لديك حيل لتطلبي الحبّ من زوجك



◄اختلافنا في التربية والظروف الاجتماعية مع جميع الخبرات التي نمر بها في حياتنا فضلاً عن طبيعتنا الشخصية يجعلنا مختلفين تماماً في طريقة التعبير عن المشاعر سواء كانت طبيعية مثل الجوع والبرد والحر والألم والنعاس أو سلبية مثل الغضب أو الضيق أو الحزن أو إيجابية مثل الحبّ والاحتياج والحنان والشوق.

ولهذا كلّه كثيراً ما حدثت بينك وبين شقيقك أو شقيقتك مصادمات وشجارات في صغرك أليس كذلك؟ لكنّك لو تذكرين تعلمت تدريجياً كيف تتفاهمين معهما أو كيف يجب أن يعبّر كلّ منكم عن مشاعره، ثمّ تبدأ مرحلة التواصل الاجتماعي الأكبر، لتتعرّفين بعدها على زميلة ما فتتوطد علاقتك بإحداهن دون الأُخرى لتصبح صديقتك المقربة.

لكن هل الحبّ والزواج يشبه كلّ تلك العلاقات؟

في الحقيقة نعم، لكن المشكلة هي أنّ العلاقة الزوجية هي أقرب العلاقات لأي منّا فلا يوجد شخص أقرب لك نفسياً وجسدياً من الزوج، وبرغم رومانسية تلك الكلمات لكنّها تصبح مشكلة خاصّة لو كنت وزوجك في أوّل الزواج، فاختلاف حياة كلّ منكما كما قلنا واختلاف طبيعة الرجل والمرأة تجعل الاختلاف والصدامات ضرورة لابدّ منها.

ورغم اختلاف التعبير عن الحبّ بين اللفظي أو الفعلي، لكن تبقى مشكلة كيف عليك أن تعبرين عن ضيقك

أو غضبك من الزوج، بل كيف تطلبين منه الحبّ إن كنت تشعرين أنّه لا يحبّك أو كيف تطلبين مزيداً من الحبّ إن كنت تشعرين أنّه لا يحبّك بالقدر الكافي أو بالطريقة المرضية لك؟

نعم من المهم أن تطلبي وتعبري عن كلّ مشاعرك لكن كيف تفعلينها بطريقة ذكية تزيد من الحبّ بينكما ولا تدمره؟

10 حيل وخطوات أساسية لتطلبي ما تريدينه من زوجك

1- افهمي نفسك أوّلاً

من المهم أوّلاً أن تدركي أبعاد شخصيتك لذا عليك أن تسألي نفسك عدّة أسئلة وعليك أن تكوني صريحة وصادقة مع نفسك. احضري ورقة وقلم واكتبي السؤال وإجابته، فتلك العملية ستجعلك أقدر على رؤية المشكلة والتحاور مع نفسك بصورة صحّية سليمة.

اسألي نفسك:

* هل المشكلة أنّك ضعيفة الثقة في نفسك أم أنّ زوجك لا يحبك بالقدر الكافي فعلاً؟

* هل المشكلة أنّك رومانسية بطريقة خيالية سببتها تلك الأفلام والمسلسلات المصرية أو التركية أو الأمريكية، وهي في الحقيقة بعيدة كثيراً عن الواقع ولن أقول تماماً؟

* ما طريقتك أنت في التعبير عن الحبّ؟

* ما أوجه الاتفاق بينك وبين زوجك؟

* ما أوجه الاختلاف بينكما؟

* ما مميزات زوجك؟ أو لماذا تحبّين زوجك؟.. هذا السؤال مهم فحبّ الزوج ليس حبّاً فطرياً كما نحبّ الأب والأُمّ والأخوة، وإنّما عادة نحبّه لأسباب تجذبنا.

2- لا للشجار

الشجار لن يحل المشكلة بل سيعقّدها لأنّه سيخلق ترسبات ومشاعر سلبية بينكما، بينما الحوار هو الأفضل في كلّ الأحوال.

اطلبي منه تحديد وقت مناسب للكلام والعتاب والاتفاق على طريقة ترضيكما معاً. ضعي معه أهم قيمة لكما وهي بقاء الحبّ بينكما، لكن لا مانع أن يعبّر كلّ منكما كيف يريد أن يتلقّى الحبّ من الآخر. المشكلة في الحقيقة أنّنا عادة ما نعبّر عن الحبّ بطريقتنا نحن، فلو كان زوجك رومانسياً فربما أغرقك بالهدايا، بينما أنت تريدين منه مساعدتك في المنزل فهذا يرضيك أكثر مثلاً

3- حدّدي المشكلة في كلّ مرّة

لا تبدئي من البداية كلّ مرّة، فمن المشكلات التي تعاني منها معظم السيّدات استعادة الذكريات

السيّـِئة حتى بعد إغلاق الموضوع، فتبدئي في استعادة موقف فعله معك في شهر العسل مثلاً مع أنّه لم يكن يقصد وكنتما حديثي الزواج تتعرّفان بالتدريج على طبيعتكما وطبيعة الزواج كلّه وقد اعتذر عنه.

4- كوني صريحة

اللف والدوران كما يعبّر عنه المصريون ليس الحل، فالرجل لا يفهم بتلك الطريقة وعادة لا يعرف لِمَ أنت متضايقة إلّا لو قلت له صراحة أنا متضايقة من تصرّفك بالأمس، فقد كنت أتوقع منك الاهتمام بالطريقة.

كلّ ما عليك اختيار الوقت المناسب في الكلام، أو إجابته عندما يسألك ما الأمر؟ أو مالك؟ أرجوك لا تقولي «مفيش حاجة». فليست هكذا تُدار العلاقات خاصّة العلاقة الزوجية.

5- اجعلي كلامك عاطفياً

اجعلي كلامك عاطفياً فهذا مفيد لكما. أنا لا أمزح، فلو بدأت بلومه سيصبح دفاعياً وقد يرفض التغيير قائلاً «أنا كده»، فالرجل للأسف طفل كبير وقلة منهم يمتلكون الاعتراف بأنّ لديهم مشكلة ما. الأفضل أن تقولي له لقد شعرت بالحزن عندما قلت لي كذا وكذا، وقتها تستميلي عاطفته فيبدأ في السؤال عما يرضيك.

6- لا تدخلي الأبناء في الأمر ولا تظهري ذلك أمامهم

بعض الأُمّهات يدخلن الأبناء في الشجار، فترسل الطفل لوالده لتقول له قل لبابا كذا حتى لا تكلّمه وتشعره بالخصام، وهذه ليست تصرّفات ناضجة. لا تشعري الطفل أبداً.

7- املئي حياتك واشغلي وقتك

قد يكون سبب بعض تلك المشاعر أنّ وقتك مخصّص لزوجك وبيتك فحسب. يقول الجميل الراحل أحمد خالد توفيق: «إنّ معظم المشكلات بسبب الفراغ أو الوحدة أو كليهما». لا تكوني فارغة أبداً. اشتركي في كورسات تعليمية حسب ميولك سواء دينية أو علمية أو لغوية فهذا ما تحددينه أنت لطبيعة حياتك.

اشتركي أيضاً في جيم أو نادي للمشي مرّة أسبوعياً على الأقل فممارسة بعض الرياضة تخرج الكثير من الطاقة السلبية. كلّ هذا سيخلق مساحات جديدة للتواصل بينكما في الوقت الذي تقضينه مع زوجك.

اعلمي أنّ السعادة تبدأ منك أنت من داخلك وبقرار منك، وهي ليست أمراً مرتكزاً على شخص واحد أو منبع واحد أبداً.

8- حدّـِدا لنفسكما وقتاً خاصاً بكما كلّ أسبوع

حدّـِدا يوم السبت مثلاً لكما وحدكما أو حتى ساعة من يوم الجمعة العائلي اتركا فيه الأطفال مع الجدين واذهبا معاً للتمشية، ولا مانع في بعض المرونة في طلب يوم آخر في الأسبوع إن احتجت ذلك أو رغبتما في مزيد من التواصل أو الحاجة لتبادل المشاعر أو الهموم حول أمر ما.

كوني أيضاً متفهمة ومتسامحة إن مر أسبوع أو اثنين مكدسين بسبب ضغط العمل أو العائلة كزواج أحد الأقارب ولم يتمكن من اصطحابك وحدكما.

لا تهملي دقائق من التواصل البسيط يومياً مثل حديث الصباح خلال ارتداء الملابس وقبلة الصباح قبل العمل وعناق ما بعد العودة من العمل، ورسالة أو مكالمة يومية فقط للتواصل أو الاطمئنان بها كلمة أحبّك، فتلك المشاعر مهمّة وتزيد الشوق بينكما، وليس من الضروري أن تكون بنفس الشكل يومياً لكن استمرارها من حين لآخر مهمّ جدّاً.

9- ابتعدا عن بعضكما من وقت لآخر

من الجميل أن تفترقا يوم كلّ شهر أو شهرين، فيسافر هو مع أصدقائه أو تخرجين أنت في رحلة مع صديقاتك أو قريباتك، فهذا البُعد الجزئي يجدّد من حياتكما ويزيد من رغبتكما في الاستمرار ويشعل الشوق بينكما.

10- اطلبي مساعدة متخصّصة

إن لم تجدي طريقتك، فلا داعي للمكابرة واعترفا بذلك واطلبا مساعدة متخصّصة في الإرشاد النفسي للعلاقات الزوجية، فهذا ليس عيباً على الإطلاق، بل هو واجب عليكما لبناء زواج سعيد وأُسرة مستقرة. وإن حدث ورفض زوجك، اذهبي أنت للجلسة الأولى واطلبي منه طريقة لإقناع زوجك بذلك.►