

بيعت أكثر من مليوني نسخة من هذه السلسلة

شوتتي وجيف فيلدهان

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا للنساء فقط

للرجال فقط

ما تحتاج لمعرفته عن بواطن النساء



* يوجد دليل للاستخدام السريع مرفق بالكتاب

مكتبة

t.me/soramnqraa



مكتبة جرير

JARIR BOOKSTORE

... not just a Bookstore

ليست مجرد مكتبة

للرجال فقط

ما تحتاج لمعرفته عن بواطن النساء

شونتي وجيف فيلدهان

للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublishations@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناجمة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع

الطبعة الأولى ٢٠٢١

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.

Copyright © 2019. All rights reserved.

مكتبة
t.me/soramnqraa

Originally published in English under the title:
For Men Only, Revised and Updated Edition by Shaunti and Jeff Feldhahn
Copyright © 2006, 2013 by Veritas Enterprises, Inc.

Published by Multnomah Books

an imprint of The Crown Publishing Group
a division of Penguin Random House LLC
10807 New Allegiance Drive, Suite 500
Colorado Springs, Colorado 80921 USA

Published in association with the literary agency of Calvin W. Edwards,
1220 Austin Glen Drive, Atlanta, GA 30338.

International rights contracted through Gospel Literature International
P.O. Box 4060, Ontario, California 91761 USA

This translation published by arrangement with
Multnomah Books, an imprint of The Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Arabic edition © 2019 Jarir Bookstore

for

A Straightforward Guide to the Inner Lives of Women

men

REVISED AND UPDATED EDITION

only

إشادة بهذا الكتاب

"مرة أخرى، يكشف كل من شونتي وجيف فيلدهان عن كنز دفين مليء بالأفكار القيّمة، وهي ليست أفكارًا كاشفة فحسب، بل يمكنها تغيير نمط الحياة".

– أندى ستانلي، رجل دين في مدينة ألفاريتا، جورجيا، ومؤلف بعض الكتب الأكثر مبيعًا

"في دراستنا الأسبوعية للأزواج والزوجات، قرأنا وناقشنا كتابي للرجال فقط*، وللنساء فقط* على مدار عدة أشهر، وكان هذان الكتابان رائعين ومفيدين للغاية، ذلك أن النتائج التي توصل إليها كتاب للرجال فقط* عن الطريقة التي تفكر بها المرأة تثير الطريق للقارئ، وأعتقد أنا وزوجتي أن هذا النوع من الكتب يستحق القراءة في مرحلة ما قبل الزواج!".

– جيف فوكسورثي، ممثل كوميدي

"عندما عرضنا الكتب التي ألفتها شونتي في برنامج فاميلي لايف توداي (حياة الأسرة اليوم)، لم يتوقف رنين الهاتف جراء السيل المتدفق للاتصالات الهاتفية التي تلقيناها! ولدى عودة شونتي وجيف إلى برنامجنا، اشترت المزيد من الهواتف، فكتاب للرجال فقط هو كتاب جديد ووثيق الصلة بموضوع الساعة – فهو مادة جيدة لكل زوج، عليك أن تقرأها!".

– دينيس ريني، المسؤول عن برنامج فاميلي لايف توداي.

* متوافر لدى مكتبة جرير

"معظم عملي لمساعدة الرجال المتدينين السلبيين على أن يصبحوا أكثر تديناً، وأكثر حرصاً في تعاملهم مع زوجاتهم، يتضمن اتباع أفضل الطرق للتواصل مع المرأة، وسوف أحرص على التأكد أن يظل كتاب أسرة فيلدهان الممتاز متاحاً في كل الأوقات".

- بول كوجلين، مؤلف كتاب *No More Christian*

Nice Guy

"إذا سبق أن سألت: 'لماذا تقوم المرأة بهذا الأمر، أو تفكر فيه، أو تقوله؟'، يجب عليك حينئذ أن تقرأ هذا الكتاب، ذلك أن شونتني وجيف لا يجيبان عن هذا السؤال فقط، ولكنهما يوضحان أيضاً ذلك الغموض الذي قد يجعل العديد من الرجال بعيدين إلى حد كبير عن تسوية الخلافات بينهم وبين زوجاتهم".

- الدكتور ليس باروت، والدكتورة ليسلي باروت، مؤلفا الكتاب الأكثر

مبيعاً *Love Talk*

"أيها الرجال، من المفترض أن نحب زوجاتنا، وأن نعيش معهن على أساس من التفاهم، وتلك هي المهمة التي أكلها الله إلينا في كتبه السماوية. لذلك، يجب أن تشتري هذا الكتاب، وأن تقرأه مرات ومرات، وتحدد بضع أفكار رئيسية، ثم احتفظ به، حيث يمكنك مراجعته بشكل منتظم، فسوف يساعدك على أن تصبح الزوج المثالي".

- بوب ليبين، المذيع المشارك

في تقديم برنامج فاميلي لايف توداي

الإشادة

بهذا الكتاب وكتاب للنساء فقط

" كلما ظهرت شونتي فيلدهان ضيفاً في برنامجنا الإذاعي، نثق بأن ردود المستمعين تكون حماسية للغاية، فهي لديها طريقة تواصل مع المستمعين مميزة ومقنعة، ونحن ممتنون للغاية للمنظور الفريد الذي تقدمه إلى المجتمع والثقافة ككل".

- جيم دالي، رئيس مؤسسة فوكس أون ذا فاميلي

"إنني أقترح على الآخرين قراءة هذين الكتابين باعتبارهما أفضل ما كتب في هذا الموضوع، وتمتلك شونتي فيلدهان قدرة نادرة على القيام بأبحاث لا تشوبها شائبة، ومن ثم، فإن استنتاجاتها تكون عملية بشكل لا يصدق، فكل صفحة من هذا الكتاب تمدك بمعلومة جديدة."

- دكتور جيم برنز، رئيس مؤسسة هوم وورد،

ومؤلف كتاب *Creating an Intimate Marriage*

"أحرص على قراءة أية أبحاث تجريها شونتي فيلدهان، وفي الواقع عليك القيام بما هو أكثر من قراءتها، عليك أن تدرسها! فقدرتها على طرح الأسئلة المناسبة، وإيجاد الإجابات الصحيحة، وتوصيل النتائج بشكل واضح وعملي، هي أهم ما يميزها باعتبارها باحثة موهوبة، فضلاً عن أن المضمون الذي تقدمه يوجه الآخرين في حياتهم، ويغيرها".

- دكتور إيمرسون إجريتشيز، مؤلف

كتاب *Love and Respect* الأكثر مبيعاً.

"تتمتع شونتي فيلدهان بميزة فريدة وهي قدرتها على مساعدة الرجال على فهم النساء والعكس، وتعد كتبها أفضل ما قرأت فيما يتعلق بتقديم فهم عملي وقيم للجنسين، يمكنك تطبيقه في الحال، وأوصي بقراءة الكتابين على الدوام!"

- روبرت لويس، مؤلف كتاب *Raising a Modern-Day Knight*

ومؤسس جماعة مينز فرايرنيتي.



سجل في مكتبة

اضغط! الصفحة

SCAN QR

للرجال فقط

كتب أخرى من تأليف شونتي وجيف فيلدهان

*للنساء فقط**

تأليف شونتي فيلدهان

For Young Men Only

تأليف جيف فيلدهان وإريك رايس بمشاركة شونتي فيلدهان

For Young Women Only

تأليف شونتي فيلدهان وليزا رايس

For Parents Only

تأليف شونتي فيلدهان وليزا رايس

Made to Crave for Young Women

تأليف ليسا تيركيرست وشونتي فيلدهان

For Women Only in the Workplace

تأليف شونتي فيلدهان

The Male Factor

تأليف شونتي فيلدهان

The Life Ready Woman

تأليف شونتي فيلدهان وروبرت لويس

إلى والدينا
الذين كانا لنا مثلاً
اقتدينا به في تعلم
أن السعي من أجل فهم كل منا الآخر
يستحق العناء.

- 1 إعادة التفكير في العشوائية.....1
- لماذا تحتاج إلى خريطة جديدة لعالم المرأة؟
- 2 لم تتم الصفقة بعد.....19
- لماذا يكمن وراء حبها لك خوف من عدم استمرار حبك لها، وما الذي يجب أن تفعله حيال ذلك؟
- 3 نوافذ الأفمار لا تتوقف.....45
- ما الذي يجب أن تعرفه عن العقل الرائع لدى المرأة (دليل لغير الخبراء)
- 4 السبب الخفي وراء "رد فعلها غير المنطقي".....69
- كيف يمكنك بالفعل فك شفرة رموز السلوك المحير للمرأة؟
- 5 مهمتك الحقيقية هي أن تكون أكثر قرباً إلى أسرتك.....95
- كيف يمكن أن تتسبب غريزة أن تكون عائل الأسرة وحاميها في جعل زوجتك تشعر بعدم الأمان، وبقدر أقل من الاهتمام؟
- 6 الإصغاء إليها هو الحل.....133
- لماذا يصبح شعورها حيال المشكلة هو المشكلة ذاتها، وكيف تحفز رغبتك في حلها؟

7 رفضها العلاقة الزوجية لا يعني أنها ترفضك أنت؟.....142
كيف تتأثر رغباتها بتركيبه مخها الفريدة، ولماذا يجب ألا تتأثر الأنا
الخاصة بك.

8 الفتاة الصغيرة في المرأة.....173
ما الذي تتوق الفتاة الصغيرة التي تعيش في أعماق امرأتك إلى
سماعه منك بشدة، وكيف تصبح متيقظًا بشكل جيد لإجابتك عن
أسئلتها؟

9 الرجل الذي تمنى المرأة أن تتزوجه.....199
ما الذي تريده المرأة التي تحبك أن تعرفه؟

شكر وتقدير.....207

الملاحظات.....211

إعادة التفكير في العشوائية

لماذا تحتاج إلى خريطة جديدة
لعالم المرأة؟

أعرف، وكما هي الحال بالنسبة إلى بعض الرجال، أنك قد تتخطى قراءة هذه المقدمة؛ لتقفز منها مباشرة إلى الفصل الذي يتناول موضوع العلاقة الزوجية بين الزوجين، ولو ضحكت بصوت خافت في هذه اللحظة، فمن المرجح أنك فعلت ذلك حتمًا، أو أنك كنت على وشك القيام بذلك، وهذا ليس بالاختيار السيئ في الحقيقة، ولكنه قد يأتي بالقليل من النتائج العكسية، حتى إن كنت في بداية العلاقة، فأنت تعرف أن محاولتك الوصول إلى هدفك على الفور، لن تجعلك تحصل على مرادك فترة طويلة. هل تحصل عليه مدة أسبوع فقط؟

لكن دعنا نقلها بصدق وأمانة - فأحد الأسباب الرئيسية التي تكمن وراء رغبتك في قراءة هذا الكتاب، هو محاولتك الحصول على مرادك بشكل دائم، الذي لا يتمثل في هذه العلاقة (حسنًا، لنقل ليس مجرد هذه

العلاقة فحسب)، ولكنه يتمثل في عيش حياة أكثر إرضاءً وتناغمًا مع زوجتك، وبالأحرى، علاقة ليست مربكة ومحيرة. ومن ثم، فإن الغلاف الخلفي قد أوضح لك الفكرة الجامعة، وهي أن فهم المرأة أمر ممكن بالفعل.

وسواء أكان الأمر يتعلق بذلك أم بأسباب أخرى، فإن المرأة التي هي محور البحث والمناقشة هنا، هي التي تقدم إليك هذا الكتاب. فهل ما زلت معترضًا، وتبدي ترددًا حيال ذلك.

حسنًا، في كلتا الحالتين، عليك أن تلقي نظرة على الأسرار والجوانب الخفية التي اكتشفناها داخل المرأة، فنحن نعتقد أنك ستكون مقتنعًا بما نقول، ذلك أن كل واحد من فصول هذا الكتاب يشرح أشياء عن المرأة التي تحبها، والتي من المرجح في الغالب أنها جعلتك تشعر بأنك عاجز، ومرتبك، أو في حالة غضب، ويشير كل فصل إلى حلول بسيطة وعملية، والشيء العبقري الوحيد المطلوب هو أن تقدم على اتخاذ قرار واضح بأنك مستعد للتفكير على نحو مختلف، ومع أنه كتاب قصير، بيد أنك إذا قرأته من الغلاف إلى الغلاف، فسوف تذهب بعيدًا، حيث فهمت أمورًا من المحتمل أنك لم تفهمها من قبل قط عن شريك حياتك.

كل فصل يشتمل على حلول بسيطة وعملية.



وذلك هو ما حدث معي أنا "جيف"، فأنا مجرد رجل عادي شبه مرتبك، (وبالفعل، في بعض الأحيان، يصبح كوني مرتبكًا تمامًا هو وصف أكثر دقة لحالتي) وحيث إننا أشخاص عاديون، يتعين على الأشخاص شبه

المرتبكين، التلاحم بعضهم مع بعض، ولهذا، ومع أنني و"شونتي" تعاوناً في تأليف هذا الكتاب، سأكون أنا الشخص الذي يتحدث هنا.

أولاً: دعونا نقدم خلفية مختصرة

في عام 2004، نشرت "شونتي" كتاب للنساء فقط: ما الذي تحتاجين إلى معرفته عن الأسرار الداخلية في حياة الرجل*، وهو كتاب سرعان ما أصبح من أكثر الكتب مبيعاً، واستناداً إلى دراسات استقصائية تمثيلية أجريت على المستوى القومي، ومجموعات بحثية مركزة، ومقابلات شخصية، وأبحاث أخرى مع آلاف من الرجال، أدى الكتاب إلى أن تتفتح عيون النساء على أشياء كثيرة قد كان معظمنا، نحن معشر الرجال، نتمنى أن تعرفها زوجاتنا، وهي أننا نريد أن نشعر باحترامهن إيانا أكثر من رغبتنا في الشعور بحبهن لنا، وكذلك نريد إلى جانب ممارسة العلاقة الحميمية بشكل كافٍ، الشعور بأنهن يرغبن في ممارسة هذه العلاقة معنا بالقدر ذاته.

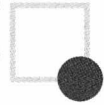
لست متأكداً بالضبط من السبب وراء ذلك، بيد أن النساء في كل مكان شعرن بالصدمة، ومن خلال ذلك السيل المتدفق من الرسائل التي تلقيناها من أرجاء البلاد - من النساء وأزواجهن الممتنين على السواء - قد رأت "شونتي"، وكذلك أنا، كيف يمكن أن يؤدي فهم الطرف الآخر أموراً في العلاقة الحميمية لم يكن يفهمها ببساطة من قبل، إلى نتائج إيجابية في النهاية.

* متوافر لدى مكتبة جريب

وفي هذا الكتاب، نجد أن الطرف الآخر هو الذي أصبح يشعر بالصدمة، فقد جاء دور هؤلاء الآن لكي يصيحوا في وجهينا، ويقولوا: "لا نصدق أنكما لم تكونا على علم بذلك من قبل!".

وحين تواصل معنا ناشر كتاب "شونتي" في البداية ليقتراح علينا تأليف كتاب مكمل لكتاب للنساء فقط لمساعدة الرجال على فهم النساء، كان لديّ اثنان من المخاوف الأساسية، أولاً أنني لم أعتقد أن الرجال سيقروا كتاباً عن "العلاقة الزوجية"؛ ذلك أنه بالنسبة إلى معظمنا، كان آخر كتاب قرأناه عن العلاقة يدور حول استشارات ما قبل الزواج - وهو ما فعلناه في ذلك الوقت فقط؛ لأننا اضطررنا إلى ذلك، ولكن، ولمزيد من التوضيح، كان الشك يساورني في أنه يمكن فهم الأمور المتعلقة بالنساء، إذ إنه مقارنة بمسائل معقدة أخرى - دعنا نقل من قبيل الموضوعات المتعلقة بظاهرة المد والجزر، أو كيفية تصور وفهم طريقة لعب رامي الكرة في لعبة البيسبول - يبدو أن النساء غامضات، وعشوائيات كذلك في تفكيرهن.

لست متأكداً بالضبط من السبب وراء ذلك، بيد أن النساء في كل مكان شعرن بالصدمة من الطريقة التي يفكر بها الرجال.



وقد شرحت شكوكي لمجموعة بحثية مركزة، أعضاؤها من النساء فقط على النحو التالي:

جيف: يعتقد الرجال أن النساء عشوائيات في تفكيرهن، على سبيل المثال عندما كنت أقوم بأمر ما في الأسبوع الماضي،

فإنها كانت تأتي برد فعل معين على هذا الأمر، ولكنني عندما أقوم بالفعل نفسه هذا الأسبوع، يكون رد فعلها مختلفاً تماماً، أليس ذلك شيئاً عشوائياً!

امرأة في المجموعة البحثية: لكننا لسنا عشوائيات في تفكيرنا! فلو أنك قمت بالفعل نفسه، وحصلت على رد فعل مختلف من زوجتك، فهذا يعني أنك قمت بفعل مختلف، أو أنك قمت بالفعل نفسه بشكل مختلف.

شونتي: ما يحتاج إليه الرجال هو خريطة لفهم زوجاتهم، وذلك لأن بإمكانهم عمل خرائط لزوجاتهم بالفعل؛ فمن الممكن معرفة تفاصيل حياتنا وفهمها - فنحن نقف على أرض صلبة راسخة.

جيف: أوه، كلا. الرجال ينظرون إلى المرأة باعتبارها مستنقعا؛ حيث لا تستطيع أن ترى إلى أين تقودك خطاك، وعاجلاً أو آجلاً تعرف أنك ستعلق في الرمال المتحركة، وكلما ناضلت للخروج من هذه الرمال والتحرر منها، جذبتك أكثر، وغصت في أعماقها بشكل أكبر. ومن ثم، فإن كل رجل يحيا على هذا الكوكب يعرف أن أفضل شيء يفعلهُ هو مجرد التوقف عن المحاولة، وعدم النضال، على أمل أن يأتي شخص ما لإنقاذه من هذا المأزق.

وعند وصولي لهذه الجزئية، حرصت "شونتي" ونساء أخريات في مجموعة البحث المركزة على التأكيد لي - وهو ما قد رأيتَه بنفسِي - بأنه يجب على الرجال ألا يعيشوا في مستنقع، وذلك الإدراك هو الذي قادنا إلى وضع العنوان الفرعي لهذا الكتاب: دليل الاستخدام السريع للأسرار الداخلية للمرأة.

"ينظر الرجال إلى المرأة باعتبارها مستنقعاً، حيث لا تستطيع أن ترى إلى أين تقودك خطاك، وعاجلاً أو أجلاً تعرف أنك ستعلق في الرمال المتحركة".



وقد دُهلنا وشعرنا بالخجل إزاء رد الفعل على هذه الحقائق البسيطة الكاشفة، ففي الحقيقة، إن الكتاب الذي بين أيديكم هو الطبعة الثانية من هذا الكتاب - التي كانت هناك حاجة إليها؛ لأنه كانت ثمة رغبة بشكل واضح في مواصلة الاطلاع على هذا البحث المستمر.

فكتاباً للنساء فقط، وللرجال فقط، قد أطلقا الشرارة الأولى لموجة عظيمة من التشجيع والأمل بين كل من الرجال والنساء العاديين، كما هي الحال بالنسبة إليّ وإلى "شونتي"، وقد بيع منهما مليوناً نسخة، وصدرا باثنتي عشرة لغة في أنحاء العالم، وتلقينا سيلاً من رسائل البريد الإلكتروني، والتعليقات من رجال ونساء في المؤتمرات التي كنا نعقدُها عن العلاقات الزوجية، حيث كانت هناك تعليقات من قبيل: "هذا الكتاب أنقذ حياتي الزوجية" و"بعد علاقة استمرت عشر سنوات، أصبحت أعرف

أخيراً كيف أجعل زوجتي سعيدة؟". وتلقينا، أيضاً، تعليقاً جاء فيه: "جيف، أنا مدين لك، يا صديقي".

بيد أنه، ولأننا قد واصلنا تعلم أشياء جديدة، حرصنا أيضاً على أن يجاري هذا الكتاب مجريات العصر الحالي، ومن ثم، بالنسبة إلى هذه الطبعة الجديدة، قد زودناها ببعض النتائج الجديدة الرائعة، بما في ذلك علم الدماغ، والسبب الذي يجعل المرأة تفكر أحياناً على النحو الذي تفكر به، فضلاً عن ذلك، سيجد القارئ أننا قد أضفنا فصلاً جديداً بعنوان - "السبب الخفي الكامن في رد فعلها 'غير المنطقي' - الذي يفك شفرة ردود الفعل من قبل المرأة التي لا يمكن التنبؤ بها، وتعتقد هي أنها طبيعية.

وبعد رؤية تأثير هذا البحث، أصبحت أدرك أننا كشفنا النقاب بالفعل عن أفكار وآراء ثاقبة يمكن أن تغير نمط الحياة الزوجية، وهي عبارة عن حقائق مفاجئة ومثيرة، يحتاج رجال عاديون مثلي إلى سماعها من رجل عادي، فهم يتشجعون لتطبيقها عندما يرون هؤلاء الرجال العاديون قد قاموا بتطبيقها ونجحوا في ذلك.

الاكتشافات السبعة

دعونا إذن نعد إلى ذلك المستنقع - وهو المستنقع الذي نعتقد أنه موجود، ولكنه ليس له وجود فعلي، ذلك أن أهم مفتاح يؤدي إلى "الخروج من مستنقع" المرأة الموجودة في حياتك، يكمن في إدراك أن بعض افتراضاتك الأساسية حيالها ربما تكون سطحية للغاية، أو خاطئة تماماً،

وأقصد هنا بكلمة سطحية أننا نتعامل مع زوجاتنا بناءً على فهم جزئي أو سطحي لهن، وما يزيد الطين بلة هو أن معظم الرجال ليست لديهم فكرة عن كيف يمكن أن ينجح فهمهم المحدود في الممارسة الفعلية على أرض الواقع.

على سبيل المثال، قد سمع معظم الرجال أن المرأة تريد الشعور بالأمان، لا بأس في ذلك، لكن ما الذي يعنيه ذلك بالضبط؟ هل يعني حصولها على مبلغ مالي بشكل منتظم؟ أو منزل كبير؟ إنه لشيء مروع للغاية أن تتحدث إلى مئات من النساء، وتكتشف أنه في حين أن الأمان المالي أمر لطيف وضروري لهن، لكنه ليس على القدر نفسه من الأهمية بشعورهن بالأمان العاطفي الذي يتمثل في شعورهن بالقرب منك، والثقة بأنك ستكون موجوداً من أجلها مهما كان الأمر، وصدق أو لا تصدق، لقد تبين أن تحقيق الأمان العاطفي أسهل كثيراً من الأمان المالي الذي من المرجح أنك تبذل قصارى جهدك لتحقيقه.

في ضوء هذه الحقائق، يمكن القول إن هذا الكتاب سيساعدك على الانتقال من مرحلة الفهم السطحي للمرأة إلى مرحلة الإدراك المهم لما تعنيه كل هذه الأشياء في الحياة اليومية مع زوجتك، وما إن تبدأ رؤية أثر هذه النتائج، فستدهش وتشعر بالذهول للفرق الذي تحدثه لكل منكما، وذلك لأنك ستدرك - وهو ما يجب أن تكون مستعداً له - أن باستطاعتك فهم زوجتك وإسعادها.

ستدرك أن باستطاعتك فهم زوجتك وإسعادها



هل يبدو ذلك مستحيلًا إلى حد كبير؟ سأوضح لك الأمر بشكل أفضل، ستري أن هذا التحول الكبير يمكن أن يحدث لك وللمرأة التي تحبها ولو بدا الأمر كأنه جهد أحادي تمامًا، أي من جانبك وحدك.

ولا بد من الإشارة هنا إلى أن الطبعة الثانية من هذا الكتاب تدور حول سبعة اكتشافات رئيسية أوجزناها في الصفحة المقابلة، وسيكون بعض هذه الاكتشافات بمنزلة مفاجأة بالنسبة إليك، ولن يكون البعض الآخر كذلك، في البداية على الأقل. (لكن فيما يتعلق بأن المرأة تشبه المستنقع، فإن ما تعتقد وجوده هناك غير موجود على الإطلاق).

كيف توصلنا إلى هذه الاكتشافات؟ المنهجية التي اتبعناها

في البحث الأولي الذي أجريناه لهذا الكتاب، عملت أنا و"شونتي" معًا مدة عام لتوضيح الأسرار الداخلية لحياة المرأة، التي تمثل قاسمًا مشتركًا بين معظم النساء، ولكن معظم الرجال لا يفهمونها، وبالإضافة إلى إجراء مئات من المقابلات الشخصية، عكفنا على جمع كميات ضخمة من المعلومات التي تتضمن قصصًا ونوادر طريفة من خلال العشرات من الفعاليات والأحداث النسائية، حيث كانت "شونتي" تقدم المواد المتعلقة بتأليف كتاب للنساء فقط، كما تحدثت أنا إلى أمهات غير عاملات، وسيدات أعمال، وسكرتيرات؛ ومع السيدات على متن الطائرات في أثناء أسفارنا، وتحدثت في مجموعات بحثية، وفي المؤتمرات التي كانت تتناول كتاب "شونتي" في أثناء طرح العديد من السيدات عليها الكثير من الأسئلة عن موضوع الكتاب، وشرعت في قراءة مئات من رسائل البريد

الإلكتروني، وكذلك الرسائل الواردة إلى منتدى "شونتي" على الموقع الإلكتروني الذي أنشأته لكتابتها، وهو forwomenonlybook.com ففي كل هذه الأماكن، كنت بالفعل مجرد "الرجل المحاط بحشود من النساء"، أو بالأحرى الموجود ضمن حشد غفير من النساء، ومثل المراسلين الصحفيين الذين يستقلون المركبات المصفحة التابعة للفرق العسكرية في أية حرب، أرتدي خوذتي، وأنا مطأطئ الرأس، ومعني دفتر يوميات في متناول يدي؛ لأسجل ما أراه.

وبعد أن فرغنا من جميع محاور ذلك البحث، أجرينا مسحاً علمياً وتمثيلاً على المستوى القومي. ومثلما فعلت "شونتي" فيما يتعلق بكتابتها السابق، عملنا مع خبير في تصميم الدراسات الاستقصائية يدعى "تشوك كوان"، وهو الرئيس السابق لشعبة التصميم الإحصائي التابعة لمكتب الإحصاء الأمريكي، كما عملنا مع شركة "ديسجين أناليسيت"، وهي شركة لاستطلاع الرأي تحظى بسمعة حسنة، فقد عمل الاثنان معاً لمساعدتنا على تصميم وإجراء استطلاع رائد شمل أربعمئة امرأة من جميع أرجاء البلاد، ومنذ ذلك الحين، كنا قد أجرينا دراسات أخرى، وبإضافة كل هذه الاستطلاعات بعضها إلى بعض، شكلت الاستطلاعات التي أجريت على أكثر من ستة آلاف من النساء المعلومات التي تضمنها هذا الكتاب.

كنت بالفعل مجرد "الرجل المحاط بحشود من النساء"، أرتدي خوذتي، وأنا مطأطئ الرأس، ومعني دفتر يوميات في متناول يدي؛ لأسجل ما أراه.



أعرف أن ما توصلنا إليه من نتائج سيدهشك، وفي حين أن بعض هذه النتائج قد يمثل تحدياً، أو ربما يكون من الصعب تقبلها، لكن معظم الرجال قد فوجئوا من حجم المساعدة التي حصلوا عليها جراء معرفتهم هذه الحقائق، وكيف أنها من البساطة بحيث يمكنهم تنفيذها من أجل علاقة أفضل وأكثر سلاسة، ومن أجل إسعاد زوجاتهم، وتحقيق مزيد من السلام في منازلهم.

فهمنا السطحي	ما الذي يعنيه ذلك من الناحية العملية؟
المرأة بحاجة إلى الشعور بالحب.	حتى إذا كانت علاقتك معها رائعة، فقد تشعر زوجتك بعدم الأمان بشأن حبك إياها – وحين تنطلق الشرارة الأولى لديها للشعور بعدم الأمان، من المرجح أن تتعامل معك بطرق تتسبب في إرباكك وإزعاجك حتى يعود إليها الشعور بالطمأنينة.
المرأة عاطفية بطبيعتها.	تتعامل المرأة مع أفكار ومشاعر متعددة من حاضرها وماضيها في كل وقت، وفي الوقت نفسه – وهي أشياء لا يمكن أن تتجاهلها بسهولة.
من المستحيل فهم المرأة.	هناك في العادة سبب منطقي يكمن وراء أقوالها أو أفعالها الغامضة – فسلوكها الذي يربكك أو يحبطك غالباً ما يكون مؤشراً على أنها بحاجة إلى شيء ما تطلب منك تلبية.
المرأة تريد الأمان – بعبارة أخرى، الأمان المالي.	امراتك بحاجة إلى أمان عاطفي وإلى الشعور بقربك منها إلى حد كبير، حيث يمكنها تحمُّل أية ضائقة مالية للحصول على الأمان العاطفي.

حين تشاركك مشكلة عاطفية لديها، تصبح الحاجة بشأن الإصغاء إليها ومراعاة مشاعرها ورغباتها أهم كثيراً بالنسبة إليها من المشكلة ذاتها.	هي لا تريد منك حل المشكلة؛ فكل ما تريده هو الإصغاء إليها.
من الناحية الجسدية، تميل المرأة بشكل أقل إلى ممارسة العلاقة، وذلك على النقيض من الرجل - وهو أمر لا علاقة له بجاذبيتك باعتبارك رجلاً.	هي لا تريد ممارسة العلاقة كثيراً - وهو ما يعني بالضرورة أنها لا تريدني.
في أعماق زوجتك الذكية الأمانة تعيش فتاة صغيرة تحتاج بشدة إلى معرفة أنك تراها جميلة دائماً - وأنت تنظر إليها وحدها دون الأخريات.	هي تريد أن تبدو جذابة.

مفتاح الخريطة النسائية

قبل أن نعكف على معالجة هذه النتائج، نقدم إليك هنا بعض النصائح التي تعينك على معرفة ملامح هذه الخريطة:

- هذا الكتاب يتضمن بعض التعاليم الدينية. فالهدف الذي ننشده هو الحفاظ على صلتنا بموضوعه، وأن نكشف الحقائق، مهما كانت رؤيتك للعالم من حولك، كما نهدف إلى استطلاع آراء النساء بغض النظر عن خلفياتهن الثقافية، أو معتقداتهن الدينية، كما أن الآلاف من المؤسسات الاجتماعية تطلب الآن من الأزواج قراءة كتابينا قبل إتمام مراسم الزواج، ولأنتي و"شونتي" ننظر إلى الحياة الزوجية

من منظور عقيدتنا الدينية، فقد رأينا أن هذه النتائج تتوافق مع التعليمات الدينية الواردة في الكتب السماوية، ذلك أننا نؤمن بأن العلاقات الزوجية تصبح مرضية بشكل أكبر حين يكون لدى الزوجين التزام بالطاعة لتعاليم الخالق، وحيث إن تركيزنا ينصب على ما تعلمناه من خلال عملية البحث، فإننا لا نقتبس كثيراً مما ورد في الكتب السماوية، لكننا نستمد بعض التعاليم منها، ونرجع إليها باعتبارها الدليل الوحيد الذي لا غنى عنه في العلاقات الزوجية.

• هذا ليس كتاباً شاملاً عن موضوع الزواج. نظراً إلى وجود الكثير من الكتب التي تناولت موضوع العلاقة الزوجية في الأسواق، نرى أنه ليست ثمة حاجة لتناول موضوعات يمكن أن يعالجها خبراء بشكل أفضل كثيراً منا، أو يكون لدى الرجال خبرة جيدة بالفعل في التعامل معها، (أعدنا قائمة تتضمن مصادر متعددة مقترحة على موقعنا الإلكتروني formenon-lybook.com)، وبدلاً من ذلك، فإننا ركزنا بشكل محدد على مفاجآت ذات تأثير كبير - حقائق لا نعلمها، حيث يمكن أن تؤدي تغييرات بسيطة إلى إحداث آثار ضخمة، وفي حين أنه من المحتمل أن يكون محتوى كتابنا موجهاً بشكل أكبر إلى الرجال المتزوجين كفتة مستهدفة، لكن ما يتضمنه من أفكار ثاقبة سيكون مفيداً لأي علاقة سوية بين الرجل والمرأة، وعلى الرغم من ذلك، وإذا واجهت علاقتك صعوبات خطيرة، وباتت على المحك، فمن المرجح أن يفتح هذا الكتاب عينيك

على بعض الجوانب المهمة، وإن كان الهدف الرئيسي منه ليس توفير الحلول للمواقف المتأزمة. فنحن نشجعك فقط على الحصول على المشورة والدعم الذي تستحقه من أجل علاقتك الزوجية.

- **محتوى هذا الكتاب مختلف.** فكما كان كتاب للنساء فقط يخاطب فئة معينة عن عمد (ولو أن زوجتك قرأته، فربما تكون قد استفدت من النتائج التي ترتبت على قراءتها له)، فكذلك هي الحال بالنسبة إلى هذا الكتاب، صحيح أن لديك احتياجات أيضاً، وربما كانت هنالك بالتأكيد مشكلات في علاقتك الزوجية؛ لأن زوجتك لا تفهمك، فكتاب للنساء فقط يعالج الكثير من تلك المشكلات، في حين أن هذا الكتاب لا يعالج المشكلات نفسها، بل يتناول فقط الأسرار الداخلية لحياة المرأة، ونحن نركز هنا تماماً على كيفية ارتباط الرجل بالمرأة، وليس العكس. (وذلك هو السبب أيضاً الذي دفعنا إلى استطلاع آراء الكثير من النساء السويات).
- **يوجد استثناء لكل قاعدة.** عليك أن تدرك أنه حين أقول "معظم النساء" يفكرن على ما يبدو بطريقة معينة، فإن كلمة معظم لا تعني كل النساء. ذلك أننا نعمد إلى التعميم بدافع من الضرورة؛ حتى يكون ذلك مفيداً لدى مواجهة العدد الأكبر من الظروف. وفي الحقيقة، ومن منظور إحصائي، فإن ثمة احتمالاً بأن القراء من الرجال سيفكرون بطريقة مماثلة لتلك التي تفكر بها زوجاتهم في جانب أو آخر. فكل منهم فرد

مختلف عن الآخر، ومن ثم، فإن الهدف هو أن تظل منتبهاً إلى الأمور الأكثر أهمية في حالتك.

- النتائج التي توصلنا إليها قد لا تكون صحيحة تماماً، بيد أننا نحاول التزام الصدق حيال الأدلة، فعلى مدار ست سنوات، كانت "شونتي" كاتبة عمود تناقش قضايا المرأة في إحدى الصحف، وكانت تتلقى في بعض الأحيان رسائل عبر البريد الإلكتروني من نساء يشكين من أنهن كن يفعلن بالضبط ما نعتزم أن نفعله في هذا الكتاب، وهو طرح أفكار معينة وتعميمها على جميع النساء. أضف إلى ذلك حقيقة أنني، باعتباري رجلاً، لديّ الجرأة لعمل تلك التعميمات، ونحن ندرك إمكانية حدوث الجدال نتيجة ذلك، ولا نعرف تماماً كيف يمكن أن نتغلب على ذلك الأمر، ومن ثم، قررنا إطلاع القراء على ما عرفناه فقط.

قررنا إطلاع القراء على ما عرفناه فقط.



الخطوة التالية التي يجب اتخاذها

ثمة اعتقاد لدينا أنك، في الصفحات التالية، ستلقى الكثير من الدعوات الواعدة التي تحثك على تجربة بعض الأمور الجديدة، ومعظم هذه الدعوات بسيطة بشكل لا يمكن تصديقه، بيد أنها قد لا تأتي بطريقة طبيعية، على الأقل في البداية. وبطبيعة الحال، إن كان هذا كله يبدو غريباً بالنسبة

إليك، فإنك لن تنزعج عندئذ جراء العشوائية، والارتباك، أو الإحباط..
لقد ذكرت هنا موضوع المستنقعات، أليس كذلك؟

أما ما أشجعك عليه، فهو أن تكرّس لهذه العملية وقتاً أطول، وأنت تتدرب مجدداً على تصحيح افتراضات خاطئة، وردود أفعال ضارة، ظلت متمسكاً بها سنوات، ولتتحلّ بالسلوك البسيط المتواضع، ولتكن مستعداً للممارسة العملية، ولتؤمن بقدرتك على الفعل.

وذلك لأنني قد تعلمت أن بالإمكان القيام بذلك.

وبعد عدة أشهر قضيتها في الانغماس في هذه العملية، كنت أشاهد فيلماً سينمائياً مع "شونتي" ذات ليلة، وفي منتصف أحداث الفيلم، ذكرت عرضاً أنني لم أحب الطريقة التي استخدمتها إحدى الشخصيات النسائية فيه للتعامل مع شخصية أخرى، فما كان من "شونتي" إلا أن اعتدلت في جلستها على الأريكة، وارتسمت على وجهها ابتسامة عريضة، وقالت: "أنت تفكر وكأنك فتاة!"

وهي كانت تقصد بكلامها هذا، حينئذ، أن يكون بمنزلة ثناء كبير، بيد أنه في بلدة صغيرة تقع في ولايات الغرب الأوسط، حيث نشأت وكبرت، يمكن أن يعد ذلك النوع من الحديث إهانة إلى الرجل، غير أنني أدركت بعد ذلك أنه ربما قد تعلمت شيئاً قيماً أو شيئين عن عالم المرأة لمجرد الإصغاء إليها.

وهو ما أمل أن تتعلموه أيضاً.

لم تتم الصفقة بعد

لماذا يكمن وراء حبها لك خوف من عدم استمرار
حبك لها، وما الذي يجب أن تفعله حيال ذلك؟

حتى لو كانت علاقتك رائعة، قد تشعر شريكك بعدم الأمان بشأن
حبك إياها - وحين تنطلق الشرارة الأولى للشعور بعدم الأمان هذا،
يكون المرجح هو أن تستجيب بطرق من شأنها إرباكك أو إزعاجك
حتى يعود إليها الشعور بالطمأنينة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

فكر في الصفقات التي عقدتها في حياتك، السيارة الأولى التي اقتنيتها،
الوظيفة الأولى التي شغلتها، وأول منزل اشتريته، فأنت عرفت ما كنت
تريد، وفعلت ما كان يجب أن تفعل للحصول على ما تريد، وعدت إلى
البيت وقد أبرمت صفقة.

ومع ذلك، ما من صفقة تعادل أن تظفر بزوجة؛ لأنك أخذت تلاحقها بكل ما لديك من شجاعة، وإبداع، وبكل الموارد التي أمكنك حشدها. وبعد ذلك، جاء اليوم الذي أتممت فيه الصفقة، فيوم زفافك هو اليوم الذي برهنت فيه للعالم ولها على حبك.

أما الطلاق فهو على النقيض من ذلك، وإنني أتوقع أنك حين تقرأ هذا الكتاب، ستشعر بأن زواجك، بوضوح، أهم صفقة أبرمتها في حياتك كلها. أليس كذلك؟

حسنًا، ليس الأمر كذلك بالضبط. فكما سنشرح في هذا الفصل، سيتضح أنك فقط من يعتقد أن الصفقة قد أبرمت.

فمنذ أن ارتبطت بزواجك، لم يعد هناك خطاب يتقدمون إليها بقصد الزواج بها، ولكن الرجال لا يدركون أن زوجاتهم يشعرون بشكل استثنائي وقوي بأنهن لم يعدن محبوبات بمجرد توقيع عقد الزواج، فربما يكون لدى الزوجة سؤال يطرحه عليها عقلها الباطن بشأن حقيقة حبك إياها، فمن المرجح أنها تعرف أنك تحبها، بيد أن هنالك أوقاتاً ستحتاج فيها إلى الشعور بحبك إياها والاعتناع بذلك. وأمر كهذا سيحدث مرارًا وتكرارًا.

الحقيقة بشأن خوفها من توقفك عن حبها

ليس من المستغرب قول إن المرأة بحاجة إلى الشعور بأنها محبوبة. أما الشيء المستغرب، فهو أنها تشعر بسهولة بأنها غير محبوبة. فقد تبين أن الشيء الدفين في أعماق معظم النساء - وكذلك هؤلاء اللاتي لديهن علاقات زوجية رائعة - هو ذلك الشعور الكامن بعدم الأمان بشأن ما إذا

كان أزواجهن يبادلونهن مشاعر الحب بالفعل، وأيضًا بشأن ما إذا كانت هؤلاء النساء محبوبات حقًا. ففي سياق بحثنا، وصفت النساء هذا الأمر باعتباره سؤالاً ينبع من العقل الباطن، وهو: هل كان ليختارني مرة أخرى؟ ومثل هذا الإحساس بإمكانية التعرض للخطر قد يظهر عادة خفية في عقولهن فقط، لكنه حين ينطلق، يبدأ معظم النساء الشعور بالقلق حيال إذا كانت العلاقة على ما يرام؛ ومن ثم تظهر علامات الحزن التي لا تختفي إلا بعد أن يتبدد شعورهن بالقلق.

ويمكنك، إذا أردت، تفسير عبارة "تظهر علامات الحزن" بأنها تعني "الرغبة في إثارة انزعاج زوجها وإغضابه"

الشيء الدفين في أعماق معظم النساء - وكذلك هؤلاء اللاتي لديهن علاقات زوجية رائعة - هو ذلك الشعور الكامن بعدم الأمان بشأن ما إذا كان أزواجهن يبادلونهن مشاعر الحب بالفعل.



والحقيقة هي أنك ستري (كما رأيت أنا) أن العديد من الأشياء التي تحيرنا، وكذلك التي تغضبنا من زوجاتنا، هي تلك الإشارات التي تدل على أن الزوجة تشعر بعدم الأمان حيال حبنا أو علاقتنا، فهل تساءلت في أي وقت عن السبب الذي يجعلها:

• تسأل، "هل تحبني؟" على الرغم أيضًا من أنك لم تكن قد

فعلت شيئاً يدل على أنك غيرت رأيك فيما يتعلق بحبك إياها؟

(في الحقيقة، أنت قلت "أحبك" هذا الصباح وأنت تهم

بالخروج من باب البيت!)

• تنظر إلى حاجتك إلى فسحة من الوقت، أو إلى وقت لـ "الخلوة" باعتبار هذا دلالة تشير إلى انزعاجك منها، ومحاولة الابتعاد عنها؟

• تريد التحدث والتمادي في الحديث عن علاقتكما - بخاصة في الأوقات التي تكون رغبتك أقل منها في خوض حديث كهذا؟

• تبدو حساسة للغاية، أو غاضبة منك لسبب لا يمكنك فهمه؟
• تصبح حادة الطبع، أو منفعة، وكأنها تدفعك بعيداً عنها، لكنها تصبح بعد ذلك أشد غضباً، وأكثر تعاسة حين تبقى بعيداً عنها بالفعل؟

• تنزعج أو تريد معاقبتك بسبب قضائك بعض الوقت مع أصدقائك، أو عمل أشياء أخرى وأنت بعيد عنها؟

إذا كنت على شاكليتي، فهذا يعني أنك تتعامل مع هذه الأمور غير المتسقة بارتباك وإحباط، وعلى نحو أسوأ من ذلك، ولو حدث هذا الأمر كثيراً، فربما تشعر بالغضب مجدداً، أو قد تنسحب وتحاول تحمّل الأمر فقط، وذلك على أمل أن تتغير الأمور يوماً ما، أو قد تصبح مقتنعاً بأنك لن تعرف أبداً ما تريده زوجتك، وأنت ليس باستطاعتك أن ترضيها أبداً إذا ما فعلت.

سترى هذه التصرفات "المثيرة لانزعاجك وغضبك" باعتبارها إشارات خطر تشير إلى اهتزاز ثقة زوجتك بشأن ما إذا كنت تحبها بالفعل.



بيد أن البحث الذي أجريناه لتأليف هذا الكتاب أقنعني بأن تلك التصرفات برمتها مترابطة بعضها ببعض الآخر، وأنه من السهل إيجاد حلول لها، وما إن تصبح على علم بذلك، حتى ترى أن هذه التصرفات "المثيرة لانزعاجك وغضبك"، إشارات خطر تشير إلى اهتزاز ثقة زوجتك بشأن ما إذا كنت تحبها بالفعل، وفي حقيقة الأمر، كلما تبادت المرأة في تصرفاتها هذه، تزايدت خطورة الشكوك لديها.

أعرف أنه يبدو ضرباً من الجنون قول إن زوجتك قد تتساءل في أي وقت ما إذا كنت تحبها أم لا، وبشكل خاص عندما تكون علاقتكما رائعة، وتسير الأمور فيها على ما يرام. ولكن - كما تبين - إن قولك "نعم، أقبلها زوجة لي"، لا يعني أنها ضمنت مشاعرك تجاهها إلى الأبد، ولكنها فقط سمحت لعقلها بأن يستريح من عناء التفكير في حقيقة مشاعرك تجاهها، وهذا يعني أنها لم تمنح شعورها بعدم الأمان بشأن حبك، الذي يعيش في أعماق أكثر الزوجات سعادة كذلك - وهو ذلك الشعور بعدم الأمان الذي عندما تتم إثارته، تكون هناك حالة من عدم اليقين والشكوك التي تكمن بعمق في داخلها، وتجعلها تتساءل: "هل ما زلت تحبني؟ هل نحن على ما يرام؟".

والآن، قد تفكر وتقول لنفسك، من المؤكد أن هذا لا ينطبق على زوجتي! فهي تعلم أنني أحبها!

صحيح أنها قد تعرف أنك تحبها، بيد أننا لسنا بصدد الحديث عما تعرفه بشكل منطقي، وإنما نتحدث عن ذلك الشعور الذي يتزايد وتتسارع وتيرته لديها عندما يفجر شرارته شيء ما في داخلها، كما تبين أن فهم كيفية معالجة هذا الشيء الوحيد ومعرفة ما أمر مفيد باعتبارهما مفتاحاً لحل اللغز، الذي يحقق للرجل المزيد من السلام والبهجة في منزله.

ثلاث مفاجآت (ما الذي تعنيه لها عبارة "الصفقة مستمرة، ولم تنته بعد؟")

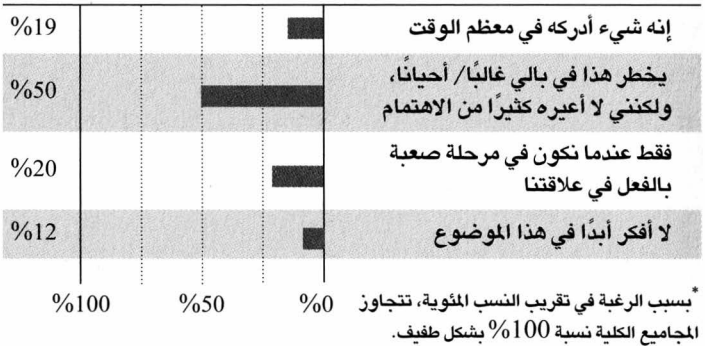
باعتباري الرجل المنهمك في الاستطلاعات والمجموعات البحثية، كنت مستعداً لمواجهة عدد من المفاجآت الكبيرة بشأن ذلك الموضوع المتعلق بالمرأة، ألا وهو شعورها المحتدم بعدم الأمان.

مفاجأتي الأولى: كم عدد المرات التي يتكرر فيها ظهور هذه المشاعر؟

في حين أن معظم الرجال يمضون في طريقهم، وهم لا يفكرون بشأن صحة علاقتهم إلا نادراً، نجد أن عقل المرأة مشغول بالتفكير فيما إذا كانت تريد هذه العلاقة أو لا تريدها، فقد قالت سبع سيدات من بين عشر إنهن يفكرن أحياناً أو دائماً في علاقتهن بأزواجهن، وكيفية شعور أزواجهن نحوهن، وقالت نسبة بلغت أقل من 20% من النساء إنهن تساءلن عن هذا الموضوع فقط عندما كانت علاقتهن بأزواجهن لا تسير على ما يرام. (نسبة 12% فقط لم يفكرن قط في الموضوع على الإطلاق).

وباستطاعتي أن أخمن أنه بالنسبة إلى معظم الرجال، تنصب الأفكار "العرضية"، فيما يتعلق بمدى وثاقة وحميمية علاقتهم الزوجية، على أعياد الميلاد، والذكريات السنوية، وحينما يحدث شيء ما بشكل مفرط

في ظل أي ظرف من الظروف تفكرين في علاقتك، سواء أكانت تمضي على ما يرام أم لا، وكيف يشعر زوجك تجاهك؟ (اختاري إجابة واحدة).



ومبالغ فيه، أو عندما تخرج الأمور على السيطرة، ولكن حين سألت النساء عن المقصود بعبارة قلق "عابر" إزاء كيفية شعور الأزواج نحوهن، غالباً ما أسمع أنها كانت تعني أنهن يشعرن بهذا القلق عدة مرات في الأسبوع، أو حينما يتفجر لديهن الشعور بهذا القلق (على سبيل المثال عندما ينشأ شجار صغير وقع بينهم).

عكفنا على التحقق من هذه النتائج ومراجعتها من خلال طرح السؤال بطريقة أخرى، حيث حصلنا على إجابة أقوى، ذلك أن أربعاً من كل خمس نساء اعترفن أحياناً بشعورهن بعدم الأمان حيال حب أزواجهن إياهن، وكذلك العلاقة بينهم، وبين النساء دون الخامسة والأربعين من العمر، قفزت النسبة إلى 91%، وبين هؤلاء اللائي لديهن أطفال في مرحلة الدراسة المتوسطة، أو أصغر، كانت النسبة عامة ومطلقة تقريباً.

وتبين لي أننا معشر الرجال يمكن أن نفهم مثل هذا الشعور بعدم الأمان الذي يبدو غريباً لو أننا قارناه بنظيره لدى أيِّ منا، فكما ذكرت إحدى هؤلاء النساء حين قالت: "أليس لديك علم بتلك الأسطوانة التي نسمعها دائماً تدور في رأس الرجل بشأن تأمين احتياجات الأسرة؟ حسناً، فنحن النساء لدينا القلق الجوهري نفسه حيال علاقاتنا طوال الوقت، وما لم تمض هذه العلاقة بشكل جيد، فإنها يمكن أن تفسد كل شيء آخر في حياتنا".

مفاجأتي الثانية: إلى أي مدى تصبح هذه المشاعر مؤلمة بشدة؟

كل واحدة تقريباً من النساء اللائي طرحت عليهن هذا السؤال أجابت بقولها إنها أولت قدراً كبيراً من الاهتمام بزوجها إلى حد أنه حين تفجرت شرارة هذا الشعور بعدم الأمان الذي له علاقة بموضوعنا، كان الأمر مؤلماً جداً بالنسبة إليها - بل وموهناً للعزيمة تقريباً في بعض الأحيان - حتى بات من الصعب، ما لم يكن من المستحيل، بالنسبة إليها عدم التفكير فيه، وعلى حد قول العديد من النساء، "حين تنشب خلافات بيننا، فلا شيء في هذا العالم يسير على ما يرام حتى يتم حل هذه الخلافات". وفي هذه الدراسة، وافقت ثماني سيدات من كل عشر على هذا الرأي، وقلن إن سؤالهن الدائم: "هل يحبني حقاً؟"، يؤدي إلى شعورهن بالقلق، وانشغال الذهن، والانطواء العاطفي، وأنهن غير ذوات قيمة، وأحياناً يؤدي إلى شعورهن بالاكئاب، حيث تأثر معظم هؤلاء النساء بطرق مرئية وواضحة، ولنلق نظرة الآن على هذه البيانات:

لدى شعورك بعدم الأمان بشأن حبه إياك، أو بشأن العلاقة بينكما، أي من هذه الإجابات التالية ينطبق على مشاعرك؟ (اختاري كل الإجابات الصحيحة) *.



لدينا جميعاً الحق، كل الحق، في التفكير في أنه يجب ألا تشعر المرأة التي نحبها بعدم الأمان. ذلك أننا مخلصون وأوفياء، ونذهب إلى أعمالنا، ونكنُّ لهن كل الحب.. ونحن ما زلنا معاً، ولكن ليس لمجرد أننا نعتقد أنه يجب أن تشعر زوجاتنا بالأمان، لا يعني ذلك أنهن يشعرن به دائماً. وهو الأمر الذي يقودني إلى تحقيق هدفي الثالث من وراء هذا البحث الاستطلاعي.

مفاجأتي الثالثة: إلى أي مدى، وفقاً للمنطق، (الذي هو منطقي أنا)، يمكن أن تظل مشاعرها صامدة

توضح "شونتي" رأيها في هذا الأمر قائلة: "لا علاقة للمسألة بما إذا كان يجب عليها أن تعرف أنها - بحكم المنطق - محبوبة. فإذا لم تشعر بأنها محبوبة، فالأمر يستوي لديها كأنها غير محبوبة"، وقد أوضحت هذه النقطة إحدى المشاركات في المسح، حيث قالت:

أتمنى لو أنه أدرك ذلك، حيث ينظر إلى كل شيء استناداً إلى المنطق وحده، فهو يقول إنني أعرف منطقياً أنه يحبني، وأن ذلك يجب أن يكون كافياً، بيد أن الحقيقة هي أنني لا أشعر بكوني محبوبة.

ولنفكر في إحدى مخاوفنا الشخصية، التي غالباً ما تتعارض مع المنطق - ألا وهي نجاحنا في محيط العمل، فالرجال الذين يشعرون كذلك بالأمان، وبأنهم أكفاء في وظائفهم، والذين يحظون بالنجاح فيها، يشعرون في قرارة أنفسهم - وهو منطق عكسي - بأنه من الممكن أن يؤدي

ارتكابهم بعض الأخطاء في العمل إلى إيقافهم عن العمل، أو إقالتهم. وحين تصبح الأمور صعبة في مكان العمل، ويكون الوضع الاقتصادي مقلقاً وغير ثابت، فإن تأكيد رؤسائنا لنا أن وظائفنا في مأمن، وأننا لن نفقدها يشكل لدينا فارقاً كبيراً.

وبالطريقة نفسها، تشعر النساء اللائي يحظين بعلاقة زوجية جيدة كذلك بأنه من الممكن أن يفعلن أشياء سيئة قد تلحق الضرر بهذه العلاقة، وقد يصل الأمر إلى فقدان حب الأزواج إياهن، وكما قالت إحدى النساء: "لا أعتقد أنني قد نظرت إلى حبه في أي وقت باعتباره شيئاً مُسلماً به"، ومن ثم، عندما يحدث أي نوع من المشكلات بينكما، ستكون زوجتك بحاجة إلى طمأننتها، وأن تؤكد لها حبك، وأن علاقتكما في مأمن.

حتى النساء اللائي يحظين بعلاقة زوجية جيدة، يشعرن أيضاً بأنهن يمكن أن يفعلن أشياء سيئة قد تُلحق الضرر بهذه العلاقة.



عوامل خفية تشعل شرارة الخلاف

في أثناء الحياة اليومية، وفي سياق علاقة زوجية صحية معتدلة، ما السبب الذي يرجح أن يدفع زوجتك إلى التساؤل: هل ما زال يحبني؟ فيما يلي بضعة عوامل خفية تفجر شرارة الخلاف في العلاقة الزوجية:

- **الصراع.** بالنسبة إلينا، معشر الرجال، ننظر إلى الصراع باعتباره مجرد صراع - فهو ليس إشارة أو بداية حدوث شيء أكبر، ولكن كما فسرت امرأة ذلك، إن "الكثير من مشاعر

الحزن واليأس تظهر على السطح بالنسبة إليّ، حين أشعر بأن زوجي غاضب مني، أعرف أن هذا الكلام يبدو قديماً وعفى عليه الزمن، وأنتي امرأة مستقلة نوعاً ما، بيد أنني ما زلت متأثرة فعلاً بذلك .

- **الانسحاب.** حين نواجه صراعاً معيناً، يؤثر الرجال السلامة، ويميلون إلى التراجع والانسحاب في صمت هرباً من مشاعر غير مرغوبة، وفي الغالب، لا يمكننا أن نعبّر بوضوح تام عن شيء ما، أو تكون لدينا الرغبة في قول شيء مؤذ ومؤلم، ولسوء الحظ إن رؤية المرأة زوجها وهو ينسحب هكذا، أو يصبح في حالة نفسية متقلبة، تؤدي في العادة إلى تكوين مزيد من المشاعر غير المرغوبة لديها، وقد وصف العديد من النساء ما كان يجول في خاطرهن على هذا النحو: ماذا يحدث لو أنه لم ينسحب من الموقف هذه المرة؟

- **الصمت.** لأن لدى المرأة قدرة فائقة على الملاحظة، أشبه بجهاز الرادار، حيث يمكنها استشعار صراع صامت يدور في داخل زوجها، ويصبح من السهولة بمكان أن تقفز إلى استنتاجات للموقف، عندما يكون الزوج أكثر تراجعاً أو أكثر هدوءاً من المعتاد، وعلى حد قول إحدى السيدات: "إن كنت هادئاً، فلا بد من أن للأمر علاقة بي"، وأخبرتني هذه السيدة بأن ثمة فرقاً كبيراً يحدث عندما يدرك الرجل سوء الفهم، ويتخذة فرصة لطمأنة زوجته وتهديتها. ("لست مجنوناً، ولا داعي للقلق، فكل ما هنالك أنني قلق بشأن العمل قليلاً").

• **نفاد رصيدها العاطفي.** ربما تكون المرأة منهكة، أو ربما تكون أنت قد تغيبت عنها كثيراً (حتى غيابك عنها للضرورة قد يكون مرهقاً ومستنزفاً لها). ومن المرجح أن تكون لديك مشاكلات وصراعات عالقة لم تتوصلاً إلى حل لها بعد، وبغض النظر عن السبب وراء ذلك، وإذا لم يكن للأمر علاقة بك كذلك، فسيكون من السهل حينئذ أن يثار لديها الشعور بعدم الأمان إذا نفذ المخزون العاطفي لديها.

وما إن ندرك هذه العوامل الخفية التي تشعل شرارة الخلافات والصراعات، ونرى إشارة التحذير التي تنبهنا إلى حقيقة الأمر، تلك الإشارة التي تهدف إلى التأكد من حقيقة حبنا، فإننا يصبح بمقدورنا اتخاذ بعض الخطوات البسيطة التي من شأنها أن تجعلنا جزءاً من الحل، بدلاً من أن نكون جزءاً من المشكلة.

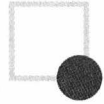
دليل عملي لمنع ظهور إشارات التحذير

أمل أن تكونوا قد أدركتم الآن أن ثمة احتمالاً بأن تعاني المرأة شعوراً خفياً بعدم الأمان في العلاقة، حتى لو كنت أنا وأنت بريئين تماماً من أية نية إساءة إليها، أو إلحاق الضرر بها. (ليس لأننا لسنا دائماً هكذا، ولكن لأن الأمر يعمل على هذا النحو هنا)؛ ولأنها تتساءل في عقلها الباطن كل يوم هل يحبني؟، فسوف تبحث عن مفاتيح للعثور على إجابة كل يوم.

وربما كان هذا ما دار في عقل أحد الحكماء حين قال: "أيها الأزواج، أحبوا زوجاتكم". وفي كلماته هذه، لم أسمع أي أصداء بشأن "انتهاء الصفقة"، أو أنك "ما إن تظفر بزوجة ما، حتى تكون يا صديقي قد

تخلصت من عقبة كبيرة في حياتك"، وما أسمعُه هنا من هذه العبارة يعد أكثر فاعلية: أحبها، استمر في حبك، ولا تكف عن إثبات حبك، وواصل جهدك لكي تفوز بقلبها بإظهار حبك إياها..

وفي كلماته هذه، لم أسمع أي أصداء بشأن "ما إن تظفر بزوجة ما، حتى تكون يا صديقي قد تخلصت من عقبة كبيرة في حياتك".



ومن ثم، كيف يتسنى لنا التطرق إلى حقيقة أن زوجاتنا يشعرون في كل الأوقات بهذا الافتقار الجوهرى إلى الأمان بشأن حبنا إياهن؟ واستنادًا إلى نتائج بحثنا هذا، نرى أن هناك حلين رئيسيين. الأول يعالج شعور الزوجة بعدم الأمان عندما يثار لديها، والثاني يمنع شعورها بعدم الأمان، ويحول دون أن يثار في داخلها في المقام الأول:

1. في مواجهة عدم الأمان، بادر بطمأننتها.

2. حتى بعدما تكون قد ظفرت بها زوجة لك، يجب عليك

الاستمرار في الاعتناء بها، وتأكيد حبك إياها.

ولحسن الحظ إن هذين الحلين حلان عمليان، ويمكن تطبيقهما بشكل كامل من قبل رجال عاديين مثلك ومثلي.

الجزء 1: الطمأنينة بشكل منتظم

بمجرد أن يكون الشعور بعدم الأمان قد تولّد لديها، وفي اللحظة التي يتساءل فيها قلبها بقلق، هل يحبنى حقًا؟، فإن الإجابة بسيطة: طمأننها، وأكد لها أنك تحبها. وإليك أربع طرق تعينك على القيام بذلك.

1. في أثناء نشوب صراع بينكما، عليك طمأنتها

وتأكيد حبك إياها

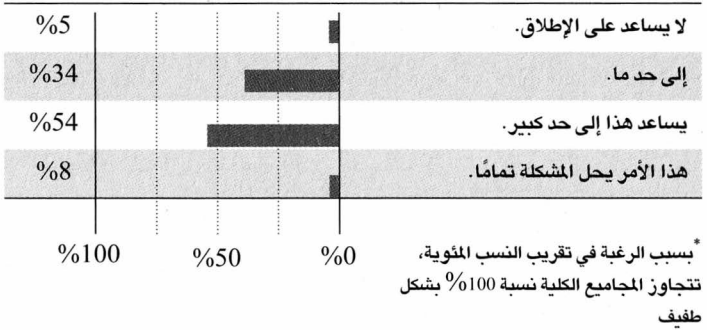
إن كنت مثل معظم الرجال، وحين تجد نفسك في وسط صراع، فإنك تحتاج إلى قضاء وقت بمفردك للتفكير ومعالجة الأمور، في حين أن معظم النساء اللاتي استمعنا إليهن يبدین رد فعل مغايرًا تمامًا - ذلك أن نسبة 9% فقط من هؤلاء النساء كانت لديهن الرغبة في معالجة شعورهن بعدم الأمان بمفردهن.

وهنا، فإن المشكلة، بطبيعة الحال، هي أن ابتعادك عنها بحجة أنك بحاجة إلى فسحة أكبر من الوقت للتفكير يجعلها تتساءل: "هل ما زال يحبني؟"، ويؤدي إلى زيادة شعورها بالاضطراب لیبغ ذروته؛ ولو كنت بحاجة إلى بعض الوقت، يتعين عليك أولاً تأكيد حبك إياها.

والعلاج الفعال والناجح الذي أخبرتنا كل واحدة من النساء تقريباً بأنه يمكن أن يصنع فارقاً كبيراً: أن يقول لها زوجها شيئاً من قبيل: "إنني غاضب في هذه اللحظة، وأحتاج إلى بعض الوقت، بيد أنني أريدك أن تعرفي أننا على ما يرام"، وفي المسح الذي أجريناه لاستطلاع آراء النساء، قالت نسبة كبيرة منهن، وصلت إلى 95%، إن هذه الخطوة الواحدة من جانبنا من شأنها أن تؤدي إلى تقليص أو القضاء على الاضطراب الشعوري الذي يطرأ عليهن!

العلاج الفعال والناجح الذي يصنع فارقاً كبيراً أن يقول الزوج لزوجته شيئاً من قبيل: "إنني غاضب في هذه اللحظة، وأحتاج إلى بعض الوقت، بيد أنني أريدك أن تعرفي أننا على ما يرام".

عندما تثار في داخلك مشاعر محتدة، فإذا بارر زوجك بتأكيد حبه إياك، فإلي أي مدى يساعد ذلك على تقليص أي اضطراب تشعرين به؟
(اختاري إجابة واحدة).



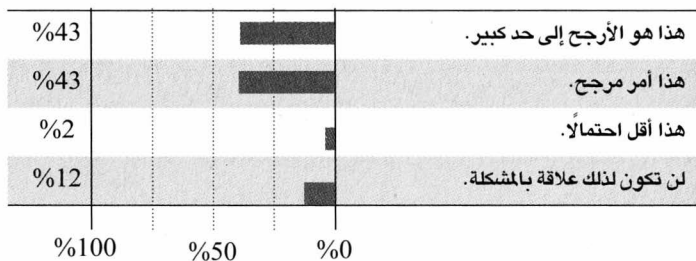
من المحتمل أن تشعر زوجتك في خضم الصراع بأنك لا تحبها (وتشعر كذلك بأنها غير محبوبة)؛ ومن ثم، فهي بحاجة إلى أن تنظر إلى عينيها، وتخبرها بأنك تحبها، وبأنك لن تذهب إلى أي مكان وتبتعد عنها. نعم، يمكن أن يكون هذا أمراً صعباً، ولكنه هو الشيء الوحيد الذي يمكن أن يمنحنا تطمينات عندما تكون الأمور على خير ما يرام، لكن الأمر يختلف ويتحول إلى شيء آخر تماماً عندما يدب الخلاف بيننا،

وحينها نخرج مندفعين إلى موقف السيارات، أو نشق كتلة من الخشب بيدنا العاريتين لتنفس عن الغضب الكامن في أعماقنا.

بيد أن استطلاع الرأي أظهر أيضاً أن نسبة 86% من النساء قلن إنه ستكون لديهن القدرة بشكل أفضل على منحنا الحيز الذي نحتاج إليه، فقط إذا أكدنا لهن أن كل شيء يسير على ما يرام، كأن يقول الرجل لزوجته: "أريدك أن تعرفي أننا على ما يرام". (هل يمكن أن ترى الاحتمالات القائمة؟ يجب عليك طمأنتها، وتأكيد حبك إياها، وبعد ذلك اندفع إلى مرأب السيارات!) لماذا؟ لأننا قد بثنا لديهن الطمأنينة بشأن السؤال الأساسي الذي يدور في رؤوسهن: "هل ما زال يحبني؟".

وثمة خطوة أخيرة من شأنها أن تساعد بالفعل على أن يعمل هذا الدواء الفعال بنجاح. ذلك أنه بعد أن تكون قد أخذت الوقت الذي احتجت إليه، يتعين عليك العودة إلى حالتك الطبيعية، وإظهار الرغبة في معالجة المشكلة الأصلية دون أن تجعلها هي التي تثير مناقشتها.

لنفترض أنك وزوجك في خضم صراع انفعالي، وإذا به يقول لك في النهاية، "لا أريد التحدث بشأن هذا الآن"، فلو أنه كان يريد أن يطمئنك بأن يقول لك شيئاً من قبيل، "أريدك أن تعرفي أننا على ما يرام"، فهل من شأن ذلك أن يجعلك - أكثر أو أقل - قدرة على أن تمنحيه فسحة من الوقت " (يجب اختيار إجابة واحدة).



هل هذا بالأمر اليسير؟ كلاً. هل هو فعّال؟ بالتأكيد. فقد قالت إحدى السيدات: "إن عودته مرة أخرى مهمة أكثر من سبب الصراع في المقام الأول".

"إن عودته مرة أخرى مهمة أكثر من سبب الصراع في المقام الأول".



2. إذا كانت منزعة، يجب أن تدرك أنها ليست بحاجة إلى

فسحة من الوقت، بل تحتاج إلى حنانك

حين تتاب زوجاتنا حالة من الانزعاج والاستياء، فإننا نتعامل معهن كما نتعامل مع الآخرين: فنحن نفسح لهن مجالاً للتفكير في الأمور وفهمها جيداً. ولكن، ومع وجود قليل من الاستثناءات، وحين تشعر المرأة بالضييق، فإنها لا تكون بحاجة إلى وقت للتفكير؛ فهي تحتاج إلى حنان الزوج. وأعتقد أن التعليق التالي على هذه النقطة يعتبر هو أكثر التعليقات الواردة في هذا الكتاب صراحة ومباشرة:

كل ما أريد أن يعرفه هو أنني أقضي نصف الوقت وأنا أشعر بالارتباك مثله تماماً. وبدلاً من شعوره بالانزعاج وتركه وحيدة "لكي أهدأ"، فإنني أريده فقط أن يقترب مني، ويعانقني، وتاركاً إياي أعرف أنه يحبني، وأنه يريدني أن أشعر بأنني في حال أفضل مرة أخرى.

وعندما شاركت جمهور الحاضرين هذا التعليق في أثناء مؤتمر عن الزواج، صاح رجل بطريقة مازحة (نوعاً ما) وقال: "هل تقصد بذلك معانقة كتلة من الأشواك حينذاك؟"، وفي هذه اللحظة، ضحك جميع الرجال، ثم بدت عليهم علامات الدهشة حين صاحت النساء جميعاً "نعم!" ثم بدأن التصفيق.

وحاولت امرأة أن تشرح الأمر للرجال على هذا النحو: "نحن معشر النساء لا نرى أنفسنا باعتبارنا أشخاصاً مخيفين أو "ذوات أشواك" لدى شعورنا بالانزعاج، لكنني أظن أننا كذلك، ولو اقترب مني فقط بقدر أكبر من ابتعاده عني - ولو أنه أخذ نفساً عميقاً وعانقني بدلاً من التراجع والانسحاب - فسيرى هذه الأشواك وهي تتمحي وتتلاشى".

3. إذا كانت لديها الرغبة في الحديث عن العلاقة، فابذل

قصارى جهدك للإصغاء إليها دون أن تتبنى موقفاً دفاعياً

والخطوة التالية تعد أكثر إخافة، ولكنها ضرورية، فإن كانت هي بحاجة إلى التحدث، فحاول أن ترى الأمر هكذا، واستمع إليها، وهي تتحدث: فهذه جلسة مشتركة لحل المشكلة بدلاً من شن هجوم عليك.

قالت إحدى النساء: "عندما أخبره بطريقة شعوري حيال شيء ما بخصوص علاقتنا، فإنني أحاول أن يشاركني مشاعري حتى يمكننا مناقشة علاقتنا، لكنه يفسر الأمر بأنه انتقاد له، وهو ما يجعلني أشعر بأنني الشخص السيئ لإثارتي هذا النقاش، وأتمنى لو أنه تمكن من فهم أنه من المهم بالنسبة إليّ أن أتمكن من التحدث عن هذه الأشياء، وأن يفهم كذلك أنني لست مجرد شخص يهوى الانتقاد".

وقد أقتعني كل هذا البحث بأن معظم النساء حين يثرن مشكلة معينة، فإنهن لا يفكرن في أننا قد فشلنا في أمر ما، ذلك أن لدينا ذلك الميل الطبيعي إلى رؤية ما تقوله النساء باعتباره انتقاداً لنا.

4. إذا كانت صعبة المراس، فلا تكف عن المحاولة، استمر في طمأننتها وتأكيد حبك إياها

أخيراً، دعنا نعالج ديناميكية معينة تجعلنا نرتبك، بل تؤدي إلى تفاقم الأمور بالنسبة إلينا: ألا وهي أهمية طمأننة زوجاتنا وإظهار حبنا إياهن حتى عندما تكون الزوجة صعبة المراس، انتقادية، ومعارضة، أو عندما تكون رافضة إياي، وكما يمكنك أن تخمن على الأرجح، تعد هذه علامة أخيرة على أن سؤال "هل تحبني فعلاً؟"، يدور في رأسها.

ويبدو هذا ضرباً من الجنون بالنسبة إلينا، لكن تبين أنه بالنسبة إلى كثير من النساء، كلما زاد شعورهن بأنهن غير محبوبات، تمادين في رفض أزواجهن، وجعلن من الصعب عليهم أن يحبوهن، فهن يأملن أن يبرهنَّ على أن الأزواج يحبونهن بالفعل بالبقاء في أماكنهم، وتأكيد حبهم إياهن بدلاً من الابتعاد عنهن، وشرحت امرأة هذا الأمر على النحو التالي:

يجب أن تدرك أنه إذا قالت المرأة، "إنني بحاجة إلى سماع أنك تحبني"، ورد عليها الرجل انطلافاً من شعوره بالمسؤولية قائلاً: "إنني أحبك"، فإن هذا الكلام لا معنى له بالضرورة: فالأمر يبدو كأنها تجعله يقول شيئاً لم يشعر به، ومن ثم، إن كانت تشعر بأنها مرتبكة ومهملة، وتريد أن تعرف حقيقة شعوره نحوها، فإنها لا تقوى كذلك على سؤاله عن هذا الأمر.

وفي حال تفجر خلاف بين الزوجين، يصبح من المرجح أن تبدي الزوجة قدرًا من الغضب الشديد حيال الزوج، ومن ثم، حين يقترب منها، تبعده عنها رافضة إياه، حتى على الرغم من أن قربه منها هو كل ما تريده بشدة! ولكن إذا ما نحى الرجل كبريائه جانبًا، وحاول الاقتراب منها مرة أخرى، وإذا خاطر بالإمساك بيدها، وقول شيء من قبيل: "لا تبتعدي عني، أريد أن أعرف ما الخطب"، فإن هذا كله سيؤتي ثماره بعد أن يخترق حواجز دفاعاتها. ويعني ذلك أن الزوج يخبرها بأنه - ومهما يكن ما تشعر به حياله الآن - يحبها بالفعل.

لاحظ أن هذا النوع من الطمأنينة وتأكيد حبك إياها لا يعني "أنك تتحمل بنبل حالتها النفسية في صمت"، ولكن يعني بدلًا من ذلك، أنك تقوم بأمر صعب للغاية، ولكنه ينم عن الشجاعة؛ لأنك لم تقم فقط باحتضان تلك الكتلة ذات الشوك فقط، بل إنك أخذت تلاحقها أيضًا. تحذير مسبق: هذا يشتمل على أوقات نشعر فيها بشعورها بعدم الأمان، ونحاول طمأننتها، بينما تظل هي تصدنا وترفضنا. وهناك بعض الأمور التي قد تجعل الرجل يجن جنونه، كأن يشعر بأنه يجري اختباره أو التلاعب به، وهو ما يجعل معظمنا يعلن استسلامه سريعًا وباشمئزاز. وليس باستطاعتي أن أخبركم بعدد المرات التي واجهت فيها مقاومة، حيث إنني قلت بعض العبارات من قبيل: "حسنًا، أنت وشأنك. فعليّ أن أذهب الآن لجزّ العشب على أية حال. وبعد ذلك لم أعد أفكر كثيرًا في الأمر.

هذا النوع من الطمأنة وتأكيد حبك إياها لا يعني "أنك تتحمل بنبل حالتها النفسية في صمت".

ولسوء الحظ، ليست لدى المرأة القدرة على الصمت، حيث لا تزال تبحث عن إجابة عن السؤال الأساسي، وهو: "هل ما زلت تحبني؟" وإذا تكرر تصرفها بطريقة مشاكسة، ومزعجة، وتمادت في رفضك وإبعادك عنها، فذلك يرجع إلى أن زوجتك تشعر بالفعل بأنك لا تحبها - ومن المرجح أنها قد شعرت بذلك بعض الوقت.

وقد تبذل قصارى جهدك لكي تكون زوجاً محبباً، لكن من الواضح أن هناك شيئاً لا يتحقق، وتعجز عن إنجازه. فربما كانت زوجتك بحاجة إلى إشعارها بالحب بطريقة مختلفة تماماً عما كنت تدركه في أي وقت، لذلك - وبينما تتعلم كيف يبدو الأمر؟ وإن وجدت نفسك كذلك وقد انعقد لسانك من شدة الإحباط - فإنك تظل في قلب اللعبة، وعليك حينئذ أن تتوقف عن إلقاء الخطب، وحاول ببساطة الوصول إلى قلبها والتواصل معها. وهذا ما سنأتي على شرحه في الفصل الرابع.

الجزء 2: الملاحقة المستمرة

دعونا ننتقل الآن إلى وسيلة فعالة للغاية بالنسبة إلى الرجل الذي يريد أن يُظهر لزوجته أنه سيختارها مرة أخرى شريكة لحياته حتى اليوم: ألا وهي الملاحقة. ففي حين تدّوي الطمأنة وتأكيد الحب شعور المرأة بعدم الأمان، فإن الملاحقة تمنع شعورها بعدم الأمان هذا؛ وذلك أن الملاحقة

تشعرها، بشكل فعال، بأنها محبوبة. وبعبارة أخرى، من المحتمل أن تجعلك زوجًا عظيمًا في عينيها.

من المحتمل أن تجعلك ملاحقتك المستمرة
لزوجتك زوجًا عظيمًا في نظرها.



وملاحقة المرأة أو التودد لها فعل لا قول، فهو ذلك الشيء الذي فعلته في البداية عندما أردت أن تظفر بها زوجة لك. كما يملأ التودد رصيدها العاطفي تمامًا. وهذا التودد هو ما تظل المرأة بحاجة ماسة إليه في علاقتها الزوجية، حتى إذا كنا من نوعية الرجال الذين يظنون أنهم قد "أبرموا الصفقة"، ويتوجهون بالفعل نحو إبرام الصفقة التالية الكبرى مثل - إتمام تعليمهم، بدء الانخراط في مهنة معينة، تربية الأطفال، إتقان طريقة استخدام مضرب لعبة الجولف..

كل هذه أهداف قيمة تستحق العمل على تحقيقها، وأن تفكر في شأنها، بيد أن هذه الأهداف تجعلنا ننسى أن ملاحقتنا المرأة، التي اعتقدنا أنها باتت مكتملة، لم تتحقق بالفعل.

وروت امرأة أجرينا معها مقابلة شخصية قصة شائعة، تجسد المعضلة بشكل متقن تمامًا:

أعرف امرأة كانت مطلقة منذ بضع سنوات، لكن بعد ذلك، بدأ شخص جديد يلاحقها، وفي البداية، أبدت هذه المرأة حذرًا حيال ذلك - فقد كانت تشعر بالارتياح لوضعها الحالي، ولم تكن تعتقد أنه مناسب لها، بيد أنه تودد إليها فقط - فليس ثمة سبيل

آخر للوصول إليها غير هذه الطريقة، وكان الرجل متنبهاً للغاية، ويعير ما تقوله اهتماماً شديداً، وأوضح أنه يعتقد أنها امرأة مميزة، وأنه ما من شيء يمكن أن يثنيه عن عزمه بسهولة، وأخذ يرسل إليها بياقات من الورد طوال الوقت، وكان ذلك "شيئاً" محبباً إليها، كما ظل يكتب إليها بضع كلمات وعبارات رقيقة، ما جعلها تشعر بالفعل بأنها امرأة مميزة.

وبينما راح يلاحقها بشكل دائم، وعلى هذا النحو عدة سنوات، رأت كل صفاته الرائعة فهامت به، ووقعت في حبه، وتزوج الاثنان، وعلى الفور تقريباً بدأت تفكر في أن شيئاً ما لم يكن على ما يرام، ذلك أن كل ما كان يقوله لها من كلام جميل مثل "أحبك" لم تعد تسمعه منه، ولم يعد يفعل تلك الأشياء اللطيفة كما كانت الحال من قبل، فلا وجود لأية أزهار، أو عبارات رومانسية، أو ملاحقة. وبدأ الأمر بالنسبة إليها أنه بمجرد أن تزوجا، توقف فجأة عن الاهتمام بها.

وهو لا يفهم الآن سبب انزعاجها. وكل ما يقوله، "بالطبع، أحبك، يا حبيبتي!" ثم يستمر في حياته اليومية المعتادة. وفي الوقت نفسه، لم يعد يدرك أن زوجته بدأت تعاني الاكتئاب بشكل متزايد وخطير للغاية.

ونحن بحاجة بالطبع إلى معرفة هذه القصة من جانب الرجل، زوج هذه المرأة. ذلك أنه من الشائع لدى الرجال أن التفكير في ملاحقة النساء يقتصر على فترة الخطوبة وليس فترة الزواج. بيد أنه يجب أن

تتذكر أنه بالنسبة إلى المرأة، فلا وجود للحظة إتمام صفقة مثالية فيما يتعلق برغبتها في الشعور بحب عميق دائم. فهي تعتقد أن هذا هو ما تهدف إليه وتقصده بقية الحياة الزوجية! وفي الحقيقة، هنالك كثير من النساء يُوازنن بين الحاجة إلى شعورهن بتودد أزواجهن إليهن وحاجة الرجل إلى الشعور بأنه مرغوب من ناحية العلاقة الحميمة لدى زوجته! فإذا كان لهذا الأمر هذه الأهمية، فما الذي يمكن أن يفعله هنا رجل متزوج ذكي حيال هذا الأمر؟

الإجابة المجملّة: استمر في الملاحقة.

الإجابة المفصلة: أسأل نفسك، ما الذي كنت أفعله عندما كنا في فترة الخطوبة وجعلني شخصاً جذاباً بالنسبة إليها بدرجة لا تُقاوم؟

أسأل نفسك، ما الذي كنت أفعله عندما كنا في فترة

الخطوبة وجعلني شخصاً جذاباً بالنسبة إليها بدرجة لا

تُقاوم؟

ومن المحتمل أنكما كنتما تقضيان ساعات في التواصل معاً عبر الإنترنت، وأنت تستمع إليها، وتتغزل بها. كما كنت ترسل برسائل إلكترونية أو نصية في أثناء اليوم لمجرد أنك تريد أن تقول لها مرحباً، وكنتما تتشاركان أحلامكما معاً، وكنتم تقول لها شيئاً من قبيل: "لا يمكن أن أتخيل حياتي دونك"، و"حمداً لله أن جمعنا معاً، وأنا مسرور لهذا". وبعبارة أخرى، فإنك برهنت لها على أنكما مفتونان أحدهما بالآخر. هل لديك الرغبة في الحصول على لمحة عامة عن التودد في الزواج؟ يجب علينا أن نضع في الاعتبار احتمال أننا نحكم سيطرتنا على الوضع.

أما وقد أصبحنا نعرف الآن أن التودد أمر مستمر ولا ينتهي، فإننا بحاجة إلى أن نتذكر فقط ما كنا نقوم به بشكل طبيعي فيما مضى.

قبل أن تتأوه وتقول: "لكن ذلك كان مرهقاً. لقد تزوجت، ومن ثم، أستطيع أن أكف عن فعل هذه الأمور!"، دعني أضع تأكيداً خاصاً بي. فأنا لا أتحدث عن الفعاليات الباهرة التي خططت أن تدهش بها عروسك المحتملة وزوجة المستقبل، مثل الخروج معاً في نزاهات في الحديقة، أو إخبارها بالأشهر التي قضيتها سرّاً وأنت تحاول الحصول على تذاكر للحفل الموسيقي الذي كانت تحلم بحضوره، إنني أتحدث عن أشياء صغيرة تعبر عن حبي إياها كل يوم على حدة، وذلك مثل قربك منها وأنتما تحضران إحدى الندوات، أو الرسالة النصية التي ترسل بها إليها، وتقول: "كنت أفكر فقط بشأن كم أنت رائعة" أو محاولتك الإمساك بيدها، بينما تمشيان معاً عبر موقف انتظار السيارات.

وبغض النظر عن الشيء الذي تفعله، فإن أشياء صغيرة كهذه تحمل معنى واحداً، وهو: سوف أشارك مرة أخرى وإلى اليوم. فإن ذلك التأكيد - كل يوم - يتغلغل إلى أعماق قلبها حتى إن تلك الشكوك الدفينة التي كانت تساورها تتبدد وتنتهي نهائياً.

"إنك لم تلحق بي"

ربما تتذكر فيلم *The Parent Trap*، وهو إعادة إنتاج لفيلم قديم يحمل الاسم نفسه، وهو من أفلام ديزني الذي تم إنتاجه عام 1998، ولعب فيه دور البطولة "دينيس كويد"، و"ناتاشا ريتشاردسون"، وكذلك الطفلة

"ليندساى لوهان"^١، التي كان عمرها 12 عامًا في ذلك الوقت، فأطفالنا يحبون هذا الفيلم. وبينما كنا نشاهده للمرة العشرين ذات ليلة، خرجت "شونتي" بملخص توضيحي مثالي لهذا الكتاب.

ففي هذا الفيلم، تدرك فتاتان دون سن المراهقة أنهما توأم جرى فصلهما عند الولادة حين حدث الطلاق بين والديهما، ومن ثمّ، اتفقتا على وضع خطة لإعادة الأب والأم أحدهما إلى الآخر من خلال تبادل الأماكن بينهما وتغييرها. وفي هذه الأثناء، كان الأب الأمريكي والأم البريطانية لا يزالان يتواصلان، ويهتم كل منهما بالآخر، وعندما يلتقيان أخيرًا من جديد، يسأل "نيك" زوجته السابقة "إليزابيث" عما حدث بينهما، وتسبب في انفصالهما.

نيك: انتهى الأمر سريعًا هكذا.. لقد حزمت حقائبك في ذلك اليوم وتركت المنزل.. لماذا فعلت ذلك؟

إليزابيث: أوه نيك، كنا شابين صغيرين. كان لدى كل واحد منا طباعه، قلنا أشياء غبية، ومن ثم، تركت المنزل وصعدت على متن أول طائرة، ولكنك لم تلحق بي.

(صمت مطبق يخيم على المكان)

نيك: لم أكن أعرف أنك كنت تريدني أن ألحق بك.

إليزابيث: (وهي تبتسم بشجاعة): حسنًا، لم يعد الأمر يهم بالفعل، دعنا نظهر بشكل جيد في أثناء مقابلة الطفلتين، ولنكمل الكلام، ونحن في الطريق، أليس كذلك؟

وقالت "شونتي" إن هذا كان مثلاً يدل على رغبة المرأة بالفعل في ملاحقة الرجل إياها.

فسألتها: "لكن لماذا لم تخبره فقط بأنها كانت تريد أن يمنعها من مغادرة المنزل؟ ما الداعي إلى ممارسة هذه الأساليب وجعله يخمن ما يدور في عقلها؟".

نظرت "شونتي" إليّ في دهشة تامة، وقالت: "لأنها إذا قالت له لاحقني، فلن تعني ملاحقته إياها أي شيء بالنسبة إليها! حيث ستكون هي من حثّه على اتخاذ القرار، وليس هو من اتخذه من تلقاء نفسه، وهي ستتشكك دائماً فيما إذا كان قد فعل ذلك من تلقاء نفسه؛ أم لأنها طلبت منه ذلك ولامته على هذا الأمر".

رباه! الآن فهمت ذلك.

وبالمناسبة، كانت نهاية الفيلم سعيدة. ذلك أن "نيك" بات يدرك في النهاية - وعلى الرغم مما كان يبدو من محاولات "إليزابيث" إبعاده عنها - أنها ما زالت ترغب في ملاحقته وتودده إليها، وهو ما فعله. ولأنه تعلم كيفية التودد إليها مثلما تعلم طمأننتها وتأكيد حبه إياها، اجتمع شمل الأسرة من جديد.

فهناك احتمالات بأن تكون لدى زوجتك دائماً شكوك غير مرئية حيال عدم حبك إياها، كما أنها تحتاج إلى ملاحقتك وتوددك إليها، والنظر إلى عينيها، وأن تخبرها بأنك تحبها.. وأنك لن تدعها تبتعد عنك.

نوافذ الأفكار لا تتوقف

ما الذي يجب أن تعرفه عن العقل الرائع لدى
المرأة (دليل لغير الخبراء)

تتعامل المرأة مع أفكار ومشاعر متعددة تقفز إلى عقلها من ماضيها وحاضرها على الدوام، في الوقت نفسه - وهي أفكار ومشاعر لا يمكن أن تطردها من عقلها بسهولة.

إذات يوم، في وقت مبكر، ونحن نعكف على العمل في بحثنا، مررت وأطفالي في أثناء قيادة السيارة بصديقينا المقربين، وهما "أليك" و"سوزي"، وبينما كان أطفالنا يلعبون في الخارج، سألتني "أليك" عما تعلمته عن الجنس الآخر الغامض. وهنا، حاولت أن أصف له إدراكي المتزايد لهذا الأمر:

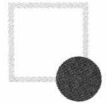
فعقل المرأة ليس أداة عادية.

وقد اتفقت أنا و"أليك" على أن كلمة عادية هنا تعني عقل الرجل.

وبدلاً من ذلك، وصفت له ما أخبرني به العديد من النساء: وهو أن فكر المرأة أشبه ما يكون بأجهزة كمبيوتر تعج بنوافذ أنظمة التشغيل التي تعمل دون توقف دفعة واحدة، مع وجود نوافذ منبثقة من تلك الأنظمة الرئيسية، تظهر عنوة طوال الوقت، مع وجود قدرة أقل على إيقاف أو تجاهل أي من ذلك النشاط العقلي أو الشعوري، حتى يحين الوقت المناسب.

هز صديقي رأسه في دهشة، وهو يستغرب هذا الأمر، وقد اتفقنا على هذا الأمر، فهو أمر شديد الغرابة.

فكر المرأة أشبه ما يكون بأجهزة كمبيوتر مشغولة دائماً، وتعج بنوافذ أنظمة التشغيل التي تعمل دون توقف دفعة واحدة.



أما "سوزي"، التي كانت تجلس على مقربة من جهاز كمبيوتر، وتصغي بدهشة إلى حديثنا الذي يشبه حديث المخبرين السريين، ومن ثم، قررت أنا وصديقي أن نختبر استنتاجاتنا هذه من فورنا في الحال. قال "أليك": "حسنًا حبيبتي، ما الذي يدور في عقلك في هذه اللحظة؟".

نظرت إليه "سوزي" ثم قالت: "في هذه اللحظة؟ حسنًا، دعنا نر"، وبدأت تعدد أشياء على أصابعها: "إنني أفكر في كل النقاط التي أريد أن أطرحها في هذا المقال الذي أكتبه، وأعتقد أنني بحاجة الآن إلى تفحص البيتزا التي وضعتها في داخل فرن الموقد، كما أمل أن يكون الأطفال على ما يرام وهم يلعبون في الخارج على الترامبولين، إذ يجب عليّ متابعتهم.

وأتساءل ما إذا كنا سنتلقى ردودًا الليلة بشأن اتفاق العمل هذا الذي ننتظره، وأفكر كذلك فيما يمكنني قوله من أجل إحراز تقدم في هذا الصدد".

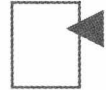
ترددت "سوزي" لحظة، ثم عادت لتتأمل إلى "أليك"، وقالت: "وإن كنت تريد أن تعرف بالفعل، فإنني أظل أشعر بالقلق حيال الجدل الذي دار بيننا هذا الصباح، وإن كنت ما زلت تشعر بالانزعاج".

أخذ كل منا ينظر إلى الآخر، والدهشة بادية على وجهينا. واستطردت "سوزي" قائلة: "وقد يكون هنالك ما هو أكثر، أنت تريدني أن أمضي وأستمر؟".

وتساءل "أليك" عما قد يستفسر بشأنه أي شخص، وهو: "كيف يمكنك إنجاز أي شيء، وكل هذه الأشياء تدور في رأسك؟ بل لماذا لا تكفي عن التفكير في كل الأشياء الأخرى حتى يمكنك التركيز على شيء واحد؟".

وبدت "سوزي" في حيرة من أمرها، وقالت: "لأنني لا أستطيع فعل ذلك، حتى إن استطعت، فستراودني هذه الأفكار من جديد".

هذه الأفكار والمشاعر المتعددة لدى المرأة تؤثر في طريقة فهم زوجتك أو صديقتك وتواصلها معك في كل يوم.



وبعدما فرغنا من سماع هذا النوع من الموضوعات عشرات المرات، أدركت أن الطريقة التي تضطلع بها المرأة بمهام متعددة تتعلق

بمشاعرها وأفكارها، ليست مجرد اختلاف أكاديمي مثير للاهتمام بين الجنسين، فمن المرجح أن تؤثر هذه الطريقة في كيفية تواصل زوجتك معك كل يوم. وذلك يعني أن النظر من كُتب إلى هذا الاختلاف العقلي الغامض، هو بالتأكيد أمر سليم وفي محله.

الجانب الغامض في شخصية المرأة

لك أن تتخيل هذا: أنت تجلس الآن أمام جهاز الكمبيوتر الخاص بك، وتتنقل بين ست نوافذ أو سبع. وربما تتعامل مع ثلاثة مستندات للكتابة أو أربعة، وجدول بيانات إكسيل، أو جدولين، وبرنامج خاص بمعالجة ميزانية بيتك، وفي الخلفية، يعمل برنامج بريدك الإلكتروني ومتصفح الإنترنت، وفي هذه الأثناء يقوم جهاز الكمبيوتر الخاص بك بتشغيل برنامج إذاعي عن إعلانك المفضل على الإنترنت، وهذا كله يشبه محطة مركزية رقمية كبرى.

والآن تخيل أن بعض الملفات والبرامج كانت مفتوحة، وتعمل في الخلفية طيلة أسابيع، وما هو أسوأ كذلك أن جهاز الكمبيوتر لديك أصابه فيروس يتسبب في ظهور إعلانات مزعجة في شكل نوافذ منبثقة، وقد حاولت إغلاق هذه الملفات غير المرغوبة، والنوافذ المنبثقة عدة مرات، بيد أنها تعاود الظهور من جديد، وأفضل ما يمكن أن تفعله في هذه الحالة هو تقليصها أو تجاهلها حتى تستطيع التركيز على النصف الآخر من المهمات الست التي تؤديها بنشاط في أي وقت..

فأهلاً ومرحباً بك في عالم المرأة العقلي والعاطفي - وهو العالم الذي من المحتمل أن يكون قد أثر في عالمك بقدر أكبر مما كنت تتصور، وفيما يلي النتائج التي توصلت إليها دراساتنا:

1. معظم النساء تراودهن أفكار ومشاعر متعددة في الوقت نفسه.
 2. نحو نصف النساء يعمدن إلى تخزين أفكار ومشاعر من الماضي، تظهر على نحو منظم في شكل نشط سواء أردن ذلك أم لم يردن.
 3. يبدو أن النساء غير قادرات باستمرار على إغلاق هذه النوافذ "وعدم التفكير فيها" بالسهولة نفسها كما يفعل الرجال.
- دعنا ننظر بدقة أكثر إلى ما تعنيه كل واحدة من هذه النتائج، وكيف يؤثر ذلك فيك، وكيف يمكنك تحقيق أقصى فائدة من تلك الطريقة الغامضة والرائعة التي تفكر بها زوجتك.

يبدو أن النساء غير قادرات باستمرار على إغلاق هذه النوافذ بالسهولة نفسها كما يفعل الرجال

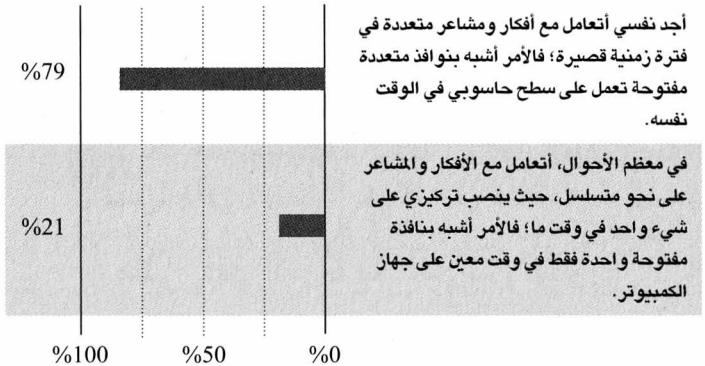


يمتلئ عقل المرأة بالكثير من الأمور

فكر الآن في تنفيذ مهمات متعددة، فقد أشرت إلى أن زوجتي لديها العديد من الأفكار والمشاعر التي تدور في عقلها في الوقت نفسه مثلها مثل جهاز الكمبيوتر الذي يتولى تشغيل برامج متعددة في وقت واحد، وبينما أميل إلى معالجة الأفكار والمشاعر بشكل متسلسل - أي العمل على نافذة في وقت ما، ثم إغلاقها، والانتقال إلى نافذة أخرى - فقد يكون لدى "شونتي" العديد من النوافذ المفتوحة في آن واحد، وتكون قادرة على التنقل بسرعة ذهاباً وإياباً فيما بينها بإرادتها، أو على الرغم منها.

وفي الحقيقة، وفي سياق دراستنا هذه، وصفت ثمانى سيدات تقريباً من كل عشر أنفسهن بطرق متماثلة، وكانت نسبة التوافق كلية تقريباً (تتراوح بين 90 و95%) بالنسبة إلى السيدات دون سن الخامسة والأربعين، أو هؤلاء اللائي يملكن أطفالاً صغاراً أو أطفالاً في مراحل التعليم المتوسطة.

أي سيناريو من هذين الاثنين يصف بشكل أفضل الطريقة التي تتعاملين بها مع أفكارك ومشاعرك؟ (اختاري إجابة واحدة)



وتقتضي الأمانة قول إن معظم من أعرفهم من الرجال سيميلون إلى استنتاج أن لدى النساء مشكلات رئيسية تتعلق بمعالجة الأمور في عقولهن، ونعتقد أنه بالنسبة إلى طريقة تفكيرنا، فإن طريقتهن في التفكير بحاجة إلى إصلاح!

بيد أن ذلك ليس هو الحال، إذ من المثير للاهتمام أن هناك الكثير من الأبحاث الجديدة التي تظهر أن عقل المرأة مختلف بشكل جوهري

عن عقل الرجل؛ ومن ثم، ليس بحاجة إلى إصلاح أو معالجة - وكل ما هنالك أننا نحتاج فقط إلى فهم الطريقة التي يعمل بها، والحقيقة هي أن كل تصرف قد أتيت على وصفه حتى الآن في هذا الفصل يمكن إرجاعه إلى حد كبير إلى الطريقة الفريدة التي تفكر بها المرأة.

النظر في داخل عقل المرأة

لقد تعلمنا بعض الأمور الشائعة عن علوم الدماغ منذ أن نشرنا الطبعة الأولى الأصلية من هذا الكتاب، تلك العلوم التي تظهر لنا أن المرأة لا تحاول أن تفكر في العديد من الأمور في آن واحد، بقدر ما يحاول الرجل التفكير في أمر واحد في وقت واحد، فهذه هي طبيعتها.

إليك الشيء الرئيسي الذي تحتاج إلى معرفته، إن السبب الرئيسي في أن النساء يمكنهن فتح أكثر من نافذة في عقولهن في الوقت نفسه هو نسبة المادة الرمادية إلى المادة البيضاء الموجودتين في الجسم الثفني، وهو المسار السريع بين شقي مخ المرأة.² في الأساس، تشبه تلك المادة الرمادية القدرة الكمبيوترية للمخ (حيث تتم المعالجة الفعلية والأداء الفعلي) بينما تشبه المادة البيضاء أسلاك التوصيل الشبكية التي تربط بين أجهزة الكمبيوتر بهدف زيادة السرعة، وتسمح لها بالعمل معاً، وترسل بالإشارات من أحد الأجهزة إلى الآخر، والنساء يملكن الكثير من تلك المادة البيضاء في المسار السريع لأدمغتهن، أكثر منا نحن الرجال، حيث توجد المادة الرمادية بشكل أكبر في أدمغتنا، وفي كل الأحوال فإن تركيبة المخ المختلفة لدى النساء والرجال تؤدي بهم إلى طرق مختلفة لمعالجة الأفكار والمعلومات.

ماذا يعني ذلك إذن من الناحية العملية؟

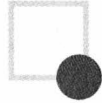
إن مخ المرأة مصمم على نحو خاص للتفكير في كثير من الأمور بسرعة وفي الوقت نفسه، أي التعامل مع كل النوافذ المفتوحة في آن واحد، في حين أن مخ الرجل مصمم على نحو خاص للتفكير في أمر واحد بتركيز شديد (نافذة واحدة) في وقت واحد دون تشتيت.

نظرة إلى عقل المرأة من الخارج

مع أن طريقة تفكير المرأة قد تبدو غريبة بالنسبة إلينا، فإن الخصائص الفريدة في عقل المرأة تعدها بطرق متعددة لتحقيق النجاح. ولتفكر، على سبيل المثال، كيف وقفتَ تنظر في دهشة بينما تقوم زوجتك، أو أمك، بالتعامل مع الأطفال صعب المراس، أو إعداد الطعام، أو التحدث في الهاتف مع صديقة لها، أو إخراجها القطة من المنزل.. كل هذا في الوقت نفسه. فكر كيف تمكن عقلها من تعزيز علاقات لا حصر لها، كما تمكن من إنجاز العديد من الأمور بشكل مسبق لإتاحة مواعيد للعب، والأنشطة، وحفلات عيد الميلاد، والمعسكرات الصيفية، أو كيف أدار هذا العقل بمهارة مجموعة الالتزامات في محيط الأسرة الممتد، والاضطلاع بعملها الوظيفي في خارج المنزل. وبذلك تكون قد حصلت على الفكرة المراد إيصالها إليك.

وبالطبع، ونتيجة تركيبة مخنا، فإن معظم الرجال مختلفون عن النساء، وقد عكفت على مقارنة العديد من الملاحظات مع كثير من الرجال، وبالنسبة إلينا نحن الرجال، فإننا نشعر بدافع قوي إلى الدخول في "منطقة معينة"، والتفكير بعمق في شيء واحد دون أن نعاني على الإطلاق أي تشتت أو شرود ذهني، هو إحساس يُحير معظم النساء حين أصفه.

"ما من وقت يمر أبداً إلا وهنالك شيء ما يدور في رأسي".



نحن معشر الرجال نحب بالطبع ألا تكون لدينا نوافذ مفتوحة على الإطلاق، وفي وقت مبكر من زواجنا، إن وجدتي "شونتي" جالسا بمفردي، فإنها تسألني عما كنت أفكر فيه، وحين كنت أجيبها، "لا شيء"، تنور ثائرتها وتلح عليّ، وهي ترجوني أن أخبرها بما كنت أفكر فيه. ذلك أنها لم تفهم أنني لم أكن أفكر بالفعل في شيء! فقد كان عقلي فارغاً تماماً من أي فكر قد يشغله.

هل تتفهم ذلك؟ النساء لا يفهمن هذا الأمر، وكما أكدت امرأة ذلك، حين قالت:

"ما من وقت يمر أبداً إلا وهنالك شيء ما يدور في رأسي، ولو قلت له إنني لا أفكر في "أي شيء"، فذلك لأنني غاضبة منه للغاية!".

غزو النوافذ المنبثقة

ليس لدى النساء جميعاً أفكار متعددة تدور كلها في عقولهن دفعة واحدة، حيث إن نصف النساء تقريباً يعانين، بشكل منتظم، التفكير في أمور تطراً في عقولهن فجأة، أو مخاوف، أو مشاعر - من الحاضر أو الماضي - وتظهر فجأة وتعكر صفو يومهن. وهذا يعني تعكير صفو هؤلاء الرجال الذين يعيشون مع هؤلاء النساء.

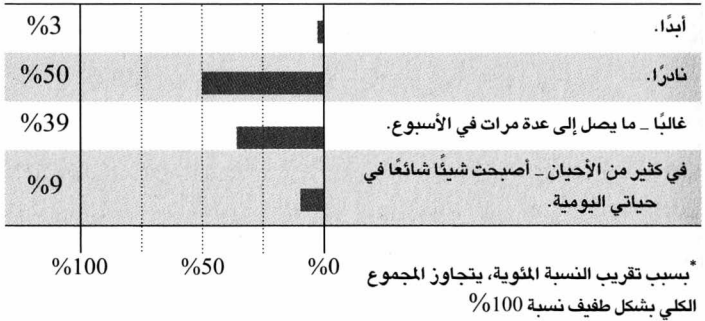
وكنتيجة طبيعية لتركيب مخ المرأة، فإنها تكون أكثر عرضة - بقدر أكبر من الرجل - للشعور بمخاوف من أمور لم يتم حلها، سواء أكانت في الليلة الماضية، أم الشهر الماضي، أم منذ عشر سنوات. وقد يبدو أنها تختار أن تشغل بالها بشيء من الأفضل ألا تفكر فيه، وأن تتركه وشأنه، لكنها تختار بشكل غير عقلاني أن تناقش هذا الأمر من جديد، أو أن تعود إلى موضوع اعتقد الزوج أنها أغلقت باب المناقشة فيه، لكن بالنسبة إليها، يبدو الأمر عقلانياً، ولأن هذه هي طبيعة تركيبة مخها، سيكون، في الحقيقة، من غير المنطقي بالنسبة إليها عدم معالجة شيء ما قد عادت إلى التفكير فيه مرة أخرى.

ووفقاً لاستطلاع الرأي القومي الذي أجريناه، فإن نحو نصف النساء جميعاً يتعكر صفو يومهن بفعل هذه الأفكار أو المشاعر المنبثقة في عقولهن عدة مرات في الأسبوع الواحد، وكذلك مرات عدة في اليوم الواحد، ومن بين النساء الشابات اللائي لديهن أطفال في البيت، كانت النسبة أعلى تصل إلى: 55 - 60% لدى النساء اللائي شاركن في الاستطلاع، وربما لم يكن من قبيل المفاجأة أن النسبة ارتفعت إلى 80% بين النساء اللائي وصفن علاقاتهن بأنها غير مستقرة، وكذلك النساء اللواتي يعانين ضغطاً مالياً صعبة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

يقول بعض النساء إن التجارب التي مررن بها في الماضي القريب، أو البعيد كذلك (وبشكل خاص التجارب السلبية)، تخطر على بالهن بشكل مفاجئ أحياناً. وهذه التجارب قد تنشأ، أو يبدو أنها ناجمة من لا شيء، فما عدد المرات التي عانيت فيها هذه التجارب؟ (يجب اختيار إجابة واحدة).



وهذا لا يعني أن النساء ضحايا هذه العوامل العقلية والعاطفية الدخيلة، ولكن يعني هذا أنهن أكثر احتمالاً من الرجال لمعايشة هذه العوامل، ومواجهة صعوبة في التخلص منها، وقد شرحت امرأة في مجموعة البحث الأمر على هذا النحو: "كثير من النساء سيقلن: "إياك أن تجعلني هذا الشريط يدور في رأسك، فعليك إيقافه، أوقفه، لا تفكري في هذه الأمور كثيراً، فالقول أسهل من الفعل، لكننا نحاول على الأقل".

في الحقيقة، إننا نفعل هذا أيضاً..

هل ذلك التعليق يبدو مألوفاً لك بشكل مذهل؟ لقد أدركت أننا معشر الرجال يمكن أن نفهم هذا الكفاح فهماً جيداً؛ لأنه يشبه طبيعتنا البصرية وكفاحنا للتخلص منها، وذلك أن كل رجل يعرف ما يعنيه تعرضه للإغراء، ويفهم أيضاً ما يعنيه ظهور صور غير مرغوبة تقفز فجأة إلى عقله، وفي الواقع، إن هذا يرجع أيضاً إلى اختلاف تركيبة مخنا وطريقة تفكيرنا. فدوائر الذاكرة لدينا نحن الرجال تعد أكثر ارتباطاً بالأشياء التي نراها، ومن ثم، من المرجح بالنسبة إلينا إلى حد بعيد أن تظهر لدينا صور مرئية منبثقة، أما مجموعة الدوائر لدى المرأة فهي أكثر ارتباطاً باللغة والمشاعر، ومن ثم، الأرجح بالنسبة إليها أن ترى نوافذ منبثقة تتعلق بمشاعرها وما قد حدث في علاقة معينة، وكما كتبت إحدى النساء:

لو كانت لدى كل الرجال صور مرئية بالفعل، ولا يمكنهم فعل شيء حيال ذلك، أعتقد أنه يجب عليهم في هذه الحالة فهم أن النساء شفهيّات بالفعل، ولا يستطعن فعل شيء حيال هذا الأمر، فعلى سبيل المثال، إن الأشياء التي يقولها لنا الرجال تُحفظ لدينا في شريط عقلي مسجل، وتعتبر حقيقة واقعة اليوم مثلما كانت في اللحظة التي قيلت فيها.

"الأشياء التي يقولها لنا الرجال تُحفظ لدينا في شريط عقلي مسجل، وتعتبر حقيقة واقعة اليوم مثلما كانت في اللحظة التي قيلت فيها".



لذا، فإن هذا هو السبب في أن...

هذه الطبيعة التلقائية واللاإرادية طويلة الأجل، يمكن أن تسهم في شرح سبب شعور الكثير من الرجال بأن كل واحد منهم:

- يتعرض للهجوم فجأة عندما تثير الزوجة مناقشة شيء ما قد حدث قبل عامين.
- يفاجأ بفورة من الانفعالات لها علاقة بذكرى معينة.
- يتعرض لمفاجأة غير متوقعة حوّلت حواراً ما إلى جدال.
- يشعر بالانزعاج عندما تتخطى المرأة موضوعات معينة في أثناء حوار ما.
- يشعر بالاستياء؛ لأن الزوجة شعرت بالأذى لخروج شيء ما من السياق أو الجو العام لهذه اللحظة.

ولو أنك تشبهني، فقد تظن أنها غير مستعدة لنسيان شيء ما - من قبيل إساءة قديمة، أو ذكرى، أو ضغينة، أو قد تفكر في أنها تختار ردّاً انفعالياً بدلاً من الرد العقلاني، وكأن هذين الأمرين متعارضان. (ملحوظة: لا يبدو الأمر كذلك بالنسبة إلى النساء) وما هو أكثر احتمالاً أن بعض القلق غير المرغوب يتسرب إلى عقلها - وهي مشكلة قديمة لم يتم بالفعل حلها أو معالجتها، أو قد تفكر في أن بعض المتاعب الحالية تظل تغزو وعيها - وهونا فذة مفتوحة تواصل عملها، ولا تكف عن الظهور بشكل مؤلم، وتتحرك إلى الأمام، وتتصدر تفكيرها حتى إذا لم تكن المرأة تريد ذلك، فلو أن قلقاً غير مرحب به غزا عقلها، فإن رد فعلها الانفعالي يعد استجابة معقولة.

فلو أن قلقاً غير مرحب به غزا عقلها، فإن رد فعلها
الانفعالي يعد استجابة معقولة.



أين يوجد زر الإغلاق؟

وذلك من شأنه أن يعيدنا إلى أهم فكرة بالنسبة إلى هذا الفصل: فنظراً
إلى تركيبة عقلها، تجد شريكة حياتك أنه من الصعب أو المستحيل إغلاق
أو تجاهل أفكار ومشاعر غير مرغوبة. فهذه العوامل الدخيلة موجودة
هناك ببساطة لحين زوال السبب الذي أدى إلى وجودها، وإيجاد حل لها
بطريقة أو بأخرى.

لقد سمعنا جميعاً أن المرأة لا تجيد تجزئة الأمور مثلما نفعل نحن
الرجال، بيد أنني لم أفهم قط من قبل ما كان يعنيه ذلك. وللايضاح،
دعنا نعد إلى الحوار الذي دار في مطبخ "أليك" و"سوزي". فقد كانت
لديّ أيضاً عدة أمور تدور في عقلي، من بينها أنه يجب عليّ مراقبة
الأطفال، وهم يلعبون في الفناء الخلفي للمنزل، بيد أنه حين عكفت على
مقارنة الملاحظات مع "شونتي"، أدرك كلانا أنني عالجت الأمور بطريقة
مختلفة كثيراً عما كان يمكنها أن تفعل في الموقف نفسه.

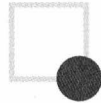
"جيف": بينما كنت أتحدث مع "أليك" كنت أفكر، هل يجب
عليّ مراقبة الأطفال؟ نعم، سأفعل ذلك في غضون خمس
دقائق، وبعد ذلك لم أعد أفكر في الأمر ببساطة - كأنني قد
ضبطت رأسي على التفكير في الأمر كل خمس دقائق، فلا

أفكر في الأمر مرة أخرى إلا بعد أن يرن المؤقت، وتنتهي الدقائق الخمس.

"شونتي": كيف فعلت ذلك؟ أحب أن أحدد وقتاً للتفكير في أمر ما، وألا أفكر فيه حتى ينتهي الوقت المحدد، لكن هذا مستحيل. فقد كان عليّ أن أنجز بعض الأمور التي تدور في عقلي مثل مراقبة الأطفال، أو الاتصال بصديقتي التي تمر بوقت عصيب في زواجها، أو أفعل شيئاً آخر مهما يكن، ولا أتخلص من التفكير في هذه الأمور حتى أنتهي من إنجازها.

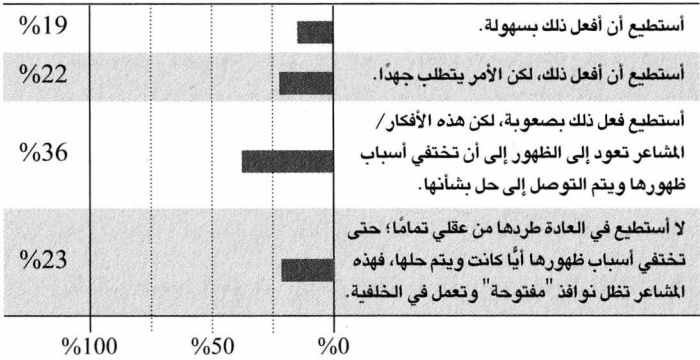
وبالطبع عندما أخبرت "شونتي" بفكرة أنني أضع مؤقتاً للأفكار التي تدور في عقلي، وأن هذا يجعلني أؤجل بعض الأمور التي لا أريد التعامل معها أسابيع، تحول اهتمامها بطريقة تفكيري إلى قلق.

إن تركيبة عقل المرأة لا تتيح لها أن تتجاهل بسهولة أفكاراً غير مرغوبة



ويظهر المسح الذي أجريناه أن تركيبة عقل المرأة لا تسمح لها بتجاهل الأفكار غير المرغوبة بسهولة، وعلى حد قول إحدى السيدات، فإن "أفضل ما يمكن أن أفعله هو 'تصغير' النوافذ الأخرى، وليس إغلاقها. ذلك أنني لا أفكر بشكل فعال في تلك الأشياء كل دقيقة، بيد أنها لا تختفي أيضاً، فهي تعود إلى الظهور في الغالب، وتصبح نشطة حين لا أريدها أن تكون كذلك".

في مناسبات كهذه حين يكون لديك "نوافذ" متعددة مفتوحة، إلى أي مدى يكون لديك الاستعداد لطرد أفكار ومشاعر سلبية تسبب لك الانزعاج؟ (يجب اختيار إجابة واحدة)



وبالنسبة إلى أكثر من أربع نساء من كل خمس، فإن التخلص من أفكارهن غير المرغوبة، إما أن يتطلب جهداً، وإما يكون مستحيلاً. فقد أشارت الأغلبية العظمى من هؤلاء النساء إلى أن تلك الأفكار لا تختفي أبداً، أو أنها تظل تطراً على الأقل، حتى تختفي أسباب ظهورها مهما كانت. وهو الأمر الذي يعني أن النصيحة التي نقدمها نحن الرجال في العادة بقولنا "لا تفكري في الأمر فقط"، تكون مفيدة بمقدار فائدة حفنة من الرمال في صحراء شاسعة.

يمكننا تفهم هذا الأمر

إليك هذه الطريقة التي يمكن أن تستخدمها لكي تفهم من خلالها كيف يكون ذلك الشعور؟ تخيل أن الشركة التي تعمل لديها خسرت من فورها أكبر عملائها، وفي الساعة الخامسة من مساء يوم الخميس يقول لك رئيسك: "أول ما أريده هو أن أراك في مكثبي صباح يوم الأحد"، فإن كنت تشبهني، فستفسد عطلة نهاية الأسبوع الخاصة بك، وتثير أفكار ومشاعر القلق لديك حالة من الفوضى والاضطراب حتى يحين يوم الأحد؛ ذلك أن قدرتك على ترتيب الأشياء تتأثر بحجم القلق الذي تشعر به.

ويبدو الأمر مشابهاً لما يحدث في داخل عقول النساء، فهن لا يستطعن التخلص من الأفكار التي تطرأ على عقولهن بسهولة مثلنا نحن الرجال، فكما لا يمكنك بالضبط أن تكف عن التفكير في أفكارك المقلقة حيال ما قد يحدث صباح يوم الأحد، فكذلك الحال بالنسبة إلى المرأة التي لا يمكنها أيضاً إغلاق جميع أنواع النوافذ المفتوحة في عقلها.

وذلك من شأنه إعطاؤك لمحة سريعة عن كيفية شعور زوجتك حين يحتدم الجدل بينكما في الصباح، ويدب الخلاف على أثر ذلك، ويمكنك في العادة الذهاب إلى مكان عملك، ونسيان ما حدث بينكما من خلاف، بيد أنها لن تقدر على فعل ذلك تماماً، إذ إن الوعي بأن شيئاً ما بينكما ليس على ما يرام يظل يطارد أفكارها طوال اليوم - حتى تؤكد لها العكس، وتقول لها: "إننا على ما يرام"، وما إن تفعل ذلك، ولولم يتم حل الخلاف، فإنها تستطيع عادة أن تأخذ نفساً عميقاً وتشعر بالراحة. (انظر الفصل 2 لمعرفة السبب)

يمكنك في العادة الذهاب إلى مكان عملك ونسيان ما حدث بينكما من خلاف، بيد أنها لن تقدر على فعل ذلك تمامًا.



تناول وجبة العشاء مع "بوب" و "دونا"

أعتقد أننا نحن الرجال بحاجة إلى أن ندرك الأمثلة التي تعكس الواقع الحقيقي للحياة من حولنا؛ حتى نستطيع أن نرى كيف يمكن أن ينجح هذا الأمر بالفعل، ونعرف ما الذي يجب أن نفعله حيال ذلك. لذا، دعوني أنتقِ مثلاً حدث بينما كنت أنا و"شونتي" في منتصف كتابة هذا الفصل. وكانت "شونتي" في خارج المدينة مع الأطفال، ودعاني زميلي "بوب" لتناول وجبة العشاء معه وزوجته "دونا"، وطفليهما الصغيرين. ولدى وصولي إلى منزله، كان "بوب" في غرفة أخرى يجرب أحد أجهزة إشعال النيران، وكان يضغط على الجهاز ليخرج اللهب، وقد دار الحوار التالي، بينما جلس الكبار إلى المائدة لتناول وجبة العشاء بعد ذلك بوضع دقائق.

"دونا": عزيزي، ماذا فعلت بشأن مشعل اللهب؟

"بوب": تركته في الغرفة الأخرى.

"دونا": لكن.. الأطفال هناك.

"بوب": حسناً. سيكون من المستحيل بالنسبة إليهم فهم

كيفية عمله - فمن الصعب عليهم استخدامه.

"دونا": لكن ماذا لو - - -

"بوب": حقاً، عزيزتي، إنهم ليسوا أقوياء بما يكفي لتشغيل

جهاز مشعل اللهب.
 "دونا": حسناً.. هذا صحيح.

في السابق، لم أكن لأفكر في هذا الحوار، ولكن الآن، ومن واقع مراقبتي "دونا" عبر المائدة، أستطيع أن أقول - من خلال رادار المراقبة الذكوري الذي اكتسبته حديثاً - إن نافذة قد انبثقت في عقلها، وباتت مفتوحة، ولن تغلق حتى يحدث شيء يجعلها تشعر براحة البال. ومن ثم، ذكرت لـ "بوب" و "دونا" ما كنت قد تعلمته فيما يتعلق بأنه لا يمكن للمرأة، في العادة، مجرد اتخاذ قرار بإغلاق نافذة معينة تطراً في عقلها، وعدم التفكير حيال شيء ما كان يثير انزعاجها.

جلست "دونا" منتصبة الظهر، وقالت: "هذا صحيح! وذلك هو بالضبط ما أشعر به"، واندفعت بعيداً عن الطاولة، وأبعدت مشعل اللهب عن متناول الأطفال، وعادت بعد ذلك إلى المائدة.

وقالت: "الآن، أستطيع الاستمتاع بالطعام".

أدركت أنا و "بوب" أنه ما لم تتشجع، وتقدم على القيام بهذا الأمر الذي استغرق عشر ثوانٍ، لكان من الممكن أن تظل شاردة الذهن، وغير قادرة على الاسترخاء بالفعل، والاستمتاع بتناول وجبة العشاء. ومع ذلك، اعترفت "دونا" بأن "بوب" كان على صواب بالتأكيد إذ إن الأطفال لا يمكنهم إعمال جهاز مشعل اللهب، لكنها ما لم تقم بما قامت به، لكانت النافذة ستظل مفتوحة في عقلها وتزعجها.

ما لم تتشجع وتُقدم على القيام بهذا الأمر الذي استغرق عشر ثوانٍ، لكان من الممكن أن تظل شاردة الذهن، وغير قادرة على الاسترخاء بالفعل، والاستمتاع بتناول وجبة العشاء.

وآمل أن ترى كل هذه التشعّبات الموجودة في تركيبة عقل المرأة، تفسيراً لما يلي:

- السبب الذي يجعلها مشغولة بالتفكير في "أشياء صغيرة" - حتى إذا أخبرتها بأن تتجاهلها فحسب.
- لماذا تبدو شديدة الغضب بسبب جدال - أو تبدو (في رأيك كرجل)، تشعر بعدم الأمان نتيجة خلاف بينكما قد نسيته أنت تماماً وطردته من رأسك.
- لماذا تبدو غير واثقة بقرارك - أو يبدو أنها لا تحترم تفكيرك (على سبيل المثال، إن الأطفال صغار للغاية، حتى إنهم لا يمكنهم استخدام جهاز مشعل اللهب).
- ما السبب الذي قد يجعلها متعبة جداً أو منزعجة بشأن العلاقة الحميمة - وهو ما فسرتة امرأة على هذا النحو، "حاول أن تفهم، فنحن نفكر في أشياء كثيرة نعملها في داخلنا في كل مكان، ونحتاج إلى التخلص منها وإخراجها من عقولنا قبل أن نشعر فعلاً بالرغبة في ممارسة العلاقة الزوجية".

لا أعرف شيئاً عنك، بيد أنني لست بحاجة كذلك إلى أن يُشغل تفكيري بالعلاقة الزوجية.

استراتيجيات تكميلية لعقول تسلسلية

ما عسى الرجل العادي المندهش أن يفعل حيال ذلك؟
الخبر السار في هذا الفصل، وهذا الكتاب، هو أن قليلاً من الفهم يمكن أن يقطع شوطاً طويلاً في هذا الأمر، فقد تبين أنه حين تشعر بالارتباك بسبب قلقك من شيء يثير انزعاج شريكة حياتك، فإن إقدامك على اتخاذ بضع خطوات فعالة، وبسيطة، من شأنه أن يؤدي عادة إلى تحقيق فوائد فورية لكل منكما.

ذكر نفسك: لا يمكنها أن "تفكر فقط في الأمر"،

وتلك حقيقة تؤلمها

دعنا نقل إن زوجتك قد تذكرت فجأة شيئاً قلته في الماضي، وتسبب في إيلاهما، وإنها تواجه مشكلة في التخلص من التفكير في هذا الأمر، أو ربما كان هذا الألم حدث في الآونة الأخيرة: فقد نشب شجار بينكما هذا الصباح، وهي تعرف أنك غاضب، وأن شعورها بعدم الأمان بسؤالها إياك "هل نحن بخير؟" قد انطلقت شرارته جراء ذلك.

ومع ذلك، ربما لم تكن لذلك علاقة بك، فمن المرجح أنها غير قادرة على نسيان صراع نشب مع رئيسها في العمل، أو أنها منزعة ببساطة من التفكير والتساؤل عن: هل أغلقت باب مرآب السيارات حين غادرنا المنزل؟

يجب أن نتذكر أنه من الصعب بالنسبة إليها الكف عن التفكير في شيء معين، وطرده من عقلها، فهناك خطر يتمثل في أنها قد تبقى في

حالة من التعاسة ساعات، وإذا كان ما تقلق بشأنه أمرًا كبيرًا، فربما تقضي أيامًا من الشعور بالتعاسة؛ حتى تعالج مخاوفها هذه، ويتم إيجاد حل لها. ولحسن الحظ، يمكنك أن تلعب دورًا مهمًا في إيجاد هذا الحل!

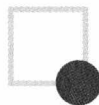
فلتكن نوافذها المنبثقة حافزًا لك لمساعدتها على إغلاق تلك النوافذ

نستعرض هنا ما لا يرى معظم الرجال أنه بمنزلة فرصة سانحة أمامهم، لكي يتحولوا من مجرد رجال عاديين إلى رجال أقوياء رائعين، ففي المرة التالية التي ترغب فيها في أن تقول لها: "لا تفكري فقط في الأمر"، أو "لا داعي للقلق بشأن ذلك، عزيزتي"، توقف فعليك أن تدرك أن هذه هي فرصتك لكسب ودها. وعليك أن تفعل ما يلي:

إذا كان شعورها بالقلق له صلة بك، وبعلاقتكما الزوجية، فعليك الإصغاء إليها وطمأننتها.

والآن حان الوقت لتتقدم وتتصرف لكي تساعدنا على إغلاق تلك النافذة من خلال الإصغاء إليها، ومعانقتها، أو طمأننتها حتى يتبدد لديها أي شعور بعدم الأمان، وأية أفكار تدور في عقلها. وبشكل خاص، تذكر أنها إذا أثارت الحديث عن جروح قديمة، فإنها لا تحمل لك ضغينة، أو تضمّر شيئًا في نفسها، ولكنها تحاول بالفعل معالجة الأمر حتى تستطيع حله، وإغلاق النافذة، ونسيانها.

من المحتمل أنها لا تحمل لك ضغينة، أو تضمر شيئاً في نفسها، ولكنها تحاول بالفعل معالجة الأمر حتى تستطيع حله، وإغلاق النافذة، ونسيانها.



وفي أي من هذه الحالات، يمكنك تقديم العون بأن تدعها، وتشجعها تعالج هذه الأمور بالطريقة التي ترغب فيها: من خلال البوح بها، وجعلك تصغي إليها. (ملاحظة لك: إذا كنت ذكياً فاسألها إن كانت على ما يرام قبل حلول وقت النوم).

ما لم تكن متورطاً في المشكلة التي تضايقها،
يجب أن تصغي إليها وتشجعها على اتخاذ بعض
الإجراءات - أو تتولى أنت اتخاذ هذه الإجراءات.

من المذهل كيف تجعل زوجتك أو صديقتك تشعر بأنها محبوبة عندما تشجعها على اتخاذ بعض الإجراءات لإغلاق نافذتها المفتوحة؛ حتى لا تعاود الظهور من جديد، وعلى سبيل المثال: "هل من الجيد أن نتصل بشركة فوسترز لأعمال الصيانة عبر الشارع؛ ليتحقق عمالها ما إذا كان باب مرآب السيارات مغلقاً؟".

إن كان الأمر يتعلق بمشكلة انفعالية (من قبيل حدوث خلاف مع رئيسها في العمل، أو صديقة مقربة لها)، فإن جزءاً من مساعدتها على إغلاق النافذة يعني الاستماع إليها بضع دقائق، بيد أنه إذا استمرت زوجتك بعد ذلك في الشعور بالقلق والتعبير عن هذا القلق بشكل واضح،

وأخذت تقول: "إنني متأكدة أن صديقتي أساءت فهمي وأنها منزعة بالفعل مني في هذه اللحظة، فربما يجب عليّ الاتصال بها الليلة"، وسوف تشعر زوجتك بأنها محبوبة لو أنك تجنبتي السلوك الذكوري المعتاد، وقلت: "آه، إنني على ثقة بأن الأمور على ما يرام. يمكنك التحدث إليها في هذا الشأن صباحاً"، وبدلاً من ذلك، يمكن أن تقول ببساطة: "يبدو يا عزيزتي أنك ستكونين أفضل إذا قمت بالاتصال بها، هل تريدين أن تفعلي ذلك؟".

والأفضل من ذلك، أن تقدم على فعل بعض الأشياء بنفسك، بأن تنهض عن مائدة الطعام، وتحضر جهاز مشعل النيران، ثم تقول: "أردت التأكد من أنه يمكنك الاستمتاع بتناول الطعام دون قلق".
قم بذلك الأمر، وكن واحداً من هؤلاء الأبطال القليلين البارزين الذين يتسمون بالخبرة.

السبب الخفي وراء "رد فعلها غير المنطقي"

كيف يمكنك بالفعل فك شفرة رموز السلوك
المحير للمرأة؟

عادة ما يوجد سبب منطقي يكمن وراء أقوال المرأة وأفعالها
المحيرة - والسلوك الذي يربكك ويحبطك غالباً ما يكون إشارة إلى
حاجة تطلب منك تلبيتها.

عندما تجلس إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بك، وتنقر على زر الحرف ك،
فسيظهر لك الحرف نفسه على الشاشة، وعندما تنقر على الحرف نفسه
مرة أخرى، سيظهر لك مرة أخرى على الشاشة، ستجد أن الحرف نفسه
يظهر على الشاشة كل مرة دون أي تغيير أو اختلاف.

عندما تنقر على الحرف ك، تحصل على الحرف ك، وهكذا. وفي كل
مرة، تجد أن المدخلات تساوي المخرجات! ومن خلال هذه القدرة على
التنبؤ والترتيب، يجد الرجل راحته المنشودة. ولحسن الحظ، هذه هي

الطريقة التي تعمل بها قطاعات الأعمال، والتكنولوجيا، وآلات الشواء، وجهاز التحكم عن بعد الخاص بالتلفاز. وما شابه ذلك، على أية حال. وكذلك المرأة التي تحبها.

إن تجربتك معها، كما نخمن، تشبه هذا الأمر إلى حد كبير: انقر على الحرف *ك*، يظهر لك الحرف *ك*، انقر على الحرف نفسه مرة أخرى، تحصل على ... ماذا، حصلت على رقم 54

وهنا، تبدأ التفكير، لقد أفلح الأمر، لقد أفلح.. ما الذي حدث هنا؟ فمنذ أيام الإنسان البدائي، كان الرجال قد تأكد لديهم شيء واحد فقط بشأن المرأة، وهو: أن المرأة ستتوقف عن أن تتحدث حديثاً منطقياً بشكل منتظم، عندما لا تتوقع أنت ذلك.

فحين تعتقد أنك يجب أن تتحدث عن ضرورة تغيير الزيت في السيارة، تجد زوجتك بشكل مفاجئ تريد أن تعرف إذا كنت تظن أن شقيقتها ما زالت تحبها أم لا. وبينما تتجه بالسيارة إلى أحد مراكز خدمة تغيير الزيت، تجدها غاضبة منك بشدة؛ لأنك نسيت أن تخبرها بأن شقيقتها اتصلت بها.

وبينما تفكر أنت في أن المطعم رائع، تخبرك هي بشكل مفاجئ بأنك لم تعد تأبه بها الآن.

وكذلك بينما تفكر أنت في أنكما قضيتما معاً أمسية رائعة، وعلى نحو غير متوقع - أو هكذا بدا لك الأمر - لا تعلق هي على الأمر على الإطلاق، وترتدي ثياب نومها، وتخلد إلى النوم.

ففي كثير من الأحيان، نعتقد أنه ما من عذر أو سبب وراء ردود فعلها هذه، أو إن كان هنالك من سبب، فإننا على ثقة بعجزنا عن فهمه، وبشكل

واضح، فإن الشيء المعقول الوحيد بالنسبة إلينا هو أن نشعر بالغضب، ونحاول أن نتجاهل المشكلة، ونتركها بمفردها حتى تهدأ، على أمل أن نشعر بأنها باتت في حال أفضل من تلقاء نفسها.

وإليك خلاصة الأمر، إنك لن تتعامل هكذا مع جهاز الكمبيوتر الخاص بك، فإذا حدث عطل ما فيه، فإنك ستحاول أن تعيد تشغيل الجهاز، والتوصل إلى المشكلة، ومحاولة الحصول على المساعدة لحلها، فأنت لن تتجاهل الأمر على الإطلاق.

ما سبب الاختلاف في المعاملة إذن؟ ليس السبب أنك تحب الكمبيوتر، وأنت لا تهتم بالقدر نفسه بشريكة حياتك، لكن السبب يكمن دائماً فيما هو عكس ذلك. (وإن لم يكن هذا هو السبب، فلتكن صديقي على ثقة بأن لديك مشكلات أكبر من تلك التي يتناولها هذا الكتاب).

كلّا، فالسبب وراء هذا الاختلاف هو أنه مع وجود الكمبيوتر واستخدامك إياه، أصبحت تعرف أن ثمة سبباً يكمن وراء عطله، وأنت تفترض أنه من الممكن إصلاح هذه الأشياء، ومن ثم تحاول تحقيق ذلك. ولك أن تتخيل الصدمة التي شعرت بها حين اكتشفت أن الشيء نفسه ينطبق على المرأة.

أفكار لفك شفرة المرأة

لست شخصاً متخصصاً في الكتابة الأدبية، لكنني قرأت، ذات مرة، هذا القول المأثور للأديب الإنجليزي الشهير "أوسكار وايلد": "لقد خلقت المرأة لكي يحبها الرجل، لا لكي يفهمها".

هذه المقولة تلخص في الغالب التهيئة الذهنية الفطرية لنا، منذ ذلك الوقت الذي جلب فيه الإنسان البدائي إلى منزله حيواناً ضخماً ليتناوله وأسرته في وجبة الغداء، لكي يقابل فقط بتحديق زوجته إليه ببرود؛ لأنه تأخر في رحلة الصيد هذه يومين كاملين، وظل يغمغم ببعض الأصوات التي تعبر عن اعتراضه، ثم لجأ إلى رفاقه الصيادين الذين واجهوا الموقف نفسه الراض من زوجاتهم واجتمعوا معاً حول النيران.

وذلك يلخص أيضاً التهيئة الذهنية الفطرية التي مر بها معظمنا في مرحلة المراهقة. فلم يكن لدينا تحذير مسبق عن تلك اللحظة التي سنواجهها عندما نكون في الثالثة عشرة، حيث تكون مشتاقاً إلى الوقوف في الردهة مع إحدى زميلاتك تتحدث معها في بعض الأمور، ولكن يحدث شيء مروع فجأة في اليوم التالي، وفي حين كانت أمس تبتسم لك، وكأنك الرجل الأفضل لديها في حرم المدرسة، تجدها لم تعد تتعامل معك اليوم هكذا، فهي منزعجة جداً، وتشعر بالفتور. فهي حتى لا تنظر إليك!

وأنت تستमित لمعرفة ما حدث، وما الخطب، ولكن ليس لديك فكرة بشأن ما حدث، ومن ثم، تتراجع إلى غرفة الخزائن المغلقة، وتلحق جراحك، وتمزح قائلاً إنه من المستحيل فهم الفتيات.

يتعين علينا إزالة الشوائب العالقة داخل "الأنا" لدينا بطريقة أو بأخرى، أليس كذلك؟ وبمرور السنوات، نجد أن شعور شخص مرهق بعدم قدرته على فهم الفتيات يتحول إلى وجهة نظر مقبولة بشكل عام بين الرجال بأنه من الصعب فهم المرأة. "حظاً سعيداً وأنت تحاول فهم المرأة!"، وهو ما يقوله بعضنا لبعض في تلك اللحظات التي نشعر فيها بالإحباط.

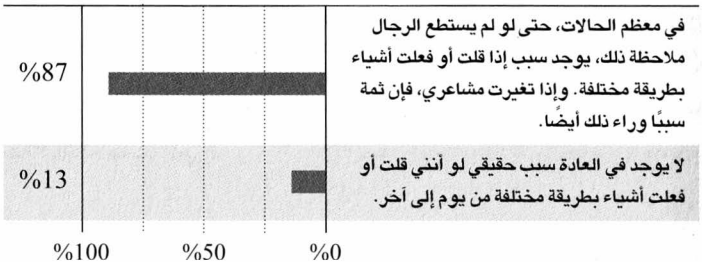
والمشكلة هنا أننا نعد أنفسنا لنتوافق مع أحد أكثر الافتراضات ضررًا بعلاقتنا؛ لأن هذا الأمر على وجه الخصوص خاطئ تمامًا.

لقد تبين أن نسبة كبيرة من الرجال يتعين عليهم التخلص مما نعتقد أننا نعرفه بشأن عقلانية المرأة؛ وذلك لأنه، في إطار بحثنا هذا، حين تبدو المرأة غامضة أو تتغير تصرفاتها، أو أفعالها، أو مشاعرها، أو أقوالها بطرق ملتبسة، يكون هناك دائمًا سبب محدد، ومن الممكن إدراكه - وهو سبب يراه الرجال عادة سببًا مشروعًا إذا أدركوه.

والحقيقة هي أن باستطاعتنا - فعل ذلك إن أولينا اهتمامًا.

صدق أو لا تصدق، حتى بين هؤلاء الفتيات المراهقات اللاتي تسببن في تحطيم قلوبنا جراء تصرفهن الذي لم يكن بالإمكان التنبؤ به، هناك أسباب فعلية، ومقنعة للأمور التي أربكتنا وحيرتنا. ولنتظر الآن كيف أجابت الفتيات المراهقات عن هذا المسح لاستطلاع آرائهن:

لدى كثير من الرجال اعتقاد أنه لا وجود بالفعل لأسباب عقلانية وراء تغير سلوك، أو أفعال، أو أقوال فتاة معينة من يوم إلى آخر. أي من الإجابات التالية صحيح في رأيك؟ (يجب اختيار إجابة واحدة)



أكدت تسع فتيات من بين كل عشر تقريباً أن هنالك سبباً لكل شيء يفعلنه ويقلنه، ومن بين النساء البالغات اللائي أجرينا معهن مقابلات، وصل العدد إلى ما نسبته 100% تقريباً، وخوفاً من أن تفكر في أنهم مصابات بالوهم ببساطة، حرصنا على التحقق من ذلك، في المقابلات الشخصية ومجموعات البحث المركزة، من خلال طرح هذا السؤال عليهن في كل مرة، "ماذا كان السبب؟"، فكانت النتيجة هي الحصول على إجابة مُرضية وجيدة تركت الرجال المتشككين سابقاً في الغرفة في حالة من الذهول.

وفي الفصل الأخير، رأينا مثلاً لهذا، فقد رأينا أن بعضاً من أكثر أشكال التعبير غرابة عن العشوائية المفترضة - على سبيل المثال وقت ظهور القلق لدى المرأة على السطح من جديد "بشكل مفاجئ" - ينشأ فعلاً عن تركيبة المخ التي تتميز بفتح نوافذ عقلية متعددة تعمل في الخلفية.

وفي هذا الفصل، نحاول توضيح هذا الأمر بشكل أكبر، فنحن نبين أن كلمتي "أنثى" و"غير منطقية" ليستا متساويتين، ولا تتوافقان معاً بالفعل كما اعتقدنا، إن لم يكن على الإطلاق؛ وذلك أن السلوكيات المحيرة لا تأتي فجأة. وعلاوة على ذلك، سنبين أن الأزواج بمجرد أن يقرروا مواصلة افتراض أن (1) هناك أسباباً وجيئة لتصرفات المرأة و(2) أن باستطاعتنا اكتشاف هذه الأسباب واتخاذ إجراء حيالها، سوف تشهد علاقاتنا تحسناً كبيراً.

ذلك أن الفروض العشوائية التي تبدو ملائمة (عمرها قرون من الزمان) يمكن أن تمنعنا بالفعل من إيجاد السعادة مع زوجاتنا - وتحول دون شعورهن بالسعادة أيضاً.

هذه الافتراضات القديمة يمكن أن تمنعنا من إيجاد السعادة، وتحول دون شعور زوجاتنا بالسعادة أيضاً.



وكما ترون، حين يلجأ زوج مرتبك مرات متكررة إلى "الغضب، والتراجع، والتعلق بالأمل بأن تتحسن زوجته من تلقاء نفسها"، فمن الممكن في هذه الحالة أن تطرأ مشكلة حقيقية في علاقته الزوجية، ويخاطر بعدم توقع ظهور المشكلة، فقد رأينا بعض ردود الأفعال المدهشة للغاية في أحد استطلاعات الرأي حيث وصف رجل زواجه بأنه أسعد زواج، بينما وصفت المرأة التي تشاركه علاقة الزواج نفسه بأنه "غير سعيد مطلقاً". يا إلهي!

وللتوضيح، فإننا لا نحاول وضع شكوك في رأسك بشأن علاقتك. فكل ما نريده هو أن نعرف أن النصيحة التي ورد ذكرها في هذا الفصل مهمة وواعدة كذلك، وذلك لأنك ما إن تفترض أن بإمكانك فهم المرأة، حتى يكون تحقيقك نتائج جيدة في هذا الصدد أمراً ممكناً.

وهو الأمر الذي يدحض شعورك بالارتباك، ويجعل مآلك إلى الجلوس إلى جوار زملائك الآخرين حول النيران.

فك رموز الشفرة

وكنقطة انطلاق، يتعين علينا حين نرى فعلاً يبدو مربكاً يصدر من المرأة، ويبدو عشوائياً، وغير مناسب، أو غير منطقي تماماً، وسخيفاً، اعتقاد أن ثمة سبباً وراء ذلك، وأعرني انتباهك هنا، أليس كذلك؟ أعرف أن هذا قد يبدو غير محتمل، مثل احتمال عدم حصول فريق ديترويت ليونز على بطولة دوري كرة القدم الأمريكية (نعم.. فهذا لم يتحقق لنا نحن سكان ولاية ميتشجان منذ عقود طويلة)، بيد أن اختيار الثقة بتلك الحقيقة أمر ضروري، وما إن نفعل ذلك، حتى نصبح مستعدين لاكتشاف الأسباب وراء السلوك المحير والغامض للمرأة، ومن ثم، قدمت النساء اللائي جرى استجوابهن في هذه الدراسة أربعة عوامل محتملة تساعد على فك شفرة سلوك أية امرأة، ومن ثم مساعدتنا كذلك على فهم الأقوال والأفعال والمشاعر "غير المنطقية" لدى المرأة.

السبب المحتمل 1: هذا شيء قد فعلته، حتى لو لم تدرك أنك قد فعلته

هذه الرؤية المزعجة لن تكون مفاجئة لك؛ ذلك أن معظمنا قد مر بها في أول تواصل بيننا وبين الجنس الآخر في مرحلة رياض الأطفال، وبشكل مفاجئ، تظهر (تلك العبارة مرة أخرى)، وهي الرجال هم المعلومون، ومنذ ذلك الحين، وعندما يبدو أي شيء قد تغير فجأة، وأصبح على غير ما يرام، كنا قد تعلمنا أن نتساءل، ما الذي فعلته؟

وبالطبع، وبعد ذلك بلحظات، انتقلنا إلى الاستنتاج الوحيد المحتمل، ألا وهو لا شيء. فأنا لم أفعل شيئاً، ولم أرتكب أي خطأ، أو أننا نقوم بنظرة سريعة إلى الخيارات، ونخلص إلى نتيجة مفادها أنه من قبيل السخافة قطعاً بالنسبة إليها أن تشعر بالانزعاج، إنها تبدو غير منطقية في تفكيرها، وبشكل واضح نجد أنه قد حان الوقت لكي نتجاهل الأمر، ونغضب بشدة!

ولكن مهلاً، فالأمر ليس بهذه السرعة.

وفيما يلي مثال من الحياة الواقعية، وقد يساعدنا على رؤية كيف يمكننا أن نفعل شيئاً ما من شأنه أن يجعل شريكة حياتنا تتصرف بطرق مربكة و"غير منطقية".

الخروج في نزهة

قرر "ماركو" وزوجته "كريسي"، ذات ليلة، الخروج في نزهة انتظراها طويلاً. فقد كان مسافراً، في حين أنها كانت تعمل ساعات طويلة، وقد كانت تساعد شقيق "ماركو"، "جون" وزوجته في تدبير أعمالهما العائلية، وبعد مرور عدة أسابيع لم يَرَ كل منهما الآخر، اتفق الزوجان على أن الوقت حان للاستمتاع بلحظات رومانسية.

ومن ثم، وضع الاثنان خطة للخروج في نزهة يوم الجمعة، فهي ستأخذ ترتيبات لإحضار مربية أطفال لرعاية الأطفال في

غيابهما، وسينصرف كلاهما من مكان عمله في وقت مبكر حتى يتمكنوا مبكرًا من مشاهدة فيلم، وبعد مشاهدة الفيلم، سيذهبان إلى مطعم لتناول وجبة العشاء، ويعودان إلى البيت، على أن تعود مربية الأطفال إلى بيتها بأمان في حلول الساعة العاشرة مساءً (كما وعدتها الزوجة)، - ويأمل "ماركو" - في أن يكون الأطفال قد ناموا لدى عودتهما.

عاد "ماركو" إلى البيت من عمله متأخرًا قليلًا عن الوقت الذي كان يأمله، ولذلك كان عليهما أن ينطلقا بسرعة لمشاهدة الفيلم. ومن حسن الحظ أن "كريسي" كانت هادئة؛ لذا لم يبدُ أنها كانت تغير هذا الأمر اهتمامًا كبيرًا.

وكان الفيلم رائعًا، وهو ما جعلهما يضحكان كثيرًا. وبعد أسابيع عديدة من بعدهما أحدهما عن الآخر، أصبحا يستمتعان بالفعل بهذا اللقاء الذي جمع بينهما، أمسك كل منهما يد الآخر، وتشاركنا تناول الفشار.

وبعد ذلك، وفي طريقهما إلى المطعم لتناول العشاء، تذكر "ماركو" شيئًا ما، فقد كان عليه المرور على منزل شقيقه لرؤيته. وسألته "كريسي"، وكانت تبدو منزعجة: "لماذا؟".

فأجابها قائلاً: "حسنًا، أخبرني 'جون' بأن هناك شيئًا يريد أن يريني إياه، شيئًا مثيرًا يتعلق بعمله، والأمر لن يستغرق سوى دقيقة"، وراح يلقي نظرة سريعة إلى زوجته. وقال "أوه، هل الأمور على ما يرام؟".

قالت "كريسي": "لا بأس، إن كان هذا ما تريده".

استقلا السيارة، وتوجها إلى منزل شقيقه، الذي يقع في منطقة نائية، حيث عرض "جون" شيئاً مثيراً على "ماركو" حاز إعجابه، وخطر على بال "ماركو" أن زوجته لا بد من أنها كانت تعرف هذا الأمر من قبل، وذلك لأنها كانت تعمل مع شقيقه في هذا المشروع بشكل مكثف، ولكنه أظهر سعادته الكبيرة لـ "جون" من أجله (ومن أجل "كريسي") وراح يتحدث نحو عشرين دقيقة قبل أن يرى أن الساعة قد أصبحت الثامنة والنصف، حينها قال إنه يجب عليهما المغادرة.

وفي أثناء انطلاقهما بالسيارة، كان "ماركو" يشعر بالابتهاج. وكان سعيداً لما حققه شقيقه، ومسروراً لقضاء أمسية ممتعة كهذه خارج البيت مع زوجته.

سأل "ماركو" زوجته: "أين تريدان الذهاب لتناول العشاء؟". أجابت "كريسي": "لا يهم، لك أن تختار".

بدا أن هناك أمراً ليس على ما يرام وراء هذه الكلمات. قال "ماركو"، وهو يحاول أن يكون حكيماً ومتعقلاً: "ألا يهمك الأمر حقاً، دعينا نختر مكاناً كنت تفكرين فيه، فهذه الأمسية من أجلك".

أجابت "كريسي": "أوه، هل هي كذلك فعلاً؟".

حسناً، الآن بات "ماركو" على يقين بأن خطباً ما وراء هذه الكلمات.

أكد "ماركو" ذلك قائلاً: "نعم، بالطبع" لكنه شعر فجأة بالارتباك الشديد.

خيم الصمت.

وواصل "ماركو" إلحاحه قائلاً: "أوه.. هل هناك خطب ما؟". فأجابته: "كلاً، فكل شيء على ما يرام".

لكنه يعرف أن الأمور ليست على ما يرام، ولم يملك أن يفعل شيئاً، وظل يشعر بالارتباك الشديد.

قال لها لكي يطمئنها: "تفضلي واختاري مكاناً يا عزيزتي"، ثم أضاف بعض التفاصيل قائلاً: "أظن أن المكان يجب أن يكون قريباً من البيت على أية حال؛ لأن 'جيسي' لا بد من أن تغادر المنزل في الساعة العاشرة". فأجابته: "حسناً".

وبالفعل توجهوا نحو مطعم قريب من منزلهما، وهو مكان كانا قد التقيا فيه من قبل، ويعرفان أنه مكان لطيف.

ظل الزوجان صامتين طوال الطريق.

وفي هذه الأثناء لم يتوقف "ماركو" عن التفكير، وظل عقله مشغولاً، وهو يتساءل في نفسه ما الذي حدث لحبيبتي، زوجتي الحنون رقيقة المشاعر؟ ما الذي يجعلها تفسد علينا أمسيتنا الممتعة الرائعة؟

ثم بدأ يشعر بالغضب، فهي إن كانت منزوعة لأنه اقتطع عشرين دقيقة من وقت أمسيتهما للتحدث عن العمل مع شقيقه - وهو عمل كانت هي جزءاً منه - فإن ذلك شيء غير معقول تماماً!

وبعد انتظار استغرق خمس عشرة دقيقة، أخذ الزوجان مكانهما في المطعم، حيث جلسا إلى مائدة الطعام، ولكن فجأة - بالفعل - بدأ بينهما

جدال بسبب شيء أحقق، وكانت الساعة قد تجاوزت التاسعة مساءً، وبدأ
أنهما غاضبان أحدهما من الآخر على نحو يندرج بالخطر، فحاول كلاهما
الابتسام، وتجاذب أطراف الحديث، لكن الأمسية فسدت، وتعكر صفوها.
وبينما طلب "ماركو" على عجل من النادل إحضار الفاتورة حتى يتمكن
من العودة إلى البيت بحلول الساعة العاشرة، كان على ثقة بأن هذه
الأمسية لن تنتهي على النحو الذي كان يأمله.

وكما هو متوقع، عادت زوجته بعد أن أقلت مربية الأطفال إلى منزلها،
وقفزت إلى فراشها، وهي ترتدي ثياب نومها - كأنها تريد أن تقول له:
"لتبقَ بعيداً عني"، واستعدت للخلود إلى النوم.

وكان هذا الأمر يدل على حدوث أمر غير منطقي، ومحير، وعشوائي!
استيقظ "ماركو" من نومه ثم نزل مسرعاً إلى الطابق السفلي لمشاهدة
التلفاز في وقت متأخر من الليل، ومع كل خطوة كان يخطوها، كان يتساءل
في قرارة نفسه: "يا إلهي! ما الذي حدث؟".

إذا وضعنا أنفسنا في هذه القصة، كنا سنتعاطف بسهولة مع ذلك
الزوج غير المحظوظ، فمن الواضح أن زوجته شعرت بالانزعاج والضيق؛
لأنها كانت تتطلع إلى قضائهما الوقت معاً، لكن الزيارة الجانبية القصيرة
التي قاما بها إلى منزل شقيقه اقتطعت جزءاً من ذلك الوقت المخصص
لأمسيتهما. وهو وقت كثير، كما تبين.

حقاً، هذا ما كنا نعتقده، فهل من المعقول إفساد أمسية بسبب عشرين
دقيقة سخيفة؟

لكن دعنا نلق نظرة إلى القصة - وإلى ردة فعلنا - من منظور جديد،
وبشكل واضح. فلو أن لدى المرأة أسباباً منطقية وراء ردود أفعالها، نكون

عندئذٍ بحاجة إلى إدراك احتمال أن الزوج غير المحظوظ في هذه القصة فعل شيئاً ما - في الواقع فعل أكثر من شيء واحد، الأمر الذي دفع زوجته إلى الشعور بالضيق بشكل مشروع، فربما يكون قد فعل شيئاً يضايقها حقاً، حتى دون قصد، وبينما كان يجلس وحيداً أمام التلفاز، كان لا يزال يجهل حقيقة ما حدث، ولا يعرف حقيقة المشكلة.

أخبرتنا "كريسي" بأنه كان من الممكن أن يحدث اختلاف جوهري لو أن زوجها قد أشار إلى أنه أدرك أنه ربما فعل شيئاً سبب أذى لمشاعرها، ثم يحاول إصلاح موقفه هذا بأن يحاول التودد إليها وملاحقتها بدلاً من أن يوافق على قولها "حسناً" باعتبارها الكلمة الأخيرة، وكذلك قيادة السيارة في صمت في طريقهما إلى المطعم.

وعلى الرغم من أننا نرى سؤال: "هل هناك أي شيء ليس على ما يرام؟" باعتباره طريقة لطيفة وكافية لاكتشاف إن كانت ثمة مشكلة، لكن الكثير من النساء لا يرينه على هذا النحو.

وعلى الرغم من أننا نرى السؤال: "هل هناك أي شيء ليس على ما يرام؟"، باعتباره طريقة لطيفة وكافية لاكتشاف إن كانت هناك مشكلة، لكن العديد من النساء لا يرينه على هذا النحو، وسنأتي على شرح سبب ذلك خلال لحظة، بيد أنه بالنسبة إلى المرأة، فإن الخطوات الضرورية التي يجب اتخاذها بدلاً من ذلك غالباً ما تبدو على النحو التالي، (اقرأها فهي تبدو "معقولة ومنطقية"):

1. إذا كانت تشعر بالضيق والانزعاج، فعليك دائماً افتراض

أنه من الممكن أن يكون سبب ذلك أنك قد فعلت شيئاً أفسد الأمر.

2. اطلب منها أن تخبرك إن كنت قد فعلت شيئاً قد أفسد عليها الأمر.

3. يجب أن تفترض أن عبارة "أنني بخير" ليست إجابتها النهائية، ما لم تبدُ سعيدة بشكل واضح، وليست منزعة كما كنت تشك.

4. لاحقها - برقة بشكل مستمر - حتى تستجيب لك، وتبوح بما كانت تشعر به بالفعل، وعلى سبيل المثال: "أعرف أنك تقولين إن الأمور على ما يرام، غير أنني أعتقد أنني ربما جرحت مشاعرك في هذه اللحظة، فهل تساعدني على فهم ما فعلته؟".

ألا تصدقني؟ إليك ما أخبرتنا "كريسي" بما كان زوجها سيسمعه منها لو أنه افترض أن سلوكها المحير والغامض كان سببه شيئاً فعله هو، ثم أخذ يلاحقها أكثر لكي يكتشف السبب وراء هذا السلوك. والآن، يجب عليكم أن تتنبهوا أيها الأصدقاء، لأنه - وبينما أنتم على وشك معرفة السبب - كانت زوجة "ماركو" يدور في عقلها ما هو أكثر مما كان يدركه في أي وقت:

حقاً، فكل ما كنت أريده في تلك الليلة التي خرجنا فيها للتزهر هو أن نقضي معاً ساعتين حول مائدة العشاء؛ ذلك أننا لم ير أحداً الآخر فعلاً منذ أسابيع، ومع أن الفيلم كان لطيفاً، لكنه لم يكن

هو الموضوع الأساسي، وما كنت أتطلع إليه وآمله كان في النهاية أن نقضي معاً ساعتين وقت تناول الطعام.

ولم يكن لما حدث علاقة بإعادة التواصل، ذلك أنني كنت أدير هذا المشروع الكبير لشقيق زوجي، وكنت متحمسة جداً له، حيث إنني قد عدت فقط إلى العمل منذ وقت قصير، لكن عندما بدأ المشروع يجتذب كل هذا العدد الكبير من العملاء، ونال كل هذه التقييمات الجيدة، شعرت بحماس شديد. ولم أستطع الانتظار كي أجعله مفاجأة لزوجي. وقد قصدت عدم إخباره بذلك عبر الهاتف، إذ كنت أريد رؤية رد فعله كما أردت أن أرى تلك الإثارة على وجهه، وأراه وهو فخور بي.

أعرف أنه قد يكون من الغباء أن أشعر بالضيق، بيد أنه حين قاد السيارة عبر المدينة لرؤية شقيقه "جون"، عرفت أننا لم نضيع فقط فرصة إجراء حوار طويل وجيد في أثناء وجبة العشاء بشأن هذا الأمر، لكنني قد أضعت أيضاً فرصة الإعلان عن مفاجأتي الكبيرة. وربما كنت قد بالغت في ردة فعلي؛ لأنني كنت متعبة، لكن الصدمة كانت مزدوجة، وكانت لديّ رغبة حقيقية في أن يكون قد فطن إلى ذلك، بدلاً من مجرد توجيه اتهامات إليّ هكذا.

أضف إلى ذلك حقيقة أن عدم إدراكه هذا كانت سبباً في زيادة الوضع سوءاً، والأمر هنا أشبه بأن تدرك أن الأمر ليس بالفعل "على ما يرام"، وتظل صامتاً، فلماذا لا تطرح مجرد

سؤال آخر؟ لقد جلسنا في صمت مطبق؛ وهو ما يعني بوضوح أن الأمور لم تكن تسير على ما يرام! ولو أنك قلت فقط: "لم أكن أقصد أن أضايقك، ولكنني أعتقد أنني جرحت مشاعرك - ما الذي فعلته؟"، فإن هذا من شأنه أن يظهر لي أنك مهتم بي، وأنت مستعد لإصلاح الموقف لو فعلت شيئاً خاطئاً. فمثل هذا التصرف من جانبه من شأنه أن يساعد بالفعل على جعل الأمور أفضل! وللحقيقة، فقد رأيت أننا بمجرد أن نعرف السبب الحقيقي وراء السلوك الذي يبدو غامضاً أو عشوائياً من قبل المرأة، فإننا نعرف في الغالب السبب الذي يجعل زوجاتنا منزعجات.

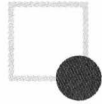
السبب المحتمل 2: ليس من الضروري أن يتعلق الأمر بك - فربما يكون متعلقاً باحتياج عاطفي كامن في داخلها وتخفيه عنك.

هذا السبب مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسبب الأول، بيد أنه بالغ الأهمية، وهو الأمر الذي يجعلني أتحدث عنه باستفاضة.

أولاً، إليك بعض المعلومات الأساسية، ففي الفصل الذي يتناول موضوع تأكيد حب الرجل المرأة وطمأننتها (الفصل 2)، تحدثنا عن حقيقة أن أكثر النساء اللائي يشعرن بالأمان كذلك، يعانين بعض الشعور بعدم الأمان غير الظاهر، فهن يعانين حالة من الشك العميق الذي يجعلهن يتساءلن: "هل يحبني بالفعل؟"، و"هل نحن على ما يرام؟" فلو أن ذلك الشعور بعدم الأمان تفجر بفعل صراع معين، أو ابتعاد كل منكما

عن الآخر، فإنها تحتاج إلى أن تؤكد لها حبك إياها، ومن سوء الحظ بالنسبة إلينا أننا إذا أخذنا الأمور على ظواهرها من منظور ذكوري - حيث نشعر بأقصى قدر من الإحباط - فمن المحتمل أن تتراجع زوجتك بلا وعي، وذلك ليس لأنها بحاجة إلى وقت للتفكير في الأمر، ولكن لأنها تأمل بشدة أن تتودد إليها.

قد تتراجع المرأة بلا وعي، ليس لأنها بحاجة إلى مساحتها الشخصية؛ ولكن لأنها تأمل بشدة أن تلاحقها.



لقد أوضحنا في الفصل 2 أنه بدلاً من شعورك بالإحباط؛ لأن زوجتك تمارس بعض الألاعيب أو تختبرك، أو لأنها حتى تتحایل عليك، فإنك بحاجة إلى رؤية أفعالها كما هي، وإدراك الغرض من ورائها: وهو الرغبة في طمأننتها، وتأكيد حبك لها.

وثمة وسيلة رئيسية للتأكد، وتتمثل في ملاحقتها والتودد إليها حين تعتقد أنك قد فعلت شيئاً خاطئاً (السبب المحتمل¹، أعلاه)، ولو لم تعترف بعد بهذا الخطأ. ولتثق بمشاعرك واحتكم إليها، فإذا قالت "حسناً"، لكنك لا تعتقد أن الأمور ليست بخير، أو إن كانت مصممة على قول إن الأمور تسير على ما يرام، لكنك تتشكك في ذلك، فلا تتركها وشأنها، وتدعها هكذا. فكما تظهر قصة "ماركو" و"كريسي"، فإنه يتعين عليك أن تكون مستعداً لطرح سؤال آخر.

وقد تعتقد أن الأمر برمته غير منطقي، وغير معقول، وأحمق (أو يمكننا استخدام عبارة أقل تهذيباً بهذا الشأن) فلتقل ما تشاء. وحين

أقدمت "شونتي" على فعل هذا النوع من الأمور، اعتدت أن أفكر وأقول لنفسي، من المستحيل أن أمارس الألاعيب. وفي نهاية المطاف أدركت أنها لم تكن تقصد أن تمارس الألاعيب، فقد كانت شكوكها الداخلية حقيقية بالفعل، ولكنني لم أكن أدرك ذلك، ولم أكن أقصد أن أكون سبباً فيها، فقد كانت تصرفاتها هذه نتيجة حاجة عاطفية عميقة في داخلها، ومن الممكن فهمها إلى حد كبير: فهي كانت تشعر بأنها بعيدة عني، أو كانت تشعر بعدم الأمان حيال حبنا.

وبعدما أدركت ذلك أخيراً، وجدت أن ما قد ظننت أنه اختبار من جانبها، أصبح إشارتي الخفية لحاجتها التي تخفيها عني، ولم تكن خطوتي التالية سهلة دائماً، لكنها كانت بسيطة وهي عدم الانسحاب وطرح المزيد من الأسئلة، فيجب أن تفعل ذلك دون أن تتبنى موقفاً دفاعياً، حتى تثبت لها أنك تريد حقاً معرفة السبب. فأنا لا أفعل هذا بشكل صحيح دائماً، بيد أنني أحاول قول شيء من قبيل: "أشعر بأنني أفسدت الأمور بارتكابي خطأ. وأعتذر عن ذلك. أرجو أن تساعدني على فهم الموقف"، ومن ثم، فإن استعدادك بالاعتراف بوجود مشكلة يساعد على البوح بمشاعرها الخفية التي تتمثل في احتياجها العاطفي؛ بحيث يصبح بإمكانكما التعامل مع المشكلة معاً.

ما قد ظننت أنه اختبار من جانبها، أصبح إشارتي الخفية لحاجتها التي تخفيها.



حسنًا، لماذا لا يخبرنا فقط؟!

هل تساءلت في أي وقت عن السبب الذي يجعل النساء لا يخبرنا بعدم شعورهن بالأمان؟ أو لماذا لا يخبرنا بالحقيقة في المرة الأولى التي نسألن فيها عن الأمر؟ إليك السبب، إنه وفقًا لآراء الغالبية العظمى من النساء في بحثنا، بأننا قد دربناهن على ألا يفعلن ذلك؛ حيث إننا نتبنى باستمرار موقفًا دفاعيًا وغازبًا حين نخبرنا النساء بما يشعرن به أو عند الإجابة عن أسئلتنا بصدق في المرة الأولى.

ولو كنت متشككًا في ذلك، فاسأل نفسك عن كيف سيكون رد فعلك لو أنك كنت في موقف "ماركو"، وأجابت زوجتك عن سؤالك: "هل هناك شيء على غير ما يرام؟" بم تشعر بالفعل، فلتفكر في الأمر. فهي تقول: "أشعر بأنني في حالة سيئة؛ لأنك لم تفكر في حقيقة أن هذه الزيارة القصيرة" لرؤية جون سوف تستغرق خمسًا وأربعين دقيقة على الأقل أو ساعة كوقت مقتطع من الوقت المخصص لتناولنا العشاء معًا، وأنا منزعة كذلك؛ لأنه لم يخطر ببالك أنني قد أعرف بالضبط ما كان يريد جون إخبارك به، كما بدا أنك لم تعر اهتمامًا إلى حقيقة أنني كنت أتطلع فعلاً إلى وقت طويل للتواصل والتحدث معك في أثناء تناولنا العشاء!".

وبصراحة، كيف سترد على ذلك؟ ظني أن معظم الرجال سيشعرون بالدهشة والصدمة جراء مثل هذا الانتقاد. وبعد ذلك، سنشعر بأننا حمقى، ثم نتملكنا حالة من الغضب.

ومن ثم، بعدئذٍ، وكما قالت امرأة في مجموعات البحث المركزة حين قالت: "ليس هناك ما يدعو إلى التعجب في مماطلتنا وتمنعنا عن البوح

بالسبب وراء شعورنا بالضيق، وذلك لكي نتأكد فعلاً أنكم تريدون معرفة حقيقة الأمر قبل أن نبوح لكم بالإجابة الحقيقية؟".
أوه، أجل، يبدو ذلك أمراً منطقيًا ومفهوماً.

السبب المحتمل 3: الأمر لا يتعلق بك، ولكنه يتعلق بظروفها
كما تمر أنت بأيام سيئة، كذلك الحال بالنسبة إليها، فأنت تقصر في الاهتمام بزوجتك، أو أطفالك لأنك متوتر، والأمر هنا لا علاقة له بهم.
فما الذي تحتاج إليه في تلك الأوقات؟ حسناً، أنت لا تتوقع أن يكون رد فعل زوجتك لطيفاً، وذلك أمر مؤكد، فأنت بحاجة إلى أن تعطيك قليلاً من الوقت للتفكير في تصرفاتك هذه. أو ربما تحتاج منها إلى أن تسمح لك بالتنفيس عن غضبك بإحداث ثقوب في كل مكان في وجه رئيسك في العمل. (حسناً، يمكنك عمل ثقوب في كل مكان في قطعة خشبية قديمة، في مرأب السيارات، ولتعتبرها مثل رئيسك في العمل).
والشيء الذي لا تحتاج إليه هو ألا تأخذ الزوجة الأمور بشكل شخصي.
فمن المؤكد أنك لست بحاجة إلى تصعيد الموقف، وشعوركما بالإحباط كونكما تشعران بالانزعاج الشديد.

والأمر سواء بالنسبة إليها كذلك، في حين أنه قد لا يكون كذلك بالنسبة إلينا في بعض الأحيان. ففي المقام الأول، وكما سبق أن ذكرنا، يجب أن تسأل إن كنت فعلت شيئاً خاطئاً. (أنت رجل، ستجد نفسك تقفز أمام فتاة في الثامنة عشرة من عمرها تندفع مسرعة بدراجتها لتتقذها. وأنا أعرف أن باستطاعتك سؤالها إن كان ما فعلته أمراً خاطئاً).

ولو أنها أكدت لك بصدق أن الأمر لا علاقة له بك، يتعين حينئذٍ أن تغيرها انتباهك، وتستمع إليها، وتحاول التخفيف عنها.

السبب المحتمل 4: الأمر لا يتعلق بك - إذ إن له صلة بالهرمونات

حسنًا، يجب أن أكون لطيفًا حين أتحدث عن هذا الأمر، دعنا نعترف جميعًا بأمر جلي وواضح، وهو: أنه بالنسبة إلى بعض النساء، هنالك بضعة أيام من كل شهر يكون السبب فيها وراء التصرفات العشوائية غير المفهومة ببساطة سببًا كيميائيًا وبيولوجيًا، وليس سببًا تحاول افتعاله.

عكف أحد رفاقي (وهو رجل حكيم بمعنى الكلمة) على وضع نظام رائع للتعامل مع زوجته. فقد اقترحت الزوجة عليه أن يواصل متابعتها بدقة، وعندما يجدها تقوم بشيء ما غير منطقي، قبل أن يتجاوب معها (أو يتعامل معها بالمثل)، يطرح عليها بلطف سؤالًا لتأكيد شكه.

الآن، يمكن القول إن هذين الزوجين محبان للمزاح؛ لذا فإنها تعتقد أن الأمر يبدو مسليًا حين يسألها الزوج: "هل أتحدث إلى زوجتي اللطيفة، أم إلى زوجتي المتغيرة المضطربة؟" لكن حتى يمكن أن تكتشف ما نوع الإجراءات الفعالة التي قد تقترحها زوجتك اللطيفة، فإننا نقترح عليك إجراء حوار رقيق وهادئ معها، عندما تكون بعيدة كل البعد عن حالتها المتغيرة المضطربة.

يمكنك أن تفهمها وأن تجعلها سعيدة

لم نتطرق إلى هذا الموضوع في الطبعة الأصلية، بيد أنه ما إن بدأ رجال قراءة هذا الكتاب، حتى تلقينا بعض الرسائل عبر البريد الإلكتروني، تقول إحداها: "إن أبحاثكم ودراساتكم الاستقصائية مفيدة للغاية، لكن مع إدراك أنه توجد بالفعل طريقة للتعامل مع أفعال المرأة غير المنطقية، وأن بإمكانني التوصل إليها إذا تمكنت في الأمر جيداً، أجد أن هذا الأمر أهم شيء تعلمته".

ومن أجل مساعدتك على التعامل مع الآراء الثاقبة في هذا الفصل والاستفادة منها، فإننا قد أدرجنا العديد من الاقتراحات التي يجب تنفيذها، وفيما يلي ملخص سريع لهذه المقترحات:

- افترض أن هناك سبباً منطقياً وراء ما يبدو غير معقول بالنسبة إليك.
- خذ الوقت اللازم للتودد إليها بلطف وبشكل دائم حتى تكتشف حقيقة الأمر، واستمع إلى ما يجب أن تقوله دون أن تتخذ موقفاً دفاعياً أو تبدي رد فعل مبالغاً فيه.
- اقرأ تلك الإشارات التي تدل على تصرفات "غير منطقية" وتبين لك متى يجب عليك أن تتخذ خطوة إلى الأمام باعتبارك الرجل المختار الذي يمكن أن يلبي حاجة مهمة (كانت خفية فيما مضى).
- استمتع بتلك النعمة التي اكتشفتها حديثاً مع المرأة التي تحبها.

ومهما كان اعتقادك أن الأمر منطقي أو صحيح، فإنه باستطاعتك أن تستفيد بشكل كبير من الآراء الثاقبة الواردة في هذا الفصل.

صديق لي يعمل مهندساً (توضيح: تلقى تدريباً على إيجاد حلول استناداً إلى حقائق وصيغ يمكن ملاحظتها بسهولة). وكانت علاقته الزوجية قوية للغاية، لكنه كان يشعر أحياناً بأنه مرتبك ومحبط؛ لأنه لم يستطع أن يفهم كيف أن الضغوط والظروف التي تبدو تافهة وصغيرة استطاعت أن تطفئ على زوجته، وأن تسبب لها اضطرابات "غير منطقية".

وفي أثناء رحلته الأخيرة بالطائرة، كان يعيد قراءة كتاب للرجال فقط حين بدأ يفكر عما قد يجول بخاطرهما في تلك الأوقات العصبية التي تبعث على القلق. وراح يتساءل إذا كان من الممكن مقارنة ما تشعر به ببعض مشاعر القلق التي تتنابه نتيجة حدوث بعض الأمور المعينة.

ومن ثم، كتب إلى زوجته رسالة عبر البريد الإلكتروني، وهو على متن الطائرة يتساءل إذا كانت تلك المواقف تشبه مواقف أخرى تمر بها بشكل منتظم. وأنهى رسالته قائلاً: "هل أي شيء مما قلته له علاقة بما تعانينه؟ هل أفهم ما تمرين به؟ أمل ذلك. ومع أن أيّاً من هذين الأمرين ليس من شأنه المساعدة على حل أي شيء، لكن على الأقل، فإن كلينا أصبح أكثر قرباً من الآخر؛ لأنني أفهم ما تعانينه.. وهو ما أتمناه".

فكيف كان رد فعل الزوجة على خطاب زوجها؟ فيما يلي ردها على رسالته:

بينما أجلس هنا وأقرأ رسالتك، تنهمر الدموع من عيني. شكراً لك على اهتمامك الكبير بأمرى، حيث يدفعك إلى محاولة

"تفسير" ما أفكر فيه، ولك مني كل الامتنان لعدم التخلي عني في هذه الظروف التي تتابني فيها مشاعر القلق، فمجرد تفكيرك في تخصيص بعض من وقتك لمحاولة فهم ما أمر به أمر يشعرنني بالخجل، وتعجز الكلمات عن وصفه.

وكما يتبين من قصة صديقي، فما إن تأخذ خطوة الثقة بأن المرأة التي في حياتك ليست كائنًا غريبًا يقوم بتصرفات غير منطقية لا تتمكن من فهمه أبدًا، يمكنك البدء بأن تأخذ على محمل الجد الإشارات المرئية الكاشفة لأسرار حياتها الداخلية غير المرئية. وبعد ذلك، ومع جرعة من الشجاعة وبعض الممارسة العملية الصادقة، يصبح بمقدورك أن تفعل ما يبدو مستحيلًا.

فبوسعك أن تجعلها سعيدة.

ونحن نعرف، أيها الرجال! أن ذلك سيجعلنا سعداء أيضًا.

مهمتك الحقيقية هي أن تكون أكثر قرباً إلى أسرتك

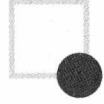
كيف يمكن أن تتسبب غريزة أن تكون عائل الأسرة وحاميها
في جعل زوجتك تشعر بعدم الأمان،
وبقدر أقل من الاهتمام؟

تحتاج زوجتك إلى الأمان العاطفي، والشعور بالقرب منك بقدر كبير
لدرجة التي تجعلها تتحمل الشعور بعدم الأمان المالي، وتضحي بكل
شيء في سبيل ذلك.

في تلك اللحظة التي قررت فيها أن تصبح "شونتي" المرأة التي أريد
الزواج بها، وبمجرد أن فكرت في تسريع وتيرة علاقتنا.. تمهلت قليلاً.
إن معظم الرجال الذين تحدثت إليهم تفهّموا الأمر. فقد تلاشت
تلك القوة الدافعة التي كانت تملؤني؛ ذلك لأن شعوري بالقلق منعني من
التحرك، وجعلني متسماً في مكاني، فالمشكلة لم تكن تتعلق بـ "شونتي"،
ولا بقدر حبي إياها، أو بما أردت أن يحدث بيننا بالفعل، بل كانت المشكلة
الحقيقية تتعلق بالمال. وفجأة باتت المشكلة تتعلق بالبيت: فكيف لي أن
أعني بزوجة وأعوّلها من الناحية المالية؟ ولم أكن أعرف الكثير عن

موضوع الزواج، بيد أنني عرفت شيئاً واحداً، ألا وهو أن المرأة تريد الأمان.

عرفت شيئاً واحداً وهو أن المرأة تريد الأمان



لقد نشأت وترعرعت في مجتمع زراعي صغير في ولاية ميتشجان حيث عانيت الكثير من الصعوبات المالية في حياتي، وبعد الانتهاء من مرحلة المدرسة الثانوية، حققت نجاحاً في أعمال المطاعم سبع سنوات قبل التحاقني بالجامعة، بيد أن "شونتي" كانت تنتمي إلى ضواحي الطبقة المتوسطة العليا في واشنطن العاصمة، ولم تكن قد عانت ظروفًا مادية صعبة مماثلة. ومن ثم، كنت قلقاً حيال ما ستفكر فيه بشأن مستوى المعيشة العادي الذي تريد أن تعيش فيه، وإذا كنت قادراً على توفيره لها؛ ولذلك، آثرت الانتظار. ومع وضع كل هذه الأشياء في الاعتبار، وعند تخرجي في كلية الحقوق، شغلت وظيفة لدى شركة قانونية كبرى في نيويورك، حصلت منها على راتب جيد للغاية.

وفي نهاية المطاف، أخذت أفكر، وأدركت أن بإمكانني توفير ضرورات الحياة الزوجية. وهكذا، تزوجنا وانتقلنا إلى بناية سكنية، يعمل بها حارس عقار، تقع في وسط مانهاتن. وفي نيويورك، تعد المباني السكنية التي يعمل بها حارس عقار شيئاً شائعاً، وباهظة الثمن، ولكن "شونتي" آثرت أن نقيم في إحدى هذه البنايات؛ لأنها جعلتها تشعر بأنها أكثر أماناً، على حد قولها.

حسنًا! لقد اعتقدت أن ثقتها ببصيرتي ورؤيتي النافذة، باعتباري رجلاً، فيما يتعلق باحتياجاتها، كانت وراء شعورها بهذا الأمان، حتى لو كان من المفضل لي اختيار وظيفة مختلفة، فإنني أفعل ما يجب أن يفعله الرجال، فأنا أوفر الأمان لزوجتي.

ثم تحولت إلى العمل ثمانين ساعة على مدى أسابيع؛ حتى أتمكن من تغطية كل أعبائنا والتزاماتنا، وفي غضون السنوات الخمس التالية، وفي كل وقت اعتادت "شونتي" قول إنني أفضل العمل عليها، أو أنني لم أهتم بها، تكون ردود أفعالي قوية ومتوقعة - فقد كنت أشعر بالإحباط والانزعاج، فكيف يمكن أن تتهمني بعدم الاهتمام بها في حين أنني أبذل قصارى جهدي لإثبات ذلك؟!

وفي الآونة الأخيرة، وعندما سألت صديقاً لي عن رأيه بشأن ما تعنيه عبارة: "المرأة تريد الشعور بالأمان"، ذكر لي مشكلة شائعة بين الرجال حيث قال: "هذه العبارة تعني أنه لا يمكنني التوقف في أي وقت عن السعي، وأنني بحاجة إلى فعل كل ما يجب أن أفعله لكي أتأكد أنها لا تشعر بعدم الأمان المالي، وإن كان هذا يعني كذلك أنني يتعين عليّ العمل بالفعل ساعات طويلة أو التمسك بوظيفة لا أحبها كثيراً، فليكن الأمر كذلك".

وربما إنك قد شعرت أيضاً بأنك تقف في موقف صعب، وكأنك بين شقي رحى؛ فأنت تعرف أن زوجتك تريد أن توفر حياة لائقة لها وللاطفال، لكنها تريد أيضاً وجودك في البيت بحلول وقت تناول الغداء. فهل تتوقع منها أن تطلب بعض المطالب المالية التي يصعب عليك تحقيقها؟

ربما، لكن ذلك ليس مرجحاً في الغالب.

كما سترى في هذا الفصل، قد يشعر الرجال بالإحباط فعلاً بسبب ما يعتقدون أن زوجاتهم يتوقعنه، بيد أن زوجاتهم قد لا تكون لديهن آمال وتوقعات كهذه، وفي حالتنا هذه، تبين أن البناية السكنية - في مانهاتن - التي يعمل بها حارس لم تكن مهمة تقريباً كما كنت أظن.

المال مهم، لكن الشعور بالأمان العاطفي أهم

صحيح أن بحثنا هذا يُظهر أن المرأة تريد الأمان، بيد أنها تعني بذلك الأمان شيئاً آخر، يختلف تماماً عما نعتقده نحن الرجال، ذلك أن التفكير الأساسي لدى المرأة لا علاقة له باقتناء منزل، أو حساب توفير في البنك، أو توفير التعليم للأطفال، فبالنسبة إلى المرأة، يعد الأمان العاطفي هو الاحتياج الأكثر أهمية، وكما سنأتي عند مناقشة هذه النقطة، فإن هذا يعني شعور المرأة بأنها مرتبطة عاطفياً بك، وقريبة منك، وأن تعرف أنك موجود دائماً من أجلها، مهما يكن الأمر. بالتأكيد يعد توفير الأمان المالي محل تقدير واهتمام، لكنه بالنسبة إلى معظم النساء لا يحتل موقع الصدارة في قائمة أولوياتهن.

وفي الحقيقة، كما أخبرتنا إحدى النساء، حين قالت: "هذا الأمر لا وجود له ولو على القائمة نفسها! فشعور المرأة بالأمان العاطفي في علاقتها الزوجية أهم كثيراً وإلى حد كبير من أي شيء آخر، كما أن هذا الشعور ليس جزءاً من النقاش نفسه مثل العمل أو المال".

حين تفكر المرأة في الأمان، فإن تفكيرها الأساسي لا يتعلق باقتناء منزل، أو حساب توفير في البنك، أو توفير التعليم للأطفال.



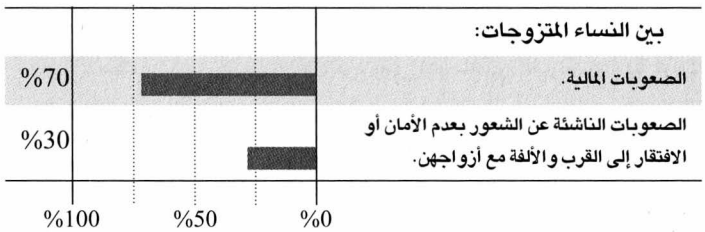
عذراً وسامحوني على ارتباكِي. نعم، فقد سمعت "شونتي" وهي تقول إنها تريدني أن أبقى معها طويلاً، لكنني سمعتها أيضاً وهي تقول إنها تريد البناية السكنية التي يوجد بها حارس؛ ومن ثم، فإنني افترضت أنها كانت تفضل الأمان المالي الذي أوفره لها من أي وظيفة ذات عائد عال، على أن أمتهن مهنة مناسبة وممتعة بالنسبة إليّ، لكن إصرارها على أنها تريد عمل تغييرات حتى أكون إلى جانبها في البيت، أدهشني، وفاجأني باعتبار ذلك إيماءات تستحق التقدير؛ لأنها كانت تهدف إلى التخفيف من وطأة الضغط الذي كنت أشعر به.

بيد أنني أصبحت أدرك الآن، (في وقت متأخر قليلاً)، أنها كانت تعني ما قالته بالفعل، فهناك الكثير من النساء لديهن الشعور نفسه، وفي الاستطلاع الذي أجريناه، قالت سبع سيدات متزوجات من كل عشر إنهن، وإن اضطررن إلى ذلك، يفضلن تحمّل الأعباء والصعوبات المالية أكثر من تحمل بُعد أزواجهن عنهن.

لماذا لا تقرأ ذلك مرة أخرى؟ أعرف أننا نجد هذا الأمر مستحيلاً، لكنه صحيح: ذلك أن نسبة 70% من النساء المتزوجات سيفضلن عدم الشعور بالأمان المالي على الافتقار إلى القرب والألفة مع أزواجهن.

وفي الحقيقة، تبين، بالنسبة إلى النساء غير المتزوجات كذلك، أنهن يفضلن هذا الأمر أيضاً، كما أن النساء اللائي وصفن أنفسهن بأنهن يعانين مالياً، تبين أنهن يفضلن الأمان العاطفي بشكل أكبر!

إن كان لك أن تختاري بين هذين الخيارين السيئين، فهل تفضلين تحمل..
(يجب اختيار إجابة واحدة).



والمشكلة هنا هي أن ما يبدو واضحاً للنساء يعد مرئياً بصعوبة بالنسبة إلى معظم الرجال - أو أن الرجال لا يصدقونه ببساطة. وفي إحدى المرات، كان أحد رجال الدين يجري مقابلة مع "شونتي" أمام مجموعة كبيرة تتألف من نحو عشرين من النساء العازبات، وفي غضون بضع دقائق، قررت "شونتي" أن تختبر فرضيتنا الناشئة عن هذه المشكلة، فما كان منها إلا أن تحولت إلى النساء الموجودات بين جمهور الحاضرين، وطرحت عليهن السؤال الذي ورد في مسحنا الاستطلاعي، وهو: "إن كان لك أن تختاري، فهل تفضلين اختيار تحمل الصعوبات المالية، أو ستختارين بدلاً من ذلك تحمل الصعوبات الناجمة عن الشعور بعدم الأمان العاطفي في علاقتك الزوجية؟".

تقريباً اتفق جميع النساء الحاضرات على خيار "أفضل تحمل الصعوبات المالية".

استخدمت "شونتي" هذا العرض التوضيحي نقطة انطلاق، وبدأت تلخص للنساء كيف يفكر الرجال في مسألة توفير الاحتياجات المالية لأسرهم. وبعد بضع لحظات، قاطعها مدير حلقة النقاش، وهو يقول بارتباك واضح: "أنا جد آسف شونتي، هل يمكن أن تعيدي ما قلته؟ فأنا ما زلت.. مصدوماً للغاية لما شهدته الآن؛ حتى إنني لم أسمع كلمة واحدة مما قلته!" ونظراً إلى حجم الدهشة الكبير الذي شعرت به النساء، كان الرجال الموجودون في حلقة النقاش يومئذ برؤوسهم علامة على الموافقة على كلام "شونتي" ..

ومع ذلك، لم تصدق النساء بسهولة أننا نعتقد أنهن يفضلن الأمان المالي على أي شيء، وكما سألت امرأة في المجموعة البحثية المركزة: "كيف لأي رجل أن يفكر في أي وقت أننا سنفضل المال عليه؟ وقالت أخرى: "لذلك، ومن حيث الجوهر، فإنكم تعتقدون، معشر الرجال، أننا نساء ماديّات، ماديّات فعلاً، وأنا نفضل المادة على سعادتك؟!" .

نعم. فهذا بالضبط ما يعتقد الرجال، بيد أنه من الواضح أنهم كانوا مخطئين، وللمرة الوحيدة التي يعد فيها كوننا مخطئين خبراً ساراً للغاية. فإن شريكة حياتك لا تهتم بك فقط أكثر من أي شيء آخر يمكن أن توفره لها، ولكنها مستعدة أيضاً للتضحية بالشعور بالأمان المالي لكي تكون لها بشكل أكبر، ولكي تسعدك أكثر.

أسرار الحياة الداخلية للسيد عائل الأسرة

هل ما زلت متشككًا؟ إن أحد الأسباب وراء عدم تصديقك ذلك الأمر قد لا تكون لها علاقة بتركيبة عقل المرأة، ولكن بتركيبة عقلنا نحن الرجال؛ ذلك أن كتاب "شونتي" للنساء فقط* أوضح أن ثلاثة أرباع الرجال يعون "دائمًا" أو "في الغالب" ما يتحملونه من عبء توفير احتياجات الأسرة، وأن معظمنا لم يكن ليقبل بغير هذا.

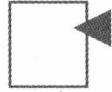
ولا يستطيع الرجال التقليل من منزلة العمل ليصبح مثل أي جانب من جوانب الحياة، فعملنا يحدد هويتنا، وفي معظم الأيام، نشعر بأننا نحن ولسنا أشخاصًا آخرين، من خلال العمل؛ وذلك يعني أن إحساسنا باحترام الذات والكثير من المشاعر الأخرى مُغلّفة في عملنا، وعلى سبيل المثال، إن العمل من أجل توفير الأمان المالي لأفراد أسرتنا يعد طريقة مهمة؛ لكي نبين لهم أننا نحبههم؛ ومن ثم، لا يعد أمرًا جديدًا اعتقاد أن ساعات أطول تساوي حبًا أكثر، ونحن نفترض أن المرأة التي نحبهها تعرف ذلك!

ووجدت أن المشكلة هي أنها لا تعرف ذلك.

وفي الحقيقة؛ ولأن ما تحتاج إليه هو وقتك وعنايتك (وهما يؤديان إلى توفير الأمان العاطفي)، فإن كنت تعطي العمل مزيدًا من الوقت والعناية، فإنك تعطي العمل الأولوية على ما يبدو. وبالنسبة إليها، يعني ذلك أنها لا تمثل أولوية بالنسبة إليك، وخيار كهذا يتركها وهي تشعر بأنها بعيدة عنك، وأنت لا تحبها - حتى إذا كان السبب الرئيسي أنك تبذل أقصى جهدك؛ لكي تظهر لها أنك تحبها.

* متوافر لدى مكتبة جرير

نظراً إلى أن ما تريده المرأة هو وقتك وعنايتك، فإن كنت تعطي العمل مزيداً من الوقت والعناية، فذلك يعني بالنسبة إليها أنها لا تمثل أولوية بالنسبة إليك.



ومن حسن الحظ أنه يوجد حل لهذه المشكلة، وكبداية، إن كان عدم الأمان لا يعني ما كنا نعتقد أنه يعني، فدعونا نحدد مجدداً ما يعنيه الشعور بالأمان لزوجاتنا.

ماذا يعني الأمان بالنسبة إلى المرأة؟

نظراً إلى أن معظم الرجال لن يفكروا أبداً في وضع كلمتي العاطفة والأمان في سياق واحد، فكيف يبدو مثل هذا المفهوم الغريب في سياق المصطلحات العملية؟ وإليكم ما تعلمناه، بخصوص الوقت الذي تشعر فيه المرأة بالأمان في الحياة العملية:

1. حين تشعر المرأة بأن كلاً منكما قريب من الآخر.
 2. حين ترى أنك تجعل قضاء وقت معها أولوية لديك.
 3. حين ترى التزامك تجاهها.
 4. حين ترى أنك شخص فعال في الحياة العائلية.
 5. حين ترى أنك تبذل كل جهدك لتوفير احتياجات الأسرة.
- (مادام ذلك لن يطغى على النقاط الواردة من 1 - 4)،
فدعنا نستعرض بإيجاز كل واحدة من هذه النقاط:

1. تشعر المرأة بالأمان حين تشعر بقربك منها

ليس ثمة شك في أن قربكما معاً أمر أكثر أهمية من أي شيء آخر؛ فبالنسبة إلى المرأة، يعتبر هذا تقريباً مرادفاً للأمان العاطفي. لقد تشجعت شخصياً لكي أرى مدى سهولة هذا الأمر.

وبالنسبة إلينا معشر الرجال، فإن ما نودعه من الأموال والثروات في البنوك يجعلنا نشعر بالأمان، وبأننا ناجحون، لكن بالنسبة إلى المرأة، فإن الثروة الحقيقية هي شعورها القوي بقربك منها، والألفة التي تنشأ بينكما، وبعبارة أخرى، تريد منك زوجتك أن تكون حبيبها وأفضل صديق لها - لتعرف أنها لك وأنتك لها.

وها هي المفاجأة بالنسبة إلى الرجال: العيش في المنزل نفسه والاستمتاع بالعلاقة الحميمة، لا يعنيان بالضرورة أنها تشعر بقربك منها؛ ذلك أن معظم الرجال الذين أعرفهم يفترضون، للافتراض فقط، أن ثمة مستوى للقرب، فنحن نتشارك العيش في منزل واحد، والنوم على الفراش نفسه، فكيف لا يمكن أن نكون قريبين؟

بالنسبة إلى المرأة، فإن الثروة الحقيقية هي شعورها القوي بقربك منها، والألفة التي تنشأ بينكما.



بيد أنه بالنسبة إلى زوجاتنا، فإن القرب منهن، وممارسة العلاقة الحميمة لا يعادلان الشعور بالألفة والمودة، ذلك الشعور الذي تودّه، فلتتأمل التغير الآتي في الآراء لدى أفراد مجموعة بحثية حين طرحنا سؤالاً عن كيفية شعور المرأة عند سفر الزوج بعيداً عن البيت:

س: هل العلاج الوحيد للوحدة هو وجوده معك؟
ج: ليس بالضرورة، فمن السهل للغاية أن أشعر بالوحدة وهو موجود بالقرب مني.

إذن، ما الذي يجعلك تشعرين بقربه منك؟
من بين العوامل الكثيرة التي تولّد الإحساس بالقرب تلك الأشياء الصغيرة التي تظهر وتتكشف لكونكما (1) حبيبين و(2) أفضل صديقين.

القرب يعني شعورها بأن كلا منكما ينتمي إلى الآخر، ويجب كل منكما الآخر.

حتى اللفاتات الصغيرة تعني الحب، وتشعرها بقربك منها بطريقة لم تفكر فيها قط، وهذه اللفاتات عملية ويمكن تنفيذها. وتوضح "شونتي" ذلك على هذا النحو:

في الحقيقة ليست الأشياء الصغيرة هي التي تصنع الفارق نوعاً ما، بل الحقيقة هي أن الأشياء الصغيرة تمثل الاختلاف بين شعورك بالأمان والحب من عدمه، أما الأشياء الكبيرة، فإنها لا تفعل ذلك بالقدر نفسه. فتناول وجبة الغداء في أجواء رومانسية يعد شيئاً رائعاً من حين إلى آخر، بيد أن ذلك لا يرقى إلى بناء الشعور نفسه بأنني محبوبة، وما أشعر به حين تلمس يدي في

موقف انتظار السيارات، أو تترك لي رسالة لطيفة عبر البريد الصوتي تصفني فيها بلقب خاص لا يعرفه آخرون غيرنا.

واليكم ما أفعله أيها الرجال: لم أعتد فعل تلك الأشياء كثيرًا. لكنني ما إن اكتشفت أن الأشياء الصغيرة بذلك القدر من الأهمية.. عزمت على أن أفعلها!

"الأشياء الصغيرة تمثل الاختلاف بين شعورك بالأمان والحب من عدمه"



تتأثر كل امرأة عاطفيًا بأشياء صغيرة مختلفة. لكن، من حسن الحظ، فإن معرفة هذا الأمر لا تعد صعبة، ولا تتطلب مهارات فائقة. ففي إحدى المجموعات البحثية المركزة، كنا نتحدث عما يجعل المرأة تشعر بأنها محبوبة، وعندها بدأت "شونتي" - وهو ما كان مفاجأة لي - وصف موقف حدث بيننا في الآونة الأخيرة، فبينما كنا نسير في إحدى ساحات انتظار السيارات، وضعت يدي على ظهرها لكي أوجهها وهي تمشي بين صفوف السيارات المتوقفة.

وعند سماع ذلك، وضعت بعض النساء الحاضرات أيديهن على قلوبهن، بينما قامت أخريات بتشبيك أيديهن وتنهدن: "آه"، "أوه، كم هذا جميل"، "يا له من زوج رائع"، أما أنا والرجال الآخرون في الغرفة فرحنا ننظر بعضنا إلى بعض، ونحن نشعر بصدمة. وذلك لأنني كنت في

ذلك قلقاً من أن تغضب "شونتي" مني "لكوني أخبرها بما يجب عليها أن تفعل"؛ لأنني كنت سأشعر بالشيء نفسه لو كنت في موقف مماثل!

قربك منها يعني أنها تشعر بأنكما أفضل صديقين

كونك قريباً منها لا يعني أنك أفضل صديق لها - الذي من المتوقع أن تتحدث إليه ساعات طويلة - لكن هذا يعني أن كلا منكما يعرف الآخر أفضل من أي شخص آخر. فكما قالت امرأة: "إن شعوري بالأمان مع زوجي لا يتأتى فقط من التعبير عن مشاعري، ولكن من معرفة مشاعره".

2. هي تشعر بالأمان حين ترى أنك تجعل قضاء وقت معها ذا أولوية لديك

كما قد تتخيل، فإن ثمة شيئاً آخر من شأنه أن يُشعرها بالأمان، هو معرفة أنها، بعد الله، تمثل أولوية لديك، وهذا ما يعني معرفة أنها والأطفال لهم الأولوية قبل عملك، وأنتك توليها اهتماماً أولاً، حتى لو شعرت بأن عملك هو ما تفعله للعناية بأسرتك، ومن بين العديد من النساء اللائي عبرن عن وجهة النظر هذه، شرحت زوجة الأمر على هذا النحو: "يمكن أن تكون لدينا الكثير من الأموال المدخرة، وأن نكون آمنات جداً من الناحية المالية، غير أنني ما لم أكن أشعر بالأمان لكوني أمثل أولوية لزوجي، فإن كل تلك الأموال لا تعني كثيراً على الإطلاق، بيد أنه من الناحية الأخرى، إذا كنت أثق بأنه موجود من أجلي دائماً، أستطيع عندئذٍ مواجهة أية صعوبات مالية".

أما بالنسبة إلينا، نحن الرجال الذين نواجه تحديًا بسيطًا، نقدم هنا موجزًا مبسطًا لما تعنيه لها في العادة عبارة "أن تكون هي ذات أولوية لديك": فالمقصود بذلك مقدار الوقت والعناية اللذين تمنحهما إياها خارج ساعات العمل التقليدية (وهو ما يعني، خارج أربعين أو خمسين ساعة أسبوعيًا) مقارنة مع أي شيء آخر. ولأن هناك فقط عددًا محدودًا من الساعات التي من المحتمل أن نقضيها "معًا" كل يوم، فإنها ترى كل ساعة خارج ساعات عملك، وتقضيها في عمل إضافي، أو في اهتماماتك الخارجية، باعتبارها تقتطع مباشرة من الساعات القليلة التي تتوقع أن تقضيها معك.

"لو عرفت أنه موجود إلى جانبي وحاضر من أجلي،
يمكنني أن أواجه أي صعوبات مالية".



أي زوجة لا تتوقع من زوجها أن يقضي معها كل ساعة من الساعات التي لا يؤدي خلالها مهمات عمله اليومي، ولكن حتى تشعر الزوجة بالأمان العاطفي، لا يمكنها أن تشعر بأنه دائمًا يفضل عليها أولويات أخرى، وكما قالت إحدى السيدات:

زوجي يقوم بتوفير حاجتنا الأسرية، وتلبية متطلباتنا على أكمل وجه، فهو يحب عائلته كثيرًا، وهو يقول إنني أكمله في كل شيء، بيد أنه نادرًا ما يبدو مستعدًا من حين إلى آخر ليقضي معي بعض الوقت، أو يشاركني شئون حياتي، ولكن لديه دائمًا الوقت للقاء

زملائه من الرجال. وأنا أعرف أنه بحاجة أيضاً إلى أصدقائه، بيد أن عدم اهتمامه الكبير بي في حياته اليومية يتسبب في تغير كبير في علاقتنا الزوجية.

3. تشعر بالأمان عندما تظهر التزامك نحوها

تحتاج زوجتك إلى أن تشعر في قرارة نفسها بأنه ما من شيء سيبعدك عنها، وأنتك ستفعل كل ما يجب عليك القيام به؛ حتى تؤكد لها أنه ما من شيء سيفرق بينكما، وصفت امرأة ذلك بطريقة مثالية، فقالت: "أحتاج إلى معرفة أنه موجود من أجلي، ومهما كان الأمر. لدينا علاقة جيدة، غير أنني ما زلت بحاجة إلى أن أعرف أنه لن يبتعد عني، جسدياً أو عاطفياً". وثمة طريقة بسيطة لإظهار الالتزام نحوها، وهي طمأننتها بعد نشوب خلاف ما، كما ناقشنا ذلك في الفصل 2.

4. تشعر بالأمان حين تكون زوجاً فعالاً في تربية الأولاد

والاهتمام بالحياة الأسرية

تشعر المرأة بالأمان حين ترى زوجها وقد اختار أن يكون مشاركاً فعالاً في الحياة المنزلية، حتى إن كان ذلك يعني إعادة صياغة أولوياته الأخرى، ولسوء الحظ، إذا لم يكن الرجل حريصاً على ذلك، فإن دافعه الأساسي المتمثل في إعالة الأسرة قد يحول دون اضطراره بذلك الدور الفعال في الحياة التي خطط الزوجان للاستمتاع بها معاً.

وفي المسح الاستقصائي الذي أجريناه، شعر البعض من النساء، بأنهن بدأن حياتهن الزوجية كشريك عام مع أزواجهن، لكن في لحظة معينة انتهى بهن الأمر بتحمل المسؤولية بمفردهن. وقالت إحدى الزوجات:

في حين أننا لسنا ثريين، فإن لدينا بعض الأموال المدخرة، بيد أن زوجي يشعر بأننا دائماً على وشك مواجهة مشكلة ما، ومن ثم يسعى دائماً لكسب عميل إضافي، أو راتب إضافي، حتى لو كان هذا يعني أن يظل حبيساً في داخل مكتبه في البيت طوال الليل بعد تناول الغذاء، ولا يكون لديه وقت للعب مع الأطفال. فهل سيشعر في أي وقت بأننا لم نعد نحتمل ما هو أكثر من ذلك؟ إنني أقدر درع الحماية هذه، ولكنني لا أتقبل أن تكون سبباً في إيذائنا.

وعلى النقيض من ذلك، شرحت امرأة أخرى سبب شعورها بهذا القدر من الأمان:

زوجي يعمل بجد، لكنني ممتنة جداً؛ لأنه يعترف أيضاً بأن الأطفال بحاجة إلى وجود أب بقدر حاجتهم إلى أم، وهناك الكثير من صديقاتي محبطات؛ لأنهن كان عليهن أن يطلبن من أزواجهن "رعاية وتربية الأطفال"، وكأن هؤلاء الأطفال ليسوا أولادهم أيضاً، لكن ما يميز زوجي أنه يعترف بواجبه تجاه أطفالنا، نعم، إنه متعب وأنا كذلك، وحقيقة أنه سيلعب مع الأطفال أو يتولى

ترتيب الأطباق، فذلك يمنحني بالفعل ذلك الشعور بأننا نتشارك هذا الأمر معاً.

علاوة على ذلك، أخبرنا عدد قليل تماماً من الأمهات المشغولات بأداء واجباتهن، بأن مجرد تقدير أزواجهن إياهن، جعلهن يشعرن بالأمان. ذلك أنه يمكن لأي رجل يعمل بجد أن يفهم الأمان الذي يأتي من شعور الزوجة بالتقدير.

أي رجل يعمل بجد يمكن أن يفهم الأمان الذي يأتي من شعور الزوجة بالتقدير



5. تشعر زوجتك بالأمان حين تبذل جهداً لتوفير احتياجات الأسرة

أخيراً، وبعد كل هذه المناقشة عن المال باعتباره لا يمثل أولوية قصوى لدى المرأة، يجب أن نعرف أن الجهد الذي تبذله لتوفير الاحتياجات لأسرتك يضيف بالقطع معنى إلى الأمان العاطفي، حتى إذا لم تكن النتيجة هي تحقيقك مقدار المال الذي افترضت أنها كانت تريده. وبينما ينصب تركيز الرجال على النتائج، تركز زوجاتنا على الجهد - وهذا الجهد هو الذي يجعلها تشعر بأنها محبوبة، ما دام ذلك لا يتعارض مع العناصر الأخرى التي تشعرها بالأمان العاطفي.

وقد اتفقت النساء اللائي تحدثنا إليهن على أنه بالنسبة إلى الاختيار بين الأمان المالي والأمان العاطفي، واختيارهن الأمان العاطفي، فإن هذا لا يعني هذا أنهن يجدن متعة في تحمل الصعوبات المالية، لكنهن سوف يفضلن تحمل هذه الصعوبات إذا كان الزوج بقربهن دائماً. وكما قالت امرأة: "الصعوبات المالية، بطبيعتها، شيء عصيب، بيد أنه إذا كان لي أن أختار، فإنني أفضل معاشة هذه الصعوبات على فقدان زوجي".

"الصعوبات المالية، بطبيعتها، شيء عصيب. بيد أنه إذا كان لي أن أختار، فإنني أفضل معاشة هذه الصعوبات على فقدان زوجي".

ومن الواضح أنه في خضم هذا كله، فإننا بحاجة إلى تحقيق توازن. نعم لقد خلق الرجل للسعي وتوفير احتياجات أسرته، والمرأة تقدر ذلك. وما من أحد منا يريد استغلال حاجة المرأة إلى الشعور بالأمان العاطفي وبقائنا إلى جانبها كحجة لترك وظائفنا، والجلوس على الأريكة ساعات، والاستمتاع بأكل المقرمشات. فليس ثمة خطأ أو عيب في تناول المقرمشات، ولكن لا بد من الاعتدال في كل الأشياء التي نفعلها.

النساء يتمنين السعادة لنا نحن الأزواج

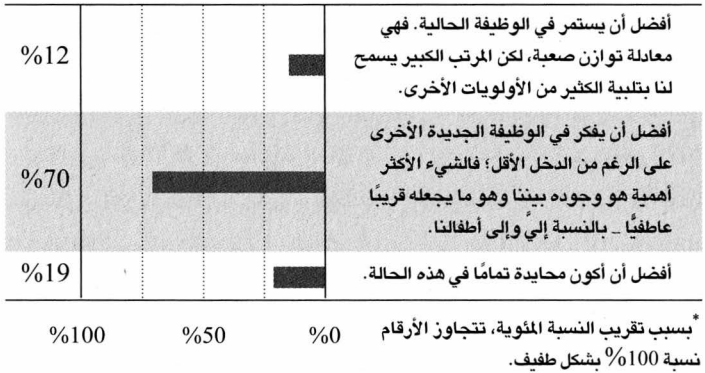
إحدى أكثر النتائج تشجيعاً، التي توصلنا إليها في بحثنا، أفادت بأن المرأة، على الرغم من أنها تريد بالفعل من زوجها أن تكون لديه وظيفة

يعمل فيها عدد ساعات أقل من أجل أن يقضي وقتاً أكثر مع الأسرة، فإنها تريد أيضاً أن يعمل الزوج وقتاً أقل حتى يستمتع بالحياة بشكل أكبر. ذلك أن قدراً كبيراً من التوتر وعدم الأمان لدى المرأة يأتي من معرفة أن زوجها يعمل ساعات طويلة في وظيفة تسبب له التوتر؛ لمجرد أن يوفر للأسرة مستوى دخل معيناً، وإن كان ثمة خيار آخر، فإن معظم النساء سيخترن أن يعمل الزوج في وظيفة بها قليل من التوتر، ويحصل منها على دخل أقل، ولكنه يستمتع بها، حتى إن كان ذلك يعني مواجهة الأسرة تداعيات انعدام الأمان المالي.

وفي سياق مسحنا الاستطلاعي، طلبنا من النساء الاختيار بين سيناريوهين مختلفين لوظيفة الزوج، ومرة أخرى، قالت نسبة 70% من النساء إنهن يفضلن أن يعمل الزوج في وظيفة ذات راتب أقل - تتطلب تضحيات مالية من جانبها - إن كانت تسمح بقضائه مزيداً من الوقت مع أسرته. وما يعد أكثر روعة وإثارة كذلك أن هذه النسبة ارتفعت إلى 89% في حال شعور المرأة بأن الزوج هو الذي يرغب في ذلك الاختيار (أضف إلى هذه النسبة هؤلاء النساء اللائي أبدين آراء محايدة)!

وما يدعو إلى التشجيع، أننا، على الرغم من رغبة النساء في الأمان العاطفي والقرب من الزوج، لم نجد امرأة واحدة تريد أن يشغل زوجها وظيفة توفر له قضاء وقت طويل مع أسرته، لكنها قد تجعله غير راض أو غير سعيد في حياته العملية، وهن يعرضن أنهن لن يحصلن على الأمان العاطفي جراء ذلك، فعلى حد قول إحدى النساء: "لو أنني أجبرته على شغل وظيفة لا يحبها، فإنني بذلك أجعل نفسي أعيش مع رجل مكتئب، وهذا ليس هو الهدف!".

تخلي نفسك في هذا السيناريو: زوجك يشغل وظيفة يحصل منها على راتب جيد، ولكنها تتطلب ساعات كثيرة من العمل، وكثيراً من الاهتمام خارج العمل، لكنك تستمتعين بنمط حياة مريح، كما يحظى الأطفال بكل وسائل الاستمتاع التي توفرها لهم هذه الحياة المرفهة، ولكنك والأطفال تشعرون غالباً بأنكم بعيدون عن زوجك، وعندما تكونان معاً، يقع الخلاف بينكما في الغالب. والآن، لتفترض أن زوجك عُرضت عليه وظيفة مختلفة سيستمتع بها، وستسمح له بقضاء وقت أكبر مع الأسرة، لكنه سيحصل فيها على راتب أقل من الوظيفة السابقة، ومن ثم سيعني ذلك إجراء بعض التعديلات لدى أسرتك في نمط الحياة الذي اعتادته من قبل، أي من هذه الإجابات يصف بشكل أفضل مشاعرك المحتملة في إطار هذا السيناريو؟ (يجب اختيار إجابة واحدة).



إعادة النظر في افتراضات عائل الأسرة/حاميتها

هذا الموضوع برُمته يمكن اختزاله في أن نسأل أنفسنا - ونسأل الزوجات أيضاً - سؤالاً واحداً: هل أوفر نوع الأمان الذي تريده الزوجة وتحتاج إليه بصدق؟

حدد أحد أصدقائي جوهر الصعوبة التي تواجه الكثير منا: "ينصب تركيز الرجال على الدخل واقتناء الأشياء؛ لأنه من السهل كثيراً بالنسبة إليهم قياس مدى النجاح على أساس الأرقام، ذلك أنه يصعب علينا تحديد 'الاهتمام العاطفي'".

لقد بدأت هذا الفصل بتعليق، وهو أننا معشر الرجال غالباً ما نشعر بأننا عالقون في موقف غاية في الصعوبة، وكأننا بين شقي رحى، غير أننا قد سمعنا الآن من مئات النساء أن هذا الأمر غير صحيح، فإذا كان أحد شقي الرحى يتمثل في حاجتها إلى الأمان العاطفي، فلا وجود لشق الرحى الآخر المتمثل في الشعور بالأمان المالي، فالأمر بالنسبة إليهن ليس صعباً على الإطلاق، فذلك الجانب المادي لا يمثل بالنسبة إليهن الأولوية التي يمثلها لك كزوج. فـ "شونتي" مثلاً لا تريدني بالقرب منها بالإضافة إلى البناية التي يعمل بها حارس للعقار، فهي تريدني بالقرب منها وحسب. وحين فكرت أخيراً في ذلك الأمر - بعد خمس سنوات - انتقلنا من نيويورك إلى أتلانتا، حيث عملت في وظيفة توفر لي قضاء وقت أكبر مع الأسرة.

ولو أنك تشككت في احتمال أن تكون زوجتك تحاول قول الشيء ذاته، يتعين عليك التحدث إليها، فمن المرجح أنك ستندهش بما تسمعه منها.

لا يعد الأمر صعباً على الإطلاق بالنسبة إلى النساء، فذلك الجانب المادي لا يمثل بالنسبة إليهن الأولوية التي يمثلها لك أنت الزوج.



ما يهم حقاً: الأب السعيد

نعرف جميعاً، وبشكل غريزي أنه مع نمو أطفالنا وتقدمهم في العمر، ومع وصولنا نحن وزوجاتنا إلى سن الشيخوخة، فإن أفضل ذكرياتنا لن يكون محورها هو الأشياء اللطيفة التي اشتريناها، أو حجم المنزل الذي نعيش فيه، بل بشكل حتمي، إن مقياس النجاح سيكون شيئاً أكثر بساطة، ألا وهو تلك الحياة التي عشناها معاً كل يوم.

فقد وصفت امرأة ترعرعت في كنف أسرة كبيرة في مدينة فلينت، بولاية ميتشجان - وهي إحدى المدن الصناعية الكبرى في الغرب الأوسط - كيف أن حرص والدها الشديد على "توفير" الاحتياجات العائلية قد تبين أنه لم يؤدّ إلى حياة أفضل لأي من أفراد الأسرة، حيث تقول:

حين كنا صغاراً، كنا نعيش في منزل صغير يقع بالضبط في وسط المدينة. ولم تكن المنطقة السكنية رائعة، لكنني أحببت حياتي، وكان والدي سعيداً. ولدى عودته إلى البيت من العمل، كنا نلهو ونلعب معاً. إذ كان يشعر بالكثير من المرح لوجوده معنا في البيت. وعندما بلغت سن الحادية عشرة، أراد والدي توفير مستقبل أفضل لنا، ومن ثم؛ قرر أن يكون لدينا بيت خاص مشيد خارج

المدينة، ونظراً إلى أننا لم يكن لدينا الكثير من المال، كان والدي يعرف أن عليه العمل كثيراً بنفسه. وقال إننا نستحق ما يفعله من أجلنا.

ولسوء الحظ، إن والدي لم يكن يدرك العواقب المحتملة لكل هذا الإجهاد والضغط الزائدين، ليس بالنسبة إليه فقط، ولكن بالنسبة إلينا أيضاً. وهذا الشعور بالإجهاد الذي طال كل شيء بدأ ينهك أبي. ومن ثم، خسرنا والدي السعيد المرح لنجد بدلاً منه أباً غاضباً طوال الوقت. فقد كفَّ عن اللعب معنا في أوقات كثيرة، وكان على حافة الهاوية، ولم يعد مسترخياً أو مستمتعاً بالمرح معنا.

وأعرف الآن أنه كان يضحي بنفسه لضمان مستقبل أفضل لنا نحن الأطفال، لكننا كنا نريده هو أكثر مما كنا نريد المنزل الجديد، أو المدارس الأفضل. وكل ما أردناه هو عودة الأب السعيد.

فهي تقول إنه لو خيّر الأطفال أو أمهم بين البيت الصغير في فلينت في ظل وجود أب سعيد، وبيت أكبر في الريف مع وجود أب غاضب، فمن المؤكد أنه لن يكون هنالك جدال في ذلك، إذ إنهم كانوا سيختارون جميعاً الأب السعيد.



كُنْ إِلَى جِوَارِ أُسْرَتِكَ دَائِمًا

كل رجل أعرفه يعمل بجد، يفعل ذلك على الأقل؛ لأنه يعتقد أن ما يقوم به هو الأفضل من أجل أسرته. ذلك أن توفير سبل العيش لأسرتنا شيء جدير بالثناء، وهو ما أوصى به الله في جميع الكتب السماوية، لكن لا بد من أن نكون مستعدين لنسأل أنفسنا إن كنا نوفر ما تحتاج إليه أسرتنا حقًا، أم أننا أصبحنا نلبي احتياجات تفرضها علينا بعض الافتراضات الداخلية الثقافية، التي قد تؤدي بالفعل إلى تخريب الأمور الأكثر أهمية من ذلك وإفسادها، وإن كان الأمر كذلك، فمن المحتمل أن تكون هنالك حاجة إلى إجراء بعض التعديلات.

وبالنظر إلى الوراء، أدركت أن أبي قد قام بالفعل بتلك التعديلات. فقد عمل أبي ساعات طويلة في مجال العقارات غير المستقر، لكنه حين كان يعود إلى المنزل مع وجود أي من ضوء النهار، كنا نبدأ لعب كرة القدم، أو أنه كان يلقي بالكرات الطائرة إلى إخوتي وإلى في الملعب الخالي الذي يقع إلى جانب منزلنا، وكنا نقضي أوقاتًا ممتعة حقًا.

نظرًا إلى وجود أبي بالقرب منا دائمًا، فلم أتذكر قط شيئًا كنا نفتقر إليه، بل كل ما أتذكره هو تلك الأشياء التي فعلناها معًا.

كان البيت هو الذي يجمع دائمًا شمل أسرتنا، وكنا نتناول معًا ثلاث وجبات في كل يوم، بيد أنني أتذكر ذلك الشعور بالتوتر الناجم عن إجراءات التقشف في أوقات لم يكن يحصل فيها والذي على عمولات من

عمله، لكن كان هناك شيء ممتع دائماً، فعلى الرغم من الضغوط، ومع معرفة أنه لم يكن لدينا بعض الأشياء التي يملكها أطفال آخرون، فإنه بسبب وجود أبي بقرنبا دائماً أصبحت لديّ ذكريات رائعة عن مرحلة طفولتي، وما من ذكرى واحدة تركز على ما كنا نفتقر إليه، وما أذكره هو الأشياء التي قمنا بها معاً.

وبطبيعة الحال فإن تقليص النفقات المالية لتحسين نوعية الحياة الحقيقية يتسبب في بعض الضغوط والتوترات، ويمكنني أنا و"شونتي" أن نشهد على ذلك، فعلى مدى عدة سنوات، ناضلت من أجل الإبقاء على شركة ناشئة تعمل في مجال التكنولوجيا، بينما كان لدي عمل بعض الوقت في مجال الشؤون القانونية، ومرت عدة أشهر ونحن لا نعرف كيف يمكن أن نسدد أقساط الرهن العقاري حتى حان موعد استحقاق الدفع. نعم، كان هذا الأمر مثيراً للتوتر!

بيد أننا نجحنا وتمكنا من سداد الأقساط هذه، فقد رأينا حقيقة أن الخالق هو المانح والعاطي دائماً، ومن ثم، فإن علاقاتنا الأسرية باتت أقوى مما كانت عليه في أي وقت. وفي الحقيقة، في أثناء مرورنا بإحدى الأزمات المالية العصبية، شعرت "شونتي" بقلق شديد عندما بدأت أفكر في العودة إلى العمل في شركة قانونية كبيرة. وبكل صراحة، فإنني لن أقبل بمقايضة الوقت الذي كنت أستطيع أن أمضيه مع "شونتي" والأطفال بأية وظيفة قانونية عالية الأجر في العالم.

وبالنسبة إلى الرجال، فإن الكفاح ضد البطالة، وحالة القلق بشأن عدم الاستمرار في العمل، والظروف الاقتصادية الصعبة، يمكن أن تشكل كلها تحدياً إضافياً يجعلهم يشعرون بأنهم ناجحون في تأمين احتياجات

أسرهم. صدقتي، فأنا أعرف ذلك جيداً. فأنا وأنت مبرمجان لأداء مهمة محددة، وهي توفير سبل العيش لأسرنا. وحين لا نستطيع القيام بهذه المهمة، نسقط بسهولة ضحايا شكوك عميقة بشأن قيمتنا نحن الأزواج والرجال، ولو أنك واجهت هذا التحدي اليوم، أمل أن يكون هذا الفصل قد أفتنك بأنك في حين قد تشعر أحياناً بالفضل، لا يعني هذا أن زوجتك لديها الشعور نفسه نحوك.

فبالنسبة إليها، أنت أكثر من مجرد شخص يجلب مرتباً، وأنت تعني لها ما هو أكثر من الرهن العقاري. فأنت تمتلك بالفعل المفتاح الحقيقي لشعورها بالأمان، وبخاصة في الأوقات الصعبة. بيد أن ذلك الأمان لا يتعلق كله بما تكسبه، بل يتعلق بشخصك أنت، وطريقة حبك إياها، وهو شيء أهم من الأشياء الأخرى كلها.

أنت تملك المفتاح الحقيقي لشعور زوجتك بالأمان، وبخاصة في الأوقات الصعبة. فهو يتعلق بشخصك أنت، وطريقة حبك إياها، وهو شيء أهم من الأشياء الأخرى كلها.



الإصغاء إليها هو الحل

لماذا يصبح شعورها حيال المشكلة هو المشكلة ذاتها،
وكيف تحفز رغبتك في حلها؟

حين تبوح زوجتك بمشكلة عاطفية تعانيها، تصبح مشاعرهما والرغبة
في أن تصغي إليها أكثر أهمية من المشكلة ذاتها.

منذ وقت ليس بالبعيد، كنت و"شونتي" ننظف البيت بعدما فرغنا من
تناول وجبة العشاء، حينها لاحظت أنها بدت مكتئبة. فقد كانت تعمل
ساعات طويلة على عدة مشاريع، ومن ثم، عرفت أنها كانت متعبة. كما
أنها قد اكتشفت أن الدعوة المتوقعة والمقدمة إليها للظهور على شاشة
قناة تلفاز "سي إن إن" للتحديث عن كتابها للنساء فقط في اليوم التالي
قد تعثرت.

ومن البديهي أن شخصاً فائق الحساسية مثلي، كان من المحتمل أن
يبقى هادئاً، وأن يعطيها الوقت للتفكير من أجل معالجة الموقف، بيد

أن عملي الأخير على وضع خريطة لعقل المرأة، دفعني إلى تجربة شيء آخر، لقد أدركت أنها ليست بحاجة إلى وقت للتفكير، بل إنها بحاجة إلى التحدث. ولذلك، توقفت عما كنت أقوم به، وكنت أمسك الطبق في يدي، وسألتها إن كانت بخير.

تنهدت، ثم أجابت: "إنني قلقة بعض الشيء بسبب ما حدث مع قناة 'سي إن إن'، إنني أعرف كيف تسير الأمور في الشبكات التليفزيونية. وما كان ينبغي لي أن أرفع سقف آمالي هكذا".

وحين سألتها إن كانت تعرف السبب وراء تعثر الأمر، هزت رأسها، وقالت: "حقيقة، لا أعرف. قالوا إن الجميع أحب الموضوع، ولكن حين عقدوا اجتماعاً لفريق إنتاج البرنامج، كان لا بد من حذف بعض الأجزاء. فالموضوع ليس شخصياً على الإطلاق".

ولأنني أردت بالفعل أن أجعلها تبتهج، قررت أن الوقت كان مناسباً للغاية لكي ألقى على "شونتي" واحدة من أفضل خطبي التشجيعية التي تزخر بمشاعر الامتنان والعرفان.

قلت لها: "لكن، ويا للروعة، فكري فقط في كم هي فرصة رائعة حتى تكوني محل اهتمام قناة 'سي إن إن'".
أجابت: "أعرف، لكن - - -".

واستطردت قائلاً: "وفكري كم هي نعمة كبيرة أن تجدي نفسك ضيفة على محطات إذاعية وتليفزيونية أخرى طوال الوقت، وأن تكوني قادرة على مشاركة الآخرين هذه الرسالة، وإنقاذ الكثير من الزيجات".
قالت: "نعم، لكن شبكة سي إن إن ليست مثل القنوات الأخرى".

أحببتها وأنا أبتسم: "أوه، لا أعرف. لكن ظهورك في برنامج هوليوود الشهر الماضي حقق خمسة ملايين مشاهدة، وهذا عدد كبير من المشاهدين".

ولكن ما أثار دهشتي وفاجأني هو أن زوجتي الحكيمة المتزنة، قد غضبت فجأة. وقالت: "أحاول أن أخبرك بشيء ما، ولكنك تتصرف كأنك غير مهتم بالأمر كذلك"، ثم نهضت من أمام مائدة الطعام، وهي تحاول أن تحبس دموعها بقوة.

"ماذا؟"، لقد فاجأتني بما قالته.

وهنا، بدأت أفكر في قرارة نفسي، لا بد من أنك تمزحين معي! هل تعتقدين أنني غير مهتم بالأمر؟ ما الذي كنت تعتقدين أنني أحاول أن أوضحه لك؟ تلك هي المرة الأخيرة التي أحاول فيها تشجيعك! بيد أنني لم أقل أي شيء من هذا كله، واحتفظت به في داخلي. وبدلاً من ذلك، أخذت أتمتم بكلمتين معتادتين وقيمتين، ألا وهما "حسناً، رائع". وبعد ذلك رفضت الاستماع إليها، وذهبت إلى مشاهدة التلفاز.

فهل هذا السيناريو القصير قد فاجأك باعتباره شيئاً مألوفاً؟ إليك تسلسل ما حدث مرة أخرى:

- يبدو أنها بحاجة إلى أحد يصغي إليها.
- أنت تبالي وتهتم بالأمر، ولذلك تسألها "ما الذي حدث؟".
- تبوح لك بما يضايقها.
- تبدي اهتمامك بالأمر، ومن ثم، تحاول المساعدة.
- تظهر رد فعلها، وتقول: "من الواضح أنك لا تكثرت للأمر!".

وفي وقت لاحق، اعتذرت و"شونتي"، كل منا للآخر، وأمکن لنا تحديد المشكلة في إطار هذا السيناريو فيما بيننا: إذ إن ما كنت أحسبه إصغاءً واهتماماً، على ما يبدو، لم يكن كذلك بالفعل بالنسبة إليها، فبطبيعة الحال، كنت أصغي إليها - باستخدام أذني، وعقلي، ونيتي الحسنة، حقاً هذا ما حدث.

لكن المشكلة الحقيقية هي أن ذلك كله لم يكن يحدث على النحو الذي يجعل زوجتي تشعر بأنني أصغي إليها، وأهتم بما تقوله.

ما كنت أحسبه إصغاءً واهتماماً، على ما يبدو، لم يكن كذلك بالفعل.

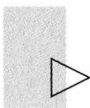


أما الآن، وقد تلقيت الكثير من ردود الأفعال من النساء عن هذه المشكلة من جميع أنحاء البلاد، أعتقد أن تعلم الإصغاء بالطريقة التي تحتاج إليها المرأة يعد مهارة كبيرة يفتقدها معظم الرجال، ولو كنت مثلي تماماً، فإن المشكلة تصبح معقدة بفعل المزيد من الأخبار غير السارة - فأنت تعتقد بالفعل أنك تصغي جيداً، وتظن أنك آلة استماع - الرجل الأسطوري للتعاطف! هذا ما يفعله معظم الرجال، وكذلك أنا. لكننا في الحقيقة لسنا كذلك.

ولكن هناك أخباراً سارة، مع أن معظم الرجال قد ينهارون بسبب هذه المشكلة، غير أننا على بعد بضع خطوات فقط من تعلم عادات الإصغاء الناجحة بالفعل، وهو الأمر الذي يبينه لك هذا الفصل.

وسواء أكان ذلك مع خطيبتك أو زوجتك، فإن إصغائك إليها بشكل يجعلها تفهم أنك تصغي إليها فعلاً، من شأنه أن يحقق فوائد فورية في إطار علاقة أكثر عمقاً، وأقوى، وأكثر إرضاء. لماذا؟ لأن الإصغاء الذكي يخبر المرأة بصوت عالٍ للغاية أعلى من أي صوت آخر بأنك تعرفها، وتهتم بها، وتحبها. فمن المرجح ألا يكون هذا الأمر مخالفاً، الحقيقة أن الإصغاء الذكي للمرأة له قوة أكبر في حياتها وقلبها تفوق كل الأمور التي يفعلها الرجال أولاً وبشكل أفضل، وذلك على سبيل المثال التحليل، ومحاولة الإنقاذ، واتخاذ قرار، وفعل شيء ما، وتقديم المساعدة - أو حل المشكلة.

إن إصغائك إليها بشكل يجعلها تفهم أنك تصغي إليها فعلاً، من شأنه أن يحقق فوائد فورية في إطار علاقة أكثر عمقاً، وأقوى، وأكثر إرضاء.



"هي لا تريد منك أن تجد حلاً للمشكلة"

لقد سمعنا جميعاً عبارة "هي لا تريد منك إيجاد حل للمشكلة، فهي تريدك أن تستمتع إليها فقط"، ولكن على الرغم من أن تلك العبارة صحيحة (وفقاً لنتائج جميع المقابلات الشخصية التي أجريناها)، فإن معظم الرجال ليست لديهم فكرة بشأن ما تعنيه تلك العبارة أو كيفية تنفيذها، وسأشرح كيفية تنفيذها في دقيقة، ولكن إليك أولاً ما تعنيه.

ثلاثة أشياء:

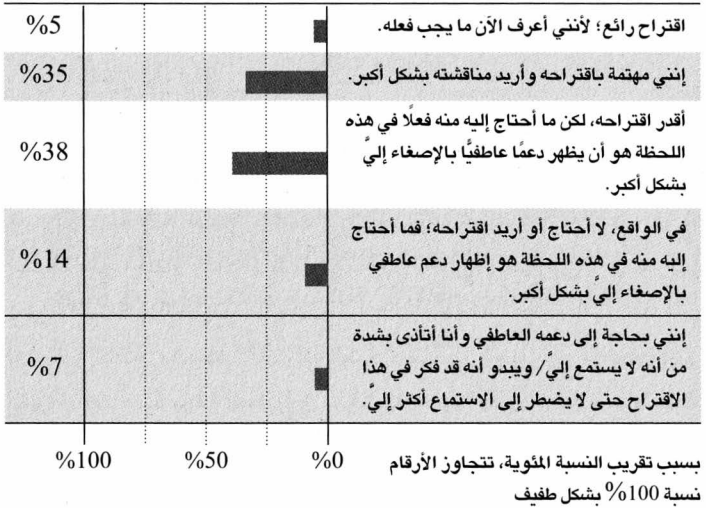
- هي لا تريد منك حل المشكلة = هي لا تريد أو تحتاج منك بالفعل إلى حل المشكلة - على الأقل في البداية.
 - هي تريد منك الإصغاء إليها فقط = هي تريد وتحتاج منك إلى أن تفهم كيفية شعورها حيال المشكلة.
 - المشكلة = مشكلة عاطفية. فعادة الاستماع هذه لا تنطبق على المشكلات التقنية.
- دعونا نستعرض كل هذه النقاط الواحدة تلو الأخرى.

"هي لا تريد منك حل المشكلة" = هي
لا تحتاج منك إلى حلها.

فإذا كنت تتساءل بشأن هذا الأمر، فإنه لا يعني "أنها تحتاج منك إلى ألا تفعل شيئاً"، بل إن عليك أن تفهم السبب وراء مشاركتها إياك هذه المشكلة، والسبب هنا - كما نعتقد - ليس لأنها بحاجة إلى مساعدتنا، ففي حقيقة الأمر، تشعر زوجاتنا عادة بأنهن قادرات تماماً على حل مشكلاتهن دون الحصول على أية مساعدة من الرجال، وذلك ليس الشيء الذي يبحثن عنه، على الأقل في البداية.

ولنتظر الآن إلى نتائج مسحنا الاستطلاعي. فحتى لو أن رجلاً معيناً توصل إلى حل معقول للمشكلة قيد المناقشة، نجد أن نسبة 5% فقط من النساء هن من قلن إن ذلك من شأنه أن يعمل على حل مشكلتهن بالفعل. علاوة على ذلك، أيها الرجال. نجد أن نسبة ضخمة بلغت 95% من النساء يشعرن بأن إيجاد حل معقول لن يؤدي إلى معالجة مشكلتهن.

لتفترضني أنك دخلت في صراع خطير نوعاً ما مع شخص ما مهم بالنسبة إليك، وأنت قد كنت تتعاملين معه طوال اليوم بانفعالات قوية. وفي ذلك المساء، بدأت إخبار زوجك بما حدث وكيفية شعورك حيال ذلك الأمر. وبعد أن استمع إليك قليلاً، إذا به وقد فكر في اقتراح معقول يساعد على حل المشكلة. كيف سيكون شعورك على الأرجح بشأن اقتراح كهذا؟ (يجب اختيار إجابة واحدة).



بالإضافة إلى ذلك، شعرت نسبة 60% من النساء بأن الحل المقترح - ومهما يكن معقولاً - لكنه كان يبدو سلبياً، وعبر البعض الآخر من النساء عن تقديرهن اقتراح أزواجهن، في حين لم يعبر بعضهن عن هذا

التقدير، بيد أن أغلبية النساء شعرن بأن هذا كان يقلل من قيمة شعورهن بضرورة استماع أزواجهن إليهن، وتقديم الدعم إليهن. ولكي نرى لماذا يعد هذا الأمر صحيحاً، ننتقل الآن إلى المبدأ الثاني والأكثر أهمية.

"هي تريد منك الإصغاء إليها فقط" = هي تريدك أن تركز على شعورها، وليس على المشكلة.

إنها لا تبوح لك بمشكلة ما حتى تجد لها حلاً، وإنما تبوح لك بها حتى تستطيع أن تفهم حقيقة شعورها حيال شيء يضايقها. وإليك حقيقة الأمر: بالنسبة إلينا، فإننا معشر الرجال قد دربنا أنفسنا على اجتياز ركाम المشاعر بما يعج به من فوضى من أجل التركيز على "المشكلة الحقيقية"، وبدلاً من ذلك، فإننا بحاجة إلى استيعاب المفتاح الأهم والوحيد الذي يجعلنا مستمعين جيدين: بالنسبة إلى المرأة، تعد مشاعرها السلبية إزاء مشكلة معينة هي المشكلة الحقيقية. وبعبارة أخرى، فإن مشاعرها هذه هي ما تحاول أن تشاركك إياه، وتجعلك تتفهمه، ولو أكثر من المشكلة نفسها.

لقد دربنا أنفسنا على اجتياز ركام المشاعر بما يعج به من فوضى، من أجل التركيز على "المشكلة الحقيقية"، وبالنسبة إلى المرأة، تعد هذه المشاعر هي المشكلة الحقيقية.



والحقيقة أن حاجة المرأة إلى أن تستمع إلى مشاعرهما، تفسر شيئاً قد حير الكثيرين منا، ويدفعنا إلى التساؤل: إن لم تكن تريدني أن أجد حلاً للمشكلة، فلماذا تواصل الحديث معي عن تلك المشكلة؟ ولتنظر الآن إلى تلك التعليقات من النساء، حيث تكشف حقيقة الأمر:

- "يشعر معظم الرجال بأنهم يتعين عليهم التدخل لإنهاء القلق الذي تشعر به الزوجة وأفراد الأسرة، لكن زوجي عندما يقدم على إيجاد حل للمشكلة، قبل أن أنتهي من سرد تفاصيلها له، يثبت لي أنه غير مهتم بالاستماع إلى شيء يعد مهماً بالنسبة إليّ. وهذا يجعلني أشعر بالتقليل من شأنِي."
- "قبل بضعة أيام، كنت أخبر زوجي بشأن معاناتي من توتر مستمر في علاقتي مع شخص ما، وكان من الرائع أنه كان يصغي إليّ فقط، ويظهر لي اهتمامه، واكتفى بقول: 'لا أعرف إن كانت الأمور ستتحسن حبيبتي، أم لا' وهنا، شعرت بأنه يصغي إليّ جيداً."
- "إن مجرد مشاركتك مشاعر المرأة في مشكلتها، يثبت لها بالفعل أنك مهتم بشأنها!"

"إن مجرد مشاركتك مشاعر المرأة في مشكلتها، يثبت لها بالفعل أنك مهتم بشأنها!"

مكتبة

t.me/soramnqraa

"المشكلة" = مشكلة عاطفية، وليس مشكلة فنية

إن العبارة التي تقول: "هي لا تريد منك حل المشكلة" قد أربكت الكثيرين منا؛ لأننا نعرف أن بعض المواقف تتطلب حلاً. وهذا هو وجه الاختلاف: إن كان الأمر يتعلق بقلق عاطفي، يجب عليك أن تطبق مهارات الاستماع، وإن كان غير ذلك، فعليك تطبيق مهارات الإصلاح وإيجاد الحل.

عليك تطبيق مهارات الاستماع على المجالات التي تخص علاقات المرأة، ورفاهيتها، وشعورها باحترام الذات. وكذلك الضغوط المنزلية على سبيل المثال، والعمل. والصداقات. والصراعات. أنت.

ولا ينطبق هذا الأمر ببساطة على تلك الأوقات التي تخبرك فيها زوجتك بأن هناك عطلاً ما في سيارتها الخاصة، ففي مثل هذه الحالات، يمكنك أن تنسى الأمر المتعلق بمشاعرها، وتقول لها: "حبيبتي، ما الذي تشعرين به عند تحريك ناقل الحركة؟" تحل بالشجاعة وقم بواجبك الذكوري، وقل لها: "سأخذ السيارة إلى ورشة إصلاح السيارات في الغد". ولو التبس عليك الأمر في أي وقت بشأن ما يتطلبه الموقف، اقترحت النساء أن يسأل الرجل فقط: "حبيبتي، هل تريدين مساعدتي، أم أنك تريدين أن أصغي إليك فقط؟".

والخبر السار بالنسبة إلى أي رجل يريد أن يكون مستمعاً جيداً، أن هذا لا يعني أننا يتعين علينا التخلي عن طبيعتنا باعتبارنا قادرين على حل المشكلات. وكل ما نحتاج إليه فقط هو تطبيق تلك المهارات على المشكلة

الحقيقية، وبالشكل الصحيح. ودعني أؤكد لك أن هذه مهارة جديرة بأن نتعلمها!

كيف تصغي إليها؟

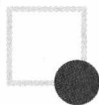
ليس ثمة شك في أن تسلسل الأحداث مهم، وهو شيء يعرفه أي رجل في مكان عمله. وهكذا هو الأمر بالنسبة إلى الاستماع الجيد، فالوسيلة الأساسية للإصغاء بالطريقة التي تشعر من خلالها المرأة بأن هناك من يستمع إليها، تتم بالنسبة إلينا نحن الرجال الذين نميل إلى الحل المباشر على أساس خطوتين:

الخطوة 1: تجاهل المشكلة، واستمع إلى شعورها حيال هذه المشكلة.

الخطوة 2: احرص على أن تجلسا معاً، وليكن تركيزكما منصباً على المشكلة.

احرص على تطبيق الخطوتين بالترتيب، وستشعر شريكة حياتك بالابتهاج، وإن لم تقم بذلك، فثق بي، ستسمعها تقول لك: "عزيزي، إنك لا تستمع إليّ".

إن الوسيلة الأساسية للرجل الذي يحرص على الإتيان بالحل المباشر هو التمثل وحل المشكلة وفقاً للتسلسل الصحيح. فإذا التزمت بالترتيب الصحيح، فستشعر شريكة حياتك بالابتهاج.



الخطوة الأولى: تجاهل المشكلة وركز على مشاعرها

السبب الذي يجعل العديد من النساء يعتقدن أننا لا نجيد الإصغاء إليهن، هو أنه حين يتعلق الأمر بمشكلة عاطفية، لا نستمع بالضرورة إلى الأشياء الصحيحة، كما أن تعريفنا للإصغاء غالباً ما يكون تعريفاً مبدئياً، أو أولاً بعض الشيء، وعلى سبيل المثال: "هي تتحدث وأنا أستمع إلى ما تقول - وبذلك فإنني أصغي إليها"،

فإذا نظرت إلى الكلمات المكتوبة بخط مائل، فإنك ستدرك ما يلي: إنها لا ترغب في أن تسمع إلى ما تقوله، بل ترغب في سماعك ما تشعر به ومن ثم، فإن الخطوة الأولى والأهم بالنسبة إليّ، كوني شخصاً يميل إلى حل المشكلات، تتمثل في الاستماع إلى الشيء الصحيح، وهو: كيف تشعر المرأة حيال المشكلة العاطفية التي تأتي بها إليك؟

والحقيقة أن معظمنا يشعر بأن كل تلك المشاعر المضطربة التي تجيش في داخل المرأة ستقف في طريق التفكير الواضح ومعالجة المشكلة بشكل صحيح. ولذلك، فإننا نحاول تجاهل تلك المشاعر، ونحن لا ندرك أن ما نتجاهله هو ذلك الشيء الذي نريدنا أن نصغي إليه بشكل أكبر! وفي الخطوة 1، نحتاج إلى إعادة تدريب أنفسنا على القيام بشيء سيبدو غريباً للغاية في البداية، وهو: عدم التركيز على المشكلة، والتركيز بدلاً من ذلك على تلك المشاعر المزعجة المرتبطة بتلك المشكلة! وفي الحقيقة - نحن نحتاج بشدة إلى فحص تلك المشاعر ومحاولة إخراجها لمساعدة المرأة على التعامل معها.

نحتاج إلى إعادة تدريب أنفسنا على التوقف عن التركيز على المشكلة، والتركيز على تلك المشاعر المزعجة المرتبطة بها.



وفي المثال الذي أوردناه بشأن شبكة تلفاز "سي إن إن"، لم تكن "شونتي" بحاجة إلى خطاب تشجيعي، كما لم تكن تحتاج إلى نصيحتي الممتازة بشأن كيفية التعامل مع هذه القناة التليفزيونية بطريقة جديدة. فكل هذه الأشياء قد حدثت معها بالفعل، وما كانت في حاجة ماسة إليه هو أن أشاركها شعورها بخيبة الأمل، وعلى سبيل المثال، أعانقها وأقول لها: "إنني آسف جداً. أعرف مدى شعورك بالإثارة والابتهاج لظهورك على شاشة قناة "سي إن إن"، وأنتك تشعرين بالفعل بخيبة أمل الآن لعدم سير الأمور على ما يرام".

وعلى الرغم من أن عدم التركيز على المشكلة، والتركيز على المشاعر بدلاً من ذلك يبدو أمراً غريباً في البداية، فقد يبدو من السهل العودة إلى "حالة الرجل العادي" والاستماع إليها بالطريقة القديمة، التي قد تسفر عن نتائج سيئة، وأنا نائم الآن على الأريكة، فإن ما أود قوله فقط هو. لإنقاذكم من خطوة النوم على الأريكة، إليكم بضع طرق ستجدون مشقة في تعلمها في البداية، ولكنها تقضي إلى النجاح.

مفتاح النجاح 1: حين تكون لديها الرغبة في التحدث إليك، أعرها كامل اهتمامك.

يعتقد معظمنا، أن باستطاعته أن يستمع جيداً، حتى إن كان يفعل شيئاً آخر. حسناً، ربما يمكنك أن تفعل ذلك، لو أنها أخبرتك بأن السيارة تصدر ضوضاء غريبة، بيد أن المشاعر تعد أمراً مختلفاً تماماً عن أي عطل قد يحدث في السيارة، ومن غير المرجح إلى حد كبير أنك ستصبح واحداً من تلك النسبة المئوية الصغيرة للغاية من الرجال ممن لديهم

بالفعل القدرة على فهم، وتقدير، وتأكيد تلك المشاعر، وهم يعكفون على مشاهدة "بير جريلز"، وهو يعرض طريقة سلخ جلد الأفعى ذات الجرس. وعندما تصرف انتباهك بعيداً عن أي تشتت ذهني آخر، وتجعله منصباً عليها، فإن هذا من شأنه أن يحدث فارقاً كبيراً، وقد يعني هذا أيضاً حدوث تدخل، حين تشكل المشتتات الذهنية الأخرى تهديداً واضحاً. وعلى سبيل المثال، وبعد مرور عام، كانت لا تزال "شونتي" تتذكر أمراً بسيطاً فعلته حين كانت لديها الرغبة الحقيقية في التحدث بينما استمر الأطفال في مقاطعتها، حيث طلبت من الأطفال اللعب في مكان آخر بعض الوقت، وأخذتها إلى غرفة المعيشة، وجلست معها على الأريكة، ثم طلبت منها أن تشاركني فيما يدور في عقلها. وكانت هاتان الدقيقتان أو الثلاث بمنزلة استثمار رائع للغاية، حيث أسهمت تلك الدقائق المعدودة في جعلها تشعر بأنها ما زالت محبوبة بعد مرور عام! أما أنا، فيجب أن أعترف بأنني لا أتذكر على الإطلاق هذا الحدث؛ ليس لأنني أفعل ذلك طوال الوقت، ولكن لأنه يستغرق القليل من الوقت والجهد.

مفتاح النجاح 2: عبّر عن تقديرك مشاعرها بشكل مسموع

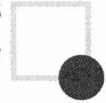
تذكر أنها ليست لديها فكرة مطلقاً عما إذا كنت تفهم مشاعرها ما لم تظهر ذلك. فتعبيرك لها عن تقديرك ما تسمعه منها – من خلال إعادة الصياغة اللفظية لما قالته – هو الدواء الناجع والفعال.

وهكذا، حين أقول لـ "شونتي": "إنني في غاية الأسف لأن أمورك قد تعثرت مع قناة 'سي إن إن'، فلا بد أن ذلك قد كان مخيباً جداً لآمالك"، فإنها تشعر حينها بأنني أنصت إليها.

مفتاح النجاح 3: كن حريصًا على إبداء التأكيد والتعاطف

مهما كنت بارعًا في التعبير عن تقديرك مشاعرها، فإن كل تقديرها لك قد يتلاشى لو أنك قلت بعد ذلك: "لكن ما يجب أن يكون شعورك هكذا"، وسواء أكنت تعتقد أنه لم يكن يجب عليها أن تشعر بالأمر بهذه الطريقة أم لا، فإنه من الضروري أن تدرك أنها تفعل ذلك. ولو أن التعبير عن تقديرك مشاعرها جاء على هذا النحو: "أسف لشعورك بخيبة الأمل"، فإن تأكيد هذه المشاعر يعني اعترافك بها (وربما قولك كذلك) إنه لا بأس في أن تشعر بخيبة الأمل.

تأكيد مشاعرها يعني اعترافك بها (وربما قولك كذلك) إنه لا بأس في أن تشعر بخيبة الأمل.



وما لم تعتقد بصدق في صحة ذلك، يجب أن تتفادى على الأقل محاولة مناقشة مشاعرها بهذه الطريقة، ذلك أن الوقت سيحين لاحقًا للمناقشات الفلسفية. وفي هذه اللحظة، هي بحاجة إلى أهم شخص في حياتها لكي يحاول أن يشاركها مشاعرها هذه، وكما جاء في إحدى الحكم القديمة: "فلتفرح مع الفرحين، ولتبك مع الباكين".

وكما أخبرتنا امرأتان:

- "إن محاولة إقناعه إياي بالعدول عن مشاعري، لا تحقق له ما يريد تحقيقه، وفي الحقيقة، يجعلني هذا أشعر بشعور مروع تمامًا، وكأن زوجي لا يبالى بما أشعر به".

- "الرجال لا يدركون قيمة تأكيد مشاعرنا ودعمها، خاصة حين تبدو تلك المشاعر غير منطقية أو مبالغاً فيها بالنسبة إليهم، ولو أن رجلاً ما أدرك قيمة ذلك، لاستطاع تجنب الكثير من الجدالات والمناقشات الطويلة".

مفتاح النجاح 4: يجب أن تدرك أنها لا تشن هجوماً عليك.

لا يمكنني، بشكل كافٍ، تأكيد مدى أهمية أمر كهذا، فحين تبدأ المشاعر الظهور، وبخاصة إن كان الحوار يدور حول علاقتنا، فإن باستطاعتي أن أخلص بسرعة إلى الاستنتاج بأن "شونتي" لها جمني، وإذا شعرت بأنها غير سعيدة، فإنني - شأن معظم الرجال - أفترض أنني من تسبب في تعاستها. بيد أنني أدرك أن الزوجة في الغالب لا تفكر في تصرفات الزوج حينذاك، بل تميل إلى معالجة أفكارها ومشاعرهما من خلال التحدث عنها، وذلك وفقاً لتركيبية مخها. والطريقة الوحيدة التي تمكنها من أن تقوم بمعالجة مشاعرهما هذه معنا هي ألا نتخذ موقفاً دفاعياً وألا نأخذ الأمر بشكل شخصي، ولتأمل فيما قالتها إحدى السيدات المشاركات في المسح الاستطلاعي عن أكثر شيء تتمنى أن يعرفه زوجها:

أريده أن يعرف أنني حين أخبره بحقيقة مشاعري إزاء شيء ما يخص علاقتنا - أنني أحاول فقط أن أجعله يشاركني شعوري حتى تتسنى لنا مناقشة الأمر، فهو يفسر هذا على بأنه انتقاد، ويغير مسار الموضوع، حيث أشعر بأنني أنا الإنسان الشرير الذي أثاره، فيقول: "أنا لا أفعل أي شيء بشكل صحيح أبداً"، أو "أنا لا

يمكنني إرضائك أبداً"، وهو أمر غير صحيح على الإطلاق. ومن ثم لا نناقش المشكلة على الإطلاق، وأتمنى لو أنه استطاع أن يفهم أنه من المهم بالنسبة إليّ أن أكون قادرة على التحدث بشأن هذه الأشياء، وأن يفهم كذلك أنني لست انتقادية فقط.

مفتاح النجاح 5: ساعدها على فهم حدودك مقدماً

نظرًا إلى أن معظم النساء ليس لديهن حد عاطفي أو جسدي كذلك لقدرتهن على الاستماع ومعالجة المشاعر، فإنهن لا يفهمن أن لدى معظم الرجال القدرة على ذلك. إذ يمكنني أن أكون مستعداً تماماً للاستماع إلى "شونتي"، ومشاركتها مشاعرها إزاء شيء ما. لكن كما قد يتوقف جسدي، ويميل إلى الراحة عندما أحاول الجري أميلاً عديدة، فإن عقلي سيبدأ التحقق بعد وهلة، بشأن إذا كنت أريدها أن تواصل الكلام أم تتوقف. ومن ثم، عليك أن تهئي نفسك لتحقيق النجاح بأن تذكر هذا الأمر لزوجتك أو صديقتك في وقت محايد، وأن تساعدها على أن تفهم حدود قدرتك الخاصة على الاستماع.

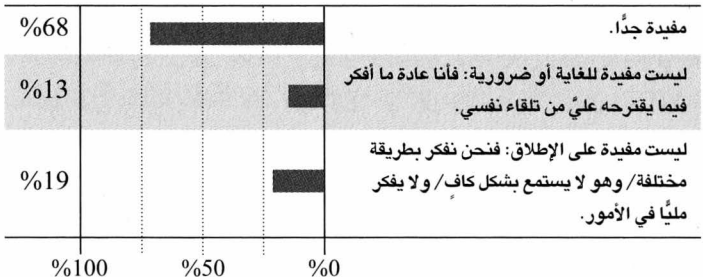
ومع ذلك، كن مطمئناً إلى أن الاستماع إليها لن يعني في العادة أنك تخوض سباقاً ماراثونياً، فعلى حد قول مختص في العلاقات الزوجية: "الرجال بحاجة إلى معرفة أن زوجاتهم لا ينظرن إليهم باعتبارهم صديقاتهن المقربات، ولا يرغبون في أن يستمعوا إليهن ساعات. وبالنسبة إلى معظم النساء، فإن تخصيص نزهة خارج البيت للمشى مع الزوج مدة خمس عشرة دقيقة في بضع أمسيات كل أسبوع، سيؤدي إلى إشباع حاجتهن تماماً".

فإذا ما اتبعنا خطوات الاستماع بتسلسلها الصحيح أي - خاطبنا مشاعرهما في البداية - فإن الحلول الصحيحة والمناسبة ستأتي تباَعاً.

الخطوة 2: اعرضاً حلولاً للمشكلة معاً

ستتذكر أن معظم النساء في هذا المسح الاستطلاعي وجدن أن اقتراحات أزواجهن لحل المشكلات غير فعالة، إذا لم يستمع إليهن أزواجهن، ويظهروا دعمهم العاطفي لهن في البداية. بيد أننا سألنا النساء بعد ذلك - إذا ما نحين جانباً كيفية شعورهن إزاء الدعم العاطفي للرجل - كيف سيكون شعورهن حيال اقتراحاته الفعلية؟ ولحسن الحظ، قال أكثر من ثلثي النساء إن الاقتراحات كانت مفيدة - ويمكن لنا استنتاج أن ما يربو على 80% من النساء وافقن بالفعل على الحل المقترح! وقالت نسبة 19% إن الحل نفسه لن يكون بالحل الجيد.

فكري في الأوقات حين كنت تجدين نفسك بالفعل في الموقف نفسه الذي سبق وصفه في السؤال السابق. فلو نحينا جانباً شعورك تجاه الدعم العاطفي الذي يقدمه زوجك، فإلى أي حد ترين أن اقتراحاته الفعلية مفيدة وقيمة؟ (يجب اختيار إجابة واحدة).



القوة العظيمة وكيفية استغلالها؟

حين كنت طفلاً، كان الرجل العنكبوت واحداً من الشخصيات المفضلة لديّ من بين سلسلة شخصيات "مارفل كوميكس" - فهو ذلك الرجل العادي الذي كان يمتلك قوة عظيمة، وكان يتعين عليه أن يتعلم كيف يستخدمها جيداً من أجل الخير. وكان التحدي الذي يواجهه هذه الشخصية البطولية يتجسد في أحد الأقوال المأثورة المفضلة لديّ دائماً، ألا وهو "مع القوة العظيمة، تأتي المسؤولية الكبيرة".

وهو ما يجعلنا نأتي إلى أخبار سارة للغاية للرجال فيما يتعلق بموضوع الإصغاء إلى الزوجة.

ففي الواقع، نجد أن جميع المعلومات الواردة في هذا الفصل تشير إلى مبدأ واحد يتم إغفاله بالنسبة إلى أي رجل يريد أن يكون سعيداً في علاقته: *فالشخص الذي يصغي جيداً، يمتلك قوة عظيمة*. وإذا ما استطعنا أن نتعلم الإصغاء على النحو الذي ترغب فيه شريكات حياتنا، تصبح لدينا قوة عظيمة تمكننا من نزع فتيل المشاعر المتضاربة، وهي قوة تستحق التقدير وتأكيداها - نعم، هي قوة تساعدنا بعد ذلك على إيجاد حلول للمشكلات.

وفي النهاية حين نغير آذاننا لما يُقال، فإننا بذلك نملك قوة عظيمة تجعلنا نخبر المرأة التي نهتم بها أكثر من أي شيء بأنها محبوبة بالفعل، وكما قالت لنا إحدى السيدات: "بعد حوار رائع مع زوجي، كان كل ما أردته هو أن أقبله، وأخبره كم أنني أكن له تقديراً كبيراً".

رفضها العلاقة الزوجية لا يعني أنها ترفضك أنت

كيف تتأثر رغباتها بتركيبة مخها الفريدة،
ولماذا يجب ألا تتأثر الأنا الخاصة بك؟

من الناحية الجسدية، غالبًا ما يكون ميل النساء إلى العلاقة الحميمية أقل من الرجال، وهذا أمر لا علاقة له في العادة بجاذبيتك.

هذا الفصل سيكون بمنزلة الاختبار الأساسي لرجولتك، ومن ثم، سأطلب منك أن تفعل شيئين، شريطة أن تفعلهما معًا وفي الوقت نفسه:

1. فكر بوضوح.

2. بشأن العلاقة الحميمة.

إنني لاحظت، ومن المرجح أنك لاحظت أنت أيضًا، أننا معشر الرجال نبلي بلاءً حسنًا حين نؤدي مهمات منفصلة - التفكير الواضح والعلاقة

الحميمية - ولكننا نفشل بشكل مستمر ومثير للإحراج عندما نفكر في هذين الأمرين معًا.

هذا هو ما توصلت إليه بعدما حصلت على الاعترافات الصادقة لنحو 450 امرأة في ولاية كولورادو.

إذ كنتُ الرجل الوحيد هناك، حيث كنت أستمع، بينما راحت "شونتي" تقدم ما قد تعلمته عن الرجال في أثناء تأليفها كتاب للنساء فقط*، فقد كانت تجربة غريبة ورائعة.

وكان هذا الجزء الرائع من تلك التجربة، على الأقل في البداية، ففي أثناء جلسة حيّة على الهواء لطرح الأسئلة والإجابة عنها، كان محور كل الأسئلة تقريبًا هو العلاقة الحميمية! وكنت مذهولًا للغاية من العقول أحادية المسار لدى السيدات، وأسألتهن المتشابهة إلى حد أنني تمكنت بصعوبة من الاستماع إلى الأسئلة، وعرفت أن أصدقائي في ولاية أتلانتا سيكونون بالقدر نفسه من الحماس الذي شعرت به بشأن فكرة أن المرأة كانت تريد حقًا العلاقة الحميمية أكثر مما كنا نعتقد.

وبالتقدم سريعًا نحو ما قام به "جيف" و"شونتي" من تكوين مجموعات بحث مركزة من النساء من أجل هذا الكتاب، نجد أن الغموض قد زال عني في هذا الوقت، لكن لسوء الحظ، لم أتوصل إلى رؤية الأمر الرائع بعد، وما سمعته في هذه المجموعات لم يكن متوافقًا على الإطلاق مع الأنباء السارة التي قرأتها في موقع "روكيز" ذات مرة، وأخيرًا، فإنني أبذل قصارى جهدي لكي أصف للنساء هوس الرجال الشديد بالعلاقة الحميمية على مستويات أعلى.

* متوافر لدى مكتبة جريز

وأخذت النساء يحدقن إليّ بأدب، ثم قالت إحداهن معلومة مهمة للغاية: "حسنًا، نظرًا إلى أن كتاب "شونتي" أكد أهمية العلاقة الحميمية بالنسبة إلى الرجل، فمن المحتمل أن تتساءل النساء عن كيفية التعامل مع متطلبات أزواجهن".

قلت في قرارة نفسي: "حسنًا، هذا رائع. لا شيء خاطئ في ذلك على الإطلاق".

فهي ترى أن التفكير الواضح لم يحدث بعد. وتابعت: "ولم يكن سبب تساؤلهن هذا أنهن يرغبن في العلاقة الحميمية كثيرًا، فالكثير من النساء ليس لديهن الحاجة نفسها إلى ممارسة العلاقة الحميمية مثلما يفعل الرجال؛ ومن ثم، فإنهن يحاولن ببساطة فهم ما يجب عليهن عمله في مثل هذه المواقف".

وبشكل ينم عن الشعور باليأس، صويت نظرة استفهامية إلى زوجتي، لكن "شونتي" راحت تومئ برأسها بالفعل، وقالت: "إنني أخشى من أن ذلك هو ما كان يحدث بالضبط".

الخطأ الكبير

كيف أكون أنا - الرجل الذكي، المتزوج، والمحبيب للغاية - قد أخطأت تمامًا في فهم تلك الجرعة الكاملة من الحقيقة الصادقة عن العلاقة الحميمية من 450 امرأة؟ وأنا لم أخطئ ذلك فقط، بل ما كنت أعتقد أنني سمعته كان تقريبًا هو العكس تمامًا لما كنَّ يقلن بالفعل.

وبعد أن أمضيت ساعات وأنا أراجع الأبحاث الاستقصائية، وأستمع إلى مجموعات البحث المركزة، بات لديّ اعتقاد أن خطئي العظيم هو الخطأ نفسه الذي يرتكبه الرجال في علاقاتهم الزوجية كل يوم. فنحن نعتقد أن البشر من الرجل والنساء هم الكائنات نفسها، وإن كانت لديهم مكونات جسمانية مختلفة، لكنها متطابقة بدقة، ونحن نفترض أن لدينا التركيبة العقلية نفسها فيما يتعلق بالعلاقة الحميمية؛ ومن ثم، حين يبدو أن هناك عدم توافق بيننا في هذا الاحتياج، لا تكون لدينا أدنى فكرة عن السبب وراء ذلك، وعلى حد قول أحد أصدقائي المتحيرين: "إذا كانت العلاقة الحميمية مجانية وممتعة، فلماذا لا تريد المرأة الحصول على الكثير من هذه المتعة المجانية؟".

والآن، نعرف بالفعل أنه في بعض الزيجات، تكون المرأة هي من ترغب في المزيد - امرأة واحدة من بين كل أربع نساء، وفقاً لنتائج مسحنا؛ ومن ثم، إذا ما وجدت نفسك في ذلك الموقف، لتعلم أنك لست وحدك. وبالطبع أشار البعض من الزوجات إلى أنهم وأزواجهن كانوا يشعرون بسعادة غامرة، حين كانوا يتشاركون الرغبة نفسها، وهو ما أثار غيرة الجميع. ولكن نظراً إلى أن لدينا حيزاً محدوداً، فإننا نركز على الأغلبية الواضحة من الأزواج الذين يريدون "المزيد والأفضل" ولا يعرفون ما يمكن عمله حيال ذلك.³

"لو أن العلاقة الحميمية مجانية، وممتعة، فلماذا لا تريد المرأة الحصول على الكثير من هذه المتعة المجانية؟".



لحسن الحظ، الحلول موجودة، ويظهر بحثنا هذا أخباراً سارة للرجال الذين يواجهون موقفًا كهذا. وبشكل خاص: يولي معظم النساء الاهتمام بما يريده أزواجهن، ولديهن اهتمام بالعلاقة الحميمية كذلك. وهن يردن حقًا علاقات حميمية رائعة مع أزواجهن.

ولكن لكي نحقق ذلك، فإننا بحاجة إلى ذلك "التفكير بوضوح".

المفاجأة المستحيلة بشأن الفجوة في العلاقة الحميمية: "الأمر لا يتعلق بك"

إن كنت رجلًا متزوجًا ومثاليًا، فمن المرجح أن تريد ممارسة المزيد من العلاقة الحميمية مع زوجتك، بيد أن ذلك ليس نهاية القصة: ففي المسح المهني الذي أجرته "شونتي" من أجل كتاب للنساء فقط، قال 97% من الرجال إن "الحصول على القدر الكافي من العلاقة الحميمية" لم يكن، كافيًا بحد ذاته، إذ إنهم كانوا بحاجة إلى الشعور بأنهم مرغوبون بصدق. يمثل شعور الرجال بأنهم مرغوبون لدى زوجاتهم دافعًا وحافزًا كبيرين لديهم، كما أنهم يقومون بالنظر إلى كل الأمور من خلال هذا الموضوع، حيث يظل الرجل يسأل نفسه: هل أنا مرغوب أم غير مرغوب لدى زوجتي؟ فلو شعرنا بأن زوجاتنا يردن ممارسة العلاقة الحميمية معنا، فإننا نشعر في هذه الحالة بالثقة، والقوة، والحيوية، والحب. والعكس صحيح، حيث نشعر بأننا مكتئبون، وغاضبون، ووحيدون إذا لم يكن الأمر كذلك، وهذا يتجاوز نطاق ذلك القدر الذي نحصل عليه من العلاقة الحميمية.

بيد أنه يحدث في هذه اللحظة أول عطل في عملية التواصل بين الزوج والزوجة العاديين، فقد أظهرت استطلاعاتنا حقيقة مفرعة، وصعبة التصديق، ولكنها مشجعة بشكل غريب بالنسبة إلى الرجال، وهي أنه في حين تريد أن تكون مرغوبًا بصدق لدى زوجتك، فإن عدم رغبتها في العلاقة قد لا يمت بأية صلة لجاذبيتك الشخصية.

فربما تريد قراءة ذلك مرة أخرى، وإذا فكرت في الأمر، فإن ذلك يعد بالفعل أخبارًا سارة بالنسبة إلى 99.9% منا نحن الرجال العاديين الذين قد لا نتمتع بجاذبية شديدة.

وإليك الحقائق، فمن النساء اللائي شاركن في المسح الذي أجريناه، وأردن ممارسة العلاقة الحميمية بشكل أقل من أزواجهن، أشارت نسبة 75% إلى أن هذا الموضوع لم تكن له علاقة بجاذبيتهم، وقواهم وقدراتهم في إطار هذه العلاقة، أو قوتهم الخارقة بشكل عام، وفي الحقيقة، من نسبة الـ 25% الباقية، قالت نسبة تقل عن 4% إن اهتمامهن الأقل بالعلاقة الحميمية كان سببه على وجه التحديد يرجع إلى أن الزوج "ليس جذابًا أو مرغوبًا"، (التردد الذي أبدته النسبة الأخرى، التي بلغت 21%، كانت له علاقة في الأساس بعدم توقع الشعور بمتعة في العلاقة، بما في ذلك أسباب جسدية).

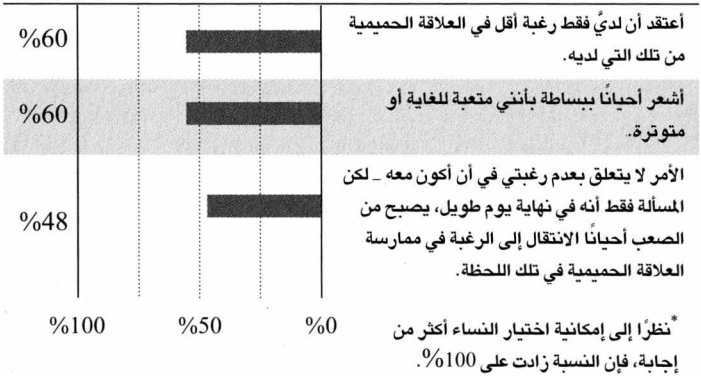
وتحدثت إحدى المشاركات في المسح بالنيابة عن تلك النسبة المذهلة من النساء البالغة 96%، حين قالت إن الشيء الوحيد الذي كانت تريد من زوجها أن يعرفه بشدة هو "لمجرد أنني لم أكن أريد ممارسة العلاقة الحميمية كثيرًا مثله، فإنني ما زلت أحبه بشدة وأراه جذابًا للغاية".

في حين تريد أن تكون مرغوباً بشدة لدى زوجتك، قد لا يمت المستوى الأدنى لرغبتها في العلاقة بأية صلة لجاذبيتك الشخصية.



انظر الآن إلى أهم ثلاثة أسباب (مع وجود فارق كبير) ذكرتها النساء بشأن الرغبة في علاقة حميمية أقل:

من بين النساء اللاتي قلن إنهن رغبين في ممارسة العلاقة الحميمة بشكل أقل مع أزواجهن، كانت الأسباب الثلاثة الرئيسية لذلك كالتالي:



وتشير النتائج التي توصلنا إليها إلى أن - وعلى الرغم من أن هناك بالتأكيد مشكلات يمكن معالجتها - فإن تلك الفجوة في الرغبة في

ممارسة العلاقة الحميمية بين الرجل والمرأة لا ترجع في العادة إلى عدم رغبة الزوجة في زوجها. بل إنها ترغب فيه! لكننا، في الغالبية العظمى من الحالات التي توجد فيها هذه الفجوة، نجد أن العبارة التي ترددها النساء دائماً هي: "السبب لا يرجع إليك أنت، بل إنه يكمن فيّ أنا".

تلك الفجوة في الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمية بين الرجل والمرأة لا ترجع في العادة إلى عدم رغبة الزوجة في زوجها.

وإن كنت لا تزال تفكر بشكل واضح، فمن المحتمل أن يتوقف عقلك عن العمل، ويكف عن التفكير فيما يبدو أنه شيء مستحيل: لا أستطيع أن أتخيل وجود زوجة جذابة معي، وألا أرغب حينها في ممارسة العلاقة الحميمية معها كثيراً! لذلك، كيف يمكن أن تتصرف هي على هذا النحو؟ لكن تذكر، ذلك هو نمط تفكير الرجل، ونحن نحاول هنا أن نتعلم طريقة تفكير المرأة؛ لذا، في هذه اللحظة، دعك من التفكير في السبب الظاهر لعدم حدوث ذلك الأمر الذي ترغب فيه، واجعل سؤالك الذي يحفزك هو: إن لم يكن الأمر يتعلق بي، فبأي شيء يتعلق إذن؟

"إذن، وما دمت ليست لي علاقة بالأمر..؟"، خمس حقائق عن المرأة والعلاقة الحميمية.

لديّ أنا و"شونتي" الرغبة في نقل ما أخبرنا به العديد من النساء في أنحاء البلاد عن طريقة تفكيرهن في العلاقة الحميمية، وما الشيء الذي يرغبن في إعطائه - وأيضاً الحصول عليه - من الزوج، وهذه الحقائق

الخمس التي باحت بها لنا هؤلاء النساء، إن اخترت تصديقها، لديها القدرة على إحداث تحسّن بطريقة جذرية في هذا الجانب من علاقتك الزوجية.

الحقيقة 1: الزوجة لديها رغبة أقل من رغبتك بشأن العلاقة الحميمة، ولكنها ستغير تلك الحقيقة إذا استطاعت.

الحقيقة الفسيولوجية الأولى: يذهب علماء المخ في تفسيرهم إلى أن المرأة العادية لديها ببساطة نسبة أقل من هرمون التستوستيرون، والهرمونات القوية الأخرى ذات الصلة بالعلاقة الحميمة، وذلك مقارنة بالرجل العادي، ومن ثم، تصبح لديها رغبة أقل منه في ممارسة هذه العلاقة، وهذا لا يعني أنها لا تريد علاقة كهذه، أو أنها لا ترغب في الاستمتاع بها متى تحدث، بيد أنها لا تفكر فيها، أو تكلف نفسها عناء البحث عنها.

هذا لا يعني أنها لا تريد ممارسة العلاقة الحميمة، أو أنها لا ترغب في الاستمتاع بها متى تحدث، بيد أنها لا تفكر فيها، أو تكلف نفسها عادة عناء البحث عنها.

ويعرف معظم الرجال هذه الحقيقة، ولكننا - وهذه هي الحقيقة الفسيولوجية الثانية - ننسأها بشكل منتظم، وهذه هي الحال في كل مساء، وسبب نسياننا هذا ليس لأننا لا نستطيع بالفعل استشعار حقيقة شيء كهذا، خاصة حين تقول المرأة بشكل صريح أو ضمني "لا" في تلك اللحظة التي نظهر فيها رغبة في ممارسة العلاقة، وعليك أن

تعترف بحقيقة ما وهي: أنك لا تذهب إلى تحليل الاختلافات والفوارق الفسيولوجية في أعقاب رفضها ممارسة العلاقة الحميمية مرة أخرى. ولذلك، دعنا نرجع إلى الوراء، ونلقِ نظرة على بعض المضامين بشأن التكوين الفسيولوجي للمرأة:

◀ مستوى أدنى من الهرمونات القوية ذات الصلة
بالعلاقة الحميمية = رغبة أقل في هذه العلاقة،

ولتفهم أن المعني المقصود هنا ليس انعدام الرغبة، ولكن مجرد رغبة أقل في العلاقة. فهذه حقيقة، ونحن بحاجة إلى أن نكف عن الافتراض بأن لنا علاقة بذلك إلى حد ما.

وكما شرح هذه النقطة العديد من الخبراء، فإنها مشكلة معقدة، بيد أنها تلخص حقيقة مفاجئة مفادها أن هناك بالفعل نوعين مختلفين من الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمية: الرغبة القائمة على المبادرة والرغبة القائمة على الاستقبال، فحين يكون لدى الرجل مزيد من هرمون التستوستيرون الذكري المرتبط بالرغبة القائمة على المبادرة، ويكون لدى المرأة مزيد من هرمون الإستروجين الأنثوي، الذي يرتبط بالرغبة القائمة على الاستقبال، وهذا يعني استعداد المرأة لممارسة العلاقة، لكنها لا تملك القدر الكافي من الاشتياق إلى السعي إليها والمبادرة بها.⁴ وقد كشفت دراسات عن هذا الموضوع أن شكلاً شائعاً من أشكال تنظيم النسل (حبة تنظيم النسل) يمكن أن تؤدي إلى تقليل الرغبة في العلاقة بقدر أكبر، ومن غير المجدي أن نجد الأفلام، والعروض التليفزيونية،

والإعلانات تُلَمَّح إلى أن المرأة يمكن أن تتحول إلى مخلوق حالم وجميل يبلغ حد الإشباع من العلاقة لو أن لديك كرجل قدرًا كافيًا من الجاذبية، وهو أمر ليس صحيحًا.

وفي سياق البحث الذي أجريناه، ولدى سؤالنا النساء عن أقصى ما رغبن في أن يفهمه أزواجهن، أجابت زوجة عن ذلك بقولها: "أريده ألا يعتقد أنني لا أحبه لمجرد أن رغبتني في ممارسة العلاقة ليست قوية مثله".

◀ مستوى أقل من الهرمونات القوية ذات الصلة بالعلاقة الحميمية = احتمالاً أقل للمبادرة بالعلاقة.

وكما ورد في أحد الكتب التي تناولت هذا الموضوع، "إن مصطلح الرغبة القائمة على الاستقبال لدى المرأة لا يعني أنها سلبية (لكنه يعني) أنها متاحة لممارسة العلاقة، وربما مستعدة، ولكنها لا تبادر إلى ممارسة هذه العلاقة الحميمية"⁵. وفيما له صلة بذلك، تلقينا رسالة بريد إلكتروني كاشفة من رجل، قد قرأت زوجته كتاب "شونتي للنساء فقط".

شرحت لي زوجتي بعد ذلك أنه لم يكن لديها ببساطة رغبة جسدية في العلاقة، وحين تحدثت، تقول لي إنها تحبها، لكن المشكلة هي أنها لا ترغب في المبادرة إلى الطلب، إنما ذلك لا يحدث معي قط، فأنا أبادر بطلبها! ولحسن الحظ، وبعد قراءة كتاب للنساء فقط، فهمت زوجتي كيف أن العلاقة تعد مهمة فعلاً بالنسبة إليّ

حتى إنها قد بدأت تبادر إلى طلبها، وهي تفعل ذلك لأنها تريد أن تبين لي أنها تحبني، وأفلح هذا الأمر معنا..

وفي إحدى مجموعات البحث المركزة، قالت امرأة:

الأمر بالنسبة إليّ يتلخص في أنني لا أبادر كثيراً إلى طلب العلاقة، حيث تتتابني هذه الرغبة مرة واحدة تقريباً كل عشرة أيام، حيث أكون أنا التي تبحث عن هذه المتعة، وفي الأوقات الأخرى، يكون هو الذي يحتاج إلى تلك المتعة، ومن وجهة نظري، هذا هو الوقت المناسب لنكون معاً، فهو وقت لا يقاطعنا فيه أحد، ناهيك عن أنه طريقة فعالة لكي يعيرني كل انتباهه، أما عن كون هذا الأمر ليس بهذا القدر من الروعة، ما إن نبدأ فيه، فإنه كلام غير صحيح؛ لأنه رائع بالفعل! وكل ما هنالك بالنسبة إليّ، أنني لا تكون لديّ في العادة الرغبة في بدء العلاقة.

▶ مستوى أدنى من الهرمونات القوية ذات الصلة بالعلاقة =
مزيد من الاضطرابات التي تجعلها لا ترغب في ممارسة
العلاقة.

وذلك من قبيل الضوضاء التي تأتي من غرفة الأطفال. أو الشكوى من ألم الصداع، أو التوتر، أو أفكار متبقية من يومها، وظلت عالقة في ذهنها، أو الشعور بالإرهاق الشديد.

فهي لا تخلق كل هذه الأشياء، وبالنسبة إلى رغبتها الأقل في العلاقة، نجد أن المرأة أكثر حساسية للعقبات، وهي تشعر بها بشدة أكثر مما نشعر به أنت أو أنا، وعلى حد قول امرأة، "بالنسبة إلى الرجال، على ما يبدو، توفر العلاقة شعوراً بالراحة، أو وسيلة للهروب من الإرهاق، أما بالنسبة إلى النساء، فإنه يتعين علينا الخروج من حالة الإرهاق حتى تكون لدينا الرغبة في إقامة العلاقة".

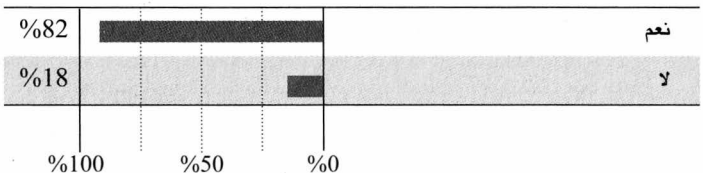
المرأة لديها حساسية أكبر للعقبات، وهي تشعر بها بشدة أكثر مما تشعر به أنت أو أنا.



ولكن هناك أيضاً أخباراً مطمئنة، فالمرأة لا تخلق العقبات أمام ممارسة العلاقة فقط، ولكنها تستطيع أن تغير بسهولة من سرعة استجابتها في إطار هذه العلاقة إن أمكنها ذلك، ولتنظر الآن إلى هذه البيانات:

(أجابت عن هذا السؤال نساء قلن إنهن رغبن في الممارسة بشكل أقل مع أزواجهن)، لو كان بوسعك أن تغيري رغبتك بشأن العلاقة و/ أو بعض الأسباب وراء عدم رغبتك كثيراً في هذه العلاقة على عكس ما عليه الحال لدى زوجك، فهل ستفعلين ذلك؟

(يجب اختيار إجابة واحدة).



يمكن أن ترى أن ما يربو على ثماني زوجات من كل عشر يفضلن الرغبة في المزيد من ممارسة العلاقة الحميمة مع أزواجهن بالقدر نفسه الذي يريدهن هم.. لو استطعن ذلك. (وبين النساء المتزوجات واللائي يعشن بسعادة، وصلت تلك النسبة إلى ما يقرب من 100%).

الحقيقة 2: تحتاج المرأة إلى وقت للاستعداد للعلاقة أكثر من الرجل

إن دافع الرجل إلى ممارسة العلاقة هو دافع مستمر ودائم، فكل ما عليه هو إيقاظ هذا الدافع وتنشيطه، وهذه ليست هي الحال بالنسبة إلى المرأة. ولكن ما إن يبدأ الدافع لديها يعمل، حتى تصبح مهياً هي الأخرى للانطلاق، كعادتنا نحن الرجال. وعن هذه النقطة، قالت لنا إحدى المشاركات في الاستبيان:

أتمنى أن يفهم زوجي أنه بقدر ما أحب أن أمارس معه العلاقة، فإن هناك أوقاتاً تتطلب فترة طويلة حتى أستطيع الاستعداد لهذه العلاقة، وتلبية رغبته؛ ذلك أنني أكون مشغولة طوال اليوم في الجري وراء الأطفال، وأعمال النظافة، والطهو في البيت.. إلخ، وممارسة العلاقة تساعدني أيضاً على الشعور بالاسترخاء، لكنني بحاجة إلى قليل من العون، ويبدو أنه يعتقد، لمجرد أنه بات مستعداً ومهياً للعلاقة، أنني يجب عليّ أن أكون كذلك، وهو يصاب بالإحباط؛ لأنه يعتقد أنني لا أشعر بالانجذاب إليه، ولكن لو أنه تمهل، وأخذ ما يكفي فقط من الوقت، لاستمتعنا معاً بشكل أكبر بالتجربة.

وقدمت امرأة أخرى صورة رائعة بليغة في كلماتها:

الأمر لا يتعلق بعدم رغبتني في ممارسة العلاقة معه، بيد أنه في نهاية يوم طويل، ومع رعايتي أربعة أطفال، أجد عقلي وقد أخذ مساراً أشبه ما يكون بمسار تسلكه سفينة سياحية، وهي تتجه إلى الميناء.. حيث تتجه إلى مرفأ يخيم عليه قليل من الهدوء، ذلك الهدوء الذي تنشده الأم حين يكون الأطفال نائمين، وأكون قد فرغت من الأعمال اليومية المرهقة المعتادة، ويصبح البيت هادئاً. وفي تلك اللحظة التي يصبح فيها ذلك المرفأ في مرمى بصري، يظهر زوجي فجأة، وهو يقول لي: "ما هذا الذي تفعلينه هناك؟" فالأمر هنا لا علاقة له بعدم رغبتني في أن أكون معه، لكنه من الناحية العقلية، يبدو الأمر كأنه يحاول إيقاف سفينة تنطلق، وتمضي إلى الأمام، ناشدة الهدوء ليجعلها تحول مسارها بسرعة، فأنا لا أستطيع أن أنهي اليوم، وقد غيرت مساره هكذا بشكل مفاجئ في غمضة عين بناءً على رغبته.

ورددت نساء كثيرات أخريات ما قالته امرأة عما تتمنى أن يعرفه زوجها: "إنني أحبه حقاً وبشدة، لكنني على الصعيد الجسدي لا أشاركه رغبته القوية في ممارسة العلاقة حتى ننخرط في هذه العلاقة معاً، وبعد ذلك، أستمتع بها للغاية".

إن عبارتها "أستمتع بها للغاية" هي خبر رائع، لكن وصولها إلى هذه المرحلة، يعني من الناحية العملية واحداً من شيئين اثنين: إما (1) أنها

تريد منك التمهيد للعلاقة الحميمة بتمهل وببطء، لكي تمنح عقلها فرصة إدراك رغبتك، ومشاركتها إياك، وما هو أفضل كذلك، (2) إنها بحاجة إلى ما نسميه وقتًا لتوقع الممارسة.

إما أنها تحتاج منك إلى بدء العلاقة ببطء، وإما أنها بحاجة إلى وقت لتوقعها.



ولنتنظر الآن إلى مثال بشأن وقت ترقب العلاقة، الذي شاركته امرأة سيدات أخريات:

لم أنعم أنا وزوجي بالمبيت في بيت واحد للعديد من الليالي، بيد أننا خططنا لتناول العشاء معًا ذات ليلة، وبينما كنا نتناول وجبة العشاء، همس في أذني وهو يقول: "لا أستطيع الانتظار حتى العودة إلى البيت لتناول تحليتي"، وعرفت ما يقصده بالتحلية، ولا أعتقد أنني قد أكلت في أي وقت بهذه السرعة في حياتي، ولم أستطع الانتظار حتى العودة إلى البيت.

أعرف أننا معشر الرجال نعتقد أنه لو كنا نتمتع بقدر كافٍ من الجاذبية، فسترغب زوجاتنا بشكل تلقائي في ممارسة العلاقة معنا باستمرار، فلا وجود للحظ هنا، فلو كانت الزوجة مثل معظم النساء مهياة للرجبة القائمة على الاستقبال فقط، فإنك لو رتبت لموعد لتناول وجبة عشاء رائعة كذلك، وأحضرت زهورًا إلى البيت، أو فكرت في غسل

الأطباق حتى تتمكن زوجتك من الذهاب إلى الفراش مبكرًا - فإن كل هذا في حد ذاته لا يعني أنها ستفكر فيها.

ومع ذلك، يجب ألا تيأس، فالوسيلة إلى الوصول إلى حل تتمثل في التعامل بنجاح مع تركيبة مخها، بدلاً من مجرد تمنى لو أنها كانت مختلفة عما هي عليه، وهو ما سنستعرضه في القسم التالي المهم للغاية تحت عنوان: "ما الذي يجب أن نفعله حيال ذلك".

الحقيقة 3: جسدك (مهما كانت جاذبيته وقوته)،

ليس كافياً

ربما أنت بحاجة إلى الجلوس للاسترخاء، ولتأخذ نفساً عميقاً. ولتحرص على أن يكون ذهنك صافياً. وذلك لأن الافتراضات الذكورية العادية لن تجدي نفعاً هنا ببساطة.

دعنا نبدأ بكيف يمكن أن يفلح الأمر معك، فما إن تقع عيناك على زوجتك الجذابة، حتى يبدأ جسمك بشكل عام في تسجيل تلك الجاذبية، وعلى الفور. إذا كانت زوجتك تبدو مثيرة كذلك، يصبح رد فعلك أقوى من الناحية الجسدية أيضاً، فالأمر هنا أشبه ما يكون برادة معدنية تنجذب إلى مغناطيس.

ومع ذلك، فإن زوجتك ليست مثلك في هذه الحالة؛ ذلك أنها لن تُثار ببساطة لرؤيتك وأنت في قمة جاذبيتك، ولن تنجذب إلى قوامك الجسماني وبنييتك القوية، ولو كنت تبدو وسيماً أو جذاباً بشكل خاص، فسوف تلاحظ ذلك، وستجد أنك جذاب. ولكن - ولتفهم هذا - لا تزال

غير رغبة في ممارسة العلاقة، وإليك الآن محادثة حقيقية نقلها إلينا زوجان تزوجا منذ فترة طويلة:

هي: (تفجر الخبر الصادم): "لا أجذك جذابًا بالشكل الذي يدفعني إليك".

هو: (غير مصدق ما سمعه): "ظننت أنني جذاب ووسيم، فأنت تقولين لي ذلك دائمًا!".

هي: (بنبرة هادئة): "أنت كذلك، ولكن لا علاقة لذلك بالسبب وراء عدم رغبتني في ممارسة العلاقة الحميمة معك، (ومع ملاحظة نظرته الخالية من التعبير، تابعت قولها) حقًا، ما من شيء يجعلني أنجذب إليك - أقصد أن ذلك ما يحدث بعد انخراطنا في العلاقة كذلك".

هو: (ينفجر غضبًا): "لكن.. أنا.. كيف..؟".

هي (تطمئننه): "حبيبي، إنني أحبك، وأجذك جذابًا، لكن هذا لا يدفعني إلى الرغبة في العلاقة".

هو (محاولًا استيعاب ما قالته): "ماذا.. ماذا عني، وأنا أرتدي السترة الجلدية السوداء؟ تدنين مني دائمًا وتبدين لي أنك منجذبة إليّ؟".

هي: "كلا، حتى عندما ترتدي تلك السترة، أنت تبدو مثيرًا للغاية. وأنا أريد أن أكون معك، بيد أنني أخبرك فقط، من الناحية البدنية أجد أنني لا أرغب وقتها في ممارسة العلاقة".

والحقيقة هي أنه من الممكن أن ترانا زوجاتنا جذابين ومرغوبين، ولكن ذلك ليس كافياً وحده لإغرائهن، وذلك أن المرأة يمكن استمالتها إلى ذلك من خلال طرق أخرى أقل وضوحاً، ولكنها تتمتع بالقدر نفسه من القوة، وتلك نقطة من شأنها أن تقودنا إلى حقيقة أخرى بشأن العلاقة، وقد سمعها معظم الرجال مرات ومرات.. بيد أنهم لم يكونوا مطلقاً على وفاق تام معها.

الحقيقة 4: بالنسبة إلى المرأة، تبدأ العلاقة الحميمية من القلب

إن قدرة جسد المرأة على الاستجابة لرغبتك في ممارسة العلاقة ترتبط بشعورها العاطفي نحوك في الوقت الحالي، فهي إن لم تكن تُكن لك أية مشاعر، تجد أنها لا ترغب أبداً في ممارسة العلاقة معك على الإطلاق، حتى لو كنت مرتدياً سترتك الجلدية السوداء.

بالنسبة إلى المرأة، فإن ما تكنه من شعور نحوك، واستجابتها لممارسة العلاقة معك ينصهران معاً في بوتقة واحدة.

وهناك نتيجة واحدة: ربما كانت لديك الرغبة في ممارسة العلاقة معها على الرغم من فظاظتها معك هذا الصباح، ولكن كيفية تعاملك معها هذا الصباح هي ما يهم بالفعل. وبالمناسبة فهي لا تتصيد لك الأخطاء، ولكن الأمر خارج على سيطرتها. فبالنسبة إليها، تجد أن هذين

الشيئين، وهما - شعورها العاطفي نحوك، وكيفية استجابتها لممارسة العلاقة معك - يندمجان، أو بالأحرى، ينصهران معاً في بوتقة واحدة.

هذا الجانب في العلاقة الحميمية شرحته امرأة لزوجها على النحو التالي: "إن جسدي هو كل ما أملكه لإثارتك، لكن الأمر الذي يمكنك أن تثيرني من خلاله هو معاملتك إياي، فالأمر برُمته مرتبط بالناحية العاطفية".

تحدثنا كثيراً عن حاجة زوجتك إلى القرب منها وتأكيد حبك لها - طريقة معاملتك إياها كل يوم - في الفصلين الثاني والرابع، ومن المؤكد أنك لم تدرك أننا كنا نتحدث فيهما عن العلاقة الحميمية أيضاً!

وبطبيعة الحال، فإن ثمة نتيجة عكسية لحاجتها إلى أن تكون ممارستها العلاقة الحميمية "مرتبطة بمشاعرها تجاه زوجها": فمن المرجح أن تتأذى مشاعرها، ومن ثم، فإن الفكرة الصادقة لدى "شونتي" هنا تتمثل في أنه إذا اعترى التوتر علاقة معينة بحيث تقول الزوجة، "المرءة الوحيدة التي أبدت فيها اهتمامك بي كانت تتعلق بالعلاقة"، عليك أن تدرك أنها، وبشكل واضح، تشعر بأنك تهملها، وربما تشعر كذلك بأنها عديمة القيمة. الآن، ربما تكون أنت من يبادر إلى إبداء الرغبة في العلاقة لجعلها تشعر بشعور أفضل، واسترجاع مشاعر القرب والألفة، غير أن المرأة ليست مهياًة للتعامل بهذه الطريقة، فهي إن شعرت ببعدهك العاطفي عنها، أو بإيذائك مشاعرها، فإن العلاقة الحميمية لن تفلح في إصلاح ذلك، بل ربما تتفاقم الأمور.

الحقيقة 5: المرأة تريد المتعة بقدر ما تريدها أنت، ولكن

إذا لم تتحقق، فقد تصبح مقاومة لها

أجل، هذا قد يكون شيئاً صعباً، ولكن لا بد لنا من مواجهته: ذلك أن بعض الزوجات لا يعيشن هذه المتعة في أثناء العلاقة مع أزواجهن، ووفقاً لنتائج مسحنا الاستطلاعي، تعد هذه مشكلة فقط لدى أقلية صغيرة نسبياً - حيث قالت نسبة 16% فقط إن ذلك كان هو السبب وراء رغبتهم في ممارسة قدر أقل من العلاقة، بيد أن ذلك يعني أنها لا تزال تمثل مشكلة لدى واحدة من كل ست زيجات أو سبع، وإذا كنا على استعداد لإثارة هذا الموضوع مع زوجاتنا، وتنحية دفاعاتنا جانباً، وأن نسمع ما عندها، حينها سنعلم إذا كان ذلك سبباً كافياً لافتقارها إلى الاهتمام، وقد كتبت امرأة إلى "شونتي" تقول:

يعتقد الرجال أن المرأة لا تبدي اهتماماً بالعلاقة مثل الرجل، بيد أن بعض الرجال بحاجة إلى معرفة أن زوجاتهم قد لا يشعرن بالرضا في هذه العلاقة، أو على الرغم من احتمال استمتاعهم بالعملية، لكن من المرجح أنهم لا ينفهونها بشكل يرضي زوجاتهم، وهذا موضوع شائك وصعب، ولا تريد معظم النساء الخوض فيه؛ لأنهن لا يردن أن يصاب أزواجهن بالإحباط، أو جعلهم يشعرون بعدم الكفاءة، ومن ثم، فإنهن يحرصن على الحفاظ على مشاعر الزوج على حساب مشاعرهن، ولكن إن لم تستطع المرأة اجتياز خط النهاية، فإن المشاركة في سباق الجري لن تكون مهمة بالنسبة إليها - وهو الشيء الوحيد فقط الذي يجعل من السهل بالنسبة إليها إيجاد أعذار لعدم مشاركتها في السباق.

وأفترض أنه يتعين علينا التفكير بشأن ما يمكن أن تكون عليه الحال لو أننا "شاركنا في الأمر" دائماً بدافع الاستمتاع، ولكننا وجدنا أنفسنا "لا نحصل عليه" أبداً، ومن ثم نعرف كيف سيكون ذلك مُحبطاً للعزيمة، وموهناً للهمة.

وبشكل واضح، يمكن القول إن الوقت قد حان لكي نتخلص مما تبقى من ترسبات مزعجة، خلفتها الأنا الداخلية لنا، وربما ألقيتها على سترتنا الجلدية السوداء من أجل جلب الحظ إلينا، ونشرع في البحث عن إجابات منطقية.

دليل للأزواج العاديين

حين سمع أحد أصدقائي أننا كنا نعكف على كتابة هذا الفصل، ضحك بصوت خافت، قائلاً: "لو أنك قد تمكنت من جعل الزوج العادي يمارس العلاقة أكثر من اثنتي عشرة مرة في السنة كذلك، فسوف يبني الرجال لك في الحقائق العامة في أنحاء البلاد".

ولذا، أقدم فيما يلي نصيحتي لتنعّم النفس بالهدوء الأبدي. عليك التفكير في هذه الاقتراحات العملية باعتبارها إرشادات موجودة على خريطة – إرشادات تطبق تلك الحقائق التي نفهمها بشكل طفيف، وقد تحدثنا بشأنها، وتؤدي إلى وصولكما إلى حيث تريدان.

"لو جعلت الزوج العادي يمارس العلاقة أكثر من اثنتي عشرة مرة في السنة، فسوف يبني الرجال مجسمات لك في الحقائق العامة في أنحاء البلاد".



1. يجب عليك أن تولي اهتمامًا بها خارج غرفتكما، وأن تساعدتها، فهذه هي الأشياء الصغيرة التي ينبغي الانتباه إليها

العلاقة الرائعة تبدأ بمساعدة زوجتك على الشعور بالسعادة، وقربك منها خارج غرفة النوم. ففي المسح الذي أجريناه لاستطلاع آراء النساء، سألنا - كل واحدة ممن يرغبن في ممارسة العلاقة بشكل أقل أو بالقدر نفسه الذي يرغب فيه أزواجهن - عما فعله أزواجهن لكي يزدوا من رغبتهن في ممارسة العلاقة على نحو أكثر تواترًا. انظر إلى أفضل ثلاث إجابات:

هل هناك أشياء يمكن أن يفعلها زوجك لزيادة رغبتك في ممارسة العلاقة على نحو أكثر تواترًا؟ برجاء تقييم مدى فائدة كل من البيانات التالية: (يجب اختيار إجابة واحدة).

مفيدة للغاية	ليست مفيدة	
73%	27%	يحافظ على أو يزيد من اهتمامه العاطفي بي
71%	29%	يعمل على إيجاد سياق حيث يظهر لي غالبًا علامات صغيرة على حبه إياي طوال اليوم
67%	33%	يصغي إليّ بشكل يدل على اهتمامه بي، ويجري معي حوارًا بشكل منتظم

والحقيقة أن تلك الأشياء المفيدة التي تؤدي إلى القرب بين الزوجين هي ذاتها الأشياء الصغيرة التي سبق أن ذكرناها في كل صفحات هذا الكتاب، مثل:

- وضع يدك على ظهرها، وأنت تسير معها في أثناء عبور موقف خاص لانتظار السيارات.
- تأكيد حبك إياها حين تقع خلافات بينكما.
- النهوض من طاولة تناول العشاء لإحضار جهاز مشعل اللهب حتى يمكنها التخلص من القلق والاستمتاع بالعشاء.
- الإصغاء إلى مشاعرها، وقول: "إنني في غاية الأسف حبيبتي لشعورك بخيبة الأمل".

وليس المهم فقط أن تجعل الزوجة تشعر باهتمامك العاطفي، فوفقاً لنتائج المسح، قال أكثر من 70% من النساء إن قدرًا بسيطًا من المساعدة في شئون المنزل من شأنه أن يزيد من هذا الشعور بالاهتمام - لو أن السبب كان مجرد رغبتهن في مزيد من الطاقة! (أعلى نسبة للاتفاق على هذا الرأي كانت بين أمهات لديهن أطفال في سن المدرسة)، وأكدت دراسة أجراها "جون جوتمان"، المختص النفسي المعروف في العلاقات الزوجية، أن الرجال الذين يساعدون الزوجة في الأعمال المنزلية لديهم فرص أكثر للاستمتاع بزواج سعيد، وعلاقة حميمية أفضل.⁶

العلاقة الرائعة تبدأ بمساعدة زوجتك على الشعور بالسعادة، والقرب منك خارج غرفة النوم.



وكما قالت ربة منزل: "نادرًا ما يمزح زوجي معي، ونبادل النكات فيما بيننا، وأحيانًا أقول له 'حبيبي، ما من شيء أكثر إغراء بالنسبة إليّ من مشاهدتك وأنت تنظف شيئًا ما في المنزل. وليس ثمة شيء أكثر إغراءً لي بالفعل من مشاهدتك وأنت تنظف المرحاض!' فالأمر كله يتعلق برغبته في أن يعتني بي".

2. طاردها، وكأنك تلعب دور جيمس بوند. فوقت المطاردة مستمر.. ودائمًا لا يتوقف

أحب كثيرًا هذا التعليق الذي ورد في موقع "شونتي" الإلكتروني:

تحتاج المرأة إلى أن تبدو مثيرة وجذابة في عين زوجها، بيد أن العديد من الرجال لا يكلفون أنفسهم عناء قضاء الوقت، أو بذل الجهد في تأكيد حبهم زوجاتهم خارج نطاق غرفتهما الخاصة. وذلك يعني أنه، حين نكون معًا، يصبح من الصعب بالنسبة إلى المرأة معرفة إذا كان الرجل يريد بها بالفعل، أو أنه يحاول فقط إشباع رغبته، والمرأة التي تعرف أنها مثيرة لدى زوجها، وبخاصة خارج هذا الإطار، لن يكون لديها أبدًا أي عذر بشأن ممارسة العلاقة في أي وقت!

فقد أخبرتنا امرأة متزوجة أخرى بما يلي:

المرأة تريد من الرجل أن يلاحقها بطريقة رومانسية، فالجانب الرومانسي هنا له قوة الرغبة التي لدى الرجل نفسها، والرجال لديهم اعتقاد بشأن عدم قدرة المرأة على مقاومة قوة "جيمس بوند" وجاذبيته بسبب بنيته الجسمانية القوية، وأمواله، وسياراته السريعة. بيد أن كل هذه الأشياء لا علاقة لها تقريباً بالموضوع، بل إننا ننجذب إلى "جيمس بوند"؛ لأنه شخص رومانسي، فهو يطارد امرأة، ويخطب ودّها، وأعتقد أن المرأة أكثر وعياً بالحاجة إلى العمل الجاد لتلبية احتياجات زوجها في ممارسة العلاقة الحميمة، وبقدر أكبر يفوق وعي الرجل بالحاجة إلى العمل لتلبية احتياجات زوجته من الرغبة في التودد إليها ومعاملتها بطريقة رومانسية. إذ يجب أن يدرك الرجال أنه بالنسبة إلى المرأة، فإن هذين الأمرين يعدان متلازمين!

"المرأة تريد من الرجل أن يلاحقها بطريقة رومانسية. فالجانب الرومانسي هنا له قوة الرغبة التي لدى الرجل نفسها."

وسواء أكان تعبيرك عن اهتمامك بزوجتك من خلال مكالمات هاتفية، أو بإرسال رسائل قصيرة، أو بإجراء حوارات معها، أو ببساطة التواصل بالعين كتعبير عن الإعجاب، فإن الأمر الأساسي بالنسبة إلى المرأة بشأن

التودد إليها يتمثل في ملاحظتها، وإبداء اهتمامك بها، وشعورها بأنك ملك لها.. وأنها ملك لك، فهل تتذكر ما قرأته في الفصل الثاني؟ لن يمر يوم أبداً دون أن تشعر المرأة بشكل دائم بأنها محبوبة، فهي بحاجة إلى هذا الشعور، من يوم إلى آخر، والشعور بأنك تختارها في كل مرة.

وبالطبع لن يكون من الجيد على الإطلاق أن تشعر زوجتك بأنك تلاحقها فقط بسبب رغبتك في ممارسة العلاقة معها، وفي خضم مشاغل الحياة، ننسى نحن، معشر الرجال، ببساطة القيام بالأمر الصغير التي تتم عن حبنا زوجاتنا، وذلك لأننا نرى أننا نحبهن بالفعل، ومن ثم، فإن فكرة ممارسة العلاقة تصبح نوعاً من المحفزات التي تذكرنا أن نكون أكثر لطفاً مع زوجاتنا، لكن ذلك يعني أننا نخاطر بتدريب زوجاتنا على أن يكن متشككات في حبنا إياهن، وأن يَرْتَبِنَ في أن ثمة مصلحة ذاتية كاملة من جانبنا، كلما رأين إيماءات الملاطفة هذه - فالأمر يبدو كأننا نولي اهتمامنا بهن حين نرغب في ممارسة العلاقة فقط! ومن ثم، تصبح هنالك حاجة إلى قليل من التجديد وإصلاح الأمور، ففي بعض الأحيان يجب علينا معانقة الزوجة لمجرد الرغبة في المعانقة فقط، وسيكون لطيفاً لو أرسلت إليها برسالة عبر البريد الإلكتروني في أثناء اليوم، أو ربت على كتفها، أو تخرج معها في جولة في الخارج حول المنزل، تعانقها في الفراش.. دون أن تطلب منها ممارسة العلاقة. على الأقل في بعض الأحيان.

3. مهد لها

هذه خطوة ينساها معظم الرجال، ولكنها تعد الخطوة الأهم على الإطلاق في إطار العلاقة الحميمية، فنحن بحاجة إلى التفكير في طرق تساعدنا

على تشغيل محرك الترقب لديها عدة ساعات مسبقاً، فباستطاعتك أن تفعل أي شيء آخر نقوله لك - لتكون لطيفاً وعميق التفكير، وشاركها في الأعمال المنزلية الروتينية، وكن أفضل مستمع إليها في العالم - لكن إن كانت رغبتها قائمة على الاستقبال، فمن المحتمل ألا تفكر في العلاقة. لذلك، يجب أن تجد طرقاً لكي تمهد لها ما ستقدم على القيام به لاحقاً.. ولتعطها وقتاً لتفكر فيما يجول في خاطرك.

وبينت إحدى النساء كيف يمكن أن يتم ذلك الأمر ببساطة، ف"ثمة شيء واحد من شأنه أن يجعل الزوجة في حالة مزاجية جيدة، وهو شيء صغير من قبيل اتصال هاتفي لمغازلتها، أو إرسال رسالة بريد إلكتروني يقول لها الزوج فيها: 'رأيتك هذا الصباح وكنت فاتنة، ولا أستطيع أن أكف عن التفكير فيكِ، ولا أحتمل الانتظار حتى أصل إلى المنزل لرؤيتك'،

فتلك خطوة رقيقة وبسيطة للغاية.

"ثمة شيء واحد من شأنه أن يجعل الزوجة في حالة مزاجية جيدة، وهو شيء صغير من قبيل اتصال هاتفي لمغازلتها، أو إرسال رسالة بريد إلكتروني إليها."



واقترحت امرأة أخرى شيئاً اتفقت نساء أخريات على أنه قد يكون مفيداً، وغير عفوي كما يبدو لدى الرجال:

بالنسبة إليّ، وفي ظل وجود أطفال ومهام عمل، تحتاج العلاقة إلى التخطيط والتوقع، وإلا فإنها لن تحدث، فهو يظن أن تحديد أيام معينة لتوقع هذه العلاقة يعني أنها مجرد شيء آخر يضاف إلى مهام أعماله، ولكن في حقيقة الأمر، حين أفكر بشأنها، وأتوقعها، فإنها تصبح عندئذ مكافأة بالفعل في نهاية يوم طويل. فإذا لم أعرف كيف أتوقع حدوثها، فإنها تصبح في هذه اللحظة من قبيل المهام المنزلية، ومجرد شيء آخر بحاجة إلى أن نفعله، والتخطيط للعلاقة يعني أنني أجعله أولوية بالنسبة إليّ، وليس مجرد إدراجه على القائمة.

4. حين يساورك الشك، فعليك أن تسألها عن السبب

كما هي الحال تمامًا بالنسبة إلى هذا الفصل كله، فإن ما يتضمنه من أشياء يجب أن تفعلها إنما يتعارض بالفعل مع نمط حياتي المتحفظ الذي نشأت عليه بحكم انتمائي إلى طبقة متوسطة، في ولايات الغرب الأوسط، حيث كان الحديث عن العلاقات الحميمة من المحظورات، وفي حين قد لا تشعر بالارتياح حيال ذلك، لكنك بحاجة فقط إلى أن تسأل زوجتك عما تحب، وما لا تحب، وكيف يمكن تحسين العلاقة. فإن كان ثمة مشكلة، يمكن أن تكون بسيطة، ولها صلة بالنظافة الشخصية. (لدى اكتشاف العديد من النساء أننا عكفنا على كتابة هذا الفصل، سألت عدة نساء 'شونتي' بشكل شخصي: "ستخبرين الرجال بضرورة تنظيف أسنانهم، أليس كذلك؟") كما يجب أن تتأكد أنها تعرف أن لديك الرغبة في معرفة إذا كانت قد استمتعت بالسباق بل وأنها قد أنهته أيضًا.

وإذا لم تتمكننا من النجاح في تطبيق هذا الأمر، فمن الممكن أيضًا حدوث أشياء أخرى، وأنا لست خبيرًا في هذه الناحية، ولكن لو تبين أن زوجتك تحبك غير أنها تتفادي العلاقة (أو أنها تجدها مؤلمة من المنظور العاطفي)، يجب أن تتأكد في هذه الحالة من عدم وجود أية مشكلات متأصلة وعميقة الجذور، وتحتاج إلى معالجة. فإن كانت هناك مشكلات، يتعين عليك أن تصبح نصيرها في الحصول على المساعدة التي تحتاج إليها لحل هذه المشكلات.

أعرف أننا معشر الرجال نتظاهر بأن هذا الأمر لا يمثل مشكلة أبدًا بالنسبة إلينا، بيد أنه لو كنت أنت، بطريق المصادفة، ذلك الشخص الذي يعاني مشكلات "في العلاقة"، كن شجاعًا واطلب العون من طبيبك، أو مستشارك، وكتبت امرأة عن هذه النقطة فقالت: "ينفطر قلبي حزناً لأن زوجي لا يرغب في طلب المساعدة من الطبيب".

ما زال في حياتك الكثير، وتريد زوجتك أن تستمتع بها معك، وهذا الجانب وصفته زوجة جيداً فقالت:

أقدر الشعور الذي يجعلني أحس أننا لاعبان في فريق واحد، وليس فقط في غرفتنا، ولكن أيضًا في كل شيء، فبعد عناء يوم طويل، أحتاج إلى أن أشعر بأن هناك من يدعمني، ويرفع من معنوياتي، تمامًا كما يحتاج زوجي إلى ذلك. وبالطبع، من الناحية النظرية، فإن ممارسة العلاقة الجيدة يمكن أن تؤدي هذا الغرض! بيد أن هناك أوقاتاً في نهاية اليوم حين أشعر بأنني أقف عاجزة تمامًا ولا أستطيع البدء، وكل ما أريده منه هو أن يبدي حساسية تجاه

مشاعري هذه، وأن يكون الناصح لي! فهو ذلك الشخص الذي
أعول عليه كثيرًا في هذا الأمر، وأعرف أنه لو كان الأمر بيدي،
فسوف يمكنه أيضًا الاعتماد عليّ في هذه الناحية.

مكتبة
t.me/soramnqraa

الفتاة الصغيرة في المرأة

ما الذي تتوق الفتاة الصغيرة التي تعيش في أعماق
امراتك إلى سماعه منك بشدة، وكيف تصبح متيقظا
بشكل جيد لإجابتك عن أسئلتها؟

في أعماق زوجتك الذكية، الآمنة، تعيش فتاة صغيرة تشعر
بأنها في حاجة ماسة إلى أن تعرف أنك تراها جميلة دائماً،
وأنك لا تنظر إلى أحد سواها.

عندما عكفنا على كتابة الطبعة الأصلية من هذا الكتاب، كانت ابنتنا
في الخامسة من عمرها، وكانت بالتأكيد "طفلة أبيها المدللة" في هذه
المرحلة، وكان بإمكانها أن تعيش بأسلوب يناسب هذه المرحلة ووضعها
لدي، بيد أنها كانت أكثر سعادة - كما أعتقد - حين راحت تؤدي حركات
رشيقة من أجلي، وهي ترتدي ثوباً تنكرياً، قد اشترته لها "شونتي" من
أحد المتاجر، وكان الثوب وردياً، ومعه تنورة بها التواءات دائرية، ذلك

أن اللون الوردي والتنورة ذات الالتواءات الدائرية تستهوي الفتيات كثيرًا، وهن في سن الخامسة. وما زلت أراها وهي تدور في غرفة معيشتنا في داخل البيت، وحتماً كانت الابتسامة المشرقة ترسم على وجهها بسرور بالغ، التفافة إلى اليسار، ثم تتوقف، ثم التفافة إلى اليمين.

وأخذت تناديني، بينما راحت تلف وتدور مرتدية تنورتها التي تعجب بها: "أبي، انظر إليّ!" هكذا صاحت، وهي تناديني "أبي، انظر إليّ! هل تعتقد أنني جميلة؟".

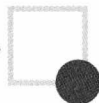
إذا كان لديك في أي وقت فتاة صغيرة تدور وهي مرتدية فستانها في جميع أرجاء المنزل، فإنك ستعرف ما الشيء الذي كنت أفكر فيه في تلك اللحظة: يا إلهي، دع الزمن يتوقف عند هذه اللحظة! رجاءً لا تدع فتاتي الصغيرة تكبر.

ذلك هو الموضوع الرئيسي الذي يدور حوله هذا الفصل، وذلك لأنك ترى الأمر، بطريقة، لا يمكن أن تراه بها الفتيات الصغيرات.

الفتاة الصغيرة داخل المرأة

هل يكون من قبيل المفاجأة بالنسبة إليك أن تعرف أن زوجتك الموهوبة، الدؤوب، التي تشعر بالأمان، والبالغة ما زالت تطرح (في صمت) السؤال نفسه: هل تعتقد أنني جميلة؟ الآن فقط فإنك تشاهد ذلك، إنها تسألك أنت، وأنت الذي ستقرر الإجابة عن السؤال الذي يؤرقها، هل أنا جميلة؟ وما هو أكثر أهمية كذلك: هل أبدو جميلة.. في نظرك؟

هل أبداً جميلة.. في نظرك؟

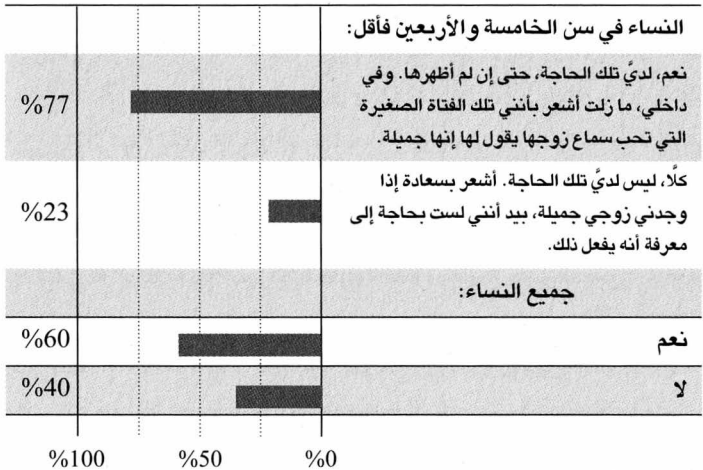


وفي إطار ثقافة تجد فيها المرأة نفسها تتعرض لوابل من التوقعات بشأن فقدان وزنها، وأن تبدو أصغر وأكثر شباباً، وأكثر جاذبية، ومثالية فإن سؤالاً كهذا تكون له عواقب وخيمة، وهو يعطي الرجال الذين لديهم علم بالمشكلة فرصة لم تكن نعرف أيضاً أنها كانت سانحة لنا لدعم زوجاتنا بطريقة مهمة للغاية.

ففي دراستنا هذه أخبرتنا معظم النساء بأنهن كانت لديهن "حاجة ماسة، أو رغبة" في معرفة إذا كان أزواجهن يروهن جميلات، وبالنسبة إلى النساء الأصغر سناً، كان من المرجح أن تكون لديهن تلك الحاجة. ذلك أنه بين النساء اللائي تبلغ أعمارهن خمسة وأربعين عاماً وأقل، شعرت أكثر من ثلاث من كل أربع نساء بهذه الحاجة (77%). وبين النساء في سن الخامسة والثلاثين فأقل، ارتفعت النسبة إلى 84%.

وتبين أن النساء اللاتي لديهن أطفال يرغبن رغبة شديدة في أن يراهن أزواجهن جميلات - وبلغت نسبتهن 85%، وقالت واحدة من المجيبات عن أسئلة المسح إن أكثر ما كانت ترغب في أن يفهمه زوجها هو أن "المرأة بحاجة إلى أن تطمئن، وتتأكد أنها جميلة، وأنها محبوبة في الغالب".

بغض النظر عن رأيك بشأن كيف تبدين، هل لديك حاجة أو رغبة شديدة في معرفة أن زوجك يراك جميلة؟ أي من هذه الإجابات هي الأقرب إلى وسمكِ بهذه الصفة؟ (يجب اختيار إجابة واحدة).



والخبر السار هو أنه حين يخبرها زوجها بأنها جميلة، تكون النتائج.. جميلة! حيث ذكرت نسبة 90% تقريباً من النساء أن ذلك منحهن شعوراً جيداً، أو أنه جعلهن سعيدات، كما أن تلك النسبة كانت لا تزال ضخمة (77%) كذلك بين النساء الأكبر سناً، اللاتي قلن إنهن لسن بحاجة إلى سماع ذلك! وقالت نسبة صغيرة للغاية فقط (3%) إن ذلك لم يحدث فارقاً بالنسبة إليهن.

إلى أي مدى يكون من المفيد لك أن يخبرك زوجك بأنك جميلة؟ (يجب اختيار إجابة واحدة).



رجل واحد، امرأة واحدة، مطرقة واحدة

ربما تفكر بشأن ما سمعته "شونتي" بالفعل من بضع نساء متشككات: لماذا يركز هذا الفصل كثيراً على مظهر المرأة؟ ألا يجب علينا كمجتمع أن نتجاوز الحديث عن ذلك؟

حسناً، هذه هي الإجابة: المسألة هنا لا تتعلق بالفعل بمظهر المرأة أو شكلها، إنما تتعلق بما تشعر به المرأة حيال نفسها، وحقيقة أن رجلها لديه قدرة فائقة على دعمها أو تحطيمها في ذلك الجانب من حياتها. "انتظر لحظة!" أستطيع سماعك وأنت تقول: "لكنها تعرف أنني أعتقد أنها جميلة".

هل تعرف هي ذلك بالفعل؟ هل أخبرتها بأنها جميلة في الآونة الأخيرة؟ في وقت أكثر قرباً من ذلك الذي أخبرتها فيه بهذا الأمر في العام الماضي حين ارتديتما معاً أفضل ملابسكما الرسمية استعداداً

لحفل الزفاف؟ ففي ذلك الحين، أخبرتها بأنها تبدو جميلة، أليس كذلك؟ من المؤكد أنك فعلت ذلك.

حسنًا، من المرجح أنك قلت لها ذلك.

بالنسبة إليّ، أعتقد أيضًا أن زوجتي تبدو جميلة، ولكن حتى هذه اللحظة التي تحدثت فيها أنا و"شونتي" عن كتابة هذا الفصل، أدركت أنني نادرًا ما أخبرتها بأنها كذلك. وكل ما هنالك أنني لم أفكر في شيء كهذا، أو أنها بحاجة إلى سماعه، أو أنني بحاجة إلى أن أقوله.

ثم تحدثنا بعد ذلك معًا. أجل، أيها الفتى، لم يكن كل شيء على ما يرام في هذا العالم كما تظن.

ما قد علمته منذ ذلك الحين، وما قد فاجأني باستمرار بشأن بحثنا هذا، هو أنه إذا كانت المرأة تعرف في قرارة نفسها كذلك أن زوجها يراها جميلة، تظل بحاجة إلى سماع ذلك منه، وسيكون من الأفضل أن يخبرها بذلك في كل يوم.

فهي لا تزال بحاجة إلى أن تسمع ذلك:

- مهما كانت ناجحة، أو واثقة بنفسها، أو ناضجة.
- مهما كان الوقت الذي قضيتاه معًا.
- مهما أخبرها الآخرون بأنها خلابة وفائقة الجمال.
- مهما كان تأثرها بحيث دمعت عيناك لشعورك بالامتنان حين قلت لها ذلك آخر مرة.
- مهما كانت مُسنة أو شابة.

حتى إذا كانت المرأة تعرف في قرارة نفسها أن زوجها يراها جميلة، لكنها تظل بحاجة إلى سماع ذلك منه.



كما تبين لنا، فإن رغبة زوجتك المستمرة في أن تشعر بأنها جميلة - وأن تكون كذلك بالنسبة إليك - تعد رغبة راسخة ومتأصلة، وتفسر الكثير من سلوكياتها الأخرى التي قد حيرت الرجال طيلة قرون من الزمان، وعلى سبيل المثال، هل تساءلت في أي وقت:

- لماذا تشعر بالإحباط، وتعلن أن ما من شيء لديها لترتيبه بعد أن تجرب العديد من الثياب واحداً تلو آخر؟
- لماذا تريد شراء ملابس جديدة حتى لو عرفت أن ميزانيتك محدودة للغاية، أو إن كانت ملابسها ليست قديمة؟
- لماذا تسألك دائماً كيف تبدو، بينما هناك الكثير من المرايا في غرفة النوم، وفي المرحاض؟
- لماذا تسأل، "هل تجعلني هذه السراويل أبدو بدينة؟" في حين أن ما تعنيه بالفعل هو: "أخبرني بأنني لست بدينة؟"
- لماذا تحدث مشكلة كبيرة للغاية إذا أطلت النظر إلى امرأة جميلة أخرى؟

استمع إلى ما أقوله، بعد منحنى تعلم طويل وقاسٍ، فإنني قد أصبحت أدرك بضع حقائق حاسمة عن الجمال، وعن زوجتي كذلك، وتعد هذه الحقائق جوهريّة في كل علاقة زوجية؛ حيث لديها القدرة على إحداث تغيير جذري في علاقتك وعلاقتي؛ لكي تصبح أفضل، بدءاً من الكلمات التالية التي يجب أن نستخدمها حين نتحدث إليها.

الحقيقة 1. تلك الفتاة الصغيرة التي تؤدي حركات رشيقة ما زالت حية بدرجة كبيرة في داخل زوجتي العزيزة، وإنني أراها الآن فقط، وهي تؤدي هذه الحركات من أجلي.

الحقيقة 2. بعد زواجنا، فإن مسألة إذا كنت أراها جميلة قد تمثل أو لا تمثل أولوية في تفكيري، لكنها تعد مشكلة حاضرة في ذهنها كل يوم (ولو من منظور اللاوعي لديها)

الحقيقة 3. في منزلنا، هناك بالفعل مرآة واحدة فقط. وتلك المرأة هي أنا.

الحقيقة 4. كل يوم أسترجع ما تحتاج إلى أن أقوله لها من كلمات، وأرددها على مسامعها. ولكن إن لم أفعل ذلك، فإنني أتركها في هذه الحالة عرضة لمخاطر كل من تساؤلاتها الداخلية، والضغط الخارجي من ذلك العالم المخيف.

الحقيقة 5. أمسك بمطرقة في يدي ولذا سأنتبه.

يحدوني الأمل على أن تكون هذه بداية لكي تروا السبب الذي يجعل من الممكن لزوج على علم بالمشكلة أن يحقق تحسناً كبيراً في العلاقة الزوجية، ولكي تروا السبب الذي يجعل من ليست لديه دراية بهذه المشكلة يلحق ضرراً كبيراً بالعلاقة.

في كل يوم أسترجع ما تحتاج إلى أن أقوله لها من كلمات وأرددها على مسامعها.



الحقيقة المرة عن الجمال الأنثوي في عالمنا

نعرف تماماً أن زوجاتنا لسن وحدهن اللائي لديهن هوس أو حساسية مضطربة فيما يتعلق بأجسامهن وجمالهن، لكن دعونا نسمع ما أخبرتنا به بعض النساء المسنات بشأن ما يشعرن به من الضغط من قبل ثقافتنا،

ومن أنفسهن كذلك؛ ذلك أن الأمر يبدو تقريباً كأنه ينبغي لهن شق طريقهن بصعوبة في منطقة مليئة بالألغام كل يوم، وهو شيء لا يدركه الرجال. أنصت إلى ما يلي:

- "أعرف في قرارة نفسي أنني جذابة، ولم أعد بحاجة بعد الآن إلى ارتداء ملابس مثيرة، بيد أن الناس ما زالوا يخبرونني بأنني جميلة، أو بأنني أبدو نحيفة بالفعل في ذلك الثوب أو غيره من الثياب، ولكن في قرارة نفسي، لا أصدق ما يقوله هؤلاء. وذلك لأن عقلي يعي تماماً أيضاً كل عيوبي، وبخاصة منذ أن أنجبت أطفالاً، وفي كل وقت تقريباً أرى صورة لنفسي، أشعر في داخلي بالخوف والارتباك. وأحسب أن زوجي يراني جذابة، بيد أنني لا أستطيع أن أتذكر تلك المرة الأخيرة التي أخبرني فيها بشيء كهذا، ولو أنه فعل، فمن المؤكد أن هذا من شأنه أن يتصدى لتلك الصورة السلبية عن نفسي التي أستشعرها في داخلي".

- "في كل يوم نتلقى سيلاً من هذه الصور التي تأتي إلينا من كل حذب وصوب، وتخبرنا بالشكل المثالي الذي يجب أن نكون عليه. ومن ثم، يصبح لدينا هذا الخوف الذي يجعلنا نشعر بأنه يجب أن نرقى دائماً إلى مستوى تطلعات أزواجنا؛ لكي يرونا مثل نجومات هوليوود بما لديهن من أجسام مثالية، ونحن نعرف أننا لا نستطيع أن نفعل ذلك، وإلى حد ما، تراودنا تلك الفكرة أننا إن لم نستطع فعل ذلك، فربما يتحول اهتمامهم إلى امرأة أخرى، فذلك شعور مخيف للغاية، حتى لو كان غير

منطقي تمامًا، وقد نعرف في قرارة أنفسنا أن ذلك ليس صحيحًا، غير أن إدراكنا حقيقة كهذه لن يجدي نفعًا للتخلص من ذلك الشعور الصامت بعدم الأمان والكامن في داخلنا". وأخيرًا، إليكم ما قالته إحدى هؤلاء النساء، وقد يصعب على أي أب أو رجل متزوج سماعه:

• "في ظل هذه الثقافة، لا تحظى النساء بالحماية من الناحية العاطفية، فهن يتعرضن للإذلال".

فهل تعتقد حقًا أنه من الممكن بالنسبة إلينا أن نفهم كيفية شعور زوجاتنا وهن واقعات تحت ضغط، أو وهن مسلط عليهن الضوء؟ يجب أن أعترف - بأنني حتى الآن لم أكن قد فكرت كثيرًا في كيف يمكن أن يكون عالمنا هذا مُهينًا ومُهددًا لـ "شونتي" ونساء أخريات، أو كيف يمكن أن تكون أفكارهن عن أنفسهن مهينة أيضًا، حتى لو أخفينها في داخلهن. حين أحاول أن أتذكر الاستجابات النموذجية لدى الرجال فيما يتعلق بهذا النضال الخفي، لا أجد ما يشجعني على ذلك، وبالنسبة إلى "شونتي"، فإنني الرجل الوحيد في حياتها الذي بوسعه فعلًا أن يخفف من وطأة الضغط الواقع عليها، ويجعلها تشعر بأنها جميلة. ولكن لأنني لم أكن أعلم أنني بحاجة إلى أن أفعل ذلك، فإن استجابتي في يوم عادي لحاجتها الخفية هذه، تكون من قبيل.. التثاؤب فحسب، أو الانزعاج بشدة كذلك بسبب الوقت الذي تستغرقه في ارتداء ملابسها.

أو في يوم جيد، ربما أقول لها: "أنت تبدين لطيفة".

أنا الرجل الوحيد في حياتها الذي بوسعه فعلًا أن يخفف من وطأة الضغط الواقع عليها ويجعلها تشعر بأنها جميلة.



فيا معشر الرجال، إننا نجد أنفسنا في وضع يسمح لنا بدعم ومؤازرة المرأة التي نحبها. فنحن لن نستطيع أن نغفو على كرسي في غرفة المعيشة بينما تواصل الفتاة الصغيرة الالتفاف والدوران أمامنا للفت انتباهنا.

أما وقد أصبحنا الآن منبتهين إلى المشكلة، فماذا عسانا أن نفعل حيالها؟

يجب أن تُذكرها بحقيقة ما تشعر به حيالها

تذكر، أنك لست الرجل الذي يشاركها العيش في مكان واحد فحسب، بل أنت أهم مرآة لها - ذلك الرجل الذي يمكن أن يذكرها بكم هي جميلة، الرجل الذي ترى آراءك بشأنها أفضل ترياق للحوار الداخلي المُسمم، والضغط الخارجي الذي يلاحق أفكارها. ومن ثم، كيف يمكنك أن تتجاوب مع أعظم فائدة بالنسبة إليها - وبالنسبة إليك على حد سواء؟

لست الرجل الذي يشاركها العيش في مكان واحد
فحسب، بل أنت أهم مرآة لها.



أخبرها

فكر فقط في بضع كلمات لتأكيد حبك لها، كأن تقول لها: "تبدين جميلة اليوم" (أو قل لها ما تشاء على طريقتك أنت) - قل لها هذه الكلمات،

وذلك النوع من المجاملة قد لا تشعر بأنه طبيعي في البداية، لكن لو تمسكت بتكراره، فمن الممكن في نهاية المطاف أن تشعر بأنه بات شيئاً مألوفاً مثل قولك لها: "أعطني جهاز التحكم عن بعد".

وكلما كان ذلك ممكناً، يجب عليك أن يكون حديثك محدداً باعتبارك المرأة التي تنظر فيها المرأة إلى نفسها، "فهناك كثير من النساء ممن يتقن، ويسعين بشدة إلى سماع كلمات مجاملة محددة وصادقة"، على حد قول إحدى النساء. وأضافت هذه المرأة قائلة: "إننا نتعطش بشدة إلى سماعها، وأعتقد أن الرجال من المحتمل أن يفكروا بشأنها في الغالب، ولكنهم لا يقولونها. بيد أنني أمل أن يتعلموا قولها؛ لأن كلمة مجاملة واحدة يمكن أن ترفع من معنوياتي كثيراً".

وثمة وقت ملائم لتؤكد لها كلامك عنها، وهو حين يلاحظ كلاكما شخصاً جذاباً آخر، فقد قالت لنا امرأة: "بالنسبة إليّ، فإن التأكيد الذي أحتاج إليه منه هو أن يقول لي: "نعم، تبدو تلك المرأة الأخرى جميلة، ولكنك الأجمل، فأنت ملك لي"، فكللمات كهذه ستكون بمنزلة دعم كبير لي للتغلب على ذلك الشعور بعدم الأمان الذي يلزمني في كل وقت وحين".

أخبرها الآن

من المهم أيضاً أن تدرب نفسك على قول ذلك حين تكون هي بحاجة إليه، بعبارة أخرى، قل لها ذلك في الحال وعلى الفور، وفي أي وقت تفكر فيه بشأن ذلك، أو عندما ترتدي ملابسها، وتتهياً للخروج من المنزل؛ لأن ما تبحث عنه هو الاستجابة الفورية، واللاإرادية التي تبرهن على أنك معجب بها، ولكن كما تظهر هذه القصة التي أخبرنا بها زوجان من بين

الذين تحدثنا إليهم، فإنه يتعين علينا أن نتدرب على وضع أنفسنا في هذه الحالة النفسية المؤقتة؛ لكيلا نبعث بالرسالة الخاطئة!

يجب أن تدرب نفسك على قول ذلك حين تكون هي بحاجة إليه، في الحال وعلى الفور.



هي: بعد أن أصبحت مستعدة للخروج إلى مكان ما، كنت قد وضعت قاعدة الثواني الثلاثين، فهو إن لم يلحظني في غضون الثواني الثلاثين هذه، أظن أنني لا أبدو جميلة بما يكفي في نظره، فقد خرجنا معاً الليلة الماضية، واستغرقت الكثير من الوقت في التألق والاستعداد للخروج، وأعتقد أنني كنت أبدو مثيرة وجذابة إلى حد ما، ونزلت إلى الطابق السفلي من المنزل، ولكنه لم يلحظ أي شيء. ومن ثم، انتابني على الفور ذلك الشعور بالإحباط، وخرجنا من المنزل، ودخلنا إلى السيارة، وبينما كنا نغادر ممر السيارات، لاحظ أن الشارة المعدنية الصغيرة المثبتة على مقدمة السيارة كانت ملتوية، فخرج من السيارة وحاول إعادة الشارة إلى وضعها الصحيح، لقد لاحظ ذلك، لكنه لم يلاحظني أنا؟
هو: (وهو يضحك أسفاً): أرجو أن تدعولي يا "جيف"!

احذف كلمة "جيدة" من خيارات الاستجابة لديك

"جيدة" لا تعد كذلك ما لم تستخدم بالمعنى المراد منها، "إنها جيدة جدًا، هي بخير تمامًا"، إن كلمة: "جيدة" هي ما تتمتع به لأملك، وهي تسألك كيف سارت الأمور في المدرسة؟

والمشكلة هي أننا نسيء فهم السؤال الحقيقي، فحين تسألنا زوجاتنا: "كيف أبدو؟" أو "هل ما أرتديه يبدو جميلًا؟"، نظن أنها تتساءل إن كانت تبدو حسنة المظهر، ولكن الأمر لا يتعلق بذلك فقط على الإطلاق؛ ذلك أن ما تبحث عنه هو تأكيدنا أننا نعتقد أنها جميلة، وفاتنة، ومسرورة للغاية لأنها ملك لي أنا، ومن ثم، فإن قولك "جيدة" أو "على ما يرام" لا يتوافق كذلك مع المعنى نفسه المقصود هنا.

أجب عن سؤالها الحقيقي: "هل ما زلت تراني جذابة؟".

وهذا من شأنه أن يمنحنا الإجابة عن كيفية التعامل مع ذلك السؤال المخيف: "هل سروالي الجينز هذا يجعلني أبدو بدينة؟".

يا إلهي!

نشعر جميعًا وبشكل غريزي أنه ما من إجابة آمنة عن هذا السؤال. لكنها في هذه الحالة، لا تسأل: "هل يمكنني أن أخرج من الباب وأنا أرتدي هذا؟" بل هي تبدو أنها لا تشعر بالثقة بقوامها، وجمالها، وما إذا كنت لا تزال تحبها وتقدرها، وفي معظم الوقت، في الحقيقة، إن السؤال الحقيقي هو: "بعد عشرين سنة من الزواج الذي كانت ثمرته طفلين، هل

ما زلت أبدو جذابة بالنسبة إليك؟" فلو أجبت عن هذا السؤال بشكل جيد، فستكون في وضع يسمح لك بالمضي إلى الأمام.

هل تريد نصيحتي؟ قل لها: "حبيبتي، تبدين فائقة الجمال"، ولتظل ممسكاً بيدها على طول الطريق إلى المطعم.

وبالطبع، ستكون هناك أوقات تحتاج فيها زوجتك بصدق إلى ردود أفعال إيجابية، فإن كانت الحال كذلك، فعليك أن تطلب منها مقدماً مساعدتك على أن تعرف متى تحتاج إلى التأكيد مقابل متى تكون بحاجة إلى أن تعرف إن كان ثمة ملبس معين يبدو جيداً أم لا؛ ذلك أن كل ما تحتاج إليه أنت الزوج هو سؤال متفق عليه، أو إشارة توضح لك حقيقة الأمر، فعلى سبيل المثال، أخبرتني "شونتي" بأنها إذا قالت: "هل هذا الثوب ملائم؟" فهي تريدني أن أكون صريحاً بالفعل، وذلك لكيلا ترتدي شيئاً لا يبدو مناسباً لها.

ماذا لو أنني اعترفت بوجود مشكلة يجب العمل على حلها؟

لو أن زوجتك تعاني مشكلة حقيقية (زيادة في الوزن بمقدار 12 كيلوجراماً) وليس مجرد عدم رضاها عن شيء ما لا تستطيع أن تغيره إذا اتبعت نمطاً صحياً (تعتقد أن أنفها كبير للغاية)، يجب أن تدرك أنها تشعر بحالة من الرعب حياله بالفعل، وكونها تعرف أنك محبط، وتشعر بخيبة أمل بسبب ذلك، يزيد المشكلة سوءاً، ومن الناحية الأخرى، إن كانت تتحدث بشكل جاد عن فقدان وزنها - وأنت تعتقد أنها تسعى إلى طلب مساعدتك، فدعها تعرف أنك تقف إلى جانبها، وقد تبدأ بأن تقول لها عبارة من قبيل:

"أحبك كما أنت، ولكن لو كان هذا يضايقك، فكيف لي أن أساعدك؟"، ولتكن مستعداً بعد ذلك لتقديم المساعدة، وقد يعني ذلك أن تتدبر أمر قضائك الكثير من الوقت في ممارسة لعبتك المفضلة؛ لكي تتمكن هي من الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو تمتنع عن تناول الآيس كريم الذي اعتدت أن تتناوله ليلاً إن كان يمثل لها إغراءً كبيراً.

وكلما كان ممكناً، يجب عليك أن تبذل الجهد لمساعدتها، ولكن مهما حدث، لا تكف عن تأكيد حبك لها، واهتمامك بتلك الجوانب التي تجد أنها جميلة فيها، بما في ذلك حبك شخصها.

لا تفسر "لا" بأنها إجابة

والآن، ربما تفكر في نفسك، لكنني أحاول مجاملة زوجتي - وهي تتجاهل ذلك دائماً. فمن السهل بمكان أن تستسلم لأمر كهذا، معتقداً أنها ليست بحاجة إلى تأكيد حبك لها، أو أنه ما من جدوى في استنزاف طاقتك إذا لم تصدق هي ما تقوله لها، لكن ثمة نصيحة قدمتها "شونتي"، وهي: عليك أن تفسر ترددها بأنه علامة تدل على أنها بحاجة إلى مزيد من التأكيد والدعم منك، ولتتذكر، أن عيوبها تبدو كبيرة في عقلها، حتى لو أنك كنت تلاحظها بصعوبة.

أخبرها دائماً بأنك لا تلاحظ حقاً ما تعتقد هي أنه عيوب،
وأنت تراها جميلة.



فبالنسبة إليها، ستحتاج إلى وقت طويل حتى تدرك أنك تراها جميلة من الخارج والداخل. فقد رأينا جميعاً أمثلة لامرأة عادية أصبحت جميلة بالقطع في أعيننا؛ لأنها تتمتع بالفعل "بجمال الروح الرقيق والهادئ"، على حد قول أحد الحكماء، فلو أن زوجتك امرأة جميلة لكنها تعرف أن أسنانها ملتوية، أو أن بطنها في مرحلة ما بعد الإنجاب لم يعد مسطحاً كما كان من قبل، فعليك أن تخبرها - كثيراً - بأنك لا تلاحظ حقاً ما تراه هي أنه عيوب لديها. فلتخبرها أن جمالها الداخلي ينبعث منها، ويشع في كل مكان، وأنت وكل شخص آخر ترونها جميلة.

انظر إلى الأموال المنفقة باعتبارها استثماراً

يعاني كثير من الأزواج رغبة زوجاتهم في إنفاق المال على شراء الملابس، ومستحضرات التجميل، وآمل الآن أن تروا ما يحدث هنا بالفعل - فالزوجة تحاول البقاء في مركز اهتمامك ومجال رؤيتك، وأن تدعم رؤيتها الداخلية حيال نفسها.

وما من أحد يقول إنه يجب على الأسر الإسراف في الإنفاق، بيد أن ما قد يبدو غير ضروري بالنسبة إلينا معشر الرجال، من المرجح أن يمثل أولوية للمرأة، إلى درجة أنها تصبح مستعدة لإجراء مقايضات، وطرح حلول وسط بهذا الشأن؛ حتى تتمكن من الإنفاق من أموال الميزانية على احتياجاتها، وفيما يلي إحدى الملاحظات التي تلقتها "شونتي" في هذا الصدد:

رجاءً حاولي أن تشرحي للرجال مدى أهمية الملابس بالنسبة إلينا، حاولي أن تشرحي لهم كيف نشعر بأننا نرتدي ثياباً رثة، ونبدو غير جذابات في هذه الملابس القديمة، سواء أصارت بالية، أم مجرد أنها عتيقة الطراز فقط، ويعاني زوجان من أفضل أصدقائي هذه المشكلة في زواجهما؛ لقد أصبحت هذه المشكلة شائعة الآن.

والآن حان الوقت لكي نعالج العنصر الأكثر أهمية فيما يتعلق بالجمال، فنحن نستطيع معاً القيام بعمل ممتاز بشأن تذكير زوجاتنا بجمالهن، ومع ذلك إننا قد نتسبب في ضرر بالغ لهن، كيف ذلك؟
الحقيقة 5: أمسك بمطرقة في يدي.

تُهشم المطرقة المرأة: عند النظر إلى امرأة أخرى

نعرف الآن أن المرأة تتأكد من حب زوجها إياها، لدى معرفتها أنه يراها جميلة، بيد أن ذلك التأكد لديه جانب مظلم؛ فعندما تجد المرأة أن زوجها ينظر إلى امرأة أخرى، فإنها تكف عن الشعور بأنها امرأة تحظى بمكانة خاصة لديه، ولا تشعر فجأة بعدم تأكدها من حبه إياها فقط، بل تشعر بأنها في منافسة مع العالم مرة أخرى، بما في ذلك اهتمام ذلك الرجل الذي اعتقدت أنها امتلكته بالفعل، وذلك ما يحدث حين تحطم

المطرقة المرأة التي هي أنت - المرأة الأكثر أهمية في حياتها - وتهشم بفعل هذه الضربة.

عندما تجد المرأة أن زوجها ينظر إلى امرأة أخرى، فإنها تكف عن الشعور بأنها امرأة تحظى بمكانة خاصة لديه.



ونظرًا إلى أن النساء لسن بصريات مثلنا، فإن هناك بعض جوانب سوء الفهم التي تظهر هنا، حيث تنشب الصراعات بين ما نعتبره شيئاً بريئاً وما تعتقد نساؤنا أنه غير ذلك، فنحن قد نفكر في قرارة أنفسنا؛ نعرف زوجتي أن الأمر يتعلق بعادة متأصلة لدى الذكور، وأنني لأحب هذه المرأة الأخرى التي أنظر إليها، نعم، يمكن أن يكون ذلك أحياناً وببساطة مجرد إعجاب بالجمال، نعم، فلقد خلق الله عالماً جميلاً، وخلق أناساً جذايين ليعيشوا فيه بالتوافق مع صنع الخالق وبراعته، بيد أن التحدي بشأن النظر إلى امرأة جميلة يكمن في تلك السرعة التي قد يتحول بها الإعجاب إلى شيء آخر، ذلك أن النظر إلى جبال الروكي لا يعني قط أنني أخاطر بالخوض في الفكرة التالية التي لديّ بشأن كوني أتساءل كيف ستبدو تلك الجبال دون أن يغطيها كل هذا الجليد؟

ومن ثم، فإنني أحثكم على عدم القبول بما يراه كثيرون في ثقافتنا أمراً مقبولاً في هذا المجال. وتبين إحدى الحكم القديمة معياراً عالياً نوعاً ما في هذا الشأن، حيث تقول: "لا تتفق بعد الآن مع نمط هذا العالم، ولكن تغير من خلال تجديد عقلك"، ذلك أن معيار الله هو الذي يفيدك، وليس معيارها هي.

وهناك العديد من المصادر العملية المشجعة لمساعدتنا في هذا المجال، بما في ذلك كتاب *Every Man's Battle* من تأليف "ستيفن أرتيربرن" و"فريد ستويكر"، بيد أنني لن أتحدث في الجزء الباقي من هذا الفصل عن كيف نحتاج نحن إلى الحفاظ على فكرنا صافياً ونقياً، وذلك لأن معظمنا يعرف هذا من قبل، فهدفي الرئيسي هو مساعدة الأزواج المتحمسين، والحساسين، والأقل علماً ببواطن الأمور، مثلي ومثلك، على أن يصبحوا أكثر تحمساً، وأكثر حساسية، وأكثر علماً بالأمور من خلال شرح أسرار الحياة الداخلية للمرأة التي نوليها اهتمامنا.

وهذه هي الحقيقة الصعبة: زوجاتنا لا يتجاهلن مجرد لمحاتنا الخاطفة إذا اختلسنا النظر إلى نساء أخريات باعتبار ذلك شيئاً يفعله كل الرجال، انظر إلى ما قالته امرأة في رسالة كتبتها إلينا:

لم أكن قادرة على التعامل مع ما يفعله زوجي، وتجاهل الأمر وهو ينظر إلى نساء أخريات، فهو لم يكن يشاهد أية مقاطع خارجة، وهو الأمر الذي أشعر بالامتنان له كثيراً، بيد أنني أراه أحياناً وهو يختلس النظر، فترة أطول قليلاً، إلى نساء أخريات أصغر سناً، وأعجز عن وصف الأذى الذي أشعر به حين يسمح لعينييه بأن تدققا في كل تفاصيل من ينظر إليهن، وأعتقد أن الرجال الرائعين للغاية لا يكفون عن التفكير في كيف يمكن أن تشعر المرأة في هذا الموقف. فتلك المرأة الأخرى التي ينظر إليها زوجي توضح لي أعظم رغباته الجسدية - وأنتي لا أشبهها، ولا

أستطيع تلبية تلك الرغبات. وهو الأمر الذي يتركني وأنا أشعر بأنني لن أستطيع أبدًا أن أكون ما يريده زوجي بالفعل.

أمر تجهله النساء

فوجئت أيضًا بهذا العدد الكبير من النساء اللاتي لم تكن لديهن فكرة عن أن تركيبة مخنا البصرية تجعل من الصعب بالنسبة إلينا نحن الرجال ألا ننظر إلى نساء أخريات، وكم كان عدد النساء اللاتي مررن بأوقات صعبة بعد معرفة ذلك، ولتتذكر أن المرأة تشعر بالفعل بأنها في منافسة دائمة مع كل امرأة جميلة أخرى - حقيقية كانت أم خيالية - خارج البيت، فقد أخبرني كثير من النساء، كما أخبرن "شونتي"، بأن الأمر لا يتعلق فقط بتجولهن سيرًا على الأقدام وهن يشعرن بارتياح شديد حيال ما ننظر إليه، بقدر ما يعني الأمر كثيرًا معرفتهن أنهن يعشن في ظل ثقافة باتت مشبعة بخيارات أخرى غيرهن، وتتمثل هذه الخيارات في النساء ذوات القوام الممشوق، والأكثر رشاقة، والنساء الأقل احتشامًا، والأصغر سنًا، وغيرها من الخيارات السهلة.

والآن صارت المرأة تعرف أن الرجل الذي تحبه مهياً بطبيعته لملاحظة كل واحد من هذه الخيارات، ومن ثم، يصبح الأمر مؤلمًا لها حين يفعل ذلك.

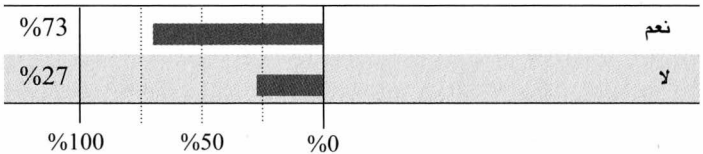
تشعر المرأة بالفعل بأنها في منافسة دائمة مع كل امرأة جميلة أخرى - حقيقية كانت أم خيالية - خارج البيت.



حين تتهشم المرأة

في المسح الذي أجريناه من أجل هذا الكتاب، نجد أنه على الرغم من أن ثلثي النساء قلن إنهن سينزعجن لو أن الزوج أخذ ينظر إلى امرأة ذات قوام رائع، لكن واحدة فقط من كل أربع نساء قالت إن من شأن ذلك إيذاء مشاعرهما. لكن حين سألنا هؤلاء النساء بشأن كيف سيكون شعورهن إذا عرفن أن أفكار الزوج ظلت تركز على جسم تلك المرأة التي وقعت عيناه عليها، ارتفع عدد النساء اللاتي قلن إنهن سيتأذين إلى ثلاث من كل أربع، مع وجود نسب أعلى كذلك بين النساء دون سن الخامسة والأربعين. (تظن "شونتي" أن هذه الأرقام ستكون أعلى لو كان باستطاعة المرأة أن ترى بالفعل ما يدور في عقولنا وأن تراقب أفكارنا، وكأنها تشاهد فيلمًا سينمائيًا، ولدي أيضًا الاعتقاد نفسه).

لك أن تتخيلي [موقفًا حيث دخلت امرأة ممشوقة القوام إلى غرفة، وراح زوجك يختلس النظر إليها عدة مرات] والآن تخيلي أن باستطاعتك وبشكل يدعو إلى العجب رؤية ما يدور في عقل زوجك، فلو أنك اكتشفت أن أفكاره ظلت تتركز على جسم تلك المرأة، فهل تجددين ذلك مؤلمًا بالنسبة إليك؟ (يجب اختيار إجابة واحدة)



والحقيقة هي أن معظم النساء لا يمكنهن فهم السبب الذي يجعل الرجل يختار أو يجازف بإلحاق ضرر كهذا بزوجه. وبالنسبة إلى الكثير من النساء، فإن تركيز أفكار الرجل على المرأة الأخرى التي رآها (ودعونا نعترف فقط بذلك، والتفكير فيها) لهو الشيء نفسه المرادف للغش والخداع. وقالت لنا إحدى النساء: "المرأة التي لا يستطيع زوجها السيطرة على نفسه، وينظر إلى امرأة أخرى، ويظهر رغبته تجاهها بشدة، ستبدأ الشعور بأنها امرأة فاشلة، لماذا يجب ألا تشعر بأنها كذلك؟ ذلك أن جمالها لا يرقى إلى المستوى الذي يريده زوجها، ولأن عينيه تفضحانه، لن يكون لديها خيار سوى الارتياح في أمره، بيد أنها تريد كذلك أن يجدها ذات قيمة في نظره، وهي تريد أن تكون لديها مواصفات الجمال الذي ينشده".

"المرأة التي لا يستطيع زوجها السيطرة على نفسه، وينظر إلى امرأة أخرى، ويظهر رغبته فيها بشدة سوف [تشعر بأنها] لم تعد قادرة على أن ترقى إلى ما يريده زوجها".

وباعتباري رجلاً، مثلكم، لديه الرغبة في تقدير زوجته، وإظهار حبه لها، وجدت أن تعليق تلك المرأة نفسها - وآلاف مثلها - كان بمنزلة الصحوة لي من غفوتي، ففي حين أن معظم النساء لا يمانعن في إذا كان أزواجهن يقدرن الجمال (كما هي الحال في قوله "يا لها من فتاة جميلة!"), إلا أنهم يعانون الشعور بالألم لو أن أزواجهن نظروا إلى امرأة أخرى طويلاً، وركزوا تفكيرهم عليها، وانجذبوا إليها، ففي هذه اللحظة، تتزعزع ثقتهم بشدة بحب أزواجهن لهم.

يتحول اهتزاز ثقة المرأة في نفسها إلى انهيار عندما تثير امرأة أخرى أو صورة مثيرة زوجها. وذلك ما يقودنا إلى الحديث عن موضوع المواد الإباحية.

مشاهدته المقاطع الخارجية ترسل إليها برسالة واضحة

قالت امرأة في رسالة كتبتها: "دعونا نواجه حقيقة الأمر، لا يستطيع زوجي السيطرة على نفسه حيال النظر إلى امرأة معينة في متجر ما، أو شارع ما، في وقت معين، فالأمر لا يتعلق بشعوره وكأنه راغب في ظهور تلك المرأة، والنظر إليها، ومع ذلك، فإن مشاهدة المقاطع الخارجية شيء مختلف، ذلك أن المشاهدة اختيار واع، ففي اعتقادي أنه حين يتحول رجل ما إلى هذه الوسيلة، مهما كان ذلك يحدث بشكل نادر، لكنه يبعث برسالة واضحة إلى زوجته مفادها أنها غير كافية له، ولا تشبعه من حيث العلاقة، فرسالة كهذه تقول لها إنه مهما تكن محاولاتها، فإنها لن تستطيع إرضاءه في إطار هذه العلاقة. فلماذا تزعج نفسها بالمحاولة إذن؟".

ما لم تكن المرأة غافلة عن قوة تلك الأفعال، أو أنها قد باتت متبلدة المشاعر حيال ذلك لأسباب أخرى، فحين يلجأ زوجها إلى مشاهدة مثل هذه المواد، تشعر بأنها تعرضت للخيانة، وفي الحقيقة، إنها الخيانة عينها. (تحضرني هنا إحدى المقولات التي تقول: "إن كل من ينظر إلى امرأة أخرى برغبة، فقد خان زوجته في قلبه") والزوجات اللاتي لا

يساوين مشاهدة مثل هذه المواد بالخيانة يجدن كذلك أن هذه التجربة موجهة للغاية.

والحقيقة هي أنه، بالنسبة إلى جميع الرجال، هذا أمر لا يجوز التسامح فيه، وإن كان هذا ينطبق بشكل واضح على تلك المواد، فهو ينطبق كذلك على إطالة النظر واختلاسه والتفكير لدى رؤية امرأة أخرى. فنحن نجرح مشاعر زوجاتنا حين نبحث في مكان آخر عن الإثارة التي تعاهدنا على أن نبحث عنها فيهن فقط. ومن ثم، نحطم ثقتهم بنا. ونحطم قدرتنا على تذكيرهن بجمالهن.

يمكن أن نبعث إليها برسالة أخرى،

لأن زوجاتنا بحاجة إلى أن يعرفن أننا نجدهن جميلات، وحيث إنهن يشعرن بالأمان لكوننا لا ننظر إلى امرأة أخرى غيرهن، فلا بأس إذن، لأن لدينا الكثير من الفرص في هذه الأيام لكي نبعث إليهن بتلك الرسالة. في منتصف التسعينيات، وردت في مجلة سبورتس إيلستريتد الرياضية مقالة رئيسية بعنوان "The Trials of David"، وكانت تتعلق بـ "ديفيد روبنسون"، وهو لاعب خط الوسط السابق في فريق كرة سلة سان أنطونيو سبيرز. ووصف جزء من هذه المقالة كيف تعامل "روبنسون" مع نفسه باعتباره زوجاً، وأباً متديناً وملتزماً، وسط إغراءات شديدة فرضها عليه اللعب لدى الرابطة الوطنية لكرة السلة. فعلى سبيل المثال، وفي أثناء فترات الاستراحة الخاصة بالإعلانات التجارية التليفزيونية، كان يجلس على مقعده، وهو يحرق إلى الأرض لكي يتفادى النظر إلى

الفتيات اللائي يرأسن فرق التشجيع الخاصة بفريقه، وهن يتحركن بخفة ورشاقة على أرض الملعب.

وكما ذكرت المقالة أن "روبنسون"، مثل جميع لاعبي الرابطة الوطنية لكرة السلة، كانت تتقرب إليه دائماً نساء جميلات على قدر عالٍ من الجاذبية، وكن يردن التحدث معه، وربما كن يعرضن عليه ما هو أكثر من مجرد إجراء حوار معه، وكان من الواضح على ما يبدو أنه تعمد تجاهلهن بفضاظة، وحين طلب منه التعليق على ذلك السلوك غير المهدب فيما يبدو، قال، في الواقع: "إن كان لأية امرأة أن تتأذى مشاعرها، فهي لن تكون زوجتي".⁷

"إن كان لأية امرأة أن تتأذى مشاعرها، فهي لن تكون زوجتي".

فأنت حامى الحمى، والبطل المغوار في أثناء المعركة. ففي كل يوم تظهر لنا زوجاتنا رغبتهن القوية والفطرية والبريئة في أن يكن محط اعتزازنا (ومن حقهن ذلك)، حيث يتعرضن كل يوم للتهديد من كل الجوانب من قبل ذلك العالم الذي اعتاد التهجم عليهن، وإساءة معاملتهن. وفي كل يوم - وباستخدام كلمات لطيفة رقيقة، والنظر إليهن بنظرات حانية مخلصة - نستطيع، أيضاً أن نكون حماة وأبطالاً لهن.

الرجل الذي تمننت المرأة أن تتزوجه

ما الذي تريده المرأة التي تحبك أن تعرفه؟

في خلال لحظة فقط، سأشارككم أكبر مفاجأتي التي توصلت إليها في بحثي هذا الذي يستهدف الفئة الذكورية، وأستند فيه إلى ما أجرите من مقابلات شخصية، واستطلاعات للرأي، والرجوع إلى مواقع إلكترونية. لكن قبل أن أقدم على ذلك، أريد أن أحييكم إلى قاعدة بيانات مختلفة تمامًا: ألا وهي الحقيبة البريدية التي تحتوي في داخلها على رسائل من زوجات كتبن، وبعثن برسائل إلكترونية إلى "شونتي" بعد قراءة كتابها للنساء فقط، فعلى نحو ساحق، نقلت رسائل هؤلاء جميعًا شيئًا اثنتين، وهما: إلى أي حد لم يعرف هؤلاء ما لم يكن على علم به، وإلى أي حد قد تغيرت علاقتهن الزوجية ما إن فهمن أسرار الحياة الداخلية للرجال

الذين في حياتهن - ومن ثم شرعن في فعل الأمور التي اعتدن القيام بها بطريقة مختلفة.

تغير الحياة الزوجية يبدأ بتغير أحد الزوجين

عند نقاط مختلفة في هذا الكتاب، ربما تكون قد وجدت نفسك وأنت تقول: "حتى إن كنت تطلبين مني أشياء معقولة، فلن أضطر إلى تلبية كل هذه الأمور التي تطلبينها مني!" ونحن نتعاطف مع تلك المشاعر، وذلك لأنني و"شونتي" قد استشعرناها، ومررنا بها في وقت أو آخر في أثناء عملية تعلمنا!

ولذلك، فإن العديد من النساء اللائي كتبن إلى "شونتي" وصفن الشعور نفسه: "هذا غير منصف، لماذا أجد نفسي مضطرة إلى القيام بكل هذا العمل؟" بيد أنهن وصفن أيضًا كيف استطعن تفهم الأمر، ولتقرأ هذه السطور المقتبسة من إحدى رسائل البريد الإلكتروني:

قاومت رغبتني لكي أحمي نفسي، وصليت وأنا أدعو الله أن ينير قلبي؛ لأدرك أنني من أحتاج إلى التغيير وليس زوجي، وبالطبع أدركت في الحال أن ذلك الأمر كان صحيحًا، وشعرت بالإحباط لمعرفة أنني قد كنت أعتقد هذا الاعتقاد الخاطئ طيلة خمس سنوات من زواجنا، ولكن بعد أن وصلت إلى نهاية هذا الكتاب، استطعت "السيطرة" على الأمر. وأدركت أيضًا أنني لو كانت

لديّ القوة لتدمير زواجي، فإنني أعرف أن لديّ القوة لتغيير هذا الزواج وإعادة بنائه وتعزيزه مرة أخرى!

إن بوسعنا نحن معشر الرجال قول الشيء ذاته، إذ لا يتعين علينا الانتظار حتى تفهم المرأة شخصيتنا تماماً لنرى نتائج إيجابية، أما وقد بات لدينا مزيد من الوضوح عن عدة مجالات رئيسية تتعلق بأسرار حياتها الداخلية واحتياجاتها، نجد أن الكرة صارت في ملعبنا، فقد رأينا الآن أنك يمكنك أن تكون الشخص الوحيد القادر على تغيير علاقتك، وأن تتوقع مع ذلك بدايات جديدة رائعة، فزواجك يستحق منك بالتأكيد أن تأخذ أنت الخطوة الأولى.⁸

وهو الأمر الذي يقودني إلى الإعلان عن أكبر مفاجأة على الإطلاق.

الكرة أصبحت في ملعبنا



الشيء الأكثر أهمية..

كما يمكنك أن تتخيل، فإن كوني رجلاً، قد أتاح لي كثيراً من الفرص التي أشعر فيها بالمفاجأة، بيد أنه ما من شيء يمكن أن يقارن بالمفاجأة التي شعرت بها وأنا أنظر إلى النتيجة النهائية التي وصل إليها استطلاع الرأي، ذلك أنه بعدما فرغنا من وضع أربعة وعشرين سؤالاً تتضمن اختيارات متعددة، منحنا المجيبات عن هذا الاستطلاع للرأي مساحة فارغة،

وسألناهن: "ما أهم شيء تتمنين أن يعرفه أزواجكن، وتشعرن بأنكن لم تكن لديكن القدرة على شرحه بطريقة يفهمها؟".

وافترضت أن النساء سيكون لديهن الكثير لقوله بشأن ما لم يفهمه أزواجهن، وبكل الصدق كان عليّ أن أستجمع شجاعتي للنظر في الإجابات عن هذا السؤال، وبعد ذلك جاءت لحظة شعرت فيها بالدهشة؛ وذلك أن أهم شيء كانت النساء يرغبن في أن يعرفه الرجل هو:

أنت بطلي.

لا تقولها دائماً بهذه الكلمات، ولكن دائماً تعني هذا المعنى الدقيق، ومراراً وتكراراً، حين تقول المرأة أي شيء، فإنها تحاول التعبير من خلاله عن المكانة الرئيسية التي يحتلها الرجل في حياتها، وعن إعجابها به، وتقديرها له واحتياجها إليه كذلك، كما أنها تريد أن تعبر عن مدى السعادة التي يسببها لها، وكيف أنها ممتنة لرجل رائع مثله.

وبشكل أساسي، كانت النساء يقلن إن أزواجهن هم بالفعل الرجال الذين كن يأملن أن يتزوجنهم. ذلك أن الرجل العادي وهو - الشخص غير المهندم في ملابسه، ولا يتبع قواعد النظافة - هو فارس الأحلام المنتظر الذي يمسك بدرع واقية لامعة، ولتأمل ما قالت إحدى المجيبات في هذا الاستطلاع بشأن ما كانت ترغب في أن يعرفه زوجها أكثر من أي شيء:

لقد جعلني أسعد امرأة في العالم، ولم أكن أطلب منه أي شيء أكثر من ذلك، فما أظهره من حب ودعم طيلة زواجنا يفوق ما يمكن أن تتمناه أية امرأة، وأشعر بأنني محظوظة للغاية لأنني قد التقيته قبل اثنين وثلاثين عامًا.

"لقد جعلني أسعد امرأة في العالم، ولم أكن أطلب منه أي شيء آخر أكثر من ذلك."



والحقيقة أنه ليست ثمة طريقة في هذا الحيز القصير يمكن أن تمنحك الإحساس نفسه بالذهول والدهشة الذي شعرت به وأنا أجلس إلى جهاز الكمبيوتر الخاص بي لكي أستكشف الكثير من الإجابات المماثلة. ونقدم فيما يلي بضعة أمثلة على ذلك:

- إلى أي مدى يمكن أن يكون حبي واحترامي إياه بهذا القدر من العمق.
- إلى أي مدى أشعر بتقديرى إياه.
- إلى أي مدى أظهر اهتمامي بسعادته، ومشاعره، ورفاهته.
- إلى أي مدى يجعلني سعيدة.
- إلى أي مدى أحترم شخصه.
- سأضع حياتي أمانة بين يديه.
- زوجي يعني لي أكثر مما يمكن أن تعبر عنه الكلمات، فهو الرجل الذي حلمت أن أتزوجه حين كنت فتاة صغيرة.
- أقدر بإخلاص عمله الشاق.

- أشعر بأنني محظوظة بشكل لا يمكن تصديقه؛ لأنني معه اليوم.
- حين يُحط من قدره، يؤدي ذلك مشاعري - فلا يصح أن يقول أحد ما أشياء سيئة عن رجلي المفضل.

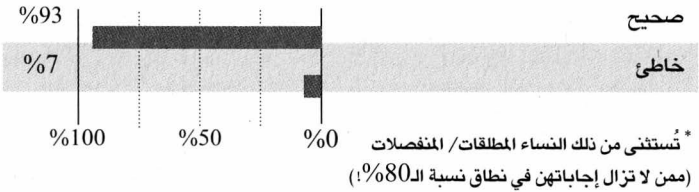
المرأة تشعر باحترام وتقدير الرجل، لكنها لا تعرف دائماً كيف تظهر له ذلك

لقد ساورتني الشكوك عندما اقترحت "شونتي" هذه الفكرة، بيد أنها ارتابت - من واقع أحاديثها مع مجموعات النساء في أنحاء البلاد - في أن يكون لدى معظم النساء بالفعل شعور بالاحترام والتقدير الكبيرين لأزواجهن أو أصدقائهن، ولكنهن لا يعرفن دائماً كيفية التعبير عن ذلك. ففي الغالب، لا تدرك المرأة ببساطة أن بعض كلماتها أو أفعالها تعني في الواقع غياب الثقة، حين، تقول: "ليست هذه طريقة التعبير عن شعورهن على الإطلاق".

ومن ثم، قررنا أن نوجه - في إطار هذا الاستطلاع - سؤالاً مباشراً، ونرى ما يحدث. وكان تخمين "شونتي" هو أن تسعاً على الأقل من كل عشر نساء سوف يتحينن الفرصة لتأكيد أنهن أظهرن تقديرًا واحترامًا لأزواجهن.

وكانت "شونتي" على صواب بشأن ما قالتها.

هل هذه العبارة صحيحة أم خاطئة؟ "مع أنني قد لا أظهر ذلك جيداً، لكنني أحتاج إلى زوجي بشدة وأحترمه، وأرغب في بقاءه في حياتي دائماً" (يجب اختيار إجابة واحدة).*



وفي الختام..

سأترككم مع هذا التعليق الذي جاء على لسان امرأة تحدثت نيابة عن كثير من النساء، وهي تحاول أن تصف فقط مدى أهمية زوجها بالنسبة إليها:

يبتسم زوجي لي لدى عودته إلى البيت من العمل، ويكتشف أن الأطفال قد رسموا أشكالاً لوحوش على ساقي بأقلام التخطيط، كما أنه يستمتع بتناول شطائر البيض مع المكرونة الإسباجتي أكثر من أية وجبة طعام جيدة. وهو يعتقد أنني أفضل أم، وأنني موهوبة بشكل كبير، وأنني امرأة فاضلة أكثر مما أعتقده أنا في الواقع.. فتفاؤله الأبدي هذا من شأنه أن يحولني بعض الشيء، يوماً تلو آخر، إلى امرأة أكثر جمالاً مما يمكن أن أكون عليه.

قد يكون غير مثالي، ومتهاوناً، ويقوم بتصرفات صبيانية أحياناً، لكنه قوي، وحكيم، ومحبوب.

فإنني لا أستطيع كذلك أن أتخيل أنه تمكّن من العيش معي طيلة هذه السنوات، وكثيراً ما كنت أنتظر أن يفيق من غفوته، ويرى أكوام الملابس المتسخة التي لا أقوم بغسلها، ويضر هارباً، بيد أنه كان يري عيوبي ونقائصي أيضاً محببة إليه، وفي غضون السنوات العشر الماضية، وجدنا أننا قد تغيرنا، غير أن الشيء الوحيد الذي يبقى ثابتاً ولم يتغير هو احتياجي الكامل والشديد إليه.

ناهيك عن أنه يتصرف بطريقة رائعة للغاية حين يتعلق الأمر بعلاقتنا الخاصة.

مكتبة

t.me/soramnqraa

شكر وتقدير

أمدنا آلاف الأشخاص بالمعلومات وبوسائل المساعدة التي لعبت دوراً مهماً في تأليف هذا الكتاب وما تضمنه من محتويات، ومن ثم فإنه ليست لدينا طريقة يمكن أن نعبر بها بشكل كاف عن شكرنا لكل هؤلاء في هذا الحيز القصير، وإننا نريد أن نقول لهؤلاء الأشخاص الرائعين جميعاً شكرًا لكم، كما نعتذر مقدماً لهذا العدد الكبير من الأشخاص الآخرين الذين لن نستطيع أن نذكرهم بالاسم بصفة شخصية.

وفي المقام الأول، لا بد من أن نتقدم بعميق شكرنا وتقديرنا إلى أعضاء فريق الدعم، الذين أنجزوا أهم عمل؛ لما قاموا به من أجل دعمنا خلال عملية البحث والكتابة الأصلية لهذا الكتاب، وخلال الطبعة المنقحة كذلك، فلکم منا أعمق مشاعر الامتنان والتقدير، ونحن، بدورنا، ندعو لكل واحد منكم في صلواتنا بكل الخير والنعم العظيمة.

أتوجه بالشكر إلى تشاك كوان، ذي الخبرة الكبيرة من شركة آناليتيك فوكس (analyticfocus.com)، الذي قام بالإشراف على الاستبانات المهنية الخاصة بالنساء، التي تشكل العمود الفقري لهذا الكتاب، والاستطلاع الذي نفذه كيفن شارب وباقي أفراد فريق العمل لدى 'ديسيجن أناليسست' (decision analyst.com) وكما هي الحال في كل كتبنا الأخرى، فإنني أتقدم بالشكر إلى هذا الفريق الممتاز.

ووعدنا بعدم الإفصاح عن هويات النساء اللواتي أجريت معهن المقابلات الشخصية، وكذلك مع المشاركين في المجموعة البحثية، ومن ثم، لا يمكننا ذكر أسمائهم هنا. ولهؤلاء نقول إننا نتمنى أن تعرفوا

مدى تقديرنا لكم جميعاً، كما نعرب عن تقديرنا العميق أيضاً لهذا العدد الكبير من منظمي المؤتمر، والعاملين بوزارة المرأة، والمسؤولين عن عقد الزواج، وغيرهم ممن وجهوا إلينا دعوة إلى الحديث، وسمحوا لنا باختبار النتائج التي توصلنا إليها، وصقلها، وتعميقها على مر السنين.

وذهب العديد من الأشخاص إلى ما هو أبعد من ذلك في تقديم المساعدة والعون إلينا، بينما كنا نعكف أصلاً على استقصاء الموضوعات التي تناولها هذا الكتاب، وفي هذا المقام، لا يسعنا إلا أن نعرب عن تقديرنا بشكل خاص للاستشاريين كريس وسوزان سيلفر من منظمة (ترى اوف لايف مينيستريز)، Tree of Life Ministries، وكذلك مختص العلاج في مجال العلاقة الحميمة الدكتور دوجلاس روزيناو، والدكتور مايكل سيتسما.

كما أننا ممتنان بشدة للفريق الذي قد وقف إلى جانبنا لدعمنا وتشجيعنا على الصعيد الشخصي والمهني في أثناء تأليف طبعتي هذا الكتاب، وبشكل خاص العاملون في فريق "شونتي" الرائع بقيادة ليندا كروز، المديرية الاستثنائية لطاخم العاملين، ونتقدم بالشكر الخاص إلى جيني رينولدز، التي كان لمساعدتها على فك رموز علم المخ قيمة كبيرة بالنسبة إلى الكثير من الكتب في هذه السلسلة، كما ندين بالشكر الخاص لصديقتينا إيريك وليمز راييس، وذلك لما قدمته إلينا من معلومات، وتعاون، وتشجيع لا تقدر بثمن.

ولسنا على ثقة تامة بأن تعبيرنا عن شكرنا محررينا الرائعين، ديفيد وهيدر كوب، هو شكر كاف لما قدماه من مجهودات، حيث إنهما قاما بتلبية نداء الواجب، وبخاصة ما قاما به من أمر غير متوقع، حيث أخذنا

مخطوطة ضخمة مكتوبة بخط اليد، وحولها إلى كتاب قد يقبل الجميع بالفعل على قراءته. ولكل منكما نقول: إننا ممتنان بشدة لما أبديتما من مهارات احترافية، وتشجيعكما، وصادقتكما. ونتقدم أيضاً بالشكر إلى المحررين إيمي ماكدونيل، وإيريك ستانفورد، ولورا رايت على ما بذلوه من جهود شاقة في مراجعة هذا الكتاب، كما نشعر بالامتنان الشديد لباقي أفراد أسرة دار نشر ووتر بروك مالتنوما WaterBrook Multnomah، وبشكل خاص ستيف كوب، وكين بيترسين، وكاري فريموث، وأليسون أوهارا، على صداقتهم الرائعة، ولما قدموه من دعم، والتزامهم بتحقيق التميز، فقد كان من دواعي سرورنا العمل معكم! والشكر الخاص موصول إلى دون جاكوبسون من دار نشر مالتنوما الأصلية، على قيادته وصداقته اللتين كان لهما الفضل في أن نشرع في تأليف هذا الكتاب.

كما ينبغي أن نتقدم بعميق الامتنان إلى والدينا، الذين نهدي إليهم هذا الكتاب: بيل وروبرت فيلدهان، وريتشارد وجودي ريدينجر، فأنتم تعرفون أنه لم يكن باستطاعتنا قط تأليف هذا الكتاب دون إسهامات كل واحد منكم، حيث لم يتوان في تقديم العون إلينا مرات ومرات وقت الحاجة إلى رعاية طفلينا، والاهتمام بالأعمال المنزلية، وتحرير المعلومات حين كانت المواعيد النهائية توشك أن تقترب. فنحن نحبك بشدة، ونشعر بالامتنان العميق لوجودكم في حياتنا.

وإلى طفلينا أقول: شكراً لكما؛ لأنكما كنتما رائعين ومتفهمين جداً حين كان يتعين عليّ وأممكما الابتعاد لنظل حبيسين في داخل غرفة مكتبنا، ومعنا الحاسوب، حيث نعمل ساعات طويلة في أوقات معينة. نعشقكما،

ونشعر بالفخر الشديد؛ لأنكما هبة من الله أنعم بها علينا، ولأنكما شابان صغيران صالحان، ونحن ممتنان للغاية لأنكما معنا، ونحن نخوض مغامرة الحياة!

وأخيراً، وهو الأهم، فإننا نتوجه بكل الشكر والعرفان إلى الله، فلو كانت هنالك من قوة تبصيرية في هذا الكتاب، فإن الفضل في ذلك يرجع إلى الله وتوفيقه، فهو وحده الذي يرعى عباده، ويريد أن تمتلئ حياتهم بالسعادة والسرور.

الملاحظات

1. *the Parent Trap*, directed by Nancy Meyers
(Burbank, CA: Walt Disney Pictures, 1998).

2. الجزء الذي ورد في هذا الفصل عن علم الدماغ مقتبس بشكل مبسط استناداً إلى مراجعة مكثفة لبحث نشر في عدة دوريات، ومقالات، وكتب، وعلى سبيل المثال، تأتي المعلومات عن تأثير نسبة المادة الرمادية على المادة البيضاء في الجسم الثفني بالدماغ من دراسة أجراها أطباء علم النفس والأعصاب بجامعة بنسلفانيا: Ruben C. Gur et al., "Sex Differences in Brain Gray and White Matter in Healthy Young Adults: Correlations with Cognitive Performance," *Journal of Neuroscience* 19, no. 10 (May 15, 1999): 4065 - 72, www.jneurosci.org/content/19/10/4065.full.pdf. For more details on the different brain wiring of men and women in this area, written in laymen's terms, see the "Emotions" chapter of Shaunti's book *The Male Factor: The Unwritten Rules, Misperceptions, and Secret Beliefs of Men in the Workplace* New York: Broadway, 2009.

3. See Douglas E. Rosenau, *A Celebration of Sex*

Nashville: Thomas (Nelson, 2002). يناقش المؤلف

المشكلات النفسية بمزيد من التفصيل.

4. لوجدت نفسك ضمن نسبة 25% من العلاقات الزوجية حيث ترغب زوجتك في مزيد من العلاقة الخاصة، وتود العثور على مصدر يتضمن مناقشة ذلك النوع من الزوجات، فإننا نوصيك بقراءة كتاب *A Celebration of Sex* تأليف دوجلاس إي. روزنو.

5. Full quote: “The biochemical urge we call the sex drive comes in two basic styles: aggressive and receptive. The aggressive sex drive is controlled not just by testosterone, as most people think, but by vasopressin, DHEA, serotonin, dopamine, and LHRH as well. The receptive sex drive... has been overlooked altogether.... Receptive doesn’t necessarily mean passive [but] available, and perhaps willing, but without the initiative to pursue sex” (Theresa. L. Crenshaw, *The Alchemy of Love and Lust: Discovering Our Sex Hormones and How They Determine Who We Love, When We Love, and How Often We Love* [New York: Putnam, 1996]’ 125).

6. John M. Gottman and Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Crown, 1999), 205 - 6.
7. The full quote reads, "I made a rule when I got married.... I decided that if anyone's feelings are going to be hurt, they're not going to be my wife's. If I think [a woman] is acting inappropriately, I say so. It may sound harsh, but that's the way it is. My wife is not going to be the one to suffer." David Robinson quoted in Leigh Montville, "The Trials of David," *Sports Illustrated*, April 29, 1996, 95.
8. للرجال الذين يرغبون في الحصول على معلومات تتعلق بمجالات معينة وبمزيد من التفاصيل، يمكن العثور على قائمة تتضمن مصادر إضافية، وضعناها على الموقع الإلكتروني formenonlybook.com. وقد تريد أن تبدأ بكتاب *Love and Respect* للمؤلف إيمرسون إيجريتشز (Brentwood, TN: Integrity, 2004)، وبشكل خاص الفصول التي كُتبت للرجال.

مكتبة
t.me/soramnqraa

هل تريد حقاً أن تفهمك المرأة؟

بيع أكثر من مليوني نسخة من تلك السلسلة

شونتي فيلدهان

مؤلفة الكتاب الأفضل مبيعاً للرجال فقط

للنساء فقط

ما تحتاجين لمعرفته عن مواطن الرجال



«يا له من كتاب مهم!»
بيث مور، مؤلفة ومتحدثة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
جميع الحقوق محفوظة © 2014

يعرض كتاب **للنساء فقط** أفكاراً شائعة بشأن الأسرار الداخلية لحياة الرجل، واستناداً إلى استطلاع تاريخي للرأي شمل شتى أرجاء البلاد، تقدم شونتي فيلدهان معلومات رائدة ذات قيمة، كما تقدم نصائح بشأن كيفية تطبيق النتائج التي توصلت إليها في الحياة العملية.

يمكنك قراءة بعض المقتطفات من النسخة الإنجليزية لهذا الكتاب، وأكثر، على موقع

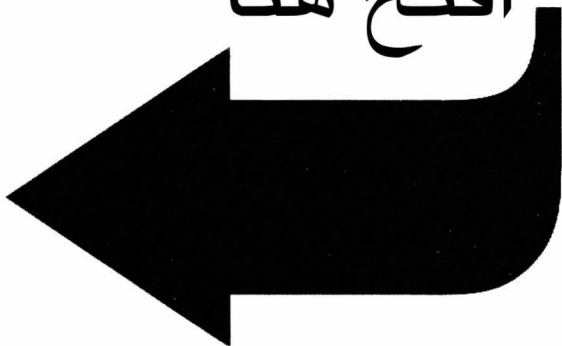
www.WaterBrookMultnomah.com

كما يمكنك الحصول على النسخة العربية من مكتبة جرير.

دليل الإستخدام السريع

كلمة جيف فيلدهان إلى القارئ يتناول هذا الكتاب موضوعاً يعتقد الرجال أنه معقد، ألا وهو الأسرار الداخلية لحياة المرأة، بيد أنه، وبعد عام من إجراء الأبحاث والحصول على مدخلات ونتائج من خلال استطلاع رأي أكثر من ثلاثة آلاف امرأة -بما في ذلك إجراء مسح قومي مهني- رأيت أنه من الممكن بالفعل فهم المرأة، ذلك أننا قد توصلنا إلى سبع نتائج أساسية عن المرأة وهي تفسر الكثير من الألغاز والأسرار، وتجعلك قادراً على أن تحبها بالطريقة التي تريدها، وأن تكون بطلها، والآن يمكنك استخدام هذا الدليل السريع لكي تفهم الصورة كاملة.

افتح هنا





ما السبب الذي يجعلني؟	• تسألك "هل تحبني؟" على الرغم من أنك قلت لها "أحبك" هذا الصباح؟ • تفسر حاجتك إلى الاختلاء بنفسك ولو قليلاً بأنها إشارة لانزعاجك ومحاولتك الابتعاد عنها؟ • تريد التحدث معك عن علاقتكما عادةً في الوقت الذي لا ترغب خلاله في التحدث؟
السبب:	• تشعر المرأة بعدم الأمان من كون زوجها يحبها بالفعل أم لا. • عندما يثار لديها ذلك الشعور الكامن بعدم الأمان، يصبح الشغل الشاغل لها غالباً هو إعادة العلاقة إلى مسارها.
هل يجب أن أكون؟	• طمئننها بأنك تحبها. • وإذا احتجت إلى الاختلاء بنفسك في أثناء جلوسك معها، فقل لها شيئاً يريح عقلها مثل: "أنا بحاجة إلى الاختلاء بنفسني الآن، ولكنني أريدك أن تعرفي أننا على ما يرام". انظر الفصل ٢ "لم تتم الصفة بعد" للمزيد من الشرح وطرق التعامل مع هذا الأمر.



ما السبب الذي يجعلني؟	• وبشكل مفاجئ، تتذكر شيئاً حدث قبل سنتين؟ • تبدو مشغولة بالحديث عن أمر ما من الأفضل عدم الخوض فيه؟ • تطرأ فكرة في رأسها، وتترسخ لديها، حتى لو سبق أن شرحت لها السبب في أنها ليست مشكلة كبيرة؟
السبب:	• تظهر لدى المرأة فجأة بعض المشاعر بشكل لا إرادي، وقد تكون هذه المشاعر وليدة الماضي أو الحاضر؟ • لا تستطيع المرأة في الغالب ترتيب هذه المشاعر، ومن ثم لا تستطيع أن تقرر عدم التفكير في أشياء، تزعجها؟
هل يجب أن أكون؟	• لا تقل للمرأة: "فقط لا تفكري في الأمر"، فذلك من المرجح أن يكون مستحيلًا بالنسبة إلى المرأة من الناحيتين البدنية والعقلية. • ساعدها على إغلاق تلك النوافذ بتشجيعها على اتخاذ الإجراءات اللازمة، مهما يكن، لتبديد مخاوفها. انظر الفصل الثالث "نوافذ الأفكار لا تتوقف" للمزيد من الشرح وطرق التعامل مع هذا الأمر.



فهم لغز المرأة

ما السبب الذي يجعلها؟	• تقول "افعل ما تريد"، في حين أنها تقصد أن تقول: "من الأفضل ألا تفعل ذلك". • بعد أمسية رائعة، تشعر بالانزعاج تجاه شيء بسيط، ثم ترتدي ملابس نومها-وكانها تريد أن تقول لي: "ابق بعيداً عني". • تتباعد عنك، في حين أن ما تريده منك هو أن تلاحقها؟
الغضب:	• يمكن أن نفعل نحن الرجال أشياء تؤذيها دون أن ندرك ذلك. • ما تبذله من جهد لفهمها ومحاولة اكتشاف مكنن المشكلة، يخفف من شعورها بعدم الأمان (انظر المفتاح ١) ويبين لها أنك مهتم بها حقاً. • لا تستطيع أن تحدثك بصراحة عما يجول في خاطرها، إذا كنت قد أصبت بالإحباط، والغضب، واتخذت موقفاً دفاعياً، حينما باحت لك بحقيقة الأمر الذي يزعجها.
ما الذي يجب أن نفعله:	• افترض وجود سبب لتصرفها هذا، ولو بحثت عن السبب، يمكن أن تجده، وتحل المشكلة. • إن بدت مضطربة، فعليك أن تفترض أن العبارات التي تقولها من قبيل "أنا على ما يرام"، أو "افعل ما تريده" ليست إجاباتها النهائية؛ لذا لا تترك الأمر هكذا بلا حل. • استمر في سؤالك إياها بلطف عما تشعر به بالفعل، واستمع إليها جيداً دون أن تتخذ موقفاً دفاعياً.

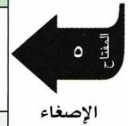
يمكنني اكتشاف هذا الأمر





الأمان

• تتهمك بعدم الاهتمام بها ، في حين أنك تعمل لساعات طويلة لتوفير الأمان لها ولأطفالكما؟ • تقول إنها تريدك أن تتواجد معها أكثر ، ولكنها في الوقت ذاته تريد اقتناء الكثير من الأشياء الجميلة القيمة التي لا يمكن أن تشتريها لها إلا إذا كانت لديك وظيفة تتحصل منها على راتب أعلى؟ • تقول إنها لا تشعر أنها قريبة منك ، في حين أنكما متزوجان وتعيشان في نفس المنزل معاً ، وتتشاركان نفس الفراش؟	• بالنسبة للمرأة ، يعد الأمان العاطفي وشعورها بقرب الزوج منها أهم كثيراً من الأمان المادي . • بالنسبة للمرأة ، يعني الأمان أنك ستكون هناك دائماً من أجلها ، كما يعني قربك منها بالنسبة لها أنك أفضل صديق لها .	• عليك أن تدرك أنها إذا قالت لك إنها تريدك أكثر معها ، فمن المحتمل أنها ترغب في أن تحد من الأنشطة التي تقوم بها حتى تقضي معها وقتاً أطول . • ونظراً لأن بعض الأمور الصغيرة هي التي تشعرها بالقرب منك ، يمكنك أن تخصص لها ثلاثين ثانية للتحدث إليها عبر البريد الصوتي خلال اليوم لكي تخبرها فقط أنك تحبها . • يجب أن تدرك أنه ليس شمة سبب يدعو للبقاء في وظيفة لا تحبها ؛ فزوجتك تفضل أن تراك سعيداً دائماً . انظر الفصل ٦ "مهنتك الحقيقية أن تكون أكثر قرباً إلى بيتك" لمزيد من الشرح ، وطرق التعامل مع هذا الأمر .
• تقول إنها لا تريد منك حل المشكلة ؛ فهي تريدك فقط أن تصغي إليها؟ وما الذي يعنيه ذلك بأية حال؟ • تقول "أنت لا تصغي إليّ!" في حين أنك قد استمعت إلى ما قالته مدة نصف ساعة؟	• عندما تعبر لك عن مشكلة عاطفية تمر بها (على خلاف أن تقول لك: "لقد فرغ إطار السيارة من الهواء") ، فإن ما تشعر به حيال هذه المشكلة يكون أهم بالنسبة إليها من المشكلة نفسها . • إن مشاعرها هي في الواقع المشكلة الحقيقية ، لذا فإن استماعك إلى ما تشعر به يمثل الحل لهذه المشكلة .	• بدلاً من تجاهل مشاعرها والانشغال بالتركيز على المشكلة ، تعلم كيفية تجاهل المشكلة من أجل التركيز على مشاعرها . • فقط بعد أن تكون قد اعترفت بمشاعرها ، ستكون لديها الرغبة في التركيز على حل المشكلة . انظر الفصل ٦ "الاستماع هو الحل" لمزيد من الشرح ، وطرق التعامل مع هذا الأمر .



الإصغاء



المفتاح ٦ العلاقة الزوجية

٦. العلاقة الزوجية	• قليلًا ما تبادر بإبداء الرغبة في العلاقة • تقول إنها تستمتع بالعلاقة لكن لا يبدو أبدًا أنها تبادر بها • تتمتع عن الأمر، وتقول لك: "ليس الليلة يا عزيزي"، ولكنها تظل تزعم أنك شخص لا يمكن مقاومته • تقول إنها لا تشعر بأنها "قريبة منك بما يكفي" لممارسة العلاقة، في حين أن هذه العلاقة هي التي تجعل كلًا منكما أكثر قربًا من الآخر
٧. العلاقة الزوجية	• معظم النساء (وليس كلهن) أقل توفًا من الناحية البدنية إلى العلاقة الحميمة مقارنة بالرجال. ولكنهن يستمتعن بها بنفس قدر الرجال. • حين تتجنب معظم النساء محاولات أزواجهن التقرب منهن، لا يكون للأمر هنا علاقة بجاذبية الزوج، بل يتعلق الأمر بالاختلافات الجسدية لدى المرأة، حيث إنها تحتاج بشكل أكبر إلى التقرب منها خارج العلاقة الحميمة، كما تحتاج إلى إلى أن تمهد لها قبل العلاقة.
٨. العلاقة الزوجية	• يجب أن تعطيهما إما وقتًا للاستعداد، وإما وقتًا للغزل فيما بينكما، وأن تمهد لها قبل العلاقة. • يجب أن تعتني بها بشكل أكبر حتى تعرف أنها مرغوبة لديك في كل الأوقات. • قم ببعض الأمور التي تشعرها بقربك منها، وتشعرها بالأمان العاطفي خارج غرفة النوم. انظر الفصل ٧ "رفضها للعلاقة الزوجية منك لا يعني أنها ترفضك"، للمزيد من الشرح وكيفية التعامل مع هذا الأمر.

المفتاح ٧ الجمال

٩. العلاقة الزوجية	• تسالك: "هل هذا البنتال يجعلني أبدو سميكة؟" • تسالك: "كيف أبدو؟"، ثم تشعر أنك قد ارتكبت خطأً لمجرد أنك قلت لها إنها تبدو بمظهر جيد فقط • تشعر بالاحباط لمجرد أنك نظرت إلى امرأة ترتدي ملابس ملفتة تمر إلى جانبك، مع أن أي رجل كان سيفعل ذلك
١٠. العلاقة الزوجية	• تحتاج المرأة إلى أن تشعر بأن زوجها يراها جميلة. • عندما تسالك عن مظهرها فهي لا تقصد إذا كانت تبدو أنيقة ومناسبة للحظة، فهي تريد أن تعرف أنها تروق لك، وأنت تراها جميلة للغاية. • في هذا المجتمع -الذي تقارن فيه زوجتك دائماً بنفسها بالنساء الأخريات اللاتي يرتدين ملابس ملفتة في المتاجر، أو يظهرن في التلفاز- تسعى زوجتك دائماً لجعلك تبرهن لها على أنك لا تزال تحبها وتهتم بها.
١١. العلاقة الزوجية	• يمكنك القيام بأمر بسيط، وإن كان له تأثير كبير: عليك أن تخبرها دائماً بأنك تحبها. • أخبرها، من خلال نظراتك، بأنك لا ترى سواها، وأنها هي المرأة الوحيدة التي تحبها. انظر الفصل ٨ "فتاة الصغيرة في المرأة" للمزيد من الشرح وطرق التعامل مع هذا الأمر.



«اكتشف شونتى وجيف كنزًا دفينًا مليئًا بالأفكار القيمة - أفكار كاشفة ويمكنها تغيير حياتنا».

-أندى ستانلى، رجل دين في مدينة ألباريتا، جورجيا

أخيرًا، تستطيع أن تفهمها!

إن كنت مثل معظم الرجال، فمن المؤكد أنك قد استهلكت الكثير من طاقتك في محاولة فهم ما تريده المرأة، وما ذلك الشيء الذي يجعلها غاضبة، وكيف تجعلها سعيدة؟

والخبر السار هو أن نجاحك في بلوغ هذا الفهم أبسط مما تعتقد، ففي كتابهما الكلاسيكي الرائد والمبدع، للرجال فقط، يكشف المؤلفان شونتى وجيف فيلدهان حقائق تبصيرية، ووقائع بسيطة من شأنها إحداث تحسن جذري في علاقتك بالمرأة التي تحبها، فعلى سبيل المثال:

- لماذا لا تتوقف المرأة عن «التفكير في» شيء يزعجها؟
- كيف تحصل على إجابات حقيقية من المرأة دون ممارسة الألعايب والخدع؟
- كيف يمكن لرجالك أن تشقيها بالفعل وتصيبها بالحزن - وما الذي يجب أن تفعله حيال ذلك؟
- لماذا لا تعبر جملة «ليس هذه الليلة، حبيبتي»، عما تفكر فيه؟
- لماذا يبدو الإصغاء إلى مشاعرها بهذا القدر من الصعوبة لدى الرجل، وكذلك الحال بالنسبة إلى وضع خطة ناجحة لحل المشكلات؟
- لماذا يكمن وراء حبك إياها خوفها من عدم استمرار حبك إياها؟ وهو السؤال الذي قد تعقبه إجابة عاصفة تهز عالم المرأة وكيانها.

هذه الطبعة الحديثة من كتاب للرجال فقط التي نقدمها إلى القارئ الآن مزودة بأحدث بحث علمي يشرح عقل المرأة الرائع، بالإضافة إلى فصل جديد تمامًا يبين الكيفية التي يمكن من خلالها فك رموز شفرة سلوكها المحير والغامض، ومن ثم يعد هذا الكتاب خريطة الطريق التي تسترشد بها لكي تجعلها سعيدة.

شونتى وجيف فيلدهان من المتحدثين المعروفين الذين يحظون بشعبية، وهما مؤلفان للكتب الأكثر مبيعًا، كما تحتل نتائج أبحاثهما مكانة بارزة في وسائل الإعلام القومية، وبرامجها المتنوعة، مثل برنامج فوكس أون دى فاميلي، وفاميلي لايف توداي، وصحيفة نيويورك تايمز، وبرنامج

توداي شو

مكتبة

t.me/soramnqraa