



التوازن



هل خطر ببالك يوماً لماذا تشعر أن حُبك يزيد وينقص في بعض الأيام؟
هل مررت بأيام لم تشعر فيها بالذبذبات الإيجابية لَمَّا كان مزاجك سيئاً، أو
شعرت بتوتر شريكك لسبب ما؟

هذا هو النمط الطبيعي للعلاقات؛ فعن طريق فهم هذا الصعود والهبوط،
وتعلُّم المزيد من المعارف التي تحافظ على العلاقات تستطيع النجاة من
الأوقات التي لا تشعر فيها بالحُب الكامن في داخلك. اعلم أن الحُب لا يستمر
على وتيرة واحدة، وأنه يزيد وينقص مثل أوجه (أطوار) القمر؛ لذا فإن الجدل
أو الشعور بالامتناع من طلبات زوجك والاستجابة لرغباته لا يعني التخلي عن
العلاقة كلها، بل يعني وجوب فهم هذا الشعور، والحديث عن العواطف التي
تتدفق فينةً، وتتوقف أخرى.

فعند انحسار المشاعر ذكّري نفسك أن هذا أمر طبيعي، وأنه جزء مهم
من العلاقات الإنسانية لكيلا يختل التوازن. اعلمي أيضاً أن الإبقاء على الحُب
حيّاً يشبه الحفاظ على صحة الجسم؛ فمثلاً إذا أردتِ الاستمرار في الحياة فلا
بد لك أن تتنفس، وفي بعض الأحيان يتعيّن عليك منح علاقتك فسحة وترك
بعض القضايا تحل نفسها بنفسها (بعض القضايا الصغيرة تُحل تلقائياً في
كثير من الأحيان). وفي حال لم تشعر بالحُب في لحظة ما فأخبري زوجك
أنك تعيد النظر في مشاعرك الآن (وأنت ترسمين ابتسامة على مَحْيَاك وفي
قلبك)، ولا تجعله يشعر بأيّ ذبذبات سلبية. تذكّري أن مصدر هذه المشاعر هو
أنت. صحيح أن زوجك مشارك لك في العلاقة، بيد أنه لا يستطيع معالجة هذه
المشاعر بدلاً منك؛ لذا تحدّثي إليه حتى ينتهي الأمر ويشعر كلاكما بالراحة.

وللحقيقة، فإن بعض الأشخاص يواجهون صعوبة في تحديد مشاعر الحب؛ فحُب إنسان آخر يختلف تمامًا عن الشعور الطائش «للقوع في الحب» الذي يُعدُّ -صراحةً- جنونًا مؤقتًا. إن الحب بصدق هو اليقين بأنك تعيش مع إنسان يحملك طوال الوقت، ولن يتخلى عنك أبدًا.

وفي السياق نفسه، فحين تكون مع شخص يشاركك القيم والصفات التي تعزز بها، وتعتقد أنك قد تحبه ولكنك غير قادر على البوح له بكلمات المحبة، أو أنك لا تسمح لنفسك بتجربة هذا الشعور؛ فاعلم أنك تعاني مشكلة أعمق كثيرًا مما تتصور، وأن الخشية من الرفض، أو ذكريات إحدى العلاقات السيئة السابقة، أو الحاجة إلى الاستقلالية ربما هي التي تدفعك إلى الحفاظ على منفذ طوارئ مفتوح في قلبك، لكن جوهر المشكلة هو أن الحفاظ على خطة الطوارئ يمنعك من الإحساس بالرضا الناجم عن السماح لشخص ما بدخول حياتك.

عندما تسمح لأحد بالولوج إلى حياتك فإنها ستقلب رأسًا على عقب، ولن تعود أبدًا إلى ما كانت عليه؛ لأن هذا الإنسان أصبح مطبوعًا في عقلك إلى الأبد. ربما نكون جميعًا قد اخترنا الحب وفقدناه، أو عانينا قلبًا مكسورًا جريحًا، وهذا يُفسِّر سبب إحجام بعضنا عن فكرة تعميق علاقتنا بإنسان آخر يحبنا.

ربما أخبرك أحدهم أنه ليس من الحكمة وضع البيض كله في سلة واحدة، ولكن إذا حاولت الاحتفاظ ببعضه لنفسك فقط فلن تحظى بمنافع الحب كاملة، ولن تتعرَّف الحب الحقيقي؛ لذا اسمح لنفسك أن تُحب وأن تُحب، ولكن كن حكيماً، وتوخَّ الحذر في التعامل مع سلة البيض تلك، ولا تُخفِّ مشاعرك حين يتعلق الأمر بالحب لأنك لن تحصل على ما تريد إذا فعلت ذلك.

وللحقيقة، يُفضّل بعض الأشخاص توشي الحذر لأنهم يخشون من عدم قدرتهم على مبادلة الشخص الآخر الشعور بالحُب، أو عجزهم عن مساعدة هذا الحُب على النمو. لا توجد إجابة شافية لهذه المسألة. وعلى أيّ حال، يتعيّن عليك الاستمرار في محاولة تجربة أشياء كثيرة، فتحدّث إلى شريكك (تعلم أن تحب هذا الحديث)، وتعهّد بأن تحبها من دون شروط. اقترح عليك أيضاً إعادة هذا الالتزام والتعهّد بصورة يومية في عقلك وقلبك ومشاركتها إياه، واعلم أن الأزواج الذين يحرصون على فعل ذلك يتميزون من غيرهم برباط أقوى.

صحيح أن التوقع وإخفاء المشاعر يشيران إلى رغبتنا في حماية أنفسنا، وهذا أمر مفهوم في بعض الأحيان، ولكن إذا أردت الحصول على علاقة حقيقية فعليك مشاركة عواطفك كلها (الإيجابية والسلبية) مع شريكة حياتك؛ إذ إن مشاركة زوجتك ما تشعر به يجعلها تبحث عمّا يمكنه جعل الأمور أفضل لكليكما. وفي المقابل، يعتقد بعض الأزواج أنه يتعدّد عليهم الاستمرار في هذه العلاقة - بالرغم من سهولة تصحيح مسار العلاقة بعد الخلاف العادي- ولا سيما عندما تدهم العلاقة أحداثاً مفاجئة، وهنا لا بد من الإشارة إلى أن أكثر العلاقات توازناً تمرُّ بأوقات عصيبة؛ لأن الصعوبات جزء لا يتجزأ من الحياة، ولها تأثير كبير في العلاقات؛ فبدلاً من إهمال المشكلات أو الاكتفاء بالجدال بادراً إلى مواجهتها مباشرة متفائلاً بالمستقبل، وقد أظهرت الدراسات أن الكثير من الأزواج يرتكبون الأخطاء عندما يوازنون الحُب اليانع بالعلاقات المتوازنة، ويفضلون حقيقة أن توازن العلاقة يتطلّب أكثر من ممارسة الحياة الزوجية، وأن الحفاظ على علاقة مثالية يتطلّب الاهتمام المنتظم والمحافظة على مختلف

جوانب العلاقة؛ لذا احرص على عدم تقويت الفرص لإيجاد مزيد من التوازن والانسجام. وهذه بعض الإجراءات التي تجعل العلاقة متزنة بين الزوجين:

1. قدّر شريكك واحترمه؛ فحين تشعر زوجتك بحُبك لها، وتعلم أنك دائماً موجود لمساندتها ومؤازرتها في الأحوال كلها، تكون قد وضعت أساساً متيناً لعلاقتكما.
2. كن مشجعاً رائعاً؛ لأننا نحب أن نكون أبطالاً في أعين مَنْ نحب.
3. أشعري زوجك بمحبتك له. صوني نعمة ما تملكين وعبري عن ذلك؛ لأن الحياة من دون حُب لا تطاق، فالعلاقة المحبة والودودة -باعتقادي- هي الطريقة الوحيدة لعيش الحياة والتمتع بها جيداً.
4. تواصل مع زوجتك بانتظام. صحيح أن الأزواج يحتاجون إلى الحفاظ على التواصل أكثر من غيرهم، ولكن الاتصال بالشريك أمر مهم جداً، بغض النظر عن الشعور الذي ينتابنا في أثناء النهار.
5. افضيا وقتاً جيداً معاً. صحيح أن الاستمتاع بالوقت معاً مهم للأزواج كافة، ولكنه أكثر أهمية للزوجين المتعبين اللذين يقومان بمهام كثيرة، ويقضيان وقتاً طويلاً وهما بعيدان عن بعضهما.
6. تعلم التسامح؛ ذلك أن العفو عن الإنسانة التي تحب يسهم في الحفاظ على التوازن. وليس شرطاً تحديد ما سامحتها عليه؛ لأن منح نفسك وزوجتك هدية التسامح يُخفّف الأعباء اليومية، ويُحسّن من قيمة حياة الحُب التي تعيشتانها.

إن هذه اللفتات الصغيرة تؤثر بفاعلية في العلاقة الزوجية مثلما يساعد الاهتمام بالمناحي الإيجابية من حياتك على ديمومة الرباط المقدس وتجويده، ويمنحك المزيد من التوازن وأنت تقارع التحديات والخطوب اليومية؛ مثل: الشؤون والمعاملات المادية، وتربية الأطفال، والمرض. وما إن تدمج أساليب تقوية العلاقة (مثل التواصل والتسامح) بعضها في بعض، وتبدأ أنت وشريكة حياتك تغيير السلوك السلبي الذي يعرض علاقتكما للخطر، حتى يسهل التعامل مع هذه القضايا، ويتعمق الرابط بينكما.

إن الحديث عن المشكلات قد لا يُخلِّصك من الألم، ولكن التواصل اللطيف الفاعل يُجنِّبك بعض الهفوات، ويمنع بعض سفاسف الأمور من الظهور؛ فأغلبية الأزواج الناجحين يمارسون أنماط سلوك معينة ومهارات وممارسات مشتركة، أبرزها التواصل الذي يعد أهم سلوك في العلاقة الناجحة؛ لذا فإن عدم تحمُّك المخاطرة، وتجنُّب الحديث صراحة عما يجول في قلبك وخذلك سيجعلك مثلاً لهموم، فتخفي مشاعرك الحقيقية بصورة غير مناسبة.

بوجه عام، حين يعاني الزوجان صعوبات ومشكلات في علاقتهما فقد تتسم رحلة التعافي بالتعقيد العاطفي؛ ما يفقدهما القدرة على تعرُّف مشاعرهما وتحديدها. ولهذا إذا أذيتما بعضكما بعضاً فتحدَّثا عن الموضوع، واعتذرا بصورة لائقة، وتعهَّدا القيام ببعض التغييرات حتى لا تؤذيا بعضكما مرة أخرى. قد يكون الاعتذار اللطيف من أفضل الطرائق لمعالجة المشكلات العالقة بين الزوجين، وأكثرها قدرة على إعادة الارتباط. ولكن للأسف، لا يعلم الكثير من الأزواج أن الخلاف هو أمر طبيعي، وأن تعرُّف كيفية حله يمضي بالعلاقة قدماً إلى برِّ الأمان.

ختاماً، فإن تعلمُ دروس الحُب هذه وممارستها يجعلنا نبدو في أفضل حال، ولا شك أن الأمر يستحق الجهد والعناء المبذول لتحقيق هذه الغاية، ولا سيما أن المكافأة تكون غالباً بصورة قلب مفعم بالمحبة والحياة والفرح، فتعلم أن تحب من دون أن تصاب بالأذى؛ لأن هذا هو السبيل الوحيد لجني ثمار العواطف الرائعة.

