



الإيجابية

---



هل سألت نفسك يوماً لماذا تكون بعض الأيام أفضل من غيرها؟ كيف يصبح مزاجك سيئاً في لحظات؟ هل تتعجب من حال الأزواج الذين يتسامحون في كثير من القضايا والمسائل؟ تعتمد العلاقات الناجحة غالباً على امتلاك كلا الطرفين نظرة إيجابية حيال الحياة وحيال بعضهما بعضاً.

يمكن الحفاظ على التناغم مع نفسك وعلاقتك باعتماد الإيجابية أساساً لإدارة شؤون حياتك كلها. ففي الكثير من الحالات يتسلح الشريكين بالإيجابية لأنهما يعلمان قدرتهما على التحكم في سلوكهما ومزاجهما في الأوقات العصيبة. وفي المقابل، يعتقد بعض الأشخاص أنهم غير قادرين على التحلي بالإيجابية، وأن الأمر لا يستحق هذا العناء، وهذه غلطة فادحة لأنك تستطيع حفز نفسك وزوجتك إلى التحلي بالشعور الإيجابي، وكل ما يلزمك فعله هو تعلم ذلك فحسب؛ ففكر في اللاعب الرياضي المحترف الذي خسر اللعبة، وشجع نفسه وأعضاء فريقه على الاستعداد للمباراة اللاحقة، بمساندة ومؤازرة من مدرب الفريق؛ لذا لا تستهن بالمحترفين، واطلب أنت وزوجك المساعدة عند الضرورة، واعلم أنكما تستطيعان التدريب معاً.

تنشأ النظرة الإيجابية عندما تؤمن بنفسك وبعلاقتك، ويصبح الأمر أكثر سهولة عندما يدرك الزوجان أنهما يستحقان الحب والعطف. وفي حال ساورك شك بذلك فاعمل على التواصل مع زوجتك، واحرص على تمتين الرابط الذي يجمعكما؛ فحين يثق الزوجان ببعضهما ببعض، ويرغبان في الحصول على نمط حياة إيجابية، عليهما الالتزام ببذل قصارى جهدهما للحفاظ على السلوك الإيجابي في جوانب علاقتهما كلها.

قد يكون الحديث عن الموضوع أسهل كثيراً من تنفيذه. ولكن، اعلم أنك تستطيع إيجاد علاقة إيجابية ما دمت راغباً في ذلك، ولا يتطلب الأمر أكثر من النظر بإيجابية إلى حياتك وشريكك؛ لذا اعمل على تأكيد علاقتك عن طريق التواصل، وخصّص وقتاً للجلوس مع زوجتك، افضيا معاً ساعة كاملة، واجعلا الرابط الوثيق بينكما هو المسألة الوحيدة في جدول أعمالكما.

### تمرين : إعادة تأكيد العلاقة الزوجية.

في ما يأتي الإجراءات التي ينبغي للزوجين لتنفيذها لكي يحظيا بحياة هائلة سعيدة:

1. اجلسا معاً في مكان مريح، ثم انظرا في عيني بعضكما.
2. أخبري زوجك أنك ترغبين في جعل الأمور أكثر إيجابية في حياتكما معاً.
3. أعطِ زوجتك فرصةً للتحدُّث عن رغباتها في جعل علاقتكما إيجابية.
4. ليتحدث كلُّ منكما عن عمل يجعل حياتكما أكثر إيجابية، ويمكنكما القيام به معاً.
5. اكتب الخطوات الإيجابية التي ترغبان القيام بها في ورقة، ثم ألصقاها على مرآة الحمام لتشاهداها كل يوم، وتحريا الدقة في اختيار الألفاظ؛ لأن العبارات العامة مثل: «عليك أن تُغيّر من أسلوبك» لا تُجدي نفعاً، لقصورها عن بيان الإرشادات اللازمة؛ ولهذا فقد يتطلب الأمر أن تكون أكثر دقة في وصف ما تريد من زوجتك. لا تنسَ

أن الموضوع يتعلق بالشعور، وأن النتائج لن تظهر حالاً لأن الإيجابية هي عملية مستمرة.

أما الطريقة الأخرى لبناء التوجهات الإيجابية فتتمثل في التركيز على حياتك وعلاقتك عندما تشعر بالسوء، فكلما انزلت في غياهب التفكير السلبي استطعت المقاومة وملكت الإصرار والعزيمة لتغييره. وفي ما يأتي بعض الطرائق التي تساعدك على تحويل الأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية:

1. اذهب في نزهة.
2. اقرأ كُتُبًا.
3. تصفّح المواقع الإلكترونية في شبكة المعلومات العالمية (الإنترنت).
4. دوّن مشاعرك في ورقة.

إذا راودك شعور سلبي في أثناء الحديث فاسترح قليلاً، ودّع شريكك تعلم أنك بحاجة إلى بعض الوقت لتعديل موقفك، وتذكّر أن تحويل أفكارك وأفعالك إلى شيء مفيد أو مُسَلِّ يقضي على الأفكار السيئة ويتخلّص منها إلى الأبد، ويستبدل بها أفكاراً وأفعالاً إيجابية.

من الطرائق الأخرى لتعزيز الطاقة الإيجابية في علاقتك تعرّف الاستياء والتخلّص منه؛ صحيح أن التنفيذ أصعب من التنظير، ولكنني ساعدت عدداً كبيراً من الأشخاص على تعرّف الأوقات التي يسيئون فيها لبعضهم. إن إدراك عدم جدوى العادات القديمة هو أنسب طريقة لتغيير هذا السلوك؛ إذ سيصبح له طبيعة أخرى عندما تدرك أن بإمكانكما التواصل بعدة طرائق فاعلة.

لنأخذ مثلاً قصة فرد وويلما اللذين مضى على زواجهما عشر سنوات، ثم أخذ يشهد هذا الزواج توتراً ملحوظاً؛ ففي الوقت الذي قرراً فيه الذهاب إلى مستشار الزواج كانا يعيشان مثل الأصدقاء. كان دخل ويلما أعلى من دخل زوجها فرد، وبالرغم من أنهما لم يفكرا في الموضوع فإنهما كانا يشعران بالاستياء منه، وما إن قال فرد إنه إنسان غير كفؤ بسبب دخله المتواضع حتى تشجعت ويلما، وبدأت تتحدث عن عادات زوجها، وطريقة إنفاقه، وهواياته التي تتفق عليها.

أدرك الزوجان في أثناء الحديث والدموع تنهمر من أعينهما أنهما تصرفا بطريقة سيئة تجاه بعضهما، فقرّر فرد البحث عن عمل أفضل لتحقيق مزيد من التوازن المالي والعاطفي، وهكذا كان.

وسواء اعترض طريق الزواج الاستياء أو أي أمر آخر فإن إصلاح الخلل يُوفّر مساحة أكبر للإيجابية في العلاقة، وما إن يحدث المزيد من التقارب وتخف حدة المواجهة حتى تلف الزوجين نساءم المحبة، مانحةً إياهما شعوراً طيباً وراحةً يُغبطان عليها، وهذه بعض النصائح التي تُسهّم في إضفاء المزيد من الطاقة الإيجابية على حياة الزوجين:

1. أَعِدَّا وجبة معاً؛ فحين يجتمع قلبان وأربع أيدي لتحضير وجبة طعام فإن هذه الوجبة تبدو أشبه بغذاء للروح لا للجسد فقط. اجعلا الأمر ممتعاً، وحاولا العثور على الطاهي الموجود في داخلكما، لتحظيا بعلاقة رائعة مميزة.

2. اشتركاً في دورة تدريبية معاً إذا كان لديكما الوقت والرغبة في النمو والتطور، وراقبا كيف تمضي الأمور قُدماً. أنا أعرف شخصياً زوجين قرراً الحصول على رخصة لتأسيس شركة عقارات، بالرغم من أحدهما فقط أراد أن يعمل في هذا المجال. وقد تمكّن الزوجان من مساندة بعضهما عن طريق الدراسة والامتحان الذي اجتازاه بكفاءة واقتدار، وعن طريق إيجاد عمل جديد لأنفسهما. صحيح أن الأمر لم يحدث بين عشية وضحاها، ولكنهما أصبحا أكثر قوة وقرباً من بعضهما.

3. تطوّعا للعمل معاً؛ ذلك أن العمل التطوعي يُولد كمّاً كبيراً من المشاعر الإيجابية في العلاقة الزوجية. ولا شك أن اشتراكهما في مساعدة أقلّ الفئات حظاً يُعمّق العاطفة، ويُعزّز الرباط المقدس بينهما؛ فما إن تفلح جهودك في تحسين حياة إنسان آخر حتى تتغيّر علاقتك وحياتك إلى الأفضل.

4. تخيلاً نفسيكما زوجين سعيدين وناجحين؛ لأن رؤية الأحداث وهي تتحسن في مخيلتك يساعدك على تحقيق ما تصبو إليه من تغيير. جرّب الأسلوب الآتي: امسك يدي زوجتك، ثم تخيلاً الحياة التي ترغبان فيها، كونا واقعيين، وتخيلاً الأشياء التي تستطيعان الحصول عليها واستمتعا بالتدريب. بعد الانتهاء من التخيل أطلقا العنان لخيالكما، واختارا معاً أول خمسة أشياء واصفين إياها بصوت مرتفع. تذكّرا أن التخيل يصبح أمراً ممتعاً ولامعاً حين تقومان به

معاً، ويمكنكما أيضاً ممارسة التخيل بصورة منفردة في أي وقت  
تشاءان.

لا شك أن الالتزام بالتغيير أمر مهم جداً، ولكن تنفيذه بطريقة إيجابية  
تقضي إلى نتائج أفضل هو أمر أكثر أهمية؛ لذا امنح نفسك هدية العلاقة  
السعيدة بمؤازرة بعضكما عن طريق الاستعانة بعادة إيجابية. امنح نفسك  
شعوراً بالراحة مع الإنسانية التي اخترت أن تسكن إليها، وتقضي معها بقية  
حياتك، وتذكر أن التحلي بالإيجابية والسماح لهذا الشعور بالتدفق خلال  
علاقتك يُعدُّ طريقة رائعة للمضي قدماً مع شريكة حياتك.

