



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 سيغيّر 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 تشعرا 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.

