استراتيجية الاحتواء العاطفي لنجاح العلاقة الزوجية

◄يُعرّف الاحتواء العاطفي على أنه التعبير عن مشاعر الحب والمحبة بين أفراد الأسرة، ومساعدة بعضهم لبعض أو التغلب على بعض المشكلات التي يواجهونها في حياتهم اليومية، سواء أكانت إيجابية أم سلبية. ومساعدتهم في بعض المواقف الصعبة على تخطيها بشكل أكثر تحكماً وطمأنينة.

11 سبباً تؤدي إلى الاحتواء العاطفي:

1- الثقة بين الزوجين.

2- الصراحة.

3- الرفق والتراحم.

4- فن الاعتذار.

5- فن التغافل عن العيوب: قد يجهل الكثير من الأزواج هذا الفن، فإنّ لم يعالج أحدهما ويصوب الأسلوب من يصوبه؟ فن لذيذ.

6- الذكاء العاطفي: إذا كانت الزوجة ذكية عاطفياً فإنها تستطيع بكل سهولة احتواء شريك حياتها، وكذلك الزوج.

7- الحنان.

8- المرأة كائن سهل جداً، ويستطيع الزوج بحبه لها تملكها.

9- الطفل صعب التعامل معه، والزوج كذلك طفل يحتاج إلى رعاية بدفء.

10- الاحترام: هو صفة جليلة ورائعة، خصوصاً حينما يعلم الأبناء أن والدهم يحترم أمهم ويقدرها، ويتعب من أجلها.

11- إحساس الأبناء بالحب الذي يسري بين والديهم، يذكي الإجلال والاحترام أكثر.

فن احتواء المرأة

قوة الرجل تكمن في احتوائه، والمرأة ترفض الاحتواء المبني على إلغاء شخصيتها، فهي تحب الرجل القوي الذي يستخدم الأسلوب الناعم والحنان لغزو قلبها. وهنا تسلمه ماضيها وحاضرها ومستقبلها بكامل إرادتها حتى سلبياتها تلقي بها في سلة المهملات لتنعم باحتوائه، فإذا ما فشلت في إيجاد هذا الرجل تصاب بهزة نفسية شديدة تنعكس على نظرتها لذاتها وتعاملاتها مع كل من حولها، لتدخل رغماً عنها في دائرة لا نهائية من البحث عن الاحتواء فيمن حولها. وللأسف مهما تمتعت بحنان ونعومة المحيطين من الأهل والأصدقاء فهذا لن يغنيها عن أحتواء زوجها، ومن ثم عليها دفعه بالمواجهة المباشرة تارة، وبالتصنع بعدم القدرة على أخذ القرار من دونه تارة أخرى.

إن المرأة مهما حققت من مكاسب عملية واقتصادية فهي بحاجة لاحتواء الرجل، بل إنها لا تشعر بأي من مكاسبها إذا ما فقدت الإحساس بالاحتواء، فهو شعور غزيزي لديها لذا تبقى تبحث عن الرجل الذي يحتضنها بنظراته، ويغلفها بمظلة حمايته، فلا تخشى مواجهة أي مشكلة كبرت أو صغرت طالما أنه بجانبها، حيث خُلق الرجل لاستيعابها بسلبياتها وإيجابياتها، بينما خُلقت هي لتهتم بكل كبيرة وصغيرة في حياته وتوفر له السعادة بكل أشكالها، وهذه ليست رومانسية كما يظن البعض، وبقدر ما هي مطلوبة في العلاقة العاطفية الناجحة، فمن دون الاحتواء المتبادل تذهب العلاقة إلى منعطف خطير.

إن فقدان المرأة لاحتواء الرجل يوازي فقدانها لنصف عمرها، لذا عليها تنشيط احتوائه بإشعاره بأمومتها، فهو طفل كبير يحتاج لمن تداعب مشاعره وتلعب دور الأم والصديقة والزوجة، وقبل كل ذلك الحبيبة، والأمر ليس صعباً بل يحتاج إلى الذكاء الذي يفتح أبواب الاحتواء المغلقة.

علامات احتواء الرجل

إذا كان الاحتواء مفتاح النجاح لأي علاقة زوجية ناجحة، فإلى أي مدى يؤثر فقدانه على نفسية طرفي العلاقة؟ والأهم هل هناك علامات تشير إلى قدرة الآخر على الاحتواء قبل الزواج؟

لا شك في أن فقدان أحد طرفي العلاقة الزوجية للاحتواء يؤثر سلباً في نفسيته، حتى إنه يصبح أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب، ولأن الوقاية دائماً خير من العلاج، يقدم أساتذة علم النفس بعض العلامات التي تنبىء عن قدرة احتواء الطرف الآخر، وهي تختلف بين المرأة والرجل.

وعلامات الرجل الذي يستطيع احتواءك تكمن في الآتي:

- الحرص على القدوم قبل موعدكما مع عدم م من انتظارك في حالة تأخرك.

- يحب والدته ويقدرها وهذا يعني أنه سيحتويك.

- لا يتباهى بالأشياء، فالرجل الذي يتحدث كثيراً عن أملاكه ينعدم لديه الإحساس بالأمان، ومن ثم لن يستطيع منحه لك.

- ينظر إلى وجهك ويركز في عينيك لالتقاط الإشارات الخاصة بك والتعامل معها.

- لا يغلق هاتفه المحمول دائماً، فالرجل الذي يضعك في المرتبة الثانية من اهتماماته بعد العمل وخلافه، ستظل مشاعرك في آخر أولوياته.

علامات احتواء المرأة

أما علامات المرأة التي تستطيع الاحتواء، فيمكن إجمالها في الآتي:

- تقدر مشاعرك وتتفاعل معها.

- تشاركك الضحك، بمعنى أن الأشياء التي تسبب لكما البهجة واحدة، وإلا ستصبح الحياة مملة.

- تدفعك لعمل أشياء تتناسب مع إمكانياتك، وتسمح لك بالقيام بالأشياء التي تحبها.

- لا تركز على عاداتك السيئة وتتقبل عيوبك، حتى إن خلافاتكما تساعد على نمو العلاقة وليس العكس.

- أخيراً، تتقبل أسرتك والمقربين منك من دون محاولتها إبعادك عنهم. ►