

منع ذوبان علاقات الحياة

يمكن للعقم أن يسيطر على حياتك. إنه يؤثر في كيفية شعورك تجاه نفسك، وعلاقاتك، ومنظورك إلى الحياة. يمكن للكرب والإحباط المترافقين مع عدم القدرة على الإنجاب أن يكونا عميقين جداً إلى درجة أن أقوى العلاقات الجيدة يمكن أن تذوي. إذاً ماذا يمكنك أن تفعل لشد عضد أحيائك بدلاً من دفعهم عنك تحت وطأة العبء العاطفي؟ قد تدهشك الإجابة: يمكنك أن تفعل الكثير. يجب أولاً أن تعري أنك لست وحدك التي تحمل هذه المشاعر.

دفعه عنك وإعطاؤه طريقة للخروج

كنت أعلم ماذا أفعل. كنت أشعر أنني أبعد عني. كنت باردة، نافرة وفضلة. كنت أشعر في ذلك الوقت أنني أفعل الشيء المناسب، الشيء الوحيد العادل في وضع ظالم- بإعطائه طريقة للخروج إن أراد ذلك. حتى إننا ناقشنا موضوع الانفصال. لكنه كان يكرر الشيء نفسه في جميع نقاشاتنا. كان يريدني كما كنت عليه من قبل. بعد أن فتحنا قلوبنا وتحدثنا بجميع مشاعرنا إلى استشاري نفسي، فعلنا الأمر المنطقي. دعمنا بعضنا بعضاً. -جانيته، 36، مندوبة مبيعات.

سار ملايين البشر في طريق مشابه؛ بحثاً عن آليات تعامل للتغلب على المشكلات في علاقاتهم بعضهم مع بعض. مع أنه توجد مجموعة نفيسة من كنوز المعلومات في هذا الفصل تخبرك كيف تتغلبين على مشكلاتك، عليك أن تجدي الأدوات التي تناسب شخصيتك وحالتك الخاصة. لا يتوقع أي شخص من سيدة تمام، وقد أحاطت نفسها بسد من الوسائد أن تطارح زوجها الغرام طوال الليل. لكن من ناحية أخرى، إذا كنت مستعدة لتجريب أشياء أخرى، فإن ذلك قد يعطي بعض النكهة لعلاقتكما. قومي دائماً

درجة ارتياحك قبل استعمال تقنيات تحسين العلاقة المذكورة هنا. إذا استعملت هذه التقنيات كما نقترحها، فإن الأفكار المفيدة التي يتضمنها هذا الفصل سوف تعطيك قاعدة أساسية لبناء الثقة، والحفاظ على علاقتكما، وتجنب تزويها، وتجنب تفسير الأشخاص الذين تحتاجين إليهم أكثر من أي شخص آخر.

هل تساءلت لماذا تتفرّين من تحبين عندما تواجهك حالة صعبة؟ الأمر في الواقع بسيط جداً؛ أنت تحت وطأة الكرب، وقد لا تكونين حتى تعرفين ذلك. يحصل الكرب عندما تشعرين بحاجة ملحة إلى القيام بفعل ما أو إجراء تغيير ما على الفور. يوجد لدى جميع البشر منعكس «القتال أو الهرب» عند مواجهة الكرب. يساعد هذا المنعكس (أو الاستجابة) في التخلص من الوضع المهدّد.

ماذا يتصرف جسدك بهذه الطريقة؟

دعينا نفترض أنك مقاتلة من القرن السادس عشر مكسوة بالدروع ومستعدة للمعركة. إذا خرق عدوك درعك برمح (ستحتاجين إلى رتق ثوبك المعدني، عليك أن تتصلي بالحداد قبل الذهاب إلى الحفلة القادمة)، فإنك ستنزفين نزفاً أقل، حيث إن أوعيتك الدموية سوف تتقلص في ظل الكرب، وسيجتمع معظم الدم في قلبك وأعضائك الحيوية الأخرى.

عندما نشعر بالتهديد، تحصل تغيرات عديدة في أجسامنا: تتقلص أوعيتنا الدموية، وتفرز الغدد العرقية العرق، وتتسع حدقات أعيننا لتحسين الرؤية الجانبية، وتفرز أجسامنا كمية كبيرة من الأدرينالين (والنورأدرينالين) في دمائنا.

يمكن للكرب أن يتفاقم إذا كنت تشعرين بعواطف سلبية، ولا سيما الغضب أو القلق أو الاكتئاب. لقد أظهرت الأبحاث في الواقع أن مستوى الاكتئاب لدى النساء العقر يقارب المستويات الخطرة نفسها لاكتئاب النساء اللواتي يعانين أمراض القلب أو السرطان. تذكرني أن وجود بعض المشاعر السلبية أمر طبيعي. يؤثر العقم في نهاية المطاف في عدة مستويات: نفسية وبيولوجية وجسدية وروحية واجتماعية. كلما أدركت وجود هذه المشاعر السلبية في وقت أبكر، كان باستطاعتك التعامل معها على نحو أسرع.

لماذا تشعرين بأن المشاعر السلبية تطفئ عليك؟ إضافة إلى بقائك دون أطفال، فإن السبب هو حدوث تغيير في حياتك. عندما تبدئين بالعلاج، تأخذ حياتك منحى مختلفاً. بدلاً من القيام بما كنت تفعلينه من قبل، فأنت الآن تذهبين إلى مواعيد العيادات، وتخسرين وقتاً من أوقات عملك وأسرتك وأصدقائك وأنشطتك. قد يؤدي تبديل أوقاتك إلى خلاف مع رب عملك أو مع زوجك. تزيد النفقات التي تتفقينها الأمور سوءاً. يشعر الأزواج، والأشخاص الذين يعيشون معاً دون زواج، وحتى الأمهات اللواتي يفضلن أن يبقين عازبات بوطأة أي كرب من هذه الكروب.

كروب العقم

الكرب عدو خفي يمكنه أن يتسلل إليك تسليلاً. لكن هناك طرق لمكافحة. هنا بعض الحالات التي يجب أن تتجنبها لتبقي ثابتة:

- > الأبناء الذين يرفضون تقديم الدعم.
- > دعوات الذهاب إلى حفلات المباركة بالولادات وحفلات أعياد ميلاد الأطفال والأنشطة الأخرى التي تدور حول الأطفال.
- > أفراد الأسرة والأصدقاء والغرباء ذوو النية الحسنة الذين يسألون «أسئلة عن الإنجاب».

> رحلات الإجازة التي يكثر فيها الوقت للتفكير في عمقك.

> التعليقات العارضة التي يطلقها الأشخاص الذين لا يعرفون أبداً ما تمرين به.

> أرباب العمل الذين لا يفهمون لماذا يجب أن تتغيبي عن المكتب؟

تعرف المشكلة هو أول مرحلة لاستعادة السيطرة على حياتك. قد يفيدك أن تكتبي في دفتر مذكراتك أو تتحدثي مع شخص يحبك ويدعمك كلما شعرت بأنك كثيية. تساعدك معرفة ما يثير المشاعر السلبية فيك في وضع خطة عمل لتجنب هذه الأمور المثيرة.

وقوفك أنت وزوجك على الطرف نفسه

كنت أشعر بمشاعر كثيرة مختلفة. من ناحية، كنت أريد أن أصبح أمًا، لكنني من ناحية أخرى كنت أستمع باستكشاف الحياة مع زوجي. كنت أحب التدريس وحضور المناسبات الأسرية والسفر وحدنا أنا وإغناسيو. لم أكن واثقة أنني مستعدة للتخلي عن كل ذلك.

لكنني عندما شعرت في النهاية بأنني أريد أن أكون أمًا، لم يكن إغناسيو يريد أن يكون طرفاً في ذلك. كان يرفض سماع الموضوع أو التحدث عنه. لكن كلما تكلمنا أكثر عن الموضوع، صار أكثر رغبة في الحديث عنه. كنت قد حضّرت نفسي روحياً بالكامل، وكان هو في بداية تحضيره لنفسه. بعد وقت قصير، رأيتَه يفتح قلبه. كان حتى ذلك الوقت يعيش في توقعات أن يبقى دون أطفال؛ لأنني لم أكن قادرة على الإنجاب. - كلوديا، 34، معلمة.

فهم حقيقة عواطفك

الكرب هو واحد فقط من الحقائق العاطفية التي ستمرين بها عندما تتعاملين مع العقم. قد تشعرين بطيف من المشاعر بما في ذلك الإنكار، أو القلق، أو التناقض، أو عدم المبالاة، أو الإحباط، أو انعدام الأمل، أو القنوط، أو اليأس، أو الذنب، أو الحداد، أو الاكتئاب، أو العزلة. يمكن أن يأتي أي من هذه المشاعر ويذهب طوال مدة عقمك، أو قد تشعرين بواحد أو أكثر منها مدة طويلة من الزمن. ليس من الغريب أن يشعر أفراد الأسرة بمشاعر مختلفة في الوقت نفسه. هكذا ينشأ التوتر في علاقاتك. على سبيل المثال: قد تشعرين باليأس في حين يشعر زوجك بعدم المبالاة. أو قد تشعرين بالذنب في حين يشعر زوجك بالغضب. معرفة أنكما تقفان في موضعين منفصلين عاطفياً هو مفتاح تحقيق كل منكما لحاجات الآخر.

التغلب على مشكلة الإجهاضات المتكررة

كان ذلك أقصى ما حطّمنا. رأينا أنا وكريستين نبضات القلب. كان ذلك خامس إجهاض لنا. نحن نسمي ذلك اليوم يوم قيامتنا. أخبرنا الطبيب في ذلك الوقت

أن الحمل أجهض بسبب وجود صبغي زائد لدى الجنين. لو كنا نعرف عن التشخيص الجيني قبل الزرع، لكننا فعلنا شيئاً ما. أخبرنا الطبيب نفسه أننا لا نستطيع من الناحية الجينية أن نتجب طفلاً معاً. هل تصدقون ذلك؟ انتهى بنا المطاف بأن رزقتا بتوأم ثلاثي. - سيزار، 42، مدير تسويق.

إذا حصل معك إجهاضات أو إسقاطات متكررة، فأنت على الأغلب تشعرين بمشاعر متعددة. هذا وقت جيد لتحديد هذه المشاعر بزيارة شخص يستطيع أن يساعدك في الارتخاء، كما لو كنت على شاطئك المفضل، أو على طرف بحيرة رائعة المناظر، أو في بقعة رائعة من الجبال. اكتشفي مشاعرك وكتبيها في دفتر مذكراتك إن كنت تشعرين بأنك قادرة على ذلك. إذا كان ذلك واقعك، فإنك ستحزنين على الأغلب بالطريقة نفسها التي يحزن فيها الكهل الذي يحصل موت مفاجئ في أسرته أو في دائرة أصدقائه الوثيقة. ستمرين على الأغلب بالمراحل الآتية:

1. الإنكار: رفض الاعتراف بالفاجعة أو قبولها أو مواجهتها.
2. الغضب: انزعاج شديد قد يظهر على شكل هجوم كلامي على الأحياء.
3. المساومة: القيام بأعمال خيرية لمحاولة إصلاح العلاقات المجروحة.
4. الاكتئاب: شعور طاعٍ بالعجز واليأس.
5. القبول: قبول أن الفاجعة قد حصلت والمضي قدماً في الحياة.

المرور بهذه المراحل ضروري لشفائك. قد تمرين بكل مرحلة من المراحل على انفراد، أو بعدة مراحل منها في آن واحد. عندما تصلين إلى نقطة القبول، تصبح حياتك أسهل. لكن مجرد قبول واقعك لا يعني أنك قد نسيت ما حصل. لا يستطيع المرء نسيان موت طفل، وإن كان ذلك الطفل جينياً ينمو. الحزن هو طريقة جسدينا في الشفاء التي تسمح لنا بقبول الحوادث الماضية، والاستمتاع مرة أخرى بالحياة مهما كانت خيبتنا.

الأسى بعد الإجهادات المتكررة

لعلّي حزنت من أجل جانبيته أكثر مما حزنت لنفسِي. مع أنني حقاً شعرت بالأسى، فإنني كنت أعرف أنني لا أشعر بمثل ما كانت تشعر به. لذلك كان حزني يبدو تافهاً، حيث إنني كنت أعرف ما مرت به، وأعرف كم كانت تريد أطفالاً، وأعلم جميع تضحياتها ومثابرتها، وتشبثها ثم خذلانها. بالنظر رجوعاً إلى المسألة، كنت أنا أيضاً محبباً إضافة إلى كوني حزينا؛ لأنني لم أكن أبداً أستطيع أن أشعر بمثل ما شعرت به من الأسى. وفي الواقع، لم أشعر قط بمثل ما شعرت به. - مايك، 45، مدير أعمال صغيرة.

تجنبي ممارسة لعبة اللوم

يجب معظمنا الخدع سواء كانت على شكل كلمات متقاطعة، أو ألعاب الألغاز التي تلعب بالنرد على الألواح الكرتونية، أو الروايات والتمثيلات المثيرة، حتى العروض التلفزيونية البسيطة. لكن أداء دور المحقق في غرفة النوم لن يجعلك تتال الحظوة عند زوجتك. يتضمن ذلك التعليقات العارضة أو الملاحظات الموهمة على شكل نكات حول من يجب أن يتحمل اللوم. إيجاد من «كان السبب» عندما يتعلق الأمر بالعقم، يخرب علاقتكما كما لو كنتما تسييران يداً بيد في حقل الغام.

مع أن إلقاء اللوم على زوجك في أثناء الجدل أمر مفر، فلا تفعلي ذلك. تذكري أنه لا يوجد من يختار بإرادته أن يكون عقيماً. لا أحد يريد أو يطلب أو يفرح بهذا المرض. إذا شعرت بأنه لا بد لك من قول شيء ما، فقولي شيئاً إيجابياً بدلاً من الانصراف ريثما تستعيدين هدوءك. عندما تهدئين فكري في شعورك عندما يلومك شخص ما على شيء ليس لك أي سيطرة عليه. قد تشعرين بالازدراء. اضربي ذلك بعشرة وتعري في ما شعور زوجك.

التعامل مع الكرب

هنا بعض الاقتراحات لطرق مفيدة للتعامل مع الكرب:

> اعلمي أن خيارات العلاج (التقليدية والمكملة)، والموارد المتوافرة وتقنيات التغلب على المشكلات يمكن أن تساعدك في استعادة السيطرة على وضعك.

- > حافظي على عادات صحية في تناول الطعام، ومارسي التمارين الرياضية بانتظام. يمكن لمجرد المشي السريع أن يُحدث فرقاً كبيراً.
- > انضمي لمجموعة داعمة لمرضى العقم، أو تحدثي بكثرة على خط شبكة المعلومات، أو انضمي لمجموعات المناقشة.
- > اكتبي مشاعرك في دفتر مذكراتك، أو تحدثي مع قريبة أو صديقة تدعم قراراتك.
- > ابحثي عن مستشار أو معالج يستطيع أن يساعدك في التغلب على عواطفك وأن يحوّل أي سلبية تشعرين بها إلى فعل يساعدك في الوصول إلى هدفك.
- > دلّلي نفسك بشيء مميز. سواء كان ذلك يوماً في المنتجعات الصحية المائية أو إجازة قصيرة، أو رياضة روحية. من المهم أن تشغلي نفسك عندما تكونين تحت وطأة الكرب.
- > فكّري في أخذ راحة من العلاج. إذا كنت تشعرين أنك مضغوطة كثيراً، فاستريحي بضعة أشهر، وأعيدي تقويم وضعك، وعاودي المحاولة عندما تشعرين أنك مستعدة لذلك.
- تصاب بعض النساء بالاكتئاب بدلاً من لوم أزواجهن لأنهن يلمن أنفسهن. إذا كان ذلك ينطبق عليك، أو على زوجك، فإنك يجب أن تبحتي عن المساعدة الآن. دون مساعدة، سوف تزداد مستويات كربك وكرب من حولك عشرة أضعاف. تخيلي اللوم على أنه تفاحة فاسدة. هل يمكن أن تأكليها؟ أو أن تقدميها لشخص تحبينه؟ بالطبع لن تفكري في ذلك. ما يهم في الحقيقة هو عيش الواقع. حاولي ألا تجتري حوادث الماضي، وحاولي أن تركزي على ما يجب أن يحدث الآن للتقدم إلى الأمام. استمتعي بكل دقيقة وعيشي كل يوم بيومه. إضافة إلى ذلك، لا يهم في نهاية المطاف من سبب المشكلة.

اعرفي حصتك اللازمة من الراحة

يرتكس الناس بأشكال مختلفة استجابة للكرب. أنت وحدك القادرة على تحديد عتبة الكرب الخاصة بك وعتبة كرب زوجك. على سبيل المثال: قد تحتاجين عندما تكونين تحت وطأة الكرب إلى مزيد من الراحة والدعم إلى أن يخف الضغط. لكن زوجك، من

ناحية أخرى، قد يحتاج إلى أمر مختلف تماماً مثل مساحة إضافية يتفرغ فيها لنفسه. مع مرور الوقت سوف يتعامل كل منكما مع المشكلة بطريقته الخاصة. تمكنكما معرفة كيفية تصرف كل منكما عندما تواجهه مشكلة بتجنب الخلافات غير الضرورية. توثقي من إبلاغ زوجك بحاجاتك عندما تنشأ حالة جديدة. عندما تفعلين ذلك، فإن كلاً منكما سيتخطى الأزمة بسهولة.

طفل أم إخفاق؟

هل تعلمين ما هو السبب الأول للانفصال أو للطلاق في أمريكا؟ إذا كانت إجابتك هي الأسباب المالية، فقد أجبت بالإجابة الصحيحة. لذلك، كيف تستطيعين أن تمنعي علاقتك مع زوجك من التدهور إذا كنتما تدفعان كل دولار تجنيانه (وأحياناً أكثر، عن طريق القروض) لعلاجات الإخصاب؟ مفتاح الحل هو مواجهة الموضوعات المالية بانفتاح بدلاً من تجاهلها، أو أسوأ من ذلك، التظاهر بأنها لا تهم. قبل أن تقرري إجراء معالجة ما، ناقشي ميزانيتك وضعي سقفاً منطقياً لما أنت قادرة على إنفاقه. اتخذي القرارات دائماً على نحو مشترك مع زوجك، واتفقا على أن تكونا صريحين في الموضوعات المالية. ربما تستطيعين تذكر مرة واحدة على الأقل وافق فيها أحباؤك على شيء ما فقط لأنك تريدين ذلك الشيء. لا تجعلي ذلك يحصل. يجب أن تتم الموافقة على التكاليف التي تتعلق بالحياة على نحو مشترك، وذلك لأسباب لا ترتبط فقط بالعوامل المالية.

تتشارك جميع العلاقات السليمة بشيء واحد: يحترم الشركاء بعضهم بعضاً إلى الحد الذي يسمح باتخاذ قرارات مشتركة حيال الإنفاق والادخار. لا يشترط أن يكون لكما فلسفة الإنفاق نفسها لتتخذا قرارات مشتركة حيال الأمور المالية. على سبيل المثال: قد تحبين أنت الإنفاق، في حين يحب زوجك الادخار. أو قد تكونين من النوع الذي لا يحب إبقاء الأشياء القديمة، في حين يحب زوجك تخزين كل شيء. هذه الأنواع من السلوك جزء مما نحن عليه، النسيج الذي يجعل كلاً منا فريداً بنفسه. بدلاً من محاولة تغيير تلك الأنماط من السلوك (وذلك سبب آخر من أسباب الطلاق)، حاولي حل المشكلة.

إذا كانت الميزانية محدودة أو قليلة، فاسألني خبير الإخصاب عن طرق المساعدة المالية، أو راجعي الفصل الثاني؛ لمعرفة الطرق الخلاقة للتعامل مع التمويل أو الضرائب. يمكن للموضوعات التي تشتمل على مقادير كبيرة من الأموال أن تسبب كرباً في مجالات لم يكن فيها أي كرب من قبل. قد تحتاجين حتى إلى تعديل أولوياتك وتوقعاتك؛ لتصلني إلى الهدف المنشود. تذكري أن كل ما يستحق الحصول عليه يحتاج إلى بذل الجهود. ينطبق الشيء نفسه على التغلب على العقم بهدف بناء أسرة.

المهم في الأمر أنه مهما كانت تفاصيل وضعكما، لا تفترضي أن زوجك سيفعل كل ما تعتقدين أنت أنه سيفعله. لن تسيرا في هذا الطريق ما لم تكونا مهتمين معاً بالحصول على طفل يحمل مكوّناتكما الجينية. يجب أن يكون فخرك في أنك تحاولين القيام بكل ما في وسعك؛ للتوثق من أن ما كان يمكن أن يكون مساراً شاقاً سيكون طريقاً سهلاً.

استمتعي بكل يوم من أيام هذه التجربة عن طريق القيام ببعض الأفكار المنطقية الآتية، حاولي ألا تأخذي الأمر بجدية زائدة. قد يبدو ذلك صعباً في البداية؛ لأن العقم قد يبدو مثل الطاعون الذي يدمر حياتك كلها. حاولي التركيز على الحل بدلاً من التركيز على ألمك. يمكنك بهذه الطريقة أن تتجهي نحو تحقيق هدفك مع تدبير شعورك في الوقت نفسه. عندما تصلين إلى هدفك فستصبح مشاق طريقك ذكرى عابرة. في نهاية الأمر، مع أن العقم يمكن أن يسبب ألماً وعذاباً شديدين، فإنهما يختلفان في نوعهما عما نراه يومياً في كثير من المناطق النامية في العالم: الجوع، والحرب، والفقر. كل زوجين يصلان إلى هدفهما محظوظان بأن منحهما الله نعمة يحمدانه عليها.

عشر علامات للإرهاق

- > علامات التعب المزمن: الإرهاق، التعب، الشعور بالخمود النفسي.
- > الانفجار غضباً من أمور تافهة ومن طلبات الآخرين.
- > ازدياد الشعور بالسخرية والسلبية والانفعال.
- > أعراض القلق: ضيق النفس، ورجفان الأيدي، والتلعثم بالكلمات.

- > علامات الكرب الجسدية: صداع متكرر ومشكلات هضمية.
- > علامات الأرق (عدم القدرة على النوم)، والاكتئاب (العجز).
- > شعور طاع بأن الناس ضدك.
- > درجة غير عادية من القيام بأشياء فيها مخاطر.
- > نقص أو زيادة غير متوقعين في الوزن.

تجنبي صداع الأعياد

تضع العطل ضغطاً شديداً، حتى على أكثر الأزواج انزاناً. يجلب التعامل مع العقم معه مستوى كاملاً جديداً من الكرب. يمكن لترتيب القوائم، وشراء الهدايا، وتحضير الوجبات أن يرهقك جداً في الوقت الذي يسبب لك التفكير في إنشاء أسرة الألم أصلاً.

قد تسألين نفسك: لماذا أصبحت الحوادث التي كنت تحبينها في يوم من الأيام، مثل تعليق زخارف الأعياد، والتقبيل تحت أغصان الدبق، وشرب عصير التفاح أشياء مروعة؟! السبب هو أنك تريدين على نحو طبيعي أن تمضي الأعياد مع أسرتك الوثيقة، لكنهم لن يكونوا على صدر قائمتك عندما لا تستطيعين تكوين أسرة لنفسك. إذا كنت تخفقين في محاولتك لتكوين أسرة فإن وجود أقاربك مع أطفالهم حولك لتذكيرك بإخفاك (وإن لم يقولوا أي شيء، مجرد وجودهم كافٍ لإزعاجك) يجعل النتيجة كارثية.

ماذا تستطيعين أن تفعلي لتجنب وجع القلب في مواسم الأعياد المقبلة؟ هل لديك خطة مراوغة لتجنب الصور الأسرية مع بابا نويل أو البطاقات التي تحمل صور أفراد الأسرة؟ كيف ستعاملين مع أفراد الأسرة وأقرباء زوجك الذين نجحت في تجنبهم طوال السنة الماضية؟ الإجابة عن هذه الأسئلة سهلة: عدلي مستوى انخراطك. خفي من الأنشطة التي كنت تستمتعين بها سابقاً: حفلات الأعياد، وتبادل الهدايا، وأناشيد عيد الميلاد، والأنشطة الكنسية، والمشي للتسوق، وفتح بطاقات التهنة بالأعياد. تسوقي عن طريق شبكة المعلومات، واطلبي إلى زوجك أن يتسوق عنك. تستطيعين بهذه الطريقة تجنب التذكير المستمر الذي يجعلك تشعرين بالكآبة.

إذا كنت دائماً تقيمين حفلات الأعياد في منزلك، فاستغني عن ذلك تماماً هذه السنة أو اطلبي إلى فرد آخر في الأسرة أن يقيم الحفلة. لا تضغطي نفسك كي تكوني على قدر المسؤولية التي اعتادوها سابقاً. أنت تتعاملين هذه السنة مع مرض يتطلب منك أن تكوني مسترخية ولديك نظرة إيجابية كل يوم طوال الأسبوع.

قبل أن تعيدي وضع برنامج الأعياد، ناقشي الأمر مع زوجك واتخذا قرارات مشتركة حول المناسبات التي ستحضرانها، والهدايا التي تقدران على شرائها بأسعار معقولة، وكيف ستعاملان مع أفراد الأسرة ذوي الظل الثقيل. يحتفل الناس بالأعياد لأسباب روحية واجتماعية، وينهون السنة بالفرح والسلام ويبدؤون بداية جديدة. قد يكون الاحتفال بأي شيء صعباً إذا كنت تشعرين بشعور طاغٍ بالخسارة. راقبي مشاعرك والتزمي فقط الأنشطة التي تقع في حيز ارتياحك.

خمس طرق للحفاظ على عقلك في أثناء الأعياد:

1. لا تترطي في الالتزامات، افعلي فقط ما تشعرين أنك قادرة عليه.
2. عدّلي برنامج العيد حسبما يلائمك.
3. اسمحي لنفسك بالاعتذار عن عدم تلبية الدعوات التي تجعلك غير مرتاحة.
4. اذهبي فقط إلى المناسبات التي يمكنك الخروج منها بسرعة.
5. اخرجي في عطلة نهاية أسبوع مليئة بالمتعة. وفري الوقت للجري، وجولات السيارة، وركوب الدراجة الهوائية، والتزلج، أو أي نشاط آخر خارج المنزل. على أقل تقدير، سوف يرتاح دماغك من القلق وستشعرين شعوراً أفضل.

التواصل الجيد في الأمور المهمة

إن الشعور بأن الناس يستمعون لك ويفهمونك ويقبلون ما تقولينه هو أكثر احتياجاتك أهمية في الوقت الحالي. لماذا يشعر كثير من الأزواج أن الطرف الآخر لا يلبّي تلك الحاجات؟ ربما لأننا نعيش في مجتمع سريع الأحداث، وهناك منبهات كثيرة تتنافس على

جلب اهتمامنا، بحيث نجد صعوبة في التركيز على واحد منها. ينحشر أي أمر من الأمور بين 5 إلى 9 واجبات ضرورية يجب القيام بها.

مهما كان السبب في عزوك سماع زوجك فقط ما يريد سماعه، فإن واقع الأمر يبقى أن زوجك قد يظن أنه يستمع إليك في حين أن حوادث اليوم، وما قاله رئيسه في العمل، ومجموعة الأمور التي يجب أن يقوم بها في المنزل قد تطفئ دون قصد على سماع كلماتك. قد يكون زوجك اتهمك بأنك لا تصفين جيداً لما يقول. جربي هذه التقنيات لتجاوز الفوهة بين السماع والفهم:

1. إعادة صيغة الكلام الذي تسمعيه. أظهري أنك لا تستمعين إلى زوجك فحسب، بل إنك مهتمة للإصغاء لما يقوله. أعيدي ما قاله بكلماتك الخاصة، وابتدئي بقول شيء من قبيل: «يبدو أن ما تقوله هو».
2. لا تفترض أي شيء: أسرع طريقة لعزل زوجك عنك هي أن تفترض أنك تعرفين ما سيقوله قبل أن يقوله. ألا تحبين أن تنهي قصتك دون أن يقاطعك أحد.
3. لا تنتقدي أو تتدمري: لا يؤدي ذلك إلا إلى نقص ثقته وخلق الامتعاض. عبرت فرقة الأغاني الريفية نوتوريوس شيري بومبز عن ذلك تعبيراً جيداً في أغنية أصدرتها عام 2004 بعنوان: «من الصعب أن أقبل ليلاً شفاهاً تلتهم كرامتي طوال النهار».
4. استخدام عبارات «أنا»: تضع عبارات «أنت» زوجك في موقف دفاعي. تجنبني عبارات على نمط: «أنت ترمي دائماً ثيابك على الأرض». قولي بدلاً من ذلك ما تشعرين به وما تريدين أن يحصل. على سبيل المثال: «أنا أحب فعلاً المنزل المرتب، وأنزعج عندما أرى الثياب الوسخة على الأرض». ثم اطلبي إليه إبقاء ثيابه الوسخة في الأماكن المحددة.

5. استعملي لغة الجسد المنفتحة: تعطي حركات من قبيل مصالبة يديك ورجليك، والنظر إلى الأرض أو السقف، وتدوير العينين، وإطباق أصابعك وأسنانك والتثاؤب إشارات سلبية لزوجك. بدلاً من ذلك، أبقي يديك ورجليك مرتخية إلى جانبك،

للدلالة على أنك مستعدة للكلام. انظري في عيني زوجك عندما يتكلم، أرخي قبضتك وفكك، واستعملي نبرة صوت عادية، وابقى صاحبة.

6. راقبي نبرة صوتك: تجنبي استعمال نبرة صوت حادة أو مصقولة، أو إطلاق تهديدات عالية الصوت. تكلمي بدلاً من ذلك بنبرة طبيعية هادئة، وحاولي أن تنتهي لما يقوله زوجك.

7. تعاطفي: من المهم جداً في علاقتك مع زوجك أن تعريفي خلفيته التي جاء منها. التعاطف مختلف عن الشفقة. وظيفتك الاندماج مع منظور زوجك المميز، وليس الشعور بالأسف عليه.

8. تجنبي أداء دور «نصير الشيطان»: يؤدي القيام بذلك حتماً إلى الجدل. مع أنك قد تكونين تحاولين أن تشرحي له ما يفكر فيه طرف ثالث من الأشخاص، فليس ذلك الطرف الثالث هو الذي سيكون معك ويقبلك قبل النوم كما أنك لا تعرفين حقاً على أي حال ما يفكر فيه الطرف الثالث. سيؤدي اهتمامك بمصالح أي شخص عدا زوجك إلى نتائج عكسية، وسيظن زوجك أنك تتحددين تصرفاته. الأغلب أن زوجك يعرف أصلاً ما يفكر فيه الطرف الثالث. حاولي تسويغ ما فعله زوجك، أو حاولي على الأقل تلطيف ردك إذا لم تكوني موافقة على ما فعل بإخباره أنك تحبينه وأنت تفهمين موقفه.

ترطيب علاقتك مع زوجك

يمكن حتى لأوثق العلاقات أن تتعرض للبرودة من أن إلى آخر. من الطبيعي أن يحصل بعض الخلاف مع زوجك. لكن عندما تطفئ هذه الخلافات على علاقتكما، فإن الزواج يتحول إلى حلبة صراع.

الجنس وسيلة علاج

يصبح الجنس النابع من الضرورة آلياً وغير رومانسي. كان يجب أن نمارس الجنس حسب أوامر الطبيب بدلاً من ممارسته عفواً. بسبب ذلك، لا نزال نعاني أمور الجنس والحب منذ ذلك الوقت. - مارك، 40، أستاذ جامعي.

يشتكى بعض الأزواج في أثناء علاج العقم أن ممارسة الحب حسب جدول زمني تجعله أمراً قميئاً. مفتاح إبقاء علاقتك مع زوجك طبيعية هي السماح ببعض الممارسة العفوية. إن ما يجعل ممارسة الجنس أمراً مثيراً في الواقع هو الاندفاع الغريزي المرافق لها. ذلك هو السبب في أنك تسمعين أن بعض السعداء في حياتهم الزوجية يقومون بعلاقات عابرة. قد يكون الزواج قوياً في جميع النواحي عدا في غرفة النوم. استعملي الأفكار المفيدة الآتية لتعزيز علاقتك مع زوجك قبل أن تنزل في البحر:

1. **اخطفى زوجك:** جهزي حقيبة السفر سلفاً، وأجري ترتيبات السفر، وخذيه بعيداً إلى مكان لا تخبرينه عنه. إذا كانت الرحلة بعيدة، أو كان من النوع الذي يحب أن يجهز أمره بنفسه، أو كان يحتاج إلى مزيد من المعلومات، فأخبريه ببساطة بالأمر التي يجب أن يحضرها لتكون ملائمة للموضع الذي تختارينه.
2. **اطبخي لزوجك طبقه المفضل:** أضيفي الشموع المعطرة، والموسيقا الخفيفة، والورود العطرة، ثم قدمي له بعد ذلك طبق الحلوى المفضل لديه: أنت.
3. **متعي زوجك بلعبة البحث عن الكنز بحل الأغاز:** اكتبي ألغازاً لا يعرف إجابتها سواه وأخفيها في مناطق مختلفة في المنزل. علّمي مكان كل لغز بهدية صغيرة يمكن أن تستعملها في المستقبل. عندما يكتشف الحل الأخير، توثقي أنه سيكون في موضع حميم معلّم ببتلات الزهور، حيث تستطيعين أن تنهي ليلته بتدليك استرخاء من الرأس إلى القدمين مع معالجة بالعطور. استمتعي بهذه الهدايا.
4. **فاجئي زوجك:** أخبري زوجك أنك لن تستطيعي أن تقلّيه من المطار، وأخبريه أنك قد رتبت له سيارة ليموزين بدلاً من ذلك. أخبري السائق أن يأخذك أولاً. اختبئي في المقعد الخلفي وأنت ترتدين ثياباً مثيرة مع الورود وكأسين وزجاجة شرابه المفضل. استقبليه بحنانك، وهو يدخل السيارة.
5. **اخرجي مع زوجك في مواعيد منتظمة:** من السهل عندما لا يعود هناك وقت تضييانه معاً أن تنسي كيف التقيتما أول مرة. حاولي استعادة الشعلات الأصلية عن طريق زيارة أماكن حيكما القديمة، أو إيجاد مناطق جديدة لإذكاء نار الحب.

ما الأسئلة التي يجب أن تسألها؟

الآن، وقد عرفت ما يسبب ذوبان العلاقة، كيف تبقي النار مشتعلة؟ العثرة الأساسية التي يجب أن تتجنبها هي أن يعد كل منكما أن تصرف الآخر أمر مضمون. يحصل ذلك عندما ترتاحان كثيراً في علاقتكما، بحيث تسيان أن الأمور الصغيرة مهمة. اللوم، هو طريقة أخرى تنشئ الحواجز في علاقتكما. بدلاً من ذلك، أخبري زوجك أنك تحبينه، قبليه قبل ذهابه للعمل، وتمني له يوماً سعيداً، واتصلي به إلى العمل، واسأليه مساء كيف كان يومه، أو حتى اذهبي إليه لإمساك يده عندما تخرجين إلى البلدة. تظهر له كل هذه الإيماءات (خاصة غمره باهتمامك بين العامة) مدى اهتمامك به. مع أن زوجك قد يرتاب إذا رأى استعراضاً منفرداً للحب أمام الناس، فإن الممارسة اليومية لذلك تنهي فكرة التملق.

لا تنتظري يوم الحب أو ذكرى الزواج أو عيد ميلاده لإظهار تقديرك له. اشترى هدايا مميزة على مراحل قريبة دون أي سبب على الإطلاق.

فاجئيه بهدايا ثمينة، وبملاص غرفة النوم، وبالأشياء التي تحدث عنها، أو بشيء ساذج جداً. لا يهم في الواقع ما هو الشيء. ما يهم هو أنك خصصت وقتاً للتفكير فيه. اختاري شيئاً مناسباً، اشتريه، وغلفيه، وأعطيه إياه. إذا كانت ميزانيتك محدودة، فتوثقي من أنك قادرة مادياً على شراء الهدية التي تختارينها. تذكري أن ما يهم هو الفكرة وليس الثمن.

مهما كنت ستفعلين، عيشي لحظتك واحتفي بزوجك كل يوم. لا يُنقد الحب إلا إذا ضيعناه. هذا لا يعني أنكما يجب أن تعملوا على حب بعضكما بعضاً كل يوم. لو كان ذلك صحيحاً، لكان لديك وظيفتان: واحدة في المنزل وواحدة خارجه. اتركي علاقتكما تأخذ مجراها الطبيعي. الحب شيء يحصل وحده. لكنه ينمو فقط عندما تغذيته.

الأكثر أهمية من ذلك كله، الاحترام المتبادل أساس في صحة العلاقة. يعطي الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الخاصة قيمة كبيرة لهذا الاحترام، في حين يشعر الذين

ماذا تفعلين عندما تعجزين عن الحمل؟

لا يتمتعون بهذه الخاصة أن هناك شيئاً ما ناقصاً في حياتهما. حاولي تقديم أشياء بسيطة ليس لها ثمن، مثل الابتسامة وكلمة الشكر وقول: «أنا آسفة» في بعض الأحيان. عندما تقومين بهذه الأشياء بالشكل الصحيح فإنها ستشع الدفء في علاقتكما، وتبهر طريقكما وتجعل اليوم العصيب سهلاً.

اسألي نفسك الأسئلة الآتية. إذا لم تكوني قادرة على الإجابة بلا صراحة عن كل سؤال، فإنك بحاجة إلى مناقشة الأسئلة مع زوجك أو مع المعالج النفسي.

> هل تدفعين زوجك عنك (أو هل تدفعين أحباءك الآخرين عنك)، عندما تكونين تحت وطأة الكرب؟

> هل تلومين زوجك أو نفسك على شيء لا يمكنكما السيطرة عليه، مثل العقم؟

> هل أنت محتارة فيما تستطيعين القيام به لتقليل مستوى الكرب؟

> هل هناك توتر في علاقتكما؟

> هل تقومين بأي شيء لمعاكسة الكرب وتحسين صحتك؟

> هل تعرفين أن السبب الأول للطلاق في أمريكا هو الخلاف حول الأمور المالية؟

> هل عانيت أعراض الإنهاك؟

> هل تمارسين المفاتيح الثمانية للتواصل الناجح؟

> هل تعلمين أن العقم يؤثر فيك على عدة مستويات: نفسية، وفيزيولوجية، وجسدية،

وروحية، واجتماعية؟

ضمن قشرة بيضة

- يمكن للعقم أي يسيطر على حياتك. إنه يؤثر في شعورك حيال نفسك، وفي علاقاتك وفي منظورك للحياة.
- التغيير المفاجئ في حياتك هو سبب شعورك بأنك مرهقة عندما تخضعين لعلاجات الإخصاب. قد تؤدي المواعيد الجديدة وأخذ وقت من الأوقات المخصصة للعمل أو العائلة أو الأصدقاء إلى الانزعاج.
- يوجد لدى جميع البشر ارتكاس داخلي للكرب من نمط «القتال أو الهرب». اعرف في ما يحرض هذه الاستجابة، وضعي خطة عمل لتجنب تحريضها.
- افهمي حقائق مشاعرك وحقائق مشاعر زوجك. ليس من الغريب أن يشعر الزوجان بمشاعر مختلفة في الوقت نفسه.
- إذا حصل معك إجهاض أو إسقاط أو أكثر، فستكونين على الأغلب قد مرتت بوقت حداد على خسارتك. اعرفي المراحل الخمس للأسى. عملية الأسى ضرورية؛ كي تتعافى وتتعلمي الاستمتاع بالحياة من جديد.
- مهما كان الإغراء بلوم زوجك كبيراً (أو لوم نفسك)، فتذكرني أنه لا يوجد من يختار أن يكون عقيماً. لا يرغب أو يطلب أو يرحب أحد بهذا المرض.
- ناقشي الموضوعات المالية بانفتاح ولا تتجاهليها. اتخذتي دوماً قرارات مشتركة مع زوجك حيال النفقات. أول أسباب الطلاق في أمريكا هو الأسباب المالية.
- يمكن للأعياد أن تضع ضغوطاً شديدة على أي شخص، ولا سيما الأزواج الذين يخضعون لعلاجات الإخصاب. عدلي درجة انخراطك، وأعيدي جدول الأنشطة الموسمية.
- دعي زوجك يعرف أنك لم تسمعي ما كان يريد قوله فحسب، بل قد استوعبت ما قاله أيضاً.
- حتى العلاقات المثالية تحتاج إلى تطيب من أن إلى آخر.