



الأمان



إذا مررت بعلاقة سيئة تميزت بالغضب والكذب وربما الخيانة فقد يساورك القلق بخصوص علاقتك الزوجية، وإذا شعرت أنك بعيد عن شريكة حياتك -لو مؤقتاً- فقد تشعر بعدم الأمان، وكذا الحال إذا مررت بوقت عصيب، أو اختبرت قضايا شائكة مثل الغش، أو بعض السلوك المزعج مثل قدوم زوجك من العمل في وقت متأخر، أو قضاؤه وقتاً طويلاً وهو يعمل باستخدام جهاز الحاسوب؛ فإنك قد تشعرين بالقلق أيضاً، وقد تعتقدين أن الإنسان الذي وقعت في حبه ووضعت ثقتك فيه أصبح خائناً، ولكنك لا تعلمين أن الوضع الاقتصادي هو سبب عمله الإضافي؛ ما يعني وجود مشكلة في التواصل في تلك اللحظة.

إن أفضل طريقة لتجاوز هذه العقبة هي الحديث والحوار والنقاش من دون توجيه الاتهامات إلى شريك الحياة. اطلبي إليه بلطف أن يكون واضحاً؛ فالرغبة في الاطمئنان لا تعني الضعف البتة، وإن قدرتك على الاعتراف أنك تشعرين بعدم الأمان في هذه اللحظة هو أمر جيد، علماً بأن الشريك المحب لن يشعر بالاستياء، حتى لو أظهر بعض وسائل الدفاع، فهذا أمر طبيعي. وبعبارة أخرى، إذا طلبت الحنان فيجب على الشخص الذي يحبك أن يمنحك الطمأنينة التي تبحثين عنها. وفي المقابل، إذا كان شريكك يعاني مشكلة ما فكوني معه وقت الحاجة؛ لأن هذا هو دليل واضح على حُبك الحقيقي له. فكّري في تلك الأوقات التي احتجت فيها إلى إنسان محب يقف إلى جانبك، وتذكّري إذا كان قد غمرك برعايته ومساندته أم أنك رجعت خالية الوفاض، وفي حال قرّرت البحث في أسباب شعورك بعدم الأمان فاسألني نفسك عمّا إذا كنت قد ابتعدت عن زوجك، وإذا وجدت أنك كذلك فإنك ستعرفين سبب بعده عنك.

لا يُعزى الشعور بعدم الأمان إلى الوضع الراهن فحسب، بل يُعزى أيضًا إلى الماضي، ولا شك أن التحدث عمًا يضايقك يزيد من الثقة، ويُعزز الرابط الذي يجمعك بشريك الحياة، ويُقلل من حدة الألم. ومما لا شك فيه أيضًا أن ارتباط شخصين معًا قد يجعل الحياة أكثر تعقيدًا أول الأمر، ولكنه يمنحهما المزيد من التوازن والفهم مع مرور الوقت، وسيدرك الزوج أنه لا يرغب في علاقة أفضل من تلك التي يشاركها الإنسانة التي تفهم مراده، والتي يشعر معها بالأمان. صحيح أن الحب يمرُّ بأوقات مدٍّ وجَزْرٍ وقوة وضعف، ولكن استعدادك للتضحية من أجل شريكك يجعل الحياة أجمل وأيسر في أكثر الأوقات تعقيدًا.

وما إن تباشرا الحديث حتى تصبح الأمور أسهل مما توقعتما. وللحقيقة، فقد يعاني زوجك مزاجًا سيئًا، ولكنه -بالرغم من ذلك- سيُرحب بمبادرتك للتخلص من الاكتئاب والتوتر، وللشعور بالراحة والأمان عند الحديث عمًا يدور في خلدك، والواقع أن أحبنا لا يدركون ما نمرُّ به إذا لم نخبرهم بذلك، ويؤدي الانطواء والوحدة إلى زيادة الشعور بعدم الأمان وعدم التواصل؛ لذا امنح نفسك والإنسانة التي تحب الفرصة للشعور بالراحة، وابدأ الحديث معها.

وفي المقابل، فقد تكتشفين أن شريك حياتك لن يكون موجودًا معك طوال الوقت بسبب انشغاله بعمله، أو مسؤولياته المتراكمة، أو التزاماته الكثيرة، فإذا كان شعورك بعدم الأمان مرده أحد هذه الأسباب يمكنك إيجاد المزيد من التوازن في العلاقة إذا طورت مصدرًا آخر للدعم. وهذه بعض المقترحات التي تساعد على ذلك:

1. احشد منظومة الدعم العاطفي خاصتك: إذا كان شريك حياتك منهمكاً في عمله، أو لا يستطيع قضاء الكثير من الوقت معك، فلا تبقي وحدك منعزلة عن الآخرين. اقضِ وقتاً أكثر مع عائلتك وأصدقائك؛ لأن الحب الذي تمنحه إياك العائلة والأصدقاء مفيد لك ولعلاقتك، ويجعلك تشعرين بالأمان، ولا شك أن شريك سيعي هذا التغيير ويتقبله.
2. اطلب المساعدة المهنية: إذا كنت تمرُّ بوقت عصيب عاطفياً فربما تكون بحاجة إلى المساعدة، وإذا كنت قلقاً من تكلفة الاستشارة فتحدَّث إلى أحد مستشاري المال، وسوف يرشدك إلى الطريقة الصحيحة؛ إذ يوجد الكثير من الخبراء لتقديم النصح والمشورة. وفي حال كنت لا تعرف أحداً فاطلب مساعدة أصدقائك، ولن يتوانوا عن إرشادك إلى الطريق الصحيح.
3. انضم إلى فريق دعم: يمكنك الانضمام إلى إحدى مجموعات الدعم إذا رغبت في ذلك؛ فمثل هذه المجموعات تناقش القضايا والمشكلات المختلفة، وتُقدِّم النصح والمساعدة عند الحاجة. ابحث عن المجموعة التي يمكنها الاهتمام بقضيتك، وانضم إليها عن طريق شبكة الإنترنت، وتذكر أن الطاقة الإيجابية التي تُقدِّمها لك المجموعة تكفي لحل الكثير من القضايا العالقة.
4. قدِّر الأمور الجيدة في حياتك: نحن جميعاً نشعر بالإحباط في كثير من الأحيان، وهذا يدفعنا إلى التركيز على الأمور السيئة ونحن في

هذه الحالة؛ لذا ففكر في كل ما هو إيجابي في حياتك بدلاً من التفكير في الجوانب السلبية.

والواقع أن الكثير من الأزواج يتعرّضون لصعوبات في حياتهم؛ ما يجعلهم يشعرون بعدم الأمان الذي يلازمهم ويدفعهم إلى التصرف بناءً عليه؛ ولهذا فمن الأفضل تطوير بعض العادات التي تراعي الأمان العاطفي والمواظبة عليها مرات عدّة لتصبح ممارسة طبيعية مع مرور الوقت.

بدايةً، اجعل رأيك قصيرًا ولطيفًا، وفي حال لاحظت الزوجة منك ما يجعلها تشعر بعدم الأمان، مثل نسيان وداعها صباحًا قبل الذهاب إلى العمل، فيجب عليها إخبارك بذلك لتظل علاقتها بك دافئة ودودة. اقترح عليك أن ترسلي إليه رسالة قصيرة تقولين فيها: «لقد نسيت قبلة الوداع هذا الصباح»، وتكتفين بذلك؛ لأنك ستحصلين على الإجابة التي ترغبين. صحيح أن زوجك قد يتذكّر القبلة المنسية أو لا يتذكّرها، ولكن تأكّدي أنك زرعت بذرة، وأن عليك تركها مدة وجيزة لتنمو. ففي بعض الأحيان، يجب علينا أن نعلم شركاءنا وأنفسنا ما يلزمنا لتصبح علاقاتنا أفضل.

يتعيّن على الزوج أن ينظر إلى قرارة نفسه قبل مواجهة شريكته لتنمو لديه عادة الأمان، وفي حال كان شريك الحياة إنسانًا إيجابيًا غير مثير للشكوك، تعيّن على الزوجة تقدير ذلك وأخذها بالحسبان مستقبلاً. أمّا إذا شعرت الزوجة بعدم الأمان فعليها أن تنظر إلى ما يحدث في داخلها لتبحث عن سبب ذلك؛ فربما شعرت بالسوء والقلق بعد مشاهدتها فيلم الليلة السابقة، ثم تقمّصت الشعور السيئ من دون قصد وأسقطته على زوجها عندما نسي الاتصال بها في

الوقت المعتاد. اعلمي أنه حين تشاهدين فيلماً مزعجاً في ساعة متأخرة من الليل فإن أجزاء منه تتغلغل في عقلك الباطن، مُسبِّبَةً الشعور بعدم الأمان، وهذا مثال واحد على التأثيرات الخارجية التي تضر بأفكارنا. تذكّري إن معرفتكِ بسلوكِ زوجكِ وثقتكِ العمياء به ستزيل أيّ سبب يجعلكِ تشكين في أفعاله، وحتى لو لم يُقدِّم سبباً مقنعاً لفقدانِ ثقتكِ به فاحرصي على منح هذه الثقة.

ختاماً، اعلمي على طمأننة زوجتك؛ أخبرها أنك تحبها، وسترى أنها ترد الحسنة بمثلها. تذكّري أن التواصل الجيد هو من أهم أسباب السعادة في الحياة الزوجية؛ لذا أخبر زوجتك أنك ستتأخر، واطلب إليها بلطف أن تراعي أحوالك ومشاعلك، وعِدّها أنك سترد لها المعروف يوماً ما. صحيح أن هذه الممارسة ليست من آداب اللياقة العامة، ولكنها تصرّف لطيف يحافظ عليك وعلى الإنسانية التي تحب، ويمنع الخلاف بينكما لأتفه الأسباب.

