



المودة

---



هل سألت يوماً عن متانة علاقتك، أو عمّا يدور حولك حين تفتقد أنت وزوجتك الحب والمودة؟ يحتاج معظم الناس إلى المودة. ولكن، ماذا تفعل عندما لا تتدفق المودة بسلاسة في علاقتك؟

إن المودة التي تتبادلها مع شريكة حياتك لهي أشبه بالبلسم الشافي الذي يُخلصك من همومك ومتاعبك ومشكلاتك، ومن دون المودة فقد تتأثر قدرتك على تسيير شؤون حياتك اليومية، وبالرغم من أن الكثيرين يرغبون في إظهار المودة تجاه شركاء حياتهم فإنهم يُخفقون في ذلك. وبالمثل، فإذا انحرفت علاقتك عن مسارها فقد تواجه صعوبة في إعادة بناء المودة، وقد لا يشعر الزوجان بهذا التحدي أول الأمر؛ لذا عليهما أن يتحليا بالشجاعة، وأن يُخبرا بعضهما أنهما بحاجة إلى المزيد من المحبة والحنان والدفء، فهذا كفيلاً بإعادة الأمور إلى نصابها، ومما لا شك فيه أن بُعدنا عن نحب يجعلهم يعانون ويتألمون، وقد لا يكون طريق العودة ممهّداً، ولكن قليلاً من النقاش وكثيراً من العناق كافٍ لإعادة الحياة إلى سابق عهدها.

في خضم الحياة السريعة وأحداثها المتلاحقة قد نفشل في تحيّن الفرص اللازمة للعناية بحبنا، وأعتقد أن علينا بذل الكثير من الجهود لاقتناص اللحظات المناسبة لتبادل المودة، والتصرّف بناءً عليها. فكّر في الأمر، وتخيل نفسك ذاهباً في رحلة صيد تبحث فيها عن مختلف الفرص التي يمكن اغتنامها لعناق زوجتك والشعور بطاقة الحب التي تُكُنّها لك شريكة حياتك، وحين تصبح هذه الممارسة جزءاً لا يتجزأ من حياتك فإنك ستألفها، حتى إنك ستفتقد شريكة حياتك، وتشتاق إلى وجودها معك دائماً.

اعلمي أن أفضل لحظات المودة وأكثرها تأثيراً هي تلك التي تحدث خارج غرفة النوم؛ مثل: إحاطة زوجك بذراعك وهو يؤدي بعض الأعمال في المنزل، أو مسك يده حين تذهبان في نزهة. تذكّري أنه توجد طرائق عدّة لتبادل المودة، وأن الكثير منها غير معني بالجسد. وفي ما يأتي ممارسات تري الزوجين كيف يُظهران المودة كل يوم:

1. عانق زوجتك عشرات المرات في اليوم الواحد؛ ففي الولايات المتحدة الأمريكية لا يتواصل الأشخاص جسدياً بالقدر المطلوب، والقليل من الأزواج هم من يعانق بعضهم بعضاً عشرات المرات كل يوم. اسأل نفسك كم مرة أظهرت فيها المودة لشريكة حياتك، ثم قرّر إذا كان ينبغي زيادة الجرعة اليومية أم لا، واعلم أن الزوجين اللذين يتمتعان بمستوى مودة متوازن لا يعانيان نوبات الغضب أو الجدل الطويل.
2. عبّر عن مودتك بصورة لفظية؛ ومن الأمثلة على المودة اللفظية: كلمات التشجيع والمحبة، وإرسال التعليقات الصغيرة أو الرسائل القصيرة بواسطة الهاتف النقال؛ فنحن بحاجة إلى سماع كلمات الغرام من الإنسان الذي نحب؛ لأن التعبير عن مشاعرنا وأفكارنا لشريك حياتنا يطبع ابتسامة على قلوبنا، ويُخفّف من وقع اللحظات العصبية.
3. تحدّثي بفخر عن شريك حياتك أمام الآخرين؛ فالإنسان يحب سماع مديحه من الشخص الأهم في حياته، وإن سماع زوجتك وهي تخبر الآخرين أنك إنسان رائع يجعلك تشعر بالرضا عن نفسك وعن علاقتك بها، وبالمثل فحين تمدح زوجتك أمام الآخرين فإنها تمرُّ

هي الأخرى بالشعور الرائع نفسه؛ لذا فإن مدح شريكك أمام الآخرين هو وسيلة مهمة من وسائل إظهار المودة.

4. تذكر قول كلمة «أحبك»؛ فجميعنا بحاجة إلى سماع هذه الكلمة؛ صحيح أن الأفعال تتحدث بصوت أعلى من الأقوال، ولكن إذا غابت الكلمات فقد نضل طريقنا. ولتتذكر أن كلمات المودة هي أشبه بالبوصلة التي ترشدنا إلى طريق القلوب.

5. أظهر بعض لطائف الأعمال بصورة عشوائية؛ فإثارة انتباه الشريك ببعض التصرفات البسيطة هي طريقة رائعة لبناء حساب المودة الخاص بك (أظن أنك لا تود سحب رصيدك كله)، مثل: فتح باب السيارة لزوجتك، وإحضار شيء يرغب فيه شريكك، وإعداد وجبة مفضلة أو الذهاب إلى مطعم؛ فهذا أيضاً جزء من إظهار المودة.

يجب ألا ننسى السلوكات والمجاملات الخاصة التي تحدث داخل غرفة النوم؛ لأنها تحافظ على العلاقة صحية ومتوازنة، وفي حال وجدنا أن الرومانسية أصبحت خافتة فعلينا تخيّر إحدى الطرائق المناسبة لإشغالها مرة أخرى.

### عشر نصائح للحفاظ على الحب متقدماً:

1. كن مدركاً لحاجات شريكك؛ إذ يحرص معظم الأشخاص الذين يحظون بحياة عاطفية متميزة على إرضاء شركائهم أكثر من أنفسهم؛ فحين تكون حبيباً معطاءً تتضاعف السعادة التي تمنحها لشريكك مئات المرات.

2. اعترف بصغائر الأفعال الرومانسية؛ فهي تؤثر كثيراً في نفس شريكة الحياة، ومن أمثلتها: فتح باب السيارة للزوجة، وسحب الكرسي لتجلس عليه، وتشابك الأيدي في أثناء النزهة. وفي حال لاحظت أن شريكة حياتك تحب هذه التصرفات فواظب عليها، وسترى أنها تؤثر إيجاباً في علاقتك على الدوام.
3. شارك الزوجة في ما يخطر على بالك من أفكار شاعرية؛ فربما ترغبان في أداء عمل خارج عن المألوف، أو الذهاب في مغامرة معاً. إن عمل كل ما هو جديد ومبتكر يساعد على تغيظ الرابط العاطفي بينكما.
4. دَعِ الخجل جانباً؛ صحيح أن الأزواج يمرُّون بمثل هذه اللحظات؛ إذ تتغير أجسادهم كلما تقدّموا في العمر، ويلحظوا التغيرات المختلفة التي تعتري أنفسهم. ولكن، لا ينبغي الاستسلام لذلك. وبالمثل، فقد يشعر أحدهم بالخجل إذا طلب الوصال من شريك حياته بعد مدة من الابتعاد، فنقول له: لا تخف من الطلب، فقد تجد أن شريكك سعيد بهذا الطلب.
5. فكّر في أمر يجعل حياتك العاطفية أفضل. اعمل شيئاً رومانسياً؛ سواء أمجرباً كان أم خارجاً عن المألوف، وأخبر شريكك أنك ترغب في تجربته، واطلب منها عمل الشيء نفسه، ثم قارنا ملاحظاتكما، وسوف تجدان نفسيكما تبتسمان بعد ذلك.
6. أظهر اهتمامكما؛ إذ لا تستطيع جميع الكلمات الموجودة في العالم التعبير عن الشعور مثلما تفعل القُبلة العميقة، أو مسك اليدين، أو

- أَيُّ تَصَرُّفٍ آخَرَ يَنْتَمِي إِلَى الْمَوْدَةِ الْجَسَدِيَّةِ. اجْعَلْ هَذِهِ الْمَمَارَسَاتِ جِزَاءً مِنْ حَيَاتِكَ (رُوتِينِكَ) الْيَوْمِيَّةِ.
7. قَدِّرِ الْمِبَادِرَةَ حَتَّى لَوْ كَانَ التَّوْقِيتُ غَيْرَ مُنَاسِبٍ؛ فَإِذَا صَدَّتِ الزَّوْجَةُ شَرِيكَهَا عِنْدَ اقْتِرَاحِهِ أَمْرًا مَا فَقَدَ يَمْرُوقًا طَوِيلَ قَبْلِ أَنْ يَحَاوِلَ مَرَّةً أُخْرَى، وَإِذَا كَانَ مَزَاجِكَ عَكْرًا فِي تِلْكَ اللَّحْظَةِ فَعِدِيهِ أَنْ تَحَاوِلِي لِأَحْقًا.
8. تَحَدَّثَا عَنِ الْعِلَاقَةِ الْجَسَدِيَّةِ؛ لِأَنَّ الْأَزْوَاجَ الْقَادِرِينَ عَلَى مَنَاقِشَةِ الْعِلَاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ يَتَمَتَّعُونَ بِحَيَاةٍ رُومَانِيَّةٍ هَنِيئَةٍ. أَمَّا تَحْدِيدُ الْمَعَالِمِ الصَّحِيحَةِ لِلْعِلَاقَةِ الزَّوْجِيَّةِ فَيَمْنَحُ الطَّرْفَيْنِ شَعُورًا بِالْأَمَانِ.
9. أَرِحْ نَفْسَكَ بَعْضَ الْوَقْتِ؛ فَإِذَا مَرَّ وَقْتُ طَوِيلٍ مَدَّ أَظْهَرْتَمَا الْوُدَّ لِبَعْضِكُمَا فَقَدْ تَحْتَاجَانِ إِلَى قِضَاءِ بَعْضِ اللَّيَالِي تَتَسَامَرَانِ وَيَقْتَرِبُ أَحَدُكُمَا مِنَ الْآخَرِ مَرَّةً أُخْرَى.
10. حَافِظْ عَلَى الرِّبَاطِ الَّذِي يَجْمَعُكَ بِمَنْ تَحِبُّ. ثِقْ بِالْحُبِّ الَّذِي تَشْعُرُ بِهِ وَبِالْإِنْسَانَةِ الَّتِي تَمْنَحُكَ هَذَا الْحُبُّ؛ فَالشَّعُورُ بِالِارْتِبَاطِ الْوَثِيقِ بِالزَّوْجَةِ يَجْعَلُ الْحَيَاةَ أَفْضَلَ، وَلَا شَكَّ أَنَّ الْارْتِبَاطَ بِالْإِنْسَانَةِ الَّتِي تَحِبُّ هُوَ مِنْ أَهَمِّ الْخِبْرَاتِ الَّتِي يَمْرُوقًا بِهَا الْإِنْسَانُ وَأَكْثَرُهَا تَأْتِيرًا فِي مَجْرِيَاتِ حَيَاتِهِ.

خَتَامًا، فَإِذَا رَغِبْتَ فِي الْحَصُولِ عَلَى الْمَزِيدِ مِنَ الْمَوْدَةِ فِي عِلَاقَتِكَ فَاحْرَصْ عَلَى التَّوَاصُلِ مَعَ زَوْجَتِكَ، وَأَخْبِرْهَا بِمَا يُمَيِّزُكَ. وَإِذَا كُنْتَ أَنْتَ الْمِبَادِرَ فَقَطْ فِي الْعِلَاقَةِ فَلَا تَخَفْ؛ إِذْ إِنْ الْقَلِيلَ مِنَ الْحَدِيثِ يَعْجَلُ عَلَى تَغْيِيرِ هَذِهِ الْمَعَادِلَةِ، فَتَسْتَطِيعُ أَنْتَ وَزَوْجَتُكَ بِنَاءَ عَادَةِ الْمَوْدَةِ الْمُتَبَادِلَةِ. أَمَّا أَنْتَ فَتَأْكُدِي

أُنكِ أَخْبَرْتِ زَوْجِكِ بِأَنْوَاعِ الْمَوَدَّةِ الَّتِي تَفْضَلِينَ، وَاسْأَلِيهِ عَنِ حَاجَاتِهِ، فَبِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ يُمْكِنُكَ اِكْتِشَافَ طَرَائِقَ جَدِيدَةٍ لِتَبَادُلِ الْمَوَدَّةِ. وَلَا شَكَّ أَنَّهُ حِينَ تَلْتَزِمَانِ بِجَعْلِ الْمَوَدَّةِ عَادَةً يَوْمِيَّةً فَإِنَّكُمَا سَتَكْتَشِفَانِ عِدَّةً طَرَائِقَ مَمْتَعَةٍ فِي الْاِرْتِبَاطِ مَعًا. وَإِغْدَاقِ الْحُبِّ عَلَى بَعْضِكُمَا.

