



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 قريبون منّا؛ 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 أيّ 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 مساندة 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 يُمثّل 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 تهكما؛ 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!

