



الرعاية

هل سألت يوماً كيف يحافظ الناس على علاقات جيدة في أثناء مواجهتهم أعباء الحياة المختلفة؟ هل ينتابك شعور بالحيرة من العلاقة الوطيدة التي تجمع بين بعض الأزواج؟ لا شك أننا جميعاً بحاجة إلى الرعاية، وأن العلاقة الزوجية أيضاً بحاجة إلى رعاية مثلما يحتاج إليها الأفراد من بعضهم بعضاً. وقد تبين أن الأشخاص الماهرين في رعاية شركائهم يتمتعون بعلاقات طويلة وسعيدة مقارنةً بالأشخاص الذين لا يتقنون ذلك.

قد يكون مفهوم الرعاية مربكاً في البداية، وقد تعتقد أن رعاية زوجتك وعلاقتك سيان في كثير من الأحيان، ولكن الواقع يؤكد وجود اختلاف مهم؛ فإذا نظرت إلى علاقتك بوصفها تحوي ثلاثة كيانات مجتمعة معاً (أنت وزوجك وعلاقتكما) أصبح المفهوم أكثر وضوحاً؛ إذ تحتاج هذه الكيانات للرعاية، ويضطلع الزوجان بمسؤولية رعاية علاقتهما ورعاية أحدهما للآخر.

قد يتعذر عليك أحياناً رعاية جانب «نحن» من حياتك، ولا سيما في ظل وجود الأطفال، والمسؤوليات، وتحديات الحياة الأخرى. وبالرغم من ذلك فإن علينا العمل بجد ونشاط حتى نجعل الرعاية عادة مهمة في حياتنا وجزءاً لا يتجزأ منا؛ لأن النجاح في ذلك يمنحنا شعوراً إيجابياً، ويجعلنا نرغب الاستمرار في هذا الطريق.

لذلك يجب أن تضع نُصْبَ عينيك جعل عادة الرعاية الإيجابية (لمن تحب، وللعلاقة التي تربطكما معاً) جزءاً من سلوكك اليومي. صحيح أنك قد تجد صعوبة في إتقان الرعاية إذا لم تُعدها في بداية حياتك، لكنها تصبح سهلة وممتعة حين تعتادها؛ إذ يبدأ الأمر برغبتك أن تكون قريباً من الإنسان

الذي تحب، وفي هذه الحالة فإن كل ما عليك فعله هو إخبار شريكة حياتك أنك ترغب أن تكون قريباً منها أكثر من ذي قبل، ولكن تجنّب الإلحاح في الطلب، واختر الطريقة المناسبة لإخبار الزوجة أنكما ستكونان سعيدين عندما تتوليان رعاية علاقتكما.

عندما تُعبّران عن رغبتكما في العناية ببعضكما وبعلاقتكما فأنتما تُؤكّدان المشاعر العميقة التي تُكْنَنها لبعضكما، وعندما تبدأن العناية حقاً فأنتما تُغيّران الطريقة التي تشعران بها، وتتعاملان مع بعضكما بصراحة ووضوح، وتمنحان بعضكما القوة اللازمة لقضاء وقت أكثر متعة، وما من شك في أن الرعاية تبني الثقة.

إن ممارسة سلوك الرعاية أمر سهل جداً، لكنه يحتاج إلى بعض الجهد، وهو يفضي في نهاية المطاف إلى نتائج قيمة ورائعة في الحياة الزوجية؛ لذا ففكر في علاقتك بوصفها حساب ادخار في أحد المصارف، فكلما بذلت جهداً أكبر في علاقتك كانت الثمار أكثر، مثل: الرضا، والإثارة، والسعادة، والرغبة. وفي الحقيقة، فإنك تحصل على أكثر مما وضعت بكثير. وفي ما يأتي بعض الممارسات المتعلقة بالرعاية التي يمكنك تطبيقها:

1. ادعُ زوجتك إلى تناول طعام العشاء خارج المنزل مرة واحدة - على الأقل - أسبوعياً. تذكّر أنه ليس شرطاً أن يكون العشاء مكلفاً؛ فالغاية هي قضاء بعض الوقت معاً، والاستمتاع معاً كلما سنحت الفرصة لذلك، وحين يصبح هذا التقليد عادة منتظمة في حياتك فإنك ستتشبّث بها.

2. أظهر بعض العاطفة في سلوكك، مثل التنزه معاً، ولا سيما في ساعات المساء؛ فهذا يوجد بينكما رابطة قوية؛ لذلك اغتم كل لحظة في تقديم الرعاية لزوجتك؛ فمثل هذه الأمور الصغيرة تصبح جزءاً لا يتجزأ من العلاقة الحميمة.
3. حافظا على التواصل طوال اليوم عن طريق التحدث، أو إرسال الرسائل القصيرة، أو رسائل البريد الإلكتروني؛ فهذه الوسائل تمنحك كلاً منكما القدرة على إخبار الشريك أنك تُفكر فيه وتتطلع إلى قضاء بعض الوقت معه. تذكر أن الانفصال المؤقت يعني الانفصال العاطفي المؤقت أيضاً؛ لذا واطلبا على إيصال حُبكما إلى بعضكما بعضاً خلال يوم العمل لأن هذه الممارسة تجعل الحياة أفضل.
4. تذكر التواريخ الخاصة، ولا سيما التواريخ المهمة في العلاقة، وشارك زوجتك في هذه الذكريات حتى تصبح جزءاً مهماً من العلاقة الحميمة السعيدة. فنحن لا نحتفظ بذكرياتنا في عقولنا فقط، وإنما في أجسادنا أيضاً؛ لأن ذاكرة الخلايا لدينا حاضرة جداً. فعندما نُذكرنا أفعالنا بذكريات إيجابية تصبح الخبرة فاعلة جداً بحيث تُزودنا برابط أقوى للعلاقة الزوجية. اعلمنا أن الاهتمام بالذكريات الخاصة والاحتفال بها يعملان على رعاية علاقتكما الزوجية، فاستمتعا بها.
5. تذكرنا المشاعر الجامحة العميقة التي يُكنُّها أحدهما للآخر؛ لأن العلاقة تحتاج إلى غذاء روحي لتنمو وتتطور. عليكم التواصل مع مشاعركما العميقة، وثقا بأن التقارب يمنحكما القوة للدفاع عن

علاقتكما في وجه الصعوبات التي تظهر أحياناً، ولا سيما أن الحياة الزوجية لا تخلو من المشكلات، ولكن إذا اعتدتما على رعاية العلاقة الزوجية فإنها ستمنحكما فرصة أكبر لتجنب المشكلات التي قد تهز دعائم العلاقة بقوة.

إذا عرفت أن شريكة حياتك تبادلك الحُب فإن ذلك يمنحك القوة مثلما تمنحك العلاقة الوطيدة القوة أيضاً، ويكمن جوهر الأمر في قدرتك على تكوين علاقة قوية عندما تشعر أنت وزوجتك بالأمان في ظل هذه العلاقة؛ فقد يمنحك هذا الشعور القوة اللازمة للتعامل مع القضايا كلها، ويمنحك أيضاً الثقة بقبول التحديات الجادة، ولا سيما إذا استطاعت شريكك الاستفادة من أفعالك. ولكن، تذكر أنك تسعى إلى الارتقاء بالعلاقة من أجل الإنسانية التي تحب لا من أجلك فحسب.

يتعيّن على الزوج أن يتحقّق من علم الزوجة بحُبه؛ فهذا عامل آخر من الرعاية. ولَمَّا كان البشر يتبادلون الحُب بطرائق مختلفة فاحرصي على التحدّث إلى زوجك لتتعرفي ما يهيمه من الرسائل التي ترسلينها إليه، وكيفية استقبالها. وفي حال لم يشعر زوجك بحُبك له فعليك البحث عن طرائق أخرى للوصول إلى قلبه.

يختلف الناس في أهوائهم وطباعهم؛ فقد يُفضّل بعضهم المديح والثناء والإطراء، في حين يرفضه آخرون، وقد يفرح الكثير من الأشخاص بالهدايا أكثر من الأفعال، وقد يُفضّل بعض آخر الدفء والحنان. وبوجه عام، يمكن للإنسانة التي تحب أن تبادلك المشاعر نفسها إذا أظهرت لها بعض الرعاية

اللازمة؛ إذ إن طريقة التواصل البسيطة تساعد على زيادة الحميمية والقرب في العلاقة الزوجية.

تذكر أن العلاقة الناجحة مرهونة باهتمام الزوجين البالغين الملتزمين اللذين يمنحان بعضهما الرعاية اللازمة حتى يقوى الرابط الذي يجمع بينهما. ومثلما نحتاج إلى الأكسجين من أجل التنفس والحياة فإن حُبنا يحتاج إلى الرعاية لكي ينمو ويكبر؛ ولهذا فإن منح العلاقة ما يلزمها للنماء والبقاء لهو إشارة محبة صادقة، فابدل ما في وسعك لتحقيق ذلك؛ لأن علاقتهما تستحق المحاولة.

الأدوات العشر لرعاية العلاقة

1. التواصل الحنون المستمر الصادق؛ فالعلاقة الزوجية تقوم على المحادثة وتبادل وجهات النظر، وكلما زاد التواصل شعر الزوجان أنهما أقرب إلى بعضهما بعضاً.
2. الاستعداد للتغلب على المصاعب والخلافات؛ فالاستسلام -حتى لو مكثت في المنزل- لن يقودك إلى السعادة، وهو ما يُحتم عليك مواجهة الخلافات والألم الناتج من اختلاف الآراء والأفكار.
3. التحلي بروح الدعابة والمرح، والابتعاد قليلاً عن متاعب الحياة اليومية؛ إذ لا يمكنك قضاء وقت الفراغ وأنت تعمل على إنجاح العلاقة الزوجية، فلا تجعل من هذا التصرف هواية. تحدث عن الأشياء التي ترغب في عملها، والأماكن التي تود الذهاب إليها، وكيف ترغبان في قضاء بعض الوقت للمرح معاً، ثم نفذ ما خططتما له.

4. المشاركة في دروس الحياة؛ فحين تكتشف أمراً ما عن حياتك، أو تقوم بخطوة تصحيحية من أجل سلامة علاقتك، أخبر زوجتك، وسوف تتفاجأ من رد فعلها الإيجابي.
5. الدعم العاطفي والمديح والتثبيت؛ إذ إن احترام زوجتك يمنحك شعوراً أقوى بالارتباط والتواصل، فساندا بعضكما، واشعرا بالاهتمام العميق الذي يُكنّه أحكما للآخر.
6. الحُب والحميمية والرومانسية؛ فهذه كلها من أسس العلاقة الناجحة لأن العيش معاً لن يكفي، ويجب توافر الرغبة في قضاء الوقت معاً مثل بقية الأزواج. وفي حال خبت جذوة الحميمية فيمكن إشعالها مرة أخرى، وما عليك سوى المحاولة.
7. مشاركة الأهداف والآمال؛ إذ إن عمل الزوجين معاً على تحقيق أحد الأهداف يجعلهما يشعران بالسعادة أكثر من تحقيقهما له؛ ولهذا تحقق من وجود هدف محدد تتطلع إلى تحقيقه، واسع إلى تنفيذه بمعية زوجتك.
8. المودة والقبول والتسامح؛ فهذه الأدوات ترسم لك معالم الطريق خلال الأوقات العصيبة، ولا سيما أن قضاء بعض الوقت مع الشريكة يفضي إلى بعض الخسائر والتحديات، فضلاً عن خراب بعض الأشياء التي لا يمكنكم إصلاحها؛ لذا فإن ركوب العاصفة معاً هو جانب مهم من العلاقة الزوجية.
9. الرغبة المشتركة في الخروج من الصندوق. صحيح أن الأشياء المجربة والمقبولة مفيدة، ولكن الأشياء التي يتجرأ الزوجان على

تجربتها أفضل؛ لأن الشريكين القادرين على تبادل الخبرات الجديدة يُطوِّران رابطاً أقوى من غيرهما.

10. القدرة على الاعتراف بالأخطاء والتحدُّث عنها؛ فجميعنا نخفق في بعض الأحيان؛ ولهذا فإنَّ التعلُّم من الأخطاء والتخلي عنها يجعل حياتك أفضل، ويمنحك المزيد من السعادة.

