



الاستمتاع

---



هل تشعر أنك نلت أكبر قدر من الفرح في حياتك الزوجية؟ هل فكّرت في عمل شيء يزيد هذا الفرح؟ هل تشعر أنك تُجبر شريكة حياتك على تجربة متعة الحياة؟

قد تكون المتعة أمرًا مضملاً في بعض الأحيان، ولا سيما حين تتعرّض العلاقة الزوجية لبعض المشكلات والخلافات، ولكن استكناه مواطن الفرح قد يُحدِّث فرقاً بين النجاح والفشل، ويضع حدًّا فاصلاً بينهما، ليس فقط في العلاقات، وإنما في الحياة نفسها. وبوجه عام، فإن الشعور بالمتعة ينشأ حين تنظر إلى شريكك، وتشعر معه بالفرح الذي أوجدتماه معاً، فهكذا يجب أن تكون الحياة.

ولكن، قد ننغمس أحياناً في مشاغل الحياة ومتاعبها حتى إننا ننسى الاستمتاع برحلتنا معاً، وقد يُعكّر ما نعتقد أننا نريده صفو المتعة البسيطة التي يجلبها لنا العيش معاً، وتقدير ما نتشاركه في هذه الحياة؛ فقد اكتشف الكثير من الأزواج أنهم ليسوا بحاجة إلى بيت كبير أو سيارة جديدة لتصبح الحياة ممتعة، في حين اقترب آخرون بعضهم من بعض بسبب ضنك العيش هذه الأيام، واعتقادهم الجازم أنهم بحاجة إلى مؤازرة شريك محب متفانٍ يرافق هذا القرب منافع إضافية للحُب الذي يعمل على تقوية العلاقة، ويُسهّل العيش معاً، فتكون النتيجة متعة لا حدود لها، وعلاقة قوية متينة.

وللحقيقة، فلا توجد طريقة واحدة لتجربة المزيد من المتعة والطاقة الإيجابية في حياتنا العاطفية؛ فقد تتنوع طرائق جلب المتعة بحيث تشمل تجربة ممارسات وعادات جديدة معاً، وقد يقتصر الأمر على اختيار إحدى الطرائق

التقليدية. وعلى أيِّ حال، كن متأكدًا أنه توجد طرائق كثيرة لجعل الاستمتاع ممارسة منتظمة في حياتنا. بدايةً، قد ترغب في تجربة أمر بسيط، ولكن تذكر أن العالم كله رهن إشارتك، وأنه حين تسمح لنفسك باختبار المزيد من المتعة فإن شريكك ستدرك ذلك، ويتغير أسلوب تعاملكما معًا. وما إن تصبح أسعد الناس حتى تصبح زوجتك أكثر سرورًا وهي معك، فتتحفّز إلى تجربة ممارسات جديدة أخرى. وكلما أدت أنشطة ممتعة أصبحت المهام المعقدة أسهل لأنك تتطلع إلى ممارسات أكثر متعة بعد أداء هذه المهام. وفي ما يأتي بعض المقترحات التي تساعدكما على جلب المزيد من المتعة للعلاقة الزوجية:

1. تحدّثا، وتواصلًا عن طريق رسائل البريد الإلكتروني والرسائل القصيرة يوميًا، واحرصا على التقارب والتواصل في أثناء يوم العمل؛ لأن ذلك يُقرب بعضكما من بعض، ويصنع المعجزات لحياتكما العاطفية. لا أقصد هنا الرسائل القصيرة التي تُذكرين فيها زوجك بإحضار الملابس من المغسلة، بل الرسائل التي تُذكر فيها زوجتك بحُبكِ لها، وتفكيرك فيها حتى وأنت بعيد عنها. فهذه الرسائل تجلب لها الكثير من المتعة والسرور؛ لأنها تُؤكّد لها أن زوجها يُفكر فيها طوال الوقت.

2. أخبر زوجتك أنك تحبها؛ ذلك أن سماع كلمات العشق يأسر ألباب الكثير من الأزواج. صحيح أن الزوجة قد تعلم في قرارة نفسها أنك تحبها من دون أن تقول لها ذلك، ولكن الحقيقة أن كل إنسان يحب سماع هذه الكلمة. ولا شك أن الزوجين يستطيعان ابتكار لغتهما الخاصة للتعبير عن هذه العاطفة.

3. خَطُّطٌ لشيءٍ تحب أن تفعله مع زوجتك؛ فقد لا تتمكن من عمل شيء مميز كل يوم، ولكن معرفة وجود فرصة لعمل شيء معاً يمنحك هدفاً تتطلع إلى تحقيقه؛ ما يجلب المزيد من المتعة للعلاقة.
4. حاول نسيان الأحزان التي عَفَّ عليها الزمن، ولا تغضب من نفسك، ومن الإنسانية التي تحب. قد يبدو الأمر بسيطاً في ظاهره، ولكننا نعلم أن التخلي عن الغضب يتطلب انضباطاً وصبراً وقدراً كبيراً من القوة الداخلية. وبالرغم من ذلك فإن الأمر يستحق المحاولة ما دام قادراً على إعادة اكتشاف قلبك وفتحه لمزيد من الدفء والمودة والفرح.
5. اقضياً معاً المزيد من الوقت، بصرف النظر عن قدم العلاقة أو حداثتها؛ فالمهم هو قضاء وقت ممتع معاً فحسب، وما عدا ذلك فلا يهم. قد تود أن الذهاب في نزهة للقراءة، أو يخبر أحدكما الآخر بما مرَّ به من أحداث في ما مضى، أو بأمر حدث منذ أمد طويل؛ فقضاء الوقت معاً يجلب المزيد من التقارب ولا شك.
6. لا تستهن أبداً بفاعلية اللطف واللين؛ إذ يعتقد بعض الأشخاص أن اللطف دليل على الضعف، ولكن هذا بعيد عن الواقع؛ لأن اللطف قادر على إحداث النجاح، وجعل حياتك وعلاقتك أعمق وأعظم مغزىً، فضلاً عن قدرته على تغيير حياة الآخرين وجعلها أفضل؛ فاللطف أداة قوية جداً قادرة على تعميق الارتباط، وتتجلى غالباً في رد فعل لطيف لما يقوله شريك الحياة؛ ولهذا احرص دائماً على استخدام اللين واللطف لتتعم بالفوائد العظيمة التي ستثري علاقتك وحياتك.

7. اطلب وجبة من مطعمك المفضل، ولا ضير في منح زوجتك ونفسك استراحة من عناء إعداد الطعام ليلة بعد أخرى، بحيث تتناولان طعاماً جاهزاً. إذا كنت ترغب في الاستمتاع فاخرج عن المألوف، وخصّص وقتاً لمشاهدة التلفاز مع زوجتك عوضاً عن القلق من الفاتورة والتكاليف أو عمل يوم غد؛ فالخروج عن المألوف يُجدد العلاقة ويُنيّمها ولا شك.
8. نفذاً مشروعاً في المنزل معاً؛ فمثلاً لا تعيدا ترتيب المطبخ كله، بل اختاراً ألواناً جديدةً لتغيير منظر الغرفة. وإذا كنتما مغامرين فقد تعمدان إلى بناء قطعة أثاث معاً؛ ذلك أن التحدي يمنحكما المزيد من الترابط والتقارب، ويجعلكما تشاركان في متعة إنجاز مشروع معاً. ولا شك أن إعادة التزيين والترتيب تُغيّر قليلاً في المنظر العام للبيت؛ ما يمنح ساكنيه شعوراً بالمتعة والراحة، ولا سيما إذا قاما بالعمل معاً.
9. تصفّحاً ألبوم الصور الخاص بكما؛ فالنظر في الصور القديمة يعيد الذكريات السعيدة، ويُذكر بالأوقات الممتعة التي قضاها الزوجان معاً، ويُحفّزهما إلى عمل أنشطة أخرى ممتعة معاً.
10. قدّر صحبة شريكة حياتك؛ فإذا خرجت مع زوجتك في زيارة أو نزهة فاغتنم هذه الفرصة لقضاء وقت ممتع معاً، وكذا الحال إذا فاجأك شريك حياتك بهدية غير متوقعة. أكبري الهدية، وأعلي من شأن مغزى الهدية؛ لأن المغزى هو المهم هنا.

ربما يكون التقدير هو ما يفرح الأزواج أكثر من أي شيء آخر، وحتى يصبح التقدير عادة منتظمة في العلاقة الزوجية؛ توقفنا عن التفكير في أي أمر آخر، واهتما ببعضكما وحياتكما معاً. صحيح أن الانغماس في الفرح أمر مكتسب، لكنه يصبح أفضل حين نعتاد ممارسته؛ لذا تعلم كيف تزيد فرحك لتصبح علاقتك أفضل.

اعلم أن بذل الجهد لإنجاح العلاقة يمنحك بعض الفرح، وتذكر أن الفرح موجود ما دمت تشعر بالرضا، وتشارك زوجتك الأمور الواقعية والحقيقية. ولما كان الاكتئاب وما يفضي إليه هو السبب الرئيس الذي يحول دون شعورنا بالفرح تعين علينا الانعتاق من أنفسنا، والدخول في قلوب الأحباب وعقولهم؛ فهذه هي وسيلتنا الوحيدة للتمتع بالفرح الحقيقي الذي تمنحه إيانا الحياة الزوجية.

ختاماً، فإن جعل الفرح عادة منتظمة في الحياة يعدُّ أعظم إنجاز يُحقِّقه الزوجان. وحين تبدأ رحلة الفرح هذه فاعلم أن منافعها وبركاتها ستطال الآخرين، وأن علاقتك بالأشخاص المهمين في حياتك ستصبح أكثر وداً ومحبةً.

