



التقبل

هل تعتقد أن تقبل الأشياء على حالها يجعل حياتك أسهل؟ ماذا يحدث لو تغيرت الأوضاع والناس من حولك؟ هل تساير التيار أو تناضل من أجل الحفاظ على النمط القديم؟

يوجد نوعان من التقبل، وكلاهما مهم للعلاقة العاطفية، فضلاً عن دورهما في تحسين الجوانب الأخرى من حياة الزوجين. أمّا النوع الأول فهو قبول الأمور على حالها، أو تقدير الأوضاع تبعاً لقيمها الظاهرية. قد يعني هذا قبلك بتأخر زوجك مدة (15) دقيقة، وما إن تتقبلي هذه الحقيقة حتى تصبحين أكثر راحة، ولن تشعري بالتوتر في كل مرة يتأخر فيها.

إن قناعتك بزواجك وطباعه وتصرفاته تُسهم إسهاماً فاعلاً في حل المشكلات والقضايا العالقة بينكما؛ فإذا كان زوجك يُفضّل الانتظار والتفكير قبل اتخاذ القرار، وتقبلت هذه الحقيقة، فإنك تُجنبين نفسك الكثير من الإحباط الناجم عن طول انتظاره وتفكيره، وتحرصين على منحه الوقت اللازم لسبر أفكاره ومشاعره، ولكن تذكر أن التسليم بالأمور مثلما هي في العلاقة الزوجية يختلف عن تخليك عن مشاعرك لجعل الأمور تسير بأفضل حال، والواقع أن تطوير عادة التقبل يُعدُّ من أفضل الطرائق الإيجابية لمعالجة القضايا المعقدة، فضلاً عن الفوائد التي نجنحها منه في الأوضاع جميعها.

من جانب آخر، فإن تقبل علاقتك على حالها والرضا بما تعطيك إياه الحياة قد يُمثّل تحدياً كبيراً لك. ولكن حين تسمح للاختلافات والآراء والأذواق الفردية بالظهور وتقبلها يصبح التفاعل والنقاش أكثر متعة، وتزداد مداركك اتساعاً، ويتوارد إلى ذهنك أفكار جديدة.

وأما النوع الآخر من التقبل فيُحَفِّز التغيير، وقد قيل إن التقبل هو الحل الأمثل للمشكلات جميعاً؛ إذ إنه يساعدنا على تحديد نقطة التغيير، وفهم شخصياتنا وشراكائنا، وتحديد مسارنا ووجهتنا، وتعرُّف حاجاتنا. ولهذا فإن إعداد قائمة تتضمن المناحي الإيجابية وطرائق تغيير بعض الأشياء يساعد على تحسين العلاقة الزوجية، وقد تصبح الأحوال أفضل إذا أقدم شريكك على تنفيذ التمرين الآتي:

تمرين : تحفيز التغيير.

1. اكتب قائمة تشمل الجوانب والقضايا التي تشعر أنها غير مجدية في علاقتك.
2. ابحث عن حل أو حلين لكل من هذه القضايا.
3. أطلع زوجتك على القائمة لكي تتعرَّف المشكلات التي تعترض طريقك.
4. تعامل مع كل قضية على حدة، حتى لو كان بجعبتك أكثر من قضية للنقاش، وتجنَّب التعامل مع الكثير من القضايا دفعة واحدة لكيلا يتشوش أيُّ منكما. وما إن تُحدِّد الأشياء التي تودان تغييرها وتستعدا للعمل حتى تبدأ علاقتما بالتعافي فوراً، وكذا الحال عند اضطلاعكما معاً بمهمة التغيير؛ فإن الأمور تصبح أكثر وضوحاً، ويُفتح الباب على مصراعيه لتقوية الرابط بينكما. أمَّا إذا كنتما تعيشان أوضاعاً غير مريحة فإن القبول بهذه الأوضاع يُعدُّ الخطوة الأولى للتغيير، ولن يعمل أيُّ منكما على تغييرها إذا لم تعترفا بالحاجة إلى التغيير؛ ولهذا

عندما ترى شيئاً يضر بالعلاقة من وجهة نظرك فاقبل حقيقة وجوب قيامك ببعض التعديلات.

كن صبوراً، واجلس قريباً من زوجتك، وأخبرها أنك لا تكسب ما يكفي من النقود التي ترغب في الحصول عليها، واعترف أن الحال لن يتغير بين عشية وضحاها، عندئذٍ يمكنكما العمل معاً، وتحديد أوجه التوفير؛ ما يساعد على حل القضايا المالية العالقة، ولا شك أننا نستطيع تطبيق ذلك على أوضاع مماثلة.

تذكر أن التقبل يختلف اختلافاً كبيراً عن الاستسلام؛ فإذا شعر زوجك أنك تبالغين في إدارة القضايا والشؤون التي تخصكما فإنه سيتصرف بالطريقة نفسها أو ينسحب، وكلا الأمرين مرفوض وغير مرغوب. و عوضاً عن ذلك، ناقشا ما هو أفضل تصرف، وابدأ جهداً أكبر في الخطوة المقبلة؛ فحين يتقبل الأزواج أنفسهم وعلاقتهم، وينظرون إليها بوصفها ملاذاً آمناً، وأساساً راسخاً للنضج والنمو، يصبح سهلاً التقدم إلى الأمام، فيأخذ حُبهم بالنمو، ويدعون للتغيرات بمرور الوقت.

قد يكون التقبل هو مفتاح العلاقة السعيدة؛ فحين تتنازلين عن سفاسف الأمور تحصلين على ما هو أكبر منها، في حين أن العناد يحيل حياتك إلى جحيم وشقاء، وإذا انتظرت من شريكك القيام بالخطوة الأولى فقد تشيخان وأنتما تنتظران؛ لذا سلمي أن الإنسان الذي تحبين يملك طريقة أخرى لإدارة الأزمات، وقدمي له الدعم اللازم في هذه الأثناء، فإذا أعطيت القليل حصلت على الكثير. عليك القبول بحقيقة أن العلاقة الجيدة تتطلب جهداً مضنياً، وهذا يعني أن بعض الأيام أو التفاعلات سوف تكون سيئة. لا تتوقع أن تكون أنت

وشريكك مثاليين؛ لذا افسح المجال لبعضكما، فأنتما من البشر، ولا يمكن أن يكون تصرفكما كاملاً وصحيحاً في الأوقات كلها.

قد ينحرف الإنسان أحياناً عن المسار، وقد لا تسيّر الأمور مثلما نرغب، ولكنها ستعود إلى مسارها الصحيح إذا منحنا أنفسنا بعض الوقت، ويُعدُّ التواصل والعصف الذهني من الأدوات الفاعلة في تحديد هذا المسار. ولكن يتعيّن على الزوجين أن يكونا صادقين بخصوص ما يدور بينهما، ويتفقا على ما يستطيعان تقبله في علاقتهما؛ فإذا كنت صبوراً وتواصلت مع زوجتك بصراحة ووضوح فإنك تستطيع إيجاد العلاقة التي ترغب، وإذا أخطأ الإنسان الذي تحب في حقل من دون قصد فلا تغضب، وانظر إلى الأمر ببسر وسهولة، وتذكّر الأيام التي أخطأت فيها؛ لأن الحياة التي يتشاركها شخصان لن تمرّ من دون أيّ مواجهات وعقبات؛ لذا تقبل الأمر بوصفه جزءاً من حياتك وعلاقتك، عندئذ ستجد أنك تتعامل بسهولة مع مواقف الحياة الزوجية: الحسنة، والسيئة.

يُعدُّ الاتفاق على الاختلاف نوعاً آخر من التقبل؛ لذا لا تضيعا الوقت في الغضب على أمور تافهة، وتذكّر أن الأمر لا يتعلق باليأس، بل بالتقدّم إلى الأمام، واعلما أن المصالحة ممتعة أكثر من القتال، وتعلّما التحدّث إلى بعضكما، وليشدّ كلٌّ منكما أزر الآخر بدلاً من إحباطه.

قد لا تسيّر الحياة مثلما نشتهي في بعض الأحيان؛ لذا يُفضّل مواجهة التغيير بدلاً من إنكار وجوده، أو تحويل سفاسف الأمور إلى مأس. تعوّد النظر إلى الحياة نظرة شاملة لتبدو الأمور أكثر اتزاناً، وتذكّر أننا نحتاج دائماً إلى تعلّم كيف يتقبل أحدنا الآخر ويراعي أحوال الآخرين لنتمكّن من المضي قدماً

بما يُعزِّزُ حياتنا وعلاقاتنا. استعرضا معاً شريط حياتكما، واعملا على تقييمه تقييماً صادقاً، وتقبلاً ذلك؛ لأنه الوسيلة الوحيدة التي تمكنكما من الانتقال إلى المستوى الثاني.

صحيح أن التقبل أمر مهم جداً، لكنه مهمل في الكثير من العلاقات، وربما يتعيَّن عليك تذكير نفسك والآخرين من أفراد العائلة بهذه العادة بالحديث عن أفضل الطرائق لممارستها.

الطرائق العشر لممارسة عادة التقبل:

1. اسمح بوجود الاختلافات.
2. الحل الوسط هو المفتاح.
3. السلوك المسيطر معد، فاحرص على تجنبه.
4. استمتع بعملية التقبل.
5. الصبر من ذهب.
6. تحكم في مزاجك.
7. اتفقا على ألا تتفقا.
8. تفاوضا بلطف.
9. المودة هي المفتاح.
10. مارسا السخرية والتهكم.

