



الارتباط

هل شعرت يوماً أنك بعيد عن شريكة حياتك؟ هل خطر ببالك المآل الذي أفضى إليه الرباط الذي كان يجمعكما؟ إن الشعور بالانفصال العاطفي عن شريكة الحياة يجعلك تشعر بالضعف وعدم الأمان.

يعتقد بعض الأزواج أن أفضل طريقة للارتباط هي المعاشرة الزوجية؛ لأن قوة هذا الارتباط الجسدي تمنحك شعوراً بالحُب، والواقع أنه يوجد في الحياة الزوجية ما هو أكثر من غرفة النوم؛ لذا يتعين عليك العثور على طرائق أخرى للحفاظ على هذا الرباط. يُذكر أن الأزواج الذين يفتقرون إلى مهارة التواصل يميلون باستمرار إلى الجدل والخصام، ويعيشون حياة أقل رضا، ويواجهون مشكلات أكثر في علاقتهم؛ ولهذا فإن الشعور بانعدام الأمان المصاحب للارتباط الضعيف يُقوّض العلاقة الزوجية عن طريق التسبب بتصرفات تهدف إلى قتل هذا الشعور، فيعمد كلا الزوجين دائماً إلى اتخاذ مواقف دفاعية في أثناء المواجهة ومناقشة المشكلات.

لا شك أن الشعور بالانفصال يُسبب الخصام الذي يكون مؤذياً، والذي يؤدي إلى دمار العلاقة، ويجعلك أقل استجابة لحاجات شريكك؛ ما يوجد المزيد من الاستياء. لا يقصد بالارتباط المعاشرة الزوجية أو الذهاب في نزهة إلى الشاطئ، وإنما يقصد به لفت الانتباه الكامل للشريك عندما تتحدثان معاً؛ إنه يتعلق بمعرفة مزاج زوجك ومساعدته على جعل شعوره إيجابياً بتذكيره أنكما تملكان رابطاً مقدساً.

إذا شعرت أنك بعيد عن زوجتك فلا تجزع؛ إذ إن كيفية إعادة الارتباط هي أسهل مما تتوقع، ولكنها تتطلب منك بعض الوقت لبناء ارتباطك وجعله

عادة لك، بيد أن نمط الحياة الحديث المتسارع قد يجعلنا ننسى أننا بحاجة إلى تخصيص بعض الوقت لتدليل مَنْ نحب، ولكن الأمر يستحق المحاولة. والتمرين الآتي هو من التمارين المميزة التي تساعدك على توطيد العلاقة الزوجية، وقد استخدمته مئات المرات بنجاح.

تمرين : كيفية الارتباط.

يمكن للزوجين المحافظة على الرباط الذي يجمعهما معاً، وترسيخ دعائمه باتباع ما يأتي:

1. اجلسا في مواجهة بعضكما والمسا الركبتين، ثم امسكا أيديكما، وخذا نفساً عميقاً معاً لزيادة الشعور بالارتباط، ثم لينظر أحكما في عيني الآخر، وفكراً في الحُب الذي يحمله كل منكما تجاه الآخر، ثم حاولا تقدير الأشياء الصغيرة التي تُقدِّمانها لبعضكما، وتخيلاً وقعها على نفسيكما، والشعور الذي تُخلفه.
2. توقف هنيهة لاستيعاب الشعور الذي ينتابك في هذه اللحظة، ولا تتفاجأ إذا بدأت بالبكاء أو التوتر؛ لأن هذا جزء من العملية. توقع أن ينتابك أكثر من شعور في الوقت نفسه، وهذا أمر طبيعي يسمح لك بتعرُّف الأمور الواجب مناقشتها. بعد ذلك امنح نفسك وزوجك بعض الوقت لاستيعاب هذه الأفكار والمشاعر.
3. تشاركاً في الأفكار والحُب الذي تشعران به، ولا تُفكراً في الأمر بوصفه سباقاً؛ لذا امنح نفسيكما الوقت الكافي، وحاولا الشعور بالحُب الذي

يتدفق في داخلكما. فكراً في الموضوع بوصفه رسالة حُب لفظية، وإذا رغبتما في كتابة رسالة حُب فافعلنا ذلك.

يمكن لهذا التمرين الصغير وهذه الكلمات البسيطة أن تجعل علاقتك متكاملة؛ لذا أقترح على الأزواج الذين يعانون انفصلاً عاطفياً ممارسة هذا التمرين كل يوم بضعة أسابيع لتأكيد الارتباط وتعميق الحُب. أمّا الأزواج الذين يتمتعون برباط صلب متين فيمكنهم التعامل بحكمة مع مجريات الأمور كلها لأنهم يواجهون المشكلات معاً، وليتذكّر الجميع أن هذا الرباط يزيد من قدرة الزوجين على تذليل كل ما يعترض طريقهما.

يُذكر أن الشعور بالارتباط يصبح عفويًا حين يعتاد الزوجان على التواصل باستمرار، ويشعران أنهما يفقدان شيئاً مهماً إذا توقفا عن ذلك. أمّا الطرائق التي تساعد على الارتباط الإيجابي بين الأزواج فكثيرة، وفي هذه الأيام يستطيع الزوجان التواصل بسهولة ويسر عن طريق كتابة الرسائل القصيرة بواسطة الهاتف النقال في أوقات الانفصال المؤقتة، ويمكن للرسائل الإلكترونية أيضاً أن تؤدي الغرض نفسه، ولا شك أن الهاتف الذكي أصبح اليوم من أفضل طرائق التواصل التي وفّرتها لنا التقنية الحديثة، ولا سيما أنه يحوي برامج للاتصال المرئي تُمكننا من رؤية بعضنا، مثل: برنامج سكايب، وفيس تايم.

وللحقيقة، فإن استقبال رسالة مفاجئة محبة من زوجتك يجعل يومك مليئاً بالحيوية، ولا سيما في ظل أوضاع التوتر السائدة في العالم، ولا شك أن تذكيرك الزوج أنك مرتبطة به يُقلّل من هذا التوتر، ويزيد من نضارة يومه؛ ولهذا تُعدُّ مفاجأة الزوج بطرائق إيجابية أداة ارتباط مهمة، فأغدقي عليه

حُبكِ واهتمامكِ لتمنحيه شعوراً بالارتباط العميق. تذكرني أن إظهار تفاعلك في العلاقة الزوجية هو جزء من الارتباط الجيد، ولا تنسي المناسبات والأيام المهمة، واعلمي أن المساندة والمساعدة غير المتوقعة في الأوقات العصيبة هي طريقة رائعة لتعميق الارتباط وجعله جزءاً من الحياة اليومية.

إن الارتباط الكبير لا يعني مرافقة الزوجين بعضهما بعضاً في كل خطوة، وإنما يعني ذهابك مع زوجتك إلى الطبيب إذا اعتقدت أنها بحاجة إلى الرفقة. صحيح أن زيارة الطبيب أمر اعتيادي لدى معظم الناس. ولكن، إذا كانت زوجتك تنتظر بصبر نتيجة تحليل طبي وتشعر بالتوتر فراقها؛ لأن ذلك يُخفف عنها الكثير من التوتر.

أمّا الجانب المهم في عادة الارتباط الجيد فهو إشعار زوجك أنك جاهزة للوقوف إلى جانبه مهما كلف الأمر؛ لذا لا تخافي من التعبير لزوجك عن الحُب الذي تكنيه له، أو الشعور الذي ينتابك تجاهه في هذه اللحظة. وما إن تفعلي ذلك بصورة منتظمة حتى يقوى الرابط بينكما، وتشعري براحة أكبر في مشاركة حياتك مع الرجل الذي تحبين.

وأما إذا كنت تجدين صعوبة في الحديث عن مشاعر الحُب فتذكرني أن زوجك بحاجة إلى سماع هذا الكلام؛ صحيح أن الفعل يتحدث بصوت أكثر من القول، ولكن الكلمات الناعمة التي تصل من القلب إلى القلب لها وقع ساحر. أنا أقترح على الزوجين الإفصاح عن هذه المشاعر، وليس شرطاً أن يتحدث الزوجان عن مشاعرهما كل يوم، ولكن عليهما التحدث عنها بانتظام. إن تأكيد مشاعرك بهذه الطريقة يزيد من قوة الارتباط، وفي حال حدثت المشكلات

(وهو أمر عادي في العلاقات كلها) فإن زوجتك ستشعر بالأمان الذي يُوفِّره لها هذا الارتباط الذي تشاركتما معاً، والذي لن يكون موضوع شك عند مواجهة أيِّ مشكلة؛ لذا يجب الحفاظ على الرابط الوثيق في أعلى سلم الأولويات، وما إن تعادا تقويته حتى ترغبيا في تعزيزه أكثر لإسهامه الفاعل في الحفاظ على العلاقة الزوجية سليمةً معافاةً.

