



الدفق العاطفي

هل شعرت يوماً أن علاقتك بشريكة حياتك قد انتهت؟ هل تخيلت كيف ستكون علاقتك بالشريكة إذا ارتقيت بها عالياً؟ هل استثمرت ما يكفي من الوقت للارتقاء بحياتك العاطفية؟

لا يتفق الشريكان معاً طوال الوقت؛ فهما يواجهان غالباً الكثير من الخلافات، وبالرغم من ذلك فإنه يتعين عليهما الحفاظ على مسار دفتقهما العاطفي بعيداً عن هذه الخلافات؛ ذلك أن العلاقات الراكدة تدفع الشريكين إلى الانفصال أو الشعور بالملل. ويكمن حل هذه المعضلة في الاستمرار في تغذية العلاقة، وإصلاح القضايا العالقة التي تعترض طريق الزوجين بين الفينة والأخرى.

يُعرّف الدفق العاطفي بأنه الممارسة التي يلجأ إليها الأزواج المتميزون للحفاظ على علاقاتهم دافئة حميمة. فكل ما يتعين على الزوجين فعله هو شيء من الالتزام تجاه الرباط الذي يجمعهما، والذي يكفل بقاء علاقتهما يانعة نضرة، ولا شك أن المواظبة على هذا النهج ستحيله إلى ممارسة مفضلة لا يمكن للزوجين الاستغناء عنها.

يُعدُّ التخيل أسلوباً رائعاً لنقل علاقتك إلى المستوى التالي؛ فإذا قضيت أنت وزوجتك بعض الوقت كل يوم تُفكران في ما تريدان من علاقتهما، وفي الصورة التي ترغبان أن تكون عليها هذه العلاقة، فإنه يمكنكما المضي قدماً في الاتجاه الصحيح؛ لأن الأفكار تُلهِم الأفعال، ومما لا شك فيه أن التخيل يُسهِم في بث سحر جديد في ثنايا العلاقة، حتى لو اعتقدت أن هذا السحر قد

تلاشى. وبعبارة أخرى، فإن التخيُّل يُحدث تأثيرًا كبيرًا في حياتنا، ويكون أقوى إذا قمنا به معًا.

تمرين : تخيُّل التقدُّم.

في ما يأتي الإجراءات التي تجعل التخيُّل ممارسة يومية في الحياة الزوجية:

1. اجلس مع زوجتك في مكان مريح، وليقابل أحدهما الآخر، ثم امسكا بأيديكما وأعينكما مغلقة.
2. تخيُّلا ما يشغلكما، واقضيا بضع دقائق وأنتما تُفكران في ذلك، ثم تخيُّلا صورًا وأشياء أخرى.
3. شارك زوجتك الخيال الذي تصورته، واطلب إليها أن تشارك في خيالها. ناقشا كيف تستطيع الصور المختلفة صنع رؤية واحدة.
4. خصِّصا دقائق معدودة لتخيُّل المستقبل معًا.

يساعد تخيُّل العلاقة واستشرافها على التوصل إلى نتائج إيجابية بوضع بصمة التغيير في عقلك، وزيادة الرغبة في صنع التغييرات الإيجابية اللازمة لتطوير العلاقة. تذكَّر أن التخيُّل يساعدك على الاسترخاء، ويشجعك على التقرب إلى زوجتك؛ ولهذا يُعدُّ التخيُّل معًا ومشاركة الأحلام والآمال ممارسة فاعلة جدًا.

قد يكون التحدث عن الدفق العاطفي أمرًا شائكًا، ولا سيما إذا اعتقدت أن شريكة حياتك لا تنظر إلى الأمر مثلما تنظر أنت إليه، وحتى لو كانت تبادلك الشعور نفسه بهذا الشأن فقد يكون التطرُّق إلى الدفق العاطفي مسألة معقدة

نوعاً ما؛ صحيح أنه يصعب تعريف الدفق العاطفي، ولكنك ستعرفه حينما تشعر به، وربما تكون الطريقة الفضلى للحديث عن هذا الموضوع هي محاولة إقناع زوجتك أنكما ستعيشان حياة أسعد إذا ساعدتما علاقتهما على النمو والتطور.

عندما تكون أنت وشريكة حياتك متفقين فإنكما تستطيعان الإفادة من التخيل مثلما هو مقترح في هذا الكتاب، وقد ترغبان في تقييم علاقتهما، وتحديد ما ترغبان منها بطريقة أخرى. والتمرين الآتي مفيد لتعرف ما يساعد علاقتهما على النمو والتطور مثلما تساعد كتابة الأهداف على المضي قدماً بالعلاقة. وفي حال اكتشفتما جوانب معينة يلزم تحسينها فإن الدفق العاطفي يصبح أسهل كثيراً مما تعتقدان. ولا شك أن إعادة النظر في عواطفكما تحافظ على صحة العلاقة وعافيتها، فضلاً عن استمرار النمو العاطفي، وتجنب العلاقة أي صعوبات محتملة:

1. لا تعتقد أن علاقتك من الأمور المسلم بها، وإذا فكرت في ارتكاب هذا الخطأ فكن شجاعاً، واسأل شريكة حياتك عما إذا كانت تشعر أن علاقتك بها من المسلمات في حياتك. تذكر أن التقدير من كلا الطرفين أمر مهم جداً؛ فقد يستمتع كل منكما بعمل أشياء منفردة، ولكن العمل معاً يساعد على تعميق الارتباط بينكما.
2. أظهر الاحترام دائماً، وإذا كنت تعاني مزاجاً سيئاً فلا تشعر زوجتك به، وإذا أردت الاختباء خلف الأعباء والهموم اليومية فافعل ذلك. ولكن، كن -على الأقل- لطيفاً، وأخبر شريكك بما يدور في ذهنك.
3. أنعم النظر في أحوالك؛ فإذا مررت بضائقة مالية، وتعين عليك ترشيد الإنفاق، أو تأجيل بعض الأعمال التي تود تنفيذها، فتحدث

عن ذلك. صحيح أن الزوجين قد يشعران بالإحباط آنذاك، ولكن مناقشة وضعك الراهن يمنحك تصورًا ورؤية مستفيضة وطمأنينة للمضي قُدُمًا في الحياة.

4. عامل شريكة حياتك بلطف، حتى لو لم تتل ما تحتاج إليه دائمًا. اطلب منها ما تريد بلطف؛ لأن اللطف أمر جيد دائمًا، وإذا حاولت التحكم في علاقتك فلن يبقى لديك الكثير من الطاقة والجهد لعمل شيء آخر. تذكر أن النهوض بالعلاقة يصبح سهلًا - أحيانًا - إذا تخلّصت مما يزعجك.

5. لا تنزعج من سفاسف الأمور، وتوخَّ دائمًا الحذر، ولا تُحمّل الأمور أكثر مما تستحق؛ لأن المبالغة في تصنُّع المواقف تُنهك القوى. وفي حال أعطيت الأشياء أكثر من حجمها فاعلم أنك تعاني نقصًا ما في حياتك. اعثر على هذا الشيء المفقود، ثم ابدأ تحسين علاقتك بزوجتك؛ فإنها تكفل لك ملاذًا آمنًا، فلا تجعلها قاعدة للسيطرة والتحكم.

6. تحمّل مسؤولية سعادتك؛ إذ لا يمكن للشريكة أن تمنحك السعادة التي تبحث عنها بغض النظر عن محاولاتها الدؤوبة؛ ذلك أن السعادة وازع داخلي، ولهذا إذا أردت تحميل أحد سبب تعاستك فانظر في المرأة لتعرفه.

7. تخلّص من الأحزان والآلام التي خلفتها السنون؛ فإن ذلك يُعدُّ أكبر هدية تمنحها لعلاقتك ونفسك. فكّر كيف تصبح الحياة أكثر خفة من دون الأعباء الإضافية الناجمة عن معاناتك السابقة.

8. احذر الكذب أو ادعاء السعادة؛ لأن السعادة الزائفة تحول دون تقدمك. كن صريحاً مع زوجتك في ما يخص فشلك ونجاحك. قل الحقيقة دائماً إذا شعرت بالسوء من خُطْبِ أَلَمِّ بك في ما مضى، محاولاً نسيانه، والعفو عمنَّ تسبَّب فيه. وليتذكَّر الزوجان أنهما لن يستطيعا بلوغ مرحلة الدفق العاطفي إلا إذا كانا صريحين في مشاعرهما وأفكارهما.

9. ضع نُصْبَ عينيك أن العلاقة الزوجية بحاجة إلى النمو والتطور، وأنه يتعيَّن عليك البحث دائماً عما يُحَقِّق ذلك؛ لأن الزوجين اللذين يمضيان وقتها في استكشاف بعضهما بلطف يُحَقِّقان الكثير معاً.

ختاماً، فإن الدفق العاطفي مفيد لعلاقتك وصحتك الجسدية، وقد أثبتت التجارب والدراسات أن الأشخاص الذين يسعون دائماً إلى المزيد من النماء والتطور في مختلف مناحي حياتهم يراودهم شعور بالسعادة أكثر من غيرهم، ويُعمِّرون طويلاً، في حين ينتهي المطاف بمن يُفضِّلون الانسحاب إلى العزلة والوحدة.

يعلم الزوجان السعيديان أن إدارة شؤون حياتهما بأسلوب مغاير لما هو مألوف، وسعيهما إلى تحسين مناحي حياتهما، يُمثِّل إنجازاً كبيراً يسهم في الحفاظ على علاقتهما، ويكفل بقاءها وما يتعلق بها ضمن المسار الصحيح، ما يعني أنهما لن يقعوا في الخطأ، ولن ينحرفا عن المسار الذي اختاراه.