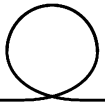
الحُب مدى الحياة



هل كان حلمكِ أن تلتقي فتى أحلامكِ وتعيشي معه سعيدة طوال حياتك؟ وأنتَ، هل حلمت بمقابلة فتاة أحلامك حتى يُفرِّق بينكما الموت؟ يكمن جوهر المشكلة في أن نصف الزيجات في الولايات المتحدة الأمريكية -مثلًا- تنتهي بالطلاق، ومما لا شك فيه أن الانفصال عملية مؤلمة يعانيها الكثيرون.

من المعروف أن نسبة الوفاة بين الأزواج الذين يحظون بعلاقة ناجحة هي أقل منها للمتعثرين في حياتهم الزوجية، فضلًا عن تمتع هذه الفئة المبدعة بجهاز مناعة أقوى مقارنةً بغيرهم، وقد أثبتت دراسات البحث العلمي أن الإنسان الذي يحظى بعلاقة حميمية ملتزمة يتعرَّض لمستويات توتر قليلة مقارنةً بغيره، فمن منَّا لا يرغب في قطف ثمار الحُب حين يلمس في علاقته دفء الروح والقلب والمودة والحياة المديدة؟

لا شك أن الأزواج كافة يمكنهم إعادة الحُب إلى علاقاتهم، وقد يجد بعض الأزواج الأمر سهلًا؛ إذ يعمل هؤلاء على إحياء المحبة لحظة إدراك بُعْدهم عن شركائهم. وفي المقابل، فقد يكون الأمر أكثر مشقة للآخرين؛ لأنهم يجهلون أن النجاح في إعادة بناء أسس المحبة يتطلَّب الرغبة والجهد من كلا الطرفين. يعرض هذا الفصل أسلوبين تقليديين من أساليب بناء الرابط مع شريك الحياة، وأسلوبًا ثالثًا جديدًا. وفي ما يأتي شرح موجز للأساليب الثلاثة:

1. التواصل الفاعل المتكرر: التواصل الفاعل مع شريك الحياة هو من أهم العوامل التي تساعد على إنجاح العلاقة، فاعمل على التواصل جيدًا مع زوجتك.

2. الحفاظ على تقاليد العلاقة الإيجابية: لا شك أن الحفاظ على التقاليد الإيجابية في العلاقة يديم الحُب بين الزوجين؛ ذلك أن السعادة تنبع من صغائر الأمور.
3. قضاء وقت خاص معًا في نهاية اليوم: من الضروري قضاء بعض الوقت معًا في نهاية يوم عمل طويل؛ فبعد غسل الصحون ووضع الأطفال في أَسِرَّتهم، اقضِ بعض الوقت مع زوجتك إذا لم تكن مُجهَدًا؛ فذلك يساعد على تعزيز الرابط بينكما.

حاوِل البناء على الأسلوب الثالث، وتوسَّع في استخدامه؛ فقد ينشغل الزوجان بتنفيذ مهامهما منفردين، وقد ينشغلان بأداء بعض المهام معًا في المنزل بحيث لا يبقى متسع من الوقت لقضائه معًا. وللأسف، فإن أغلب الأزواج يعيشون منفصلين عن شركائهم بالرغم من أن الجزء الأهم لعملية الاستمتاع بالعلاقة هو الاجتماع معًا مرة أخرى.

حاولا الجلوس معًا قبل الخلود إلى النوم لتتمكَّنا من التحدث والتواصل، يمكنكما -مثلًا- احتساء الشاي معًا قبل النوم، ولا سيما أن هذا الوقت يتميز بالهدوء والشاعرية والأجواء المناسبة للاستماع إلى أخبار بعضكما، ومناقشة ما قمتما به في أثناء اليوم. ولكن، تذكَّرا أن هذا الوقت هو غير مناسب للحديث عن القضايا التي تخص علاقتكما؛ فهو وقت الاستمتاع بالصحبة الجميلة، ومشاركة النصف الآخر في الجانب الإيجابي من الحياة.

إن التحدث إلى شريكك بأريحية يجعل علاقتك به أكثر متعة وبهجة، وتعمل هذه المشاركة الصغيرة في نهاية اليوم على تعزيز الرابط بينكما، وتساعدكما

على النوم هانئينِ مطمئنينِ. والنوم أيضًا هو الوقت المناسب للتقارب بالرغم من أن فئة قليلة تُفكِّر فيه بهذه الطريقة، وأعتقد أن الوقت الأنسب لتبادل الأحاسيس والمشاعر بين الزوجين هو عند الخلود إلى النوم.

صحيح أننا قد ننسى قوة التقارب التي تمنحنا إياها علاقتنا، ولكنها تساعدنا على التخلُّص من أعباء اليوم، وتلهمنا لبناء العلاقة الوثيقة مع الإنسان الذي نحب. يحدث هذا حين يهتم شخصان ببعضهما بعضًا، ويُظهِران هذا الاهتمام. اعلم أن الارتباط لا يستغرق وقتًا طويلًا؛ لذا افعل ما تراه مناسبًا ومريحًا، ولكن ضع مهامك وأفكارك جانبًا، واستمتع بقرارك المهم، وهو قضاء وقت ممتع مع الإنسانة التي تشاركك حياتك.

يساعد قضاء هذا الوقت مع الشريكة على الاستعداد لمهام اليوم التالي، وإذا اعتدت عمل ذلك باستمرار فإن أسلوبك في الحياة يتغيَّر، فتسترخي مع زوجتك في نهاية اليوم، وتُطلِّق التوتر والقلق، فضلًا عن التعامل مع الآخرين بإيجابية، ومواجهة المشكلات والخلافات بكفاءة واقتدار.

احرص على التحدث إلى الزوجة قبل النوم للحصول على الفيتامين العاطفي اللازم للحفاظ على علاقتك والارتقاء به، وفي حال شعرت أن وسائل التواصل منقطعة مع شريكة حياتك، أو أنك اختلفت معها في أمر ما، فاقضِ معها وقتًا خاصًّا في نهاية اليوم. أمَّا أنتِ فتواصلي مع زوجكِ مدة أسبوع بهذه الطريقة قبل إعادة تقييمها؛ صحيح أن هذا الأسلوب قد لا يصلح للأزواج جميعًا، لكنه يستحق التجربة ولا شك.

إن تطبيق الأساليب الثلاثة المذكورة آنفًا يساعد علاقتك على النجاة والنمو، ويمنح الحياة الزوجية الفرصة لتتطور وتزدهر. أمَّا الحُب فلا يمكن له أن يرى النور إذا لم تؤمن به؛ فأنا أعرف الكثير من الرجال الذين تزوجوا أكثر من مرة، وباءت تجاربهم بالفشل، ولكنهم يعيشون حياة سعيدة هانئة في زواجهم الحالي. وبعبارة أخرى، إذا فشلت تجربتك الأولى في الزواج فهذا يعني أنك تعلَّمت منها درسًا مفيدًا، ولا شك أنك ستتجنَّب الأخطاء التي ارتكبتها في زواجك الأول.

ختامًا، لا يعني الحُب مدى الحياة أنك ستظل مع الفتاة التي وقعت في شباكها، وإنما يعني أنه آن الأوان لتغيير حالك، وجعل حياتك تتركَّز حول الدعم والحُب. صحيح أنك لن تكون مُحِقًّا طوال الوقت، ولن تضحك زوجتك دائمًا على نكاتك السيئة، ولكن إذا عملت جاهدًا لزرع الحُب الحقيقي فإنك ستجني ما هو أغلى من الألماس والذهب؛ فالرجل الذي يحب امرأة ما ثم يفقدها مستعد لعمل أيِّ شيء ليحظَ بقلبها مرة أخرى؛ لذا قدِّر قيمة الحُب الذي يملأ عليك حياتك لأنه أعظم هدية نلتها ولا شك.