



مراعاة المشاعر

---



ماذا يُقصد بمراعاة الآخرين في رأيك؟ هل يتعلق ذلك بتوقع سلوكيات معينة من شريك حياتك، أو بما يُمكنه لك في قلبه؟ هل ترغبين في إيلاء هذه الصفة اهتماماً زائداً في علاقتك الزوجية؟ إذا كنت ترغبين في ذلك فأمامك الكثير من الطرائق والأدوات التي تساعدك على بلوغ مرادك. اعلمي أن صفة مراعاة مشاعر الآخرين تُحدث فرقاً كبيراً بين علاقة تتميز بالتفاعل وأخرى آخذة في الانهيار. لقد عملت مع الكثير من الأزواج الذين لهم علاقات مميزة، ولكنهم أهملوا هذه الصفة، وهو ما أفضى إلى ارتفاع مؤشر الاستياء لديهم، حتى أصبح طلب الاستشارة أمراً ضرورياً لا اختيارياً.

إن عبء العمل خلال الأسبوع الذي قد يتجاوز (40) ساعة، فضلاً عن تربية الأولاد، ودفع الفواتير، وتحمل نفقات صيانة المنزل؛ كل ذلك يُثقل كاهل الكثير من الأزواج، حتى إنهم يستنفدون الطاقة اللازمة للتعامل مع بعضهم بعضاً عند عودتهم من العمل. والأمر نفسه ينطبق على عطلة نهاية الأسبوع؛ فحين يشعر الزوج بالإرهاق بعد يوم حافل بالعمل فقد يُخيّل إليه أنه يقوم بالعمل وحده من دون أيِّ مساعدة، ولكن الحقيقة أن زوجتك ربما تعمل بجهد أكثر منك، وتعاني الشعور نفسه.

أجل، قد ننسى سريعاً أننا معاً في هذه العلاقة. ولكن، إذا ذُكر بعضنا بعضاً أن نراعي مشاعرنا فسوف نشعر بالراحة؛ لذلك تحدّثي إلى زوجك، وناقشا قضية مراعاة المشاعر. ولكن، لا تجعلي النقاش محتدداً أو قاتماً؛ لأن كل ما تريدينه هو الرغبة المشتركة لتأكيد عادة مراعاة المشاعر في زواجك.

إذا أردتما التعبير عن هذه الرغبة المشتركة فإنه يمكنكما استخدام عدد من الأساليب الناجعة لذلك؛ إن اكتساب عادة مراعاة المشاعر يمنح العلاقة الزوجية دفقات من الحب والوئام، وتبدأ هذه الممارسة غالباً بنقاش بسيط بين أغلبية الأزواج حتى يعودا إلى المسار الصحيح في علاقتهما. والتمرين الآتي يساعدك على تعرف كيفية الإفادة من هذه الصفة في حياتك الزوجية:

### تمرين : التحدث عن مراعاة المشاعر.

1. تحدثنا عن مراعاة المشاعر وكيفية جعلها عادة في علاقتكما. قد يكون الأمر شاقاً في البداية، ولكن تذكر أنكما تطلبان الكثير من بعضكما في هذه اللحظة. تحدث إلى شريكة حياتك بطرائق وأساليب عدّة حتى تُسعدا بعضكما، واحرص على الحديث عن الموضوع بلطف حتى تقلل من دفاع زوجتك، واعمل على جعل زوجتك تشعر بالذنب أو عدم التقدير حين تتحدث إليها.
2. أخبري زوجك بالأمور التي فعلها في الماضي وجعلتك تشعرين أنه كان يفكر فيك؛ فحين يدرك أنه كان يفعل ما ترغبين طوال ذلك الوقت فإن الأمر سيبدو سهلاً لك. احرصي على شكره لكل ما كان يفعل لك.
3. اقترحي بلطف بعض التعديلات التي ترغبين فيها، وأخبريه إذا كنت تريد منه بذل المزيد من الجهد في بعض المجالات.

4. اطلبى إليه أن يذكر بعض الأشياء التي فعلتها لأجله في ما مضى، والتي نالت إعجابه، ثم اطلبى إليه أن يخبرك كيف تستطيعين مراعاة مشاعره أكثر مستقبلاً.
5. امنحنا بعضكما فرصة لاستيعاب ما تحدثتما عنه، والتزما بمراعاة مشاعركما أكثر.

يهدف هذا التمرين إلى منح الزوجين الشعور بالتقدير والاحترام، ويُلهم الزوج أن يفيد من المعلومات التي تبادلها مع زوجته في مراعاة مشاعرها مستقبلاً. إن تمرين مراعاة المشاعر نافع جداً، فجرِّبه.

يمكن التعبير عن مراعاة المشاعر بطرائق عدَّة، منها التركيز على يجعل العلاقة أكثر دفتاً وحناناً؛ فأنا أعرف زوجين اعتادا ممارسة طقوس خاصة بهما، إذ كان الزوج يسارع دائماً إلى فتح باب السيارة لزوجته، وكلما فتح لها الباب منحته قبلة صغيرة.

تذكر الأيام الجميلة في مرحلة الخطوبة، والممارسات المتواضعة التي كنت تحرص على فعلها من أجل الخطيبة طوال الوقت. كيف كان شعورك آنذاك؟ أليس هذا هو أحد الأسباب الذي دفعك إلى الزواج بها؟ ما أقترحه هنا هو الاستمرار في عمل هذه اللفتات الصغيرة الجميلة، وإذا نسيت كيف تفعل ذلك فأليك بعض النصائح:

1. بادر إلى الخطوة الأولى: لماذا لا تكون الشخص الناضج الذي يُنفذ الخطوة الحكيمة الأولى لتبدأ الكرة بالحركة؟ قد تكون هذه الخطوة بسيطة جداً مثل المديح؛ ذلك أن للمديح قدرة على النهوض

- بالشريك، وجعله مستعداً للمشاركة في العلاقة. ولكن، لا يبدو أن معظم الأشخاص يسمعون الكثير من المديح هذه الأيام.
2. اجعل الحياة أسهل: يكره بعض الناس دفع الفواتير، في حين لا يتحمل آخرون التخطيط لقضاء الإجازة. وفي الحقيقة، فإن لكل منّا هفوات، ولكن حضور العقل لتخفيف العبء عن كاهل الشريك هو ما نسميه مراعاة مشاعر الآخرين، وهذا ما يجعل شريكك يستجيب بصورة جيدة، ويفعل شيئاً مماثلاً لك مستقبلاً.
3. كن لطيفاً: إذا كنت لطيفاً مع زوجتك فإنك تتقن تقمُّص دور المعالج ما يوجد المزيد من الحب في حياتك. اعلم أنك إذا قدّمت شيئاً لطيفاً لزوجتك فإنها سترد لك المعروف؛ أنا لا أتحدث عن رحلة سياحية أو أساور من ذهب، وإنما أتحدث عن اللفتات الصغيرة المؤثرة، مثل: كتابة بعض الملاحظات اللطيفة، وتقديم المساعدة، والرقص مع الزوجة في غرفة الجلوس من دون مراقبة أحد.
4. افعلي ما تودين من زوجك أن يفعله لك: فكّري في المعاملة التي ترغبين من زوجك، وعاملية بالمثل. ولكن، يتعيّن عليك تعديل بعض الأمور؛ لأن زوجك قد لا يكون مهتماً بالعناية بقدميه أو أظافره، ولكنه قد يرغب في تدليك قدميك.
5. استمعي جيداً: إذا أصغيت جيداً إلى زوجك ستكتشفين أن ذلك يمنحه شعوراً عظيماً بالرضا؛ فكثيراً ما يخبر الشريك نصفه الآخر أنه لا يستمع له، أو أنه ينسى ما يقوله سريعاً. وأنت حين تستمعين لزوجك

وهو يُعبّر عن رغباته، تذكّري ذلك، وعندما تحين لكِ الفرصة رُدّي له الجميل، وأثبتي له أنكِ مستمعة جيدة.

لا تتطلّب عملية مراعاة المشاعر الكثير من الجهد، وحسبها الإقرار بالأمر المهمة لشريك الحياة. فقد يمرُّ زوجكِ بوقت عصيب في مقرِّ عمله فأظهري تعاطفكِ معه، وأخبريه أنكِ تعلمين أنه يعمل جاهداً من أجلكِ ومن أجل العائلة، وأنكِ تُقدِّرين كل ما يفعله من أجلكِ؛ فمثل هذه العبارات تزيد من معنوياته، وتخرجه من المعضلة العاطفية التي يعانيها. وأنتِ حين تراعين مشاعر زوجكِ فهذا يعني أنكِ تستمعين حقاً لما يقوله، فإذا كان صريحاً معكِ، وأخبركِ بما يضايقه أو يُسبّب له التوتر، فأحسني الإصغاء؛ لأنه يرغب دائماً في نيل اهتمامكِ بخصوص ما يدور في حياته.

تتبع مراعاة المشاعر الحقيقية من أعماق قلوبنا؛ فحين نحب شخصاً حباً صادقاً فإننا نرغب في معرفة حقيقة مشاعره حيال ذلك؛ ولهذا لا يمكن التعبير عن تلك المشاعر إلا بالصورة التي نراعي فيها مشاعر مَنْ نحب، بصرف النظر عن صغر الأمور التي نفعلاها من أجله، وسوف يشعر شريك حياتك بهذا الاهتمام على نحوٍ يرسخ حميمية العلاقة الزوجية.

أمّا أفضل جوانب هذه الممارسة اللطيفة فهو اندماجها مع القلب والروح؛ إذ يشعر الشريك الذي يراعي مشاعر الآخرين بالشعور الجيد نفسه الذي يختبره الطرف الآخر. إن جمال هذه الممارسة يكمن في زيادة قوتها في كل مرة نستخدمها فيها، فضلاً عن مساعدتها على تجاوز الأوقات العصيبة التي تمرُّ بها العلاقات.

أنا أعيش لأمنح وأعطي، وأفكر في ما يمكنني فعله من أجل الإنسانية التي أحب كل يوم، وحين أطبع ابتسامة على شفتي إنسان آخر فإنني أشعر بالراحة، ولا سيما إذا كان هذا الإنسان هو أقرب الناس إليّ. ولهذا فبغض النظر عمّا يدور حولنا فإنك تستطيع اتخاذ هذه الخطوة الإضافية، والتفكير بعمق كيف تُنوّر حياة شريكة حياتك، وتؤكد أنكما ستشعران بالراحة مُجددًا.

