



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، ولكني 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 بالحبّ والمودة. لقد اعتدت أنا وزوجتي تبادل رسائل الحبّ 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، ويُسهم في تعزيز الرابط المقدس، ويشارك في بناء علاقة صحيحة صُلبة. فلا شك أن المرح يُعزّز 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 يُقوّي أسس الارتباط بينكما.

لا يتطلب الاهتمام بالحُب ورعايته الكثير من الجهد، وفي كل مرة ترسم فيها البسمة والسعادة على مُحياّ 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 - خصّص 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، وتذكّري أن بعض أنواع اللهو يجب ممارستها بخصوصية داخل المنزل.

طرائق أخرى قد تجلب الابتسامة لكما

توجد طرائق عدّة تُعزّز 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 استخدمتا مهارتكما بالطبخ، وتلذذا بالوليمة التي أعدتتماها.
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 تُقرِّر 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.

