



سُبُلُ إنْجَاحِ العِلاَقَةِ الزَّوْجِيَّةِ

هل تعاني بعض المشكلات في حياتك الزوجية؟ هل سألت نفسك يوماً عن سبب نجاح بعض العلاقات، وفشل أخرى؟ هل بحثت عن طرائق يمكنها تحسين علاقتك الزوجية؟

يوجد سبب مهم لنجاح العلاقة الزوجية هو سعي الزوجين الدؤوب للنهوض بها باستخدام طرائق عدّة؛ فقد يذهب بعض الأزواج إلى مستشار الزواج، في حين يتصفّح آخرون الكتب ويناقشونها، ويتحدثون باستمرار عن أحوال علاقاتهم، ولا يتركون الأمور معلقة من دون حل لكيلا يبقى مجال للتساؤل أو القلق بخصوص الأعمال التي يؤديانها.

شاهدت في أحد الأيام رسماً كاريكاتيرياً لزوجين بخيلين متجهّمين، مُذيلّ بعبارة: «هذه العلاقة ناجحة لأننا عملنا على إنجاحها». لقد هدف الفنان من رسمه إلى السخرية والاستهزاء، ولكن الحقيقة هي أنه إذا بذل الزوجين جهداً أكبر فإن محامي الطلاق سيعاني الكساد وقلة العمل.

صحيح أن إنجاح العلاقة يتطلّب شيئاً من الجهد، ولكنه يظل أسهل من معالجة الخلل وإصلاح العلاقة التي انحرفت عن مسارها الصحيح. تجدر الإشارة إلى أن فكرة العمل على إنجاح العلاقة تبدو غريبة لكثير من الأزواج؛ إذ يعتقد هؤلاء أن المشكلات تحل نفسها بنفسها إذا تجاهلواها؛ ولهذا يعتمد بعض الأزواج إلى الصمت بعد الجدل والخصام، وعدم مناقشة مشكلاتهم أو محاولة حلها، أو تقليل أوجه الخلاف بينهم، فيستمرون في حياتهم كأن شيئاً لم يكن، ويتناسون ما حدث حتى يدهمهم أمر آخر يلهيهم عن تلك القضية. وفي

الواقع، فإن إهمال المشكلات يفضي إلى تراكم المشاعر السلبية، وما إن تثار المشكلات حتى تطفو هذه المشاعر على السطح، وتتسبب في مشكلات أكبر.

لذلك، فمن المهم تذكُّر أن الشريك ليس عالماً نفسياً، وأنه إذا فعلت زوجتك شيئاً يزعجك، وأخفيت مشاعرك بخصوص هذا التصرف بدلاً من إخبارها، فلا تتوقع منها أن تعرف ما تُفكر فيه. ومن الظلم الصراخ والغضب في حال تصرفت على هذا النحو مرة أخرى إذا لم تكن قد نبهتها من قبل. تذكّر أيضاً أن الغضب أمر سيئ؛ لذا تحدّث إليها بلطف، وأخبرها بما يزعجك.

احرص على عقد اجتماع أسبوعي مع شريكة حياتك؛ فقد جرّبت هذا الأسلوب وذكّرتة في كتابي الأول اللياقة العاطفية للزوجين (Emotional Fitness for Couples). فإذا كانت لديك خبرة سابقة بهذا النوع من الاجتماعات فأنت تعرف -لا شك- أنه إجراء لطيف يتطلب القليل من الوقت والجهد.

تمرين : عمل اجتماع أسبوعي للعلاقة الزوجية.

في ما يأتي الخطوات اللازمة لعقد اجتماع أسبوعي مع شريكة الحياة:

1. ابدأ بسؤال زوجتك عمّا إذا كانت مهتمة بعقد اجتماع أسبوعي خاص بالعلاقة؛ لاستكشاف نجاعة هذا الاجتماع لكما، ومعرفة ما قد تُحقّقه من نتائج؛ إذ يرغب الكثير من الأزواج في إنجاح علاقاتهم، ولهذا السبب لا بد من طرح هذا السؤال.
2. اتفقا على الالتزام ببعض القوانين المهمة. بدايةً، كن مؤدّباً؛ أي تجنّب الصراخ والاستهزاء، والتزم بعدم الحديث عن الماضي، وإذا

أردت التحدث عن أمر سبَّب لك الأذى قديماً فاحتفظ به لاجتماع آخر مخصص لنقاش القضايا القديمة؛ يجب أن يركز الاجتماع على أحداث الأسبوع السابق، ومرة أخرى نُؤكِّد أن هذه الاجتماعات الأسبوعية تساعد الزوجين على توطيد العلاقة بينهما؛ لذا فمن الضروري التحلي بالإيجابية.

3. ابدأ الحديث بإخبار زوجتك أنك ممتن لها لموافقته على عقد هذا الاجتماع معك، ودَّعها تُعبِّر عن مشاعرها بخصوص هذا الموضوع. وفي حال شعرتما أن هذه الخطوة مناسبة فننفضُّ التمرين الوارد ذكره في الفصل الحادي عشر.

4. لا تهمل المسائل والقضايا المعلقة، وإنما أخبر زوجتك بما يزعجك في طريقة تواصلك بها؛ لأن هذا هو الوقت المناسب لذلك، واحرص على استخدام ضمير «أنا». حين تُتَهِى حديثك اسمح لها بطرح مشاعرها أو قضاياها، ولكن تجنَّب مناقشة القضايا جميعها في آنٍ معاً، وانظر في كل قضية على حدة؛ لكيلا يتحول النقاش الهادف إلى قضية خلافية.

5. أخبر زوجتك أنك استمعت جيداً لما قالته، ثم استمع لها لتخبرك أنها سمعتك جيداً؛ إذ يمكن التخلص من سوء الفهم عن طريق التغذية الراجعة والتواصل.

6. تخلَّصاً من المشاعر السلبية، وتمسَّكاً ببعضكما.

تذكَّر أن اجتماع العلاقة الأسبوعي لا يحول فقط دون تفاقم المشكلات، وإنما يؤدي إلى اختفائها قبل أن يبلغ الاستياء ذروته؛ ذلك أن حلها وهي في طور

النمو يُقلُّ من احتمال الانحراف عن المسار الصحيح والتسبُّب في الأذى. وفي الأحوال كلها، يتعيَّن عليك التخلُّص من المشكلات القديمة، وتعويض زوجتك عن تلك الأوقات التي عانت فيها الكثير من الأذى؛ قد لا ندرك أحياناً وجود مشكلة ما إلا إذا أثارها شيء آخر يُذكرنا بألم قديم؛ لذا يجب مناقشة القضايا القديمة وحلها بأساليب جديدة مبتكرة في الاجتماع الأسبوعي.

من جانب آخر، فإن تدوين الأشياء التي تزعجك، والتي تود أن تتجنَّبها زوجتك يُسهِّم في تصفية الأجواء؛ ولهذا احرص قبل تنفيذ التمرين السابق على كتابة التصرفات والأعمال التي قمت بها، والتي تشك أنها تسببت في إيذاء شريكك. أمَّا أنتِ فافترئي الملاحظات التي كتبتها ونقِّحها حتى تريها لشريك الحياة بصورة لطيفة؛ فحين نُسأل بلطف فإننا نغيِّر من بعض تصرُّفاتنا، ما يُسهِّل إدخال بعض التعديلات اللازمة على السلوك.

لا شك أن العمل على إنجاح العلاقة هو أمر ممتع؛ لذا أعدَّاً معاً خطط المستقبل، وإذا تبيَّن لكما أن إعداد الخطط الطويلة الأمد يتطلب جهداً كبيراً فنظِّمنا خططنا للعطلة المقبلة. انظرا إلى المهام التي ترغبان القيام بها معاً، وناقشا أسباب ذلك، وستتوصلان حتماً إلى تفاصيل دقيقة عن هذه المهام، وستستغتم الفرصة لمشاركة زوجتك ما تريده منها حتى تشعر بالرضا.

إذن، يساعد إعداد الخطط على الذهاب في رحلة تفتح لك أبواب العاطفة على مصراعيها، وحين ترى أحلام الإنسانية التي تحب وآمالها ورغباتها، وتساعدنا على تحقيقها، فأنت تصنع واقعاً جديداً يشعر فيه كلاكما بالتقدم

الذي تحرزانه معاً. يمنحك أيضاً إعداد الخطط مع زوجتك شيئاً تتطلع إليه،
فيزيد الارتباط العاطفي بينكما.

وبالمثل، فإن نجاح العلاقة يُسهّل عمل المشروعات المشتركة، ويُؤسّس
لمشروعك الخاص، حيث تستطيعان العمل معاً، والحصول على المال في آنٍ
معاً، مثل: بيع المستلزمات المختلفة والملابس في فناء المنزل، وتأسيس
جمعية صغيرة. اعلم أن العمل مع الشخص الذي تحب يمنحك خبرة فريدة من
نوعها، ويُعزّز العلاقة لأنكما تعملان معاً ضمن فريق واحد.

من الطرائق الأخرى لإنجاح العلاقة ممارسة الأنشطة العادية الإيجابية؛
فكلما فعلتما أشياء أكثر معاً أصبحتما أقرب إلى بعضكما، وإذا كنتما تحبان
ممارسة التمارين الرياضية فاعثرا على طريقة مناسبة للتدرّب معاً، ثم اذهبا
لتناول طعام العشاء خارج البيت كلما سنحت لكما الفرصة؛ لأن العشاء معاً
بصحبة الأطفال (إذا كان لديكما أطفال، أو من دونهم) يُعدُّ فرصة سانحة
لمشاركة الحياة والآمال. وفي حال لم يكن تناول العشاء عادة في العائلة فإنني
أقترح عليكم تبني هذه العادة لأنها مهمة جداً للترابط العائلي.

ختاماً، فإن العمل على إنجاح العلاقة ليس أمراً صعباً (قد يكون ممتعاً
حقاً)، ولكنه يتطلب المواظبة والانتظام في الممارسة للاستفادة من الوقت
بصورة مثلى. وفي المقابل، فإن الأزواج غير الحريصين على إنجاح علاقاتهم
لا يشعرون بالسعادة؛ لذا اتخذ قراراً يقضي بعمل ما يُؤسّس لعلاقة صلبة
متماسكة، وتمتع بحياة سعيدة مع الإنسانية التي تحب.