا الأمر اخذ يؤثر على العلاقات الزوجية حيث أن انعدام الرومانسية يؤدي إلى شعور الإنسان بالفتور والملل..

نقدم لك الآن بعض التصرفات البسيطة التي لا تستهلك أي وقت للتعبير عن حبك لزوجك:

? عند استعداده للخروج إلى العمل عبري له عن مدى إعجابك بمظهره وأناقته.

? حاولي أن تعبري له عن حبك كلما انفردت به ولو للحظات وذكره دائماً بأنك لا زلت تحبينه كما كان الأمر في بداية علاقتكما.

? حاولي دائماً أن تشعره بأنك مهتمة بمظهره عن طريق إعطائه نظرة فاحصة قبل مغادرة المنزل أو اقتراح ربطه عنق مناسبة لما يرتديه.

? أشعريه بتقديرك لمدى جده واجتهاده في العمل من أجل توفير حياة جيدة للأسرة.

? قومي بطبخ وجبته المفضلة من حين لآخر.

? من وقت لآخر قومي بنزع خاتم الزواج واطلبي منه أن يلبسك إياه مرة أخرى.

? قومي بمدحه أمام أصدقائه موضحة مزاياه التي جذبتك إليه.

? حاولي إظهار مدى سعادتك عند قيامه بمساعدتك في الأعمال المنزلية.

? دائماً أشعريه بمدى سعادتك بأنه جزء من حياتك وانك لا تستطيعين تخيل حياتك من دونه.

هذا ومن جانب آخر، وبينما يعتقد البعض أن قضاء وقت حميم مع الشريك ما هو إلا مقدمه لممارسه الجنس، يعتقد علماء النفس أن الحميمية جزء مهم وأساسي في العلاقة الزوجية. بل انه العنصر الذي يمنح العلاقة الزوجية عمقها ومعناها الحقيقي.

وإذا كان للدفة والحميمية في العلاقات بين البشر هذه الأهمية فلماذا إذاً يكون من الصعب تحقيق ذلك؟

إن اكبر عقبة تحول دون تحقيق ذلك هي الوقت وعدم توفر الأساليب لتحقيق ذلك، حيث يضيف الخبراء أننا بحاجة لتخصيص وقت اكبر من برنامج حياتنا لكي نحصل على وقت حميم و دافئ لقضائه مع الشريك.

العقبة الأخرى قد تكون الخوف، أي أننا نخشى التعبير عن مشاعرنا وأن نظهر للشريك مدى ضعفنا كأشخاص و أننا مهما بدونا متماسكين فإن لكل منا نقاط ضعفه.

وعندما نقوم بإخراج مكونات أنفسنا أمام الشخص المقابل، فإننا نكون عرضه للاستهزاء أو إصدار الأحكام علينا أو حتى أن نتعرض للرفض، الأمر الذي يشعربنا بالخوف من الإقدام على تلك الخطوة في الأساس.

والغريب أننا قد نفضل تناول مواضيع حساسة مع أناس قد نصادفهم لأول مرة على أن ندير هذا الحوار مع اقرب الأشخاص إلينا. مثل أن نتحدث مع شخص أثناء رحلة بالطائرة فتقوم بالتحدث معه بحرية تامة وذلك لأنك تعرف انك لن تراه مره أخرى.

ومن أحد أكثر الأخطاء شيوعاً حول الحميمية هو انك لا يمكن أن تقضي أوقات حميمة إلا مع الزوج أو الزوجة، في الوقت الذي يؤكد العلماء أن نظرة الرجل والمرأة إلى الوقت الحميم قد تكون مختلفة تماماً.

فمثلاً من وجهه نظر الرجل قد يكون الوقت الحميم هو الجلوس بالمنزل و مشاهدته مباراة في كره القدم بينما يكون بالنسبة للزوجة هو الخروج للتسوق. لذلك لا يجب أن تعتمد على الشريك كلياً في توفير هذه الأوقات، بل يجب أن تعتمد على أصدقائك أيضاً حتى لا تعرض العلاقة الزوجية إلى ضغوط جديدة.

ومن المفاهيم الأخرى المخاطئة أن الحميمية هي أمر نسائي بحت وليس للرجال أي علاقة بالموضوع. إلا أن علماء النفس يشيرون إلى أن الحميمية هي عنصر بشري بغض النظر عن الجنس إلا أن المجتمع لا زال يستنكر ذلك على الرجال.

ونخلص إلى القول أن الحميمية تبدأ من نفسك ومن ثم تخرج إلى الخارج لتمثل في معاملتك مع شريكك لذا من الضروري أن يكون الإنسان صادق مع نفسه حتى يكون قادراً على أن يكون صادقاً و دياً مع الآخرين