

الزوجان السعيدان

كيف نجعل السعادة عادة ليدوم الحب

بارتون غولد سميث

نقلته إلى العربية

ابتهاال عبدالرحيم رشيد

العبيكان
Obekon

Original Title

The Happy Couple

How to Make Happiness a Habit One Little Loving Thing at a Time

Author:

Barton Goldsmith PhD

Harville Hendrix PhD

Copyright © 2013 Barton Goldsmith

ISBN-10: 1608828727

ISBN-13: 978-1608828722

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

Published by New Harbinger Publications, Inc., Oakland (U.S.A.)

حقوق الطبعة العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع نيو هاربنجر ببلد كيشنز، الولايات المتحدة.

©  2015 _ 1436

ح

شركة البيكان للتعليم، 1437 هـ.

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

سميث، بارتون غولد

الزوجان السعيدان / بارتون غولد سميث؛ ابتهاج عبدالرحيم رشيد - الرياض 1437 هـ.

224 ص: 14 × 21 سم

ردمك: 6 - 896 - 503 - 603 - 978

1- العلاقات الزوجية. 2- الزواج. 3- السعادة. أ. رشيد، ابتهاج عبدالرحيم (مترجم) ب. العنوان

ديوي: 301,427 رقم الإيداع: 1787 / 1437

الطبعة العربية الأولى 1438 هـ - 2017 م

الناشر  للنشر

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: 4808654 فاكس: 4808095 ص.ب: 67622 الرياض 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر  على أبل

<http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store>

امتياز التوزيع شركة مكتبة 

المملكة العربية السعودية - الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف: 4808654 - فاكس: 4889023 ص.ب: 62807 الرياض 11595

المحتويات

5	تقديم
9	تمهيد
13	التواصل
21	الامتنان
29	روح الدعابة
37	الاعتراف
45	الاعتماد المتبادل
55	الاحتفال
63	المرح
71	تلبية الحاجات
79	التقبل
87	الإيجابية
95	الارتباط
103	الصدق

111	الرعاية
121	التوازن
129	التكاتف
137	حل المشكلات
145	المودة
153	الحنان
161	مراعاة المشاعر
169	النقاش الهادف
175	الأمان
183	الاستمتاع
191	الدفق العاطفي
199	سُبُلُ إنجاح العلاقة الزوجية
207	الحُبُّ مدى الحياة
213	الخلاصة
217	عشر طرق لتحسين العادات في الحياة الزوجية

تقديم

قبل أكثر من (25) سنة نشر قسيس يدعى روبرت فولغهام كتاباً عنوانه: لقد تعلمت كل ما يجب عليّ تعلمه في الروضة (All I Really Need to Know I Learned in Kindergarten). وقد حقق الكتاب الكثير من المبيعات، وأصبح عنوانه رمزاً ثقافياً؛ صحيح أن الكتاب لم يحمل فكراً فلسفياً، لكنه اعتنق فلسفة يسهل على القراء جميعاً تعرّفها، هي أن الحياة ليست معقدة مثلما يتخيل بعضنا؛ فقد تعلمنا في سن مبكرة جداً أن نعيش بمحبة ووثام مع الآخرين، لكننا نسينا ذلك حين بلغنا من الكبر عتياً.

وللحقيقة، فإننا نستطيع تطبيق فلسفة هذا الكتاب على الزواج، ولكن الكتب التي تتحدث عن هذا الموضوع تجعله يبدو أكثر تعقيداً مما هو عليه حقيقةً؛ فبعض هذه الكتب تلف الزواج في نظريات، وتُغفل كثيراً من الإرشادات المتعلقة بماهية الزواج، في حين تعمل كتب أخرى على تقديم النصح من دون الاعتماد على نظريات حقيقية، خلافاً لبعض الكتب التي تتناول الموضوع من وجهة نظر العلم والدراسات المتخصصة، والتي تنظر إلى الزواج بوصفه عملية يخالطها الكثير من التغيير والتعقيد؛ ما يُحتم على المتزوجين تعلم الكثير من أجل تحقيق النجاح المنشود.

وبالرغم من ذلك فإن معظم الكتب التي تتحدث عن الزواج تتفق على شيء واحد هو أن الأزواج يرغبون في السعادة، ولكنهم لا يعرفون كيفية الحصول

عليها؛ لذا فإن هذه الكتب جميعها تُقدِّم لهم مقترحات ونصائح عدَّة تُعينهم على اجتياز الرحلة المحفوظة بالمخاطر، وتحيل حياتهم من تعس إلى فرح. من جانب آخر، تشير بعض الكتب إلى أن سبب شقاء الزوجين وتعسهم مردهُ إقحام الطفولة في العلاقة الزوجية؛ ما يُحتمُّ على الزوجين التبصر في رغبات اللاوعي، وتتبنى بعض الكتب -في المقابل- الاتجاه الآخر، فتتظر إلى العلاقة الزوجية الفاترة بوصفها نتيجة حتمية لفقدان المهارة في إنجاح العلاقة؛ لذا تشجع هذه الكتب الأزواج على زيارة مخيمات الزواج لاكتساب المهارات اللازمة لإنجاح زواجهم، ولَمَّا كان الافتقار إلى هذه المهارات مسؤولاً عن فشل الزواج فإنه يتعيَّن على الزوجين حضور دورات التدريب معاً، ولا سيما أن سمة العناد ومقاومة التغيير تبدو جلية لدى أحد الزوجين في الغالب، وهو ما يعني ضرورة الشروع في التدريب والعلاج، علماً بأن كتب الزواج تُؤكِّد أن السعادة توجد في الجانب الآخر من التغيير.

في هذا الكتاب الزوجان السعيدان عمَد بارتون غولد سميث إلى شيء فريد من نوعه؛ إذ جمع قائمة استثنائية من الأفكار والتمارين الناجحة جداً -حسب رأبي الشخصي- من دون إرباك القارئ بالنظريات، وبالرغم من ذلك فقد حرص على تضمين كل صفحة نظرة تغيير ذكَّرتني بفلسفة فولفهام: «لقد تعلَّمنا منذ الصغر أن السلبية لن توصلنا إلى أيِّ مكان، وأن الإيجابية مطلب ضروري للعلاقة الناجحة»؛ ولهذا يتعيَّن عليك الالتزام حتى تنال مرادك ومبتغاك. تحدَّث إلى زوجتك، وتجنَّب انتقادها، واحرص على أن تستمتعا معاً، وتسلِّما على بعضكما عند القدوم إلى المنزل بعد عناء يوم طويل من العمل، وتودِّعا بعضكما أيضاً عند الخروج إلى العمل؛ فالأمر سهل جداً، وتحقيق

الراحة والسكينة والطمأنينة في العلاقة الزوجية لا يتطلب منّا استشراف علم الصواريخ والخوض في غياهبه، ولهذا فإن كل ما ورد في هذا الكتاب من مقترح أو تدريب يخاطب المنطق السليم بعيداً عن أيّ تعقيد أو غموض.

لقد أعجبنى غولد سميث بجمعه هذه «الحقائق» كلها معاً، وشرحه كلاً منها بقصة، واقتراحه تمريناً لتطبيق المفهوم على أرض الواقع. إن ما يجعل الكتاب سهلاً ممتنعاً وتحدياً للأزواج هو حرص المؤلف على عدم خداعهم بقول إن تحقيق السعادة الزوجية أمر سهل؛ إنه لا يفعل ذلك حقاً، ولكنه يرسم الخطى لكل زوجين يبحثان عن السعادة؛ إنه كتاب عملي رائع، وخريطة واضحة المعالم لرحلة السعادة، ونبراس يُبَدِّد عتمة الليل ولا شك، علماً بأن إخفاق الزوجين في بلوغ السعادة مرده فقط عدم امتثالهما لما ورد في الكتاب من حقائق وتدريبات.

هارفيل هيندركس

Harville Hendrix

مؤلف مشارك لهيلين لاكلبي هنت في تأليف كتاب: كيف نجعل الزواج يسيراً: عشر حقائق لتغيير العلاقة التي تعيشها إلى تلك التي تريدها.

Making Marriage Simple: Ten Truths for Changing the

.Relationship You Have into the Relationship You Want

تمهيد

يضاطر كثير منّا إلى قبول بعض العادات والسلوكيات التي لا تتفق وقتاعاتنا في مرحلة معينة من حياتنا، ويحدث ذلك حين لا نلقي بالألما نقول أو نعمل، فننزلق في مطبات حيث لا يمكننا التصرف بطريقة مثالية. ولسوء الطالع، فإن عدم ملاحظة هذا الأمر قد يفضي إلى إيذاء شركاء حياتنا، وربما يتسبب أيضاً في إيذاء أنفسنا.

تُعبّر العادات السيئة عن نفسها -بوجه عام- بطرائق عدّة، أبرزها: إظهار عدم الاحترام في أثناء نشوب الخلافات، وإهمال التعبير عن الامتنان للأشياء الصغيرة التي يُقدّمها لنا شريك الحياة طوال الوقت، وعدم الاكتراث لتحية الشريك بعد عناء يوم طويل من العمل لافتراضنا أنه يعرف شعورنا وتفكيرنا تجاهه، في حين أننا نغضب إذا لم يقم هو بذلك. وعلى كلّ، فقد تكون العادات السيئة واضحة أو خفية، ولكنها تشترك جميعاً في أمر واحد هو التسبب في إيذاء شريك حياتنا، وإلحاق الأذى بعلاقتنا.

أمّا مصدر هذه العادات فمتعدد، ويُعزى في بعض الأحيان إلى نوع التربية الذي يغلب على أفراد العائلة المتفككة؛ حيث تبقى المشكلات مُعلّقة من دون حل؛ ولهذا يعمد بعض الأشخاص إلى استخدام المواقف الدفاعية سلاحاً فاعلاً للتغلب على شركاء حياتهم، والتهرّب من أيّ مسؤولية أو إسهام في حل المشكلة. وللحقيقة، فإن العادات السيئة تفضي إلى تدمير العلاقة الزوجية، ولا سيما إذا

كانت شريكك تخاف من مواجهتك، فعندئذ لن تستطيعا حل المشكلات التي تواجهكما؛ ما يزيد الأمور تعقيداً، ويتسبب في إيذاء كل منكما، فتسود البيت حالة من القلق والضيق والضجر تجعلكما متوترين طوال الوقت.

إن الطريقة الوحيدة للتخلص من ذلك كله هو الاعتراف بوجود الأخطاء ومناقشتها، وبذل المساعي الجادة للتغيير؛ لذا يتعين على الزوجين العمل معاً على تحويل العادات المؤذية إلى عادات إيجابية بناءة ترعى علاقتهما وتحافظ عليها، وهو ما يُحتم عليهما البحث عن الطرائق المناسبة للتخلص من العادات السيئة. وليعلم الزوجان أن عدم إيذاء أحدهما الآخر عند الاختلاف وحدوث المشكلات يوجد رابطاً يسمح لكليهما حل أي مشكلة تزجيهما ظروف الحياة في طريقيهما. تذكر أنك قد تختلف مع شريكة حياتك، ولكن احرص على ألا تكون فقط؛ إذ يساعدك إبراز الإيجابيات في علاقتكما على تحسينها إلى أفضل ما يكون.

لا شك أن الحديث عن تغيير عاداتكما -بوصفكما زوجين- قد يكون محرّجاً بعض الشيء، وأن العملية هذه قد تكون مرهقة، ولكن الأمر يستحق عناء الجهد والتعب؛ فاستبدال العادات الإيجابية بالسلبية يُحتم عليك التوقف ملياً في خضم السلوك السلبي، ومخاطبة نفسك قائلاً: توقف، لا ينبغي لي التصرف أو التحدث بهذه الطريقة؛ ما الطريقة الفضلى التي يمكنني أن أتحدث بها إلى زوجتي من دون أن أزعجها أو أتسبب في إيذائها؟

قد تبدو هذه العملية شاقة نوعاً ما، لكنها لا تستغرق سوى ثوانٍ معدودة تعرف خلالها ما تريد قوله قبل أن تخرج من فمك الكلمات، وينطبق ذلك

على التصرفات التي قد تجدها شريكة حياتك مشينة؛ لذا عليك أن تُفكر قبل أن تتصرف.

ختامًا، فإن تكرار العادات الجيدة يوجد نمط حياة جديدًا، ويجعلك تشعر أنت وشريكة حياتك بالامتنان لأنكما فعلتما ذلك، وإن الثقة في قدرتك على تغيير الأنماط والعادات القديمة هو جزء من العلاج يمكنك تنفيذ بعضه وحدك، أو تنفيذ جزء منه مع شريكة حياتك؛ إن قرار القيام بذلك مرهون بك.

طرائق الإفادة من هذا الكتاب

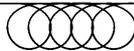
يشرح هذا الكتاب بطريقة مباشرة كيف يمكنك إيجاد علاقة أكثر إيجابية مع شريكة حياتك، والتغلب على الصعوبات، وتطوير طرائق لجعل التواصل أكثر عمقًا، والرابطة العاطفية أكثر تماسكًا، وهي أمور تسهم كلها في جعل الحياة الزوجية ممتعة سعيدة. يشتمل الكتاب أيضًا على نصائح عملية في كل فصل، إضافةً إلى تمارين تساعدك على التخلص من العادات السيئة التي تعكّر صفو زواجك.

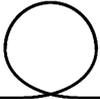
ابدأ البحث عن الفصل الذي يتعلق بالمشكلة التي يعانيها زواجك في هذا الوقت، وفي حال كان محتوى الفصل مفيدًا أطلع زوجتك عليه، ثم ناقش العادة السيئة التي ترغبان في التخلص منها، ونفذ التمرين معًا، أو اتبعا النصيحة الوارد ذكرها في هذا الفصل.

بعد ذلك ابدأ قراءة الكتاب من بدايته، أو اختار جزءًا يناقش مشكلة تواجهانها في هذه اللحظة، والأهم من ذلك أخبرا بعضكما عن الفائدة التي

حصلتما عليها من القراءة؛ لقد أُلِّفَ هذا الكتاب على نحو يجعل العملية سهلة وبسيطة إلى أقصى حدٍّ ممكن، وسيلاحظ الجميع أن عملية قراءة الفصول ومناقشتها لا تستغرق وقتًا طويلًا. يمكنك أن تقضي الوقت الذي تحب في القراءة، ولكن لا تقف ساعات طويلة على قضية واحدة؛ لأن قضاء وقت طويل يُقوّض أيَّ علاقة؛ ابدأ ببطء، وإذا وجدت ذلك نافعًا زد وقت النقاش إلى ساعة أسبوعيًا.

بعد إحراز بعض النجاح من الطريقة الجديدة في التواصل اجعل النقاش مع زوجتك عادة حتى تصبح علاقتهما أقل رهبة وأكثر بهجة؛ فأنا أعرف بعض الأزواج الذين يتحدثون عن علاقتهما في أثناء التنزه مساءً، أو قيادة الدراجة الهوائية معًا، وهذا أسلوب ناجح؛ لأن التمارين الرياضية تطلق التوتر العاطفي. هنيئاً نفسك وشريكة حياتك، فأنتما على وشك الدخول في علاقة واعدة توفرّ لكما الأمن والمحبة في بقية حياتكما. ثق في أسلوبك الخاص، وفي حال وجدت نفسك تأثها أو مرتبكاً تذكر أنك ستجد طريقك بالبحث في ثنايا نفسك، ولكن الأمر يحتاج إلى شيء من الصبر والإصرار.





التواصل

في رأيك، ما الأهم في علاقتك الزوجية؟ هل هو الثقة، أو الحميمية، أو الحب؟ لا شك أن هذه الأمور كلها مهمة، وأن العلاقة الجيدة لا تقوم من دونها، ولكنها ليست العامل الأهم في العلاقة؛ إذ إن أهم عامل في العلاقة الزوجية هو التواصل، وهذه العلاقة لن تدوم وتستمر من دون التواصل الجيد.

لا يعني التواصل الجيد أن الزوجين لا يتشاجران ألبتة، أو أنهما قادران على قراءة أفكار بعضهما، أو التحدث وقتاً طويلاً في موضوعات شتى، وإنما يعني القدرة على مشاركة الجوانب العاطفية والعقلية والجسدية والروحية في الحياة من دون إطلاق الأحكام أو الشعور بعدم التقدير. إن التواصل يعني التحدث بحميمية إلى شريكة حياتك عن المشاعر والهفوات التي تحدث بصورة يومية، والرغبة في مشاركة حياتك مع إنسان آخر يشعر بك، ويحتاج إلى سماع كلماتك ليستطيع فهمك والاهتمام بك.

يعتقد الكثير من الأشخاص أن شركاءهم يعرفون ما يجول في عقولهم وقلوبهم من دون التفوه بأي كلمة، وهذا اعتقاد مجانب للصواب؛ لذا لا تتوقع من شريكك أن تقرأ أفكارك، بل يجب عليك أن تخبرها بما يدور في خلدك بطريقة تساعد على فهمك، ويمكنك استخدام خطوات التواصل الرئيسية في العديد من الحالات.

تمرين: التواصل مع شريك حياتك.

لجعل التواصل مع شريك الحياة أكثر فاعلية وتأثيراً، يتعين عليك

اتباع الآتي:

1. إذا شعرت أن شريكك منزعج من العمل، أو العائلة، أو علاقته بك، أو غير ذلك، فاسأليه إذا كان يرغب في مناقشة الأمر معك، وفي حال لم يكن مستعداً للحديث في تلك اللحظة فلا تقلقي، وأخبريه أنك ستكونين موجودة إذا احتاج إليك.
2. إذا كنت تشعرين بالانزعاج فاطلبي إلى زوجك أن يتحدث إليك إذا شعرت أنك بحاجة إلى ذلك، ولكن تأكّدي أولاً أن الوقت مناسب لذلك، يمكنك أن تسأليه: هل يمكنني أن أتحدث إليك؟
3. تأكّدي أنك تحسّنين الاستماع لما يقال، وقولي له ما تودين قوله بدقة، واستجبي لحاجاته، وكوني واضحة بخصوص الموضوع الذي ترغبين أن يتفاعل معك بشأنه.
4. إذا شعرت أن لديك المزيد من الكلام فاطلبي إليه عدم إنهاء الموضوع، وحين تشعرين أن المشكلة قد انتهت فأخبريه بذلك.
5. استمري في مناقشة الموضوع بصورة يومية حتى يشعر كل منكما أن المشكلة قد انتهت.

يساعد طرح الأسئلة التوضيحية على حل الكثير من المشكلات؛ فمثلاً إذا كان شريكك محبطاً فاسأليه عن شعوره، واعرضي عليه المساعدة بدلاً من النظر إلى الموضوع من زاوية شخصية ضيقة؛ كوني إيجابية، وتحلي بروح المبادرة، وساعدي الإنسان الذي تحبين؛ لأن هذه طريقة عظيمة لإثبات أنك تحبينه، فضلاً عن أنها أداة تواصل فاعلة. يساعد طرح هذه الأسئلة أيضاً على تطوير حلول أخرى للمشكلة؛ فعندما يعاني زوجك مشكلة ما، ويلجأ إليك، تحدثي إليه أكثر لتكتمل الصورة في مخيلتك، وتتمكّني من تقديم النصيحة

الفضلى له. تذكّرني أن الاستماع لشريكك يساعده على التخلّص من التوتر الذي يزعجه، ويجعلك تتسبن الأيام التي رفضت فيها الاستماع أو الكلام.

صحيح أنه يقال في المثل السائر: «إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب»، ولكنه ليس ذهباً في العلاقة الزوجية، بل هو على النقيض من ذلك؛ فقد يتسبب الصمت في إلحاق الأذى بك وبالعلاقتك بزواجك؛ لأن قلة التواصل توحى بالانفصال، حيث يبتعد الزوجان عن بعضهما عاطفياً، فنحن جميعاً بحاجة إلى مَنْ يسمعنا ويتحدث إلينا. وفي حال لم يتوافر الكثير لتحدثنا عنه يمكنكما البحث عن موضوع مناسب للنقاش، مثل: أحوال العائلة والأصدقاء، والأمور المالية. وللتخلّص من التذمر الذي يبديه كثير من الأزواج، يمكنك سؤال زوجك عن مشاعره وآرائه السياسية، أو عن الأحداث العالمية الراهنة. وإذا لم يُظهر الكثير من الاهتمام فلا تيأسي، واطرحي له أهمية التواصل من دون أن تكوني مزعجة. استمري في طرح أسئلة سهلة بحيث تكون إجاباتها بسيطة، ولن يمر وقت طويل حتى تحصلين على النقاش الذي ترغبين.

أمّا إذا كنتما ممن لا يحبون الكلام كثيراً فقد يتطلّب إيجاد قنوات للتواصل المزيد من الجهد، وفي حال قررتما ذلك فابدأ تناول وجبة واحدة -على الأقل- معاً، وتحدثا مدة (30) دقيقة -على الأقل- عن الأمور التي قمتما بها هذا اليوم، أو عمّا تخططان له لاحقاً؛ إن الجلوس والتحدث في أثناء تناول الطعام يمنحكما المزيد من الوقت للتفكير في ما ترغبان في قوله، ويساعدكما على التخلّص من التوتر الناجم عن الشعور بأنكما مرغمان على الحديث، وما إن تعادان التحدث في أثناء تناول الطعام حتى يصبح التواصل أسهل كثيراً،

وتشعرا في قرارة نفسيكما أن العلاقة باتت أكثر انسجاماً، والخلافات أقل وقفاً وحادّة؛ لأنكما أصبحتما معتادين مناقشة أفكاركما.

إن التواصل الجيد لا يقتصر فقط على الكلام (بالرغم من أن التواصل إلكترونياً أو بالهاتف يجعل الكلام أكثر أهمية)، وإنما يتعدى ذلك ليشمل نغمة الصوت والتواصل البصري؛ لأن النظر في عيني من تتحدث إليه يعطي الحديث أهمية أكبر، ولا شك أن التحدّث إلى شخص ما في غرفة أخرى لا يكون فاعلاً ومؤثراً مثل التحدّث إلى شخص في الغرفة نفسها.

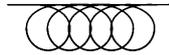
ولمّا كانت طرائق التواصل اليوم إلكترونية في معظمها، فإني أقترح عليكم إرسال الرسائل القصيرة بوساطة الهاتف النقال أو البريد الإلكتروني وأنتم في أماكن العمل إذا تعذّر عليكم التواصل مع من تحبون بالهاتف، وسوف تصبحون أكثر براعة وإتقاناً لهذا النوع من التواصل؛ قد تشير الرسالة النصية إلى وجوب إحضار شيء ما، أو تأكيد المواعيد، ولكن التعبير عن العواطف يحتاج إلى أكثر من الوجه المبتسم، أو الصور الأخرى التي تُعبّر عن العواطف؛ لذا تأكّد أن رسالتك تحتوي على بعض العواطف، مستخدماً كلمات الحُب والتعزيز، وتذكّر أنه لا يتعيّن عليك فعل ذلك كل مرة، ولكن ينبغي لك أن تفعل ذلك كل يوم.

يُعدّ التواصل أمراً مهماً جداً في العلاقات الزوجية؛ لأنه يمثل الطريقة الحقيقية الوحيدة التي تُمكن الأزواج من التعبير عن مشاعرهم وما يدور في عقولهم. تذكّر أنك لا تعرف شعور شريكك، وأن عليك سؤالها حتى تتحقّق من شكوكك؛ لأن سؤالك إياها يشعرها باهتمامك بها؛ فنحن جميعاً نرغب في وجود شخص يهتم بمشاعرنا. تذكّر أيضاً أن التعامل مع المشاعر المعقدة

سهل حين نجد شخصًا يستمع لنا، ويتحدث معنا؛ فنحن بحاجة إلى شخص يكمل نصفنا الآخر؛ لأن ذلك يُعدُّ لبنة مهمة في بناء وحدة العائلة.

قد يكون التواصل الجيد المنتظم أكثر أهمية من القضايا المادية، فحين تسأل الأزواج كبار السن عن سبب علاقتهم الناجحة المستمرة، فإنهم يخبرونك أن سرَّ ذلك هو التواصل الجيد؛ ولهذا فحين يكون الشخص الذي تحب مستعدًّا لسماعك بصرف النظر عن الموضوع الذي تريد الخوض فيه، فهذا يعني أن حياتك معه ستستمر ولا شك.

ختامًا، فإن التأثير الإيجابي للتواصل في العلاقة الزوجية عظيم جدًا؛ إذ يمكنه إصلاح العلاقات والقلوب المنكسرة، وإن مهارات التواصل الجيد تُذلل الصعوبات التي تعترض مسيرة حياتك، وتجعل الأيام التي تقضيها مع شريكك ممتعة حقًا.





الامتحان

هل أنت ممتن حقاً لأنك وجدت شريك حياتك؟ هل ترغب في إظهار هذا الامتحان بطرائق أفضل وأكثر فاعلية؟ هل سبق أن أحجمت أنت أو شريكك عن التعبير عن مشاعر الامتحان؟

أنا شخصياً أحب الأعياد لأنها تُذكّرني بالحاجة إلى الشعور بالامتحان لما نملك، ولا سيما أن الكثير من الناس يعانون مشكلات عدّة، لكنهم يؤمنون بوجود التعبير عن الامتحان للأشياء الجيدة التي وهبها الله إياهم.

قد لا يعلم الكثير منا كيف يُعبّرون عن هذا الشعور في الحياة اليومية بصورة تنعكس على تصرّفاتنا عامّة، وعلى من نحب بوجه خاص. صحيح أن حياتنا لا تسير دائماً مثلما نخطط لها، ولكننا -للأسف- ننسى بسهولة أننا بحاجة إلى شكر الله على ما وهبنا إياه.

وفي واقع الأمر، فإننا لا نستطيع أن نساوم على الامتحان؛ فمثلاً لا يجدي نفعاً قولك لنفسك: سأعبّر عن شكري وامتناني إذا وقّعت العقد، أو إذا أخبرتني أنها تحبني؛ فإذا لم يكن الامتحان ملازماً لتفكيرك فإنك تدفع الإنسان الذي تحب إلى الشعور بعدم التقدير، وتنقل هذا الشعور إلى شريك حياتك من دون أن تتقوه بكلمة واحدة، وفي حال كنت مرتبكاً بخصوص الامتحان ففكر فيه بوصفه تقديرًا عظيمًا لشيء تملكه (سواء كسبته أو نلتته هدية)، واضعاً نصب عينيك أن هذا الشيء قد يختفي في يوم من الأيام.

تمرين : كن شاكرًا كل يوم.

حتى تتمكن من بناء عادة الامتحان؛ استيقظ كل يوم شاكرًا الله تعالى على الصحة والحياة التي منحك إياهما؛ تضرّع إليه بالشكر بصوت مرتفع أو

منخفض، مُكرِّراً ذلك في نفسك. رُدِّد هذا الامتحان يومياً بأن تقول مدة أسبوع كامل: «أشكرك يا رب على نعمة الصحة والحياة». بعد ذلك يمكنك الامتحان لأمر أكثر تعقيداً في حياتك؛ مثل: شكر الله على منحك علاقةً جيدةً أو شريكاً متفهماً، أو إحاطتك بالأشخاص الذين يساعدونك ويساندونك في مختلف مناحي الحياة. احرص على أن يكون تقديم الشكر لله عادةً يومية؛ لأنه يُعزِّز النعم التي تساعدك على التخلص من الأحاسيس السلبية.

إن الالتزام بعادة الشكر والامتحان تؤثر إيجاباً في مختلف جوانب حياتنا، ولا شك أن الأشخاص الشاكرين يحملون في أنفسهم القليل من الضغائن، ويكونون أسعد من غيرهم بحيث تمتد سعادتهم لتشمل صحتهم الجسدية. تذكر أن لا شيء يجعل شريكك موقناً بحبك إياه أكثر من شعورك بالامتحان تجاه وجوده في حياتك؛ فالشعور بالامتحان يوحي إلى حبيبتك أنك تحبها وتحترمها، ويمتد هذا الإيحاء ليشمل كل ما تفعلانه معاً؛ إنه المفتاح السحري للسعادة التي يتناها الزوجان أكثر من أي شيء آخر. أمّا إذا كنت غاضباً أو متألماً فقد تفتقد الامتحان الداخلي؛ ما يُحتمُّ عليك الوصول إلى ما يدور في خلدك لحظة الألم، محاولاً السعي وراء السلام بتذكُّر الأمور الجيدة في حياتك.

تمرين : الاحتفاظ بملفات لذكرات للامتحان.

لا شك أن إنشاء دفتر مذكرات خاص بالامتحان يحارب الاكتئاب، ويزيد من وتيرة السعادة. يساعد هذا التمرين الأزواج على تغيير الطريقة التي يشعرون بها حيال بعضهم؛ لأن الكتابة على الورق تُعزِّز الشعور الإيجابي، وفي ما يأتي الخطوات اللازمة لذلك:

1. أحضري دفترين (واحدًا لكِ، وآخر لزوجك)، واحتفظي بهما على المنضدة التي بجانب السرير، واكتبي قبل الخلود إلى النوم في بضع دقائق الأشياء التي تُقدِّرين وجودها في حياتك.
2. اكتبي أفكارًا جديدةً كل مساء مدة أسبوعين على الأقل، وستلاحظين التغير في طريقة نظرتكِ إلى الحياة وعلاقتكِ بزوجك.
3. اختاري الوقت المناسب لإطلاع زوجك على كتاباتك؛ فهذا يساعد على مشاركته المشاعر العميقة في علاقتكِ. وفي حال كنتِ ممتنة لوجود زوجك في حياتكِ، وممتنة أيضًا لصفاته وأفعاله فعليكِ إخباره بذلك؛ لأن التواصل يجعلك كلاً منكما أقرب إلى الآخر.
4. اكتبي قائمة منفصلة تشمل كل ما يخص علاقتكِ، ويجعلكِ تشعرين بالامتنان؛ إذ يُذكركِ ذلك بكل ما هو مفيد لكِ.

لا شك أن أقوى لحظات الحياة تأثيرًا هي اللحظة التي تخبرك فيها الحبيبة أنها ممتنة للطاقة التي تتمتع بها، حيث تتدفق العواطف الإيجابية خلالك مثلما يتدفق كوب الشاي الدافئ في ثنايا جسدك فيملاً قلبك. إن ما تقدّمه للإنسانة التي تحبها، ولا سيما إذا غيّر هذا حياتها إلى الأفضل، يجعلها تشعر بالامتنان، وما إن تعترف زوجتك بأفعالك الإيجابية كلها حتى تشعر بمصداقية مدهشة، فتتحفّز إلى عمل المزيد؛ لأن حبّ زوجتك يمنحك دفعة قوية إلى الأمام.

يمكن تشبيه الامتنان باللاصق الذي يُثبّت الزوجين معًا عندما يمرّان بأوقات عصيبة، فيرفعهما إلى مستويات أعلى من الوعي تُمكنهما من تعرّف

المناحي المهمة في علاقتهما؛ لأن الامتنان للحياة التي يعيشانها معاً يجعلها أكثر حلاوة عوضاً عن التذمر من كل شيء.

تتمثّل أولى خطوات الامتنان في الاعتراف أنك ممتن وفخور بعلاقتك، ولو كنت قادراً على تخيل حياتك من دون المحبوبة، وعانيت الفراغ الذي يُخلّفه غيابها ولو للحظة واحدة لعرفت ما أقصده هنا. إن محبتك للزوجة وإظهار هذا الحُب لها بمسك يدها خلال مسيرة الحياة التي تمضيانها معاً يُمثّل واحدة من أعظم الهدايا التي تُقدّمها لها.

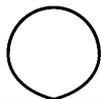
إن الاحتفاظ بدفتر مذكرات يُسهّم في تقوية أواصر الامتنان تجاه بعضكما بعضاً. أمّا الطريقة الثانية لذلك فهي الجلوس معاً، والتحدّث عن امتنانكما لهذه العلاقة التي حظيتما بها، وكيف ترغبان في الاستمرار معاً بوصفكما فريقاً واحداً. صحيح أننا نادراً ما نُخصّص وقتاً لفعل ذلك، بيد أن هذا التمرين البسيط فاعل جداً، ويمنحنا شعوراً رائعاً.

وأما الطريقة الثالثة لإظهار الامتنان فتتمثّل في تذكّر قول كلمة «شكراً» للأشياء الصغيرة التي يُتوقّع من الشريك أن يُقدّمها للآخر؛ مثل: إعداد فنجان قهوة الصباح، أو تدليك كتفي الزوج بعد يوم عمل طويل؛ فالشكر يجعل الإنسان يشعر أنه محل تقدير واحترام.

وللحقيقة، فقد تكون الأفعال أبلغ كثيراً من الكلام، ولا ضير في التعبير عن شكرنا بعناق دافئ، أو وردة، أو قصاصة ورق صغيرة على طاولة المطبخ مكتوب فيها: «شكراً لأنك معي».

ختامًا، فإن مشاعر السخط مردها غالبًا الخوف من فقدان ما نملكه، أو عدم الحصول على ما نرغب فيه، وهو ما يفضي إلى عدم تقدير نعمة الحياة التي نعيشها؛ لذا فإن عادة الامتحان تساعدك على إدراك أن ما تملكه أفضل كثيرًا من أي شيء آخر قد ترغب في امتلاكه.





روح الدعابة

هل خطر ببالك أن علاقتك بحاجة إلى جرعة جيدة من روح الفكاهة الصحية؟ هل قلت لزوجك طرفة اعتقدت أنها مضحكة لكنه لم يفهمها؟ هل شاركت زوجتك في أطارييف انتهت بجرح مشاعر أي منكما؟

إن روح الدعابة أمر مهم في العلاقة الزوجية؛ لأن الحياة لا يمكن أن تكون جادة طوال الوقت. ولهذا اجعل في حياتك فسحةً ومتسعاً للمرح وخفة الدم لتتعم وزوجتك بحياة حُب متوازنة. أمّا إذا كان الوقت الذي تقضيانه معاً جاداً على الدوام فاعلمنا أن القليل من روح الفكاهة ليس أمراً صعباً، وأنه يعود بالنتفع عليكما.

تذكّر أن المحافظة على روح الدعابة تُحتم عليك أن تكون لبقاً في أثناء المزاح؛ فأنت لا تؤدي دوراً فكاهياً، أو تمارس لعبة سرعة البديهة، ولكنك تتلاعب بالكلمات وتمازح زوجتك؛ لذا يتعيّن عليك إبقاء هذه اللعبة مسلية وغير مؤذية، واحذر من استخدام المزاح سلاحاً تُشهره في وجه الآخر، وعندما تفهمان هذه القواعد الأساسية يصبح المزاح سهلاً وممتعاً.

أمّا إذا قال زوجك طرفة لم تحبها أو تفهمها فلا تنضب، وتذكّري أن ذلك لا يعني أنه إنسان سيئ، وأنه ربما يحاول تلطيف الأجواء. وفي حال أظهرت سخطك و غضبك فقد تصطدمان معاً، وربما يتعرّض أحكما للأذى. صحيح أننا نغضب إذا كان مزاجنا عكراً، ولكن إذا كانت دعابة زوجك بريئة وغير مُوجّهة إليك فاسمحي له بالتحدّث في أشياء يعتقد أنها مضحكة، حتى لو شعرت أنها غير مضحكة البتة. أمّا إذا شعرت أنه يتعمد إيذاءك بمزاحه الثقيل

فإن الأمر يصبح مختلفاً، وبالرغم من ذلك فإذا كان يسعى فقط إلى المرح فاعلمي أن منافع هذا المزاح تفوق مساوئه.

إن استخدام المزاح بحكمة يساعد على تهدئة كثير من المواقف العصبية، وقد ثبت أن لروح الفكاهة مفعولاً وتأثيراً سحرياً كبيراً؛ حتى إن مجموعة من أطباء النفس عقدوا مؤتمراً سنوياً عن كيفية استخدام الفكاهة في العلاج، فإذا كانت الفكاهة تفيد في علاج الأمراض النفسية فلا بد أنها تنفع في العلاقات الزوجية.

إذا لم يعجبك مزاح زوجك أحياناً فتحدّثي إليه في الموضوع، واضعةً حدوداً للمزاح؛ فبعضنا قد يستمتع بالمزاح السيئ والمؤذي، وهو ما يلحق الضرر بالعلاقة الزوجية؛ ولهذا يجب أن يكون المزاح تعزيراً للحياة لا وأداً لها، فإذا وجدت أن نكات زوجك مؤذية فتناقشيهِ في هذا الشأن بحيث تتفقان على ضوابط محددة لذلك.

تمرين : إبقاء المزاح في نصابه الصحيح.

في ما يأتي الإجراءات التي يمكن اتخاذها لجعل المزاح مقبولاً ومُعزّزاً للعلاقة الزوجية:

1. أخبري زوجك أنك ترغبين في التحدّث إليه. صحيح أن الموضوع جاد، ولكن احرصي على التحدّث بطريقة لبقة، ولا حاجة إلى جعل زوجك يتبوأ موقف الدفاع، وتذكّري أن هذا نقاش علاجي من منظور مستقبلي.

2. قولي لزوجك إن مزاحه يكون مؤذياً في بعض الأحيان، واستعدي للنقاش متسلحاً ببعض الأمثلة: «... عندما قلت ذلك شعرت بالإهانة وعدم الاحترام». احرصى أيضاً على استخدام ضمير المتكلم (أنا) لتشرحي له كيف تشعرين، واعلمي أن مشاركته هذه المشاعر ستجعله يدرك أنه كان غير مبالٍ، فيعمد إلى تغيير سلوكه بسهولة.
3. اطرحي على زوجك السؤال الآتي: كيف يكون شعورك لو كان هذا المزاح موجَّهاً إليك؟ أعطه بعض الوقت ليفكر في السؤال قبل الإجابة عنه، فهو عندئذٍ سيشعر بالألم الذي سببه لك، ويستوعب الأمر. وما إن يختبر الأذى الذي سببه لك حتى يُغيّر طريقة مزاحه ولا شك.
4. مارسا أسلوب العصف الذهني لإيجاد حل لهذه المشكلة؛ مثل: استخدام نمط مختلف من الفكاهة، أو تجنب المضايقة. ولكيلا يتسبب أحكما في إيذاء الآخر؛ اتفقا على وضع ضوابط للمزاح.

إن جعل روح الفكاهة الإيجابية عادة في العلاقة الزوجية يمنحها بُعداً جديداً، وحتى لو كنت تعتقد أنك غير مضحك فإن التحلي بروح الفكاهة سيلقي بظلاله على حياتك وحُبك لزوجتك؛ فالأمر لا يتعلق بإلقاء النكات المضحكة التي تضاهي نكات الفكاهيين العالميين، وإنما يتعلق برؤية الجانب المضحك من الحياة والاستمتاع به، ولا سيما أن الحياة قد تكون ساخرة، وهو ما يجعلها ممتعة ومضحكة في آنٍ معاً. وعلى أيِّ حالٍ، فحين تعمد إلى المرح والدعابة فإنه يسهل عليك تعرُّف الفكاهة في أيِّ محادثة أو فعل، وستقدِّر روح الفكاهة التي تمتع بها شريكة حياتك. تذكَّر أن الكثير من الأزواج يرون في الضحك معاً

وسيلة ناجعة لتخفيف التوتر، وتعزيز علاقة الزواج. وهذه بعض الأفكار التي تُحفِّز الزوجين إلى ممارسة الضحك معاً كثيراً:

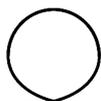
1. مشاهدة برامج مضحكة معاً: إن مشاهدة مسلسلات فكاهية وأفلام مضحكة معاً يضيفي جواً من المرح على الحياة، ولا شك أن مشاهدة برنامج يفرحك أفضل من آخر يدفعك إلى البكاء.
2. إخراج فيلم في البيت: من طرائق الاستمتاع معاً تمثيل الزوجين مشهداً فكاهياً؛ لذا أخرجي كاميرا الفيديو، أو الكاميرا الرقمية، أو حتى الهاتف الذكي، ثم ابدأ التصوير. وحين تنتهيان من ذلك شاهداً عملكما الفني واضحاً معاً.
3. الذهاب في إجازة: من السهل رؤية الجانب المرح من الحياة عند قضاء الزوجين معاً إجازة في أحد الأماكن؛ لأن ذلك يجعلهما ينسيان ما يُعكِّر صفو حياتهما، ويمنحهما شعوراً بالمرح والاسترخاء. لا شك أن قضاء الإجازات معاً يُعدُّ خبرة ممتعة، ولكن إذا نظر الزوج إليها بوصفها مغامرة يشوبها الكثير من الفوضى وعدم الانسجام فقد يفقد قدرته على التمتع بالمرح أو حتى تعرفه؛ لذا يُفضَّل استكناه الجانب المرح من الفوضى، والاستمتاع بمحطات الرحلة جميعها، بما في ذلك مرحلة التخطيط لها. أمّا إذا كنت على وشك الذهاب في رحلة من دون الضحك فالأفضل أن تظل في البيت.
4. غسل الصحون: إن رؤية الجانب المرح من الحياة لا يقتصر فقط على التحدُّث عن أشياء مضحكة، وإنما يتعلق بأداء أعمال مضحكة معاً؛ إذ يمكنك استخدام المرح والمزاح في تخفيف عبء الأعمال المنزلية.

وأنا أعرف شخصياً زوجين يستمتعان بالعمل معاً حتى إنهما يقضيان ساعات طويلة في غسل الصحون.

بوجه عام، من أمارات العلاقة الزوجية الناجحة تعرّف الزوجين الجانب المضحك في الموقف العصيب الذي قد يتعرّضان له، والذي سيساعدهما على تجاوزه بغض النظر عن الصعوبات التي تواجههما؛ إذ إن اللجوء إلى التبسم والضحك يسهم أحياناً في حل أعتى المشكلات وأعقدها.

صحيح أن حياتنا لا تخلو من المشكلات والمتاعب، ولكن استشراف مواطن المرح في المواقف العصبية يجعل الحياة أسهل كثيراً. قد يبدو ذلك أول الأمر مرهقاً أو ممتعاً لأحد الزوجين خلافاً لما يراه الآخر، ولكن في الأحوال جميعها تتبّع السرور محاولاً التعامل بمرح مع ما تلقيه الحياة على كاهلك من أعباء؛ فقد تكون روح الفكاهة أفضل صديق لك (إلى جانب زوجتك) عندما لا تسير الأمور حسب ما تشتهي.

تذكر أن الضحك معاً يقوّي علاقتكما، وتذكّري أن الضحك على نكات زوجك السيئة التي سمعتها أكثر من مئة مرة يُعبّر أكثر من أي شيء آخر عن حُبك له، وأنه لا يوجد ما هو أكثر روعة من جعل زوجتك تشاركك الضحك. ختاماً، فإن الضحك يبيّيك على تواصل مع الجانب المشرق من الحياة (وهو أمر ليس سهلاً دائماً)؛ إذ يعمل على إفراز مادة كيميائية في الدماغ تمنحك شعوراً بالراحة والسعادة، فيصبح سهلاً تبادل الحُب مع المحبوبة، ولتتذكّر كلا الزوجين أن الضحك هدية قيمة، فليحرصا على فتحها معاً.



الاعتراف

متى كانت آخر مرة أعربت فيها عن تقديرك وشكرك لشريكك، أو أخبرتها بحُبك لها، أو امتنانك لوجودها في حياتك؟ وأنت، بِمَ تشعرين حين يخرج زوجك من المنزل من دون وداعك؟ ماذا ستفعلان لو حدث سوء فهم ورفض أيّ منكما الاعتذار للآخر مع أنكما لا تعرفان أيُّكما المخطئ؟ إن تقديرنا لشركائنا واعترافنا بأخطائنا يُعدُّ سلوكًا إيجابيًا يتعيَّن علينا التمسك به في علاقاتنا.

قد يأخذ الاعتراف والتقدير أشكالاً عدَّة، ولكن الاعتراف الأفضل هو كل عبارة أو عمل يُعبِّر عن المشاعر الإيجابية حيال سلوك الشريك؛ فإعلام الزوجة أنك شاكر إياها، وأنت تحاول جاهدًا إسعادها يجعلها تشعر بالراحة لوجودها معك ولعلاقتها بك. إن الإقرار أمر سهل جدًّا، وأنا أرى أن تحيّن الفرص المناسبة الآتية لتظهر لها أنك تستقبل طاقتها الإيجابية وتستجيب لها:

1. تذكّر أن تُودِّعَ شريك حياتك؛ فالتحية والوداع أمران مهمان جدًّا في الحياة الزوجية لأن كلا الزوجين يعترف بالانفصال المؤقت لوجودهما معًا. إن الاعتراف بأنك لن ترى زوجتك إلا في نهاية اليوم -بعد مغادرتك صباحًا- سيُغيِّر الطريقة التي تمضيان فيها الوقت بعيدين عن بعضكما بعضًا. فحين تفارق شريكك تاركًا معك جرعة إضافية من الحُب فإنها تساعدك على إدارة المواقف المشكّلة في عملك. أمّا إذا شعرت بوجود هُوَّةٍ وشرخٍ وبدأت تتساءل عن سلامة علاقتك بعدما تركت زوجتك من دون أن تُودِّعها فإن يومك يكون أكثر صعوبة؛ لذا اجعل الوداع آخر مهمة تفعلها قبل مغادرة المنزل صباحًا، فهذه العادة تُؤكِّد أنكما بدأتما يومكما بصورة صحيحة.

2. سلّم على زوجتك بعناق بسيط عندما تعود إلى المنزل؛ لأن التحية الدافئة سهلة جداً، وتمنح زوجتك شعوراً بالارتباط الحقيقي.
3. عبّر عن تقديرك وشكرك لزوجتك حين تعمل شيئاً لطيفاً من أجلك، وسوف تتفاجأ بالوقع الرائع الذي تُحدثه كلمة «شكراً». إن المداومة على الشكر والعرفان يُحضّر الزوجة إلى الاستمرار في عمل كل ما يُسعد الزوج. وفي المقابل، فإن عدم شكر الزوجة قد يدفعها إلى التفكير في أنك تتجاهلها، فيؤثّر سلباً في مشاعرها تجاهك. ولهذا فإن السلوك الذي تعلّمناه صغاراً يصبح أكثر أهمية حين نكبر، ونمرُّ بعلاقة عاطفية.
4. احرص على قول كلمة «أحبك» لزوجتك؛ فهي لا تكلفك شيئاً، ولكن فوائدها عظيمة؛ فحين تظهر حُبك لها، وتتعترف هي بالرباط الوثيق بينكما، يشعر كل منكما أنه خُلِق للآخر، وأن الحياة ممتعة وجميلة، يضاف إلى ذلك أن سماع كلمة «أحبك» يُذلل الصعوبات التي تعترض رحلة الحياة.
5. اعترف بإنجازات زوجتك كلما سنحت الفرصة؛ فالثناء على الزوجة عند غسل الصحون أو تعليم الأطفال -مثلاً- هو أمر مهم جداً، وإن كلمة «أحسنّت» تُعزّز العلاقة بين الزوجين ولا شك؛ لذا احرص على الاعتراف بأن زوجتك تجعل الحياة أيسر وأسهل بأدائها كل ما يُحقّق لك سبل الراحة والهناء، وتذكّر أن الاعتراف بهذه الطريقة يُقوّي العلاقة بينكما، ويساعدكما على المضي قدماً في هذه الحياة معاً.

إن الإدلاء بهذه الاعترافات يُعزِّزُ رصيد حساب المصرف العاطفي، ويمنح الزواج القوة والصلابة اللازمة لاستمراره وديمومته. أمَّا إذا سحبت كامل الرصيد وشعرت بالإفلاس العاطفي فقد تضطر زوجتك إلى إيداع كمية إضافية من الدعم العاطفي الذي تحتاج إليه، ولكن لا تتوقع منها أن تقرأ أفكارك، فابحث عن طرائق مناسبة للتواصل معها عندما تشعر بالإرهاك العاطفي والحاجة إلى مزيد من الدعم.

إن من أفضل طرائق الحصول على هذا الدعم جلوسك مع الزوجة والتحدُّث إليها وإخبارها عن سبب شعورك بالفراغ العاطفي. تذكَّر أن استماعها إليك يُزوِّدك بالطاقة مرة أخرى، ويساعدك على التخلُّص من السلبية، ويُعزِّزُ لديك المشاعر الإيجابية؛ ولهذا إذا شعرت أنك بحاجة إلى شيء ما فأخبرها به حالاً؛ على سبيل المثال، إذا شعرت أنك بحاجة إلى عنق بسيط أخبرها بذلك، وإذا كنت بحاجة إلى سماع بعض كلمات المؤازرة أو المساندة فأخبرها بذلك أيضاً؛ صحيح أن طلبك ذلك كله قد يجعلك تعتقد أن استجابتها لك ستكون ضعيفة نوعاً ما، ولكن إذا لم تطلب ذلك صراحةً فقد ترجع صِفَرُ اليدين.

يُمثِّلُ الاعتذار جانباً آخرَ مهمًّا من الاعتراف، فحين تؤدي مشاعر الإنسانية التي تحب من غير قصد يكون الاعتذار هو التصرُّفُ الأمثل. أخبرها أنك آسف، وأنتك لن تعود إلى ذلك ألبتة، وأنتك فهمت حقيقة شعورها عندما تصرَّفت بهذه الطريقة، تذكَّر أن الاعتذار هو أمر سهل، وأنه يستهلك نزرًا يسيراً من الطاقة، ويشفي الجروح التي أصابت زوجتك.

وفي المقابل، توجد أسباب كثيرة تمنع الناس من الاعتذار، ولكن السبب الرئيس يتمثل في العناد وإنكار التصرف الخطأ، فإذا كنت تعاني هذه الآفة فتخلص منها؛ لأن الاعتذار لا يعني الضعف أبداً، فالاعتذار الصادق دليل على القوة لأنه يظهر قدرتك على التخلي عن المشاعر التي تجعلك تشعر بالسوء؛ ولهذا يجب أن يكون الاعتذار صادقاً وكاملاً.

تمرين : تعلم كيف تقول: «أنا آسف».

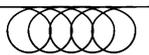
في ما يأتي الإجراءات التي يمكنك اتباعها عند الاعتذار للزوجة:

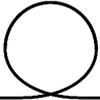
1. امنح نفسك وقتاً لتعرف ما تريد الاعتذار عنه، والأسباب التي دفعتك إلى ذلك.
2. كن واضحاً بخصوص ما تريد الاعتذار عنه حتى يكون اعتذارك صافياً صادقاً مجرداً من أي دوافع أخرى؛ مثل: الحصول على ما تريد، أو إنهاء شجار فحسب.
3. اختر مكاناً هادئاً تعتذر فيه لزوجتك بلغة واضحة بسيطة.
4. حاول أن تعرف ما يزعجها، واسألها عما إذا قبلت اعتذارك أم لا؛ فهذا يساعد على حل أي مشكلات أخرى شائكة.
5. اسألها إذا كان بمقدورك عمل أي شيء لتعويضها عما حدث.
6. اقطع على نفسك عهداً بالأ تعود إلى مثل هذه الأفعال والسلوكيات مرة أخرى.

وسواء أحاولت الاعتذار أم أخبرت زوجتك أنك سعيد لوجودها في حياتك، فإن الاعتراف يساعد على إيجاد توازن في علاقتك بها، ومن دونه سيتبادر إلى ذهن الزوجة السؤال الآتي: هل تنتمي حقاً إلى هذه العلاقة، وترغب في الحفاظ عليها؟ وعلى أي حال، فإن غياب الدعم العاطفي أو انحساره يدفعنا إلى طرح تساؤلات عدّة عن علاقتنا وأنفسنا. وللحقيقة، فإن عدم ثناء أي شخص عليك قد يجعلك تُصدّق أنك إنسان لا يساوي شيئاً، فتتغيّر نظرتك إلى نفسك وإلى الآخرين من حولك، وقد ينتابك شعور سيئ يؤثر سلباً في علاقتك بزوجتك.

إذن، عادة الاعتراف أمر مهم جداً، وهي تمنحك شعوراً جيداً تجاه الإنسان الذي تقضي معه بقية حياتك، وتُعزز ثقة كل منكما بنفسه، وبالأخر الذي يشاركه هذه الحياة. إن البوح بهذه المشاعر والأفكار الإيجابية بانتظام يجعل علاقتكما أكثر فاعلية وحيوية؛ فالشعور بقدرسية الرباط لا يتأتى إلا بالاعتراف والعرفان.

مجل القول: حين يصبح العرفان عادة لدى الزوجين يقل الخصام بينهما، فيشعران بالدفء تجاه بعضهما. إن فوائد العرفان كثيرة جداً، وتذكرنا أن العادات الجيدة تتطور بتكرار الأفعال المناسبة؛ لذا كن إيجابياً مبادراً، وأخبر زوجتك التي تحبها أنك تُقدّرُها وتحترمها.





الاعتماد المتبادل

هل تعرف زوجين يرتبطان برباط وثيق حتى إنك لا تستطيع معرفة أين ينتهي أحدهما، ومن أين يبدأ الآخر؟ وفي المقابل، هل تعرف زوجين لا يربطهما أيُّ رباط حتى إنك تستغرب كيف يعيشان معاً؟

يتفاعل الناس بعضهم مع بعض بطرائق مختلفة، ويُفضّل بعضهم الاستقلال التام في علاقته الزوجية، ويُفضّل آخرون الاعتماد على شركائهم، في حين يرغب بعض الأزواج في علاقة زوجية تعاونية واضعين رفايتهم جانباً من أجل الحفاظ على العلاقة الزوجية سليمةً معافاةً.

إن اعتماد أحدهما على الآخر هو الطريقة الصحيحة للتفاعل مع مَنْ هم قريباؤنا؛ ففي هذه الحالة يمكن لشخصين قويين أن يتعاملا مع بعضهما بفاعلية من دون التضحية بالذات أو التخلي عن القيم التي يؤمنان بها، عندئذٍ ستكون علاقتهما متوازنة جداً، وبالمثل عندما تكون للزوجين حياتهما الخاصة، ويختاران العيش معاً بمحض إرادتهما، يجب عليهما فعل الكثير حتى ينضجا معاً؛ إذ يتعيّن عليهما إيجاد توازن لطيف حتى ينمو الترابط، ويسهل الحصول على علاقة تفاعلية متينة بقدر يسير من الوعي والفهم.

بدايةً، يتعيّن عليك تقدير موقفك الحالي؛ فقد تشعر أن شريكك يتميز باستقلالية كبيرة، وأنه لا يرغب في التواصل معك كثيراً؛ ولهذا فمن دون وجود توازن ستفقد العلاقة ميزة التناغم، وهذا يتنافى مع أيِّ علاقة راشدة منسجمة، وبالمثل إذا كانت حياة الزوجين تسودها الحاجة والاعتماد المتبادل بحيث تنعدم الحياة خارج العلاقة المقدسة، فإن هذه العلاقة لن تنمو أبداً، ولن تبرح مكانها.

ولكن، حين يكون أحد الزوجين بحاجة مُلِحَّة إلى مساندة شريك حياته فقد تأخذ العلاقة هيئة علاقة الأب بابنه؛ فالأزواج الذين يعتمدون اعتماداً كاملاً على بعضهم بعضاً لا يستطيعون عمل أي شيء فرادى، وهذا يعني أن عدم رغبة الزوج في مساعدة زوجته لسبب ما يفضي إلى الخصام، وقد يتسبب هذا الوضع في انهيار العلاقة الزوجية كلها؛ ولهذا فإذا كنت أنت أو شريكتك من النوع الاتكالي تعيّن عليكما البدء بالتغيير قبل حدوث الأمر المحتوم وانهيار زواجكما. بدايةً، يجب عليكما مناقشة مسألة الاعتماد المتبادل في علاقتهما، وهذا لا يعني إلقاء اللوم على الآخر أو التسبب في إحراجه؛ فإذا كان زوجك اعتمادياً تعيّن عليك مساعدته على رؤية عالمه الخاص بعيداً عن التهديد. ولأنك جزء من عالمه؛ فأنت بحاجة إلى مسانده ومؤازرته، ولكن من دون تعزيز الاعتماد المتبادل لديه.

تساعد قراءة الزوجين معاً على تعليمهما الاستمتاع بالأمن الذي توفره العلاقة الزوجية؛ ولهذا فليذكر أحدهما الآخر أن الانفصال أمر مستبعد، وأنه لا توجد فرص كثيرة في انتظاركما. أمّا أنت فأظهري لشريك أنك ملتزمة بالحفاظ على هذا الرباط المقدس، واستمري في ذلك حتى تترسخ الفكرة في ذهنه؛ اعلمنا أن هذا النقاش يساعد على التخلص من الخوف والشكوك التي تمثّل جذور الاعتماد المتبادل، وأن الشعور بالأمن في علاقتهما يمثّل أساساً صلباً للاستقلالية الحقيقية، ولكن احذرا من الإسراف في هذه الاستقلالية؛ إذ إنها تحوي مجموعة من الصعوبات والعقبات، ولتدركا أنكما دخلتما في هذه العلاقة بوصفكما زوجين، وأن قيام أحدهما بعمل ما يحلو له سيدفع الشريك

إلى إعادة النظر في العلاقة المذكورة آنفًا، ويجعله يسأل عن سبب ارتباطه بهذا الزواج في المقام الأول.

لهذا إذا شعرت بوجود الكثير من الاستقلالية في علاقتك فتحدّث عن الموضوع بلطف، وأخبر زوجتك أنك ترغب في نقاش هذا الوضع وتغييره، وفي حال شعرت أن زوجتك بعيدة عنك فكن جادًا في حديثك معها لتتمكّن من إيصال رسالتك بخصوص هذا السلوك، ولكن افعل ذلك بهدوء ولطف؛ لأن النقاش الحاد قد يلحق الأذى بزوجتك، فيصعب التوصل إلى حل يرضي الطرفين.

لا شك أن عرض بعض المقترحات المتعلقة بكيفية تغيير نمط تعاملنا يساعد على استمرارية الحياة الزوجية، ويريح زوجك من عناء اتخاذ موقف الدفاع، أو البحث عن شيء يضيفه إلى النقاش. ليتذكّر الزوجان أن التقارب يحدث عن طريق وسائل بسيطة جدًا؛ مثل: التواصل بوساطة الهاتف، وإرسال الرسائل القصيرة في أثناء النهار. قد تحتاجين إلى المزيد من العناية والاهتمام (انظري الفصل الثالث عشر)، وربما يكون زوجك متفانيًا جدًا في عمله حتى إنه وهب حياته كلها للعمل؛ لذا فإن تحديدك موضع المشكلة يجعل حلها سهلًا جدًا.

تمرين: إرساء الاعتماد المتبادل.

في ما يأتي الخطوات التي يجب على الزوجين اتباعها للحفاظ على متانة العلاقة الزوجية:

1. اجلسا معًا، وانظرا إلى أين وصلت علاقتكما.

2. ليعترف أحدهما بفضل الآخر الذي استخدم الطرائق الإيجابية في الحفاظ على توازن العلاقة الزوجية.

3. تحدّثا عن التبعية الاجتماعية أو الاستقلالية المفترضة، وناقشا كيف يؤثّر هذا السلوك في العلاقة الزوجية، ولتطلب الزوجة إلى زوجها عمل الشيء نفسه. وفي حال كانت لديك شكاوى فكوني صادقة وحنونة عند التعبير عن هذه المشاعر، وتذكّري أن تسردى أمثلة على هذه المواقف.

4. بعد تحديد المرحلة التي وصلت إليها العلاقة ابدأ باستكشاف كيف وصلتما إلى هنا. هل تستطيعان تذكّر أول مرة بدأت فيها أنماط معينة بالظهور؟ اطرحا بعض الأسئلة، مثل: متى ضللتنا الطريق؟ هل هذا حقاً ما تريده؟

5. بعد الانتهاء من الاستكشاف اطرحا على بعضكما السؤال الآتي: كيف يمكننا تحسين العلاقة وإعادة الأمور إلى نصابها؟

يساعد هذا النقاش على بيان كيف يشترك الزوجان في الحفاظ على علاقتهما في مسارها الصحيح، وكيف يوجدان المزيد من الروابط بينهما، ولتذكّر الزوجان أن إيضاح الأمور قبل بدء رحلة التغيير هو أمر مهم جداً. قبل بدء هذا التمرين مع شريك حياتك اكتب أسئلة خاصة بعلاقتك وأسلوب حياتك، وفي حال كان أحدهما يسافر كثيراً فإن مشكلاتكما ستختلف عن تلك التي يعانيها الأزواج الذين لا يفارقون بعضهم طوال الوقت.

يقصد بالاعتمادية أو الرابطة الاجتماعية تخصيص كلٍّ من الشريكين وقتاً لنفسه ووقتاً لشريكه؛ لذا تأكد أنك تمنح نفسك وقتاً كافياً للتأمل والتفكير. وفي حال كان زوجك لا يسمح لك بقضاء بعض الوقت وحدك فعليك مناقشة هذا الأمر بهدوء وروية، واعلمي أن طلب بعض الوقت لنفسك ليس جريمة، فنحن جميعاً بحاجة إلى أن نخلو بأنفسنا بعض الوقت بعيداً عن الآخرين، ولكن تذكري أن كل علاقة زوجية تختلف عن الأخرى، وأنه توجد طرائق عدة لتحسين العلاقة بين الزوجين، فإذا كانت علاقتك تخلو من أي رابط فعليك الاستعانة بهذه الطرائق.

قد تبدو علاقتك الزوجية بعيدة كل البعد عن نموذج الاعتماد المتبادل أو التبعية الاجتماعية حتى إنك لا تستطيع تخيل هذا النموذج، وبالرغم من ذلك فإن الأوان لم يفت للتمتع بعلاقة عظيمة، وكل ما يتعين على الزوجين فعله هو تجديد الالتزام لبعضهما، وعمل ما يلزم لتحقيق هذا الهدف، وهو أمر سهل غالباً، لكنه يحتاج إلى الكثير من الصبر والممارسة والتسامح.

إن أفضل وسيلة لتحقيق الهدف المنشود هو إدراكك أن شعور شريكك الجيد حيال علاقتكما سينعكس عليك ويمنحك شعوراً جيداً حيالها، وهذا لا يجعلك أنانياً، ولكنه جزء من الحل الذي يجعل الاعتماد المتبادل هدفاً لعلاقتك بزوجتك؛ ولهذا فإذا لم تمنح نفسك الوقت الكافي فإنك لن تكون شريكاً جيداً، وكذا الحال إذا ابتعدت مدة طويلة عن زوجتك التي تحب؛ لذا يتعين عليك إيجاد طرائق مناسبة للموازنة بين الوقت الذي تقضيه معه والوقت الذي تقضيه بعيداً عن بعضكما ليكون الوقت الذي تقضيه معه ممتعاً وشائقاً، وهذه إحدى الطرائق الناجعة لعمل ذلك:

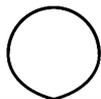
1. امنحي زوجك ليلة يقضيها مع أصدقائه (هذا يعني أنك تتولين مهمة العناية بالإطفال إذا كان لديكما أطفال)، واعلمي أن الوقت الذي يقضيه مع أصدقائه يختلف عن أي وقت آخر يقضيه معك، وأن كلا الوقتين مهم وضروري للحفاظ على التوازن في العلاقة الرومانسية.
2. شجّعنا بعضكما على عمل الأشياء التي تهمكما؛ صحيح أن قضاء الوقت معاً أمر مهم، لكن السعي إلى تحقيق أهداف خاصة ومنفصلة عن العلاقة لا يقل أهمية عنها؛ لذا احرص على ممارسة هواياتك حتى لو لم يرغب شريك الحياة في المشاركة، وشجّع لي فعل الشيء نفسه؛ تذكر أن ممارسة الهوايات بعيداً عن الشريك تساعد كليكما على الحديث عن شيء ما حين تلتقيان مرة أخرى؛ ما يسهم في تعزيز العلاقة الزوجية، ويزيد من أواصر المحبة بين الشريكين.
3. استمتعا بممارسة أنشطة منفردة، ولكن في الغرفة نفسها؛ لأن عمل أي شيء مختلف عما يقوم به الشريك، حتى لو كان في الغرفة نفسها يعد طريقة أخرى لإيجاد التوازن في العلاقة الزوجية؛ فمثلاً قد يسمع أحدكما الموسيقى مستخدماً سماعة الأذن في حين يقرأ الآخر كتاباً. إن عمل أمور منفردة في الغرفة نفسها يمنح كلا الطرفين شعوراً بالترابط والاستقلالية في آن معاً.

توجد طرائق كثيرة أخرى لتعزيز الاعتماد المتبادل، ويتعين عليك تقصي أفضلها مناسبة لك ولزوجك. وعوداً على بدء، فإن مفتاح الترابط هو موازنة الوقت والطاقة؛ لذا احرص على إرساء هذه العادة التي تُعدُّ وسيلة رائعة لمُدِّ

علاقتك بما يلزمها من نمو وازدهار، والتي تمنح كليكما ما ترغبان فيه للحفاظ على علاقة متوازنة.

ختاماً، يستطيع الناس أن يعيشوا في علاقات غير متوازنة طوال حياتهم، ولكن الذي لا يدركه كثيرون منهم هو أن إخضاع العلاقة بالشريك لبعض التغييرات البسيطة يجعل حياتهما أفضل. وعلى أيِّ حال، فإن العيش في ظل علاقة وثيقة متينة يمنح الزوجين الاحترام والتقدير والرعاية، ويا لها من طريقة رائعة للعيش!





الاحتفال

هل تحتفل بالمناسبات السعيدة في زواجك؟ هل تقتصر احتفالاتك على المناسبات الخاصة مثل الأعياد الرسمية والمناسبات العائلية والعطلات؟ هل ترغب في إعلاء شأن الأيام المهمة والخاصة في حياتك؟

حين تشعر برغبة في القفز نتيجة الحب الذي يُغلف علاقتك فلا شك أنه يوجد سبب للاحتفال. إن هذا الشعور نادر وفريد من نوعه، ووجوده في قلبك يعدُّ هدية قيمة تجعلك تشعر برغبة جامحة في عناق الإنسانة التي تحب. أجل، هذا هو الحب الحقيقي الذي ينبغي لنا أن نحتفل به.

يستمتع غالبية الأزواج بقضاء ليلة بعيداً عن المنزل، ولكنها لا تتضمن أيَّ احتفالات في معظم الأحيان. وفي الواقع، فإن تعود ممارسة الاحتفال بصورة متكررة يمنح العلاقة الزوجية قوة إضافية؛ تذكر أن العلاقة الناجحة، وليس المثالية بالضرورة، هي مناسبة مهمة تدعو إلى الاحتفال، والاحتفال بها يمنحك شعوراً عميقاً بماهية حبك.

صحيح أنك لا تستطيع الاحتفال كل يوم، ولكن يمكنك الاحتفال في أوقات معينة من اليوم، ولو للحظات. إن رغبتك في الاحتفال تعني أنك تبحث عن الإيجابية في حياتك، وما إن تجدها حتى تقول شيئاً إيجابياً لشريك حياتك وتضحكان معاً؛ فالأمر جد بسيط، ولا شك أنه سيُغيّر طريقة تفكيرك وشعورك.

كلما أقررت بوجود مناسبات سارة في حياتك أصبحت هذه المناسبات أكثر وقعاً وتأثيراً؛ ما يفضي إلى المزيد من السعادة في علاقتك وما بعدها؛ قد يكون للاحتفال تأثير مهم في تجاوز الصعوبات والمشكلات، فتصبح الأمور والأحوال سهلة ويسيرة؛ ذلك أن ذاكرتك تزخر بالمناسبات السعيدة خاصتك

التي احتفلت بها أنت وشريك حياتك معاً. صحيح أن بعض الأشخاص يببالغون في الاحتفال، ولكن ما إن تدرك القوة العاطفية الإيجابية التي يمنحك إياها الاحتفال حتى ترغب في جعله نشاطاً منتظماً في حياتك.

للاحتفال صور كثيرة؛ فاحتفالك بالتخفيضات التي تصلك بالبريد يختلف عن احتفالك بعلاقتك الجيدة بزوجتك، ونحن نحتفل ببعض المناسبات بتقديم التهنئة فقط، في حين يصير آخرون على إحياء الاحتفال بعشاء على ضوء الشموع. إذن، طرائق الاحتفال كثيرة ومتنوعة، وهي لا تقف عند صورة معينة.

من طرائق الاحتفال الأخرى إقامة الحفلات الكبيرة لذكرى الزواج، وإخبار زوجتك أنك تحبها؛ فمثل هذه اللفتة الصغيرة تُسهم كثيراً في تحسين العلاقة الزوجية. تخيل شعورك وأنت تضع يدك في جيبك لتجد رسالة من زوجتك تقول فيها: «أنا أحبك، هيا نحتفل»، لا شك أن هذه المفاجأة ستسعدك كثيراً.

يتعين عليك دائماً الاعتراف بنجاحك حتى لو كان محدوداً، ومكافأة نفسك باحتفال من نوع ما. وبوجه عام، يكون الاحتفال بالنجاح عفويًا، ولكن الاحتفال بالحُب يتطلب استعدادًا خاصًا وقد لا يحدث باستمرار. وعلى أيّ حال، يستطيع الزوجان الاحتفال بالنجاح والحُب في وقت واحد؛ فحين تتجح في الحياة أو العمل تكون زوجتك جزءاً من هذا النجاح، وهو ما يمنحك سبباً آخر للاحتفال معها.

وفي المقابل، فقد تشعر بالتناقض الوجداني للاحتفال بإنجاز معين؛ فمثلاً إذا نالت زوجتك ترقية في العمل وزيادة في الراتب، وكانت تسعى جاهدة للحصول على هذه الترقية، ولكنها قد تمضي وقتاً أقل في المنزل، ولا سيما في

المساء؛ فإن هذا الاحتفال يُعدُّ تحدياً كبيراً لك لأنك تملك مشاعر مختلطة تجاه هذه الترقية؛ ولهذا إذا لم تستطع الاحتفال بنجاح زوجتك فعليك العمل على حل هذه القضية في داخلك ومع زوجتك. ولكن كن حذراً حتى لا تصرف النظر عن نجاح زوجتك، أو تفسده بصورة ما. امنحها المديح الذي تستحق، وكن فخوراً بها لأنها حققت شيئاً من أجلكما معاً.

أمّا السيناريو الثاني الذي يفضي إلى أحاسيس مختلطة فهو خسارة أحد الزوجين وزناً زائداً ليصبح رشيماً خلافاً للآخر الذي لا يفلح في خسران الوزن الزائد. لا شك أن هذا الأمر يُمثلُّ تحدياً لأيِّ إنسان؛ فإذا كنت أنت من خسر الوزن فتذكّر أن زوجتك قد وقفت إلى جانبك في أثناء ذلك، ولكن بلوغ الهدف نفسه قد يُحرِّك مشاعر عدم الاستقرار لدى زوجتك التي تحب؛ فعين ترى الزوجة أنك أصبحت رشيماً وجاذباً فقد تشعر بالخوف والهلع من احتمال هجرك إياها وتخليك عن زواجكما، وقد تخاف أن تنجذب إلى نساء أخريات.

فالحل إذن لا يكمن في الاحتفال بنجاحك، وإنما في نقاش الوضع الذي أنتما فيه والتعايش معه حتى تشعرنا بالراحة لما حققتماه معاً؛ لذا لا تسمحا للحديث عن الوضع الراهن بأن يسلب متعة الحدث، وتأكدًا أنكما تملكان فهماً صلباً لبعضكما، وتذكراً أن حصول أحدكما على ترقية يعني وجوب قضاء المزيد من الوقت خارج المنزل. ناقشا إمكانية إيجاد توازن يسمح لكما بقضاء وقت مميز معاً، واعملا على إيجاد حياة مثلى يتمناها الأزواج جميعاً. وفي حال كان أحدكما يتدرب وأصبح يتمتع بلياقة كبيرة فتحدثا عن مشاعر عدم الأمان التي تروادكما؛ لأن هذا هو جزء طبيعي من عملية النمو والنضج، وليحرص كلاكما على تجنب النقاش أيَّ انطباع أو توجه معين حتى لا تختفي المشاعر الإيجابية

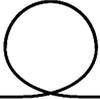
من النقاش. ابحثا عمّا ترغبان في الحصول عليه، وما يتعيّن عليكما التخلي عنه، وتذكّرا أن الأمر يستحق النقاش لأن الزوجة بمرور الوقت تصبح أفضل في عملها، وتغدو إنسانة أحسن وأجمل؛ ما يجعلها تمنحك طاقةً ووقتاً أكثر.

عندما تجلسان معاً وتناقشان الأمر الذي ترغبان الاحتفال به، إضافةً إلى أيّ مشاعر أخرى قد تظهر خلال النقاش، فإنكما تصبحان أكثر قرباً؛ فالنظر بتفاؤل إلى الأمور الجيدة والمحيرة ومشاركة الأفكار يزيد من متانة الرابطة بين الزوجين، وهذا سبب آخر للاهتمام بهذه العادة وتجويدها. وفي ما يأتي بعض الحقائق التي تساعدك على الاحتفال مع الزوجة بصورة أسهل وأيسر:

1. العلاقات الزوجية مفيدة لنا؛ فقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص المتزوجين يُعمّرون أكثر من غيرهم، وأن مستويات السعادة لديهم تكون أعلى.
2. الأفراد الذين يستمرون في نشر المزيد من الحب في حياتهم يوجدون فرصاً أكبر، ويصبحون أكثر ثراءً وسعادةً؛ فحين يقف الإنسان الذي تحبه إلى جانبك يمكنك تحقيق الأهداف المشتركة بسهولة أكثر.
3. علاقات الزواج الصحيحة تساعدنا على أن نكون أشخاصاً أفضل، وتمنحنا الطاقة اللازمة لمساعدة الآخرين، وتقديم خدمات لهم قد لا نُوفّرها لأنفسنا؛ فالحب يُسهم إسهاماً فاعلاً بهذا الخصوص؛ ولهذا إذا نجحت زوجتك في جعلك إنساناً أفضل فاحتفظ بها لأنها تستحق ذلك.
4. إنجاز أعمال أكثر بالتعاون مع شريكك، أو اتباع هذا الأسلوب لتحفيز بعضكما بعضاً، أو العمل معاً لأنكما بحاجة إلى الصحة. ولكن مهما

كان السبب فإن أربع أيدٍ تستطيع إنجاز العمل بسرعة أكثر من اثنتين، وإن الشراكة بين القلوب تساعد العقول على إنجاز الكثير من العمل. إن إيلاء هذه الحقائق الأهمية اللازمة ووضعها في أعلى سلم الأولويات ينشئ أساساً متيناً للعلاقة الزوجية الناجحة، ومثلما يقلل الشعور بالحُب من حدّة الأمور السيئة في حياتك فإن الاحتفال بعلاقتك الزوجية يُعدُّ طريقة رائعة لزيادة مستوى الرضا مع شريكك؛ ولهذا حين تسمع خبراً مفرحاً فلا تقل: «هذا جميل»، بل احتفل مع الإنسان الذي ساعدك على تحقيق هذا النجاح؛ لأن حياتك الزوجية تصبح أفضل كثيراً مما سبق بسبب هذا الاحتفال.





المرح

هل تتمنى أن تكون علاقتك الزوجية أكثر مرحًا؟ هل تشعر أنك لا تجد وقتًا تلهو فيه مع زوجتك؟ لديّ أنا وزوجتي طرائق مختلفة للتواصل أعتقد أنها تساعد على التقارب وتوطيد العلاقة، وهذه بعضها:

أين الدب؟

أهدتني زوجتي (نصفي الآخر) دبًا يحمل وردة صغيرة في الذكرى السنوية لزواجنا، وبالرغم من أنني لا أحب الحيوانات المحشوة كثيرًا، وأن مجرد التفكير في امتلاك نصف دسته (دزينة) من هذه الحيوانات قد يبدو أنثويًا بعض الشيء، فإنني قبلت الهدية لأنها قدّمتها لي بروح المحبة، ومنذ ذلك الوقت أخذت هذه الدمية تظهر في العديد من الأماكن؛ فمرة أجدها في الحمام، ومرة ثانية أتفاجأ بها على مكتبي وهي تتظاهر أنها تكتب في أحد كتبي، ومرة ثالثة ألحظها تقف جانب الباب لتحيّتي عندما لا تكون شريكتي في المنزل لتحيّيني. لا شك أن مثل هذه التصرفات تزيد من تفاؤلي وعزيمتي؛ صحيح أنني لا أفكر كثيرًا في هذه اللعبة، ولكنني أبتسم كلما ظهر الدب في مكان معين، ولا أملك إلا أن أرد له الابتسامة بأخرى.

تبادل البطاقات

عندما نُقدّم لبعضنا بطاقات فإنها نادرًا ما تكون في صورتها الأصلية؛ إذ نضيف إليها بعض الكلمات، أو نرسم فيها صورًا سخيفةً، أو نضع عليها شيئًا ذا مغزى (أحب أن أضع بعض أوراق الورد)، ولا نكتفي بتوقيع أسمائنا عليها، بل نضيف إليها بعض العواطف الجياشة؛ ما يجعل الأفعال الاعتيادية الروتينية لفتات مليئةً بالحب والمودة. لقد اعتدت أنا وزوجتي تبادل رسائل الحب القصيرة؛ لأن الطاقة التي تولّدها الكلمة المكتوبة أقوى من تلك الناجمة

عن كتابة رسالة إلكترونية، أو رسالة قصيرة بوساطة الهاتف. وسواء كُتبت هذه الرسالة على قصاصة ورق، أو ورقة مُوشَّحة بصورة قلب حُب، أو على ورق مُرُوس خاص بك، فإن تأثيرها يكون كبيراً جداً؛ لذا احتفظ بها، وأعد اكتشافها مرة تلو الأخرى، وابتسم من جديد. وللحقيقة، فأنا أحب أن أجد شيئاً من هذه الرسائل القصيرة في حقيبتني، أمّا هي فتحب أن تجدها على وسادتها. إن إرسال الرسائل أو البطاقات بالبريد يُعدُّ لفتة رائعة أيضاً، ولا سيما أن الكثير من الناس لا يستخدمون البريد هذه الأيام، وهو ما يجعل لهذه الرسائل معنى عظيماً ووقفاً مؤثراً في النفس.

ذكرى حُبنا الشهرية

اعتدنا يوم الثاني عشر من كل شهر الاحتفال باليوم الذي التقينا فيه، وقد يكون الاحتفال صغيراً في بعض الأحيان بحيث يقتصر -مثلاً- على العشاء في المنزل، وقد يكون كبيراً مثل قضاء ليلة في البلدة. والواقع أن كيفية الاحتفال نفسها ليست مهمة، وإنما المهم هو تخصيص يوم لنا -على الأقل- في الشهر لنحتفل.

التلذذ بالذكريات

من الأشياء التي نفعها معاً وتساعد على تقوية الرابط بيننا النقاط الصور، الكثير من الصور؛ فبينما أعمل أنا على طباعة صورة أو أكثر لأضعها في معرض العائلة تحتفظ هي بكتاب تضع فيه قصاصات متفرقة، مثل: أعقاب التذاكر، والملاحظات، وأشياء أخرى صغيرة. بعد ذلك نغتتم بعض المناسبات لتتصفح معاً الكتاب والصور المخزنة في جهاز الحاسوب. وللحقيقة، فإن هذه العادة أسهمت على الدوام في تعزيز ارتباطنا بعضنا ببعض. ولهذا نفذنا من

هذه الأفكار، أو ابتكر طرائق أخرى من اللهو والمرح خاصة بك وبزوجتك حتى يشعر كل منكما بالتميز، ويسهم في تعزيز الرابط المقدس، ويشارك في بناء علاقة صحيحة صلبة. فلا شك أن المرح يُعزِّز العلاقة الزوجية، وأن الأفكار المذكورة أنفأ - التي تبدو سخيفة وغير مهمة - تضي معنى أعمق على الصورة الكلية للعلاقة، بحيث تمزج بين مراعاة مشاعر شريكك، والاهتمام بها وحُبها، واللهو؛ ما يُقوِّي أسس الارتباط بينكما.

لا يتطلب الاهتمام بالحُب ورعايته الكثير من الجهد، وفي كل مرة ترسم فيها البسمة والسعادة على مُحيا زوجتك يُفرز الدماغ مواد كيميائية مثل مادة الأوكسيتوسين (يطلق عليه أحياناً هرمون العناق) تُقرب بين الزوجين، وتزيد من أواصر المحبة بينهما؛ لذا فإن الركون إلى اللهو المرح - على الأقل - بعض الوقت ضروري وصحي ومفيد للجسم؛ فبدلاً من التركيز على العواطف العميقة الجدية - حتى لو كانت جيدة - خصَّص بعض الوقت للمرح مع زوجتك، ولكن تذكر أن الوقت قد لا يكون ملائماً للمزاح دائماً؛ فربما ترغبين في المرح، ولكن زوجك لا يرغب في ذلك، ولا سيما إذا كان مزاجه عكراً لسبب ما؛ لذا احترمي مشاعره لأن الخفة قد تجعله يشعر أنك إنسانة عديمة الإحساس لا تراعي مشاعره، وتذكري أن بعض أنواع اللهو يجب ممارستها بخصوصية داخل المنزل.

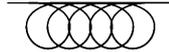
طرائق أخرى قد تجلب الابتسامة لكما

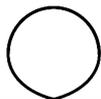
توجد طرائق عدَّة تُعزِّز العلاقة الزوجية وتجعلها أكثر صلابة ومثانة، ولكن الانشغال بمعتك الحياة اليومية قد يجعلنا نغفل عنها. وفي ما يأتي بعض الممارسات التي يمكنكم عملها معاً لجلب الفرح لبعضكما بعضاً:

1. استمعا إلى أغنية قصيرة، أو شاهدا برامج فكاهية في التلفاز مثل برنامج الكاميرا الخفية؛ فذلك كله يجلب لكما الكثير من المرح. ابحثا عن أشياء أخرى ممتعة ومضحكة يمكنكما مشاهدتها معاً لتعزيز العلاقة بينكما.
2. اعرضوا الصور التي التقطتماها حول المنزل. قد يعتقد بعض الأشخاص أن هذا أمر مبالغ فيه بعض الشيء، ولكن قدرتك على رؤية نفسك في أفضل حالاتها مع الإنسانية التي تحبُّ تُعزِّز ثققتك بنفسك (يُعرَف هذا النشاط باسم الأناية الصحية).
3. اطبخا وجبة عشاء رائعة معاً، ولا ضير أن يكون العشاء لكما أنتما فقط، أو تدعوان إليه بعض الأصدقاء الذين يُقدِّرون خبرة تصوركما عن العشاء المثالي ويستمتعون بها. ولهذا استخدمنا مهارتكما بالطبخ، وتلذذا بالوليمة التي أعدتماها.
4. اذهب في نزهة لتتذكَّر الأيام الخوالي التي كان فيها الوقود زهيد الثمن، وأوقات النزهة الممتعة في السيارة، وتجوُّل في الحي الذي تسكن فيه، أو اذهب إلى أماكن لم تزرها من قبل؛ لأن رؤية الأشياء حولنا تُخلصنا من التوتر.
5. زر إحدى جمعيات الرعاية بالحيوان، أو اذهب إلى محل بيع الحيوانات الأليفة وربِّت عليها. أنا لا أقول: «اصطحب معك حيواناً أليفاً إلى المنزل»، ولكن الفكرة هي منح حيوان لا يحظى بالحُب أو المأوى شيئاً من الحُب، وقد تُقرَّر تبنيه، وفي حال لم تفعل تكون قد منحتة بعضاً من الحنان والرعاية التي تنقصه؛ ما يُعزِّز علاقتك بزوجتك.

6. تأنقي عندما تكونين في البيت؛ لأن أغلبية البشر ينتابهم شعور جيد عندما يكونون في أحسن صورة. البسي أجمل الثياب، واهتمي بمظهرك حين تخرجين مع زوجك لتشعري بالراحة وأنت برفقة الإنسان الذي تتظرين إليه في المرأة كل يوم (وهو أنت).
7. اقرأ كتاباً كاملاً لتشعرا بالراحة والاسترخاء والإنجاز، وتتفاعلا مع قصة إنسان آخر، كل هذا وأنتما مستمتعان بالقراءة. تذكر أن قراءة القصص الخيالية هي الأفضل، وأنه من الممتع جداً أن يقرأ أحدكما للآخر.

ختاماً، فإن في جعبة الحياة الكثير لتُقدِّمه لنا، ومثلما قالت بطلة فيلم (Auntie Mame): «الحياة وليمة، ولكن الكثير من الأطفال يموتون جوعاً». صحيح أنك قد لا تتمكّن من إضفاء اللهو على علاقتك في الأوقات جميعاً، ولكن إذا استطعت تخصيص بعض الوقت لهذه اللحظات الرائعة فإن حياتك ستكون ثرية جداً.





تلبية الحاجات

هل تواجهين صعوبة في طلب ما يلزمك من العلاقة الزوجية؟ هل تخافين أن تتفارق الأمور وتنتهي بمواجهة سيئة؟ هل أنت غير متأكدة مما يلزمك من الإنسان الذي تشاركينه حياتك؟ هل أنتما واضحان تمامًا مع بعضكما بخصوص حاجاتكما الفردية؟

لا شك أن علاقتكما ستنمو وتتطور حين تشبعان حاجاتكما، ولكن تذكرنا أنه يوجد بون شاسع بين الحاجات والرغبات والأمنيات. ولجعل الفكرة أكثر سهولةً ووضوحًا يمكن تشبيه هذا الاختلاف بالشعور بالجوع والشهية المفتوحة؛ فالجوع حاجة يجب تليتها، أمّا الشهية فرغبة؛ لذا يجب عدم الخلط بين الأمرين حين تطلبين شيئًا من زوجك. تأكّدي أن حاجاتك حقيقية، وألهمي الإنسان الذي تحبين للوفاء بهذه الحاجات، ولا شك أن نصفك الآخر سيستجيب لحاجاتك أكثر من رغباتك؛ فعندما تحتاجين حقيقةً إلى شيء ما فإن الإنسان الذي يهتم بك سيشعر بذلك ويسارع إلى تحقيقه، فنحن نبذل قصارى جهدنا لمساعدة مَنْ نحب، ولكن كوني حذرة لأنك إذا كنتِ تريدين شيئاً «من أجل الرغبة في ذلك فحسب» فإن شريكك لن يشعر بالحماس لفعل ذلك.

وفي المقابل، كن مسؤولاً عن تحقيق طلباتك؛ لأن زوجتك غير مُلزمة بها، ولأن مثل هذه التصرفات قد تؤذي زواجك؛ لذلك تأملي جيداً الدافع والسبب المفضي إلى هذه التصرفات؛ فقد نفع فريسة لرغبات شريكنا، وقد نوقن حقاً أنه بحاجة إلى نيل هذه الرغبات. ولهذا علينا توخي الحذر عندما نطلب إلى شريكنا تحقيق هذه الرغبات، وألاً نطلب سوى ما يلزمنا فعلاً.

لا شك أن الجزء الأصعب من هذه العملية هو تحديد الحاجات الحقيقية وفصلها عن الرغبات؛ ما قد يُمثل تحدياً كبيراً لأن كلا الأمرين متشابه بالنسبة إليك. إن عملية الفصل هي عملية عاطفية وجسدية؛ لذا يتعيّن عليك تعرّف الحاجات الحقيقية حتى لا تشعر بالإحباط، أو تلحق الأذى بزوجتك وعلاقتك بها. أمّا إذا كنت تخلط الرغبات بالحاجات، وتعتقد دائماً أن حاجاتك لا يستجاب لها فإنك لن تُحقّق التوازن والسعادة في حياتك.

تذكّر أنك لن تستطيع التحدّث عن الموضوع بموضوعية إلاّ بعد التحقق من حاجاتك، وتأكّد أن طلبك معقول، وفي حال أحسّست زوجتك أن هذا الطلب غير ضروري وتافه فإنها لن تكون مستعدة لتحقيقه من أجلك. وبالمثل، فلا تطلبي إلى زوجك أن يحضر لك القمر، وإذا أردت قضاء وقت شاعري مع زوجك فاجلسي معه على الشرفة وشاهدا النجوم معاً، وإذا كنتما تحظيان بعلاقة ودية فإن زوجك سيسارع إلى تحقيق طلبك وهو ممتن. وفي حال حدّدت ما تريدينه من زوجك فاحرصي على إخباره بذلك؛ لأنه غير قادر على قراءة أفكارك. سوف تجددين الأمر سهلاً جداً، وسوف تحصلين على حاجاتك إذا كنت واضحة وصريحة حيالها، ولكن أظهري لزوجك بعض الاحترام والتقدير. وهذه بعض الإرشادات التي تساعد على تحقيق ذلك:

1. عبّر عن حاجاتك بلطف، ولا تلقي اللوم على زوجتك لأنها لم تَفِّ بطلباتك التي لم تُعبّر عنها.
2. كوني إيجابية وصريحة، واطلبي إلى زوجك أن يعانقك، أو يمسك يدك حين تشعرين بالحزن أو الخوف؛ فالشعور بالارتياح عند الإفصاح عن الحاجات هو الخطوة الأولى لتحقيقها.

3. اطلب ما تريد من زوجتك بهدوء وروية، وتأكد أنها لن ترفض طلبك لمجرد الرفض، وكن واثقاً أنها ستُحقِّقه إذا سألتها بصدق وعفوية.
4. كن واضحاً في ما تطلب، ولا تُعقِّد الأمور بالتحدُّث عن قضايا طفولتك؛ لأنها لن تُجدي نفعاً. تحدَّث فقط عن مشاعرك الخاصة، وتجنَّب مضايقة زوجتك بسبب شعورك السيئ، تحدَّث إليها باحترام وسترى أن حاجاتك سوف تلبى عاجلاً أو آجلاً.
5. اجلس مع زوجتك في الغرفة نفسها؛ لأن القرب منها هو أفضل وسيلة لتعريفها بحاجاتك والوفاء بها. وفي حال لم تكن في المنزل فاتصل بها، ولكن اعلم أن الاتصال المباشر هو أفضل طرائق التواصل. قل لنفسك إنك تتصل بأقرب إنسان إليك، وإن هذا الإنسان سيستمع باهتمام لما يجول في خاطرك وخذلك. كن قريباً منها؛ لأن حديثك إليها عن الألم والأسى سيُخلِّصك منهما، ولأن إصغاء شريكك إليك يزيد علاقتكما قوة وصلابة.
6. أخبرها بما تريد بذكر بعض الأمثلة، وقل لها إنك ستكون أكثر سعادة إذا أنجزت ما تريد، وتذكَّر أن هذا النقاش يساعدها على فهم حاجاتك وتعرُّفها.

قد تشعر بالخجل عند التحدُّث في هذا الموضوع، وهذا أمر جيد لأنك تهتم برِّد فعل زوجتك عندما تخبرها بما تريد، ولكن اعلم أنه ليس من الحكمة التحدُّث في أمر جاد من دون التمهيد له، ولا سيما إذا كانت الزوجة لا تستجيب لطلبات الآخرين، حتى لو كان أحدهم زوجها؛ لذا حاول معالجة الموضوع بطريقة سلمية ولطيفة. أسألها إذا كان الوقت مناسباً للحديث، وستدرك سريعاً

أن هذه المقدمة تصنع المعجزات. يمكنك أيضًا إخبارها أنك تود التحدث إليها بوصفك زوجًا إذا كان لديها وقت لذلك. وفي حال رفضت فاطلب إليها تحديد الوقت الذي يناسبها للحديث، وتأكد أنها حددت موعدًا لنقاش الموضوع لكيلا ينتابك شعور بالإهمال.

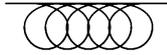
من جانب آخر، فإن الأشخاص الذين يُفضلون التزام الصمت، أو يتوقعون من الآخرين معرفة حاجاتهم يشعرون بانعدام التوازن في علاقاتهم؛ لأن قلوبهم تظل مُوشَّحة بالألم والحزن؛ فهؤلاء الأشخاص يُفضلون الانسحاب بدلًا من الإفصاح عن حاجاتهم؛ ما يجعلهم عرضة للتوتر والقلق بسبب الشعور السيئ الذي ينتابهم طوال الوقت.

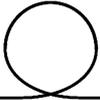
سوف تكون الحياة عظيمة جدًا لو استطعنا العيش منعزلين عن العالم كله بحيث نفي بحاجتنا العاطفية من دون دعم أي شخص. ولكن، لو أن الحياة وُجدت لتسير على هذا النحو ما شعرنا بحاجتنا إلى منح الحب وتلقيه. فحين تحظى بدعم عاطفي كافٍ يمكنك مواجهة متطلبات الحياة كلها، وإلا تصبح الأعباء أكبر، وتقل قدرتك على تمييز الأشياء الجيدة في الحياة.

والواقع أنه إذا لم يكن زوجك مستعدًا (أو موجودًا) للوفاء بحاجتك أو مساعدتك على تحقيقها فإنك ستعانين بعض الألم، وحتى لو شعرت أنك بحاجة إلى المساندة فإن عليك التخلي عن حاجتك مؤقتًا والنظر في حاجات زوجك ومساعدته على نيلها قبل تحقيق رغباتك ومرادك. تذكرني أننا قد نُضطر أحيانًا إلى وضع ألمنا جانبًا لنتمكن من التعامل مع القضايا الملحة

والطارئة، وبالرغم من أن هذا أمر مقبول إلا أنه مزعج بعض الشيء، ولكن الحديث والنقاش عموماً يعالجان المشكلات كلها، ويفيان بحاجات الزوجين.

ختاماً، فإن الوفاء بالحاجات ليس أمراً مستحيلاً، وهو أسهل بكثير مما تتوقع؛ إذ يبدأ الأمر بمعرفة هذه الحاجات، ثم جلوس الزوجين معاً لمناقشتها بلطف وصراحة. فحين يحبك إنسان فإنه سيبيدك قصارى جهده لمساعدتك على تحقيق ما تعلمين به، وكل ما عليك فعله هو التحدث عن ذلك فحسب.





التقبل

هل تعتقد أن تقبل الأشياء على حالها يجعل حياتك أسهل؟ ماذا يحدث لو تغيرت الأوضاع والناس من حولك؟ هل تساير التيار أو تناضل من أجل الحفاظ على النمط القديم؟

يوجد نوعان من التقبل، وكلاهما مهم للعلاقة العاطفية، فضلاً عن دورهما في تحسين الجوانب الأخرى من حياة الزوجين. أمّا النوع الأول فهو قبول الأمور على حالها، أو تقدير الأوضاع تبعاً لقيمها الظاهرية. قد يعني هذا قبلك بتأخر زوجك مدة (15) دقيقة، وما إن تتقبلي هذه الحقيقة حتى تصبحين أكثر راحة، ولن تشعري بالتوتر في كل مرة يتأخر فيها.

إن قناعتك بزواجك وطباعه وتصرفاته تُسهم إسهاماً فاعلاً في حل المشكلات والقضايا العالقة بينكما؛ فإذا كان زوجك يُفضّل الانتظار والتفكير قبل اتخاذ القرار، وتقبلت هذه الحقيقة، فإنك تُجنبين نفسك الكثير من الإحباط الناجم عن طول انتظاره وتفكيره، وتحرصين على منحه الوقت اللازم لسبر أفكاره ومشاعره، ولكن تذكر أن التسليم بالأمور مثلما هي في العلاقة الزوجية يختلف عن تخليك عن مشاعرك لجعل الأمور تسير بأفضل حال، والواقع أن تطوير عادة التقبل يُعدُّ من أفضل الطرائق الإيجابية لمعالجة القضايا المعقدة، فضلاً عن الفوائد التي نجنحها منه في الأوضاع جميعها.

من جانب آخر، فإن تقبل علاقتك على حالها والرضا بما تعطيك إياه الحياة قد يُمثّل تحدياً كبيراً لك. ولكن حين تسمح للاختلافات والآراء والأذواق الفردية بالظهور وتقبلها يصبح التفاعل والنقاش أكثر متعة، وتزداد مداركك اتساعاً، ويتوارد إلى ذهنك أفكار جديدة.

وأما النوع الآخر من التقبل فيُحَفِّز التغيير، وقد قيل إن التقبل هو الحل الأمثل للمشكلات جميعاً؛ إذ إنه يساعدنا على تحديد نقطة التغيير، وفهم شخصياتنا وشراكائنا، وتحديد مسارنا ووجهتنا، وتعرُّف حاجاتنا. ولهذا فإن إعداد قائمة تتضمن المناحي الإيجابية وطرائق تغيير بعض الأشياء يساعد على تحسين العلاقة الزوجية، وقد تصبح الأحوال أفضل إذا أقدم شريكك على تنفيذ التمرين الآتي:

تمرين : تحفيز التغيير.

1. اكتب قائمة تشمل الجوانب والقضايا التي تشعر أنها غير مجدية في علاقتك.
2. ابحث عن حل أو حلين لكل من هذه القضايا.
3. أطلع زوجتك على القائمة لكي تتعرَّف المشكلات التي تعترض طريقك.
4. تعامل مع كل قضية على حدة، حتى لو كان بجعبتك أكثر من قضية للنقاش، وتجنَّب التعامل مع الكثير من القضايا دفعة واحدة لكيلا يتشوش أيُّ منكما. وما إن تُحدِّد الأشياء التي تودان تغييرها وتستعدا للعمل حتى تبدأ علاقتما بالتعافي فوراً، وكذا الحال عند اضطلاعكما معاً بمهمة التغيير؛ فإن الأمور تصبح أكثر وضوحاً، ويُفتح الباب على مصراعيه لتقوية الرابط بينكما. أمَّا إذا كنتما تعيشان أوضاعاً غير مريحة فإن القبول بهذه الأوضاع يُعدُّ الخطوة الأولى للتغيير، ولن يعمل أيُّ منكما على تغييرها إذا لم تعترفا بالحاجة إلى التغيير؛ ولهذا

عندما ترى شيئاً يضر بالعلاقة من وجهة نظرك فاقبل حقيقة وجوب قيامك ببعض التعديلات.

كن صبوراً، واجلس قريباً من زوجتك، وأخبرها أنك لا تكسب ما يكفي من النقود التي ترغب في الحصول عليها، واعترف أن الحال لن يتغير بين عشية وضحاها، عندئذٍ يمكنكما العمل معاً، وتحديد أوجه التوفير؛ ما يساعد على حل القضايا المالية العالقة، ولا شك أننا نستطيع تطبيق ذلك على أوضاع مماثلة.

تذكر أن التقبل يختلف اختلافاً كبيراً عن الاستسلام؛ فإذا شعر زوجك أنك تبالغين في إدارة القضايا والشؤون التي تخصكما فإنه سيتصرف بالطريقة نفسها أو ينسحب، وكلا الأمرين مرفوض وغير مرغوب. و عوضاً عن ذلك، ناقشا ما هو أفضل تصرف، وابدأ جهداً أكبر في الخطوة المقبلة؛ فحين يتقبل الأزواج أنفسهم وعلاقتهم، وينظرون إليها بوصفها ملاذاً آمناً، وأساساً راسخاً للنضج والنمو، يصبح سهلاً التقدم إلى الأمام، فيأخذ حُبهم بالنمو، ويدعون للتغيرات بمرور الوقت.

قد يكون التقبل هو مفتاح العلاقة السعيدة؛ فحين تتنازلين عن سفاسف الأمور تحصلين على ما هو أكبر منها، في حين أن العناد يحيل حياتك إلى جحيم وشقاء، وإذا انتظرت من شريكك القيام بالخطوة الأولى فقد تشيخان وأنتما تنتظران؛ لذا سلّمي أن الإنسان الذي تحبين يملك طريقة أخرى لإدارة الأزمات، وقدّمي له الدعم اللازم في هذه الأثناء، فإذا أعطيت القليل حصلت على الكثير. عليك القبول بحقيقة أن العلاقة الجيدة تتطلب جهداً مضنياً، وهذا يعني أن بعض الأيام أو التفاعلات سوف تكون سيئة. لا تتوقع أن تكون أنت

وشريكك مثاليين؛ لذا افسح المجال لبعضكما، فأنتما من البشر، ولا يمكن أن يكون تصرفكما كاملاً وصحيحاً في الأوقات كلها.

قد ينحرف الإنسان أحياناً عن المسار، وقد لا تسيّر الأمور مثلما نرغب، ولكنها ستعود إلى مسارها الصحيح إذا منحنا أنفسنا بعض الوقت، ويُعدُّ التواصل والعصف الذهني من الأدوات الفاعلة في تحديد هذا المسار. ولكن يتعيّن على الزوجين أن يكونا صادقين بخصوص ما يدور بينهما، ويتفقا على ما يستطيعان تقبله في علاقتهما؛ فإذا كنت صبوراً وتواصلت مع زوجتك بصراحة ووضوح فإنك تستطيع إيجاد العلاقة التي ترغب، وإذا أخطأ الإنسان الذي تحب في حقل من دون قصد فلا تغضب، وانظر إلى الأمر ببسر وسهولة، وتذكّر الأيام التي أخطأت فيها؛ لأن الحياة التي يتشاركها شخصان لن تمرّ من دون أيّ مواجهات وعقبات؛ لذا تقبل الأمر بوصفه جزءاً من حياتك وعلاقتك، عندئذ ستجد أنك تتعامل بسهولة مع مواقف الحياة الزوجية: الحسنة، والسيئة.

يُعدُّ الاتفاق على الاختلاف نوعاً آخر من التقبل؛ لذا لا تضيعا الوقت في الغضب على أمور تافهة، وتذكّر أن الأمر لا يتعلق باليأس، بل بالتقدّم إلى الأمام، واعلم أن المصالحة ممتعة أكثر من القتال، وتعلّما التحدّث إلى بعضكما، وليشدّ كلٌّ منكما أزر الآخر بدلاً من إحباطه.

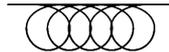
قد لا تسيّر الحياة مثلما نشتهي في بعض الأحيان؛ لذا يُفضّل مواجهة التغيير بدلاً من إنكار وجوده، أو تحويل سفاسف الأمور إلى مأس. تعوّد النظر إلى الحياة نظرة شاملة لتبدو الأمور أكثر اتزاناً، وتذكّر أننا نحتاج دائماً إلى تعلّم كيف يتقبل أحدهنا الآخر ويراعي أحوال الآخرين لنتمكّن من المضي قدماً

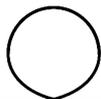
بما يُعزِّزُ حياتنا وعلاقاتنا. استعرضا معاً شريط حياتكما، واعملا على تقييمه تقييماً صادقاً، وتقبلا ذلك؛ لأنه الوسيلة الوحيدة التي تمكِّنكما من الانتقال إلى المستوى الثاني.

صحيح أن التقبل أمر مهم جداً، لكنه مهمل في الكثير من العلاقات، وربما يتعيَّن عليك تذكير نفسك والآخرين من أفراد العائلة بهذه العادة بالحديث عن أفضل الطرائق لممارستها.

الطرائق العشر لممارسة عادة التقبل:

1. اسمح بوجود الاختلافات.
2. الحل الوسط هو المفتاح.
3. السلوك المسيطر معد، فاحرص على تجنبه.
4. استمتع بعملية التقبل.
5. الصبر من ذهب.
6. تحكم في مزاجك.
7. اتفقا على ألا تتفقا.
8. تفاوضا بلطف.
9. المودة هي المفتاح.
10. مارسا السخرية والتهكم.





الإيجابية

هل سألت نفسك يوماً لماذا تكون بعض الأيام أفضل من غيرها؟ كيف يصبح مزاجك سيئاً في لحظات؟ هل تتعجب من حال الأزواج الذين يتسامحون في كثير من القضايا والمسائل؟ تعتمد العلاقات الناجحة غالباً على امتلاك كلا الطرفين نظرة إيجابية حيال الحياة وحيال بعضهما بعضاً.

يمكن الحفاظ على التناغم مع نفسك وعلاقتك باعتماد الإيجابية أساساً لإدارة شؤون حياتك كلها. ففي الكثير من الحالات يتسلح الشريكين بالإيجابية لأنهما يعلمان قدرتهما على التحكم في سلوكهما ومزاجهما في الأوقات العصيبة. وفي المقابل، يعتقد بعض الأشخاص أنهم غير قادرين على التحلي بالإيجابية، وأن الأمر لا يستحق هذا العناء، وهذه غلطة فادحة لأنك تستطيع حفز نفسك وزوجتك إلى التحلي بالشعور الإيجابي، وكل ما يلزمك فعله هو تعلم ذلك فحسب؛ ففكر في اللاعب الرياضي المحترف الذي خسر اللعبة، وشجع نفسه وأعضاء فريقه على الاستعداد للمباراة اللاحقة، بمساندة ومؤازرة من مدرب الفريق؛ لذا لا تستهن بالمحترفين، واطلب أنت وزوجك المساعدة عند الضرورة، واعلم أنكما تستطيعان التدريب معاً.

تنشأ النظرة الإيجابية عندما تؤمن بنفسك وبعلاقتك، ويصبح الأمر أكثر سهولة عندما يدرك الزوجان أنهما يستحقان الحب والعطف. وفي حال ساورك شك بذلك فاعمل على التواصل مع زوجتك، واحرص على تمتين الرابط الذي يجمعكما؛ فحين يثق الزوجان ببعضهما ببعض، ويرغبان في الحصول على نمط حياة إيجابية، عليهما الالتزام ببذل قصارى جهدهما للحفاظ على السلوك الإيجابي في جوانب علاقتهما كلها.

قد يكون الحديث عن الموضوع أسهل كثيراً من تنفيذه. ولكن، اعلم أنك تستطيع إيجاد علاقة إيجابية ما دمت راغباً في ذلك، ولا يتطلب الأمر أكثر من النظر بإيجابية إلى حياتك وشريكك؛ لذا اعمل على تأكيد علاقتك عن طريق التواصل، وخصّص وقتاً للجلوس مع زوجتك، افضيا معاً ساعة كاملة، واجعلا الرابط الوثيق بينكما هو المسألة الوحيدة في جدول أعمالكما.

تمرين : إعادة تأكيد العلاقة الزوجية.

في ما يأتي الإجراءات التي ينبغي للزوجين لتنفيذها لكي يحظيا بحياة هائلة سعيدة:

1. اجلسا معاً في مكان مريح، ثم انظرا في عيني بعضكما.
2. أخبري زوجك أنك ترغبين في جعل الأمور أكثر إيجابية في حياتكما معاً.
3. أعط زوجتك فرصة للتحدث عن رغباتها في جعل علاقتكما إيجابية.
4. ليتحدث كل منكما عن عمل يجعل حياتكما أكثر إيجابية، ويمكنكما القيام به معاً.
5. اكتب الخطوات الإيجابية التي ترغبان القيام بها في ورقة، ثم ألصقاها على مرآة الحمام لتشاهداها كل يوم، وتحريا الدقة في اختيار الألفاظ؛ لأن العبارات العامة مثل: «عليك أن تُغيّر من أسلوبك» لا تُجدي نفعاً، لقصورها عن بيان الإرشادات اللازمة؛ ولهذا فقد يتطلب الأمر أن تكون أكثر دقة في وصف ما تريد من زوجتك. لا تنسَ

أن الموضوع يتعلق بالشعور، وأن النتائج لن تظهر حالاً لأن الإيجابية هي عملية مستمرة.

أما الطريقة الأخرى لبناء التوجهات الإيجابية فتتمثل في التركيز على حياتك وعلاقتك عندما تشعر بالسوء، فكلما انزلت في غياهب التفكير السلبي استطعت المقاومة وملكت الإصرار والعزيمة لتغييره. وفي ما يأتي بعض الطرائق التي تساعدك على تحويل الأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية:

1. اذهب في نزهة.
2. اقرأ كُتُبًا.
3. تصفّح المواقع الإلكترونية في شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت).
4. دوّن مشاعرك في ورقة.

إذا راودك شعور سلبي في أثناء الحديث فاسترح قليلاً، ودّع شريكك تعلم أنك بحاجة إلى بعض الوقت لتعديل موقفك، وتذكّر أن تحويل أفكارك وأفعالك إلى شيء مفيد أو مُسَلِّ يقضي على الأفكار السيئة ويتخلّص منها إلى الأبد، ويستبدل بها أفكاراً وأفعالاً إيجابية.

من الطرائق الأخرى لتعزيز الطاقة الإيجابية في علاقتك تعرّف الاستياء والتخلّص منه؛ صحيح أن التنفيذ أصعب من التنظير، ولكنني ساعدت عدداً كبيراً من الأشخاص على تعرّف الأوقات التي يسيئون فيها لبعضهم. إن إدراك عدم جدوى العادات القديمة هو أنسب طريقة لتغيير هذا السلوك؛ إذ سيصبح له طبيعة أخرى عندما تدرك أن بإمكانكما التواصل بعدة طرائق فاعلة.

لنأخذ مثلاً قصة فرد وويلما اللذين مضى على زواجهما عشر سنوات، ثم أخذ يشهد هذا الزواج توتراً ملحوظاً؛ ففي الوقت الذي قرراً فيه الذهاب إلى مستشار الزواج كانا يعيشان مثل الأصدقاء. كان دخل ويلما أعلى من دخل زوجها فرد، وبالرغم من أنهما لم يفكرا في الموضوع فإنهما كانا يشعران بالاستياء منه، وما إن قال فرد إنه إنسان غير كفؤ بسبب دخله المتواضع حتى تشجعت ويلما، وبدأت تتحدث عن عادات زوجها، وطريقة إنفاقه، وهواياته التي تتفق عليها.

أدرك الزوجان في أثناء الحديث والدموع تنهمر من أعينهما أنهما تصرفا بطريقة سيئة تجاه بعضهما، فقرّر فرد البحث عن عمل أفضل لتحقيق مزيد من التوازن المالي والعاطفي، وهكذا كان.

وسواء اعترض طريق الزواج الاستياء أو أي أمر آخر فإن إصلاح الخلل يُوفّر مساحة أكبر للإيجابية في العلاقة، وما إن يحدث المزيد من التقارب وتُخفّ حدة المواجهة حتى تلف الزوجين نساءم المحبة، مانحةً إياهما شعوراً طيباً وراحةً يُغبطان عليها، وهذه بعض النصائح التي تُسهّم في إضفاء المزيد من الطاقة الإيجابية على حياة الزوجين:

1. أَعِدْ وجبة معاً؛ فحين يجتمع قلبان وأربع أيدي لتحضير وجبة طعام فإن هذه الوجبة تبدو أشبه بغذاء للروح لا للجسد فقط. اجعلا الأمر ممتعاً، وحاولا العثور على الطاهي الموجود في داخلكما، لتحظيا بعلاقة رائعة مميزة.

2. اشتركاً في دورة تدريبية معاً إذا كان لديكما الوقت والرغبة في النمو والتطور، وراقبا كيف تمضي الأمور قُدماً. أنا أعرف شخصياً زوجين قرَّرا الحصول على رخصة لتأسيس شركة عقارات، بالرغم من أحدهما فقط أراد أن يعمل في هذا المجال. وقد تمكَّن الزوجان من مساندة بعضهما عن طريق الدراسة والامتحان الذي اجتازاه بكفاءة واقتدار، وعن طريق إيجاد عمل جديد لأنفسهما. صحيح أن الأمر لم يحدث بين عشية وضحاها، ولكنهما أصبحا أكثر قوةً وقرباً من بعضهما.

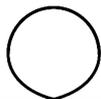
3. تطوَّعا للعمل معاً؛ ذلك أن العمل التطوعي يُولِّد كمًّا كبيراً من المشاعر الإيجابية في العلاقة الزوجية. ولا شك أن اشتراكهما في مساعدة أقلِّ الفئات حظاً يُعمِّقُ العاطفة، ويُعزِّزُ الرباط المقدس بينهما؛ فما إن تفلح جهودك في تحسين حياة إنسان آخر حتى تتغيَّر علاقتك وحياتك إلى الأفضل.

4. تخيَّلا نفسيكما زوجين سعيدين وناجحين؛ لأن رؤية الأحداث وهي تتحسن في مخيلتكم يساعدك على تحقيق ما تصبو إليه من تغيير. جرِّب الأسلوب الآتي: امسك يدي زوجتك، ثم تخيَّلا الحياة التي ترغبان فيها، كونا واقعيين، وتخيَّلا الأشياء التي تستطيعان الحصول عليها واستمتعا بالتدريب. بعد الانتهاء من التخيُّل أطلقا العنان لخيالكما، واختارا معاً أول خمسة أشياء واصفين إياها بصوت مرتفع. تذكَّرا أن التخيُّل يصبح أمراً ممتعاً ولامعاً حين تقومان به

معاً، ويمكنكما أيضاً ممارسة التخيل بصورة منفردة في أي وقت
تشاءان.

لا شك أن الالتزام بالتغيير أمر مهم جداً، ولكن تنفيذه بطريقة إيجابية
تقضي إلى نتائج أفضل هو أمر أكثر أهمية؛ لذا امنح نفسك هدية العلاقة
السعيدة بمؤازرة بعضكما عن طريق الاستعانة بعادة إيجابية. امنح نفسك
شعوراً بالراحة مع الإنسنة التي اخترت أن تسكن إليها، وتقضي معها بقية
حياتك، وتذكر أن التحلي بالإيجابية والسماح لهذا الشعور بالتدفق خلال
علاقتك يُعدُّ طريقة رائعة للمضي قدماً مع شريكة حياتك.





الارتباط



هل شعرت يوماً أنك بعيد عن شريكة حياتك؟ هل خطر ببالك المآل الذي أفضى إليه الرباط الذي كان يجمعكما؟ إن الشعور بالانفصال العاطفي عن شريكة الحياة يجعلك تشعر بالضعف وعدم الأمان.

يعتقد بعض الأزواج أن أفضل طريقة للارتباط هي المعاشرة الزوجية؛ لأن قوة هذا الارتباط الجسدي تمنحك شعوراً بالحُب، والواقع أنه يوجد في الحياة الزوجية ما هو أكثر من غرفة النوم؛ لذا يتعين عليك العثور على طرائق أخرى للحفاظ على هذا الرباط. يُذكر أن الأزواج الذين يفتقرون إلى مهارة التواصل يميلون باستمرار إلى الجدل والخصام، ويعيشون حياة أقل رضا، ويواجهون مشكلات أكثر في علاقتهم؛ ولهذا فإن الشعور بانعدام الأمان المصاحب للارتباط الضعيف يُقوّض العلاقة الزوجية عن طريق التسبب بتصرفات تهدف إلى قتل هذا الشعور، فيعمد كلا الزوجين دائماً إلى اتخاذ مواقف دفاعية في أثناء المواجهة ومناقشة المشكلات.

لا شك أن الشعور بالانفصال يُسبب الخصام الذي يكون مؤذياً، والذي يؤدي إلى دمار العلاقة، ويجعلك أقل استجابة لحاجات شريكك؛ ما يوجد المزيد من الاستياء. لا يقصد بالارتباط المعاشرة الزوجية أو الذهاب في نزهة إلى الشاطئ، وإنما يقصد به لفت الانتباه الكامل للشريك عندما تتحدثان معاً؛ إنه يتعلق بمعرفة مزاج زوجك ومساعدته على جعل شعوره إيجابياً بتذكيره أنكما تملكان رابطاً مقدساً.

إذا شعرت أنك بعيد عن زوجتك فلا تجزع؛ إذ إن كيفية إعادة الارتباط هي أسهل مما تتوقع، ولكنها تتطلب منك بعض الوقت لبناء ارتباطك وجعله

عادة لك، بيد أن نمط الحياة الحديث المتسارع قد يجعلنا ننسى أننا بحاجة إلى تخصيص بعض الوقت لتدليل مَنْ نحب، ولكن الأمر يستحق المحاولة. والتمرين الآتي هو من التمارين المميزة التي تساعدك على توطيد العلاقة الزوجية، وقد استخدمته مئات المرات بنجاح.

تمرين : كيفية الارتباط.

يمكن للزوجين المحافظة على الرباط الذي يجمعهما معاً، وترسيخ دعائمه باتباع ما يأتي:

1. اجلسا في مواجهة بعضكما والمسا الركبتين، ثم امسكا أيديكما، وخذا نفساً عميقاً معاً لزيادة الشعور بالارتباط، ثم لينظر أحكما في عيني الآخر، وفكراً في الحُب الذي يحمله كل منكما تجاه الآخر، ثم حاولا تقدير الأشياء الصغيرة التي تُقدِّمانها لبعضكما، وتخيلاً وقعها على نفسيكما، والشعور الذي تُخلفه.
2. توقف هنيهة لاستيعاب الشعور الذي ينتابك في هذه اللحظة، ولا تتفاجأ إذا بدأت بالبكاء أو التوتر؛ لأن هذا جزء من العملية. توقع أن ينتابك أكثر من شعور في الوقت نفسه، وهذا أمر طبيعي يسمح لك بتعرُّف الأمور الواجب مناقشتها. بعد ذلك امنح نفسك وزوجك بعض الوقت لاستيعاب هذه الأفكار والمشاعر.
3. تشاركاً في الأفكار والحُب الذي تشعران به، ولا تُفكراً في الأمر بوصفه سباقاً؛ لذا امنح نفسيكما الوقت الكافي، وحاولا الشعور بالحُب الذي

يتدفق في داخلكما. فكراً في الموضوع بوصفه رسالة حُب لفظية، وإذا رغبتما في كتابة رسالة حُب فافعلنا ذلك.

يمكن لهذا التمرين الصغير وهذه الكلمات البسيطة أن تجعل علاقتك متكاملة؛ لذا أقترح على الأزواج الذين يعانون انفصلاً عاطفياً ممارسة هذا التمرين كل يوم بضعة أسابيع لتأكيد الارتباط وتعميق الحُب. أمّا الأزواج الذين يتمتعون برباط صلب متين فيمكنهم التعامل بحكمة مع مجريات الأمور كلها لأنهم يواجهون المشكلات معاً، وليتذكّر الجميع أن هذا الرباط يزيد من قدرة الزوجين على تذليل كل ما يعترض طريقهما.

يُذكر أن الشعور بالارتباط يصبح عفويًا حين يعتاد الزوجان على التواصل باستمرار، ويشعران أنهما يفقدان شيئاً مهماً إذا توقفا عن ذلك. أمّا الطرائق التي تساعد على الارتباط الإيجابي بين الأزواج فكثيرة، وفي هذه الأيام يستطيع الزوجان التواصل بسهولة ويسر عن طريق كتابة الرسائل القصيرة بواسطة الهاتف النقال في أوقات الانفصال المؤقتة، ويمكن للرسائل الإلكترونية أيضاً أن تؤدي الغرض نفسه، ولا شك أن الهاتف الذكي أصبح اليوم من أفضل طرائق التواصل التي وفّرتها لنا التقنية الحديثة، ولا سيما أنه يحوي برامج للاتصال المرئي تُمكننا من رؤية بعضنا، مثل: برنامج سكايب، وفيس تايم.

وللحقيقة، فإن استقبال رسالة مفاجئة محبة من زوجتك يجعل يومك مليئاً بالحيوية، ولا سيما في ظل أوضاع التوتر السائدة في العالم، ولا شك أن تذكيرك الزوج أنك مرتبطة به يُقلّل من هذا التوتر، ويزيد من نضارة يومه؛ ولهذا تُعدُّ مفاجأة الزوج بطرائق إيجابية أداة ارتباط مهمة، فأغدقي عليه

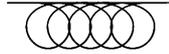
حُبكِ واهتمامكِ لتمنحيه شعوراً بالارتباط العميق. تذكرني أن إظهار تفاعلك في العلاقة الزوجية هو جزء من الارتباط الجيد، ولا تنسي المناسبات والأيام المهمة، واعلمي أن المساندة والمساعدة غير المتوقعة في الأوقات العصيبة هي طريقة رائعة لتعميق الارتباط وجعله جزءاً من الحياة اليومية.

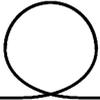
إن الارتباط الكبير لا يعني مرافقة الزوجين بعضهما بعضاً في كل خطوة، وإنما يعني ذهابك مع زوجتك إلى الطبيب إذا اعتقدت أنها بحاجة إلى الرفقة. صحيح أن زيارة الطبيب أمر اعتيادي لدى معظم الناس. ولكن، إذا كانت زوجتك تنتظر بصبر نتيجة تحليل طبي وتشعر بالتوتر فراقها؛ لأن ذلك يُخفف عنها الكثير من التوتر.

أمّا الجانب المهم في عادة الارتباط الجيد فهو إشعار زوجك أنك جاهزة للوقوف إلى جانبه مهما كلف الأمر؛ لذا لا تخافي من التعبير لزوجك عن الحُب الذي تكنيه له، أو الشعور الذي ينتابك تجاهه في هذه اللحظة. وما إن تفعلي ذلك بصورة منتظمة حتى يقوى الرابط بينكما، وتشعري براحة أكبر في مشاركة حياتك مع الرجل الذي تحبين.

وأما إذا كنت تجدين صعوبة في الحديث عن مشاعر الحُب فتذكرني أن زوجك بحاجة إلى سماع هذا الكلام؛ صحيح أن الفعل يتحدث بصوت أكثر من القول، ولكن الكلمات الناعمة التي تصل من القلب إلى القلب لها وقع ساحر. أنا أقترح على الزوجين الإفصاح عن هذه المشاعر، وليس شرطاً أن يتحدث الزوجان عن مشاعرهما كل يوم، ولكن عليهما التحدُّث عنها بانتظام. إن تأكيد مشاعرك بهذه الطريقة يزيد من قوة الارتباط، وفي حال حدثت المشكلات

(وهو أمر عادي في العلاقات كلها) فإن زوجتك ستشعر بالأمان الذي يُوفِّره لها هذا الارتباط الذي تشاركتما معاً، والذي لن يكون موضوع شك عند مواجهة أيِّ مشكلة؛ لذا يجب الحفاظ على الرابط الوثيق في أعلى سلم الأولويات، وما إن تعادا تقويته حتى ترغبيا في تعزيزه أكثر لإسهامه الفاعل في الحفاظ على العلاقة الزوجية سليمةً معافاةً.





الصدق

هل تثق بشريتكك؟ هل سبق أن راودتك الشكوك أو شعرت بعدم الأمان من دون سبب وجيه؟ هل سألت يوماً عن بعض تصرفاتها خفية من دون التحدث عنها بصوت مرتفع حفاظاً على مشاعرها؟ هل يُعدُّ الصدق قيمة مهمة في علاقتك بها؟

تُعرِّف الثقة بأنها معرفة صدق نوايا الشريك وإخلاصه في العلاقة الزوجية. ولا شك أن غياب الصدق يفضي إلى تقويض أسس العلاقة الزوجية؛ ما يجعل الزوجين يشعران بالارتباك وعدم الأمان، ويوجد حالة يشعر فيها أحدهما أو كلاهما بعدم الارتياح لطلب المساعدة عندما يحتاج إليها؛ نظراً إلى فقدان الثقة بالطرف الآخر، والاعتقاد بأنه سيُحجم عن تقديم الدعم اللازم.

وفي الواقع، فإن الزوجين اللذين يفتقران إلى الصدق في علاقتهما يعانيان انخفاضاً في المعنويات؛ لأنهما اعتادا إخفاء ضعفهما وأخطائهما. وبدلاً من العمل معاً لتحقيق نتائج إيجابية، فإنهما يمضيان وقتهما في مراقبة بعضهما بعضاً، ورصد الأخطاء؛ ما يؤثّر سلباً في كلٍّ منهما. فإذا شعرت أنك غير قادر على إخبار زوجتك بكل ما يدور في خلدك من أفكار فإنك تواجه مشكلة لن تزول مع مرور الوقت، ومن الأفضل لك حلها سريعاً قبل فوات الأوان. وفي المقابل، إذا كنت تثق ثقة مطلقة بزوجتك فإنك ستتخلص من القلق الذي يساورك ليحل محله الشعور بالأمن، وينتابك شعور جيد تجاه زوجتك وتجاه الحياة التي تشاركها إياها؛ إذ تعمل العلاقة الصادقة على إيجاد حاجز يحول بينك وبين مصاعب الحياة، ويؤدي اعتمادك على زوجتك وثقتك بها إلى الإقدام وخوض غمار المخاطر التي تساعدك على النمو.

يمكنك اكتساب صفة الصدق في أي وقت تشاء، ولكن الأفضل غرس الوالدين هذه الصفة فيك منذ الصغر. صحيح أنك قد تواجه صراعاً خفياً مع نفسك عند اضطرارك إلى قول الحقيقة كاملة، ولكن التعلم المستمر والتعزيز غير المحدود يساعدانك على ذلك، فيصبح الصدق جزءاً لا يتجزأ من علاقتك وحياتك. وهذه بعض قواعد الصدق الرئيسية التي تُسهّم في تعزيز الثقة بين الزوجين:

1. يساعد قول الحقيقة الكاملة على بناء الثقة؛ إذ إن العامل المهم في بناء الصدق والحفاظ عليه يكمن في قول الحقيقة كلها. ويساعد الانفتاح والصدق عند الإفصاح عن الأفكار والمشاعر على تأكيد الوفاء الجسدي والعاطفي.
2. لا ينبغي للزوجة أن تشكك في نزاهة زوجها ووفائه، أو تسيء الظن به نتيجة بعض تصرفاته معها أو مع الناس؛ فالصدق غير معني بالهفوات بعد حدوثها، وإنما ديدنه الثقة والإخلاص في الأفعال والأعمال جميعها إلى أن يثبت العكس.
3. تعني ثقافة الصدق أن تكون صادقاً طوال الوقت؛ إذ يعتمد الكثير من الأشخاص إلى استخدام الكذبة البيضاء لحماية شركائهم من الحزن ما دامت لا تؤذي أحداً. قد يكون هذا صحيحاً في بعض الأحيان، ولكنك لا تستطيع تقيّم شخصيتين بحيث تتسلح بثقافة الصدق تارةً وتتركها تارةً أخرى، وفي حال عمدت إلى تلوين الحقيقة أو إخفائها، وجعل الأمور تبدو أفضل، فإن هذا قد يؤدي إلى تدمير علاقتك فيما بعد. ولهذا فإن محاولتك حماية زوجتك، أو تجنّب

الظهور بمظهر سيئ أمامها قد يؤدي إلى المزيد من المشكلات، والأفضل ألا نبالغ في تعاملنا مع مجريات الأحداث.

4. قد يكون الصدق لطيفاً؛ فإذا اضطرت إلى إخبار زوجتك أمراً قد يتسبب في إزعاجها فكن لطيفاً قدر الإمكان، لأن الصدق الجارح أصبح شائعاً جداً هذه الأيام، وقد رأيت بأُم عيني الدمار الذي يُخلفه؛ لذلك حاول تليين صدقك، وإضفاء شيء من اللطف عليه بحيث تكون صادقاً من دون أن تكون قاسياً. تحرّ دائماً اللطف والآفاق إن رسالتك تفقد معناها، وتضيع في خضم المشاعر الأليمة التي تتجم عن القسوة. لا تنس أنك وزوجك قادران على التواصل بصورة أفضل إذا شعرتما بالأمان في أثناء قول الحقيقة.

لا يقتصر الصدق على قول الحقيقة فقط، وإنما يتعدى ذلك ليشمل قولها على نحو يساعد زوجتك على سماعها والاستفادة منها؛ فنحن جميعاً نحب إدخال بعض التعديلات في طريقة إدارتنا للأمور، ويساعدنا الصدق والثقة اللذان منحنا إياهما الشركاء على إجراء التغيير الذي يجعل العالم مكاناً أفضل. وحتى تكون ممن يتصفون بالصدق ويحظون بثقة الآخرين؛ تخيل أنك مدرب وأن زوجتك أطلعتك (أو تود إطلاعك) على بحث كتبته، وانظر التمرين الآتي الذي يتضمّن إرشادات وتوجيهات تعنى بالنقد البناء.

تمرين : تدريب الشريك .

يمكن للزوج أن يُقدّم نقداً بنّاءً يفيد الزوجة ويوجّهها في ما تفعله

باتباع الآتي:

1. اجلس بشكل مستقيم، ثم استمع بانتباه لما تقوله زوجتك.
2. فكّر قبل الاستجابة، وتذكّر أن لطريقة كلامك وأسلوبك وقعاً مُدوياً إذا رغبت في الحصول على التغذية الراجعة.
3. ابدأ بعمل شيء إيجابي؛ مثل إخبار زوجتك أنها قامت بعمل رائع.
4. إذا كانت بعض الأمور بحاجة إلى تحسين فاسألها إذا كانت ترغب في سماع بعض النقد البناء قبل أن تُدلي برأيك. لا تبدأ ألبتة بعبارة: «لقد تركت هذه المعلومة المهمة»، أو: «هذا لن ينفع أبداً».
5. إذا أجابت أنها ترغب في سماع نقدك البناء فقل رأيك بعبارات إيجابية؛ مثل: «أعتقد أن عليك إضافة هذه المعلومات»، و«قد يكون من الأفضل إضافة كذا وكذا». حاول أن يكون رأيك مُحدّداً قدر المستطاع.

إن هذا الأسلوب ينفع في كثير من الأحيان، وفي حال بدأ الشريكان استخدامه معاً فإنهما سيعيان أهمية وجودهما معاً، وتغدو الحياة أفضل كثيراً من ذي قبل، ويصبح الزوجان أشبه بالمرأة بحيث يخبران بعضهما بعضاً بما يحتاجان إلى سماعه.

عندما نسأل بعض الأشخاص عن الصفات التي يريدونها في شريك الحياة يجيب الكثيرون بأن الصدق هو من أهم الصفات التي يتعيّن على شريك المستقبل أن يتصف بها. لا شك أن الكثير منّا تعرّض للكذب من أحد الأصدقاء، أو أحد أفراد العائلة، ولكن الأسوأ هو كذب الشريك نفسه؛ فإذا كنت تحظى بزوجة وعائلة فإنك تحاول تقريب وجهات النظر والمواءمة بين

تكبيرك وتفكير أفراد العائلة، و هذا أمر صعب المنال إذا لم يكن الجميع صادقين حيال ما يجري.

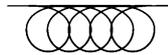
بوجه عام، يمنحنا الصدق الكثير من الراحة؛ لأن الثقة في شريكنا تساعدنا على التصرف بأفضل صورة، فتستمر العلاقة بالنمو والتطور بناءً على هذا الأساس، ويستطيع الزوجان منح بعضهما المزيد من الطاقة الإيجابية اللازمة للمضي قُدماً في هذه الحياة بغض النظر عن صعوبتها وسهولتها، وكذا الصدق الذي يمنح الزوجين قوة إضافية في مواجهة أعباء الحياة.

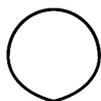
يمنحنا الصدق المطلق أيضاً القدرة على المشاركة معاً في أمور كثيرة، ويزيد من الخيارات المتاحة، وفي حال رغبت شريكة الحياة القيام بأمر مخالف لرغباتك فكن صادقاً معها وأخبرها بحقيقة شعورك، وناقش الأمر معاً، وتوصلاً إلى حل مُرضٍ حتى تتمكننا من الاستمتاع بالخبرة معاً؛ على سبيل المثال: لا تخبر زوجتك أنك تود مشاركتها القفز عن الجسر إذا كانت الفكرة تخيفك، وحسبك أن تكون صادقاً في شعورك؛ فقد تحاول إقناع زوجتك بالعدول عن فعل ذلك، ولكنك لست مضطراً إلى القفز معها. وفي الواقع، فإن قول الحقيقة يساعدك على الاستمتاع أكثر؛ لأنك لن تشعر بالاستياء من وجودك قرب زوجتك في موقف أرغمت على خوض غماره .

وللحقيقة، فإنني تعرّضت لهذا الموقف؛ إذ قفزت في نهاية المطاف بالرغم من رفضي الموضوع عندما ناقشناه أول مرة؛ فما إن رأيت نظرة التفهم التي علت وجه شريكتي حتى أدركت أننا أصبحنا أكثر قرباً وحميميةً، وربما يكون هذا هو ما منحني الثقة للقفز عن الجسر في ذلك اليوم. وأخيراً غادرنا

المكان وقد زادت ثقتنا بأنفسنا وبارتباطنا معاً. تذكر أن الصدق يجعل علاقتك أشبه بعلاقة راجح-راجح، وأن فوز أحدكما على حساب الآخر يجعل العلاقة أشبه بعلاقة خاسر- خاسر. فكلما بحاجة إلى الاهتمام والاحترام، وإلى تقديم التغذية الراجعة لتنمو العلاقة وتبلغ منتهاها. أمّا إذا كان الصدق الخالص يُمثّل مشكلة من وجهة نظرك فعليك البحث عن الأسباب. وإذا كنت لا تعرف كيف تُغيّر سلوكك فننصحك بطلب المساعدة المهنية لفهم هذا السلوك وتصحيحه من أجلك ومن أجل الإنسانية التي تحب حتى تتحسن علاقتك وشؤون حياتك.

ختاماً، فإن الصدق يُعدُّ منهج حياة لا مجرد سلوك، وإن الحفاظ عليه في أعلى سلم الأولويات يجعل العلاقة الزوجية أفضل، ويُجنّبها كل ما يسيء إليها. أمّا الثقة المطلقة بالزوجة فتمنحك حرية وراحة تُعزّزان علاقتك وتجعلانها أكثر تماسكاً وصلابةً.





الرعاية

هل سألت يوماً كيف يحافظ الناس على علاقات جيدة في أثناء مواجهتهم أعباء الحياة المختلفة؟ هل ينتابك شعور بالحيرة من العلاقة الوطيدة التي تجمع بين بعض الأزواج؟ لا شك أننا جميعاً بحاجة إلى الرعاية، وأن العلاقة الزوجية أيضاً بحاجة إلى رعاية مثلما يحتاج إليها الأفراد من بعضهم بعضاً. وقد تبين أن الأشخاص الماهرين في رعاية شركائهم يتمتعون بعلاقات طويلة وسعيدة مقارنةً بالأشخاص الذين لا يتقنون ذلك.

قد يكون مفهوم الرعاية مربكاً في البداية، وقد تعتقد أن رعاية زوجتك وعلاقتك سيان في كثير من الأحيان، ولكن الواقع يؤكد وجود اختلاف مهم؛ فإذا نظرت إلى علاقتك بوصفها تحوي ثلاثة كيانات مجتمعة معاً (أنت وزوجك وعلاقتكما) أصبح المفهوم أكثر وضوحاً؛ إذ تحتاج هذه الكيانات للرعاية، ويضطلع الزوجان بمسؤولية رعاية علاقتهما ورعاية أحدهما للآخر.

قد يتعذر عليك أحياناً رعاية جانب «نحن» من حياتك، ولا سيما في ظل وجود الأطفال، والمسؤوليات، وتحديات الحياة الأخرى. وبالرغم من ذلك فإن علينا العمل بجد ونشاط حتى نجعل الرعاية عادة مهمة في حياتنا وجزءاً لا يتجزأ منا؛ لأن النجاح في ذلك يمنحنا شعوراً إيجابياً، ويجعلنا نرغب الاستمرار في هذا الطريق.

لذلك يجب أن تضع نُصْبَ عينيك جعل عادة الرعاية الإيجابية (لمن تحب، وللعلاقة التي تربطكما معاً) جزءاً من سلوكك اليومي. صحيح أنك قد تجد صعوبة في إتقان الرعاية إذا لم تُعدها في بداية حياتك، لكنها تصبح سهلة وممتعة حين تعتادها؛ إذ يبدأ الأمر برغبتك أن تكون قريباً من الإنسان

الذي تحب، وفي هذه الحالة فإن كل ما عليك فعله هو إخبار شريك حياتك أنك ترغب أن تكون قريباً منها أكثر من ذي قبل، ولكن تجنّب الإلحاح في الطلب، واختر الطريقة المناسبة لإخبار الزوجة أنكما ستكونان سعيدين عندما تتوليان رعاية علاقتكما.

عندما تُعبّران عن رغبتكما في العناية ببعضكما وبعلاقتكما فأنتما تُؤكّدان المشاعر العميقة التي تُكْنَنها لبعضكما، وعندما تبدأن العناية حقاً فأنتما تُغيّران الطريقة التي تشعران بها، وتتعاملان مع بعضكما بصراحة ووضوح، وتمنحان بعضكما القوة اللازمة لقضاء وقت أكثر متعة، وما من شك في أن الرعاية تبني الثقة.

إن ممارسة سلوك الرعاية أمر سهل جداً، لكنه يحتاج إلى بعض الجهد، وهو يفضي في نهاية المطاف إلى نتائج قيمة ورائعة في الحياة الزوجية؛ لذا ففكر في علاقتك بوصفها حساب ادخار في أحد المصارف، فكلما بذلت جهداً أكبر في علاقتك كانت الثمار أكثر، مثل: الرضا، والإثارة، والسعادة، والرغبة. وفي الحقيقة، فإنك تحصل على أكثر مما وضعت بكثير. وفي ما يأتي بعض الممارسات المتعلقة بالرعاية التي يمكنك تطبيقها:

1. ادعُ زوجتك إلى تناول طعام العشاء خارج المنزل مرة واحدة - على الأقل - أسبوعياً. تذكّر أنه ليس شرطاً أن يكون العشاء مكلفاً؛ فالغاية هي قضاء بعض الوقت معاً، والاستمتاع معاً كلما سنحت الفرصة لذلك، وحين يصبح هذا التقليد عادة منتظمة في حياتك فإنك ستتشبّث بها.

2. أظهر بعض العاطفة في سلوكك، مثل التنزه معاً، ولا سيما في ساعات المساء؛ فهذا يوجد بينكما رابطة قوية؛ لذلك اغتم كل لحظة في تقديم الرعاية لزوجتك؛ فمثل هذه الأمور الصغيرة تصبح جزءاً لا يتجزأ من العلاقة الحميمة.
3. حافظا على التواصل طوال اليوم عن طريق التحدث، أو إرسال الرسائل القصيرة، أو رسائل البريد الإلكتروني؛ فهذه الوسائل تمنحك كلاً منكما القدرة على إخبار الشريك أنك تُفكر فيه وتتطلع إلى قضاء بعض الوقت معه. تذكر أن الانفصال المؤقت يعني الانفصال العاطفي المؤقت أيضاً؛ لذا واطلبا على إيصال حُبكما إلى بعضكما بعضاً خلال يوم العمل لأن هذه الممارسة تجعل الحياة أفضل.
4. تذكر التواريخ الخاصة، ولا سيما التواريخ المهمة في العلاقة، وشارك زوجتك في هذه الذكريات حتى تصبح جزءاً مهماً من العلاقة الحميمة السعيدة. فنحن لا نحتفظ بذكرياتنا في عقولنا فقط، وإنما في أجسادنا أيضاً؛ لأن ذاكرة الخلايا لدينا حاضرة جداً. فعندما نُذكرنا أفعالنا بذكريات إيجابية تصبح الخبرة فاعلة جداً بحيث تُزودنا برابط أقوى للعلاقة الزوجية. اعلمنا أن الاهتمام بالذكريات الخاصة والاحتفال بها يعملان على رعاية علاقتكما الزوجية، فاستمتعا بها.
5. تذكرنا المشاعر الجامحة العميقة التي يُكنُّها أحدهما للآخر؛ لأن العلاقة تحتاج إلى غذاء روحي لتنمو وتتطور. عليكم التواصل مع مشاعركما العميقة، وثقا بأن التقارب يمنحكما القوة للدفاع عن

علاقتكما في وجه الصعوبات التي تظهر أحياناً، ولا سيما أن الحياة الزوجية لا تخلو من المشكلات، ولكن إذا اعتدتما على رعاية العلاقة الزوجية فإنها ستمنحكما فرصة أكبر لتجنب المشكلات التي قد تهز دعائم العلاقة بقوة.

إذا عرفت أن شريكة حياتك تبادلك الحُب فإن ذلك يمنحك القوة مثلما تمنحك العلاقة الوطيدة القوة أيضاً، ويكمن جوهر الأمر في قدرتك على تكوين علاقة قوية عندما تشعر أنت وزوجتك بالأمان في ظل هذه العلاقة؛ فقد يمنحك هذا الشعور القوة اللازمة للتعامل مع القضايا كلها، ويمنحك أيضاً الثقة بقبول التحديات الجادة، ولا سيما إذا استطاعت شريكك الاستفادة من أفعالك. ولكن، تذكر أنك تسعى إلى الارتقاء بالعلاقة من أجل الإنسانية التي تحب لا من أجلك فحسب.

يتعيّن على الزوج أن يتحقّق من علم الزوجة بحُبه؛ فهذا عامل آخر من الرعاية. ولَمَّا كان البشر يتبادلون الحُب بطرائق مختلفة فاحرصي على التحدّث إلى زوجك لتتعرفّي ما يهيمه من الرسائل التي ترسلينها إليه، وكيفية استقبالها. وفي حال لم يشعر زوجك بحُبك له فعليك البحث عن طرائق أخرى للوصول إلى قلبه.

يختلف الناس في أهوائهم وطباعهم؛ فقد يُفضّل بعضهم المديح والثناء والإطراء، في حين يرفضه آخرون، وقد يفرح الكثير من الأشخاص بالهدايا أكثر من الأفعال، وقد يُفضّل بعض آخر الدفء والحنان. وبوجه عام، يمكن للإنسانة التي تحب أن تبادلك المشاعر نفسها إذا أظهرت لها بعض الرعاية

اللازمة؛ إذ إن طريقة التواصل البسيطة تساعد على زيادة الحميمية والقرب في العلاقة الزوجية.

تذكر أن العلاقة الناجحة مرهونة باهتمام الزوجين البالغين الملتزمين اللذين يمنحان بعضهما الرعاية اللازمة حتى يقوى الرابط الذي يجمع بينهما. ومثلما نحتاج إلى الأكسجين من أجل التنفس والحياة فإن حُبنا يحتاج إلى الرعاية لكي ينمو ويكبر؛ ولهذا فإن منح العلاقة ما يلزمها للنماء والبقاء لهو إشارة محبة صادقة، فابدل ما في وسعك لتحقيق ذلك؛ لأن علاقتهما تستحق المحاولة.

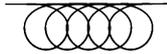
الأدوات العشر لرعاية العلاقة

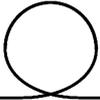
1. التواصل الحنون المستمر الصادق؛ فالعلاقة الزوجية تقوم على المحادثة وتبادل وجهات النظر، وكلما زاد التواصل شعر الزوجان أنهما أقرب إلى بعضهما بعضاً.
2. الاستعداد للتغلب على المصاعب والخلافات؛ فالاستسلام -حتى لو مكثت في المنزل- لن يقودك إلى السعادة، وهو ما يُحتم عليك مواجهة الخلافات والألم الناتج من اختلاف الآراء والأفكار.
3. التحلي بروح الدعابة والمرح، والابتعاد قليلاً عن متاعب الحياة اليومية؛ إذ لا يمكنك قضاء وقت الفراغ وأنت تعمل على إنجاح العلاقة الزوجية، فلا تجعل من هذا التصرف هواية. تحدث عن الأشياء التي ترغب في عملها، والأماكن التي تود الذهاب إليها، وكيف ترغبان في قضاء بعض الوقت للمرح معاً، ثم نفذ ما خططتما له.

4. المشاركة في دروس الحياة؛ فحين تكتشف أمراً ما عن حياتك، أو تقوم بخطوة تصحيحية من أجل سلامة علاقتك، أخبر زوجتك، وسوف تتفاجأ من رد فعلها الإيجابي.
5. الدعم العاطفي والمديح والتثبيت؛ إذ إن احترام زوجتك يمنحك شعوراً أقوى بالارتباط والتواصل، فساندا بعضكما، واشعرا بالاهتمام العميق الذي يُكنّه أحكما للآخر.
6. الحُب والحميمية والرومانسية؛ فهذه كلها من أسس العلاقة الناجحة لأن العيش معاً لن يكفي، ويجب توافر الرغبة في قضاء الوقت معاً مثل بقية الأزواج. وفي حال خبت جذوة الحميمية فيمكن إشعالها مرة أخرى، وما عليك سوى المحاولة.
7. مشاركة الأهداف والآمال؛ إذ إن عمل الزوجين معاً على تحقيق أحد الأهداف يجعلهما يشعران بالسعادة أكثر من تحقيقهما له؛ ولهذا تحقق من وجود هدف محدد تتطلع إلى تحقيقه، واسع إلى تنفيذه بمعية زوجتك.
8. المودة والقبول والتسامح؛ فهذه الأدوات ترسم لك معالم الطريق خلال الأوقات العصيبة، ولا سيما أن قضاء بعض الوقت مع الشريكة يفضي إلى بعض الخسائر والتحديات، فضلاً عن خراب بعض الأشياء التي لا يمكنكم إصلاحها؛ لذا فإن ركوب العاصفة معاً هو جانب مهم من العلاقة الزوجية.
9. الرغبة المشتركة في الخروج من الصندوق. صحيح أن الأشياء المجربة والمقبولة مفيدة، ولكن الأشياء التي يتجرأ الزوجان على

تجربتها أفضل؛ لأن الشريكين القادرين على تبادل الخبرات الجديدة يُطوِّران رابطاً أقوى من غيرهما.

10. القدرة على الاعتراف بالأخطاء والتحدُّث عنها؛ فجميعنا نخفق في بعض الأحيان؛ ولهذا فإنَّ التعلُّم من الأخطاء والتخلي عنها يجعل حياتك أفضل، ويمنحك المزيد من السعادة.





التوازن



هل خطر ببالك يوماً لماذا تشعر أن حُبك يزيد وينقص في بعض الأيام؟
هل مررت بأيام لم تشعر فيها بالذبذبات الإيجابية لَمَّا كان مزاجك سيئاً، أو
شعرت بتوتر شريكك لسبب ما؟

هذا هو النمط الطبيعي للعلاقات؛ فعن طريق فهم هذا الصعود والهبوط،
وتعلم المزيد من المعارف التي تحافظ على العلاقات تستطيع النجاة من
الأوقات التي لا تشعر فيها بالحُب الكامن في داخلك. اعلم أن الحُب لا يستمر
على وتيرة واحدة، وأنه يزيد وينقص مثل أوجه (أطوار) القمر؛ لذا فإن الجدل
أو الشعور بالامتناع من طلبات زوجك والاستجابة لرغباته لا يعني التخلي عن
العلاقة كلها، بل يعني وجوب فهم هذا الشعور، والحديث عن العواطف التي
تتدفق فينةً، وتتوقف أخرى.

فعند انحسار المشاعر ذكّري نفسك أن هذا أمر طبيعي، وأنه جزء مهم
من العلاقات الإنسانية لكيلا يختل التوازن. اعلمي أيضاً أن الإبقاء على الحُب
حيّاً يشبه الحفاظ على صحة الجسم؛ فمثلاً إذا أردت الاستمرار في الحياة فلا
بد لك أن تتنفس، وفي بعض الأحيان يتعيّن عليك منح علاقتك فسحة وترك
بعض القضايا تحل نفسها بنفسها (بعض القضايا الصغيرة تُحل تلقائياً في
كثير من الأحيان). وفي حال لم تشعر بالحُب في لحظة ما فأخبري زوجك
أنك تعيد النظر في مشاعرك الآن (وأنت ترسمين ابتسامة على مَحْيَاك وفي
قلبك)، ولا تجعله يشعر بأيّ ذبذبات سلبية. تذكّري أن مصدر هذه المشاعر هو
أنت. صحيح أن زوجك مشارك لك في العلاقة، بيد أنه لا يستطيع معالجة هذه
المشاعر بدلاً منك؛ لذا تحدّثي إليه حتى ينتهي الأمر ويشعر كلاكما بالراحة.

وللحقيقة، فإن بعض الأشخاص يواجهون صعوبة في تحديد مشاعر الحب؛ فحُب إنسان آخر يختلف تمامًا عن الشعور الطائش «للقوع في الحب» الذي يُعدُّ -صراحةً- جنونًا مؤقتًا. إن الحب بصدق هو اليقين بأنك تعيش مع إنسان يحملك طوال الوقت، ولن يتخلى عنك أبدًا.

وفي السياق نفسه، فحين تكون مع شخص يشاركك القيم والصفات التي تعزز بها، وتعتقد أنك قد تحبه ولكنك غير قادر على البوح له بكلمات المحبة، أو أنك لا تسمح لنفسك بتجربة هذا الشعور؛ فاعلم أنك تعاني مشكلة أعمق كثيرًا مما تتصور، وأن الخشية من الرفض، أو ذكريات إحدى العلاقات السيئة السابقة، أو الحاجة إلى الاستقلالية ربما هي التي تدفعك إلى الحفاظ على منفذ طوارئ مفتوح في قلبك، لكن جوهر المشكلة هو أن الحفاظ على خطة الطوارئ يمنعك من الإحساس بالرضا الناجم عن السماح لشخص ما بدخول حياتك.

عندما تسمح لأحد بالولوج إلى حياتك فإنها ستقلب رأسًا على عقب، ولن تعود أبدًا إلى ما كانت عليه؛ لأن هذا الإنسان أصبح مطبوعًا في عقلك إلى الأبد. ربما نكون جميعًا قد اخترنا الحب وفقدناه، أو عانينا قلبًا مكسورًا جريحًا، وهذا يُفسّر سبب إحجام بعضنا عن فكرة تعميق علاقتنا بإنسان آخر يحبنا.

ربما أخبرك أحدهم أنه ليس من الحكمة وضع البيض كله في سلة واحدة، ولكن إذا حاولت الاحتفاظ ببعضه لنفسك فقط فلن تحظى بمنافع الحب كاملة، ولن تتعرّف الحب الحقيقي؛ لذا اسمح لنفسك أن تُحب وأن تُحب، ولكن كن حكيماً، وتوخّ الحذر في التعامل مع سلة البيض تلك، ولا تُخفّ مشاعرك حين يتعلق الأمر بالحب لأنك لن تحصل على ما تريد إذا فعلت ذلك.

وللحقيقة، يُفضّل بعض الأشخاص توخي الحذر لأنهم يخشون من عدم قدرتهم على مبادلة الشخص الآخر الشعور بالحُب، أو عجزهم عن مساعدة هذا الحُب على النمو. لا توجد إجابة شافية لهذه المسألة. وعلى أيّ حال، يتعيّن عليك الاستمرار في محاولة تجربة أشياء كثيرة، فتحدّث إلى شريكك (تعلم أن تحب هذا الحديث)، وتعهّد بأن تحبها من دون شروط. اقترح عليك أيضاً إعادة هذا الالتزام والتعهّد بصورة يومية في عقلك وقلبك ومشاركتها إياه، واعلم أن الأزواج الذين يحرصون على فعل ذلك يتميزون من غيرهم برباط أقوى.

صحيح أن التوقع وإخفاء المشاعر يشيران إلى رغبتنا في حماية أنفسنا، وهذا أمر مفهوم في بعض الأحيان، ولكن إذا أردت الحصول على علاقة حقيقية فعليك مشاركة عواطفك كلها (الإيجابية والسلبية) مع شريكة حياتك؛ إذ إن مشاركة زوجتك ما تشعر به يجعلها تبحث عمّا يمكنه جعل الأمور أفضل لكليهما. وفي المقابل، يعتقد بعض الأزواج أنه يتعدّر عليهم الاستمرار في هذه العلاقة - بالرغم من سهولة تصحيح مسار العلاقة بعد الخلاف العادي- ولا سيما عندما تدهم العلاقة أحداثاً مفاجئة، وهنا لا بد من الإشارة إلى أن أكثر العلاقات توازناً تمرُّ بأوقات عصيبة؛ لأن الصعوبات جزء لا يتجزأ من الحياة، ولها تأثير كبير في العلاقات؛ فبدلاً من إهمال المشكلات أو الاكتفاء بالجدال بادراً إلى مواجهتها مباشرة متفائلاً بالمستقبل، وقد أظهرت الدراسات أن الكثير من الأزواج يرتكبون الأخطاء عندما يوازنون الحُب اليانع بالعلاقات المتوازنة، ويفضلون حقيقة أن توازن العلاقة يتطلّب أكثر من ممارسة الحياة الزوجية، وأن الحفاظ على علاقة مثالية يتطلّب الاهتمام المنتظم والمحافظة على مختلف

جوانب العلاقة؛ لذا احرص على عدم تقويت الفرص لإيجاد مزيد من التوازن والانسجام. وهذه بعض الإجراءات التي تجعل العلاقة متزنة بين الزوجين:

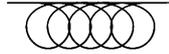
1. قدّر شريكك واحترمه؛ فحين تشعر زوجتك بحُبك لها، وتعلم أنك دائماً موجود لمساندتها ومؤازرتها في الأحوال كلها، تكون قد وضعت أساساً متيناً لعلاقتكما.
2. كن مشجعاً رائعاً؛ لأننا نحب أن نكون أبطالاً في أعين مَنْ نحب.
3. أشعري زوجك بمحبتك له. صوني نعمة ما تملكين وعبري عن ذلك؛ لأن الحياة من دون حُب لا تطاق، فالعلاقة المحبة والودودة -باعتقادي- هي الطريقة الوحيدة لعيش الحياة والتمتع بها جيداً.
4. تواصل مع زوجتك بانتظام. صحيح أن الأزواج يحتاجون إلى الحفاظ على التواصل أكثر من غيرهم، ولكن الاتصال بالشريك أمر مهم جداً، بغض النظر عن الشعور الذي ينتابنا في أثناء النهار.
5. افضيا وقتاً جيداً معاً. صحيح أن الاستمتاع بالوقت معاً مهم للأزواج كافة، ولكنه أكثر أهمية للزوجين المتعبين اللذين يقومان بمهام كثيرة، ويقضيان وقتاً طويلاً وهما بعيدان عن بعضهما.
6. تعلم التسامح؛ ذلك أن العفو عن الإنسانة التي تحب يسهم في الحفاظ على التوازن. وليس شرطاً تحديد ما سامحتها عليه؛ لأن منح نفسك وزوجتك هدية التسامح يُخفّف الأعباء اليومية، ويُحسّن من قيمة حياة الحُب التي تعيشتانها.

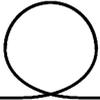
إن هذه اللفظات الصغيرة تؤثر بفاعلية في العلاقة الزوجية مثلما يساعد الاهتمام بالمناحي الإيجابية من حياتك على ديمومة الرباط المقدس وتجويده، ويمنحك المزيد من التوازن وأنت تقارع التحديات والخطوب اليومية؛ مثل: الشؤون والمعاملات المادية، وتربية الأطفال، والمرض. وما إن تدمج أساليب تقوية العلاقة (مثل التواصل والتسامح) بعضها في بعض، وتبدأ أنت وشريكة حياتك تغيير السلوك السلبي الذي يعرض علاقتكما للخطر، حتى يسهل التعامل مع هذه القضايا، ويتعمق الرابط بينكما.

إن الحديث عن المشكلات قد لا يُخلِّصك من الألم، ولكن التواصل اللطيف الفاعل يُجنِّبك بعض الهفوات، ويمنع بعض سفاسف الأمور من الظهور؛ فأغلبية الأزواج الناجحين يمارسون أنماط سلوك معينة ومهارات وممارسات مشتركة، أبرزها التواصل الذي يعد أهم سلوك في العلاقة الناجحة؛ لذا فإن عدم تحمُّك المخاطرة، وتجنُّب الحديث صراحة عما يجول في قلبك وخذلك سيجعلك مثلاً لهموم، فتخفي مشاعرك الحقيقية بصورة غير مناسبة.

بوجه عام، حين يعاني الزوجان صعوبات ومشكلات في علاقتهما فقد تتسم رحلة التعافي بالتعقيد العاطفي؛ ما يفقدهما القدرة على تعرُّف مشاعرهما وتحديدها. ولهذا إذا أذيتما بعضكما بعضاً فتحدَّثا عن الموضوع، واعتذرا بصورة لائقة، وتعهَّدا القيام ببعض التغييرات حتى لا تؤذيا بعضكما مرة أخرى. قد يكون الاعتذار اللطيف من أفضل الطرائق لمعالجة المشكلات العالقة بين الزوجين، وأكثرها قدرة على إعادة الارتباط. ولكن للأسف، لا يعلم الكثير من الأزواج أن الخلاف هو أمر طبيعي، وأن تعرُّف كيفية حله يمضي بالعلاقة قدماً إلى برِّ الأمان.

ختاماً، فإن تعلمُ دروس الحُب هذه وممارستها يجعلنا نبدو في أفضل حال، ولا شك أن الأمر يستحق الجهد والعناء المبذول لتحقيق هذه الغاية، ولا سيما أن المكافأة تكون غالباً بصورة قلب مفعم بالمحبة والحياة والفرح، فتعلم أن تحب من دون أن تصاب بالأذى؛ لأن هذا هو السبيل الوحيد لجني ثمار العواطف الرائعة.





التكاتف

هل تشعر بفقدان القدرة على التركيز عندما تكون بعيداً عن شريك حياتك؟ هل ترغب في قضاء مزيد من الوقت مع زوجتك ولكنك لا تستطيع ذلك؟ هل تشعر بتحسن أدائك إذا كان شريك حياتك بجانبك؟

إن جعل التكاتف عادة منتظمة يُحسِّن من شعورك في الأوقات جميعها، حتى عندما تكون بعيداً عن شريكك. وأنا أعتقد أنه لا يوجد شعور يضارع الشعور الناتج من وجود شريك حياتك قربك في رحلة الحياة الطويلة، ولا شك أن ذلك يستحق التجربة. ولكن، تذكر أن التكاتف لا يعني التواكل، أو وجود شخص يساعدك على قهر مخاوفك ومنحك الشعور بالراحة، وإنما يعني العمل الذي يضطلع به معاً شخصان مستقلان لبناء حياة زوجية واحدة، ولكنهما يتمتعان بالاستقلالية عندما تدعو الحاجة إلى ذلك. وبعبارة أخرى، فإن التكاتف يعني أن نصفك الآخر يكمل شخصيتك، سواء أ بجانبك كان أم بعيداً عنك. ولا شك أن الشعور بالتكامل يمنحك الكثير من العطايا الجزيلة لقاء علاقتك بشريك حياتك.

نحن نرغب جميعاً في مرافقة أشخاص يساعدوننا على إيجاد التوازن في حياتنا، ويمنحوننا الشجاعة الكافية لمواجهة الصعوبات كلها، ونرغب أيضاً في المكوث مع أناس يجعلوننا نبدو في أفضل حال، ويساعدوننا على إظهار صفات الحُب والعناية. ومما لا شك فيه أنه عندما يساند الزوجان بعضهما بعضاً، ويمضيان حياتهما معاً، ويُقدِّمان لبعضهما المؤازرة والمساندة اللازمة، تُفتَح لهما أبواب السعادة؛ لأن العمل معاً ضمن فريق واحد يجعلهما أقوى، ويمنحهما القدرة على مواجهة أعباء الحياة بصورة مباشرة. وبالمثل، فقد يمنح العمل والتكاتف والتعاون في تنشئة الأطفال الزوجين شعوراً بأنهما يفعلان ما في

وسعهما للحفاظ على الحب الذي يجمعهما، ولكن توجد أمور أخرى كثيرة يمكنهما عملها لزيادة التقارب، والحصول على المزيد من علاقتهما.

لا شك أنك ستواجه يوماً عصيباً إذا أرهقك المدير بالكثير من العمل الإضافي، ولا سيما إذا كان أطفالك مرضى وينتظرون عودتك إلى المنزل، وقد تشعر أنك مشتت الانتباه، وتدور في (20) دوامة في آن معاً. عندئذٍ، يمنحك التكاتف مع زوجتك الرباط الذي يمدُّك بطاقة إضافية تُمكنك من إنجاز عملك، وتجعلك تستمتع بالحياة، وتفخر بالأعزاء في حياتك.

يتطلب التكاتف الالتزام باستخدام الوقت استخداماً إيجابياً؛ لذا احتفظي بالقضايا المعلقة لوقت آخر، وحددي وقتاً تكونين فيه مع زوجك، وإذا لم تفعل هذا من قبل فما عليك سوى الطلب إليه تحديد وقت مناسب للقاء والتحدُّث. ولكن، لا تكوني لحوحة. أخبريه أن كل شيء على ما يرام، وأنتِ ترغبين فقط في قضاء بعض الوقت بصحبته، وإذا استمتعتما بهذا الوقت فرتباً لقاءات منتظمة لأن الزواج الناجح يعني التواصل الدائم بين الزوجين.

أمّا أداة التكاتف الأخرى الناجعة فهي تخصيص الزوجين بعض الوقت نهراً للتحدُّث مع بعضهما بعضاً (انظر الجزء الحادي عشر). قد تشمل هذه الأداة إرسال الرسائل القصيرة في أثناء استراحة القهوة، أو الاتصال خلال ساعة الغداء، أو إرسال بريد إلكتروني وقت الظهيرة. ولا شك أن معرفتنا بقرب سماع أخبار ممن نحب يمنحنا أملاً نتطلع إليه، ويجعل قضاء يوم عصيب في العمل حافلاً بالمكافآت والمفاجآت الطيبة.

من جانب آخر، فإن الزوجين اللذين يتسلحان بالتكاتف ويتخذانه نهج حياة نادرًا ما يحتاجان إلى التساؤل عن إخلاص الشريك وصدقه ونزاهته، فهما متفقان على أنهما يعيشان معًا من أجل هدف أسمى، وأن كلاً منهما ينتمي إلى الآخر. ولا شك أن شعورك العارم بالانتماء كفيل بالارتقاء بقلبك وحياتك إلى المستوى اللاحق. وفي ما يأتي بعض الممارسات التي تُسهم في تطوير عادة التكاتف:

1. شارك زوجتك في إحدى مناسبات العمل، وساندها بوصفك زوجها المحب؛ لأن مساندة الزوجة والثناء على جهودها أمام الجميع يرفع من معنوياتها، ويمنحها شعورًا أنها محبوبة.
2. اقترب من زوجتك، ولا سيما حين تشاهدان التلفاز معًا، أو طالعا معًا كتابًا بصوت مرتفع (يمكنكما قراءة كتابين مختلفين). وقد يكون الجلوس على كرسيين مختلفين، بعيد كل منهما عن الآخر، مريحًا للجسم، ولكنه لا يفعل شيئًا لراحة القلب.
3. عانق زوجتك قبل النوم؛ لأن العناق يساعد على إطالة أمد الرباط المقدس بينكما، وإذا كنت بحاجة إلى النوم وحدك فعانق زوجتك هنيئًا، ثم ليذهب كل منكما إلى سريره.
4. اعملا معًا على حل المشكلات البسيطة؛ إذ إن المشاركة في معالجة العقبات الصغيرة، فضلًا عن الكبيرة يُولد مشاعر إيجابية تُسهم في الحفاظ على الحب ونمائه يومًا بعد يوم، ويساعد أيضًا الاتكال على شريكك في الأحوال العصيبة على تعزيز الرابط بينكما.

5. ضع الخطط معاً؛ فالتخطيط أمر ممتع يُقربك إلى شريكك. وفي حال ابتعد عنك شريك الحياة في لحظة ما فاعلم أن هذا الفراق المؤقت يمنحك شيئاً تتطلع له.

إذا اعتقدت أن علاقتك قد تتحسن بالمزيد من التكاتف (يمكن لمعظم العلاقات الإفادة من التكاتف) تعين عليك الإفصاح عن مشاعرك. وفي حال نظر إليك شريكك مستفسراً فأخبريه أن القرب الذي تستمتعان به رائع جداً، ولكنك ترغبين في المزيد، ثم صفي له الأماكن التي تشعرين بالتميز إذا حصلت على المزيد من طاقته.

أخبريه أن الأمر لا يتعلق بالبقاء معاً طوال الوقت، وإنما يتعلق برعاية العواطف التي يَكُنُّها أحدهما للآخر وجني ثمار ذلك؛ فعندما تهتمين بالتكاتف تصبح علاقتك أقوى وأفضل.

تذكري أن هذه خطوة استباقية؛ فلا تجلسي منتظرة من شريكك عمل شيء يُقربكما من بعضكما، بل شاركي زوجك العمل حتى يصبح ما تُفكران فيه وتتمنياه حقيقةً. لا تُعدّ الخطط للعطلة الموسمية فقط، وإنما ضع الخطط ورتبها في التقويم، وعندما يحين وقت المناسبات تأكّداً من قضاء بعض اللحظات الخاصة معاً؛ لأن هذا الوقت الخاص يحافظ على سعادتكما.

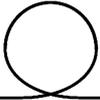
إن تخصيص بعض الوقت للنظر في سبب انزعاجك حين لا يكون شريك حياتك موجوداً هو أداة أخرى من أدوات التكاتف. تذكري أن عدم وجود شريك حياتك بجانبك طوال الوقت لا يعني أنه يرغب في التخلص من عادة التكاتف، وإنما يعني أن الحياة قد تعترض سبيلنا في بعض الأحيان؛ فكوني

متفهمة، وسوف تستطيعين مشاركته في الأحوال والمناسبات كلها عندما تتاح لكما فرصة الاجتماع معاً مرة أخرى. أخبريه أنك تشاقين إليه، ولكنك مطمئنة لأنك تعلمين حقاً أنكما سوف تكونان معاً مرة أخرى.

إذا جعلتِ التكاتف نهج حياة تسيرون على خطاه طوال الوقت فإن التغلب على اللحظات العصبية يصبح أسهل عندما تكونين وحدك بالرغم من حاجتك إلى شريك الحياة الذي غاب عن المشهد لسبب ما. تمنع هذه العادة من زيادة الشعور بالاستياء؛ لأنك تعرفين أنكما معاً في الأوقات جميعها، وأن تعذُر وجودكما معاً وقت الحاجة لا يضير كثيراً؛ لأن القوة التي منحتها إياك علاقتك بزوجك ستساعدك على تجاوز المصاعب إلى أن تتمكن من التغلب عليها معاً.

أعرف بعض الأزواج الذين يلازمون بعضهم بعضاً طوال الوقت، وهذه إحدى طرائق تكوين العلاقة، ولكن ليس بالضرورة أن يظل الزوجان معاً (جسدياً) طوال الوقت لجني ثمار التكاتف؛ لأن الشعور يلازم الزوجين في الأوقات كلها (الحسنة، والسيئة)، سواء مكثاً معاً أو انفصلاً. ولكن الحقيقة التي لا مرأى فيها هي أن التكاتف يمنحنا الشعور بالانتماء، وهذا يُحسن من ثقتنا بأنفسنا وعلاقتنا.

اعلم أن وجودك دائماً مع زوجتك لا يعني أنك تتخلى عن استقلاليتك، وإنما يعني أنك توائم بين روحك والإنسانة التي تحب. ولهذا حاول جاهداً أن تحافظ على هويتك، وعملك، وأحلامك، ورغباتك؛ فأنت الذي تختار أن تحب وأن تحب، وإذا سمحت لهذا الحب أن يُقربك كثيراً إلى المحبوب فسوف تكتشف أنك عثرت على ما كنت تبحث عنه دائماً.



حل المشكلات

هل تعاني علاقتك الزوجية مشكلات يتعذر عليك حلها؟ هل تتجادلان ويذهب كل منكما في حال سبيله عند نشوب الخلافات؟ هل عملتما معاً على حل المشكلات والخلافات؟

لا تخف من مواجهة المشكلات، ولا تَلَقِ لها بالاً، ولكن احذر من المشكلات التي لم تحل بعد. وبوجه عام، يعاني الأزواج دائماً الكثير من المشكلات، ولا بد من مواجهة أي مشكلة حال ظهورها؛ لأن إهمالها يؤثر سلباً في العلاقة الزوجية. تذكر أن الإسراع في حل المشكلات يُجنبك الكثير من الحزن والأسى، واحرص على طلب المساعدة في حال واجهتك مشكلة ما. لا تغض الطرف عن المشكلات، أو تتعاس عن حل قضية ما أشهراً عدّة بالرغم من سهولة حلها بمساعدة طرف ثالث يملك خبرة في هذا المضمار.

يغلب على المشكلات أنها لا تأتي دفعة واحدة، وإنما تحدث في مجموعات، فما إن تحل مشكلة حتى تظهر أخرى، وهذا يجعلك تسأل: ما الذي فعلته حتى أعاني هذا كله؟ إنها سُنّة الحياة؛ فنظراً إلى المشكلات الاقتصادية التي لا نستطيع حلها، إضافةً إلى المشكلات الأخرى التي تظهر في أي علاقة طبيعية، والمنغصات التي تحاصرنا، يمكننا أن نفهم أنه ستمُّ بنا أوقات عصيبة يكون فيها مزاجنا أو مزاج شريك حياتنا سيئاً.

اعلم أنه لا يوجد حل سريع لبعض المشكلات، وأن التفاؤل لن يفيد في تغيير الأمور، وأن الأجدى هو المضي قدماً حتى تصبح الأمور أفضل. قد يستطيع إنسان آخر مساعدتك في وقت ما، ولكن لا تفترض أن الجميع سوف

يُخَلِّصونك من المشكلات أبد الدهر؛ لذا يجب عليك تبني عادة حل المشكلات لأنها الوحيدة القادرة على إعادة الأمور إلى نصابها في علاقتك.

لن تستطيع لمسة سحرية جعل الأمور أفضل بين عشية وضحاها، ولكن مشاركة الزوج المحب يمكنها ذلك، ولا شك أنك ستشعرين بالراحة حين يبادر الإنسان الذي مَلَكَ قلبك إلى مساعدتك على حل مشكلاتك. وفي الواقع، فإنك إذا لم تطلبي المساعدة من شريك حياتك وأنت منغمسة في خضم مشكلاتك المهنية والشخصية، فقد تُحمَلين علاقتك به عبئاً إضافياً؛ لذلك تعلّمي كيف تتحدثين عن مشكلاتك، وتذكّري أن الإنسان الذي يجبك يقف إلى جانبك. وحتى لو كنتما تختلفان بخصوص قضية ما فتذكّري دائماً أنكما تُمثّلان فريقاً واحداً.

تحدّثي عن ألمك، واطلبي إلى شريك حياتك أن يستمع إليك، وسوف ترين الألم يزول عن كاهلك. وهذه بعض النصائح التي تتعلق بكيفية مشاركة الألم:

1. تخلّص من كبريائك؛ فقد تمنعك الرغبة في عدم إظهار ضعفك أمام شريكة حياتك من مشاركتها ما يدور في خلدك. والحقيقة هي أنه إذا أحبك إنسان بصدق فإنه يسارع إلى مدّ يد العون لك في المُلمّات كلها، علماً بأن طرح المشكلة ومناقشتها يساعد على حلها.
2. ضع الأمور في إطارها الصحيح. فمما لا شك فيه أن المشكلات لا تتوقف عن الظهور، وأنا أحياناً نعجز عن حلها وحدنا؛ لذا فمن المستحيل وضع تصور وافٍ لها إذا أشخّنا بوجوهنا عن الصواب

وركّزنا على الخطأ. تذكّر أن التحدّث إلى شريكة حياتك يمنحك تصوراً أشملَ عن المشكلة وطريقة حلها.

3. مارس العصف الذهني مع زوجتك؛ فقد تكتشفان أفكاراً وطرائق جديدة تساعدكما على المضي قدماً، وتمنحكما الدعم العاطفي اللازم لمواجهة الخطوب معاً بدلاً من مواجهتها وحدك.

4. خفّف من العبء الذي تتحمّله؛ فإذا بقيت صامتاً حيال الوضع الذي تعانیه حتى بدأ يُسبّب لك الألم فاعلم أن الوقت قد حان للتخلي عن هذا العبء. أمّا كيفية التخلّص من العبء فعائد إليك وحدك. ولكن، اعلم أن الاحتفاظ بالألم الناتج لنفسك سيفضي إلى الانهيار، وتذكّر أن الإسرار بمشكلاتك إلى شريك حياتك يُخفّف من هذا العبء.

5. دوّن مشكلاتك في دفتر مذكرات؛ فمن المفيد إملأ ما يزعجك على زوجتك في أثناء تدوينك الملاحظات؛ لأن رؤية المشكلات مكتوبة، والاستماع لرأي زوجتك، يمنحك تصوراً أوضح، ويساعدك على تحديد معالم طريقك خلال المأزق بسهولة أكثر. اكتب أولوياتك، واعمل أولاً على حل القضايا المهمة، فالأقل أهمية. وفي هذه الأثناء، نظّم قائمة لاستخدامها في حل المشكلات.

حين تدرك أنه لا ضير من الحديث عن المشكلات التي تعانيتها علاقتك ستشعر أنك ذاهب لزيارة طبيب الأسنان؛ لأنك تعلم أن الألم المؤقت سوف يتلاشى حين يعالج ضررك. قد تتردد في البداية، وتقاوم الذهاب لأنك تعلم أن العملية مؤلمة. في بعض الأحيان، يكون الأمر مشابهاً في القضايا العاطفية؛ فقد تشعر بالحرَج من مشاركة زوجتك في ما يجول في قلبك وخذلك؛ لذلك

تحلّ بالشجاعة، وتغلّب على هذه المشاعر؛ لأنك بحاجة إلى التحدّث مع شريكة حياتك، فهذه هي الطريقة الوحيدة للحصول على الراحة والدعم العاطفي الطاهر الذي يساعدك على حل مشكلاتك.

إن وجود إنسان في حياتك يساعدك على حل المشكلات يُخفّف من حدّة التوتر الذي يصاحب معظم الأوضاع التي تخرج عن السيطرة، وإن وقوف شريكة الحياة إلى جانبك في أثناء مواجهة الخطوب والأزمات يساعد كليكما على التوصل إلى حلول ناجعة، ولا سيما إذا أصبحت عادة حل المشكلات ممارسة منتظمة في حياتكما.

تمرين : حل المشكلات معاً.

يمكن للزوجين العمل معاً لحل المشكلات التي تعصف بعلاقتهم على

النحو الآتي:

1. اعترف بوجود مشكلة وحدّها، واسأل نفسك إذا كنت جزءاً من المشكلة، أو تلوم شريكة حياتك عليها؛ ففهم عملية تفكيرك الذاتية يساعدك على تعديل طريقة معالجتك للقضايا والمشكلات، وهو ما يجعلها أسهل كثيراً مما تعتقد.
2. اطرح بعض الأسئلة التوضيحية حتى تفهما بعضكما، وتحدّدا المشكلة الراهنة. اطرح أيضاً أسئلة كافية تتناول جوانب المشكلة كلها حتى تتوصل إلى إجابات، وتمضي قدماً في حياتك.

3. ضع الحلول، ولكن اسأل نفسك أولاً: هل يوجد أمر خفي أو غامض؟ فالمزيد من الوضوح يساعدك على استشراف طرائق عدة لحل المشكلة. بعد ذلك نظم قائمة تحوي الحلول المحتملة.
4. قيّم أفكارك، واكتب قائمة تضم المصادر المهمة، وأنعم النظر في أفكارك، وتخلّص من السيئ منها، وأسأل نفسك: ما احتمالية نجاح الخيارات المختلفة؟ اختر أفضل الأفكار، ثم اختر الفكرة التي تود تجربتها أولاً.
5. بادر إلى إعداد خطة عمل، وعيّن الزمان والمكان المناسبين للقيام بخطوتك الأولى، وأنشئ قائمة تحوي الأدوات التي تساعدك على حل المشكلة، ثم نفذ خطتك.

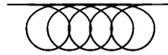
سوف تدهش من التقدم الذي تحرزه في حل مشكلاتك بالتعاون مع شريكة حياتك؛ إذ يُسهّل هذا الأسلوب من مواجهة المشكلات لعلمك أنك لست وحيداً؛ لذلك احرص على إشراك زوجتك في التصدي للمشكلات، وتعلّم كيف تجعلها تشارك في ذلك حتى تتمكّن من حلها معاً. لا شك أن وجود إنسانة حنون في حياتك تشاركك أطراف الحديث حين تشعر بالإحباط لهو أجمل ما تمنحه إياك الحياة.

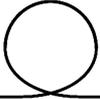
من جانب آخر، إذا واجهتكم مشكلة معقدة بخصوص الحياة الزوجية فاخذوا إلى الراحة. استرحا مدةً تتراوح بين عشر دقائق إلى ساعة واحدة قبل العودة مُجدّداً إلى معالجة المشكلة. وفي حال تعذّر عليكما التوصل إلى حل فناقشا المشكلة مرة أخرى حينما يكون مزاجكما رائقاً حتى تتمكّن من حلها؛

إذ يساعد الركون إلى الراحة بعض الوقت على التفكير بوضوح، ويحول دون تفاقم المشكلات.

ختامًا، فإن أسلوب حل المشكلات معًا يُعدُّ طريقة فاعلة للتخلص منها، ولا سيما إذا شاركتك في ذلك المرأة التي تحب. قد تطغى العاطفة على غيرها في أثناء حل المشكلة في كثير من الأحيان، ولا سيما إذا كانت المشكلة تخص العلاقة الزوجية، ولكن العمل معًا يساعد على حل القضايا العالقة كلها، ويُؤسس قاعدة صلبة تنطلق منها العلاقة نحو القوة والنماء، يضاف إلى ذلك أن حل المشكلات معًا يمنح الزوجين شعورًا بالأمان والسكينة.

أخيرًا، فإنه لا يتعيَّن عليك حل المشكلات التي تعترض علاقتك؛ لأن بعض المشكلات تحل نفسها وحدها، في حين تتلاشى المشكلات الأخرى، علمًا بأن التحلّي بالصبر والاستماع لنصيحة الإنسان الذي نحب يساعد على حل المشكلات جميعًا.





المودة

هل سألت يوماً عن متانة علاقتك، أو عمّا يدور حولك حين تفتقد أنت وزوجتك الحب والمودة؟ يحتاج معظم الناس إلى المودة. ولكن، ماذا تفعل عندما لا تتدفق المودة بسلاسة في علاقتك؟

إن المودة التي تتبادلها مع شريكة حياتك لهي أشبه بالبلسم الشافي الذي يُخلصك من همومك ومتاعبك ومشكلاتك، ومن دون المودة فقد تتأثر قدرتك على تسيير شؤون حياتك اليومية، وبالرغم من أن الكثيرين يرغبون في إظهار المودة تجاه شركاء حياتهم فإنهم يُخفقون في ذلك. وبالمثل، فإذا انحرفت علاقتك عن مسارها فقد تواجه صعوبة في إعادة بناء المودة، وقد لا يشعر الزوجان بهذا التحدي أول الأمر؛ لذا عليهما أن يتحليا بالشجاعة، وأن يُخبرا بعضهما أنهما بحاجة إلى المزيد من المحبة والحنان والدفء، فهذا كفيلاً بإعادة الأمور إلى نصابها، ومما لا شك فيه أن بُعدنا عن نحب يجعلهم يعانون ويتألمون، وقد لا يكون طريق العودة ممهّداً، ولكن قليلاً من النقاش وكثيراً من العناق كافٍ لإعادة الحياة إلى سابق عهدها.

في خضم الحياة السريعة وأحداثها المتلاحقة قد نفشل في تحيّن الفرص اللازمة للعناية بحبنا، وأعتقد أن علينا بذل الكثير من الجهود لاقتناص اللحظات المناسبة لتبادل المودة، والتصرّف بناءً عليها. فكّر في الأمر، وتخيل نفسك ذاهباً في رحلة صيد تبحث فيها عن مختلف الفرص التي يمكن اغتنامها لعناق زوجتك والشعور بطاقة الحب التي تُكُنّها لك شريكة حياتك، وحين تصبح هذه الممارسة جزءاً لا يتجزأ من حياتك فإنك ستألفها، حتى إنك ستفتقد شريكة حياتك، وتشتاق إلى وجودها معك دائماً.

اعلمي أن أفضل لحظات المودة وأكثرها تأثيراً هي تلك التي تحدث خارج غرفة النوم؛ مثل: إحاطة زوجك بذراعك وهو يؤدي بعض الأعمال في المنزل، أو مسك يده حين تذهبان في نزهة. تذكّري أنه توجد طرائق عدّة لتبادل المودة، وأن الكثير منها غير معني بالجسد. وفي ما يأتي ممارسات تري الزوجين كيف يُظهران المودة كل يوم:

1. عانق زوجتك عشرات المرات في اليوم الواحد؛ ففي الولايات المتحدة الأمريكية لا يتواصل الأشخاص جسدياً بالقدر المطلوب، والقليل من الأزواج هم من يعانق بعضهم بعضاً عشرات المرات كل يوم. اسأل نفسك كم مرة أظهرت فيها المودة لشريكة حياتك، ثم قرّر إذا كان ينبغي زيادة الجرعة اليومية أم لا، واعلم أن الزوجين اللذين يتمتعان بمستوى مودة متوازن لا يعانيان نوبات الغضب أو الجدل الطويل.
2. عبّر عن مودتك بصورة لفظية؛ ومن الأمثلة على المودة اللفظية: كلمات التشجيع والمحبة، وإرسال التعليقات الصغيرة أو الرسائل القصيرة بواسطة الهاتف النقال؛ فنحن بحاجة إلى سماع كلمات الغرام من الإنسان الذي نحب؛ لأن التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا لشريك حياتنا يطبع ابتسامة على قلوبنا، ويُخفّف من وقع اللحظات العصبية.
3. تحدّثي بفخر عن شريك حياتك أمام الآخرين؛ فالإنسان يحب سماع مديحه من الشخص الأهم في حياته، وإن سماع زوجتك وهي تخبر الآخرين أنك إنسان رائع يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك وعن علاقتك بها، وبالمثل فحين تمدح زوجتك أمام الآخرين فإنها تمرُّ

هي الأخرى بالشعور الرائع نفسه؛ لذا فإن مدح شريكك أمام الآخرين هو وسيلة مهمة من وسائل إظهار المودة.

4. تذكر قول كلمة «أحبك»؛ فجميعنا بحاجة إلى سماع هذه الكلمة؛ صحيح أن الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الأقوال، ولكن إذا غابت الكلمات فقد نضل طريقنا. ولتتذكر أن كلمات المودة هي أشبه بالبوصلة التي ترشدنا إلى طريق القلوب.

5. أظهر بعض لطائف الأعمال بصورة عشوائية؛ فإثارة انتباه الشريك ببعض التصرفات البسيطة هي طريقة رائعة لبناء حساب المودة الخاص بك (أظن أنك لا تود سحب رصيدك كله)، مثل: فتح باب السيارة لزوجتك، وإحضار شيء يرغب فيه شريكك، وإعداد وجبة مفضلة أو الذهاب إلى مطعم؛ فهذا أيضاً جزء من إظهار المودة.

يجب ألا ننسى السلوكات والمجاملات الخاصة التي تحدث داخل غرفة النوم؛ لأنها تحافظ على العلاقة صحية ومتوازنة، وفي حال وجدنا أن الرومانسية أصبحت خافتة فعلينا تخيير إحدى الطرائق المناسبة لإشغالها مرة أخرى.

عشر نصائح للحفاظ على الحب متقدماً:

1. كن مدركاً لحاجات شريكك؛ إذ يحرص معظم الأشخاص الذين يحظون بحياة عاطفية متميزة على إرضاء شركائهم أكثر من أنفسهم؛ فحين تكون حبيباً معطاءً تتضاعف السعادة التي تمنحها لشريكك مئات المرات.

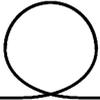
2. اعترف بصغائر الأفعال الرومانسية؛ فهي تؤثر كثيراً في نفس شريكة الحياة، ومن أمثلتها: فتح باب السيارة للزوجة، وسحب الكرسي لتجلس عليه، وتشابك الأيدي في أثناء النزهة. وفي حال لاحظت أن شريكة حياتك تحب هذه التصرفات فواظب عليها، وسترى أنها تؤثر إيجاباً في علاقتك على الدوام.
3. شارك الزوجة في ما يخطر على بالك من أفكار شاعرية؛ فربما ترغبان في أداء عمل خارج عن المألوف، أو الذهاب في مغامرة معاً. إن عمل كل ما هو جديد ومبتكر يساعد على تغليظ الرابط العاطفي بينكما.
4. دَعِ الخجل جانباً؛ صحيح أن الأزواج يمرُّون بمثل هذه اللحظات؛ إذ تتغير أجسادهم كلما تقدّموا في العمر، ويلحظوا التغيرات المختلفة التي تعتري أنفسهم. ولكن، لا ينبغي الاستسلام لذلك. وبالمثل، فقد يشعر أحدهم بالخجل إذا طلب الوصال من شريك حياته بعد مدة من الابتعاد، فنقول له: لا تخف من الطلب، فقد تجد أن شريكك سعيد بهذا الطلب.
5. فكّر في أمر يجعل حياتك العاطفية أفضل. افعل شيئاً رومانسياً؛ سواء أمجرباً كان أم خارجاً عن المألوف، وأخبر شريكك أنك ترغب في تجربته، واطلب منها عمل الشيء نفسه، ثم قارنا ملاحظاتكما، وسوف تجدان نفسيكما تبتسمان بعد ذلك.
6. أظهر اهتمامكما؛ إذ لا تستطيع جميع الكلمات الموجودة في العالم التعبير عن الشعور مثلما تفعل القُبلة العميقة، أو مسك اليدين، أو

- أُيُّ تصرفٌ آخر ينتمي إلى المودة الجسدية. اجعل هذه الممارسات جزءاً من حياتك (روتينك) اليومية.
7. قدّر المبادرة حتى لو كان التوقيت غير مناسب؛ فإذا صدّت الزوجة شريكها عند اقتراحه أمراً ما فقد يمرُّ وقت طويل قبل أن يحاول مرة أخرى، وإذا كان مزاجك عكراً في تلك اللحظة فعليه أن يحاول لاحقاً.
8. تحدّثا عن العلاقة الجسدية؛ لأن الأزواج القادرين على مناقشة العلاقة الزوجية يتمتعون بحياة رومانسية هنيئة. أمّا تحديد المعالم الصحيحة للعلاقة الزوجية فيمنح الطرفين شعوراً بالأمان.
9. أرِحْ نفسك بعض الوقت؛ فإذا مرّ وقت طويل مذ أظهرتما الود لبعضكما فقد تحتاجان إلى قضاء بعض الليالي تتسامران ويقترب أحكما من الآخر مرة أخرى.
10. حافظ على الرباط الذي يجمعك بمنّ تحب. ثق بالحُب الذي تشعر به وبالإسانة التي تمنحك هذا الحُب؛ فالشعور بالارتباط الوثيق بالزوجة يجعل الحياة أفضل، ولا شك أن الارتباط بالإسانة التي تحب هو من أهم الخبرات التي يمرُّ بها الإنسان وأكثرها تأثيراً في مجريات حياته.

ختاماً، فإذا رغبت في الحصول على المزيد من المودة في علاقتك فاحرص على التواصل مع زوجتك، وأخبرها بما يُميّزك. وإذا كنت أنت المبادر فقط في العلاقة فلا تخف؛ إذ إن القليل من الحديث يعمل على تغيير هذه المعادلة، فتستطيع أنت وزوجتك بناء عادة المودة المتبادلة. أمّا أنت فتأكّدي

أُنكِ أَخْبَرْتِ زَوْجِكِ بِأَنْوَاعِ الْمَوَدَّةِ الَّتِي تَفْضَلِينَ، وَاسْأَلِيهِ عَنِ حَاجَاتِهِ، فَبِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ يُمْكِنُكَ اِكْتِشَافَ طَرَائِقَ جَدِيدَةٍ لِتَبَادُلِ الْمَوَدَّةِ. وَلَا شَكَّ أَنَّهُ حِينَ تَلْتَزِمَانِ بِجَعْلِ الْمَوَدَّةِ عَادَةً يَوْمِيَّةً فَإِنْكُمَا سَتَكْتَشِفَانِ عِدَّةً طَرَائِقَ مَمْتَعَةٍ فِي الْاِرْتِبَاطِ مَعًا. وَإِغْدَاقِ الْحُبِّ عَلَى بَعْضِكُمَا.





الحنان

هل سبق لك أن رغبت المزيد من الحنان في علاقتك؟ هل يُعدُّ الحنان جزءاً من نظام القيم خاصتك؟

إن الإنسان الرحيم هو إنسان سعيد؛ فالحنان والعطف هما مزيج من التآلف والاهتمام واللين والتفهم، وهذا مهم جداً للحياة الزوجية السعيدة؛ إذ يتمتع الأزواج الذين يتصفون بالحنان بمزيد من التفهم والسعادة في علاقاتهم. فإذا كنت حزيناً فإن لفطة حانية من شريكة حياتك، مثل العناق البسيط أو الكلمات الطيبة، تترك أثراً بالغاً في نفسك، وتستطيع تغيير مزاجك إلى الأفضل. وبالمثل، فحين يأخذ شريكك بيدك، ويمنحك الدعم العاطفي الذي تبحثين عنه بوجوده إلى جانبك، فإن الألم يتلاشى بغض النظر عن طبيعته وحدته. ولا شك أن العلاقة تصبح قاسية من دون حنان؛ إذ يعترها الجفاء، ويتسم الحديث فيها باللامبالاة، وقد يبدأ الاستياء والتذمر بالظهور، فتشعر أنك وحيد في هذه العلاقة.

يُذكر أن تنمية عادة الحنان والعطف لا تتطلب الكثير من الجهد والعناء؛ فكل ما تحتاج إليه هو الرغبة المشتركة، ولا ضير في أن يتعرّف الزوجان حاجات بعضهما بعضاً؛ إذ يصبح الحنان عارماً عند تعرّف الأشياء التي يجب التركيز عليها. أمّا الأمر الذي يتعيّن على الزوجين فعله بعد ذلك، والذي يُمثّل تحدياً لهما، فهو الالتزام بتجاذب أطراف الحديث الهادئ الحنون الرحيم؛ إذ لا مكان للقسوة في العلاقة الرحيمة. وفي حال بدر منك أيُّ سلوك سلبي فعليك التخلص منه فوراً لتتمكن من التواصل الرحيم مرة أخرى.

يمكنك تمثّل الحنان والعطف في مختلف سلوكياتك وتصرفاتك اليومية بحيث يصبح عادة لا يمكنك التخلي عنها في حياتك؛ ذلك أن الشعور الجيد الذي تُحدثه هذه العادة يجعلك ترغب في المزيد من الرحمة والرأفة والعطف والحنان. وما إن تلحظ استجابة شريكك واهتمامها وتفاعله معك حتى يزداد تشبُّك بالعلاقة التي تجمعك بها. وبوجه عام، فإن عادة العطف تُغيّر الطريقة التي يتواصل بها الزوجان؛ إذ يصبحان أكثر ليناً، ويراعيان مشاعر بعضهما، وهذا أمر جيد للأزواج جميعاً.

في ما يأتي بعض الطرائق الناجمة لبدء عادة الحنان والتراحم:

1. أظهر اهتمامك: إن مفهوم العطف أو الحنان يحمل معنى جميلاً، ولكن التعبير عنه أجمل؛ فحين تشارك زوجتك بعض همومها أشعرها أنك موجود من أجلها، وأنت مهتم حقاً بما تمرُّ به في هذه اللحظات العصيبة، وتأكّد أن زوجتك ستقدّر هذا الاهتمام وتبادل ذلك الشعور نفسه.
2. انظرا في عيني بعضكما: يعتقد نضر من الأزواج أن النظر في وجوه شركائهم يزيد من الشاعرية والرومانسية لديهم، وهذا صحيح في الأفلام، لكنه لا يحدث على أرض الواقع؛ إذ يكتفي الزوجان بالنظر إلى التلفاز، ولا يلتفتان إلى بعضهما بعضاً، بالرغم من أن إنعام الزوج النظر في عيني زوجته والشعور بعواطفها يوجد تراحماً ورأفةً بينهما.
3. كن مستمعاً جيداً: اعلم أن كل إنسان يحمل في قرارة نفسه ذكريات حزينة؛ لذا حين تشعر زوجتك بالحزن لأمر حدث قبل وقت طويل، أرها بعض الحنان، وتَقصَّ هذه المشاعر والأحوال التي أحاطت

بها؛ فالاستماع والاستجابة لما يمكن مشاركته عاطفياً هو من أعظم الصنائع التي نفعها من أجل إنسان آخر، ولا سيما الشريك الذي نحب.

4. كونا لطيفين مع بعضكما بعضاً: يمكن إظهار الحنان أيضاً بالتركيز على اللين واللطف، فهل تتذكّر في بداية علاقتك ما قمت به أنت وزوجك لإظهار الاهتمام؟ اعلم أن هذه الممارسة فاعلة، وأن العمل بها مرة أخرى يزيد من الحميمية في الحياة اليومية. صحيح أننا نعي أهمية اللطف واللين في بعض المواقف، ولكن التصرف بلطف من دون سبب سيعمق رابطة العلاقة الزوجية ولا شك.

5. كن مُبذراً إذا رغبت في ذلك: يمكنك عمل أشياء رائعة لا يتوقعها شريكك، ولكن اللفتات الصغيرة هي التي تُحدث الفرق على المدى الطويل.

6. كن موجوداً من أجل زوجتك: حين يساور زوجتك شعور بالضيق والكآبة فاعلم أنه لا بد من وجود سبب لذلك، مثل تعرّضها لموقف عصيب من أحد الأشخاص. وبصرف النظر عن السبب فإنّ تصرّفك بحلم ولين وعدم إطلاقك الأحكام جُزأفاً سيزيد من حُب زوجتك لك؛ ما يساعد على تحسين مزاجها. تذكّر أن أحد الأسباب الرئيسة لتمييز العلاقة الزوجية هو مبادرة أحد الشريكين إلى إظهار التعاطف مع شريكه حين تسوء الأمور، ولهذا عدّ نفسك محظوظاً لوجود هذه النعمة في حياتك.

توجد طريقة أخرى لإظهار حنانك لزوجتك هي العطف على الآخرين؛ فالقيام بعمل تطوعي معاً قد يُعزِّز علاقتكما. أنا أعرف شخصياً الكثير من الأزواج الذين يُطعمون المشردين، أو يعملون على إيصال الطعام إلى المُسنِّين، أو يساعدون بعض الفئات من الأقل حظاً أو الأضعف في المجتمع. إن التطوع لا يُقرب الزوجين بعضهما من بعض فحسب، وإنما يُقرب أيضاً بين أفراد العائلة. ولا أتوانى أنا وزوجتي عن التطوع كلما سنحت لنا الفرصة؛ فهذا العمل يمنحنا شعوراً سامياً بأننا نُسهِّم في خدمة الإنسانية، وأنا نحترم بعضنا لتخصيصنا جزءاً من جهدنا لهذا العمل. فإيا له من شعور رائع! إنه العمل الوحيد الذي لا نندم على فعله. وبالمثل، فإن إسباغ الرحمة على الآخرين يُظهر لزوجتك جانباً مخفياً منك؛ ما يجعلها تحبك أكثر، أضف إلى ذلك أن تقاسم الحياة مع شريك حنون يجعلك فخوراً بهذه العلاقة؛ ما يزيد من قوة الارتباط.

أسس الحنان الرئيسية

فيما يأتي أبرز معايير الحنان التي تحكم العلاقة الزوجية السعيدة:

1. الاهتمام: كن موجوداً مع زوجتك بجوارحك كلها وقت الحاجة، واحرص على إظهار الرأفة والرحمة تجاهها حين تواجه بعض التحديات؛ فهذا يُخفِّف عنها العبء، ويُعزِّز الرابط الذي يجمع بينكما.
2. الانفتاح والصراحة: إن الالتزام بالفلسفة القائلة: «إننا جميعاً مترابطون» يُسهِّل حل المشكلات، ولا شك أن الشعور بأنك وزوجتك تُمثِّلان كياناً واحداً يُخفِّف كثيراً من أعباء الحياة.

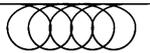
3. المعجزات: لقد شاهدت عجائب عدّة حتى أصبحت أؤمن بالمعجزات التي تحدث كل يوم، وتؤثّر في أرواحنا، وتُخلف شعوراً بالدهشة، وتمنحنا سبباً للاستمرار في الحياة؛ لذا لا تكن مُتزمّاً حيال هذه الفكرة.
4. الصبر: قد يستغرق ما نرغب فيه وقتاً طويلاً، ولكن معرفتنا أننا نسير في الاتجاه الصحيح يساعد كثيراً. فمع القليل من الدعم يمكن لزوجتك التي تحب أن تتحسن تدريجياً.
5. التقبل: لا نكون أحياناً مستعدين للنظر في بعض الأمور التي تحفل بها الحياة اليومية، ولا مستعدين للمنح والعطاء، ولكن تقبل حقيقة حدوث بعض الأشياء بصورة منطقية في الوقت المناسب ومع الشخص المناسب يساعدنا على مواجهة التحولات القاسية في الحياة.
6. القوة: إن منح الحنان وتلقّيه يزيد المرء قوة وصلابة؛ لأنه يحافظ على قوة الإنسان الذي يمنحها، وتمكّنه من الاستمرار في العطاء.
7. الدعم والمؤازرة: إذا أخفقت في العثور على قوتك فإن مساندة الشريك لك قد تكون البلمس الشافي للتغلب على مصاعب الحياة، ولا شك أن وجود شريك حياتك بجانبك - حتى لو كنتما تشاهدان التلفاز معاً - يمنحك شعوراً بالأمان.
8. الخيال: قد يُخفّق بعض الأزواج في التعبير عن مفهوم العطف بصورة عملية، وهنا قد يفيد استخدام القليل من الإبداع؛ إذ ليس بالضرورة أن تكون طبيباً أو ممرضاً لتهتم بشخص يتألم، ولتتذكّر أن مشاركتك

الزوجة في التفكير تُؤلّد لديكما قوة أكثر لإيجاد ما يلزمكما، وما ترغبان فيه.

9. الانفتاح: إن إطلاق العنان للعواطف والسماح لها بالتحليق عاليًا يُحرّر المشاعر المكبوتة التي نحاول صدّها في كثير من الأحيان. أمّا الحنان فيوقظ في داخلنا الكثير من العواطف الدفينة التي لم نقدر على سبرها من قبل. اعلم أن النمو والنضج هما عمليتان مستمرتان، وأنهما تحدثان في مختلف الأوقات، وأن أساسهما غالبًا الأشخاص الذين نحب.

10. الرعاية: ربما يكمن جوهر الحنان في قدرتنا على رعاية الآخرين، ولكن معظمنا لا يحظى دائمًا بهذه الرعاية؛ لذا تذكّر أن قدرتك على الاهتمام بشريكة حياتك تُعدُّ هدية رائعة.

تذكّر أنه حين تُظهر صفة الحنان فهذا يعني أنك تُعبّر عن مشاعرك بطرائق أخرى غير الكلام، واعلم أن الشخص الحنون يتمتع بعلاقة سعيدة أكثر من غيره، وهذا يعني أن الحنان ينشئ منطقة آمنة للحُب والمشاعر ومختلف المشكلات التي قد تظهر في حياته. اعلم أيضًا أنك لا تستطيع استبدال أي شيء بلمسة زوجتك الحنون أو تعاطفها؛ فهي التي تساعدك على إصلاح علاقتك، وتمنحك الحماية العاطفية اللازمة لسلامة هذه العلاقة.





مراعاة المشاعر

ماذا يُقصد بمراعاة الآخرين في رأيك؟ هل يتعلق ذلك بتوقع سلوكيات معينة من شريك حياتك، أو بما يُمكنه لك في قلبه؟ هل ترغبين في إيلاء هذه الصفة اهتماماً زائداً في علاقتك الزوجية؟ إذا كنت ترغبين في ذلك فأمامك الكثير من الطرائق والأدوات التي تساعدك على بلوغ مرادك. اعلمي أن صفة مراعاة مشاعر الآخرين تُحدث فرقاً كبيراً بين علاقة تتميز بالتفاعل وأخرى آخذة في الانهيار. لقد عملت مع الكثير من الأزواج الذين لهم علاقات مميزة، ولكنهم أهملوا هذه الصفة، وهو ما أفضى إلى ارتفاع مؤشر الاستياء لديهم، حتى أصبح طلب الاستشارة أمراً ضرورياً لا اختيارياً.

إن عبء العمل خلال الأسبوع الذي قد يتجاوز (40) ساعة، فضلاً عن تربية الأولاد، ودفع الفواتير، وتحمل نفقات صيانة المنزل؛ كل ذلك يُثقل كاهل الكثير من الأزواج، حتى إنهم يستنفدون الطاقة اللازمة للتعامل مع بعضهم بعضاً عند عودتهم من العمل. والأمر نفسه ينطبق على عطلة نهاية الأسبوع؛ فحين يشعر الزوج بالإرهاق بعد يوم حافل بالعمل فقد يُخيّل إليه أنه يقوم بالعمل وحده من دون أيّ مساعدة، ولكن الحقيقة أن زوجتك ربما تعمل بجهد أكثر منك، وتعاني الشعور نفسه.

أجل، قد ننسى سريعاً أننا معاً في هذه العلاقة. ولكن، إذا ذُكر بعضنا بعضاً أن نراعي مشاعرنا فسوف نشعر بالراحة؛ لذلك تحدّثي إلى زوجك، وناقشا قضية مراعاة المشاعر. ولكن، لا تجعلي النقاش محتدّاً أو قاتماً؛ لأن كل ما تريدينه هو الرغبة المشتركة لتأكيد عادة مراعاة المشاعر في زواجك.

إذا أردتما التعبير عن هذه الرغبة المشتركة فإنه يمكنكما استخدام عدد من الأساليب الناجعة لذلك؛ إن اكتساب عادة مراعاة المشاعر يمنح العلاقة الزوجية دفقات من الحب والوئام، وتبدأ هذه الممارسة غالباً بنقاش بسيط بين أغلبية الأزواج حتى يعودا إلى المسار الصحيح في علاقتهما. والتمرين الآتي يساعدك على تعرف كيفية الإفادة من هذه الصفة في حياتك الزوجية:

تمرين : التحدث عن مراعاة المشاعر.

1. تحدثنا عن مراعاة المشاعر وكيفية جعلها عادة في علاقتكما. قد يكون الأمر شاقاً في البداية، ولكن تذكر أنكما تطلبان الكثير من بعضكما في هذه اللحظة. تحدث إلى شريكة حياتك بطرائق وأساليب عدّة حتى تُسعدا بعضكما، واحرص على الحديث عن الموضوع بلطف حتى تقلل من دفاع زوجتك، واعمل على جعل زوجتك تشعر بالذنب أو عدم التقدير حين تتحدث إليها.
2. أخبري زوجك بالأمور التي فعلها في الماضي وجعلتك تشعرين أنه كان يفكر فيك؛ فحين يدرك أنه كان يفعل ما ترغبين طوال ذلك الوقت فإن الأمر سيبدو سهلاً لك. احرصي على شكره لكل ما كان يفعل لك.
3. اقترحي بلطف بعض التعديلات التي ترغبين فيها، وأخبريه إذا كنت تريد منه بذل المزيد من الجهد في بعض المجالات.

4. اطلبي إليه أن يذكر بعض الأشياء التي فعلتها لأجله في ما مضى، والتي نالت إعجابه، ثم اطلبي إليه أن يخبرك كيف تستطيعين مراعاة مشاعره أكثر مستقبلاً.
5. امنحنا بعضكما فرصة لاستيعاب ما تحدثتما عنه، والتزما بمراعاة مشاعركما أكثر.

يهدف هذا التمرين إلى منح الزوجين الشعور بالتقدير والاحترام، ويُلهم الزوج أن يفيد من المعلومات التي تبادلها مع زوجته في مراعاة مشاعرها مستقبلاً. إن تمرين مراعاة المشاعر نافع جداً، فجرِّبه.

يمكن التعبير عن مراعاة المشاعر بطرائق عدَّة، منها التركيز على يجعل العلاقة أكثر دفئاً وحناناً؛ فأنا أعرف زوجين اعتادا ممارسة طقوس خاصة بهما، إذ كان الزوج يسارع دائماً إلى فتح باب السيارة لزوجته، وكلما فتح لها الباب منحته قبلة صغيرة.

تذكر الأيام الجميلة في مرحلة الخطوبة، والممارسات المتواضعة التي كنت تحرص على فعلها من أجل الخطيبة طوال الوقت. كيف كان شعورك آنذاك؟ أليس هذا هو أحد الأسباب الذي دفعك إلى الزواج بها؟ ما أقترحه هنا هو الاستمرار في عمل هذه اللفتات الصغيرة الجميلة، وإذا نسيت كيف تفعل ذلك فأليك بعض النصائح:

1. بادر إلى الخطوة الأولى: لماذا لا تكون الشخص الناضج الذي يُنفذ الخطوة الحكيمة الأولى لتبدأ الكرة بالحركة؟ قد تكون هذه الخطوة بسيطة جداً مثل المديح؛ ذلك أن للمديح قدرة على النهوض

- بالشريك، وجعله مستعداً للمشاركة في العلاقة. ولكن، لا يبدو أن معظم الأشخاص يسمعون الكثير من المديح هذه الأيام.
2. اجعل الحياة أسهل: يكره بعض الناس دفع الفواتير، في حين لا يتحمل آخرون التخطيط لقضاء الإجازة. وفي الحقيقة، فإن لكل منّا هفوات، ولكن حضور العقل لتخفيف العبء عن كاهل الشريك هو ما نسميه مراعاة مشاعر الآخرين، وهذا ما يجعل شريكك يستجيب بصورة جيدة، ويفعل شيئاً مماثلاً لك مستقبلاً.
3. كن لطيفاً: إذا كنت لطيفاً مع زوجتك فإنك تتقن تقمُّص دور المعالج ما يوجد المزيد من الحب في حياتك. اعلم أنك إذا قدّمت شيئاً لطيفاً لزوجتك فإنها سترد لك المعروف؛ أنا لا أتحدث عن رحلة سياحية أو أساور من ذهب، وإنما أتحدث عن اللفتات الصغيرة المؤثرة، مثل: كتابة بعض الملاحظات اللطيفة، وتقديم المساعدة، والرقص مع الزوجة في غرفة الجلوس من دون مراقبة أحد.
4. افعلي ما تودين من زوجك أن يفعله لك: فكّري في المعاملة التي ترغبين من زوجك، وعاملية بالمثل. ولكن، يتعيّن عليك تعديل بعض الأمور؛ لأن زوجك قد لا يكون مهتماً بالعناية بقدميه أو أظافره، ولكنه قد يرغب في تدليك قدميك.
5. استمعي جيداً: إذا أصغيت جيداً إلى زوجك ستكتشفين أن ذلك يمنحه شعوراً عظيماً بالرضا؛ فكثيراً ما يخبر الشريك نصفه الآخر أنه لا يستمع له، أو أنه ينسى ما يقوله سريعاً. وأنت حين تستمعين لزوجك

وهو يُعبّر عن رغباته، تذكّري ذلك، وعندما تحين لكِ الفرصة رُدّي له الجميل، وأثبتي له أنكِ مستمعة جيدة.

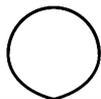
لا تتطلّب عملية مراعاة المشاعر الكثير من الجهد، وحسبها الإقرار بالأمر المهمة لشريك الحياة. فقد يمرُّ زوجكِ بوقت عصيب في مقرِّ عمله فأظهري تعاطفكِ معه، وأخبريه أنكِ تعلمين أنه يعمل جاهداً من أجلكِ ومن أجل العائلة، وأنكِ تُقدِّرين كل ما يفعله من أجلكِ؛ فمثل هذه العبارات تزيد من معنوياته، وتخرجه من المعضلة العاطفية التي يعانيها. وأنتِ حين تراعين مشاعر زوجكِ فهذا يعني أنكِ تستمعين حقاً لما يقوله، فإذا كان صريحاً معكِ، وأخبركِ بما يضايقه أو يُسبّب له التوتر، فأحسني الإصغاء؛ لأنه يرغب دائماً في نيل اهتمامكِ بخصوص ما يدور في حياته.

تتبع مراعاة المشاعر الحقيقية من أعماق قلوبنا؛ فحين نحب شخصاً حباً صادقاً فإننا نرغب في معرفة حقيقة مشاعره حيال ذلك؛ ولهذا لا يمكن التعبير عن تلك المشاعر إلا بالصورة التي نراعي فيها مشاعر مَنْ نحب، بصرف النظر عن صغر الأمور التي نفعلاها من أجله، وسوف يشعر شريك حياتك بهذا الاهتمام على نحوٍ يرسخ حميمية العلاقة الزوجية.

أمّا أفضل جوانب هذه الممارسة اللطيفة فهو اندماجها مع القلب والروح؛ إذ يشعر الشريك الذي يراعي مشاعر الآخرين بالشعور الجيد نفسه الذي يختبره الطرف الآخر. إن جمال هذه الممارسة يكمن في زيادة قوتها في كل مرة نستخدمها فيها، فضلاً عن مساعدتها على تجاوز الأوقات العصيبة التي تمرُّ بها العلاقات.

أنا أعيش لأمنح وأعطي، وأفكر في ما يمكنني فعله من أجل الإنسانية التي أحب كل يوم، وحين أطبع ابتسامة على شفتي إنسان آخر فإنني أشعر بالراحة، ولا سيما إذا كان هذا الإنسان هو أقرب الناس إليّ. ولهذا فبغض النظر عمّا يدور حولنا فإنك تستطيع اتخاذ هذه الخطوة الإضافية، والتفكير بعمق كيف تُنوّر حياة شريكة حياتك، وتأكد أنكما ستشعران بالراحة مُجددًا.





النقاش الهادف

هل يكون الجدل مع شريك حياتك صاخباً ومؤذيًا في بعض الأحيان؟ هل ناقشتما أهمية الاختلاف النزيه وفكرتما أن كلاكما قد يكون مخطئًا؟

عندما يكون الخلاف حاضرًا في الأوقات جميعها فإنه لا يوجد متسع من الوقت للاستمتاع بالعلاقة مع شريكة الحياة، ويصبح الاستياء ثقیلاً وظاهرًا للعيان، وقد يحاول الأصدقاء تجنب الزوجين؛ لأنهم لا يريدون الوقوع في شباك الدمار العاطفي. عمومًا، يُفضّل الكثير من الأشخاص الابتعاد عن السلوك السلبي والذبذبات السيئة، وقد يراودك أنت الشعور نفسه، فإذا كنت تمرُّ بهذه المشاعر فسارع إلى التخلص منها.

لبدء العلاج، يتعيّن عليكما الخروج من حالة الإنكار والاعتراف بوجود المشكلة، ووضع خلافاتكما جانبًا حتى تبدأ الحديث عمّا يدور في علاقتهما. اعلموا أن التخلص من هذا النمط السلبي يُحتمّ عليكما وضع خطط جديدة، وقد تُضطران أحيانًا إلى طلب المساعدة المهنية من مستشار الزواج، أو الاعتذار لبعضكما.

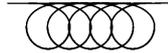
يعاني الكثير من الأزواج مشكلات واختلافات في حياتهم الزوجية، وهذا أمر طبيعي في العلاقات الإنسانية جمعاء. ولكن، تذكر أن السبيل الأنجع لحل النزاع هو الخصام العادل؛ لذا يحتاج الأزواج إلى تعلم كيفية الجدل بعدل وإنصاف، ويتعيّن عليك معرفة ما يجب أن يقال، وكيف يقال، وما يجب ألا يقال. إن تحديد حاجاتك من دون صبّ الوقود على النار لهو أمر مهم جدًا، ولهذا يجب على الزوجين إدراك أن الجدل الهادف هو مهارة قبل أن يكون عادة، وكل

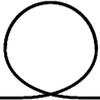
ما عليهما فعله هو الممارسة. وفي ما يأتي بعض المقترحات التي تفيد في جعل الحوار هادفاً وفاعلاً بين الزوجين:

1. قبل بدء الحديث مع شريكة حياتك اكتب قائمة صغيرة لما ترغب في مناقشته، فهذه الطريقة تستطيع معالجة المشكلات التي تُثقل صدرك حتى لو خرج النقاش عن المسار الذي أعدته له.
2. ركّز جهدك، وكن مؤدباً دائماً؛ لأن تركيز الجهد يساعد على تجنب ردود الأفعال التي قد تفضي إلى اتخاذ موقف دفاعي. تجنب دائماً الهجوم اللفظي، أو استخدام اللغة السيئة، أو انتقاد شريكة حياتك بأيّ طريقة؛ لأن اللباقة والتزام أدب الحوار يُعزّزان ثقتك بنفسك، وثقة شريكة حياتك بنفسها، إضافةً إلى مساعدتكما على التركيز في القضايا المهمة. استخدم لغة تم عن تفهمك وتعاطفك مع زوجتك لتثبت لها حُسن نواياك وصدقها.
3. كن واضحاً في طرحك؛ صحيح أن الوضوح قد يكون صعباً في الأوضاع العاطفية، ولكنه مهم جداً. وللحقيقة، فإن العواطف تتغلب علينا أحياناً، فتخاف من مواجهتها، أو نفشل في رؤية الأمور على حقيقتها عند الغضب، ولكن الصراحة والصدق مع شريك الحياة -حتى في الوقت الذي تشعر فيه بالقلق أو الألم- هما أفضل الطرائق لحل المشكلات والقضايا العالقة؛ لذا قل ما ترغب في قوله حتى تستطيع المضي قدماً في حياتك، وتستمتع بها، أو تستمع بالأيام التي تقضيها مع شريكة حياتك.

4. كن صريحًا، وأخبر زوجتك بما تمرُّ به مستخدمًا ضمير المتكلم «أنا»، وعبر عن شعورك، مثل قولك : «أنا أشعر بكذا وكذا عندما تقولين أو تفعلين أمرًا ما». إن استخدام هذا الضمير (أنا) يساعد شريكة حياتك على الاستماع من دون أن تلجأ إلى أسلوب الدفاع؛ فإذا رغبت أن تُغيّر زوجتك بعض أنماط السلوك فاستخدم أمثلة حقيقية مع بعض الاقتراحات اللطيفة.
5. لا تقاطع زوجتك عندما يحين دورك للاستماع؛ لأن مفتاح العلاقة العظيمة هو التأكد أن أحدهما يستمع إلى الآخر حين يتحدث، وقد تتفقان أنفًا ألا يقاطع أحدهما الآخر.
6. بعد الانتهاء من الحديث، اطلب إلى الطرف المستمع إعادة الكلام الذي سمعه؛ فإذا كانت الزوجة هي المستمعة فاطلب إليها تكرار ما سمعته منك، وإذا تبين لك أنها سمعتك باهتمام فإن ذلك يمنحك شعورًا بالاطمئنان والراحة، والأفضل أن تعيد شرح وجهة نظرك. ومرة أخرى؛ فلا تقاطعها، واسمح لها بإنهاء حديثها قبل أن تُصحح ما تقول، وبعد أن تنهي زوجتك سرد موقفها كرّر ما قالت، وامنعها الفرصة لإخبارك إذا كان ما سمعته صحيحًا أو خطأً.
7. امنح نفسك وقتًا مستقطعًا إذا دعت الحاجة؛ لأن ذلك يفيد في الحفاظ على الأمور ضمن نصابها الصحيح. يمكن للزوجين طلب الوقت المستقطع، ولكن يجب الاتفاق قبلاً على إنهاء الحديث بغض النظر عما يُخلفه من شعور بالضيق والانزعاج؛ لأن ترك الأمور مُعلّقة يُسبب المزيد من سوء الفهم ويؤدي المشاعر.

اعلم أن هذه الأساليب فاعلة حقًا، ولا سيما إذا استخدمتها في كل مرة تختلف فيها مع زوجتك؛ فهذا يؤثر كثيرًا في طريقة تواصلك مع شريكة حياتك بغض النظر عن وجود الخلاف من عدمه. أخيرًا، لا ضير من تذكير بعضكما بالالتزام الذي قطعتماه على أنفسكما. عدا بعضكما أنكما ستعملان معًا لمواجهة مختلف المشكلات التي تعترض طريقكما، وأنكما ستفعلان ذلك بلطف ودفء. تأكدا، وأنتما تقطعان هذا الوعد، أنكما ستُحسنان الإصغاء لبعضكما. تذكرنا أن تطوير أسلوب الجدل الهادف قد لا يكون سهلًا مثلما يبدو، وأن بذل القليل من الجهد لتحسينه وتجويده يكفل لكما حياة سعيدة وعلاقة هنيئة مستمرة مدى الحياة.





الأمان

إذا مررت بعلاقة سيئة تميزت بالغضب والكذب وربما الخيانة فقد يساورك القلق بخصوص علاقتك الزوجية، وإذا شعرت أنك بعيد عن شريكة حياتك -لو مؤقتاً- فقد تشعر بعدم الأمان، وكذا الحال إذا مررت بوقت عصيب، أو اختبرت قضايا شائكة مثل الغش، أو بعض السلوك المزعج مثل قدوم زوجك من العمل في وقت متأخر، أو قضاؤه وقتاً طويلاً وهو يعمل باستخدام جهاز الحاسوب؛ فإنك قد تشعرين بالقلق أيضاً، وقد تعتقدين أن الإنسان الذي وقعت في حبه ووضعت ثقتك فيه أصبح خائناً، ولكنك لا تعلمين أن الوضع الاقتصادي هو سبب عمله الإضافي؛ ما يعني وجود مشكلة في التواصل في تلك اللحظة.

إن أفضل طريقة لتجاوز هذه العقبة هي الحديث والحوار والنقاش من دون توجيه الاتهامات إلى شريك الحياة. اطلبي إليه بلطف أن يكون واضحاً؛ فالرغبة في الاطمئنان لا تعني الضعف البتة، وإن قدرتك على الاعتراف أنك تشعرين بعدم الأمان في هذه اللحظة هو أمر جيد، علماً بأن الشريك المحب لن يشعر بالاستياء، حتى لو أظهر بعض وسائل الدفاع، فهذا أمر طبيعي. وبعبارة أخرى، إذا طلبت الحنان فيجب على الشخص الذي يحبك أن يمنحك الطمأنينة التي تبحثين عنها. وفي المقابل، إذا كان شريكك يعاني مشكلة ما فكوني معه وقت الحاجة؛ لأن هذا هو دليل واضح على حُبك الحقيقي له. فكّري في تلك الأوقات التي احتجت فيها إلى إنسان محب يقف إلى جانبك، وتذكّري إذا كان قد غمرك برعايته ومساندته أم أنك رجعت خالية الوفاض، وفي حال قرّرت البحث في أسباب شعورك بعدم الأمان فاسألي نفسك عمّا إذا كنت قد ابتعدت عن زوجك، وإذا وجدت أنك كذلك فإنك ستعرفين سبب بعده عنك.

لا يُعزى الشعور بعدم الأمان إلى الوضع الراهن فحسب، بل يُعزى أيضًا إلى الماضي، ولا شك أن التحدث عمًا يضايقك يزيد من الثقة، ويُعزز الرابط الذي يجمعك بشريك الحياة، ويُقلل من حدة الألم. ومما لا شك فيه أيضًا أن ارتباط شخصين معًا قد يجعل الحياة أكثر تعقيدًا أول الأمر، ولكنه يمنحهما المزيد من التوازن والفهم مع مرور الوقت، وسيدرك الزوج أنه لا يرغب في علاقة أفضل من تلك التي يشاركها الإنسانة التي تفهم مراده، والتي يشعر معها بالأمان. صحيح أن الحب يمرُّ بأوقات مدٍّ وجَزْرٍ وقوة وضعف، ولكن استعدادك للتضحية من أجل شريكك يجعل الحياة أجمل وأيسر في أكثر الأوقات تعقيدًا.

وما إن تباشرا الحديث حتى تصبح الأمور أسهل مما توقعتما. وللحقيقة، فقد يعاني زوجك مزاجًا سيئًا، ولكنه -بالرغم من ذلك- سيُرحب بمبادرتك للتخلص من الاكتئاب والتوتر، وللشعور بالراحة والأمان عند الحديث عمًا يدور في خلدك، والواقع أن أحبنا لا يدركون ما نمرُّ به إذا لم نخبرهم بذلك، ويؤدي الانطواء والوحدة إلى زيادة الشعور بعدم الأمان وعدم التواصل؛ لذا امنح نفسك والإنسانة التي تحب الفرصة للشعور بالراحة، وابدأ الحديث معها.

وفي المقابل، فقد تكتشفين أن شريك حياتك لن يكون موجودًا معك طوال الوقت بسبب انشغاله بعمله، أو مسؤولياته المتراكمة، أو التزاماته الكثيرة، فإذا كان شعورك بعدم الأمان مرده أحد هذه الأسباب يمكنك إيجاد المزيد من التوازن في العلاقة إذا طورت مصدرًا آخر للدعم. وهذه بعض المقترحات التي تساعد على ذلك:

1. احشد منظومة الدعم العاطفي خاصتك: إذا كان شريك حياتك منهمكاً في عمله، أو لا يستطيع قضاء الكثير من الوقت معك، فلا تبقي وحدك منعزلة عن الآخرين. اقضِ وقتاً أكثر مع عائلتك وأصدقائك؛ لأن الحب الذي تمنحه إياك العائلة والأصدقاء مفيد لك ولعلاقتك، ويجعلك تشعرين بالأمان، ولا شك أن شريك سيعي هذا التغيير ويتقبله.
2. اطلب المساعدة المهنية: إذا كنت تمرُّ بوقت عصيب عاطفياً فربما تكون بحاجة إلى المساعدة، وإذا كنت قلقاً من تكلفة الاستشارة فتحدَّث إلى أحد مستشاري المال، وسوف يرشدك إلى الطريقة الصحيحة؛ إذ يوجد الكثير من الخبراء لتقديم النصح والمشورة. وفي حال كنت لا تعرف أحداً فاطلب مساعدة أصدقائك، ولن يتوانوا عن إرشادك إلى الطريق الصحيح.
3. انضم إلى فريق دعم: يمكنك الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم إذا رغبت في ذلك؛ فمثل هذه المجموعات تناقش القضايا والمشكلات المختلفة، وتُقدِّم النصح والمساعدة عند الحاجة. ابحث عن المجموعة التي يمكنها الاهتمام بقضيتك، وانضم إليها عن طريق شبكة الإنترنت، وتذكَّر أن الطاقة الإيجابية التي تُقدِّمها لك المجموعة تكفي لحل الكثير من القضايا العالقة.
4. قدِّر الأمور الجيدة في حياتك: نحن جميعاً نشعر بالإحباط في كثير من الأحيان، وهذا يدفعنا إلى التركيز على الأمور السيئة ونحن في

هذه الحالة؛ لذا ففكر في كل ما هو إيجابي في حياتك بدلاً من التفكير في الجوانب السلبية.

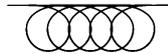
والواقع أن الكثير من الأزواج يتعرّضون لصعوبات في حياتهم؛ ما يجعلهم يشعرون بعدم الأمان الذي يلازمهم ويدفعهم إلى التصرف بناءً عليه؛ ولهذا فمن الأفضل تطوير بعض العادات التي تراعي الأمان العاطفي والمواظبة عليها مرات عدّة لتصبح ممارسة طبيعية مع مرور الوقت.

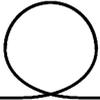
بدايةً، اجعل رأيك قصيرًا ولطيفًا، وفي حال لاحظت الزوجة منك ما يجعلها تشعر بعدم الأمان، مثل نسيان وداعها صباحًا قبل الذهاب إلى العمل، فيجب عليها إخبارك بذلك لتظل علاقتها بك دافئة ودودة. اقترح عليك أن ترسلي إليه رسالة قصيرة تقولين فيها: «لقد نسيت قبلة الوداع هذا الصباح»، وتكتفين بذلك؛ لأنك ستحصلين على الإجابة التي ترغبين. صحيح أن زوجك قد يتذكّر القبلة المنسية أو لا يتذكّرها، ولكن تأكّدي أنك زرعت بذرة، وأن عليك تركها مدة وجيزة لتنمو. ففي بعض الأحيان، يجب علينا أن نعلم شركاءنا وأنفسنا ما يلزمنا لتصبح علاقاتنا أفضل.

يتعيّن على الزوج أن ينظر إلى قرارة نفسه قبل مواجهة شريكته لتنمو لديه عادة الأمان، وفي حال كان شريك الحياة إنسانًا إيجابيًا غير مثير للشكوك، تعيّن على الزوجة تقدير ذلك وأخذة بالحسبان مستقبلاً. أمّا إذا شعرت الزوجة بعدم الأمان فعليها أن تنظر إلى ما يحدث في داخلها لتبحث عن سبب ذلك؛ فربما شعرت بالسوء والقلق بعد مشاهدتها فيلم الليلة السابقة، ثم تقمّصت الشعور السيئ من دون قصد وأسقطته على زوجها عندما نسي الاتصال بها في

الوقت المعتاد. اعلمي أنه حين تشاهدين فيلماً مزعجاً في ساعة متأخرة من الليل فإن أجزاء منه تتغلغل في عقلك الباطن، مُسبِّبَةً الشعور بعدم الأمان، وهذا مثال واحد على التأثيرات الخارجية التي تضر بأفكارنا. تذكّري إن معرفتكِ بسلوكِ زوجكِ وثقتكِ العمياء به ستزِيلُ أيَّ سببٍ يجعلكِ تشكين في أفعاله، وحتى لو لم يُقدِّم سبباً مقنعاً لفقدانِ ثقتكِ به فاحرصي على منح هذه الثقة.

ختاماً، اعلمي على طمأننة زوجتك؛ أخبرها أنك تحبها، وسترى أنها ترد الحسنة بمثلها. تذكّري أن التواصل الجيد هو من أهم أسباب السعادة في الحياة الزوجية؛ لذا أخبر زوجتك أنك ستتأخر، واطلب إليها بلطف أن تراعي أحوالك ومشاعلك، وَعِدْها أنك سترد لها المعروف يوماً ما. صحيح أن هذه الممارسة ليست من آداب اللياقة العامة، ولكنها تصرّف لطيف يحافظ عليك وعلى الإنسانية التي تحب، ويمنع الخلاف بينكما لأتفه الأسباب.





الاستمتاع

هل تشعر أنك نلت أكبر قدر من الفرح في حياتك الزوجية؟ هل فكّرت في عمل شيء يزيد هذا الفرح؟ هل تشعر أنك تُجبر شريكة حياتك على تجربة متعة الحياة؟

قد تكون المتعة أمرًا مضملاً في بعض الأحيان، ولا سيما حين تتعرّض العلاقة الزوجية لبعض المشكلات والخلافات، ولكن استكناه مواطن الفرح قد يُحدِّث فرقاً بين النجاح والفشل، ويضع حدًّا فاصلاً بينهما، ليس فقط في العلاقات، وإنما في الحياة نفسها. وبوجه عام، فإن الشعور بالمتعة ينشأ حين تنظر إلى شريكك، وتشعر معه بالفرح الذي أوجدتماه معاً، فهكذا يجب أن تكون الحياة.

ولكن، قد ننغمس أحياناً في مشاغل الحياة ومتاعبها حتى إننا ننسى الاستمتاع برحلتنا معاً، وقد يُعكّر ما نعتقد أننا نريده صفو المتعة البسيطة التي يجلبها لنا العيش معاً، وتقدير ما نتشاركه في هذه الحياة؛ فقد اكتشف الكثير من الأزواج أنهم ليسوا بحاجة إلى بيت كبير أو سيارة جديدة لتصبح الحياة ممتعة، في حين اقترب آخرون بعضهم من بعض بسبب ضنك العيش هذه الأيام، واعتقادهم الجازم أنهم بحاجة إلى مؤازرة شريك محب متفانٍ يرافق هذا القرب منافع إضافية للحُب الذي يعمل على تقوية العلاقة، ويُسهّل العيش معاً، فتكون النتيجة متعة لا حدود لها، وعلاقة قوية متينة.

وللحقيقة، فلا توجد طريقة واحدة لتجربة المزيد من المتعة والطاقة الإيجابية في حياتنا العاطفية؛ فقد تتنوع طرائق جلب المتعة بحيث تشمل تجربة ممارسات وعادات جديدة معاً، وقد يقتصر الأمر على اختيار إحدى الطرائق

التقليدية. وعلى أيِّ حال، كن متأكدًا أنه توجد طرائق كثيرة لجعل الاستمتاع ممارسة منتظمة في حياتنا. بدايةً، قد ترغب في تجربة أمر بسيط، ولكن تذكر أن العالم كله رهن إشارتك، وأنه حين تسمح لنفسك باختبار المزيد من المتعة فإن شريكك ستدرك ذلك، ويتغير أسلوب تعاملكما معًا. وما إن تصبح أسعد الناس حتى تصبح زوجتك أكثر سرورًا وهي معك، فتتحفّز إلى تجربة ممارسات جديدة أخرى. وكلما أدت أنشطة ممتعة أصبحت المهام المعقدة أسهل لأنك تتطلع إلى ممارسات أكثر متعة بعد أداء هذه المهام. وفي ما يأتي بعض المقترحات التي تساعدكما على جلب المزيد من المتعة للعلاقة الزوجية:

1. تحدّثا، وتواصلًا عن طريق رسائل البريد الإلكتروني والرسائل القصيرة يوميًا، واحرصا على التقارب والتواصل في أثناء يوم العمل؛ لأن ذلك يُقرب بعضكما من بعض، ويصنع المعجزات لحياتكما العاطفية. لا أقصد هنا الرسائل القصيرة التي تُذكرين فيها زوجك بإحضار الملابس من المغسلة، بل الرسائل التي تُذكر فيها زوجتك بحُبكِ لها، وتفكيرك فيها حتى وأنت بعيد عنها. فهذه الرسائل تجلب لها الكثير من المتعة والسرور؛ لأنها تُؤكّد لها أن زوجها يُفكر فيها طوال الوقت.

2. أخبر زوجتك أنك تحبها؛ ذلك أن سماع كلمات العشق يأسر ألباب الكثير من الأزواج. صحيح أن الزوجة قد تعلم في قرارة نفسها أنك تحبها من دون أن تقول لها ذلك، ولكن الحقيقة أن كل إنسان يحب سماع هذه الكلمة. ولا شك أن الزوجين يستطيعان ابتكار لغتهما الخاصة للتعبير عن هذه العاطفة.

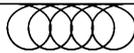
3. خَطُّطٌ لشيءٍ تحب أن تفعله مع زوجتك؛ فقد لا تتمكن من عمل شيء مميز كل يوم، ولكن معرفة وجود فرصة لعمل شيء معاً يمنحك هدفاً تتطلع إلى تحقيقه؛ ما يجلب المزيد من المتعة للعلاقة.
4. حاول نسيان الأحزان التي عَفَّ عليها الزمن، ولا تغضب من نفسك، ومن الإنسانية التي تحب. قد يبدو الأمر بسيطاً في ظاهره، ولكننا نعلم أن التخلي عن الغضب يتطلب انضباطاً وصبراً وقدراً كبيراً من القوة الداخلية. وبالرغم من ذلك فإن الأمر يستحق المحاولة ما دام قادراً على إعادة اكتشاف قلبك وفتحه لمزيد من الدفء والمودة والفرح.
5. اقضياً معاً المزيد من الوقت، بصرف النظر عن قدم العلاقة أو حداثتها؛ فالمهم هو قضاء وقت ممتع معاً فحسب، وما عدا ذلك فلا يهم. قد تود أن الذهاب في نزهة للقراءة، أو يخبر أحدكما الآخر بما مرَّ به من أحداث في ما مضى، أو بأمر حدث منذ أمد طويل؛ فقضاء الوقت معاً يجلب المزيد من التقارب ولا شك.
6. لا تستهن أبداً بفاعلية اللطف واللين؛ إذ يعتقد بعض الأشخاص أن اللطف دليل على الضعف، ولكن هذا بعيد عن الواقع؛ لأن اللطف قادر على إحداث النجاح، وجعل حياتك وعلاقتك أعمق وأعظم مغزىً، فضلاً عن قدرته على تغيير حياة الآخرين وجعلها أفضل؛ فاللطف أداة قوية جداً قادرة على تعميق الارتباط، وتتجلى غالباً في رد فعل لطيف لما يقوله شريك الحياة؛ ولهذا احرص دائماً على استخدام اللين واللطف لتتعمق بالفوائد العظيمة التي ستثري علاقتك وحياتك.

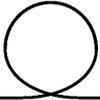
7. اطلب وجبة من مطعمك المفضل، ولا ضير في منح زوجتك ونفسك استراحة من عناء إعداد الطعام ليلة بعد أخرى، بحيث تتناولان طعاماً جاهزاً. إذا كنت ترغب في الاستمتاع فاخرج عن المألوف، وخصّص وقتاً لمشاهدة التلفاز مع زوجتك عوضاً عن القلق من الفاتورة والتكاليف أو عمل يوم غد؛ فالخروج عن المألوف يُجدد العلاقة ويُنيّمها ولا شك.
8. نفذاً مشروعاً في المنزل معاً؛ فمثلاً لا تعيدا ترتيب المطبخ كله، بل اختاراً ألواناً جديدةً لتغيير منظر الغرفة. وإذا كنتما مغامرين فقد تعمدان إلى بناء قطعة أثاث معاً؛ ذلك أن التحدي يمنحكما المزيد من الترابط والتقارب، ويجعلكما تشاركان في متعة إنجاز مشروع معاً. ولا شك أن إعادة التزيين والترتيب تُغيّر قليلاً في المنظر العام للبيت؛ ما يمنح ساكنيه شعوراً بالمتعة والراحة، ولا سيما إذا قاما بالعمل معاً.
9. تصفّحاً ألبوم الصور الخاص بكما؛ فالنظر في الصور القديمة يعيد الذكريات السعيدة، ويُذكر بالأوقات الممتعة التي قضاها الزوجان معاً، ويُحفّزهما إلى عمل أنشطة أخرى ممتعة معاً.
10. قدّر صحبة شريكة حياتك؛ فإذا خرجت مع زوجتك في زيارة أو نزهة فاغتنم هذه الفرصة لقضاء وقت ممتع معاً، وكذا الحال إذا فاجأك شريك حياتك بهدية غير متوقعة. أكبري الهدية، وأعلي من شأن مغزى الهدية؛ لأن المغزى هو المهم هنا.

ربما يكون التقدير هو ما يفرح الأزواج أكثر من أي شيء آخر، وحتى يصبح التقدير عادة منتظمة في العلاقة الزوجية؛ توقفنا عن التفكير في أي أمر آخر، واهتما ببعضكما وحياتكما معاً. صحيح أن الانغماس في الفرح أمر مكتسب، لكنه يصبح أفضل حين نعتاد ممارسته؛ لذا تعلّم كيف تزيد فرحك لتصبح علاقتك أفضل.

اعلم أن بذل الجهد لإنجاح العلاقة يمنحك بعض الفرح، وتذكّر أن الفرح موجود ما دمت تشعر بالرضا، وتشارك زوجتك الأمور الواقعية والحقيقية. ولما كان الاكتئاب وما يفضي إليه هو السبب الرئيس الذي يحول دون شعورنا بالفرح تعيّن علينا الانعتاق من أنفسنا، والدخول في قلوب الأحباب وعقولهم؛ فهذه هي وسيلتنا الوحيدة للتمتع بالفرح الحقيقي الذي تمنحه إيانا الحياة الزوجية.

ختاماً، فإن جعل الفرح عادة منتظمة في الحياة يُعدُّ أعظم إنجاز يُحقِّقه الزوجان. وحين تبدأ رحلة الفرح هذه فاعلم أن منافعها وبركاتها ستطال الآخرين، وأن علاقتك بالأشخاص المهمين في حياتك ستصبح أكثر وداً ومحبةً.





الدفق العاطفي

هل شعرت يوماً أن علاقتك بشريكة حياتك قد انتهت؟ هل تخيلت كيف ستكون علاقتك بالشريكة إذا ارتقيت بها عالياً؟ هل استثمرت ما يكفي من الوقت للارتقاء بحياتك العاطفية؟

لا يتفق الشريكان معاً طوال الوقت؛ فهما يواجهان غالباً الكثير من الخلافات، وبالرغم من ذلك فإنه يتعين عليهما الحفاظ على مسار دفتقهما العاطفي بعيداً عن هذه الخلافات؛ ذلك أن العلاقات الراكدة تدفع الشريكين إلى الانفصال أو الشعور بالملل. ويكمن حل هذه المعضلة في الاستمرار في تغذية العلاقة، وإصلاح القضايا العالقة التي تعترض طريق الزوجين بين الفينة والأخرى.

يُعرّف الدفق العاطفي بأنه الممارسة التي يلجأ إليها الأزواج المتميزون للحفاظ على علاقاتهم دافئة حميمة. فكل ما يتعين على الزوجين فعله هو شيء من الالتزام تجاه الرباط الذي يجمعهما، والذي يكفل بقاء علاقتهما يانعة نضرة، ولا شك أن المواظبة على هذا النهج ستحيله إلى ممارسة مفضّلة لا يمكن للزوجين الاستغناء عنها.

يُعدُّ التخيل أسلوباً رائعاً لنقل علاقتك إلى المستوى التالي؛ فإذا قضيت أنت وزوجتك بعض الوقت كل يوم تُفكران في ما تريدان من علاقتهما، وفي الصورة التي ترغبان أن تكون عليها هذه العلاقة، فإنه يمكنكما المضي قدماً في الاتجاه الصحيح؛ لأن الأفكار تُلهِم الأفعال، ومما لا شك فيه أن التخيل يُسهِم في بث سحر جديد في ثنايا العلاقة، حتى لو اعتقدت أن هذا السحر قد

تلاشى. وبعبارة أخرى، فإن التخيُّل يُحدث تأثيرًا كبيرًا في حياتنا، ويكون أقوى إذا قمنا به معًا.

تمرين : تخيُّل التقدُّم.

في ما يأتي الإجراءات التي تجعل التخيُّل ممارسة يومية في الحياة الزوجية:

1. اجلس مع زوجتك في مكان مريح، وليقابل أحدهما الآخر، ثم امسكا بأيديكما وأعينكما مغلقة.
2. تخيُّلا ما يشغلكما، واقضيا بضع دقائق وأنتما تُفكران في ذلك، ثم تخيُّلا صورًا وأشياء أخرى.
3. شارك زوجتك الخيال الذي تصورته، واطلب إليها أن تشارك في خيالها. ناقشا كيف تستطيع الصور المختلفة صنع رؤية واحدة.
4. خصِّصا دقائق معدودة لتخيُّل المستقبل معًا.

يساعد تخيُّل العلاقة واستشرافها على التوصل إلى نتائج إيجابية بوضع بصمة التغيير في عقلك، وزيادة الرغبة في صنع التغييرات الإيجابية اللازمة لتطوير العلاقة. تذكَّر أن التخيُّل يساعدك على الاسترخاء، ويشجعك على التقرب إلى زوجتك؛ ولهذا يُعدُّ التخيُّل معًا ومشاركة الأحلام والآمال ممارسة فاعلة جدًا.

قد يكون التحدث عن الدفق العاطفي أمرًا شائكًا، ولا سيما إذا اعتقدت أن شريكة حياتك لا تنظر إلى الأمر مثلما تنظر أنت إليه، وحتى لو كانت تبادلك الشعور نفسه بهذا الشأن فقد يكون التطرُّق إلى الدفق العاطفي مسألة معقدة

نوعاً ما؛ صحيح أنه يصعب تعريف الدفق العاطفي، ولكنك ستعرفه حينما تشعر به، وربما تكون الطريقة الفضلى للحديث عن هذا الموضوع هي محاولة إقناع زوجتك أنكما ستعيشان حياة أسعد إذا ساعدتما علاقتهما على النمو والتطور.

عندما تكون أنت وشريكة حياتك متفقين فإنكما تستطيعان الإفادة من التخيل مثلما هو مقترح في هذا الكتاب، وقد ترغبان في تقييم علاقتهما، وتحديد ما ترغبان منها بطريقة أخرى. والتمرين الآتي مفيد لتعرف ما يساعد علاقتهما على النمو والتطور مثلما تساعد كتابة الأهداف على المضي قدماً بالعلاقة. وفي حال اكتشفتما جوانب معينة يلزم تحسينها فإن الدفق العاطفي يصبح أسهل كثيراً مما تعتقدان. ولا شك أن إعادة النظر في عواطفكما تحافظ على صحة العلاقة وعافيتها، فضلاً عن استمرار النمو العاطفي، وتجنب العلاقة أي صعوبات محتملة:

1. لا تعتقد أن علاقتك من الأمور المسلم بها، وإذا فكرت في ارتكاب هذا الخطأ فكن شجاعاً، واسأل شريكة حياتك عما إذا كانت تشعر أن علاقتك بها من المسلمات في حياتك. تذكر أن التقدير من كلا الطرفين أمر مهم جداً؛ فقد يستمتع كل منكما بعمل أشياء منفردة، ولكن العمل معاً يساعد على تعميق الارتباط بينكما.
2. أظهر الاحترام دائماً، وإذا كنت تعاني مزاجاً سيئاً فلا تشعر زوجتك به، وإذا أردت الاختباء خلف الأعباء والهموم اليومية فافعل ذلك. ولكن، كن -على الأقل- لطيفاً، وأخبر شريكك بما يدور في ذهنك.
3. أنعم النظر في أحوالك؛ فإذا مررت بضائقة مالية، وتعين عليك ترشيد الإنفاق، أو تأجيل بعض الأعمال التي تود تنفيذها، فتحدث

عن ذلك. صحيح أن الزوجين قد يشعران بالإحباط آنذاك، ولكن مناقشة وضعك الراهن يمنحك تصورًا ورؤية مستفيضة وطمأنينة للمضي قُدُمًا في الحياة.

4. عامل شريكة حياتك بلطف، حتى لو لم تتل ما تحتاج إليه دائمًا. اطلب منها ما تريد بلطف؛ لأن اللطف أمر جيد دائمًا، وإذا حاولت التحكم في علاقتك فلن يبقى لديك الكثير من الطاقة والجهد لعمل شيء آخر. تذكر أن النهوض بالعلاقة يصبح سهلًا - أحيانًا - إذا تخلّصت مما يزعجك.

5. لا تنزعج من سفاسف الأمور، وتوخَّ دائمًا الحذر، ولا تُحمّل الأمور أكثر مما تستحق؛ لأن المبالغة في تصنُّع المواقف تُنهك القوى. وفي حال أعطيت الأشياء أكثر من حجمها فاعلم أنك تعاني نقصًا ما في حياتك. اعثر على هذا الشيء المفقود، ثم ابدأ تحسين علاقتك بزوجتك؛ فإنها تكفل لك ملاذًا آمنًا، فلا تجعلها قاعدة للسيطرة والتحكم.

6. تحمّل مسؤولية سعادتك؛ إذ لا يمكن للشريكة أن تمنحك السعادة التي تبحث عنها بغض النظر عن محاولاتها الدؤوبة؛ ذلك أن السعادة وازع داخلي، ولهذا إذا أردت تحميل أحد سبب تعاستك فانظر في المرأة لتعرفه.

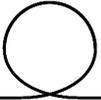
7. تخلّص من الأحزان والآلام التي خلفتها السنون؛ فإن ذلك يُعدُّ أكبر هدية تمنحها لعلاقتك ونفسك. فكّر كيف تصبح الحياة أكثر خفة من دون الأعباء الإضافية الناجمة عن معاناتك السابقة.

8. احذر الكذب أو ادعاء السعادة؛ لأن السعادة الزائفة تحول دون تقدمك. كن صريحاً مع زوجتك في ما يخص فشلك ونجاحك. قل الحقيقة دائماً إذا شعرت بالسوء من خُطْبِ أَلَمِّ بك في ما مضى، محاولاً نسيانه، والعفو عمنَّ تسبَّب فيه. وليتذكَّر الزوجان أنهما لن يستطيعا بلوغ مرحلة الدفق العاطفي إلا إذا كانا صريحين في مشاعرهما وأفكارهما.

9. ضع نُصْبَ عينيك أن العلاقة الزوجية بحاجة إلى النمو والتطور، وأنه يتعيَّن عليك البحث دائماً عما يُحَقِّق ذلك؛ لأن الزوجين اللذين يمضيان وقتها في استكشاف بعضهما بلطف يُحَقِّقان الكثير معاً.

ختاماً، فإن الدفق العاطفي مفيد لعلاقتك وصحتك الجسدية، وقد أثبتت التجارب والدراسات أن الأشخاص الذين يسعون دائماً إلى المزيد من النماء والتطور في مختلف مناحي حياتهم يراودهم شعور بالسعادة أكثر من غيرهم، ويُعمِّرون طويلاً، في حين ينتهي المطاف بمن يُفضِّلون الانسحاب إلى العزلة والوحدة.

يعلم الزوجان السعيديان أن إدارة شؤون حياتهما بأسلوب مغاير لما هو مألوف، وسعيهما إلى تحسين مناحي حياتهما، يُمثِّل إنجازاً كبيراً يسهم في الحفاظ على علاقتهما، ويكفل بقاءها وما يتعلق بها ضمن المسار الصحيح، ما يعني أنهما لن يقعوا في الخطأ، ولن ينحرفا عن المسار الذي اختاراه.



سُبُلُ إنْجَاحِ العِلاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ

هل تعاني بعض المشكلات في حياتك الزوجية؟ هل سألت نفسك يوماً عن سبب نجاح بعض العلاقات، وفشل أخرى؟ هل بحثت عن طرائق يمكنها تحسين علاقتك الزوجية؟

يوجد سبب مهم لنجاح العلاقة الزوجية هو سعي الزوجين الدؤوب للنهوض بها باستخدام طرائق عدّة؛ فقد يذهب بعض الأزواج إلى مستشار الزواج، في حين يتصفّح آخرون الكتب ويناقشونها، ويتحدثون باستمرار عن أحوال علاقاتهم، ولا يتركون الأمور معلقة من دون حل لكيلا يبقى مجال للتساؤل أو القلق بخصوص الأعمال التي يؤديانها.

شاهدت في أحد الأيام رسماً كاريكاتيرياً لزوجين بخيلين متجهّمين، مُذيلّ بعبارة: «هذه العلاقة ناجحة لأننا عملنا على إنجاحها». لقد هدف الفنان من رسمه إلى السخرية والاستهزاء، ولكن الحقيقة هي أنه إذا بذل الزوجين جهداً أكبر فإن محامي الطلاق سيعاني الكساد وقلة العمل.

صحيح أن إنجاح العلاقة يتطلّب شيئاً من الجهد، ولكنه يظل أسهل من معالجة الخلل وإصلاح العلاقة التي انحرفت عن مسارها الصحيح. تجدر الإشارة إلى أن فكرة العمل على إنجاح العلاقة تبدو غريبة لكثير من الأزواج؛ إذ يعتقد هؤلاء أن المشكلات تحل نفسها بنفسها إذا تجاهلوا؛ ولهذا يعتمد بعض الأزواج إلى الصمت بعد الجدل والخصام، وعدم مناقشة مشكلاتهم أو محاولة حلها، أو تقليل أوجه الخلاف بينهم، فيستمرون في حياتهم كأن شيئاً لم يكن، ويتناسون ما حدث حتى يدهمهم أمر آخر يلهيهم عن تلك القضية. وفي

الواقع، فإن إهمال المشكلات يفضي إلى تراكم المشاعر السلبية، وما إن تثار المشكلات حتى تطفو هذه المشاعر على السطح، وتتسبب في مشكلات أكبر.

لذلك، فمن المهم تذكُّر أن الشريك ليس عالماً نفسياً، وأنه إذا فعلت زوجتك شيئاً يزعجك، وأخفيت مشاعرك بخصوص هذا التصرف بدلاً من إخبارها، فلا تتوقع منها أن تعرف ما تُفكر فيه. ومن الظلم الصراخ والغضب في حال تصرفت على هذا النحو مرة أخرى إذا لم تكن قد نبهتها من قبل. تذكُّر أيضاً أن الغضب أمر سيئ؛ لذا تحدَّث إليها بلطف، وأخبرها بما يزعجك.

احرص على عقد اجتماع أسبوعي مع شريكة حياتك؛ فقد جرَّبت هذا الأسلوب وذكَّرتة في كتابي الأول اللياقة العاطفية للزوجين (Emotional Fitness for Couples). فإذا كانت لديك خبرة سابقة بهذا النوع من الاجتماعات فأنت تعرف -لا شك- أنه إجراء لطيف يتطلب القليل من الوقت والجهد.

تمرين : عمل اجتماع أسبوعي للعلاقة الزوجية.

في ما يأتي الخطوات اللازمة لعقد اجتماع أسبوعي مع شريكة الحياة:

1. ابدأ بسؤال زوجتك عمَّا إذا كانت مهتمة بعقد اجتماع أسبوعي خاص بالعلاقة؛ لاستكشاف نجاعة هذا الاجتماع لكما، ومعرفة ما قد تُحقِّقانه من نتائج؛ إذ يرغب الكثير من الأزواج في إنجاح علاقاتهم، ولهذا السبب لا بد من طرح هذا السؤال.
2. اتفقا على الالتزام ببعض القوانين المهمة. بدايةً، كن مؤدباً؛ أي تجنَّب الصراخ والاستهزاء، والتزم بعدم الحديث عن الماضي، وإذا

أردت التحدث عن أمر سبَّب لك الأذى قديماً فاحتفظ به لاجتماع آخر مخصص لنقاش القضايا القديمة؛ يجب أن يركز الاجتماع على أحداث الأسبوع السابق، ومرة أخرى نُؤكِّد أن هذه الاجتماعات الأسبوعية تساعد الزوجين على توطيد العلاقة بينهما؛ لذا فمن الضروري التحلي بالإيجابية.

3. ابدأ الحديث بإخبار زوجتك أنك ممتن لها لموافقته على عقد هذا الاجتماع معك، ودعها تُعبِّر عن مشاعرها بخصوص هذا الموضوع. وفي حال شعرتما أن هذه الخطوة مناسبة فننفضُّ التمرين الوارد ذكره في الفصل الحادي عشر.

4. لا تهمل المسائل والقضايا المعلقة، وإنما أخبر زوجتك بما يزعجك في طريقة تواصلك بها؛ لأن هذا هو الوقت المناسب لذلك، واحرص على استخدام ضمير «أنا». حين تُتَّهِى حديثك اسمح لها بطرح مشاعرها أو قضاياها، ولكن تجنَّب مناقشة القضايا جميعها في آنٍ معاً، وانظر في كل قضية على حدة؛ لكيلا يتحول النقاش الهادف إلى قضية خلافية.

5. أخبر زوجتك أنك استمعت جيداً لما قالته، ثم استمع لها لتخبرك أنها سمعتك جيداً؛ إذ يمكن التخلص من سوء الفهم عن طريق التغذية الراجعة والتواصل.

6. تخلَّصا من المشاعر السلبية، وتمسَّكا ببعضكما.

تذكَّر أن اجتماع العلاقة الأسبوعي لا يحول فقط دون تفاقم المشكلات، وإنما يؤدي إلى اختفائها قبل أن يبلغ الاستياء ذروته؛ ذلك أن حلها وهي في طور

النمو يُقلُّ من احتمال الانحراف عن المسار الصحيح والتسبُّب في الأذى. وفي الأحوال كلها، يتعيَّن عليك التخلُّص من المشكلات القديمة، وتعويض زوجتك عن تلك الأوقات التي عانت فيها الكثير من الأذى؛ قد لا ندرك أحياناً وجود مشكلة ما إلا إذا أثارها شيء آخر يُذكرنا بألم قديم؛ لذا يجب مناقشة القضايا القديمة وحلها بأساليب جديدة مبتكرة في الاجتماع الأسبوعي.

من جانب آخر، فإن تدوين الأشياء التي تزعجك، والتي تود أن تتجنَّبها زوجتك يُسهِّم في تصفية الأجواء؛ ولهذا احرص قبل تنفيذ التمرين السابق على كتابة التصرفات والأعمال التي قمت بها، والتي تشك أنها تسببت في إيذاء شريكك. أمَّا أنتِ فافترئي الملاحظات التي كتبتها ونقِّحها حتى تريها لشريك الحياة بصورة لطيفة؛ فحين نُسأل بلطف فإننا نغيِّر من بعض تصرُّفاتنا، ما يُسهِّل إدخال بعض التعديلات اللازمة على السلوك.

لا شك أن العمل على إنجاح العلاقة هو أمر ممتع؛ لذا أعدَّاً معاً خطط المستقبل، وإذا تبيَّن لكما أن إعداد الخطط الطويلة الأمد يتطلب جهداً كبيراً فنظِّمنا خططاً للعطلة المقبلة. انظرا إلى المهام التي ترغبان القيام بها معاً، وناقشا أسباب ذلك، وستتوصلان حتماً إلى تفاصيل دقيقة عن هذه المهام، وستستغتم الفرصة لمشاركة زوجتك ما تريده منها حتى تشعر بالرضا.

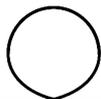
إذن، يساعد إعداد الخطط على الذهاب في رحلة تفتح لك أبواب العاطفة على مصراعيها، وحين ترى أحلام الإنسانية التي تحب وآمالها ورغباتها، وتساعدنا على تحقيقها، فأنت تصنع واقعاً جديداً يشعر فيه كلاكما بالتقدم

الذي تحرزانه معاً. يمنحك أيضاً إعداد الخطط مع زوجتك شيئاً تتطلع إليه،
فيزيد الارتباط العاطفي بينكما.

وبالمثل، فإن نجاح العلاقة يُسهّل عمل المشروعات المشتركة، ويُؤسّس
لمشروعك الخاص، حيث تستطيعان العمل معاً، والحصول على المال في آنٍ
معاً، مثل: بيع المستلزمات المختلفة والملابس في فناء المنزل، وتأسيس
جمعية صغيرة. اعلم أن العمل مع الشخص الذي تحب يمنحك خبرة فريدة من
نوعها، ويُعزّز العلاقة لأنكما تعملان معاً ضمن فريق واحد.

من الطرائق الأخرى لإنجاح العلاقة ممارسة الأنشطة العادية الإيجابية؛
فكلما فعلتما أشياء أكثر معاً أصبحتما أقرب إلى بعضكما، وإذا كنتما تحبان
ممارسة التمارين الرياضية فاعثرا على طريقة مناسبة للتدرّب معاً، ثم اذهبا
لتناول طعام العشاء خارج البيت كلما سنحت لكما الفرصة؛ لأن العشاء معاً
بصحبة الأطفال (إذا كان لديكما أطفال، أو من دونهم) يُعدُّ فرصة سانحة
لمشاركة الحياة والآمال. وفي حال لم يكن تناول العشاء عادة في العائلة فإنني
أقترح عليكم تبني هذه العادة لأنها مهمة جداً للترابط العائلي.

ختاماً، فإن العمل على إنجاح العلاقة ليس أمراً صعباً (قد يكون ممتعاً
حقاً)، ولكنه يتطلب المواظبة والانتظام في الممارسة للاستفادة من الوقت
بصورة مثلى. وفي المقابل، فإن الأزواج غير الحريصين على إنجاح علاقاتهم
لا يشعرون بالسعادة؛ لذا اتخذ قراراً يقضي بعمل ما يُؤسّس لعلاقة صلبة
متماسكة، وتمتع بحياة سعيدة مع الإنسانية التي تحب.



الحُب مدى الحياة

هل كان حلمك أن تلتقي فتى أحلامك وتعيشي معه سعيدة طوال حياتك؟ وأنت، هل حلمت بمقابلة فتاة أحلامك حتى يُفَرَّقَ بينكما الموت؟ يكمن جوهر المشكلة في أن نصف الزوجات في الولايات المتحدة الأمريكية -مثلاً- تنتهي بالطلاق، ومما لا شك فيه أن الانفصال عملية مؤلمة يعانها الكثيرون.

من المعروف أن نسبة الوفاة بين الأزواج الذين يحظون بعلاقة ناجحة هي أقل منها للمتعثرين في حياتهم الزوجية، فضلاً عن تمتع هذه الفئة المبدعة بجهاز مناعة أقوى مقارنةً بغيرهم، وقد أثبتت دراسات البحث العلمي أن الإنسان الذي يحظى بعلاقة حميمية ملتزمة يتعرَّض لمستويات توتر قليلة مقارنةً بغيره، فمن منّا لا يرغب في قطف ثمار الحُب حين يلمس في علاقته دفء الروح والقلب والمودة والحياة المديدة؟

لا شك أن الأزواج كافة يمكنهم إعادة الحُب إلى علاقاتهم، وقد يجد بعض الأزواج الأمر سهلاً؛ إذ يعمل هؤلاء على إحياء المحبة لحظة إدراك بُعدهم عن شركائهم. وفي المقابل، فقد يكون الأمر أكثر مشقة للآخرين؛ لأنهم يجهلون أن النجاح في إعادة بناء أسس المحبة يتطلب الرغبة والجهد من كلا الطرفين. يعرض هذا الفصل أسلوبين تقليديين من أساليب بناء الرابط مع شريك الحياة، وأسلوباً ثالثاً جديداً. وفي ما يأتي شرح موجز للأساليب الثلاثة:

1. التواصل الفاعل المتكرر: التواصل الفاعل مع شريك الحياة هو من أهم العوامل التي تساعد على إنجاح العلاقة، فاعمل على التواصل جيداً مع زوجتك.

2. الحفاظ على تقاليد العلاقة الإيجابية: لا شك أن الحفاظ على التقاليد الإيجابية في العلاقة يديم الحُب بين الزوجين؛ ذلك أن السعادة تتبع من صفات الأمور.

3. قضاء وقت خاص معاً في نهاية اليوم: من الضروري قضاء بعض الوقت معاً في نهاية يوم عمل طويل؛ فبعد غسل الصحون ووضع الأطفال في أسرّتهم، اقضِ بعض الوقت مع زوجتك إذا لم تكن مُجهّداً؛ فذلك يساعد على تعزيز الرابط بينكما.

حاول البناء على الأسلوب الثالث، وتوسّع في استخدامه؛ فقد ينشغل الزوجان بتنفيذ مهامهما منفردين، وقد ينشغلان بأداء بعض المهام معاً في المنزل بحيث لا يبقى متسع من الوقت لقضائه معاً. وللأسف، فإن أغلب الأزواج يعيشون منفصلين عن شركائهم بالرغم من أن الجزء الأهم لعملية الاستمتاع بالعلاقة هو الاجتماع معاً مرة أخرى.

حاولا الجلوس معاً قبل الخلود إلى النوم لتتمكّنا من التحدث والتواصل، يمكنكما -مثلاً- احتساء الشاي معاً قبل النوم، ولا سيما أن هذا الوقت يتميز بالهدوء والشاعرية والأجواء المناسبة للاستماع إلى أخبار بعضكما، ومناقشة ما قمتما به في أثناء اليوم. ولكن، تذكّر أن هذا الوقت هو غير مناسب للحديث عن القضايا التي تخص علاقتكما؛ فهو وقت الاستمتاع بالصحبة الجميلة، ومشاركة النصف الآخر في الجانب الإيجابي من الحياة.

إن التحدث إلى شريكك بأريحية يجعل علاقتك به أكثر متعة وبهجة، وتعمل هذه المشاركة الصغيرة في نهاية اليوم على تعزيز الرابط بينكما، وتساعدكما

على النوم هائنين مطمئنين. والنوم أيضاً هو الوقت المناسب للتقارب بالرغم من أن فئة قليلة تُفكر فيه بهذه الطريقة، وأعتقد أن الوقت الأنسب لتبادل الأحاسيس والمشاعر بين الزوجين هو عند الخلود إلى النوم.

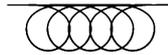
صحيح أننا قد ننسى قوة التقارب التي تمنحنا إياها علاقتنا، ولكنها تساعدنا على التخلص من أعباء اليوم، وتلهمنا لبناء العلاقة الوثيقة مع الإنسان الذي نحب. يحدث هذا حين يهتم شخصان ببعضهما بعضاً، ويُظهران هذا الاهتمام. اعلم أن الارتباط لا يستغرق وقتاً طويلاً؛ لذا افعل ما تراه مناسباً ومريحاً، ولكن ضع مهامك وأفكارك جانباً، واستمتع بقرارك المهم، وهو قضاء وقت ممتع مع الإنسانية التي تشارك حياتك.

يساعد قضاء هذا الوقت مع الشريكة على الاستعداد لمهام اليوم التالي، وإذا اعتدت عمل ذلك باستمرار فإن أسلوبك في الحياة يتغير، فتسترخي مع زوجتك في نهاية اليوم، وتُطلق التوتر والقلق، فضلاً عن التعامل مع الآخرين بإيجابية، ومواجهة المشكلات والخلافات بكفاءة واقتدار.

احرص على التحدث إلى الزوجة قبل النوم للحصول على الفيتامين العاطفي اللازم للحفاظ على علاقتك والارتقاء به، وفي حال شعرت أن وسائل التواصل منقطعة مع شريكة حياتك، أو أنك اختلفت معها في أمر ما، فاقض معها وقتاً خاصاً في نهاية اليوم. أمّا أنت فتواصل مع زوجك مدة أسبوع بهذه الطريقة قبل إعادة تقييمها؛ صحيح أن هذا الأسلوب قد لا يصلح للأزواج جميعاً، لكنه يستحق التجربة ولا شك.

إن تطبيق الأساليب الثلاثة المذكورة أنفًا يساعد علاقتك على النجاة والنمو، ويمنح الحياة الزوجية الفرصة لتتطور وتزدهر. أمّا الحب فلا يمكن له أن يرى النور إذا لم تؤمن به؛ فأنا أعرف الكثير من الرجال الذين تزوجوا أكثر من مرة، وباءت تجاربهم بالفشل، ولكنهم يعيشون حياة سعيدة هانئة في زواجهم الحالي. وبعبارة أخرى، إذا فشلت تجربتك الأولى في الزواج فهذا يعني أنك تعلمت منها درسًا مفيدًا، ولا شك أنك ستجنب الأخطاء التي ارتكبتها في زواجك الأول.

ختامًا، لا يعني الحب مدى الحياة أنك ستظل مع الفتاة التي وقعت في شباكها، وإنما يعني أنه أن الأوان لتغيير حالك، وجعل حياتك تتركز حول الدعم والحب. صحيح أنك لن تكون مُحققًا طوال الوقت، ولن تضحك زوجتك دائمًا على نكاتك السيئة، ولكن إذا عملت جاهدًا لزرع الحب الحقيقي فإنك ستجني ما هو أعلى من الألماس والذهب؛ فالرجل الذي يحب امرأة ما ثم يفقدها مستعد لعمل أي شيء ليحفظ بقلبها مرة أخرى؛ لذا قدر قيمة الحب الذي يملأ عليك حياتك لأنه أعظم هدية نلتها ولا شك.





الخلاصة

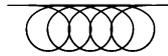
إن تبني الشريكين العادات الإيجابية يكفل لهما حياة سعيدة، ويؤكد أنهما يتمتعان بعلاقة جيدة. ولا شك أن قراءة هذا الكتاب والالتزام بتطبيق التمارين الواردة فيه لهو تعبير عن الحرص والرغبة في تقوية العلاقة الزوجية، وتحديد دور كل طرف فيها؛ إذ يتعين على الزوجين معرفة ما يتوقعانه من بعضهما، وإبقاء باب الحوار مفتوحاً لمناقشة حاجاتهما والقضايا التي تعترض طريقهما، وذلك بتمثل بعض العادات الوارد ذكرها في الكتاب، أو صقل العادات الإيجابية التي تحكم العلاقة الزوجية، والتي تساعد الطرفين على التألف، وفهم بعضهما بعضاً.

إن معرفة ما يمكن جنيه من ثمار العلاقة يمنحك شعوراً بالأمان تفتقد إليه العلاقات العادية، ويساعدك على تنمية العادات الإيجابية والارتقاء بها، فضلاً عن مشاركة تجاربك هذه مع العائلة والأصدقاء الذين يرغبون في المساعدة حين تتعرض علاقاتهم لخطب ما. اعمل بجد للنهوض بعلاقتك، وتواصل مع شريكة حياتك لحل المشكلات قبل تفاقمها، فهذا التواصل يؤدي إلى المزيد من الاحترام والتقدير في الحياة الزوجية، وتذكر أن هذا الكتاب يمنحك العديد من أدوات التواصل الفاعلة.

مما لا شك فيه أن الالتزام الكامل بتحسين العادات الإيجابية التي تتولاها بالرعاية مع شريكة حياتك يترك أثراً إيجابياً في علاقاتك كلها؛ فيحرص كل منكما على التصرف بلباقة وحكمة حين تتبادلان الاهتمام ببعضكما، ويضحّي أحدهما من أجل الآخر. صحيح أننا نعيش في عالم غير مثالي، حيث تنتفشى العادات والسلوكات السيئة، ولا نستطيع التحكم في الأحداث، بيد أننا نستطيع التحكم في الطريقة التي نتفاعل فيها مع هذه الأحداث، وهذا سبب آخر لإرساء

عادات جيدة بين الزوجين؛ فالعلاقة الوثيقة بالشريك المحب تساعدك على مواجهة متاعب الحياة وأعبائها.

إذا قرأت هذا الكتاب جيداً والتزمت بما فيه فتأكد أنك أبلت بلاءً حسناً، ولكن هذا لا يعني أنك فرغت من إرساء الدعائم اللازمة لنجاح زواجك (انظر الفصل الرابع والعشرين)، وإنما يعني أنه لا يلزمك العمل بجِدٍّ على إنجاح علاقتك مستقبلاً؛ لأنك أوليت زواجك الكثير من الاهتمام والجهد حتى أصبحت علاقتك أكثر إيجابية ومتعة. ولما كان إحياء العلاقة الزوجية يتطلب إجراء بعض التغييرات الجذرية التي يضر بقاؤها بالعلاقة فقد تتضمن الكتاب قائمة بالطرائق العشر اللازمة لتحسين العادات الشائعة في حياتك الزوجية. خذ هذه القائمة معك أينما ذهبت، واستفد من النصائح الواردة فيها لترتقي بعلاقتك، وتصبح حياتك بأفضل حال.



عشر طرق لتحسين العادات
في الحياة الزوجية



1. كن أكثر إدراكًا ووعياً، ولا ضير إذا أدركت وجود مشكلتك، أو نبّهك أحد على وجودها؛ لأن الانتباه لما يؤدي الآخريين يساعذك على تحويل أفعالك السلبية إلى إيجابية.
2. تذكر أن تعتذر، واحرص على أن تتبع كلمة «آسف» السؤال الآتي: «ماذا يمكنني أن أصنع لتعويضك عما فعلت؟»؛ إذ تساعدك الإجابة عن هذا السؤال على اتخاذ خطوات علاجية، وتكفل لك عدم العودة إلى مثل هذه الأفعال مرة أخرى.
3. فكر قبل أن تتكلم. قل لنفسك ما ترغب أن تتحدث فيه إلى زوجتك قبل أن تتحدث إليها فعلاً، وتخيل كيف يمكن لها أن تفهم ما قلته؛ فإذا تخيلت أنه سيؤد رد فعل سلبياً فحسّن اللغة التي تستخدمها.
4. أظهر التعاطف دائماً، وتخيل نفسك مكان الإنسانية التي تحب، محاولاً أن تتمثل شعورها؛ فالتعاطف مع الإنسان الذي تهتم به يحسّن مزاجك، ويساعذك وزوجتك على الشعور بالراحة.
5. حافظ على هدوئك، وتذكر حين تغضب أنك ستندم لاحقاً. جرب أن تعدّ إلى العشرة قبل أن تفقد أعصابك. صحيح أن هذه نصيحة قديمة، لكنها فاعلة.
6. تمرّن مراراً وتكراراً؛ ذلك أن اكتساب العادة الجديدة وإتقانها يتطلب الكثير من التكرار. استمر في إدخال العادات الإيجابية في أسلوب حياتك، واستبدل بالعادات السيئة عادات أخرى جيدة.
7. استمع إلى ما يقوله الآخرون؛ فقد يكون شريك حياتك أفضل مرشد يساعذك على تعرّف الجوانب اللازم تحسينها؛ لأنه يعيش هذه

العادات ويتأثر بها أكثر من أي شخص آخر؛ ولهذا دعي زوجك يساعذك على إجراء التغييرات التي تساعد على جلب المزيد من السعادة لحياتكما.

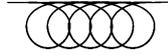
8. تذكر أن العلاقة الناجحة دائماً هي من نوع رابح- رابح. فحين تعاني أنت أو شريكك في حياتكما الزوجية، ويخسر أحدكما، فإن هذا يعني أن كليكما خاسر. اعلم أن محاولة الفوز في أي جدال يفضي إلى المزيد من الألم؛ ولهذا إذا تعذر عليكما التعامل مع مشكلة أو معضلة ما فاتركاها جانباً، ثم عودا إليها فيما بعد.

9. ثق بنفسك، وتذكر أنك تملك القدرة على تغيير عاداتك وتحسينها؛ فإذا بذلت بعض الجهد فابدأ ببعض التغييرات البسيطة، وستجد أن عملية التغيير قد أصبحت سهلة جداً بمرور الوقت.

10. ذكر نفسك أنك ترغب في التغيير؛ فقد تكون رغبتك في أن تصبح إنساناً أفضل هي الحليف الأفضل عند سعيك لجعل التغييرات إيجابية، ومما لا شك فيه أن الإنسان يتغير، ويصبح أفضل بمرور الأيام، وأنت أيضاً يمكنك ذلك، وكل ما عليك عمله هو اتخاذ القرار فحسب.

خلاصة القول هي أنه يجب علينا مواجهة العادات السيئة في مرحلة ما من حياتنا. وحين يتعلق الأمر بالعادات التي نرعاها في علاقاتنا فإنه يصبح صعباً ومعقداً، ولكنه يستحق المحاولة.

لقد حان الوقت لمواجهة العادات السيئة وتحويلها إلى جيدة، وأنت تستطيع عمل ذلك. ربما لن تكون العملية معقدة مثلما تتخيلها، وقد تكون ثمارها عظيمة، وأنا أعدك أنك ستكون سعيداً لو فعلت ذلك.



نال الدكتور بارتون غولد سميث جوائز عدّة في علم النفس العلاجي، ونشر العديد من المقالات، وعمل مُقدِّمًا لبرنامج إذاعي، وهو متحدث رئيس في العديد من المناسبات. اختارته مجلة كوزموبولتان (Cosmopolitan) بوصفه واحدًا من أهم المعالجين في الولايات المتحدة الأمريكية. ألف سميث كتابًا عدّة، أبرزها: اللياقة العاطفية للزوجين (Emotional Fitness for Couples)، واللياقة الصحية للحميمية (Emotional Fitness for Intimacy).

أمّا الدكتور هارفيل هيندركس (كاتب المقدمة) فمُكتشف طريقة العلاج بالصور، ومعروف عالميًا بخبرته الواسعة في التعامل مع الأزواج. ألف هيندركس كتاب الحصول على الحب الذي ترغب (Getting the Love You Want)، وكتاب الاحتفاظ بالحب الذي تجد (Keeping the Love You Find)، وهما من أكثر الكتب مبيعًا في العالم.

