



التكاتف

---



هل تشعر بفقدان القدرة على التركيز عندما تكون بعيداً عن شريك حياتك؟ هل ترغب في قضاء مزيد من الوقت مع زوجتك ولكنك لا تستطيع ذلك؟ هل تشعر بتحسّن أدائك إذا كان شريك حياتك بجانبك؟

إن جعل التكاتف عادة منتظمة يُحسّن من شعورك في الأوقات جميعها، حتى عندما تكون بعيداً عن شريكك. وأنا أعتقد أنه لا يوجد شعور يضارع الشعور الناتج من وجود شريك حياتك قربك في رحلة الحياة الطويلة، ولا شك أن ذلك يستحق التجربة. ولكن، تذكر أن التكاتف لا يعني التواكل، أو وجود شخص يساعدك على قهر مخاوفك ومنحك الشعور بالراحة، وإنما يعني العمل الذي يضطلع به معاً شخصان مستقلان لبناء حياة زوجية واحدة، ولكنهما يتمتعان بالاستقلالية عندما تدعو الحاجة إلى ذلك. وبعبارة أخرى، فإن التكاتف يعني أن نصفك الآخر يكمل شخصيتك، سواء أ بجانبك كان أم بعيداً عنك. ولا شك أن الشعور بالتكامل يمنحك الكثير من العطايا الجزيلة لقاء علاقتك بشريك حياتك.

نحن نرغب جميعاً في مرافقة أشخاص يساعدوننا على إيجاد التوازن في حياتنا، ويمنحوننا الشجاعة الكافية لمواجهة الصعوبات كلها، ونرغب أيضاً في المكوث مع أناس يجعلوننا نبدو في أفضل حال، ويساعدوننا على إظهار صفات الحب والعناية. ومما لا شك فيه أنه عندما يساند الزوجان بعضهما بعضاً، ويمضيان حياتهما معاً، ويُقدّمان لبعضهما المؤازرة والمساندة اللازمة، تُفتَح لهما أبواب السعادة؛ لأن العمل معاً ضمن فريق واحد يجعلهما أقوى، ويمنحهما القدرة على مواجهة أعباء الحياة بصورة مباشرة. وبالمثل، فقد يمنح العمل والتكاتف والتعاون في تنشئة الأطفال الزوجين شعوراً بأنهما يفعلان ما في

وسعهما للحفاظ على الحب الذي يجمعهما، ولكن توجد أمور أخرى كثيرة يمكنهما عملها لزيادة التقارب، والحصول على المزيد من علاقتهما.

لا شك أنك ستواجه يوماً عصيباً إذا أرهقك المدير بالكثير من العمل الإضافي، ولا سيما إذا كان أطفالك مرضى وينتظرون عودتك إلى المنزل، وقد تشعر أنك مشتت الانتباه، وتدور في (20) دوامة في آن معاً. عندئذٍ، يمنحك التكاتف مع زوجتك الرباط الذي يمدُّك بطاقة إضافية تُمكنك من إنجاز عملك، وتجعلك تستمتع بالحياة، وتفخر بالأعزاء في حياتك.

يتطلب التكاتف الالتزام باستخدام الوقت استخداماً إيجابياً؛ لذا احتفظي بالقضايا المعلقة لوقت آخر، وحددي وقتاً تكونين فيه مع زوجك، وإذا لم تفعل هذا من قبل فما عليك سوى الطلب إليه تحديد وقت مناسب للقاء والتحدث. ولكن، لا تكوني لحوحة. أخبريه أن كل شيء على ما يرام، وأنتِ ترغبين فقط في قضاء بعض الوقت بصحبته، وإذا استمتعتما بهذا الوقت فرتباً لقاءات منتظمة لأن الزواج الناجح يعني التواصل الدائم بين الزوجين.

أمّا أداة التكاتف الأخرى الناجعة فهي تخصيص الزوجين بعض الوقت نهراً للتحدث مع بعضهما بعضاً (انظر الجزء الحادي عشر). قد تشمل هذه الأداة إرسال الرسائل القصيرة في أثناء استراحة القهوة، أو الاتصال خلال ساعة الغداء، أو إرسال بريد إلكتروني وقت الظهيرة. ولا شك أن معرفتنا بقرب سماع أخبار ممن نحب يمنحنا أملاً نتطلع إليه، ويجعل قضاء يوم عصيب في العمل حافلاً بالمكافآت والمفاجآت الطيبة.

من جانب آخر، فإن الزوجين اللذين يتسلحان بالتكاتف ويتخذانه نهج حياة نادرًا ما يحتاجان إلى التساؤل عن إخلاص الشريك وصدقه ونزاهته، فهما متفقان على أنهما يعيشان معًا من أجل هدف أسمى، وأن كلاً منهما ينتمي إلى الآخر. ولا شك أن شعورك العارم بالانتماء كفيل بالارتقاء بقلبك وحياتك إلى المستوى اللاحق. وفي ما يأتي بعض الممارسات التي تُسهم في تطوير عادة التكاتف:

1. شارك زوجتك في إحدى مناسبات العمل، وساندها بوصفك زوجها المحب؛ لأن مساندة الزوجة والثناء على جهودها أمام الجميع يرفع من معنوياتها، ويمنحها شعورًا أنها محبوبة.
2. اقترب من زوجتك، ولا سيما حين تشاهدان التلفاز معًا، أو طالعًا معًا كتابًا بصوت مرتفع (يمكنكما قراءة كتابين مختلفين). وقد يكون الجلوس على كرسيين مختلفين، بعيد كل منهما عن الآخر، مريحًا للجسم، ولكنه لا يفعل شيئًا لراحة القلب.
3. عانق زوجتك قبل النوم؛ لأن العناق يساعد على إطالة أمد الرباط المقدس بينكما، وإذا كنت بحاجة إلى النوم وحدك فعانق زوجتك هنيئًا، ثم ليذهب كل منكما إلى سريره.
4. اعملًا معًا على حل المشكلات البسيطة؛ إذ إن المشاركة في معالجة العقبات الصغيرة، فضلًا عن الكبيرة يُولد مشاعر إيجابية تُسهم في الحفاظ على الحب ونمائه يومًا بعد يوم، ويساعد أيضًا الاتكال على شريكك في الأحوال العصيبة على تعزيز الرابط بينكما.

5. ضع الخطط معاً؛ فالتخطيط أمر ممتع يُقربك إلى شريكك. وفي حال ابتعد عنك شريك الحياة في لحظة ما فاعلم أن هذا الفراق المؤقت يمنحك شيئاً تتطلع له.

إذا اعتقدت أن علاقتك قد تتحسن بالمزيد من التكاتف (يمكن لمعظم العلاقات الإفادة من التكاتف) تعين عليك الإفصاح عن مشاعرك. وفي حال نظر إليك شريكك مستفسراً فأخبريه أن القرب الذي تستمتعان به رائع جداً، ولكنك ترغبين في المزيد، ثم صفي له الأماكن التي تشعرين بالتميز إذا حصلت على المزيد من طاقته.

أخبريه أن الأمر لا يتعلق بالبقاء معاً طوال الوقت، وإنما يتعلق برعاية العواطف التي يَكُنُّها أحدهما للآخر وجني ثمار ذلك؛ فعندما تهتمين بالتكاتف تصبح علاقتك أقوى وأفضل.

تذكري أن هذه خطوة استباقية؛ فلا تجلسي منتظرة من شريكك عمل شيء يُقربكما من بعضكما، بل شاركي زوجك العمل حتى يصبح ما تُفكران فيه وتتمنياه حقيقةً. لا تُعدّ الخطط للعطلة الموسمية فقط، وإنما ضع الخطط ورتبها في التقويم، وعندما يحين وقت المناسبات تأكّداً من قضاء بعض اللحظات الخاصة معاً؛ لأن هذا الوقت الخاص يحافظ على سعادتكما.

إن تخصيص بعض الوقت للنظر في سبب انزعاجك حين لا يكون شريك حياتك موجوداً هو أداة أخرى من أدوات التكاتف. تذكري أن عدم وجود شريك حياتك بجانبك طوال الوقت لا يعني أنه يرغب في التخلص من عادة التكاتف، وإنما يعني أن الحياة قد تعترض سبيلنا في بعض الأحيان؛ فكوني

متفهمة، وسوف تستطيعين مشاركته في الأحوال والمناسبات كلها عندما تتاح لكما فرصة الاجتماع معاً مرة أخرى. أخبريه أنك تشاقيين إليه، ولكنك مطمئنة لأنك تعلمين حقاً أنكما سوف تكونان معاً مرة أخرى.

إذا جعلتِ التكاتف نهج حياة تسيرين على خطاه طوال الوقت فإن التغلب على اللحظات العصبية يصبح أسهل عندما تكونين وحدك بالرغم من حاجتك إلى شريك الحياة الذي غاب عن المشهد لسبب ما. تمنع هذه العادة من زيادة الشعور بالاستياء؛ لأنك تعرفين أنكما معاً في الأوقات جميعها، وأن تعذُر وجودكما معاً وقت الحاجة لا يضير كثيراً؛ لأن القوة التي منحتها إياك علاقتك بزوجك ستساعدك على تجاوز المصاعب إلى أن تتمكن من التغلب عليها معاً.

أعرف بعض الأزواج الذين يلازمون بعضهم بعضاً طوال الوقت، وهذه إحدى طرائق تكوين العلاقة، ولكن ليس بالضرورة أن يظل الزوجان معاً (جسدياً) طوال الوقت لجني ثمار التكاتف؛ لأن الشعور يلازم الزوجين في الأوقات كلها (الحسنة، والسيئة)، سواء مكثا معاً أو انفصلا. ولكن الحقيقة التي لا مرأى فيها هي أن التكاتف يمنحنا الشعور بالانتماء، وهذا يُحسن من ثقتنا بأنفسنا وعلاقتنا.

اعلم أن وجودك دائماً مع زوجتك لا يعني أنك تتخلى عن استقلاليتك، وإنما يعني أنك توائم بين روحك والإنسانة التي تحب. ولهذا حاول جاهداً أن تحافظ على هويتك، وعملك، وأحلامك، ورغباتك؛ فأنت الذي تختار أن تحب وأن تحب، وإذا سمحت لهذا الحب أن يُقربك كثيراً إلى المحبوب فسوف تكتشف أنك عثرت على ما كنت تبحث عنه دائماً.