

## دقيقة واحدة في اليوم ستجعل حياتك الزوجية أفضل



22 يوليو 2017 - 00:56

يمكن النظر للأمر هكذا، هناك 60 ثانية في يومك يمكن أن تقوم بدور محوري من حيث كيفية تواصلك مع شريك حياتك على مدار النهار والليل بأكمله.

تحدث الستون ثانية في فترتين: الفترة الأولى تتضمن الثلاثين ثانية التي تقول فيها أنت وشريكك: "إلى اللقاء" في الصباح عندما يهيم كل منكما أو أحدهما بالمغادرة إلى عمله اليومي.

الفترة الثانية هي الثلاثون ثانية الأخرى التي تحدث عندما تتبادل أنت وشريكك الترحيب في المساء عند عودتكما أو أحدهما إلى المنزل بعد انتهاء يوم العمل

تحظى نبرة الصوت الخاصة بتوديع أحدهما الآخر في الصباح أو الترحيب ببعضكما البعض بعد يوم عمل طويل وشاق بالتأثير الأكبر والأعمق في كيف تفكران في بعضكما البعض وتتفاعلان معاً.

على سبيل المثال، فالزوجة التي تودع زوجها الذاهب للعمل في الصباح مع تربيته على كتفه وتخبره بأن يحظى بيوم سعيد وتتمنى له حظاً موفقاً، ستحظى بزواج ترك منزله صباحاً بابتسامة على وجهه وشعور غامر بالحب في قلبه.

والزوج الذي يرحب بزوجه بعد يوم عمل باستقبالها على باب المنزل بابتسامة وقُبلة، ويقوم بمساعدتها بحمل حقائبها وملفاتها كي لا تقع، ويتنكر أن يسألها كيف سارت الأمور في العمل أو الموعد مع طبيب الأسنان سيحظى بزوجة تدخل المنزل وعلى وجهها ابتسامة وشعور بالحب في قلبها.

ويُعزز هذا الشعور أيضاً إذا ما شجع الزوجان أطفالهما على وقف ما يفعلونه والترحيب بالأُم أو الأب على باب المنزل. لكن الواقع غير ذلك

ما يحدث هو نقيض ذلك تماماً في كثير من البيوت، يهيم الزوجان بالمغادرة من دون تكلف عناء توديع بعضهما بعضاً. فيأتي الزوج أو الزوجة في نهاية يوم عمل مرهق وطويل دون أن يقابله أحد على باب المنزل أو يلاحظ مجيئه ويهتم به.

الأمر ببساطة أنه لا يوجد تقدير متبادل. فالجميع مشغول بأمور أخرى يرونها أكثر أهمية، مثل مراجعة حسابات مواقع التواصل الاجتماعي أو تحضير الغداء أو لعب ألعاب الفيديو أو تبادل الرسائل النصية.

أي منزل وشريك تفضل العودة للمنزل من أجلهم؟

الستون ثانية، تلك الدقيقة السحرية من وقتك يمكنها أن تحدد بشكل يومي إذا ما كنت أنت وشريكك تحملان تجاه بعضكما بعضاً مشاعر محبة وإيجابية وسعادة، أو إذا كنت تمتلك أفكاراً سلبية تجاه شريك وكلاكما لا يبالي بالآخر.

هذه الدقيقة من الوقت يمكنها تحديد إذا ما كنت أنت وشريكك تتطلعان لرؤية بعضكما البعض طوال اليوم، أو ما إذا كانت الرهبة تتملكك حال تفكيرك في الذهاب إلى المنزل. يمكن لهذه الدقيقة تحديد إذا كنت ستقضي أمسية مليئة بالضحك والرفقة السعيدة أم في مرارة ولا مبالاة. يمكنها أيضاً تحديد جودة تفاعلك وطريقة تواصلك مع أطفالك ومع شريكك.

لذا ركز جيداً في كل لحظات الوداع والترحيب المهمة تلك، ودع شريكك بطريقة يكتنفها الحب، وأخبره بأنك ستفتقده، ورحب به حال عودته للمنزل بقلب ممتن، دعه يعلم أنك تنتظر طوال اليوم فقط لرؤيته.