



روح الدعابة

هل خطر ببالك أن علاقتك بحاجة إلى جرعة جيدة من روح الفكاهة الصحية؟ هل قلتِ لزوجكِ طرفة اعتقدتِ أنها مضحكة لكنه لم يفهمها؟ هل شاركتِ زوجتكِ في أطارييف انتهت بجرح مشاعر أيٍّ 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 لتنعم وزوجتكِ بحياة حُب متوازنة. أمّا إذا كان الوقت الذي تقضيانه معاً جاداً على الدوام فاعلمنا أن القليل من روح الفكاهة ليس أمراً صعباً، وأنه يعود بالنفع عليكما.

تذكّر أن المحافظة على روح الدعابة تُحتمّ عليك أن تكون لبقاً في أثناء المزاح؛ فأنت لا تؤدي دوراً فكاهياً، أو تمارس لعبة سرعة البديهة، ولكنك تتلاعب بالكلمات وتمازح زوجتكِ؛ 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 زوجكِ طرفة لم تحبها أو تفهمها فلا تنضبِي، وتذكّري أن ذلك لا يعني أنه إنسان سيئ، وأنه ربما يحاول تلطيف الأجواء. وفي حال أظهرتِ سخطكِ وغضبكِ فقد تصطدمان معاً، وربما يتعرّض أحكما للأذى. صحيح أننا نغضب إذا كان مزاجنا عكراً، ولكن إذا كانت دعابة زوجكِ بريئة وغير مُوجّهة إليك فاسمحي له بالتحدّث في أشياء يعتقد أنها مضحكة، حتى لو شعرتِ أنها غير مضحكة البتة. أمّا إذا شعرتِ أنه يتعمد إيداعكِ 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 فتحدثي إليه في الموضوع، واضعةً حدوداً للمزاح؛ فبعضنا قد يستمتع بالمزاح السيئ والمؤذي، وهو ما يلحق الضرر بالعلاقة الزوجية؛ ولهذا يجب أن يكون المزاح تعزيزاً للحياة لا وأداً لها، فإذا وجدت أن نكات زوجك مؤذية فناقشيه 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 ومُعزِّزاً للعلاقة الزوجية:

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

2. قلبي لزوجك إن مزاحه يكون مؤذيًا في بعض الأحيان، واستعدي للنقاش متسلحةً ببعض الأمثلة: «... عندما قلت ذلك شعرتُ بالإهانة وعدم الاحترام». احرصى أيضًا على استخدام ضمير المتكلم (أنا) لتشرحي له كيف تشعرين، واعلمي أن مشاركته هذه المشاعر ستجعله يدرك أنه كان غير مبالٍ، فيعتمد إلى تغيير سلوكه بسهولة.
3. اطرحي على زوجك السؤال الآتي: كيف يكون شعورك لو كان هذا المزاح مُوجَّهًا إليك؟ أعطه بعض الوقت ليفكر في السؤال قبل الإجابة عنه، فهو عندئذٍ سيشعر بالألم الذي سبَّبه لك، ويستوعب الأمر. وما إن يختبر الأذى الذي سبَّبه 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 يتسبَّب أحكما في إيذاء الآخر؛ اتفقا على وضع ضوابط للمزاح.

إن جعل روح الفكاهة الإيجابية عادة في العلاقة الزوجية يمنحها بُعدًا جديدًا، 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 معًا. وعلى أيِّ حالٍ، فحين تعمد إلى المرح والدعابة فإنه يسهل عليك تعرُّف الفكاهة في أيِّ محادثة أو فعل، وستُقدِّر روح الفكاهة التي تمتع بها شريكة حياتك. تذكر أن الكثير من الأزواج يرون في الضحك معًا

وسيلة ناجعة لتخفيف التوتر، وتعزيز علاقة الزواج. وهذه بعض الأفكار التي تُحفّز 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 يُعكّر 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 يُفضّل 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 التحدّث 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 يُسهّم 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 يُقوّي 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 يبقيك 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، ولتتذكر كلا الزوجين أن الضحك هدية قيمة، فليحرصا على فتحها معاً.