

هيمنة المشاعر الإيجابية أكسير العلاقة الزوجية الناجحة

بقلم / أ. أميرة أحمد باهميم

أن تحقيق علاقة زوجية ناجحة هو هدف لجميع الأزواج بدون أدنى شك ، وتختلف الطرق والتصورات حول تحقيق هذا النجاح ولكن تظل هناك أسس كفيلة بإنجاح العلاقة إذا ما حرص كلا الزوجين على تحقيقها ، وأحد أهم هذه الأسس هو هيمنة المشاعر الإيجابية .

يقصد بهيمنة المشاعر الإيجابية ، تركيز كلا الزوجين على النواحي الإيجابية في شخصية ومواقف وسلوكيات الطرف الآخر ، والاستعداد لتقبل الهفوات والتغاضي عن بعض التصرفات ، والتماس الأعذار ، بطريقة لا تقلل من الاحترام بين الزوجين .

إن وصول العلاقة الزوجية لهذا القدر من الإيجابية في المشاعر يعني تحقيق قدر كبير من التفاهم والاستيعاب ، كما يعني سيادة الشعور بالتقدير بين الزوجين وبالتالي الرغبة في الاستمرار سوياً ، فيحقق ذلك جو أسري قوامه المودة ودعائه الرحمة .

ويمكن للزوجين أن يحققا الهيمنة للمشاعر الإيجابية من خلال:

- البعد عن التصرفات التي من شأنها أن تشعر الطرف الآخر أنه موضع شك ، أو أنه غير جدير بالثقة ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إياكم والظن؛ فإن الظن أكذب الحديث، ولا تحسسوا، ولا تجسسوا...)
- البعد عن المثالية الزائدة ، والرغبة في تحقيق الكمال الذاتي أو كمال شخصية الطرف الآخر ، فليست هناك شخصية لا تحمل عيوب أو نقاط ضعف وتجاوزات وأخطاء ، وقد قال صلى الله عليه وسلم : { كل ابن آدم خطاء وخير الخطائين التوابون } . وقال الشاعر:

من ذا الذي ترجى سجاياه كلها كفى بالمرء فخرا أن تعد معايه

- التماس الأعذار والتعامل بحكمة مع بعض المشاعر السلبية التي يحملها الطرف الآخر ، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "لا تظن بكلمة خرجت من أخيك المؤمن شرًا ، وأنت تجد لها في الخير محملاً".
- الموازنة بين السلبيات والإيجابيات في الطرف الآخر ، وحتى يتحقق ذلك بصورة أكثر موضوعية على كلى الزوجين أن يقارن إيجابيات الطرف الآخر بسلبياته هو ، ويتذكر قول الشاعر :

وإذا الحبيب أتى بذنب واحد جاءت محاسنه بألف شفيح

- الرسائل الإيجابية تعطي مشاعر ايجابية ، فيحرص الزوجين على تبادل التعابير اللفظية الطيبة والداعمة للشعور بالقبول .
- الحرص على إدارة المشاعر ، والبعد عن حيل التبرير والإسقاط التي تعد أكثر طريقة شائعة لتقليل الضغوط في العلاقة الزوجية ، فالزوجة التي تفشل في إدارة وتنظيم وقتها في العمل المنزلي تسقط ذلك على كثرة طلبات الزوج ، والزوج كثير السهر خارج المنزل يبرر ذلك بتقصير الزوجة في توفير بيئة منزلية مريحة ، والحقيقة أن كلا الزوجين

يحتاج إلى فن إدارة مشاعره والتغلب على الضغوط والبحث على حلول مبنية على مشاعر إيجابية تترجم من خلال المواقف والسلوكيات .

- البعد عن التعميمات وإصدار الأحكام المسبقة ، فالنوايا الحسنة والمشاعر الإيجابية تعني أن كل موقف زواجي له معطياته الخاصة به ، فرغبة الزوج في الاقتصاد في الكماليات لا تعني أنه بخيل ، بل هو صاحب تفكير مستقبلي إيجابي ، ورغبة الزوجة في شراء أدوات للزينة لا يعني أنها مبذرة ، بل هي زوجة ترغب في إسعاد زوجها من خلال التجميل له .
- الاعتماد على الحوار ، فالحوار يضمن لكلي الزوجين وضوح رؤيته عن الطرف الآخر، وهذا كفيل بتحقيق تواصل جيد ، أو على أقل تقدير تحقيق مبدأ : "أنا أختلف معك .. ولكن أفهمك" .
- البعد عن المبالغة ، والعمل على إعطاء المواقف والسلوكيات حجمها الطبيعي ، فتعبير الزوجة عن غضبها - إذا لم يتجاوز حده- لا يجب أن يفسر على أنه تمرد على قوامة الزوج ، وتعبير الزوج عن تجاهل زوجته في موقف معين لا يعني أن حبه بدأ يفتر أو أنه يفكر في امرأة أخرى ...
- التقليل من أسلوب النقد المباشر واستبداله بأسلوب التعبير عن الذات ، فعبرة "أنت تعتمد تجاهلي " ، هي بمثابة إصدار حكم على تصرفات الطرف الآخر وهو أسلوب تهمين عليه المشاعر السلبية ، في حين أن عبارة "أشعر أنني غير قادر على جذب نظرك" ، تهمين عليها المشاعر الإيجابية والرغبة في التواصل .
- التغافل ، بعض الأمور البسيطة في العلاقة الزوجية دواءها يكمن في التغافل عنها ، وكما قال الإمام أحمد بن حنبل "تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل" .

وأخيراً .. فإن نجاح الزوجين في تحقيق الهيمنة للمشاعر الإيجابية على علاقتهما من شأنه أن ينجح هذه العلاقة ويشد من أواصرها ، إذا ما حرص الزوجين على جعل التواصل بينهما مبني على قوله تعالى: { وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ } .