



الحنان

هل سبق لك أن رغبت المزيد من الحنان في علاقتك؟ هل يُعدُّ الحنان جزءاً من نظام القيم خاصتك؟

إن الإنسان الرحيم هو إنسان سعيد؛ فالحنان والعطف هما مزيج من التألف والاهتمام واللين والتفهم، وهذا مهم جداً للحياة الزوجية السعيدة؛ إذ يتمتع الأزواج الذين يتصفون بالحنان بمزيد من التفهم والسعادة في علاقاتهم. فإذا كنت حزيناً فإن لفظة حانية من شريكة حياتك، مثل العناق البسيط أو الكلمات الطيبة، تترك أثراً بالغاً في نفسك، وتستطيع تغيير مزاجك إلى الأفضل. وبالمثل، فحين يأخذ شريكك بيدك، ويمنحك الدعم العاطفي الذي تبحثين عنه بوجوده إلى جانبك، فإن الألم يتلاشى بغض النظر عن طبيعته وحدته. ولا شك أن العلاقة تصبح قاسية من دون حنان؛ إذ يعترها الجفاء، ويتسم الحديث فيها باللامبالاة، وقد يبدأ الاستياء والتذمر بالظهور، فتشعر أنك وحيد في هذه العلاقة.

يُذكر أن تنمية عادة الحنان والعطف لا تتطلب الكثير من الجهد والعناء؛ فكل ما تحتاج إليه هو الرغبة المشتركة، ولا ضير في أن يتعرّف الزوجان حاجات بعضهما بعضاً؛ إذ يصبح الحنان عارماً عند تعرّف الأشياء التي يجب التركيز عليها. أمّا الأمر الذي يتعيّن على الزوجين فعله بعد ذلك، والذي يُمثّل تحدياً لهما، فهو الالتزام بتجاذب أطراف الحديث الهادئ الحنون الرحيم؛ إذ لا مكان للقسوة في العلاقة الرحيمة. وفي حال بدر منك أيُّ سلوك سلبي فعليك التخلص منه فوراً لتتمكن من التواصل الرحيم مرة أخرى.

يمكنك تمثّل الحنان والعطف في مختلف سلوكياتك وتصرفاتك اليومية بحيث يصبح عادة لا يمكنك التخلي عنها في حياتك؛ ذلك أن الشعور الجيد الذي تُحدثه هذه العادة يجعلك ترغب في المزيد من الرحمة والرأفة والعطف والحنان. وما إن تلحظ استجابة شريكك واهتمامها وتفاعله معك حتى يزداد تشبُّك بالعلاقة التي تجمعك بها. وبوجه عام، فإن عادة العطف تُغيّر الطريقة التي يتواصل بها الزوجان؛ إذ يصبحان أكثر ليناً، ويراعيان مشاعر بعضهما، وهذا أمر جيد للأزواج جميعاً.

في ما يأتي بعض الطرائق الناجمة لبدء عادة الحنان والتراحم:

1. أظهر اهتمامك: إن مفهوم العطف أو الحنان يحمل معنى جميلاً، ولكن التعبير عنه أجمل؛ فحين تشارك زوجتك بعض همومها أشعرها أنك موجود من أجلها، وأنت مهتم حقاً بما تمرُّ به في هذه اللحظات العصيبة، وتأكّد أن زوجتك ستقدّر هذا الاهتمام وتبادل ذلك الشعور نفسه.
2. انظرا في عيني بعضكما: يعتقد نضر من الأزواج أن النظر في وجوه شركائهم يزيد من الشاعرية والرومانسية لديهم، وهذا صحيح في الأفلام، لكنه لا يحدث على أرض الواقع؛ إذ يكتفي الزوجان بالنظر إلى التلفاز، ولا يلتفتان إلى بعضهما بعضاً، بالرغم من أن إنعام الزوج النظر في عيني زوجته والشعور بعواطفها يوجد تراحماً ورأفةً بينهما.
3. كن مستمعاً جيداً: اعلم أن كل إنسان يحمل في قرارة نفسه ذكريات حزينة؛ لذا حين تشعر زوجتك بالحزن لأمر حدث قبل وقت طويل، أرها بعض الحنان، وتَقصَّ هذه المشاعر والأحوال التي أحاطت

بها؛ فالاستماع والاستجابة لما يمكن مشاركته عاطفياً هو من أعظم الصنائع التي نفعها من أجل إنسان آخر، ولا سيما الشريك الذي نحب.

4. كونا لطيفين مع بعضكما بعضاً: يمكن إظهار الحنان أيضاً بالتركيز على اللين واللطف، فهل تتذكّر في بداية علاقتك ما قمت به أنت وزوجك لإظهار الاهتمام؟ اعلم أن هذه الممارسة فاعلة، وأن العمل بها مرة أخرى يزيد من الحميمية في الحياة اليومية. صحيح أننا نعي أهمية اللطف واللين في بعض المواقف، ولكن التصرف بلطف من دون سبب سيعمق رابطة العلاقة الزوجية ولا شك.

5. كن مُبذراً إذا رغبت في ذلك: يمكنك عمل أشياء رائعة لا يتوقعها شريكك، ولكن اللفتات الصغيرة هي التي تُحدث الفرق على المدى الطويل.

6. كن موجوداً من أجل زوجتك: حين يساور زوجتك شعور بالضيق والكآبة فاعلم أنه لا بد من وجود سبب لذلك، مثل تعرّضها لموقف عصيب من أحد الأشخاص. وبصرف النظر عن السبب فإنّ تصرّفك بحلم ولين وعدم إطلاقك الأحكام جُزأفاً سيزيد من حُب زوجتك لك؛ ما يساعد على تحسين مزاجها. تذكّر أن أحد الأسباب الرئيسة لتمييز العلاقة الزوجية هو مبادرة أحد الشريكين إلى إظهار التعاطف مع شريكه حين تسوء الأمور، ولهذا عدّ نفسك محظوظاً لوجود هذه النعمة في حياتك.

توجد طريقة أخرى لإظهار حنانك لزوجتك هي العطف على الآخرين؛ فالقيام بعمل تطوعي معاً قد يُعزِّز علاقتكما. أنا أعرف شخصياً الكثير من الأزواج الذين يُطعمون المشردين، أو يعملون على إيصال الطعام إلى المُسنِّين، أو يساعدون بعض الفئات من الأقل حظاً أو الأضعف في المجتمع. إن التطوع لا يُقرب الزوجين بعضهما من بعض فحسب، وإنما يُقرب أيضاً بين أفراد العائلة. ولا أتوانى أنا وزوجتي عن التطوع كلما سنحت لنا الفرصة؛ فهذا العمل يمنحنا شعوراً سامياً بأننا نُساهم في خدمة الإنسانية، وأنا نحترم بعضنا لتخصيصنا جزءاً من جهدنا لهذا العمل. فإيا له من شعور رائع! إنه العمل الوحيد الذي لا نندم على فعله. وبالمثل، فإن إسباغ الرحمة على الآخرين يُظهر لزوجتك جانباً مخفياً منك؛ ما يجعلها تحبك أكثر، أضف إلى ذلك أن تقاسم الحياة مع شريك حنون يجعلك فخوراً بهذه العلاقة؛ ما يزيد من قوة الارتباط.

أسس الحنان الرئيسية

فيما يأتي أبرز معايير الحنان التي تحكم العلاقة الزوجية السعيدة:

1. الاهتمام: كن موجوداً مع زوجتك بجوارحك كلها وقت الحاجة، واحرص على إظهار الرأفة والرحمة تجاهها حين تواجه بعض التحديات؛ فهذا يُخفِّف عنها العبء، ويُعزِّز الرابط الذي يجمع بينكما.
2. الانفتاح والصراحة: إن الالتزام بالفلسفة القائلة: «إننا جميعاً مترابطون» يُسهِّل حل المشكلات، ولا شك أن الشعور بأنك وزوجتك تُمثِّلان كياناً واحداً يُخفِّف كثيراً من أعباء الحياة.

3. المعجزات: لقد شاهدت عجائب عدّة حتى أصبحت أؤمن بالمعجزات التي تحدث كل يوم، وتؤثّر في أرواحنا، وتُخلف شعوراً بالدهشة، وتمنحنا سبباً للاستمرار في الحياة؛ لذا لا تكن مُتزمّاً حيال هذه الفكرة.
4. الصبر: قد يستغرق ما نرغب فيه وقتاً طويلاً، ولكن معرفتنا أننا نسير في الاتجاه الصحيح يساعد كثيراً. فمع القليل من الدعم يمكن لزوجتك التي تحب أن تتحسن تدريجياً.
5. التقبل: لا نكون أحياناً مستعدين للنظر في بعض الأمور التي تحفل بها الحياة اليومية، ولا مستعدين للمنح والعطاء، ولكن تقبل حقيقة حدوث بعض الأشياء بصورة منطقية في الوقت المناسب ومع الشخص المناسب يساعدنا على مواجهة التحولات القاسية في الحياة.
6. القوة: إن منح الحنان وتلقّيه يزيد المرء قوة وصلابة؛ لأنه يحافظ على قوة الإنسان الذي يمنحها، وتمكّنه من الاستمرار في العطاء.
7. الدعم والمؤازرة: إذا أخفقت في العثور على قوتك فإن مساندة الشريك لك قد تكون البلمس الشافي للتغلب على مصاعب الحياة، ولا شك أن وجود شريك حياتك بجانبك - حتى لو كنتما تشاهدان التلفاز معاً - يمنحك شعوراً بالأمان.
8. الخيال: قد يُخفّق بعض الأزواج في التعبير عن مفهوم العطف بصورة عملية، وهنا قد يفيد استخدام القليل من الإبداع؛ إذ ليس بالضرورة أن تكون طبيباً أو ممرضاً لتهتم بشخص يتألم، ولتتذكّر أن مشاركتك

الزوجة في التفكير تُؤلّد لديكما قوة أكثر لإيجاد ما يلزمكما، وما ترغبان فيه.

9. الانفتاح: إن إطلاق العنان للعواطف والسماح لها بالتحليق عاليًا يُحرّر المشاعر المكبوتة التي نحاول صدّها في كثير من الأحيان. أمّا الحنان فيوقظ في داخلنا الكثير من العواطف الدفينة التي لم نقدر على سبرها من قبل. اعلم أن النمو والنضج هما عمليتان مستمرتان، وأنهما تحدثان في مختلف الأوقات، وأن أساسهما غالبًا الأشخاص الذين نحب.

10. الرعاية: ربما يكمن جوهر الحنان في قدرتنا على رعاية الآخرين، ولكن معظمنا لا يحظى دائمًا بهذه الرعاية؛ لذا تذكّر أن قدرتك على الاهتمام بشريكة حياتك تُعدُّ هدية رائعة.

تذكّر أنه حين تُظهر صفة الحنان فهذا يعني أنك تُعبّر عن مشاعرك بطرائق أخرى غير الكلام، واعلم أن الشخص الحنون يتمتع بعلاقة سعيدة أكثر من غيره، وهذا يعني أن الحنان ينشئ منطقة آمنة للحُب والمشاعر ومختلف المشكلات التي قد تظهر في حياته. اعلم أيضًا أنك لا تستطيع استبدال أي شيء بلمسة زوجتك الحنون أو تعاطفها؛ فهي التي تساعدك على إصلاح علاقتك، وتمنحك الحماية العاطفية اللازمة لسلامة هذه العلاقة.

