

Małżeńska dieta

Autor: Dave & Claudia Arp



Nasz sekret został odkryty. W sklepie spożywczym, w czasie pośpiesznie dokonywanych zakupów zatrzymał nas znajomy i patrząc na wybrane przez nas produkty, wrzucone do wózka sklepowego, skomentował: „O, widzę, że wasz posiłek będzie prosty, lekki i niskotłuszczowy!”

Tymi słowami: „prosty, lekki i niskotłuszczowy” opisalibyśmy nasz aktualny tryb życia. Być może potrafisz się z nami utożsamić. Jak można znaleźć czas, by budować swoje małżeństwo w samym środku rodzinnego zabiegania? Czasami trzeba po prostu o to walczyć. Zanim pojawiło się niebezpieczeństwo, my uczyniliśmy coś takiego.

Niedawno spędziliśmy trzy dni w prześlicznym ośrodku konferencyjnym, nad samym jeziorem, w górach. Ścieżki spacerowe wily się wszędzie, a kwiaty i liście błagały, by wyjść na zewnątrz i cieszyć się nimi. Oswojony jeleni czekał przy wyjściu, by towarzyszyć nam na przechadzce. Jednak konferencyjne sesje i spotkania, przedzielone tylko krótkimi przerwami, rozpoczynały się wcześnie rano i trwały do późnych godzin wieczornych.

Pakując samochód, aby udać się w drogę powrotną do domu, Claudia narzekała: „To po prostu wstyd, będąc w tak pięknej okolicy, nie mieć nawet czasu, by się nią nacieszyć.” David rzucił propozycję: „A gdzie nam się tak śpieszy? Pospacerujmy wokół jeziora, zanim wybierzemy się do domu”. Następných 30 minut było dla nas najwspanialszym punktem całej konferencji. Rozmawialiśmy o tym, co przeżyliśmy w ciągu ostatnich trzech dni i rozważaliśmy, w jaki sposób to, czego sami się nauczyliśmy, wzbogaci nasze życie i życie innych rodzin. Pójściem na łatwiznę byłoby wskoczenie do samochodu, zapalenie silnika i pozbawienie się tak wspaniałych przeżyć.

Czy w ten sposób tracisz wspaniałe przerywniki w życiu, biegnąc przez lata wychowywania dzieci i pracy?

Czy zdarza ci się zauważyć kolorowe motyle lub rozpieszczonego, oswojonego jelenia? Co możesz zrobić, by zdobyć czas tylko dla was dwoje w waszym zabieganym życiu?

W czasie następnych zakupów w sklepie spożywczym podejmij praktyczne kroki w kierunku wzbogacenia waszej małżeńskiej relacji.

To przyniesie efekty szczególnie wtedy, kiedy jesteście bardzo zajęci i potrzebujecie zachęcenia. Na przykład, kiedy myślisz o produktach na najbliższy posiłek, by był on prosty, lekki i niskotłuszczowy, pomyśl o swoim współmałżonku i o tym, jak możecie zdobyć trochę czasu dla siebie. Traktuj to jako rodzaj małżeńskiej diety.

A oto kilka sposobów, by była ona:

PROSTA

* Zadzwoń do pracy lub napisz krótki liścik (wkładając go do woreczka z drugim śniadaniem) z wiadomością: „Kocham cię i myślę o tobie”.

* Ucałuj w szczególny sposób dzisiaj wieczorem współmałżonka.

LEKKA

* Wybierzcie się razem, tylko we dwoje, na lody.

* Kiedy dzieci już dobrze zasną, wyjmijcie najbardziej elegancką zastawę stołową, ubierzcie się odświętnie i zjedzcie specjalną kolację przy świecach w gościnnym pokoju.

* Przygotujcie lekki posiłek i wymknijcie się na romantyczny piknik do pobliskiego parku lub lasu.

NISKOTLUSZCZOWA

* 2%-owa Zawartość Wzbogacającego Małżeństwo Czasu to 30 minut z 24-godzinnego dnia. Określ taki czas w ciągu dnia i pilnuj, by go właściwie wykorzystać.

* 1%-owa zawartość Wzbogacającego Małżeństwo Czasu. Jeśli wasze życie jest aż tak bardzo szalone, to nawet ten 1%, czyli 15 minut, sam na sam ze sobą, uczyni różnicę.

* Zaplanujcie wspólne bieganie, jazdę na rowerze lub spacer.

Za każdym razem, kiedy przemierzasz sklep spożywczy, pomyśl przynajmniej o jednej rzeczy, którą chcesz wykonać w tym dniu, by wzmocnić swoją relację ze współmałżonkiem. W Psalmie 90:12 czytamy: „Naucz nas, Panie liczyć dni nasze, abyśmy posiadli mądre serce!”

Uczyń krok dalej i licz swoje godziny i minuty.

Pamiętaj, wasze dzieci poczekają, kiedy na moment jesteście ze sobą sam na sam, ale wasza relacja małżeńska nie będzie czekać na czas, kiedy dzieci będą już dorosłe. To właśnie teraz jest czas, by budować wasze małżeństwo!

Dave i Claudia Arp są współzałożycielami organizacji działającej wśród małżeństw: Marriage Alive International. Codziennie prowadzą audycje radiowe: Family Workshop. Są autorami 12 książek. Copyright: Dave and Claudia Arp

Artykuł pochodzi z czasopisma "Inspiracje". Wykorzystano za zgodą i wiedzą redakcji.