

الكأس الممتلئ

كبسولات في الحب والزواج



تأليف

مرتينا سف

مقدمة

هذا الكتاب يقدّم مجموعة من المبادئ في التعامل مع العلاقات الإنسانية، وهي مبادئ تصلح لكافة العلاقات العميقة والمستمرة، مثل علاقة الآباء بالأبناء، وعلاقات الإخوة، وعلاقات الصداقة القوية. غير أننا اخترنا التركيز على علاقات الحب والزواج، لأنها أكثر العلاقات التي تظهر فيها هذه التحديات بوضوح.

وهذه المبادئ عامة، غير موجهة لجنس دون آخر؛ لذلك سنستخدم غالبًا كلمة «شريك» باعتبارها كلمة محايدة تعبّر عن الطرفين.

كما أن هذه المبادئ ليست تراتبية، فلا تُطبّق واحدة تلو الأخرى، بل يجب مراعاة جميعها معًا وفي الوقت نفسه.

ملحوظة: هذه المبادئ لا تناسب العلاقات المسيئة أو شديدة الإيذاء.

الفهرس

- 2.....مقدمة
- 7المبدأ الأول: املاً الكأس
- 9المبدأ الثاني: كنزك الثمين
- 10.....المبدأ الثالث: اشرب الكأس
- 11.....المبدأ الرابع: كن صبوراً
- 12.....المبدأ الخامس: احترس من الشياطين
- 14.....المبدأ السادس: احترس من غضبك المكتوم
- 15.....المبدأ السابع: القبول
- 16.....المبدأ الثامن: المقارنة
- 17.....المبدأ التاسع: الأشخاص أهم من الحقائق
- 18.....المبدأ العاشر: كن سخيًا
- 19.....المبدأ الحادي عشر: أنتما وحدة ولستما واحدًا
- 21.....المبدأ الثاني عشر: الكلمات
- 22.....المبدأ الثالث عشر: الزواج وأفلام الرعب
- 23.....المبدأ الرابع عشر: ما لا يُقال
- 24.....المبدأ الخامس عشر: الأشباح
- 27.....المبدأ السابع عشر: الغفران
- 29.....المبدأ الثامن عشر: الاعتذار
- 32.....المبدأ العشرون: كن متحرراً
- 33.....المبدأ الحادي والعشرون: انزع النظارة

- 35.....المبدأ الثالث والعشرون: احترم نقاط ضعف شريكك
- 37.....المبدأ الرابع والعشرون: لا تتبالغ في إرضاء شريكك
- 41.....المبدأ السادس والعشرون: كيف تغضب
- 43.....المبدأ السابع والعشرون: المشكلات كفرص للنمو
- 45.....المبدأ التاسع والعشرون: احذر هذا الخطأ الشائع
- 47.....المبدأ الثلاثون: الهوايات في الزواج
- 48.....المبدأ الحادي والثلاثون: احذر الخطر الصامت
- 50.....المبدأ الثاني والثلاثون: المناقشة المُعادة
- 51.....المبدأ الثالث والثلاثون: لا تندم على الأشياء الصالحة
- 52.....المبدأ الرابع والثلاثون: كن مبادراً لكن اترك مسافة
- 54.....المبدأ الخامس والثلاثون: العدوى
- 55.....المبدأ السادس والثلاثون: الحب
- 56.....المبدأ السابع والثلاثون: احترس من العدل الزائف
- 57.....المبدأ الثامن والثلاثون: ذكّر
- 58.....المبدأ التاسع والثلاثون: تعلّم لغات جديدة
- 60.....المبدأ الأربعون: ضع حدودك
- 61.....المبدأ الحادي والأربعون: أعرف متى يبدأ وينتهي دورك
- 62.....المبدأ الثاني والأربعون: تخلّ عن توقعاتك
- 64.....المبدأ الثالث والأربعون: الوقت لا يصلح كل شيء
- 65.....المبدأ الرابع والأربعون: احذر لحظات اليأس
- 68.....المبدأ الخامس والأربعون: احذر من الشفقة على الذات

- 69.....المبدأ السادس والأربعون: تقبّل التغيير
- 70.....المبدأ السابع والأربعون: امتدحه أمام الآخرين
- 71.....المبدأ الثامن والأربعون: احذر عند الإنجاب
- 73.....المبدأ التاسع والأربعون: تقبل الألم
- 74.....المبدأ الخمسون: العائلة الأكبر
- 76.....المبدأ الحادي والخمسون: لا تُقسّ قلبك
- 77.....المبدأ الثاني والخمسون: احرص على وقت خاص بينكما
- 78.....المبدأ الثالث والخمسون: استمرارية التعلم
- 79.....المبدأ الرابع والخمسون: الإسعافات الأولية
- 81.....المبدأ الخامس والخمسون: آمن به
- 82.....المبدأ السادس والخمسون: لا تكن على سجيتك
- 83.....المبدأ السابع والخمسون: الاحتكاك خير وسيلة للتعلم
- 84.....المبدأ الثامن والخمسون: الانكشاف
- 85.....المبدأ التاسع والخمسون: احذر من الندم
- 87.....المبدأ الستون: تقبل الفتور
- 88.....المبدأ الحادي والستون: الشوكة والسكينة
- 89.....المبدأ الثاني والستون: تعلّم من اختلاف شريكك
- 90.....المبدأ الثالث والستون: تغيّر الشريك
- 91.....المبدأ الرابع والستون: تقبّل وضعك المختلف
- 92.....المبدأ الخامس والستون: الزوجان المثاليان
- 94.....المبدأ السادس والستون: الذنب لن يعيده لك

- 96.....المبدأ السابع والستون: عطاء بلا مقابل
- 97.....المبدأ الثامن والستون: أوجد له عذراً
- 98.....المبدأ التاسع والستون: وهم السيطرة
- 99.....المبدأ السبعون: عوامل النجاح
- 100.....المبدأ الحادي والسبعون: تقبل المفقود
- 101.....المبدأ الثاني والسبعون: اختلاف الأولويات
- 102.....المبدأ الثالث والسبعون: فن التغافل
- 103.....المبدأ الرابع والسبعون: فك التعلق
- 105.....المبدأ الأخير: نقطة الصفر
- 106.....وختاماً

المبدأ الأول: املأ الكأس

تخيل معي ثلاثة أشخاص

الأول قضى حياته بكاملها في العمل وجمع المال، حتى كَوّن ثروة كبيرة. لكن عندما كبر، انتبه أنه أهمل علاقته بزوجته وأولاده؛ فأصبح أولاده بعيدين عنه، وعلاقته بزوجته فاترة، بلا دفء ولا معنى.

والثاني أمضى عمره في تحصيل الشهادات العلمية وحصد الجوائز المهمة، فأصبح مشهورًا، معروفًا، وقُدوة للآخرين، يشعر أنه قدّم نفعًا حقيقيًا للناس. لكنه، في المقابل، ترك علاقته بشريك حياته تضعف، حتى سكن الخواء والفراغ بيته.

أما الثالث، فعاش حياته كشخص عادي؛ لا يملك من المال إلا ما يستره، ولا من الشهرة إلا عائلته وأصدقائه. لكنه أسس أسرة قوية، وبنى علاقة دافئة مع شريك حياته؛ يشاركه النجاح والفشل، الغنى والفقير، الصحة والمرض، ويعلم أن هناك إنسانًا آخر يقاسمه كل ما يمر به.

من برأيك هو الأسعد بينهم؟

هذا الكلام لا يقصد به أن تهمل نجاحاتك المادية أو تطلعاتك العلمية، بل الغرض منه التأكيد على حقيقة بسيطة:

أكبر استثمار في حياتك هو علاقتك بشريك حياتك.

فهذه العلاقة هي أهم مشروع في عمرك كله، ولذلك يجب أن تتال النصيب الأكبر من وقتك وجهدك واهتمامك.

دعني أسألك:

لو وضعت كل رأس مالك في مشروع استثماري، ثم فوجئت بأن شريكك في المشروع لا يهتم به ولا يكثرث لنجاحه، هل سنُهمل أنت أيضًا المشروع وتضحّي بكل ما استثمرت فيه؟

أم ستضاعف مجهودك، وتحاول إنقاذ الموقف ما استطعت؟

إذا اتفقنا أن الزواج هو أهم مشروع في حياتك، فلماذا تهمله إذا أهمله شريكك؟

هل ستتخلى بسهولة عن سنوات من عمرك، وعن مشاعرك، وكل ما استثمرته في هذه العلاقة؟

ربما تتساءل: وما ذنبي أنا، أن أستمّر في العطاء وبذل الجهد؟

حسنًا، سأخبرك.

إذا رأيت شخصًا مصابًا بالشلل يعبر الشارع على كرسيه المتحرك، هل ستحسده لأنه لا يبذل مجهود المشي،

بينما أنت تتحمل مشقته؟

أم أنك تدرك أن كونك أكثر صحة يعني أنك تتحمل مسؤولية أكبر؟

هكذا هو الأمر في العلاقات

إن كنت الأكثر نضجًا، فأنت أيضًا الأكثر مسؤولية. وربما لذا أنت الشخص الذي يقرأ هذا الكتاب الآن بينما

يلهو الطرف الآخر.

وإن كان شريك حياتك لا يملأ كأس المحبة والود والعطاء بينكما، فعليك أنت دائمًا أن تحرص على أن يبقى

الكأس ممتلئًا.

المبدأ الثاني: كنزك الثمين

في هذه الأيام أصبحت أغلب المهن المتاحة مرتبطة بمجال المبيعات، حيث يسعى الجميع إلى تحقيق أعلى تخيل أن عميلاً جاء إليك مستعداً لشراء ما تبيعه في شهر كامل في target. نسبة مبيعات للوصول إلى الـ صفقة واحدة. أخبرني، كيف ستتعامل معه؟

ستكون حريصاً على انتقاء كلماتك، والابتعاد عما قد يزعجه، وتوفير كل سبل الراحة له، ومنحه كامل تركيزك؛ لأنك تعلم أنك إن كسبت هذا العميل ستحصل على مكافأة كبيرة.

تخيل الآن أن تنظر النظرة نفسها إلى شريك حياتك؛ فهو الشخص الذي إن نجحت في كسبه إلى جانبك، ستحصل على مكافأة تمتد معك طوال حياتك: علاقة عميقة، مستقرة، وأساس قوي تواجه به تقلبات الحياة.

غالباً ما يدرك الأفراد هذه الحقيقة في مرحلة المواعدة أو الخطوبة؛ لذلك نجدهم حريصين على الظهور بأفضل صورة، واختيار الكلمات اللائقة، وإظهار الحب والاهتمام للطرف الآخر. لكن بعد سنوات من الزواج، ومع الاعتياد على وجود الشريك، تغيب عن أذهاننا هذه الحقيقة.

كنزك الثمين موجود بجانبك؛ إنه مشاعر شريك حياتك، وعلاقتك به.

وإن رأيت شريك حياتك يتحدث بلهفة عن شيء يهيمه، بينما تراه أنت تافهاً أو غير مهم، فحاول أن تستمع إليه بتركيز قدر ما استطعت. وإن لاحظت علامات الحزن على وجهه بسبب أمرٍ تراه لا يستحق هذا الحزن، فتذكر أن أي شيء يزعج شريكك قد أصبح أمراً يستحق الاهتمام. لا تخبره بتفاهة الأمر، بل تعاطف معه، وإن كان هذا الأمر صادراً عنك، فتوقف عنه فوراً.

تذكر دائماً: كنزك الثمين هو مشاعر شريكك.

المبدأ الثالث: اشرب الكأس

إن أخبرتك أن هناك مطعمًا شهيرًا للغاية، يتزاحم عليه الناس أفواجًا، فربما تتحمس لزيارته. هناك، يأتيك النادل بقائمة المشروبات، فتجد فيها:

كوكتيل برتقال وزنجبيل مع عصارة صفار البيض،

وكوكتيل تفاح أخضر مضافًا إليه شربة كوارع مع قطع بطيخ،

أو قهوة مضافًا إليها بعض قطع الفراولة.

تتظر حولك فتجد الجميع يشرب كأسه، وتستنتج أن كل كأس يحتوي أحد هذه التركيبات الغريبة التي تجمع بين مذاق حلو وآخر مالح. ومع ذلك، الجميع يشرب. هناك من يشرب بفرح وسعادة، ومن يشرب مضطربًا، ومن يشرب بغضب، لكن الجميع يشرب.

هكذا هو الزواج؛ يقدم لك كأسًا من خليط بين الحلو والمر. قد يكون هذا الكأس هو حياتك الزوجية بكل عيوبها ومميزاتها، وقد يكون هو شريك حياتك بما يضيفه لحياتك من حلاوة ومرارة.

هكذا هو الكأس؛ يحتوي عناصر لا يمكن أن تمتزج بسهولة. هذا هو شريكك: يصعب عليك حياتك ويُسهّلها في آنٍ واحد، تحبه وتغضب منه، تهرب إليه وتهرب منه، يمثّل لك المشكلة والحل. حبيبك هو، وهو خصمك.

فهل ستشرب الكأس بما يحتويه من تناقضات؟ هل ستقبل شريكك بمميزاته وعيوبه، أم ستحاول فصل العيوب عن المزايا، كمجنون يحاول فصل السكر بعد أن ذاب في الماء؟

إن لم تقبل شرب الكأس كما هو، سيمضي الوقت وأنت تحاول فصل حلاوته عن مرارته دون جدوى، وسيبقى حلقك جافًا وفاترًا.

أعلم غرابة الطعم، وأعلم أنك تتألم وتتلذذ في آنٍ واحد، تجرح وتشفى، تضحك وتغضب، لكن هذه هي مكونات الكأس.

فهل ستشرب الكأس؟

المبدأ الرابع: كن صبورًا

تخيل أن فلاحًا وضع البذور في الأرض، ثم عاد في اليوم التالي ليرى مقدار ما نمت زرعته، فلم يجد شيئًا. وظل يفعل ذلك عدة أيام متتالية، يراقب الأرض وينتظر الإثمار، وحين لا يجد النمو الذي يتوقعه، يتسلل إليه اليأس، ويعتقد أن أرضه بور، وأن مجهوده يضيع سدى، فيترك زرعته بلا رعاية، وربما يبيع أرضه أيضًا. أنت تعلم أن خطأ هذا الفلاح لم يكن في الأرض، بل في عدم صبره، وجهله بأن الزراعة عملية تحتاج إلى وقت طويل قبل أن تعطي ثمارها، وأن تعجله في الحصاد جعله مترقبًا لأي نمو لحظي، فوقع فريسة للإحباط.

هكذا هي العلاقات أيضًا، تشبه الزراعة؛ عملية طويلة تحتاج إلى وقت وجهد مستمر حتى تعطيك الثمار التي ترجوها.

المشكلة أننا بتنا نتعامل مع العلاقات بعقلية الاستهلاك السريع التي يكرسها هذا الزمن، حيث نُقدّم لنا الأشياء في صورتها النهائية، جذابة وبراقة، دون أي جهد يُذكر. فأصبحنا ننتظر علاقة مثالية تحقق لنا كل ما نحلم به، دون أن نبذل جهدًا حقيقيًا في فهم أنفسنا، أو فهم الآخر، أو بناء روابط عميقة بيننا.

صرنا نتوقع التغيير الفوري في أنفسنا وفي شركائنا، ونسينا أن البشر، حين يتعلمون شيئًا جديدًا، يتعثرون ويسقطون مرارًا قبل أن يثبتوا أقدامهم. أصبحنا سرّيعي اليأس، متعجلين في إصدار الأحكام على الشريك، وعلى العلاقة، وعلى المستقبل كله.

لذلك، كن صبورًا ومتأنياً. لا تتعجل في الحكم على شريكك أو على علاقتك. تذكر أن الثمار الطيبة لا تُجنى إلا بالصبر، وأن العلاقات، مثل الزراعة، تحتاج إلى مهارتي الانتظار والصبر قبل أن تؤتي أكلها.

المبدأ الخامس: احترس من الشياطين

أعلم مقدار الجهد الذي تبذله مع شريك حياتك، وأعلم كم تحتل من أجله، وكم تضحي كي تستمر هذه العلاقة. ربما لا تجد التقدير الكافي من شريكك، بل قد يلومك طوال الوقت على أشياء تراها تافهة. سيأتي موقف ما، ولن تعلم كيف يتحول هذا الموقف العادي فجأة إلى مواجهة حادة بينكما. ستبدأ في التفكير أن شريكك لا يقدرك مهما فعلت، وأنه لا يرى سوى عيوبك ونواقصك، بينما يظن نفسه ملاكاً.

في هذه اللحظة، ستأتي الشياطين لتهمس في أذنك:

هيا، أخبره بكل عيوبه دفعة واحدة. لا تجمل الحقيقة. أخبره بما يفعله بك، وكم هو كريه، ومؤذٍ، وأناي. أخبره أن أهله أشخاص لا يُطاقون، أو أن أفكاره غبية. هكذا ستصرخ الشياطين في رأسك. سيبدأ عقلك في تشكيل الكلمات كسوطٍ تجلد به شريكك. ستنعك الشياطين أنه لن يتغير، وأن هذه العلاقة لا رجاء منها، وأن الأفضل أن تُخرج ما في صدرك وتدع القنبلة تنفجر لتشعر بالراحة.

لكن صدقني، الكلمة التي ستقولها وتجرح أو تُهين شريك حياتك، ستدفع ثمنها أنت وهو معاً. مشروع حياتك قائم على الحفاظ على مشاعرك ومشاعر شريكك، وإن بدأ هو في إتلافها، فإن إتلافك لمشاعره لن يُصلح الأمر، بل سيزيده سوءاً.

تلك الكلمات المؤذية

لا تقلها.

لا تقلها.

لا تقلها.

اختر كلماتك بعناية مع شريك حياتك. تذكر أن مشاعره هي كنزك الثمين، ولا أحد يبذل كنهه حين يتعب من حمله.

عبر عن غضبك وألمك، لكن دون تجريح لمشاعر الطرف الآخر.

ودعني أخبرك بهذه الحقيقة المفاجئة: أنت أيضًا يقدم لك شريك أشياء لا تقدّر حق قدرها. أنت أيضًا لديك عيوب لا تراها. أنت أيضًا قد تكون كريهاً، أو مؤذياً، أو أنانياً، بينما ترى نفسك ملاكاً وترى عيوب شريكك بوضوح.

هذه هي الحقيقة في العلاقات: كل طرف يبذل جهداً لا يشعر به الآخر، ويركّز على ألمه الناتج عن عيوب لا يراها الطرف المقابل.

المبدأ السادس: احترس من غضبك المكتوم

هل سمعت من قبل عن أثر الفراشة؟ كيف لفعلي صغير أن يتسبب في كارثة كبيرة؟ هكذا أيضًا الغضب الناتج عن مواقف متراكمة؛ قد يبدو بسيطاً في بدايته، لكنه قادر على إحداث كارثة حقيقية.

لقد أخبرتك أن مشاعر شريك حياتك هي كنزك الثمين، لكن دعني أدّرك بأن مشاعرك أنت أيضًا جزء من هذا الكنز.

الاهتمام بمشاعر شريكك على حساب مشاعرك يشبه شخصًا أغلق أبواب منزله بإحكام، ثم ترك نوافذه مفتوحة؛ ليتسلل اللصوص من الخلف. هكذا تمامًا يكون غضبك غير المعبر عنه.

قلت لك إن الزواج لا يستمر دون الغفران والتغافل، لكن هذا الغفران لا يعني إلغاء التعبير عما يزعجك. نعم، حاول أن تكسب شريك حياتك، لكن لا توافق على كل ما لا يريحك. تعلّم فن التفاوض جنبًا إلى جنب مع فن الغفران.

نعم، نصحتك ألا تقول الكلمات الجارحة لشريكك وقت غضبك، لكن في المقابل، لا تصمت تمامًا. اختر الوقت والطريقة المناسبين، وعبر عما يغضبك بوضوح واحترام.

لا تلعب دور الناضج طوال الوقت. لا توافق على أوضاع لا تناسبك. لا تكن الوعاء الذي يُفرغ فيه شريكك غضبه. ولا تكن المضحّي دائمًا.

صدّقني، الغضب غير المعبر عنه يشبه مرضًا خبيثًا يقتل دون أعراض واضحة. علاقات طويلة انتهت فجأة، دون سبب مفهوم، بسبب هذا الوحش الصامت.

وإن شعرت أن شريكك هو الطرف الذي لا يعبر عن غضبه ومشاعره بصراحة، خوفًا من الشجار أو خسارتك، فلا تفرح لأنه يريحك. بادر أنت بالسؤال عن مشاعره الحقيقية، وطمئنه أن غضبه لن يؤذي العلاقة بقدر ما يؤديها صمته. بادر أنت بالتضحية من أجله؛ فأنت بذلك لا تقدّم له خدمة فحسب، بل تقدّمها لنفسك أيضًا.

المبدأ السابع: القبول

إذا كنت مثلي ممن يهتمون بفهم العلاقات، فبالأكيد سمعت بالمبدأ: "لا تحاول تغيير شريك حياتك، بل اقبله". هل هذا يعني أن الأزواج لا يجب عليهم دفع بعضهم للأفضل، أو تقبل إساءة الطرف الآخر لمجرد وجوب القبول؟ هل يعني ألا ألفت نظر شريكي إلى أخطائه وعيوبه التي تؤذي الآخرين؟ هنا سأوضح المقصود بهذا المبدأ.

نحن لا نقبل السلوكيات المؤذية بل نناقشها، ولا نتغاضى عن عيوب الآخر بل نساعد على تحسينها. المقصود بمبدأ القبول هو قبول تركيبة الشريك النفسية والعصبية، وليس سلوكياته الضارة.

القبول هو تقدير الطريقة التي يحبني بها شريكي. ربما ينسى عيد ميلادك فتغضب لأنه لم يهتم بهذا اليوم، لكن شريكك يحبك بطريقة عملية تختلف عن توقعاتك. القبول هنا يعني ألا أنتظر أن يتذكر موعد عيد ميلادي ثم أغضب منه عند نسيانه، بل يمكن أن أذكره أنا إذا لزم الأمر.

ربما لا تعنتي بك زوجتك كما كانت تفعل والدتك، فالقبول يعني عدم توقع الأفعال التي كانت تحدث تلقائياً من والدتك، ثم الغضب عندما لا تصدر عن شريكك. إن كان شريكك يتأخر دائماً عن المواعيد، القبول يعني ألا أربط مقدار حبه لي بالتزامه بالمواعيد.

القبول يعني رؤية الشخص الذي أمامك كما خلقه الله، بكل عيوبه ومميزاته، دون مقارنته بما كنت تتوقعه. أن تتعلم أن ترى طريقته في الحب، لا طريقتك أنت فقط.

المبدأ الثامن: المقارنة

إن مررتَ برجلٍ ورأيتَه يقبض على جمرة نار بيديه ويحترق بها، ثم أخبرته أن يتخلى عنها كي لا يتألم، فرفض لأنه يرى أن هذه الجمرة حقيقية.

هكذا تمامًا تكون المقارنة في العلاقات؛ جمرة نار يمسك بها الأشخاص ويصرون عليها.

قد تقارن اهتمام زوجتك باهتمام والدتك أو حبيبتك السابقة، أو مستويات ابنك الدراسية بابن صديقك، أو رومانسية زوج صديقك برومانسية زوجك. هذه المقارنات تؤلمك وتؤلم الطرف الآخر في الوقت نفسه، ومع ذلك ترفض التخلي عنها لأنك تراها حقيقية.

دعني أخبرك بالحقيقة: سبب هذه المقارنات هو أنك تفتقد بشدة صفة ما في شريكك، أو ترى أنها صفة ضرورية لاستقامة الحياة. وحين ترى هذه الصفة في شخص آخر، تتخيل كم ستكون حياتك أسهل لو امتلكها شريكك، فتبدأ بالضغط عليه، بوعي أو دون وعي، ليكتسبها. وليس بالضرورة أن تكون المقارنة مع شخص حقيقي؛ فكثيرًا ما تقارن شريك حياتك بصورة مثالية رسمتها له في خيالك، ثم وقعت في حب هذه الصورة لا في حب الإنسان الحقيقي.

ما تفعله المقارنة، سواء صرّحت بها أم لم تصرّح، يشبه محاولة شخص أن يجعل ثمرة التوت الأبيض حمراء كالنجاح. المقارنة، يا عزيزي، لا تهدف في جوهرها إلى تحسين سلوك الآخر كما تظن، بل تسعى إلى تغيير هويته، وهذا ما يجعل الطرف الآخر يتعذب.

ولنكن أكثر واقعية: لقد توصل البشر إلى عمليات زرع الأعضاء؛ يمكنهم زرع قلب أو كبد أو كلية، بشرط توافق الأنسجة، لكنهم لم يتمكنوا من زرع صفة الرومانسية، أو الهدوء، أو التعقل في شخص

نعم، قد تعاني من قلة ذكاء زوجتك، أو تضطر لتحمل حسّ زوجك الدعابي الزائد، أو تتقبّل أن ابنك لا يهتم بالدراسة بقدر اهتمامه بالرياضة.

لكن الخبر الجيد أنه حين تكفّ عن محاولة تحويل ثمرة التوت إلى اللون الأحمر، ستتمكن أخيرًا من تذوّقها. حين تتوقف عن عقد المقارنات، حتى داخل ذهنك، ستري حقيقة الشخص الذي أمامك، وعندها فقط ستستطيع الاستمتاع به.

المبدأ التاسع: الأشخاص أهم من الحقائق

في فيلم "Wonder"

قالت الأم لابنها

«إن كان عليك أن تختار بين أن تكون على حق أو أن تكون لطيفًا، فاختر أن تكون لطيفًا»

هذه الجملة يجب أن تكون مبدأً أساسيًا في كل العلاقات الحميمة؛ فالأشخاص ومشاعرهم أهم من الحقائق.

إن كان قول الحقيقة سيؤدي مشاعر الطرف الآخر، فلا داعي لقولها. لا داعي لأن تخبر زوجك أن حجم كرشه قد زاد مؤخرًا، أو أن تخبر زوجتك أن شقيقتها أفضل منها في الطهي. لا تخبر شريكك أن صوته أثناء الشخير مزعج، أو أن علامات التقدم في العمر بدأت تظهر عليه، أو أنك لا تستلطف أحد أفراد عائلته، أو أنك وجدته ثقيل الظل في اللقاء الأول.

لا تخبر شريكك بالحقائق المزعجة طالما لا مجال لتغييرها.

اختر اللطف دائمًا على حساب الحقائق. لن يفيدك أن تكسب نقاشًا بذكر حقيقة تجرح شريكك؛ ستشعر بانتصار زائف لفترة قصيرة، ثم تكتشف أنك وضعت حجرًا في الجدار الذي سيفصل بينك وبين شريكك. تذكر أنه مسموح لنا بالكذب في حالتين: الحب والحرب. ولا أقصد هنا أن تُخفي عن شريكك فعلًا قمت به وسيغضب إن عرفه، لأن ذلك يهدم الثقة بينكما، بل أقصد الكذب في الأمور الخارجة عن إرادتك، والتي لا يترتب على قولها سوى الأذى.

تذكر دائمًا: الأشخاص أهم من الحقائق، والحقائق المزعجة أولى بالتجاهل.

المبدأ العاشر: كن سخيًا

كن سخيًا مع شريك حياتك، لا تبخل عليه. إن كان هناك شيء تقدر أن تفعله وسييسد شريك حياتك، بادر بفعله فورًا. عبّر له دائمًا عن امتنانك له؛ فالتقدير وقود البشر. اجعله يشعر بأنك تُقدّر جهوده في العلاقة وتحمله لمسؤولياته، ولا تمحُ كل جهده في لحظة غضب.

كن مجاملًا، لا تُخرجه، ولا تخرج مشاعره أو تُهينه.

كن شفيقًا، معطاءً، ورحم ضعفه.

لا تستخف بمشاعره، ولا تقل شيئًا سخيًا في لحظة مزاح

اعتذر إن أخرجته بكلمة أو تصرف.

إن جاءت لك فرصة للاختيار، اختر الوضع الذي يريحه، وتنازل عن شيء تريده إن كان سيُشكّل عبئًا عليه.

إنه شريك حياتك؛ من لك سواه؟ كما تفعل مع الغريب حين يضيفك أو يحلّ عليك ضيفًا، فتفكّر في كل سبل راحته لا راحتك من باب الذوق، افعل هذا أيضًا مع شريك حياتك من باب الرحمة والمودة التي بينكما.

اعلم أن هذا الكلام يبدو بديهيًا جدًّا، لكنه على بساطته هو الحدّ الفارق بين العشرة الطيبة والعشرة غير الطيبة.

واعلم أيضًا أن تطبيق هذا الكلام مع شريك أناني أو غير مكترث صعب جدًّا، لكن ربما تكون تلك الأفعال الصغيرة بذرة في أرض قلبه، تُثمر لك غدًا عطفه.

لا أقصد أن تتحمّل ما لا طاقة لك به، ولكن كن لطيفًا قدر ما استطعت.

المبدأ الحادي عشر: أنتما وحدة ولستما واحدًا

نعم، الزواج وحدة بين الزوجة والزوج، لكن هذا لا يعني أن كليهما قد صارا شخصًا واحدًا بالفعل، بل لكلٍ منهما شخصيته وتفضيلاته المستقلة عن الآخر.

نعم، نعيش سويًا، نتقاسم المنزل نفسه، والوضع الاقتصادي نفسه، والشكل الاجتماعي نفسه، والأطفال أنفسهم، لكن مع كل هذا، يملك كلٌ منا حياة داخلية مختلفة.

تتضح أهمية هذا المبدأ كي تصبح توقعاتك واقعية من شريك حياتك. إنه ليس أنت. قد يراك تعمل، لكنه لا يقدّر حقًا مقدار الجهد الذي تبذله، بينما تتوقع منه أن يوفّر لك كل سبل الراحة، فتجده متطلبًا. هذا طبيعي، لأنه ليس أنت، وليس له جسدك ليشرح بتعبك. إن لم تشرح وتعبّر وتطلب مقدار الراحة التي تحتاجها، فلن يقدّمها.

ولن يشعر بإيذاء كلمات عائلته لك حتى لو سمعها بنفسه، لأن وقعها عليك مختلف عن مجرد المشاهدة أو السماع.

هو يعرف، مع الوقت والعشرة، مسببات غضبك، لكنه لا يشاركك الغضب ذاته. ويعرف مسببات تحسّن مزاجك، لكنها قد تعكّر مزاجه هو.

إن مرض أحدكما وكان الآخر برفقته، فهو معه في مرضه دون أن يتقاسمه، معه وهو يتألم، لكنه لا يحمل الألم داخله؛ ستظل خبرة المرض لا يفهمها تمامًا سوى الشريك المريض. وإن مرّ أحدكما بخبرة فقد عميقة، كفقد أحد والديه أو إخوته، سيفهم الشريك أنه حزين، لكنه لن يشعر بما يشعر به إن لم يمرّ بالتجربة نفسها من قبل.

قد ترى الزوجة حسابات زوجها المادية نوعًا من البخل، ويرى الزوج عصبية زوجته على نظافة المنزل مبالغة لا معنى لها، إلى أن تتقلب الأدوار؛ فقد تفقد هذه الزوجة زوجها وتتحمّل العبء المادي وحدها، فتقوم بالحسابات نفسها، وقد تمرض الزوجة فيتحمل الزوج مسؤولية نظافة المنزل، فيقدّر غضب زوجته حينها.

هكذا نحن وحدة واحدة، ومصالحة واحدة، لكننا لم ولن نكون شخصًا واحدًا. لذا لا تتوقع منه أن يفهمك دائمًا، أن يشعر بك دائمًا، أن يساعدك دائمًا، ألا تتعارض أولوياتكم أبدًا، إنه ليس امتداد لك، حتى الرضيع الذي

يظن إنه ووالدته جسداً واحداً، لا يعلم أن أمه ترغب في أن ينام في الوقت الذي يستيقظ فيه. فلا يوجد اثنان يصيران واحداً.

المبدأ الثاني عشر: الكلمات

في جميع العلاقات نتعامل بعملة واحدة، وهي اللغة؛ المكوّنة من الكلمات وما يصاحبها من إيماءات الوجه ولغة الجسد. إنها العملة التي يمكنك بها أن تشتري ودّ شريكك وحبّه وثقته واحترامه. فماذا تود أن تضع في حساب علاقتك به؟

قد تكون كلماتك طيبة، إيجابية، وعميقة، فيمتلئ الحساب بالدفء والمودة والراحة، وقد تكون كلماتك جارحة، غاضبة أو مهينة، فيمتلئ الحساب ألمًا وعداءً وفتورًا وتخليًا. فماذا تحب أن تودع في حساب علاقتك؟

تذكّر أن الكلمات سلاح، يمكن أن يقتل دون نقطة دم. احترس من نوبات غضبك أن تقتل شريكك، ومن لحظات سهوك في المزاح أن تجرحه. لا يهم كم قلبك طيبًا إن كان لسانك سهمًا لاذعًا، لأنه "يُوجَدُ مَنْ يَهْذُرُ مِثْلَ طَعْنِ السَّيْفِ"

إن كنت لا تقدر على التحكم في كلامك وقت غضبك، فابتعد حتى تهدأ. وإن تجاوزت، فهناك اختراع يُسمّى الاعتذار، استخدمه كإسعاف أولي، ولا تترك شريكك ينزف. راقب ردود أفعال شريكك أثناء مزاحك، وتوقف فور ملاحظتك تغيير ملامح وجهه.

لا تترك نفسك للغضب طويلاً، فذلك يجعلك تُخرج قنابل من فمك حين تتحدث. عاتب وعبر عما في قلبك قبل أن تتفجر، لكن تذكّر أن الأسلوب أهم من محتوى الكلام. اختر وقتًا لا تكون فيه منفعلاً، تحدّث بهدوء، وتخيّر كلماتك، وتذكّر: الْجَوَابُ اللَّيْنُ يَصْرِفُ الْعَضْبَ، وَالْكَلامُ الْمُوجِعُ يُهَيِّجُ السَّخَطَ» (الأمثال ١٥: ١).

المبدأ الثالث عشر: الزواج وأفلام الرعب

أخبرني، هل تحب مشاهدة أفلام الرعب أو أفلام الجريمة؟ تلك التي نظل فيها نبحث عن الجاني، لنفاجأ بأنه آخر شخص توقعناه، أو تلك النهايات التي تكشف لنا وجهًا آخر لشخصية كنا نثق بها طوال أحداث الفيلم.

إن كنت تحب هذا النوع من الأفلام، فأبشرك بأن الزواج هو أكبر فيلم رعب نفسي يمكن أن يحدث.

هل تظن أنك فهمت الطرف الآخر فهمًا عميقًا لدرجة أنك أصبحت تتوقع كل تصرفاته وردود أفعاله؟ أبشرك أنك في موقف ما ستتفاجأ بتصرف أو رد فعل من شريك حياتك لم تكن تتوقعه أبدًا.

هل تشعر أن هذا مخيف؟ إذاً دعني أخبرك بالحقيقة الأكثر رعبًا: في الزواج ستتفاجأ بتصرفات تصدر منك أنت. ربما لو أخبرك أحد بها من قبل لأقسمت أن هذا لا يمكن أن يصدر منك، وستقف مدهوشًا: كيف فعلت ذلك؟

ومع ذلك، فهذه الأفعال والتصرفات غير المتوقعة لا أقصد بها الأفعال المؤذية فقط، بل قد تكون أفعال حب وتضحية لم تكن تتوقعها من نفسك.

الزواج، والعلاقات الحميمة عمومًا، يكشفان أبعادًا عميقة من شخصياتنا لم نكن نعرفها من قبل. وعلى الرغم من أسلوب الحياة ذي الوتيرة الواحدة الذي يقوم عليه الزواج، قد تجد نفسك تقوم بأفعال لم تمارسها في حياتك من قبل، وتتساءل: هل يُعقل أنني أنا من يفعل هذا؟

ففي الزواج، هناك من يظن نفسه أنانيًا، ثم يحب بطريقة تجعل الجميع يتساءلون كيف تصدر عنه هذه الأفعال،

وهناك من يتساءل كيف فعل أمرًا هو عكس كل قيمه ومبادئه.

الزواج يكشف صفاتك التي لا تعلمها أنت عن نفسك، ولا يعلمها الآخرون عنك؛ فتعرف كم أنت حنون، أو شكاك، أو أناني. وتعرف ما هي ردود أفعالك في المواقف العصبية: هل تواجهه؟ هل تهرب؟ هل تتنهار؟

إذاً، هل تحب حقًا أفلام الرعب؟

الزواج سيجعلك تعيشها.

المبدأ الرابع عشر: ما لا يُقال

الخيانة... هل تعلم أنك قد تشعر بالخيانة من شريك حياتك دون أن يكون للأمر أي علاقة بوجود طرف ثالث؟

قد يحدث ذلك حين تشعر أن شريك حياتك كان يرى عيبًا فيك ولم يخبرك به منذ بداية علاقتكما. ربما كنت ترى علاقتكما مثالية، وقدمت تضحيات كبيرة لشريك حياتك، وتظن أنه بالتأكيد يتذكر كل ما فعلت من أجله، لتكتشف بالصدفة أن شريكك كان غاضبًا من أمر ما كنت تفعله ولم يخبرك، أو أنه يرى عيوبًا في شخصيتك ولم يتحدث معك عنها.

أعلم أن هذا مؤلم، لكن دعنا نكون واقعيين؛ هناك أشياء قد تقوم بها دون وعي منك وتؤلم شريكك، كما أن هناك عيوبًا في شخصيتك قد لا تراها أنت، لكنها مزعجة للطرف الآخر. وكونك قدمت الكثير في العلاقة لا يعني أنك لا تفعل أشياء سيئة.

قد تتساءل: لماذا لم يخبرك الشريك؟ ربما لأنه رأى أن الصمت كان الحل الأفضل وقتها، أو حرصًا على عدم إزعاجك، أو لشعوره بأنك لن تتغير. لكن صدقني، لم يكن الإخبار ليغيّر شيئًا، بل كنت ستشعر بالخيانة أو الظلم حينها، لأن الإنسان يستحيل أن يدرك كل عيوبه.

ولنكن أكثر واقعية، أنت أيضًا في علاقتك بشريكك ترى فيه عيوبًا لا تخبره بها، ولديك أسبابك. هذا طبيعي؛ فلا توجد علاقة بشرية تقوم على صراحة مطلقة بين اثنين، وإن وجدت فهي قد تدمر العلاقة. تأمل لماذا جعل الله أفكار الإنسان سرية لا يعلمها سوى قلبه؛ لأنه لا يجب أن نعرف كل ما يفكر فيه الآخر.

المقصود من هذا المبدأ أن أي علاقة يوجد بها كلام لا يُقال، وأن شريكك قد يخفي عنك أشياء تزعجه، كما أنك تفعل الشيء نفسه. كن واقعيًا، ولا تشعر بالخيانة إن علمت بما يراه شريكك من عيوب، بل كن أنضج وحاول العمل على تغيير تلك العيوب.

المبدأ الخامس عشر: الأشباح

هناك مكانان نذهب إليهما بحثًا عن السعادة فنقابل الأشباح: بيت الرعب في الملاهي... والزواج.

هل فهمت عن أي أشباح أتحدث؟

كلّ منا يحمل داخله أشباحًا ظل يهرب منها طوال حياته، ليتفاجأ بأنها تنتظره جميعًا حين يتزوج.

إن قضية حياتك تهرب من الإحساس بالفشل، أو الشعور بالنقص، أو الخوف من النقد أو التقصير، أو الإحساس بأنك أقل من الآخرين، أو السعي المحموم للكمال، أو حاجتك الدائمة للشعور بالفخر، فأبشرك: ستشعر بكل هذه المشاعر مضاعفة بعد الزواج، ثم أكثر بعد الإنجاب.

لكن هذا الكتاب يركز بالأساس على علاقة الزواج، فدعني أوضح لك السبب.

نحن جميعًا نأتي من خلفيات نفسية واجتماعية مختلفة. كل واحد منا، قبل الزواج، عاش عمرًا كاملًا مرّ خلاله بخبرات ومشاعر قوية تركت أثرها العميق داخله.

هناك من تعرّض لسلسلة من الإخفاقات، أو لنقد قاسٍ في طفولته أفقده ثقته بنفسه.

وهناك من حُرِم من الحنان والاهتمام، ومن تربّى على المقارنة الدائمة.

كل هذه الخبرات تتحول مع الوقت إلى مناطق حساسة داخلنا.

وبسبب خوفنا الشديد من تكرار هذه المشاعر، تصبح أي خبرة مشابهة تهديدًا مباشرًا لنا، لأنها تنكّرنا بآلامنا القديمة.

من يخشى النقد، يصبح أي تعليق من شريكه كأنه خنجر مسموم.

ومن يخاف الوحدة، يرى في كل خلاف نهاية للعلاقة.

ومن تربّى على الإحساس بالذنب، يحوّل أي لوم أو عتاب بسيط إلى شعور عميق بالخزي.

وهكذا، يضعنا الزواج في مواجهة مباشرة مع أشباحنا التي طالما هربنا منها

وربما تكون هذه الأشباح حقيقية، لكنها لم تُخلق داخل الزواج، بل كانت نائمة في الداخل.

ما أود أن أخبرك به هو أنه لا مفر من مواجهة أشباحك، لا فقط بسبب عيوب الشريك، بل لأن هذه العيوب توظف الشبح النائم داخلك.

تقبّل أن جزءًا من قبولك للزواج هو قبولك لمواجهة ذاتك، وأن معركتك الحقيقية ليست مع الشريك، بل مع أشباحك أنت.

قد يكون شريكك شخصًا يقارنك بالآخرين كما كان يفعل والداك، أو يتهمك بالتقصير كما كانت تفعل أمك، لكن لا تحوّل المعركة ضده.

ارفض الإحساس المؤلم، وواجه بوعي، وتذكّر أن الشريك لم يخلق هذا الشعور، بل أيقظه فقط.

المبدأ السادس عشر: الاستقلال

كثيرًا ما كنت أرى زوجين مشهورين يعلنان انفصالهما، ثم نكتشف أن العلاقة بينهما لم تنته، وحين يُسألان عن سبب استمرارها يصرحان بأنهما لا يزالان صديقين. كنت أتساءل: إن كانت العلاقة جيدة، فلماذا حدث الطلاق؟ ولماذا تحسنت العلاقة بعد الانفصال؟

اليوم أظن أن الإجابة أصبحت أوضح؛ فغالبًا لم تكن تلك العلاقات سيئة إلى هذا الحد، لكنها كانت تفتقد الاستقلال، وهو ما وفره الانفصال.

سبق وقلنا إن الزواج وحدة، لكن الطرفين لا يصبحان شخصًا واحدًا. لكل منهما شخصيته المستقلة وتجربته الخاصة. لذلك لا ينبغي أن ينظر الإنسان إلى شريك حياته باعتباره ملكية خاصة. لا تُجبر شريكك على فعل ما لا يرغب فيه. فالإنسان لا ينسى ما يُسلب منه بالقوة، ولا أقصد القوة الجسدية فقط، بل أيضًا استخدام السلطة الاجتماعية أو العاطفية التي يمنحها الزواج لإجبار الشريك على ما لا يرضاه. لا تبتزه عاطفيًا، ولا تساومه بشكل غير مباشر بين الخضوع لك وبين تلبية احتياجاته.

أعلم أن لك حقوقًا على شريكك، وأن الزواج يمنحك مساحة للتدخل في حياته، لكن كن كريم النفس معه. لا تنتزع حقوقك انتزاعًا، بل اترك له مساحة أن يقدمها طوعًا. وإن لم يفعل، فاطلبها منه، تحاور معه، ناقشه، لكن لا تسلبها بالقوة. فالحقوق تُمنح ولا تُسلب.

المبدأ السابع عشر: الغفران

أخبرني، إن ذهبتَ إلى معرض سيارات وأعجبتك سيارة ما، وأخبرك البائع أنها اختيار ممتاز، وسرد عليك جميع مميزاتِها، فتحمّست لشرائها. وقبل اتخاذ قرارك النهائي، أخبرك أن بها عيبًا واحدًا فقط: السيارة بلا فرامل.

هل ستقدّم على شرائها؟

بالطبع لا.

وكما لا وجود لسيارة بلا فرامل، لا وجود لزواج بلا غفران.

لا شك أنك سمعت طوال حياتك عن مفاهيم الغفران، والتسامح، والتغاضي، والتجاوز، لكنها تظل مفاهيم نظرية، حتى يأتي الزواج ليضعك أمام معناها الحقيقي والعملي.

في الزواج، عليك كل يوم أن تجدد قرارك بالغفران؛ أن تغفر لشريك حياتك أمورًا يفعلها وتغضبك، ثم يعتذر ليعود ويفعلها مرة أخرى، وأمورًا أخرى يفعلها وتضايقك، إما لأنه لا يعلم أنها تضايقك، أو لأنه يعلم ولا يقدر حجم ضيقك منها، فيكررها دون اعتذار.

الزواج هو المؤسسة التي تعلّمك الغفران بشكل عملي، وتكشف لك أهميته الحقيقية. لكن، عزيزي، إن كنت تظن أن الغفران موجّه لشريكك فقط، فأنت مخطئ.

أخبرني، هل رأيت يومًا طائرًا يخلّق بجناح واحد؟

بالطبع لا.

وكذلك الغفران؛ فأنت لا تغفر للآخر زلّاته وسقطاته اليومية فحسب، بل تمارس الغفران نفسه مع ذاتك

أعلم أن الجميع يشعر أنه يقدم أقصى ما لديه في علاقاته، وأن المشكلة دائمًا في الطرف الآخر، لكن صدّقني، هذا ليس حقيقيًا. ستتفاجأ بكمّ الإساءات التي قد تصدر عنك؛ منها ما تدركه، ومنها ما تفعله دون وعي.

عقلنا يميل دائمًا إلى التركيز على الإساءات الموجهة إلينا، لأنها تؤلمنا، ويتجاهل الإساءات التي نرتكبها نحن، لأنها لا تؤلمنا بل تؤلم الطرف الآخر.

لذلك، إن كنت ترى نفسك الطرف المتسامح دائماً، والآخر هو الطرف المؤذي دائماً، فاعلم أنك لن تستطيع
الاستمرار طويلاً في الغفران لشريك حياتك.¹

يُرجى قراءة هذا الجزء مع الأخذ في الاعتبار الملاحظة الواردة في المقدمة، وهي أن هذه المبادئ لا تُطبَّق
في العلاقات شديدة الإيذاء¹

المبدأ الثامن عشر: الاعتذار

إن كنت من هؤلاء الذين لديهم مشكلة مع كلمات الاعتذار، أحب أن أوضح لك أنه لا زواج ناجح دون تعلم هذه الكلمات السحرية. في البداية يجب أن تعرف أن هذه الكلمات لا تجرح كرامتك ولا تقلل من شأنك. يجب أن تستقر هذه القناعة في ذهنك، حتى يسهل عليك قولها للآخر دون الشعور بالتذلل له. أنت لا تتحني لأحد، بل تستخدم حكمتك لبناء علاقتك — كنزك — الذي تحافظ عليه. وإن كنت لا تتقنها، فتعلمها إذاً كما نتعلم أي مهارة أخرى نحتاج إليها في الحياة.

وإن كنت قد تعلمت استخدامها بالفعل، فدعني أخبرك متى وكيف تعتذر.

أولاً، إن كنت تعتقد أن الاعتذار موضعه بعد الأفعال السيئة التي نرتكبها فقط، فأنت مخطئ. الاعتذار يجب أن يكون في كل مرة تجرح فيها مشاعر شريكك، حتى وإن كانت نيتك سليمة أو بدا فعلك حسناً. لا تدع الكبرياء يخدعك بفكرة أنك لم تخطئ، وبالتالي لا داعي للاعتذار. الاعتذار ليس وسيلة لتصحيح الأخطاء فقط، بل هو أيضاً وسيلة لكسب الآخر. نحن لا نعتذر عن الأفعال التي قمنا بها فحسب، بل عن الأثر الذي تركته في نفس الآخر، حتى وإن كان الفعل في ظاهره حسناً. اعتذر أولاً، ثم وضح وجهة نظرك ثانياً.

هناك أسباب أخرى قد تجعلك تنفر من الاعتذار، منها شعورك في قرارة نفسك أنك مذنب بالفعل، فيصبح الاعتذار ثقيلاً على قلبك، ويكون تقديمه بمثابة اعتراف يضعك في مواجهة مع ذاتك قبل الآخر. وقد لا تقدم على الاعتذار لأنك تشعر أن ذنبك أعظم من أي كلمة، فتهرب من الموقف أو تلقي اللوم على الطرف الآخر لأنك لست جاهزاً بعد لتحمل المسؤولية.

ثانياً الاعتذار فن، وليس كلمة أو بضع كلمات تُقال دون وعي لإغلاق الحديث أو إسكات الآخر.

ولكي يكون اعتذارك مؤثراً، ضع هذه الاعتبارات أمام عينيك

الاعتذار لشريك حياتك لا ينقص من قدرك

الاعتذار يكون عن أي فعل يجرح مشاعر شريكك، بغض النظر عن تقديرك الشخصي لهذا الفعل.

يجب أن يُقال الاعتذار وأنت تنظر في عيني شريكك، وبنبرة صوت جادة ومهتمة. لا تعتذر باستخفاف أو بسخرية؛ فهذا ليس اعتذاراً، وقد تكون كلماتك حينها أقرب إلى الإهانة.

لا تعتذر وأنت تشرح للشريك مدى تفاهة الأمر، وكأنك تفضّلت عليه باعتذارك.
الاعتذار لا يعني أن ليس من حق الشريك فتح الموضوع مرة أخرى، فلا تتعامل مع اعتذارك على أنه وسيلة
”لإنهاء“ أحاديث سخيفة.
الاعتذار دون تغيير حقيقي في السلوك، أو دون محاولة جادة لتغيير ما يزعج شريكك، ليس اعتذارًا بل
مناورة.
الاعتذار فعل يخصك أنت، فلا تُحبط إن شعرت أن شريكك لم يقدره، ولا تتدم إن لم يُنه الموقف. أنت فعلت
ما يجب فعله بغضّ النظر عن نتائج اعتذارك.
ولا يعني كلامي أن تُغرق شريكك في فيضان من الاعتذارات كلما غضب منك لأي موقف. اكتفِ باعتذار
واحد صادق، كما شرحنا، حين تشعر أن ما فعلته قد جرحه بالفعل.

المبدأ التاسع عشر: الإجابة من القطعة

حينما كنت تلميذة، كان هناك نوع من الأسئلة عبارة عن قطعة نقرأها، ثم نستخرج منها الإجابات. لم نكن نخلق الإجابات، بل فقط نستخرجها من القطعة. لكن تخيل معي تلميذاً لم يقتنع بالإجابات الواردة في القطعة فقرر أن يجيب بما يراه أفضل... هذا التلميذ سيرسب فوراً

هذا ما فعله أحياناً في العلاقات. كثيراً ما نتساءل بحيرة: لماذا لا يرضى شريك حياتنا؟ والحقيقة أن إجابة هذا السؤال قد تكون واضحة إذا أخبرنا شريكنا بما يزعجه، لكننا لا نقتنع بما يزعجه.

قد يخبرنا شريكنا أنه يعاني نقص الاهتمام ويحتاج إلى اهتمام أكثر، فغالباً ما نجيب بعرض مقدار اهتمامنا الحالي وكم هو كبير، ظانين أن إقناعه بالمنطق سيغير إحساسه. لكن، هل لو قال لك ضيف في منزلك إنه لازال جائع رغم انتهاء طبقه، ستذكره بمقدار ما أكل؟ بالطبع لا... ستعرف أنه لا يزال جائع، وأن تذكره بما قدمت له سيكون بمثابة إذلال ولن يجعله مشبعاً. هكذا هو الحال في العلاقات.

اسمعي، لقد خلقنا الله واضحاً داخلنا جهازاً يمكننا من تفسير مشاعر الآخر، خاصة بعد قضاء فترة طويلة معه. جميعنا قادرون على فهم أن شريكنا غاضب الآن، أو يشعر بالغيرة، أو يحتاج للاهتمام بطرق غير مباشرة، أو خائف ومتوتر.

لكن الفرق بين الأشخاص الأذكياء عاطفياً والأشخاص الأقل ذكاءً عاطفياً، هو: الشخص الذكي عاطفياً، حين يرى شريكه بحاجة إلى الاهتمام، يهتم به دون أن يخبره بمقدار اهتمامه السابق أو مشغوليته. وحين يراه خائفاً أو متوتراً، لا يوبخه أو ينتهره، بل يطمئنه بهدوء. وعندما يكشف حركات شريكه حين يغار، لا يواجهه بأن هذه الحركات نابعة من الغيرة، بل يعرفه مقدار حبه عنده.

الإجابة دائماً من القطعة. دائماً سيخبرك شريكك بما يزعجه وبما يحتاجه، فلا تناقشه في ذلك، ما عليك سوى أن تتوقف عما يزعجه أو تقدم له ما يحتاج.

المبدأ العشرون: كن متحرراً

تأسيساً على المبدأ السابق ولأنني أرغب في أن يكون هذا الكتاب واقعي، فربما كنت تخبرت شريكك بما كنت تحتاج دائماً، شرحت ذاتك مراراً، أخبرته إنك تحتاج إلى الماء فكان يعطيك بدلاً منه عصائر، أخبرته إنك تشتهي التفاح فكان يعطيك أناناس، إنه لم يراك، لم يفهم احتياجاتك، لم يقرأ القطعة، فماذا ستفعل؟ هل تجبره أن يقرأ هذا الكتاب، أم تتسول احتياجاتك منه؟

دعني أخبرك بحقيقة مرة، في كل العلاقات يأتي وقت يدرك كل طرف أن هناك احتياجات شديدة وأساسية عنده لا يستطيع شريك حياته تلبيتها، وهو يكون القرار إما الانفصال أم الاستمرار.

لن تكون في حاجة هذا الكتاب في حال كان اختيارك الرحيل. إذا قررت الاستمرار لأسباب أنت تعرفها، فهذا المبدأ لك: كن متحرراً

تحرر من توقعاتك لشريكك، لا تدعه يكون هو الشخص الوحيد الذي يلبي كل احتياجاتك. لا تتخلي عن أصدقائك وزملاء العمل، وعائلتك ونجاحاتك. اهتم بنفسك، حافظ على ساعات نومك وطعامك جيداً، ضع على رأس أولوياتك راحتك، اهتم أن يكون لك وقت لنفسك، وحافظ على هواية تحبها مهما كانت بسيطة.

ربما لا تدري كيف أنك تصنع معروفاً لنفسك ولعلاقتك حين تكون متحرراً من التوقعات ومن الانتظار. هذا لا يعني التخلي كلياً عن شريك حياتك، بل اجعل العلاقة معه أشبه بخزانة تُغلق أحد أدرجها بينما تترك الباقي. أدفن هذا الجزء من أحلامك، ودعه مثلما نودع صديقاً حميماً، أبكي عليه وتألّم، إنك تدفن احتياجاتك ثم عش حياتك مع شريكك كما يحلو لك. نعم، ربما تفتقد أن يسدد شريكك احتياجاتك، ربما تبكي وتصرخ في وجهه، لكن تذكر أنك دفنت احتياجاتك والموتى لا يعدون عندما نشاق لهم

لا تغضب من شريكك، تذكر أنه لا يرغب في تعذيبك، انظر له كما ننظر بشفقة على العاجز.

ولا تشعر بالشفقة على نفسك أنها بداية النهاية، لا تنتظر لنفسك كمظلوم لأنك لا تعرف أي احتياجات دفنها شريكك أيضاً.

المبدأ الحادي والعشرون: انزع النظارة

في طفولتي رغبت في ارتداء نظارة شمسية، وحين ارتديتها أدركت أنها، وإن كانت تحجب نور الشمس، تجعل كل شيء يبدو أكثر ظلمة من حقيقته. استمررت أرفعها عن عيني ثم أعيدها، لأقارن بين الأشياء على طبيعتها، والأشياء وهي تبدو شديدة الظلمة بفعل النظارة.

هكذا أيضًا في العلاقات الحميمة؛ حين نلمح في الشريك عيبًا في شخصيته، نبدأ في ارتداء نظارة نرى من خلالها كل تصرفاته وفقًا لهذا العيب. ما أقصده هنا ليس عيوبًا متخيلة، بل عيوبًا حقيقية، لكنك أصبحت تقصر جميع تصرفات شريكك في ضوءها.

فمثلًا، الزوجة التي ترى صفة البخل في شريكها ستحكم على كل معاملاته المالية من هذا المنطلق، في حين أنها قد لا تحكم على التصرف المالي ذاته إذا صدر من أخيها مثلًا، أو من أي شخص آخر لا ترى فيه صفة البخل، بل ستراه تصرفًا حكيماً. وكذلك الحال مع الزوج الذي يعرف أن زوجته كثيرة التذمر؛ إن أبدت اعتراضها على أمر ما، سيعزو ذلك فورًا إلى كون لا شيء يعجبها، بينما لو صدر الاعتراض نفسه من شخص آخر لأخذه بعين الاعتبار.

هكذا تصبح عيوب شركائنا هي الزاوية التي ننظر بها إليهم، فنجد أنفسنا سريعي الغضب مع أدنى تصرف قد يذكرنا بهذا العيب الذي نكرهه، غضب نابع من ألم عشناه بسبب عيوب الشريك، في حين أننا قد نكون أكثر صبرًا مع شخص آخر يصدر عنه التصرف ذاته.

حين نرتدي هذه النظارة المظلمة لنحتمي بها من عيوب الشريك، نرى الوضع أسوأ مما هو عليه بالفعل، لأننا لا نراه في ضوء ما هو عليه الآن، بل في ضوء كل ما مررنا به في الماضي. لا أرغب في التشكيك في حكمك على شريكك، فأنت أعلم الناس به، وما دمت تشعر بوجود هذا العيب لديه، فهو موجود بالفعل. لكني فقط أود أن أطمئنك أن الوضع ليس كارثيًا كما تظن. نعم، عيوبه حقيقية، لكن نظارتك تجعلها أكثر ظلمة. فقط حاول أن تنزع النظارة.

المبدأ الثاني والعشرون: ابذل جهدًا

نولد جميعًا ونحن عاجزون عن فعل أي شيء لأنفسنا، ننتظر أن تأتي أمهاتنا لتحملنا، وتقوم بكل ما نحتاجه، وتحبنا دون أي جهد منا. هذا شعور جميل جدًّا؛ أن تُحب دون بذل مجهود، لكن هذا الحب هو حب والدتك لك وأنت وليد، أما الآن فقد أصبحت راشدًا، ولا يمكن أن تتوقع من شريك أن يقوم بدور والدتك حين كنت رضيعًا.

أعلم أنك كنت مشتاقًا لهذا الإحساس: أن تكون محبوبًا دون تحمّل أي مسؤولية، دون توقعات، دون التزام. لكن حتى والدك، كلما كبرت، زادت توقعاتهم منك، فلماذا تستكثّر ذلك على شريك حياتك؟ افهم أن طبيعة علاقتنا بوالدينا تقوم على أنهم الطرف الأكثر حبًا وعطاءً، أما علاقتك بشريكك فتقوم على شخصين ناضجين يتبادلان العطاء ويتحملان المسؤولية.

توقّف عن استخدام شعار «الحب غير المشروط» لتبرير تصرفاتك الطفولية وعدم تحمّلك للمسؤولية.

أما مبدأ قبول الآخر، فيعني أن يقبل الآخر تركيبتك العصبية والنفسية؛ فأنت شخص حساس، ويجب أن تُحترم طبيعتك. لا يحق لأحد أن يغيّر شخصية شريكه من شخص عقلاني إلى عاطفي، أو من رومانسي إلى واقعي؛ فهي عملية جنونية لا تنتهي إلا بعذاب الطرفين. لكن المقصود في هذا المبدأ هو أن تبذل جهدًا في تغيير السلوكيات المزعجة التي عشت زمنًا طويلًا تمارسها حتى ظننت أنها جزء منك.

أمثلة على ذلك: نظافتك الشخصية، الألفاظ التي تختارها، طريقة تعبيرك عن غضبك أو حزنك — لا الأشياء التي تغضبك أو تحزنك — طريقة مزاحك معه، تحمّلك لبعض المسؤوليات الجديدة التي يفرضها عليك الزواج، وتقبّلك لتغيّر نمط حياتك الذي كنت مرتاحًا له سابقًا.

في كل ذلك، يجب أن تبذل جهدًا.

المبدأ الثالث والعشرون: احترم نقاط ضعف شريكك

في البداية، يجب توضيح ما المقصود بنقاط الضعف؛ وهي ذلك النقص في مهارات الشريك أو قدراته، أو ظروفه الاجتماعية والنفسية والثقافية، مقارنة بغيره من الناس. وكل إنسان في هذه الحياة لديه نقاط ضعف، فهي أقرب لأن تكون عورة نفسية لا جسدية. فإن كنت قد أوتمنت يوم زواجك على ستر جسد شريكك، فكم بالأحرى عورتنا النفسية.

هل تعرف سبب نجاح برامج وتطبيقات النكاء الاصطناعي، بل وأيضًا تحذير صنّاعها من خطر الاعتماد العاطفي عليها؟ هو أنها أدوات لا تحكم على البشر، لذلك يكشف الناس ذواتهم لها وهم آمنون. لكن هذا، في الأصل، هو دور الشريك: أن يحترم نقاط ضعف شريكه. ويكون ذلك من خلال ما يلي:
عدم التحدث عن نقاط ضعف شركائنا للآخرين.

عدم توبيخ الشريك أو تحقيره بسبب نقاط ضعفه. وربما يجب شرح هذه النقطة باستفاضة؛ فقد لا تكون نقاط ضعف شريكك ظاهرة لك، مثل عرج في إحدى قدميه أو ضعف في بصره، فحينها تدرك أنها نقطة ضعف، وكشخص كريم الأصل لن توبخه عليها أو تلومه. لكن المقصود أن أغلب نقاط الضعف ليست على هذا القدر من الوضوح؛ فقد تكون نقطة ضعف شريكك هي ضعف قدرته على التواصل، أو عدم قدرته على الاقتصاد في إنفاق المال، أو خوفه من أمر لا تراه أنت مستدعيًا للخوف. هذا قد يجعلك تشعر بتقصير شريكك، فيدفعك ذلك إلى توبيخه.

وهنا يجب التفريق بين نقاط الضعف والتقصير؛ فالحالة الأولى هي نقص موجود رغم محاولات الشريك لتحسينه، وهو أمر ممتد معه طيلة حياته، أما الثانية فهي عجز ناتج عن عدم رغبة الشريك أو عدم جديته في المحاولة والتدرب. وفي الحالتين لا يجوز توبيخ شريكك، بل الحديث معه بحكمة.

نقاط ضعف شريكك تستحق عطفك لا غضبك. أعلم أن وجود نقاط ضعف في شخصية شريكك يؤثر على حياتك بالسلب، مما يجعلك غاضبًا، لأنها لا تؤذيه وحده بل تؤذيك أنت أيضًا. لكن إدراكك لعجز شريكك عن القيام بهذا الشيء يجعلك أكثر تعاطفًا معه، وإدراكك أن الإنسان لا يستطيع تغيير نفسه كلما رغب في ذلك يجعلك أكثر رحمة به، ولك في نفسك خير مثال.

لا تلمح إلى نقاط ضعف شريكك؛ فقد يوهمك عقلك أنك إن لمحت لنقاط ضعفه أو عقدت مقارنة بينه وبين غيره فسيحفزه ذلك. مثال على ذلك: لا داعي لأن تسرد زوجة لزوجها مستوى المعيشة لصديقها أو المستوى الذي كانت تحلم به، إن لم تكن ظروف زوجها المادية تسمح بتوفير هذا المستوى، ولا أن يعقد زوج مقارنة بين جسد زوجته الممتلئ وأجساد الأخريات النحيفات. فهذا الأسلوب، أنت تحطم نفسية شريكك، وإن دفعته للتغيير، فسيكون دافعه القهر والمرارة، لا الحب والاحترام.

وأخيراً، احترام نقاط الضعف لا يعني الموافقة عليها؛ فأنت لن تترك شريكك يدمر ميزانية المنزل لأن نقطة ضعفه هي الإنفاق، أو يهدر الأشياء الثمينة لأن نقطة ضعفه هي النسيان. بل ستساعده على التحسن فيها. لا تنتظر أن يتغير كلياً، وإلا فهي ليست نقطة ضعفه من البداية، بل شجعه على التحسن، وفكر معه في خطة للتغلب على هذه النقاط، وكل ذلك في إطار من الدعم والتقدير والاحترام، مؤكداً حبك له رغم وجود هذه الضعفات، وفخوراً به كلما أحرز تقدماً.

وتذكر دائماً، كلما سئمت من نقاط ضعف شريكك، أن لكل الناس نقاط ضعف، بما فيهم أنت.

المبدأ الرابع والعشرون: لا تبالغ في إرضاء شريكك

أكدتُ عليك في مبادئ سابقة أن تسعى جاهداً للحفاظ على مشاعر شريكك، لأنها كنزك الثمين، وأن تكون سخيًا معه قدر ما استطعت. وأنا هنا لا أناقض نفسي حين أخبرك ألا تبالغ في إرضاء شريكك.

فلا بد أن تفرّق بين احتياجات شريكك الأساسية ورغباته الأنانية. كن كالأب الصالح الذي لا يتوانى عن وضع مصلحة أولاده في مقدمة أولوياته، لكن هذا لا يعني أن ينفذ لابنه كل ما يطلب، حتى لا يفسده الدلال. الأمر نفسه ينطبق على العلاقات العاطفية؛ فتفكيرك الدائم في رغبات شريكك، وتجنبك تحميله مسؤولية أفعاله المؤذية حرصًا منك على عدم جرح مشاعره، وتقديم نفسك كملبٍ لاحتياجاته ومصدر دعم له، وصبرك بصمت على ما يرهقك، ورغبتك المستميتة في إرضائه وعدم إزعاجه، وتجاهلك لكافة احتياجاتك ونكرانك لذاتك بالكامل، ووضعه في محور العلاقة بمفرده، وتحملك وحدك عبء الحفاظ على استقرار هذه العلاقة ونجاحها، كل ذلك يخلق من شريكك طفلًا مدللًا غاضبًا طوال الوقت، ينتظر فقط أن تأتي لإرضائه كما اعتاد.

دعني أخبرك سرًا ربما تعرفه: إن عطاءك المبالغ فيه لشريكك ليس نابغًا دائمًا من محبتك الكبيرة أو كرمك العاطفي، بل سببه خوف يصل أحيانًا إلى حد الذعر من فقدان الشريك. والحقيقة المؤلمة أنه كلما حاولت توفير سبل الراحة لشريكك، زادت سرعة استيائه منك؛ لأنه اعتاد درجة عالية من الراحة، وأصبحت كل ما قدمته له سابقًا امتيازات خاصة به، وأدنى تقصير منك يُفسّر على أنه إساءة كبيرة. أي فعل لا يوافق هواه يعدّه الشريك خيانة له.

لا تحزن، ولا تلم شريكك؛ فليس ذنبه، بل هي الطبيعة البشرية التي جُبلت على ذلك.

انظر من حولك وتأمل العلاقات؛ يبدو دائمًا أن هناك شخصًا يحب الآخر أكثر، لكن الحقيقة أن هناك شخصًا يخشى الفراق أكثر من الآخر، ويتغذى الآخر على هذا الخوف.

والآن، إن كنت أنت هذا الشريك، فعليك أن تدرك أن المبالغة في الإرضاء لن تجعله يتمسك بك، بل ربما يتركك أسرع. ما عليك فعله هو أن تفحص أفعالك: هل هي نابعة عن محبة وحرية، أم عن خوف من فقدان الشريك؟

هل تنازلاتك تأتي بعد تفاوض مع الشريك، أم أنه يراها أمرًا طبيعيًا؟

هل تجنببت الكثير من الخلافات في الفترة السابقة حرصًا على استقرار العلاقة؟

هل تجنببت قول ما يزعجك حتى لا تثير غضب شريكك؟

هل تحملت تصرفات شريكك المؤذية لأنك تراه هسًا وتشفق عليه؟

إن كنت تفعل كل ذلك، فلا أطلب منك سوى أن تتوقف وتراجع نفسك. شريكك شخص مسؤول مثلك، وليس

طفلاً. لا تبخل عليه بعتاب أو مواجهة. كل ما أطلبه منك في هذه المرحلة أن تعبر... أن تتكلم... أن

تتشاجر، بالطبع دون كلمات جارحة، لكن تذكر أن مسؤولية الحفاظ على العلاقة مسؤولية مشتركة.

المبدأ الخامس والعشرون: احذر الميزان المائل

مثلما أن الميزان ذو كفتين، هكذا العلاقات ميزان يمثل كل شريك كفة به، وحين يميل الميزان نحو كفة لمدة أطول من الكفة الأخرى، فهذا هو الميزان المائل الذي يجب أن تحذر منه.

يعبر هذا الميزان عن مقدار الاهتمام الموجه نحو أحد الشريكين، وبالتالي يكون هو محور العلاقة.

فلا يصح في كل مرة يتحدث الشريكان سويًا أن تدور أحاديثهما حول أحدهما دون الآخر. ما يجعل ميزان العلاقة مائلاً هو أن يستحوذ أحد الشريكين على الاهتمام كله بشكل شبه دائم. فربما يكون هو الشخص الخائف أو المحبط أو الحزين، والطرف الثاني دوره طمأنته والتخفيف عنه دون أن يعبر عن مشاعره، أو أن يكون أحد الشريكين لديه مشاكل كثيرة، والطرف الآخر يلعب دور المنفذ له، أو أن يقص شريك ما حدث معه في يومه دون أن يولي الاهتمام لمعرفة ما حدث للشريك، أو يتحدث طرف عن طموحاته وأحلامه وينتظر من شريكه أن يشجعه دون أن يفعل الشيء نفسه معه.

قد يعتقد أحد الشريكين دون وعي أن أحداث حياته تستدعي الاهتمام أكثر من حياة شريكه، فيقتصر دور الشريك الآخر على الانتباه له وتنظيم مشاعره وحل مشاكله، وينسى أن شريكه يحتاج الأمر ذاته. فهو هنا لا يرى الشريك كإنسان كامل، بل فقط كمؤدٍ في قصة حياته.

ربما تسرب له هذا المعتقد لأنه يظن أن الدور الذي يقوم به في العلاقة هو الأصعب، مثلما يعتقد الزوج أن مسؤوليته عن توفير الأمن المادي تجعله الأهم، وأن شريكه يعيش حياة بلا تحديات مماثلة، أو لأنه ببساطة أناني لم يعتد التفكير في شخص آخر.

وأخطر ما يجعل ميزان العلاقة مائلاً هو وجود سبب حقيقي وقوي لميل الميزان لكفة شريك دون الأخرى، مثل مرض هذا الشريك أو تعرضه لظروف نفسية واجتماعية قاسية، فيبدو من الأنانية أن يطالب الشريك ذو الحياة الأسهل أن يدور محور الاهتمام نحوه. ولكن بالرغم من ذلك، أحياناً يجب أن يميل الميزان نحو كفة الشريك المصاب، إلا أن هذا لا يجب أن يطول كثيراً حتى إن لم تتحسن أحوال الشريك المصاب.

يجب أن تميل كفة الميزان ناحية كلا الشريكين دون تمييز بينهم.

فإن كنت أنت الشريك الذي يميل الميزان نحو كفته، تذكر أن شريكك له الحق ذاته مهما بدا لك أن لا شيء في حياته يستحق انتباهك.

وإن كنت أنت الشريك المهمش، بادر بالتعبير عن نفسك، لا تنتظر أن يأتي شريكك ليسأل عنك، ولا تسحق ذاتك. لا تفكر أنك أناني حين تطلب اهتمامًا بالرغم من أن حياتك تبدو أبسط من حياة الشريك.

كما يجب أن يكون هذا التوازن في الكفتين حقيقيًا، فربما أحد الشريكين حين يشعر بالذنب قليلاً من الاستحواذ على الاهتمام طيلة الوقت، يرمي لشريكه فتاتاً من الاهتمام، ثم يعود ليستحوذ على الاهتمام كله مرة أخرى. فيجب أن يولي شريكه الاهتمام نفسه وبالقدر نفسه.

المبدأ السادس والعشرون: كيف تغضب

هل تذكر حينما كنا صغارًا ونحن نستعد لدخول امتحان ما؟ غالبًا ما كنا نكثر من الدعاء والصلاة لله، وكلما زادت صعوبة المادة أو أهمية الامتحان في تحديد مصيرنا الدراسي، زادت حرارة صلواتنا. وإن كان الامتحان شفويًا، نحاول مليًا إعداد وتهذيب عباراتنا، ونطلب من الله أن يمنحنا الحكمة ويعطينا الطلاقة والقدرة على صياغة الإجابة بشكل يتيح لنا الحصول على الدرجة الكاملة.

لقد حدثت كثيرًا في المبادئ السابقة عن أهمية العتاب والتعبير عما يزعجك، لكن الأمر لا يبدو بسيطًا. فعندما يزعجك شيء ما، نادرًا ما يزعجك مرة واحدة فقط. في الغالب، في المرة الأولى لا تلقي بالًا للأمر، أملًا ألا يكرر ثانية، وحين يكرر تنتظر أن يتغير الوضع من تلقاء نفسه. ربما تلتمس الأعذار للشريك، وربما تلقي بعض التعليقات التي تتم عن انزعاجك مما يحدث، لكن غالبًا ما تكون درجة استجابة الشريك غير مرضية تمامًا لك.

وهنا تشعر بغصة في حلقك، ويبدو غضبك كوحش يزمرج. في هذه الحالة يبدأ عقلك في تضخيم الأمر أكثر مما هو عليه في الواقع، على عكس ما كان يفعل في البداية. تبدو أقل إشارة لما يزعجك قادرة على إثارة بركان من المشاعر الغاضبة والمستاءة. ربما تجتاحك رغبة شديدة في إيذاء شريكك لفظيًا وتسديد الاتهامات له، وربما ترغب في إيلامه أكثر من رغبتك في تغيير الوضع المزعج لك.

هنا يجب أن تتذكر أن علاقتك بشريك حياتك أهم من كل الامتحانات الدراسية التي شعرت يومًا أنها ستحدد مصيرك. حين يهيج غضبك تجاه شريك وترغب في مواجهته لطلب حقوقك، صلِّ لله مثلما كنت تفعل قبل دخولك الامتحان، أو حين كنت تتوجه إلى شخصية مهمة بيدها قرار قد يؤثر في حياتك، ولم يكن لك دالة عندها، فكنت تدعو وتطلب معونة الله. وعند اختيارك لشريك حياتك أيضًا صليت وطلبت إرشاد الله، فلماذا الآن تنسى الدعاء والصلاة قبل أي مواجهة مهمة مع شريكك؟ ليس لأن شريكك مصدر تهديد لك، بل لأن العلاقة هي أهم شيء بالنسبة لك.

ولأنك بحاجة إلى الشعور بأن هناك قوة أعظم منك تساندك وتشعر بك. فشعورك بأن الله يشعر بك يقلل من حدة الألم الذي يملأك، ويمنحك الهدوء والحكمة اللذين تفتقدتهما.

صلِّ، واطلب من الله أن يعطيك الحكمة. أفرغ غضبك أمامه قبل الشريك، ثم أخبر شريكك بما تشعر، دون توقع رد فعل معين. لا تنتظر تأكيدًا أو تفهمًا حتى لا يخيب ظنك، فغالبًا الطرف الآخر لا يدرك مدى سوء الأمر بالنسبة لك. اترك له الوقت ليستوعب ما قلته وفق توقيتته الخاص.

المبدأ السابع والعشرون: المشكلات كفرص للنمو

إن أي علاقة بين اثنين أشبه بوليد صغير يتعلق قلبهما به، لكن حتى يكبر هذا الوليد فهو يحتاج إلى الكثير من الرعاية، وهذه الرعاية بطبيعتها مرهقة. فكلما أخطأ الطفل وجب على الأهل تصحيح أخطائه وتعريفه بما هو صواب ومقبول، ويقدر ما تبدو هذه العملية متعبة وبطيئة، فإنها الوسيلة الأساسية لتعلم الطفل ونموه. وكذلك المشكلات التي تحدث بين الشريكين؛ فهي ليست بالضرورة علامة خطر في العلاقة، أو أزمات طارئة تحتاج إلى حل سريع، بل يمكن أن تتحول هذه المشكلات إلى فرصة لنمو العلاقة واستقرارها وتثبيت أسسها جيدًا.

فكل مشكلة تعني أن طرفًا ما، أو كلا الطرفين، يعاني بطريقة ما تسبب له الألم، وربما لا تكون المشكلة الحادثة سوى عرض لهذا الألم. فإن تمكن هذا الشريك أو كلاهما من فتح قلبيهما، والتعبير عما يزعجهما، واستمع كل شريك للآخر وتفهم أسبابه ودوافعه، تحولت هذه المشكلة إلى فرصة ليعرف كل شريك الآخر حق المعرفة.

وحتى يحدث ذلك، يجب أن يتبنى الشريكان سياسة الحوار البناء أثناء حل المشكلات، وهو حوار يهدف إلى معرفة ما يشعر به الطرف الآخر ولماذا يشعر، لا إلى إدانته أو اتهامه، وكذلك إلى شرح النفس دون إساءة إليه.

تتحول المشكلات إلى سلاح حين يقوم كل طرف بتقريغ ما يحمله بداخله وهو حاقد على الطرف الآخر، لأنه يعتقد أنه سبب تعاسته.

وبالطبع لن يكون الأمر بهذه السهولة إن لم يكن لديك شريك متعاون، لكن ربما إن حافظت على هدوئك خلال النقاش، وتجنببت صيغ الاتهام في عباراتك مع تأكيدك على حقوقك، يتعلم منك شريكك كيف تحل المشكلات.

لكن تذكر، حتى مع أفضل شريك في العالم، لا بد من وجود مشكلات، فهذه هي طريقة العلاقات العميقة في النمو.

المبدأ الثامن والعشرون: لا تجعله يلعب كل الأدوار

تصف لنا الأغنيات جمال العيش مع الشريك الذي يصل إلى حد الاستغناء عن جميع الناس به، ورغم أن هذه المبالغة مقبولة فنيًا، فإن تلك الرغبة الخفية قد تراودنا أحيانًا؛ أن يمثل الشريك لنا كل الأدوار، فيعوضنا عن حنان الأم، ويمنحنا حماية الأب، ويكون سندًا كالأخ، وونسًا كالصديق.

ورغم أن العلاقات العاطفية تسمح بلعب أكثر من دور في حياة الشريك، فإن الخطر يكمن في حصر الشريك في دور الملبّي لجميع احتياجاتك، أو في عزله عن عالمه، أو في محاولتك أن تلعب له كل هذه الأدوار لتستحوذ به.

نعم، شريك حياتك هو أهم شخص في حياتك، وصاحب النصيب الأكبر من عاطفتك، لكنه لن يستطيع فهم كل الأحاسيس التي تمر بها. أنت تحتاج إلى الأصدقاء للمساندة، وإلى الإخوة للإرشاد، وإلى والديك لحمل همّك. ليس كل حديث قادرًا على أن تفتحه مع شريكك، فلكل شخص دور في حياتك لا يغني عنه غيره.

الشريك لا يستطيع أن يعوضك عن كل مشاعر الحب والحنان التي افتقدتها، ووجوده لا يلغي احتياجك إلى باقي البشر. ولكي ينجح زواجك، يجب أن تكون قادرًا على تكوين علاقات أخرى صحية ومشبعة خارج إطار الزواج.

أما أولئك الذين يرغبون في عزل شركائهم عن كل علاقاتهم والاكتفاء بهم وحدهم، فإنهم يضعون شركاءهم على أول طريق الاكتئاب.

المبدأ التاسع والعشرون: احذر هذا الخطأ الشائع

يجب عليك أن تفرّق بين نوعين من الخطاب يتحدث بهما الناس.

الأول هو الخطاب العملي الوظيفي، الذي يعبر به الأفراد عن وقائع ويرغبون في ردود عملية تخاطب عقولهم، وغالبًا ما يقتصر هذا الخطاب على الأماكن الرسمية، وأثناء التحقيقات، وفي قاعات المحاكم.

أما الخطاب الثاني، وهو الشائع في العلاقات الإنسانية، فهو خطاب يبدو عمليًا في ظاهره، حيث يتحدث الناس فيه عن وقائع حدثت، لكن حقيقة أنه خطاب عاطفي، يعبر فيه الأشخاص عن مشاعرهم ومخاوفهم مدعّمه ببعض الوقائع.

والخطأ الشائع الذي يقع فيه غالبية الناس، هو الرد على هذا الخطاب العاطفي المتخفي في صورة عقلانية، بجواب منطقي جاف، يتم فيه إسقاط تلك الوقائع التي يدعي الشريك أنها حدثت، انتظارًا لصدور حكم البراءة، دون إدراك أن هذا الرد يزيد من إحباط الشريك، ويكون سببًا في ابتعاده، على عكس ما كان يُراد.

والسبب أن الشريك في تلك اللحظة لا يبحث عن تبرير عقلائي، بل عن جواب عاطفي يحتوي مشاعره.

ولكي يكون الأمر أوضح، فإليك أشهر الأمثلة على هذا الخطأ الشائع:

حين يتهم أحد الشريكين الطرف الآخر بأنه غير مهتم به، ويدلّل على ذلك بعدة مواقف تُرك فيها بمفرده، فيقوم الطرف الآخر بسرد أسباب منطقية لغيابه، وبتوضيح أن الشريك لا يحق له الشعور بالإهمال. بينما التصرف الصحيح هنا، هو إدراك أن الشريك ما زال يتألم من تلك المواقف، وأن ما يحتاجه هو أن تُقدّر آلامه، ويُطمأن إلى أهميته، ويُؤكّد له أنه لن يُترك يعاني هذا الشعور مجددًا.

ومثال آخر، حين يصرّح أحد الشريكين بأنه خائف من أن يهجره شريكه أو يتخلى عنه. فإن اكتفى الشريك الآخر بتوضيح أنه لم يصدر عنه أي تصرف يدل على رغبته في الرحيل، فلن يكون قد روى ظمأ شريكه، بل المطلوب هو احتواء تلك المخاوف، وتأكيد أن هذا الهجر لن يحدث، مستخدمًا صيغ المبالغة التي خلقت لمثل هذه اللحظات.

وإن عبّر أحد الشريكين عن شعوره الدائم بأن شريكه لا يقدره حق التقدير ولا يحترمه، مستشهدًا بعدة مواقف وكلمات شعر فيها بالإهانة، فالخطأ الشائع هو تقديم تبرير لكل موقف أو عبارة مؤذية. أما الرد الصحيح،

فيكمن في التعبير عن الامتتان لوجود هذا الشريك، والتأكيد على قيمته، وعدم الاستغناء عن راحة عقله ومكانته.

وإن عبّر الشريك عن غيرته، فالخطأ الشائع هو تبرير الموقف أو اتهامه بعدم الثقة، بينما الرد الصائب هو احترام غضبه وانزعاجه، والتأكيد على أن لا أحد يستطيع أن يترك الأثر الذي تركه، ولا أحد يمكنه أن يأخذ مكانه.

يجب أن تمتلك من الحساسية ما يجعلك تدرك أن شريكك قد عبّر عن آلامه ومخاوفه بصيغة تبدو عقلانية، لكنه في الحقيقة يبحث عن احتواء لا عن تبرير منطقي.

انظر إليه في تلك اللحظة كطفل خائف، يرغب في أن يسمع أن كل شيء على ما يرام، لا أن تلقى عليه محاضرة لتغيير فكرته.

تذكر أن تستخدم لغة عاطفية درامية لا تخلو من المبالغة والتعميم، فقد اخترع البشر الشعر لمثل هذه المواقف

لكن احرص أن تكون هذه اللغة صادقة، فالشريك يمتلك حاسة تميّز بها إن كنت تتحدث بصدق، أم أنك فقط تستخدم هذه الطريقة ليكفّ عن إزعاجك بمشكلاته.

المبدأ الثالثون: الهوايات في الزواج

بداخل كل إنسان ذلك الطفل الصغير الذي كان عليه ذات يوم، هذا الطفل الذي امتلك الكثير من الأحلام التي تمنى أن يعيشها، وكثيراً من الهوايات والمواهب التي لم يمنحه الزمن فرصة كافية ليحققها. لا يجب أن يقتصر دور الشريك على تقاسم رحلة حياة شريكه كما هي، بل عليه أن يحرص على أن يعيش هذه الرحلة مع أفضل نسخة ممكنة منه.

وهذا يعني أن يحاول كل شريك اكتشاف مواهب الآخر وتميئتها، حتى وإن لم تبدُ ذات فائدة عملية. فلا تنتظر أن يكون شريكك شاعراً معروفاً له دواوين في المكتبات كي تشجعه على كتابة خواطره، أو رساماً محترفاً تُباع لوحاته في المعارض الدولية، يكفي أنه يفعل ما يحبه بشغف.

لا تنتظر إلى هذه الهوايات على أنها مضيعة للوقت، ولا تستكثر على شريكك وقتاً يمتع به نفسه، فذلك ينعكس على طاقته وحضوره اليومي.

لا تكن عائفاً بينه وبين هواياته، اذهب معه إلى أقصى ما يمكن أن يحققه، وكن فخوراً بما يصنعه. لا تسخر منه مطلقاً، ولا تقل مما يفعل، فبذلك تبني جداراً بينك وبينه.

الزواج ليس مؤسسة رأسمالية ولا مشروعاً استثمارياً لا يشجع إلا الأنشطة ذات العائد المضمون، بل هو رحلة هدفها أن نتذوق الحياة ونستمتع بها بكل طرقها.

حين تشجع شريكك على البحث عما يحب وإعادة اكتشاف ذاته من جديد، فإنك تقترب من روح الطفل الذي بداخله وتبث فيه الحياة مرة أخرى.

أن تفعل ما تحب مع من تحب، فهي نعمة كبيرة.

المبدأ الحادي والثلاثون: احذر الخطر الصامت

كثيراً ما تنتهي بعض العلاقات بشكل مفاجئ، لكن هذا يكون مفاجئاً لأحد الطرفين فقط، أما الطرف الآخر فقد انتهت العلاقة بالنسبة له منذ فترة طويلة.

يحدث هذا ببساطة حين يطالب أحد الطرفين ببعض الأمور داخل العلاقة، كالمزيد من الاهتمام، أو مساحة شخصية، أو يعبر عن ضيقه من أمرٍ ما بشكل متكرر، بينما يقف الطرف الثاني على الجانب الآخر غير مكترث. فهو يرى أن العلاقة تسير على ما يرام، وأن مطالب الشريك ثانوية ولا تستحق التوقف عندها. ومع كل عتاب، يكفي بتقديم أعداء سطحية أو مبررات يراها مقنعة، وبما أن هذه الأمور لا تزججه هو، فلا يدرك حجم الإزعاج الذي تسببه لشريكه.

بعد فترة، يمل الشريك المتألم من تكرار المطالبة بما يحتاجه، ويدخل في مرحلة الصمت. هنا يظن الشريك غير المبالي أن الطرف الآخر قد اقتنع أخيراً بوجهة نظره، أو أنه تكيف مع الوضع ولم يعد منزعجاً كما كان. بينما الحقيقة أن الشريك الصامت فقد الأمل، وقرر أن يوفر طاقة العتاب. وهذه هي مرحلة الخطر الصامت.

حين يتنازل الشريك الصامت عن احتياجاته، تنقطع تدريجياً الروابط العاطفية التي كانت تربطه بشريكه، ثم تبدأ مرحلة الانسحاب العاطفي، وإعادة ترتيب الحياة دون الاعتماد عليه.

ومن علامات هذه المرحلة:

الهدوء الخارجي،

قلة العتاب،

ضعف المشاركة الوجدانية.

ثم تنتهي هذه المرحلة بإحدى نهايات ثلاث:

نهايات هادئة، كالفرق العاطفي مع استمرار العلاقة شكلياً أمام الآخرين.

أو نهايات واضحة، كالانفصال الفعلي.

أو نهايات صادمة، مثل الخيانة.

حينها يستفيق الشريك اللامبالي، الذي كان يظن أن الأمور تسير بشكل طبيعي، على هذا الانفصال أو الخيانة، فيشعر بالظلم أو بالصدمة، ولا يفهم كيف وصلت الأمور إلى هذا الحد. وحين يواجهه الشريك بمطالبه القديمة التي أهملها، يفاجأ أن ما كان يراه بسيطاً وغير مهم، هو ما قاد العلاقة إلى هذه المرحلة الحرجة.

لذلك، انتبه: مطالب شريكك التي تمثل أولوية له يجب أن تكون أولوية لك أيضاً، مهما بدت ثانوية أو غير مستحقة في نظرك. واعمل على ما يريحه ويرضيه.

لا تتخضع بصمت شريكك المفاجئ أو التدريجي، خاصة في الأمور التي تعلم أنه طالما اشتكى منها. هنا يجب أن تقلق، لا أن ترتاح.

وإن كان شريكك قد دخل بالفعل هذه المرحلة، فحاول استعادة ثقته بك: تودد إليه، وأخبره أن ما يشعر به مهم بالنسبة لك، وفكر كما لو كنت مكانه، وخذ مصادر استيائه على محمل الجد.

احذر هذا الخطر الصامت، فهو سرطان العلاقات الخبيث؛ لا يسبب ألماً ظاهراً، لكنه يجعل العلاقة تتآكل من الداخل حتى تموت.

المبدأ الثاني والثلاثون: المناقشة المُعادة

أعلم أنك بذلتَ قصارى جهدك في اختيار شريك حياتك، وأنت تراه الأفضل على الإطلاق، أو على الأقل الأفضل من بين المتاح. وأياً كان السبب الذي قادك إلى هذا الاختيار، سواء كانت مشاعرك المشتعلة أو عملية حسابية أجراها عقلك، فلا يهم كيف دخلتَ إلى العلاقة؛ فأنت هنا الآن، ويبدو أنك لم تقرر الرحيل بعد إذن، أنت ترى أن الآخر هو الشخص المناسب.

لكن دعني أخبرك بحقيقة، ربما لن توافقني عليها إن كنت ما زلت في الفترة الوردية من العلاقة، وتشعر أنك مع الشريك المثالي.

توقّع دائماً أن هذا الشريك القادر على إسعادك، ومحبتك، والاعتناء بك، هو نفسه، في وقتٍ لاحق، قادر على أن يفقدك عقلك تماماً. ستشعر أحياناً أن التفاهم مع شخص يتحدث إحدى لغات العالم القديمة أسهل من التفاهم مع شريك حياتك، وأنت لو شرحت وجهة نظرك لأحد المارة في الشارع، الذي يراك لأول مرة في حياته، لفهمك أكثر من شريكك الجالس معك في المنزل. وربما ستشعر أن بينك وبين شريك حياتك تضاداً، بعدما كنت تظن أنه نصفك الآخر.

تذكّر أن كل هذا طبيعي، ويحدث دائماً. نحن هنا لا نتحدث عن العلاقات المستحيلة، بل عن أنجح العلاقات وأفضلها.

ربما ستلاحظ أنك وشريكك لا تبرحان منطقة «المناقشة المُعادة». في هذه المناقشة، يعيد كلٌ منكما الكلمات والجمل نفسها التي يقولها في كل مرة يُفتح فيها هذا النقاش. قد يحاول كل طرف الإتيان بدليل جديد لإثبات صحة كلامه، أو تغيير صياغته على أمل أن يقتنع الطرف الآخر.

يحدث هذا لأن كليكما إنسان له طبيعة نفسية مختلفة، جاء من ماضٍ مختلف، ويحمل رؤى وتفضيلات مختلفة للحياة. لذلك، تذكّر أن الدخول إلى منطقة المناقشة المُعادة أمر عادي وطبيعي، وأن هذا لا يحدث في أعقد العلاقات، بل في أفضلها وأنجحها.

المبدأ الثالث والثلاثون: لا تندم على الأشياء الصالحة

إن صدق حدسي، عزيزي القارئ، وكنت أنت الطرف الأكثر مسؤولية، الذي يسعى جاهداً لتحسين علاقته بشريكه، فغالباً كنت تفعل كل ما هو صالح من أجله؛ تحترمه، تسانده، تبتعد عما يؤذيه، وتنتقي كلماتك بعناية حتى لا تجرحه، بينما شريكك لا يلقي بالألماً لما يزعجك، ولا يبادر بما يسعدك. كنت أنت الطرف الأكثر تحملاً، والأكثر سعياً للحفاظ على العلاقة.

قد ينكسر قلبك حين تأتي مواقف، أو سلسلة من المواقف، تكشف لك أن تضحياتك ذهبت سدى، وأن شريكك لا يقدر ما تفعله من أجله. يبدو وكأنه يرتدي نظارة لا تُظهر سوى عيوبك، وتحجب كل مميزاتك.

حينها قد يصغر في عينك كل ما كنت تفعله بدافع الحب، وكأنك ألقيت بذورك في أرض بور.

لذلك دعني أشجعك: لا تندم على الأشياء الصالحة التي فعلتها لشريكك. نعم، ربما تحتاج إلى وضع حدود تحميك من الاستنزاف، لكن لا تندم على كل ما قدمته. تذكر أن فعل الخير، حتى وإن بدا بلا أثر الآن في العلاقة أو في الشريك، لا يعني أنه بلا أثر على الإطلاق. فلا يوجد شيء يمر دون أن يترك أثراً. اجعل أثرك طيباً، حتى وإن بدا لك أن الآخر لا يستحق.

تذكر أن نُبلك يعكس احترامك لذاتك أولاً، قبل احترامك لشريكك، وأن بذور هذا الاحترام ستثمر يوماً ما. وأن الله يرى تعبك وسجارتك عنه. وأن جهودك، إن لم تُسهم في تطور العلاقة إلى الأفضل، فقد ساهمت على الأقل في عدم تدهورها. وإن لم تستطع إنقاذ العلاقة، فقد جعلت نهايتها راقية.

وتأكد أن كل فعل صالح، مثل كل فعل سيئ، يترك أثراً في نفس شريكك، وإن لم يعترف بذلك أمامك، فهو يدركه في داخله.

المبدأ الرابع والثلاثون: كن مبادراً لكن اترك مسافة

يبدو أن عنوان هذا المبدأ مركّب بعض الشيء، وهذا صحيح؛ لأنه في الأصل مبدآن، لكنني قررت دمجهما حتى لا يحدث لبس عند تطبيقهما.

المبدأ الأول: كن مبادراً

تذكر حين اتفقنا أنه إذا وضعت كل أموالك في شراكة مع شخص ووجدته لا يهتم بهذه الشركة، فليس الحل أن تتوقف أنت أيضاً عن الاهتمام، لأن هذا يعني ضياع ثروتك. وكذلك الزواج؛ قد تحدث بينكما أزمة ما تجعل المسافة بينكما تزيد يوماً بعد يوم، وتتباعد وجهات نظركما، ويقف الكبرياء بينكما. هنا يجب أن يبادر أحد الطرفين بخلق مساحة للتفاهم، وأن يتعلم السيطرة على غضبه وكبريائه ليستوعب مشاعر الشريك أثناء الانفجارات العاطفية.

نعم، ربما تكون غاضباً ومجروحاً، وتردد بعناد: «لا، ليتنازل هو هذه المرة». أعلم أن سبب هذا الموقف هو رغبتك في التقدير، وأعلم أنك أثناء الغضب لن تبادر للصلح. حسناً، انتظر حتى تهدأ، ثم عد مرة أخرى وحاول إصلاح الأمر. هذا لا يعني أن تلغي احتياجاتك أو مطالبك من الشريك، بل أن تكون أنت الشخص الذي يدعوه إلى طاولة التفاوض بينكما. تذكر أن الزواج الناجح يتطلب إتقان فن التفاوض مع الآخر. وقد تكون المبادرة أبسط من ذلك: مفاجأة صغيرة، هدية بسيطة، كلمة تقدير، أو فعل شيء يحبه شريكك. كل هذه المبادرات لها أثر طيب في نفس الشريك، وتسهم في بناء العلاقة.

المبدأ الثاني: اترك مسافة

وهذا المبدأ يتداخل فهمه مع المبدأ الأول عند التطبيق. نعم، يجب أن يتطوع أحد الشريكين لإصلاح الأمر، لكن لا ينبغي أن يكون الشريك نفسه في كل مرة. ونعم، يجب أن يبادر أحد الشريكين بمبادرات المحبة الصغيرة، لكن لا يصح أن يقوم شريك واحد بكل مبادرات المحبة.

ودعني أوضح لك أمراً قد لا يخبرنا به أحد: كثيراً ما يشعر أحد الطرفين بأنه الوحيد المهمم والطرف الأكثر حماسة، فيغضب من شريكه لأنه يظن أنه يحبه أقل. بينما ما يحدث في الحقيقة هو أن الشريك الأكثر حماسة هو الأكثر جوعاً للحب، فيبذل كل ما بوسعه من مبادرات على أمل أن يبادلّه الشريك بالمثل، ثم

يُصاب بخيبة أمل حين لا يحدث ذلك. والمفارقة أن الشريك الآخر لا يبادر، ليس لأنه لا يحب، بل لأن الأول لم يترك مسافة كافية ليأخذ.

انظر إلى إحدى الألعاب الثنائية مثل لعبة التنس، التي تقوم على أن يرسل كل طرف الكرة إلى الآخر ليردها ثم يعيدها إليه. تخيل أن أحد اللاعبين لم يرغب في ترك الكرة من يده، ومع ذلك ينتظر من الآخر أن يقذفها إليه مرة ثانية، ثم يحزن لأنه لا يلعب معه. هكذا هو الاهتمام أيضًا.

من أمثلة ذلك: أن تكون أنت من يبادر بالاتصال في كل مرة؛ بادر مرة، ثم انتظر في اليوم التالي مبادرة الشريك، دون تذمر أو عتاب على عدم المبادرة، فقط انتظر.

أحضرت له هدية؟ لا تُحضر أخرى حتى يبادر هو بالمقابلة.

عبّرت له عن مشاعرك بكلمات جميلة؟ اصمت بعدها حتى يقوم هو بالمثل.

هذا لا يعني أن تتحول العلاقة إلى مقايضة عاطفية؛ فربما تظل أنت الشخص الذي يجلب الهدايا دائمًا لأن هذا ما تحب فعله، بينما يكون شريكك مبادرًا بالكلمات الطيبة والتقدير.

الفكرة ليست أن تساوم شريكك على العاطفة، بل ألا تتحمل وحدك عبء كل المبادرات، وأن تتراجع خطوة إلى الخلف أحيانًا، لتمنح شريكك فرصة أن يبادلك ما تبذله.

المبدأ الخامس والثلاثون: العدوى

هل تعلم أن الزواج والعلاقات الحميمة الطويلة يمكن أن تنتقل العدوى بين الزوجين؟ مصطلح العدوى لا يُطلق على الأمراض الجسدية فقط، بل يشمل الصفات النفسية وطرق التفكير أيضًا.

حين كنا أطفالاً، تعلمنا من والدينا كيف نتعامل مع الحياة؛ نأكل كما يأكلون، ونتحدث بالمفردات التي يستخدمونها، نكتسب الشجاعة من بسالتهم، أو نسير في دروب الحياة بخوف إن كانت الحياة مخيفة لهم. لكن التربية لا تنتهي عند الطفولة، بل تستمر معنا؛ فتأتي علاقاتنا الطويلة لتكمل نحت شخصياتنا، وعلى رأسها علاقتنا بالشريك. فربما كنت شخصاً قلقاً دائماً، لكن عشرك لشخص يُجيد الاتكال والتسليم تعلمك الهدوء. وربما كنت تخشى الهجران، لكن قربك من شخص يطمئنك باستمرار يعيد إليك ثقتك في العلاقات. لكن احذر؛ فنحن نتعلم في التربية أنك إن كذبت أمام أولادك، حتى وإن أخبرتهم أن الكذب أمر سيئ، فإنهم سيتعلمون الكذب.

وهكذا في العلاقات؛ إن اختفيت فجأة، أو سمحت لنفسك بتجريح الآخر، أو تركت مساحة للقسوة بينكما، فإنك بذلك تجعل هذه الأمور واقعاً مقبولاً في علاقتكما.

وعلى النقيض، هناك عدوى إيجابية؛ فقد يساعد غفرانك لإساءات الشريك على تعليمه أن يغفر لك كما فعلت، وقد يساعده اهتمامك به على تعلم كيفية الاهتمام والاعتناء بالآخر.

لذا احرص على أن تُعدي شريكك صفاتك الإيجابية. أعلم أن الأمر ليس بهذه السهولة، خاصة وأن شريكك قد يُعديك ببعض صفاته السلبية. هل سيؤثر حنانك عليه، أم ستتصر قسوته؟ الأمر معقد، ويعتمد على معطيات كثيرة؛ مثل مقدار نضح الشريك، واستعداده لاكتساب صفات جديدة، وحجم الجهد الذي يبذله في العلاقة.

تذكر أن بعض العلاقات تكون صعبة في بدايتها، ونحصد ثمارها بعد وقت طويل، وهذا يتطلب نفساً طويلاً؛ لتتقيا العلاقة من عدوى الصفات السلبية، والحرص على نشر عدوى الإيجابية بينكما.

المبدأ السادس والثلاثون: الحب

أي علاقة في الأصل تحتوي على مكونين أساسيين: الاحتياج والحب (الإعجاب).

أو بلغة أخرى، ما يجذبنا إلى العلاقة هو رغبتنا في إسعاد شخص استحوذ على اهتمامنا، وما يقدمه لنا من إشباع.

فالطفل الصغير يحب والديه بقدر ما يُشبعان احتياجاته العاطفية والمادية؛ فهو يراها كأبطال خارقين وُجدوا في الحياة كي يساندوه ويدافعوا عنه، بيدوان قادرين على فعل كل شيء. حتى يكبر هذا الطفل، فيكتشف أن والديه أشخاص عاديون، محدودون، لهم أخطأؤهم وضعفاتهم. هنا يبدأ في حب والديه كما هما، لا لأنهما يسددان احتياجاته فقط، بل لأنه يحبهما كأشخاص، أو ربما يظل حبيس الدور الذي يلعبانه في حياته.

وهكذا في العلاقات العاطفية؛ شريكك هو حبيبك، وهو في الوقت ذاته شخص عادي، له مشكلاته وأحلامه الخاصة.

إن كان ما يربطك به هو الاحتياج، فلن تركز إلا على دوره كحبيب في حياتك: مقدار ما يقدمه لك من دعم عاطفي واحتواء، كيف يعاملك وكيف يهتم بك. تغضب منه بقدر عدم تسديد احتياجك، وتراضيه بقدر خوفك من فقدانه.

أما إن كان ما يربطك به هو الحب، فإنك تركز عليه كشخص؛ كم عانى في هذه الحياة، وكم قسا عليه الواقع، بماذا يحلم، وما أفضل نسخة يمكن أن يكون عليها. هنا تغضب من أجله، وهنا تحرص على إسعاده لأنك تراه مستحقاً للسعادة.

وكلما نضجت العلاقات، زاد ما يجمع بين طرفيها من حب أكثر من الاحتياج. لكن لا تسيء فهمي؛ ليس مطلوباً منك أن تلغي احتياجك، فأنت لست ملاكاً، بل المطلوب ألا يكون الاحتياج هو المسيطر على العلاقة. كما أن هذا المبدأ لا يمكنك تحقيقه وحدك؛ فحتى تنتقل من كفة الاحتياج إلى كفة الحب، عليك بطريقة ما أن تُسدّد احتياجاتك.

ما أود قوله هنا أن الاحتياج مرحلة أولية في الحب، لا بد أن تعبر بها أي علاقة، لكن لا تكتفِ بها، بل لا بد أن تنتقل إلى الحب.

المبدأ السابع والثلاثون: احترس من العدل الزائف

يُقال إن كل لعبة لها فائز وآخر خاسر، عدا الزواج؛ فإما أن يكسب الزوجان معًا أو يخسرا معًا. لكن ما لا يُقال هو أننا كثيرًا ما نشعر داخل العلاقات أن أحد الطرفين يخسر بينما يربح الآخر. قد يشعر أحدهما أنه يهتم ويعطي، بينما شريكه يهمله، فيتكون داخله إحساس بأن الآخر رابح وهو الخاسر. هنا تجتاحه رغبة داخلية في تحقيق العدل، الذي كثيرًا ما يكون عدلًا زائفًا، مبنياً على فرضية: إن لم أكن سعيدًا ومرتاحًا، فلماذا يكون الآخر كذلك؟

ثم يبدأ في تغيير سلوكياته لتصبح شبيهة بسلوكيات الطرف الآخر المؤذية، منتظرًا أن يشعر الشريك بما شعر به من ألم. يصوّر له عقله أن ذلك قد يغيّر الشريك، أو يقلب ميزان القوى بينهما ليصبح في صفه، أو على الأقل يحقق ذلك العدل الزائف، فيشعر أن من الإنصاف أن يتألم كلاهما.

لكن تبقى الحقيقة المؤسفة أن ألم الآخر لا يشفي ألمك الخاص. فهذا المعتقد ليس إلا مُخدّرًا يلجأ إليه المرء وقت الألم الشديد؛ قد يُسكّن وجعك مؤقتًا حين ترى شريكك متألمًا، لكنك سرعان ما تكتشف أن ألمك ما زال موجودًا ولم يُشَفَ، بل ربما يتطور الوضع إلى الأسوأ بينك وبين الشريك، فتجني مزيدًا من الألم.

تذكّر أن تعاسة الآخر لا تساوي سعادتك في أي معادلة، وانتبه إلى مشاعر الانتقام، فهي مشاعر واردة الحدوث في أي علاقة.

لذا كن محددًا جدًّا مع نفسك وواضحًا في نيتك في أي فعل تقوم به: هل هو حدود تضعها كي لا تتألم أكثر، أم انتقام مقنّع هدفه إيلام الآخر كما تألمت؟ احترس من أن تكون تلهث سرًّا خلف العدل الزائف.

المبدأ الثامن والثلاثون: نذكر

في بداية كل علاقة، ربما يتفق اثنان على مجموعة من المبادئ الأساسية بينهما، أو يتعهد كلٌّ منهما للآخر بعودة وعود رومانسية. قد يتعهدان ألا ينام أحدهما وفي قلبه غصة من الآخر، أو ألا يكون أحدهما سبباً في وجع شريكه، أو ألا يفترقهما سوى الموت، أو أن تكون سعادة الآخر هدفه، وغيرها من تلك العهود التي تُقطع في لحظات الرومانسية.

ثم يمرّ الوقت، وتزداد المسؤوليات، وتظهر الخلافات، وهنا قد ينقض أحد الشريكين هذه العهود.

فيتعين على الشريك الآخر أن يذكر شريكه بما قُطع على النفس من وعود في السابق.

ربما يضطر أحد الشريكين أن يتوقف أثناء المشاجرة ليخبر شريكه: تذكر حبيبي، أنا لست ضدك، وأنت لست ضدي، بل نحن الاثنان ضد المشكلة التي تؤثر على علاقتنا.

في لحظات الغضب

في أوقات الجفاء والبعد

حين تشتدّ الضيقة

حين يزيد الألم

قبل أو بعد الانفجارات العاطفية

نذكره بما قطعناه من وعود سابقة، حين كنتما أقرب ومشاعركما أذفاً، فربما تعيد له هذه الوعود شيئاً من مشاعره وقت أن قطعها على نفسه.

نذكره، فإن الذكرى تنفع عاشقين؛ ربما تلين عناد أحد الشريكين، أو ترقق قلب حبيب قبل أن يقسو، أو تذيب خلافاً قبل أن يكبر، أو تقرب مسافة كبرت بين الشريكين.

المبدأ التاسع والثلاثون: تعلّم لغات جديدة

وُلدنا جميعًا وُلدنا قلوب، ولا يوجد أحد لم يختبر الحب يومًا؛ فالجميع يحب، لكن لكلٍ منا لغته الخاصة في الحب. ربما سمعت من قبل عن لغات الحب الخمس، لكنني أود إخبارك أنه بقدر ما يوجد اختلاف وتتنوع بين البشر، تتنوع طرقهم في التعبير عن محبتهم واهتمامهم بشخص ما.

قد يكون حب أحدهم قويًا وواضحًا مثل العاصفة، وقد يكون حب الآخر هادئًا لكنه ثابت ومستمر.

فقد يعبر أحدهم عن حبه بالاقتراب من حبيبه وتقديم الدعم له في كل خطوة، بينما الآخر لا يهتم بالقرب بقدر ما يهتم بتوفير الحماية لحبيبه من أي خطر محتمل.

قد يظهر حب أحد الشريكين في محاولته لخلق لحظات مميزة تجمعهم بشريكه، بينما يظهر حب الآخر في التواجد والثبات أثناء الأزمات. قد يرى طرف أن تقديم الرعاية والأمان هو طريقة الحب المثلى، بينما يرى الآخر أن العاطفة القوية هي ما يجعل العلاقات حيّة وناضجة.

وهكذا تختلف طريقة كل اثنين؛ فكلٌ منهما يقدم للآخر ما يشعر أنه الأهم وما يجيد فعله. قد يسمع حبيبٌ حبيبه كل عبارات الغزل القوية، بينما يكتفي الآخر بإشارة أو بعض التلميحات الخفية التي يرى أنها أكثر جاذبية.

لكن ما يجعل العلاقات صعبة، ويجعل الحب يضيع بينهما، أن كل طرف يتمسك بطريقته ويرى أنها الأفضل والأهم، بل قد يتجاسر على التقليل من طريقة شريكه في الحب.

والمعضلة هنا أن كل طرف ينتظر أن يتعلم شريكه لغة حبه، بينما ما ينبغي هو أن يتعلم كل شريك لغة حب شريكه، ويرى ما تضيفه من أهمية في العلاقة.

ربما يهتم أحد الشريكين باللحظات الرومانسية ولا يرى ما يقدمه له شريكه من تسهيلات في حياتهما العملية. وهذا لا يعني أن يتنازل عن لغة حبه أو يكف عن طلب أن يتقنها شريكه، أو أن يقلل من أهميتها، لأنها تجعل الحياة مختلفة.

لذا فالزواج والعلاقات الحميمة فرصة عظيمة لتعلم لغات جديدة؛ إنك تعلم وتتعلم، تحاول أن تجعل شريكك يرى العالم بعينك، ثم تقف لترى العالم بعينه هو.
تحتفظ بذائقتك الخاصة، ثم تدربها على تذوق نكهات لم يسبق لها تذوقها.
في النهاية تذكر أن كل لغات الحب ذات قيمة وفائدة، ولا يجب أن يقلل أحد من لغة شريكه أو يكتفي بلغته هو.

المبدأ الأربعون: ضع حدودك

في بداية كل علاقة تصدر عن الشريك مضايقات، أشياء غير مقبولة بالنسبة لك. حين تشكو منها ربما يقنعك الشريك أو الآخرون أن هذه الأشياء مقبولة وعادية.

لكن دعني أخبرك شيئاً: ما يحدد ما هو مقبول وغير مقبول هو أنت.

طالما أن الشيء يسبب لك الألم فهو غير مقبول، ومن يضع الحدود لكل شخص هو الشخص نفسه.

كما أن هذه المضايقات الصغيرة حين لا تضع لها حدوداً تكبر مع الوقت، حينها يصبح ما قبلته مرة، عليك أن تقبله كل مرة.

أعلم أن شريكك لن يبدو متعاوناً دائماً، لكن تذكر أن عملية وضع الحدود بالإضافة إلى الحفاظ عليها عملية متعبة ومرهقة، أشبه بعملية تربية طفل وتكوين سلوكه.

إن كان شريكك يعاقبك كلما وضعت له حدوداً، فأعلم أنك مع شريك غير ناضج، لا يزال طفلاً مدلاً يرفض تحمّل مسؤولية أفعاله وأقواله.

كن رحيماً به، أكد على حبك وتقبلك له (لأن هذه النوعية من البشر تخلط بين رفض سلوكها ورفضها هي شخصياً، وتجري خلف سراب حب بلا شروط)، ثم استمر في وضع حدودك معهم بلطف كل مرة.

لا تخش المشكلات، ولا تتجنب المشاجرات على حساب نفسك.

تذكر مبدأ "احذر من غضبك المكتوم"، أما شريكك فادعه أن يعيد قراءة مبدأ "ابذل جهداً".

وأخيراً تذكر أن المساحة التي بينك وبين شريكك تحتاج إلى إظهار الامتتان والشكر للجيد الذي يصنعه، حتى تحتمل وضع حدود صارمة لغير المرغوب من سلوكه.

المبدأ الحادي والأربعون: أعرّف متى يبدأ وينتهي دورك

استكمالاً للمبدأ السابق، يجب أثناء تطبيق مبدأ الحدود أن تعلم أين ينتهي دورك وأين يبدأ دور شريكك. أعلم أن الزواج أشبه برقصة التانجو؛ تخطو خطوة ثم يلحقك شريكك بأخرى، ثم تتبادلان الأدوار. من الأمور التي تصعب الزواج، وخاصة مسألة الحدود، أنك قد تقوم بدورك ودور شريكك معاً، سواء مادياً أو معنوياً، وهذا الأخطر. أو يحدث العكس؛ فتتوقف عن القيام بأي فعل لأن شريكك هو من يقوم بالدورين. الآن دعني أخبرك كيف تعرف ما هو دورك وأين يجب أن تتوقف. أنت مسؤول عن جميع الأشياء التي تقع في نطاق قدرتك، ولك سلطة عليها، وتخصك أنت. مثلاً: أنت مسؤول عما يصدر منك من أقوال وأفعال، أما كيفية تلقي الشريك لها فهي تخصه هو، وتقع ضمن حدوده هو. كيفية التعبير عما يزعجك داخل العلاقة دون تجريح أو إهانة تقع ضمن دورك أنت وفي نطاق قدرتك، أما ردود أفعال الشريك تجاه ما وضحت له فهي تقع ضمن نطاق مسؤوليته هو. إن أساء الشريك فهمك، أو حمل تصرفاتك أكثر مما تحتمل، يقع ضمن نطاق مسؤوليتك توضيح مقصدك الحقيقي، أما اقتناعه أو عدم اقتناعه بما تقول فهو أمر يخص الشريك. إن أخطأت في حق شريكك وجرحته عن قصد أو غير قصد، فدورك هو الاعتذار الصادق والتوقف عن تلك السلوكيات المؤذية، أما قبول اعتذارك واستعداد الشريك للغفران فهو أمر يخصه وضمن حدوده هو. باختصار: أفعالك هي دورك، أما ردود أفعال الشريك فهي دوره. فهم ذلك يجعلك أكثر هدوءاً؛ لأنك لا تضع على نفسك عبئاً عاطفياً زائداً. عندها تتوقف عن لوم نفسك على كل شيء، أو ملاحقة الشريك حتى تحصل منه على رد فعل معين.

المبدأ الثاني والأربعون: تخلّ عن توقعاتك

لاحظ أن اسم هذا المبدأ هو تخلّ عن توقعاتك، وليس اخفض سقف توقعاتك، بل تخلّ عنها كليًا.

انظر إلى حياتك الآن وقارنها بتوقعاتك حينما كنت طفلًا أو مراهقًا. هل درست التخصص الذي حلمت به؟ وإن درست، هل كان كما تخيلته؟ أخبرني، هل تعمل في المهنة التي رغبت في العمل بها، أم اخترت المهنة التي كانت متاحة لك؟ هل نجحت في الحفاظ على أصدقائك المفضلين أم فرقتهم الأيام؟

الجميع لديهم توقعات، لكن يومًا بعد يوم تعلمك الحياة أن تتنازل عنها؛ فالغالبية لم تعيش الحياة التي رسمتها لنفسها، وحتى القلة التي حصلت على ما تريد، وجدته غير مُشبع كما حلمت به.

لماذا إذاً لا تطبق هذا المبدأ على زواجك؟ أعلم أنك منذ كنت صغيرًا وأنت ترسم صورة معينة لحياتك العاطفية، ربما كوّنتها خيالك من الأفلام والمسلسلات الرومانسية، أو من مشاهدة بعض مواقف أشخاص واقعين في الحب. لكن ما يحدث غالبًا أن الحياة لا تحقق توقعاتك، وإن حققتها فلن تُشبعك كما تمنيت، ومن ثم عليك أن تغيّر نفسك لتناسب ما تقدمه لك الحياة.

هل يعني هذا أن كل ما ترغب به غير موجود، أو أنك يجب أن تتدّ كل أحلامك الوردية؟

ليس هذا هو المقصود من هذا المبدأ، بل الانتباه إلى أن الإنسان قد يفقد قدرته على الاستمتاع بما هو موجود بالفعل، وهو يلهث خلف سراب في رأسه.

عليك أن تفرّق بين احتياجاتك وأحلامك؛ فاحتياجاتك حق أساسي لك، أما أحلامك وأمنياتك فهي قابلة للتغيير.

كما أن خطورة أن تنتظر إلى زواجك بعين توقعاتك أنك قد تحاسب شريكك على ما توقعته أن يقدمه لك، دون النظر إلى كل مجهوداته الأخرى.

حين تتخلى عن توقعاتك لتصرفات شريكك، فإنك تخفف من العبء العاطفي الملقى عليه، فتبدأ حينها في رؤيته كإنسان له مميزاته وعيوبه بشكل واقعي، لا كتعويض عن كل الحرمان الذي مررت به.

فمثلاً أن حليمات التذوق حين تعتاد مكسبات الطعم لا تعود تستطعم المياه الصافية رغم أنها أكثر صحة،
كذلك قد لا يستطيع القلب تذوق الحب الحقيقي إن امتلأ بالتوقعات والخيالات.
لذا تخلّ عن توقعاتك.

المبدأ الثالث والأربعون: الوقت لا يصلح كل شيء

عندما نرى أزواجًا مرَّ على زواجهم سنوات عديدة، ننظر إليهم بانبهار ونتساءل كيف فعلوها، وكأن مرور الزمن علامة نجاح. أو حين نسمع خبر انفصال زوجين قضيا معًا عشرات السنوات، نأسف على خسارة هذا الزواج الذي اعتبرناه صرحًا عظيمًا لم يكن يمكن هدمه، معتقدين في إمكانية عودة العلاقة نظرًا للفترة الطويلة التي قضاها الشريكان معًا.

لكن هذا كله ليس حقيقيًا؛ فعامل الزمن لا يعني نجاح الزواج. فقد تستمر زيجات فاشلة لمدة طويلة جدًا فقط لأن أحد الشريكين أو كليهما لا يقدر على المغادرة، إما لأسباب نفسية أو اجتماعية أو روحية أو مادية. وهكذا تستمر الكثير من العلاقات الفاشلة لسنوات طويلة، تضم بداخلها أشخاصًا يعانون من نزيف داخلي لا يشعر به سواهم. فتبدو الصورة من الخارج رائعة، تمامًا مثلما نضع التراب أسفل السجادة فيبدو المكان نظيفًا وهو غير ذلك.

لذلك يجب أن تراقب علاقتك بشريكك. لا تقتخر بطول المدة التي جمعتكما، ولا تطمئن نفسك قائلًا: علاقتنا قوية، فقد مررنا بالكثير من المشكلات ونحن ما زلنا معًا. بل اسأل نفسك: هل ما زلتما تعيانان الشجار حول نفس المشكلة وبنفس الطريقة؟ أم حاول كل طرف أن يغيّر من نفسه ولو قليلاً لحل المشكلة؟

هل أصبحت مدة شجاركما أقصر وأقل حدة كلما مضى الوقت، أم ما زالت بنفس الحدة والألم؟

هل يتحمل كل طرف مسؤولية حل المشكلة مع شريكه، أم يحاول طرف واحد فقط التأقلم دون جهد من الآخر؟

هل أصبح كل شريك أكثر تقبلًا لطباع شريكه التي لا تعجبه، أم ما زالت تسبب له الإزعاج نفسه؟

لا تعتقد أن الزمن وحده كفيل بإصلاح نقاط الضعف في علاقتكما. إن لم تقم أنت وشريكك بمحاولة جادة لإصلاح مشكلاتكما، فلن تختفي وحدها بمرور الزمن. ربما تتفاهم أكثر، أو تتوارى في الداخل فتسبب جرحًا مزمنًا لدى أحد الشريكين أو كليهما.

الزمن قد يساعد على فهم الشريكين لطباع الآخر، لكنه لا يصلح الأشياء من تلقاء نفسه، دون أن نسعى نحن إلى حلها.

المبدأ الرابع والأربعون: احذر لحظات اليأس

إن كنت تقرأ كتابًا كهذا يهتم بالعلاقات، فبالتأكيد إنه ليس الكتاب الأول ولن يكون الأخير، وأعلم أنك قد شاهدت العديد من مقاطع الفيديو أو حضرت دورات تدريبية. ورغم حرصك على إنجاح هذه العلاقة، لا يبدو أن الأمر مثل معادلات الرياضيات، أو مجموعة خطوات نمشي عليها لنحقق النجاح. أعلم أنك قدمت مشاعر، وأصبحت متواجداً، وحاولت كسب رضا الطرف الآخر، ثم في أحيان أخرى قررت وضع حدود.

ربما أنت لست الشخص الوحيد الذي اهتم بعلاقة، بل يمكن أن تكون أنت وشريكك قد جلستما سوياً لحل المشكلات التي بينكما، لكن الحوار أشبه بدائرة مفرغة عالقين بها.

قد يكون اليأس شعوراً فردياً يشعر به أحد أفراد العلاقة، فيقرر أن ينسحب عاطفياً في صمت، وألا يستثمر مشاعره مرة أخرى لأنه في كل مرة يعود محبطاً.

وقد يكون اليأس شعوراً متبادلاً بين الشريكين، وبالرغم من محاولتهما للحفاظ على العلاقة ومحاولة إفهام الآخر ما يحتاجه، يقف كل شخص عاجزاً عن تقديم ما يرغب به الآخر أو التوقف عما يزعج الآخر.

وقد يكون شعور اليأس عدوى انتقلت إلى أحد الشريكين بعد أن شعر بيأس الأول وانسحابه عاطفياً، والتوقف عن رؤية ما يبذله الآخر من جهد، وتثبيت صورة ذهنية واحدة وإصدار حكم نهائي في حقه.

الشعور باليأس من تغيير بعض تصرفات الشريك قد يكون مقبولاً أحياناً، بل مفيداً إن كان مصحوباً بالقبول ولم يقلل من الاستمتاع بالعلاقة.

أما المقصود باليأس هنا فهو يأسك من الحصول على احتياج أساسي لك من العلاقة، أو عدم قدرة العلاقة على تحمل اختلافكما، أو اليأس من تقليل المسافة الكبيرة بينكما. تتحدثان نفس اللغة لكن لا تفهمان بعضكما.

يصرخ كل شريك: تعال إليّ، اقترب، بينما الآخر عالق في جهته الخاصة.

يظهر اليأس حين تخفت الرغبة الأخيرة في إصلاح العلاقة، وانعدام القدرة على بذل الجهد للحفاظ على ما تبقى منها، والقيام بالتصرفات المريحة لك رغم علمك أنها تضايق الشريك، وعدم الرغبة في شرح ذاتك مرة

أخرى. حزن شديد، وكأنك فقدت شخصًا تحبه من بين يديك بينما هو بجوارك. ومحاولات أخيرة للحفاظ على العلاقة، كتذكر تصرف عبر الشريك في السابق انزعاجه منه والتوقف عنه فورًا، كمحاولة تعويضية عن شعورك بعدم جدوى العلاقة.

يبدو أن هناك خلطة سحرية للعلاقات الناجحة لا تقدرّون على العثور عليها، ويبدو أن جميع علاقات الآخرين سهلة ومريحة عدا علاقتكما. تتساءل: لماذا ينجح الآخرون بينما نفشل نحن؟

إن وصلت إلى هذه المرحلة، هون على نفسك. تذكر أنك ترى حياة الآخرين من بعيد، ولا تعلم ما يحدث داخل علاقاتهم. وتذكر أن نجاح علاقاتنا لا يتوقف علينا بنسبة مائة بالمائة؛ فهناك تركيبتنا الشخصية، واختلافنا، والظروف الضاغطة، واستعداد كل علاقة لتحقيق قدر معين من النجاح.

التعامل مع اليأس يكون حسب المرحلة التي تمر بها. إن كنت تشعر بالحزن والفقد والغضب، ولا يزال جرحك غائرًا، أرجوك توقف عن محاولات إصلاح العلاقة الآن، بل اهتم بأشياء أخرى. اهتم فقط بأن تصبح بخير.

إن كنت قد تجاوزت هذه المرحلة وأصبحت يائسًا من بعض تصرفات الشريك وترغب في الانتقام، أذكرك ألا تفعل. تذكر أن ألم الشريك لا يشفي ألمك، بل يجعل الوضع أسوأ.

إن كنت متضايقًا من الشعور باليأس، فأذكرك أن أي علاقة عميقة ستجعلك تشعر بجميع ألوان المشاعر، لذا لا تتضايق من الشعور باليأس ولا تحكم على العلاقة حكمًا نهائيًا.

إن قضيت وقتًا طويلًا مع الشعور باليأس، فأنت إذًا صاحب خبرة في السلوكيات التي يجب أن تفقد الأمل في تغييرها، لكن ما يجب فعله هو محاولة النظر إلى العلاقة من منظور آخر، وإعادة تقييم الشريك دون وضع نموذج إجابة صحيحة في أذهاننا.

احذر أن تجعلك لحظات اليأس تقضي على ما تبقى من العلاقة. أعلم أنك حينها قد لا تقدر على بذل المزيد من الجهد لها، لكنني أطلب منك فقط ألا تحطمها بالكامل.

أخيرًا، اسمع مني هذه الحقيقة المرة: كل علاقة لها حد معين من النجاح حسب تركيبة كل شخصين. فهناك علاقة ناجحة بنسبة 70٪، وأخرى ناجحة بنسبة 50٪، لكن لا توجد علاقة ناجحة مائة بالمائة. استمتع بقدر

نجاح علاقتك، ولا تجعل اليأس من العلاقة يعمي عينيك عن أي نقطة ضوء فيها أو عن الخطوات الصغيرة التي يخطوها الشريك نحوك.

احذر لحظات اليأس، لأنها هي المدخل المفضل لشياطين العلاقات.

المبدأ الخامس والأربعون: احذر من الشفقة على الذات

لقد صُمِّمت عقولنا بطريقة مذهلة؛ فهي تمتلك قدرة كبيرة على إيجاد مبررات لما نرتكبه من أخطاء في حق أنفسنا والآخرين، بينما تعجز عن إيجاد المبررات نفسها لأخطاء الآخرين.

والسبب في ذلك أننا نعلم الحالة النفسية التي مررنا بها قبل ارتكاب هذه الأخطاء، بينما نغفل ما يشعر به الآخرون حين يرتكبون أخطاءهم، ولا نشعر إلا بآثارها علينا.

وهذا ما يحدث في علاقتنا بشركائنا؛ إذ يقوم عقلنا بتسجيل كل ما فعلناه من أجل الشريك لأننا بذلنا فيه جهدًا عاطفيًا، بينما قد لا نلاحظ الجهد العاطفي أو المادي الذي يقدمه الشريك لأجلنا، خاصة إن كنا قد اعتدنا عليه واعتبرناه حقًا مكتسبًا لنا.

إن وقعنا في فخ الشفقة على الذات، سيكبر في أعيننا الدور الذي نقوم به ونستصغر دور شريكنا. سنغرق في دوامة الشعور بعدم التقدير وأننا لا نحصل على ما نستحق، وسيكبر داخلنا الشعور بالمرارة، مما يقسي قلوبنا أكثر وأكثر تجاه شركائنا.

الحل هو تدريب النفس على رؤية ما يقدمه لنا الطرف الآخر؛ لأن ما يزعجنا نراه بسهولة ويتترك أثرًا أطول، أما ما نحصل عليه فنعتاده سريعًا ونعتبره أمرًا مسلمًا به.

ما يجعل العلاقات تنضج هو أن يقاوم كل طرف ميله إلى رؤية الحياة من زاويته الخاصة، وأن يضع نفسه مكان شريكه، ثم يسأل نفسه: ماذا كنت سأشعر لو كنت أقوم بمسؤولياته؟ وماذا كنت سأنتظر من شريكي حينها؟

أن يحاول كل طرف أنسنة الطرف الآخر، وإخراجه من دور الشرير المؤذي أو الكئيب الذي لا يرضى.

المبدأ السادس والأربعون: تقبل التغيير

إن كنت تبحث عن علاقة طويلة الأمد، تلك التي ندخلها في صباننا ثم ننسج ونتعلم إلى أن نشيب ونشيخ فيها، فعليك إذن أن تتقبل التغيير الذي يطرأ في كل مرحلة.

التغيير المقصود هنا ليس تغيير جودة العلاقة للأفضل أو للأسوأ، بل تغيير طبيعة العلاقة وشكلها، فكل مرحلة لها متطلباتها الخاصة.

فعلاقتنا ونحن عشاق في فترة الخطبة، نختبر فيها درجة ملاءمتنا لبعضنا ويكون هدفنا الأول بناء روابط عاطفية، تختلف عن علاقتنا حين يجمعنا سقف واحد ثم نعيد اكتشاف بعضنا مرة أخرى؛ فالآن لدينا إنسان كامل نراه ويرانا في كل مواقف حياتنا: كيف يغضب، وكيف يحزن، وكيف يضحك. حينها يصبح هدفنا الأول هو ملاءمة طباعنا لبعضنا البعض.

ثم يتغير شكل العلاقة مرة أخرى حين ننجب أبناء، فنصبح عائلة، ويصبح هدفنا الأول هو توفير احتياجات أولادنا وتأمينها. فتتحول شراكتنا من شراكة في العاطفة إلى شراكة في حياة كاملة، ثم إلى شراكة في مسؤولية عن كائنات تأتي إلى الحياة بواسطتنا.

وحين يكبر أولادنا ونكبر معهم، تتحول شراكتنا إلى شراكة في الشيخوخة.

إلى جانب ذلك، هناك مشكلات الحياة التي تساهم في تغيير شكل العلاقة من وقت لآخر، مثل الأزمات المادية، أو مرض أحد الشريكين، أو موت أحد الأعمام. كل تغيير من هذه التغييرات ينحت شكل العلاقة؛ فإما أن يزيدا قرباً وحميمية، أو يكون لبنة في جدار الجفاء والبعد.

لذا لا تتوقع أن تسير علاقتك بشريكك على وتيرة واحدة؛ فالعلاقة إن ظلت ثابتة لا تتقدم. ولا تتشبه بدورك في إحدى المراحل وتتوقف عنده، بل استعد لتحمل مسؤوليات مختلفة حسب المرحلة التي تمر بها علاقتك.

ربما يبدو هذا المبدأ بديهياً قبل الدخول في علاقة طويلة الأمد، لكن من اختبر ذلك يعرف أن هذا التغيير لن يكون وقعه عليك سعيداً دائماً. كثيراً ما ستحن إلى مرحلة سابقة؛ ربما تحن إلى مشاعر فترة الخطبة الجياشة مقارنة بروتين وألفة مشاعر الزواج، وربما تحن إلى حياتك مع شريكك قبل الإنجاب.

لا بأس، هذا يحدث للجميع. تقبل التغيير، واحرص ألا تحرمك المسؤوليات الجديدة من سعادتك بالآخر.

المبدأ السابع والأربعون: امتدحه أمام الآخرين

أخبرتك في مبدأ سابق عن أهمية الكلمات، وأنها العملة التي نتعامل بها في علاقاتنا. لكنني أود أن أخبرك الآن أنه إن كانت كلمات التشجيع والقبول هي عملة العلاقات، فإن امتداح شريكك أمام الآخرين هو العملة الصعبة؛ قيمته أعلى، ويترك في نفس شريكك أثرًا يدوم أطول.

إن كنت مؤتمنًا على شريكك، فصون كرامته واجب عليك. لا تشارك في التهكم عليه، ولو كان ذلك من أقرب الناس إليك. تدخل وأوقف هذا التهكم، ولا تقف صامتًا حين يؤذيه أحد بالكلمات. دافع عنه.

لا أطلب منك أن تتشاجر مع الآخرين من أجله، رغم أن ذلك قد يكون واجبًا أحيانًا، لكن على الأقل اذكر مبررات له. ليس المقصود معاونته على الخطأ، بل المقصود التستر على نقاط ضعفه. اجعل الآخرين يخشون الإساءة إلى شريكك في وجودك. كن له عونًا وسندًا.

جرب أن تبادل حين تكونان بين عائلتكما، فتمتدح شيئًا فعله شريكك من أجلك، أو تبرز مميزاتة. ثم انظر إلى عينيه حينها؛ ستجدهما تلمعان من أجلك، وسيضيف ذلك كثيرًا إلى رصيد علاقتكما.

اجعل شريكك يشعر أنه مصدر فخر، وأنت تقدر وجوده في حياتك، وأخبر الآخرين بذلك.

لا تشكك إلى أحد، وإن اضطررت إلى ذلك، فاختر شخصًا يحب شريكك ويهتم بإصلاح العلاقة.

أحبه في العلن. لا تخجل من إظهار حبك وإعجابك به، ولا تخش نظرات الآخرين. لا تفكر إلا في سعادتك أنت وشريكك؛ فهذه هي أولوياتك. لا تجامل أحدًا على حسابه.

ولا تكتفِ بمدحه في غيابه فقط، بل احرص على أن يرى ويسمع بنفسه دفاعك عنه وفخرك به.

المبدأ الثامن والأربعون: احذر عند الإنجاب

لاحظ أن عنوان هذا المبدأ هو احذر عند الإنجاب وليس احذر من الإنجاب؛ فالإنجاب في حد ذاته عطية ونعمة يتمناها كثيرون. لكن الحذر هنا يتعلق بكيفية تأثير هذا الحدث الكبير على علاقة الشراكة بيننا؛ فهو كأى أمر يمر على العلاقة، إما أن يزيد الترابط بين الشريكين أو يصنع مسافة بينهما.

من المعروف أن قدوم طفل جديد يقلب موازين أي علاقة؛ فالعلاقة بعد الإنجاب لا تعود كما كانت من قبل. فقد أصبح هناك كائن صغير يستحوذ على غالبية الوقت والاهتمام، ويحتاج إلى رعاية شبه دائمة، على الأقل في السنوات الأولى. وكثيراً ما يشكل عبئاً نفسياً ومادياً قد يعقد الأوضاع.

لكن على الجانب الآخر، فإنه يوحد اهتمام الشريكين حول موضوع واحد وهو مصلحة الطفل لفترة طويلة. فدائمًا ما يُطلب من الشريكين البحث عن اهتمامات مشتركة بينهما، ويأتي الطفل ليكون أهم اهتمام يجمع بينهما.

وهنا يجب الحذر: أن يصبح الطفل أو الأطفال هم محور العلاقة بالكامل، فتتحول العلاقة من شراكة عاطفية إلى شراكة أبوية فقط، وتقتصر علاقتنا على الدور الوالدي الذي نقوم به دون أن يرى كل شخص الآخر باعتباره إنسانًا كاملًا.

في مجتمعنا كثيرًا ما يُعتقد أن الغاية العظمى من الزواج هي إنجاب الأطفال، وبعد إنجابهم يتحول الأزواج إلى آباء وأمّهات فقط. ومكمن الخطورة هنا أن تطغى مسؤولياتنا على علاقتنا، بل قد يتم التقليل من أي حديث عن إصلاح العلاقة باعتباره شيئًا ثانويًا مقابل القيام بأدوارنا كأباء وأمّهات.

نحن بشر ولنا احتياجات، وكوننا أصبحنا والدين لا يعني انتهاء احتياجاتنا. فشريكك بحاجة إلى أن تراه كشخص، لا كأب أو أم لطفلك فقط.

ما يحدث عادة أن يندمج أحد الشريكين مع الأطفال ويهمل علاقته بشريكه، فيبدأ الطرف الآخر في التذمر والشكوى، الأمر الذي يجعل الأول يشعر بضغط مضاعف.

أو قد يعتبر الشريكان معًا أن تلبية احتياجات الأطفال أولى وأهم من تجديد علاقتهما، بل قد يصل الأمر إلى اعتبار أي حديث عن نفسيهما نوعًا من الأنانية. لذلك ليس من المستغرب أن نجد بعض هؤلاء الشركاء يعانون شعورًا بالانسحاق أو الاكتئاب.

وأحيانًا لا يتطور الأمر إلى اكتئاب واضح، لكن كلما كبر الأولاد وقلت احتياجاتهم، يكتشف الشريكان أنهما أصبحا غريبين عن بعضهما؛ فلم يكن يربط بينهما سوى الأولاد. أو قد تتفجر مشكلات لم تُحل من قبل، بل كانت تتوارى خلف ستار الاهتمام بالأطفال، إلى أن نفاجاً بانفصال مفاجئ بعد سنوات طويلة وأولاد كبار. تذكر أن الإنجاب نعمة، لكن يجب أن نحذر من أن نضحى بعلاقتنا من أجل مسؤولياتنا. فالجفاء والبعد والاعتراب بين الزوجين مشكلة كبيرة مثل التقصير والإهمال، لكن صوتها ليس عاليًا... بينما أثرها قد يكون قاتلاً.

المبدأ التاسع والأربعون: تقبل الألم

إن موافقتك على الدخول في علاقة حميمة مع آخر تعني موافقتك ضمناً على الشعور بالألم. مثل المرأة حين ترغب في الإنجاب، فإنها توافق ضمناً على تحمل ألم الحمل والولادة راضية لتحصل في النهاية على مولودها.

لاحظ عزيزي القارئ أنني اخترت كلمة الألم وليس الأذى، لأنه لا مبرر لقبول الأذى من الآخر، لذا كتبت لك سابقاً مبدأ "ضع حدودك". لكن المقصود هنا هو الألم الناتج عن تفاعل حقيقي مع شخص آخر.

إن ارتباط إنسان بإنسان عملية مؤلمة، لأنها عملية اتحاد نفسيتين مختلفتين، تعاني كل منهما من جراح الطفولة والماضي، ولا تزالان تتعلمان استخدام أدوات تواصل جيدة بينهما، كل هذا ينتج عنه ألماً.

وأن المرء العاقل الحكيم قبل أن يرتبط بإنسان آخر عليه ألا يتوقع أن تكون حياتهما مثلما تصورها الأغاني الرومانسية السطحية. بل يجب أن تعرف أنك ستختبر كافة أنواع المشاعر، فمثلما ستختبر السعادة والشوق والراحة، ستختبر شعور الغضب والحزن والخوف. كما أن الزواج لن يحميك من الشعور بالوحدة أحياناً.

هناك أيام ستبكي، ستشعر بألم في صدرك، سيصعد غضبك مثل دخان يخنقك.

أياماً تشعر بالألفة والأنس، تنام مطمئناً، وأيام أخرى ستشعر بخيبة أمل كبيرة، كنت تنتظر شريكك يكون بجوارك، فيخذلك.

لا تتوقع علاقة مثالية. إن كنت في بداية علاقتك، وترى مشكلات المتزوجين من حولك، وتسخر منهم قائلاً إنهما لا يملكان حبي واحترامي أنا وشريكي، فأود إخبارك أنك يوماً ما ستكون مثلهما.

ستؤدي شريكك وسيؤذيك هو، ستخوضان رحلة تعلم الغفران لبعضكما. قد يدفعك الألم إلى الشعور بالندم أحياناً وتخيل حياتك من غيره. اطمئن، هذا كله طبيعي.

ولكن مثلما تتقبل المرأة آلام المخاض القوية كي تأتي بروح جديدة إلى العالم، هكذا نتقبل آلام العلاقة حتى نحصل على ارتباط وشركة مع الآخر.

إنك اخترت أن تكمل حياتك مع أحدهم، عليك كل يوم أن تجدد هذا الاختيار، سواء شعرت بالفتور أو الشوق، الألم أو الراحة، الخوف أو الاطمئنان.

المبدأ الخمسون: العائلة الأكبر

تجد عشرات المحاضرات عن كيفية اختيار شريك حياتك، ومئات الكتب التي تتحدث عن شروط التوافق بينكما، فينصبّ كل تركيزك على هذا الشخص، وكيف تبني علاقة صحية معه. إلى أن تتزوج، فتكتشف أنك لم ترتبط بشخص واحد فقط... بل بعائلة كاملة.

إنه وهم أن تظن أنك تتزوج فردًا بمعزل عن جذوره. في الحب، ترتبط عاطفيًا بشخص واحد، تتفاعل روحك مع روحه، أما في الزواج، فتمتد العلاقة لتشمل عالمًا أوسع؛ عائلته، كما يمتد هو إلى عائلتك. ومن الصعب أن تفصل بين الإنسان ومن شكّلوه يومًا.

وهنا، إلى جانب كل الجهد الذي تبذله للحفاظ على علاقتكما، يظهر نوع آخر من المسؤولية: أن تحسن إدارة علاقتك بالعائلة الأكبر. سواء كنت قريبًا منهم أو بعيدًا، سيظل تأثيرهم حاضرًا في تفاصيل حياتك، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

في البداية، حاول أن تراهم بعيون مختلفة. هذه العائلة ليست خصمًا لك، بل امتداد لمن تحب. هم أيضًا يحملون نوايا طيبة، حتى وإن اختلفت طرقهم أو أساليبهم. مرّوا بتجارب مشابهة، ولهذا يميلون إلى تقديم النصيحة، أحيانًا في محلها، وأحيانًا تتجاوز الحدود دون قصد.

قد يزعجك هذا التدخل، وهذا طبيعي. لكن الأهم هو كيف تتعامل معه. ليس كل ما يُواجه يُحارب. يمكنك أن تحافظ على حدودك بهدوء، دون أن تتحول العلاقة إلى ساحة صراع. اجعل اللطف أسلوبك، والتعاضّي اختيارك حين لا يستحق الأمر المواجهة.

وفي الوقت نفسه، احمِ مساحتك الخاصة. اتفق مع شريكك على أن تبقى تفاصيل علاقتكما بينكما، فلا تُفتح الأبواب لكل رأي، ولا تُكشف نقاط ضعف العلاقة أمام الآخرين. الخصوصية ليست رفاهية، بل ضرورة لحماية ما بينكما.

ومع ذلك، قد تمرّ لحظات تحتاجان فيها إلى حكمة شخص ثالث. حينها، لا بأس أن تلجأ إلى من تتقنان بنضجه وإنصافه، ممن يسعى للإصلاح لا لإشعال الخلاف. أحيانًا، يأتي الحل ممن سبقوك بخطوة في الطريق.

تذكّر دائماً أنك لست مطالباً بأن تحبهم، لكنك مسؤول عن احترامهم. حتى إن قصرُوا، لا تجعل رد فعلك مرآة لأخطائهم. كن أنت الاتزان الذي يحفظ كرامتك، دون أن يفقدك هدوءك.

كما أن الكلمات الطيبة تبني رصيماً في قلب شريكك، فهي تفعل الأمر ذاته مع عائلته. والكرم في المعاملة هنا ليس ضعفاً، بل وعي يحمي علاقتك من تعقيدات كثيرة.

احذر أن تضع نفسك في موضع العداء معهم، فذلك لا يصيبهم وحدهم، بل ينعكس على شريكك أولاً، وقد يتركه ممزقاً بين طرفين كلاهما يعني له الكثير.

وإن شعرت يوماً بالظلم، فتذكر حساسية موقف شريكك. ليس من السهل عليه أن يقف ضد أهله، فلا تضعه في اختبار قاسٍ. عبّر عن حدودك بهدوء، وتمسك بحقك دون صخب، واترك للأيام مساحة لتعيد التوازن.

في النهاية، العائلة الأكبر ليست اختباراً لصلابتك، بل فرصة لتمارس نضجك. فكلما أحسنت إدارة هذه الدائرة الواسعة، منحت علاقتك الأساسية فرصة أن تعيش بسلام... وتكبر بثبات، إن نجحت في كسبهم فقد حظيت بمصدر دعم كبير، أنت في حاجة إليه.

المبدأ الحادي والخمسون: لا تُقسِّ قلبك

اللين والرحمة من أهم ما تحتاجه أي علاقة حتى تستمر، وبعكس ما يظنه الكثيرون، فهذه الصفات ليست فقط جزءاً من طبيعتنا، بل يمكن أن نتعلمها ونُدرب أنفسنا عليها مع الوقت.

كل إنسان في حياتك قدّم لك خيراً يوماً، وأخطأ في حقك يوماً آخر. لكن الفارق الحقيقي لا يكمن فيما فعل، بل فيما تختار أنت أن تركز عليه. حين تستدعي في ذهنك أخطاء شريكك فقط، وتُعيد تذكير نفسك بما أزعجك منه، فإنك تُغلِّط قلبك نحوه دون أن تشعر. أما حين تُدكّر نفسك بمواقفه الطيبة، وبلحظات دعمه واهتمامه، فإنك تُعيد لقلبك ليونته نحوه من جديد.

الحقيقة التي قد نتجاهلها، أن أي علاقة عميقة في حياتنا تحمل الوجهين معاً؛ العطاء والتقصير. خذ والديك مثلاً، إن ركزت فقط على أخطائهما، قد تمتلئ بالغضب والمرارة، وإن تأملت ما قدماه لك من حب وتضحية، ستشعر بالامتنان والحنين... رغم أنهما نفس الشخصين.

الأمر ذاته ينطبق على شريكك. يمكنك أن تراه من زاوية ما ينقصك معه، فتمتلئ ضيقاً، أو تراه من زاوية ما يقدمه لك، فتمتلئ دفاً. كلا المشهدين حقيقي، لكن اختيارك هو ما يصنع شعورك.

وهنا يجب التوضيح: هذا لا يعني أن تتجاهل ما يؤلمك أو تكبت غضبك، بل أن تُوازن رؤيتك، فلا تتحاز فقط لما يُغضبك وتغفل ما يُسعدك. أن تُنصف العلاقة، لا أن تُحاكمها بلحظة واحدة.

كل يوم تعيشه مع شريكك يحمل مواقف كثيرة، منها ما يُرضيك ومنها ما يزعجك. وفي كل يوم، تُمنح فرصة جديدة أن تختار الزاوية التي تنظر منها.

فاختر ما يُبقي قلبك حياً... لا ما يُقسِّيه.

المبدأ الثاني والخمسون: احرص على وقت خاص بينكما

ربما نحيا في منزل واحد، يغلق علينا باب واحد، يجمعنا نفس السقف والحوائط، ننام على السرير نفسه، نستيقظ معًا ونغفو معًا، ربما نتبادل الأحاديث طوال اليوم، ومع كل هذا لا نلتقي.

نعم، العيش في منزل واحد مع شخص آخر يجعلنا نعرف الكثير عنه، ومشاركة مسؤوليات المنزل والأولاد تقربنا، ولكن هذا كله لا يكفي لزواج ناجح ومؤثر.

فنحن قد نتفاجأ أن بعض الأزواج والآباء، رغم مشغولياتهم الكثيرة، يعانون من الشعور بالوحدة.

وذلك لأن وجود مسؤوليات لا يقلل من الشعور بالوحدة، بل قد يزيده أيضًا. لهذا، يتجه كثير من الأزواج أحيانًا للخيانة لسد فراغ داخلي أولًا.

ما يحمي الشخص من الشعور بالوحدة أثناء الزواج هو حرصه على قضاء وقت خاص مع شريكه. نعم، هو زوجك، ومع ذلك تحتاجان إلى تخصيص وقت لكما معًا.

لا تتركا الوقت للصدفة، حددا وقتًا متفقًا عليه للجلوس سويًا والتحدث عن مشاعركما، وليس عن مسؤولياتكما أو الخطط الأسبوعية القادمة. أغلقا الهاتف، هذا الجهاز الذي يسرق الوقت والألفة بين أفراد الأسرة دون شعور منهم. حافظا على هذا الموعد واحميا قدر استطاعتكما. قد تبدو معوقات الحصول على هذا الوقت الخاص هامة وضرورية مثل العمل وطلبات الأبناء، وقد تكون بسيطة وسطحية مثل أجهزة الترفيه الحديثة: الهاتف، التلفاز، والبلاي ستيشن. مع ذلك، كلما أدرك الشريكان أهمية حصولهما على هذا الوقت الخاص، استطاعا تذليل تلك العوائق.

قد يبدو الوضع أصعب إن كان الشريكان غير مقتنعين بأهمية هذا الوقت، أو غير قادرين على تلبية ذلك نظرًا لمسؤولياتهما الكثيرة.

لذا يجب أن يذكره شريكه بأهمية هذا الوقت، ومحاولة مساعدته في إيجاده.

ربما يلجأ الشريكان إلى اختيار وقت يومي لهما، وبعد الإنجاب قد يقل هذا الوقت إلى موعد أسبوعي، لكن لا ينبغي أن نفقد هذا الوقت خلال زحمة حياتنا، حتى لا نفيق ونحن غريبان، أو مجرد زملاء سكن فقط.

المبدأ الثالث والخمسون: استمرارية التعلم

الأشياء تدوم حين نحافظ عليها، وكذلك العلاقات. ربما يأتي وقت تشعر فيه أنك وشريكك قطعتم شوطًا كبيرًا معًا، تغلبتما على العديد من المشكلات بينكما، وتعتبر أنك بالفعل تحظى بعلاقة جيدة مع شريكك. أصبحت تفهمه من نظرة، ولست بحاجة لإعادة اكتشافه، أو تبرير أفعالك له، أو قضاء وقت سويًا.

تعتمد على رصيد كبير بينكما، وتشعر أنك لم تعد بحاجة إلى أن تبذل جهدًا لتحافظ على العلاقة.

احذر، فإنك هنا تشبه الطالب المتفوق الذي كَفَّ عن الدراسة لشعوره بأنه قادر على النجاح في أي امتحان. ربما تبدأ في التركيز على تطوير نفسك أكثر لتواكب سوق العمل الذي يتغير بسرعة، أو تفكر أن مشكلات الأولاد قد كبرت معهم ويجب الاهتمام بهم أكثر، ودون أن تشعر تهمل علاقتك بشريكك.

تعتاد العلاقة بينكما، ويصبح تقبل شريكك لك أمرًا مسلمًا به في حياتك، تكفّ عن محاولة إصلاح عيوبك، أو القيام بمفاجآت تسعده، أو الحرص على اقتناء وقت لكما. تبدأ الفجوة بينكما بثقب صغير لا تلاحظه، يتراكم بعد سنوات ليصبح جبالًا يفصل بينك وبين شريكك، غير قادر على تخطيه أو تجاوزه.

إنك تعلم جيدًا أن عليك إتقان مهارات جديدة حتى تحتفظ بمكانك وتحصل على فرص أفضل في سوق العمل، بينما لا تدرك أن هذه الحقيقة تنطبق أيضًا على علاقاتك، خاصة العميقة منها.

عليك تعلم مهارات التواصل كل يوم مع زوجك، وتقبل أنك لا تزال ترتكب أخطاء وتحاول إصلاحها والتغلب عليها. تدرك حقيقة أننا لا يجب أن نتوقف عن التعلم، وأن التعلم ليس للمبتدئين فقط، فنحن الذين قضينا سنوات سويًا قد نحتاج لبعض المساعدة أيضًا، عالمين أن كل مرحلة في حياتنا تعرّض علاقتنا لأنواع جديدة من المشكلات، ونتعلم كيف نتغلب عليها.

المبدأ الرابع والخمسون: الإسعافات الأولية

في حياتنا اليومية، نتعلم بعض الإسعافات الأولية، مثلاً عندما يُصاب أحدهم بالإغماء نجعله يستلقي ونرفع قدميه قليلاً، وحينما يُصاب أحد بجرح فإننا نضغط عليه بقطعة قماش ونحاول رفع الجزء المصاب لأعلى.

ولكن ماذا عن الجروح النفسية لشركائنا؟ كيف نقدم لهم الإسعافات الأولية؟

أعلم أنه حدث كثيرًا لك، أن فجأة صرخ في وجهك شريكك لسببٍ تراه لا يستحق، أو غضب منك بمقدار لا يناسب الحدث، أو حزن وتأثر بشدة لشيء لم يكن له داعٍ.

وبعيدًا عن الانفعالات الشديدة، قد يظهر ذلك حين يعاتبك باستمرار على شيء غير ذي أهمية بالنسبة لك، أو يتهمك بأشياء لا ترى أنها فيك.

حينها قد تشعر بالظلم أو الحنق، وتظن أن شريكك ينتقم منك، يؤذيك، فتبادل الانفعال بالانفعال، والاتهامات بالاتهامات، فيشتعل الخلاف بينكما وتزداد المسافة بينك وبينه. لكن إن تعلمت الإسعافات الأولية للتعامل مع المشاعر، سيتغير الوضع.

في البداية، ركّز على الكلمات التي استخدمها شريكك حتى تفهم: لماذا انفعلي؟ هل يشعر بالظلم، بالإهمال، بالخوف، بالإهانة؟

لا تحاول أن تناقشه فيما يقول وتقدم له أدلة تنفي ما يشعر به.

بل أعد صياغة ما أزعجه مرة أخرى، اجعله يشعر أنك فهمت ما أغضبه، ثم أعطه الحق فيما يشعر. مثال: أعلم أن هذا الأمر مزعج حقًا، لقد كان الوضع قاسيًا عليك، أعلم أن هذا كان مؤلمًا، أنا آسف لأنك شعرت بذلك، لك الحق أن تغضب إن شعرت بالإهانة في هذا الموقف.

اجعله يشعر أنك تقدّر مشاعره، وبإمكانك أن ترى الموضوع من وجهة نظره. ستلاحظ حينها أن الوحش الذي كان يسكنه قد اختفى، وعادت له قدرته على التفكير المنطقي، ولن يستمر في سرد الأمثلة والمواقف التي تثبت وجهة نظره، لأنه لم يعد يشعر أنه في حاجة للدفاع عنها؛ فالإنسان حين يشعر أنه فهم، يهدأ.

وعندما تلاحظ هدوءه، ابدأ حينها في التعبير عن وجهة نظرك في هذا الموقف. ردّ على اتهاماته لك بأسلوب عاطفي، ثم بأسلوب منطقي.

إن اتهمك بالإهمال، أخبره أنه أهم شخص في حياتك، ثم دَلِّ على ذلك ببعض المواقف. وإن اتهمك بالإهانة له، أخبره بمدى احترامك له، ثم وضح ما كنت تقصده حقًا.

وفي النهاية، بعد تأكيدك لسرديته ثم سردك لسرديتك أنت، عبّر عن مشاعرك من تصرفه.

أخبره أن أسلوب عتابه قاسٍ، وأن توجيه الاتهامات لك أوجعك.

أشياء يجب أن تحذر منها:

التقليل من مشاعر الشريك

تغيير الموضوع أو التهرب من الحديث

التفكير في الدفاع عن نفسك بدلًا من فهم حقيقة ما يخبرك به شريكك

وأخيرًا، كتم انفعالاتك تجنبًا للمشاكل.

المبدأ الخامس والخمسون: آمن به

أخبرتكم من قبل أن تتخلى عن كافة توقعاتك وأنت داخل زيجتك، ولكني لم أكن أقصد التوقعات الإيجابية فقط، بل أيضًا السلبية منها.

كم من مرة سمعت خبراء العلاقات يطلبون منك أن تتخلى عن توقعاتك الإيجابية من شريكك، وألا تُثمّني نفسك أنه سيتغير يومًا ما، فإما أن تقبله أو تغادره.

لقد أخبروك نصف الحقيقة فقط. نعم، يجب عليك أن تفقد الأمل في بعض الأشياء التي لن يتغير فيها شريكك، حتى لا تُصاب بخيبة أمل متكررة، وحتى تُقصر نوبات غضبك منه.

لكن ما لم يخبروك به هو أن شريكك سيتغير يومًا ما، وأنت بحاجة لأن تؤمن به، وألا تحكم حكمًا سلبيًا نهائيًا على العلاقة. ربما السبب في ذلك هو كمّ المشكلات التي يتلقاها هؤلاء الخبراء من أشخاص توقفت حياتهم مع شريك لم يتغير، في المقابل لا أحد يتحدث عن أناسٍ تخلّوا عن علاقات كان بإمكانهم إصلاحها لو كانوا بذلوا المزيد من الجهد. نعم، أمرٌ مرهق أن تتمسك بأمل زائف، لكن انتبه من التطرف الآخر: أن تتنازل عن الأمل كليًا حينما تكون قد حكمت على نفسك بالتعاسة إلى الأبد.

حتى لا يختلط عليك الأمر، سأعطيك مثالًا: تذكر نماذج الإجابة الموحدة التي كانت تُوضع للتلاميذ، وكم من التلاميذ، بالرغم من إجاباتهم الصحيحة، خسروا درجات لأنها لم تتطابق مع نموذج الإجابة.

ما أطلبه منك أن تتخلى عن نموذج الإجابة الخاص بك عن تصرفات شريكك وشكل العلاقة، جرّب أن تستمع إلى نموذج إجابته هو، ولا تحكم عليه وعلى علاقتك بالفشل من أول جلسة.

آمن بعلاقتك، آمن بأنك أنت وشريكك قادران على الوصول إلى أفضل نسخة منكما، آمن أن حيكما سيتخطى جميع العقبات التي ستعرض طريقكما.

لا أحد سيبدل مجهودًا في علاقة يرى أنها لن تتجح، أو مع شريك يشعر أنه لن يتغير.

المبدأ السادس والخمسون: لا تكن على سجيتك

نعم، أعلم أن الزواج هو أعمق العلاقات، فهو العلاقة التي صُممت لتكون مكانًا آمنًا لحقيقتك، لكن لا ينبغي أبدًا أن تخط بين الحميمية والانكشاف وبين إخراج أسوأ ما في شخصيتك ثم تقول: هذا أنا واقبلني كما أنا.

أعلم أنك تبذل جهدًا كبيرًا في العالم الخارجي، فأنت مثلًا لديك القدرة على كبح رغبتك في شتم العميل الذي يستفزك، فكيف لا تقدر أن تكف عن استخدام الألفاظ النابية أمام شريكك ومعه؟ لديك القدرة على الالتزام بمواعيد تسليم عملك، فكيف ليس لديك القدرة على الوفاء بوعودك لشريكك؟ لديك القدرة على الالتزام بقواعد الإتيكيت أمام الغرباء الذين تقدرهم، فكيف ليس لديك القدرة على الكف عن تصرفات مزعجة مع شريكك؟

نعم، أعلم أنك تفكر أنه يجب أن نكون على سجيتنا في العلاقات القريبة، وأن بها مساحة أكبر للقبول،

لكن لا تجعل رغبتك في عدم التكلف مع الشريك سببًا في إيذائه. العلاقات كي تتجح بحاجة إلى جهد، وقد يكون هذا الجهد أن تتخلى عن سجيتك بعض الشيء، أن تفكر قليلًا في الكلمات التي تخرج من فمك، أن تكون عادات جديدة أكثر إرضاءً لشريكك، وأن تتجنب مزاحًا قد يجرحه. الزواج الناجح لا يعني أن يتحمل شريكك على سخافاتك أو أن تقول كل ما يدور داخل عقلك مثلما هو.

المبدأ السابع والخمسون: الاحتكاك خير وسيلة للتعلم

هل جربت من قبل أن تحل مشكلة بين طفلين يتشاجران، وبعد أن تُحل المشكلة يعودان مرة أخرى ويشتكي أحدهما الآخر، فلا تجد مفرًا من أن تهددهما أن يحلا مشاكلهما فيما بينهما وإلا عاقبتهما، فتفاجأ أنك عندما توقفت عن التدخل حلا مشاكلهما بنفسيهما؟

فإن هذين الطفلين قد تعلموا من خلال الاحتكاك بينهما إيجاد سبيل للتفاهم.

يحدث هذا أيضًا بين المتزوجين، فالاحتكاك اليومي بينهم يعلمهم كيف يجدوا سبيلهم الخاص للتفاهم، والاعتماد على الكتب والمحاضرات ليس هو الحل دائمًا.

فالاحتكاك هو أول حل طبيعي ليتجاوز الأزواج مشاكلهم، فالإنسان جُبِل على التعلم عن طريق التجربة والخطأ، والتعلم من الخطأ. وهذا ما يُسمى شعبياً تطبّع الأزواج بطباع بعضهم البعض.

ورغم أن هذا الاحتجاج يظهر بشدة في بداية العلاقة إلا إنه يقل مع الوقت ولا يختفي بصورة نهائية.

تظهر الأزمة حين يبدأ الأزواج في الهروب من الضغط الناتج عن هذا الاحتكاك، ويعتبرون المناوشات اليومية الناتجة عنه بحد ذاتها أزمة، أو دليلاً على فشل العلاقة أو انتهاء الحب، أو سبباً للإصابة باليأس من إصلاح الأمر.

وقد تظهر محاولات الهروب هذه في صور عدة، مثل الهرب من الحديث مع شريك حياتك بالانشغال في العمل، أو مع الأولاد، أو إدمان السوشيال ميديا، أو الانزواء في الغرفة لتجنب الحديث مع الشريك، وقد يصل الأمر إلى البحث عن الاهتمام من الخارج.

لا بأس من بعض محاولات الهروب الناضجة، مثل الانسحاب من حديث مشتعل حتى لا تؤذي شريك بكلمات جارحة، أو تأجيل مواجهة ساخنة أو اتخاذ قرار ما، أو أخذ هدنة عاطفية.

لكن يجب أن تصبح هذه الإجازة من المواجهة قصيرة، وألا يكون الوضع الطبيعي بين الأزواج أن يتجنبوا الحديث عما يزعجهم.

يجب ألا يخشيا التصادم، والعتاب، والنقاش، بل اعتبار ذلك ظاهرة صحية بينهما. فالاحتكاك خير معلم، كما أنه يقرب المسافات ولا يبعدها كما يبدو، بعكس المظهر الهادئ من السطح الذي يقتل العلاقة في صمت.

المبدأ الثامن والخمسون: الانكشاف

لا غاية للإنسان من الارتباط سوى أن تُرى أعماقه من قبل شريكه بكل ما فيها من جروح ونواقص، ثم يختار أن يظل بجانبه، أن يسكن ويطمئن لشخص آخر في الحياة يكون شاهداً على أهم لحظات حياته: أفراده، أحزانه، ومخاوفه، وشدائده.

لكن لا تسير الحياة بهذه السهولة، فالبعض يخشى أن يفتح قلبه فيحيطه بسور، والبعض يخشى أن يبوح فيُعَايِر أو يُوبَّخ، والبعض قد جرب ذلك فعلاً لكنه جرح أو أهمل من شريكه.

وهنا يأتي دور الحكمة، فالزواج والحب لا يصبحان مُشبعين سوى بالانكشاف العميق أمام الشريك والتورط العاطفي معه. يجب أن نغالب مخاوفنا من الانكشاف حتى نفوز بهذه اللحظات الحميمة التي يشعر فيها الاثنان أنهما صارا واحداً حقاً، لكن كذلك يجب أن نأخذ في الاعتبار أن شريكنا إنسان أيضاً، وأننا إن كنا نتحدث عن علاقة طويلة الأمد، فليس من المعقول أن نظن أنه قادر على استيعاب كل جروحنا أو احتواء جميع لحظات ضعفنا. وقد يصبح الوضع أكثر صعوبة إن كان لديك شريك غير ناضج عاطفياً، لا يجيد كيفية احتواء الآخر.

لذا فالحكمة هنا أن تتعلم متى تكشف نفسك وتجعل ذاتك عُرضة للآخر، ومتى تتغلق على ذاتك لتحميها. كل لحظات الانكشاف هي مخاطرة بحد ذاتها، قد يقبلك الشريك أو لا يقبلك، لكنك لا تستطيع الاستغناء عن هذه المخاطرة حتى لا يصبح زواجك جافاً، إلا إذا كان لديك شريك غير قادر على فهمك أو احتوائك تماماً. مع الوقت ستبدأ في فهم أي مناطق تستطيع كشفها للشريك وسيكون أميناً عليها، وأي مناطق لا يزال غير قادر على التعامل معها فتجنب إطلاعه عليها. لكن في الحالتين، فأنت تدرّب نفسك على الانفتاح النفسي وكذلك الانغلاق على ذاتك. لا يستقيم زواج بغير هاتين المهارتين، بالإضافة إلى مهارة معرفة متى تستخدم كلاً منهما.

المبدأ التاسع والخمسون: احذر من الندم

ربما تكون ارتبطت بشريك حياتك بعد قصة حب كبيرة، شعرت أنه توأم روحك، والشخص الذي من دونه لن تكون سعيدًا. ربما تكون ارتبطت بشريك حياتك بطريقة التعارف التقليدية، اخترت أكثر شخص مناسب من بين المتاح أمامك، وتغاضيت عن عيوب تضايقتك من أجل الحصول على شريك. ربما جمعتك الصدفة البحتة بشريك حياتك، أو أجبرتك ظروف ما على الارتباط بشخصٍ ما. ربما تمنيت أن تعيش قصة حب لا أن تتزوج عن طريق العقل، ربما تمنيت أن تتزوج من شريكك في ظروف اجتماعية مختلفة عما حدث معك، ربما لم ترغب في سفر الشريك بعيدًا عنك، ربما لم تتقبل الفارق العمري بينك وبين شريكك، أو لم تُعجب بشكل كافٍ بجسد شريكك، وربما رغبت في فترة خطبة أطول... وهكذا دواليك.

ما يجمع بين كل ما سبق من أمثلة—هؤلاء المفتونون بشركائهم، والراضون إلى حد ما بشركائهم، وأيضًا المضطرون للارتباط بشركائهم—أن جميعهم سيشعرون بالندم يومًا ما على ارتباطهم بشريكهم، مع اختلاف درجة الندم.

الجميع يسأل نفسه: هل أخطأت في اختيار شريك حياتي؟ الجميع تمر عليه أيام يتخيل أنه مع شريك آخر يفهمه أكثر، الجميع يقابل في حياته شخصيات يلاحظ فيها سمة ما ويتمنى لو أنها موجودة عند شريكه. وهكذا يبدأ في مقارنة وضعه الحالي، بحقيقة شريكه، بوضعه المتخيل، مع ما يرغب في إضافته إلى شريكه. ربما لا يغير فقط الصفات النفسية في شريكه، بل ربما صفاته الجسدية أيضًا، وظروفه المادية، ووضعه الاجتماعي، وعائلته.

لا أحد لا يمر بلحظات الندم هذه، حتى هؤلاء الذين حاربوا العالم من أجل الارتباط ببعضهم، فمع مرور السنوات وزيادة الضغط والمسؤولية، سيبدؤون في التساؤل عن مدى صحة اختيارهم لشركائهم. تأكد أنك ستصادف أشخاصًا في هذه الحياة يملكون صفات تتمنى وجودها في شريكك، أشخاصًا يستطيعون فهمك واحتواءك أكثر من شريكك، لأن شريكك في النهاية إنسان وبه جوانب نقص مثل أي شخص آخر. لكن نفسك المتعبة حينئذ ستصور لك كمال الشخص الآخر ونقص شريكك.

لا تُسئ فهمي، ربما يكون هذا الشخص الآخر هو والدك أو والدتك، أخوك أو أختك، تعجب بما يقدمه لأسرتهم ويتعاس عنه شريكك، وربما يكون شخصًا لم تره في حياتك، بل هو فقط شريك زميل أو زميلة، صديق أو صديقة، من خلال حديثه عن شريكه أمامك تشعر بما تفتقده في شريكك. وربما لا تحتاج إلى

وجود ذلك الشخص أصلاً حتى تشعر بالندم على اختيار شريكك، بل يكفي ما تمر به من تحديات يومية في علاقتك به.

ما أود قوله هنا: إن وجود لحظات الندم طبيعي، حتى في أكثر العلاقات مثالية، ولكن ما يجعل علاقة ما تستمر وأخرى لا، أن الأولى لا تقف عند هذه اللحظات، أما الثانية فتبدأ بالتصرف على أساس أنها بالفعل قد أخطأت الاختيار. وهذا ما يدفع البعض إلى الخيانة أحياناً، وقد لا يتطور الأمر إلى الخيانة، لكن يقف عند شعور عميق بالمرارة وعدم رغبة في الاستمتاع بشريكه.

نعم، أعلم أن هناك شركاء متعبين أكثر بكثير من غيرهم، وربما تكون نسبة التوافق بينك وبين شريكك بالفعل قليلة، لكن غرقك في الندم يجعل الواقع أسوأ.

تذكر أنه لا يوجد إنسان لا يتخيل حياة أفضل من حياته الحالية، وأنت إن كنت مع شريك آخر وفي ظروف أخرى، فإنك ستمر أيضاً بلحظات ندم، لذا احذر لحظات الندم.

المبدأ الستون: تقبل الفتور

يبدو عنوان هذا المبدأ صادمًا بعض الشيء، فجميع كتب وبرامج العلاقات تروج لكيفية إحياء المشاعر والقضاء على الفتور بين الأزواج.

ولكن الحقيقة الواقعية أن الحياة الروتينية للزواج تمر بمراحل فتور، مثل كل شيء مستقر آخر.

السؤال هو: لماذا نخشى أوقات الفتور في علاقتنا؟ ليس من الطبيعي أن يتحول كل حديث بيننا إلى حديث عميق، وليس طبيعيًا أن نتبادل كلمات الشعر كل مساء، أو نظن أن الوقت الجيد لعلاقتنا هو الوقت الذي نشعر فيه بمشاعر دافئة، بينما لا نعتد بالأوقات العادية، بل نراها كعدو.

الحقيقة أن هناك نوعين من الفتور: فتور ناتج عن عدم وجود اهتمامات مشتركة بين الشريكين، وحين يزيد يبدأ الجفاء، وهذا ما يجب أن نحاربه من حين لآخر بخلق لحظات رومانسية وممارسة نشاط غير معتاد.

وفتور آخر ناتج عن استقرار العلاقة، والشعور بالاطمئنان لوجود الطرف الآخر معنا دائمًا، والحقيقة أن هذا الفتور يبني العلاقة وينميها مثل المشاعر الملتهبة.

كل مرة تنام بجانب شريكك في الفراش بعد يوم عادي، أو تستيقظ لتجده، أو تطلب منه طلبًا عاديًا مثل إعداد الفطور، أو توصيل الأطفال إلى المدرسة، ويقوم به.

فهذا ينمي الشعور بالأمان دون أن نشعر.

فليس الحب دائمًا فيما يشتعل، أحيانًا يكون الحب الحقيقي فيما يبقى.

المبدأ الحادي والستون: الشوكة والسكينة

إذا وُضعت أمامك قطعة من اللحم ورغبت في أكلها، تمسك بالسكينة لتقطعها، ثم تغرس بها الشوكة لتأكلها.

وهكذا تتبادل بين الشوكة والسكينة حتى تنتهي من أكلها.

هكذا هو الزواج، قطعة لحم تأكلها بقبول الآخر مع محاولة تغييره.

المعضلة التي تواجهك هي: متى تستخدم القبول، ومتى تحاول التغيير؟

ضع هذه القاعدة أمام عينيك: إن قمت بتكرار فعل ما لمرات عديدة، وحصلت على نفس النتيجة، فإن فعله مرة ثانية لن يجعلك تحصل على نتيجة مختلفة.

إذا حاولت تغيير شيء يزعجك في طباع شريكك، تحدثت معه لعدة مرات، تشاجرت معه، تخاصمت معه، ولم يتغير، فإن محاولة تغييره مرة أخرى لن تكون سوى استنزاف لك وله. هنا يجب أن تقبل.

لكن اسمح لي أن أوضح لك أن كلمة القبول لا تعني، في كل الأحوال، الامتناع عن معاتبة الشريك فقط. فهذا نوع من القبول، وهناك نوع آخر، وهو تصعيد الأمور حتى يعرف الشريك أن رفضك لهذا الطبع أو السلوك الذي يسلكه معك حقيقي، ويسبب له خسائر.

وإن كان قبلك لأمر ما يزعجك، لكنك تتأمل أن يتغير الشريك أو الوضع من تلقاء نفسه، وبدأ هذا الوضع يؤذيك، هنا تلجأ لمحاولة تغيير الشريك.

وفي كثير من الأوقات نستخدم القبول والتغيير سويًا.

مثل أن تطلب من الشريك المحافظة على مواعيده، لكنك تقبل أنه لا يزال يتأخر. القبول هنا هو ملاحظة مدى تقدم الشريك، فإذا لم يعد يتأخر نصف ساعة، وصار يتأخر ربع ساعة، فهذا تقدم.

وهكذا يصبح هناك تلازم بين القبول والتغيير، مثل تبادل عجلات الدراجة.

فالعلاقة لا تنجح بمن يقبل كل شيء، ولا بمن يحاول تغيير كل شيء، بل بمن يعرف متى يحتضن النقص، ومتى يصر على النمو.

المبدأ الثاني والستون: تعلّم من اختلاف شريكك

لاحظ أن اسم هذا المبدأ هو تعلّم وليس تقبّل، فالتقبّل يكون للأشياء غير الجيدة، غير المرضية، ولكن علينا تقبلها لتستمر الحياة.

أما التعلّم فيكون من الأشياء الجيدة ذات النفع لنا

والمقصود من تعلّم اختلاف شريكك ليس أن عليك اختيار شريك مختلف عنك كلياً كي تتعلم منه، فأني شريك، مهما كانت درجة تشابهكما، ستوجد بينكما اختلافات حتمًا. وما يرغب هذا المبدأ في قوله هو أن كل شخص يؤمن بوجهة نظر ما، فله أدلة منطقية تجعله يؤمن بها.

وهنا أتحدث عن اختلاف الشريكين في زاوية رؤيتهما للعالم، وحكمهما على الأمور والأشخاص، وكيفية تعاملهما مع المشكلات اليومية.

وهذا المبدأ يرغب في التنويه عن السبب الحقيقي الذي يجعل أحد الشريكين لا يسمح لنفسه بالتعلم من شريكه.

فقد يرى في داخله أنه الأكثر خبرة، أو الأكثر ثقافة، أو الأكثر نكاهًا، أو الأكثر انفتاحًا من شريكه.

لذا فهو يُضمر أحكامًا خفية على شريكه تجعله يحتقر، دون أن يدري، جميع آرائه، حتى وإن كان يحبه.

فمثلاً، قد يحكم الزوج أنه بحكم احتكاكه بأشخاص مختلفين في عمله، بينما زوجته ربة منزل، ولا تبادل نفس القدر من الخبرة، لذا فخبرتها في الحياة محدودة مقارنة به. ومن هنا يصدر الزوج سرًا حكمًا على زوجته يمنعه من الانتفاع بحكمتها في الحياة، كأنسان يشاركه التجربة الإنسانية. وكذلك قد تحكم زوجة سرًا على زوجها بالبخل مثلاً، وتُرجع جميع قراراته الاقتصادية إلى هذا السبب، بينما لا ترى مقدار ما يبذله زوجها من جهود لتوفير الاحتياجات الأساسية للمنزل.

وهكذا الكثير من الأمثلة، فقد يشعر شريك أن آراءه أفضل لكون تعليمه أعلى من شريكه، أو قراءاته أوسع،

أو لأنه الأكبر سنًا، بينما يتجاهل أن شريكه، بوصفه إنسانًا، قد علّمته الحياة، وأن أي شخص، مهما تواضعت قدراته، لديه شيء يمكن أن تتعلمه منه.

لذا، تعلّم من اختلاف شريكك.

المبدأ الثالث والستون: تغيّر الشريك

في حوار جمعتني بصديقة لي، قالت بثقة قاطعة: "مرتين، لا أحد يتغير"، وكانت تقصد تغيير قناعاتي عن فكرة تغيّر الشركاء. ولكن هناك حقيقة أخرى، وهي أن البشر يتغيرون، وأن المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق الجيدة. إذا نحن نتأثر بشركائنا ونؤثر فيهم، فلماذا يقول الجميع إن الشريك لا يتغير؟ حسناً، دعني ألفت انتباهك إلى بعض حقائق مبدأ تغيّر الشريك.

الأولى: نحن نتحدث عن الأنماط السلوكية والعاطفية، وليس عن مكونات الشخصية الأساسية التي لا تتغير.

الثانية: أن تغيّر الشريك الحقيقي يحدث بشكل بطيء جداً، يماثل في ذلك عملية نمو الأطفال. فالأم التي تربي طفلها لا تلاحظ مقدار نموه كل يوم، لكن الضيف الذي يزورهم مرة كل عام يلحظ نمو الطفل في القامة والمشي والتحدث. هكذا يحدث تغيّر شركائنا، لكنه يحدث دون أن نلاحظه خلال يوم أو عدة أشهر، فالتغيير الحقيقي يحتاج سنوات، أما التغيير السريع فليس سوى عملية تمثيلية لتجنب فقدان الشريك.

والثالثة، والأهم: أن شريكك يتأثر أكثر مما تظن، بل ربما يتبنى بعض عاداتك دون أن تدري، ومع ذلك فأنت ترى أنه لا يتغير ولا يفعل الأمر الذي طلبته منه مراراً وتكراراً.

هل تعلم لماذا؟ لسببين هاميين.

الأول: أنك لا تتوانى عن إشعاره بالذنب، وتوبيخه ولومه، ومن ثم فهو يتأخر أكثر ويبتعد عنك أكثر، بينما عاداتك التي لم تهتم بتعليمه إياها تبناها وحده، لأنه لم يكن هناك سوط يجلد ظهره كلما تأخر في فعلها.

أما الثاني، فهو تركيزك الشديد على بناء تلك العادة الجديدة، مما جعلك لا ترضى بمقدار التغيير الذي يحدث في شريكك، حتى وإن كان ضئيلاً لكنه مستمر، لأنك ترغب في تغيير سريع وكامل.

تذكر المبدأ الرابع: كن صبوراً، فنحن لا نجني ثمار زواجنا سوى بعد سنوات، وكن لطيفاً بشريكك، فاللطف هو الذي يخلق التغيير، لا التأنيب.

فبعض التغيرات لا تُصنع بالقوة، بل بالأمان، والحب، والوقت الطويل.

المبدأ الرابع والستون: تقبّل وضعك المختلف

هناك أوضاع افتراضية لكل المتزوجين وضعتها لنا الأعراف والتقاليد الاجتماعية، ومؤخرًا يمكن إضافة أوضاع افتراضية جديدة وضعها لنا استشاريو العلاقات الزوجية.

لكنك قد تمر في فترة من حياتك الزوجية تعاني فيها من وضع ترى أنه لا يتماشى مع تلك الأوضاع الافتراضية، وتشعر أن هناك ما ينقصك، وأنت لا تحيا حياة عادية حتى يتغير وضعك. فتزعج نفسك وتزعج شريكك لأنك تظن أن النجاة تكمن في الوصول إلى الوضع الافتراضي، وتنسى أن كل علاقة حالة خاصة جدًا، وأن الأصل فيها الاستثناء لا التعميم.

مثلًا، قد يضطر الزوجان للعيش في منزل العائلة، ويتشاركان نمط حياة اجتماعيًا بدلًا من حياة زوجية مستقلة، أو قد يتباعد أحد الزوجين نتيجة سفر الشريك للعمل بالخارج، أو قد تتغير الأدوار التقليدية لفترة، فيجرب الرجل أن يجلس مع الأولاد وتذهب زوجته للعمل، وغيرها من الأوضاع.

تبدو هذه الأوضاع وكأنها غير تقليدية، كما يبدو من الوهلة الأولى أن هناك مفاضلة بين وضع وآخر، لكن الحقيقة أن كل وضع له مميزاته وعيوبه.

فكر في كيفية التكيف مع وضعك المختلف دون مقارنته بباقي أحوال المتزوجين من حولك، أو بما تمنيت أن يكون عليه وضعك.

فليست الحياة الزوجية الناجحة هي الأقرب إلى الصورة المثالية، بل الأقرب إلى ما يناسب صاحبها فعلاً.

المبدأ الخامس والستون: الزوجان المثاليان

في حياتك ربما تقابل زوجين تشعر أنهما يبدوان وكأنهما يحبان بعضهما جدًا، وأن خلافاتهما ومشكلاتهما سطحية وعابرة، بينما الحب بينهما قوي وثابت. تبدو علاقتهما مثالية، وبتعبير السينما الركيك: "لقد خُلِقا من أجل بعضهما".

تنظر إليهما وتحسدهما لأن القدر منحهم هبة إيجاد الشريك المناسب، ثم تتأسف على حظك العثر الذي جعلك تعاني في علاقة بها صعوبات كثيرة، بل ربما تعتقد أنك قد أخطأت الاختيار من البداية، ولم تعد علاقتك بشريكك سوى ضريبة تدفعها ثمنًا لسوء هذا الاختيار، وكأنه حُكم عليك بالسجن الأبدي معه.

ربما يكون هذان الزوجان المثاليان أحد أقاربك من بعيد، أو أحد أصدقائك الذي تظن أنه يعيش في هناء وسعادة مع شريك يحبه حقًا، أو قد يكونان زوجين تتابعهما على مواقع التواصل الاجتماعي، أو نجمي سينما يعتبرهما الجمهور زوجين ناجحين، أو ربما أقرب من هذا كله، وتكون العلاقة المثالية بالنسبة لك هي علاقة والدك بوالدتك.

ولكن ما يشترك فيه جميع ما سبق هو أن هذه العلاقة التي تبدو من بعيد مثالية، إن اقتربت منها، ستبدأ في اكتشاف أنها مثل أي علاقة أخرى، بها صعوبات، وأن كل شريك قد أساء يومًا إلى شريكه، وأن بينهما مشكلات لو عرفتها لقلت إن الانفصال هو أنسب حل لهما.

فما بين كل شريكين يظل بينهما، والجميع يحرص على إظهار الصورة المثالية أمام الآخرين. وقد زاد هذا السلوك بشكل كبير في عصر مواقع التواصل الاجتماعي، فلم تعد ترى سوى صور سعيدة لأصدقائك مع أزواجهم وأطفالهم، وبعض المنشورات الرومانسية والتركيز على اللحظات الجميلة، مما يجعلك تكوّن معتقدًا خفيًا بأن هناك علاقات سهلة وسعيدة، لكنك لم تحصل عليها.

حتى أقرب العلاقات إليك، فإذا كنت تعتبر أن علاقة والدك بوالدتك علاقة مثالية، فأنت لا تعلم كيف كانت علاقتهما حين كنت طفلًا، وما طبيعة المشكلات التي مرا بها حتى وصلا إلى هذا النضج في علاقتهما، بل تقارن علاقتك التي ما زالت تتكوّن بعلاقة والديك التي مرت بمراحل كثيرة حتى نضجت.

خلاصة القول: لا يوجد ما يسمى بالزوجين المثاليين، مهما بدا لك عكس ذلك، فلا يوجد زواج مثالي يخلو من الصعوبات، ولحظات اليأس، والإحباط، والندم. لا يوجد زوجان لم يجرح أحدهما الآخر، لكن يوجد زوجان لكل منهما عيوبه، ومع الوقت بدأت شخصيتهما تتضجان رويدًا رويدًا، حتى عرف كل منهما قيمة الآخر.

فالزواج الناجح ليس علاقة بلا عيوب، بل علاقة لم يتوقف فيها الطرفان عن اختيار بعضهما رغم العيوب.

المبدأ السادس والستون: الذنب لن يعيده لك

لقد تربينا على طريقة واحدة: حين يخطئ الطفل يتم توبيخه ومعاقبته حتى لا يعود مرة أخرى لخطئه، وبذلك يتعلم أن هذا السلوك يجلب له الألم فيكف عنه. أما حين نكبر وندخل علاقات، فقد تعلمنا أيضًا أنه حين يقوم الحبيب بفعل شيء نراه خاطئًا أو سلوك يؤذينا، نقوم بتوبيخه وإشعاره بالذنب حتى يتغير.

فحين يهملني شريكي، أو يقوم بتصرفات غير لائقة مع أهلي، أو يستمر في فعل أشياء تغضبني، يكون أول رد فعل متوقع وطبيعي هو توبيخه كي يشعر بالذنب، فيكف عن هذا السلوك المزعج ويتبنى سلوكيات أخرى أفضل.

لكن ما يحدث فعليًا هو أن شريكي يعاود تلك السلوكيات المزعجة، فأزيد من جرعة الإحساس بالذنب حتى يتوقف عن أفعاله، لكنه يتوقف عن حبي بدلًا من ذلك.

إن هذا لا يحدث في العلاقات الزوجية فقط، بل في جميع العلاقات، خاصة أثناء عملية تربية الأطفال، لكن هذا الكتاب متخصص في العلاقات الزوجية.

لقد ثبت علميًا وبالتجربة أن إشعار الآخر بالذنب لن يجعله يتراجع عن سلوكياته، بل إما أن يحطمه داخليًا أو تكبر المسافة بيننا.

لذا، هل الحل أن أرى شريكي يفعل سلوكيات قد تؤذي أو أطفالي وألتزم الصمت؟ بالتأكيد لا.

ولكن مثلما ضربت لك مثلًا بالتربية، فسأستعير مبدأ منها، وهو التخلي عن العقاب واستخدام استراتيجية العواقب المنطقية.

فإذا لم يكف الشريك عن التحدث بصوت مرتفع وكلمات جارحة أثناء النقاش، فسيتوقف النقاش إلى أن يهدأ. وإن لم يتحمل شريكي المسؤولية التي تقع على عاتقه في المنزل، فسوف يتحمل عواقب إهماله لها.

وأحيانًا قد يكون الشريك بحاجة إلى مساعدة وعطف لا توبيخ. فمثلًا، قد يشعر زوج أن زوجته لا تعتني بالمنزل جيدًا لأنها مشغولة بعملها، بينما هي في الحقيقة تحتاج إلى مساعدة، وهنا يمكن أن يضع الزوج مع زوجته خطة عملية لتنظيم وقتها.

ولكن يبدو أن أصعب موضع يمكن أن يدخل منه الشعور بالذنب، هو حين أرغب في مشاعر من الطرف الآخر ولا أحصل عليها. هنا لا يكف الشريك عن إشعار شريكه بالذنب ظناً منه أن هذا سيجعله يشعر بألمه فيتغير.

وهذا قد يكون ناجحاً إذا حدث مرة واحدة، أما أن تكون هذه دورة يمر بها الزوجان بشكل متصل، فهنا يجب أن نتذكر مبدأ: أن الذنب لن يعيده لك، بل قد يبعده عنك أكثر فأكثر.

هنا يجب أن تكف عن انتظار شريكك ليسدد احتياجاتك، وتبدأ أنت في تسديدها بنفسك. والخبر السعيد هنا، هو أنك حين تتغير أنت، قد يتغير شريكك حينها أيضاً.

المبدأ السابع والستون: عطاء بلا مقابل

أحياناً تطلب شيئاً من زميل لك، فيحضره ويرفض أن يأخذ منك الثمن، فتطلق على هذا الزميل أنه كريم النفس.

لتكن بهذا الكرم مع شريك حياتك، ولكن المقصود هنا ليس الكرم المادي، بل الكرم المعنوي. جرب أن تقدم شيئاً لشريك حياتك دون أن تنتظر مقابلاً، كأن يشكرك أو يقدر مجهودك، أو يلحظ ما فعلته لأجله. تدرب على العطاء بلا مقابل، أن تُرقي حبك من فعل تبادلي إلى حب خالص.

قد يكون عطاؤك صلاة من أجل شريكك أو عائلته، وقد يكون تسديد دين لأحد أقرباء شريكك دون علمه، أو قد يكون على قدر من البساطة، كأن تشحن له هاتفه قبل أن يخرج، أو تساعد في عمل يحتاج إلى إنجازه، وهكذا بعض التفاصيل التي تجعل حياته أسهل.

قرر كل يوم أن تقوم بفعل ما لشريكك يسعده دون علمه، فقط لأنك تحبه.

ولكن احذر أن يكون هذا النوع من الحب هو النمط الوحيد الذي يجمع علاقتك بشريكك، فأنت لست أحد والديه، بل نذ له، تحتاج إلى النوع الآخر من الحب التبادلي، الذي فيه تتبادل الأدوار والمشاعر مع شريكك.

لكن المقصود من هذا المبدأ ألا تقصر حبك له على أنه منفعة متبادلة، وإن كانت المنفعة هنا عاطفية وليست مادية فقط.

المبدأ الثامن والستون: أوجد له عذراً

الأشخاص مختلفون، وهذه ليست فكرة جديدة على العالم، فمنذ أن وضع العالم نظرية الفروق الفردية، التي ترى أن الأفراد يختلفون عن بعضهم البعض في القدرات العقلية، والذكاء، والمهارات، والميول، والسمات الشخصية، والعالم يدرك أن لكل إنسان خصائص تميزه عن الآخر.

وعلى الرغم من أن هذه الفكرة ليست حديثة، فإنها كثيراً ما تغيب عن وعي الأزواج أثناء التعامل، فنجد إحدى الزوجات تشتكي أن زوجها لا يجيد التعبير العاطفي مثلها، أو نجد أحد الأزواج يفخر بما يملك من قدرات عقلية تمكنه من إجراء العمليات الحسابية بسرعة ودقة، حتى إنه قد يسخر من قدرات زوجته، متجاهلاً ما قد يميزها من قدرات أخرى، مثل القدرة على التعاطف وقراءة مشاعر الآخرين.

وبالإضافة إلى هذه الاختلافات الشخصية، زد على ذلك الاختلاف في طريقة التربية، والخبرات التي مر بها كلا الشريكين، وشكل يوم كل شخص منهما.

ما يسبب المشكلات هنا هو أن كثيراً من الأزواج يتجاهلون هذه الاختلافات، ويظنون أنه طالما بمقدورهم فعل الأمر بسهولة ويسر، فالجميع يستطيعون ذلك، وإن كان شريكي لا يفعل، فإما أن هذا عيب في شخصيته، أو تكاسل منه، أو عدم اهتمام.

وما يزيد الوضع سوءاً هو أننا نحمل مخاوف داخلية تجعلنا نفسر الأمور بعين مخاوفنا لا بعين الاختلاف.

فإن كنت طيلة حياتي مهملاً ومنسياً، فلن أفسر نسيان شريكي لأمر يخصني بعين اختلافه عني، بل بأنه لا يحبني كفاية. وإن كنت أعيش في بيت يولي قيمة كبيرة للاستقلالية، فلن أشعر باهتمام شريكي بتفاصيل حياتي إلا باعتباره اقتحاماً لخصوصياتي. وانزعاج شريكي من أمر يبدو مضحكاً بالنسبة لي حساسية مفرطة منه، وهكذا أمثلة لا تنتهي.

ما يحتاجه الشريكان حقاً هو إيجاد عذر للطرف الآخر، وتذكير نفسيهما بهذه الحقيقة البديهية: أن كل شريك تربي بطريقة مختلفة، ويومه مختلف، وطريقته في الحب مختلفة، وقدراته مختلفة.

فليس كل تقصير قسوة، ولا كل اختلاف رفضاً، أحياناً يكون الأمر مجرد إنسان آخر... يرى الحياة بطريقة مختلفة عنك.

المبدأ التاسع والستون: وهم السيطرة

تبدأ علاقتك مع الآخر وأنت راغب في تغييره، يسيطر عليك وهم السيطرة، فتظن أن لطفك وصبرك أحياناً، وغضبك وحزنك أحياناً أخرى، أدوات تستطيع بها تغيير الآخر حتى يلائمك أكثر. حتى يبدو الأمر مثل الرمال المتحركة، كلما ظننت أنك تستطيع الخروج منها، غرقت فيها أكثر. كل مرة يعطيك الشريك إشارة أنه قد يتغير، تظن أنك نجحت، حتى يعود لعاداته القديمة، فتصاب بخيبة أمل أكبر.

لكن الأمر الجيد أن خيبة الأمل هذه تضعك على الطريق الصحيح، فتبدأ بالتخلي عن السيطرة على شريك حياتك، وتبدأ في السيطرة على نفسك أنت. تحول وجهتك من رغبتك في التحكم في الآخر وجعله يشعر بمشاعر خاصة — فقد ترغب في أن يندم الطرف الآخر، أو يشتاق إليك، أو يدرك أنك على صواب، أو يأسف لك مدرّكاً مقدار خطئه — إلى التركيز على التحكم في مشاعرك أنت، كيف تحافظ عليها ولا تهدرها.

ترفض ما يزعجك لا لأنك تريد الانتقام أو معاقبة الطرف الآخر، بل لأنك تضع حدوداً وترغب في حماية قلبك. تتصرف بناءً على ما هو أفضل لك، لا لأنك ترغب في دفع شريكك لاتخاذ ردود فعل معينة تجاه تصرفاتك.

فتبدأ بتقبل انزعاج شريكك واتهامه لك في أمر ما، فتكف عن عادة تقديم التبريرات له. وتتقبل أن شريكك لن يحبك بالطريقة التي ترغب بها، فتبدأ في تقليل توقعاتك منه، مع محاولة تقدير طريقته الخاصة في الحب. وتبدأ في تقبل أنه لن يقتنع بوجهة نظرك في موضوع ما، فتكف عن مناقشته.

بل وتتخلى حتى عن طرقك الخفية في السيطرة، التي قد تظهر على هيئة خوف ورغبة في إصلاح العلاقة، كاقتراح حضور ندوات أو جلسات زوجية، بينما يكون هدفك الحقيقي هو دفع الشريك ليتغير بالطريقة التي تريدها أنت.

فالنضج في العلاقات يبدأ حين تدرك أن الحب ليس القدرة على السيطرة على الآخر، بل القدرة على السيطرة على نفسك وأنت تحبه.

المبدأ السبعون: عوامل النجاح

ربما قد قرأت كتبًا وسمعت محاضرات موضوعها كيفية اختيار شريك حياتك المناسب.

ربما عرّفوك أهمية التوافق الثقافي والفكري بينكما، وكذلك مخاطر الارتباط بشخص لا ينتمي لطبقتك الاجتماعية، وأيضًا أهمية تقارب الصفات النفسية مثل الانطوائية والانبساطية، والعاطفية والعقلانية، حتى يحدث التوافق النفسي بينكما.

حتى أنه في بداية التسعينيات والألفية كانت هناك مكاتب للزواج من خلال الكمبيوتر، تُوضع فيها مواصفات الراغبين في الزواج، ويقوم الكمبيوتر بنفسه بعملية التوافق بناءً على البيانات التي لديه، والآن أصبحت هناك تطبيقات مواعدة تقترح أشخاصًا لك بناءً على اهتماماتك. ومع ذلك، ومع كل هذه الأساليب للحصول على شريك متوافق معك، لم نسمع أن نسبة نجاح الزواج قد زادت، بل على العكس.

وربما إذا نظرنا إلى الماضي سنجد زيجات، لن أقول أكثر نجاحًا، ولكن أكثر تماسكًا. وربما يرجع ذلك لأسباب غير صحية مثل الخوف من الطلاق والوصمة الاجتماعية له، ولكن ذلك قد ساعد الناس على أن يحافظوا على زواجهم لفترة أكبر.

ما أُرغب في قوله هنا: لكي تحصد زواجًا ناجحًا، ليس عليك فقط إيجاد شريك متوافق معك، رغم أهمية ذلك في نجاح العلاقة، بل تتركز عوامل النجاح في القدر الذي يرغب به كل شخص في إنجاز هذه العلاقة والحفاظ عليها.

إن كان أهلنا قد دفعهم المجتمع للنجاح في الحفاظ على الزواج، على الأقل خارجيًا، من أجل حفظ صورة الأسرة، فنحن اليوم يمكن أن ننجح في الحفاظ على زواج مُشبع نفسيًا و متماسك أيضًا.

فقد أصبح لدينا علم كبير عن كيفية التواصل الصحيح بين الأزواج، وبذل الجهد المستمر في محاولة إشباع احتياجات شريكي النفسية، وتقريب المسافة بين وجهات نظرنا المتباعدة، وعدم استباحته أو التقليل من احترامه، وقيام كلٍ من الزوجين بتغيير السلوكيات المزعجة لشريكه.

هذه هي عوامل النجاح الدائمة، الثابتة في كافة العلاقات مهما تغير توافقها، لكنها تحتاج إلى شريكين يحاولان معًا، أما وجود شريك واحد فقط يحاول فلن يؤدي إلى زواج مُشبع، بل زواج متماسك ظاهريًا.

المبدأ الحادي والسبعون: تقبل المفقود

أخبرتكم في مبدأ آمن به أن عليكم أن تتمسك بالأمل في علاقتك، لكن الجانب الآخر من الحقيقة هو أن عليكم أن تتقبل أن هناك بعض الجوانب لن تُشبع في علاقتك. وهكذا ستسير علاقتك على قضيبي الأمل واليأس بالتوازي.

كلّ منا لديه أولويات واحتياجات يدخل العلاقة وهو راغب في إشباعها، لكن لم يحدث أن استطاع شخص أن يشبع كل احتياجاته، وفي كل الأوقات، داخل علاقة طويلة المدى. دائماً سيكون هناك جزء مفقود من العلاقة.

ما يساعدك على تقبل هذا الجزء المفقود هو أن تسأل نفسك: هل يمكنني أن أحيأ سعيداً رغم غياب هذا الجزء؟ هل يمكنني أن أستمتع بما في شريكي من صفات طيبة وحميدة، دون أن يكون هذا الجزء المفقود عائقاً بيننا؟

ما يحدث غالباً أنك تقف عند هذا السؤال وترفض الإجابة عنه، وأحياناً تتهرب منه، فترفض الواقع وتعذب نفسك وشريك حياتك، حتى تأتي اللحظة الحاسمة وتواجه نفسك بهذا السؤال.

إن أجببت: نعم، يمكنني أن أستغني عن هذا الجزء وتظل حياتي جيدة، ويمكنني أن أحب شريكي بالصورة التي هو عليها، لا كما أريدها أنا، وأن أستمتع بما هو قادر على تقديمه لي، لا بكل ما أطلبه منه، فسيتغير الكثير.

إن قبلت بالمفقود، ستتغير حياتك. ستكف عن لوم شريكك، وستبدأ في الاستمتاع بالموجود لديك، وستصبح أكثر قدرة على التعاطي مع الواقع بشكل أفضل.

فليست المعاناة دائماً فيما نفتقده، بل في إصرارنا أن الحياة لا تستحق أن نُعاش إلا إذا اكتمل كل شيء.-

المبدأ الثاني والسبعون: اختلاف الأولويات

ربما يبدو شريكك شخصًا مستفزًا، أو أنانيًا، أو ماديًا، أو مباليًا. فتسأل نفسك: لماذا لا يهتم بما أراه مهمًا؟ ولماذا يهتم بأمر تبدو، في نظري، تافهة وعديمة القيمة؟

المسألة هنا هي مسألة اختلاف أولويات. فلكل شخص منا هرمه الخاص من الأولويات، لذا قد تجده يشاجرك على أمور بسيطة من وجهة نظرك، لكنها تقع ضمن قائمة أولوياته، أو تجده غير مبالٍ بما تراه أنت أمرًا خطيرًا أو لا يحتمل التأجيل.

وقد نجد أن اختلاف الأولويات يؤثر في الناحيتين العملية والعاطفية للشريكين. فكل منا يفعل ما يراه مهمًا طبقًا لقائمة أولوياته، وكذلك يعبر عن حبه لشريكه بالطريقة التي تنسجم مع هذه القائمة. ومن ثم يُصاب كل شريك بخيبة أمل وإحباط حين يجد أن شريكه لم يسعد بما يقدمه له، أو يلومه على أشياء يراها تافهة بالنسبة إليه.

ولكي يمكن حل هذه المشكلة، على كل شريك أن يعرف هرم الأولويات الخاص بشريكه، ثم يحترم أولوياته وإن بدت له تافهة أو غير مهمة. كما يتعلم استقبال الحب بالطريقة التي يعبر بها شريكه عنه، ويحاول أن يشرح لشريكه أولوياته بكل هدوء، دون إشعاره بالذنب أو توبيخه.

فكثير من الخلافات لا تنشأ لأن أحد الطرفين لا يحب الآخر، بل لأن كلاً منهما يقول: "هذا مهم"، وهو يقصد شيئًا مختلفًا تمامًا عما يقصده شريكه.

لذلك لا تسأل فقط: «لماذا لا يهتم بما أهتم به؟»، بل اسأل أيضًا: «ما الذي يحتل مكانة مهمة في قلبه أنا لا أراه؟»؛ ففهم أولويات الشريك لا يلغي اختلافكما، لكنه يجعل هذا الاختلاف أقل إيذاءً وأكثر رحمة.

المبدأ الثالث والسبعون: فن التغافل

انتشر في الآونة الأخيرة فيض من المحتوى على مواقع التواصل الاجتماعي يتحدث عن أهمية ممارسة اليقظة الذهنية. ومن لا يعلم ما هي اليقظة، فالمقصود بها أن يحيا الشخص هنا والآن؛ أي أن يوجه انتباهه إلى ما يحدث في اللحظة الحالية، ويترك ما يتعلق بالماضي أو المستقبل.

وعلى الرغم من انتشار هذه التعاليم من أجل إيجاد صحة نفسية جيدة للفرد، فإنها تساعد أيضًا في استقرار الحياة الزوجية للشريكين.

فقديمًا كان الناس يؤمنون بأهمية التغافل في العلاقات، وعدم التوقف عند كل مشكلة، أو كلمة، أو تصرف مزعج من الشريك، فكانوا يقولون: "حبيبك يبلى لك الزلط"

فالتغافل، أو اليقظة في العلاقات، يعني أن كل يوم جديد هو فرصة جديدة للعلاقة. فاليقظة على المستوى النفسي هي أن تصفي ذهنك وتركز على ما يحدث الآن، أيًا كان، وتترك الندم على الماضي والقلق على المستقبل. أما اليقظة في العلاقات، فهي أن تعطي رد فعل يناسب الموقف الحالي، دون أن تستحضر جميع المواقف القديمة للشريك، أو تتنبأ بمستقبل تصرفاته.

وربما يعتقد البعض أن المقصود هو ترك مشكلات الماضي والتركيز على اللحظات الحالية الجميلة فقط. نعم، هذا جزء مما أقصده، لأنه مثلما نتعلم في اليقظة أن نقبل اللحظة الحالية بكل حالاتها؛ من سعادة أو حزن أو غضب أو ألم، هكذا أيضًا في العلاقات. ربما تكون الآن في حالة غضب من الشريك، أو خوف، أو رغبة في العتاب، فيجب أن نعبر عنها في حينها، ثم بعد ذلك نتركها تذهب، ولا نحفظ بها لنستخدمها لاحقًا كسجل اتهام. وهذا هو جوهر التغافل.

انظر إلى شريكك هنا والآن، أحبه واقبله بما هو عليه الآن. لا تترك مشكلات الماضي أو قلق المستقبل يؤثران في علاقتك الحالية. قيم أفعاله في ضوء ما فعله الآن، دون أن تضعها في قائمة طويلة تضم جميع أخطائه السابقة.

فالتغافل ليس إنكارًا للأذى، ولا نسيانًا للحقوق، بل هو أن تمنح العلاقة فرصة لأن تتنفس، وأن تمنح من تحب حقه في ألا يُحاكم كل يوم بالجرم نفسه.

المبدأ الرابع والسبعون: فك التعلق

التعلق العاطفي ليس حكرًا على العلاقات العاطفية فقط، بل قد يمتد أثره إلى الزواج أيضًا. والمقصود بالتعلق العاطفي ليس الحب المفرط للآخر، بل أن يفقد الشخص زمام عاطفته، أو إن شئت، أن يضع "الريموت كنترول" المنظم لمشاعره في يد شخص آخر، فيصبح الآخر هو المتحكم في مزاجه؛ بكلمة يسعده، وبكلمة يزعجه.

والمقصود بفك التعلق، هو إرجاع هذا الريموت إلى يد الشخص نفسه. لكن المشكلة تقع في عدم إدراكه لحقيقة مشكلته، فيظن أن المشكلة تتمثل في عدم الاهتمام المتبادل بينه وبين شريكه، وأنه ينتظر أن يتغير شريكه حتى يصبح أكثر هدوءًا.

قد يقوم بمحاولات عديدة للحصول على اهتمام الشريك، مثل إغراقه في فيض من المشاعر، أو على العكس، الابتعاد عنه حتى يفقده الشريك. وفي الحالتين، يكون هدفه خارج نفسه، معتقدًا أن تغيير الآخر هو ما سيجعله يتحسن من الداخل. ويظهر هذا التعلق أيضًا في مراجعة المحادثات مرارًا، وإجراء حسابات كثيرة قبل اتخاذ أي خطوة.

لكن العلاج يكمن في فك التعلق، والتوقف عن أي فعل يكون هدفه الأساسي التأثير في الشريك حتى يتغير. فاسأل نفسك: حين تقدم أفعال الحب، هل تكون نيتك إسعاد الآخر فقط؟ أم تنتظر أن يبادلِكَ الأفعال نفسها؟ أم تهدف، دون أن تدري، إلى زيادة تعلق الشريك بك حتى لا يتركك؟ ثم اسأل نفسك: هل تبتعد لأنك تحتاج فعلاً إلى مسافة تهدأ فيها، أم لأنك ترغب في أن يشعر الشريك بفقدانك؟

قد تبذل طاقة كبيرة في محاولة إصلاح العلاقة، وهو أمر محمود في ذاته، لكن هل بدأت هذه المحاولات تؤثر عليك؟ هل تقلصت اهتماماتك الأخرى؟ وهل تأثرت حياتك سلبًا؟ هنا يجب أن تدرك أنك ربما تضع مجهودك في الموضع الخطأ، وأن جزءًا من هذا الجهد يحتاج أن يعود إليك أنت، وإلى سعادتك وحياتك الخاصة.

تعلم أنك بدأت تفك تعلقك حين تصبح تصرفات الشريك لا تسعدك جدًّا، ولا تحزنك جدًّا. وتعلم أن الحب صار أكثر نضجًا حين يصبح بالنسبة لك استقرارًا وهدوءًا، لا موجات عالية ترفعك، وأخرى منخفضة تغرقك.

وتعلم أيضًا أن تعلقك بدأ ينفك حين تصبح قادرًا على استشعار أفعال الشريك المحبة لك. فلا تتفاجأ، فالتعلق يجعل توقعاتك مرتفعة جدًا، إلى درجة أنك لا تعود قادرًا على تذوق أبسط صور الاهتمام. كما أن طاقة التعلق نفسها تصل إلى الشريك، فيبدأ أحيانًا بالابتعاد لشعوره بأنه مُحمَّل فوق ما يستطيع احتماله، بينما يمنحه هدوؤك مساحة ليعبر عن حبه بهدوء وحرية أكبر.

فالحب لا يعني أن تسلم زمام قلبك للآخر، بل أن تختار البقاء معه بقلب تملكه أنت، لا بخوف يملكك هو.

المبدأ الأخير: نقطة الصفر

بعد أن تقطع شوطاً كبيراً أنت وشريك حياتك في إصلاح علاقتكما، يبدأ كل طرف في التعرف على وفهم أنماطه العاطفية والسلوكية الخاطئة، ومعرفة ما يحتاجه شريكه، وبناء أدوات تواصل جيدة بينكما، حتى تظن أن أوقات خلافكما أصبحت من الماضي، وأنكما صرتما أنضج مما سبق، لذا يمكنكما حل أي خلاف ببساطة.

حتى يأتي خلاف ما يجعلكما تشعران أنكما عدتما إلى نقطة الصفر، فيغرق كل طرف في أنماط سلوكه القديمة، وتشعر أن العيب ربما يكون في العلاقة نفسها، وأنتك أخطأت حين تخيلت أنه يمكن إصلاحها أو أن الطرف الآخر سيتغير.

لكن هذا المبدأ كُتب كي يطمئنك: لن يحدث هذا.

لن تخسر كل الجهد الذي وضعته في العلاقة، ولا العمل الذي بذلته على نفسك. أنت لم ترجع إلى نقطة الصفر حرفياً، فالأمر لا يعدو أكثر من كبوة يمر بها كل شريكين من وقت لآخر.

لن يضيع مجهودك في التغلب على سلوكياتك القديمة، فقد تمرنت على الخروج من منطقة راحتك، وإن كانت تجذبك الآن، فلأنك متعب فقط، لكنك رغم ذلك بنيت عادات صحية أكثر مع شريكك.

أنت لا تحتاج لأكثر من أن تنهض من جديد، وتذكر نفسك بكل ما تعلمته، وتعود إلى ذلك النمط الصحي من العلاقة الذي وضعت فيه جهدك.

فالتعافي في العلاقات لا يعني ألا تسقط أبداً، بل أن تصبح قادراً على النهوض أسرع في كل مرة.

وختامًا

فإن هناك الكثير ليقال عن الحياة الزوجية، لكننا سنكتفي بما عرضناه من مبادئ سابقة تخص تنظيم الحياة العاطفية في العلاقات العميقة طويلة الأمد «الزواج». وربما قد تبدو هناك مجموعة من المبادئ تحمل قدرًا من التناقض الظاهري، لكننا نعتمد على حكمة القارئ في اختيار المبدأ المناسب لكل موقف. أما عن تكرار بعض المعاني في مبادئ مختلفة، فذلك نظرًا لما رأيناه من أهمية هذه المعاني في الحياة الزوجية.

لقد تأسست هذه المبادئ على مجموعة من الرؤى التي أوّمن بها، وهي: الضعف الإنساني، وعدم وجود حياة زوجية مثالية، وأن التعلم وليس المشاعر فقط هو سر الحياة الزوجية المستقرة.

ولقد حرصت، قدر المستطاع، أن تكون تلك المبادئ واقعية وحقيقية، يشعر من يقرأها أنها قريبة منه، لذا استخدمت لغة سهلة ومختصرة في كتابتها.

وأخيرًا، أود عزيزي القارئ أن أنوه لك أن تلك المبادئ، التي تأسست على الضعف الإنساني، تُقدّر فشلك أحيانًا في تنفيذها، بل تعلمك أن هذا الفشل هو جزء من عملية التعلم، وأنتك تحتاج إلى الصبر والتأني حتى تحصّد نتيجة تعبك. فهذه المبادئ لا تعديك بأن تحصل على استجابة فورية أو تغيير سريع في علاقتك الزوجية مع شريك حياتك، بل هي، في الأساس، تعلمك قيمة الصبر في العلاقات.