



# 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 تتحيَّن 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 هُوةٍ 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 خُلِقَ 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 أيّ حال، فإن غياب الدعم العاطفي أو انحساره يدفعنا إلى طرح تساؤلات عدّة عن علاقتنا وأنفسنا. وللحقيقة، فإن عدم ثناء أيّ 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.

