

من أكثر الكتب مبيعاً في العالم

المبادئ الستة



فخاخ الزواج

دليل عملي من أهم خبراء العلاقات في العالم

د. جون إم. جوتمان
& ونان سيلفر

المبادئ السبعة لإنجاح الزواج

دليل عملي من أهم
خبراء العلاقات في العالم

جون إم. جوتمان، دكتورة
و نان سيلفر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة



للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarir.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة للكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية 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.

الطبعة الأولى ٢٠٢٥

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2025. All rights reserved.

لا يجوز إعادة إنتاج أو تخزين هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي نظام لتخزين المعلومات أو استرجاعها أو نقله بأية وسيلة إلكترونية أو آلية أو من خلال التصوير أو التسجيل أو بأية وسيلة أخرى .

إن المسح الضوئي أو التحميل أو التوزيع لهذا الكتاب من خلال الإنترنت أو أية وسيلة أخرى بدون موافقة صريحة من الناشر هو عمل غير قانوني. رجاء شراء النسخ الإلكترونية المعتمدة فقط لهذا العمل، وعدم المشاركة في قرصنة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف سواء بوسيلة إلكترونية أو بأية وسيلة أخرى أو التشجيع على ذلك. ونحن نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

رجاء عدم المشاركة في سرقة المواد المحمية بموجب حقوق النشر والتأليف أو التشجيع على ذلك.
نقدر دعمك لحقوق المؤلفين والناشرين.

إخلاء المسؤولية:

تستند القصص القصيرة في هذا الكتاب إلى أبحاث د. جوتمان. بعض الأزواج هم مزيج من الذين تطوعوا للمشاركة في دراسته. وفي جميع الحالات، تم تغيير الأسماء والبيانات التعريفية.

Copyright © 1999, 2015 by John Mordechai Gottman, Ph.D., and Nan Silver.
All Rights Reserved.

The
SEVEN
PRINCIPLES
for
MAKING
MARRIAGE
WORK

A PRACTICAL GUIDE FROM THE COUNTRY'S
FOREMOST RELATIONSHIP EXPERT

John M. Gottman, Ph.D.,
and Nan Silver



كتب أخرى من تأليف جون جوتمان

And Baby Makes Three
with Julie Gottman

What Makes Love Last?
with Nan Silver

*Meta-Emotion:
How Families Communicate Emotionally*
with Lynn Katz and Carole Hooven

Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting
with Joan DeClaire

The Analysis of Change

The Mathematics of Marriage
with James Murray and students

Why Marriages Succeed or Fail
with Nan Silver

What Predicts Divorce?

The Science of Trust

The Mathematics of Marriage

إلى فتاتي الجميلتين الرائعتين: جولي وموريا جوتمان.

جيه. جي.

تكريماً لأبوي المخلصين: بلانش وموراي سيلفر، ولزواجهما الذي دام ستين عاماً.

إن. إس.

رف 404

t.me/Rff404

شكر وتقدير

أولاً وقبل كل شيء، أود أن أنوه بالمساهمة الشجاعة التي قدمها العديد من آلاف الأزواج المتطوعين لمساعدتي في أبحاثي من أجل فهم العلاقات. فقد كان استعدادهم للكشف عن الجوانب الأكثر خصوصية في حياتهم الشخصية سبباً في فتح باب كان مغلقاً حتى الآن؛ مما جعل من الممكن بناء هذه المبادئ السبعة لإنجاح الزواج.

هذا الكتاب قائم على بحث حصل على دعم مستمر من المعهد الوطني للصحة العقلية، فرع أبحاث العلوم السلوكية. المساعدة الكبيرة التي قدمها لي الإرشاد المتفاني لمولي أوليفيري، وديلاهان، وجوي شولتربراندت.

أنجز هذا الكتاب أيضاً بفضل عدد من التعاونات المهمة التي شكّلت جزءاً مبهجاً من حياتي. وتشمل التعاون الرئيسي الذي زين حياتي على مدى الثمانية والثلاثين عاماً الماضية مع البروفسور روبرت ليفنسون من جامعة كاليفورنيا، بيركلي. لطالما شكّلت الصداقة والضحك جوهر تعاوننا. كما كان تعاوني مع الراحل نيل جاكوبسون من جامعة واشنطن وعملي مع لورا كارستنسن من جامعة ستانفورد أمرين ذوي أهمية بالنسبة لي.

لقد حظيتُ بشراكات مثمرة داخل مختبري ومع معهد جوتمان، لا سيما إيتانا وألان كونوفسكي وديفيد بينر.

قدمت زوجتي، د. جولي شوارتز جوتمان حباً عظيماً، وصداقة رائعة، وتحفيزاً، وروح صداقة فكرية، ودعماً، وتنظيماً مفاهيمياً. جلبت جولي حكمتها وفطنتها السريرية الهائلة وروحها الرائعة إلى عملنا المشترك. بعد العديد من الجدالات المثمرة والحادة التي استمرت لعقود (الجدال جزء من المحبة في ثقافتنا)، فإن نظرية بيت العلاقات السليمة هي نتاج تعاوننا المتبادل تماماً؛ لقد التقى عالم مستقل وطبيبة سريرية متفهمة وتعلّما من بعضهما. لقد كانت أيضاً معلمتي ومرشدتي في ممارسة العلاج النفسي. لقد جعلت من ورش العمل

للأزواج والآباء تجربة إبداعية مشوقة. بينما أنا وجولي مشغولان بدوامينا الكاملين، يدير الآن وإيتانا كونوفسكي معهد جوتمان بكفاءة وروح رائعة، وخيال، وانتباه للتفاصيل، كما أنهما يساعدان على تسهيل تواصلنا. تساعدنا ليندا رايت في الحفاظ على جو دافئ وإنساني للغاية في مؤسسة الأزواج؛ فهي موهوبة على نحو رائع في التحدث إلى الأزواج البائسين.

لقد حظيت مؤخرًا بطلاب وموظفين ممتازين، بمن في ذلك كيم بولمان، وجيم كوان، وميليسا هوكينز، وكارول هوفن، وفانيسا كاهين، ولين كاتز، ومايكل لوربر، وكيم مكوي، وجاني درايفر، وأون يونغ نام، وسوني روكستاهل، وريجينا روش، وكيمبرلي رايان، وأليسون شابيرو، وأمبر تباريس، وتيم ستيكل، وبيفرلي ويلسون، ودان يوشيموتو. يعد عمل جيم كوان الأخير حول العلاقات والدماغ مصدرًا رائعًا للإلهام.

لا بد لي من الاعتراف بالتراث الفكري الذي استفدت منه. كما كتب نيوتن ذات مرة: "إذا كانت رؤيتي أبعد من الآخرين، فذلك لأنني أقف على أكتاف العمالقة". بالنسبة لي تبدأ هذه الأكتاف بالعمل المذهل الذي قامت به سوزان جونسون في العلاج الزوجي المرتكز على العاطفة. كانت سوزان جونسون في المقدمة، وأظهرت لنا ما يجب التركيز عليه. ليس هذا فحسب، بل إنها جمعت أيضًا بين حدسها وتعاطفها الكبيرين مع العمل الدءوب والثابت للعالمة الموضوعية. لا يمكن لأحد في مجالنا أن يقترب من مساهمتها الهائلة. أود أن أعرب عن امتناني للعمل البحثي الذي قام به بوب وايس حول العديد من المفاهيم، بما في ذلك تجاوزات المشاعر؛ وعمل كليف نوتاريوس على العديد من المفاهيم، بما في ذلك تجاوز المشاعر وفاعلية الزوجين؛ وإيمان هوارد ماركان وسكوت ستانلي بالتدخل الوقائي؛ وعمل الطبيب النفسي جيرى لويس الذي يركز على التوازن بين الاستقلالية والترابط في الزواج؛ والعمل الدءوب لزميلي الراحل نيل جاكوبسون، الذي كان المعيار الأساسي الأول للأبحاث الصادقة حول العلاج الزوجي. كما أنني مدين لعمل جاكوبسون الأخير مع آندي كريستنسن، حول القبول في العلاج الزوجي. أود أن أعترف أيضًا بمساهمات ويليام

دوهرتي في طقوس التواصل، وبيير شوارتز، بالإضافة إلى عمل رونالد ليفانت وآلان بوث حول الرجال في العائلات.

كما يجب أن أذكر العمل العظيم الذي قام به دان وايل في العلاج الزوجي، بتركيزه الرائع على العملية نفسها. أنا أحب أسلوب كتابة وايل؛ فكره مصدر إلهام عظيم. كتاباته، من منظور سريري تمامًا، (بشكل مذهل، أعتقد) ذات بصيرة وامتطابقة كليًا مع العديد من نتائج بحثي. أعتقد أن وايل عبقرى ... لقد كنت محظوظًا لأنني تمكنت من تبادل الأفكار معه. إنه معالج نفسي رائع.

أود أن أعرب عن امتناني لعمل إيرفين يالوم وفيكتور فرانكل في العلاج النفسي الوجودي. لقد قدم يالوم إيمانًا كبيرًا بالعملية العلاجية نفسها وبقدرة الإنسان على النمو. أما فرانكل فيحتل مكانة خاصة في قلبي. كان هو وابن عمي العزيز كيرت لاندنر من المقيمين والناجين من معسكر الاعتقال داخاو. كلاهما وجد معنى في سياق المعاناة الشديدة، والطغيان، والتجريد من الإنسانية. جلبت أنا وجولي بحثهما الوجودي عن المعنى داخل سياق العلاقة. إن القيام بذلك يمكن أن يحوّل الصراع إلى تجربة جديدة تكشف فيها عن أحلام الحياة وتكريمها، وإيجاد معنى مشترك، وإعادة تأكيد صداقة الزوجين.

لقد توصلت إلى نتيجة مفادها أن العديد من الكتاب البصيرين في مجال العلاقات إجمالاً على صواب. أمل أن تكون مساهمتي تكريمًا لهم جميعًا، بإضافة بعض الدقة والتكامل إلى بذل الجهد لفهم ما الذي يجعل العلاقات الوثيقة ناجحة.

جيه. جي.

رف 404

t.me/Rff404

المقدمة

عندما شرعنا في كتابة الطبعة الأولى من هذا الكتاب، كنا متحمسين لمشاركة نتائج البحوث المخبرية حول العلاقات، لكن كنا نعلم أننا سنواجه بعض الشكوك. هل يمكن للدراسة العلمية لشيء غير ملموس، وتمييزي، وشخصي مثل الحب الرومانسي أن تقدم نصائح مفيدة للأزواج في العالم الحقيقي؟ حسنًا، بعد أكثر من خمسة عشر عامًا مع ملايين القراء يسعدنا أن نبلغكم أن كتاب المبادئ السبعة لإنجاح الزواج قد حقق ذلك بالفعل. يخبرنا قراء لا حصر لهم من جميع أنحاء العالم أن استراتيجيات الكتاب قد عززت، أو حمت، أو أنقذت علاقاتهم. لقد تلقينا الشكر من كل نوع يمكن تخيله من الأزواج، بما في ذلك المتزوجون حديثًا، والأزواج التقليديون، والشركاء ذوو المهنيتين، والأزواج المتدينون، والأزواج العسكريون، والذين لم يتزوجوا بعد، والمطلقون الذين يتطلعون إلى المستقبل، والمستشارون الذين يعملون مع جميع الفئات المذكورة أعلاه.

إنه مصدر عظيم للرضا والفخر أننا تمكنا من مساعدة الكثير من الناس. كما يسعدنا أن تستمر الأبحاث في تأكيد ما يخبرنا به هؤلاء القراء باستمرار: يمكن للمبادئ السبعة أن تؤثر إيجابيًا بقوة في علاقتك. في الواقع، وجدت دراسة سريرية عشوائية أجراها جون والباحثون المشاركون معه (جوليا بابكوك، وكيم رايان، وجولي جوتمان) أن المتزوجين الذين قرءوا ببساطة كتاب المبادئ السبعة وأجروا الاختبارات والتمارين بمفردهم (لكن لم

يتلقوا أي مساعدة مهنية إضافية) كانوا أسعد بكثير في علاقتهم، واستمرت هذه التأثيرات عند تقييمها بعد عام. أثبتت قراءة هذا الكتاب ببساطة نجاحًا كبيرًا لدرجة أضرت بالبحث فعليًا: فقد صُممت التجربة الأصلية لاستخدام هؤلاء الأزواج "الذين اعتمدوا على الكتاب فقط" كمجموعة تحكم لاختبار تقنيات العلاج الزوجي!

بالنظر إلى السجل الحافل الرائع للكتاب الحالي، قد تتساءل لماذا اخترنا تنقيحه. الجواب بسيط: لقد تطور بحث جون وعمله مع الأزواج منذ أن بدأ لأول مرة "إجراء الحسابات" حول أسباب ازدهار الزوجيات وكيفية التنبؤ بالطلاق ومنعه. يوجد الآن اثنان وأربعون عامًا من البيانات الطولية حول أهمية الصداقة الزوجية. كما توجد مجموعة متزايدة من الإحصائيات حول النتائج الزوجية بين فئات سكانية متنوعة، بما في ذلك العائلات ذات الدخل المنخفض، والشركاء الذين أصبحوا والدين مؤخرًا، وأولئك الذين من بيئات عرقية مختلفة. أكد هذا العمل شمولية المبادئ السبعة وزاد من فهمنا لسبب قوتها وكيف يمكن للأزواج الاستفادة منها على أفضل وجه.

ربما أكثر ما يلفت الانتباه، أنه في السنوات التي أعقبت نشر كتاب المبادئ السبعة لأول مرة، شرع جون وزوجته، المعالجة النفسية د. جولي جوتمان في تطبيق نتائج هذه الأبحاث من خلال معهد جوتمان. تُقدّم هذه المنظمة الدعم المباشر للأزواج من خلال الندوات والعلاج النفسي كما تُدرّب المتخصصين على تقديم الإرشاد النفسي القائم على أبحاث جون. بفضل المعهد، تُدرّس المبادئ السبعة في صفوف تُعقد في جميع أنحاء العالم. يرتبط العمل العلاجي والتعليمي للمعهد بعلاقة تآزرية مع الأبحاث العملية؛ حيث يستفيد كلاهما من النتائج العلمية كما يساعد عائلة جوتمان على تطبيق النظرية على الأزواج المحتاجين للمساعدة. كما قد أظهرت مجموعة متزايدة من الدراسات المُحكّمة التأثير الإيجابي لهذه المقاربة. مثلًا، في دراسة سريرية عشوائية، أظهر الأزواج غير السعداء الذين شاركوا في مجموعة من ورش عمل جوتمان حول حل الخلافات والصداقة الزوجية، مع تلقي تسع جلسات من علاج الأزواج بطريقة جوتمان القائمة على المبادئ السبعة، أكبر فائدة دائمة وأقل انتكاسة عند تقييمهم بعد عام.

حقق معهد جوتمان نجاحًا كبيرًا في مجال آخر وهو دعم الأزواج بعد ولادة طفلهم الأول، وتعد هذه الفترة عصيبة في معظم الزوجات. (يعاني نحو 67 بالمائة من الأزواج من انخفاض كبير في رضاهم الزوجي خلال السنوات الثلاث الأولى بعد ولادة طفلهم). تستخدم ورشة عمل "إحضار الطفل إلى المنزل" نهج المبادئ السبعة لمعالجة المخاوف الخاصة بالآباء الجدد. في دراسة سريرية عشوائية، تمكّن الأزواج غير السعداء الذين شاركوا في البرنامج الذي استمر يومين من عكس الانخفاض في رضاهم الزوجي بشكل ملحوظ. كما ساهم البرنامج في تقليل اكتئاب ما بعد الولادة والعدائية بين الزوجين، وتحسين تفاعل الوالدين مع الطفل وتعزيز النمو العاطفي واللغوي للطفل. كما قد أظهرت دراسات أجريت في مستشفيات أستراليا وأيسلندا نتائج مماثلة.

تمثل هذه الطبعة الجديدة فرصة لمشاركة كل ما تعلمناه من مختبر الحب والعمل الخاص بمعهد جوتمان مع القراء. ستجد طوال الكتاب توضيحات وإضافات وتنقيحات مهمة تتناول الضغوطات والتوترات التي يواجهها الأزواج المعاصرون. لقد وسعنا أيضًا وحدتنا الطبيعية التفاعلية للمبادئ السبعة: ستجد لكل مبادئ أسئلة (ذات موثوقية وصلاحية عالية) حتى تتمكن من تقييم حالته في علاقتك الخاصة، بالإضافة إلى تمارين جديدة أو منقحة لتعزيزها. تمت مراجعة التمارين والموافقة عليها من قبل العديد من المشاركين في ورش عمل معهد جوتمان وأولئك الذين يخضعون للعلاج الزوجي مع ممارسين مدربين من قبل المعهد.

تكمّن إحدى نقاط قوة نهج المبادئ السبعة في تعددية استفادته في معالجة جميع مراحل العلاقة. هذا الكتاب لك إذا كنت أعزب وتتطلع إلى "اختبار تجريبي" لعلاقتك قبل الارتباط الدائم. إنه أيضًا مناسب لك إذا كنت مرتبًا بالفعل وترغب في تعزيز وحماية علاقتك. إذا كنت أنت وشريكك تواجهان تغييرات أو تحديات حياتية كبيرة، فإن المبادئ السبعة ستساعدكما على الحفاظ على التواصل. اتبع الإرشادات الواردة في الصفحات التالية قد ينقذ أيضًا زواجًا يتعرض بالفعل لخطر كبير.

بالطبع، لا يمكن لأي دليل علاقات أن ينقذ كل زواج، وليس صحيحًا أن كل زواج "يجب" إنقاذه. في بعض الأحيان، تستنفد السلبية والخيانة العلاقة لدرجة أنها تكون قد انتهت بالفعل بحلول الوقت الذي يطلب فيه الزوجان الدعم. لكن الشكل الصحيح من المساعدة يمكن أن يصلح علاقات أكثر بكثير ويقدم قدرًا أكبر من الأمل مما توحى به إحصائيات الطلاق. يشعر أي شخص يعمل مع الأزواج أو يدرسه بالتواضع والذهول من مثابرة، وسعة حيلة، وإصرار الأشخاص الذين يحبون بعضهم والذين يعزمون على إنجاح زواجهم. لقد كتبنا هذا الكتاب لتكون رفيقًا مناسبًا لرحلتهم.

لقد مضى أكثر من خمسة عشر عامًا منذ صدور الطبعة الأولى من كتاب المبادئ السبعة وقد تغير الكثير خلال تلك الفترة، ولكن هناك حقيقة واحدة ظلت ثابتة: تظل العلاقة الرومانسية والحميمية طويلة الأمد الجدية مع إنسان آخر أعظم هدية يمكن أن تقدمها الحياة. نأمل أن تحمي هذه الطبعة الجديدة من كتاب المبادئ السبعة علاقتكما وتعززها؛ وتساعدكما على إضافة هدف ومعنى إلى الحياة التي تبنيانها معًا.

داخل مختبر الحب في سياتل: الحقيقة حول الزيجات السعيدة

في صباح صافٍ على نحو مدهش في سياتل يجلس مارك وجانيس المتزوجان حديثًا لتناول الإفطار. خارج نافذة الشقة الكبيرة، تشقّ مياه مونتليك امتدادًا باللون الأزرق الداكن، بينما يهرول العداءون ويتمايل الإوز في الحديقة المجاورة للبحيرة. يستمتع مارك وجانيس بالمنظر بينما يأكلان التوست الفرنسي بشهية ويتشاركان جريدة الأحد. ثم من المرجح لاحقًا أن يشغّل مارك مباراة كرة القدم بينما تتحدث جانيس عبر الهاتف مع والدتها في سانت لويس.

يبدو كل شيء عاديًا بما يكفي داخل شقة الاستوديو هذه؛ إلى أن تلاحظ كاميرات الفيديو الثلاث المثبتة على الحائط، والميكروفونات المشبوكة بنمط برنامج حوارى على ياقتي مارك وجانيس، مع أجهزة هولتر مربوطة حول صدريهما. استوديو مارك وجانيس الرائع الذي يتمتع بإطلالة ليس شقتيها الحقيقية إطلاقًا. إنه مختبر في جامعة واشنطن في سياتل، حيث قُدت لمدة ستة عشر عامًا أكثر الأبحاث شمولًا وابتكارًا على الإطلاق حول الزواج والطلاق.

كجزء من إحدى هذه الدراسات، تطوع مارك وجانيس (بالإضافة إلى تسعة وأربعين زوجًا آخرين تم اختيارهم عشوائيًا) للمكوث ليلةً في شقة مصطنعة، تُعرف بمختبر الحب. وكانت التعليمات أن يتصرفوا بشكل طبيعي قدر الإمكان، على الرغم من أن فريق من العلماء يراقبونهم من خلف مرآة المطبخ ذات الاتجاه الواحد، وتسجل الكاميرات كل كلمة وكل تعبير وجهي، وتتعقب المستشعرات الإشارات الجسدية للتوتر أو الاسترخاء، مثل مدى سرعة خفقان قلوبهم. (للحفاظ على الخصوصية الأساسية، كان الأزواج يُراقبون من

الساعة 9 صباحًا حتى 9 مساءً فقط. ولم يُراقبوا مطلقًا أثناء وجودهم في الحمام). كانت الشقة مجهزة بأريكة قابلة للفتح، ومطبخ مكتمل، وهاتف، وتلفاز، ومشغل موسيقى. طُلب من الأزواج إحضار المواد الغذائية، والكتب، وأجهزة الكمبيوتر المحمولة، والتطريز بالإبرة، وأوزان اليد، وحيواناتهم الأليفة حتى؛ أي شيء يحتاجونه لتجربة قضاء عطلة نهاية أسبوع نموذجية.

لم يكن هدفنا أكثر طموحًا من كشف الحقيقة حول الزواج؛ للإجابة أخيرًا عن الأسئلة التي حيرت الناس لفترة طويلة: لماذا يكون الزواج صعبًا للغاية في بعض الأحيان؟ لماذا تتوافق بعض العلاقات طوال العمر، بينما يتدهور بعضها الآخر مثل قنبلة موقوتة؟ وكيف يمكنك منع الزواج من التدهور؛ أو إنقاذ زواج يعاني بالفعل من مشاكل؟

التنبؤ بالطلاق بدقة 91 بالمائة

بفضل عقود من البحث، يمكن أخيرًا الإجابة عن هذه الأسئلة. في الحقيقة، يمكنني التنبؤ بدقة كبيرة بما إذا كان زوجان سيبقيان معًا بسعادة أم سيتخيلان عن بعضهما بعد الاستماع إليهما وهما يتفعلان لمدة لا تزيد على خمس عشرة دقيقة! على مدى سبع دراسات منفصلة، بلغ متوسط دقتي في إجراء مثل هذه التنبؤات 91 بالمائة. بعبارة أخرى، في 91 بالمائة من الحالات التي توقعت فيها نجاح أو فشل زواج ثنائي ما في النهاية، أثبت الزمن صحة توقعاتي. لا أعتبر أن نجاحي في التنبؤ بالطلاق يمنحني أي حق في التفاخر لأنه لا يعود الأمر إلى قدرات خارقة. بدلًا من ذلك، يعتمد الأمر فقط على العلم: عقود من البيانات التي جمعناها أنا وزملائي.

في البداية قد تميل إلى عدم الاكتراث بنتائج بحثنا باعتبارها مجرد نتيجة أخرى في سلسلة طويلة من النظريات الحديثة. الشك مطلوب بالطبع عندما يخبرك شخص ما أنه اكتشف أسباب استمرار الزواج بالفعل كما بإمكانه أن يُظهر لك دليلًا لكيفية إنقاذ زواجك أو حمايته من الطلاق. يعتبر الكثير من الأشخاص أنفسهم خبراء في الزواج؛ ويكونون أكثر

من سعادة بمنحك رأيهم حول كيفية تكوين زواج أكثر مثالية. ولكن هنا تكمن الكلمة الأساسية؛ الرأي. قبل الإنجازات التي قدمها بحثنا، كانت وجهات النظر إلى حد كبير هي كل ما يعتمد عليه أي شخص يحاول مساعدة الأزواج. وشمل ذلك تقريبًا كل مستشار زواج مؤهل، وموهوب، وحسن التدريب. عادةً ما كان نهج المعالج النفسي المسئول، في مساعدة الأزواج يعتمد (وغالبًا لا يزال كذلك) على تدريبه وخبرته المهنية، وحده، وتاريخ العائلة، وربما حتى قناعته الدينية. لكن الشيء الوحيد الذي لم يكن يعتمد عليه هو الأدلة العلمية القوية. لأنه لم تكن هناك أي بيانات علمية دقيقة حول أسباب نجاح بعض الزوجات وانهايار أخرى. التنبؤ بالطلاق يجذب العناوين، لكن في بعض الأحيان قد تكون الإحصائيات مبهمة. لقد سمعت أشخاصًا يرفضون النهج العلمي لتقييم الزواج من خلال الإشارة إلى أنه مع معدل الطلاق الذي يبلغ نحو 50 بالمائة، فإن حتى التخمين العشوائي سيؤدي إلى معدل تنبؤ جيد نوعًا ما. لكن يعتمد هذا التفسير على سوء فهم لما نحله. إن معدل الطلاق الذي يبلغ 50 بالمائة المذكور على نطاق واسع هو تقييم شائع للطلاق على مدى أربعين عامًا من الزواج. تتنبأ دراساتنا بالطلاق على إطار زمني أقصر بكثير. على سبيل المثال، في دراسة شملت 130 زوجًا حديثًا، حددنا أي خمسة عشر منهم سيقومون بالطلاق خلال السنوات السبع القادمة، بناءً على تحليلنا لتفاعلاتهم. في الواقع، تطلق سبعة عشر زوجًا (بما في ذلك الخمسة عشر الذين توقعناهم)، مما يجعل معدل توقعنا في تلك الدراسة 98 بالمائة.

على مر السنين، حققت مختبرات أخرى تستخدم الأساليب التي ابتكرناها نجاحات رائعة مدونة في التنبؤ، مما يؤكد أن نتائجنا طويلة الأمد كانت نتائج علمية مستقرة، وليست حالات شاذة. على سبيل المثال، حققت المختبرات التي يترأسها كل من راند كونجر في جامعة ولاية أيوا، وتوم برادبري في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، تنبؤات عالية الدقة حول مصير الزواج من خلال تحليل الاستجابات الفسيولوجية للزوجين أثناء مناقشتها لمشكلة واحدة. وفي دراسة بارزة أخرى للمتزوجين حديثًا، تمكنت عالمة النفس جانيس كيكولت جلاسر، وزوجها رون جلاسر، وزملاؤهما في جامعة ولاية أوهايو من قياس مستويات هرمون الأدرينالين المرتبط بالتوتر في دم المتزوجين حديثًا أثناء

جدالهم. بعد مرور عشر سنوات، حدد الباحثون أنه: مقارنة بالأزواج الذين استمر زواجهم بسعادة، فأولئك الذين انتهى بهم الأمر إلى تعاسة أو طلاق قد أفرزوا مستويات أعلى من الأدرينالين بمعدل 34 بالمائة أثناء الجدل كمتزوجين حديثًا. وجد هؤلاء الباحثون أيضًا أن هرمون التوتر الآخر، الهرمون الموجه لقشر الكظرية، كان مرتفعًا بمقدار الضعف لدى المتزوجات حديثًا اللاتي انتهى بهن الأمر إلى زيجات غير سعيدة أو طلاق بعد عشر سنوات مقارنة بالنساء المتزوجات السعيدات بزواجهن. بعبارة أخرى، تمكن هؤلاء الباحثون من التنبؤ بمصير المتزوجين حديثًا بعد عشر سنوات فقط من خلال قياس مستويات الهرمونات في دمائهم خلال السنة الأولى من زواجهم!

على الرغم من أن القدرة على التنبؤ بالطلاق من خلال الأبحاث المخبرية قد حققت تقدمًا كبيرًا في دراسة العلاقات طويلة الأمد، فإنني لا أعتقد أن هذه هي المساهمة الأهم لهذا المشروع. بدلاً من ذلك، أعتقد أن اكتشاف الأثر إرضاءً هو المبدأ السبعة، فهي لا تقتصر على التنبؤ بالطلاق فحسب، بل بمنعه أيضًا. بخلاف العديد من المناهج الأخرى لمساعدة الأزواج، يعتمد نهجنا على معرفة أسباب نجاح الزيجات بدلاً من أسباب فشلها. لم يعد علينا تخمين سبب استمرار سعادة بعض الأزواج في زواجهم. بفضل سنوات من البيانات والتحليلات العلمية، يمكننا بالفعل تحديد العوامل التي تُميز الأزواج السعداء عن غيرهم.

الزواج الذكي عاطفيًا

ما يجعل الزواج ناجحًا هو أمر بسيط على نحو مدهش. المتزوجون السعداء ليسوا أكثر ذكاءً، أو ثراءً، أو ذكاءً نفسيًا من الآخرين. لكن في حياتهم اليومية، توصلوا إلى ديناميكية تمنع أفكارهم ومشاعرهم السلبية تجاه بعضهم (والتي توجد لدى جميع الأزواج) من التغلب على أفكارهم ومشاعرهم الإيجابية. وبدلاً من إنشاء مناخ من الخلاف والمقاومة، يتقبلون احتياجات بعضهم. عند التعامل مع طلبات الشريك، فليكن شعارك يميل إلى الفائدة "نعم، و... بدلاً من "نعم، لكن...". هذا الموقف الإيجابي لا يتيح لهم الحفاظ على

الشعور بالرومانسية، والمشاركة، والمرح، والمغامرة، والتعلم معًا فحسب، بل أيضًا تعزيزه، وهي أمور جوهرية في أي علاقة حب طويلة الأمد. لديهم ما أسميه زواجًا ذكيًا عاطفيًا.

يمكنني التنبؤ بما إذا كان الزوجان سيطلقان بعد مشاهدتهما والاستماع إليهما لمدة خمس عشرة دقيقة فقط.

لقد أصبح الذكاء العاطفي معترفًا به على نطاق واسع كمُنْبِئ مهم لنجاح الطفل لاحقًا في الحياة. كلما كان الطفل أكثر اتصالًا بالمشاعر وأكثر قدرة على فهم الآخرين والانسجام معهم، كان مستقبله أكثر إشراقًا، مهما كان حاصل ذكائه أو ذكائها الأكاديمي. وينطبق الشيء نفسه على الأزواج. كلما كان الزوجان أكثر ذكاءً عاطفيًا - أي كلما ازدادت قدرتهما على فهم، وتقدير، واحترام بعضهما وزواجهما - زادت احتمالية عيشهما حياة سعيدة تمامًا. مثلما يستطيع الآباء تعليم أطفالهم الذكاء العاطفي، فهذه أيضًا قدرة يمكن للأزواج أن يتعلموها. وبقدر ما يبدو الأمر بسيطًا، فإن تطوير هذه القدرة يمكن أن يبقي الزوج والزوجة على الجانب الإيجابي من احتمالات الطلاق.

لماذا تنقذ زواجك؟

من أكثر الأسباب حزنًا لانتهيار الزواج عدم إدراك أي من الزوجين لقيمتته إلا بعد فوات الأوان. فقط بعد التوقيع على الأوراق، وتقسيم الأثاث، واستئجار شقق منفصلة يدرك الأزواج السابقون مدى استسلامهم حقًا عندما تخلوا عن بعضهم. غالبًا ما يعتبر الزواج الجيد أمرًا مفروغًا منه بدلًا من منحه الرعاية والاحترام اللذين يستحقهما ويحتاج إليهما بشدة. قد يعتقد بعض الناس أن الطلاق أو المعاناة من زواج غير سعيد ليس بالأمر الجلل؛ بل قد يعتبرونه حقيقة بسيطة من حقائق الحياة العصرية. لكن يوجد الآن الكثير من الأدلة التي تؤثّق مدى الضرر الذي يمكن أن يسببه كل من الطلاق والعلاقة غير السعيدة لجميع المعنيين.

بفضل عمل الباحثين لويس فيربروج وجيمس هاوس، وكليهما من جامعة ميشيغان، نعلم الآن أن الزواج غير السعيد يمكن أن يزيد إصابتك بالمرض بنسبة 35 بالمائة تقريبًا وحتى يجعل فترة حياتك أقصر بمعدل يتراوح بين أربع إلى ثماني سنوات في المتوسط. وعلى الجانب الآخر: يعيش الأزواج السعداء حياة أطول، وأكثر صحة من المطلقين أو أولئك الذين يعانون من زواج غير سعيد. يعلم العلماء يقينًا وجود هذه الاختلافات، لكننا لسنا متأكدين بعد من السبب.

قد يكون جزء من الإجابة ببساطة هو أنه في الزواج غير السعيد يعاني الناس من إثارة فسيولوجية مزمنة ومنتشرة؛ بعبارة أخرى، يشعرون بالإجهاد البدني وعادةً ما يكونون مجهدين عاطفيًا كذلك. يضيف هذا الأمر مزيدًا من البلى على الجسم والعقل، وهو ما قد يظهر في صورة عدد من الأمراض الجسدية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وعدد كبير من المشاكل النفسية، بما في ذلك القلق، والاكتئاب، وتعاطي المخدرات، والذهان، والعنف، والانتحار.

وعلى النقيض، يتمتع الأزواج السعداء بمعدل أقل بكثير من هذه الأمراض. كما يميلون إلى أن يكونوا أكثر وعيًا بصحتهم من غيرهم. يفترض الباحثون أن الأزواج يحثون بعضهم على إجراء فحوصات منتظمة، وتناول الأدوية، وتناول الطعام المغذي، وما إلى ذلك.

الأشخاص الذين يحافظون على زواجهم يعيشون أربع إلى ثماني سنوات أطول من الأشخاص الذين لا يفعلون.

لكن هناك أدلة متزايدة على أن الزواج السعيد قد يقيك بصحة أفضل من خلال إفادة جهازك المناعي بشكل مباشر، والذي يقود دفاعات الجسم ضد المرض. لقد عرف الباحثون منذ نحو عقدين من الزمن أن الطلاق يمكن أن يُضعف وظيفة الجهاز المناعي. نظريًا، يمكن أن يؤدي هذا الانخفاض في قدرة النظام على محاربة الغزاة الأجانب إلى تركك عرضة لأمراض معدية أكثر وللسرطانات. والآن لقد وجدنا أن العكس قد يكون صحيحًا أيضًا. لا

يقتصر الأمر على تجنب الأزواج السعداء هذا الانخفاض في وظائف المناعة، لكن قد تحصل أجهزتهم المناعية على تعزيز إضافي.

عندما قيمنا استجابات الأجهزة المناعية للخمسين زوجًا الذين مكثوا ليلةً في مختبر الحب، وجدنا اختلافًا ملحوظًا بين الأزواج السعداء للغاية في زواجهم وبين أولئك الذين كانت استجاباتهم العاطفية تجاه بعضهم محايدة أو غير سعيدة. وعلى وجه التحديد، استخدمنا عينات دم من كل فرد لاختبار استجابة بعض خلايا الدم البيضاء لديهم؛ وهي أسلحة الدفاع الرئيسية للجهاز المناعي. بشكل عام، أظهر الرجال والنساء السعداء في الزواج تكاثراً أكبر لهذه الخلايا البيضاء عند تعرضهم للغزاة الأجانب مقارنة بالأفراد الآخرين.

الباحثان جانيس كيكولت جلاسر و رون جلاسر اختبرا فاعلية محاربين آخرين لجهاز المناعة: الخلايا القاتلة الطبيعية، والتي، طبقًا لاسمها، تدمر خلايا الجسم التي تضررت أو تغيرت (مثل الخلايا المصابة أو السرطانية) وتعرف أيضًا بقدرتها على الحد من نمو الخلايا السرطانية. مجددًا، كان لدى الأفراد الذين كانوا سعداء في زواجهم خلايا قاتلة طبيعية أكثر فاعلية من الآخرين.

سيستغرق الأمر المزيد من الدراسة قبل أن يتمكن العلماء من تأكيد ما إذا كان هذا التعزيز في جهاز المناعة إحدى الآليات التي من خلالها يفيد الزواج السعيد صحتك وطول عمرك. ولكن الأهم من ذلك أننا نعلم بالتأكيد أن الزواج السعيد يوفر هذه المزايا. كثيرًا ما أفكر أنه إذا قضى هواة اللياقة البدنية بمعدل 10 بالمائة فقط من وقت تمرينهم الأسبوعي -مثلًا، عشرين دقيقة يوميًا- في العمل على زواجهم بدلًا من أجسادهم، فإنهم سيحصلون على ثلاثة أضعاف الفوائد الصحية التي يحصلون عليها من دروس التمارين الرياضية أو آلة المشي.

عندما يسوء الزواج، لا يعاني الزوج والزوجة فحسب؛ بل يعاني الأطفال أيضًا. في دراسة أجريتها على ثلاثة وستين طفلًا تحت سن المدرسة، كان أولئك الذين نشئوا في منازل بها

عداء زوجي كبير لديهم مستويات عالية بشكل مزمن من هرمونات التوتر مقارنة بالأطفال الآخرين الذين شملتهم الدراسة. لا نعلم ما ستكون التداعيات طويلة المدى لهذا التوتر على صحتهم. لكننا نعلم أن هذا المؤشر البيولوجي للتوتر الشديد كان له صدى في سلوكهم. فقد تابعناهم حتى سن الخامسة عشرة ووجدنا أن هؤلاء الأطفال، مقارنة بالأطفال الآخرين في نفس أعمارهم، عانوا أكثر بكثير من التهرب من المدرسة، والاكْتئاب، ورفض الأقران، والمشاكل السلوكية (خاصةً العدوانية)، وانخفاض التحصيل الدراسي، وحتى الفشل المدرسي.

إحدى الرسائل المهمة لهذه النتائج أنه ليس من الحكمة البقاء في زواج تعيس لأجل أطفالك. فمن الواضح أنه من المؤذي تربية أطفال في منزل مليء بالعداء. إن الطلاق السلمي أفضل من حرب زوجية لا نهاية لها. لسوء الحظ، العديد من حالات الطلاق ليست سلمية. غالبًا ما توجد عداوة متبادلة بين الوالدين تستمر بعد الانفصال. ولهذا السبب، فإن غالبًا ما يكون حال أبناء المطلقين سيئًا مثل حال أولئك العالقين في مرمى نيران زواج بائس.

أبحاث مبتكرة، ونتائج ثورية

عندما يتعلق الأمر بإنقاذ الزواج، تكون المخاطر كبيرة لجميع أفراد الأسرة. مع ذلك على الرغم من الأهمية الموثقة للرضا الزوجي، فإن حجم الأبحاث العلمية السليمة حول الحفاظ على الزواج مستقرًا وسعيدًا قليل بشكل صادم. عندما بدأت البحث عن الزواج لأول مرة منذ أكثر من أربعين عامًا، ربما كان بإمكانني أن أحمل كل البيانات العلمية الجيدة عن الزواج في يد واحدة. وأعني بكلمة "جيدة" النتائج التي جمعت باستخدام أساليب علمية شديدة الدقة مثل تلك المستخدمة في العلوم الطبية. على سبيل المثال، أُجري العديد من الدراسات حول السعادة الزوجية فقط من خلال ملء الأزواج والزوجات الاستبيانات. يُسمى هذا النهج أسلوب التقييم الذاتي، وعلى الرغم من فائدته، فإنه محدود للغاية أيضًا.

كيف تعرف أن الزوجة سعيدة لمجرد أنها تشير إلى مربع "سعيد" في نموذج ما؟ على سبيل المثال، تحصل النساء في العلاقات المسيئة جسديًا على درجات عالية للغاية في الاستبيانات حول الزواج السعيد. فقط إذا شعرت المرأة التي تتعرض للإساءة بالأمان وتمت مقابلتها بمفردها فإنها تكشف الحقيقة.

لمعالجة هذه الندرة في الأبحاث النوعية، قمت أنا وزملائي بتكملة الأساليب التقليدية لدراسة الزواج بأساليب أكثر شمولًا وابتكارًا. تتبعنا مصائر سبعمائة من الأزواج في سبع دراسات مختلفة. لم نتطلع إلى المتزوجين حديثًا فحسب، بل إلى الأزواج المتزوجين منذ فترة طويلة كذلك الذين تم تقييمهم لأول مرة في الأربعينيات أو الستينيات من عمرهم. علاوة على ذلك، حللنا حالة الأزواج الذين أنجبوا للتو طفلهم الأول والأزواج الذين يربون أطفالًا في مرحلة ما قبل المدرسة والمراهقة. لقد بحثنا حول علاقات الأزواج من مختلف المجموعات الاجتماعية والاقتصادية، والعنصرية، والإثنية، والتوجهات الحميمية.

لقد تضمنت معظم دراساتي طويلة الأمد إجراء مقابلات واسعة النطاق حيث يروي الأزواج بالتفصيل لي حول تاريخ زواجهم، وفلسفتهم حول الزواج، وكيف ينظرون إلى زيجات الآخرين، بمن في ذلك والداهم. لقد سجلت على شريط فيديو حديثهم إلى بعضهم حول كيفية سير يومهم، ومناقشة مجالات الخلاف المستمر في زواجهم، وكذلك التحدث حول مواضيع ممتعة أيضًا. وللحصول على استنتاج فسيولوجي لمدى شعورهم بالتوتر أو الاسترخاء، قست معدل نبض القلب، وتدفق الدم، وإفراز العرق، والتنفس، ووظائف الغدد الصماء، والمناعة طوال هذه التفاعلات المسجلة. في جميع هذه الدراسات، عرضت أشرطة التسجيل على الأزواج مرة أخرى وسألتهن عن وجهة نظرهم الداخلية حول ما كانوا يفكرون فيه ويشعرون به عندما، على سبيل المثال، ازداد معدل نبض القلب أو ضغط الدم فجأة أثناء مناقشة زوجية. ثم تتبعنا الأزواج، وكنت أتواصل معهم مرة واحدة على الأقل في السنة حتى نهاية الدراسة لمعرفة مدى نجاح علاقاتهم.

الأزواج الذين يحضرون ورشة العمل الخاصة بي لديهم معدل انتكاس أقل بنحو النصف من معدل العلاج الزوجي القياسي.

كنت أنا وزملائي الباحثين الأوائل الذين أجروا مثل هذه المراقبة والتحليل الشامل للأزواج. قدمت بياناتنا أول نظرة حقيقية عن الآليات الداخلية -التحليل- للزواج. هذه النتائج، وليس آرائي الخاصة، تُشكّل الأساس لمبادئ السبعة لإنجاح الزواج. هذه المبادئ، بدورها، هي الأحجار الأساسية للعلاج قصير المدى الفعّال بشكل ملحوظ للأزواج الذي طورته برفقة زوجتي، عالمة النفس السريرية د. جولي جوتمان.

قد حضر الآن الآلاف من الأزواج برامجنا. جاء معظمهم إلينا لأن زواجهم في ضائقة شديدة؛ كان بعضهم على وشك الطلاق. وكان الكثيرون متشككين في أن ورشة عمل بسيطة قائمة على المبادئ السبعة يمكنها تحسين علاقتهم. لكن لحسن الحظ، لم يكن لشكوكهم أساس من الصحة. تشير نتائجنا إلى أن ورش العمل هذه أحدثت فرقاً عميقاً وقويًا في حياة هؤلاء الأزواج.

عندما يتعلق الأمر بالحكم على فاعلية العلاج الزوجي، يبدو أن علامة محورية بالغة الأهمية تظهر بعد مرور عام. عادةً بحلول ذلك الوقت يكون الأزواج الذين سينتكسون بعد العلاج قد تعرضوا للانتكاس بالفعل. أما أولئك الذين يحتفظون بفوائد العلاج خلال السنة الأولى يميلون إلى الاستمرار فيها على المدى الطويل. لذلك اخترنا ورش العمل الخاصة بنا من خلال إجراء متابعة موسعة لمدة اثني عشر شهرًا والتي شملت 640 زوجًا. ويسعدني أن أبلغ عن معدل نجاح يبلغ نحو 75 بالمائة. حتى إنني أكثر سعادة أن أبلغ عن معدل انتكاس منخفض للغاية يبلغ 20 بالمائة. (يبلغ معدل الانتكاس الوطني للعلاج السلوكي الزوجي القياسي من 30 إلى 50 بالمائة). وبصورة أكثر تحديدًا، وجدنا أنه في بداية ورش العمل الخاصة بنا، كان 27 بالمائة من الأزواج معرضين لخطر كبير للغاية للطلاق، ولكن خلال متابعتنا التي استمرت اثني عشر شهرًا، وبعد تسع جلسات، انخفض ذلك المعدل ليصل إلى 7 بالمائة. انخفض المعدل بسرعة إلى 4 بالمائة للأزواج الذين

يواجهون صعوبات الذين خضعوا أيضًا لتسع جلسات إضافية من علاج الأزواج. علاوة على ذلك، وجدنا أن ورش العمل الوقائية، التي عمل فيها الأزواج على تحسين علاقتهم قبل أن يبدأ الخلاف بالتأثير سلبيًا، كانت حتى أكثر فاعلية بثلاث مرات من ورش العمل التي صممناها للأزواج الذين كانوا مضطربين بالفعل.

لماذا يفشل معظم العلاج الزوجي

في السنوات الأخيرة، توصلت مختبرات أخرى إلى نتائج مشابهة لنتائجنا كما طورت تقنيات لكل من تحسين علاج الأزواج ومنع مشاكل العلاقات. لكن على الرغم من الازدياد التدريجي في الأساليب المفيدة والواعدة، لا يزال غالبية أخصائيي علاج الزواج يقدمون علاجات لا تصل إلى جوهر ما يجعل العلاقة طويلة الأمد تدوم. ومن أجل تحقيق المستوى التالي من الفهم حول كيفية الحفاظ على علاقاتنا ناجحة، نحتاج إلى التخلص من بعض المعتقدات الراسخة منذ القدم حول الزواج والطلاق.

إذا كنت تواجهه أو واجهت صعوبة في علاقتك، فمن المحتمل أنك حصلت على الكثير من النصائح. في بعض الأحيان يبدو أن كل من سبق له الزواج أو يعرف أي شخص سبق له الزواج يعتقد أنه يملك سر ضمان الحب الأبدي. لكن معظم هذه المفاهيم، سواء صدرت من قبل أخصائي نفسي على شاشة التلفزيون أو من قبل مدرِّم أظافر حكيم في مركز تسوق محلي، خاطئة. العديد من هذه المعتقدات، حتى تلك التي تبناها علماء نظريون في البداية، لطالما فقدت مصداقيتها؛ أو تستحق أن تكون كذلك. لكنها أصبحت راسخة بقوة في الثقافة الشعبية لدرجة أنك لن تعرفها أبدًا.

ربما تكون أكبر خرافة على الإطلاق هي أن التواصل -وبصورة أكثر تحديدًا، تعلم حل خلافاتك- هو الطريق الملكي للرومانسية والزواج السعيد والمستمر. مهما كان التوجه النظري للمعالج الزوجي، سواء اخترت العلاج قصير الأمد أو طويل الأمد، أو تقرأ بانتظام مدونات نصائح العلاقات، فإن الرسالة التي ستلتقاها موحدة إلى حد ما: تعلم التواصل

بشكل أفضل. يسهل فهم الشعبية الكاسحة لهذا النهج. عندما يجد معظم الأزواج أنفسهم في خلاف (سواء كان يتجسد في شجار قصير، أم شجار صارخ شامل، أم صمت تام)، فإن كلاً منهم يستعد للفوز بالخلاف. إنهم يصبحون شديدي التركيز على مدى الألم الذي يشعرون به، أو إثبات أنهم على حق وأن شريكهم على خطأ، أو الحفاظ على التجافي عن الشريك، لدرجة أن خطوط التواصل قد يغلب عليها التشويش أو التوقف تمامًا. يبدو إذن من المنطقي أن الاستماع بهدوء وحنان لوجهات نظر بعضهم يقود الأزواج إلى إيجاد الحلول واستعادة رباطة جأشهم الزوجية. في الحقيقة، هناك مكان مهم لمهارات الاستماع وأساليب حل المشكلات في بناء العلاقة والحفاظ عليها. لكن في كثير من الأحيان تعتبر هذه الأساليب هي كل ما يحتاجه الأزواج لتحقيق النجاح. كما يعتبر الأزواج الذين لا يحلون المشكلات "بشكل جيد" محكومًا عليهم بالفشل. ولا صحة لأي من هذين الاعتقادين.

الطريقة الأكثر شيوعًا الموصى بها لحل الخلافات -والمستخدمة من قبل معظم المعالجين الزوجيين بشكل أو بآخر- تسمى الاستماع النشط. على سبيل المثال، قد يحثك المعالج على تجربة شكل من أشكال تبادل الأدوار بين المستمع والمتحدث. لنفترض أن ريك منزعج لأن جوذي تعمل لوقت متأخر من الليل معظم الليالي. يطلب المعالج من ريك أن يعبر عن شكواه بعبارات "أنا" التي تركز على ما يشعر به بدلاً من إلقاء الاتهامات على جوذي. سيقول ريك: "أشعر بالوحدة والإرهاق عندما أكون بمفردي في المنزل مع الأطفال ليلاً بينما أنتِ تعملين لوقت متأخر"، بدلاً من "إنها أنانية شديدة منك أن تعلمي دائماً لوقت متأخر من الليل وتتوقعي مني أن أعتني بالأطفال وحدي".

بعد ذلك، يُطلب من جوذي إعادة صياغة كل من محتوى ومشاعر رسالة ريك، وأن تتأكد معه ما إذا فهمتها بشكل صحيح. (هذا يُظهر أنها تستمع إليه بفاعلية). كما يُطلب منها أن تُقرّ مشاعره؛ لإعلامه أنها تعتبرها منطقية، وأنها تحترمه وتتعاطف معه حتى لو لم تشاركه وجهة نظره. قد تقول: "لا بد أنه من الصعب عليك أن تسهر على الأطفال بمفردك عندما أعمل لوقت متأخر". يُطلب من جوذي أن تُرجئ الحكم، وألا تتجادل من أجل وجهة نظرها،

وأن ترد بطريقة غير دفاعية. "أفهمك" هي مصطلح شائع يُستخدم عند الاستماع النشط. وقد تكون عبارة "أشعر بالملك" هي الأكثر رسوخًا في الذاكرة.

من خلال إجبار الأزواج على رؤية اختلافاتهم من وجهة نظر بعضهم، يُفترض أن يحدث حل المشكلات دون غضب. غالبًا ما يُنصح بهذا النهج مهما كانت المشكلة المحددة؛ سواء كان خلافكما يتعلق بقيمة فاتورة البقالة أو اختلافات بالغة حول أهدافكما في الحياة. لا يُروّج لحل الخلافات باعتباره علاجًا شاملاً للزيجات المضطربة فحسب، بل باعتباره منشطًا يمكن أن يمنع الزيجات الناجحة من التعثر.

من أين نشأ هذا النهج؟ اقتبسه رواد العلاج الزوجي من التقنيات المستخدمة من قبل المعالج النفسي الشهير كارل روجرز للعلاج النفسي الفردي. بلغ العلاج النفسي المتمحور حول العميل ذروته في الستينيات ولا يزال يُمارس بدرجات متفاوتة حتى اليوم. يستلزم منهجه الاستجابة بطريقة غير انتقادية ومتقبلة لجميع المشاعر والأفكار التي يعبر عنها المريض. على سبيل المثال، إذا قال المريض: "أنا أكره زوجتي حقًا؛ إنها امرأة دائمة التذمر"، يومئ المعالج النفسي برأسه ويقول شيئًا مثل: "بناءً على حديثك، تشعر أن زوجتك تتذمر وأنت تكره ذلك". الهدف هو إنشاء بيئة تعاطفية بحيث يشعر المريض بالأمان لعرض الأفكار والمشاعر الداخلية والثقة في المعالج.

بما أن الزواج أيضًا، بشكل مثالي، علاقة يشعر فيها الناس بالأمان لكونهم على طبيعتهم، فمن المنطقي تدريب الأزواج على هذا النوع من التفاهم غير المشروط. لا شك أن حل الخلافات يصبح أسهل بكثير إذا عبر كل طرف عن تعاطفه مع وجهة نظر الطرف الآخر.

المشكلة أن العلاج الذي يركز فقط على الاستماع النشط وحل الخلافات لا ينجح. وجدت دراسة العلاج الزوجي التي أجراها كيرت هالفيج وزملاؤه في ميونيخ أنه حتى بعد استخدام أساليب الاستماع النشط لا يزال الزوجان التقليديان يشعران بالضيق. وهؤلاء الأزواج القلائل الذين استفادوا انتكسوا في غضون عام.

عندما بدأنا بحثنا، كانت المجموعة الواسعة من العلاجات الزوجية القائمة على حل الخلافات تشترك في مستوى عالٍ جدًا من الانتكاسات. في الواقع، حقق أفضل نوع من هذا العلاج الزوجي، الذي أجراه نيل جاكوبسون، معدل نجاح يتراوح بين 35 و50 بالمائة فقط. بعبارة أخرى، أظهرت دراساته الخاصة أن 35 إلى 50 بالمائة فقط من الأزواج شهدوا تحسُّنًا ملموسًا في زيجاتهم كنتيجة للعلاج. بعد مرور عام، لم يحافظ سوى أقل من نصف تلك المجموعة على هذه الفوائد؛ أو ما يعادل 18 إلى 25 بالمائة فقط من جميع الأزواج الذين خضعوا للعلاج. منذ فترة، أجرت منظمة Consumer Reports استطلاعًا للرأي على عينة كبيرة من قرائها حول تجربتهم مع مختلف أنواع المعالجات النفسية. حصل معظم المعالجات على درجات عالية جدًا في رضا العملاء؛ باستثناء معالجات الزواج، الذين حصلوا على تقييمات ضعيفة للغاية. بالرغم من أن هذا الاستطلاع لا يُعد بحثًا علميًا دقيقًا، فإنه أكد ما يعرفه معظم المتخصصين في هذا المجال بالفعل: على المدى البعيد، لم يفد العلاج الزوجي غالبية الأزواج.

عندما تفكر في ذلك حقًا، ليس من الصعب أن نرى لماذا غالبًا ما تفشل المعالجة النفسية التي تعتمد فقط على الاستماع النشط في إنقاذ العلاقات. قد تبذل جودي قصارى جهدها للاستماع بمراعاة إلى شكاوى ريك. لكنها ليست معالجة نفسية تستمع إلى مريض يتدمر بشأن طرف ثالث. الشخص الذي ينتقده زوجها خلف كل عبارات "أنا" تلك هو هي! هناك بعض الأشخاص الذين يمكنهم أن يتحلوا برحابة الصدر في مواجهة مثل هذه الانتقادات؛ يتبادر إلى الذهن الدالاي لاما. لكن من غير المرجح أن تكون أنت أو شريكك متزوجًا بأحد منهم. (حتى في العلاج المتمحور حول العميل، عندما يبدأ العميل الشكوى من المعالج النفسي، فإن المعالج النفسي ينتقل من التعاطف إلى أساليب علاجية أخرى). يتطلب الاستماع النشط من الأزواج بذل جهد عاطفي كبير حتى لو كانت علاقتهم على وشك الانهيار.

أنا لا أوحى بأن المصادقة، والاستماع النشط، وعبارات "الأنا" عديمة النفع. يمكن أن تكون نافعة للغاية عند محاولة حل الخلافات. في الواقع، غالبًا ما أوصي بها للأزواج بصيغة

معدلة مع إرشادات محددة، كما سوف ترى لاحقًا في الكتاب. لكن المشكلة تكمن في أنه حتى لو تمكنت هذه الاستراتيجيات من جعل شجاراتك "أفضل" أو أقل تواترًا، فهي لا تكفي لإنقاذ زواجك. أنت بحاجة إلى جميع المبادئ السبعة.

حتى الأزواج السعداء قد يمرون بنوبات غضب وصراخ؛ الشجارات الصاخبة لا تضر بالضرورة بالزواج.

بعد دراسة نحو سبعمائة من الأزواج وتتبع مصير زيجاتهم لمدة تصل إلى عشرين عامًا، أدركت الآن أن النهج القياسي في إسداء المشورة لا يُجدي نفعًا، ليس فقط لأنه يكاد يكون من المستحيل لمعظم الأزواج إتقانه، ولكن الأهم من ذلك، لأن إنهاء الخلافات بشكل إيجابي ليس هو ما يجعل الزيجات تنجح. إحدى أكثر نتائج أبحاثنا المدهشة هي أن الأزواج الذين حافظوا على زيجات ناجحة نادرًا ما يفعلون أي شيء يشبهه ولو جزئيًا الاستماع النشط عندما يكونون منزعجين.

لنأخذ بعين الاعتبار زوجين من الذين درسناهم، بيلا وتشارلي. بعد أكثر من خمسة وأربعين عامًا من الزواج، أخبرت بيلا تشارلي أنها تمنى لو لم ينجبا أطفالًا. أثار هذا الأمر غضبه بشكل واضح. ما تبع ذلك كان محادثة كسرت جميع قواعد الاستماع النشط. لا تضمن هذه المحادثة الكثير من المصادقة أو التعاطف؛ فكل منهما اندمج في الجدل حول وجهة نظره.

تشارلي: هل تعتقدين أنك كنتِ ستكونين أفضل حالًا إذا كنتِ دعمتِك في عدم إنجاب الأطفال؟

بيلا: كان إنجاب الأطفال بمثابة إهانة لي يا تشارلي.

تشارلي: لا. انتظري لحظة.

بيلا: لكي تحط من قدرتي إلى هذا المستوى!

تشارلي: أنا لا أح-

بيلا: أردت كثيرًا أن أشارك الحياة. بدلًا من ذلك، انتهى بي الأمر بالأعمال الكادحة.

تشارلي: الآن انتظري لحظة، انتظري. لا أعتقد أن عدم إنجاب الأطفال بهذه البساطة. أعتقد أن هناك الكثير من الناحية البيولوجية تتجاهلينه.

بيلا: انظر إلى كل الزيجات الرائعة التي من دون أطفال.

تشارلي: مَنْ؟

بيلا: دوق ودوقة وندسور!

تشارلي (بتنهيدة عميقة): أرجوك!

بيلا: لقد كان الملك! تزوج من امرأة ذات قيمة. كان لديهما زواج سعيد للغاية.

تشارلي: لا أعتقد أن هذا مثال مناسب. قبل كل شيء، كانت في الأربعين من عمرها. وهذا يُحدِث فرقًا.

بيلا: لم يكن لديها أطفال قط. وقد وقع في حبها ليس لأنها ستنجب.

تشارلي: لكن الحقيقة يا بيلا، هي أن هناك رغبة بيولوجية قوية جدًا لإنجاب الأطفال.

بيلا: هذه إهانة أن تفكر أنني محكومة بالبيولوجيا.

تشارلي: ليس بيدي حيلة!

بيلا: حسنًا، على كل حال، أعتقد أننا كنا لنستمتع كثيرًا من دون أطفال.

تشارلي: حسنًا، أعتقد أننا استمتعنا كثيرًا مع الأطفال، أيضًا.

بيلا: أنا لم أستمتع كثيرًا.

قد لا يبدو تشارلي و بيلا كثنائي العام، لكنهما يتمتعان بزواج سعيد لأكثر من أربعة عقود. يقول كلاهما إنهما سعيدان للغاية بزواجهما ومخلصان لبعضهما.

لا شك أنهما أجريا محادثات مماثلة صادمة لسنوات. لكنهما لا يُنهيانها بغضب. في هذه المحادثة، يستمران في مناقشة سبب شعور بيلا بهذه الطريقة تجاه الأمومة. إن ندمها الرئيسي هو أنها لم تكن أكثر إتاحة لقضاء الوقت مع تشارلي. إنها تتمنى لو أنها لم تكن دائمًا سيئة المزاج ومرهقة. هناك الكثير من العطف والضحك أثناء مناقشة هذا الأمر. خلاصة ما تقوله بيلا هي أنها تحب تشارلي كثيرًا، وتتمنى لو أنها أمضت وقتًا أطول معه. من الواضح أن هناك شيئًا إيجابيًا للغاية يحدث بينهما يتجاوز أسلوبهما الجدلي. أيًا كان هذا "الشيء"، فإن استشارات الزواج التي تركز فقط على الخلاف "الجيد" لا تبدأ مساعدة الأزواج الآخرين على الاستفادة منه.

تفنيد المزيد من الخرافات حول الزواج

مفهوم إمكانية إنقاذ علاقتك بمجرد تعلم التواصل بشكل أكثر لطفًا ربما يكون أكثر المفاهيم الخاطئة شيوعًا حول الزوجات السعيدة؛ ولكنه ليس الوحيد. على مر السنين، اكتشفت العديد من الخرافات الأخرى التي ليست خطأ فحسب، بل قد تكون مدمرة. إنها خطيرة لأنها يمكن أن تدفع الأزواج إلى الطريق الخاطئ أو، الأسوأ من ذلك، إقناعهم بأن زواجهم حالة ميئوس منها. ومن هذه الخرافات الشائعة:

الاضطرابات النفسية أو المشكلات الشخصية تدمر الزوجات. أظهرت الأبحاث وجود صلة ضعيفة للغاية بين الاضطرابات النفسية العادية والفشل في الحب. والسبب: أننا نعاني جميعًا من مشكلات لا نتعامل معها بشكل منطقي تمامًا. نسمي هذه المحفزات "نقاط الضعف المستمرة"، وهو مصطلح استوحيناه من توم برادبري من جامعة كاليفورنيا لوس

أنجلوس. إنها لا تعوق بالضرورة الزواج إذا تعلمتما التعرف عليها وتجنب تفعيلها على بعضكما. على سبيل المثال، يعاني سام مشكلة في التعامل مع السلطة؛ فهو يكره أن يكون لديه مدير. وإذا كان تزوج من شريكة مسيطرة، لكانت العواقب وخيمة. لكنه بدلاً من ذلك يتمتع بزواج سعيد مع ميغان، التي تعامله على قدم المساواة ولا تحاول السيطرة عليه.

لنقارنهما بزوجين آخرين يواجهان مشاكل زوجية. تعاني جيل من خوف راسخ من الهجر. بينما زوجها، واين، يغازل بلا حياء في الحفلات رغم إخلاصه التام لها. وعندما تشتكي، يصر على أن تخفف عنه وتدعه يستمتع بهذه المتعة غير المؤذية. لكن التهديد الذي تستشعره جيل من مغازلاته -وعدم رغبته في التوقف- يدفعهما إلى الانفصال والطلاق في النهاية. الفكرة هي أنه لا ينبغي للاضطرابات النفسية أن تدمر الزواج. إذا تمكنتما من استيعاب الجانب "المجنون" لبعضكما والتعامل معه باهتمام، وعطف، واحترام، يمكن لزواجكما أن يزدهر.

بالتأكيد، إن الاضطراب العقلي الحاد أمر آخر. أنت لست شخصاً سيئاً إذا أنهيت علاقة مع شريك يعاني من مرض نفسي حاد وغير قادر على التفكير والعمل بشكل مستقل. ومع ذلك، فإن الأمر الصعب بالنسبة للعديد من الأزواج هو إيجاد حل وسط: ماذا تفعل بشأن مشكلات الصحة العقلية التي تتطلب جهداً كبيراً للغاية ولكن يمكن لبعض العلاقات استيعابها؟ تشمل هذه الفئة: الإدمان، والاضطراب الاكتئابي، والخوف المرضي، واضطراب الكرب التالي للرضح، واضطرابات الشخصية أو المزاجية الحادة. إذا كان أي من هذا يبدو مألوفاً، فلا تعتمد على هذا الكتاب وحده لاتخاذ قرارات بشأن مستقبلك. اطلب المشورة والدعم الإضافيين من اختصاصي صحة عقلية واسع الاطلاع وملتزم.

الاهتمامات المشتركة تبقىكما معاً. هذا يتوقف كلياً على كيفية تفاعلك أثناء ممارسة تلك الاهتمامات. إذا كان زوج وزوجة يحبان التجديف بالكاياك يستطيعان الانزلاق بسلاسة على الماء معاً، فإن هوايتهما المشتركة تُثري وتعمق ولعهما واهتمامهما ببعضهما. لكن إذا

تخللت رحلاتهما عبارة "هذه ليست الطريقة للقيام بضربة 'L'، أيها الأحمق!" فإن ممارسة هذا الاهتمام المشترك بالكاد تُفيد زواجهما.

خذ بيدي آخذ... يعتقد بعض الباحثين أن ما يميز الزيجات الناجحة عن الفاشلة هو أن الأزواج في الزيجات الناجحة يستجيبون عينيًا لمحاولات التقرب تجاه بعضهما. عندما يقدم أحدهما مساعدة في عمل منزلي، يقابله الآخر بالمثل عمدًا، وما إلى ذلك. خلاصة الأمر، يعمل الزوجان باتفاق غير مكتوب لتقديم تعويض عن كل كلمة أو فعل طيب. في الزيجات الفاشلة، يتفكك هذا الاتفاق لذلك يملأ الغضب والاستياء الأجواء. تقول النظرية إنه من خلال توعية الزوجين المتعثرين أنهما بحاجة إلى مثل هذا "الاتفاق"، يمكن إصلاح تفاعلاتهما.

لكن الحاجة إلى تسجيل مستمر هي في الحقيقة مؤشر على وجود خلل في الزواج. أما فيما بين الأزواج السعداء، لا يحمل أحدهما غسالة الأطباق لمجرد رد الجميل لأن الآخر قام بالطهي، بل بدافع من المشاعر الإيجابية تجاه الشريك والعلاقة ككل. إذا وجدت نفسك تسجل مشكلة ما مع شريكك، فهذا يشير إلى أنه يوجد مجال للتوتر في زواجك.

تجنب الخلافات سوف يدمر زواجك. يستمر العديد من العلاقات مدى العمر بسعادة على الرغم من أنها تتجنب المواجهة. على مدار أربعين عامًا من الزواج، لم يجلس آلان و بيتي قط لإجراء "حوار" حول علاقتهما. ولا يمكن لأي منهما أن يخبرك ما هو البيان "المُقرّ". عندما ينزعج آلان من بيتي، يشغل شبكة إي إس بي إن. وعندما تنزعج بيتي منه، تتوجه إلى مركز التسوق. ثم يواصلان حياتهما وكأن شيئًا لم يحدث. ومع ذلك، يعلنان أنهما سعيدان للغاية بزواجهما ويحبان بعضهما كثيرًا، ويتمسكان بنفس القيم، ويحبان صيد السمك والسفر معًا، كما يتمنيان لأبنائهما حياة زوجية سعيدة مثل حياتهما التي يشاركانها.

يتخذ الأزواج ببساطة أساليب مختلفة في التعامل مع الخلافات. بعضهم يتجنب الشجار مهما كلف الأمر، وبعضهم يتشاجر كثيرًا، وبعضهم قادر على الحديث عن اختلافاتهم

وإيجاد حل وسط دون أي صراخ. لا يوجد أسلوب أفضل من الآخر حتمًا؛ طالما الأسلوب يناسب كلا الشخصين.

العلاقات الخارجية هي السبب الأساسي للطلاق. في معظم الحالات، يكون العكس هو الصحيح. كما تدفع المشاكل في الزواج الزوجين إلى مسار الطلاق، فإنها تدفع أحدهما (أو كليهما) إلى البحث عن علاقة حميمية خارج نطاق الزواج. عادةً لا تكون هذه المواعيد بشأن الحميمية فحسب، بل بشأن البحث عن الصداقة، والدعم، والتفاهم، والاحترام، والاهتمام، والحنان، والمراعاة. وفقًا لأحد أكثر الاستطلاعات الموثوقة التي تم إجراؤها حول الطلاق، من قبل لين جيغي وجوان كيلى من مشروع الوساطة في حالات الطلاق في كورت ماديرا، كاليفورنيا، قال 80 بالمائة من الرجال والنساء المطلقين إن زواجهم قد تحطم بسبب أنهم تباعدوا تدريجيًا وفقدوا شعور القرب، أو لأنهم لم يشعروا بالحب والتقدير. وقال ما بين 20 إلى 27 بالمائة فقط من الأزواج إن علاقة غرامية خارج نطاق الزواج كانت السبب جزئيًا حتى.

الرجال ليسوا "مهيئين" بيولوجيًا للزواج. كنتيجة طبيعية لفكرة أن العلاقة الغرامية خارج نطاق الزواج تسبب الطلاق، تشتمل هذه النظرية على أن الرجال متتبعو النساء بطبيعتهم، لذا هم غير مناسبين للزواج الأحادي. لكن مهما كانت القوانين الطبيعية التي تتبعها الأنواع الأخرى، لا يعتمد تواتر العلاقات خارج نطاق الزواج بين البشر على جنس المرء كثيرًا بقدر ما يعتمد على الفرصة. والآن بعد أن عمل العديد من النساء خارج المنزل، فقد ارتفع معدل علاقاتهن خارج نطاق الزواج. وفقًا لبحث أجرته عالمة الاجتماع البريطانية أنيت لوسون، التي كانت تعمل سابقًا في جامعة كاليفورنيا، بيركلي، فمنذ دخول النساء إلى مكان العمل بأعداد هائلة، فإن عدد العلاقات خارج نطاق الزواج لدى الشباب يتجاوز قليلًا عدد تلك التي لدى الرجال.

الرجال والنساء من كواكب مختلفة. وفقًا لسلسلة من الكتب الأكثر مبيعًا، لا يستطيع الرجال والنساء الانسجام لأن الذكور "من المريخ" والإناث "من الزهرة". ومع ذلك، فإن

الأزواج السعداء هم أيضًا "غرباء" عن بعضهم. قد تساهم الاختلافات بين الجنسين في حدوث المشاكل الزوجية، لكنها لا تسببها.

العامل الحاسم فيما إذا كانت الزوجات يشعرن بالرضا عن الجماع، والرومانسية، والغرام في زواجهن هو، بمعدل 70 بالمائة، جودة الصداقة بين الزوجين. بالنسبة للرجال، فإن العامل الحاسم هو، بمعدل 70 بالمائة، جودة الصداقة بين الزوجين. لذا فإن الرجال والنساء يأتون من نفس الكوكب في النهاية.

يمكنني التحدث دون توقف. لكن لا يقتصر الأمر على وجود الكثير من الخرافات حول الزواج فحسب، بل إن المعلومات الخاطئة التي تقدمها يمكن أن تكون محبطة للأزواج الذين يحاولون بشدة لإنجاح زواجهم. إذا كانت هذه الخرافات توحى بشيء واحد، فهو أن الزواج مؤسسة معقدة للغاية، وتفرض نفسها، وأن معظمنا ليس جيدًا بما يكفي لها. لا أعني أن الزواج أمر سهل. نعلم جميعًا أن الأمر يتطلب الشجاعة، والإصرار، والمرونة للحفاظ على علاقة طويلة الأمد. ولكن بمجرد أن تفهم ما الذي يجعل الزواج ناجحًا حقًا، سيصبح إنقاذ زواجك أو حمايته أسهل.

ما الذي يؤدي حقًا إلى إنجاح الزواج؟

النصيحة التي اعتدت أن أقدمها للأزواج في بداية مسيرتي المهنية كانت تقريبًا ما كنت تسمعه من أي معالج زواج في ذلك الوقت؛ ليس سوى نفس النصائح المألوفة حول حل الخلافات ومهارات التواصل. ولكن بعد التدقيق في بياناتي الخاصة، كان عليّ أن أواجه الحقائق المؤلمة: إن جعل الأزواج يختلفون بشكل أكثر "لطفًا" قد يقلل من مستويات التوتر لديهم أثناء جدالهم، لكن في أغلب الأحيان لم يكن ذلك كافيًا لإعادة الحياة إلى زواجهم.

لم يتضح المسار الصحيح لهؤلاء الأزواج إلا بعد تحليلي لتفاعلات الأزواج الذين نجحوا في الحفاظ على زواجهم رغم المشاكل الصعبة التي واجهوها. لماذا نجحت هذه الزوجات نجاحًا عظيمًا؟ هل كان هؤلاء الأزواج البارعون أكثر ذكاءً واستقرارًا، أم ببساطة أكثر حنًا من البقية؟ هل يمكنهم تعليم ما لديهم أيًا كان للآخرين؟

سرعان ما أصبح واضحًا أن هذه الزوجات السعيدة لم تكن أبدًا اتحادات مثالية. بعض الأزواج الذين قالوا إنهم سعداء للغاية مع بعضهم لا تزال لديهم اختلافات كبيرة في الطباع، والاهتمامات، والقيم العائلية. لم تكن الخلافات نادرة. كانوا يتجادلون، تمامًا مثل الأزواج غير السعداء، حول المال، والوظائف، والأطفال، والأعمال المنزلية، والجماع، وعائلة الشريك. كان اللغز يكمن في كيفية قدرتهم على اجتياز هذه الصعوبات ببراعة والحفاظ على زيجاتهم سعيدة ومستقرة.

لقد تطلب الأمر دراسة مئات الأزواج لكشف أسرار هذه الزيجات الذكية عاطفيًا. لا يوجد زواجان متماثلان، ولكن كلما نظرت أنا وفريقي البحثي عن كتب إلى الزيجات السعيدة، اتضح أنها متشابهة للغاية في سبع طرق واضحة. قد لا يدرك الأزواج السعداء أنهم يتبعون هذه المبادئ السبعة، لكنهم جميعًا يفعلون ذلك. أما الزيجات غير السعيدة، فقد افتقرت دائمًا إلى واحد على الأقل من هذه المجالات السبعة؛ وعادةً إلى العديد منها. من خلال إتقان هذه المبادئ السبعة، يمكنك التأكد أن زواجك سوف يزدهر. ستتعلم تحديد أي من هذه المكونات يمثل نقاط ضعف، أو نقاط ضعف محتملة، في علاقتك، وتركيز انتباهك حيثما تحتاج الأكثر. في الفصول المقبلة، سوف نطلعك على جميع أسرار الحفاظ على زواج سعيد (أو استعادته)، ونساعدك أثناء تطبيق هذه الأساليب على علاقتك الخاصة.

الصدقة مقابل الشجار

في جوهر نهج المبادئ السبعة تكمن حقيقة بسيطة مفادها أن الزيجات السعيدة قائمة على صداقة قوية. وأعني بهذا الاحترام المتبادل والاستمتاع بصحبة بعضكما. يميل هؤلاء الأزواج إلى معرفة بعضهم بحميمية؛ فهم على دراية تامة بما يحبه، وما يكرهه كل منهما، والميزات الشخصية الفريدة، والآمال، والأحلام. لديهم تقدير دائم لبعضهم ويعبرون عن هذا الحب ليس من خلال الأمور الكبيرة فحسب، بل من خلال إيماءات صغيرة باستمرار.

لنتناول على سبيل المثال حالة ناثانيال المجتهد، الذي يعمل لدى شركة استيراد ويعمل لساعات طويلة للغاية. لو كان في زواج آخر، قد يكون جدولته عائقًا كبيرًا. لكنه وجد هو وزوجته، أوليفيا، طرقًا للبقاء على اتصال. يتحدثان أو يرسلان رسائل نصية بشكل متكرر طوال اليوم. عندما يكون لديها موعد مع الطبيب، يتذكر أن يتصل ليعرف كيف سارت الأمور. وعندما يكون لديه اجتماع مع عميل مهم، تتواصل معه لتعرف كيف جرت به الأمور. عندما يتناولان الدجاج على العشاء، تعطيه أوراك الدجاج لأنها تعلم أنه يحبها أكثر. وعندما يعد فطائر التوت للأطفال في صباح يوم السبت، سيعد فطيرتها دون توت لأنه

يعلم أنها لا تحبه. بالرغم من أنه ليس متدينًا، يرافقها إلى دار العبادة كل يوم لأنه أمر مهم بالنسبة لها. وبالرغم من أنها ليست مولعة بقضاء الكثير من الوقت مع أقاربهما، فإنها عملت على تكوين صداقة مع والدة ناتانيل وأخواته لأن العائلة تهمة كثيرًا.

وفي حين أن كل هذا قد يبدو رتيبًا وغير رومانسي، إلا إنه أبعد ما يكون عن ذلك. بخطوات صغيرة لكنها ذات أهمية، تحافظ أوليفيا و ناتانيل على الصداقة التي هي أساس حبهما. نتيجة لذلك، لديهما زواج أكثر عاطفية بكثير من الأزواج الذين يتخللون حياتهم معًا بإجازات رومانسية وهدايا الذكرى السنوية الثمينة ولكنهم فقدوا التواصل بحياتهم اليومية.

الصداقة تُوَجِّج مشاعر الرومانسية، لأنها توفر أفضل حماية ضد شعور العداء تجاه شريكك. نظرًا لأن ناتانيل وأوليفيا حافظا على صداقتهم قوية على الرغم من الخلافات والمضايقات الحتمية في الحياة الزوجية، فإنهما يمارسان ما يُعرف تقنيًا باسم "سيطرة المشاعر الإيجابية"، أو PSO، وهو مفهوم اقترحه لأول مرة عالم النفس روبرت فايس من جامعة أوريغون. وهذا يعني أن أفكارهما الإيجابية عن بعضهما وعن زواجهما منتشرة للغاية لدرجة أنها كثيرًا ما تلغي مشاعرهما السلبية. يتطلب الأمر خلافات أكبر بكثير حتى يفقدا توازنهما كزوجين مما كان سيحدث لو كانا بخلاف ذلك. إن إيجابيتهم تجعلهما يشعران بالتفاؤل تجاه بعضهما وزواجهما، ويتوقعان أشياء إيجابية حول حياتهم معًا، مع افتراض حسن نية بعضهما.

إليك مثالًا بسيطًا. أوليفيا و ناتانيل يستعدان لاستضافة حفل عشاء. ينادي ناتانيل: "أين مناديل المائدة؟"، تصرخ أوليفيا بحدة: "إنها في الخزانة!". لأن زواجهما مبني على صداقة متينة، هو لا يابه لنبرة صوتها ويركز بدلاً من ذلك على المعلومات التي قدمتها له أوليفيا؛ وهي أن مناديل المائدة في الخزانة. هو ينسب غضبها إلى مشكلة عابرة لا دخل له بها، مثل شعورها بضغط الوقت وأنها لا تستطيع فتح زجاجة العصير. لكن، إذا كان زواجهما مضطربًا، لكان من المرجح أن يتجهّم أو يصرخ قائلاً: "لا بأس، حصلت عليها!".

إحدى طرق النظر إلى هذه السيطرة الإيجابية تشبه نظرية "نقطة التثبيت" لخسارة الوزن. وفقاً لهذه النظرية الشائعة، فإن الجسم لديه وزن "ثابت" يحاول الحفاظ عليه. وبفضل التوازن، بغض النظر عن مقدار نظامك الغذائي أو قلته، فإن جسمك لديه ميل قوي للتأرجح عند هذا الوزن. فقط من خلال إعادة ضبط عملية الأيض في جسمك (مثلاً، من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام) يمكن أن يساعدك اتباع نظام غذائي حقاً على خسارة الوزن نهائياً. في الزواج، تعمل الإيجابية والسلبية بشكل مماثل. بمجرد أن يصبح زواجك "مُثَبَّتًا" على درجة عالية من الإيجابية، فسوف يستغرق الأمر قدرًا أكبر بكثير من السلبية لإلحاق الضرر بعلاقتك مما لو كانت "نقطة التثبيت" الخاصة بك أقل. إذا أصبحت علاقتك سلبية بشكل كبير، فسوف يكون إصلاحها أكثر صعوبة.

تبدأ معظم الزوجات بنقطة تثبيت عالية بحيث يصعب على كلا الشريكين تخيل فشل علاقتهما. لكن في كثير من الأحيان لا تدوم هذه الحالة السعيدة. ومع مرور الوقت، يتزايد الانزعاج، والاستياء، والغضب إلى حد أن تصبح الصداقة فكرة مجردة أكثر فأكثر. قد يولي الزوجان اهتمامًا ظاهريًا فقط لها، لكنها لم تعد واقعتهما اليومي. وفي النهاية ينتهي بهما الأمر إلى "سيطرة المشاعر السلبية". يُفسر كل شيء بطريقة سلبية أكثر فأكثر. تُقال الكلمات بنبرة صوت محايدة وتؤخذ على محمل شخصي. يقول الزوج: "لا يُفترض بك أن تشغلي المايكروويف دون وجود أي طعام داخله". ترى الزوجة ذلك هجومًا، فنقول شيئًا مثل: "لا تقل لي ما يجب عليّ فعله، أنا من تقرأ كتيبات الإرشادات فعليًا!"، ويبدأ خلاف آخر.

بناء منزل لعلاقتك المتينة

في السنوات التي تلت نشر هذا الكتاب لأول مرة، استكشفتنا أنا وزملائي تحليل الصداقة الزوجية بشكل شامل وعززنا فهمنا لسبب أهميتها البالغة لنجاح العلاقة. وهي أن المشاعر الإيجابية التي تغمر الأزواج السعداء مثل ناثانيال وأوليفيا تأتي بسبب فهمهما المتبادل

لبعضهما على المستوى العاطفي الجوهري. أنا أسمى هذا الارتباط بالانسجام. كلما أصبح الشركاء أكثر مهارة في تحقيقه، كانت صداقتهم أكثر مرونة ومستقبلهم أكثر متانة وواعدًا أكثر. يحقق بعض الأزواج الانسجام بطبيعتهم. لكن الآخرين (معظمنا!) بحاجة إلى العمل على ذلك بطريقة ما. لكن الأمر يستحق العناء حقًا.

مع تزايد تعارف الشركاء على بعضهم وتقاربهم، يبنون ما أسميه منزل علاقتهم المتينة. يتألف منزل العلاقة المتينة من عدة طوابق أو مستويات تمثل المبادئ السبعة. ترتبط هذه المبادئ ارتباطًا وثيقًا بالثقة و الالتزام اللذين يشكلان جدران المنزل الواقية والحاملة للثقل.

يبدو بديهيًا للغاية لأهمية الثقة والالتزام للنجاح في الحب مما قد يجعلك تفترض أن دراسة هاتين الصفتين علميًا لن تكون ذات فائدة إضافية تُذكر. لكن تبين أن الأمر ليس كذلك. بفضل بيانات مختبر الحب، تمكنت من تحليل المعنى الحقيقي للالتزام بالشريك والعلاقة. في الواقع، باتباع مبادئ نظرية اللعبة (وهو نهج رياضي معروف لتحليل الخلافات) تمكنت من تطوير الصيغ التي يمكنها تحديد ما إذا كان لدى الشركاء مستوى عالٍ من الثقة أم أنهم عرضة لمواجهة خيانة ما في المستقبل. (يغوص كتابنا *What? Makes Love Last* في دراسة هذا البحث بعمق حول الثقة والخداع وكيفية منع أو التعافي من الخيانة). ومن بين هذه المعادلات ما أسميه بمؤشر ثقة الزوجين؛ الدليل لثقة الشركاء في بعضهم.

تخيل اثنين من الأزواج الذين تم تقييمهم في مختبر الحب كمتزوجين حديثًا. للوهلة الأولى، يبدو أنهم ماهرون بنفس القدر في بناء بيت علاقات متينة. ولكن عندما يقوم فريقنا بتفسير وتحليل التفاصيل الدقيقة لمحادثاتهم، تكشف النتائج عن اختلافات مذهلة. على الجانب الإيجابي من الطيف يوجد دينيس وجاكي. مثل ناتانيل وأوليفيا، يبدو أنهما بالفعل خبيران في إقامة علاقة طويلة الأمد. إنهما يفترضان الأفضل عن بعضهما وعن علاقتهما. إنهما قادران على معرفة وجهات نظر بعضهما، على الأقل إلى حد ما، حتى عندما

يختلفان بشدة. عندما يراجعان شريط فيديو لنفسيهما وهما يتفاعلان في المختبر، يبلغ كل منهما عن شعوره بالاستياء عندما يبدو الآخر غير سعيد أو مجروحًا. وتؤكد قراءتهما البيولوجية لمعدل نبض القلب، وضغط الدم، وغيرها، أن سعادتهما مرتبطة بمشاعر شريكهما. إنهما معتادان على مشاعر بعضهما، ويتشاركان في التعاطف الدائم، ويتمتعان بقدر عالٍ من الثقة. عندما أقوم بالحسابات، أجد أن مؤشر ثقة هذين الزوجين في النطاقات العليا. بشكل عام، يقومان بعمل ممتاز في بناء منزل علاقتهما المتينة.

على الجانب الآخر من طيف الثقة للمتزوجين حديثًا نجد تينا ومات. وعلى عكس دينيس وجاكي، يعاني هذا الثنائي حقًا صعوبات في الترابط العاطفي والالتزام. أثناء تحادثهما في مختبر الحب، يظهران افتقارهما للتفاهم المتبادل أو الثقة في علاقتهما. لا ترتبط الحالات المزاجية لتينا بمشاعر زوجها إطلاقًا. على سبيل المثال، فهي تقيّم مشاعرها بأنها "محايدة" عندما يعرب عن ندمه لعدم حصوله على ترقية في العمل. ولا تشير قراءتها البيولوجية إلى علامات على زيادة التوتر، مثل ارتفاع ضغط الدم أو معدل نبض القلب. كما تُظهر ردود أفعال زوجها عدم ترابط مماثل بمشاعرها. من الواضح، أن هذين الزوجين لديهما مؤشر ثقة منخفض. إذا لم يتغير شيء بينهما، فإن قدرتهما على مشاركة حياة عاطفية وجسدية قيّمة سوف تتعرقل بشكل كبير. كما ستقل قدرتهما على تخليص نفسيهما من الخلافات والتفاعلات السلبية الأخرى.

ليس من المفاجئ أن نجد أن زواج تينا ومات يتسم بسيطرة المشاعر السلبية، مما سيعرقل بناء علاقة داعمة متبادلة. في الواقع، إنهما يفترضان الأسوأ عن بعضهما بشكل شامل حيث إنهما يصبحان عالقين في حالة استيعابية من السلبية التي أسميها "فندق الصراصير للعشاق". يتسم هذا المكان المريع بخلافات ومشاعر سلبية لا نهاية لها. يسجل الأزواج دخولهم إليه ثم يكتشفون أنهم لا يستطيعون الخروج منه. عندما يصبح الأزواج عالقين في فندق الصراصير يتوصل كل منهما إلى الاعتقاد بأن شريكه لا بد أنه أناني بالأساس. تمتلئ عقولهم بأفكار مثل، "إنه لا يهتم بما أشعر به"، و"كل ما يهمها هو الحصول على ما تريد". يصبح كل منهما مقتنعًا بشكل متزايد بأن الآخر غير موجود بجانبه ولا يحميه.

وتتحول العلاقة إلى مباراة صفرية المجموع حيث يُنظر إلى انتصار أحد الشريكين على أنه هزيمة للآخر. وفي وجود عدم الثقة الدائم هذا، يختفي الشعور بالأمان. وبالتالي لا يستطيع منزل العلاقة المتينة البقاء. تتمزق الجدران، تاركة العلاقة مكشوفة أمام إغراءات القوى الخارجية.

ماذا يخبئ المستقبل لتينا ومات؟ دون تدخل، فمن المرجح أنهما متجهان نحو الخيانة. بالرغم من أننا نميل إلى التفكير في الخيانة من الناحية الحميمية، فإن العلاقة الجسدية خارج نطاق الزوجية ليست سوى نوع واحد من الخيانة التي تهدد الزوجين بمجرد انهيار العلاقة المتينة بينهما. الخيانة هي، بالأساس، أي فعل أو خيار في الحياة لا يعطي الأولوية للالتزام ووضع الشريك "قبل الجميع". يمكن للخianات غير الحميمية أن تدمر العلاقة تمامًا كما العلاقات الحميمية. وتشمل بعض أشكال الخداع الشائعة الابتعاد عاطفيًا، والوقوف بجانب أحد الوالدين ضد الشريك، وعدم احترام الشريك، وخلف الوعود المهمة. الحقيقة أن معظمنا مذنب بالخيانة من حين لآخر. لكن عندما يبخرس أي من الزوجين الزواج باستمرار، يتبعه الخطر. في الواقع، تشير أبحاث مختبر الحب إلى أن الخيانة تكمن في صميم كل علاقة فاشلة.

معظم الأزواج ليسوا عالقين في حالة من عدم الثقة مثل مات وتينا ولا يتقنون العيش معًا مثل دينيس وجاكي. تقع أغلب العلاقات طويلة الأمد في مكان ما بين هذين النقيضين. وهذه أخبار سارة لأن ذلك يعني أن الشركاء لا يحتاجون إلى تحقيق علاقة مثالية لكي ينجحوا في الحب. يكمن السر في تعلم كيفية التناغم بشكل أفضل مع بعضهم وجعل الصداقة أولوية قصوى. بينما ترشدك المبادئ السبعة في الاتجاه نحو هذين الهدفين، فمن المرجح أن تلاحظ تحسُّنًا في جودة تفاعلاتك اليومية. بينما قد لا تزالان تختلفان، إلا إن خلافاتكما سوف تصبح أقل سلبية بكثير. هناك سبب محدد لحدوث ذلك، وهو إحدى أهم النتائج التي توصل إليها مختبر الحب.

محاولات الإصلاح: السلاح السري للزوجين السعيدين

إن إعادة اكتشاف الصداقة أو تنشيطها لا تمنع الأزواج من الجدل، لكن تمنحهم سلاحًا سرّيًا يضمن عدم خروج شجارهم عن السيطرة. على سبيل المثال، إليك ما يحدث عندما تختلف أوليفيا وناثانيال. بينما يخططان للانتقال من المدينة إلى الضواحي، يكون مستوى التوترات بينهما عاليًا. بالرغم من أنهما يتفقان في الرأي بشأن اختيار الشقة وكيفية تزيينها، فإنهما يتشاجران بشأن شراء سيارة جديدة. تعتقد أوليفيا أنه يجب عليهما الانضمام إلى عامّة الضاحية واختيار شاحنة مقلّعة صغيرة. بالنسبة لناثانيال، لا شيء يمكن أن يكون أكثر كآبة؛ فهو يريد سيارة جيب. كلما تحدثا بشأن ذلك أكثر، زاد مستوى الديسبيل. إذا كنت ذبابة على جدار غرفة نومهما، فستكون لديك شكوك جدية حول مستقبلهما معًا. ثم فجأة، تضع أوليفيا يديها على خصرها، وبتقليد مثالي لابنهما البالغ من العمر أربع سنوات، تُخرج لسانها. وبما أن ناثانيال يعلم أنها على وشك القيام بذلك، فقد أخرج لسانه أولاً. ثم يبدأ كلاهما بالضحك. وكما هو الحال دائمًا، يخفف هذا التنافس السخيف من حدة التوتر بينهما.

في بحثنا، لدينا اسم تقني لما تفعله أوليفيا وناثانيال. نقول إنهما يستخدمان محاولات الإصلاح. يشير هذا المصطلح إلى أن أي كلام أو فعل -سواء كان سخيفًا أم لا- يمنع السلبية من التصعيد خارج نطاق السيطرة. تُعد محاولات الإصلاح سلاحًا سرّيًا للأزواج الأذكى عاطفيًا؛ على الرغم من أن العديد من هؤلاء الأزواج لا يدركون أنهم يستخدمون شيئًا مؤثرًا للغاية. عندما يتمتع الزوجان بصداقة قوية يصبحان بطبيعة الحال خبيرين في إرسال محاولات الإصلاح لبعضهما وفي قراءة تلك التي يتم إرسالها إليهما بشكل صحيح. لكن عندما يكون الأزواج في حالة سيطرة سلبية، حتى محاولة إصلاح مباشرة مثل "مرحبًا، أنا آسف" قد يكون لها معدل نجاح منخفض.

يعد نجاح أو فشل محاولات الإصلاح التي يقوم بها الزوجان أحد العوامل الأساسية في احتمالية ازدهار زواجهما أو تعثره. ومرة أخرى، ما يحدد نجاح محاولات الإصلاح بينهما هو قوة صداقتهما الزوجية. إذا كان هذا يبدو مبسطًا للغاية أو واضحًا، فستجد في الصفحات التالية أنه ليس كذلك. إن تعزيز صداقتك الزوجية ليس بالأمر البسيط الذي يقتصر فقط على أن تكون "لطيفًا". حتى لو كنت تشعر أن صداقتكما متينة بالفعل، فقد تتفاجأ عندما تجد أن هناك مجالًا لتعزيزها أكثر. يشعر معظم الأزواج الذين يشاركون في ورش العمل لدينا بالارتياح عندما يسمعون أن الجميع تقريبًا يخطئون أثناء الخلاف الزوجي. ما يهم هو ما إذا كانت محاولاتهم للإصلاح تنجح.

الغرض من الزواج

في أكثر الزيجات متانة، يتشارك الزوج والزوجة شعورًا عميقًا بالمعنى. إنهما لا "ينسجمان" فحسب؛ بل يدعمان أيضًا آمال وطموحات بعضهما، ويبنيان شعورًا بالهدف في حياتهما معًا. ذلك ما أعنيه بالفعل عندما أتحدث عن تكريم واحترام بعضهما. في كثير من الأحيان يؤدي فشل الزواج في تحقيق ذلك إلى أن الزوج والزوجة يجدان نفسيهما في جولات من الجدل بلا نهاية أو جدوى، أو يشعران بالعزلة أو الوحدة في زواجهما. بعد مشاهدة عدد لا يحصى من أشرطة الفيديو لأزواج يتشاجرون، يمكنني أن أؤكد لك أن معظم المشاجرات لا تتعلق في الحقيقة بما إذا كان غطاء المراض مفتوحًا أم مغلقًا أو من دوره في إخراج القمامة. هناك مشاكل عميقة، ومخفية هي التي توجب هذه الخلافات السطحية وتجعلها أكثر جدية وإيلامًا مما قد تكون عليه.

بمجرد أن تفهم هذا، سوف تكون على استعداد لقبول واحدة من أكثر الحقائق المفاجئة حول الزواج: لا يمكن حل معظم الخلافات الزوجية. يمضي الأزواج سنة تلو الأخرى في محاولة تغيير فكر بعضهم؛ لكن لا يمكن تحقيق ذلك. وذلك لأن معظم خلافاتهم متجذرة في اختلافات أساسية في نمط المعيشة، أو الشخصية، أو القيم. من خلال الشجار حول

هذه الاختلافات، فإن كل ما ينجحون في فعله هو هدر وقتهم وإلحاق الضرر بزواجهم. بدلاً من ذلك، يحتاجون إلى فهم الاختلاف الأساسي الذي يسبب الخلاف؛ وتعلم كيفية التعايش معه من خلال تكريم واحترام بعضهم. عندئذ فقط سيكونون قادرين على بناء معنى مشترك وشعور بالهدف في زواجهم.

في السابق كان الأزواج يمكنهم تحقيق هذا الهدف فقط من خلال بصيرتهم، أو حدسهم، أو حظهم السعيد. لكن الآن توفر المبادئ السبعة أسرار النجاح الزوجي لجميع الأزواج. بغض النظر عن الحالة الراهنة لعلاقتك، فإن اتباع هذه المبادئ السبعة يمكن أن يؤدي إلى تغيير إيجابي كبير.

الخطوة الأولى نحو تحسين زواجك أو تعزيزه هي فهم ما يحدث عندما لا يتم اتباع المبادئ السبعة. وقد تم توثيق ذلك جيداً من خلال أبحاث شاملة أُجريت على الأزواج الذين لم يتمكنوا من إنقاذ زواجهم. التعلم من حالات الفشل يمكن أن يمنع زواجك من ارتكاب نفس الأخطاء؛ أو ينقذه إذا كان قد تم ارتكابها بالفعل. بمجرد أن تفهم سبب فشل بعض الزوجات، وكيف يمكن للمبادئ السبعة أن تمنع مثل هذه المآسي، ستكون في الطريق لتحسين زواجك إلى الأبد.

كيف أتنبأ بالطلاق

تجلس دارا وأوليفر وجهاً لوجه في مختبر الحب. كلاهما في أواخر العشرينيات من عمرهما، قد تطوعا للمشاركة في دراستي للمتزوجين حديثًا. في هذا البحث الشامل، وافق 130 زوجًا على وضع زيجاتهم ليس تحت المجهر فحسب، بل أمام الكاميرا أيضًا. دارا وأوليفر من بين الخمسين الذين تتم مراقبتهم خلال إقامة ليلة واحدة في "شقة" مختبر الحب.

تقول دارا و أوليفر إن حياتهما محمومة ولكنها سعيدة. هي تذهب إلى مدرسة التمرير ليلاً، وهو يعمل لساعات طويلة كمهندس برمجيات. مثل العديد من الأزواج، بمن في ذلك أولئك الذين يبغون سعادة وكذلك أولئك الذين ينتهي بهم الأمر بالطلاق، تعترف دارا وأوليفر بأن زواجهما ليس مثاليًا. لكنهما يقولان إنهما يحبان بعضهما وملتزمان للبقاء معًا. كما يتهلل وجههما بإيجابية عندما يتحدثان عن الحياة التي يخططان لبنائها.

أطلب منهما قضاء خمس عشرة دقيقة في المختبر لمحاولة حل خلاف مستمر بينهما أثناء تصويرهما بالفيديو. وبينما يتحدثان، تقيس أجهزة الاستشعار المثبتة على جسديهما مستويات التوتر لديهما بناءً على قياسات مختلفة لجهاز الدورة الدموية، مثل مدى سرعة نبض قلبيهما.

أتوقع أن يكون نقاشهما سلبيًا إلى حد ما على الأقل. وفي النهاية، طلبت منهما أن يتشاجرا. في حين أن بعض الأزواج قادرون على حل الخلافات من خلال كلمات تفاهم وابتسامات، إلا إنه في أغلب الأحيان يكون هناك توتر. دارا وأوليفر ليسا استثناءً. تعتقد دارا أن أوليفر

لا يقوم بدوره في الأعمال المنزلية، وهو يعتقد أنها تلح عليه كثيرًا، مما يجعله أقل تحفيزًا لفعل المزيد.

بعد الاستماع إليهما يتحدثان عن هذه المشكلة، تنبأت للأسف لزملائي أن دارا وأوليفر سوف يشهدان تلاشي سعادتهما الزوجية. وكما هو متوقع، بعد أربع سنوات أبلغا أنهما على وشك الطلاق. على الرغم من أنهما لا يزالان يعيشان معًا، فإنهما يعيشان حياة وحيدة. لقد أصبحا مثل الشبحين، يطاردان الزواج الذي كان يجعلهما يشعران بأنهما مفعمان بالحيوية سابقًا.

أتوقع تعثر زواجهما ليس بسبب أنهما يتجادلان؛ ففي النهاية، أنا من طلبت منهما ذلك. فالغضب بين الزوج والزوجة لا يُبنى في حد ذاته بانتهاء الزواج. الأزواج الآخرون في دراسة المتزوجين حديثًا يتجادلون أكثر بكثير خلال الخمس عشرة دقيقة من تسجيل الفيديو مما تفعل دارا وأوليفر. ومع ذلك أتوقع أن يظل العديد من هؤلاء الأزواج سعداء بزواجهم؛ وهذا ما يحدث بالفعل. تكمن أدلة انفصال دارا وأوليفر المستقبلي في الطريقة التي يتجادلان بها، مما يجعلهما عرضة للسلبية وانعدام الثقة المتزايدين.

العلامة الأولى: بدء النقاش بطريقة حادة

المؤشر الأكثر وضوحًا على أن هذا النقاش (وهذا الزواج) لن يسير على ما يرام هو الطريقة التي يبدأ بها. تصبح دارا سلبية واتهامية على الفور. عندما يفتح أوليفر موضوع أعمال المنزل، تكون مستعدة للسخرية. قائلة: "أو بالأحرى، عدم مشاركته". يحاول أوليفر تخفيف التوتر من خلال إلقاء مزحة: "أو الكتاب الذي كنا نتحدث عن تأليفه: Men Are Pigs". تجلس دارا بوجه خالٍ من أي تعبير. يتحدثان أكثر قليلًا، يحاولان تدبير خطة للتأكد من قيام أوليفر بدوره، ثم تقول دارا: "بالطبع، أود أن أرى أن الأمر قد تم حله، لكن لا يبدو أنه

كذلك. أقصد، أنني حاولت إعداد قوائم، ولم ينجح ذلك. وحاولت أن أتركك تفعل ذلك بنفسك، ولم يتم فعل أي شيء لمدة شهر". الآن هي تلوم أوليفر. خلاصة الأمر، هي تقول إن المشكلة ليست متعلقة بأعمال المنزل، بل متعلقة به. ربما دارا لديها أسباب منطقية للشعور بالإحباط الشديد تجاه زوجها. لكن الطريقة التي تعبر بها نفسها ستشكل عائقًا كبيرًا أمام حل خلافاتهما.

عندما تبدأ نقاشًا بهذه الطريقة -بالنقد و/أو التهكم، اللذين يُعدّان شكليين من أشكال الازدراء- تكون قد بدأت النقاش "بطريقة حادة". على الرغم من أن دارا تتحدث إلى أوليفر بصوت ناعم، وهادئ للغاية، فإن كلماتها تحمل قدرًا كبيرًا من الطاقة السلبية. بعد سماع الدقيقة الأولى تقريبًا من محادثتهما، لم يكن مفاجئًا بالنسبة لي أنه بحلول النهاية لم تتمكن دارا وأوليفر من حل خلافاتهما على الإطلاق. يُظهر البحث أنه إذا بدأت نقاشك بطريقة حادة، فإنه سينتهي حتمًا بشكل سلبي، حتى لو كان هناك العديد من المحاولات "للتصرف بلطف" بينهما. الإحصائيات تسرد القصة: إنه بمعدل 96 بالمائة من الوقت يمكنك التنبؤ بنتيجة المحادثة بناءً على الدقائق الثلاث الأولى من التفاعل الذي يستغرق خمس عشرة دقيقة! إن بدء النقاش بطريقة حادة يحكم عليك ببساطة بالفشل. لذا، إذا بدأت نقاشًا بهذه الطريقة، فمن الأفضل أن تتوقف؛ خذ نفسًا، وابدأ من جديد.

العلامة الثانية: الفرسان الأربعة

يبدو بدء دارا النقاش بطريقة حادة كجرس تنبيه بأنها وأوليفر قد يواجهان صعوبة جدية. الآن، بينما يتكشف نقاشهما تدريجيًا، أوصل البحث عن أنواع معينة من التفاعلات السلبية. حيث توجد أنواع معينة من السلبية، إذا سُمح لها بالانتشار، تكون مدمرة للغاية للعلاقة لدرجة أنني أسميها فرسان الهلاك الأربعة. عادةً ما يتسلل هؤلاء الفرسان الأربعة إلى جوهر الزواج بالترتيب التالي: النقد، والازدراء، والدفاع، والتجنب.

الفارس 1: النقد. سيكون لديك دائمًا بعض الشكاوى بشأن الشخص الذي تعيش معه. لكن هناك فرق شاسع بين الشكوى والنقد. تركز الشكوى على سلوك أو حدث معين. على سبيل المثال، تُعدّ جملة "أنا حقًا غاضبة لأنك لم تكنس المطبخ الليلة الماضية. لقد اتفقنا على التناوب. هل يمكنك القيام بذلك الآن من فضلك؟" شكوى. مثل العديد من الشكاوى، تتكون من ثلاثة أجزاء: (1) هذا ما أشعر به ("أنا غاضبة حقًا")؛ بشأن موقف محدد جدًا ("لم تكنس الليلة الماضية")؛ (3) وهذا ما أحججه/أريده/أفضّله ("هل يمكنك القيام بذلك الآن؟").

وعلى النقيض، يُعدّ النقد شاملاً ويعبر عن مشاعر أو آراء سلبية بشأن طبع أو شخصية الطرف الآخر؛ عندما تقول مثلًا: "لماذا أنت كثير النسيان؟ أكره الاضطرار إلى كنس أرضية المطبخ دائمًا عندما يكون دورك. أنت فقط لا تبالي". العبارات التي تحتوي على شكاوى تبدأ بطريقة لطيفة، بينما تلك التي تحتوي على نقد تبدأ بطريقة حادة. هناك شكلان شائعان للغاية من النقد هما العبارتان اللتان تحتويان على "أنت دائمًا" أو "أنت أبدًا". لكن يمكنك تحويل أي شكوى إلى نقد بمجرد إدراج السطر "المفضل لدي": "ما خطبك؟".

يمكنك أن ترى مدى سرعة تحول شكوى دارا إلى انتقاد (وبدء النقاش بطريقة حادة) في هذا الجزء من محادثتها مع أوليفر:

دارا: بالطبع، أود أن أرى أن الأمر قد تم حله، لكن لا يبدو أنه كذلك. (شكوى بسيطة) أقصد، أنني حاولت إعداد قوائم، ولم ينجح ذلك. وحاولت أن أتركك تفعل ذلك بنفسك، ولم يتم فعل أي شيء لمدة شهر. (نقد، إنها تُلَمِّح إلى أن المشكلة خطؤه. حتى لو كانت كذلك، فإن لومه لن يزيد الأمر إلا سوءًا).

فيما يلي بعض الأمثلة الأخرى التي توضح الفرق بين الشكوى والنقد.

شكوى. لا يوجد وقود في السيارة. أنا منزعجة لأنك لم تملأه كما قلت إنك ستفعل. هل يمكنك حل هذا الأمر غدًا؟

نقد. لماذا لا يمكنك تذكر أي شيء على الإطلاق؟ لقد طلبت منك ألف مرة أن تملأ خزان الوقود، ولم تفعل. أنت دائماً غير مبالي للغاية.

شكوى. أتمنى لو أخبرتني سابقاً أنك متعب للغاية لممارسة الجماع. أشعر بخيبة أمل حقاً، كما أشعر بالحرج قليلاً. من فضلك فقط أخبرني عندما لا ترغب في ممارسة الجماع. أنا لا أمانع حقاً كلمة "لا".

نقد. لماذا أنت دائماً بارد للغاية وأنا؟ لقد كان أمراً سيئاً حقاً منك أن تخدعني. ما مشكلتك؟ هل أنت بارد؟

شكوى. أريدك أن تستشيرني قبل دعوة أي شخص لتناول العشاء. أردت قضاء بعض الوقت بمفردنا الليلة. أريد أن نحدد موعداً لأمسية رومانسية هذا الأسبوع.

نقد. لماذا تستمر في وضع أصدقائك في المقدمة قبلي؟ أنا دائماً آتي في آخر قائمتك. هل تتجنب قضاء الوقت معي وحدك؟

إذا سمعت أصداء لنفسك أو لشريكك في هذه الانتقادات، فلستما وحدكما، لديكما العديد من الصحبة. الفارس الأول شائع للغاية في العلاقات. لذا إذا وجدت أنك وشريكك تنتقدان بعضكما، فلا تفترض أنكما تتجهان إلى محكمة الطلاق. مشكلة النقد هي أنه عندما يصبح متكرراً للغاية، فإنه يمهد الطريق لبقية الفرسان الأربعة، وهم أكثر فتكاً بكثير.

الفارس 2: الازدراء. ينشأ الفارس الثاني من الشعور بالتعالي على الشريك. إنه شكل من أشكال عدم الاحترام. بُشرت بوصوله عندما نظرت داراً نظرة هازئة فعلياً إلى اقتراح زوجها بوضع قائمة بأعماله المنزلية على الثلاثية لمساعدته على التذكر. تقول: "هل تعتقد أنك تعمل بشكل جيد مع القوائم؟". بعد ذلك، أخبرها أوليفر أنه يحتاج إلى خمس عشرة دقيقة للاسترخاء عندما يعود إلى المنزل قبل البدء في القيام بالأعمال المنزلية. تسأله،

وهي لا تزال تسخر: "إذًا، إذا تركتك وحدك لمدة خمس عشرة دقيقة، فهل تعتقد أنه سيكون لديك الدافع للقفز والقيام بفعل شيء ما؟".

"ربما. لم نجرب ذلك، أليس كذلك؟" يسأل أوليفر.

لدى دارا فرصة هنا لتليين قلبها، لكن بدلاً من ذلك ترد بسخرية، قائلة: "أعتقد أنك تقوم بعمل جيد جدًا بالعودة إلى المنزل والاستلقاء أو الاختفاء في الحمام". ثم تضيف بتحدٍ: "إذًا، هل تعتقد أن هذا هو العلاج الشافي لكل شيء، أن أمنحك خمس عشرة دقيقة؟".

يُعدّ تهكم دارا وتشاؤمها نوعين من الازدراء. وكذلك الإهانة، وبرم العينين، والسخرية، والفكاهة العدائية. مهما كان شكله، يعتبر الازدراء سامًا للعلاقة لأنه يوصل إلى الاشمئزاز. يكاد يكون مستحيلًا حل مشكلة عندما يتلقى شريكك رسالة بأنك تثير اشمئزازه. حتمًا، يؤدي الازدراء إلى المزيد من الخلاف بدلًا من المصالحة.

كان بيتر بارعًا في الازدراء، على الأقل عندما يتعلق الأمر بزوجته. استمع إلى ما يحدث عندما يحاول هو وسينثيا مناقشة وجهات نظرهما المتضاربة بشأن إنفاق المال. يقول: "فقط انظري إلى الفرق بين سيارتينا وملابسنا. أعتقد أن هذا يعكس هويتنا وما نقدره. أعني، أنتِ تسخرين مني لأنني أغسل شاحنتي، بينما تذهبين وتدفعين المال لشخص ما ليغسل سيارتك. نحن ندفع مبلغًا باهظًا مقابل سيارتك، ولا يمكنكِ تكليف نفسكِ عناء غسلها. أعتقد أن هذا أمر شنيع. أعتقد على الأرجح أن هذا أكثر شيء مبدّر تفعلينه". هذا مثال حي على الازدراء. إنه لا يشير إلى أنهما ينفقان المال على نحو مختلف فحسب. بل يتهم زوجته بالخلل الأخلاقي؛ بأنها مبدّرة.

ترد سينثيا بإخباره أنه من الصعب عليها جسديًا أن تغسل سيارتها بنفسها. يتجاهل بيتر هذا التوضيح ويستمر في اتخاذ المرتبة الأخلاقية الرفيعة: "أنا أعنتي بشاحنتي لأنني إذا اعتنيت بها، فسوف تدوم لفترة أطول. لست من أصحاب عقلية آه، فقط اذهب واشترِ واحدة جديدة التي تبدين عليها".

ولا تزال سينثيا تأمل في كسب بيتر إلى صفها، فتقول: "إذا كان بإمكانك مساعدتي في غسل سيارتي، فسأحب ذلك وأقدره حقًا". لكن بدلاً من انتهاز هذه الفرصة في المصالحة، يريد بيتر أن يتشاجر.

يرد: "كم مرة ساعدتني في غسل شاحنتي؟".

تحاول سينثيا التصالح مرة أخرى: "سوف أساعدك في غسل شاحنتك إذا ساعدتني في غسل سيارتي".

هدف بيتر ليس حل هذه المشكلة بل توبيخها. فيجيب: "هذا ليس سؤالاً. كم مرة ساعدتني؟".

تقول سينثيا: "أبدًا".

يقول بيتر: "أترين؟ وذلك حيث أعتقد أن لديك القليل من المسؤولية، أيضًا. الأمر يشبه، أتعلمين، كما لو أن والدك اشترى لك منزلًا، فهل تتوقعين منه أن يأتي ويطلبه لك، أيضًا؟".

"حسنًا، هل ستساعدني دائمًا في غسل سيارتي إذا كنت أساعدك دائمًا في غسل شاحنتك؟".

يقول بيتر ضاحكًا: "لست متأكدًا من رغبتني في أن تساعدني".

تسأل سينثيا: "حسنًا، هل ستساعدني دائمًا في غسل سيارتي، إذًا؟".

"سوف أساعدك عندما أستطيع. لن أمنحك ضمانًا شاملاً مدى الحياة. ماذا ستفعلين، ستقاضييني؟" يسأل بيتر. ويضحك مرة أخرى.

يتبين من خلال الاستماع إلى هذه المناقشة، أن هدف بيتر الرئيسي هو الحط من قيمة زوجته. يأتي ازدرأؤه في صورة اتخاذ المرتبة الأخلاقية الرفيعة، كما في قوله: "أعتقد أن

هذا يعكس هويتنا وما نقدره" أو "لست من أصحاب عقلية 'فقط اذهب واشترِ واحدة جديدة'".

الأزواج الذين يحتقرون بعضهم هم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المعدية مثل (نزلات البرد، والإنفلونزا، وما إلى ذلك) من غيرهم.

يتأجج الازدراء من خلال الأفكار السلبية المستمرة منذ فترة طويلة تجاه الشريك. فمن المرجح أن تراودك مثل هذه الأفكار إذا لم يتم حل خلافاتكما. لا شك، في المرة الأولى التي تجادل فيها بيتر وسينثيا بشأن غسل السيارة، أنه لم يكن مهينًا للغاية. ربما قدم شكوى بسيطة، مثل: "أعتقد أنه يجب عليك غسل سيارتك بنفسك". إن جعل شخص آخر يغسلها دائمًا يكلف الكثير". لكن مع استمرار خلافاتهما حول هذا الأمر، تحولت شكاواه إلى انتقادات عامة، مثل: "أنت دائمًا تنفقين الكثير من المال". وعندما استمر الصراع، شعر بالاشمئزاز والاستياء أكثر فأكثر من سينثيا، مما أحدث تغييرًا أثار في طريقة حديثه خلال جدالهما.

العدوانية، قريبة الشبه من الازدراء، إنها مدمرة للعلاقة بنفس القدر. تُعدّ شكلاً من أشكال الغضب العدواني لأنها تتضمن تهديدًا أو استفزازًا. عندما تشكو الزوجة من أن زوجها لا يعود إلى المنزل من العمل في الوقت المحدد لتناول العشاء، سوف يكون الرد العدواني: "حسنًا، ماذا ستفعلين حيال ذلك؟". عندما يقول بيتر لسينثيا: "ماذا ستفعلين، ستقاضينني؟" يظن أنه يمزح، لكنه في الحقيقة يتصرف بعدوانية.

الفارس 3: الدفاعية. ليس من المفاجئ، نظرًا إلى مدى بغض زوجها، أن تدافع سينثيا عن نفسها. حيث تشير إلى أنها لا تغسل سيارتها بالقدر الذي يظنه. وتوضح أن غسل سيارتها بنفسها أصعب جسديًا بالنسبة لها من غسله لشاحنته. على الرغم من أنه من المفهوم أن تدافع سينثيا عن نفسها، فإن الأبحاث تُظهر أن هذا النهج نادرًا ما يحقق النتيجة المرجوة. لأن الزوج العدواني لا يرضخ أو يعتذر. وذلك لأن الدفاعية هي في الواقع وسيلة لإلقاء اللوم على شريكك. تقول، في الواقع: "المشكلة ليست أنا، بل أنت". أحد الأشكال الشائعة

للدفاعية هو موقف "الضحية البريئة"، والذي غالبًا ما يتطلب التذمر ويوجه رسالة مفادها: "لماذا تضايقني؟ ماذا عن كل الأشياء الجيدة التي أفعليها؟ لا يوجد ما يرضيك".

العدوانية بكل أشكالها تزيد فقط من حدة الخلاف، وهذا ما يجعلها مدمرة للغاية. عندما أخبرت سينثيا بيتر بمدى صعوبة غسل سيارتها بنفسها، لم يقل: "أوه، الآن قد فهمت". بل كان يتجاهل عذرها؛ حتى إنه لم يعترف بما قالتها. بل ارتقى أكثر على مرتبته الأخلاقية الرفيعة، وأخبرها بمدى اعتنائه بسيارته وأشار إلى أنها مُفسدة لأنها لا تفعل مثله. سينثيا لا يمكنها الانتصار؛ وزواجهما كذلك.

لا يُسمح دائمًا للنقد، والازدراء، والدفاعية بدخول المنزل بترتيب صارم. إنها تعمل بالأحرى كمباراة التتابع؛ تسلم العصا لبعضها بشكل مستمر إذا لم يتمكن الزوجان من وضع حد لها. يمكنك رؤية حدوث ذلك بينما يواصل أوليفر ودارا نقاشهما حول تنظيف منزلها. على الرغم من أنه يبدو أنهما يبحثان عن حل، فإن دارا تصبح مُزدرية بشكل متزايد؛ بطريقة سخريتها من أوليفر في صورة استجوابه وتحطيم كل خطة يدبرها. كلما أصبح أكثر دفاعية، هاجمته أكثر. تشير إشارات لغة جسدها إلى التلطف. إنها تتحدث بهدوء، ومرفقاها مستندان على الطاولة، وأصابعها المتشابكة مضمومة أسفل ذقنها. مثل أستاذة قانون أو قاضية، تُحاصره بالأسئلة لمجرد رؤيته مرتبًا.

دارا: "إذًا، هل تعتقد أن هذا هو العلاج الشافي لكل شيء، أن أمنحك خمس عشرة دقيقة؟" (سخرية)

أوليفر: لا، لا أعتقد أن هذا هو العلاج الشافي لكل شيء. أعتقد جنبًا إلى جنب مع كتابة قائمة بالمهام الأسبوعية التي يجب إنجازها. لماذا لا نضع تقويمًا على الثلاجة؟ وبهذه الطريقة، سأراها على الفور.

دارا: تمامًا كما تنجز قوائم "المهام" التي تُدخلها في هاتفك، أليس كذلك؟ (تسخر منه؛ بازدراء أكبر)

أوليفر: ليس لديّ دائماً فرصة لإلقاء نظرة على القوائم خلال اليوم. لكن في المنزل... (في موقف دفاعي)

دارا: لذا، أعتقد أنك ستنظر إلى التقويم، إذاً؟

أوليفر: أجل. في أي لحظة، وإذا لم أصل إلى السرعة المطلوبة، يجب عليك أن تسأليني حيال ذلك. لكن عندما يحدث ذلك الآن، لا تسألين، بل تقولين لي: "لم تفعل هذا أو ذاك". بدلاً من قول: "هل هناك أي سبب لعدم قيامك بهذا أو ذاك؟". مثلاً، أعني، عندما سهرت لعمل سيرتك الذاتية تلك الليلة. تحدث أشياء كهذه طوال الوقت، وأنت لا تأخذين ذلك بعين الاعتبار على الإطلاق. (في موقف دفاعي)

دارا: وأنا لا أفعل أشياء فجأة من أجلك، أيضاً؟ (في موقف دفاعي)

أوليفر: لا، أنتِ تفعلين.... أعتقد أنك بحاجة إلى الاسترخاء قليلاً.

دارا (ساخرة): صحيح. حسناً، يبدو أننا حللنا الكثير.

وبالطبع، لم تحل دارا وأوليفر شيئاً، بفضل شيوع النقد، والازدراء، والدفاعية.

الفارس 4: التجنب. في الزيجات التي تبدأ فيها النقاشات بطريقة حادة، حيث يؤدي النقد والازدراء إلى الدفاعية والعكس صحيح، يتجاهل أحد الشريكين الآخر في النهاية. هذا يعلن عن وصول الفارس الرابع.

فكر في الزوج الذي يعود إلى المنزل من العمل، ويُقابَل بوابل من الانتقادات من زوجته ربة المنزل، ويرد على ذلك بتشغيل التلفاز. كلما قلّ تفاعله، ارتفع صوت صياحها. وفي النهاية ينهض ويغادر الغرفة. بدلاً من مواجهة زوجته، فإنه ينسحب. من خلال تجنبه لها، فإنه يتفادى الشجار، لكنه يتفادى زواجه أيضاً. لقد أصبح عائقاً للنقاش. على الرغم من أن كلاً

من الأزواج والزوجات يمكن أن يعيقوا النقاش، فإن الأبحاث تشير إلى أن هذا السلوك أكثر شيوعًا بين الرجال في جميع الزيجات، لأسباب سنعرفها لاحقًا.

خلال محادثة عادية بين شخصين، يعطي المستمع للمتحدث إشارات كثيرة تدل على انتباهه. قد يستخدم التواصل البصري، أو إيماءة رأس، مع قول شيء، مثل: "أجل" أو "أها". لكن المتجنب لا يعطي هذا النوع من ردود الفعل العفوية. إنه يميل إلى النظر بعيدًا أو لأسفل دون النطق بأي صوت. يجلس مثل جدار مبني من الحجارة فاقدًا الشعور والحس. يتصرف المتجنب كما لو أنه لا يكثر كثيرًا بما تقوله، حتى لو سمعه.

يأتي التجنب عادةً في مرحلة متأخرة من الزواج مقارنة بالفرسان الثلاثة الآخرين. لهذا السبب فهو أقل شيوعًا بين الأزواج حديثي الزواج مثل أوليفر مقارنة بالأزواج الذين كانوا في دوامة سلبية لفترة من الوقت. يستغرق الأمر وقتًا حتى تصبح السلبية التي نتجت عن الفرسان الثلاثة الأوائل ساحقة بما يكفي ليصبح التجنب "مخرجًا" مفهومًا. هذا هو الموقف الذي يتخذه ماك عندما يتجادل هو وزوجته ريتا حول سلوك بعضهما في الحفلات. هي تقول إن المشكلة تكمن في أنه يسهر مع أصدقائه كثيرًا. أما هو فيعتقد أن المشكلة الأكبر تكمن في رد فعلها: أنها تخرجه أمام أصدقائه. ها هما، في خضم الجدل بالفعل:

ريتا: ها قد عدتُ لأكون المشكلة، مرة أخرى. لقد بدأتُ بالشكوى، ولكن الآن أنا المشكلة. يبدو أن هذا يحدث دائمًا.

ماك: أجل، أفعل ذلك، أعلم. (يتوقف قليلاً) لكن نوبات غضبك وطفوليتك يشكلان إحراجًا لي ولأصدقائي.

ريتا: إذا كنت ستتحكم بسهرك في الحفلات، توسلاً...

ماك: (ينظر لأسفل، متفادياً التواصل البصري، ولا يقول شيئاً؛ إنه يتجنب).

ريتا: لأنني أعتقد (ضاحكة) على وجه العموم، أننا نتوافق بشكل جيد حقًا. (ضاحكة)

ماك: (يستمر في التجنب. يظل صامتًا، دون النظر في العينين، أو إيماءة رأس، أو تعبير في الوجه، أو إصدار أي صوت).

ريتا: ألا تعتقد ذلك؟

ماك: (لا يوجد رد)

ريتا: ماك؟ مرحبًا؟

العلامة الثالثة: الغمر العاطفي

قد يبدو لريتا أن انتقاداتها وازدراءها ليس لهما أي تأثير على ماك. لكن لا شيء يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة. عادةً ما يلجأ الناس إلى التجنب كحماية ضد الشعور بالضغط النفسي والجسدي، وهو إحساس نسميه الغمر العاطفي. ويحدث عندما تكون سلبية شريكك شديدة ومفاجئة للغاية لدرجة أنها تتركك مصدومًا. حيث تشعر بأنك عاجز عن الدفاع عن نفسك ضد الهجوم المفاجئ هذا ما يجعلك تتعلم فعل أي شيء لتجنب تكراره. كلما زاد شعورك بأنك غارق في انتقادات شريكك أو ازدراءه، كنت أكثر حذرًا تجاه الإشارات التي يوشك شريكك على "تفجيرها" مرة أخرى. لهذا السبب كل ما يفكر فيه ماك هو حماية نفسه من مدى الشعور بالفضاعة الذي يسببه له انقضاض ريتا. والطريقة التي يفعل بها ذلك هي الانسحاب عاطفيًا من العلاقة. للأسف، ماك وريتا مطلقان الآن.

زوج آخر، يُدعى بول، كان صريحًا للغاية بشأن سبب لجوئه إلى التجنب عندما تصبح زوجته، إيمي، سلبية. في المناقشة التالية، يُعبّر بوضوح عما يشعر به جميع المتجنبيين عاطفيًا.

إيمي: عندما أغضب، عندها يجب عليك التدخل ومحاولة تحسين الأمر. لكن عندما تتوقف عن الحديث، هذا يعني، "لم أعد أهتم بما تشعرين به". وهذا يجعلني أشعر بالحرج. كأن رأيي أو مشاعري ليس لهما أي تأثير فيك. وهذه ليست الطريقة التي ينبغي أن يكون عليها الزواج.

بول: ما أقوله هو، إذا كنتِ ترغبين في إجراء محادثة جادة، فسوف تفعلين ذلك دون صياح وصراخ طوال الوقت. أنتِ تبدئين بقول أشياء جارحة.

إيمي: حسناً، عندما أشعر بالألم، والغضب، وأريد أن أجرحك، أبدأ بقول أشياء. وهنا يجب على كلينا التوقف. يجب عليّ أن أقول: "أنا آسفة". ويجب عليك أن تقول: "أعلم أنك تريدني التحدث عن هذا. ويجب عليّ حقاً أن أبذل جهداً للتحدث بدلاً من تجاهلك تماماً".

بول: سأتحدث عندما-

إيمي: عندما يناسب ذلك مصلحتك.

بول: لا، عندما تتوقفين عن الصياح والصراخ والقفز والخبط بقدميك.

استمرت إيمي في إخبار بول بما تشعر به عندما يرفض الاستماع. لكن يبدو أنها لم تسمعه يخبرها عن سبب رفضه للاستماع: أنه لا يستطيع التعامل مع عدوانيتها. هذان الزوجان مطلقان أيضاً.

يمكن التنبؤ بانتهاء الزواج، وذلك من خلال بدء النقاش بطريقة حادة معتادة وغمر عاطفي متكرر ناجم عن الوجود المستمر للفرسان الأربعة خلال الخلافات. على الرغم من أن كلاً من هذه العوامل وحدها يمكن أن يتنبأ بالطلاق، فإنها غالباً ما توجد معاً في الزوجات غير السعيدة.

العلامة الرابعة: لغة الجسد

حتى لو لم أتمكن من سماع المحادثة بين ماك المتجنب وزوجته، ريتا، لكان بإمكانني التنبؤ بطلاقهما بمجرد النظر إلى قراءاته الفسيولوجية. عندما نراقب الأزواج لرصد التغييرات الجسدية خلال مناقشة متوترة، يمكننا رؤية مدى الإرهاق الجسدي الذي يسببه الغمر العاطفي. أحد أبرز ردود الفعل الجسدية هذه هو تسارع ضربات القلب، حيث ينبض بقوة، أكثر من 100 نبضة في الدقيقة؛ وقد يصل إلى 165 نبضة. (وبالمقابل، يبلغ معدل ضربات القلب الطبيعي للرجل الذي يبلغ من العمر نحو 30 عامًا 76 نبضة في الدقيقة، وللمرأة في نفس العمر، 82 نبضة). كما تحدث تغييرات هرمونية، أيضًا، بما في ذلك إفراز الأدرينالين، الذي يحفز "استجابة الكر أو الفر"؛ وارتفاع ضغط الدم. هذه التغييرات مؤثرة للغاية لدرجة أنه إذا تعرض أحد الشريكين للغمر العاطفي بشكل متكرر خلال المناقشات الزوجية، فمن السهل التنبؤ بأنه سوف ينتهي بهما الأمر إلى الطلاق، ما لم يتغير التفاعل بينهما.

تؤدي نوبات الغمر العاطفي المتكررة إلى الطلاق لسببين. أولاً: أنها تشير إلى أن أحد الشريكين على الأقل يشعر بضيق عاطفي حاد عند التعامل مع الآخر. ثانيًا: الأحاسيس الجسدية للشعور بالغمر العاطفي -مثل، زيادة معدل ضربات القلب، والتعرق، وما إلى ذلك- تجعل من إجراء مناقشة مثمرة وحل المشكلات أمرًا شبه مستحيل. عندما يبالي جسدك في النشاط أثناء الجدل، فهو يستجيب لنظام إنذار بدائي للغاية ورثناه عن أسلافنا ما قبل التاريخ. تحدث كل ردود الفعل المؤلمة تلك، مثل خفقان القلب والتعرق، لأن جسدك يستشعر أن وضعك الحالي خطير على المستوى الأساسي. على الرغم من أننا نعيش في عصر التلقيح الصناعي، وزرع الأعضاء، ورسم الخرائط الجينية، لكن من وجهة نظر تطورية لم يمر وقت طويل منذ أن كنا سكان الكهوف. لذا لم يحسن جسم الإنسان ردود أفعاله المتعلقة بالخوف؛ فهو يستجيب بنفس الطريقة، سواء كنت تواجه نمرًا سيوفي الأنياب أم شريكًا ازدرائيًا يطالبك بمعرفة سبب عدم تذكرك أبدًا إعادة وضع مقعد المرحاض لأسفل.

عندما يحدث خفقان القلب وجميع ردود فعل الضغط الجسدي الأخرى في خضم نقاش مع شريكك، تكون العواقب كارثية. تقل قدرتك على معالجة المعلومات، وهو ما يعني أنه من

الصعب الانتباه إلى ما يقوله شريكك. كما أن حل المشكلات بطريقة إبداعية وحس الفكاهة لديك يختفيان. ولا يتبقى لك سوى أكثر الاستجابات انعكاسية، وأقلها تطورًا فكريًا في ذخيرتك: تشمل الشجار (التصرف بشكل انتقادي، أو ازدراحي، أو دفاعي) أو الهروب (التجنب). وبالتالي قد ضاعت أي فرصة لحل المشكلة. على الأرجح، سيؤدي النقاش إلى تفاقم الوضع.

الرجال والنساء مختلفون حقًا

بمعدل 85 بالمائة من الزوجات، يكون الشخص المتجنب هو الزوج. لا يعود هذا السبب إلى نقص ما من جانب الرجل. يكمن السبب في إرثنا التطويري. تشير الأدلة الأنتروبولوجية إلى أننا تطورنا من أسلاف الإنسان الذين كانت حياتهم مقيدة بأدوار جنسانية صارمة للغاية، وكانت هذه الأدوار مناسبة للبقاء في بيئة قاسية. حيث تخصصت الإناث في تربية الأطفال، بينما تخصص الذكور في الصيد التعاوني والحماية.

كما يمكن أن تخبرك معظم الأمهات المرضعات، أن كمية الحليب التي تنتجها تتأثر بمدى الشعور بالاسترخاء، والذي يرتبط بإفراز هرمون الأوكسيتوسين في الدماغ. لذا فإن الانتقاء الطبيعي يفضل الأنثى التي يمكنها تهدئة نفسها بسرعة والاسترخاء بعد الشعور بالتوتر. فإن قدرتها على البقاء هادئة يمكن أن تعزز فرص بقاء أطفالها على قيد الحياة من خلال تحسين كمية الغذاء التي يتلقونها. أما بالنسبة للذكر، فإن الانتقاء الطبيعي سيمنحه الاستجابة المعاكسة. بالنسبة لهؤلاء الصيادين المتعاونين الأوائل، كان الحفاظ على اليقظة مهارة أساسية للبقاء على قيد الحياة. لذلك فإن الذكور الذين يُفَرِّز الأدرينالين لديهم بسهولة تامة والذين لم يسترخوا بهذه السهولة كانوا أكثر عرضة للبقاء على قيد الحياة والإنجاب.

حتى يومنا هذا، يظل الجهاز القلبي الوعائي لدى الذكور أكثر تفاعلاً من نظيره لدى الإناث وأبطأ في التعافي من التوتر. على سبيل المثال، إذا سمع رجل وامرأة فجأة صوتًا صاخبًا

للغاية، لفترة وجيزة، مثل صوت انفجار، على الأرجح سوف ينبض قلب الزوج بشكل أسرع من قلب الزوجة ويظل متسارعًا لفترة أطول، وفقًا لبحث أجراه روبرت ليفنسون وطالبتة لورين مكارتر. كما ينطبق الشيء نفسه على ضغط الدم لديهما؛ سيصبح ضغط دمه أعلى ويبقى مرتفعًا لفترة أطول. وجد عالم النفس دolf زيلمان من جامعة الأاباما أنه عندما يتعرض الذكور للمعاملة بوقاحة عمدًا ثم يُطلب منهم الاسترخاء لمدة عشرين دقيقة، يرتفع ضغط الدم لديهم كما يظل مرتفعًا حتى يتمكنوا من الانتقام. لكن عندما تواجه النساء نفس المعاملة، يكن قدرات على الهدوء خلال تلك الدقائق العشرين. (من المثير للاهتمام أن ضغط دم المرأة يميل إلى الارتفاع مرة أخرى إذا تم الضغط عليها للانتقام!) وبما أن المواجهة الزوجية لها ضرر جسدي أكبر على الرجل، فليس من المفاجئ أن يكون الرجال أكثر عرضة لمحاولة تجنبها من النساء.

إنها حقيقة بيولوجية: يشعر الرجال بالارتباك بسهولة بسبب الخلافات الزوجية أكثر من زوجاتهم.

يؤثر هذا الاختلاف بين الجنسين في كيفية تفاعل أجسادنا من الناحية الفسيولوجية أيضًا فيما يميل الرجال والنساء إلى التفكير بشأنه عندما يتعرضون للتوتر الزوجي. كجزء من تجاربنا، طلبنا من الأزواج مشاهدة أنفسهم وهم يتجادلون في تسجيل فيديو ثم يخبروننا بما كانوا يفكرون فيه عندما اكتشفت أجهزة الاستشعار الخاصة بنا أنهم مغمورون عاطفيًا. تشير إجاباتهم إلى أن الرجال لديهم ميل أكبر للأفكار السلبية التي تبقيهم في حالة ضيق، في حين أن النساء أكثر عرضة للتفكير بأفكار مواسية تساعدن على الاسترخاء والتصالح. إن الرجال، بشكل عام، إما يفكرون في مدى شعورهم بأنهم الأقوم أخلاقًا والغضب ("سأنتقم منها"، "لست مضطرًا لتحمل هذا")، وهو ما يؤدي إلى الازدراء أو العدوانية، وإما رؤية أنفسهم كضحية بريئة لغضب زوجاتهم أو شكواهن ("لماذا تلومني دائمًا؟")، مما يؤدي إلى الدفاعية.

بالطبع، هذه القواعد لا تنطبق على كل ذكر وكل أنثى، ولا يزال مفهوم أن الرجال يُغلبون في الخلافات الزوجية بسهولة أكبر من زوجاتهم مثيرًا للخلاف والجدل إلى حد ما. ولكن بعد اثنين وأربعين عامًا من البحث، لاحظت أن غالبية الأزواج يتبعون هذه الاختلافات بين الجنسين في ردود الفعل الفسيولوجية والنفسية تجاه التوتر. وبسبب هذه الاختلافات، فإن معظم الزوجات (بما في ذلك الزوجات الصحية، والسعيدة) تتبع نمطًا مشابهًا للخلاف بحيث تثير الزوجة، التي هي أكثر قدرة بنويًا على التعامل مع التوتر، مشكلات حساسة. ويحاول الزوج، غير القادر على التعامل معها، تجنب الخوض في الموضوع. قد يصبح دفاعيًا ومنتجنيًا. أو عدوانيًا أو مزدريًا حتى في محاولة لإسكاتها.

إذا اتبع الزوج هذا النمط الشائع، فهذا لا يعني أن الزوجين يتجهان إلى الطلاق. في الواقع، ستجد أمثلة لجميع الفرسان وحتى الغمر العاطفي من حين لآخر في بعض الزوجات المستقرة. لكن عندما يحصل الفرسان الأربعة على إقامة دائمة، وعندما يبدأ أي من الشريكين الشعور بالغمر العاطفي بشكل روتيني، تكون العلاقة في ورطة خطيرة. يؤدي الشعور بالغمر العاطفي كثيرًا إلى تباعد عاطفي حتمًا، والذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالوحدة. دون مساعدة، سينتهي الأمر بالزوجين إلى الطلاق أو العيش في زواج منهار حيث يحتفظان بحياة منفصلة، ومتوازية في نفس المنزل. كما قد يقومان بأنشطة العمل الجماعي؛ مثل حضور مسرحيات أطفالهما، واستضافة حفلات عشاء، وقضاء عطلات عائلية. لكن عاطفيًا لم يعد هناك شعور بالارتباط بينهما. لقد استسلما.

العلامة الخامسة: محاولات الإصلاح الفاشلة

يستغرق الأمر وقتًا حتى يتمكن الفرسان الأربعة والغمر العاطفي الذي يأتي في أعقابهم من السيطرة على الزواج. ومع ذلك يمكن التنبؤ بالطلاق في كثير من الأحيان من خلال الاستماع إلى محادثة واحدة بين المتزوجين حديثًا. كيف يمكن هذا؟ الإجابة هي أنه من

خلال تحليل أي خلاف يحدث بين الزوجين، يمكنك فهم نمطهما بشكل جيد، والذي من غير المرجح أن يتغير ما لم يتلقيا النوع المناسب من المساعدة. الجزء الحاسم من نمط الزوجين هو ما إذا كانت محاولات الإصلاح الخاصة التي يقومان بها تنجح أم تفشل. إن محاولات الإصلاح، كما وصفتها سابقًا، هي جهود يبذلها الزوجان ("لنأخذ استراحة"، "انتظر، أحتاج أن أهدأ") لتخفيف حدة التوتر خلال نقاش حساس؛ لوقف الخلاف حتى يتمكنوا من منع الغمر العاطفي.

تنقذ محاولات الإصلاح الزوجات ليس فقط لأنها تقلل من التوتر العاطفي بين الزوجين، بل لأنها تمنع أيضًا ضربات قلبك من التسارع وشعورك بالغمر العاطفي عن طريق خفض مستوى التوتر. عندما يسيطر الفرسان الأربعة على تواصل الزوجين، فإن محاولات الإصلاح غالبًا لا تتم ملاحظتها حتى. خاصةً عندما تشعر بالغمر العاطفي، لا تتمكن من سماع استسلام لفظي.

في الزوجات غير السعيدة، يتطور تعاقب السبب والنتيجة بين الفرسان الأربعة وفشل محاولات الإصلاح. كلما كان الزوجان أكثر ازدراءً ودفاعًا مع بعضهما، وكلما زاد حدوث الغمر العاطفي، ازدادت صعوبة سماع الإصلاح والاستجابة له. وبما أن الإصلاح لم يُسمع، فإن الازدراء والدفاع يزدادان فقط، وهو ما يجعل الغمر العاطفي أكثر وضوحًا، مما يزيد من صعوبة سماع محاولة الإصلاح التالية، حتى ينسحب أحد الشريكين في النهاية.

لهذا السبب أستطيع في كثير من الأحيان التنبؤ بالطلاق بمجرد سماع نقاش واحد فقط بين الزوج والزوجة. يعد فشل محاولات الإصلاح علامة دقيقة لمستقبل غير سعيد. وجود الفرسان الأربعة وحدهم يتنبأ بالطلاق بمعدل دقة 82 بالمائة. لكن عند إضافة محاولات الإصلاح الفاشلة، يصل معدل الدقة إلى التسعينيات. وذلك لأن بعض الأزواج الذين يلجئون إلى الفرسان الأربعة عندما يتجادلون ينجحون أيضًا في إصلاح الضرر الذي يسببه الفرسان. عادة في هذه الحالة -عندما يكون الفرسان الأربعة حاضرين ولكن محاولات الإصلاح التي يقوم بها الزوجان ناجحة- تكون النتيجة زواجًا مرضيًا. في الواقع، ٨٤ بالمائة

من المتزوجين حديثًا الذين سجلوا معدلات مرتفعة في استخدام أنماط الفرسان الأربعة لكنهم قاموا بالإصلاح بشكلٍ فعّال، تمتعوا بزيجات مستقرة، وسعيدة بعد ست سنوات. لكن إذا لم تكن هناك محاولات إصلاح، لتعرض الزواج لخطر جسيم.

في الزيجات الذكية عاطفيًا، أسمع مجموعة واسعة من محاولات الإصلاح الناجحة. كل شخص لديه الطريقة الخاصة به. أوليفيا وناثانيل يُخرجان لسانيهما، بينما يضحك أو يبتسم أو يعتذر أزواج آخرون. حتى عبارة انزعاج، مثل: "مهلاً، توقف عن الصراخ عليّ" أو "أنت تحيد عن الموضوع" يمكن أن تهدئ من وضع التوتر. جميع محاولات الإصلاح هذه تحافظ على استقرار الزواج، لأنها تمنع الفرسان الأربعة من التواجد إلى الأبد.

سواء كانت محاولات الإصلاح ناجحة أم فاشلة، فلا علاقة لها بمدى الفصاحة بل لها علاقة بحالة الزواج. هال وجودي زوجان سعيدان علماني هذا الدرس. نظرًا لطبيعة بحثه، غالبًا ما يدرك هال، الكيميائي، في اللحظة الأخيرة أنه لن يكون في المنزل لتناول العشاء. على الرغم من أن جودي، التي تعمل أيضًا بدوام كامل، تعلم أن هال لا يستطيع التحكم في ساعات عمله، فإن وضع طعام العشاء جعلها تشعر بالاستياء. عندما ناقشا المشكلة في معملنا، أوضحت له أن الأطفال يرفضون دائمًا تناول العشاء حتى وصوله إلى المنزل، لذلك غالبًا ما يتناولون العشاء في وقت متأخر للغاية، وذلك لم يكن يعجبها. لذلك اقترح هال أن تعطيهم وجبات خفيفة لتساعدهم. بعدم تصديق، قالت له جودي بغضب: "ماذا تعتقد أنني كنت أفعل طوال الوقت؟".

أدرك هال أنه ارتكب خطأ. لقد أظهر نقصًا كبيرًا في الوعي بما يحدث في منزله، والأسوأ من ذلك، أنه أساء إلى ذكاء زوجته. في زواج غير سعيد، يمكن أن يكون هذا بسهولة انتقادًا كبيرًا. انتظرت لأرى ما سيحدث بعد ذلك. وبما أن جميع الأدلة الأخرى تشير إلى أنهما سعيدان بزواجهما، توقعت أن يستخدم هال بعض محاولات الإصلاح ببراعة شديدة. لكن هال أعطى جودي ابتسامة بلهاء حقًا. انفجرت جودي ضاحكة، وواصلت نقاشهما.

نجحت ابتسامة هال السريعة، لأن زواجهما كان ناجحًا. لكن عندما حاول أوليفر تليين قلب دارا بالضحك الخافت أثناء محادثتهما حول أعمال المنزل، لم يصل لنتيجة. في الزيجات التي ينتقل إليها الفرسان الأربعة إلى الأبد، فمن المرجح أن تفشل أي محاولة إصلاح، حتى لو كانت الأكثر وضوحًا، وحساسة، وتحديدًا للأهداف، فشلًا ذريعًا.

بعكس ما هو متوقع، نرى محاولات إصلاح بين الأزواج المضطربين أكثر من تلك التي تحدث بين أولئك الذين تسير زيجاتهم بسلاسة. كلما فشلت محاولات الإصلاح، استمر هؤلاء الأزواج في المحاولة. قد يكون من المحزن أن تسمع شريكًا يعرض إصلاحًا تلو الآخر، دون جدوى. ما الذي يصنع فارقًا؟ كيف تُحسّن احتمالات نجاح محاولاتك؟ في الفصول المقبلة، ستتعلم كيفية زيادة معدل النجاح من خلال تحسين جودة صداقتك الأساسية.

العلامة السادسة: الذكريات السيئة

عندما تستهلك السلبية العلاقة، لا تكون الحياة الحاضرة والمستقبلية للزوجين معرضة للخطر فحسب. بل كان ماضيها معرضًا للخطر، كذلك. عندما أجري مقابلات مع الأزواج، عادةً ما أسأل عن ماضي زواجهم. لقد وجدت مرارًا وتكرارًا أن الأزواج الذين لديهم نظرة سلبية مرسخة بعمق تجاه شريكهم وزواجهم غالبًا ما يعيدون كتابة ماضيهم. بناءً على إجاباتهم عن الأسئلة حول بداية فترة خطوبتهم، وزفافهم، وعامهم الأول معًا، يمكنني التنبؤ بفرص طلاقهم، حتى لو لم أكن على معرفة بمشاعرهم الحالية.

معظم الأزواج يباشرون الزواج بطموحات كبيرة وتوقعات عظيمة. في الزواج السعيد، يميل الأزواج إلى استحضار الماضي في أيامهم الأولى بشغف. حتى لو لم يسر حفل الزفاف بشكل مثالي، فمن المرجح أن يتذكروا أبرز الأحداث بدلًا من أتعس اللحظات. الشيء نفسه ينطبق على بعضهم. إنهم يتذكرون مدى الإيجابية التي شعروا بها في المراحل الأولى، مدى حماسهم عندما التقوا، ومدى إعجابهم ببعضهم. وعندما يتحدثون عن

الأوقات الصعبة التي مروا بها، فإنهم يعظمون الصعوبات التي مروا بها، مستمدين القوة من الشدائد التي اجتازوها معًا.

لكن عندما لا يسير الزواج بشكل جيد، تُعاد كتابة الماضي؛ للأسوأ. هي تتذكر الآن أنه تأخر ثلاثين دقيقة عن موعد حفل الزفاف. أو هو يركز على كل ذلك الوقت الذي قضته في التحدث مع صديقتها في العشاء ما قبل الزفاف؛ أو "التغزل" بمزايا منزل صديقه، كما يبدو له الآن. علامة حزينة أخرى هي عندما يجد أحد الشريكين أو كلاهما صعوبة في تذكر الماضي؛ وذلك أن الأمر قد أصبح غير مهم أو مؤلمًا لدرجة أنهما تركاه يتلاشى.

لم يكن بيتر و سينثيا يقضيان أيامهما دائمًا في الجدل حول غسيل السيارات والمسائل المالية الأخرى. لا شك أنك إذا نظرت إلى ألبوم الصور الخاص بهما، فستجد الكثير من الصور السعيدة من أيامهما الأولى معًا. لكن تلك الصور تلاشت منذ فترة طويلة من ذهنيهما. عندما طُلب منهما وصف ماضيهما، قاما بعمل جيد في سرد وقائع فترة خطوبتهما وزواجهما، لكن لا شيء أكثر من ذلك. تروي سينثيا أنهما التقيا في مقهى حيث كانت تعمل كصانعة قهوة. حصلت على اسمه ورقمه من إيصال بطاقته الائتمانية واتصلت به لمعرفة ما إذا كانت القفازات التي تُرِكت في الأغراض المفقودة وتم العثور عليها تخصه. ثم تبع ذلك موعهما الأول.

تقول سينثيا إنها كانت منجذبة لبيتر في البداية، لأنه كان يذهب إلى الجامعة وكان التحدث معه ممتعًا وكان حسن المظهر. يقاطعها بيتر، في إشارة ساخرة إلى خلافاتهما الحالية بشأن المال قائلاً: "أعتقد أن السبب هو حقيقة أن لدي بطاقة ائتمانية". يبدو أنه هو نفسه يواجه صعوبة في تذكر ما جذبه إليها عندما التقيا لأول مرة. يقول: "أوه ... (صمت طويل) بصراحة لا أعرف. لم أحاول مطلقًا تحديد ذلك بشيء واحد. أعتقد أن ذلك سيكون خطيرًا للغاية بالنسبة لي".

وعندما يُسألان عن أنواع الأنشطة التي كانا يستمتعان بها آنذاك، يواجهان صعوبة في التذكر. تسأل سينثيا: "ألم نكن نخرج في نزهات أو شيء من هذا القبيل؟"، وهو يهز كتفيه.

يوجد نفس الشعور الفارغ عندما يناقشان قرارهما للزواج. يقول بيتر: "اعتقدت أن ذلك سيوطد العلاقة. بدا الأمر وكأنه تقدم منطقي؛ هذا هو السبب الرئيسي بالأساس". يتذكر أنه طلب يدها في مطعم عن طريق ربط الخاتم بشريط أبيض ملفوف حول باقة من الورد البيضاء. يبدو ذلك واعدًا، حتى يضيف بضحكة خافتة: "لن أنسى هذا أبدًا. هي رأت الخاتم. بدأت ترتجف قليلاً، ثم سألتني: 'أفترض أنك تريد إجابة؟'. هذا ليس رد الفعل الذي كنت أبحث عنه". ثم يستدير لزوجته. "لم تكوني تبتسمين أو تضحكين أو أي شيء عندما قلت ذلك؛ لقد كنت جامدة فقط، كأنك تقولين: 'أيها الأحمق'".

تقول سينثيا بإنهاك: "أوه، لا!!!".

ولا تتحسن الصورة عندما يتذكran حفل الزفاف نفسه. تتذكر سينثيا الشعور بالألم، لأن العديد من الضيوف غادروا بعد العشاء مباشرة. يروي بيتر أن الجميع استمروا في الخبط بالملاعق على أكوابهم لجعلهما هو وسينثيا يُقبّلان بعضهما. "لقد كنت منزعجًا حقًا". كانت ذكراه الرئيسية هي وجوده في سيارة ليموزين بعد الحفل مع سينثيا وصديقتها. شغل صديقه الستيريو، وارتفع صوت أغنية Same Old Ball and Chain للفرقة الموسيقية موتلي كرو. لتلخيص يوم زفافهما، يقول: "لقد كان مأساتك الأساسية". تبتسم سينثيا بشكلٍ شاحب بأنها تتفق.

لدى بيتر و سينثيا ذكريات مشوهة، لأن السلبية بينهما أصبحت شديدة للغاية، كما لو كانت ثابتة. عندما يجتاح الفرسان الأربعة المنزل، يعيقون التواصل، وتتزايد السلبية إلى درجة أن كل ما يفعله الزوج -أو فعَلَه يومًا- تُعاد صياغته بطريقة سلبية.

في الزواج السعيد، إذا وعد الزوج بإحضار ملابس زوجته من التنظيف الجاف لكنه نسي، فمن المرجح أن تفكر: "حسنًا، لقد كان يعاني من ضغوطات كثيرة مؤخرًا ويحتاج مزيدًا من النوم". إنها تعتبر أن حالة نسيانه عابرة وسببها موقف معين. أما في الزواج غير السعيد، من المرجح أن يؤدي نفس الوضع إلى تفكير مثل: "إنه دائمًا لا يراعي شعور الآخرين وأنااني للغاية". وبشكل مماثل، في الزواج السعيد فإن بادرة محبة، مثل تحية

الزوجة لزوجها بقبلة عاطفية في نهاية يوم العمل، تعتبر علامة على أن الزوجة مُحبة ومُراعية للمشاعر. لكن في الزواج غير السعيد، سوف يؤدي نفس الفعل إلى تفكير الزوج: "ماذا تريد مني؟".

يفسر هذا الإدراك المشوّه سبب رؤية ميتش، أحد الأزواج الذين خضعوا لدراستنا، لدوافع خفية كلما اشترت له زوجته، ليزلي، هدية، أو عانقته، أو حتى اتصلت به عبر الهاتف. مع مرور الوقت أعاد كتابة ماضي زواجهما، بصياغة سلبية للغاية. كلما نشأ خلاف، كان مستعدًا للشعور بأنه الأقوم أخلاقًا منها والغضب. ساعدت أفكاره السلبية بشأن ليزلي في بقاءه في حالة ضيق. حيث كان مغمورًا عاطفيًا بمجرد حدوث مواجهة. أصبحت التوقعات السلبية تجاهها وتجاه علاقتهما شيئًا طبيعيًا بالنسبة له. لقد تطلقا في نهاية المطاف.

النهاية تقترب

عندما يصل الزواج إلى مرحلة يعيد فيها الزوجان كتابة ماضيهما، عندما يكاد يكون من المستحيل لعقليهما وجسديهما أن يتوصلا ويصلحا مشاكلهما الحالية، فإن علاقتهما دون المساعدة المناسبة يكاد يكون مصيرها الفشل. يجد الشركاء أنفسهم دومًا في حالة تأهب قصوى. لأنهم يتوقعون دائمًا الشجار، ويصبح الزواج عذابًا. والنتيجة المفهومة: الانسحاب من العلاقة.

في بعض الأحيان يأتي الزوجان في هذه المرحلة المتأخرة من الزواج للإرشاد النفسي. في الظاهر، لا يبدو أن هناك مشكلة كبيرة؛ لأنهما لا يتجادلان، أو يتصرفان بازدراء، أو بتجنب. الفرسان الأربعة غائبون تمامًا. بدلًا من ذلك، فإنهما يتحدثان بهدوء وتحفظ بشأن علاقتهما وخلافاتهما. يمكن لمعالج نفسي قليل الخبرة أن يفترض أن مشاكلهما ليست متأزمة للغاية. لكنّ أحدهما أو كليهما، في الواقع، قد انسحب عاطفيًا بالفعل من الزواج. تشير دراسات المختبر الخاص بنا إلى أن هؤلاء الأزواج المتباعدين عاطفيًا يتطلقون؛ لكنهم ينفصلون بعد

16 عامًا في المتوسط، مقارنة بـ 5.6 سنوات للأزواج الذين يتم اجتياح نقاشات خلافاتهم من قبل الفرسان الأربعة.

يغادر بعض الأشخاص الزواج فعليًا، بالطلاق. بينما يفعل آخرون ذلك من خلال البقاء معًا لكنهم يعيشون حيوات موازية. مهما كان المسار، فهناك أربع مراحل نهائية تدق ناقوس موت العلاقة.

1. يرى الزوجان أن مشاكلهما الزوجية خطيرة.

2. يبدو الحديث عن الأمور بلا جدوى. لذلك يحاول الشركاء حل مشكلاتهم بأنفسهم.

3. يعيش الزوجان حياتين متوازيتين.

4. يبدأ الشعور بالوحدة.

عندما يصل الزوجان إلى المرحلة الأخيرة، قد تكون لأحد الشريكين أو كليهما علاقة غرامية خارج نطاق الزواج. لكن هذه الخيانة عادةً ما تكون علامة على انهيار الزواج، وليس سببه. كان من الممكن التنبؤ بنهاية هذا الزواج قبل فترة طويلة من إقامة علاقة غرامية لأي من الزوجين. في كثير من الأحيان، يبدأ الأزواج طلب المساعدة من أجل زواجهم بعد أن يكونوا قد وصلوا بالفعل إلى مشكلات صعبة. كانت علامات التحذير تقريبًا موجودة دائمًا في المراحل الأولى لو كانوا يعرفون ما يجب البحث عنه. يمكنك رؤية مصادر المشاكل في: (1) ما يقوله الشركاء فعليًا لبعضهم (شيوع بدء النقاش بطريقة حادة، والفرسان الأربعة، وعدم الرغبة في قبول التأثير)، (2) فشل محاولاتهم للإصلاح، (3) ردود الفعل الفسيولوجية (الغمر العاطفي)، (4) الأفكار السلبية السائدة بشأن زواجهم. تشير أي من هذه العلامات إلى أنه، إذا لم يحدث تغيير في كيفية تفاعل الزوجين، فإن الانفصال العاطفي، وفي معظم الحالات، الطلاق قد يكون مجرد مسألة وقت.

لكن لم ينته الأمر حتى ينتهي

بقدر ما يبدو هذا قاتمًا، لكنني مقتنع بأن عدد الزوجات التي يمكن إنقاذها أكبر بكثير مما هو عليه الحال حاليًا. حتى الزواج الذي على وشك أن يبلغ الحضيض يمكن إحيائه بالتدخل المناسب. وللأسف، تحصل معظم الزوجات في هذه المرحلة على نوع خاطئ من المساعدة. سوف يغمر المعالجون النفسيون ذوو النوايا الحسنة الزوجين بالنصائح بشأن الوصول إلى اتفاق حول خلافاتهما وتحسين تواصلهما. في وقت ما في الزمن الماضي، كنت سأفعل الشيء نفسه. في البداية، عندما اكتشفت كيفية التنبؤ بالطلاق، اعتقدت أنني وجدت السر لإنقاذ الزوجات. افترضت أن كل ما كان ضروريًا، هو تعليم الناس كيفية الجدل دون أن تتم السيطرة عليهم من قبل الفرسان الأربعة ودون الغمر العاطفي. وعندها ستنجح محاولاتهم للإصلاح، وسيتمكنون من حل خلافاتهم.

لكن مثل العديد من الخبراء الذين سبقوني، كنت مخطئًا. لم أتمكن من فك شفرة إنقاذ الزوجات حتى بدأت تحليل ما يحدث في الزوجات السعيدة بطريقة صحيحة. بعد تعقب حيات الأزواج السعداء بزواجهم لمدة تصل إلى عشرين عامًا، أعلم الآن أن السر لإحياء العلاقة أو تأمينها ضد الطلاق ليس مجرد كيفية التعامل مع خلافاتكم لكن كيفية التعامل مع بعضكم عندما لا تكونون في شجار. لذا على الرغم من أن مبادئ السبعة سوف ترشدك أيضًا إلى التعامل مع الخلاف، فإن أساس نهجي، الذي يشكل المبادئ الثلاثة الأولى، هو تعزيز الصداقة والثقة اللتين تكمنان في جوهر أي زواج.

يعد تعزيز صداقتك أمرًا بالغ الأهمية إلى حد كبير، لأنه يغذي الرومانسية، والغرام، والعلاقة الحميمية الرائعة التي نأمل جميعًا أن يوفره الزواج. في الواقع، عندما يأتي إلي زوجان يشكوان من أن الجماع أصبح روتينيًا، أو نادرًا، أو يكاد يكون معدومًا، لا أبدأ بتسليمهما كتيبًا للعلاقة الحميمية. بدلاً من ذلك، أرشدهما عبر المبادئ الثلاثة الأولى حتى يتمكنوا من تعزيز وإعادة اكتشاف روح الصداقة التي جمعتهم معًا من البداية. لا يُوجج تعزيز صداقة الزوجين المشاعر فحسب، بل يتنبأ بمستقبل العلاقة، لأنها العنصر الأساسي

لسيطرة المشاعر الإيجابية. كما رأينا، فإن سيطرة المشاعر الإيجابية تشبه وثيقة التأمين؛ إنها تزيد بشكل كبير من احتمالات نجاح محاولات الإصلاح بشكل منتظم وتخفيف التوتر. لذلك بغض النظر عن الوضع الحالي لزواجك، فإنه سوف ينجح للغاية إذا دعمت صداقتك، أو نشطتها، أو أحييتها إذا لزم الأمر. الخطوة الأولى في هذه العملية هي أن تلقي نظرة على مدى معرفتكما الحقيقية (حتى الآن) ببعضكما، وهو موضوع مبدئي الأول.

المبدأ 1: حسن خرائط الحب

كان روري طبيب أطفال يدير وحدة العناية المركّزة للأطفال. كان محبوبًا في المستشفى، حيث كان يلعبه الجميع د. روري. كان رجلًا متحفّظًا لكنه يتمتع بقدر كبير من اللطف، وحس الفكاهة، والجازبية. كما كان مدمنًا على العمل وينام في المستشفى بمعدل عشرين ليلة في الشهر. لم يكن على دراية بأسماء أصدقاء أطفاله، بل حتى اسم كلب العائلة لم يكن يعرفه. وعندما سُئل عن الغرفة التي تؤدي إلى الباب الخلفي للمنزل، التفت ليسأل زوجته، ليزا.

كانت زوجته منزعجة من مدى قلة رؤيتها له ومدى البعد العاطفي الذي يبدو عليه. إنها حاولت مرارًا أن تقدم بادرات صغيرة لإظهار اهتمامها له، لكن محاولاتها أزعجته فحسب. لقد تُرّكت مع الشعور بأنه ببساطة لا يقدرها أو يقدر زواجهما.

حتى يومنا هذا، ما زلت منذهلاً من قصة هذا الثنائي. إليك رجلًا موهوبًا فكريًا لم يكن يعرف حتى اسم كلب العائلة أو كيفية العثور على الباب الخلفي! من بين العديد من المشاكل التي واجهتها علاقتهما، ربما كان أهمها هو افتقار روري الصارخ للمعرفة بحياته العائلية. لقد أصبح مستغرقًا للغاية في عمله لدرجة أنه لم يتبقّ سوى مساحة صغيرة في عقله لأساسيات عالم زوجته.

على الرغم من الغرابة التي قد تبدو لعدم معرفة روري المتفشّية، فإنني قد وجدت أن العديد من الأزواج يندرجون في عادة مماثلة (وإن كانت أقل وضوحًا) تتمثل في إهمال تفاصيل حياة شريكهم. قد تكون لدى أحد الشريكين أو كليهما معرفة سطحية فقط بمتع

الطرف الآخر، وما يحبه، وما يكرهه، ومخاوفه، وضغوطاته. قد يحب الزوج الفن الحديث، لكن زوجته لا تستطيع إخبارك عن السبب أو مَنْ هو فنانه المفضل. إنه لا يتذكر أسماء أصدقائها أو زميلة العمل التي تشعر بالخوف من محاولاتها المستمرة لإضعاف سلطتها.

وعلى النقيض، الأزواج الأذكى عاطفيًا على دراية وثيقة بعالم بعضهم. أسمى هذا الأمر بامتلاك خريطة حب غنية بالتفاصيل؛ وهو المصطلح الذي أطلقه على ذلك الجزء من دماغك حيث تقوم بتخزين جميع المعلومات الخاصة بحياة شريكك. هناك طريقة أخرى لقول هذا، وهي أن هؤلاء الأزواج قد خصصوا مساحة معرفية كبيرة لزواجهم. إنهم يتذكرون الأحداث الكبرى في ماضي بعضهم. كما يواصلون تحديث معلوماتهم مع تغيير الحقائق والمشاعر المتعلقة بعالم شريكهم. فعندما تطلب له سلطة، تعرف نوع الصلصة التي يفضلها. وإذا كانت تعمل حتى وقت متأخر، فسوف يفكر في تسجيل برنامجها التلفزيوني المفضل. كما يمكنه أن يخبرك بما تشعر به تجاه مديرها وكيفية الوصول إلى مكتبها بالضبط من المصعد. إنها تعلم أنه يخشى أن يكون مثل والده كثيرًا ويعتبر نفسه "غير ممتثل". إنهم يعرفون أهداف حياة بعضهم، ومخاوفهم، وآمالهم.

من دون خريطة الحب هذه، لا يمكنك معرفة شريكك حقًا. وإذا كنت لا تعرف شخصًا ما حقًا، فكيف يمكنك أن تحبه بإخلاص؟ لا عجب أن المصطلح الكتابي للعاطفة الحميمية هو "المعرفة".

في المعرفة تكمن القوة

لا ينبع الحب من المعرفة فحسب، بل من اجتياز الصعوبات الزوجية التي يواجهونها. الأزواج الذين لديهم خرائط حب مفصلة لعالم بعضهم يكونون أكثر استعدادًا بكثير للتعامل مع الأحداث والخلافات الصعبة. لنأخذ على سبيل المثال، أحد الأسباب الرئيسية لعدم الرضا الزوجي والطلاق: ولادة الطفل الأول. خضع سبعة وستون بالمائة من الأزواج في دراستنا للمتزوجين حديثًا إلى انخفاض حاد في الرضا الزوجي في المرة الأولى التي

أصبحوا فيها آباءً. لكن النسبة المتبقية والتي تبلغ 33% لم تشهد هذا الانخفاض؛ بل في الواقع، شهد نحو نصفهم تحسناً في زيجاتهم.

ما الذي فصل هاتين المجموعتين؟ لقد خمنت ذلك: الأزواج الذين ازدهرت زيجاتهم بعد الولادة كانت لديهم خرائط حب مفصلة منذ البداية، وفقاً لدراسة أُجريت على خمسين زوجاً، أجرتها طالبتى أليسون شايبيرو. حمت خرائط الحب هذه زيجاتهم عقب هذه الاضطرابات الكبيرة. وبالنظر إلى أن الزوج والزوجة كانا معتادين بالفعل على معرفة آخر الأخبار وكانا على دراية تامة بما يشعر به ويفكر فيه كل منهما، لم يخرجوا عن مسارهما. لكن إذا لم يبدأ الأزواج بمعرفة عميقة لبعضهم، فمن السهل أن يضل الزواج طريقه عندما تتغير الحياة فجأة وبشكل كبير.

ماجي و كين لم يتعرفا على بعضهما سوى لفترة قصيرة عندما تزوجا وقررا تكوين أسرة. لكن ما افتقرت إليه علاقتهما في القدم، عوضاه بالمعرفة المتعمقة. لم يكونا على اطلاع عام على حياة بعضهما -مثل، هواياتهما المفضلة، والرياضات، وما إلى ذلك فحسب- بل، الرغبات العميقة، والمعتقدات، والمخاوف. بغض النظر عن مدى انشغالهما، فقد جعلوا الأولوية لبعضهما؛ كانا دائماً يخصصان الوقت للاطلاع على بعضهما خلال اليوم. وكانا يخرجان لتناول العشاء على الأقل مرة واحدة في الأسبوع، ويتحدثان فقط؛ أحياناً عن السياسة، وأحياناً عن الطقس، وفي أحيان أخرى عن زواجهما.

عندما وُلدت ابنتهما أليس، قررت ماجي التخلي عن وظيفتها للبقاء في المنزل مع الطفلة. فوجئت هي نفسها بهذا القرار، لأنها كانت دائماً مندفعة للغاية بمسيرتها المهنية. لكن عندما أصبحت أمّاً، تغيّر شعورها الأساسي بمعنى الحياة. حيث اكتشفت أنها على استعداد لتقديم تضحيات كبيرة من أجل أليس. الآن ترغب في تحويل المدخرات التي خصصها لشراء زورق آلي إلى صندوق الجامعة. ما حدث لماجي يحدث للعديد من الآباء الجدد؛ إن تجربة إنجاب طفل عميقة للغاية بحيث تُعيد تشكيل هويتك وما تقدره.

في البداية، كان كين حائرًا من التغييرات التي طرأت على زوجته. المرأة التي ظن أنه يعرفها كانت تتغير تمامًا أمام ناظره. لكن نظرًا لأنهما كانا معتادين على البقاء متصلين بقوة، فقد تمكن كين من مواكبة ما كانت تفكر فيه ماجي وتشعر به. في كثير من الأحيان عند قدوم طفل جديد، يُترك الزوج وحده. (المزيد عن هذا الأمر وطرق التعامل معه في الفصل 10). إنه لا يستطيع التأقلم مع تغييرات زوجته، وهو الأمر الذي قد لا يفهمه أو يسعد به. إن معرفة ماجي كانت دائمًا أولوية بالنسبة لكين، لذلك لم يفعل ما يفعله الكثير من الآباء الجدد؛ لم ينسحب من هذه الدائرة الجذابة الجديدة للأم والطفل. ونتيجة لذلك، اجتازا التغيير إلى الأبوة معًا، دون أن يغفلا عن بعضهما أو عن زواجهما.

إن إنجاب طفل هو مجرد حدث واحد في الحياة يمكن أن يتسبب في ضلال طريق الأزواج إذا لم تكن لديهم خريطة حب مفصلة. أي تغيير كبير -من تغيير الوظيفة إلى الانتقال إلى المرض أو التقاعد- يمكن أن يكون له نفس التأثير. حتى مجرد مرور الوقت يمكن أن يؤدي إلى ذلك أيضًا. كلما زادت معرفتكما وفهمكما لبعضكما، كان الحفاظ على التواصل أسهل مع تقلبات الحياة من حولكما.

قائمة أسئلة خرائط الحب

من خلال تقديم إجابات صادقة عن الأسئلة التالية، سوف تحصل على فكرة عن جودة خرائط الحب الحالية لديك. للحصول على القراءة الأكثر دقة لكيفية سير زواجك وفقًا لهذا المبدأ الأول، يجب على كليكما إكمال ما يلي.

اقرأ كل عبارة، وضع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. أستطيع أن أذكر أسماء أفضل أصدقاء شريكي. ص خ

2. أستطيع أن أخبرك بالضغوط التي يواجهها شريكي في الوقت الحالي. ص خ

3. أعرف أسماء بعض الأشخاص الذين أثاروا غضب شريكي في الآونة الأخيرة. ص خ

4. أستطيع أن أخبرك ببعض أحلام شريكي في الحياة. ص خ

5. أنا على دراية تامة بالمعتقدات والأفكار الدينية لشريكي. ص خ

6. أستطيع أن أخبرك عن فلسفة شريكي الأساسية في الحياة. ص خ

7. أستطيع سرد الأقارب الذين لا يحبهم شريكي كثيرًا. ص خ

8. أعرف الموسيقى المفضلة لشريكي. ص خ

9. أستطيع سرد ثلاثة أفلام مفضلة لشريكي. ص خ

10. شريكي على دراية بالضغوطات التي أواجهها حاليًا. ص خ

11. أعرف أهم ثلاث مناسبات خاصة في حياة شريكي. ص خ

12. أستطيع أن أخبرك بالأمر الأكثر إرهاقًا الذي حدث لشريكي عندما كان طفلًا. ص خ

13. أستطيع سرد أهم تطلعات وآمال شريكي في الحياة. ص خ

14. أعرف أهم مخاوف شريكي الحالية. ص خ

15. شريكي يعرف من هم أصدقائي. ص خ

16. أعرف ما الذي يرغب شريكي في فعله إذا حظي بثروة مفاجئة.

ص خ

17. أستطيع أن أخبرك بالتفصيل عن انطباعاتي الأولى عن شريكي. ص خ

18. أسأل شريكي بشكل دوري عن عالمه في الوقت الحالي. ص خ

19. أشعر بأن شريكي يعرفني بشكل جيد. ص خ

20. شريكي على دراية بآمالي وتطلعاتي. ص خ

التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة".

10 نقاط فأكثر: هذه نقاط قوة لزواجك. لديك خريطة مفصلة إلى حد ما للحياة اليومية لشريكك، وآماله، ومخاوفه، وأحلامه. تعرف ما الذي "يحفز" شريكك. بناءً على نتيجتك، سوف تجد على الأرجح تمارين خريطة الحب التالية سهلة ومجزية. ستكون بمثابة تذكير بمدى ارتباطك أنت وشريكك. حاول ألا تستهين بهذه المعرفة والتفاهم المتبادل بينكما. إن الحفاظ على التواصل بهذه الطريقة يضمن لكما أن تكونا مجهزين جيدًا للتعامل مع أي مناطق مشكلات تظهر فجأة في علاقتكما.

أقل من 10 نقاط: زواجكما يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. ربما لم يكن لديكما الوقت أو الطرق للتعرف حقًا على بعضكما. أو ربما أصبحت خرائط الحب الخاصة بكما قديمة حيث تغيرت حياتكما على مر السنين. في أي من الحالتين، من خلال تخصيص الوقت لمعرفة المزيد عن شريكك الآن، ستجد أن علاقتكما أصبحت أقوى.

هناك عدد قليل من الهدايا الرائعة التي يمكن أن يقدمها الزوجان لبعضهما أكثر من الفرح الذي يأتي من الشعور بالمعرفة والتفاهم. لا ينبغي أن يكون التعرف على بعضكما مهمة مضجرة. لهذا السبب فإن أول تمرين لخرائط الحب أدناه هو في الواقع لعبة! بينما تستمتعان باللعب، ستعملان أيضًا على توسيع وتعميق معرفتكما ببعضكما. وبحلول الوقت الذي تكملان فيه جميع التمارين في هذا الفصل، ستعرفان أن هناك حقيقة في تلك الأغنية القديمة "To Know You Is to Love You".

لا تحكم على ما يقوله لك شريكك ولا تحاولا تقديم النصائح لبعضكما. تذكر أنك ببساطة في مهمة استكشافية. هدفك هو الاستماع والتعرف على شريكك.

التمرين 1: لعبة خريطة الحب من 20 سؤالاً

العبا هذه اللعبة معاً بروح الضحك والمرح اللطيف. كلما لعبتماها أكثر، عرفتما أكثر عن مفهوم خرائط الحب وكيفية تطبيقه على علاقتهما.

الخطوة 1: ليأخذ كل منكما ورقة وقلماً أو قلم الرصاص. ثم اختارا معاً عشرين رقماً بشكل عشوائي من بين الأرقام 1 و60.

الخطوة 2: فيما يلي قائمة بالأسئلة المرقمة. بدءاً من الجزء العلوي من عمودك، طابق الأرقام التي اخترتها مع السؤال المقابل. يجب على كل منكما سؤال شريكه هذا السؤال. إذا أجاب شريكك بشكل صحيح (أنت الحكم)، يحصل أو تحصل على عدد النقاط المشار إليها لهذا السؤال، وأنت تحصل على نقطة واحدة. أما إذا أجاب شريكك بشكل خاطئ، لا يحصل أي منكما على أي نقاط. تنطبق نفس القواعد عليك عند الإجابة. الفائز هو الشخص الذي يحصل على أعلى نقاط بعد إجابة كليهما عن جميع الأسئلة العشرين.

1. اذكر اسم أقرب صديقين لي. (2)

2. ما فرقتي الموسيقية، أو ملحن، أو الآلة الموسيقية المفضلة لدي؟ (2) 3. ماذا كنت أرتدي عندما التقينا لأول مرة؟ (2)

4. اذكر إحدى هواياتي. (3)

5. أين ولدت؟ (1)

6. ما الضغوطات التي أواجهها حالياً؟ (4)

7. صف بالتفصيل ما فعلته اليوم، أو بالأمس. (4)
8. متى يوم ميلادي؟ (1)
9. ما تاريخ ذكرى زواجنا؟ (1)
10. مَنْ قريبي المفضل؟ (2)
11. ما حلمي الأكثر ولعًا ولم يتحقق بعد؟ (5)
12. ما موقعي المفضل على الإنترنت؟ (2)
13. ما أكبر مخاوفي أو السيناريوهات الكارثية التي لدي؟ (3) 14. ما الوقت المفضل لدي في اليوم لممارسة الجماع؟ (3) 15. ما الذي يجعلني أشعر بأنني أكثر كفاءة؟ (4)
16. ما الذي يثيرني؟ (3)
17. ما وجبتي المفضلة؟ (2)
18. ما طريقي المفضلة لقضاء أمسية؟ (2)
19. ما لوني المفضل؟ (1)
20. ما التحسينات الشخصية التي أريد إجراؤها في حياتي؟ (4) 21. أي نوع من الهدايا أفضله؟ (2)
22. ما أفضل تجارب طفولتي؟ (2)
23. ما كانت عطلتي المفضلة؟ (2)
24. ما إحدى الطرق المفضلة لدي للاسترخاء؟ (4)

25. مَنْ أكبر مصدر دعم لي (غيرك)؟ (3)

26. ما رياضتي المفضلة؟ (2)

27. ماذا أحب أن أفعل أكثر في عطلة العمل؟ (2)

28. ما أحد الأنشطة المفضلة لي في عطلة نهاية الأسبوع؟ (2) 29. ما مكان عطلة

أحلامي؟ (3)

30. ما فيلمي المفضل؟ (2)

31. ما بعض الأحداث المهمة القادمة في حياتي؟ وكيف أشعر تجاهها؟ (4) 32. ما بعض

الطرق المفضلة لدي لممارسة التمارين الرياضية؟ (2) 33. مَنْ كان صديقي المفضل في

مرحلة الطفولة؟ (3)

34. ما إحدى مجلاتي المفضلة؟ (2)

35. اذكر أحد أكبر المنافسين أو "الأعداء" لي. (3)

36. ما الوظيفة التي أعتبرها مثالية؟ (4)

37. ما أكثر ما أخشاه؟ (4)

38. مَنْ قريبتي الذي لا أحبه كثيرًا؟ (3)

39. ما عطلتي المفضلة؟ (2)

40. ما أنواع الكتب التي أحب قراءتها أكثر؟ (3)

41. ما برنامجي التلفزيوني المفضل؟ (2)

42. أي جانب من السرير أفضله؟ (2)
43. ما أكثر شيء أنا حزين بشأنه؟ (4)
44. اذكر أحد مخاوفي أو همومي. (4)
45. ما المشاكل الصحية التي أقلق بشأنها؟ (2)
46. ما كانت أكثر لحظة محرجة مررت بها؟ (3)
47. ما كانت أسوأ تجربة في طفولتي؟ (3)
48. اذكر اثنين من أكثر الأشخاص إعجابًا بهم. (4)
49. اذكر منافسي أو عدوي الأكبر. (3)
50. من بين جميع الأشخاص الذين يعرفهم كلانا، من أقل إعجابًا به؟ (3) 51. ما إحدى الحلويات المفضلة لدي؟ (2)
52. ما رقم الضمان الاجتماعي الخاص بي؟ (2)
53. اذكر إحدى رواياتي المفضلة. (2)
54. ما مطعمي المفضل؟ (2)
55. اذكر اثنين من تطلعاتي، وآمالي، ورغباتي. (4)
56. هل لدي طموح دفين؟ وما هو؟ (4)
57. ما الأطعمة التي لا أحبها؟ (2)

58. ما حيواني المفضل؟ (2)

59. ما أغنيتي المفضلة؟ (2)

60. أي فريق رياضي هو المفضل لدي؟ (2)

العبوا هذه اللعبة بقدر ما تريدون. كلما لعبتم أكثر، فهتمم بشكل أفضل مفهوم خريطة الحب ونوع المعلومات التي يجب أن تتضمنها عن شريككم.

التمرين 2: طرح أسئلة مفتوحة

تحديث خريطة الحب الخاصة بكما لا يقل أهمية عن الخريطة نفسها. تتطلب العملية طرح أسئلة مفتوحة، ثم تذكر الإجابات. السؤال المفتوح هو الذي لا يمكن الإجابة عنه بسرعة بإجابة "نعم" أو "لا". بدلاً من ذلك، إنه يدعو شريكك إلى تقديم تجاربه، وآرائه، ومشاعره. إن طرح سؤال مفتوح يُظهر اهتمامًا حقيقيًا بحياة شريكك وعالمه الداخلي.

تعليمات: فيما يلي قائمة طويلة من الأسئلة المفتوحة. اختر أربعة أسئلة منها ل طرحها على بعضكم. تبادلوا دور المتحدث والمستمع. بعد أن يجيب شريكك عن سؤالك، تابع بسؤال مفتوح خاص بك. ثم أجب عن السؤال الأساسي الذي طرحته على شريكك. الآن حان دور شريكك لي طرح عليك سؤالاً مفتوحاً وهكذا. بالطبع، ليس عليك أن تقتصر على أربعة أسئلة فقط من هذه الأسئلة. مع مرور الوقت، يمكنك المرور بها جميعاً؛ قد يكون ذلك مسلياً ومفيداً.

1. كيف تريد أن تكون حياتك مختلفة بعد ثلاث سنوات من الآن؟

2. هل تتوقع أن عملك سوف يتغير في المستقبل؟ وكيف سيحدث ذلك؟

3. ما رأيك في منزلنا الفعلي؟ هل ستجري تغييرات إذا كنت تستطيع؟

4. كيف تعتقد أن حياتك كانت ستختلف لو عشت قبل 100 عام؟
5. كيف تقارنين نفسك كأم بوالدتك أو تقارن نفسك كأب بوالدك؟
6. أي نوع من الأشخاص تعتقد أن طفلنا (أطفالنا) سيصبح (سيصبحون) عليه؟ هل لديك أي مخاوف؟ أو أي تطلعات؟
7. ما شعورك تجاه وظيفتك في الوقت الحالي؟
8. إذا كان بإمكانك إعادة فترة خمس سنوات من حياتك، فأى خمس سنوات ستختار؟
9. كيف تشعر حاليًا بشأن كونك أمًا/أبًا؟
10. إذا كان بإمكانك تغيير شيء واحد في ماضيك، فماذا سيكون؟
11. ما أكثر شيء مشوّق يحدث في حياتك في الوقت الحالي؟
12. إذا كان بإمكانك أن تمتلك ثلاث مهارات جديدة على الفور، أي مهارات ستختار؟
13. عندما يتعلق الأمر بالمستقبل، ما أكثر ما يقلقك؟
14. من تعتبرهم أفضل أصدقائك أو أقرب حلفائك؟ هل تغيرت تلك القائمة مؤخرًا؟
15. ما الصفات التي تقدرها أكثر في الأصدقاء في الوقت الحالي؟
16. ما أفضل وأسوأ الأشياء التي حدثت لك عندما كنت مراهقًا؟
17. إذا كان بإمكانك العيش في أي فترة زمنية أخرى في التاريخ، متى ستختار ولماذا؟
18. إذا كان بإمكانك اختيار مهنة أو وظيفة مختلفة، فماذا ستكون، ولماذا؟

19. ما أكثر شيء ترغب في تغييره في شخصيتك؟ ولماذا؟
20. هل تشعر بأن هناك أشياء معينة مفقودة من حياتك؟ وما تلك الأشياء؟
21. هل تعتقد أنك تغيرت خلال العام الماضي؟ وكيف حدث ذلك؟
22. إذا كان بإمكانك تصميم المنزل المثالي من أجلنا، فكيف سيكون شكله؟
23. إذا كان بإمكانك أن تعيش حياة شخص آخر، فمن ستختار؟
24. هل تغيرَ أي من أهداف حياتك مؤخرًا؟
25. ما بعض أحلامك في الحياة في الوقت الحالي؟
26. ما أهدافك من أجلنا كعائلة؟
27. ما الأهداف التي لديك لنفسك في الوقت الحالي؟
28. لو كنت تستطيع تغيير شيء واحد بك، فماذا سوف يكون؟
29. ما أهم وأنعس الأحداث بالنسبة لك التي حدثت خلال العام الماضي؟
30. ما المغامرات التي ترغب في خوضها في حياتك في الوقت الحالي؟
- تعتبر أسئلة خريطة الحب المذكورة أعلاه مفيدة لإنشاء مخطط عام لحياتكما الحالية. لكن خرائط الحب لا ينبغي أن تقتصر على العموميات فحسب؛ بل يجب أن تكون عميقة أيضًا. التمرين التالي سيضمن لكما ذلك.

التمرين 3: مَنْ أَنَا؟

كلما زادت معرفتكما بالعالم الداخلي لبعضكما، أصبحت علاقتهما أكثر عمقًا وأكثر إرضاءً. تم تصميم قائمة الأسئلة هذه لإرشادك خلال بعض الاستكشاف الذاتي ولمساعدتك على مشاركة هذا الاستكشاف مع شريكك. اعمل على هذا التمرين حتى لو كنت أنت وشريكك تعتبران نفسيكما كتابًا مفتوحًا. هناك دائمًا المزيد لمعرفة حول بعضكما. الحياة تغيرنا، لذلك قد لا يكون أي منكما نفس الشخص الذي تعهد بالوعود والالتزامات منذ خمس أو عشر أو ثلاثين سنة.

العديد من الأسئلة في هذا التمرين قوية. لذلك يرجى التأكد من أن لديك ما يكفي من الوقت والخصوصية لإنجازه على أكمل وجه. في الواقع، قد يكون من الأفضل تأجيل هذا التمرين للقيام به أثناء فترة متواصلة عندما لا يكون لديك عمل للقيام به، أو مواعيد محددة يجب الالتزام بها، أو رسائل إلكترونية لإرسالها، أو أطفال (أو أي شخص آخر) للاعتناء بهم. على الأرجح، لن تتمكن من إكمال قائمة الأسئلة هذه في جلسة واحدة، ولا ينبغي عليك المحاولة. بدلاً من ذلك، قسمها إلى أقسام ثم واصلا ببطء معًا.

أجب عن الأسئلة في كل قسم بصراحة قدر الإمكان. ليس عليك الإجابة عن كل جانب من جوانب كل سؤال؛ فقط أجب عن الأجزاء ذات الصلة بحياتك. اكتب إجاباتك في دفتر يوميات أو مذكرة خاصة. إذا كانت كتابة الكثير أمرًا صعبًا، فاكتبها بشكل موجز؛ لكن عملية تدوين ذلك مهمة لنجاح التمرين. وعندما تكونان مستعدين، تبادلا دفترَي الملاحظات وشاركا ما كتبتما مع بعضكما. ناقشا مشاركات بعضكما وما تعنيه هذه المعرفة الإضافية لزواجكما وتوطيد صداقتكما.

انتصاراتي وسعيي

1. ما الذي حدث في حياتك والذي تفتخر به بشكل خاص؟ اكتب عن انتصاراتك النفسية، والتجارب التي فاقت توقعاتك، والفترات التي نجحت في تجاوز مشقات وابتلاءات بشكل أفضل.

2. كيف شكَّلت هذه النجاحات حياتك؟ وكيف أثرت في طريقة تفكيرك في نفسك وقدراتك؟ وكيف أثرت في أهدافك والأشياء التي تسعى لتحقيقها؟
3. ما الدور الذي يؤديه الفخر (أي، الشعور بالفخر، وتلقي الثناء، وإبداء الثناء للآخرين) في حياتك؟ هل أظهر لك والداك فخرهما بك عندما كنت طفلاً؟ وكيف فعلاً ذلك؟ كيف استجاب الآخرون لإنجازاتك؟
4. هل أظهر لك والداك أنهما يحبانك؟ وكيف أظهرًا لك ذلك؟ هل كان التعبير عن العطف بسهولة في عائلتك؟ وإذا لم يكن كذلك، فما تأثيرات وعواقب ذلك في زواجك؟
5. ما الدور الذي يؤديه الفخر بإنجازاتك في زواجك؟ ما دور سعيك الخاص في زواجك؟ ما الذي تريد أن يعرفه شريكك ويفهمه عن هذه الجوانب من شخصيتك، وماضيك، وحاضرك، وخططك للمستقبل؟ كيف تُظهران الفخر ببعضكما؟

الجراح والتعافي

1. ما الأحداث أو الفترات الصعبة التي مررت بها؟ اكتب عن أي إساءات وإصابات نفسية كبيرة قد تعرضت لها، وعن خسائرك، وخيبة أملك، ومشقاتك، وابتلاءاتك. ضمَّ إليها فترات التوتر والضغط، بالإضافة إلى أي فترات خافتة من اليأس، وفقدان الأمل، والوحدة.
- ضمَّ أيضًا أي صدمات نفسية شديدة تعرضت لها عندما كنت طفلاً أو بالغًا. على سبيل المثال، علاقات مؤذية، أو أحداث مخزية، أو حتى تحرش جنسي، أو اعتداء، أو اغتصاب، أو تعذيب.
2. كيف نجوت من هذه الصدمات؟ وما تأثيراتها الدائمة فيك؟
3. كيف قوّيت نفسك وعالجتها؟ وكيف تداركت مظالمك؟ وكيف أعدت نفسك وصحتك للحياة؟

4. كيف استعددت لحماية نفسك ضد حدوث ذلك مرة أخرى؟

5. كيف تؤثر هذه الإصابات وطرق حماية نفسك وتعافيها في زواجك اليوم؟ ما الذي تريد أن يعرفه شريكك ويفهمه عن هذه الجوانب من شخصيتك؟

عالمي العاطفي

1. كيف عبّرت عائلتك عن المشاعر التالية عندما كنت طفلاً:

- الغضب
- الحزن
- الخوف
- العطف
- الاهتمام ببعضهم
- الفخر ببعضهم

2. خلال طفولتك، هل اضطرت عائلتك للتعامل مع مشكلة عاطفية معينة، مثل العدوانية بين الوالدين، أو كان أحد الوالدين مكتئبًا أو مجروحًا عاطفيًا بشكلٍ ما؟ ما نتائج ذلك على زواجك وعلاقاتك الوثيقة الأخرى (صداقاتك، أو علاقاتك مع والديك، أو أشقائك، أو أطفالك)؟

3. ما فلسفتك الخاصة في التعبير عن المشاعر، لا سيما مشاعر الحزن، والغضب، والخوف، والفخر، والحب؟ هل يصعب عليك التعبير عن أيٍّ منها أو سماع شريكك يعبر عنها؟ ما أساس وجهة نظرك في هذا الأمر؟

4. ما الاختلافات الموجودة بينك وبين شريكك في مجال التعبير عن المشاعر؟ ما سبب هذه الاختلافات؟ ما نتائج هذه الاختلافات بالنسبة لك؟

رسالتي وإرثي

1. تخيل أنك تقف عند مقبرة وتنظر إلى شاهد قبرك. اكتب الآن النقش على شاهد قبرك الذي تود رؤيته هناك. ابدأ بالكلمات: "هنا يرقد...".
2. اكتب نعيك الخاص. (ليس من الضروري أن يكون موجزًا). كيف تريد للناس أن يفكروا بشأن حياتك، وأن يتذكروك؟
3. الآن أنت مستعد لكتابة بيان رسالة لحياتك الخاصة. ما هدف حياتك؟ ما معناها؟ ما الذي تحاول تحقيقه؟ ما صراعك الأكبر؟
4. ما الإرث الذي تود أن تتركه عندما تموت؟
5. ما الأهداف المهمة التي لم تحققها بعد؟ يمكن أن يكون ذلك إنشاء شيء ما أو الحصول على تجربة معينة. ومن الأمثلة البسيطة، تعلم العزف على البانجو، أو تسلق جبل، وما إلى ذلك.

مَن أريد أن أصبح

توقف للحظة الآن للتفكير فيما كتبتَه للتو. نحن جميعًا مشاركون في أن نصبح الشخص الذي نريد أن نكون عليه بالأكثر. في هذا الصراع، لدينا جميعًا شياطين لمحاربتها والتغلب عليها.

1. صف الشخص الذي تريد أن تصبح عليه.
2. كيف يمكنك أن تساعد نفسك بشكل أفضل لكي تصبح ذلك الشخص؟
3. ما الصراعات التي واجهتها بالفعل في محاولتك أن تصبح ذلك الشخص؟

4. ما الشياطين الموجودة في نفسك والتي كان عليك محاربتها؟ أو لا تزال بحاجة لمحاربتها؟

5. ما أكثر شيء ترغب في تغييره في نفسك؟

6. ما الأحلام التي حرمت نفسك منها أو فشلت في تطويرها؟

7. كيف تريد أن تكون حياتك بعد خمس سنوات؟

8. ما قصة الشخص الذي تود أن تكون عليه؟

الخطوة التالية

ستساعدكم جميع التمارين والأسئلة المذكورة أعلاه على تطوير معرفة شخصية أكبر وخريطة أكثر تفصيلاً لحياة وعالم بعضكم. إن التعرف على شريكك بشكل أفضل ومشاركة نفسك الداخلية معه هي عملية مستمرة. في الواقع، إنها عملية تستمر مدى الحياة. لذلك توقعوا العودة إلى هذه الصفحات من حين لآخر لتحديث معرفتكم عن أنفسكم وعن بعضكم. فكر في أسئلة لطرحها على شريكك. أحد المعالجين النفسيين الذين أعرفهم اعتاد على ارتداء دبوس للشخصية الكرتونية "باغز باني" وينصح الأزواج بأن سر الحفاظ على زواج سعيد هو أن تسأل بشكل دوري: "ما الأمر يا دكتور؟".

على الرغم من فاعلية خرائط الحب، فإنها ليست سوى خطوة أولى. لا يكتفي الأزواج السعداء بمعرفة بعضهم "فحسب". إنهم يبنون على هذه المعرفة ويعززونها بعدة طرق مهمة. بالنسبة للمبتدئين، فإنهم يستخدمون خرائط الحب الخاصة بهم ليس فقط للتعبير عن فهمهم لبعضهم، بل عن مودتهم وتقديرهم كذلك؛ مبدئي الثاني.

المبدأ 2: عزّز المودة والتقدير

لنعد مرة أخرى إلى د. روري الزوج الذي كانت خريطة حبه بحجم طابع بريد، ولم يستطع حتى تذكر اسم كلب العائلة. لسنوات عديدة، تتحمل زوجته، ليزا، إيمانه على العمل. لكن نقطة التحول في علاقتهما حدثت في يوم العيد ذات عام، عندما كان روري يعمل، بالطبع. قررت ليزا تحضير طعام العيد، وأن تأخذ الأطفال برفقتها، وتفاجئ زوجها في المستشفى.

بينما كانوا يتناولون الطعام معًا في غرفة الانتظار، انقلب روري على ليزا، ووجهه مثل القناع الغاضب. أخبرها أنه مستاء من مفاجأتها له بالطعام. قال لها: "لماذا فعلت ذلك؟". إنه أمر محرج حقًا. في تلك اللحظة، اتصل أحد المقيمين وعندما رد روري على هاتفه، هدأ وجهه وأصبح صوته مساعدًا، ودافئًا، وودودًا. وعندما أغلق الهاتف، عاد إلى ليزا، ووجهه مليء بالغضب مرة أخرى. انكسر شيء ما بداخل ليزا. من الواضح أن زوجها كان قادرًا على التعامل بلطف؛ ولكن ليس معها. جمعت أغراض الطعام وأخذت الأطفال إلى المنزل.

بعد فترة وجيزة بدأت بالخروج للتسوية في المساء من دونه. بعد برهة طلب منها روري الطلاق. لكن في محاولة أخيرة يائسة لحل خلافاتهما، قررا تجربة الاستشارة الزوجية. في البداية لم يحرزا تقدمًا. عندما حاولت ليزا أن تكون استرضائية تجاه روري خلال جلستهما الأولى مع المعالج الزوجي، لم يتمكن من الاستجابة بالمثل لمحاولاتها الإصلاحية.

لكن الأمل الخفي لزوجهما تم اكتشافه عندما وافق الزوجان على الظهور بتسجيل مصوّر في مختبري لإحدى فقرات برنامج إخباري تلفزيوني. سأل المحاور روري وليزا عن سنواتهما الأولى معًا. بينما شرع روري في وصف مواعدهما الأول، أشرق وجهه. إليك القليل

مما تذكره: روري: أعتقد أنها كانت متوترة للغاية، وكنت أعرف بعض الأسباب الكامنة وراء توترها، بعض الأمور الثقافية التي كانت تحاول التعايش معها. ولهذا السبب، كنت أعلم أن الأمر سيستغرق وقتًا طويلاً للغاية. لذلك لم أكن متوترًا على الإطلاق. اعتقدت أن هذه هي المرحلة الأولى من ماراتون مدته خمس سنوات...

ليزا: هل تقصد أنك كنت تملك خطة مدتها خمس سنوات في موعدها الأول؟

روري: ربما هذه مبالغة، لكنني كنت أعلم أن الأمر سيستغرق أكثر من غداء واحد.

ليزا: يا للروعة!

بينما كان روري وليزا يتناقشان حول هذا الأمر، كانا يمسكان بأيديهما بالفعل. وكانت تبتسم ليذا ابتسامة عريضة؛ لم يسبق له أن روى لها من قبل حملته لكسب قلبها. قد لا تبدو هذه الحكاية الصغيرة مؤثرة للغاية (في الواقع، حرر البرنامج التلفزيوني مقطع روري وليزا من فترة البث)، ولكن بالنسبة لمراقب مُدرب، كان هناك الكثير في تفاعل هذين الزوجين الذي يبعث على الأمل في زواجهما. كانت الذكريات الجميلة التي يحتفظ بها روري وليزا عن أيامهما الأولى دليلاً على أنه تحت كل هذه الخصومة، لا تزال هناك ومضات لما أسميه بنظام المودة والتقدير. وهذا يعني أن كلاً منهما احتفظ ببعض الإحساس الأساسي بأن الآخر يستحق الاحترام وحتى الإعجاب.

إذا كان الزوجان لا يزال لديهما نظام مودة وتقدير فعّال، فإن زواجهما قابل للإنقاذ. أنا لا أعني أن الطريق إلى إعادة إحياء زواج مضطرب مثل زواج روري وليزا أمر سهل. لكنه ممكن. في غضون عامين، تغير كل شيء بالنسبة لهذين الزوجين. بمساعدة معالجتهم النفسية، لويس أبرامز، استخدم روري وليزا تقنيات مثل تلك التي ستجدها في الصفحات التالية لاكتشاف المزيد عن مشاعرهما الإيجابية واستخدامها لإنقاذ زواجهما. راجع روري جدول عمله. لقد درّب أحد المقيمين لتولي الكثير من أعمال المستشفى التي كان يقوم بها بمفرده. بدأ بتناول العشاء كل ليلة مع ليذا والأطفال. كما كانا يخرجان هو وليزا معاً للتسلية

في الأمسيات، خاصةً لحفلات الرقص الشعبي. على الرغم من المعاناة التي سببها لبعضهما، فإن روري وليزا أنقذا زواجهما.

تعد المودة والتقدير من أهم العناصر في علاقة عاطفية مجزية وطويلة الأمد. على الرغم من أن الأزواج السعداء قد يشعرون بإثارة الأعصاب في بعض الأحيان بسبب عيوب شخصية شريكهم، فإنهم لا يزالون يشعرون بأن الشخص الذي تزوجوه يستحق التقدير والاحترام. إنهم يقدرون بعضهم، وهو أمر بالغ الأهمية للحفاظ على سلامة بيت العلاقة السليمة الخاص بهم ومنع الخيانة. وإذا كان هناك غياب تام للمودة والتقدير، فإن إحياء العلاقة يصبح مستحيلًا.

التعلم من الماضي

كما هو الحال مع روري وليزا، فإن أفضل اختبار لمعرفة ما إذا كان الزوجان لا يزال لديهما نظام مودة وتقدير هو عادةً كيفية رؤيتهما لماضيهما. إذا كان الزواج مضطربًا، فإن سؤال الزوجين عن الوضع الحالي للأمور من غير المرجح أن يثير الكثير من الشناء المتبادل. لكن أسألها عن ماضيها وستتمكن في الغالب من اكتشاف شرارات من المشاعر الإيجابية.

بالطبع، بعض الزيجات لا تنجح. في هذه العلاقات، تنتشر الخصومة مثل مرض السرطان الخبيث؛ في الواقع تنتشر إلى الخلف في الوقت المناسب وتدمر الذكريات الإيجابية للزوجين. نرى تلك النتيجة المحزنة في زواج بيتر وسينثيا. إنهما لا يتذكران سوى القليل جدًا عن بداية علاقتهما. وعند سؤالهما عما اعتادا فعله قبل الزواج، يتبادلان نظرة سريعة تقول: "ساعدني في الخروج من هنا"، ثم يجلسان بصمت، ويقبلان ذهنيهما ليتذكرا. لا يستطيع بيتر تذكر أي صفة واحدة أعجب بها في سينثيا آنذاك. لم يكن من الممكن إعادة إحياء زواجهما.

في 94 بالمائة من الحالات، من المرجح أن يحظى الأزواج الذين يضعون بصمة إيجابية في ماضي زواجهم وشخصية شريكهم بمستقبل سعيد كذلك. لكن عندما يتم تشويبه الذكريات السعيدة، فهذه علامة على أن الزواج يحتاج إلى المساعدة.

وعلى النقيض، عندما سُئل زوجان آخران في دراستي لحديثي الزواج، مايكل وجوستين، عن ماضيهما، أشرق وجههما. كان حفل زفافهما "رائعاً"، وشهر العسل كان "مذهلاً". مما يحكى ليس فقط مشاعرهما الإيجابية بشأن سنواتهما الأولى، ولكن مدى قوة تلك الذكريات. تتذكر جوستين أنها ذهبا إلى نفس المدرسة الثانوية، كان هو يسبقها ببضع سنوات. لقد كان بطلاً رياضياً كبيراً. وكانت هي منجذبة له للغاية لدرجة أنها قصّت صورته من الجريدة واحتفظت بها في سجل القصاصات. (اعترفت بذلك وأظهرت له سجل القصاصات في موعدهما الرابع). التقيا رسمياً بعد بضع سنوات، عندما رافقت أخته المكفولة (صديقة لها)، التي كانت ستزوره في الجامعة لقضاء عطلة نهاية الأسبوع.

شعر مايكل على الفور بأن جوستين هي توأم الروح، لكنه كان قَلْبًا من أنها لن تحبه. تروي وهي تضحك اكتشاف الرسالة التي كان يعترف فيها بمشاعره والتي وضعها سرًا أسفل حقيبتها في نهاية عطلة نهاية الأسبوع تلك. يقول: "لم أكن أبدًا جريئًا للغاية بشأن ملاحقة النساء، لقد كانت أول فتاة لاحقتها فعليًا. هكذا عرفت أن هناك شيئًا مختلفًا بشأن هذه الفتاة".

إنهما يتذكran المشي لمسافات طويلة، والمحادثات التي أجريها، والرسائل التي كتبها كل يوم بينما كان هو في المدرسة. يقول مايكل، إن الجزء السيئ الوحيد في تلك الأيام، هو "الابتعاد عن جوستين، فقط افتقدتها كثيرًا". يمكنك سماع مودة جوستين وتقديرها لمايكل عندما كانت تقول: "يا إلهي، إذا لم أتزوج هذا الرجل، فسوف يتزوجني شخص آخر. من الأفضل أن أحصل عليه بينما أستطيع ذلك". يقول مايكل: "كنت أنظر إلى فتيات أخريات، ولم أرغب في أن أكون معهن. أردت أن أكون معها فقط. أردت أن نصبح زوجين وأن أخبر الجميع كم هي مميزة بالنسبة لي". تتذكر جوستين الشعور بالاتحاد الذي شعرا به

في التعامل مع أحد أصدقائه الذي استاء من أن جوستين كانت تأخذ الكثير من وقت مايكل. يقول مايكل: "لم يفهم أنني كنت أمنحها وقتي".

لن يكون مفاجئًا كثيرًا معرفة أن مايكل وجوستين لا يزالان متزوجين بسعادة. إن وجود نظرة إيجابية بشكل أساسي تجاه شريكك وزواجك يعد حاجزًا قويًا عند مواجهة الأوقات الصعبة. ولأن لديهما هذا المخزون من المشاعر الجيدة، فإن جوستين ومايكل ليست لديهما أفكار كارثية بشأن الانفصال والطلاق في كل مرة يتشاجران فيها.

علاج الازدراء

في البداية، قد يبدو كل هذا واضحًا إلى حد السخافة: الأشخاص السعداء بزواجهم يحبون بعضهم. وإذا لم يكن الأمر كذلك، فلن يكونوا سعداء بزواجهم. لكن يمكن للمودة والتقدير أن يكونا هشين ما لم تظل على دراية بمدى أهميتهما بالنسبة للصدقة التي هي جوهر أي زواج سعيد. من خلال تذكير نفسك ببساطة بالصفات الإيجابية لشريكك -حتى عندما تتصارعان مع عيوب بعضكما- يمكنكما منع الزواج السعيد من التدهور. والسبب البسيط هو أن المودة والتقدير هما العلاج للازدراء. إذا حافظت على شعور الاحترام لشريكك، تكون أقل عرضة للتصرف باشمئزاز معه عندما تختلفان. لذلك تمنعك المودة والتقدير من أن تُهزَم من قِبَل الفرسان الأربعة.

إذا انطفأت المودة والتقدير المتبادلان لديكما تمامًا، فإن زواجكما في اضطراب شديد. من دون الاعتقاد الأساسي بأن شريكك يستحق التقدير والاحترام، فأين الأساس لأي نوع من العلاقات المجزية؟ ومع ذلك، فمن الممكن أن تتلاشى المودة والتقدير لديكما إلى مستويات بالكاد يمكن إدراكها ولا يزال من الممكن إحياءهما. في مثل هذه الحالة، يكمن سر إعادة إحياء المودة والتقدير في الحصول على عادة البحث عن الصفات والأفعال التي يمكنك تقديرها. وبعد ذلك، أخبر شريكك بما لاحظته وأنت ممتن له. لا يجب أن تكون رسائل الشكر اليومية هذه بشأن أفعال بالغة الأهمية من ناحية شريكك. ابحث عن اللحظات

الصغيرة اليومية. شاهد شريكك وهو يفعل شيئًا صغيرًا بشكل صحيح ثم قَدِّم له تقديرًا حقيقيًا، مثل: "أحببت طريقة تعاملك مع اجتماع المعلمين بالأمس"، أو "شكرًا لجعل أختي تشعر بأنها مرحِّب بها هنا"، أو حتى "أنت تبدو جذابًا للغاية في هذه الملابس، لدي كل أنواع الأفكار المشاغبة".

في بعض الأحيان يقاوم الأزواج البحث عن السلوك الإيجابي لشريكهم والتعبير عن الامتنان له، لأنهم يخبرونني، أن القيام بذلك يبدو "مصطنعًا" بالنسبة لهم. لكن تنمية عادة إيجابية لا تعني "تجميل وضع" العلاقة. بدلاً من ذلك إنها تعيد ضبطها إلى منظور أكثر واقعية. إن مجرد معرفة ذلك يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا بالنسبة للأزواج الذين يشعرون بالتشاؤم تجاه شريكهم وزواجهم. يؤكد البحث الذي أجراه كل من إليزابيث روبرنسون وجيل برايس هذه الحقيقة السعيدة. حيث كَلَّفنا مراقبين موضوعيين، ومتدربين لكي يحصوا عدد الأفعال الإيجابية التي شهدوها بين الزوجين خلال فترة المساء. ثم طلبا من الأزواج أنفسهم أن يحصوا تفاعلاتهم الإيجابية. عندما قارنت الباحثتان بين الدرجات التي منحها الأزواج لأنفسهم وتلك التي منحها المراقبون الموضوعيون، اكتشفا أن الأزواج الذين وصفوا أنفسهم بأنهم غير سعداء بزواجهم لاحظوا فقط نصف التفاعلات الإيجابية التي حدثت بالفعل. ولأنهم كانوا معتادين على الانتباه جيدًا لأخطاء شريكهم، فقد فوّت كل منهم 50 بالمائة كاملة من التصرفات الإيجابية لشريكهم.

قائمة أسئلة المودة والتقدير

لتقييم الوضع الحالي لنظام المودة والتقدير لديك، أجب عما يلي.

اقرأ كل عبارة وُضِع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. أستطيع بسهولة أن أُدرج أكثر ثلاثة أشياء تعجبني في شريكي. ص خ

2. عندما أكون بعيدة عن شريكى، كثيرًا ما أفكر به باعتزاز. ص خ
3. كثيرًا ما أجد طريقة لأقول لشريكى "أنا أحبك". ص خ
4. كثيرًا ما ألمس شريكى أو أقبله بحنان. ص خ
5. شريكى يحترمني حقًا. ص خ
6. أشعر بأننى محبوب ومُعتنى بي في هذه العلاقة. ص خ
7. أشعر بأننى مقبول ومُعجَب بي من قِبل شريكى. ص خ
8. شريكى يجدنى مثيرًا وجذابًا. ص خ
9. شريكى يثيرنى. ص خ
10. توجد إثارة وشغف في هذه العلاقة. ص خ
11. لا تزال الرومانسية جزءًا حتميًا من علاقتنا. ص خ
12. أنا فخور حقًا بشريكى. ص خ
13. شريكى يفرح حقًا بإنجازاتي ونجاحاتي. ص خ
14. أستطيع أن أخبرك بسهولة لماذا تزوجت من شريكى. ص خ
15. لو عاد بي الزمن لفعل كل شيء مرة أخرى، لتزوجت نفس الشخص. ص خ
16. نادرًا ما نخلد للنوم دون إظهار بعض الحب أو المودة. ص خ
17. عندما أدخل الغرفة، يكون شريكى مسرورًا برؤيتي. ص خ

18. شريكى يقدر الأشياء التي أقوم بها في هذا الزواج. ص خ

19. شريكى يحب شخصيتي بشكل عام. ص خ

20. علاقتنا الحميمة مرضية بشكل عام. ص خ

التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة".

10 نقاط فأكثر: هذه نقاط قوة لعلاقتكما. لأنكما تقدّران بعضكما بشكل كبير، فإن لديكما درعًا يمكن أن يحميكما من أن تغمركما أي سلبية توجد بينكما أيضًا. على الرغم من أنه قد يبدو واضحًا لك أن الأشخاص الذين يقعون في الحب يُكثّون احترامًا كبيرًا لبعضهم، فإنه من الشائع أن يغفل الأزواج عن إظهار بعض المودة والتقدير بمرور الوقت. تذكر أن المودة والتقدير هما هبتان تستحقان الحماية. إن إكمال التمارين الواردة في هذا الفصل من حين لآخر سيساعدكما على إعادة التأكيد على مشاعركما الإيجابية تجاه بعضكما.

أقل من 10 نقاط: زواجكما يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. لا تياس إذا حصلت على عدد نقاط منخفض. هناك العديد من الأزواج الذين لم يتلاش نظام المودة والتقدير لديهم لكنه مدفون أسفل طبقات من السلبية، والمشاعر المجروحة، والخيانة. من خلال إحياء المشاعر الإيجابية التي لا تزال تكمن في أعماقكما، يمكنكما تحسين زواجكما بشكل كبير.

إذا قلّت المودة والتقدير لديكما، فإن الطريق إلى إعادتهما يبدأ دائمًا بإدراك مدى قيمتهما. تذكر أنهما عنصران أساسيان لسعادة العلاقة على المدى الطويل، لأنهما يمنعان الازدراء -أحد فرسان إنهاء الزواج الأربعة- من أن يصبح حضورًا طاغيًا في حياتكما. إن الازدراء مدمر، حيث يؤدي بمرور الوقت إلى تفكك الرابطة بين الزوج والزوجة. كلما كنتما أكثر تواصلًا مع مشاعركما الإيجابية العميقة تجاه بعضكما، قلّ احتمال التصرف بازدراء تجاه شريكك عند حدوث خلاف في الرأي.

إحياء المشاعر

إن إحياء أو تعزيز المودة والتقدير بينكما ليس بالأمر المعقد. حتى المشاعر الإيجابية الدفينة منذ وقت طويل يمكن إحيائها ببساطة بمجرد التفكير والتحدث عنها. يمكنك تحقيق ذلك من خلال التأمل قليلاً في شريكك وما الذي يجعلك تقدّره. إذا كنت تشعر بأنك فاقد المهارة لقلة الممارسة أو تراكم التوتر أو الغضب للقيام بهذا "النموذج الحر"، فإن التمارين التالية سترشدك. على الرغم من أن هذه التمارين قد تبدو بسيطة، فإنها تتمتع بقوة هائلة. عندما تعترف بالجوانب الإيجابية لشريكك وزواجك وتناقشها بصراحة، فإن ذلك يعزز الرابطة بينكما. مما يجعل من الأسهل بكثير معالجة مواطن الخلاف في زواجكما وبدء تغييرات إيجابية. لا تتردد في العمل من خلال هذه التمارين بقدر ما ترغب. إنها ليست مخصصة للعلاقات المضطربة فحسب. إذا كان زواجك مستقرًا وسعيدًا، فإن هذه التمارين تعد طريقة رائعة لتعزيز العلاقة العاطفية.

التمرين 1: "أنا أقدر..."

من القائمة أدناه، حدد خمسة تقديرات ترغب في التعبير عنها تجاه شريكك بطريقتك الخاصة، مع إضافة مثال على الوقت الذي أظهر فيه شريكك كل فعل أو صفة إيجابية تقدّرها. في ورش العمل التي أقوم بها، أستطيع أن أرى فائدة هذا التمرين على الفور. الأزواج الذين بدءوا الجلسة وهم جالسون بتيبّس وإحراج يسترخون فجأة. ثم تمتلئ الغرفة بالضحك. بمشاهدة هؤلاء الأزواج أثناء انهماكهم في هذا التمرين، أستطيع أن أقول إنهم يعيدون اكتشاف شيء ما كانوا قد فقدوه.

شكرًا لك على تحضير العشاء. كان لذيذًا.

شكرًا على الاعتناء بالأطفال.

شكرًا لكونك أبًا رائعًا.

شكرًا على تنظيف المطبخ.

شكرًا على القيام بالغسيل.

شكرًا لدعمك لي عندما تحدثت عن الضغط الذي أواجهه.

شكرًا لغسل الأطباق.

شكرًا للاستماع إلى كيف سار يومي.

شكرًا لتفهمك عندما تحدثت عن ذلك الشخص الفظ الذي قابلته.

لقد استمتعت بممارسة الحب معك.

أنا أقدر حقًا كونك حنونًا للغاية مؤخرًا.

لقد استمتعت حقًا بالمحادثة على العشاء.

شكرًا لكونك أماً رائعة.

كان المشي معًا ممتعًا حقًا.

أنا حقًا ممتنة لعناقك لي.

هذا اللون يبدو رائعًا عليك.

شكرًا لقضاء الوقت معي.

شكرًا لك على الاهتمام بما أحتاجه.

شكرًا لإحضارك الزهور لي.

شكرًا لك على رغبتك بي.

يهمني كثيرًا أن تكون رائعًا للغاية مع الأطفال.

الطريقة التي تعامل بها عائلتي تعني لي الكثير.

شكرًا لأنك تجعلني أشعر أنني أهم شيء في حياتك.

شكرًا لتشغيل الموسيقى التي أحبها.

شكرًا على كل المرات التي تقوم فيها بالقيادة.

شكرًا لعملك الجاد من أجل عائلتنا.

شكرًا لأخذي لتناول العشاء في الخارج. لقد كان رائعًا.

شكرًا لاستحمامك معي.

أنت جذاب.

شكرًا لك على استماعك لي.

شكرًا لاتصالك بالسبّاك (أو الكهربائي، أو الحرفي، أو النجار، أو الجنائني، وغيرهم).

شكرًا لك على وجودك بجانبني حينما شعرت بالحزن.

شكرًا لك على تعاطفك معي.

شكرًا لكونك بجانبني.

شكرًا لاصطحاب الأطفال إلى طبيب الأطفال.

شكرًا لك على مواساتك لي.

شكرًا لكونك لطيفًا معي.

لقد استمتعت في الحفلة. شكرًا لبقائك معي.

أنت مقبل رائع.

شكرًا لك على عناقي.

شكرًا لقضاء الوقت مع الأطفال.

شكرًا لتوفير المال من أجلنا.

شكرًا لك على الضحك.

شكرًا لك على إخباري بما تحتاجه.

شكرًا لتوصيلي.

شكرًا لمنحي بعض الوقت لنفسي.

بالكاد أستطيع مقاومة لمسك.

شكرًا لك على ترحيبك الشديد بي عندما أعود إلى المنزل.

أنا ممتن حقًا لتلك الجولة بالسيارة التي أخذناها.

شكرًا لك على تولي الأعمال المنزلية.

أحببت النزهة التي قمنا بها.

تبدو رائعًا الليلة.

شكرًا على اعتنائك بي عندما كنت مريضًا.

شكرًا لك على إخباري بما تشعر به.

أحب لمسك.

أنا أقدر كم أنت شريك مخلص.

رائحتك جميلة للغاية.

شكرًا لك على حبك لي.

شكرًا لجعل منزلنا جميلًا للغاية.

شكرًا لقضاء الوقت مع عائلتي.

شكرًا لإعداد القهوة لي.

تلك المعجنات كانت لذيذة. شكرًا لإحضارها.

شكرًا لاتصالك بالطبيب عندما احتجت إلى موعد.

شكرًا لك على الطريقة التي تدفع بها الفواتير.

شكرًا على دفاعك عني عندما تعرضت للانتقاد.

التمرين 2: ماضي وفلسفة علاقتكما

فيما يلي نسخة من قائمة الأسئلة التي دفعت روري وليزا إلى إعادة اتصالهما مع مودتهما وتقديرهما لبعضهما. إن إكمال قائمة الأسئلة هذه معًا سيجعلكما وجهًا لوجه مع السنوات الأولى من علاقتهما، ويساعدكما على تذكر كيف ولماذا أصبحتما زوجين. ستحتاجان إلى بضع ساعات من الوقت المتواصل لإكمال هذا التمرين. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة عن هذه الأسئلة؛ فهي تهدف إلى إرشادكما إلى تذكر الحب ووجهة النظر نحو الزواج التي دفعتكما إلى مشاركة حياتكما معًا من البداية. تأكدًا من توجيه أفكاركما نحو الذكريات الإيجابية؛ أنتما لا تريدان تحويل هذا التمرين إلى جلسة تدمر حتمًا!

الجزء الأول: ماضيكما

1. ناقشا كيف التقيتما واجتمعتما معًا. ما كانت انطباعاتكما الأولى عن بعضكما؟ ما الذي جعل شريكك لافتًا للنظر؟

2. ما أكثر ما تتذكرانه عن البداية حتى الآن؟ ما أنواع الأنشطة التي قمتما بها معًا؟ ما أبرزها تقريبًا؟

3. كم من الوقت عرفتما بعضكما قبل الزواج؟ تحدثا عن كيفية اتخاذكما لقرار الزواج. هل كان الأمر سهلًا أم صعبًا؟ هل كنتما تحبان بعض بالفعل؟ من بين كل الناس في العالم، ما الذي جعلكما تقرران أن هذا هو الشخص المناسب؟

4. شاركا ذكريات من زواجكما وشهر العسل إن كان لديكما شهر عسل. ما أكثر ما يتذكره كل منكما؟

5. تذكرنا عامكما الأول من الزواج، هل كنتما بحاجة إلى إجراء أي تغييرات؟

6. ماذا عن مرحلة انتقالكما إلى الأبوة؟ كيف كانت هذه الفترة بالنسبة لكل منكما؟

7. بالرجوع إلى الوراء على مر السنين، ما اللحظات التي تبرز كأوقات سعيدة حقًا في زواجكما؟ ما الوقت الممتع بالنسبة لكما كزوجين؟ هل تغيّر هذا الأمر على مر السنين؟

8. يمر العديد من العلاقات بتقلبات الدهر. هل تقولان إن هذا ينطبق على علاقتهما؟ هل يمكنكما وصف بعض هذه الفترات؟

9. بالرجوع إلى الوراء على مر السنين، ما اللحظات التي تبرز كأوقات صعبة حقًا؟ لماذا برأيكما بقيتما معًا؟ كيف تجاوزتما هذه الأوقات الصعبة؟

10. هل توقفتما عن القيام بالأشياء التي كانت تمنحكما المتعة في السابق معًا؟ استكشفا ذلك مع بعضكما.

الجزء الثاني: فلسفتكما في الزواج

11. لماذا برأيكما أن بعض الزوجات تنجح بينما يفشل بعض آخر؟ ناقشا اثنين من الأزواج اللذين تعرفانهما وتتفقان على أن لديهما علاقة جيدة أو سيئة بشكل خاص. ما الفرق بين هاتين الزوجتين؟ وكيف تقارنان بين زواجكما وكل من الزوجتين؟

12. تحدثا عن زوجتي والديكما. هل تعتقدان أنهما كانتا متشابهتين للغاية أم مختلفتين عن زواجكما؟

13. ارسما مخططًا أو جدولًا زمنيًا لزواجكما، مشيرين إلى نقاط التحول الرئيسية، وأوقات السعادة، والشقاء. ما كانت أسعد الأوقات بالنسبة لك؟ وبالنسبة لشريكك؟ كيف تغيّر زواجكما على مر السنين؟

يجد معظم الأزواج أن تذكّر ماضيهم يعيد نشاط علاقتهم. غالبًا ما تُذكر الإجابة عن هذه الأسئلة الأزواج بالحب والتطلعات الكبيرة التي ألهمت قرارهم بالزواج من البداية. وهذا يمكن أن يمنح الأزواج الذين اعتقدوا أن زواجهم قد انتهى بصيصًا من الأمل مما يدفعهم

إلى المحاولة لإنقاذه. قد يكون مجرد تكرار التمرينين أعلاه من حين لآخر أمرًا كافيًا لإنقاذ وتعزيز مودتكما وتقديركما تجاه بعضكما.

تعلم الاعتزاز بشريكك

كم مرة تفكر بسعادة في شريكك عندما تنفصلان؟ هل تتأمل بفخر في صفاته الرائعة العديدة؟ تشتمل مثل هذه الأفكار على الاعتزاز، الذي يعد عنصرًا أساسيًا في نظام المودة والتقدير لدى الزوجين. الاعتزاز هو عادة ذهنية، حيث عندما تنفصلان خلال اليوم، فإنك تزيد من الأفكار حول الصفات الإيجابية لشريكك وتقلل من الأفكار السلبية. يتيح لك هذا التركيز النشط على مزايا شريكك تعزيز الشعور بالامتنان لما تمتلكه بدلًا من الاستياء مما هو مفقود. لا يدرك العديد من الأزواج أنهم يهملون الاعتزاز ببعضهم. ولحسن الحظ، يتم تصحيح هذا بسهولة. يمكن أن تساعدك التمارين التالية في اكتساب هذه العادة المهمة.

التمرين 3: الاعتزاز بشريكك

الجزء الأول: من القائمة أدناه، حدد عشر صفات تعزز بها في شريكك. لكل صفة، اذكر موقفًا حديثًا أظهر فيه شريكك هذه الصفة. ثم قل لنفسك: "أنا محظوظ حقًا لوجودي مع شريكي". أبقِ هذه القائمة في متناول اليد، واستخدمها عندما تكون بمفردك للتركيز على مشاعر المودة التي لديك تجاه شريكك وإثارة الشعور بالامتنان.

الجزء الثاني: اكتب لشريكك رسالة حب تعبّر فيها عن مدى اعتزازك به لهذه الصفات. واقرأها بصوت عالٍ لشريكك خلال موعد رومانسي.

ما أعتز به في شريكي حقًا هو أنه:

نشيط

قابل للتكيف

مغامر

ظموح

ممتنّ

أصيل

واعٍ

متزن

مُجازف

مقدام

متألق

هادئ

ماهر

حريص

حنون

مبتهج

ذكي

مسئول

متعاطف

وائق

مجتهد

مراعٍ للمشاعر

شجاع

مبدع

مُجِبٌّ للاستطلاع

جريء

مخلص

يمكن الاعتماد عليه

عازم

وفي

مثابر

منضبط

مميز

ديناميكي

متحمّس

سهل

تعاطفي

مفعم بالحيوية

مبادر

أخلاقي

حماسي

عادل

جذاب

ذو معنويات عالية

ليّن

متسامح

ودود

مسئل

مضحك

كريم

لطيف

معطاء

جسور

سعيد

كادح

صحي

صادق

محترم

متواضع

فكاهي

نبيل

ذو خيال واسع

مستقل

بارع

فضولي

لديه بصيرة

عاقل

مهتم

سريع البديهة

مبتكر

مرح

طيب

واسع الاطلاع

مسترخ

خالٍ من الهموم

محبوب

مفعم بالحياة

جدير بالحب

مُجِبّ

أمين

ناضج

رقيق

محفّز

موهوب

أنيق

مُربّ

شديد الانتباه

منفتح العقل

متفائل

منظم

فريد

اجتماعي

صبور

مسالم

فطين

دّعوب

مواظب

مريح

إيجابي

منطقي

ذو مبادئ

متحفظ

محلل للمشكلات

باعث على الفخر

متيقظ

رزين

عقلاني

حكيم

تأملي

موثوق

مرن

واسع الحيلة

مهذب

جدير بالثقة

واثق بنفسه

مُضَحَّ بنفسه

مكتفٍ ذاتيًا

حساس

حاذق

صريح

دقيق

نبيه

مؤنس

روحي

عفوي

مستقر

منتظم

قوي

مثقف

ناجح

داعم

مذهل

عطوف

نايغ

متأن

عميق

لا يكل

متساهل

يؤمن

مأمون

حقيقي

متفهم

استثنائي

إيثاري

مستبشر

منتبه

وُدِّي

رشييد

عبقري

مُستحِق

وأى صفة أخرى _____

التمرين 4: دورة تدريبية مدتها سبعة أسابيع في المودة والتقدير

يهدف هذا التمرين إلى جعلك تتناول عادة تقدير شريكك بالتفصيل. إذا كنت غاضبًا، أو متوترًا، أو تشعر بالبعد عن شريكك، ربما لأنك تميل إلى التركيز على صفاته السلبية. وهذا ما يؤدي إلى استمرار الأفكار المزعجة، والتي بدورها تجعلك تشعر بمزيد من البعد والعزلة في زواجك. يساعدك هذا التمرين على مقاومة تلك الميول من خلال تدريبك على التركيز على الصفات الإيجابية لشريكك، حتى وإن لم تقضيا يومًا رائعًا معًا.

توجد لكل يوم أدناه عبارة، أو فكرة إيجابية، تليها مهمة. فكر في كل عبارة، وقُلها لنفسك مرارًا وتكرارًا على مدار اليوم عندما تكون بعيدًا عن شريكك. في بعض الأحيان، قد لا يبدو أن الفكرة تنطبق على شريكك أو زواجك، خاصةً إذا خفتت مشاعر المودة والتقدير لديك. تذكّر أن العبارة ليس من الضروري أن تصف الوضع العام بينكما في الوقت الحاضر. إذا كان بإمكانك التفكير في لحظة واحدة أو موقف واحد حيث تنطبق العبارة، فركّز على تلك الذكرى. على سبيل المثال، إذا لم تشعر بأنك منجذب كثيرًا لشريكك هذه الأيام، فركّز/ ركّزي على منطقة واحدة من جسمها/جسمه تروق لك/لكِ. تأكد أيضًا من إكمال المهمة

البسيطة التي تتبع كل عبارة إيجابية. قم بهذا التمرين كل يوم، بغض النظر عن شعورك تجاه علاقتك أو شريكك. لا تتوقف حتى لو حدث احتدام وغضب كبير أو كنت تشعر بأنكما بعيدان للغاية عن بعضكما.

على الرغم من أن هذا التمرين قد يبدو سخيًا أو مبتذلًا، فإنه يستند إلى مجموعة واسعة من الأبحاث حول قوة التمرن على الأفكار الإيجابية. يعد هذا النهج أحد مبادئ العلاج المعرفي، والذي أثبت نجاحًا كبيرًا في مساعدة الأشخاص على التغلب على الاكتئاب. عندما يُصاب الأشخاص بالاكتئاب، قد يصبح تفكيرهم مضطربًا؛ إنهم ينظرون إلى جميع الأشياء بمنظور سلبي للغاية، مما يزيد من شعورهم باليأس فقط. لكن إذا قاموا، بمرور الوقت، بتمرين أذهانهم عمدًا على طريقة تفكير مختلفة وإيجابية، فمن الممكن انتشالهم من الشعور باليأس.

هذا التمرين هو تجربة في تقديم نفس الأمل للزواج. ما تفعله حقًا هو التمرين على طريقة تفكير أكثر إيجابية تجاه شريكك وعلاقتك. مثل أي تمرين، إذا قمت به بتكرار كافٍ، فإن الكلمات (والأهم من ذلك، الأفكار) ستصبح عادة مكتسبة.

ملحوظة: نظرًا لأن معظم الأزواج يقضون وقتًا بعيدين عن بعضهم من يوم الاثنين إلى الجمعة، فهذه هي الأيام المحددة في الجدول أدناه. يمكنك تبديل الأيام الفعلية لتناسب جدولك بشكل أفضل (إذا كنت تعمل في عطلات نهاية الأسبوع على سبيل المثال)، طالما أنك تقوم بالتمرين خمسة أيام في الأسبوع.

الأسبوع 1

يوم الاثنين

الفكرة: أنا أحب شريكي بصدق.

المهمة: اذكر صفة واحدة تجدها جميلة أو محبوبة.

يوم الثلاثاء

الفكرة: أستطيع أن أتحدث بسهولة عن الأوقات الجيدة في زواجنا.

المهمة: اختر أحد الأوقات الجيدة واكتب عبارة عنه.

يوم الأربعاء

الفكرة: أستطيع أن أتذكر بسهولة أوقاتًا خاصة، ورومانسية في زواجنا.

المهمة: اختر أحد تلك الأوقات وتذكره.

يوم الخميس

الفكرة: أنا منجذب إلى شريكي جسديًا.

المهمة: فكر في صفة جسدية واحدة تحبها.

يوم الجمعة

الفكرة: شريكي لديه ميزات محددة تجعلني فخورًا به.

المهمة: اذكر إحدى الصفات التي تجعلك فخورًا.

الأسبوع 2

يوم الاثنين

الفكرة: أشعر بإحساس حقيقي "باتحادنا" بدلاً من "الفردية" في هذا الزواج.

المهمة: فكّر في شيء واحد مشترك بينكما.

يوم الثلاثاء

الفكرة: لدينا نفس المعتقدات والقيم العامة.

المهمة: صف معتقدًا واحدًا تتشاركانه.

يوم الأربعاء

الفكرة: لدينا أهداف مشتركة.

المهمة: اذكر أحد تلك الأهداف.

يوم الخميس

الفكرة: شريكى هو صديقي المفضل.

المهمة: تذكّر سرًا شاركته مع شريكك.

يوم الجمعة

الفكرة: أحصل على الكثير من الدعم في هذا الزواج.

المهمة: فكّر في وقت كان فيه شريكك داعمًا لك للغاية.

الأسبوع 3

يوم الاثنين

الفكرة: منزلي هو المكان الذي آتي إليه للحصول على الدعم وتقليل التوتر.

المهمة: اذكر وقتاً قد ساعدك فيه زوجك على تقليل التوتر.

يوم الثلاثاء

الفكرة: أستطيع أن أتذكر بسهولة الوقت الذي التقينا فيه لأول مرة.

المهمة: صف ذلك اللقاء الأول على ورقة.

يوم الأربعاء

الفكرة: أتذكر العديد من التفاصيل بشأن قرار الزواج.

المهمة: اكتب عبارة تصف ما تتذكره.

يوم الخميس

الفكرة: أستطيع أن أتذكر حفل زفافنا وشهر العسل.

المهمة: صف أحد الأشياء التي استمتعت بها فيهما.

يوم الجمعة

الفكرة: نقسم الأعمال المنزلية بطريقة عادلة.

المهمة: صف إحدى الطرق التي تقومان بها بذلك بشكل منتظم. إذا كان شريكك لا يشارك

في الأعمال المنزلية، ففكر في طرق أخرى يساهم بها. وإذا لم تقم أنت بالمشاركة، فحدد

مهمة ستتولى القيام بها (مثل القيام بالغسيل).

الأسبوع 4

يوم الاثنين

الفكرة: إننا قادران على التخطيط جيدًا ولدينا شعور بالسيطرة على حياتنا معًا.

المهمة: صِف نشاطًا واحدًا خططتما له معًا.

يوم الثلاثاء

الفكرة: الفخر بهذا الزواج.

المهمة: اذكر شيئين يجعلانك تشعر بالفخر بزواجك.

يوم الأربعاء

الفكرة: أنا فخور بعائلتي.

المهمة: تذكّر وقتًا محددًا شعرت فيه بهذا الفخر بشكل خاص.

يوم الخميس

الفكرة: توجد أشياء لا أحبها في شريكي، لكن يمكنني التعايش معها.

المهمة: ما العيب البسيط الذي تكيفت معه؟

يوم الجمعة

الفكرة: هذا الزواج أفضل بكثير من معظم الزيجات التي رأيتها.

المهمة: فكر في زواج تعرف أنه مريع.

الأسبوع 5

يوم الاثنين

الفكرة: لقد كنت محظوظًا حقًا بلقاء شريكي.

المهمة: اذكر إحدى مزايا الزواج من شريكك.

يوم الثلاثاء

الفكرة: الزواج في بعض الأحيان يكون شاقًا، لكنه يستحق ذلك.

المهمة: فكّر في أحد الأوقات الصعبة التي تجاوزتها بنجاح معًا.

يوم الأربعاء

الفكرة: توجد مودة كبيرة بيننا.

المهمة: خَطِّطْ لهدية مفاجئة لشريكك هذه الليلة.

يوم الخميس

الفكرة: نحن مهتمان حقًا ببعضنا.

المهمة: فكّر في شيء للقيام به أو الحديث عنه يكون مثيرًا للاهتمام.

يوم الجمعة

الفكرة: نحن رفيقان جيدان.

المهمة: خططا لنزهة معًا.

الأسبوع 6

يوم الاثنين

الفكرة: يوجد كثير من الحب الرائع في زواجي.

المهمة: فكّر في رحلة خاصة قمتما بها معًا.

يوم الثلاثاء

الفكرة: شريكي شخص مثير للاهتمام.

المهمة: خطط لموضوع ما تود طرحه على شريكك يثير اهتمامكما معًا.

يوم الأربعاء

الفكرة: نتجاوب جيدًا مع بعضنا.

المهمة: اكتب رسالة حب إلى شريكك وشاركها معه.

يوم الخميس

الفكرة: لو عاد بي الزمن، لتزوجت نفس الشخص مرة أخرى.

المهمة: خططا لقضاء عطلة بمناسبة ذكرى الزواج (أو مناسبة أخرى).

يوم الجمعة

الفكرة: يوجد كثير من الاحترام المتبادل في زواجي.

المهمة: فكرا في أخذ دورة معًا (إبحار، أو رقص، وما إلى ذلك). أو أخبر شريكك عن أحد

الأوقات التي أعجبت فيها بشيء فعله مؤخرًا.

الأسبوع 7

يوم الاثنين

الفكرة: ممارسة الجماع تكون عادةً (أو يمكن أن تكون) مُرضية تمامًا في هذا الزواج.

المهمة: خططاً لمساء مثير لكما.

يوم الثلاثاء

الفكرة: لقد قطعنا شوطًا طويلًا معًا.

المهمة: فكرا في كل ما حققتماه كفريق.

يوم الأربعاء

الفكرة: أعتقد أنه يمكننا اجتياز أي محنة معًا.

المهمة: استذكار الماضي عن كيفية تجاوزكما لفترة صعبة.

يوم الخميس

الفكرة: نستمتع بروح الدعابة لدى بعضنا.

المهمة: خططاً لمشاهدة عرض كوميدي معًا.

يوم الجمعة

الفكرة: يتسنى لرفيقي أن يكون جذابًا للغاية.

المهمة: تأنقًا للغاية بملابس السهرة لقضاء مساء فاخر معًا. أو إذا كنتما لا تحبان هذا النوع من الأشياء، فخططا لنوع آخر من الأمسيات في الخارج تستمتعان به.

بحلول نهاية الأسابيع السبعة، من المرجح أن تجد أن رأيك تجاه شريكك وزواجك أصبح أكثر إيجابية بكثير. إكثار المديح في بعضكما لا يعود إلا بالفائدة على زواجكما. ولكن لضمان استمرار هذه المكاسب، تحتاجان إلى تطبيق الاحترام والمودة بينكما. في الفصل التالي ستفعلان ذلك تمامًا، من خلال استخدامهما كأساس لتجديد -أو إحياء- الشعور بالرومانسية في زواجكما.

المبدأ 3: توجَّهًا نحو بعضكما وليس بعيدًا عن بعضكما

لو عُرضت لقطات مختبر الحب في صالات السينما، لما فاز أحد بأي جوائز أوسكار. تكتظ أرشيفاتنا بمشاهد مملة لا نهائية، على سبيل المثال، ينظر الزوج من النافذة الكبيرة ويقول: "يا للروعة، انظري إلى ذلك القارب"، بينما تنظر الزوجة إلى مجلتها تقول: "نعم، يبدو مثل المركب الشراعي ذي الصاريين الذي رأيناه الصيف الماضي، أتتذكر؟" ويهمهم الزوج.

قد تعتقد أنني أعتبر أن مشاهدة مثل هذه المشاهد المملة باستمرار أمر لا يطاق. على العكس، فإن أشرطة تسجيل مختبر الحب المفضلة لدي هي النوع الذي سوف يحذفه أي عامل مونتاج أفلام هوليوود كفاء بسهولة. وذلك لأنني أجد أن الدراما العميقة تكمن في اللحظات الصغيرة. هل سيقراءن أو يستمعان إلى الأخبار معًا أم بصمت كل على حدة؟ هل سيتبادلان الحديث أثناء تناولهما الغداء؟ أشاهد وأنا مليء بالترقب لأنني أعلم: الأزواج الذين يشاركون في الكثير من مثل هذه التفاعلات يميلون إلى البقاء سعداء. ما يحدث حقًا في هذه التبادلات الصغيرة هو أن الزوج والزوجة يتواصلان؛ إنهما يتناغمان من خلال التوجه نحو بعضهما. الأزواج الذين يفعلون ذلك يبنون الثقة المتبادلة. أما الذين لا يفعلون ذلك فمن المرجح أن يضلوا طريقهم. نادرًا ما أرى لحظات اتصال صغيرة في أشرطة تسجيل الأزواج الذين يطلقون لاحقًا أو يبلغون عن تدهور زواجهم بشكل دائم. غالبًا، لا ترفع الزوجة عينيها حتى عن مجلتها؛ وإذا فعلت ذلك، فإن زوجها لا يعترف بما تقوله.

لقد شوّهت هوليوود مفاهيمنا عن الرومانسية وما يُشعل شرارة العاطفة. حيث مشاهدة همفري بوغارت وهو يحتضن إنجريد بيرجمان والدموع تنهمر من عينيها بين ذراعيه قد تجعل قلبك يخفق بقوة، لكن الرومانسية من واقع الحياة تغذيها مشاهد أكثر رتابة بكثير. تبقى مشتتة في كل مرة تُخبر فيها شريكك عن تقديرك له خلال كدح الحياة اليومية. في الزواج، يقوم الأزواج دائمًا بما أسميه "مبادرات" للحصول على انتباه، أو عاطفة، أو دعاة، أو دعم بعضهم. يمكن أن تكون المبادرات بسيطة، مثل: طلب تدليك الظهر، أو هامة مثل: طلب المساعدة في حمل العبء عندما يكون أحد الوالدين المسنين مريضًا. يستجيب الشريك لكل مبادرة إما بالتوجه نحو الشريك وإما بالابتعاد عنه. يعد الميل للتوجه نحو شريكك هو أساس الثقة، والاتصال العاطفي، والشغف، والحياة الحميمة المرضية. رغم أن الأمر قد يبدو كوميديًا، فإن الرومانسية تتعزز في ممر السوبر ماركت عندما يسأل شريكك: "هل نفذ الزبد؟"؛ وتجييبين: "لا أعلم. دعني أذهب لأحضر بعضًا منه تحسبًا"، بدلًا من هزة الكتف بعدم اكتراث. إنها تنمو أيضًا عندما تعلم أن شريكك يواجه يومًا عصيبًا في العمل وتخصص بضع ثوانٍ من جدولك لإرسال رسالة نصية مشجعة له. في جميع هذه الحالات، يختار الشريكان الاتجاه نحو بعضهما بدلًا من الابتعاد.

تؤكد أبحاثنا الدور الأساسي الذي تلعبه المبادرات في العلاقة. خلال دراسة المتابعة التي أجريناها على مدى ست سنوات مع حديثي الزواج، وجدنا أن الأزواج الذين ظلوا متزوجين قد اتجهوا نحو مبادرات شريكهم بمعدل 86 بالمائة في المتوسط من الحالات في مختبر الحب، بينما بلغ أولئك الذين انتهى بهم الأمر بالطلاق 33 بالمائة فقط في المتوسط. ومن الجدير بالذكر أن معظم الخلافات بين الأزواج في كلتا المجموعتين لم تكن حول مواضيع محددة مثل المال أو الجماع، ولكنها نتجت عن فشل تلك المبادرات في تحقيق التواصل. هناك سبب يجعل الأحداث الصغيرة على ما يبدو أساسية لمستقبل العلاقة: في كل مرة يتجه فيها الشريكان نحو بعضهما، فإنهما يمّولان ما أطلقنا عليه حسابهما المصرفي العاطفي. إنهما يعززان مدخراتهما، مثل المال في البنك، والذي يمكن أن يكون بمثابة وسادة حماية عندما تصبح الأوقات صعبة، عندما يواجهان ضغوطًا أو صراعًا

كبيرًا في الحياة. نظرًا لأنهما خزنًا رصيدًا وفيرًا من النية الحسنة، فإن هؤلاء الأزواج أقل عرضة للترنح نحو عدم الثقة والسلبية الدائمة خلال الأوقات الصعبة.

الخطوة الأولى نحو التوجه لبعضكما أكثر هي ببساطة أن تكونا على دراية بمدى أهمية هذه اللحظات الصغيرة، ليس فقط لمستوى الثقة في زواجكما ولكن أيضًا للشعور المستمر بالحب. بالنسبة للعديد من الأزواج، فإن مجرد إدراك أنه لا ينبغي عليهم أن يعتبروا تفاعلاتهم اليومية أمرًا مفروغًا منه يُحدث فرقًا هائلًا في علاقتهم. ذكّر نفسك أن مساعدة بعضكما سوف تفيد قوة وشغف زواجكما أكثر بكثير من قضاء عطلة في جزر البهاما لمدة أسبوعين.

يعتقد الكثير من الناس أن سر إعادة التواصل مع شريكهم هو قضاء عطلة على البحر. لكن النزهة الرومانسية لن تؤدي إلا إلى تأجيج المشكلات، إلا إذا أبقى الزوجان شعلة الحب متقدة من خلال البقاء على اتصال بالأمر الصغير. من السهل أن نتخيل جوستين و مايكل، الزوجين اللذين تذكرا حفل زفافهما وخطوبتهما بمثل هذه البهجة، في مطعم مضاء بالشموع. لكن إذا جلس بيتر وسينثيا على الطاولة المجاورة، فمن المرجح أن تكون أمسيتهما كارثية، ومليئة باللوم، والاتهامات المضادة، أو الصمت المُربك.

من فضائل التوجه نحو بعضكما سهولة تحقيق ذلك. لا يتطلب الأمر سوىبادرة صغيرة لتؤدي إلى أخرى ثم أخرى. يعمل "الاتجاه نحو" وفقًا لقانون الارتجاع الإيجابي؛ مثل كرة ثلجية تتدحرج من على المنحدر، حيث يمكن أن تبدأ صغيرة ولكنها تحقق نتائج هائلة. بعبارة أخرى، ليس عليك أن تتجه نحو شريكك بطريقة مؤثرة للغاية لرؤية الفائدة. فقط ابدأ، وسوف تتحسن الأمور من تلقاء نفسها. إليك مثالاً من حياتي الخاصة: ذات يوم سمعت بالصدفة جولي تتذمر بصوت منخفض وهي تفرغ مجفف الملابس. كان بإمكانها بسهولة التظاهر بعدم الملاحظة. لكن هذا التذمر كان مبادرة منها، مبادرة هادئة، لكنها بالتأكيد مبادرة. لذلك سألتها ما الأمر، فقالت: "أنا لا أمانع القيام بالغسيل، لكنني أكره طيه". حسناً، أنا أحب المهام الطائشة مثل طي القمصان! إنها تمنحني شعورًا بالإنجاز، يشبه إلى

حد ما مراجعة سلاسل الأرقام في المختبر. لذلك اتجهت نحو زوجتي من خلال تولي عملية الطي. لقد كدّست الغسيل أكوامًا على السرير، وشغّلت الموسيقى مع ملحن الجاز بيل إيفانس والبيانو الرائع الخاص به، وكنت في غاية السعادة. (مثل كثير من الناس، كلما أمكن، حاولت القيام بالأعمال المنزلية بطريقة متساهلة مع نفسي، وممتعة للغاية). وفي النهاية اتجهت جولي ببطء نحو الغرفة. علمت أنها تتوقع مني أن أطلب منها المساعدة، على الرغم من كرهها لطي الغسيل. وبدلاً من ذلك، استرخينا معًا واستمتعنا بالموسيقى بينما واصلت الطي. أشارت جولي إلى أنه قد مر وقت طويل منذ أن ذهبنا إلى نادي الجاز المحلي المفضل لدينا. لذلك انتهى بنا الأمر بالتوجه إلى هناك لتناول العشاء. في النهاية، تحول توجهي نحو كومة الغسيل تلك إلى أمر رومانسي للغاية بالنسبة لنا.

هل زواجك مهياً للرومانسية؟

للحصول على فكرة جيدة عن مدى نجاح علاقتك (أو مدى احتمال نجاحها في المستقبل)، أجب عن الأسئلة التالية.

اقرأ كل عبارة وضع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. نستمتع بالقيام بأنشطة صغيرة معًا، مثل غسل الأطباق أو مشاهدة التلفزيون. ص خ
2. أتطلع إلى قضاء وقت فراغي مع شريكي. ص خ
3. في نهاية اليوم، يكون شريكي مسرورًا برؤيتي. ص خ
4. عادةً ما يكون شريكي مهتمًا بسماع آرائي. ص خ
5. أنا أستمتع حقًا بمناقشة الأمور مع شريكي. ص خ
6. شريكي أحد أفضل أصدقائي. ص خ

7. نحن متوافقان روحياً للغاية. ص خ
 8. نحن نحب مجرد التحدث مع بعضنا. ص خ
 9. عندما نخرج معاً، يمر الوقت سريعاً جداً. ص خ
 10. لدينا دائماً الكثير لنقوله لبعضنا. ص خ
 11. نحن نستمتع كثيراً معاً. ص خ
 12. يخبرني شريكي عندما يكون قد مر بيوم عصيب. ص خ
 13. أعتقد أن شريكي يعتبرني صديقاً مقرباً جداً. ص خ
 14. نحن نميل إلى مشاركة نفس القيم الأساسية. ص خ
 15. نحب قضاء الوقت معاً بطرق مماثلة. ص خ
 16. لدينا بالفعل الكثير من الاهتمامات المشتركة. ص خ
 17. لدينا العديد من الأحلام والأهداف نفسها. ص خ
 18. نحب أن نفعل الكثير من الأشياء نفسها. ص خ
 19. على الرغم من أن اهتماماتنا مختلفة نوعاً ما، فإنني أستمتع باهتمامات شريكي. ص خ
 20. أياً كان ما نفعله معاً، فإننا نميل إلى قضاء وقت ممتع. ص خ
- التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة".

12 نقطة فأكثر: تهانينا! الاتجاه نحو بعضكما يُعدّ نقطة قوة في زواجكما. لأنكما غالبًا ما "توجدان" لبعضكما خلال الأحداث البسيطة في حياتكما، فقد بنيتما حسابًا مصرفيًا عاطفيًا كبيرًا من شأنه أن يدعمكما خلال أي فترات عصيبة في زواجكما (ويمنع الكثير منها من الاقتراب). إنها تلك اللحظات الصغيرة التي نادرًا ما تفكران فيها -حينما تعيدان توجيه نكتة تنتشر على وسائل التواصل الاجتماعي، أو تعدان المائدة معًا، أو تجريان مكالمة سريعة للاطمئنان بينما لا يزال كلاكما في العمل؛ إن وجود فائض في حسابكما المصرفي العاطفي هو ما يجعل الحب يدوم ويجعلكما تتجاوزان الأوقات الصعبة، والحالات المزاجية السيئة، والتغيرات الحياتية الكبرى.

أقل من 12 نقطة: علاقتكما تحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. من خلال تعلم كيفية التوجه نحو بعضكما أكثر خلال اللحظات البسيطة في يومكما، لن تجعلا زواجكما أكثر استقرارًا فحسب، بل أكثر رومانسية كذلك. في كل مرة تبذلان جهدًا للاستماع والرد على ما يقوله الشريك، لمساعدته، فإنكما تجعلان زواجكما أفضل قليلًا.

عائقان أمام التوجه نحو بعضكما

خلال عملي مع الأزواج، لاحظت أن هناك موقفين بشكل خاص يميلان إلى عرقلة اتجاه الشريكين نحو بعضهما وبناء شعورهما بالثقة. إليك كيفية منع حدوث هذه العوائق في علاقتكما.

1. "تفويت" مبادرة بسبب سيطرة الغضب أو أي مشاعر سلبية أخرى.

في بعض الأحيان، خاصةً إذا كانت العلاقة تمر بفترة صعبة، قد لا يدرك الشريك عندما يقدم شريكه مبادرة للتواصل لأنه يبدو سلبيًا. ثم يتفاعل الشريك مع السلبية ويفتقد الطلب الخفي. على سبيل المثال، تقول لنا لزوجها، كارل، بغضب: "لن يخطر ببالك أبدًا أن تنظف الطاولة، أليس كذلك؟". لم يفهم كارل مبادرة لنا ("من فضلك نظّف الطاولة الليلة").

بدلاً من ذلك، يفهم الانتقاد، الفارس الأول. لذلك ليس من المفاجئ أن يرد بطريقة دفاعية: "حسناً، متى سوف تملئين خزّان الوقود؟". ومن هنا، يتصاعد الخلاف.

ماذا لو، بدلاً من ذلك، رد كارل بالقول: "أجل، أنتِ محقة. آسف"، ثم نظف الطاولة؟ لكسب نقاطاً هائلة على الأرجح وكان سيحصل على ابتسامة خجولة من زوجته، التي ربما تدرك حينئذ أن بداية نقاشها الحادة لم يكن لها داعٍ. بشكل مماثل، لنفترض أن كارل يريد من لينا أن تأتي للفراش لكنها ترد على رسائل البريد الإلكتروني. مبادرته هي: "من فضلك تعالي إلى الفراش معي"؛ لكن يظهر الأمر على شكل: "هل تتعاملين مع رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بك الآن؟ كان لديك طوال الليل!". إذا ركزت لينا على مبادرته وليس على نبرة صوته، فستكون لديها الفرصة للرد بشكل إيجابي: "فكرة جيدة. سأتي حالاً".

لذلك قبل أن ترد بشكل دفاعي على شريكك، توقف لحظة وابحث عن طلب خفي وراء كلماته القاسية. ثم، ركز على الطلب، وليس على طريقة الإلقاء. إذا وجدت صعوبة في عدم الرد بشكل دفاعي، خذ أولاً خمسة أنفاس عميقة حقاً، مع العدّ ببطء من واحد إلى ستة أثناء الشهيق وبعد ذلك ثم ببطء من سبعة إلى خمسة عشر أثناء الزفير. ثم قل لشريكك: "أريد أن أرد عليك بشكل إيجابي، لذلك هل يمكنك من فضلك أن تخبرني بما تحتاجه الآن مني؟ أنا حقاً أريد أن أعرف". إذا كان إخفاء الطلب بالنقد عادةً في علاقتكما وتعمل السلبية على تشويش الإشارات بينكما، اعملا على بدء النقاش بطريقة لطيفة.

2. التشتت بسبب العالم السلبي.

خلال عملي مع الأزواج، لاحظت أن الإنترنت والأجهزة الرقمية تشكلان تحدياً متزايداً أمام التوجه نحو بعضكما. لا شك أن إمكانية الوصول الفوري والتفاعل مع العالم الخارجي يوفران فوائد اجتماعية هائلة. لقد أصبح من الأسهل بكثير الاتصال، وإعادة الاتصال، مع الأصدقاء والأقارب كما أصبح من الأسهل على الأشخاص المنعزلين والوحيدين التواصل مع الآخرين المتشابهين في التفكير للحصول على الدعم والتفاهم. ومع ذلك، هناك جوانب سلبية لكل هذا الاتصال. إن سهولة تواصل الآخرين معنا في أي وقت من اليوم نهاراً وليلاً

يمكن أن تؤثر سلبيًا على التواصل الحميم الذي يغذي كلاً من الحب الرومانسي والحياة الأسرية. بالطبع، لا يساعد الأمر حيث إن العديد من أماكن العمل تتوقع من الموظفين أن يكونوا متاحين عبر البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي خارج أوقات العمل.

في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي التحقق المستمر من رسائل البريد الإلكتروني، والمنشورات، والتغريدات، والرسائل النصية، إلى نوع من الإدمان حيث يصبح التشتت نفسه عادة. يوثق نيكولاس كار، في كتابه *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*، أبحاثًا تشير إلى أن التشتت الذاتي أصبح عادة دائمة، ولا شعورية بالنسبة للعديد من الناس. لقد جعلتنا كل هذه الأجهزة الإلكترونية نعتاد على انقطاع تركيزنا وانتباهنا. ثقافة التشتت هذه لا تقيّد العلاقات الحميمة التي تتطلب العكس: عادة الوعي والانتباه. غالبًا ما يشتكي كلا الشريكين من انشغال الآخر وأنه غير موجود. حلت صورة الشريك من كلا الجنسين الذي يرسل الرسائل النصية، أو يتصفح وسائل التواصل الاجتماعي، أو يستغرق في إحدى ألعاب الهاتف المحمول التي لا تُقاوم محل الصورة المبتذلة القديمة للزوج الذي يختبئ خلف الصحيفة.

أريد أن أروي لك قصة قصيرة تؤكد مدى أهمية أن تكون حاضرًا مع شريكك. كجزء من دراسة بحثية، حللت أنا وزميلتي أليسون شابيرو مقاطع فيديو للآباء وهم يتفاعلون مع أطفالهم الذين يبلغون من العمر ثلاثة أشهر. وجدنا أن الأطفال الرضع كانوا يركزون بشكل كامل على الحاضر، وأن أكثر ما كان يأسر انتباههم هو وجه وصوت والديهم. لكن الآباء لم يدركوا دائمًا رغبة أطفالهم باللعب، لأن الأطفال الصغار يعملون وفق نطاق زمني أبطأ بكثير. على سبيل المثال، إذا أخرج الأب لسانه أمام طفله حديث الولادة، فقد يقلده الطفل؛ لكن ليس قبل دقيقة أو اثنتين لأن هذا الإنجاز يتطلب جهدًا كبيرًا بالنسبة لطفل صغير. فقط الآباء الذين استمروا في التركيز واللعب بصبر مع أطفالهم حديثي الولادة هم من حظوا بمتعة مشاهدة تقليد أطفالهم المذهل، والذي كان في الحقيقة شكلاً من أشكال التواصل. لقد أوضحت لي مشاهدة مقاطع الفيديو تلك مدى أهمية أن تكون حاضرًا حقًا وعدم تشتت انتباهك إلى أشياء متعددة عند التواصل مع من تحب؛ في أي مرحلة عمرية.

في بعض الأحيان يستخدم الأزواج الأجهزة كوسيلة للتشتيت الذاتي أثناء الخلافات الزوجية. على سبيل المثال، قد يلجأ الشريك الذي يشعر بالقلق من التواصل أو المستعد للتجنب إلى المشتتات لإنهاء التفاعل. بدلاً من مغادرة الغرفة أو تغيير الموضوع عند حدوث مشكلة زوجية حساسة، قد يحول انتباهه إلى الهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي الموجود دائماً. في مثل هذه الحالات، يمكن الجهاز من الابتعاد. ومع ذلك، عادةً لا أعتقد أن تشتيت التكنولوجيا الفائقة وعدم الانتباه الناتج عنه متعمدان أو ناجمان عن مشكلة زوجية. نحن فقط لا ندرك كيف يمكن أن تصبح هذه الأجهزة مؤدية للإدمان.

أفضل حل لهذه المشكلة المتنامية هو أن يعترف كلا الشريكين بما إذا كان هناك مصدر قلق بينهما وأن يضعوا قواعد للآداب تناسب كليهما. (ستجد المزيد حول هذا الأمر في بداية الفصل 10).

غالبًا ما يتجاهل الأزواج احتياجات بعضهم العاطفية بسبب الغفلة، وليس بسوء نية.

إذا كنت تشعر بأنه لا يزال بإمكانك أنت أو شريكك الاستفادة من المساعدة في التوجه نحو بعضكما، فإن التمارين التالية مخصصة لكما. ستجعل هذه التمارين المبدأ الثالث جزءًا أسهل، وأكثر طبيعية في حياتكما معًا.

التمرين 1: الحساب المصرفي العاطفي

إن الاحتفاظ بحساب في رأسك عن مدى تواصل شريكك معك بطرق بسيطة يمكن أن يفيد زواجك بشكل كبير. لكن بالنسبة لبعض الأزواج، ينجح هذا المفهوم بشكل أفضل إذا جعلوا حسابهم المصرفي العاطفي "حقيقيًا". يمكنك القيام بذلك عن طريق رسم دفتر حساب بسيط ومنح شريكك نقطة واحدة في كل مرة يتجه فيها نحوك خلال اليوم. ربما لن ترغب في توثيق كل إيماءة رأس مشجعة تتلقاها أثناء المحادثة. لكن يمكنك تضمين

إدخالات لأحداث، مثل: "اتصل بي في العمل لمعرفة كيف سار اجتماعي"، و"أخذ شاحنتنا إلى مغسلة السيارات".

شاركنا دفتر حسابكما مع بعضكما، لكن احذرا من تحويل هذا الأمر إلى منافسة أو مقايضة تتعقبان فيها "رصيد" حساب بعضكما ومراقبة من فعل ماذا لمن. هذا النهج يعوق الغرض من هذه التمارين. الهدف هو إجراء تحسينات صغيرة من خلال ملاحظة كيف كان شريكك يتجه نحوك ويعطي. إذا كنت قد توقفت عن عادة شكر شريكك على التوجه نحوك، فقد يستغرق الأمر بعض الوقت لرؤية فوائد هذا التمرين. التحدي الكبير هو أن تلاحظ متى يتجه شريكك نحوك. تذكر: الأزواج غير السعداء يميلون إلى التقليل من أهمية مدى تكرار حدوث ذلك.

فيما يلي قائمة طويلة من الأنشطة التي يقوم بها بعض الأزواج معًا؛ تشمل كل شيء بدءًا من تمشية الكلب إلى لعب البولينج. اختر أكثر ثلاثة أنشطة تقدّرهما قام شريكك بها في الماضي. كما يمكنك وضع دائرة حول أي نشاط إذا قمت به أنت وشريكك معًا. ثم اشكر شريكك ببساطة على توجهه نحوك بهذه الطرق.

1. الاجتماع في نهاية اليوم والتحدث عن كيف سارت الأمور.
2. التسوق لشراء الأغذية. إعداد قائمة التسوق.
3. الطهي للعشاء، والخَبز.
4. تنظيف المنزل، والقيام بالغسيل.
5. التسوق معًا لشراء الهدايا أو الملابس (لنفسيكما، أو للأطفال، أو للأصدقاء).
6. الخروج (من دون أطفال) لتناول فطور متأخر أو عشاء، أو إلى مكانكما المفضل المعهود أو مقهى.

7. مشاهدة أو قراءة الأخبار معًا.
8. مساعدة بعضكما في خطة لتحسين الذات (على سبيل المثال، دورة جديدة، أو القيام بحمية غذائية، أو القيام بالتمارين الرياضية، أو مهنة جديدة).
9. تخطيط واستضافة حفل عشاء.
10. الاتصال و/أو التفكير ببعضكما خلال يوم العمل.
11. قضاء ليلة في ملاذ روماني.
12. تناول وجبة الإفطار معًا خلال ساعات العمل الأسبوعية.
13. الذهاب إلى دار العبادة معًا.
14. القيام بأعمال الفناء، وجرف الثلج عن الممشى، والقيام بالإصلاحات المنزلية، والقيام بصيانة وغسيل السيارة.
15. المشاركة في أعمال اللجان المجتمعية (على سبيل المثال، العمل التطوعي).
16. القيام بالتمارين الرياضية معًا.
17. الذهاب إلى خروجات في عطلة نهاية الأسبوع (على سبيل المثال، القيام بنزهات، وجولات بالسيارة).
18. البقاء على اتصال/قضاء الوقت مع الأقارب (مثل، الوالدين، أو عائلة الشريك، أو الأشقاء).
19. مشاهدة التلفاز أو مشاهدة مقاطع فيديو بال بث التدفقي.

20. طلب الطعام الجاهز.
21. الخروج في موعد مزدوج مع الأصدقاء.
22. التحدث أو القراءة معًا بجوار مدفأة مفتوحة.
23. الاستماع إلى الأغاني.
24. الذهاب للترفيه، مثل حضور حفلة، أو الذهاب إلى مكان ترفيهي، أو النادي، أو المسرح.
25. استضافة حفلة يوم ميلاد طفلكما.
26. توصيل طفلكما إلى الدروس.
27. حضور حدث رياضي أو عرض لطفلكما (مثل، إلقاء، أو مسرحية، وما إلى ذلك).
28. دفع الفواتير.
29. كتابة الرسائل أو البطاقات.
30. العمل في المنزل، ولكن البقاء معًا بطريقة ما.
31. الذهاب إلى حفلة.
32. الذهاب يوميًا إلى العمل معًا.
33. الاحتفال بالإنجازات المهمة في حياة أطفالكما (مثل، سر التثبيت، أو التخرج).
34. الاحتفال بالإنجازات المهمة الأخرى في حياتكما (على سبيل المثال، الترقية، أو التقاعد).

35. لعب ألعاب الكمبيوتر، وتصفح الإنترنت.
36. الإشراف على موعد التقاء أطفالكما للعب.
37. التخطيط لمستقبلكما معًا. الحلم معًا.
38. تمشية الكلب.
39. القراءة بصوت عالٍ معًا.
40. لعب لعبة على اللوحة أو لعبة ورق.
41. تقديم مسرحيات أو قصص فكاهية معًا.
42. القيام بالأعمال معًا في عطلة نهاية الأسبوع.
43. ممارسة الهوايات (على سبيل المثال، الرسم، أو النحت، أو عزف الموسيقى).
44. التحدث أثناء تناول المشروبات (مثل، العصير، أو القهوة، أو الشاي).
45. إيجاد متسع من الوقت للتحدث فقط من دون مقاطعات؛ إيجاد وقت لشريكك لكي يستمع إليك حقًا.
46. الثرثرة (التحدث عن أخبار الآخرين).
47. حضور جنازة.
48. تقديم المساعدة للآخرين.
49. البحث عن منزل أو شقة جديدة.

50. اختبار قيادة السيارات الجديدة.

51. وأشياء أخرى

والآن، شاركا بعضكما أفضل ثلاثة خيارات لديكما حتى يعرف كل منكما أي أنشطة من "التوجه نحو بعضكما" قد سجلت لكما النقاط الأكثر عاطفية.

التمرين 2: محادثة الحد من التوتر

على الرغم من إمكانية كسب نقاط في حسابكما المصرفي العاطفي من خلال أي نشاط يومي تقريبًا مما هو مذكور أعلاه، فإننا وجدنا أن أكثرها فاعلية هو النشاط الأول: "الاجتماع في نهاية اليوم والتحدث عن كيف سارت الأمور". ويرجع ذلك إلى أن مثل هذه المناقشات يمكن أن تكون بمثابة مخفضات حيوية للتوتر مما يساعد على إدارة التوترات خارج علاقتكما. إن تعلم كيفية التعامل مع هذه الضغوط الخارجية أمر ضروري لصحة الزواج على المدى الطويل، وفقًا لبحث أجراه نيل جاكوبسون.

العديد من الأزواج يتبادلون تلقائيًا محادثة "كيف كان يومك يا عزيزي؟". ربما على مائدة العشاء أو بعد نوم الأطفال. لكن غالبًا لا تساعد هذه المناقشة أيًا منهما على الاسترخاء. بدلاً من ذلك، فإنها تزيد من مستويات التوتر لديهما لأنهما ينتهيان إلى الشعور بالإحباط من بعضهما بسبب عدم الاستماع حقًا. إذا كان هذا هو الحال بينك وبين شريكك، فإن تغيير نهجكما في محادثات المتابعة هذه يمكن أن يضمن أنها تساعدكما بالفعل على الاسترخاء.

بالنسبة للمبتدئين، فكرا في توقيت المحادثة. يرغب بعض الناس في التخفيف عن أنفسهم عندما يكونون قد وصلوا للتو. لكن يحتاج آخرون إلى الاسترخاء بمفردهم لبعض الوقت قبل أن يكونوا مستعدين للتفاعل. كونا على دراية بالتوقيت المناسب لكل منكما حتى تكونا في حالة مزاجية تسمح بالتحدث.

في يوم عادي، خصصا عشرين إلى ثلاثين دقيقة لهذه المحادثة. القاعدة الأساسية هي أن تتحدثا عن أي شيء يدور في ذهنكما خارج إطار زواجكما. هذا ليس الوقت المناسب لمناقشة أي خلافات بينكما. بدلاً من ذلك، إنها فرصة لدعم بعضكما عاطفياً فيما يتعلق بمجالات أخرى في حياتكما. يعد هذا التمرين حقاً شكلاً من أشكال الاستماع النشط، حيث تردان على تنفيس بعضكما بتعاطف ودون إصدار أحكام. بما أن الشكوى لا تتعلق ببعضكما أو بزواجكما، يصبح من الأسهل بكثير التعبير عن الدعم والتفهم.

وفي بعض الأحيان، سيدور نقاش نهاية اليوم حول الاحتفال بالأخبار السارة؛ مثل تحقيق انتصار صغير في تربية الأبناء أو في العمل. في مثل هذه الحالات، الاستماع النشط يعني مشاركة اللحظة مع شريكك والاستمتاع بها. ومع ذلك، غالباً ما تكون هذه المحادثات فرصاً للتفريغ عن الانزعاجات أو المشكلات البسيطة (أو الكبيرة في بعض الأحيان). إذا كان هناك جانب إيجابي لحزن شريكك، أو خوفه، أو غضبه، فإنك من خلال الاستماع إليه تعزز الثقة بينكما. إن التجارب التي تُؤد أكثر المشاعر سلبية هي أيضاً لديها القدرة على بناء أقوى الروابط.

في بعض الحالات، يشعر أحد الزوجين أو كلاهما بعدم الارتياح لمناقشة مشاعر بعضهما. غالباً ما يكون عدم الارتياح هذا نابعاً من محظورات الطفولة ضد التعبير عن المشاعر السلبية. إذا كان هذا هو الحال في زواجك، فانظر "التعامل مع حزن شريكك، وخوفه، وغضبه".

فيما يلي تعليمات مفصلة لاستخدام الاستماع النشط أثناء "محادثة الحد من التوتر".

1. تبادل الأدوار. يحق لكل شريك أن يكون الشخص المتذمر لمدة خمس عشرة دقيقة.

2. أظهر اهتماماً حقيقياً. لا تدع عقلك أو عينيك يتشتتان. حافظ على تركيزك على شريكك. اطرح الأسئلة. انظر في عينيه مباشرةً. أومئ برأسك، وقل "أجل" وما إلى ذلك.

3. لا تقدم نصائح غير مرغوب فيها. عندما يعبر شخص تحبه عن الألم، فمن الطبيعي أن ترغب في حل المشكلة أو جعل الشخص يشعر بتحسن. لكن في كثير من الأحيان لا يطلب منك شريكك التوصل إلى حل على الإطلاق؛ بل أن تكون مستمعًا جيدًا فحسب أو تقدم كتفًا مستعدة للبكاء عليها. لذلك ما لم يطلب شريكك المساعدة على وجه التحديد، فلا تحاول حل المشكلة، أو تغيير ما يشعر به شريكك، أو إنقاذه. بدلًا من ذلك، يجب أن يكون شعارك "لا تفعل شيئًا، فقط كن موجودًا".

أرى تداعيات النصائح غير المرغوب فيها طيلة الوقت في عملي مع الأزواج. على سبيل المثال، كانت كاري غير سعيدة لأن زوجها، جيف، لم يشاركها أبدًا عالمه الداخلي. لمعرفة ما كان يحدث بينهما، طلبت منهما إجراء محادثة الحد من التوتر في حضوري. بدأ جيف بالشكوى من شخص صعب كان عليه مواجهته في عمله التطوعي. قالت كاري على الفور: "لقد قلت لك بأن تستقيل من تلك الوظيفة. إنها تسبب لك الكثير من التوتر". توقف جيف عن التحدث، والتفتت كاري نحوي قائلة: "أترى كيف يلتزم الصمت! ماذا قلت لك؟". اقترحت عليهما إجراء المحادثة مرة أخرى، لكنني طلبت من كاري ألا تقدم أي نصيحة هذه المرة. بدلًا من ذلك طلبت ببساطة من جيف أن يخبرها بالسبب الذي جعل هذا الشخص لا يطاق لهذه الدرجة. في النهاية فتح جيف قلبه، وأجرى محادثة كانت مرضية لكليهما.

على الرغم من أن هذا قد تغير إلى حد ما بمرور السنين، فإنني ما زلت أجد في العلاقات الزوجية أن الزوج هو الذي يميل إلى الانشغال بمحاولة حل مشاكل زوجته. غالبًا ما يشعر هؤلاء الرجال بالارتياح عندما أخبرهم أنه ليس من مسؤوليتهم إنقاذ زوجاتهم. في الواقع، فإن مثل هذه المحاولات "لإنقاذها" تؤدي إلى نتائج عكسية. عندما تشارك الزوجة مشاكلها، عادةً ما تتفاعل بشكل سلبي للغاية إذا حاول زوجها تقديم النصائح لها على الفور. بدلًا من ذلك، تريد أن تسمع منه أنه يتفهم ويحنو عليها.

أنا لا أعني أنه ليس مناسبًا أبدًا حل مشكلة عندما يكون شريكك منزعجًا. وفقًا لاقتباس عالم النفس هاييم جينوت، القاعدة الأساسية هي "التفهم يجب أن يسبق النصيحة".

عليك أن تدع شريكك يعلم أنك تفهم مشكلته بشكل كامل وتتعاطف معه. عندئذٍ فقط سيكون متقبلاً للاقتراحات.

4. عبّر عن تفهمك. دع شريكك يعلم أنك تتعاطف معه. إذا كنت تميل إلى أن تكون هادئاً أو لم تكن معتاداً على مشاركة المشاعر، ربما تكون حائراً مما ستقوله لإظهار التفهم. لذا إليك قائمة بالعبارات المقترحة؛ استخدم أيًا منها تشعر بالراحة تجاهها.

يا له من أمر مؤسف.

سأكون متوترًا، أيضًا.

أفهم سبب شعورك هذا.

أنت تبدو منطقيًا تمامًا.

أتفهم ذلك.

أتفهم صعوبة موقفك هنا.

أتمنى لو لم تضطر إلى المرور بذلك.

أنا بجانبك.

أتمنى لو كنت موجودًا معك.

يا إلهي، هذا يبدو مريعًا.

أنتفح تمامًا معك.

لا عجب أن تستاء.

سيكون من الرائع أن تتخلص من هذا.

لا بد أن ذلك قد أزعجك.

يبدو ذلك مثيرًا للغضب/الاستياء.

كنت سأشعر بخيبة أمل، أيضًا.

كان ذلك سيجرح مشاعري، أيضًا.

كان ذلك سيجعلني أشعر بالحزن/الألم/عدم الأمان/الغضب، أيضًا.

كنت سأواجه صعوبة في التعامل مع ذلك.

هذا يبدو مروعًا.

5. انحز لجانب شريكك. هذا يعني التعبير عن الدعم حتى لو كنت تعتقد أن وجهة نظره غير منطقية. لا تدعم الطرف الآخر؛ هذا سيجعل شريكك ممتعضًا أو محبطًا. إذا قام مدير زوجتك بتوبيخها بسبب تأخرها لمدة خمس دقائق، فلا تقل: "حسنًا، ربما كان المدير يمر بيوم سيئ". وبالتأكيد لا تقل: "حسنًا، لم يكن عليك أن تتأخري". بدلاً من ذلك، قل: "هذا ليس عدلاً!". ليس الهدف أن تكون كاذبًا. بل المهم ببساطة هو التوقيت. عندما يأتي إليك شريكك للحصول على الدعم العاطفي (بدلاً من النصيحة)، فإن مهمتك ليست إصدار أحكام أخلاقية أو إخباره أو إخبارها بما يجب عليه/عليها فعله. بل إظهار التعاطف. بعبارة أخرى، مهمتك هي أن تقول: "عزيزي المسكين/عزيزتي المسكينة!".

6. إظهار وضع "نحن ضد الآخرين". إذا كان شريكك يشعر بالوحدة في مواجهة صعوبة ما، أظهر تضامك معه. أخبره أو أخبرها أنكما معًا في هذا الأمر.

7. أظهر العطف. عانق شريكك، ضع ذراعك على كتفه/كتفها، وقل: "أنا أحبك".

8. أيّد مشاعره. أخبر شريكك أن مشاعره/مشاعرها منطقية بالنسبة لك. تتضمن العبارات التي توصل ذلك: "أجل، هذا محزن للغاية حقًا"، "هذا سيجعلني قلقًا، أيضًا"، "أفهم سبب انزعاجك من ذلك".

فيما يلي مثالان موجزان لمحادثة تهدف إلى الحد من التوتر لإعطائك فكرة عما يجب فعله؛ وما لا يجب فعله.

ما لا يجب فعله:

هانك: كان لديّ اجتماع مريع آخر مع إثيل اليوم. إنها تواصل التشكيك في معرفتي، وقد ذهبت إلى المدير تخبره بأنها تشك في كفاءتي. أنا أكرهها.

واندا: أعتقد أن هذا دليل آخر على فقدان صوابك والمبالغة في رد فعلك. (انتقاد) لقد رأيتها وكانت شخصيتها بناءة للغاية ومنطقية. ربما لا تكون أنت دقيقًا تجاه مخاوفها. (الانحياز إلى الطرف الآخر) هانك: المرأة تريد النيل مني.

واندا: ها هي نزعتك المرتابة ستخرج. عليك أن تحاول السيطرة على ذلك. (انتقاد) هانك: انسي الأمر.

ما يجب فعله:

هانك: كان لديّ اجتماع مريع آخر مع إثيل اليوم. إنها تواصل التشكيك في معرفتي، وقد ذهبت إلى المدير تخبره بأنها تشك في كفاءتي. أنا أكرهها.

واندا: لا يمكنني تصديق تلك المرأة! إنها أخبت معارضة وثرثارة سيئة. (نحن ضد الآخرين) ماذا قلت؟ (إظهار اهتمام حقيقي) هانك: أخبرتها أنها تريد النيل مني فقط. وأنها لن تنجح.

واندا: يمكنها أن تجعل أي شخص يصبح مرتابًا. أنا آسفة لأنها تضعك في هذا الموقف. (إظهار العطف) أود أن أنتقم منها. (نحن ضد الآخرين) هانك: وأنا كذلك، لكن أعتقد أنه

سيكون من الأفضل نسيان الأمر. نتجاهلها فحسب.

واندا: مديرک يعرف طباعها. الجميع يعلم.

هانك: هذا صحيح. هو لا يحب أن تتجول قائلة إن الجميع غير أكفاء عداها.

واندا: هذا سيؤتي بنتائج عكسية بلا شك.

هانك: أتمنى ذلك، وإلا سثصيني بقرحة.

فيما يلي بعض نماذج السيناريوهات لمساعدتك على التدرّب على تقديم الدعم خلال جلسة التذمر لشريكك.

1. شقيق زوجتك صرخ عليها لأنها لم تسدد له المال الذي أقرضه لها منذ شهرين بعد. تشعر زوجتك بالغضب والألم من تصرف أخيها. (إنها تدين له بالمال حقًا).

ردك:

2. حصل زوجك على مخالفة سرعة في طريقه إلى المنزل. يصرخ قائلاً: "لقد كان فخًا للسرعة! الجميع كانوا يسيرون بسرعة 80 ميلاً في الساعة. لماذا يجب أن أكون أنا الشخص الذي يتم إيقافه؟".

ردك:

3. زوجتك تأخرت في الوصول إلى مقابلة عمل مهمة. الآن هي قلقة من أنها لن تحصل على الوظيفة. تتذمر قائلة: "لا يمكنني تصديق كم كنت غبية".

ردك:

4. طلب زوجك من مديره زيادة في الراتب وقوبل بالرفض. فغضب واندفع خارجاً من مكتب مديره. الآن هو قلق من أن يستخدم مديره ذلك ضده.

ردك:

نموذج الإجابات

1. "أنا آسف لأنه جعلك تشعرين بالألم والغضب الشديدين". (أو "عزيزتي المسكينة").
2. "يا له من شنيع! هذا ليس عدلاً!" (أو "عزيزي المسكين").
3. "لم تكوني غبية. هذا يمكن أن يحدث لأي شخص". (أو "عزيزتي المسكينة").
4. "أفهم شعورك". (أو "عزيزي المسكين").

ملاحظة أخيرة: لا أحد يعرفك أفضل من شريكك. في بعض الأحيان قد تكون النصيحة هي بالضبط ما تبحث عنه. أفضل استراتيجية هي التحدث عما يريده كل منكما من الآخر عندما تشعران بالتوتر. إذا كان شريكك يتكلم بغضب عن الترقية التي لم يحصل عليها، يمكنك أن تقول شيئاً مثل: "من الواضح أنك منزعج حقاً بشأن هذا الأمر. كيف يمكنني مساعدتك؟ هل تريد مني فقط أن أصغي إليك، أم تريد مني أن أساعدك في تبادل الأفكار فيما يجب عليك فعله بعد ذلك؟".

إذا كنت تُجري مثل هذه المحادثات يوميًا، فلا يمكن إلا أن تفيد زواجك. ستشعر بالاعتناء بأن شريكك يقف إلى جانبك، وهذا أحد أسس الصداقة طويلة الأمد.

التعامل مع حزن شريكك، وخوفه، وغضبه

لقد عملت مع أزواج يجدون أن تمرين التخلص من التوتر المذكور أعلاه يزيد من توترهم بالفعل لأن أحدهما أو كليهما يشعر بعدم الارتياح الشديد عند الاستماع إلى الآخر وهو يعبر عن مشاعره السلبية، حتى وإن لم يكونوا هم المستهدفين. يعد هذا شكلاً من أشكال الابتعاد. لا أستطيع التأكيد بما فيه الكفاية على مدى الفائدة التي ستعود على علاقتك من خلال منح شريكك هدية الوجود معه عندما يكون منزعجاً. بعد سنوات من دراسة الأزواج في المختبر والعمل معهم بشكل مباشر، أصبح من الواضح بالنسبة لي أن الأزواج السعداء يعيشون وفقاً لشعار "عندما تكون متألماً، يتوقف العالم وأستمع إليك". بالطبع، عندما تكون سلبية شريكك موجهة إليك، يصعب الاستماع إليها بشكل خاص. ستجد نصائح حول التعامل مع ذلك في الفصل 9. لكن هنا، نتحدث عن تلك الأوقات في تفاعلاتك اليومية عندما يصمّ أحدكما عن طلب الآخر للحصول على الدعم العاطفي.

عادةً ما يكون هذا الميل الشائع للغاية للابتعاد عن المشاعر السلبية نابغاً من مرحلة الطفولة. يخبرني العملاء أنهم عندما كانوا أطفالاً كانوا يعرفون أن والديهم يحبانهم ولكنهما لم يُظهرا ذلك في كثير من الأحيان. لقد نشئوا في عائلات تستهجن السلبية وتقدم القليل من الراحة أو لا تقدمها على الإطلاق. إن الشعور بالخوف أو الحزن أو التعبير عنهما يعني أنك "ضعيف". كان يُنظر إلى تعبير الطفل عن الغضب على أنه فشل أخلاقي، أو علامة على عدم الاحترام، أو حتى مؤشر على مرض عقلي. النشأة في بيئة كهذه يمكن أن تعلمك أن تقسم مشاعرك وبذلك تصبح شخصاً يعتمد على نفسه في حل المشكلات ويتجنب "المشاعر". نظراً لأن الحياة تقدم لنا الكثير من العقبات، فإن امتلاك موهبة حل المشكلات يعتبر ميزة دون شك. لكن من أجل تحقيق ألفة حقيقية، تحتاج أيضاً إلى أن تكون بجانب شريكك، لترى العالم من منظوره وتتعاطف مع المشاعر السلبية. إذا وجد أي منكما صعوبة في التعامل مع تعبير الآخر عن الألم العاطفي، فإن النصائح التالية سوف تساعدكما.

1. الاعتراف بالصعوبة. يعد الاعتراف لشريكك بأن مواجهة المشاعر السلبية والتجاوب معها أمر صعب بالنسبة لك خطوة أولى رائعة. إن مجرد الإعلان عن رغبتك في العمل على

هذه المشكلة يمكن أن يساعد في تحسين الوضع.

2. تهدئة النفس. إذا كنت تشعر بالإرهاق من مشاعر شريكك، فاستخدم تقنيات تهدئة النفس الموصى بها في الفصل 9.

3. تذكر: الهدف هو التفهم. لا تحاول حل المشكلات أو التقليل من مشاعر شريكك. فقط انتبه جيداً إلى ما يعبر عنه.

4. استخدام عبارات استكشافية وأسئلة مفتوحة. هدفك هو أن يتحدث شريكك، لذلك صُغ ردود أفعالك بما تسمعه إما على شكل عبارات استكشافية وإما أسئلة مفتوحة. تساعد كلتا الطريقتين على التعبير عن الدعم والتشجيع على الاستجابة. (لمعرفة المزيد حول الأسئلة المفتوحة، انظر تمرين خرائط الحب في الفصل 4).

أمثلة على العبارات الاستكشافية

أخبرني قصة ذلك.

أريد أن أعرف كل ما تشعر به.

ليس هناك ما هو أكثر أهمية بالنسبة لي الآن من الاستماع إليك.

لدينا الكثير من الوقت للتحدث.

أخبرني بمخاوفك الكبيرة هنا.

أعتقد أنك واضح للغاية. استمر.

أخبرني بكل مشاعرك هنا.

أخبرني المزيد عن كيفية رؤيتك لهذا الموقف.

أخبرني قصة هذا الموقف.

أمثلة على الأسئلة المفتوحة

ما مخاوفك؟ (هذا سؤال المفضل).

هل يمكنك أن تخبرني المزيد عما تشعر به؟

ماذا تحتاج مني الآن؟

ما المشاعر المختلطة التي لديك؟

ما سيناريو أسوأ الافتراضات الذي لديك؟

ما الذي يجعل هذا الموقف صعبًا أو مرهقًا للغاية؟

ساعدني في فهم هذا الموقف من وجهة نظرك.

ما أهم النقاط بالنسبة لك؟

ما أكثر ما يقلقك؟

إذا كان بإمكانك تغيير موقف شخص رئيسي واحد في هذا الموقف، فمن سيكون؟

هل هناك أي شيء تريد إضافته؟

5. لا تسأل "لماذا؟". فيما يلي استثناء رئيسي لاقتراح طرح أسئلة مفتوحة: تجنب الاستفسارات والتي تبدأ بكلمة "لماذا؟". يميل الأشخاص الذين ينشئون من التوجه لحل المشكلات إلى حب هذه الكلمة. لكن في مناقشة حول ما يشعر به شريكك، فإن كلمة "لماذا؟" ستبدو دائمًا تقريبًا وكأنها انتقاد. عندما تسأل: "لماذا تعتقد ذلك؟"، من المرجح أن

يفسر الشخص الآخر ذلك على أنه "توقف عن التفكير بذلك، أنت مخطئ!". قد تكون الطريقة الأكثر نجاحًا هي: "ما الذي يدفعك إلى التفكير في ذلك؟" أو، "ساعدني في فهم كيف استنتجت ذلك".

6. الشهادة. عندما يكون شخص ما مستاءً، فإنه يريد أن يعرف أن تجربته تهمك، حتى لا يشعر بالوحدة. يمكنك أن تمنح شريكك هذه الهدية من خلال مشاهدة محنته. وهذا يعني توضيح أنك موجود من أجل شريكك، وأنت تفهم وتراعي التجربة. إحدى الطرق الفعالة للقيام بذلك هي تكرار ما يقوله شريكك، بكلماتك الخاصة. على سبيل المثال: يقول شريكك: "لا أستطيع تحمّل وظيفتي بعد الآن. إنها مرهقة للغاية. رئيسي غير كفء، وعليّ أن أقوم بكل العمل".

ردك: يبدو أنك متوتر حقًا لأن رئيسك غير كفء، وينتهي بك الأمر إلى القيام ليس فقط بعملك، بل بعمله، أيضًا. هل فهمت بشكل صحيح؟

جزء من مشاهدة محنة شريكك هو الاعتراف بأن مشاعره منطقية بالنسبة لك. على سبيل المثال: يقول شريكك: "كان عليك أن تسمع كيف تحدث أخي معي عبر الهاتف. إنه شخص بغيض، دائمًا ما يحط من قدرتي".

ردك: إذا أنت تقصد بقولك أن أخاك قد يكون عدائيًا ووقحًا، أليس كذلك؟ أنا أفهم تمامًا سبب انزعاجك. لقد عاملني بهذه الطريقة، أيضًا!

7. استخدام استعارات شريكك. أحيانًا يتحدث الناس بلغة الاستعارات، وهي أشبه بالشعر. إذا لاحظت ذلك عندما يكون شريكك مستاءً، وأعدتها إليه كجزء من ردك، فإنك توحى بأنك على دراية تامة بما يمر به. على سبيل المثال: يقول شريكك: "هذه الشقة بدأت تبدو وكأنها سجن".

ردك: يا إلهي، يبدو أنك تشعر بأنك محاصر حقًا. أليس كذلك؟ هل فهمت المقصود؟

يقول شريكك: "في حياتي، يبدو الأمر وكأن القطار قد غادر وما زلت واقفًا على الرصيف".
ردك: إذا تشعر وكأن العالم يتجاوزك وحياتك الخاصة متوقفة. أليس كذلك؟ أنا متأكد من
أن هذا يبدو سيئًا.

نصائح إضافية للاستماع إلى الحزن والبكاء

السؤال عن المفقود. عندما يشعر شخص ما بالحزن، فعادةً ما يكون ذلك بسبب شعوره بأنه
فقد شخصًا أو شيئًا ما. في بعض الأحيان، يكون الشيء المفقود واضحًا، مثل وفاة أحد
الوالدين. لكن في كثير من الأحيان، قد لا يكون سبب شعور شريكك "بالفقدان" بهذا
الوضوح. يمكن أن يساعده السؤال عن سبب الحزن على فتح قلبه. على سبيل المثال،
كانت أمبر تتجول بأثيرة في المنزل بعد أن اتصلت بها أختها لتقول إنها لا تستطيع القدوم
لتناول الغداء. كان حدس ماريو الأول هو أن يقول لزوجته: "ما المشكلة الكبيرة؟ سترينها
في يوم آخر". لكن بدلًا من ذلك، اعترف بحزن أمبر وسأل عن مصدره. فقال: "أنتِ تبدين
حزينة للغاية بشأن إلغاء إيلين. ماذا يجري؟ هل تشعرين وكأنك فقدت شيئًا ما؟". دفع هذا
السؤال أمبر للاعتراف بأن إيلين بدت أقل اهتمامًا بقضاء الوقت معها منذ أن أصبحت أمًا.
وأنها قد افتقدت الشعور بالقرب من أختها.

لا تحاول إبهاج شريكك. عندما يشعر شخص ما بالحزن، فإن الاستجابة الشائعة هي
محاولة جعله يبتسم، أو يضحك، أو محو الكآبة بطريقة أخرى. لكن ما لم يطلب شريكك
المساعدة في التخلص من الحالة المزاجية، فعادةً ما يكون الاستماع إلى حزنه بدلًا من
محاولة التخفيف منه أكثر عونًا. تخيل أنك مسافر تزور لوحة لمنظر الحزن. وشريكك هو
المرشد السياحي. هذا النوع من "الوجود" مع شريكك عندما يكون حزينًا سوف يقربكما
أكثر من عبارة "لا تبك!" المعهودة.

نصائح إضافية للاستماع إلى الغضب

لا تأخذ الأمر على محمل شخصي. غضب شريكك لا يتعلق بك. وحتى لو كان الأمر كذلك، فإن اتخاذ موقف دفاعي لن يفيد.

لا تقل لشريكك أبدًا بأن "يهدأ". من المرجح أن يفسر شريكك هذه النصيحة على أنها إشارة إلى أنك لا تشعر بأن الغضب له ما يبرره، أو التعبير عن الغضب لأي سبب من الأسباب غير مقبول بالنسبة لك. هدفك هنا ليس تغيير (أو مراقبة) مشاعر شريكك بل إيصال فهمك وتقبلك لها.

ابحث عن الهدف والعائق. وراء معظم الغضب الشعور بالعائق عن الوصول إلى هدف ما. على سبيل المثال، إذا كان طموح شريكك الحصول على ترقية، فقد يكون العائق المحبط هو المشرف الذي لا يقدم فرصًا للتطور. إذا كان الهدف هو الشعور بالتميز في يوم ميلاده، فقد يكون العائق هو صديق أو قريب يستمر في نسيان ذلك. الغضب ليس منطقيًا دائمًا. كما قد لا تتفق مع وجهة نظر شريكك أو مدى انزعاجه. لكن هذا لا يغير مهمتك، وهي طرح أسئلة دون إصدار أحكام وإظهار التفهم والتعاطف.

نصيحة إضافية للاستماع إلى الخوف والتوتر

لا تقلل من ذلك. من الأخطاء الشائعة أثناء الاستماع إلى شريكك وهو يعبر عن خوفه أو قلقه هو التقليل من ذلك باعتباره طريقة للاطمئنان. قد تكون عبارات، مثل: "لا تكن سخيفًا" أو "لا يوجد شيء يدعو للخوف على الإطلاق"، حسنة النية، لكنها قد تبدو وكأنها سخرية. يوضح الخبير الأمني جافين دي بيكر في كتابه *The Gift of Fear*، أن أفضل دليل لنا للبقاء آمنين هو تطوير الشعور البديهي عندما نواجه موقفًا أو شخصًا خطيرًا. ينصح دي بيكر بأنه عندما ينتابنا مثل هذا الشعور الغريزي، فإننا نثق بهذا الخوف بدلًا من رفضه. حتى المخاوف أو المضايقات البسيطة تشير إلى أن الشخص يشعر بأن عالمه اليومي ليس مكانًا آمنًا.

بمجرد أن يستقر زواجكما عند مستوى أكثر إيجابية، سيكون من الصعب إخراجك عن مساره.

ماذا تفعل عندما لا يتجه شريكتك نحوك

بالنظر إلى مدى فائدة التوجه نحو بعضكما، فلا عجب أن تشعر بالألم والرفض عندما يفعل شريكك العكس. ما الخطوات التي يجب أن تتخذها عندما يحدث ذلك؟ في كثير من الأحيان يبتعد الأزواج عن بعضهم ليس بسبب سوء النية لكن بسبب الغفلة. إنهم يصبحون مشتتين ويبدءون عدم تقدير بعضهم. في مثل هذه الحالات، عادةً ما يكون إدراك مدى أهمية اللحظات الصغيرة وإيلاء المزيد من الاهتمام لها كافيين لحل المشكلة. في بعض الأحيان تكون هناك أسباب أعمق تجعل الأزواج يبتعدون عن بعضهم. على سبيل المثال، عندما يصدّ أحد الشريكين الآخر، فقد يكون ذلك علامة على العداء بسبب بعض الخلافات المتفاقمة. وبشكل أكثر شيوعًا، لقد وجدت أنه عندما يشعر أحد الشريكين بأن الآخر لا يتواصل بشكل كافٍ، فإن السبب هو التفاوت في احتياجات كل منهما للألفة والاستقلال.

الزواج أشبه برقصة. هناك أوقات تشعر فيها بالانجذاب نحو من تحب وأوقات أخرى تشعر فيها بالحاجة إلى الانسحاب واستعادة إحساسك بالاستقلالية. هناك مجموعة واسعة من الاحتياجات "الطبيعية" في هذه المنطقة؛ فبعض الناس لديهم رغبة أكبر وأكثر تواترًا في الارتباط، بينما بعض آخر لديهم رغبة في الاستقلالية. يمكن أن ينجح الزواج حتى لو كان الأشخاص على طرفي نقيض من هذا الطيف؛ طالما أنهم قادرين على فهم أسباب مشاعرهم واحترام اختلافاتهم. أما إذا لم يفعلوا ذلك، فمن المرجح أن تتطور المشاعر المؤلمة.

إذا كنت تشعر بأن شريكك يُعرض عنك بطرق بسيطة طوال اليوم، أو إذا كان مفهوم القرب لدى شريكك يبدو وكأنه اختناق بالنسبة لك، فإن أفضل شيء يمكنك القيام به من أجل

زواجك هو أن تتحدثا عن ذلك. إن مراجعة هذه اللحظات معًا ستمنحكما نظرة ثاقبة على بعضكما كما ستساعدكما على تعلم كيفية تلبية احتياجات بعضكما. يمكن للتمرين التالي أن يساعدكما في ذلك.

التمرين 3: التحدث عن الأمر

إذا كان أحدكما يشعر بالصد من قبل الآخر في الآونة الأخيرة، أو يشعر بالإرهاق بسبب حاجة شريكه للتقرب، فاملأ النموذج أدناه ثم شارك إجاباتك. لا توجد إجابات نموذجية لهذه الأسئلة؛ إنها ليست إلا نقطة انطلاق للمناقشات مع شريكك. خلاصة القول في هذا النهج هي أنه لا توجد حقيقة واحدة عندما يتجنب الزوجان بعضهما بطرق بسيطة. هناك منظوران شرعيان بنفس القدر. بمجرد أن تفهم هذا وتقر به، ستجد أن إعادة الاتصال تأتي بشكل طبيعي.

أثناء هذا الحدث شعرت:

1. بالدفاعية. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
2. بالألم. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
3. بالغضب. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
4. بالحزن. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
5. بأنني مُساء فهمي. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا

6. بأنني مُنتَقَد. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

7. بالقلق. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

8. بالغضب المبرر. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

9. بأنني غير مُقَدَّر. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

10. بأنني غير جذاب. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

11. بالاشمئزاز. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

12. بالرفض. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

13. بالرغبة في المغادرة. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

14. بأن آرائي لا تهم. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

15. بأنني لم تكن لدي أي فكرة عما كنت أشعر به. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

16. بالوحدة. كثيرا حتماً قليلاً إطلاقاً

ما الذي أثار هذه المشاعر؟

1. شعرت بالاستبعاد. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
2. شعرت بأنني لم أكن مهمًا لدى شريكي. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
3. شعرت بالفتور تجاه شريكي. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
4. شعرت بالرفض. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
5. شعرت بالإرهاق بسبب الاحتياجات. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
6. لم أشعر بأي عاطفة تجاه شريكي. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
7. شعرت بأن شريكي لم يعد ينجذب إليّ. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
8. شعرت بأن كرامتي مهددة بالخطر. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
9. كان شريكي مُستبَدًا. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا
10. لم أستطع جذب انتباه شريكي. كثيرًا حتمًا قليلًا إطلاقًا

الآن بعد أن حددت رد فعلك العاطفي، فقد حان الوقت لمعرفة ما إذا كانت استجابتك نابعة من ماضيك. راجع إجاباتك عن تمرين "من أنا؟" في الفصل 4. تحقق ما إذا كان بإمكانك العثور على وجود روابط بين الصدمات أو السلوكيات السابقة ورد فعلك الحالي. استخدم القائمة المرجعية التالية لتسهيل عملية البحث عن الروابط بين الماضي والحاضر.

عندما ابتعد شريكى (أو ابتعدت أنا)

إنه ذكّرني:

(تحقق من كل ما ينطبق)

_ بالطريقة التي عاملتني بها عائلتي أثناء نشأتي.

_ بعلاقة سابقة.

_ بجراح، أو أوقات صعبة، أو صدمات سابقة قد عانيت منها.

_ بمخاوفي الأساسية وعدم الأمان.

_ بأشياء وأحداث لم تُحل بعد أو أضعها جانبًا.

_ بآمال لم تتحقق لدي.

_ بالطرق التي عاملني بها الآخرون في الماضي.

_ بأشياء اعتقدتها دائمًا عن نفسي.

_ بـ "كوابيس" أو "كوارث" قديمة كنت قَلِّقًا بشأنها.

بعد أن تقرءا إجابات بعضكما، دَوّن وصفًا موجزًا لوجهة نظرك ثم وجهة نظر شريكك. أتمنى أن ترى أن وجهات نظرك حول ما حدث ولماذا ليست في الحقيقة أمورًا "واقعية". نحن جميعًا مخلوقات معقدة تُحكّم أفعالنا وردود أفعالنا بمجموعة واسعة من الإدراكات، والأفكار، والمشاعر، والذكريات. بعبارة أخرى، الواقع أمر ذاتي، ولهذا السبب قد يكون رأي شريكك مختلفًا عن رأيك دون أن يكون أي منكما على صواب أو خطأ.

من الطبيعي أن نرتكب الخطأ الشائع المتمثل في افتراض أن البعد والإحساس بالوحدة هما خطأ شريكك. في الحقيقة، إنهما ليسا خطأ أحد. من أجل تغيير هذا النمط، كلاكما بحاجة إلى الاعتراف بأنكما تلعبان دورًا ما (مهما كان بسيطًا في البداية). لتحقيق ذلك، اقرأ القائمة التالية ووضّع دائرة حول كل ما ينطبق عليك، والذي قد يكون ساهم في الابتعاد أو الشعور بالإرهاق والاختناق مؤخرًا. (لا تحاول القيام بذلك إذا كنت لا تزال منزعجًا. اتبع خطوات تهدئة النفس في الفصل 9، بما في ذلك التخلص من الأفكار التي تؤدي إلى البقاء في حالة ضيق، مثل تفكير الغضب المبرر أو الضحية البريئة).

1. لقد كنت متوترًا للغاية وسريع الغضب. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

2. لم أعبر عن تقديري الكبير تجاه شريكِي. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

3. لقد كنت شديد الحساسية. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

4. لقد كنت شديد الانتقاد. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

5. لم أشارك الكثير من عالمي الداخلي. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

6. لقد كنت مكتئبًا. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

7. يمكنني القول إنني أشعر بالاستياء. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

8. لم أكن حنونًا للغاية. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

9. لم أكن مستمعًا جيدًا للغاية. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

10. لقد كنت أشعر قليلًا بأنني بمثابة الضحية. نعم، بالتأكيد ربما قليلًا

بشكل عام، مساهمتي في هذا الاضطراب كانت:

كيف يمكنني أن أجعل هذا أفضل في المستقبل؟

ما الشيء الوحيد الذي يمكن أن يفعله شريك في المرة القادمة لتجنب هذه المشكلة؟

مع عملكما على التمارين المذكورة أعلاه، ستصبحان أكثر مهارة في التوجه نحو بعضكما باستمرار، وسوف تصبح الرابطة مع شريكك أقوى. كما ستكون هذه الصداقة العميقة بمثابة درع قوي ضد الخلافات. قد لا تمنع كل الجدالات من الحدوث، لكن يمكنها منع اختلافاتكما في الرأي من التأثير في علاقتهما.

قوة المبادئ الثلاثة الأولى

أمل أن تكون المعلومات الواردة في هذه الفصول الثلاثة الأخيرة قد ساعدتكما على تعزيز صداقتكما الزوجية من خلال تحديث خرائط الحب لديكما، وتقوية مودتكما وتقديركما، وزيادة ميلكما للتوجه نحو بعضكما. كما رأينا، تعد الصداقة أمرًا بالغ الأهمية لصحة العلاقة طويلة الأمد لأنها الوسيلة لسيطرة المشاعر الإيجابية، تلك القوة العظيمة التي تتيح لكما الحفاظ على الثقة وتقديم افتراض حسن نية بعضكما عند حدوث الخلافات. بمجرد

الانتهاء من هذه المبادئ الثلاثة الأولى، أقترح أن تخصصا بعض الوقت لملء قائمة الأسئلة التالية قبل قراءة بقية الكتاب. سيساعدكما ذلك على تقييم مستواكما الحالي من سيطرة المشاعر الإيجابية وتحديد ما إذا كان قد تم تنشيطها أم أنها تحتاج إلى المزيد من الاهتمام والتعزيز.

قائمة أسئلة سيطرة المشاعر الإيجابية

أجب عن الأسئلة التالية بناءً على تفاعلاتك الأخيرة مع شريكك. ضع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

عندما يكون شريكى في حالة مزاجية سيئة عادةً ما:

1. أشعر وكأنني سألام على بعض المشاكل. ص خ
2. أريد أن أعرف ما يشعر به شريكى بالضبط. ص خ
3. أخشى أن عاصفة من المشاعر السلبية قد تتجه نحوي. ص خ
4. أفترض أن شريكى قد يكون مجهدًا قليلًا فحسب. ص خ
5. أفترض أنني على وشك التعرض لهجوم شخصي. ص خ
6. أعتقد أنني ربما أستطيع أن أساعد شريكى في الشعور بالتحسن. ص خ
7. أتوقع أن شخصيتي على وشك التعرض للانتقاد. ص خ
8. أريد أن أهدئ شريكى، إن استطعت. ص خ
9. أريد فقط أن يكون شريكى أكثر إيجابية. ص خ

10. أفكر في نفسي، "لا بد أن شيئًا فظيماً قد حدث". ص خ

التقييم: احسب عدد المرات التي وضعت فيها دائرة حول خ للعناصر ذات الأرقام الفردية، وأضف إلى هذا العدد الإجمالي عدد المرات التي وضعت فيها دائرة حول ص للعناصر ذات الأرقام الزوجية. والنتيجة هي درجة منظورك الإيجابي. (اكتشف كيف سجل شريكك، إذا كان منفتحاً على المشاركة).

6 نقاط فأكثر: تربطك أنت وشريكك صداقة متينة، والتي من شأنها أن تفيد علاقتكما بشكل كبير.

أقل من 6 نقاط: تحتاج علاقتكما إلى العمل على مبدأ واحد على الأقل من المبادئ الثلاثة التالية: بناء خرائط الحب، وتعزيز المودة والتقدير، والتوجه نحو بعضكما. فكراً في تخصيص المزيد من الوقت للقيام بالتمارين الواردة في الفصول 4-6. أمل أن تحفزك نتيجة الاختبار الحالية بدلاً من أن تُحبطك. بالرغم من أن إتقان هذه المهارات قد يستغرق بعض الوقت، لكن تذكراً أنه حتى التغييرات الصغيرة يمكنها تحسين الزواج بشكل كبير. هذا يعني أن كل يوم يقدم لكما فرصاً جديدة مهمة لدفع علاقتكما إلى الأمام.

إحدى الطرق التي تؤدي بها الصداقة الأساسية بين الزوجين إلى إنشاء سيطرة المشاعر الإيجابية هي المساعدة في موازنة السلطة بين الشركاء بحيث لا يشعر أي منهما بالإهانة. عندما تكترمان وتحترمان بعضكما، فعادةً ما تكونان قادرين على تقدير وجهة نظر بعضكما، حتى لو كنتم لا تتفقان معها. لكن عندما يكون هناك اختلال في توازن السلطة، يكاد يكون هناك حتماً قدر كبير من المعاناة الزوجية. يركز مبدئي التالي على ما يمكن أن يحدث إذا كان أحد الزوجين غير راغب في مشاركة السلطة مع الآخر؛ وكيفية التغلب على هذه المشكلة. على الرغم من أن احتكار القوة أكثر شيوعاً بين الأزواج، فإن هناك زوجات يواجهن صعوبة مماثلة في الاستجابة لرغبات أزواجهن، لذلك فإن مبدئي الرابع ينطبق فعلياً على كلا الزوجين.

المبدأ 4: دع شريكك يؤثر فيك

كان جيريمي يفكر في شراء سيارة هوندا كوبيه مستعملة. بدت السيارة وكأنها صفقة رائعة لأن البائع، فيل، كان قد اشتراها منذ شهر فقط وكان يعرض خصمًا كبيرًا لأنه سينتقل للعيش في الخارج. أحبَّ جيريمي أداء السيارة وقوتها، ناهيك عن نظام الصوت المتطور. لكن قبل عقد الصفقة، أراد أن يفحص ميكانيكي السيارة. قال فيل: "لماذا؟ إنها حقًا جديدة تمامًا. إنها لم تقطع سوى ثلاثمائة ميل، وستحصل على ضمان الشركة المصنعة".

قال جيريمي: "صحيح، لكنني وعدت زوجتي بأنني لن أشتري سيارة دون فحصها أولاً".

رمق فيل جيريمي بنظرة استهزائية وسأله: "هل تدع زوجتك تخبرك بما يجب عليك فعله بشأن السيارات؟".

قال جيريمي: "بالتأكيد، ألا تفعل أنت ذلك؟".

قال فيل: "حسنًا، لا. لا أفعل ذلك؛ لم أفعل. أنا مطلق".

ضحك جيريمي ضحكة خافتة قائلاً: "حسنًا، ربما لهذا السبب".

فحص جيريمي السيارة من قبل الميكانيكي الخاص به، وتبين أن عازل الصدمة يحتاج إلى إصلاح مُكثَّف، لذلك كان من المستحيل أن يشتري سيارة فيل. لكن الأهم، لم يتقبَّل أبدًا موقف فيل تجاه النساء. لقد جعل جيريمي زوجته شريكة في اتخاذ قراراته. فهو يحترم

ويقدّر زوجته وآراءها ومشاعرها. إنه يدرك أنه لكي يزدهر زواجه، عليه مشاركة تولي القيادة.

كان هناك وقت لم يكن يُعتبر موقف فيل الرجولي بالضرورة عائقًا للزواج. لكن بياناتنا تشير إلى أن الأمر لم يعد كذلك. وفي دراستنا طويلة الأمد التي شملت 130 من المتزوجين حديثًا، الذين تابعناهم لمدة تسع سنوات، وجدنا أنه، حتى في الأشهر القليلة الأولى من الزواج، كان الرجال الذين سمحوا لزوجاتهم بالتأثير فيهم يتمتعون بعلاقات أكثر سعادة وكانوا أقل عرضة للطلاق في نهاية المطاف من الرجال الذين قاوموا تأثير زوجاتهم. وفقًا للإحصاءات، عندما لا يكون الرجل على استعداد لتقاسم السلطة مع شريكته، هناك احتمال بنسبة 81 بالمائة أن زواجه سيدمر نفسه.

بالتأكيد، يلزم طرفان لنجاح الزواج أو انهياره، لذلك نحن لا نخص الرجال هنا. الهدف من هذا الفصل ليس تأنيب أي جنس، أو انتقاده، أو إهانته. ومن المؤكد أنه من المهم أيضًا أن تعامل الزوجات أزواجهن بتقدير واحترام. لكن تشير بياناتي إلى أن الغالبية العظمى من الزوجات -حتى في الزيجات غير المستقرة- يفعلن ذلك بالفعل. هذا لا يعني أنهن لا يفضن بل وحتى يحتقرن أزواجهن. لكنه يعني فحسب أنهن يدعن أزواجهن يؤثرن فيهن في اتخاذ قراراتهن من خلال أخذ آرائهم ومشاعرهم بعين الاعتبار. لكن في كثير من الأحيان، لا يبادل الرجال المعروف.

"أي شيء تقولينه يا عزيزتي؟"

كان هذا الاقتباس الذي استخدمه بعض أعضاء وسائط الإعلام، بشكلٍ خاطئ، لتلخيص دراستي حول تقبل التأثير. لقد كانت محاكاة ساخرة في البرنامج التلفزيوني ساترداي نايت لايف، وتمت السخرية منها من قبل مقدم البرامج الحوارية الإذاعية رش ليمبو، واثقَدت من قبل المعلق السياسي بيل مار.

لم تتوصل دراستنا حقًا إلى أنه يجب على الرجال التخلي عن كل سلطتهم الشخصية وترك زوجاتهم يحكمن حياتهم. لكننا وجدنا أن الزيجات الأكثر سعادة واستقرارًا على المدى الطويل هي تلك التي لا يعارض فيها الزوج مشاركة السلطة واتخاذ القرار مع زوجته. عندما اختلف الزوجان، بحث هؤلاء الأزواج بنشاط عن أرضية مشتركة بدلاً من الإصرار على الحصول على مرادهم.

لوصول إلى هذه النتائج، نظرنا باهتمام شديد إلى ما حدث عندما ناقش هؤلاء المتزوجون حديثًا مجالًا للخلاف وأيضا عندما تحدثوا عن تاريخ حبهم. عندما حللنا البيانات، ذُهلنا بالاختلاف الكبير بين الجنسين. على الرغم من أن الزوجة تعبر أحيانًا عن غضبها أو مشاعر سلبية أخرى تجاه زوجها، فإنها نادرًا ما كان ردها عليه يزيد من حدة السلبية. عادةً ما تحاول إما أن تخفف من حدتها وإما تطابقها. لذلك إذا قال الزوج: "أنت لا تستمعين إليّ!"، عادةً ما تقول الزوجة شيئًا مثل: "آسفة، أنا أستمع الآن" (محاولة إصلاح تخفض تدريجيًا من حدة السلبية) أو "أنا أجد صعوبة في الاستماع إليك!" والذي يتطابق مع غضب زوجها ولكنه لا يتجاوزه.

لكن 65 بالمائة من الرجال لا يتبعون أيًا من هذين النهجين. بدلاً من ذلك، زاد ردهم من حدة سلبية زوجاتهم. لقد فعلوا ذلك بطريقة محددة للغاية: من خلال استخدام أحد الفرسان الأربعة. فإذا قالت زوجة أحد هؤلاء الرجال: "أنت لا تستمع إليّ!" إما أن يتجاهلها الزوج (التجنب)، وإما يصبح دفاعيًا ("أجل، لا أستمع!"), وإما ينتقدها ("لا أستمع لأن ما تقولينه ليس له أي معنى"), وإما يعبر عن الازدراء ("لماذا أضيع وقتي؟"). إن استخدام أحد الفرسان الأربعة لزيادة حدة الخلاف هو علامة واضحة على أن الرجل يقاوم تأثير زوجته.

بدلاً من الاعتراف بمشاعر زوجته، يستخدم هذا النوع من الأزواج الفرسان الأربعة ليطغى عليها، ويمحو وجهة نظرها. بطريقة أو بأخرى، يؤدي هذا النهج إلى عدم الاستقرار في

الزواج. حتى لو لم يتفاعل الزوج بهذه الطريقة في كثير من الأحيان، فلا يزال هناك احتمال بنسبة 81 بالمائة بأنه يضر بالعلاقة.

على الرغم من أنه من المهم لكل من الزوج والزوجة محاولة منع الفرسان الأربعة من السيطرة في أوقات الخلاف، فإنه من المهم بشكل خاص أن يكون الرجال على دراية بالخطر الذي يهدد زواجهم عندما يزيدون من حدة السلبية بهذه الطريقة. لسبب ما، عندما تستخدم الزوجة الفرسان الأربعة بالطريقة نفسها، فإن الزواج لا يصبح عادةً غير مستقر. في هذه المرحلة، أعتقد أن هذا التفاوت قد تكون له أسباب اجتماعية. من المرجح أن تُصاب الزوجة الخاضعة بشكل مفرط والتي لا تشعر بالقدرة على رفض تأثير شريكها بالاكْتئاب، وهو ما يضر بصحتها والعلاقة على حد سواء. لذلك ربما يكون من أهون الشارين للزوجة أن تزيد من حدة الخلاف بعض الشيء بدلاً من الامتثال الكامل. قد يفسر هذا سبب عدم إضرار الزواج عندما تستخدم الزوجة أحد الفرسان الأربعة من حين لآخر (باستثناء الأزداء) للتأكيد على ما تحتاجه من زوجها. ربما يوازن إظهار القوة هذا بين الأزواج، خاصةً إذا كان الزوج قادرًا على التركيز على احتياجات زوجته المعبر عنها بدلاً من طريقة حديثها.

أيًا كان سبب التفاوت بين الجنسين، تشير البيانات إلى أن الأزواج أكثر احتمالًا بكثير من زوجاتهم لاستخدام الفرسان الأربعة لزيادة حدة الخلافات الزوجية. وعندما يفعلون ذلك، يكونون أيضًا أكثر عرضة لتعريض زواجهم للخطر. لذلك وعلى الرغم من أنه من المنطقي بالتأكيد أن يتجنب كلا الشريكين زيادة حدة الخلافات بهذه الطريقة، فإن خلاصة القول هي أن الأزواج يجب أن يكونوا متيقظين بشكل خاص بشأن تقبل تأثير زوجاتهم.

علامات المقاومة

لقد التقيت بما يكفي من الأزواج الغاضبين وتجادلت مع ما يكفي من مقدمي البرامج الحوارية الإذاعية الحائزين لكي أعرف أن بعض الرجال صريحون تمامًا في رفضهم

مشاركة السلطة مع زوجاتهم. حتى في هذا الزمن الذي يناشد بالعدل بين الجنسين، لا يزال هناك أزواج لا يعترفون ببساطة بأي آراء تعبّر عنها زوجاتهم ولا يأخذون مشاعرهن أو أفكارهن بعين الاعتبار إطلاقًا عند اتخاذ القرارات.

يدّعي بعض الرجال أن القناعة الدينية تتطلب منهم التحكم في زواجهم، وبالتالي في زوجاتهم. لكن لا يوجد دين أعرفه يقول إن الرجل عليه أن يكون متسلطًا. أنا لا أؤيد نظام اعتقاد روحي معين بشأن أدوار الرجال والنساء. لقد شمل بحثنا أزواجًا يؤمنون بأن الرجل يجب أن يكون رب الأسرة وكذلك الأزواج الذين لديهم وجهات نظر المساواة. في كلا النوعين من الزواج، اكتشف الأزواج الأذكى عاطفيًا الشيء الكبير: كيفية إيصال التقدير والاحترام. تتوافق جميع وجهات النظر الروحية للحياة مع محبة وتقدير شريكك. وهذا ما يدور حوله قبول التأثير. في النهاية، هل تريد حقًا اتخاذ قرارات تجعل زوجتك تشعر بعدم الاحترام؟ هل هذا يتوافق حقًا مع المعتقدات الدينية؟ إنه ليس كذلك.

أوضح لي هذا الأمر زميل يتبع عقيدة دينية تمجد النظام الأبوي. إنه يعتقد أنه يجب على الزوج اتخاذ جميع القرارات من أجل الأسرة. لكن يتمتع هو وزوجته بزواج ذكي عاطفيًا. إنه لا يرى تعارضًا بين معتقداته وتقبّل التأثير من زوجته. لقد أخبرني: "لن أفكر في اتخاذ قرار هي لا توافق عليه. سيكون ذلك عدم احترام للغاية. نتحدث ونتناقش بشأن الأمر حتى نتفق، ثم أتخذ القرار". هذا الرجل يدرك بالفطرة أن الزواج لا يمكن أن ينجح إلا إذا كان الزوجان يقدران ويحترمان بعضهما. هذا صحيح بغض النظر عن نظام الاعتقاد الذي تتبعه.

في كثير من الحالات، أعتقد أن الرجال الذين يقاومون السماح لزوجاتهم بالتأثير فيهم لا يدركون حتى هذا الميل. هناك رجال يعتبرون أنفسهم مناصرين لحقوق المرأة ويتفاعلون مع زوجاتهم بطرق تناقض هذا الادعاء. مثال توضيحي: فني مختبر مجتهد يدعى تشاد. إذا سألته إن كان يؤمن بالزواج القائم على المساواة، فسوف يومئ برأسه بقوة. لكن هذا لم يكن ما يحدث في المنزل الجديد الذي يشاركه مع زوجته، مارثا. قال ذات ليلة إنه سوف

يضطر إلى العمل لوقت متأخر يوم الخميس التالي. ذكّرتة مارثا بأن والدتها ستأتي لزيارتها صباح يوم الجمعة وأنها كانت تعتمد على كونه متاحًا مساء يوم الخميس لتنظيف المنزل معها وتجهيز غرفة الضيوف. قالت مارثا بصراحة: "أنا منزعجة منك حقًا، ألم تتذكر أن والدتي قادمة؟ لماذا لا يمكنك تغيير مناوبتك؟".

قال تشاد: "لماذا لم تتذكري أنتِ أن لديّ هذا المشروع الكبير مستحق التسليم؟ لا توجد طريقة يمكنني من خلالها تغيير جدولي. يجب أن أعمل؛ ربما حتى نهاية الأسبوع كاملة". صعد رده الموقف. في البداية كان دفاعيًا؛ بدلًا من الرد على شكوى مارثا، رد بشكوى مقابلة: لماذا لم تتذكر جدولك؟ ثم هددها بالعمل لفترة أطول مما ذكره في البداية. كان هذا حقًا نوعًا من العدوانية.

أصبحت مارثا غاضبة. دعتة بالعديد من الألقاب السيئة وخرجت غاضبة من الغرفة. شعر تشاد بأنه مُساء معاملته. في النهاية، كان عليه أن يعمل! كالمعتاد، يبدو أن حنقها نشأ من فراغ. بدأت نبضات قلبه تتسارع، ورأسه يؤلمه. لقد أصبح مغمورًا عاطفيًا، وهو ما جعل من الصعب التفكير في المشكلة بوضوح أو التوصل إلى حل. كل ما أرادته هو الهروب من موقف زوجته غير المنصف واللاعقلاني. كما أنه بالتأكيد لم يكن في مزاج لتقديم تنازلات. لذلك، كان يشعر بأنه ضحية، ثم سكب لنفسه العصير وشغّل التلفاز. عندما عادت مارثا إلى الغرفة تريد التحدث، تجاهلها ببساطة. وعندما بدأت بالبكاء، غادر الغرفة وقال إنه سيخلد للنوم مبكرًا.

الزوجات اللواتي يقبل أزواجهن بتأثيرهن يكن أقل عرضة لأن يتعاملن بقسوة مع أزواجهن عند التطرق لموضوع زوجي صعب. وهذا يزيد من احتمالات ازدهار أزواجهن.

عندما يتشاجر زوجان هكذا، يكون هناك الكثير من الاتهامات والرد على الاتهامات لدرجة أنه قد يكون من الصعب أحيانًا تحديد السبب الأساسي. مع ذلك، في حالة مارثا وتشاد، هناك دليل واضح أن المشكلة الأساسية تكمن في عدم رغبته في تقبل تأثيرها: عندما أصبحت هي سلبية وقالت: ("أنا منزعجة منك حقًا"؛ شكوى صريحة)، فإنه استجاب

بتصعيد الخلاف. إنه يُدخل العدوانية والفارس الثالث، الدفاعية، في حديثهما. تصبح مارثا حانقة ويصبح تشاد مغمورًا عاطفيًا، مما يؤدي به إلى التجنب؛ الفارس الرابع. لقد تعرض زواجهما لتعثر سيء.

إن تقبل التأثير لا يعني عدم التعبير عن المشاعر السلبية تجاه شريكك. يمكن للزواج أن يصمد في وجه الكثير من لحظات الغضب، والشكاوى، وحتى الانتقادات. إن محاولة قمع المشاعر السلبية في حضور شريكك لن تكون أمرًا جيدًا من أجل زواجك أو لضغط دمك. تكمن المشكلة عندما يقابل الزوج حتى الاستياء البسيط من زوجته بوابل من الغضب، بدلًا من تخفيف حدة السلبية أو كحد أقصى بمستوى مطابق لها مثل (رد الصراخ، والشكوى، وما إلى ذلك)، إنه يتجاوزها.

ما يمكن أن يتعلمه الأزواج من زوجاتهم

عندما يتقبل الزوج تأثير زوجته، فإنه يعزز أيضًا رابط الصداقة بينهما. يحدث هذا ليس لأن غياب الصراعات المتكررة على السلطة يجعل الزواج أكثر متعة فحسب، بل لأن مثل هذا الزوج منفتح على التعلم من زوجته. وليس هناك شك في أن النساء لديهن الكثير لتعليمه للرجال بشأن الصداقة. يكتب الفكاهي ديف باري في كتابه *Complete Guide to Guys* بشأن الفجوة الهائلة بين الرجال والنساء في هذا الصدد. يروي أنه يجتمع هو وزوجته كل عام مع بعض الأصدقاء القدامى. تبدأ الزوجات على الفور محادثة مكثفة تعويضية حول مشاعرهن الداخلية. بينما هو والأزواج الآخرون يشاهدون التصفيات. يصبح الرجال عاطفيين في بعض الأحيان؛ عادةً عندما يقررون نوع البييتزا التي سيطلبونها. لاحقًا، عندما يفترق الزوجان، ستقول زوجة باري شيئًا مثل: "أليس من المدهش مدى تأقلم جورج مع بتر ساقه؟"، وسيتظاهر باري أنه لاحظ بالطبع أن جورج فقد ساقه. باري يبالغ، لكن القصة مضحكة لأنها تكشف حقيقة أساسية: تميل النساء إلى أن يكنّ أكثر توجّهًا نحو مناقشة المشاعر وفهمها من الرجال.

أنا لا أعني أن جميع النساء أكثر ذكاءً فيما يتعلق بالعواطف ولديهن "مهارات الاتصال" أفضل من جميع الرجال. هناك كثير من النساء لا يراعين الفروق الاجتماعية الدقيقة كما يوجد رجال حساسون للغاية تجاه الآخرين. لكن عادةً ما تكون النساء أكثر ذكاءً عاطفيًا من أزواجهن لسبب واحد بسيط: أن لديهن السبق الهائل في اكتساب هذه المهارات. راقب الأطفال في أي ملعب وسترى هذا السبق في التصرف. عندما يلعب الأولاد الصغار (عادةً ألعاب الجري والمطاردة)، تميل أولويتهم إلى اللعبة نفسها؛ وليس إلى علاقتهم ببعضهم أو عواطفهم. لكن بالنسبة للبنات الصغيرات، عادةً ما تكون المشاعر هي الأهم. عبارة باكية مثل "أنا لم أعد صديقتك بعد الآن" سوف توقف اللعبة تمامًا. وما إذا كانت ستبدأ مرة أخرى يعتمد على ما إذا كانت البنات يتصالحن.

حتى عندما يلعب ولد وبنت بنفس اللعبة، غالبًا ما يكون الفرق بين الجنسين واضحًا. فعندما كانت نعومي وصديقتها المفضل إريك البالغان من العمر أربع سنوات يتشاركان دمية طفلة رضية، أرادت التظاهر بأن الدمية هي طفلتها وأن يتباهيا بها أمام أصدقائهما (لعب قائم على العلاقات). وافق إريك على ذلك لمدة عشر دقائق تقريبًا، ثم تحولت اللعبة إلى منطقة الأولاد: قال إريك: "مرحبًا يا نعومي، هذه الطفلة ماتت! يجب أن نأخذها إلى المستشفى على الفور!" ثم صعد إلى سيارة إسعاف وهمية، وذهب بعيدًا "وهو يصدر صفارات إنذار سيارات الإسعاف". حثته نعومي على عدم القيادة بسرعة كبيرة. فجأة أصبح كلاهما جراحًا وأنقذا حياة الطفلة. (أراد إريك أن تكون نعومي الممرضة، لكنها اعترضت قائلة إن البنات يمكن أن يكن جراحات، أيضًا، لذلك قد تغيرت بعض الأمور!). بعد إنقاذ حياة الطفلة، عادا للعب بطريقة نعومي؛ التباهي بالطفلة أمام الأصدقاء. أساليب لعب نعومي وإريك رائعة ومبهجة على حد سواء. لكن الحقيقة الواضحة هي أن الألعاب "الخاصة بالفتيات" تقدم استعدادًا أفضل بكثير للزواج والحياة الأسرية لأنها تركز على العلاقات. غالبًا لا تتضمن ألعاب الأولاد موضوعات العلاقات والمنزل في ذخيرتهم.

من أين ينشأ هذا الاختلاف في أساليب اللعب بين الأولاد والبنات؟ لأنه يحدث في كل الثقافات تقريبًا، أعتقد أن السبب بيولوجي وليس اجتماعيًا. لكن سواء كانت الطبيعة أم

التنشئة هي جوهر هذه الاختلافات، فإن تأثيرها لا يمكن إنكاره. لأن لعبهن يؤكد على التفاعلات والمشاعر الاجتماعية، فإن الفتيات يخضعن لتعليم مكثف في مجال العواطف بحلول نهاية مرحلة الطفولة. بينما يتعلم الأولاد كيفية رمي الكرة بذراع مرفوع. إن خبرة الولد في اللعب التعاوني وتجاوز الخلافات بسرعة ستكون أمرًا مفيدًا لاحقًا في قاعة الاجتماعات أو في موقع البناء، لكنها ستكون عائقًا في الزواج إذا كان ذلك على حساب فهم المشاعر الكامنة وراء وجهات نظر زوجته.

يزيد هذا التفاوت في التكوين من حقيقة أنه مع تقدمهم في السن، نادرًا ما يلعب الأولاد مع البنات، لذلك تفوتهم فرصة التعلم منهن. وفي بحث رائد أجرته إيلانور ماكوبي في جامعة ستانفورد، وجدت أنه بينما تصل نسبة أفضل الصداقات في مرحلة ما قبل المدرسة بين الأولاد والبنات إلى نحو 35 بالمائة، مثل نعومي وإريك، إلا إنه في سن السابعة تنخفض هذه النسبة إلى الصفر تقريبًا. منذ ذلك الحين وحتى مرحلة المراهقة، تكون هناك علاقة بسيطة بين الجنسين أو لا توجد علاقة بينهما على الإطلاق. هذه ظاهرة عالمية. لقد تم تقديم العديد من التفسيرات لهذا الفصل الإرادي. تقدم ماكوبي نظرية مثيرة للاهتمام والتي تتوافق مع النتائج التي توصلت إليها بشأن تقبل التأثير. لقد وجدت أنه حتى في سن مبكرة جدًا (عام ونصف)، لن يقبل الأولاد التأثير إلا من الأولاد الآخرين أثناء اللعب، في حين أن البنات يتقبلن التأثير على حد سواء من البنات أو الأولاد. في نحو سن الخامسة إلى السابعة، تكون البنات قد سئمن من هذا الوضع ويتوقفن عن الرغبة في اللعب مع الأولاد. ومن هذا العمر وحتى سن المراهقة، لا تقدم ثقافتنا (ولا أي ثقافة أخرى تقريبًا) أي هيكل رسمي لضمان استمرار التفاعل بين الأولاد والبنات.

بحلول الوقت الذي يكبر فيه نعومي وإريك، سيكون الفرق في معرفتهما بالعمل المنزلي واضحًا. بمجرد أن ينتقل الزوجان للعيش معًا أو يُخطبا، فإن العريس المستقبلي يكون مستغرقًا فجأة في عالم ربما يكون غريبًا. في مسرحية *Defending the Caveman* التي عُرضت على مسرح برودواي، يقول رجل إنه عندما تزوج لأول مرة، رأى زوجته تنظف الحمام فسألها: "هل سننتقل؟". حيث في أيام عزوبيته، ذلك كان الوقت الوحيد الذي يكلف

فيه نفسه هو وشركاه في السكن عناء تنظيف الحمام. يكتشف العديد من الأزواج الشباب أن لديهم الكثير ليتعلموه من زوجاتهم بشأن الحفاظ على المنزل. يمكنك رؤية نظرة الاندهاش على وجه خطيب شاب في أي متجر لأثاث المنزل. إنه لا يعرف ولا يهتم بشأن الفرق بين الجلد السويدي وقماش الألياف الدقيقة. تبدو جميع الأطباق متشابهة للغاية بالنسبة له. قبل كل شيء، إنه يعتقد أن هذا يستغرق وقتًا طويلًا للغاية، وإذا استدار فجأة فسوف يتسبب في أضرار تبلغ قيمتها نحو 10000 دولار نظرًا لأن جميع الرفوف مصنوعة من الزجاج وتوضع على بعد قدمين تقريبًا، ربما فقط لتخويف الرجال مثله. كيف سيكون رد فعله؟ إذا سرعان ما سمع نفسه يقول: "يا للروعة! هذا تصميم رائع"، فهذا يعني أن زوجًا آخر ذكيًا عاطفيًا قد وُلِد.

الأزواج الأذكاء عاطفيًا

بياناتي التي جمعتها حول المتزوجين حديثًا تشير إلى أن كثيرًا من الأزواج يتم تغييرهم بهذه الطريقة. نحو 35 بالمائة من الرجال الذين شملتهم الدراسة يتمتعون بالذكاء العاطفي. كما تشير الأبحاث التي أُجريت في العقود السابقة إلى أن العدد كان أقل بكثير. لأن هذا النوع من الأزواج يقدر زوجته ويحترمها، فإنه سيكون منفتحًا لتعلم المزيد عن العواطف منها. سيصبح أكثر تفهمًا لعالمها وعالم أطفاله وأصدقائه. ربما لا يبدي مشاعره بنفس الطريقة التي تبديها زوجته، لكنه سيتعلم كيفية التواصل معها عاطفيًا بشكل أفضل. وبينما يفعل ذلك، سيتخذ خيارات تُظهر أنه يقدرها. فعندما تحتاج إلى التحدث، سوف يطفئ مباراة كرة السلة ويستمع إليها. سوف يختار "نحن" على "أنا".

أعتقد أن الزوج الذكي عاطفيًا هو الخطوة التالية في التطور الاجتماعي. وهذا لا يعني أنه أفضل من الرجال الآخرين في الشخصية، أو التنشئة، أو حس الالتزام الأخلاقي. لكنه اكتشف ببساطة شيئًا في غاية الأهمية فيما يتعلق بالزواج لم يكتشفه الآخرون بعد؛ وهو كيفية تقدير زوجته وتوصيل احترامه لها. إنه حقًا ذلك الأمر البسيط.

من المرجح أن يقلل الزوج الجديد من أهمية حياته المهنية لأجل حياته العائلية لأنه أعاد تعريف مفهوم النجاح بالنسبة له. وعلى عكس أزواج الأجيال السابقة، فهو يدمج المبادئ الثلاثة الأولى بشكل طبيعي في حياته اليومية. إنه يرسم خريطة مفصلة لعالم زوجته. كما يحافظ على مودته وتقديره لها. ويعبر عن ذلك من خلال التوجه إليها في أفعاله اليومية. هذا لا يفيد زواجه فحسب، بل أطفاله كذلك. تُظهر الأبحاث أن الزوج الذي يمكنه تقبّل التأثير من زوجته يميل أيضًا إلى أن يكون أبًا استثنائيًا. حيث يكون ملماً بعالم أطفاله، بمن في ذلك أصدقائهم ومخاوفهم. لأنه لا يخشى العواطف، فإنه يعلم أطفاله أن يحترموا مشاعرهم الخاصة؛ وأنفسهم. كما يطفى مباراة كرة السلة من أجلهم، لأنه يريد لهم أن يتذكروه على أنه كان لديه وقت لهم.

أحد الاتجاهات العظيمة بين الآباء هو أن الكثير منهم يورثون أطفالهم فهم واحترام مشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين. نحن نسمي هذا النهج في تربية الأبناء "التدريب العاطفي". يستفيد الأطفال عندما تتبع الأمهات والآباء هذا الأسلوب في التربية. [1](#) هذا الأب والزوج الجديد يعيش حياة هادفة وقيّمة. حيث وجود قاعدة عائلية سعيدة يتيح له الإبداع والعمل بفاعلية. لأنه مرتبط للغاية بزوجته، فإنها لن تأتي إليه عندما تكون مضطربة فحسب، بل عندما تكون مسرورة أيضًا. عندما تستيقظ المدينة على عاصفة ثلجية رائعة ومنعشة، سيأتي أطفاله يركضون نحوه لرؤيتها. إن الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة له سوف يهتمون لأمره بينما هو على قيد الحياة ويحزنون لوفاته.

[1](#) هل ترغب بقراءة المزيد؟ اطلع على كتاب [Raising an Emotionally Intelligent Child](#) لجوتمان وديكلير، وكتاب [And Baby Makes Three](#) لآل جوتمان. إذا كنت تنتظر مولودًا، قم بزيارة موقع جوتمان الإلكتروني على الإنترنت وابحث عن ورش عمل إحضار الطفل إلى المنزل في منطقتك.

أما النوع الآخر من الزوج والأب قصة حزينة للغاية. إنه يتجاوب مع فقدان الاستحقاق الذكوري بسخط مبرر أو الشعور بأنه ضحية. قد يصبح أكثر تسلطًا أو ينكفي على نفسه في

عزلة، لحماية ما تبقى لديه. إنه لا يُظهر للآخرين الكثير من التقدير والاحترام لأنه منهمك في البحث عن التقدير والاحترام اللذين يظن أنهما حقه. لن يقبل بتأثير زوجته لأنه يخشى فقدان المزيد من السُلطة. ولأنه لن يقبل التأثير، فلن يكون له تأثير بشكل كبير. والنتيجة أنه لن يهتم أحد لأمره أثناء حياته ولن يفجع أحد لوفاته عندما يموت.

تعلم الاستسلام

من المفهوم أن بعض الرجال يواجهون مشاكل في تغيير دور الزوج. لعدة قرون، كان من المتوقع أن يكون الرجال مسؤولين عن أسرهم. يتوارث الأبناء ذلك الشعور بالمسئولية والاستحقاق من آبائهم بعدة طرق خفية مما يجعل تغيير دور الزوج تحديًا لكثير من الرجال، حتى في هذا العصر الذي يعمل فيه 60 بالمائة من النساء المتزوجات خارج المنزل وغالبًا ما يستمدن كلاً من القوة الاقتصادية واحترام الذات من وظائفهن. هناك عدد كبير من المشاكل الأساسية التي نراها بين الأزواج اليوم تتعلق بهذا التغيير في أدوار الجنسين. كثيرًا ما تشتكي الزوجات من أن الرجال لا يزالون لا يقومون بدورهم في الأعمال المنزلية والعناية بالأطفال. لا تتعلق هذه المشكلة بالأزواج الشباب فقط. لقد لاحظنا نفس النمط بين الشركاء في الأربعينيات والستينيات من العمر. الرجال الذين يتقبلون التأثير هم السعداء بزواجهم. بينما يلاحظ أولئك الذين لا يتقبلونه أن زواجهم يصبح غير مستقر.

ربما يكمن الاختلاف الجوهرى بين الأزواج الذين يتقبلون التأثير وأولئك الذين لا يتقبلونه في أن الأولين قد تعلموا أنه في كثير من الأحيان في الحياة تحتاج إلى الاستسلام من أجل الفوز. فعندما تقود سيارة عبر أي مدينة مزدحمة، تواجه اختناقات مرورية معرقة وحوادث غير متوقعة تعرقل مرورك القانوني. يمكنك اتخاذ أحد النهجين في هذه المواقف الصعبة. الأول أن تتوقف، وتشعر بأنك غاضب بشكل مُبرر، وتصرّ على أن يتحرك العائق المخالف. والآخر هو القيادة حوله. النهج الأول سوف يصيبك في النهاية بنوبة قلبية. النهج الثاني -والذي أسميه الاستسلام من أجل الفوز- سوف يوصلك إلى المنزل.

المثال التقليدي للزوج الذي يستسلم للفوز يتعلق بمشكلة مقعد المرحاض الشائعة. من الشائع أن تشعر المرأة بالانزعاج عندما يترك زوجها دائمًا مقعد المرحاض مرفوعًا، على الرغم من أن الأمر لا يستغرق منها سوى مللي ثانية لوضعه لأسفل بنفسها. بالنسبة للكثير من النساء، يعد مقعد المرحاض مرفوعًا رمزًا لشعور الرجل بالاستحقاق. لذلك يمكن للرجل أن يحصل على نقاط كبيرة عند زوجته بمجرد وضع المقعد لأسفل. يبتسم الزوج الحكيم لمدى ذكائه وهو يخفض الغطاء.

يعد تقبّل التأثير توجّهًا ذهنيًا، لكنه يعد مهارة أيضًا حيث يمكنك تحسينها إذا انتبهت جيدًا لكيفية تفهم شريكك. في حياتك اليومية، هذا يعني العمل على المبادئ الثلاثة الأولى من خلال اتباع النصائح والتمارين الواردة في الفصول 4 و 5 و 6. وعندما تواجه خلافًا، فإن الحل هو الرغبة في تقديم تنازلات. يمكنك القيام بذلك من خلال البحث في طلب شريكك عن شيء يمكنك الموافقة عليه. على سبيل المثال، قد لا يتمكن تشاد من العمل لساعات أقل احترامًا لزيارة حماته، لكن ربما يمكنه تغيير التوقيت. يمكنه، على سبيل المثال، تأجيل العمل لساعات متأخرة من الليل إلى يوم الجمعة لكي يتمكن من مساعدة مارتا في تجهيز المنزل لزيارة والدتها. ربما يمكن أن تأخذ مارتا، والجدّة، والأخ الصغير الابنة إلى تدريب كرة القدم يوم السبت (وهي مهمته المعتادة) لكي يتمكن من إنجاز بعض الأعمال في ذلك الوقت.

إذا كان الرجل لا يزال غير قادر على تقبّل التأثير من زوجته بشأن مشكلة معينة على الرغم من بذل الكثير من الجهد، فهذه علامة على أن هناك مشكلة غير معترف بها، وغير قابلة للحل تعوق محاولاته. في مثل هذه الحالة، الحل هو تعلم كيفية التعامل مع حالة الجمود، باستخدام النصائح الواردة في الفصل 11. واجه أحد الزوجين اللذين درسناهما، تيم وكارا، هذه المعضلة. كانا يتجادلان باستمرار بشأن صديق طفولته العاطل عن العمل، بادي، والذي كانت كارا تعتقد أنه أي شيء آخر غير صديق. غالبًا ما كان يتشاجر مع زوجته وينتهي به الأمر بالشرب ثم النوم على أريكة غرفة المعيشة الخاصة بهما. خشيت كارا من أن يكون لبادي تأثير سيئ على تيم ورأت أن وجوده المتكرر في منزلها بمثابة اقتحام وتهديد. لكن

كلما حاولت التحدث مع تيم حول الأمر، أصر على أن هذا منزله وأنه يمكنه أن يدعو أي شخص يريد به إلى منزله. وعندما كانت تختلف معه، كان يعارضها بشدة، وهو ما جعلها غاضبة للغاية لدرجة أنها بدأت بالصراخ. ثم يتهمها بأنها هي التي لديها المشكلة، لا بادي. قد أغضب موقف تيم كارا للغاية. لقد رأيت الأمر، أنه رفض احترام حقيقة أن هذا منزلها، أيضًا، وأنه كان عليه أن يشاركها القرارات بشأن الضيوف.

وفي أكثر من 80 بالمائة من الحالات، تكون الزوجة هي التي تثير المشاكل الزوجية الشائكة، بينما يحاول الزوج تجنب مناقشتها. هذا ليس دليلًا على الزواج المضطرب؛ كذلك الحال في معظم الزوجات السعيدة.

عندما أجريت مقابلة مع تيم وكارا، بدا أن عدم رغبته في تقبل تأثيرها هو جوهر مشكلتهما؛ خاصةً أنه اعترف بأنه لا يرى ما يدعو إلى تقديم التنازلات بشأن المشكلة. لكن عندما سألتها عما تعنيه صداقته مع بادي بالنسبة له، تبين أن هناك المزيد في القصة. أثناء المرحلة الثانوية، عندما كان والداه يعانين من طلاق مرير وانهارت حياته العائلية، أمضى تيم ليالي لا تحصى على أريكة بادي. كان يعتقد أنه من مسؤوليته الآن مساعدة الصديق الذي أنقذه في كثير من الأحيان. لقد امتعض مما لاحظته من محاولات كارا لجعله يتخلى عن بادي، وهو ما يتعارض مع مفهومه للشرف. لم يكن قَلْبًا من أن يكون لبادي تأثير سيئ. لقد رأى نفسه كرجل مستقر، ومنتزج، ويفتخر بقدرته على مساعدة صديقه.

كلما تحدث تيم أكثر عن بادي، أصبح من الواضح أنه وكارا كانا يتصارعان مع مشكلة موجودة دائمًا في علاقتهما بشأن وجهات نظرهما حول الصداقة والإخلاص. من خلال إدراك هذا الاختلاف والعمل على حل المشكلة معًا، تمكنا من تغيير المشكلة تمامًا. توقف تيم عن التفكير في الأمر في سياق "حقه" في أن يفعل ما يريد في منزله. واعترفت كارا بأن موقف تيم "العنيد" -وليس مجرد وجود بادي- هو ما جعلها غاضبة للغاية. أخبرته أنها معجبة حقًا بإخلاصه؛ كان ذلك أحد الأشياء التي تحبها فيه. لقد كانت قَلْبًا فقط من أن بادي كان يستغله. وهو اعترف بأن بادي يمكن أن يكون "استغلاليًا". من خلال تحديد

المشكلة على حقيقتها -مشكلة دائمة- والموافقة على العمل عليها مع كارا، تقبّل تيم تأثيرها بفاعلية. أصبح كلاهما أكثر قدرة على رؤية وجهة نظر الآخر. في النهاية، اتفقا على أن بادي يمكنه الاستمرار في استخدام غرفة المعيشة الخاصة بهما كمسكن مؤقت، لكن بشكل أقل كثيرًا من ذي قبل.

استغرق الأمر الوصول إلى جوهر المشكلة الدائمة قبل أن يتمكن تيم من تقبّل التأثير من زوجته. لكن في معظم الحالات، يحتاج الزوج فقط إلى أن يكون منفتحًا على مشاركة السلطة ومن ثم الحصول على الكثير من الممارسة في القيام بذلك. يمكن للزوج أن يبدأ بإجراء الاختبار أدناه، والذي يمكنه تقييم مستوى التأثير الحالي في العلاقة. لا يوجد سبب يمنع الزوجات من إجراء الاختبار أيضًا، لأنه كلما كان الشريكان أكثر انفتاحًا على التأثير، كان الزواج أكثر سلاسة. يمكن للأزواج بعد ذلك العمل من خلال التمارين الممتعة التالية، والتي توفر ممارسة تقاسم السلطة.

قائمة أسئلة تقبّل التأثير

اقرأ كل عبارة، ثم ضع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. شريكي مهتم حقًا بأرائي حول مشاكلنا الأساسية. ص خ
2. عادةً ما يتعلم شريكي الكثير مني حتى عندما نختلف. ص خ
3. يريدني شريكي أن أشعر بأن ما أقوله مهم حقًا. ص خ
4. يريدني شريكي أن أكون مؤثرًا في هذا الزواج. ص خ
5. يستطيع شريكي الاستماع إليّ، لكن إلى حد معين فقط. ص خ
6. يعتقد شريكي أن لدي الكثير من المنطق السليم. ص خ

7. يحاول شريكي التواصل باحترام حتى عندما نختلف. ص خ
8. إذا استمر شريكي في محاولة إقناعي، فسوف ينتصر في النهاية. ص خ
9. لا يرفض شريكي آرائي دون تفكير. ص خ
10. لا يعتقد شريكي أنني عقلاني بما يكفي لأخذي على محمل الجد عند مناقشة مشاكلنا.
ص خ
11. يؤمن شريكي بالكثير من العطاء والأخذ في مناقشاتنا. ص خ
12. شريكي مقنع للغاية وعادةً ما يفوز في نقاشاتنا. ص خ
13. يريد شريكي أن يكون لي رأي مهم عند اتخاذ القرارات. ص خ
14. عادةً ما يعتقد شريكي أن لدي أفكارًا جيدة. ص خ
15. يُقدّر شريكي مساهمتي في حل المشكلات. ص خ
16. يحاول شريكي الاستماع باحترام حتى عندما نختلف. ص خ
17. عادةً ما يعتقد شريكي أن حلوله أفضل من حلولي. ص خ
18. عادةً ما يستطيع شريكي أن يجد شيئًا يتفق عليه في موقفي. ص خ
19. يعتقد شريكي أنني عادةً ما أكون عاطفيًا جدًا. ص خ
20. يعتقد شريكي أنه يجب أن يكون له دور أكبر في اتخاذ القرارات الرئيسية في علاقتنا.
ص خ

التقييم: امنح شريكك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة"، باستثناء الأسئلة 5، و8، و10، و12، و17، و19، و20. ثم اطرح نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة" للأسئلة 5، و8، و10، و12، و17، و19، و20.

6 نقاط فأكثر: هذه نقاط قوة في زواجك. يتنازل شريكك لك عن السلطة عن طيب خاطر، وهي سمة من سمات الزواج الذكي عاطفياً.

أقل من 6 نقاط: زواجك يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. يواجه شريكك صعوبة ما في تقبل التأثير منك، وهو ما قد يجعل الزواج غير مستقر بشكل خطير. ينبغي على شريكك إعادة قراءة هذا الفصل إذا كان سبب أهمية تقاسم السلطة لا يزال غير واضح له. ثم ستساعدك التمارين التالية على المضي قدماً.

التمرين 1: استسلم من أجل الفوز

فيما يلي بعض المواقف الشائعة التي يواجهها الأزواج الذين درستهم. حاول أن تتخيل هذه المشاهد كما لو كنت أنت وزوجتك من تواجهان هذا الخلاف. (يجب على الزوجات اللاتي يجربن هذا التمرين عكس الأدوار طبقاً لذلك). كلما وضعت نفسك في كل موقف بشكل أكثر وضوحاً، أصبح التمرين أكثر فاعلية. بغض النظر عن مدى السلبية التي يبدو عليها شريكك في هذه المشاهد أثناء تخيلك، حاول أن تنظر إلى موقفه على أنه وسيلة للتأكيد على مدى أهمية هذه المشكلة وليس هجوماً عليك. بعبارة أخرى، حاول الرد على الرسالة، وليس على نبرة صوت شريكك. افترض أن تلك الرسالة تحتوي على طلب منطقي يمكنك الموافقة عليه بسهولة. (في بعض هذه السيناريوهات، يكون الطلب ضمناً بدلاً من أن يُقال بشكل مباشر). اكتب ذلك الطلب في جملة. ثم لاحظ ما يمكنك قوله للتعبير عن تعاونك. لا توجد إجابة واحدة صحيحة لكل من هذه السيناريوهات، ولكنك ستجد أمثلة على الردود الفعالة في الفصل 7.

مثال: عادةً، عندما تعود إلى المنزل من وظيفة المبيعات، تكون متعبًا من الاضطرار إلى الوجود طوال اليوم. كل ما تريده هو لعب ألعاب الفيديو. لكن زوجتك، التي تتطلب وظيفتها التفاعل مع أجهزة الكمبيوتر أكثر بكثير من التفاعل مع الناس، تتوق إلى التواصل. في إحدى الليالي، تغضب للغاية عندما تحاول التحدث إليك، لكنك لا ترفع عينيك عن الشاشة. تخبرها أنك تعب من تبادل الحديث. تصرخ قائلة: "حسنًا، ماذا عني؟ سأصاب بالجنون إذا لم أتمكن من التحدث عن يومي!".

الجزء المنطقي من طلب الزوجة: التحدث عن يومها.

ردك: "أنا آسف. ماذا لو منحني نصف ساعة لأرتاح فقط ثم يمكننا التحدث؟".

1. أنت تفتخر بكونك شخصًا غير عاطفي. لكن، زوجتك تريد منك أن تهتم بشكل مبالغ فيه بالعديد من المناسبات؛ مثل، يوم ميلادها، وذكرى زواجكما، وما إلى ذلك. في يوم ميلادها، تعبّر عن جرحها لأنك لم تخطط لتنظيم حفلة وتقول إنها "أجبرت" على وضع الخطط بنفسها. تقول لها إن احتفالات يوم الميلاد للأطفال. تسأل هي: "لماذا لا يمكنك أن تعطيني ما أريد فحسب؟ لماذا هذا الأمر يعتبر مشكلة كبيرة؟".

الجزء المنطقي من طلب الزوجة:

ردك:

2. زوجتك منزعجة لأنك لم تستشيرها قبل قبول دعوة العشاء من صديقك مات وسالي. إنها لا تطيق تناول الطعام في منزلها لأنها تعتقد أن سالي تركز بشكل مفرط على الأطعمة الصحية والمكملات الغذائية. تصر زوجتك قائلة: "أخبرهما أننا لا نستطيع الحضور".

الجزء المنطقي من طلب الزوجة:

ردك:

3. زوجتك تريد إنفاق المال على إصلاحات المنزل. تخبرها بأن هذا ليس في المتناول إلا إذا خفضت إنفاقها في مجالات أخرى. تقول إن موقفك غير عادل وتساءل: "لماذا يوجد دائماً مال لإنفاقه على الأشياء التي تعتقد أنها مهمة؟".

الجزء المنطقي من طلب الزوجة:

ردك:

4. في بعض الأحيان تسبب بعض الفوضى في غرفة المعيشة عندما تعود إلى المنزل من العمل، ولكنك عادةً ما تنظفها بعد العشاء عندما يكون لديك المزيد من الطاقة. في إحدى الليالي، عندما لم تنظفها، تقول زوجتك: "إن الطريقة التي تترك بها أغراضك في جميع الأرجاء تجعلني غاضبة حقًا. أنا متعبة أيضًا، وأتمنى ألا أضطر إلى الترتيب خلفك. لماذا لا يمكنك التنظيف قبل العشاء؟".

الجزء المنطقي من طلب الزوجة:

ردك:

5. لقد عدت للتو إلى المنزل من العمل وتشعر بالتعب، ولا يزال عليك الذهاب إلى متجر العدد والأدوات. تقول زوجتك، ربة المنزل، إنها أمضت يومًا مرهقًا في ملاحقة طفليك الصغيرين. إنها تريد منك أن تأخذهما معك حتى تتمكن من قضاء بعض الوقت بمفردها.

الجزء المنطقي من طلب الزوجة:

ردك:

نموذج الإجابات

1. الجزء المنطقي من طلب الزوجة: تستحق أن تشعر بالتميز في بعض الأحيان.

ردك: أفهم رغبتك في جعل هذه الأوقات مميزة. هل يمكننا اختيار اثنين أو ثلاثة منها ونقيم لها احتفالات كبيرة؟

2. الجزء المنطقي من طلب الزوجة: سالي تُلقِي حُطْبًا عن الطعام، وقد يكون من الصعب قبولها.

ردك: أتفهم شعورك تجاه سالي. لكنها كانت كريمة معنا حقًا عندما انتقلنا إلى الحي لأول مرة، كما أنني أحب مات حقًا. ما رأيك لو ضمنثُ أن المحادثة لا تقتصر علينا أنا ومات وتتركين وحدك مع سالي؟ وأعدك أن أستشيرك قبل وضع أي خطط أخرى لنا نحن الأربعة.

3. الجزء المنطقي من طلب الزوجة: منزلكما يحتاج إلى بعض الإصلاحات.

ردك: "حسنًا، ربما أنتِ محقة. ما الإصلاحات التي تعتقدين أننا بحاجة إلى القيام بها؟".

4. الجزء المنطقي من طلب الزوجة: أن تنظف قبل العشاء.

ردك: "آسف، حسنًا، سأنظف". ثم واصل التنظيف حتى الإنجاز.

5. الجزء المنطقي من طلب الزوجة: الحصول على استراحة من الأطفال.

ردك: "حسنًا، لنذهب بجولة يا أطفال. سأشتري لكما المثلجات في الطريق!".

الآن بعد أن عملت من خلال هذه الأمثلة، يجب أن يكون لديك مفهوم أفضل عما يعنيه "العطاء" في العلاقة. الخطوة التالية هي أن تعتاد على العطاء لشريكك وتشارك السلطة بشكل أكبر في زواجك. التمرين الممتع التالي يتيح لكما العمل على اتخاذ القرارات معًا. تذكّر أن الهدف هو أن يكون كل منكما مؤثرًا و أن يتقبل كل منكما تأثير الآخر.

التمرين 2: لعبة بقاء جزيرة جوتمان

تخيّل أن سفينتكما السياحية غرقت فحسب في البحر الكاريبي، وتستيقظان لتجدا نفسيكما على جزيرة مهجورة. شخصيات مسلسل لوست غير موجودة في الأفق؛ أنتم الاثنان الناجيان الوحيدان. أحدكما مصاب. ليس لديكما أي فكرة عن مكانكما. تعتقدان أن هناك احتمالاً ما أن الناس يعرفون بشأن الاستغاثة التي وجهتها السفينة، لكنكما لستم متأكدين. تلوح عاصفة في الأفق. تقرران أنكما بحاجة إلى الاستعداد للبقاء على هذه الجزيرة لبعض الوقت وأيضاً للتأكد من أنه سيتم رصدكما من قبل فريق الإنقاذ. هناك مجموعة من الأشياء وقعت من السفينة على الشاطئ يمكن أن تساعدكما، لكنكما لا تستطيعان حمل سوى عشرة أشياء.

مهمتكما

الخطوة 1: يكتب كل منكما على ورقة منفصلة ما تعتبرانه أهم عشرة أشياء يجب الاحتفاظ بها من قائمة المخزون أدناه، بناءً على خطة بقائكما. ثم رتبها هذه الأشياء وفقاً لأهميتها بالنسبة لكما. امنح الشيء الأكثر أهمية رقم 1. والشيء التالي الأكثر أهمية رقم 2، وما إلى ذلك. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

مخزون السفينة

1. قطعتان من الملابس للتغيير.
2. جهاز استقبال لاسلكي بخاصية تضمين السعة/تضمين التردد ويعمل على تردد الموجات القصيرة.
3. عشرة جالونات من الماء.
4. طناجر وأواني قلي.

5. أعواد ثقاب.
6. مجرفة.
7. حقيبة ظهر.
8. ورق تواليت.
9. خيمتان.
10. كيسان للنوم.
11. سكين.
12. طُوف نجاة صغير مزود بشراع.
13. كريم واقٍ من الشمس.
14. موقد طهي وفانوس.
15. حبل طويل.
16. وحدثا إرسال/استقبال لجهاز اتصال يدوي.
17. طعام مجفف بالتبريد لمدة سبعة أيام.
18. قطعة واحدة من الملابس للتغيير.
19. حُمس زجاجة من العصير.
20. شعلات ضوئية.

21. بوصلة.

22. خرائط إقليمية جوية.

23. مسدس يحتوي على ست رصاصات.

24. معطر جو.

25. عدة إسعافات أولية تحتوي على بنسلين.

26. خزانات أكسجين.

الخطوة 2: شارك قائمتك مع شريكك. توصّلا معًا إلى قائمة توافقية تحتوي على عشرة أشياء. ذلك يعني مناقشة الأمر والعمل كفريق لحل المشكلة. يجب أن يكون كلاكما مؤثرًا في مناقشة المشكلة وفي اتخاذ القرارات النهائية.

عندما تنتهيان، يكون الوقت قد حان لتقييم كيفية سير اللعبة. يجب عليكما الإجابة عن الأسئلة أدناه.

1. برأيك، ما مدى فاعليتك في التأثير في شريكك؟

(أ) غير فعّال على الإطلاق.

(ب) ليس فعّالاً ولا غير فعّال.

(ج) فعّال إلى حد ما.

(د) فعّال للغاية.

2. ما مدى فاعلية شريكك في التأثير فيك؟

أ) غير فعّال على الإطلاق.

ب) ليس فعّالاً ولا غير فعّال.

ج) فعّال إلى حد ما.

د) فعّال للغاية.

3. هل حاول أي منكما السيطرة على الآخر، أو هل كنتما تتنافسان مع بعضكما؟

أ) كثيرًا.

ب) إلى حد ما.

ج) قليلًا.

د) لا على الإطلاق.

4. هل كنت تتجههم أو تنسحب؟

أ) كثيرًا.

ب) إلى حد ما.

ج) قليلًا.

د) لا على الإطلاق.

5. هل كان شريكك يتجههم أو ينسحب؟

أ) كثيرًا.

ب) إلى حد ما.

ج) قليلاً.

د) لا على الإطلاق.

6. هل استمتعتما؟

أ) لا على الإطلاق.

ب) قليلاً.

ج) إلى حد ما.

د) كثيرًا.

7. هل عملتما بشكل جيد كفريق؟

أ) لا على الإطلاق.

ب) قليلاً.

ج) إلى حد ما.

د) نعم بشكل كبير.

8. إلى أي حد شعرت بالانفعالية أو الغضب؟

أ) كثيرًا.

ب) إلى حد ما.

(ج) قليلاً.

(د) إطلاقاً.

9. إلى أي حد شعر شريكك بالانفعالية أو الغضب؟

(أ) كثيراً.

(ب) إلى حد ما.

(ج) قليلاً.

(د) إطلاقاً.

10. هل شعر كلاكما بالاندماج؟

(أ) لا على الإطلاق.

(ب) قليلاً.

(ج) بقدر معقول.

(د) نعم بشكل كبير.

التقييم: امنح نفسيكما نقطة واحدة لكل إجابة "أ"، ونقطتين لكل إجابة "ب"، و3 نقاط لكل إجابة "ج"، و4 نقاط لكل إجابة "د". ثم احسب مجموع نقاطكما.

إذا كان المجموع أكثر من 24، فأنتما تقومان بعمل جيد في تقبل تأثير بعضكما والعمل معاً كفريق. أما إذا كان 24 أو أقل، يحتاج زواجكما إلى المزيد من العمل في هذه المنطقة.

إذا كنت تواجه صعوبة في تقبل التأثير، فستعود على زواجك بفوائد عظيمة من خلال الاعتراف بهذا الميل ومناقشته مع شريكك. لا أحد يمكنه تغيير العادات القديمة بين ليلة وضحاها. لكن إذا كنت قادرًا على تحمل مسؤولية صعوبة تقاسم السلطة، فسيكون ذلك بمثابة قفزة كبيرة للأمام. من المرجح أن يشعر شريكك بإحساس كبير بالارتياح والتفاؤل المتجدد بشأن تحسين زواجكما. الخطوة التالية هي أن تجعل شريكك حليفًا في حملتك للتغلب على هذه المشكلة. اطلب منها (أو منه) أن يشير لك بلطف إلى الحالات التي تكون فيها متسلطًا، أو دفاعيًا، أو عديم الاحترام عن غير قصد.

نظرًا لأن المبادئ السبعة مترابطة، ستجد أنه من الأسهل تقبل التأثير عندما تتقن المبادئ الأخرى في هذا البرنامج. كذلك، كلما أصبحت أكثر مهارة في تقبل التأثير، كان الالتزام بالمبادئ الأخرى أسهل. تعد الرغبة في تقاسم السلطة واحترام وجهة نظر الطرف الآخر متطلبًا أساسيًا لتقديم التنازلات. لهذا السبب، أن تصبح أكثر مهارة في تقبل التأثير سوف يساعدك بشكل خاص في التعامل مع الخلافات الزوجية بشكل أفضل والذي يمثل محور المبدأين 5 و 6. كما سترى، هناك فئتان رئيسيتان من الخلافات يمر بهما جميع الأزواج تقريبًا. لكن القدرة على تقبل التأثير هي أساس النجاح بغض النظر عن نوع الخلاف الذي تواجهه.

نوعان من الخلافات الزوجية

كل زواج هو اتحاد بين الأفراد الذين يقدّمون إليه آراءهم الخاصة، ومراوغاتهم الشخصية، وقيمهم. لذلك فلا عجب أنه حتى في الزوجيات السعيدة للغاية يتحتم على الأزواج التعامل مع وفرة من المشكلات الزوجية. تعد بعض الخلافات الزوجية مجرد إزعاجات بسيطة، بينما يمكن أن يبدو بعض آخر معقدًا وجديًا بشكل كبير. في كثير من الأحيان، يشعر الأزواج بأنهم عالقون في الخلافات أو يبتعدون عن بعضهم كوسيلة للحماية.

على الرغم من أنك قد تشعر بأن وضعك فريد من نوعه، فإننا وجدنا أن جميع الخلافات الزوجية، التي تتراوح بين الإزعاجات البسيطة والخلافات الشاملة، تندرج في الواقع تحت فئتين رئيسيتين: إما أن تكون قابلة للحل، وإما أنها دائمة، ما يعني أنها ستكون جزءًا من حياتكما إلى الأبد بطريقة أو بأخرى. بمجرد أن تتمكن من تحديد وتعريف خلافاتكما المختلفة، ستتمكن من تخصيص استراتيجيات تعامل خاصة بكما، بناءً على أي من هذين النوعين من الخلاف الذي تواجهانه.

مشاكل دائمة

للأسف، تندرج معظم الخلافات الزوجية تحت هذه الفئة؛ بنسبة 69 بالمائة، على وجه الدقة. على نحو متكرر من خلال عمليات المتابعة التي كنا نُجريها بعد أربع سنوات، كنا نجد الأزواج لا يزالون يتجادلون حول نفس المشكلة بالضبط. لقد غيروا تسريحات شعرهم، وارتدوا ملابس جديدة، واكتسبوا (أو فقدوا) بعض الوزن والتجاعيد، لكنهم لا

يزالون يواجهون نفس الخلاف. كما لو مرت أربع دقائق بدلاً من أربع سنوات. إليك بعض المشاكل الدائمة المعتادة التي كان الأزواج السعداء في دراستنا يواجهونها: 1. تريد ميج أن تنجب طفلاً، لكن دونالد يقول إنه غير مستعد بعد؛ ولا يعرف متى سيكون مستعداً.

2. يريد والتر ممارسة الجماع بشكل متكرر أكثر من دانا.

3. كريس متكاسل بشأن الأعمال المنزلية ونادراً ما يقوم بنصيبه من المهام حتى تزعجه سوزان بشأنها، مما يجعله غاضباً.

4. يريد توني اعتماد التربية الإيجابية لأطفالهما، في حين أن جيسيكا تريد التربية التقليدية.

5. ترى انجي أن رون ينتقد ابنهما كثيراً. لكن رون يعتقد أن لديه النهج الصحيح: يجب أن يتعلم ابنهما الطريقة الصحيحة للقيام بالأشياء.

على الرغم من اختلافاتهم، يظل هؤلاء الأزواج راضين للغاية عن زواجهم لأنهم توصلوا إلى طريقة للتعامل مع مشاكلهم الراسخة حتى لا تصبح ساحقة. لقد تعلموا الحفاظ عليها في مكانها والتعامل معها بروح الدعابة. على سبيل المثال، يوجد خلاف مستمر بين ميليندا وأندي بشأن تردده في الذهاب إلى نزعات مع عائلتها. لكن عندما يتحدثان معي عن هذه المشكلة، لا يغضبان؛ بل يرويان ببساطة ووداً ما يحدث. يبدأ أندي إخباري بما ينتهي به الأمر لقوله دائماً. تقاطعه ميليندا، التي تعرف كل شيء جيداً، وتقدم اقتباساً نيابة عنه، مقلدة صوته المرهق: "حسناً، سأذهب". ثم يضيف أندي أنه يقول أيضاً: "حسناً، بالتأكيد، أي شيء تقولينه يا عزيزتي".

تشرح لي ميليندا: "ما زلنا مستمرين في القيام بذلك". ثم يضحك أندي ضحكة خافتة ويضيف: "إننا حتى لا نختلف بطريقة جيدة، أليس كذلك؟". لم تحل ميليندا وأندي مشكلتهما، لكنهما تعلمتا التعايش والتعامل معها بروح الدعابة.

على الرغم مما سيخبرك به العديد من المعالجين النفسيين، ليس عليك حل الخلافات الزوجية الكبيرة لكي يزدهر زواجك.

يواجه زوجان سعيدان آخران، كارمن وبيبل، مشكلة دائمة بشأن درجاتهما المتباينة من النظام. تتمتع كارمن بفرض النظام كركيب. بينما زوجها أستاذ جامعي كلاسيكي شارد الذهن. لأجل كارمن، يحاول بيل التفكير في المكان الذي يضع فيه الأشياء. لأجله، تحاول عدم إزعاجه عند فقدان الأشياء. وعندما تعثر، مثلاً، على فنجان قهوة قديم نصف ممتلئ خلف كومة من المجالات، ستوضح وجهة نظرها من خلال إمساك أنفها ومضايقته بلطف؛ إلا إذا كانت تشعر بضغط زائد في ذلك اليوم، في هذه الحالة من المحتمل أن ترفع صوتها، وبعد ذلك سيدلّك ظهرها كنوع من الندم، وسيواصلان يومهما بسعادة. بعبارة أخرى، إنهما يحلان المشكلة باستمرار، وبودّ في أغلب الأحيان. أحياناً يتحسن الأمر؛ وفي أحيان أخرى يزداد سوءاً. لكن لأنهما يستمران في الاعتراف بالمشكلة ويتحدثان عنها، فإنهما يمنعانها من سحق علاقتهما.

يفهم هؤلاء الأزواج بالفطرة أن بعض المشاكل لا مفرّ منها، مثلما لا مفرّ من الأمراض الجسدية المزمنة مع تقدمك في السن. إنها مثل رُغبة لَگَاء، أو آلام الظهر، أو متلازمة القولون العصبي، أو التهاب المرفق. قد لا نستمتع بمواجهة هذه المشكلات، لكننا نتمكن من التغلب عليها من خلال تجنب المواقف التي تؤدي إلى تفاقمها، ومن خلال تطوير الاستراتيجيات والروتينات التي تساعد في تخفيفها. قد ذكر عالم النفس دان وايل ذلك على أفضل وجه في كتابه *After the Honeymoon*: حيث قال إنه: "عند اختيار شريك طويل الأمد ... ستختار حتمًا مجموعة معينة من المشكلات غير القابلة للحل والتي ستتصارع معها على مدى السنوات العشر، أو العشرين، أو الخمسين القادمة". تكون الزيجات ناجحة لدرجة أن المشكلات التي تختارها هي تلك التي يمكنك التعامل معها. يكتب وايل: "تزوج بول من أليس وأليس يرتفع صوتها في الحفلات و بول، الخجول، يكره ذلك. لكن لو تزوج بول من سوزان، لكان هو وسوزان قد تشاجرا حتى قبل الوصول إلى الحفل. ذلك لأن بول يتأخر دائماً وتكره سوزان الانتظار. كانت ستشعر أنها مُستَحْفُ بها،

وهو أمر حساس للغاية بالنسبة لها". لو كان بول تزوج من غيل، لما ذهبنا حتى إلى الحفلة لأنهما كانا لا يزالان منزعجين بشأن الجدل الذي دار بينهما في اليوم السابق بشأن عدم مساعدة بول في الأعمال المنزلية. بالنسبة لغيل، عندما لا يساعد بول، تشعر بأنها متخلى عنها، وهو أمر حساس بالنسبة لها، أما بالنسبة لبول، فإن شكوى غيل هي محاولة للسيطرة، وهو أمر حساس بالنسبة له". وهكذا تسير الأمور.

في الزيجات غير المستقرة، تنهي مثل هذه المشكلات العلاقة في النهاية. بدلاً من التعامل مع المشكلة بفاعلية، يجد الزوجان نفسيهما في حالة جمود بشأنها. يعيدان نفس النقاش حول نفس المشكلة مرارًا وتكرارًا، إنهما يضيّعان وقتها فحسب، ولا يحلّان شيئًا. لأنهما لا يتقدّمان، إنهما يشعران بالألم، والإحباط، وعدم الثقة في بعضهما بشكل متزايد. يصبح الفرسان الأربعة أكثر حضورًا من أي وقت مضى عندما يتجادلان، بينما يصبح حس الفكاهة والمودة أقل حضورًا كذلك. إنهما يزدادان تمسكًا بمواقفهما. يشعران تدريجيًا بأنهما مسحوقا القلب فسيولوجيًا. عندما يواجه الزوجان حالة من الجمود، قد يحاولان تحسين الوضع من خلال عزل مجال المشكلة أو إحاطتها تدريجيًا؛ على سبيل المثال، عن طريق الاتفاق الضمني على عدم ملاحظتها أو مناقشتها. قد يقولان: "دعنا نتفق فحسب على أن نختلف". إنهما يتجاهلان المشكلة، لكنها تصبح، على حد تعبير شاعرنا العظيم روبرت كريلي، مكانًا "تجتمع فيه المشكلة". بقدر محاولتهما تجنب ذلك المكان، فإنهما يتعثران به مرارًا وتكرارًا.

يؤدي تجنب الخلافات بشأن المشاكل الدائمة إلى انفصال عاطفي. تتضاءل ثقة الزوجين ببعضهما وبالعلاقة أكثر فأكثر كلما أصبحا عالقين في السلبية؛ فندق الصراصير للعشاق. ومع تفاقم حالة الجمود، يشعر كل منهما بأن الآخر مجرد أناني ولا يهتم إلا بنفسه. ربما لا يزالان يعيشان معًا لكنهما في طريقهما نحو عيش حيوات موازية والشعور بالوحدة المَحْتَمَّة؛ وهو ناقوس الموت لأي زواج.

علامات الجمود

إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كنت قد وصلت إلى حالة من الجمود بسبب مشكلة دائمة أو أنك تتعامل معها بشكل جيد، فستساعدك هذه القائمة المرجعية. خصائص مشكلة الجمود:

- يجعلك الخلاف تشعر بالرفض من قبل شريكك.
- تستمران في الحديث عنها ولكن دون تحقيق أي تقدم.
- تصبح متمسكًا بمواقفك وغير راغب في تغيير رأيك.
- عند مناقشة الموضوع، ينتهي بكما الأمر إلى الشعور بمزيد من الإحباط والألم.
- تخلو محادثاتكما حول المشكلة من الدعابة، والمتعة أو المودة.
- تصبح "لا يمكن تخطيها" مع مرور الوقت، وهو ما يقودكما إلى الحظ من قدر بعضكما خلال هذه المحادثات.
- تجعلكما هذه الإساءة أكثر تمسكًا بمواقفكما وتعارضًا، وأكثر تطرفًا في وجهات نظركما، وأقل رغبةً في تقديم التنازلات.
- في نهاية المطاف تنفصلان عن بعضكما عاطفيًا.

إذا كان هذا يبدو مألوفًا بشكل مؤلم، ليطمئن بالك هناك طريقة للخروج من الجمود، بغض النظر عن مدى رسوخه. كما سترى عندما نصل إلى المبدأ 6، كل ما تحتاجه هو الدافع والرغبة في استكشاف المشكلات الخفية التي تسبب بالفعل الجمود. يكمن الحل في الكشف عن الأحلام الشخصية المهمة التي لديكما لحياتكما ومشاركتها مع بعضكما. لقد وجدت أن الأحلام غير المتبادلة هي جوهر كل خلاف يوصل إلى الجمود. بعبارة أخرى، يرمز الجدل اللامتناهي إلى اختلاف ما عميق بينكما يحتاج إلى معالجته قبل أن تتمكننا من وضع المشكلة في مكانها الصحيح.

مشاكل قابلة للحل

قد تبدو هذه المشكلات بسيطة نسبيًا مقارنة بالمشكلات غير القابلة للحل، لكنها يمكن أن تسبب قدرًا كبيرًا من الألم. ببساطة، كون المشكلة قابلة للحل لا يعني أنه سيتم حلها. إذا لم

يملك الزوجان تقنيات فعّالة للتغلب على مشكلة قابلة للحل، فقد يسبب ذلك توترًا شديدًا. يعالج مبدئي الخامس لجعل الزواج ناجحًا المشكلات القابلة للحل بشكل مباشر. يقدم هذا المبدأ نهجًا لحل الخلافات بناءً على بحثي حول ما يحدث بشكل صحيح عندما يتعامل الأزواج الأذكى عاطفيًا مع الخلاف. في الفصل التالي، سنوضح لك كيفية: (1) التأكد من أن تكون بداية نقاشاتكم لطيفة وليست حادة، (2) تعلم الاستخدام الفعّال لمحاولات الإصلاح، (3) مراقبة أنشطة جسمك خلال المناقشات الحادة للتنبؤ بعلامات التحذير من الغمر العاطفي، (4) تعلم كيفية تقديم تنازلات، (5) أن تصبحا أكثر تقبلًا لعيوب بعضكما. اتبع هذه النصائح ومن المرجح أن تجد أن المشاكل القابلة للحل لم تعد تعوق سعادتك الزوجية.

معرفة الفرق

إذا كنت أنت وشريكك غارقين في خلاف ما، فقد لا يكون من الواضح أي نوع من الخلاف تواجهانه؛ هل هو مستعصٍ أم قابل للحل. هناك طريقة لتحديد المشكلات القابلة للحل، وهي أنها تبدو أقل إيلاّمًا، أو تمزيقًا للقلب، أو شدة من المشكلات الدائمة والمستعصية. وذلك لأنكما عندما تتجادلان حول مشكلة قابلة للحل، يكون تركيزكما منصبًا على معضلة أو موقف معين فقط. لا يوجد اختلاف دفين يوجب خلافكما.

على سبيل المثال، تتجادل إيلانور مع زوجها، ميغيل، لسنوات لأنه يقود بسرعة كبيرة. دائمًا ما يقول نفس الشيء، إنه لم يتعرض لحادث أبدًا، وأنه سائق حازم وليس عدوانيًا. ينتهي بها الأمر بالصراخ قائلة إنه أناني ولا يهتم بأن تجاوز سرعته في القيادة يخيفها. يجيب باحتداد بأن المشكلة الحقيقية هي عدم ثقتها به. كل مرة يواجهان هذا الشجار، يزداد شعورهما بالإحباط والألم والتمسك بموقفهما. يوجد الكثير من التجريح من كلا الجانبين. بالنسبة لهذين الزوجين، يُشكّل تجاوز السرعة في القيادة مشكلة دائمة على الأرجح لن يتمكنّا من حلها تمامًا أبدًا. إنهما يتجادلان في الحقيقة بشأن مشاكل كبيرة مثل الثقة،

والأمان، والأناية. لمنع شجارهما المستمر بشأن القيادة من تدمير زواجهما، سيحتاجان إلى فهم المعنى الأعرق الذي يحمله هذا الشجار بالنسبة لكل منهما.

لكن بالنسبة لراشيل و جيسون، تُشكّل الخلافات بشأن سرعات القيادة مشكلة قابلة للحل. كل صباح يذهبان معًا من منزلهما في الضواحي إلى وسط مدينة بيتسبرج. إنها ترى أنه يقود بسرعة كبيرة. وهو يقول إن عليه أن يُسرّع لأنها تستغرق وقتًا طويلًا للاستعداد ولا يريد أن يتأخر عن العمل. تقول راشيل إن استعدادها يطول في الصباح لأنه يستحم أولًا ويستغرق وقتًا طويلًا. علاوة على ذلك، فإنه يترك دائمًا أطباق الإفطار على الطاولة. وبينما تكون مشغولة بغسلها، يبوق لها لتُسرّع. بحلول الوقت الذي يوصل فيه جيسون راشيل إلى مكتبها، يتجنبها وهي تقاوم دموعها.

تعد مشكلة هذين الزوجين بشأن القيادة قابلة للحل. بالنسبة للمبتدئين، فإنها متعلقة بالظرف السائد؛ تحدث فقط عندما يذهبان إلى العمل، ولا يتردد صداها في مجالات أخرى من حياتهما. على عكس إيلانور وميغيل، فإنهما لا يجرحان بعضهما. خلافاتهما لا تتعلق بالأناية أو الثقة؛ بل تتعلق ببساطة بالقيادة وروتينهما الصباحي. من خلال تعلم طريقة أكثر فاعلية للتحدث مع بعضهما بشأن المشكلة، يمكنهما التوصل إلى حل وسط ببساطة. ربما يمكنهما ضبط المنبه مبكرًا خمس عشرة دقيقة، أو يمكنها الاستحمام أولًا، أو يمكنه ببساطة أن يتذكر حل مشكلة الأطباق.

ومع ذلك، إذا لم تجد راشيل وجيسون طريقة للتوصل إلى حل وسط بشأن هذه المشكلة، فمن المحتمل أن يصبحا مستاءين و متمسكين بمواقفهما أكثر فأكثر. يمكن أن تزيد حدة الخلاف ويأخذ معنى رمزيًا أكثر. بعبارة أخرى، يمكنه أن يتطور إلى مشكلة مستعصية، ودائمة.

لقد ذكرت أدناه سيناريوهات مختلفة من الخلافات الزوجية. حدد لكل منها ما إذا كنت تعتقد أنه قابل للحل أم دائم.

1. يتفق كليف ولين على أن مهمة كليف هي إخراج قمامة المطبخ كل مساء بعد العشاء. لكن في الآونة الأخيرة أصبح مشتت الذهن للغاية بسبب اقتراب موعد نهائي كبير في العمل مما جعله ينسى. إما أن ينتهي الأمر بلين إلى رمي القمامة بنفسها وإما أن تظل القمامة في مكانها. وبحلول الصباح تفوح رائحة الشقة كأنها مكب نفايات المدينة، وتكون لين في حالة غضب.

قابلة للحل _____ دائمة _____

2. تريد إيلز أن تقضي وقتًا أقل مع جويل ومزيدًا من الوقت مع أصدقائها. يقول جويل إن هذا يجعله يشعر بأنه متخلى عنه. وتقول إيلز إنها بحاجة إلى الابتعاد لفترة عنه. يبدو أنه محتاج لها بشدة، بينما هي تشعر بالاختناق منه.

قابلة للحل _____ دائمة _____

3. إنجريد لا يعجبها أن جاري يتجهّم عندما يكون منزعجًا منها، بدلًا من إخبارها بما يزعجه. لكن عندما يخبرها بكل أسباب تعاسته، تنتقده لأنه يثير كل هذه المشاكل دفعة واحدة. يقول: نظرًا لأنه من الصعب للغاية مناقشة مثل هذه الأمور، فهو لا يريد أن تنتقد إنجريد أسلوبه في التواصل عندما يعترف بأنه منزعج منها. بدلًا من ذلك، يريد مكافأة: بمعنى، أنه يريد من إنجريد أن تعتذر له.

قابلة للحل _____ دائمة _____

4. تلتقي هيلينا بصديقاتها كل ليلة اثنين. يريد جوناثان أن تأخذ درس الرقص معه، لكن الدرس يقام في ليالي الاثنين فقط. ولا ترغب هيلينا في التخلي عن ليلتها مع الفتيات.

قابلة للحل _____ دائمة _____

5. تشتكي بيني من أن روجر يتوقع منها أن تقوم بكل أعمال العناية بمولودهما الجديد. يقول روجر إنه يرغب في القيام بالمزيد، لكن لأنه يعمل خلال النهار، فإنه ليست لديه خبرة مثل زوجته في تغيير الحفاض، والتحميم، وما شابه. كلما حاول القيام بشيء ما، مثل حمل الطفل عندما يبكي، أخبرته بيني أنه يفعل ذلك بطريقة خاطئة. وهذا يجعله غاضبًا، وينتهي به الأمر بأن يطلب منها أن تفعل ذلك بنفسها.

قابلة للحل _____ دائمة _____

6. يريد جيم أن تكون ثيا أكثر تنظيمًا. إنه لا يعجبه أنه نادرًا ما يتم تنظيف المنزل ما دام لا يعتني به، وأن الأطفال غالبًا لا يصلون إلى المدرسة في الموعد المحدد. إنها تعتقد أنه يتصرف بتعجرف وأنه يتفوق عليها ويمنحها شعورًا بأن قلة التنظيم في منزلها بسبب خلل في شخصيتها. إنها تشعر بالهجوم وتصبح دفاعية كلما أثار الموضوع. تقول إن منزلها يُفترض به أن يكون بيتًا، وليس ثكنة جيش، وأنه بحاجة إلى الاسترخاء بشأن هذه المشكلات لأن مطالبه غير منطقية. لقد كانا يتجادلان بشأن هذا الأمر لمدة أربع سنوات.

قابلة للحل _____ دائمة _____

7. كلما واجه بريان وأليسا خلافًا، رفع صوته بسرعة. تشعر أليسا بالتوتر الشديد عندما يصرخ وتخبره أن يتوقف. يقول بريان إنه لا يرى أي خطأ في الصراخ عندما يكون منزعجًا. تبدأ أليسا البكاء وتخبره أنها لا تستطيع تحمّل ذلك. وهكذا يجدان نفسيهما يتشاجران حول صراخه بدلًا من أي مشكلة اختلفا بشأنها.

قابلة للحل _____ دائمة _____

8. منذ أن قررت إيزابيل ترك وظيفتها والبقاء في المنزل مع الطفل، شعر أنتوني بأنه مُستبعد من حياتها. يبدو له أنها لم يعد لديها الوقت له. تخبر أنتوني أنها لا تريد أن يشعر ابنهما، بريندان، بأنه متروك من قبلها، كما تُرِكَت من قبل والدتها. تطلّق والداها عندما كانت

في الثانية من عمرها، وتنقلت بين منازل أقاربها لسنوات. لكن يشعر أنتوني بأنه تعرّض للخيانة؛ إنه طالما أحب مدى رعاية إيزابيل وحنانها تجاهه. والآن يبدو أن كل هذا يتجه نحو الطفل، ويشعر بأنه مظلوم.

قابلة للحل _____ دائمة _____

9. ورت أوسكار للتو 2000 دولار من عمه والده. إنه يريد استخدامها لشراء معدات التمارين الرياضية المنزلية. لكن تعتقد ماري أنه ينبغي عليهما ادّخارها لدفع دفعة أولى لشراء منزل. يقول أوسكار إن الإرث لا يكفي بالفعل ليُحدِث فرقًا يُذكر في دفعة أولى، فلماذا لا يستخدمانه في شيء يمكنهما الاستمتاع به على الفور؟ لكن تعتقد ماري أن كل قليل يجمّع الكثير وأنه عليهما الادّخار قدر استطاعتهما دومًا.

قابلة للحل _____ دائمة _____

10. تعتقد سارة أن ريان بخيل عندما يتعلق الأمر بإعطاء إكرامية للندل، وسائقي سيارات الأجرة، وما إلى ذلك. وهذا يزعجها لأن جزءًا من انطباعها عن الرجل القوي والجذاب أنه كريم. عندما تشعر بخيبة أمل تجاه ريان، فإنها تحتقره بشدة. في الوقت نفسه، يعتقد ريان أن سارة مسرفة للغاية في إنفاق أموالهما، مما يُشعره بالقلق. بالنسبة له، المال يمثل الأمان والشعور بالتحكم في حياته، لذلك من الصعب عليه التخلي عن أي جزء منه.

قابلة للحل _____ دائمة _____

الإجابات

1. قابلة للحل. لقد توقف كليف عن إخراج القمامة مؤخرًا فقط ولسبب محدد لا يرتبط ارتباطًا وثيقًا بديناميات العلاقة؛ فهو يعاني من ضغط شديد في العمل. يمكن أن تُحل هذه المشكلة بعدة طرق. على سبيل المثال، يمكنهما وضع لافتة على باب الشلاجة لتذكيره أو

إعادة تنظيم الأدوار في أعمالهما المنزلية بحيث تتولى لين مهمة إخراج القمامة إلى أن يمر الموعد النهائي لمشروع كليف في العمل.

2. دأمة. تشير هذه المشكلة إلى وجود اختلاف جوهري بين إيلز وجويل في شخصيتيهما وما يحتاجانه من بعضهما لكي يشعرا بالتقارب والارتباط. من غير المرجح أن يتغير هذا الاختلاف؛ سيحتاجان إلى التأقلم مع الأمر.

3. دأمة. إنجريد وجاري منهمكان في صراع فُوق تواصل. هذا يعني أنهما يواجهان صعوبة في التعبير عن كيفية التواصل. وهذا لا يرتبط بموقف معين ولكنه حاضر كلما واجها خلافًا.

4. قابلة للحل. يمكن لهيلينا وجوناثان حل هذه المشكلة بعدة طرق. ربما يمكنهما التبديل أسبوعيًا بين درس الرقص وليلة هيلينا مع الفتيات. أو ربما تكون صديقاتها على استعداد لتبديل ميعاد ليلة خروجهن. أو يمكن لجوناثان أن يجد درسًا آخر للرقص في ليلة أخرى أو في عطلة نهاية الأسبوع. أو يمكن لأحدهما ببساطة أن يوافق على التضحية بأحد هذين النشاطين.

5. قابلة للحل. يحتاج روجر فقط إلى قضاء المزيد من الوقت مع ابنه لكي يتمكن من اكتساب معرفة العناية به بسرعة. وتحتاج بيني إلى التراجع والسماح لروجر بالتعامل مع عناية الطفل بطريقته. بما أن هذه المشكلة لا تتعلق باحتياجات متأصلة لأي منهما، يمكن حلها بسهولة من خلال تقديم التنازلات.

6. دأمة. على الأرجح بدأت هذه المشكلة كمشكلة ظرفية بشأن تنظيف المنزل والتنظيم. ربما لدى جيم وثيا درجات متفاوتة من التحمل تجاه الفوضى، والأوساخ، ومدى ضرورة أن تكون حياة المرء مخططًا لها. لكن لأنهما لم يجدا موقفًا يضطران فيه لتقديم تنازلات، استمرا في الجدل بشأن هذه الاختلافات. لقد أصبحت ثيا تشعر بأن زوجها لا يقدرها أو

يحترمها، بينما هو يشعر بأنها لا تحافظ على زواجها من خلال المواظبة على تنظيم الأسرة بشكل جيد. لقد أصبح الجدل بشأن استيائهما المتبادل بدلاً من تدبير شؤون المنزل.

7. دائمة. لدى بريان وأليسا أنماط عاطفية مختلفة. هو يميل إلى أن يكون سريع الانفعال، مما يعني أنه متحمس للغاية و"طليق" في عواطفه. بينما تُفضّل أليسا أن تناقش المشاكل بهدوء وعقلانية. عندما يبدأ بريان الصراخ عليها، تشعر بأنها مسحوقة القلب وسرعان ما تصبح مغمورة عاطفياً. وبما أن النمط العاطفي جزء من شخصية المرء، فمن غير المرجح أن يتغير أي منهما. لكن من خلال إدراك واحترام النمط العاطفي لبعضهما، يمكنهما العثور على نهج لحل الخلافات يرتاح كلاهما له.

8. دائمة. لدى إيزابيل وأنتوني احتياجات عاطفية مختلفة. وقد أبرزت ولادة طفلها هذا الاختلاف. يجب على أنتوني أن يحاول فهم مدى أهمية خوف إيزابيل من تكرار مأساة طفولتها مع طفلها. كما يمكنه الانضمام إليها للتأكد من أنها أم عظيمة. ومع ذلك، يشعر أنتوني بخسارة كبيرة بسبب ابتعاد إيزابيل عنه وتركيزها على الطفل. وإذا لم تستطع أن تفهم ما تعنيه هذه الخسارة بالنسبة لأنتوني، فسوف يبتعد عنها.

9. قابلة للحل. قد تكون لدى أوسكار وماري فلسفات مختلفة حول الادّخار، لكن خلافهما بشأن المال لا يبدو أن له دلالة رمزية. بدلاً من ذلك، فإنه اختلاف واضح في وجهات النظر حول ما يجب فعله بميراث أوسكار. لهذا السبب، يمكنهما على الأرجح التوصل إلى حل وسط بسيط. ربما، على سبيل المثال، يمكنهما إنفاق نصف المبلغ على شراء المعدات وادّخار الباقي.

10. دائمة. يمثل المال مفاهيم مختلفة تمامًا بالنسبة لريان وسارة. وبما أنه عادةً ما تكون الأهمية الرمزية للمال نابعة من تجارب مرحلة الطفولة، فمن غير المحتمل أن يتغير ريان بشكل تلقائي إلى شخص يعطي إكراميات كبيرة أو أن تتعلم سارة فجأة حب قص الكوبونات. ولكن إذا عملا معًا على هذه المشكلة الدائمة (خاصةً احتقار سارة لزوجها بشأن هذه المسألة)، فلن يكون ذلك بمثابة نقطة مؤلمة كبيرة في علاقتهما.

قائمة أسئلة: تقييم خلافاتك الزوجية

الآن بعد أن أصبح لديك فهم أكبر للفروق بين المشاكل القابلة للحل والدائمة، حان الوقت لتصنيف مشاكلك الزوجية بهذه الطريقة. من خلال القيام بذلك، ستعرف الاستراتيجيات التي يجب استخدامها للتعامل معها. فيما يلي قائمة تضم سبعة عشر سببًا شائعًا للخلافات في الزواج. لكل منه، حدد ما إذا كان يمثل مشكلة دائمة في زواجك، أم مشكلة قابلة للحل بالنسبة لك، أم لا يمثل مشكلة في الوقت الحالي. إذا كانت مشكلة قابلة للحل أو دائمة، فتتحقق من جميع المجالات الفرعية المحددة التي تعتقد أنها تثير القلق حاليًا.

1. نمر بمرحلة من البرود العاطفي.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ نواجه صعوبة ببساطة في مجرد التحدث مع بعضنا.

_ نحن أقل تواصلًا مع بعضنا عاطفيًا.

_ أشعر بأنني مُسْتَحْفُفٌ بي.

_ أشعر بأن شريكي لا يعرفني في الوقت الحالي.

_ شريكي (أو أنا) منفصل عاطفيًا.

_ نقضي وقتًا أقل معًا.

التعليقات:

2. يوجد امتداد لضغوطات خارج نطاق الزواج (مثل ضغط العمل) إلى زواجنا.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ لا نساعد بعضنا في تقليل الضغوطات اليومية دومًا.

_ لا نتحدث معًا عن هذه الضغوطات.

_ لا نتحدث معًا عن الضغط بطريقة مفيدة.

_ شريكي لا يستمع بتفهم إلى ما يتعلق بضغوطاتي ومخاوفي.

_ شريكي يفرغ ضغط العمل أو الضغوطات الأخرى عليّ.

_ شريكي يفرغ ضغط العمل أو الضغوطات الأخرى على الأبناء أو الآخرين.

التعليقات:

3. زواجنا أصبح غير رومانسي وبلا عاطفة؛ تتلاشى شرارة الحب.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ لقد توقف شريكي عن التعبير عن العاطفة لفظيًا.

_ يعبر شريكي عن الحب أو التقدير بشكل أقل كثيرًا.

_ نادرًا ما نلامس بعضنا.

_ لقد توقف شريكي أو توقفت أنا عن الشعور بالرومانسية الشديدة.

_ نادرًا ما نتعانق.

_ لم يعد لدينا سوى القليل من اللحظات الرقيقة أو العاطفية.

التعليقات:

4. نواجه مشاكل في حياتنا الحميمية.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _
ممارسة الجماع أقل تكرارًا.

_ يحصل واحد منا على الأقل على قدر أقل من الرضا عن ممارسة الجماع.

_ نواجه صعوبة في التحدث عن المشكلات الحميمية.

_ كل منا يريد أشياء مختلفة.

_ الرغبة أقل مما كانت عليه في السابق.

_ ممارسة الحب لدينا تبدو أقل رومانسية.

التعليقات:

5. يواجه زوجنا صعوبة في التعامل بشكل جيد مع تغيير مهم (مثل: ولادة طفل، أو فقدان وظيفة، أو انتقال إلى منزل جديد، أو مرض، أو وفاة أحد المقربين).

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ لدينا وجهات نظر مختلفة تمامًا حول كيفية التعامل مع الأشياء.

_ أدى هذا الحدث إلى ابتعاد شريكي بشكل كبير.

_ جعل هذا الحدث كلاً منا حاد الطباع.

_ أدى هذا الحدث إلى حدوث الكثير من الشجارات.

_ أنا قلق بشأن ما ستؤول إليه الأمور.

_ نحن الآن نتخذ مواقف مختلفة تمامًا.

التعليقات:

6. يواجه زواجنا صعوبة في التعامل بشكل جيد مع مشكلة كبيرة بشأن الأبناء. (تشمل هذه الفئة ما إذا كان سيتم إنجاب طفل).

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ لدينا أهداف مختلفة تمامًا بشأن أطفالنا.

_ نختلف حول ما يجب تأديب الأبناء عليه.

_ نختلف حول كيفية تأديب أطفالنا.

_ لدينا مشاكل حول كيفية أن نكون قريبين من أطفالنا.

_ لا نتحدث بشأن هذه المشكلات جيدًا.

_ يوجد الكثير من التوتر والغضب بشأن هذه الاختلافات.

التعليقات:

7. يواجه زوجنا صعوبة في التعامل بشكل جيد مع مشكلة أو حدث كبير بشأن الأصدقاء أو قريب (أقارب) آخرين.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ أشعر
بأنني غير مقبول من قبل عائلة شريكي.

_ أتساءل أحياناً إلى أي عائلة ينتمي شريكي.

_ أشعر بأنني غير مقبول من قبل عائلتي.

_ أشعر بأن شريكي ينحاز ضدي.

_ يوجد توتر بيننا بشأن ما قد يحدث.

_ لقد أنتجت هذه المشكلة الكثير من الانفعال.

_ أنا قلق بشأن ما ستؤول إليه الأمور.

التعليقات:

8. أحدنا مغازل خارج نطاق الزواج، أو ربما أقام علاقة غرامية حديثة، و/أو توجد غيرة.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ هذا المجال مصدر للكثير من الألم.

_ هذا المجال يسبب انعدام الشعور بالأمان.

_ لا يمكنني تحمّل الأكاذيب.

_ من الصعب استعادة الثقة.

_ يوجد شعور بالخيانة.

_ من الصعب معرفة كيفية التعافي من هذا الأمر.

التعليقات:

9. قد حدثت شجارات مؤثرة بيننا.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ يوجد المزيد من الشجارات الآن.

_ يبدو أن الشجارات تأتي من العدم.

_ قد تسلس الغضب وسرعة الانفعال إلى زواجنا.

_ نتورط في فوضى تؤدي إلى إيذاء مشاعر بعضنا.

_ لا أشعر باحترام كبير مؤخرًا.

_ أشعر بأنني مُنتَقَد.

التعليقات:

10. لدينا اختلافات في أهدافنا وقيمنا الأساسية ونمط حياتنا المرغوب.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ طرأت اختلافات في أهداف الحياة.

_ طرأت اختلافات حول المعتقدات المهمة.

_ طرأت اختلافات حول اهتمامات أوقات الفراغ.

_ يبدو أننا نريد أشياء مختلفة من الحياة.

_ نحن نتطور في اتجاهات مختلفة.

_ لا أحب كثيرًا ما أنا عليه مع شريكي.

التعليقات:

11. لقد حدثت أحداث مزعجة للغاية في إطار زواجنا (على سبيل المثال، عنف، ومخدرات، وعلاقة غرامية خارج نطاق الزواج).

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ لقد حدث عنف جسدي بيننا.

_ توجد مشكلة مع الكحول والمخدرات.

_ يتحول هذا إلى زواج لم أكن أتمناه.

_ يتغير "عقد" زواجنا.

_ أجد بعض الأشياء التي يرغب بها شريكي مزعجة أو منقّرة.

_ أشعر الآن بخيبة أمل إلى حد ما بسبب هذا الزواج.

التعليقات:

12. نحن لا نعمل بشكل جيد كفريق.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ اعتدنا على مشاركة المزيد من أعباء عمل العائلة.

_ يبدو أننا نسير في اتجاهين متعاكسين.

_ شريكي لا يشارك بشكل عادل في الأعمال المنزلية أو رعاية الأطفال.

_ شريكي لا يتحمل عبئه ماليًا.

_ أشعر بالوحدة في إدارة هذه العائلة.

_ شريكي غير مُراعٍ للمشاعر كثيرًا.

التعليقات:

13. نواجه صعوبة في تقاسم السلطة والتأثير.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ لا أشعر
بأنني ذو تأثير كبير في القرارات التي نتخذها.

_ لقد أصبح شريكي أكثر تسلطًا.

_ لقد أصبحت أكثر تطلبًا.

_ لقد أصبح شريكي سلبيًا.

_ شريكي "غير واعٍ"، ولا يمثل قوة كبيرة في زواجنا.

_ لقد بدأت أهتم كثيرًا بمن يدير الأمور.

التعليقات:

14. نواجه صعوبة في إدارة المشكلات المالية بشكل جيد.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ أحدنا لا يجلب ما يكفي من المال.

_ لدينا اختلافات بشأن إنفاق المال أو ادّخاره.

_ نشعر بالضغط حيال الشؤون المالية.

_ يهتم شريكي بنفسه ماليًا أكثر من اهتمامه بنا.

_ نحن لسنا متحدين في إدارة شؤوننا المالية.

_ لا يوجد تخطيط مالي كافٍ.

التعليقات:

15. لا نستمتع كثيرًا معًا في هذه الآونة.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ يبدو أنه ليس لدينا الكثير من الوقت للمتعة.

_ نحاول لكن لا يبدو أننا نستمتع بوقتنا معًا كثيرًا.

_ نحن متوتران للغاية بحيث لا نستطيع الاستمتاع.

_ يأخذ العمل وقتنا كله في هذه الآونة.

_ اهتماماتنا مختلفة تمامًا، لا توجد أشياء ممتعة نود القيام بها معًا.

_ نخطط للقيام بأشياء ممتعة، لكنها لا تحدث أبدًا.

التعليقات:

16. نحن لا نشعر بالتقارب تجاه المشكلات الروحية في هذه الآونة.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ نحن لا نشارك نفس المعتقدات.

_ لا نتفق بشأن الأفكار والقيم الدينية.

_ نختلف حول دار عبادة محدد.

_ لا نتواصل بشكل جيد بشأن المشكلات الروحية.

_ لدينا مشكلات بشأن التطور والتغيير الروحي.

_ نواجه مشكلات روحية تتضمن العائلة أو الأطفال.

التعليقات:

17. نواجه خلافًا (خلافات) بشأن كوننا جزءًا من المجتمع وبنائه معًا.

دائمة _____ قابلة للحل _____ لا تمثل مشكلة في الوقت الحالي _____

من بين العناصر التالية، حدد تلك التي تمثل مشكلات في إطار هذا المجال العام: _ نشعر على نحو مختلف تجاه المشاركة مع الأصدقاء والأشخاص أو المجموعات الأخرى.

_ لا نكثر بنفس الدرجة بشأن المؤسسات التي تبني المجتمع.

_ لدينا آراء مختلفة حول تخصيص الوقت لمؤسسات المجتمع (مثل: حزب سياسي، مدرسة، مستشفى، دار عبادة، وكالات، وما شابه).

_ نختلف حول القيام بمشاريع أو العمل لصالح الجمعيات الخيرية.

_ نختلف حول القيام بالأعمال الصالحة للآخرين.

_ لدينا وجهات نظر مختلفة حول ما إذا كنا سنقوم بدور قيادي في خدمة مجتمعنا.

التقييم: بالنسبة لكل مجال عام يسبب لك مشاكل، احسب عدد نقاط الخلاف المحددة التي فحصتها. إذا حددت أكثر من نقطتين، فهذه منطقة خلاف كبيرة في زواجك. بالنسبة للمشكلات القابلة للحل، ستجد النصائح في الفصل 9. لكن إذا كانت بعض مشكلاتك دائمة، فاتبع النصائح الواردة في الفصل 11 كذلك. لا شك أنك ستكتشف أن زواجك، مثل معظم الزيجات، يتعامل مع كلا النوعين من المشاكل.

طرق إدارة الخلافات

في الفصول المقبلة، ستجد تقنيات محددة للتعامل مع المشاكل الزوجية، سواء كانت دائمة أم قابلة للحل. لكن أولاً، إليك بعض النصائح العامة: المشاعر السلبية مهمة. على الرغم من أن الاستماع إلى مشاعر شريكك السلبية أمر مرهق، تذكر أن العلاقات الناجحة تعيش وفقاً لشعار "عندما تكون متألماً، يتوقف العالم وأستمع إليك". هذا صحيح حتى عندما يكون غضب شريكك، أو حزنه، أو خيبة أمله، أو خوفه موجهاً إليك. تحمل المشاعر السلبية معلومات مهمة حول كيفية حب بعضكم بشكل أفضل. يتطلب الأمر الكثير من الفهم والكفاءة في الانسجام حتى تتمكن حقاً من سماع ما يقوله شريكك عندما يكون منزعجاً. أحد أهداف هذا الكتاب هو توجيه الشركاء نحو التعبير عن مشاعرهم السلبية بطرق تسمح لبعضهم بالاستماع دون الشعور بالهجوم بحيث تصل الرسالة بطريقة تشجع على التعافي بدلاً من التسبب في مزيد من الألم. قد يكون إجراء هذه المناقشات صعباً لكلا الطرفين. سيساعد ذلك إذا تمكنتما من الاعتراف بذلك وتذكرتما أن تكونا لطيفين مع بعضكما.

لا يوجد طرف على حق. لا توجد حقيقة مطلقة في الخلافات الزوجية، بل حقيقتان ذاتيتان فقط. وينطبق هذا سواء كان الخلاف قابلاً للحل أم دائماً. كما يقول صديقي دان سيجل: "لا يوجد إدراك بلا أخطاء". سيساعدك تذكر هذه الحقيقة الأساسية على حل خلافاتكما.

التقبل أمر أساسي. فمن المستحيل تقريباً أن يسمع الناس للنصيحة إلا إذا كانوا يصدّقون أن الطرف الآخر يفهمهم، ويحترمهم، ويتقبلهم كما هم. فعندما يشعر الناس بالانتقاد، أو الكراهية، أو عدم التقدير، فلن يتمكنوا من التغيير. وبدلاً من ذلك، يشعرون بأنهم تحت الحصار، ويثبتون على مواقفهم. لذلك، فإن أساس التعامل الفعال مع مشاكل العلاقات، سواء كانت قابلة للحل أم دائمة، هو التعبير عن التقبل الأساسي لشخصية شريكك. قبل أن تطلب من شريكك أن يغيّر طريقة قيادته للسيارة، أو تناوله للطعام، أو تنظيفه، أو ممارسته للحب، يجب عليك التأكد من أن شريكك يشعر بأنك تعرفه، وأنه مُقدّر بدلاً من منتقد أو

غير مُقدَّر. يوجد اختلاف كبير بين "يا للهول، أنت سائق فاشل! أبطئ السرعة قبل أن تقتلنا!" و"أعلم أنك تستمتع بالقيادة بسرعة، لكنني أشعر بالتوتر الشديد. هل يمكن أن تبطئ السرعة من فضلك؟". ربما يستغرق ذلك النهج الثاني وقتًا أطول قليلاً. لكن هذا الوقت الإضافي يستحق ذلك العناء لأنه الطريقة الوحيدة التي تنجح!

يمكن للبالغين أن يتعلموا شيئًا في هذا الصدد من الأبحاث في مجال تنمية الطفل. يزدهر الأطفال عندما نعبر عن تفهمنا واحترامنا لمشاعرهم ("ذلك الجرو أخافك"، "أنت تبكي لأنك حزين الآن"، "تبدو غاضبًا للغاية؛ لننتحدث عن الأمر") بدلاً من التقليل من مشاعرهم أو معاقبتهم عليها ("من السخافة أن تخاف من كلب صغير كهذا"، "الأولاد الكبار لا يبكون"، "اذهب إلى غرفتك حتى تهدأ"). عندما تسمح للأطفال بمعرفة أن جميع مشاعرهم، بما في ذلك المشاعر السلبية، لا بأس بها، فإنك تعبر لهم أيضًا عن أنهم هم أنفسهم مقبولون حتى عندما يكونون حزينين، أو سيئي المزاج، أو خائفين. كما أنه يساعد الأطفال على الشعور بالإيجابية تجاه أنفسهم، مما يجعل التطور والتغيير ممكنين. وينطبق الأمر نفسه على البالغين. من أجل تحسين علاقتنا، نحتاج إلى التعبير عن تقبل شريكنا.

التركيز على المودة والتقدير. إذا كان من الصعب عليك أو على شريكك تقبل وجهة نظر بعضكما، فقد يكون من المفيد أن تعملوا أكثر على التمارين الواردة في الفصل 5، ("عززا المودة والتقدير بينكما"). لقد وجدت أن وجود نظام قوي للمودة والتقدير أمر أساسي للحفاظ على حياة زوجية سعيدة؛ مع كل المساوي. العديد من الأزواج الأكبر سنًا الذين درستهم مع زميلي بوب ليفنسون ولورا كارستنسن في منطقة خليج سان فرانسيسكو كانوا بارعين في هذا الأمر. قد استمر زواجهم لفترة طويلة جدًا؛ بعضهم لأكثر من أربعين عامًا. خلال مسار زواجهم، تعلموا أن يروا عيوب شريكهم وغرائبه على أنها جوانب مسلية من شخصيته الكاملة.

على سبيل المثال، تقبلت إحدى الزوجات بضحكة خافتة أن زوجها لن يتوقف أبدًا عن كونه مثل شخصية داجوود؛ فهو دائمًا ما يتأخر ومصاب بالهلع. لقد وجدت طرقًا للتعامل

مع هذا الأمر. على سبيل المثال، كلما كان عليهما الذهاب إلى المطار كانت تخبره بموعد أبكر بثلاثين دقيقة عن الموعد الفعلي لإقلاع الطائرة. كان يعلم أنها تخدعه، وكانا يضحكان على ذلك. وهناك أيضًا الزوج الذي كان ينظر إلى جولات التسوق الأسبوعية لزوجته بمشاعر متضاربة من التسلية والقلق، على الرغم من أن الطريقة التي تتسوق بها جعلت دفع الفواتير أمرًا مبهمًا؛ إنها دائمًا ما تعيد نصف مشترياتها تقريبًا.

بطريقة ما، تعلّم مثل هؤلاء الأزواج أن يتقبّلوا عيوب شريكهم. لذلك على الرغم من أنهم يتواصلون مع بعضهم بكل المشاعر الإنسانية بكامل طيفها، بما في ذلك الغضب، وسرعة الانفعال، والإحباط، والألم، فإنهم يعبرون عن مودتهم وتقديرهم الأساسيين. مهما كانت المشكلة التي يناقشونها، فإنهم يوصلون لبعضهم رسالة مفادها أنهم محبوبون ومقبولون، "بكل عيوبهم".

عندما لا يكون الأزواج قادرين على القيام بذلك، أحيانًا تكمن المشكلة في أنهم غير قادرين على مسامحة بعضهم على خلافات الماضي. فمن السهل جدًا أن تكثر ضغينة. لكي يستمر الزواج بسعادة، تحتاجان إلى مسامحة بعضكما والتخلي عن مشاعر الاستياء الماضية. قد يكون من الصعب القيام بذلك، لكن الأمر يستحق ذلك جيدًا. عندما تسامح شريكك، يستفيد كلاكما. الاستياء عبء ثقيل. كما كتب شكسبير في مسرحية تاجر البندقية، التسامح هو "بركة مزدوجة. بركة لمن يمنحه وبركة لمن يتلقاه".

المبدأ 5: حل مشكلاتك القابلة للحل

من المنطقي عندما يحترم الزوج والزوجة بعضهما وينفتحان على وجهة نظر بعضهما، أن يكون لديهما أساس جيد لحل أي خلافات تنشأ. ومع ذلك في كثير من الأحيان يضل الأزواج طريقهم عندما يحاولون إقناع بعضهم أو حل الخلافات. المحادثة التي كان من الممكن أن تكون مثمرة تنتهي بشجار صارخ أو صمت غاضب. إذا كان هذا يبدو مثل حالك، وكنت متأكدًا من أن المشكلة التي تريد معالجتها قابلة للحل بالفعل، إذًا طريقة حل هذه المشكلة تكمن في تعلم نهج جديد لحل الخلاف. (النصيحة المقدمة هنا ستكون أيضًا مفيدة إلى حد ما في التعامل مع المشكلات باللغة التعقيد، لكنها لن تكون كافية. لوضع حد لسيطرة مشكلة دائمة على زواجك، احرص على قراءة المبدأ 6، التغلب على الجمود، في الفصل 11).

إن النهج الشائع لحل الخلافات، والذي يدعو إليه العديد من معالجي الزواج، هو محاولة وضع نفسك مكان شريكك أثناء الاستماع باهتمام إلى ما يقوله، ثم التواصل، بعطف، بحيث إنك ترى المعضلة من منظوره. إنها ليست طريقة سيئة؛ إذا كنت تستطيع القيام بها. لكن، كما قلت، العديد من الأزواج لا يستطيعون القيام بذلك؛ بمن في ذلك العديد من الأزواج السعداء للغاية بزواجهم. الكثير من الأشخاص الذين درسناهم، والذين كانوا يتمتعون بعلاقات عاطفية يُحسدون عليها لم يتبعوا قواعد التواصل التي ينصح بها الخبراء عند الجدل. لكنهم لا يزالون قادرين على حل خلافاتهم.

من خلال الدراسة بامعان لما فعله هؤلاء الأزواج، توصلت إلى نموذج جديد لحل الخلافات في علاقات الحب. يتضمن مبدئي الخامس الخطوات التالية: 1. بدء النقاش بطريقة

لطيفة.

2. تعلم القيام بمحاولات الإصلاح وتلقيها.

3. تهدئة نفسك وتهدة بعضكما.

4. تقديم التنازلات.

5. معالجة أي مظالم حتى لا تستمر.

لا تتطلب معظم هذه الخطوات تدريبًا كبيرًا، لأننا جميعًا تقريبًا نمتلك هذه المهارات بالفعل؛ نحن فقط نبتعد عن عادة استخدامها في علاقتنا الأكثر حميمية. إلى حد ما، يتلخص مبدئي الخامس في السلوكيات الجيدة. وهذا يعني معاملة شريكك بنفس الاحترام الذي تقدمه للضيوف. إذا نسي ضيف مظلته، نقول: "تفضل، لقد نسيت مظلتك". لن نفكر أبدًا في قول: "ما خطبك؟ تنسى الأشياء باستمرار. كن حسن الانتباه أكثر قليلًا، بربك! هل أنا خادمك حتى أرتب خلفك؟". نحن نراعي مشاعر الضيف، حتى لو لم تسر الأمور على ما يرام. عندما يُريق الضيف العصير، نقول: "لا بأس. هل ترغب بكوب آخر؟"، وليس: "لقد دمرت للتو أفضل مفرش طاولة لدي. لا يمكنني الاعتماد عليك لفعل أي شيء بشكل صحيح. لن أدعوك أبدًا إلى منزلي مرة أخرى".

يذكرني هذا مرة أخرى بحالة د. روري الذي كان بغيضًا للغاية تجاه زوجته بينما كان قادرًا على التحول بسرعة إلى التصرف بظرافة عند تلقي مكالمة هاتفية من أحد المقيمين. هذه ليست ظاهرة نادرة. ففي خضم خلاف حاد، يرد أحد الشريكين على مكالمة هاتفية ليصبح فجأة سعيدًا مبتسمًا قائلًا: "مرحبًا. نعم، سيكون من الرائع تناول الغداء معًا. يوم الثلاثاء سيكون مناسبًا. ربا، يؤسفني للغاية سماع أنك لم تحصل على الوظيفة. لا بد أنك تشعر بخيبة أمل كبيرة"، وما إلى ذلك. فجأة يتحول الشريك الغاضب والصارم إلى شخص لين، وعقلاني، ومتفهم، وحنون؛ حتى تنتهي المكالمة.

ثم يتحول فورًا إلى شخص متجهّم وجامد الشعور كل ذلك لصالح الشريك. لا يجب أن يكون الأمر على هذا النحو! تذكّر، وأنت تُقدّم على هذه الخطوات، أن ما يُطلب منك بالفعل ليس أكثر مما قد يُطلب منك إذا كنت تتعامل مع أحد المعارف، ناهيك عن الشخص الذي قد تعهّد بمشاركة حياته معك.

الخطوة 1: بدء النقاش بطريقة لطيفة

إذا كان هناك تشابه واحد بين الزوجات السعيدة وغير السعيدة، فهو أن الزوجة أكثر ميلاً من الزوج لإثارة مشكلة حساسة ومحاولة حلها. بينما الأزواج أكثر ميلاً لمحاولة الابتعاد عن المشكلات التي يصعب مواجهتها. مرة أخرى، ثمة أسباب فسيولوجية لهذه الفجوة بين الجنسين. يميل الرجال إلى الشعور بالغمر العاطفي بسهولة أكبر بكثير لأن أجسادهم أكثر استجابة للضغط العاطفي من أجساد زوجاتهم. لذلك هم أكثر ميلاً إلى تجنب المواجهة.

لكن يمكن أن تكون هناك اختلافات كبيرة في كيفية بدء الزوجة للنقاشات الحساسة مع زوجها. أتذكّر دارا، التي انهالت على زوجها، أوليفر، بمجرد بدء مناقشة الأعمال المنزلية؟ وفي غضون دقيقة كانت تسخر وترفض كل اقتراح يقدمه عندما قالت مثلاً: "هل تعتقد أنك تعمل بشكل جيد مع القوائم؟" و"أعتقد أنك تقوم بعمل جيد جدًا بالعودة إلى المنزل والاستلقاء أو الاختفاء في الحمام".

قارن أسلوب دارا الحاد بأسلوب جوستين، المتزوجة بسعادة من مايكل لكنها تواجه نفس المشكلة: أنه لا يقوم بدوره في الأعمال المنزلية. أكثر ما يزعجها أنها دائماً ما ينتهي بها الأمر بطي الغسيل، وهو أمر تكرهه (مثل زوجتي). إليك ما تقوله في مختبر الحب، عندما تفتح الموضوع مع مايكل.

جوستين: حسناً. (تأخذ نفساً عميقاً) الأعمال المنزلية.

مايكل: أجل، حسناً، أعني، أنا بالتأكيد أنظف أسطح المطبخ والطاولة كلما قمنا بشيء ما.
(دفاعي) جوستين: حسناً؛ صحيح. تفعل ذلك. (محاولة للإصلاح)

مايكل: حسناً؛ صحيح. (يتثاءب، مسترخياً؛ نجحت محاولة الإصلاح التي قامت بها
جوستين).

جوستين: أعتقد أنه فقط، في بعض الأحيان عندما تُترك الأشياء كما هي، أو عندما يتراكم
الغسيل فقط ... (بدء النقاش بطريقة لطيفة) مايكل: أجل. لم أكن أفكر حتى في الغسيل.
(يضحك) أعني، أنا فقط لم أكن أفكر فيه على الإطلاق. (لا يدافع عن نفسه) جوستين
(تضحك): هذا لطيف نوعاً ما. مَنْ تعتقد أنه يقوم بذلك؟ ما زلت تملك ملابس لتلبسها.
مايكل: نعم، أعتقد ذلك.

جوستين: وربما لا بأس بذلك. لكن الأمر يثير أعصابي بعد فترة من الوقت.

مايكل: حسناً، لم يكن يخطر على بالي حتى أنه يجب علينا القيام بغسيل الملابس.
(يضحك ضحكة خافتة) جوستين: في الواقع، كان تيم يطويها. [أحد الجيران في مجتمعهم
السكني؛ حيث توجد الغسالة والمجفف في غرفة غسيل مشتركة]. تركت حمولة غسيل، ثم
عندما مررت، كانت الملابس مطوية.

مايكل: ربما يجب أن نضع سلة الغسيل الخاصة بنا في غرفته؟

جوستين (تضحك): (تخفف الفكاهة المشتركة من حدة التوتر وتخفف معدل ضربات
القلب).

مايكل: إذًا، حسناً، ربما كل يومين أو شيء من هذا القبيل عندما أعود إلى المنزل مباشرةً
من العمل ...

جوستين: أجل، يمكنك طي ما يمكن طيه، خاصةً المناشف والملابس الداخلية والملاءات

...

مايكل: أجل، سأنظر فقط في السلة. (يتقبّل تأثيرها)

جوستين: حسنًا.

ربما أهم ما يميز هذه المناقشة هو الغياب الفعلي للفرسان الأربعة. لا يوجد نقد، أو ازدراء، أو دفاعية، أو تجنب. يكمن السبب وراء عدم ظهور نُذُر الهلاك هذه في بدء جوستين النقاش بطريقة لطيفة. بالمقابل، عادةً ما تبدأ البداية الحادة بحلقة الفرسان الأربعة، والتي تؤدي إلى الغمر العاطفي، وبالتالي زيادة المسافة العاطفية والشعور بالوحدة مما يدمر الزواج. 40 بالمائة فقط من حالات الطلاق تحدث بسبب شجارات متكررة، ومدمّرة. في كثير من الأحيان تنتهي الزيجات بسبب ابتعاد الزوجين عن بعضهما كثيرًا لتجنب المناوشات المستمرة، مما يؤدي إلى فقدان صداقتهما وإحساسهما بالارتباط.

لهذا السبب من المهم للغاية أنه عندما يعترف مايكل بأنه لا يفكر حتى في الغسيل، لا تنتقده جوستين أو تزدريه. إنها تضحك وتقول إنها تعتقد أن هذا "لطيف". لأن جوستين لطيفة مع مايكل، فإن محادثتهما تؤدي بالفعل إلى نتيجة: لقد توصلا إلى خطة لحل الخلاف. وبما أنهما قادران على القيام بذلك، فإن مناقشتهما تجعلهما يشعران بالإيجابية تجاه نفسيهما وزواجهما. ذلك الشعور هو بمثابة "المال في البنك" لأي زوجين؛ فهو يلهم موقفًا متفائلًا سيساعدهما على حل الخلاف التالي الذي يظهر.

في زواج سعيد آخر، المشكلة الكبرى هي أن أندريا تريد من ديف أن يصبح أكثر مشاركة في دار العبادة. لكنها بالكاد تلجأ إلى الضغط أو التوبيخ لتحقيق ذلك. بدلًا من ذلك تقول: "الذهاب إلى دار العبادة ليس شيئًا أحجازه كل يوم. لكنه أمر يبعث على الراحة". ثم تخبره: "لا أريدك أن تذهب بسببي". مع مرور الوقت عندما تخبره مباشرة: "أريد منك المشاركة أكثر قليلًا من مجرد الذهاب في الأعياد"، يكون مستعدًا لتقديم التنازلات. قائلًا: "حسنًا،

سأذهب إلى دار العبادة في المناسبات الكبيرة، والأيام المهمة و... ربما بعض الأيام الأخرى".

وجدت دراسة للإصلاح مدتها سبع سنوات أجراها طالباي السابقان جاني درايفر وأمير تباريس أن تحمل بعض المسؤولية عن المشكلة يعد عنصراً مهماً للغاية في بدء النقاش بطريقة لطيفة. لذلك إذا كانت الزوجة منزعجة لأن زوجها نسي اصطحاب الأطفال من المدرسة، فمن المفيد أن تبدأ المحادثة بقول: "أدرك أنني لم أذكرك بالجدول هذا الصباح. ومع ذلك، أريد أن أتحدث عن نسيانك أنه كان دورك لاصطحاب الأطفال". إذا لم تكن مرتاحاً للمطالبة بحصة معينة من المسؤولية، فجرب عبارة بسيطة مثل: "أعلم أن هذا كله ليس خطأك. أعلم أن لي دوراً في هذه المشكلة أيضاً". يعد تحمل المسؤولية عنصراً حاسماً في بدء النقاش بطريقة لطيفة بغض النظر عن الشخص الذي تتحدث إليه. لكنني وجدت أنه من المهم بشكل خاص بالنسبة للزوجات دمج هذا الأمر في طريقة حديثهن. بالنسبة للعديد من الرجال، فإن سماع زوجاتهم يعترفن بتقاسم المسؤولية يعتبر بمثابة من من السماء كما يمنع تصاعد التوترات.

تتكون أفضل بداية للنقاش بطريقة لطيفة من أربعة أجزاء: (1) "أتحمل بعض المسؤولية عن هذا الأمر..." (2) هكذا أشعر... (3) بشأن موقف محدد و... (4) إليك ما أريد... (حاجة إيجابية، وليس ما لا تحتاجه). بدلاً من توجيه أصابع الاتهام نحو شريكك، فأنت توجهها نحو نفسك. لتحويل حاجة سلبية إلى حاجة إيجابية، ركّز على مشاعرك السلبية وابحث عن الرغبة الكامنة وراء تلك المشاعر. إذا كان بإمكانك التلويح بعصا سحرية، فماذا ستتمنى؟ ما طريقتك لكي يفهمك شريكك بشكل أفضل في الوقت الحالي؟

لكي تتحقق الفاعلية، لا يجب أن تكون بداية النقاش اللطيفة دبلوماسية للغاية. لكنها يجب أن تكون خالية من النقد أو الازدراء. في الزواج الصحي ولكنه متقلب، والذي يمكن أن يكون مليئاً بالواجهة، قد تقول الزوجة شيئاً مثل: "اسمع، أعلم أنني يمكن أن أكون فوضوية في بعض الأحيان، لكنني غاضبة حقاً لأنك مررت أمام سلة الغسيل الليلة الماضية

دون التوقف لطبي أي ملاءات. لم يعجبني اضطراري إلى طيها جميعًا بمفردي". أو: "أشعر بقوة حقًا بأننا بحاجة إلى الذهاب إلى دار العبادة معًا في كثير من الأحيان. هذا مهم للغاية بالنسبة لي". تعتبر هذه بدايات نقاش لطيفة لأنها تمثل شكاوى مباشرة وليست انتقادات أو اتهامات ازدراء.

قائمة أسئلة بدء النقاش بطريقة حادة

للتعرف على ما إذا كان بدء النقاش بطريقة حادة يمثل مشكلة في زواجك، أجب عن الأسئلة التالية.

اقرأ كل عبارة، وضع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

عندما نبدأ مناقشة مشاكلنا الزوجية:

1. غالبًا ما ينتقدني شريكي بشدة. ص خ
2. أكره الطريقة التي يثير بها شريكي المشكلة. ص خ
3. يبدو أنه غالبًا ما تأتي الخلافات من العدم. ص خ
4. قبل أن أدرك الأمر، نجد نفسي في جدال. ص خ
5. عندما يشتكي شريكي، أشعر وكأنني المخطئ دائمًا. ص خ
6. يبدو أنني مُلام دائمًا على المشكلات. ص خ
7. شريكي سلبي بشكل خارج حدود المعقول. ص خ
8. أشعر بأنني مضطر إلى حماية نفسي من الهجمات الشخصية. ص خ

9. غالبًا ما يتعين عليّ إنكار التهم الموجهة إليّ. ص خ

10. مشاعر شريكي تُجرح بسهولة للغاية. ص خ

11. ما يحدث من خطأ ليس مسئوليتي غالبًا. ص خ

12. ينتقد شريكي شخصيتي. ص خ

13. تُثار المشاكل بطريقة مهينة. ص خ

14. يشتكي شريكي في بعض الأحيان بطريقة متعجرفة أو متعالية. ص خ

15. لقد اكتفيت من كل هذه السلبية بيننا. ص خ

16. أشعر بعدم الاحترام عندما يشتكي شريكي. ص خ

17. أريد فقط مغادرة المكان عند ظهور الشكاوى. ص خ

18. يتزعزع هدوءنا فجأة. ص خ

19. أجد سلبية شريكي مزعجة ومقلقة. ص خ

20. أعتقد أن شريكي يمكن أن يكون غير منطقي تمامًا. ص خ

التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة".

أقل من 5 نقاط: هذه منطقة قوة في زواجكما. تبدأ أنت وشريكك نقاشات صعبة بلطف؛ دون انتقاد أو ازدراء. لأنكما تتجنبان الحدة، فإن احتمالات حل خلافاتكما أو تعلم كيفية التعامل معها بنجاح معًا تزداد بشكل كبير.

5 نقاط فأكثر: زواجكما يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. تشير نتيجتك إلى أنه عندما تعالج مجالات الخلاف مع شريكك، فإن أحدكما يميل إلى الحدة. هذا يعني أنكما تلجئان على الأقل إلى أحد الفرسان الأربعة، مما يمنع حل المشكلة تلقائيًا.

على الرغم من أنه عادةً ما تكون الزوجة هي المسئولة عن البداية الحادة للنقاش، فإن سر تجنب ذلك يكمن في عمل كلا الشريكين معًا على المبادئ الأربعة الأولى. بمجرد القيام بذلك، فإن طريقة بدء نقاش الزوجة ستكون لطيفة كإجراء متبع. لذلك إذا كانت شريكك تميل إلى إثارة المشاكل بقسوة، فإن أفضل نصيحة يمكنني تقديمها هي التأكد من أنها تشعر بأنك تعرفها، وتحترمها، وتحبها، وتتقبل تأثيرها. غالبًا ما يكون بدء النقاش بطريقة حادة رد فعل ينشأ عندما تشعر الزوجة بأن زوجها لا يستجيب لشكواها البسيطة أو انفعالها. لذلك إذا امتثلت لطلب بسيط مثل "إنه دورك لإخراج القمامة، من فضلك"، فإنك تتجنب تصعيد الموقف إلى "ما خطبك، هل أنت أصم؟ أخرج القمامة اللعينة!".

إذا كنت أنت الشخص المسئول أكثر عن بداية النقاش الحادة في علاقتك، فلا أستطيع التأكيد بما فيه الكفاية على مدى أهمية التخفيف من حدة بدء النقاش من أجل مصير زواجك. تذكّر: إذا هاجمت مباشرةً دون مراعاة مشاعر شريكك، فسوف تُثير غضبه الشديد. ستكون النتيجة شجارًا أو انسحابًا من جانب شريكك بدلًا من أي مناقشة هادفة، أو مثمرة. إذا كنت غاضبًا من شريكك، فمن المفيد أن تأخذ نفسًا عميقًا وتفكر في كيفية طرح الموضوع. سيكون التخفيف من حدة بدء النقاش أسهل إذا ذكّرت نفسك باستمرار بأنها الاستراتيجية الأفضل لحل الخلاف. إذا كنت تشعر بالغضب الشديد لدرجة أنك لا تستطيع مناقشة الأمر بلطف، فإن أفضل خيار لك هو عدم مناقشة الأمر على الإطلاق حتى تهدأ. اتبع خطوات تهدئة النفس الموضحة في الفصل 9 قبل التحدث مع شريكك.

فيما يلي بعض الاقتراحات لضمان أن تكون طريقة بدء نقاشك لطيفة:

اشتك دون إلقاء اللوم. تذكّر: "أشعر..."، بشأن ماذا؟ ...، و"أحتاج...". لنفترض أنك غاضبة لأن زوجك يصرّ على تربية كلب بالرغم من تحفظاتك. إنه أقسم وواعد أنه سينظف خلف

الكلب، لكنك الآن تجدين الفضلات في جميع أنحاء الفناء. من المؤكد أنه لا بأس أن تشتكي. يمكنك أن تقولي شيئًا مثل: "انظر، توجد فضلات في جميع أنحاء الفناء الخلفي. لقد اتفقنا على أن ننظف خلف بانجو. أنا منزعة حقًا بشأن هذا. هل يمكنك تنظيفها من فضلك؟". في حين أن هذا يعتبر مواجهة، لكنه ليس هجومًا. أنتِ تشتكين من موقف معين فحسب، وليس من شخصية زوجك أو صفاته.

لكن الشيء غير المقبول هو أن تقولي شيئًا مثل: "انظر، توجد فضلات في جميع أنحاء الفناء الخلفي. هذا كله خطأك. كنت أعرف أنك ستكون غير مسئول تجاه هذا الكلب. ما كان يجب أن أثق بك بشأن هذا الأمر من البداية". مهما كان شعورك بالتبرير لإلقاء اللوم على زوجك، فإن خلاصة القول هي أن هذا الأسلوب غير مثمر. حتى لو جعل ذلك شريكك ينظف الفناء، فإنه يؤدي أيضًا إلى تفاقم التوتر، والاستياء، والدفاعية، وما إلى ذلك.

قل عبارات "أنا" بدلًا من "أنت". لطالما كانت "عبارات أنا" عنصرًا أساسيًا في علم النفس الاجتماعي منذ منتصف الستينيات عندما لاحظ توماس جوردون أن العبارات التي تبدأ بالضمير "أنا" عادةً ما تكون أقل عرضة للانتقاد ولا تضع المستمع في موقف دفاعي مقارنة بالعبارات التي تبدأ بالضمير "أنت". إليك الفرق: "أنت لا تستمع إليّ" مقابل "سأكون سعيدة لو استمعت إليّ".

"أنت مهمل في التعامل مع المال" مقابل "أريد أن ندخر المزيد من المال".

"أنت لا تهتم بي" مقابل "أشعر بالإهمال".

بشكل واضح، عبارات "أنا" أعلاه ألطف من نظيراتها "أنت". بالطبع، من الممكن تحريف هذه القاعدة العامة والتوصل إلى عبارات "أنا" بطريقة اتهامية مثل، "أعتقد أنك أناني"، والتي لا تكون لطيفة. إذًا، الهدف ليس أن تبدأ التحدث إلى شريكك برطانة نفسانية متكلفة. تذكّر فقط أنه إذا ركزت كلماتك على ما تشعر به بدلًا من اتهام شريكك، فستكون مناقشتكما أكثر نجاحًا بكثير.

صف ما يحدث. لا تقيّم أو تحكم. بدلاً من الاتهام أو اللوم، فقط عبّر عما تراه. بدلاً من قول: "أنت لا تسهر على الطفل أبداً"، قل: "يبدو أنني الوحيدة التي تلاحق تشارلي اليوم". مرة أخرى، سيساعد هذا في منع شريكك من الشعور بالهجوم والدخول في موقف دفاعي بدلاً من التفكير في وجهة نظرك حقاً.

كن واضحاً بشأن حاجتك الإيجابية. لا تتوقع من شريكك أن يكون قارئاً للأفكار. بدلاً من قول: "لقد تركت المطبخ في حالة من الفوضى العارمة"، قل: "سأكون ممتناً إذا نظفت أغراضك من على طاولة المطبخ". بدلاً من قول: "هل تعتنني بالطفل لمرة واحدة؟" قل: "غير الحفاض لإيمي وأعطها الرضعة من فضلك".

كن مهذباً. أضف عبارات، مثل: "من فضلك"، و"سأكون ممتناً لو...".

عبّر عن تقديرك. إذا كان شريكك قد تعامل مع هذا الموقف بشكل أفضل في الماضي، فصغ طلبك ضمن تقدير لما فعله شريكك في ذلك الوقت وكم تفتقد ذلك الآن. بدلاً من قول: "لم يعد لديك وقت لي أبداً"، قل: "أتذكر كم كنا نخرج معاً كل ليلة سبت؟ كنت أحب قضاء الكثير من الوقت بمفردنا. وكان من الرائع الشعور بأنك ترغب في أن تكون معي، أيضاً. لنبدأ بفعل ذلك مرة أخرى".

لا تكبت المشاعر بداخلك. من الصعب أن تكون لطيفاً عندما تكون على وشك الانفجار بتبادل الاتهامات. لذلك لا تنتظر وقتاً طويلاً قبل أن تطرح أي مشكلة؛ وإلا فإنها ستتفاقم في ذهنك فقط. وكما جاء في الأثر: "لا تدع الشمس تغرب على غضبك".

لمعرفة كيفية دمج كل هذه الخطوات لإنشاء بداية نقاش مخففة، قارن ما تقوله إيريس في الحوارين التاليين:

بداية حادة

إيريس: يوم سبت آخر، ومرة أخرى أقضي وقت فراغي في الترتيب من خلفك. المشكلة فيك يا ريتشارد هي أن... (نقد، ولوم) ريتشارد: نعم، ها قد بدأنا مجددًا. "المشكلة فيك يا ريتشارد، المشكلة فيك يا ريتشارد". لا توجد مشكلة بي!

إيريس: إذا لماذا يجب عليّ دائمًا أن أخبرك بما يجب عليك فعله؟ لا عليك، لقد انتهيت من تنظيف أغراضك على أي حال، أم كنت مشغولًا للغاية بمراسلة الأصدقاء ولم تلاحظ ذلك؟ (ازدراء) ريتشارد: اسمعي، أنا أكره القيام بالتنظيف. أعلم أنك تكرهين ذلك، أيضًا. لقد كنت أفكر فيما يجب علينا فعله. (محاولة إصلاح) إيريس: يجب أن أسمع هذا. (المزيد من الازدراء)

ريتشارد: حسنًا، في الواقع كنت أفكر في أنه يمكننا الاستفادة من العطلة. ألن يكون من الرائع أن تتم خدمتك من قبل شخص ما؟ (محاولة إصلاح ثانية) إيريس: بحقك، لا يمكننا تحمّل تكلفة عاملة تنظيف، ناهيك عن إجازة كهذه.

بداية مخففة

إيريس: هذا المنزل في حالة من الفوضى بشكل غير معقول، ولدينا ضيوف الليلة. (وصف) أنا حقًا منزعة لأنني أقوم بكل هذا التنظيف، بمفردي، يوم السبت. (عبارة تبدأ بالضمير "أنا") ربما كان يجب أن أطلب المساعدة في وقت أبكر (تحمل المسؤولية) لكن هل يمكنك مساعدتي من فضلك؟ ربما يمكنك التنظيف بالمكنسة الكهربائية؟ (وضوح) ريتشارد: حسنًا. أكره التنظيف، لكن أعتقد أن التنظيف بالمكنسة الكهربائية أفضل الخيارات السيئة. سأنظف الحمامات، أيضًا.

إيريس: ستكون هذه مساعدة كبيرة. (تقدير) شكرًا لك. (تهذيب)

ريتشارد: عندما ننتهي، نستحق مكافأة؛ دعينا نخرج لتناول الغداء.

إيريس: موافقة!

إليك بعض الأمثلة الأخرى التي توضح الفرق بين البداية الحادة والبديل المخفف: بداية حادة: أنت لا تلمسني أبدًا.

البديل المخفف: لقد أحببت ذلك عندما قبّلتني في المطبخ منذ بضعة أيام. أنت مقبل بالفطرة. لنفعل ذلك أكثر.

بداية حادة: أرى أنك بَعَجْتَ السيارة مرة أخرى. متى ستتوقف عن كونك متهورًا للغاية؟

البديل المخفف: لقد رأيت ذلك الانبعاث الجديد. ماذا حدث؟ أشعر بالقلق حقًا بشأن قيادتك، وأريدك أن تكون آمنًا. هل يمكننا التحدث بشأن ذلك؟

بداية حادة: ليس لديك وقت لي أبدًا!

البديل المخفف: لقد كنتُ أفتقدك كثيرًا في الآونة الأخيرة، وأشعر بالوحدة قليلًا.

التمرين 1: البداية المخففة

الآن اختبر قدرتك على التخفيف من حدة البداية الحادة. لكل بند أدناه، قَدِّم بديلاً مخففاً. (تتبعها إجابات نموذجية، لكن حاول ألا تختلس النظر).

1. عندما تزوركِ حماتكِ الليلة، تخططين لإخبارها بمدى الألم الذي تشعرين به عندما تنتقد مهاراتكِ في التربية. تريدين من شريككِ، الذي يتخذ موقفًا دفاعيًا للغاية عندما يتعلق الأمر بوالدته، أن يدعمكِ.

بداية حادة: لا يمكنني التحمّل عندما تزورنا والدتك.

بديلك المخفف:

2. تتمنين أن يطهو شريككِ العشاء أو يصطحبك للخارج.

بداية حادة: أنت لا تصطحبني إلى أي مكان أبدًا. سئمت من القيام بكل الطهي.

بديلك المخفف:

3. عندما تذهبان إلى الحفلات معًا، تعتقدين أن شريكك يقضي وقتًا طويلًا مع أشخاص آخرين بدلًا منك.

بداية حادة: أعلم أنك الليلة سوف تتغازل بلا حياء مرة أخرى في الحفلة.

بديلك المخفف:

4. أنتِ منزعة لأنك لم تمارسي الحب منذ فترة. أنتِ غير متأكدة من أن شريكك يجدهُ جذابة. تتمنين أن يتمكّن كلاكما من ممارسة الحب الليلة.

بداية حادة: أنتِ دائمًا ما تتصرف ببرود نحوي.

بديلك المخفف:

5. تريدين من شريكك أن يطلب زيادة في الراتب.

بداية حادة: أنتِ ضعيف الشخصية للغاية بحيث لا يمكنك الحصول على زيادة في الراتب من أجل عائلتك.

بديلك المخفف:

6. ترغبين في القيام بالمزيد من الأشياء الممتعة معًا في عطلات نهاية الأسبوع.

بداية حادة: ليس لديك أي فكرة عن كيفية قضاء وقت ممتع. أنتِ مدمن على العمل.

بديلك المخفف:

7. تتمنين أن تتمكننا من ادّخار المزيد من المال.

بداية حادة: ليس لديك أي فكرة عن كيفية إدارة المال.

بديلك المخفف:

8. تتمنين أن ينفق شريكك المزيد من المال لشراء هدايا مفاجئة لك.

بداية حادة: متى كانت آخر مرة اشتريت لي فيها أي شيء؟

بديلك المخفف:

نموذج الإجابات

1. أنا قَلِقة من أن والدتك ستنتقدي الليلة وأنت لن تدعمني.

2. أنا متعبة من الطهي. سيكون لطيفًا حقًا إذا طهيت أنت أو ذهبنا لتناول العشاء بالخارج.

3. أشعر بالخجل الشديد الليلة. من فضلك اقضِ الوقت معي وسهّل عليّ التحدث مع الآخرين. أنت جيد جدًا في ذلك.

4. أنا حقًا أفتقدك في الآونة الأخيرة، أنت تعرف كم أحبك.

5. سيكون من الرائع إذا استطعت طلب زيادة في الراتب في وقت قريب. هل يمكننا التحدث عن بعض الاستراتيجيات للقيام بذلك؟

6. أريد حقًا قضاء بعض الوقت الممتع معك في نهاية هذا الأسبوع. ماذا عن ترك العمل وفعل شيء ممتع معًا؟ يوجد فيلم رائع أود مشاهدته.

7. أشعر بالقلق بشأن مدخراتنا. دعنا نفكر في خطة توفير، موافق؟

8. أشعر بالحرمان الشديد مؤخرًا، سأكون سعيدة لو فاجأنا بعضنا بهدية مفاجئة هذا الأسبوع. ما رأيك؟

لا تتوقع أن يتفاعل شريكك تلقائيًا بلطف وتعاون كبيرين بمجرد أن تبدأ التخفيف من حدة بدء نقاشاتك. ربما لا يزال يتوقع وصول النقد أو الازدراء وبالتالي لن يستجيب بشكل إيجابي لأسلوبك الجديد الألف. لا تقع في فخ الاستسلام وتصعيد الخلاف. استمر في طرح المواضيع بلطف، وفي النهاية سترى تغييرًا في طريقة استجابة شريكك، خاصة إذا كنتما تعملان معًا على جميع المبادئ السبعة.

الخطوة 2: تعلم القيام بمحاولات الإصلاح وتلقيها

عندما تتلقى دروسًا في القيادة، فإن أول شيء تتعلمه هو كيفية إيقاف السيارة. إن استخدام المكابح مهارة مهمة في الزواج، أيضًا. يمكنك منع الكثير من الكوارث من خلال إنهاء النقاشات التي تبدأ بداية سيئة ومن خلال إيقاف تلك الدوامات التي تبدو لا نهاية لها من تبادل الاتهامات. كيف تفعل هذا؟ من خلال استخدام محاولات الإصلاح.

عندما يتخذ مايكل موقفًا دفاعيًا ويقول: "بالتأكيد أنظف أسطح المطبخ والطاولة كلما قمنا بشيء ما"، لا تتجاهل جوستين وجهة نظره على الفور. بل تقول: "حسنًا؛ صحيح. تفعل ذلك". هذه محاولة إصلاح. إنها تخفف من حدة التوتر بحيث يكون مايكل أكثر تقبلًا لإيجاد حل وسط. ما يميز الزيجات المستقرة، والذكية عاطفيًا عن غيرها ليس أن محاولات الإصلاح تكون بالضرورة أكثر مهارة أو مدروسة بشكل أفضل، بل لأن محاولات الإصلاح يمكنها التأثير في الشريك. وذلك لأن الأجواء بينهما لم يخيم عليها الكثير من السلبية.

قائمة أسئلة محاولات الإصلاح

لتقييم مدى فاعلية محاولات الإصلاح في علاقتك، أجب عما يلي.

اقرأ كل عبارة، ووضّع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. نحن جيدان في أخذ فترات راحة عندما نحتاج إليها.
ص خ

2. عادةً ما يقبل شريكي اعتذاري. ص خ

3. يمكنني قول إنني مخطئ. ص خ

4. أنا جيد جدًا في تهدئة نفسي. ص خ

5. يمكننا الحفاظ على روح الدعابة. ص خ

6. عندما يقول شريكي إنه يجب علينا التحدث مع بعضنا بطريقة مختلفة، عادةً ما يكون ذلك منطقيًا للغاية. ص خ

7. عادةً ما تكون محاولاتي لإصلاح نقاشاتنا عندما تسوء فعّالة. ص خ

8. نحن مستمعان جيدان للغاية حتى عندما تكون لدينا مواقف مختلفة بشأن الأمور. ص خ

9. إذا ساءت الأمور، عادةً ما يمكننا الانسحاب منها وتغييرها. ص خ

10. شريكي جيد في تهدئتي عندما أغضب. ص خ

11. أشعر بالثقة في قدرتنا على حل معظم المشكلات بيننا. ص خ

12. عندما أعلق على كيف يمكننا التواصل بشكل أفضل، يستمع إليّ شريكي. ص خ

13. حتى لو أصبحت الأمور صعبة في بعض الأحيان، أعلم أنه يمكننا تجاوز خلافاتنا. ص
خ

14. يمكننا أن نكون ودودين حتى عندما نختلف. ص خ

15. عادةً ما تنجح الممازحة وحس الفكاهة في التخلص من السلبية لدى شريكي. ص خ

16. يمكننا البدء من جديد وتحسين نقاشنا عندما نحتاج إلى ذلك. ص خ

17. عندما تحتد المشاعر، فإن التعبير عن مدى شعوري بالانزعاج يُحدث فرقًا حقيقيًا. ص
خ

18. يمكننا مناقشة حتى الخلافات الكبيرة بيننا. ص خ

19. يعبر شريكي عن تقديره للأشياء اللطيفة التي أقوم بها. ص خ

20. إذا واصلت محاولة التواصل، فسوف ينجح الأمر في النهاية. ص خ

التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة".

13 نقطة فأكثر: هذه منطقة قوة في زواجكما. عندما تكون النقاشات الزوجية معرّضة لخطر الخروج عن السيطرة، يمكنكما استخدام المكابح وتهدئة بعضكما بشكل فعال.

أقل من 13 نقطة: زواجكما يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. من خلال تعلم كيفية إصلاح تفاعلاتكما، يمكنكما تحسين فاعلية حل المشكلات بشكل كبير وبناء نظرة أكثر إيجابية تجاه بعضكما وزواجكما.

إيصال الرسالة

تذكر أن العامل الأساسي في مدى فاعلية محاولة الإصلاح هو حالة العلاقة. في الزيجات السعيدة، يرسل الأزواج ويتلقون محاولات الإصلاح بسهولة. في الزيجات غير السعيدة، حتى محاولات الإصلاح الأكثر بلاغة يمكن أن يتم تجاهلها. لكن الآن بعد أن عرفت هذا، يمكنك "الخروج عن المألوف". ليس عليك الانتظار حتى يتحسن زواجكما قبل أن تبدأ سماع محاولات إصلاح كل منكما. ابدأ الآن بالتركيز باهتمام على هذه المكابح وتدريب بعضكما على التعرف على متى يتم إرسال أحدها في طريقكما. افعل ذلك، وسوف تتمكنان من انتشال نفسيكما من الدوامة السلبية.

يمكن أن يكون مستقبلكما معًا مشرقًا حتى لو كانت خلافاتكما تميل إلى أن تكون سلبية للغاية. السر يكمن في تعلم كيفية السيطرة على الأضرار بالطريقة الصحيحة.

أحد الأسباب التي تجعل الأزواج يفوتون محاولات إصلاح بعضهم هو أن هذه الرسائل لا تصل دائمًا ملطّفة. إذا كان شريكك يصرخ قائلاً: "أنت تخرج عن الموضوع!" أو يقول متذمراً: "هل يمكننا أخذ استراحة؟"، فهذه تعتبر محاولة إصلاح على الرغم من طريقة إيصال السلبية. وإذا ما استمعت إلى نبرة صوته بدلاً من الكلمات نفسها، فقد تفوت الرسالة الحقيقية، وهي: "توقف! هذا الأمر يخرج عن السيطرة".

نظرًا لأن محاولات الإصلاح يمكن أن يصعب سماعها إذا كانت علاقتكما غارقة في السلبية، فإن أفضل استراتيجية في مثل هذه الظروف هي جعل محاولاتك رسمية بشكل واضح من أجل تأكيدها. ستجد أدناه قائمة طويلة لعبارات مكتوبة. هذه كلمات محددة يمكنك قولها لشريكك لتخفيف حدة التوتر. من خلال استخدامها عندما تسوء الخلافات بشكل كبير، ستتمكن من منع نقاشاتك من الخروج عن السيطرة. يقوم بعض الأزواج أيضًا بنسخ هذه القائمة ولصقها على ثلاجتهم كمرجع مفيد. يمكن أن يساعد إضفاء الطابع الرسمي على محاولات الإصلاح من خلال استخدام هذه العبارات المكتوبة في تهدئة الخلافات

بطريقتين. أولاً، يضمن الطابع الرسمي للنص المكتوب أنك ستستخدم نوع الكلمات المناسبة لاستخدام المكابح. ثانيًا، تشبه هذه العبارات مكبرات الصوت؛ فهي تساعد على التأكد من أنك تنتبه إلى محاولة الإصلاح عندما تكون في الطرف المتلقي.

من المحتمل أن يبدو لك العديد من هذه العبارات، إن لم يكن كلها، زائفة وغير طبيعية. هذا لأنها تقدم طريقة مختلفة تمامًا للتحدث مع شريكك عندما تكون غاضبًا. لكن زيفها ليس سببًا لرفضها. إذا تعلمت طريقة أفضل وأكثر فاعلية لإمساك مضرب التنس الخاص بك، فستشعر في البداية بأنها "خاطئة" و"غير طبيعية"، لمجرد أنك لم تعتد عليها بعد. ينطبق الشيء نفسه على محاولات الإصلاح هذه. مع مرور الوقت ستكون سهلة معك، وستعدلها لتناسب بشكل أكبر مع أسلوب كلامك وشخصيتك.

أشعر

1. أشعر بالخوف.
2. من فضلك قل ذلك بلطف أكثر.
3. هل فعلت شيئًا خاطئًا؟
4. لقد جرح ذلك مشاعري.
5. أشعرتني ذلك بالإهانة.
6. أشعر بالحزن.
7. أشعر باللوم. هل يمكنك إعادة صياغة ذلك؟
8. أشعر بعدم التقدير.
9. أشعر بالدفاعية. هل يمكنك إعادة صياغة ذلك؟

10. من فضلك لا تُلقِ عليّ محاضرة.

11. لا أشعر بأنك تفهمني الآن.

12. أبدأ الشعور بالغمر العاطفي.

13. أشعر بالانتقاد. هل يمكنك إعادة صياغة ذلك؟

14. أشعر بالقلق.

أحتاج أن أهدأ

1. هل يمكنك جعل الأمور أكثر أماناً بالنسبة لي؟

2. أحتاج إلى أن تكون الأمور أكثر هدوءاً الآن.

3. أحتاج دعمك الآن.

4. فقط استمع إليّ الآن وحاول أن تتفهم.

5. أخبرني أنك تحبني.

6. هل يمكنك الحصول على قبلة؟

7. هل يمكنك التراجع عن ذلك؟

8. من فضلك كن ألطف معي.

9. من فضلك ساعدني كي أهدأ.

10. من فضلك كن هادئاً واستمع إليّ.

11. هذا مهم بالنسبة لي. استمع من فضلك.
12. أريد أن أنهي ما كنت أقوله.
13. أبدأ الشعور بالغمر العاطفي.
14. أشعر بالانتقاد. هل يمكنك إعادة صياغة ذلك؟
15. هل يمكننا أخذ استراحة؟

أسف

1. ردود أفعالي كانت متطرفة للغاية. آسف.
2. لقد أفسدت ذلك حقًا.
3. دعيني أحاول مرة أخرى.
4. أريد أن أكون ألطف معك الآن، ولا أعرف كيف.
5. أخبريني ما تفهمينه من قلبي.
6. أستطيع أن أرى دوري في كل هذا.
7. كيف يمكنني تحسين الأمور؟
8. دعينا نحاول مرة أخرى.
9. ما تقولينه هو ...
10. اسمح لي أن أبدأ من جديد بطريقة ألطف.

11. أنا آسف. من فضلك سامحيني.

الوصول إلى نعم

1. أنت تبدأ بإقناعي.

2. أتفق مع جزء مما تقوله.

3. لنقم بتسوية هنا.

4. دعنا نجد أرضية مشتركة بيننا.

5. لم أفكر قط في الأمور بهذه الطريقة.

6. هذه المشكلة ليست خطيرة للغاية بصورة عامة.

7. أعتقد أن وجهة نظرك منطقية.

8. دعنا نتفق على إدراج وجهات نظرنا في حل.

9. أنا ممتنة لـ ...

10. أحد الأشياء التي تعجبني بك هو ...

11. أفهم ما تقصده.

توقف!

1. قد أكون مخطئًا هنا.

2. من فضلك، دعنا نتوقف لبعض الوقت.

3. لنأخذ استراحة.
4. امنحني لحظة. سأعود.
5. أشعر بأنني مغمور عاطفيًا.
6. توقف من فضلك.
7. لنتفق أن نختلف هنا.
8. لنبدأ من جديد.
9. اصمد. لا تنسحب.
10. أريد تغيير الموضوع.
11. نحن نخرج عن موضوعنا.

أنا أقدر

1. أعلم أن هذا ليس خطأك.
2. دوري في هذه المشكلة هو ...
3. أفهم وجهة نظرك.
4. شكرًا لك على ...
5. هذه نقطة جيدة.
6. كلانا يقول ...

7. أنا أتفهم.

8. أحبك.

9. أنا ممتن لـ ...

10. أحد الأشياء التي تعجبني بك هو ...

11. هذه ليست مشكلتك، إنها مشكلتنا.

حان الآن وقت استخدام القائمة أعلاه لمساعدتك في حل مشكلة في زواجك. اختر خلافاً منخفض الحدة لمناقشته. كل منكما يتسنى له أن يتحدث لمدة خمس عشرة دقيقة. تأكداً من أن كليكما يستخدم عبارة واحدة على الأقل من القائمة خلال النقاش. أخبر شريكك مسبقاً أنك على وشك القيام بمحاولة إصلاح. يمكنك أيضاً الإشارة إلى المحاولة بالرقم، مثل: "سأقوم بمحاولة الإصلاح رقم ستة تحت بند أشعر: "أنا أشعر بالحزن"."

عندما يخبرك شريكك بمحاولة إصلاح، فإن مهمتك هي ببساطة محاولة تقبلها. انظر إلى المقاطعة على أنها محاولة لتحسين الأمور. تقبل المحاولة بالروح التي فُصدت بها. وهذا يستلزم تقبل تأثير شريكك. على سبيل المثال، إذا قال: "أريد أن أنهي ما أقوله"، اعترف بهذه الحاجة ثم شجع شريكك على الاستمرار في التحدث معك. مع استمراركما في استخدام القائمة في محادثاتكما، فقد تفكران في النهاية في استبدالها بطقوس أخرى، مثل: رفع يديكما والإعلان بصراحة، "هذه محاولة إصلاح!"، أو قد تتوصلان إلى إصلاحات فعالة أخرى تتناسب بشكل أفضل مع شخصيتكما وعلاقتكما. على سبيل المثال، يقول الزوجان اللذان نعرفهما لبعضهما "كليب كلوب" إذا أدخل أحدهما أحد الفرسان الأربعة في المناقشة. تساعد الفكاهة في هذا الإصلاح على منع السلبية أكثر.

الخطوة 3: تهدئة نفسك وتهدئة بعضكما

بينما كانت جوستين في منتصف نقاش الغسيل مع مايكل، كان يفعل شيئاً يبدو وليم الصدفة ولكنه في الحقيقة يحمل أهمية كبيرة بالنسبة لفرصتهما في الحصول على مستقبل سعيد: يتشاءب. إن تنظيف المنزل ليس الموضوع الأكثر تشويقاً، لكن مايكل لا يتشاءب لأن جوستين تضجره. بل يتشاءب لأنه مرتاح. عندما تشعر بالغضب أو القلق، فإن التثاؤب هو رد الفعل الفسيولوجي الأقل احتمالاً الذي ستواجهه. إن تثاؤب مايكل بمثابة إعلان عن شعوره بالهدوء تجاه جوستين، على الرغم من أنها تناقشه في مجال للخلاف. وبما أنه لا توجد أي إنذارات ترن في جسده (أو عقله)، فهو قادر على مناقشة الأعمال المنزلية والتوصل إلى حل وسط مع جوستين بسهولة.

من الصعب أن يهدأ جسد الرجل بعد الجدل مقارنة بجسد المرأة.

ومع ذلك، في الزيجات الأقل استقراراً، يمكن أن تؤدي نقاشات الخلافات إلى رد الفعل المعاكس؛ يمكنها أن تثير غمراً عاطفياً. عندما يحدث هذا، تشعر بالإرهاق عاطفياً وجسدياً. على الأرجح أنك تفكر في أفكار الغضب المبرر ("ليس عليّ أن أتحمل هذا بعد الآن") أو الشعور بكونك الضحية البريئة ("لماذا هي تضايقني دائماً؟") في الوقت نفسه، يكون جسدك واقعاً في محنة. عادةً ما يخفق قلبك، وتتعرّق، وتحبس نفسك.

لقد وجدت أنه في الغالبية الساحقة من الحالات، عندما لا "يفهم" أحد الزوجين محاولة الإصلاح التي يقوم بها الآخر، يكون ذلك لأن المستمع مغمور عاطفياً وبالتالي لا يستطيع حقاً سماع ما يقوله الشريك. عندما تكون في هذه الحالة، فإن محاولة الإصلاح الأكثر لطفاً في العالم لن تفيد زواجك.

قائمة أسئلة الغمر العاطفي

لتحديد ما إذا كان الغمر العاطفي يمثل مشكلة كبيرة في علاقتك، أجب عن الأسئلة التالية.

اقرأ كل عبارة، وضع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. تزداد مناقشاتنا حدة بشكل مفرط. ص خ
2. أجد صعوبة في أن أهدأ. ص خ
3. سيقول أحدنا شيئًا سوف نندم عليه. ص خ
4. يشعر شريكي بالانزعاج الشديد. ص خ
5. بعد الشجار، أرغب في الابتعاد عن شريكي. ص خ
6. يصرخ شريكي دون داعٍ. ص خ
7. أشعر بالإرهاق من خلافاتنا. ص خ
8. لا أستطيع التفكير بشكل سليم عندما يصبح شريكي عدائيًا. ص خ
9. لماذا لا يمكننا التحدث بشكل أكثر منطقية؟ ص خ
10. غالبًا ما تأتي سلبية شريكي من العدم. ص خ
11. غالبًا ليس هناك ما يوقف غضب شريكي. ص خ
12. أشعر بالرغبة في الهروب أثناء شجارنا. ص خ

13. تتحول مشاكلنا الصغيرة فجأة إلى مشاكل كبيرة. ص خ

14. لا أستطيع أن أهدأ بسهولة أثناء الجدل. ص خ

15. لدى شريكي قائمة طويلة من المطالب غير المنطقية. ص خ

التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة".

أقل من 6 نقاط: لا يمثل الغمر العاطفي مشكلة كبيرة في زواجك. أنت قادر على مواجهة الاختلافات في الرأي مع شريكك دون الشعور بالإرهاق. هذا يعني أنك لا تشعر بأنك ضحية أو عدائي تجاه شريكك أثناء الخلافات. هذه أخبار سارة لأنها تشير إلى قدرتك على التواصل دون أن تخرج السلبية عن السيطرة. ونتيجة لذلك، تصبح أكثر قدرة على حل الخلافات (وتجنب الجمود بشأن المشكلات التي لا يمكن حلها).

6 نقاط فأكثر: يشير تقييمك إلى أنك تميل إلى الشعور بالغمر العاطفي خلال الجدل مع شريكك. يؤكد الغمر العاطفي تقريبًا أن نقاشكما لن ينهي الخلاف. أنت تشعر بالاضطراب الشديد بحيث لا تستطيع حقًا سماع ما يقوله شريكك أو تعلم أي مهارات مفيدة لحل الخلافات. واصل القراءة لمعرفة كيفية التعامل مع هذه المشكلة.

التمرين 2: تهدئة النفس

الخطوة الأولى في التعامل مع الغمر العاطفي هي إنهاء النقاش. على الفور. إذا أكملت النقاش، فستجد نفسك تندفع في وجه شريكك أو تنفجر داخليًا (التجنب)، ولن يفيدك أي منهما. لا تظن أنك "ستأخذ استراحة بمجرد أن توضح وجهة نظرك"، لأنك لن تأخذ استراحة على الإطلاق. فقط. توقف. دع شريكك يعرف أنك تشعر بالغمر العاطفي. يجب أن تستمر الاستراحة لمدة عشرين دقيقة على الأقل، حيث سيستغرق الأمر وقتًا طويلًا حتى يهدأ جسمك. من المهم خلال هذا الوقت أن تتجنب أفكار الغضب المبرر والضحية البريئة. اقض وقتك في القيام بشيء مهدئ ومشتت للذهن، مثل: الاستماع إلى الأغاني، أو المشي،

أو القراءة. كما يعد القيام بالتمارين الرياضية اختيارًا جيدًا طالما أنك تستمتع بها، ولا تقض وقت التمرين في معالجة غضبك أو حزنك أو تحضير الهجوم اللفظي الذي سوف تشنه على شريكك بعد الاستراحة.

يجد العديد من الناس أن أفضل طريقة لتهدئة النفس هي التركيز على تهدئة الجسم من خلال تقنية التأمل. إليك طريقة بسيطة: 1. اجلس على كرسي مريح، أو استلقِ على ظهرك على الأرض.

2. ركّز على التحكم في تنفسك. عادةً عندما تشعر بالغمر العاطفي، إما أن تحبس أنفاسك كثيرًا وإما تتنفس بسطحية. لذلك أغمض عينيك، وركز على أخذ أنفاس عميقة، ومنتظمة.

3. أرخ عضلاتك. واحدة تلو الأخرى، اضغط بقوة على المجموعات العضلية التي تبدو مشدودة (عادةً ما تكون: جبينك وفكيك، ورقبتك، وكتفيك، وذراعيك، وظهرك). استمر لمدة ثانيتين، ثم أرخها.

4. دع التوتر يتدفق خارج كل مجموعة عضلية، واجعل تلك المجموعة العضلية تشعر بالثقل من خلال تخيل أنها مثقلة.

5. الآن اجعل كل مجموعة عضلية ثقيلة تشعر بالدفء. إحدى الطرق الشائعة هي إبقاء عينيك مغلقتين والتركيز على رؤية أو فكرة مهدئة. يجد العديد من الأشخاص أنه من المفيد التفكير في مكان يشعرهم بالهدوء، مثل غابة، أو بحيرة، أو شاطئ. على سبيل المثال، أفكر في مكان أعرفه في جزيرة أوركاس في ولاية واشنطن، حيثما يكون أعلى صوت هو صوت الرياح التي تخشخش الأشجار بينما تحلق النسور الصغيرة التي تعيش في غابة قريبة. إن استحضار تلك الصورة يهدئي ويؤدي تلقائيًا إلى كل الخطوات الأخرى لتهدئة النفس. تخيل مكانك المريح بشكل واضح قدر الإمكان. استمر في التركيز على هذه الصورة الهادئة لمدة ثلاثين ثانية تقريبًا.

إن أخذ استراحة من هذا النوع أمر بالغ الأهمية لدرجة أنني أدرجها في قسم حل الخلافات في كل ورشة عمل نديرها. دائمًا ما يتذمر المشاركون في البداية ويتأوهون امتعاضًا بشأن هذا الاسترخاء "القسري". يبدي الكثير منهم تشككًا كبيرًا في جدوى إغلاق أعينهم والتفكير في بحيرة لحل مشاكلهم الزوجية. لكن بمجرد انخراطهم في التمرين، يدركون مدى تأثيره وفائدته حقًا. فجأة يرتخي جميع من في الغرفة. يمكنك رؤية الفرق في كيفية تعامل الأزواج مع بعضهم. تصبح أصواتهم أكثر هدوءًا؛ يوجد المزيد من الضحكات الهادئة. الاسترخاء يجعلهم يتمكنون بشكل أفضل من العمل على خلافاتهم كفريق واحد بدلًا من خصوم.

إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الأدلة على فائدة هذه التمارين، ففكر بإحدى التجارب التي أجريناها في مختبر الحب. جعلنا الأزواج يناقشون مشكلة زوجية لمدة خمس عشرة دقيقة، ثم أخبرناهم أننا بحاجة إلى "ضبط الجهاز". خلال الثلاثين دقيقة التالية، وبينما نقوم "بإصلاح" الجهاز، طلبنا منهم تجنب الموضوع وقراءة المجلات فحسب. عندما استأنفنا التجربة كان معدل ضربات قلوبهم أقل بكثير مما كان عليه سابقًا وتفاعلاتهم أكثر إنتاجية.

التمرين 3: تهدئة بعضكما

بمجرد أن تشعر بأنك أهدأ، يمكنك الاستفادة من زواجك بشكل كبير إذا أخذت بعض الوقت لتهدئة شريكك. من الواضح أن القيام بذلك أمر صعب للغاية إذا كنت تشعر بالغضب الشديد أو الألم، ولكن النتائج يمكن أن تكون مذهلة للغاية لدرجة أن الأمر يستحق المحاولة. تذكر: لا تحاول القيام بذلك إلا بعد أن تكون قد قضيت بالفعل عشرين دقيقة في تهدئة نفسك.

إن تهدئة شريكك لها فائدة كبيرة للزواج، لأنها في الحقيقة شكل من أشكال الإشراف العكسي. بعبارة أخرى، إذا كنت كثيرًا ما تشعر بالهدوء بجانب شريكك، فإنك تربطه بمشاعر الاسترخاء بدلًا من التوتر. وهذا يزيد تلقائيًا من الإيجابية في علاقتك.

لتهدئة بعضكما، تحتاجان أولاً إلى التحدث بجدية عن الغمر العاطفي. اسأل نفسك وبعضكما الأسئلة التالية:

- ما الذي يجعل كلاً منا يشعر بالغمر العاطفي؟
- كيف يثير كل منا عادةً المشكلات، أو مشاعر الانزعاج، أو الشكاوى؟
- هل أي منا يكبت المشاعر بداخله؟
- هل هناك أي شيء يمكنني فعله لجعلك تهدأ؟
- هل هناك أي شيء يمكنك فعله لجعلي أهدأ؟
- ما الإشارات التي يمكننا تطويرها لجعل الآخر يعرف أننا نشعر بالغمر العاطفي؟ هل يمكننا أخذ فترات راحة؟

إذا تجاوز معدل ضربات قلبك 100 نبضة في الدقيقة (80 إذا كنت رياضياً)، فلن تتمكن من فهم ما يحاول شريكك قوله بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتك. خذ استراحة لمدة عشرين دقيقة قبل المتابعة.

هناك العديد من الطرق المختلفة لتهدئة شريكك. ما يهم أكثر هو أن يحدد شريكك الطريقة ويستمتع بها. يجد بعض الأزواج أن التدليك هو العلاج الأفضل لمناقشة مرهقة. هناك طريقة مفيدة أخرى، وهي أن تتناوبا على توجيه بعضكما من خلال التأمل، مثل الذي ورد وصفه في هذا الفصل. فكر في الأمر على أنه تدليك لفظي. يمكنك حتى كتابة نص مفصل تطلب فيه من شريكك شد وإرخاء مجموعات عضلية مختلفة ثم تخيل مشهد هادئ وجميل يمنحه المتعة. يمكنك التفكير في تسجيل أدائك للاستخدام المستقبلي؛ وربما تقدمه لشريكك كهدية خاصة. لا تحتاج إلى انتظار موقف متوتر لاستخدام هذا التمرين. إن تهدئة بعضكما بانتظام طريقة رائعة لمنع الغمر العاطفي المستقبلي ودعم زواجكما.

هناك استراتيجية أخرى لمواجهة الغمر العاطفي، وهي أن يجرب كل منكما مقياس التأكسج النبضي؛ وهو جهاز غير مكلف يناسب إصبع السبابة ويقيّم معدل ضربات القلب ومقاييس التوتر الأخرى. اختر نموذجاً معتمداً من إدارة الغذاء والدواء ويمكن برمجته

لتنبهك إذا ارتفع معدل ضربات قلبك فوق مستوى معين (100 نبضة في الدقيقة أو 80 إذا كنت في حالة بدنية رائعة). إذا أطلق المنبه إنذارًا لكليهما فخذنا استراحة لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل. ثم حاولا إجراء المناقشة مرة أخرى. كما حصل الأزواج في دراساتنا على نتائج ممتازة باستخدام جهاز ارتجاع بيولوجي صغير يُسمى emWave (من صنع شركة HeartMath) والذي يساعد في تدريب الجسم والعقل على التهدئة الذاتية.

الخطوة 4: تقديم التنازلات

إذا كنت ترغب في ذلك أم لا، فتقديم التنازلات هو الطريقة الوحيدة لحل المشكلات الزوجية. في علاقة وثيقة، وغرامية، لا ينجح أي منكما في الحصول على الأشياء كما يريد بالكامل، حتى لو كنتما مقتنعين بأنكما على حق. سيتسبب هذا النهج في عدم مساواة وظلم كبيرين سيتضرر منهما الزواج.

في كثير من الأحيان، عندما لا ينجح الأزواج في تقديم التنازلات، فإن ذلك لا يكون بسبب عدم المحاولة ولكن لأنهم تصرفوا بطريقة خاطئة. لا يمكن التفاوض إلا بعد اتباع الخطوات المذكورة أعلاه؛ التخفيف من حدة بدء النقاش، وإصلاح مناقشتكما، والحفاظ على هدوئكما. معًا، سينشئ هذا جوًا إيجابيًا. تذكر: تقديم التنازلات لا يعني تغيير شخص واحد فحسب. بل يتعلق الأمر بالتفاوض وإيجاد طرق لتلبية احتياجات بعضكما. لن تتمكن من تقديم التنازلات بنجاح إذا لم تتقبل عيوب شريكك ونقاط ضعفه. وبدلاً من ذلك، ستخوض حملة لا هوادة فيها لتغيير شريكك. في كثير من الأحيان يتعلق الزواج بعبارات "لو". لو كان شريكك أطول، أو أغنى، أو أذكى، أو أكثر تنظيمًا، أو أكثر جاذبية، لاختفت كل مشاكلك. على عكس التقدير الذي يعزز الامتنان لما لديك، تعزز عبارات "لو" السخط لما لا تملكه. طالما يسود هذا الموقف، سيكون حل الخلافات صعبًا للغاية.

قبل أن تحاول أن تحل خلافًا، تذكر أن أساس تقديم أي تنازلات هو المبدأ الرابع للزواج؛ تقبل التأثير. هذا يعني أنه لكي ينجح تقديم التنازلات، يجب ألا تكون مغلق العقل تجاه آراء

شريكك ورغباته. ليس عليك أن تتفق مع كل ما يقوله شريكك أو يعتقده، لكن عليك أن تكون منفتحًا لأخذ موقفه بعين الاعتبار. هذا كل ما يدور حوله تقبل التأثير حقًا. إذا وجدت نفسك جالسًا عاقدًا ذراعيك وتهز رأسك بالرفض (أو تفكر في ذلك فقط) عندما يحاول شريكك التحدث عن مشكلة، فلن يصل نقاشكما إلى أي مكان.

كما قلت، يميل الرجال إلى مواجهة صعوبة أكبر في تقبل التأثير من زوجاتهم وليس العكس. لكن أيًا كان جنسك، فإن عدم القدرة على أن تكون منفتحًا يمثل عائقًا حقيقيًا عندما يتعلق الأمر بحل الخلافات. لذلك، إذا لم تكن قد قمت بذلك بالفعل، فأجر التمارين الواردة في الفصل 7 حول تقبل التأثير. اعلم أن الأمر قد يستغرق وقتًا ووعيًا ذاتيًا مستمرًا لتغيير هذه العادة. يمكن لشريكك مساعدتك في رؤية الأشياء من وجهة نظره. اطرح أسئلة لمساعدتك على فهم وجهة نظره. تذكر أن تبحث عن الجزء من وجهة نظر شريكك الذي قد يعتبره أي طرف موضوعي خارجي معقولًا.

بمجرد أن تكون مستعدًا حقًا للتفاوض، لا يوجد شيء سحري في إيجاد حل يمكنكما التعايش معه. غالبًا ما يكون تقديم التنازلات مجرد مسألة التحدث عن اختلافاتكما وتفضيلاتكما بطريقة منهجية. ليس من الصعب القيام بذلك طالما واصلت اتباع الخطوات المذكورة أعلاه لمنع مناقشتك من أن تصبح سلبية للغاية.

التمرين 4: إيجاد أرضية مشتركة

قررا معًا المشكلة القابلة للحل التي تريدان معالجتها. ابدءا من خلال الجلوس منفصلين والتفكير في المشكلة. على قطعة من الورق، ارسما دائرتين؛ دائرة صغيرة داخل دائرة أكبر. في الدائرة الداخلية، أعدا قائمة بجوانب المشكلة التي لا يمكنكما التنازل عنها. وفي الدائرة الخارجية، أدرجا جميع جوانب المشكلة التي يمكنكما التنازل عنها. تذكرا مبدأ الأيكيديو المتمثل في الاستسلام للفوز؛ كلما زادت قدرتكما على تقديم التنازلات، زادت قدرتكما على إقناع بعضكما. لذلك حاولا بجد إبقاء دائرتيكما الخارجيتين كبيرتين قدر الإمكان ودائرتيكما الداخليتين صغيرتين قدر الإمكان.

فيما يلي الدوائر الداخلية والخارجية لزوجين، يُدعيان رايموند وكارول، كان كلاهما غير راضٍ عن حياته الحميمة.

كارول

الدائرة الداخلية:

1. أريد أن أشعر أننا نمارس الحب عندما نمارس الجماع.
2. أريدك أن تضمني وتلاطفني كثيرًا. أريد الكثير من المداعبة.

الدائرة الخارجية:

1. أفضل ممارسة الجماع ليلاً لأنني أحب النوم بين ذراعيك بعد ذلك، لكن الجماع في الصباح لا بأس به، أيضًا.
2. التحدث معي كثيرًا أثناء ممارسة الحب أمر لطيف، لكن يمكنني التنازل عن هذا الأمر، أيضًا.

رايموند

الدائرة الداخلية:

1. أريد أن يكون الجماع أكثر إثارة.
2. أريد أن ألعب معك لعبة خيالية وأنت ترتدين ملابس مثيرة للغاية.

الدائرة الخارجية:

1. يمكنني التنازل عما إذا كانت ممارسة الجماع في الصباح أو في الليل حتى عندما أكون متعبًا.

2. يمكنني التحدث أكثر أثناء ممارسة الجماع.

بمجرد ملء دوائركما (قد تكون قوائمكما أطول بكثير من قوائم رايموند و كارول)، عودا وشاركاهما مع بعضكما. ابحثا عن أسس الاتفاق. تذكرنا أن تستفيدا من جميع استراتيجيات حل المشكلات الموضحة في هذا الفصل؛ ألا وهي، التخفيف من حدة بدء النقاش و تهدئة نفسيكما أو بعضكما في حالة حدوث غمر عاطفي.

في حالة كارول ورايموند، تعد دوائرهما الداخلية مختلفة تمامًا، لكنها ليست متعارضة. بمجرد أن يتقبلا ويحترما اختلافاتهما الحميمية، يمكنهما جعل الجماع يدمج بين رغبته في الخيال المثير مع رغبتهما في الحميمية والكثير من اللمس. وعلى الرغم من أن دوائرهما الخارجية على نحو معارض أيضًا، فإنهما على استعداد للتنازل في هذه المجالات، لذلك يجب أن يكون تقديم التنازلات أمرًا سهلًا. ربما سيقرران التبدل في ممارسة الجماع بين الصباح والمساء اعتمادًا على مدى إرهاق رايموند. كما يمكنهما تغيير كم التحدث أثناء ممارسة الجماع.

الهدف من تمرين الدائرة هذا هو محاولة تطوير طريقة مشتركة للتفكير حول المشكلة بحيث تعملان معًا لوضع خطة حقيقية يمكن لكليكما التعايش معها. بينما تشاركان دوائركما، اسألا نفسيكما الأسئلة التالية: 1. ما الذي نتفق عليه؟

2. ما مشاعرنا المشتركة أو أهم المشاعر هنا؟

3. ما الأهداف المشتركة التي يمكن أن نحققها؟

4. كيف يمكننا فهم هذا الموقف أو المشكلة؟

5. ما الطريقة التي نعتقد أنها ستؤدي إلى تحقيق هذه الأهداف؟

على الأرجح إذا كنت تواجه مشكلة قابلة للحل، فإن اتباع هذه الخطوات سيقودك إلى إيجاد تسوية معقولة. بمجرد القيام بذلك، جرب الحل لمدة زمنية متفق عليها مسبقًا قبل إعادة النظر فيه وتحديد ما إذا كان يعمل أم لا. إذا لم يكن يعمل، ابدء العملية مرة أخرى، واعملا معًا لحلها.

الخطوة 5: التعامل مع الجراح العاطفية

عندما تكون قادرًا على التوصل إلى حل وسط بشأن مشكلة قابلة للحل بطريقة ترضي كلاً منكما، فإنك تمنع المشكلة من التحول إلى خلاف مدمر، وبالغ التعقيد. لكن هذه الجدالات يمكن أن تترك ندوبًا، حتى لو تجاوزت المشكلات التي أثارته. أسمى هذا الضرر المتبقي "جرحًا عاطفيًا". إن أفضل ما قاله ويليام فوكنر عن ذلك في روايته مرثية راهبة: "الماضي لا يموت أبدًا. وهو حتى لم يمض بعد". يمكننا تذكر الماضي لأنه لا يزال يعيش في أجسادنا في الحاضر. إذا لم تتم معالجة الجراح العاطفية، فإنها تميل إلى أن تصبح منغصات مستمرة؛ مثل الحصوة في حذائك التي تظل تدهسها وأنت تمشي. يميل الناس إلى اجترار هذه المشكلات، كما يمكن أن تتزايد المسافة العاطفية مع مرور الوقت. من الطبيعي تمامًا أن تكون لديك جراح عاطفية سابقة تحتاج إلى التحدث عنها، أو "معالجتها".

إذا حدث ذلك لكما عندما اختلفتما أو جرحتما بعضكما، فإن سبب المشكلة لم يكن يكمن في موضوع الخلاف نفسه، بل في الطريقة التي كنتما تتشاجران بها. يساعدك التمرين المفصل التالي في الوصول إلى جوهر الأمر من خلال معاينة ما يحدث بينكما أثناء الخلاف. إن تحليل ذلك معًا سيمنحكما فهمًا أعمق لكيفية تعامل كل منكما مع الخلافات. ستساعد هذه المعرفة في جعل خلافاتكما المستقبلية أقل جرحًا عاطفيًا.

التمرين 5: معالجة الجرح العاطفي السابق

أثناء قيامك بهذا التمرين، تذكّر أن جميع التجارب ذاتية. لا توجد كاميرا خارقة سجلت الحقيقة المطلقة لما حدث بينكما. إدراك كل منكما صحيح بالتساوي. لذلك فإن هدفكما ليس الإقناع أو الجدل بشأن مَنْ كان إدراكه أكثر دقة. بدلاً من ذلك، فإن هدفكما هو اكتساب فهم أكبر لواقع بعضكما الذاتي وكيفية التعامل مع المشكلة. هكذا تعالجان الجروح العاطفية السابقة. (ملاحظة: ستلاحظ أن أجزاء من هذا التمرين مشابهة لتمرين "التحدث عن الأمر" الموجز في الفصل 6. وذلك لأن عمليات التعامل مع الخلافات الصغيرة والكبيرة تتشابه في الكثير من القواسم المشتركة).

الخطوة 1: اختاروا مشكلة معينة لحلها. اختاروا معاً خلافاً يشعر كلاكما الآن بإمكانية مناقشته مع بعض المسافة العاطفية. لتحقيق هدف هذا التمرين، تخيلاً أنكما تجلسان في شرفة المسرح أثناء الاستراحة، تناقشان ما حدث في الفصل الأول؛ إلا إن الفصل الأول هو المشكلة المؤسفة التي وقعت بينكما، وأنكما كنتما الممثلين على المسرح.

الخطوة 2: قررا مَنْ سيتحدث أولاً. في هذا التمرين، ستتبادلان الأدوار بين المتحدث والمستمع. لا تتبادلا الأدوار حتى ينهي المتحدث كلامه. عندما تكون المستمع، اجلس مستريحاً واستمع إلى ما يقوله شريكك دون مقاطعة.

الخطوة 3: قولاً بصوت عالٍ ما كنتما تشعران به آنذاك. عندما تكون المتحدث، اسرد بصوت عالٍ جميع المشاعر التي راودتك بأي درجة خلال الخلاف أو المشكلة المؤسفة. (انظر إلى القائمة أدناه للمساعدة). لا تناقش سبب شعورك بهذه المشاعر. عندما تكون المستمع، لا تعلق على مشاعر شريكك.

أثناء ذلك الجدل شعرتُ بأنني: 1. متخلى عني.

2. خائف.

3. مغترب.

4. غاضب.

5. خجول.

6. أنا وشريكى كنا محقين نسبيًا.

7. منتقد.

8. مكتئب.

9. في موقف دفاعي.

10. معترض.

11. مشمئز.

12. غير مخلص.

13. مُنْهَك.

14. مغمور عاطفيًا.

15. أحمق.

16. محبط.

17. مذنب.

18. ميئوس مني.

19. جائع.

20. مجروح المشاعر.

21. لم تكن لديّ أي فكرة عما كنت أشعر به.

22. لم يكن لي أي تأثير.

23. كنت محقًا وأنت كنت مخطئًا.

24. مثل الضحية البريئة.

25. مثل المغادر.

26. كأن آرائي لم تكن مهمة.

27. كأنك لم تحبني حتى.

28. وحيد.

29. مُساء فهمي.

30. مبرر منطقيًا.

31. خارج عن السيطرة.

32. مغمور بالعواطف.

33. عاجز.

34. نادم.

35. ساخط بحق.

36. حزين.

37. مصدوم.

38. معاند.

39. غبي.

40. مستخف بي.

41. متوتر.

42. متعب.

43. بغيض.

44. غير مقدّر.

45. غير محبوب.

46. غير آمن.

47. قلق.

48. أي مشاعر أخرى (اكتب أي مشاعر إضافية شعرت بها).

الخطوة 4: شاركنا واقعكما الذاتي وما تحتاجانه. الآن اسمح لشريكك بمعرفة سبب اعتقادك بأنك شعرت بتلك المشاعر في ذلك الوقت. عندما تتحدث عن واقعك، كن مثل المراسل. تجنب الهجوم، أو اللوم، أو النقد. لا تنسب بأي شكل من الأشكال النوايا أو الدوافع

لشريكك. ناقش نفسك فقط. استخدم "عبارات أنا" ("سمعتك تقول...") وليس "عبارات أنت" ("أنت قلت..."). أيضًا، أخبر شريكك بما تعتقد أنك كنت تحتاجه في وقت المشكلة. على سبيل المثال، إذا كنت قد قلت في الخطوة 1 إنك شعرت بأن آراءك لا تهم، فربما، في الماضي، ما كنت تحتاجه هو سماع شريكك يقول إن آراءك مقدرة. أو، إذا قلت إنك شعرت بالحزن، فربما لأنك كنت بحاجة إلى الشعور بالارتياح.

فيما يلي بعض الأمثلة على الاحتياجات الشائعة التي قد يعبر عنها الأشخاص أثناء هذا التمرين: **في الماضي ...**

1. كنت بحاجة إلى الشعور بأنك تستمع.
2. كنت بحاجة إلى الشعور بأنك تتحلى بالصبر معي.
3. كنت بحاجة إلى الشعور بأنك لن تبالغ في رد الفعل.
4. كنت بحاجة إلى أن تخبرني بأنك تحبني.
5. كنت بحاجة إلى استراحة من الحديث.
6. كنت بحاجة إلى الشعور بأنك تؤكد صحة وجهة نظري، ولو قليلاً.
7. كنت بحاجة إلى الشعور بأنك تحترمني.
8. كنت بحاجة إلى الشعور بدعمك وتعاطفك.

الخطوة 5: حدّدا واستكشفا محفزاتكما. في كثير من الأحيان، تكون ردود أفعالنا السلبية أثناء الجدل نابعة من "نقاط الضعف المستمرة" تلك؛ وهي مشكلات أو استجابات قد نكون حساسين تجاهها بشكل مفرط. بينما تسترجع شريط ذكرياتك، توقف عند وقت شعرت فيه ببعض المشاعر نفسها التي انتابتك خلال الجدل الذي تعالجه الآن. قد يكون

ذلك وقتًا في طفولتك أو في علاقة سابقة. على سبيل المثال، يشعر بعض الأشخاص بالقلق بشكل خاص بشأن تخلي أحد أحبائهم عنهم لأن والديهم كانا غير جديرين بالثقة عندما كانوا أطفالًا. عندما تصبح أكثر وعيًا بمحفزاتك، ومحفزات شريكك، يمكنك تفادي إزعاج بعضكم بلا مبرر عندما تواجهان خلافًا. فمن الضروري أن تخبر شريكك بقصة نقاط الضعف المستمرة هذه لكي يفهم سبب وجود محفزات تجاه أمور معينة لديك.

بشكل منفصل، يجب على كل منكما وضع دائرة حول إجابته (إجاباته) لما يلي.

أثناء ذلك الجدل شعرت: 1. بالاستبعاد.

2. كأنني لم أكن مهمًا.

3. أنني غير مبالٍ (غير عاطفي للغاية) تجاهك.

4. بالرفض الشديد.

5. بأنني كنت منتقدًا.

6. كأنني لم تكن لدي أي مودة تجاهك.

7. كأنك لم تنجذب إليّ.

8. بأن شعوري بالكرامة قد سوّم.

9. كما لو كنت أتعرض للتنمر.

10. بأنني لم أستطع إقناعك على الإطلاق.

11. أي مشاعر أخرى (اكتب أي مشاعر إضافية شعرت بها).

بعد أن أخبرت شريكك بماضي هذه المحفزات، قم ببعض الاستكشاف الذاتي. انظر إلى إجاباتك عن تمرين "مَن أنا؟" في الفصل 4. انظر ما إذا كان يمكنك العثور على صلة بين الصدمات أو التصرفات السابقة وهذا الجدل الذي دار بينك وبين شريكك. استخدم القائمة أدناه لتسهيل عملية البحث عن هذه الارتباطات.

ردات فعلي كانت نابعة من: (حدد كل ما ينطبق)

_ الطريقة التي عاملتني بها عائلتي أثناء نشأتي.

_ علاقة سابقة.

_ جراح، أو أوقات صعبة، أو صدمات سابقة قد عانيت منها.

_ مخاوفي الأساسية وعدم الأمان.

_ أشياء وأحداث لم تُحل بعد أو أضعها جانبًا.

_ آمال غير محققة لدي.

_ الطرق التي عاملني بها الآخرون في الماضي.

_ أشياء كنت أعتقد أنها عن نفسي دائمًا.

_ "كوابيس" أو "كوارث" قديمة كنت قلقًا بشأنها.

ربما كانت محفزاتي المحددة خلال هذه المشكلة هي: _ شعوري بأنني أتعرض للحكم. أنا

شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بأنني مستبعد. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بأنني منتقد. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بالغمر العاطفي. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بالخجل. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بالوحدة. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بأنني مستهان بي. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بعدم الاحترام. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بأنني عاجز. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بالخروج عن السيطرة. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

_ شعوري بأنني ميئوس مني. أنا شديد الحساسية تجاه ذلك.

عندما تكون أنت المستمع، استجب لشريكك بتفهم وتعاطف. لخص ما سمعته في جملة، على سبيل المثال: "أفهم لماذا يعتبر هذا الأمر محفزًا كبيرًا لك. إن سماع قصة هذا المحفز يساعدي على فهمك بشكل أفضل. وأتفهم تمامًا لماذا تُعد هذه نقاط ضعف دائمة بالنسبة لك".

الخطوة 6: اعترفا بدوركما فيما حدث. بعد أن ناقشتما إجابات بعضكما في الخطوات المذكورة أعلاه، أتمنى أن تكونا قد أدركتما أننا جميعًا كائنات معقدة، تُحكم أفعالنا وردود أفعالنا بمجموعة واسعة من الإدراكات، والأفكار، والمشاعر، والذكريات. فمن الطبيعي أن تعتقد أن شريكك كان المسئول الوحيد عن الشجار، لكن هذا تفكير خاطئ. لتغيير هذا النمط، يحتاج كلاكما إلى الاعتراف بدوره (مهما كان بسيطًا في البداية) في إحداث الخلاف.

الخطوة الأولى (والأسهل) هي وصف الحالة الذهنية التي كانت لديك في وقت حدوث المشكلة المؤسفة؛ أي ما الذي يكون قد دفعك إلى اتخاذ رد الفعل الذي كان لديك. حاول أن تتذكر أيًا مما يلي كان ينطبق عليك وضع دائرة حول كل ما ينطبق.

1. لقد كنت متوترًا للغاية وسريع الغضب.

2. لم أكن أعرب عن الكثير من التقدير تجاهك.

3. لقد كنت شديد الحساسية.

4. لقد كنت شديد الانتقاد.

5. لم أشارك الكثير من عالمي الداخلي.

6. كنت مكتئبًا.

7. لم أكن مستمعًا جيدًا.

8. كنت أشعر وكأنني ضحية قليلًا.

9. كنت بحاجة إلى أن أكون وحدي.

10. كنت مشغول البال.

11. لم أرغب في الاعتناء بأي شخص.

12. لم يكن لدي الكثير من الثقة في نفسي.

13. لقد استنفدت طاقتي.

14. قد شعرت بأنني مستخف بي.

15. لم أكن متاحًا عاطفيًا.

16. لم أقدرك.

17. لم أخصص وقتًا للأشياء الجيدة بيننا.

18. أخرى _____

بعد ذلك، أخبر شريكك عما تريد الاعتذار عنه. ابدأ بإخبار شريكك بما تندم عليه تحديدًا وما تراه مساهماتك في الحدث. ثم اعتذر بوضوح لشريكك. إن القول بأنك آسف له تأثير سحري في العلاقة. أمثلة: **أريد أن أعتذر وآسف لأنني:** 1. بالغت في رد فعلي.

2. كنت حاد الطبع حقًا.

3. كنت دفاعيًا.

4. كنت سلبيًا للغاية.

5. هاجمتك.

6. لم أستمع إليك.

7. لم أتصرف باحترام.

8. كنت محتدًا.

9. أخرى _____

في النهاية، يقبل الشريك الاعتذار. (يمكن للمتحدث بعد ذلك أن يجيب "شكرًا لك"). إذا واجه الشريك صعوبة في قبول الاعتذار تمامًا فذلك يدل على الحاجة إلى بذل المزيد من

الجهد في هذا التمرين.

الخطوة 7: تطلع للمستقبل: خطط بناءة. تبادل الأدوار في الإجابة عن هذين السؤالين كل على حدة: 1. ما الشيء الوحيد الذي يمكنني فعله لتجنب مواجهة هذا النوع من المشكلات أو الخلافات المؤسفة مرة أخرى؟

2. ما الشيء الوحيد الذي يمكن لشريكي فعله لتجنب هذا النوع من المشكلات أو الخلافات المؤسفة مرة أخرى؟ (كن متجاوبًا قدر الإمكان مع الخطط التي يقترحها شريكك).

عندما تتقن مهارات حل المشكلات العامة الموضحة في هذا الفصل، ستكتشف أن العديد من مشكلاتك تجد حلولها الخاصة بها. بمجرد أن تتجاوز العوائق التي تحول دون التواصل الواضح، يصبح حل المشكلات أسهل بكثير. في الواقع، يقدم الفصل التالي بعض الحلول المبتكرة والبسيطة لبعض الخلافات الأكثر شيوعًا التي يواجهها الأزواج؛ فيما يتعلق بالمال، والجماع، والأعمال المنزلية، والأطفال، وضغوطات العمل. لكن تذكر: هذه الحلول تعمل على المشكلات التي يمكن حلها. إذا كان تقديم التنازلات لا يزال يبدو هدفًا بعيدًا بالنسبة لك، فإن المشكلة التي تواجهها قد لا تكون قابلة للحل بعد كل شيء. وهذا يعني أن الوقت قد حان للتوجه إلى النصائح بشأن التعامل مع المشكلات الدائمة في الفصل 11.

التعامل مع المشكلات المعتادة القابلة للحل

يعد ضغط العمل، وعائلة الشريك، والمال، والجماع، والأعمال المنزلية، والمشتتات التي يثيرها الإنترنت، والمولود الجديد: المجالات الأكثر شيوعًا للخلافات الزوجية، لذلك هناك احتمال كبير بأن بعضها على الأقل يمثل مَثارَات جدل في علاقتك. حتى في العلاقات السعيدة والمستقرة للغاية، تظل هذه المشكلات دائمة. على الرغم من اختلاف كل علاقة عن الأخرى، فإن هناك سببًا لشيوع هذه الخلافات تحديدًا: إنها تتناول بعضًا من أهم مهام الزواج.

يتفق العديد من الناس بسهولة مع فكرة أن الزواج الناجح يتطلب "جهدًا". لكن ماذا يعني هذا على وجه التحديد؟ أن كل زوج يواجه مهام عاطفية معينة يحتاج الأزواج إلى تحقيقها معًا لكي يزدهر الزواج ويقوى. تهدف هذه المهام إلى تحقيق تفاهم كبير بين الشركاء مما يسمح لكل منهما بالشعور بالأمان والاطمئنان في العلاقة. عندما لا يتم إنجاز هذه المهام، لا يبدو الزواج وكأنه ملاذ آمن من عاصفة الحياة. بل يبدو وكأنه مجرد عاصفة أخرى.

عند وجود خلاف في أحد هذه المجالات السبعة المشتركة، فعادةً ما يكون ذلك لأن لديكما أفكارًا مختلفة حول هذه المهام، أو أهميتها، أو كيفية إنجازها. لا فائدة من أي مهارات لحل المشكلات في حل هذا الخلاف، إذا كان دائمًا. لن تقل حدة التوتر إلا عندما يشعر كلاكما بالراحة في التعايش مع اختلافكما المستمر. لكن عندما تكون المشكلة قابلة للحل، فإن التحدي يتمثل في إيجاد الاستراتيجية المناسبة للتغلب عليها. (إذا لم تكن متأكدًا مما إذا كان خلافك قابلاً للحل أم دائمًا، راجع الفصل 8). لقد أدرجنا هنا بؤر الخلاف السبع هذه،

والمهمة التي تمثلها كل منها في الزواج، بالإضافة إلى نصائح محددة لمعالجة الخلافات القابلة للحل التي غالبًا ما تثيرها.

"الانفصال " عن المشتتات

المهمة: الحفاظ على الارتباط والألفة وسط مشتتات عصر الإنترنت.

كم من الوقت تعتقد أن معظم الأزواج يقضون (أو يجب أن يقضوا) في التحدث مع بعضهم؟ في دراسة حديثة أُجريت على الأزواج الشباب المحترفين، حسب باحثون في لوس أنجلوس (بعد مراقبتهم على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع) أن متوسط الوقت الذي ينهمكون فيه فعليًا في المحادثة هو خمس وثلاثون دقيقة. في الأسبوع! علاوة على ذلك، معظم محادثاتهم هي في الواقع ما يمكن أن أسميه حديث المهمات، مثل مَنْ سيُخرج القمامة أو يرافق الأطفال إلى حافلة المدرسة. أجد هذا محزنًا للغاية. في حين أن هناك العديد من الأسباب لافتقار التواصل هذا، إلا إن أحد أسباب المشكلة هو الانقطاع الذي فيما يبدو لا نهاية له والذي تفرضه علينا الأجهزة الإلكترونية والإنترنت. بالنسبة للعديد من الأشخاص، فإن الوصول الفوري إلى المعلومات، والترفيه الذي توفره مواقع الويب، ورسائل البريد الإلكتروني، والرسائل النصية، وتويتر، وألعاب الفيديو تحول التشتيت الذاتي إلى عادة راسخة يمكن أن تشكل عائقًا للتواصل الحقيقي.

الحل: إذا كان شريكك يشتكي من أنك تبدو أكثر تركيزًا على ملفك الشخصي على وسائل التواصل الاجتماعي من وضعكما الزوجي، فهذه مشكلة يجب أن تأخذها على محمل الجد، حتى لو كنت لا تتفق مع ذلك. أوصي بأن يؤسس جميع الأزواج قواعد آداب السلوك التي تناسبهم. على أقل تقدير، يجب أن تتضمن هذه القواعد منع إرسال الرسائل النصية، أو التحقق من رسائل البريد الإلكتروني، أو غيرها من "المشتتات الإلكترونية" أثناء وقت تناول الطعام، أو موعد ليلي، أو عندما يحتاج أي منكما إلى التحدث. بعد كل شيء، فإن معظمنا يطفى أجهزته بسهولة في دور العبادة أو المسارح. نحتاج إلى تقديم الاحترام

واللباقة لشريكنا. قد يرغب بعض الأزواج أيضًا في وضع قواعد صارمة بشأن الخصوصية لتجنب الخلافات حول المعلومات أو الصور المناسبة لنشرها عبر الإنترنت. مرة أخرى، من المهم وضع سياسات تُشعر كليكما بالإنصاف؛ ومن ثم احترامها.

للتعرف على ما إذا كانت مشكلة المشتتات التكنولوجية تعتبر مشكلة كبيرة في علاقتكما وتتطلب بعض الاهتمام الإضافي، أجب عما يلي.

اختبار: المشتتات الإلكترونية

نادراً أحياناً عادةً كثيراً
(0) (1) (2) (3)

1. أشعر بالقلق من أن شريكي يقضي الكثير من الوقت في الانشغال بالبريد الإلكتروني أو المهام الأخرى عبر الإنترنت.

نادراً أحياناً عادةً كثيراً
(0) (1) (2) (3)

2. في كثير من الأحيان عندما أرغب في التحدث إلى شريكي، يكون مشغولاً بإرسال الرسائل النصية أو بالتصفح على الويب.

نادراً أحياناً عادةً كثيراً
(0) (1) (2) (3)

3. بسبب المشتتات الإلكترونية، أجد صعوبة في الشعور بأني أولوية بالنسبة لشريكي.

نادراً أحياناً عادةً كثيراً
(0) (1) (2) (3)

4. أشعر بأن شريكي يرغب في أن يشغل ذهنه كثيراً عن طريق التلفاز أو الاتصالات الإلكترونية.

5. يؤلمني عندما أدخل إلى الغرفة وبالقاد يلاحظني شريكي بسبب نادراً أحياناً عادةً كثيراً
انهماكه في وسائل التواصل الاجتماعي.
(0) (1) (2) (3)

6. بسبب الإعلام الإلكتروني أشعر بأن شريكي ليس متاحاً لي نادراً أحياناً عادةً كثيراً
بشكل كامل.
(0) (1) (2) (3)

7. يبدو أن الإعلام الرقمي يستنزف أي وقت نملكه معاً. نادراً أحياناً عادةً كثيراً
(0) (1) (2) (3)

8. شريكي مشتت للغاية بسبب كل الخيارات الإلكترونية ووسائل نادراً أحياناً عادةً كثيراً
التواصل الاجتماعي لدرجة أنه لا يستطيع أن يكون حاضراً معي بشكل كامل.
(0) (1) (2) (3)

9. يعد الاهتمام بوسائل التواصل الاجتماعي أو غيرها من نادراً أحياناً عادةً كثيراً
المشتتات مشكلة حقيقية بيننا.
(0) (1) (2) (3)

10. في بعض الأحيان أود أن أكون الأولوية في اهتمام شريكي نادراً أحياناً عادةً كثيراً
بدلاً من التكنولوجيا.
(0) (1) (2) (3)

التقييم. اجمع النقاط (المشار إليها في كل عمود).

من 0 إلى 10 نقاط. كونك "متصلاً" للغاية ليس مشكلة كبيرة بالنسبة لكما.

من 11 إلى 20 نقطة. يشير تقييمك إلى أن علاقتكما قد تستفيد من حل بعض المشكلات الإضافية في هذه المنطقة. طبق نصائح التفاوض الواردة في الفصل السابق (حول المشكلات القابلة للحل) على الأنشطة التي تسبب معظم الخلافات (مثل وضع حدود لوقت ومكان إرسال الرسائل النصية، والرد على الهواتف المحمولة، والرد على رسائل البريد الإلكتروني، ولعب ألعاب الفيديو، وما إلى ذلك). كونك صريحاً ومحبباً أثناء مناقشة احتياجاتك يمكن أن يمنع هذه المشكلات من سحق علاقتكما.

من 21 إلى 30 نقطة. يشير تقييمك إلى أن الاهتمام المفرط بوسائل التواصل الاجتماعي والمشتتات ذات الصلة ربما يعوق علاقتكما. لكن لزمًا إذا كان يمكنكما الاتفاق على حد زمني يومي محدد للمشاركة في هذه الأنشطة. التزمًا بهذا الجدول لمدة أسبوع، مثلاً، ثم أعيداً تقييم مشاعركما بشأن المشكلة. في بعض الأحيان يلجأ الأزواج إلى المشتتات كطريقة لتجنب التواصل والارتباط. إذا كنتم بحاجة إلى مساعدة إضافية في هذا المجال، فابدأ بقراءة أو إعادة قراءة الفصل 6، "توجهها نحو بعضكم بدلاً من الابتعاد". تأكدًا من القيام بالتمارين الموجودة في ذلك الفصل. إذا ظلت الاختلافات في هذا المجال غير قابلة للحل، فاتبعوا النصائح الواردة في الفصل.

مشكلة الإباحية

لا يكتمل أي نقاش بشأن المشتتات الإلكترونية دون ذكر الانتشار الهائل للمواقع الإباحية. يوجد ما يقدر بنحو 500 مليون صفحة إباحية صريحة على الإنترنت. يقدر تقرير صادر عن الجمعية الأمريكية لعلاج الزواج والأسرة أن ما بين 20 إلى 33 بالمائة من مستخدمي الإنترنت في الولايات المتحدة يتصلون بالإنترنت لأغراض إباحية. معظم هؤلاء الأشخاص هم رجال متزوجون. أعتقد أن الإباحية بطبيعتها معادية للرومانسية لأنها دون تواصل بشري؛ أي "شيء" تقريباً يصلح لهذا الغرض. بالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من المواقع الإباحية مهينة للنساء، أو تجمع بين العنف تجاه النساء والإحساس بالرضا.

إذًا، ليس من المفاجئ بالنسبة لي أن تشير الأبحاث إلى أن الاستخدام المعتاد للإباحية يضر بطبيعة وجودة الحميمة في العلاقات. يتضمن التأثير السلبي ما يلي: ممارسة الجماع الزوجي بشكل أقل تواترًا. بشكل عام، عندما يكون أحد الشريكين من مستخدمي الإباحية بشكل اعتيادي، فإن الزوجين سيمارسان الجماع بشكل أقل.

تواصل أقل. لأنها لا تتطلب تفاعلًا مع الشريك أو أي وعي أو مناقشة لرغبات شخص آخر، فمن الواضح أن استخدام الإباحية لا يتطلب تواصلًا بين شخصين. يؤدي هذا الميل إلى تقليل التواصل مع شريكة الحياة عند ممارسة الجماع.

شعور أقل بالرضا للطرفين بعد ممارسة الجماع. إذا كان الشخص يشعر برغبة أكبر استجابةً لصورة معينة أو خيال معين، فسيحدث تكيف يقوده إلى البحث عن نفس التحفيز في الحياة الواقعية. جزئيًا، يأتي هذا التكيف بفضل هرموني الأوكسيتوسين والدوبامين، و"هرمونات الترابط والمتعة" التي يطلقها الجسم أثناء النشوة. نتيجة لذلك، قد يصبح مستخدم الإباحية مذهبًا للغاية بتخيلات معينة لدرجة تصبح معها ممارسة الجماع غير مرضية إذا لم يشاركه شريك حياته في نفس الخيالات. النتيجة: لا أحد سعيد في الفراش.

زيادة خطر الخيانة. يمكن أن تكون الإباحية "الخطوة الأولى" في مسار ينتهي بعلاقة خارج الزواج. في بعض الأحيان يصبح استخدام الإباحية مدخلًا إلى الدردشة عبر الإنترنت، وفي النهاية، للقاءات فعلية مع أشخاص آخرين يشاركون الخيال المفضل.

على الرغم من المخاطر المحتملة للإباحية، فلا يمكن إنكار انتشارها. لذلك سيكون من الحكمة أن يناقش الأزواج الآثار السلبية التي يراها أي منهما في علاقتهما. من دون اتفاق صريح، فإن الإباحية هي في الحقيقة شكل من أشكال الخيانة.

في بعض الأحيان تصبح الإباحية أمرًا أساسيًا في حياة الفرد لدرجة أنه يشكّل في الواقع ميثاقًا لا يقاوم أو إدمانًا. إذا واجه الزوجان مثل هذه المشكلة، فإن الشريك المدمن يحتاج

إلى طلب المساعدة من خبير مؤهل في مجال الصحة العقلية. مثل أشكال الإدمان الأخرى (إدمان الكحول، أو تعاطي المخدرات)، فإن إدمان الإباحية يضع عبئًا ثقيلًا على العلاقة ويتطلب مساعدة متخصصة.

ضغط والمزيد من الضغط

المهمة: جعل زواجك ملاذًا آمنًا.

في معظم الأيام، تعود ستيفاني و "تود" Todd إلى المنزل من العمل في غضون دقائق قليلة من بعضهما. في كثير من الأحيان، بدلًا من لقاء مليء بالحب، يجدان نفسيهما يخوضان جدالًا كبيرًا. "تود"، الذي كان يتملق المدير الصعب طوال اليوم، ينزعج لأنه لا يستطيع إيجاد البريد لأن ستيفاني نقلته من على الطاولة بعد عدد لا يحصى من المرات. ستيفاني، التي لديها موعد نهائي في العمل وتعلم أنها ستعمل لوقت متأخر، تشعر بزيادة غضبها عندما تفتح الثلاجة ولا تجد سوى مشروب فراولة سنابل. "لا يوجد طعام!" تصرخ قائلة. "لا أصدق أنك لم تذهب إلى السوبر ماركت كما وعدت. ما خطبك؟".

السؤال الحقيقي هو، ما الخطأ الذي يحدث بين "تود" وستيفاني؟ الإجابة هي أنهما يجلبان ضغط العمل إلى المنزل، وذلك يُفسد زواجهما.

إن جدولة جلسات شكوى رسمية يمكن أن تمنع انتشار ضغوط الحياة اليومية إلى زواجكما.

ليس هناك شك في أن ضغط العمل أصبح سببًا متزايدًا في عدم الرضا بين الزوجين. يعمل أزواج اليوم في المتوسط نحو ألف ساعة إضافية كل عام مقارنة بالأشخاص الذين كانوا يعملون قبل ثلاثين عامًا. لا يوجد وقت كافٍ للتحدث، والاسترخاء، وتناول الطعام، ولا حتى للنوم. لا عجب في أن العبارة المبهجة "حبيبتي، لقد عدت إلى البيت!" صارت تاريخًا

قديمًا بالنسبة إلى العديد من العائلات. على الأرجح تكون "العزيزة" تعمل، هي الأخرى، وقد عادت إلى المنزل وهي تحمل صندوق الوارد ممتلئًا بالرسائل الإلكترونية التي يتعين عليها التعامل معها. أو ربما كانت في خدمة الزبائن طوال اليوم، وآخر شيء ترغب به هو أن تخدم شريكها.

الحل: اعترفاً أنه في نهاية يوم طويل، ومرهق، قد تحتاجان إلى وقت لنفسيكما للاسترخاء قبل التعامل مع بعضكما. إذا كنت تشعر بالغضب فجأة بسبب شيء فعله شريكك، فأدرك أن المشكلة قد تكون مبالغًا فيها في ذهنك لأنك تشعر بالتوتر الشديد. وبالمثل، إذا عاد شريكك إلى المنزل بكآبة على وجهه ورد على سؤالك "ما الخطب؟" بغضب، حاول ألا تأخذ الأمر على محمل شخصي. على الأرجح يكون قد مرَّ بيوم سيئٍ فحسب. بدلاً من زيادة الوضع سوءًا بالهجوم، اترك الأمر.

خصّصا وقتًا للاسترخاء ضمن جدولكما اليومي. اجعلاه طقسًا، سواء كان يتطلب الاستلقاء على سريرك ومشاهدة مقاطع فيديو مضحكة، أو الذهاب للجري، أو ممارسة التأمل. بالطبع، يجد بعض الأزواج أن أسهل طريقة للاسترخاء هي أن يستعينا ببعضهما للمساعدة. إذا كان الأمر كذلك، فجربا طرق التهدئة الموصوفة في الفصل 9.

بمجرد أن يشعر كل منكما بالهدوء نسبيًا، فقد حان الوقت لأن تجتمعا وتحدثا مع بعضكما حول يومكما. اعتبرا هذه جلسة شكوى مسموحة يتسنى خلالها لكل شخص أن يشتكي بشأن أي محن حدثت، بينما يكون الآخر متفهمًا وداعمًا.

العلاقات مع الأصهار

المهمة: ترسيخ شعور "الاتحاد" أو التضامن.

على الرغم من أن نكات الحماية التي يرويها الرجال تعتبر عنصرًا أساسيًا تقليديًا في العروض الكوميديّة، فإن التوتر العائلي الحقيقي يحدث بشكل متكرر أكثر بين الزوجة وحمايتها. دائمًا ما تصبح الاختلافات بين آراء المرأتين، وشخصيتيهما، ووجهات نظرهما في الحياة واضحة كلما زاد الوقت الذي تقضيه معًا. يمكن أن يسبب قرار الخروج لتناول العشاء خلافًا حول تفاصيل دقيقة ثانوية مثل مكان تناول الطعام، ووقت تناول الطعام، وما يتناولونه على الطعام، ومقدار الإنفاق، ومَن سيدفع الحساب، وما إلى ذلك. ثم، بالطبع، توجد المسائل الأهم التي تتعلق بالقيم، والوظائف، ومكان العيش، وكيفية العيش، والصلاة، ولمن يجب التصويت.

على الرغم من أن مثل هذه الخلافات تظهر عادةً في وقت مبكر جدًا من الزواج، فإنه يمكن إثارة الصعوبات أو إحيائها في أوقات أخرى عديدة، مثل عندما يولد الأطفال أو اجتيازهم مراحل مهمة في نموهم، ومرة أخرى مع تقدم والديّ الزوجين في العمر واعتمادهما المتزايد على الزوجين.

جوهر التوتر هو معركة نفوذ بين المرأتين على حب الزوج. تراقب الزوجة ما إذا كان زوجها سيدعمها هي أم والدته. وتتساءل: "لأي عائلة أنت تنتمي حقًا؟"، وغالبًا ما تطرح الأم نفس السؤال. الرجل، من جانبه، يتمنى فقط أن تتفق المرأتان بشكل أفضل. فهو يحب كليهما ولا يريد أن يضطر للاختيار بينهما. الفكرة بأكملها تبدو سخيفة بالنسبة له. في النهاية، لديه ولاء لكل منهما، كما عليه أن يكرم ويحترم كليهما. ومن المؤسف، أن هذا الموقف غالبًا ما يضعه في دور المصلح أو الوسيط، مما يزيد الوضع سوءًا دائمًا.

الحل: الطريقة الوحيدة للخروج من هذا المأزق هي أن يقف الزوج في صف زوجته مقابل والدته. على الرغم من أن هذا قد يبدو قاسيًا، لكن تذكر أن إحدى المهام الأساسية للزواج هي ترسيخ شعور "الاتحاد" بين الزوج والزوجة. لذلك يتعين على الزوج أن يدع والدته تعرف أن زوجته بالتأكيد لها الأولوية. فهو زوج، ثم ابن. هذا ليس موقفًا لطيفًا لاتخاذها. قد تُجرَح مشاعر والدته. لكنها على الأرجح ستتأقلم في النهاية مع حقيقة أن أسرة ابنها، حيث

هو الزوج، لها الأولوية على الآخرين. من المهم للغاية بالنسبة للزوج أن يكون الزوج حازماً بشأن هذا الأمر، حتى لو شعر بأنه مضطهد ظلماً وحتى لو لم تتمكن والدته من تقبل الواقع الجديد.

هذا لا يعني أن الرجل يفعل أي شيء يشعر بأنه يقلل من احترامه لوالديه أو يسيء إليهما أو يتعارض مع قيمه الأساسية. لا ينبغي له أن يتنازل عن هويته. لكن عليه أن يقف في صف زوجته وليس في المنتصف. يحتاج هو وزوجته إلى إنشاء طقوسهما العائلية، وقيمتها، وأسلوب حياتهما والإصرار على احترام والدته (ووالده) لها.

لذلك، فإن بناء أو تجديد إحساسك بالتضامن مع زوجتك قد يستلزم بعض الانفصال والابتعاد عن عائلتك الأصلية. هذا هو التحدي الذي واجهه ديفيد عندما جاء والداه في زيارة لمنزله الجديد في عطلة نهاية الأسبوع، الحدث الذي أدى إلى ما يسميه هو وزوجته، "جاني"، الآن أزمة أوسو بوكو الكبرى. كانت جاني ترتعب دائماً من زيارات أقارب زوجها لأنها شعرت بأن حمايتها تتصرف كما لو أن جاني، التي تعمل بدوام كامل، لطيفة ولكنها غير كفاء، في حين أنها كانت المنقذة العظيمة التي ستضبط أسرتهما. رغم أن جاني كانت دائماً مهذبة مع حمايتها، فإنها كانت تشتكي لديفيد سراً بشأن والدته المهووسة بالسيطرة ومدى ازديادها لتفاني جاني في وظيفتها. كان ديفيد مصراً دائماً أن جاني تتوهم الإهانات أو تبالغ فيها، وهو ما زاد غضبها.

في هذه الزيارة، حجزت جاني عشاءً في مطعمها الإيطالي المفضل. كانت متحمسة للغاية لتتفاخر بالمطعم لحمايتها الإيطالية، التي كانت خبيرة بالمطبخ. لكن عندما وصلا هي وديفيد إلى المنزل بعد القيام ببعض المهمات بعد ظهر ذلك اليوم، استقبلتهما رائحة الثوم ولحم العجل الشهية. قد ذهبت المرأة المسنة إلى الجزار وكانت تعد وجبة ديفيد المفضلة للعشاء؛ أوسو بوكو. قالت إنها تعتقد أن ابنها سيقدر وجبة طعام مطبوخة "على سبيل التغيير".

كانت جاني غاضبة وواجه ديفيد معضلة. بدا لحم العجل شهياً، وكان يعلم كيف سثجرح مشاعر والدته إذا لم يأكله. لقد أراد حقاً أن يخبر جاني بإلغاء الحجوزات. على الرغم من أن هذا لا يبدو كأزمة كبيرة، فإنه أدى إلى نقطة تحول في زواج ديفيد وجاني. حبست جاني أنفاسها بينما تراقب ديفيد وهو يدقق النظر في الوليمة التي أعدتها والدته. تتحنح، ووضع ذراعه حول والدته، وشكرها على طهيها لمثل هذه الوجبة الرائعة. ثم أصرّ على حفظها في الثلاجة ليوم آخر. شرح لها أهمية قضاء ليلة السبت معاً -هو وجاني- كزوجين في مطعمهما المفضل.

كانت والدته مجروحة للغاية. كادت أن تبكي وأثارت بعض الضجة. (ترك ديفيد والده يتولى التعامل مع الأمر). لكن الأمر كان يستحق ذلك بالنسبة لديفيد ليرى جاني سعيدة للغاية ومنتصرة. في النهاية، كانت رسالة ديفيد واضحة: هي لها الأولوية يا أمي. اعتادي على ذلك. تتذكر جاني قائلة: "حينها بدأ زواجنا الحقيقي... عندما أخبر والدته أنني الآن الأولى في قلبه".

الجزء المهم من منح زوجتك الأولوية وبناء هذا الإحساس بالتضامن هو عدم السماح بأي ازدراء من والديك تجاه زوجتك. كان زواج نويل وإيفيلين يتجه نحو الهلاك حتى تعلمت إيفيلين هذا الدرس. بعد ولادة ابنتهما، قرّرا أن نويل سيكون مقدم الرعاية الأساسي للطفلة، نظراً لأن إيفيلين كانت لديها مهنة أكثر تطلباً، وأعلى أجراً، وأكثر إرضاءً على المستوى الشخصي. لكن لم يرق هذا القرار لوالدي إيفيلين، اللذين لم يثقوا بمهارات نويل في تربية الأطفال. في نهاية كل أسبوعين، كانت إيفيلين تمنح نويل استراحة من خلال إحضار الطفلة لزيارة والديها، اللذين يعيشان في المدينة المجاورة. في أغلب الأحيان كان نويل ينضم إليهم ليلة الأحد. من اللحظة التي دخل بها المنزل، شعر وكأنه في أرض العدو. إما أن يتجاهله والدا إيفيلين وإما يلقناه محاضرة عن الرضاعة الصناعية، وحماية الأطفال، ومقاعد السيارة، وما إلى ذلك. كانا ينتقدانه باستمرار بينما يثيران ضجة كبيرة حول ماهية الأم العظيمة إيفيلين.

في أحد أيام الأحد، أطلق حماه مزحة حول ما إذا كان نويل يعرف الفرق بين زجاجة الرضاعة وزجاجة المشروب. كان نويل غاضبًا لأنه أدرك أن إيفيلين يجب أن تكون قد أخبرت والديها بأنهما تجادلا مؤخرًا بسبب ست عبوات من المشروب وجدتها إيفيلين في الثلاجة. لقد حذرت نويل من الشرب أثناء رعايته للطفلة، وهو الأمر الذي اعتبره مهينًا. كان نويل يعلم أنه لم يكن يروق لأصهاره أنه هو الذي يعتني بالطفلة بدوام كامل. كما كان يعلم أن موافقة والديها كانت مهمة جدًا بالنسبة لإيفيلين. لذلك اشتبه في أنها كانت تنتقده بقسوة في محاولة لكسب رضاها. في مختبر الحب، ساعدنا الزوجين في الحديث عن هذه المشكلة، وتبين أنه كان على حق. كانت إيفيلين تتكلم بسوء عن نويل وتضحى "باتحادها" مع زوجها.

بمجرد أن أدركت إيفيلين ما كانت تفعله، وكيف كان يؤثر ذلك في نويل وزوجها، تمكنت من التغيير. بدأت تُحضِر الطفلة إلى منزل والديها بشكل أقل، بحيث غالبًا ما يريان حفيدتهما على أرض نويل. عندما أعربت والدتها عن قلقها من أن الطفلة لم تحصل على ما يكفي من الطعام، قالت إيفيلين إن نويل أخذها للتو إلى طبيب الأطفال، الذي أعلن أنها ممتلئة الجسم تمامًا وتتمتع بصحة جيدة. وعندما لَمَح والدها إلى أن الطفلة تحتاج إلى ملابس دافئة أثقل، أخبرته إيفيلين أن نويل يعرف أفضل من أي شخص ما هو الأفضل لابنتهما. في البداية، انزعج والدا إيفيلين من موقفها الجديد. لكن مع مرور الوقت، أصبحتا يتقبّلتان التغيير. ووجد نويل وإيفيلين أن زواجهما ازدهر. لقد طورًا شعورًا بأنهما فريق واحد. كما أتقنا مهمة بناء "الاتحاد".

التمرين 1: مشكلات الأصهار

إذا كنت تواجه مشكلات مستمرة مع أحد أفراد العائلة، فاملأ قائمة الأسئلة الموجزة هذه. سيضع هذا العلاقات نصب عينيك لكي تتمكن من تحديد ما إذا كان إحساسكما "بالاتحاد" كزوجين بحاجة إلى التعزيز عندما يتعلق الأمر بقريب معين. يجب على كل منكما تدوين إجاباته عن هذا النموذج على ورقة منفصلة.

1. فكر في علاقتك مع مختلف أفراد عائلة شريكك. إذا كنت تشعر بأن شريكك ليس بالضرورة يقف في صفك في أي من هذه العلاقات أو أن هناك مشكلات مستمرة مع فرد معين من أفراد الأسرة، فضع علامة على المربع المناسب.

- والدة الشريك
- زوجة أب الشريك
- والد الشريك
- زوج أم الشريك
- أخ (إخوة) الشريك _____
- أخت (أخوات) الشريك _____
- فرد آخر من العائلة _____

صف النجاحات التي تم تحقيقها حتى الآن:

صف الخلافات التي لا تزال مستمرة:

2. فكر في علاقة شريكك بقريب لك. إذا كنت تشعر بأن شريكك ليس بالضرورة يقف في صفك في أي من هذه العلاقات أو أن هناك مشكلات مستمرة مع فرد معين من أفراد الأسرة، فضع علامة على المربع المناسب.

- الأم
- زوجة الأب
- الأب
- زوج الأم
- الأخ (الإخوة) _____
- الأخت (الأخوات) _____
- فرد آخر من العائلة _____

صف النجاحات التي تم تحقيقها حتى الآن:

صف الخلافات التي لا تزال مستمرة:

اجتمع الآن مع شريكك واقراء ردود بعضكما. ناقشا ما يمكن فعله لزيادة الدعم والتضامن اللذين تحصلان عليهما من بعضكما. حاولا ألا تكونا دفاعيين إذا أدرك أحدكما وجود مشكلة ولم يدرك الآخر. تذكرا أن الكثير من الأمور في العلاقات مرتبطة بالإدراك. لذلك، على سبيل المثال، إذا كانت زوجتك تعتقد أنك تقف في صف والدتك ضدها، فهذا أمر يجب العمل عليه في زواجكما، حتى لو كنت لا تتفق مع تصورها للموقف.

المال، المال، المال

المهمة: موازنة الحرية والتمكين اللذين يمثلهما المال مع الأمن والثقة اللذين يرمز إليهما أيضًا.

سواء كان حسابهم البنكي ممتلئًا أم يقتصدون فقط، يواجه العديد من الأزواج خلافات كبيرة حول الشؤون المالية. غالبًا ما يكون الخلاف دليلاً على مشكلة دائمة، نظرًا لأن المال يرمز إلى العديد من الاحتياجات العاطفية -مثل الأمان والقوة- ويصل إلى جوهر أنظمتنا القيميّة الفردية. لكن عندما تنشأ مشكلة مالية وبسيطة وقابلة للحل، فإن طريقة حلها تكمن في فهم مهمة الزواج في هذا المجال أولاً. بينما يشتري المال المتعة، فإنه يشتري الأمن أيضًا. إن الموازنة بين هذين الواقعيين الاقتصاديين يمكن أن تكون عملاً لأي زوجين، نظرًا لأن مشاعرنا تجاه المال والقيمة شخصية للغاية وغالبًا ما تكون متفردة.

أجد أن الاختلافات المالية القابلة للحل عادةً ما تكون من اختصاص المتزوجين حديثًا. ذلك لأنه مع استمرار الزواج، إما أن يتم حل هذه المشكلات بنجاح وإما تتطور إلى مشاكل دائمة حول المعاني الرمزية للمال. ومع ذلك، قد يجد الأزواج على المدى الطويل أنفسهم أيضًا في مواجهة مشكلة مالية قابلة للحل مع تغير ظروفهم. اختلافات الرأي حول تغيير الوظيفة، وتمويل تعليم الأطفال، والتخطيط للتقاعد، ورعاية الوالدين المسنين هي مصادر شائعة للاحتكاك في منتصف العمر.

الحل: هناك حاجة إلى بعض الفطنة في وضع الميزانية. فيما يلي بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك اتخاذها لتستوعب المبلغ الذي ترغب في إنفاقه؛ وعلى ماذا تنفقه. ومع ذلك، ضع في اعتبارك أن إدارة الأمور المالية المعقدة تتجاوز نطاق هذا الكتاب. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة إضافية في التخطيط المالي والاستثمار، فستجد الكثير من الموارد عبر الإنترنت أو في مكتبتك المحلية أو متجر الكتب. الأهم فيما يتعلق بزواجك هو أن تعمل ككفريق واحد في المسائل المالية وأن تعبّرا عن مخاوفكما، واحتياجاتكما، وأحلامكما

لبعضكما قبل تدبير خطة. تأكدًا من أنه لا ينتهي بكما الأمر بميزانية تُجبر أحدكما على التضحية بالذات. هذا سيؤدي فقط إلى الاستياء. سيتعين على كل منكما أن يكون حازمًا بشأن الأشياء التي يعتبرها غير قابلة للتفاوض.

الخطوة 1: تفصيل مصروفاتكما الحالية

استخدمنا نموذجًا مشابهًا للنموذج التالي لتسجيل كيفية إنفاق أموالكما خلال الشهر الماضي، أو الأشهر الستة الماضية، أو السنة الماضية، أيًا كان الإطار الزمني الأكثر ملاءمة لوضعكما. قد تتمكنان من القيام بذلك فقط من خلال مراجعة كشوفاتكما المالية. فكرًا أيضًا في استخدام برنامج إعداد الميزانية أو أحد مصادر الإنترنت؛ يمكنكما العثور على الكثير من الخيارات من خلال البحث عبر الإنترنت عن "نموذج ميزانية الأسرة".

مصروفات

الطعام

المواد الغذائية

تناول الطعام خارج المنزل والطعام الجاهز

الرهن العقاري أو الإيجارات

استئجار العطلات

إعادة العرض

ضرائب عقارية

رسوم صيانة الشقة

مستلزمات المكتب المنزلي

المرافق

كهرباء

غاز

تدفئة

مياه

هاتف أرضي

هاتف خلوي

مزود التلفزيون

إنترنت

صيانة المنزل

تنظيف المنزل

مغسلة الثياب

التنظيف الجاف

لوازم ومعدّات (مكنسة كهربائية، ومنظفات حمام، وما إلى ذلك)

ملابس

العناية الشخصية (حلاقة/قص الشعر، العناية بالأظافر، مصروفات نثرية)

السيارة

وقود

صيانة وإصلاحات

تجديد الرخصة، وأوراق التسجيل

تأمين

ركن السيارة، رسوم

أقساط

وسائل المواصلات الأخرى

حافلة، قطار، أسعار العبارات

الرحلات

عمل

زيارة العائلة

عطلات أخرى

الترفيه

جليسات الأطفال

مواعيد (أفلام، مسرحيات، حفلات موسيقية، رياضات)

الترفيه المنزلي (مشاهدة فيديو، مشاهدة بالث التدفقي، مشاهدة أقراص مدمجة)

الصحة

أقساط التأمين

طبيب

طبيب الأسنان

صيدلية

عضوية النادي الصحي

وغيرها، مثل: (نظارات، تدليك، إرشاد نفسي، وما إلى ذلك).

الأجهزة والإلكترونيات (تلفاز، كمبيوتر، جهاز لوجي، هاتف خلوي)

هدايا

تبرعات خيرية

الفائدة على القروض، ومصاريف بنكية، وبطاقات الائتمان

التأمين على الحياة

استثمارات ومدّخرات (أسهم، وما إلى ذلك)

الخطوة 2: إدارة الشؤون المالية اليومية

1. دُونَ كل النفقات من القائمة أعلاه التي تعتبرانها ضرورية لشعوركما بالسعادة والرفاهية.
2. دَقِّقا في دخلكما وممتلكاتكما. حاولا الآن إنشاء ميزانية تتيح لكما إدارة الشؤون المالية اليومية و"أساسياتكما" الأخرى بناءً على إمكانياتكما.
3. دَبِّرا خطة لدفع الفواتير بانتظام. حدِّدا مَن يتولى عملية دفع الفواتير ومتابعتها.
4. ناقشا قوائمكما وخططكما المنفصلة مع بعضكما. ابحثا عن أرضية مشتركة بين نهجيكما. اتخذا قرارًا بشأن استراتيجية عملية تتيح لكليكما تلبية احتياجاتكما "الضرورية". اتفقا على الجلوس وإعادة النظر في خططكما بعد بضعة أشهر للتأكد من أنها تناسب كليكما.

الخطوة 3: خططا لمستقبلكما المالي

1. تخيِّلا حياتكما بعد خمس، أو عشر، أو عشرين، أو ثلاثين سنة من الآن. ماذا سيكون الوضع المثالي؟ فكِّرا في الأشياء التي تريدانها (مثل المنزل، وما إلى ذلك) ونوع الحياة الذي ترغبان في عيشه بشكل مثالي. فكِّرا مليًا أيضًا في أنواع الكوارث المالية التي ترغبان في تجنبها قدر الإمكان. على سبيل المثال، أكبر خوف مالي لدى بعض الناس هو عدم وجود ما يكفي من المال للتقاعد. ويخشى آخرون عدم القدرة على تمويل التعليم الجامعي للطفل.
2. الآن أدِّرجا أهدافكما المالية طويلة الأجل في قائمة، مع الأخذ في الاعتبار أكثر ما ترغبان به وأكثر ما تخافانه. على سبيل المثال، قد تشمل أهدافكما شراء منزلكما الخاص، أو امتلاك حساب تقاعد ممول تمويلًا جيدًا، أو عدم الاضطرار إلى العمل في أكثر من وظيفة واحدة.
3. شاركا قوائمكما مع بعضكما. ابحثا عن التشابهات في أهدافكما طويلة الأجل. ناقشا وجهات نظركما.

4. تدبير خطة مالية طويلة الأمد سيساعد كليكما على تحقيق أهدافكما. تأكدا من إعادة النظر في هذه الخطة بين الحين والآخر -مثلاً، كل سنة- للتأكد من أنكما لا تزالان تتفقان عليها.

قد ساعد اتباع هذه الخطوات الأزواج الذين يختلفون اختلافاً كبيراً في الأمور المالية على التوصل إلى حلول عملية. على سبيل المثال، كانت ليندا تحب الملابس الأنيقة وممارسة التمارين البدنية في النادي الصحي القريب من مكتبها. بينما كان ديفون يعتبر كلا الأمرين هدراً تافهاً للمال. كان يفضل كثيراً إنفاق ماله على تناول وجبات الغداء مع الأصدقاء في الخارج وعطلتين للتزلج كل عام. بالنسبة إلى ليندا، كانت ملذاته متساهلة بشكل مبالغ فيه. وبعد أن ملأ كل منهما النموذج، تمكنا من معرفة مقدار المال الذي يملكانه بالضبط. تحدثا عن أمورهما المالية كزوجين وتوصلاً إلى ميزانية مؤقتة تمثل حلاً وسطاً. لم يرغب أي منهما في التخلي عن متعه المفضلة، لذلك قررا أن يفتحا ثلاثة حسابات توفير؛ حساباً لكل منهما بالإضافة إلى حساب مشترك. لقد اتفقا على وضع جزء من كل راتب في حسابهما المشترك للادّخار من أجل تعليم أطفالهما والمصروفات الكبيرة الأخرى في المستقبل. ثم يدّخران بشكل فردي من أجل عضوية الصالة الرياضية ورحلات التزلج. كما قررا أن يتحدثا في غضون ستة أشهر حول هذا الاتفاق مرة أخرى لتحديد ما إذا كان نظام ميزانيتهما الجديد يناسب كلا منهما.

كانت لدى تينا و جين معضلة مختلفة. كان ابنهما الأكبر، بريان، على بعد عامين فقط من الجامعة. على الرغم من أنهما قد ادّخرا ما يكفي لالتحاقه بكلية المجتمع المحلي، فإن تينا أرادت إرساله إلى جامعة حكومية أكثر صرامة (وأكثر تكلفة)، والتي تقدم دورات علمية أكثر تقدماً. لطالما كان بريان طالباً استثنائياً. بدا حلمه بأن يصبح مهندس طيران وكأنه هدف واقعي. لكن لدفع الرسوم الدراسية العليا التي سيتطلبها ذلك، سيتعين على جين تأجيل حلمه بشراء منزل على البحيرة. على الرغم من اهتمام جين الكبير بتعليم ابنه، فإنه كان يشعر بالقلق أيضاً من أنهما إذا لم يشتريا منزلاً الآن، فسيتم رفع أجره في السوق ولن يحقق حلمه مدى الحياة. أراد جين أن تعود تينا للعمل بدوام كامل لكي يتمكن من تحمل

تكاليف الرسوم الجامعية والمنزل الريفي. لكن تينا كانت تعارض ذلك لأن والدتها المسنة للغاية كانت تعيش معهما وكانت تعتمد على تينا في رعايتها اليومية. كان رأي جين أن الوقت قد حان لتتولى شقيقة تينا رعاية والدتها. لكن شقيقة تينا كانت تعمل بدوام كامل وقالت إنها لن تتمكن من القيام بذلك. كان الخيار الثاني هو أن تضع والدتها في دار مسنين، لكن كانت تينا معارضة بشدة لمثل هذا القرار. كان جين وتينا يتشاجران يوميًا تقريبًا حول هذه المشكلة.

عندما ملأ جين وتينا نموذج الميزانية، لم يظهر حل بسيط. لكن عملية النظر في مصاريفهما معًا غيرت الوضع العاطفي بينهما. بدلاً من الجدل حول هذه المشكلات، شعرا وكأنهما فريق مرة أخرى. لقد أعدا قوائم بالمعلومات المختلفة التي يحتاجان إلى معرفتها حول قروض ومِنَح الطلاب. في النهاية، تقبّل جين أنه سيضطر إلى تأجيل حلمه لبضع سنوات أخرى. عادت تينا إلى العمل بالفعل، لكن بدوام جزئي فقط. تمكّن جين من تغيير ساعات عمله لكي يتمكن من الوجود في المنزل مع حماته أثناء غياب تينا. وأمضى بريان عامين في كلية المجتمع الأقل تكلفة قبل الانتقال إلى الجامعة الرائدة في الولاية.

من غير المرجح أن تتطابق المشكلات والحلول التي واجهها هؤلاء الأزواج مع مشاكلكما وحلولها. المقصد هو أنه مهما كان خلافكما بشأن الأمور المالية، فسوف تُهدّئان من وضع التوتر من خلال العمل كفريق لإعداد خطة يمكن أن يقبلها كلاكما، حتى لو لم تحقق لكما كل ما تريده الآن.

الأعمال المنزلية

المهمة: إنشاء شعور بالعدالة والعمل الجماعي.

كانت جوان مستاءة. لعدة أشهر وهي تطلب من جريج ألا يلقي ملبسه المتسخة على أرضية غرفة النوم. لعدة أشهر ظل ينسى، تمامًا كما أنه يواصل نسيان تنظيف السجاد

بالمكنسة الكهربائية وغسل الأطباق كل ليلة، على الرغم من أنه كان قد اتفق أن هذه هي مهامه. كان كلاهما يعمل بدوام كامل، لكن عادةً ما كانت جوان تعود إلى المنزل أولاً وينتهي بها الأمر بالترتيب خلف جريج. وبينما كانت تشغل المكنسة الكهربائية أو تكشط الحبوب الصلبة من وعائه المتسخ، كانت تتقد غضبًا. وعندما يعود إلى المنزل، كانت تلتزم الصمت معه أو تُلقي تعليقات ساخرة عن كونها الخادمة غير مدفوعة الأجر. لقد كان يُصر على أن المشكلة تكمن في أنها متدمرة رهيبة. كان يقول لها: "ربما لو تركتني وشأني، فمن المرجح أن أقوم بذلك".

لم يدرك جريج مدى الضرر الذي ألحقه موقفه تجاه الأعمال المنزلية بزواجه حتى وصل ذات يوم إلى المنزل وسمع صوت طرق من غرفة النوم. دخل ليجد زوجته، لا تزال ببذلة العمل، تثبت سراويله الداخلية المتسخة بمسمار على أرضية من خشب البلوط. وقالت له: "لقد كانت هناك لمدة ثلاثة أيام، اعتقدت أنك ترغب في جعلها جزءًا دائمًا من الديكور".

تطلّق جريج وجوان في نهاية المطاف، لذلك أنا لا أعني العثور على حل لخلافات الأعمال المنزلية في أقرب متجر عدد وأدوات! القصد هو أن الرجال غالبًا لا يدركون مدى اهتمام النساء الشديد بالحفاظ على منزلهن مرتبًا. توجد بالتأكيد استثناءات للاختلافات بين الجنسين في هذا المجال، ولكن كقاعدة عامة، في طيف فيلم "الثنائي الغريب" من حيث النظافة، تميل النساء أكثر نحو شخصية فيليكس شديد الدقة والرجال نحو شخصية أوسكار المهمل.

عندما لا يقوم الزوج بنصيبه المتفق عليه من الأعمال المنزلية، عادةً ما تشعر الزوجة بعدم الاحترام وعدم الدعم. وهذا يؤدي حتمًا إلى الاستياء وزواج أقل إرضاءً. إن الأزواج "الكسالي" الذين أتحدث إليهم ليسوا فظين عن قصد. إنهم لا يفهمون فقط لماذا تعتبر الأعمال المنزلية أمرًا مهمًا بالنسبة لزوجاتهم. لقد نشأ الكثير منهم في منازل حيث لم يقوم الآباء بأي أعمال منزلية حتى لو كانت الأم تعمل. قد يدعي الزوج أنه يوافق على أنه من غير العادل أن تعمل زوجته دومًا ثانيًا عندما تعود إلى المنزل بينما يجلس هو مسترخيًا،

لكن العادات القديمة تتلاشى ببطء. على مستوى ما، لا يزال العديد من الرجال يعتبرون الأعمال المنزلية عمل المرأة. عندما "يساعد" الزوج، يشعر بأنه يجب الإشادة به؛ لكن بدلاً من ذلك، تستمر زوجته في مطالبته بالقيام بالمزيد، مما يجعله دفاعيًا ومن المحتمل أن يفعل أقل.

أحد الأسباب الرئيسية لهذه الديناميكية المؤسفة هو أن معظم الرجال، مثل جريج، يميلون إلى المبالغة في تقدير مقدار الأعمال المنزلية التي يقومون بها. وقد وثقت ذلك عالمة الاجتماع البريطانية آن أوكلي. أعلم أن هذا صحيح من منزلي. فعندما أشكو من أنني أقوم بكل الأعمال المنزلية، تقول زوجتي: "رائع!"، لأنها تعلم أن ذلك يعني أنني أقوم في الواقع بنصف العمل.

الحل: الآن يجب أن تكون طريقة حل هذه المشكلة واضحة: يجب على الرجال القيام بالمزيد من الأعمال المنزلية! في بعض الأحيان يتهرب الرجال من مسؤوليتهم في هذا القسم بسبب قلة الدافع. دعونا نواجه الأمر؛ لا أحد يرغب في إخراج القمامة لإعادة التدوير تحت الثلج. لذلك ربما ستشير هذه الحقيقة البسيطة روح الحماسة لدى الزوج للقيام بالأعمال المنزلية: النساء يجدن رغبة الرجل في القيام بالأعمال المنزلية مثيرة للغاية. عندما يقوم الزوج بدوره في الحفاظ على المنزل، فإنه يبلغ هو وزوجته حياة حميمية أكثر رضا من الزيجات التي تعتقد فيها الزوجة أن زوجها لا يقوم بدوره. الفوائد التي تعود على هذه الزيجات تتجاوز غرفة النوم. في هذه العلاقات، تعاني المرأة أيضًا من انخفاض كبير في معدلات ضربات القلب أثناء الخلافات الزوجية، مما يعني أنها أقل عرضة لبدء النقاش بحدّة وبالتالي تتجنب إثارة تلك الدوامة الهبوطية الكاملة من الخلاف التي تشمل الفرسان الأربعة والغمر العاطفي مما يؤدي إلى الطلاق.

أنا لا أعني أن على كل زوج أن يقوم بنسبة 50 بالمائة بالضبط من الأعمال المنزلية إذا كان يريد إنقاذ زواجه ورؤية حياته الحميمية تتحسن. المهم هو ليس المقدار الفعلي الذي يقوم به، بل نظرة الزوجة الذاتية حول ما إذا كان ذلك كافيًا. بالنسبة لأحد الزوجين، قد يعني

هذا بالفعل تقسيمًا متساويًا للأعمال المنزلية. لكن في زواج آخر قد تكون الزوجة راضية بنفس القدر إذا تولى الزوج بعض الأعمال المنزلية التي تكرهها -مثل تنظيف الحمام أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية- أو حتى إذا وافق على تخصيص ميزانية لمدبرة منزل أسبوعية لتخفيف الأعباء عن كليهما.

أفضل طريقة لمعرفة مقدار الأعمال المنزلية التي يجب على الزوج توليها هي أن يتحدث الزوجان عن القائمة التالية. من خلال تحديد مَنْ يقوم بماذا بالضبط، سيكون لديكما في النهاية أساس موضوعي لتحديد مَنْ يجب أن يقوم بماذا.

استخدمنا القائمة لوصف نظرتكما حول كيفية التعامل مع الأمور حاليًا ثم كيف تريدانها أن تكون لبعضكما. هذه القائمة تتجاوز التنظيف الفعلي لتشمل الأعمال المنزلية الأخرى -مثل إدارة الشؤون المالية للأسرة والجوانب المختلفة لرعاية الأطفال- والتي يمكن أن تسبب أيضًا خللاً إذا اعتبر أي من الشريكين أن توزيع العمل غير عادل.

قد تجدان ظهور أنماط معينة. كما قلت، يعتقد الرجال في كثير من الأحيان أنهم يقومون بحصة أكبر من الأعمال المنزلية مما هو عليه الحال في الواقع. في العديد من الزيجات يقوم الزوج بالمزيد من مهام "القوة المجردة" مثل غسيل السيارة أو جزّ العشب، أو الوظائف المجردة مثل التخطيط المالي الذي لا يجب القيام به على أساس يومي أو وفقًا لجدول زمني صارم. تتحمل الزوجة أكثر من نصيبها من الأعمال اليومية الكادحة، والطائشة -مثل التنظيف والترتيب- مما يجعلها تشعر بالاستياء.

قائمة مَنْ يقوم بماذا

مسئولية السيارة

(تغيير الزيت، وأوراق التسجيل، وما إلى ذلك)

ح

إعادة ملء خزان الوقود

ح

تأمين السيارة

ح

مسئولية المنزل

ح

تغيير الديكور

ح

صيانة المنزل

ح

شراء الأثاث

ح

شراء الأجهزة

ح

ري النباتات المنزلية

ح

رعاية الأطفال

ح

إعداد وجبات الطعام والغداء

ح الإشراف على الواجبات المدرسية

ح الاستحمام

ح وقت النوم

ح فرض النظام

ح (تحديد وتنفيذ)

ح العناية بالطفل المريض

ح التعامل مع مشاعر الطفل

ح التفاعل مع المدارس

ح التخطيط لحفلات أيام الميلاد

ح التسوق

ح **جدولة للأطفال ووسائل المواصلات**

ح

تحديد مواعيد الطبيب

ح

مواعيد المواصلات من وإلى الطبيب

ح

مواعيد المواصلات من وإلى

المدرسة/حضانة الرعاية النهارية

ح

المواصلات من وإلى

مواعيد اللعب/أنشطة ما بعد المدرسة

ح

حضور اجتماعات المعلمين

ح

جدولة وحضور المناسبات الخاصة

ح

التواصل

ح

البقاء على اتصال مع العائلة/الأصدقاء

ح

تلقي الرسائل الهاتفية

ح الرد على المكالمات الهاتفية أو رسائل البريد الإلكتروني

ح الترفيه

ح التخطيط للقاءات مع الأصدقاء

ح إجراء حجوزات العشاء

ح التخطيط "للمواعيد الليلية"

ح تجهيز المنزل للحفلات

ح اختيار وجهات السفر

ح حجز تذاكر السفر

ح التخطيط لعطلات رومانية

ح التخطيط لعطلات عائلية

ح التخطيط لعطلات نهاية الأسبوع الرومانية

الشؤون المالية

ح

التخطيط المالي

ح

إدارة الاستثمارات

ح

دفع الفواتير

ح

دفع الضرائب

ح

التعامل مع المسائل القانونية

ح

(مثل الوصايا، والوصاية الحية)

الطعام

ح

تخطيط قائمة الطعام

ح

تسوق البقالة

ح

الطهي

ح

ح

غسل الأطباق/تشغيل غسالة الأطباق

ح

إفراغ غسالة الأطباق

ح

الصحة

ح

تنسيق الرعاية الطبية

ح

إدارة التأمين الصحي

ح

تنظيف المنزل، المعتاد

ح

الترتيب العام

ح

ترتيب الأسرة

ح

تنظيف المطبخ، بشكل عام

ح

التنظيف بالمكنسة الكهربائية

ح

التكنيس

ح غسل الأرضيات

ح تنظيف الحمامات

ح إخراج النفايات والقمامة

ح إخراج القمامة لإعادة التدوير

ح الغسيل

ح طي الغسيل

ح ترتيب الملابس النظيفة

ح وضع المناشف النظيفة

ح الأعمال المنزلية، والمشاريع

ح الإصلاحات المنزلية

ح غسل/تلميع الأرضيات

ح غسل النوافذ

ح تغيير اللمبات

ح إصلاحات الأجهزة

ح إزالة الجليد من الثلجة وتنظيفها

ح أعمال الفناء والحديقة

ح أعمال ومشاريع أخرى:

ح _____

ح _____

ح _____

يجب أن تكون لديكما الآن فكرة واضحة عن المهام التي تشاركان فيها حالياً، وما المهام التي تقع تحت مسؤولية كل منكما. بناءً على ما تعتبرانه الأفضل، قد يكون الوقت قد حان لإعادة توزيع المهام المنزلية بحيث يكون العبء أكثر إنصافاً. تذكراً أن المقدار الفعلي من الأعمال المنزلية التي ينجزها الزوج أقل أهمية مما إذا كانت زوجته تعتبر أنه يقوم بعمله

كاملاً. ومع ذلك، فإن الأمر المهم هو أن يتولى الزوج الأعمال المنزلية دون أن تطلب منه (تذكره) زوجته دائماً بذلك وأن يكون مرناً في المهام التي يتولاها، حسب احتياجاتها. على سبيل المثال، إذا رأى أنها متعبة للغاية في إحدى الليالي، هل يتطوع لغسل الأطباق على الرغم من أنه دورها؟ هذا يوحي بتقدير واحترام بالغ الأهمية. مساعدته لزوجته بهذه الطريقة يمكن أن يجذبها إليه أكثر أي شيء آخر. بالطبع، انعكست الأدوار في علاقتهما عندما يتعلق الأمر بالأعمال المنزلية، فستظل القواعد سارية.

الأبوة

المهمة: توسيع مفهوم "الاتحاد" لديكما ليشمل أطفالكما.

"الطفل قبله. عندما تنجبان طفلاً، فإنكما تُحدثان انفجاراً في زواجكما، وعندما يستقر الغبار، يصبح زواجكما مختلفاً عما كان عليه. ليس أفضل، بالضرورة؛ كما أنه ليس أسوأ، بالضرورة؛ لكنه مختلف". هكذا كتبت نورا أفرون في روايتها المستندة إلى أحداث حياتها Heartburn، عن انتهاء زواجها من الصحفي كارل برنستين. تقريباً كل الدراسات التي بحثت في كيفية انتقال الأشخاص من مرحلة الثنائية إلى الأبوة تُثبت صحة قولها. يُحدث الطفل تغييرات جذرية في الزواج. وللأسف، فإن هذه التغييرات في معظم الأحيان تكون نحو الأسوأ. في السنة التي تلي ولادة الطفل الأول، 67 بالمائة من الزوجات يعانين من انخفاض حاد في رضاهن الزوجي. (بالنسبة للزوج، عادةً ما يبدأ الاستياء لاحقاً، كرد فعل على تعاسة زوجته). توجد أسباب واسعة النطاق لهذا الاستياء الشديد، بما في ذلك قلة النوم، والشعور بالإرهاق وعدم التقدير، والمسئولية الكبيرة لرعاية مخلوق صغير ضعيف، والتوفيق بين الأمومة والعمل.

الغز الكبير هو ليس لماذا 67 بالمائة من الأمهات الجدد يشعرون بالتعاسة الشديدة، بل لماذا يجتزن الأخريات بنسبة 33 بالمائة مرحلة الانتقال إلى الأمومة سالمات. (في الحقيقة، تقول بعض هؤلاء الأمهات إن زواجهن لم يكن أفضل أبداً). بفضل 130 زوجاً تابعنهم من

بداية الزواج لمدة تصل إلى تسع سنوات بعد ذلك، الآن أعرف سر الحفاظ على الزواج سعيدًا ومستقرًا حتى بعد "الانفجار". ما يميز هؤلاء الأمهات السعيدات عن الباقيات ليس له علاقة بما إذا كان أطفالهن مصابين بمغص أم ينامون جيدًا، أو ما إذا كانوا يرضعون طبيعيًا أم صناعيًا، أو أنهم يعملون أم يبقين في المنزل. بل، له علاقة بما إذا كان الزوج يجتاز مرحلة الانتقال إلى الأبوة مع زوجته أم يتخلف عنها. يؤدي إنجاب طفل حتمًا إلى حدوث تغيير بالكامل في الأم الجديدة. إنها لم تختبر من قبل حبًا عميقًا، ومتفانيًا مثل الذي تشعر به تجاه طفلها. غالبًا، تعيش الأم الجديدة تجربة لا تقل عن إعادة توجيه كامل لمعنى حياتها. تكتشف أنها على استعداد لتقديم تضحيات هائلة من أجل طفلها. إنها تشعر برهبة وتتعجب من شدة مشاعرها تجاه هذا الكائن الصغير الهش. لقد غيرت هذه التجربة حياتها لدرجة أنه إذا لم يجتزها زوجها معها، فمن المتوقع أن تتطور المسافة بينهما. بينما تتقبل الزوجة إحساسًا جديدًا "بالاتحاد" الذي يشمل طفلها، ربما يكون الزوج لا يزال يتوق إلى الإحساس "بنحن الاثنين فقط". لذلك لا يسعه سوى أن يشعر بالاستياء من قلة الوقت الذي يبدو أنها تخصصه له الآن، وكم هي متعبة دائمًا، وعدد المرات التي تنشغل فيها بإطعام الطفل. إنه يمتعض من أنهما لا يستطيعان ركوب دراجتيهما إلى الشاطئ حاليًا لأن الطفل صغير للغاية لكي يجلس في حامل الظهر. إنه يحب طفله، لكنه يريد استعادة زوجته. ماذا يفعل الزوج؟

الإجابة عن معضلته بسيطة: لا يمكنه استعادة زوجته؛ عليه أن يتبعها إلى العالم الجديد الذي دخلته. عندئذ فقط يمكن لزواجهما أن يستمر في الازدهار. في الزيجات التي يتمكن فيها الزوج من القيام بذلك، فهو لا يمتعض من طفله. إنه لم يعد يشعر بأنه زوج فحسب، بل يشعر بأنه أب، أيضًا. يشعر بالفخر، والحنان، والميل إلى الحماية تجاه ابنه.

كيف يمكن للزوجين التأكد من أن الزوج يتغير برفقة زوجته؟ أولاً، يحتاج الأزواج إلى تجاهل بعض النصائح السيئة الشائعة. يوصي العديد من الخبراء ذوي النوايا الحسنة بأن يعتبروا الزواج والعائلة عملاً متوازنًا، كما لو أن حياتهما عبارة عن شيء متأرجح مع الطفل في أحد طرفيه والزواج في الطرف الآخر. يُنصح الأزواج بقضاء بعض الوقت بعيدًا عن

الطفل والتركيز على زواجهما واهتماماتهما الخارجية: التحدث عن علاقتهما، ووظيفته، ووظيفتها، والطقس، عن أي شيء ما عدا الطفل في المنزل. لكن الزواج والعائلة ليسا طرفي نقيض. بل، هما وجهان لعملة واحدة.

نعم، يجب على الزوجين قضاء بعض الوقت بعيدًا عن الطفل من حين لآخر. لكنهما إذا قاما بهذا التغيير بشكل جيد معًا، فسيجدان أنهما لا يستطيعان التوقف عن الحديث عن الطفل، ولا يرغبان في ذلك. ربما لا يتمكنان حتى من إنهاء تلك الوجبة الأولى دون الاتصال بالمنزل؛ مرتين على الأقل. في كثير من الأحيان، يشعر هؤلاء الأزواج وكأنهم ارتكبوا شيئًا خاطئًا لأنهم جعلوا علاقتهما تبدو ثانوية بالنسبة لأدوارهم الجديدة كأباء. والنتيجة أنهم يشعرون بمزيد من التوتر والارتباك. لكن في الحقيقة، لقد فعلوا شيئًا صحيحًا للغاية. الأمر المهم هنا أنهما في الأمر معًا. بقدر ما يقوم كل من الزوج والزوجة بهذا التحول الفكري، تزدهر العلاقة بين الوالدين والطفل والزواج.

فيما يلي بعض النصائح الإضافية لمساعدة الأزواج على البقاء على اتصال أثناء تطورهم وتحولهم إلى آباء: التركيز على صداقتكما الزوجية. قبل ولادة الطفل، تأكدا من أنكما تفهمان بعضكما حقًا وعالمي كل منكما بصداقة خالصة. كلما كنتما فريقًا أكثر الآن، كان الانتقال أسهل. إذا كان الزوج يعرف زوجته، فإنه سيكون أكثر انسجامًا معها عندما تبدأ رحلتها للأمومة.

لا تستبعدي الأب من رعاية الطفل. في بعض الأحيان، تبدو الأم الجديدة وكأنها عالمة بكل شيء تجاه زوجها من حماسها. بينما توافق، مبدئيًا، على أنهما يجب أن يشاركا في رعاية الطفل، إلا أنها تُلقي بنفسها في دور رقابي؛ من خلال التوجيه باستمرار - إن لم تكن تصدر الأوامر - للأب الجديد فإنها توبخه على عدم قيامه بالأشياء بطريقتها تمامًا: مثل، "لا تحملها بهذه الطريقة"، "لم تجعله يتجشأ بما يكفي"، "ماء الاستحمام بارد للغاية". في مواجهة هذا الوابل، يكون بعض الأزواج أكثر من سعداء بالانسحاب، والتنازل عن دور الخبير لزوجاتهم وتقبل عدم معرفتهم. النتيجة المحزنة هي قيامهم بدورهم بشكل أقل فأقل،

وبالتالي يصبحون أقل إنجازًا وثقة في رعاية أطفالهم. وكما هو متوقع، يبدءون الشعور بالاستبعاد.

الحل بسيط. يجب على الأم الجديدة التراجع. إنها بحاجة إلى أن تدرك أنه يوجد أكثر من طريقة لتجشؤ الطفل. إذا لم تعجبها طريقة زوجها، فعليها أن تتذكر أن الطفل هو طفله، أيضًا، وسيستفيد من تجربة أكثر من أسلوب في التربية. تعد بعض الاستحمامات بالماء الفاتر ثمنا بسيطًا يدفعه الطفل الرضيع -والزواج- مقابل التزام الأب المستمر تجاه أسرته. إذا شعرت الأم أن نهج زوجها غير آمن حقًا، فعليها توجيهه إلى طبيب الأطفال أو دليل رعاية الطفل. لا بأس ببعض الجرعات الصغيرة في الوقت المناسب من تقديم النصائح اللطيفة (لا تنسي البدء بطريقة لطيفة)، لكن إلقاء المحاضرات والنقد سوف يعطيان نتائج عكسية.

يمكن أن يكون وقت الطعام صعبًا للغاية بالنسبة للأب الجديد. قد تحسد النساء الرجال على بعض الأشياء في حياتهم، ولكن الرضاعة من الأشياء التي يحسد الرجال النساء عليها في كل منزل تقريبًا توجد به زوجة تُرضع طفلًا. لا يسع الآباء إلا أن يشعروا بالغيرة عندما يرون تلك الرابطة الجميلة تتطور بين زوجاتهم وأطفالهم. يبدو الأمر كما لو أن الاثنين قد شكّلا دائرة جاذبة لا يستطيع الرجل الدخول إليها. واستجابة لهذه الحاجة، تقدم بعض مواقع معدات الأطفال في الواقع أجهزة تتيح للرجال أقرب تجربة متاحة لعملية الرضاعة. هناك، على سبيل المثال، ملحق يمكنك ربطه على الصدر لتوصيل الحليب الدافئ للطفل من خلال ثديين بلاستيكيين! لكن معظم العائلات لا يحتاجون إلى اللجوء إلى معدات إضافية لمساعدة الرجل على الشعور بهذه الرابطة. بدلًا من ذلك، يمكنهم العثور على دور للزوج في طقوس الرضاعة الطبيعية. على سبيل المثال، يمكن أن تكون مهمة الأب أن يحمل الطفل إلى الأم في وقت الرضاعة. كما يمكنه أن يكون المسئول عن دفع الطفل إلى "التجشؤ". ويمكنه أيضًا أن يجعل من عاداته الجلوس بهدوء مع زوجته وطفله أثناء أوقات الرضاعة، وربما يُمسد برفق على رأس الطفل أو يغني بهدوء.

ليكن الأب رقيقًا لطفه. قد اعترف لي بعض الرجال بأنهم لا يشعرون بوجود ارتباط كبير مع طفلهم حتى يكبر الطفل ويستطيع المشي، والتحدث، واللعب. وللأسف، عندئذ يكون بعدهم عن الحياة العائلية قد تسبب في وجود خلل في زواجهم. قد يكون السبب في أن الرجال يستغرقون وقتًا أطول في "الترابط" مع أطفالهم هو أن النساء، كما أكد العديد من الدراسات، يملن إلى أن يكنَّ أكثر رعاية تجاه الأطفال بينما الرجال أكثر مرحًا. وبما أن معظم الرجال يفترضون أنهم لا يستطيعون حقًا اللعب مع طفل عاجز، فإنهم لا يشعرون بالمشاركة مع طفلهم خلال معظم السنة الأولى الحاسمة.

لكن الآباء الذين يقضون أوقاتهم مع أطفالهم الصغار سيكتشفون أن الأطفال ليسوا مجرد "كائنات غير محددة الشكل" لا يفعلون شيئًا سوى البكاء، والرضاعة، وقضاء الحاجة، والنوم. حتى الأطفال حديثو الولادة يمكن أن يكونوا رفاق لعب رائعين. يبدأ الأطفال الابتسام خلال ثلاثة أسابيع فقط. كما يمكنهم تتبع الحركات بأعينهم حتى قبل ذلك. وسرعان ما يضحكون، ويركلون بأرجلهم تعبيرًا عن سعادتهم. باختصار، الأب الذي يتعرف على أطفاله من خلال الاستحمام، وتغيير الحفاض، وإطعامهم سيجد حتمًا أنهم يحبون اللعب معه وأن له دورًا خاصًا في حياتهم.

خصّصا وقتًا لكما. يتطلب جزء من الانتقال إلى الأبوة وضع الأولوية (وإن كانت عادةً في المرتبة الثانية) للزواج نفسه. لذلك يجب عليكما الاستعانة بجليسة أطفال، أو قريب، أو صديق لقضاء بعض الوقت مع بعضكما. لكن تذكرا، أنكما لم تفشلا إذا انتهى بكما الأمر إلى قضاء الكثير من "مواعداتكما" في النقاش بشأن الطفل؛ بل قد نجحتما. مع نمو الطفل ليصبح طفلًا بعمر السنة إلى سنتين ثم بعمر المدرسة، ستجدان أن محادثاتكما عندما تكونان بمفردكما معًا لن تنجذب دائمًا نحو طفلكما ودوركما كوالدين.

كوني حساسة لاحتياجات الأب. حتى لو كان لاعب فريق جيدًا ويقوم بالتغيير الفكري نحو الأبوة برفقة زوجته، فسيظل الرجل يشعر بالحرمان إلى حد ما بسبب حاجة الطفل الشديدة والتي تكاد لا تنتهي لها. حتى لو كان يتفهم ذهنيًا، أن متطلبات الطفل تحل محل

طلباته في الأولوية، فسوف يفتقد زوجته. كلما أقرت الزوجة بما تخلى الزوج عنه وأخبرته بمدى أنه لا يزال محور حياتها، سيكون أكثر قدرة على التفهم والدعم. إذا لم تخصص أي وقت من أجل الزواج فقط، فسيكون لديه ميل للانسحاب من العلاقة.

منح الأم قسطًا من الراحة. رغم كل ما تشهده الأم من عجائب، فمن المرجح أيضًا أن تكون منهكة، سواء كانت تعمل خارج المنزل أيضًا أم أن الطفل هو وظيفتها الكاملة. إذا تمكن الزوج من تغيير ساعات عمله بحيث يكون لديها الوقت لأخذ قسط من الراحة وإعادة الاتصال بالعالم الخارجي سيساعد ذلك زواجهما.

الجماع

المهمة: التقدير والتقبل الأساسيان لبعضكما.

لا يوجد مجال في حياة الزوجين يقدم احتمالية أكبر للإحراج، والألم، والرفض من علاقتهما الحميمة. في السنوات الأخيرة، أصبح الرضا الحميمي في الزواج محورًا بحثيًا لأن الكثير من الأزواج يشكون من فقدان الشغف. في السيناريو الأكثر شيوعًا، يرغب الزوج في ممارسة الجماع بشكل متكرر أكثر بكثير من الزوجة. على سبيل المثال، في دراسة أُجريت على الأزواج الذين كان لديهم طفل صغير في المنزل، وجدنا أن الأزواج يريدون الجماع أكثر بست مرات في المتوسط. كان هذا صحيحًا سواء كان كلا الشريكين يقيم حياته الحميمة بأنها رائعة أو تكاد تكون غير موجودة. بعبارة أخرى، حتى بين الأزواج الذين كانوا راضين عن حياتهم الحميمة، أراد الأزواج المزيد من الجماع.

ما سر الرضا الحميمي في العلاقة طويلة الأمد؟ في دراستنا للأزواج الذين لديهم أطفال صغار (فترة التوتر الشديد في معظم الزوجات)، وجدنا أن أولئك الذين كانت حياتهم الحميمة من جيدة إلى رائعة جعلوا الجماع أولوية بدلًا من اعتباره التزامًا أخيرًا في قائمة طويلة من المهام. تحدث هؤلاء الأزواج عن حياتهم الحميمة، وأكدوا على قضاء وقت

منفرد معًا، ووضعوا العلاقة في المقام الأول، على الرغم من المتطلبات المتنافسة للعمل والأطفال. كما وجدوا الرضا الحميمي من خلال طرق متنوعة، وليس فقط ممارسة الجماع. باختصار، كانت لديهم مستويات عالية من الثقة وكانوا منسجمين مع بعضهم داخل وخارج غرفة النوم. تشير هذه النتائج إلى أن تقدير ودعم الصداقة بين الشريكين هما السر لرضا طويل الأمد، حميمي وغير حميمي. لهذا السبب، من المرجح أن تتحسن حياتك الحميمية عندما تدمج دروس المبادئ السبعة في حياتك اليومية.

ومع ذلك، فإن العائق الكبير أمام الحياة الحميمية السعيدة هو صعوبة التواصل حول الموضوع بوضوح. في كثير من الأحيان، يكون الأزواج "غير واضحين"، مما يجعل من الصعب فهم ما يحاولون فعلًا إخباره لبعضهم. إليك مثالًا كلاسيكيًا لزوجين مسجلًا في مختبرنا: إميلي: فكر في مشاعرك قبل عامين ونصف وثلاثة أعوام، وكيف تعاملنا مع المشكلة وكيف شعرنا. أعني، فكر. كانت المشكلة أكبر بكثير في نظري حينها مما هي عليه الآن.

نوا: أعتقد أننا أكثر أمانًا معًا الآن مما كنا عليه في ذلك الوقت. لا أعلم. أود أن أقول إن المشكلة الفعلية لم نتعامل معها أكثر، بشكل مختلف منذ ذلك الحين، لا أعتقد ذلك. لا أعرف إن كنا قد تغيرنا حقًا.

إميلي: هل تشعر بأي اختلاف بشأنها، رغم ذلك؟

نوا: كيف تشعرين أنتِ؟

إميلي: حسنًا، أعتقد أنني أشعر بأن المشكلة قبل عامين ونصف وثلاثة أعوام، كنت أنظر إليها على أنها شيء يمكن أن يدمر زواجنا. كنت قلقًا حقًا بشأن عدم تمكّنا من حلها. أنا لا أقلق بشأن ذلك حقًا بعد الآن.

نوا: لم أعتبرها تهديدًا لزواجنا أبدًا. أعرف أنكِ اعتبرتها كذلك، لكنني لم أفعل أبدًا.

إميلي: حسناً. وربما أنا أشعر بمزيد من الأمان الآن، وهذا هو السبب في أنني لا أقلق.

"المشكلة" التي يناقشها هذان الزوجان هي أنه دائماً ما يرغب في ممارسة الجماع بشكل متكرر أكثر مما تريد هي. في هذا الجزء من المحادثة، تحاول إقناعه بأن الأمر لم يعد مشكلة بعد الآن. إنها تريد طمأنته. بينما هو لا يزال يعتقد أن المشكلة ما زالت موجودة، فإنه يتجنب إخبارها بذلك بشكل مباشر.

في كثير من الأحيان عندما يتحدث الزوج والزوجة مع بعضهما حول احتياجاتهما الحميمية، تكون محادثتهما على هذا النحو؛ غير مباشرة، وغير دقيقة، وغير حاسمة. كثيراً ما يكون كلا الشريكين في عجلة من أمرهما لإنهاء هذه المناقشة، يأملان أنهما سيفهماان بإعجاز رغبات بعضهما من دون الكثير من الحديث. إنهما نادراً ما يقولان أشياء مثل: "أحب عندما تدلك جسدي لفترة طويلة كما فعلت الليلة الماضية" أو "أحتاجك حقاً كل يوم" أو "الصباح هو وقتي المفضل لممارسة الحب"، وما إلى ذلك. المشكلة هي أنه كلما كنت أقل وضوحاً بشأن ما تريد، قلّ احتمال حصولك عليه. يمكن أن يكون الجماع وسيلة ممتعة للمشاركة مع بعضكما وتعميق إحساسكما بالحميمية. لكن عندما يكون التواصل مشحوناً بالتوتر، فغالباً ما ينتج عن ذلك الإحباط وجرح المشاعر.

الحل: تعلّما التحدث مع بعضكما حول العلاقة الحميمية بطريقة تجعل كلاً منكما يشعر بالأمان. هذا سيعزز التجربة لكليكما. على سبيل المثال، تُظهر الأبحاث باستمرار أن النساء لديهن نشوة أكثر عندما يتمكن الأزواج من التحدث بشكل مريح حول هذا الموضوع. لبدء الأمر، أجرِ هذا الاختبار للتعرف على ما تشعر به تجاه حياتك الحميمية الحالية.

اختبار: مستوى الجماع، والرومانسية، والعاطفة في العلاقة

لكل عنصر، ضع علامة صح في المربع أدناه الذي ينطبق على علاقتك في الوقت الحالي:

أود أن أقول إن:

.1

- أ. علاقتنا رومانسية وعاطفية.
- ب. علاقتنا تفقد العاطفة؛ أي تخمد شرارة الحب.

.2

- أ. شريكي حنون لفظيًا ويمدحني.
- ب. شريكي ليس حنونًا أو إطرائيًا للغاية لفظيًا تجاهي.

.3

- أ. دائمًا أو كثيرًا ما يقول لي شريكي: "أحبك".
- ب. نادرًا ما يقول لي شريكي: "أحبك".

.4

- أ. يعبر شريكي عن احترامه وإعجابه لي.
- ب. نادرًا ما يعبر شريكي عن احترامه وإعجابه لي.

.5

- أ. نحن نلمس بعضنا بحنان بقدر لا بأس به.
- ب. نحن نادرًا ما نلمس بعضنا هذه الآونة.

.6

- أ. شريكي يغازلني.
- ب. شريكي لا يغازلني.

.7

- أ. نحن نعانق بعضنا.
- ب. نحن نادرًا ما نعانق بعضنا.

.8

- أ. نحن لا تزال لدينا لحظات لطيفة وعاطفية.
- ب. نحن لدينا القليل أو لا توجد لدينا لحظات لطيفة وعاطفية.

.9

- أ. نحن كثيرًا ما نُقبّل بعضنا بشغف.
- ب. نحن نادرًا ما نُقبّل بعضنا بشغف أو لا نُقبّل بعضنا أبدًا.

.10

- أ. شريكي يفاجئني بهدايا رومانسية.
- ب. نادرًا ما يفاجئني شريكي بهدايا رومانسية أو لا يفاجئني أبدًا.

.11

- أ. حياتنا الحميمية على ما يرام.
- ب. توجد مشكلات واضحة في هذا المجال.

.12

- أ. تواتر ممارسة الجماع لا يمثل مشكلة.
- ب. تواتر ممارسة الجماع يمثل مشكلة.

.13

- أ. القدرة على التحدث عن الجماع، أو التحدث عن المشكلات الحميمية، ليست مشكلة جدية بيننا.
- ب. القدرة على التحدث عن الجماع، أو التحدث عن المشكلات الحميمية، تمثل مشكلة جدية بيننا.

.14

- أ. الاختلافات في الرغبة لا تمثل مشكلة كبيرة في العلاقة.
- ب. الاختلافات في الرغبة تمثل مشكلة كبيرة في العلاقة.

.15

- أ. مقدار الارتباط العاطفي أثناء ممارسة الجماع لا يمثل مشكلة.
- ب. مقدار الارتباط العاطفي أثناء ممارسة الجماع يمثل مشكلة.

.16

- أ. شريكى راضٍ عن حياتنا الحميمية.
- ب. شريكى غير راضٍ عن حياتنا الحميمية.

.17

- أ. أشعر بالرومانسية تجاه شريكى.
- ب. لا أشعر بالرومانسية كثيرًا تجاه شريكى.

.18

- أ. أشعر بالشغف تجاه شريكي.
- ب. أشعر بأنني بلا شغف؛ أي تخمد شرارة حبي.

.19

- أ. شريكي رومانسي وشغوف.
- ب. شريكي بلا شغف؛ أي تخمد شرارة الحب لدى شريكي.

.20

- أ. الرضا الذي أحصل عليه من ممارسة الجماع لا يمثل مشكلة.
- ب. الرضا الذي أحصل عليه من ممارسة الجماع يمثل مشكلة.

.21

- أ. لقد جعلنا ممارسة الجماع والرومانسية أولويتين في هذه العلاقة.
- ب. لم نجعل ممارسة الجماع والرومانسية أولويتين في هذه العلاقة.

.22

- أ. أنا أعرف تمامًا كيف أثير شريكي.
- ب. لا أعرف حقًا كيف أثير شريكي.

.23

- أ. شريكي يعرف تمامًا كيف يثيرني.
- ب. شريكي لا يعرف حقًا كيف يثيرني.

.24

- أ. أشعر بأنني مرغوب ومرغوب لدى شريكي.
- ب. لا أشعر بأنني مرغوب ومرغوب لدى شريكي.

.25

- أ. بشكل عام يمكننا التحدث بسهولة وراحة عن احتياجاتنا الحميمية وبالفعل نحن نتحدث حول ذلك.
- ب. بشكل عام نحن لا نتحدث، أو لا نتحدث بشكل مريح، حول احتياجاتنا الحميمية.

.26

- أ. بشكل عام نحن نعرف ونحترم التخييلات الحميمية لبعضنا.
- ب. بشكل عام نحن لا نعرف أو لا نحترم التخييلات الحميمية لبعضنا.

.27

- أ. بشكل عام نحن شريكا جماع جيدان.
- ب. بشكل عام نحن لسنا شريكي جماع جيدين.

التقييم: اجمع كل المرات التي أجبت فيها إجابة "أ".

27 مرة: تهانينا! مستوى الجماع، والرومانسية، والعاطفة في حياتكما معًا أفضل ما يمكن أن يكون عليه.

20-26 مرة: مستوى الجماع، والرومانسية، والعاطفة في علاقتكما جيد للغاية في الوقت الحالي، لكن التحدث بشكل أكثر مباشرةً عن حياتكما الحميمية من المرجح أن يحسنها. واصلا القراءة لمعرفة كيفية تحقيق ذلك بطريقة فعالة، وإيجابية، ولطيفة.

11-19 مرة: مستوى الجماع، والرومانسية، والعاطفة في علاقتكما يمكن أن يحتاج بعض العمل الفعلي. لكن ربما الوضع ليس حرجًا بعد. أنتما لستم وحدكما؛ يواجه العديد من الأزواج صعوبة في هذا المجال. ستساعدك الأفكار والنصائح أدناه على تعلم التحدث بشكل أكثر فاعلية مع بعضكما حول احتياجاتكما ورغباتكما الحميمة.

10-0 مرات: في الوقت الحالي، يبدو أن مستوى الجماع، والرومانسية، والعاطفة يمثل مشكلة جدية للغاية بينكما. ستكون النصائح الواردة في هذا الفصل مفيدة، لكن قد يكون أكثر فائدة أن تراجع الفصل الخامس (عزّزا المودة والتقدير بينكما) والفصل السادس (توجهها نحو بعضكما) أولاً قبل التركيز على مشكلات جسدية محددة.

خمس طرق لجعل الجماع أكثر حميمية ورومانسية

إن هدف ممارسة الجماع في العلاقات طويلة الأمد هو المتعة، وزيادة التقارب، والشعور بالتقدير والقبول في هذه المنطقة الحساسة للغاية من زواجكما. فيما يلي بعض الطرق التي عزز بها الأزواج الذين عملنا معهم هذه التجربة.

1. إعادة تعريف ما تعنيه "بالجماع".

على الرغم من أن الرومانسية والجماع مرتبطان بشكل وثيق، فإنك لن تعرف ذلك أبدًا من خلال التجول في ممرات متجر الكتب المحلي الخاص بك. بدلاً من ذلك، ستجد عادةً أن كتب النصائح حول كيفية تعزيز علاقتك وتحسينها محفوظة في قسم منفصل عن الكتب حول الجماع. تُسمى هذه الأخيرة "كتيبات" الجماع، ويمكن أن تكون فنية للغاية حول الجانب الجسدي. لكنها نادرًا ما تتحدث عن الجماع في سياق العلاقة (التواصل، والتعامل مع الخلاف، وما إلى ذلك). في حين أن الكتب حول العلاقات نادرًا ما تتحدث عن الجماع بشكل صريح. وللأسف، يعكس هذا الفصل ما يحدث في غرف نوم معظم الأزواج. عندما

يدور الجماع حول الأداء بدلاً من العاطفة والتواصل، تكون النتيجة هي القلق. يقلق الرجال بشأن انتصابتهم. وتقلق النساء بشأن تحقيق النشوة. وبالتالي يصبح كلاهما مرتبًا، ويصبح من الصعب التحدث عن كل هذا.

بدلاً من عزل الجماع عن بقية علاقتك، حاول تغيير نظرتك. توقف عن التفكير بأن الجماع يتعلق بالنشوة واعتبار كل شيء إيجابياً يحدث بينكما جزءاً من الجماع. يأتي هذا المفهوم من الأفكار التي قدمها المستجيبون لتقرير هايت، وهو استطلاع رائد لأبحاث شير هايت حول الحياة الحميمية للأنثى الأكثر مبيعاً. اشتكى العديد من النساء اللواتي قابلتهن هايت من أن رجالهن يُشبهون تحقيق النشوة بتسجيل هدف في كرة القدم ("الهدف الكبير"). هذا النهج الساعي لتحقيق هدف في ممارسة الحب يمكن أن يسبب قدرًا كبيرًا من العجز الجنسي، لأن إذا لم يتم تحقيق هذا الهدف، حينئذ يوجد شعور بأن هناك شيئًا "خطأ". أخبرت النساء هايت أنهن يمتنن أن يكون رجالهن أكثر حضورًا ويستمتعن فقط بأحاسيس حديث السرير، واللمس، والمداعبة، والتقبيل، وما إلى ذلك. لهذا السبب أقترح على الأزواج أن يعتبروا كل التفاعلات الإيجابية ممارسة جسدية. المداعبة تحدث في كل مرة تتجهان فيها نحو بعضكما بطريقة بسيطة على مدار اليوم. (في عيادة جوتمان، نحن نقدم حتى قمصانًا وأكوابًا كبيرة تحمل شعار "يعد كل شيء إيجابياً تقوم به في علاقتك مداعبة"). هذا المنظور يقلل بشكل كبير من القلق بشأن العجز والأداء الجنسي ويجعل التجربة بأكملها أكثر متعة. إن عدم التركيز على النشوة كهدف يساعد الأزواج على إدراك أن الجماع، الجزء الجسدي من الاتصال، يدور حول ذلك فقط: الاتصال.

2. تعلم كيفية التحدث عن "الأمر".

من الشائع أن يرغب الأزواج في مناقشة حياتهم الحميمية ولكنهم لا يعرفون كيفية التعبير عن أنفسهم دون أن يبدو انتقاديين أو يشعروا بالحرج. لذلك إليك بعض القواعد الأساسية: كن لطيفًا وإيجابيًا. لأن معظم الأشخاص يشعرون بالضعف الشديد حيال ما إذا كانوا جذابين بالنسبة لشريكهم وعاشقين "جيدين"، فإن طريقة التحدث حول الجماع هي عدم

انتقاد شريكك. لا داعي لإصدار الأحكام لأنك لا تتحدث عن شيء سيئ في علاقتك. أنت تطرح الأفكار وتشارك وجهة نظرك حول كيفية تحسين أمر جيد. عندما تبدأ المحادثة حول ممارسة الحب بانتقاد أحد الشريكين للآخر، فإن الشريك الآخر سينتهي المحادثة أسرع من "المداعبة السريعة". لا يوجد شيء مضمون يجعل شريكك يرغب في لمسك بشكل أقل من قولك: "أنت لا تلمسني أبدًا". من الأفضل أن تقول: "أحببت عندما تبادلنا القبلات في نهاية الأسبوع الماضي على الأريكة الكبيرة. أود المزيد من ذلك، إنه يجعلني أشعر بشعور جيد للغاية". كذلك، بدلاً من قول: "لا تلمسني هنا"، ستحصل على استجابة أفضل إذا قلت: "أشعر بمزيد من المتعة عندما تلمسني هنا".

التحلي بالصبر مع بعضكما. يختلف الأفراد اختلافًا كبيرًا في مدى شعورهم بالراحة عند مناقشة الأمور الحميمية بصراحة. بناءً على التربية والبيئة، لا يزال العديد من الأشخاص يشعرون بالخجل المرتبط بالاستمتاع بالجماع وبالتالي يجدون صعوبة في الاعتراف، ناهيك عن مناقشة احتياجاتهم ورغباتهم، حتى (أو خاصةً) مع شريك حياتهم. إذا كنت في هذا الوضع، فنصيحتي هي أن تتقدم بخطى بطيئة. قد يكون من الأفضل أن يبدأ كل منكما بالتحدث عن مشاعره بشأن الجماع نفسه؛ ما الرسائل التي تلقاها عنه عندما كان طفلاً، وخلافاته حوله، وما إلى ذلك، قبل التعمق في التفاصيل حول ما تفضله أنت أو شريكك. يمكن أن تكون مثل هذه المناقشة مؤثرة للغاية لعلاقتكما كما تعزز الحميمية العاطفية والشعور بالأمان مع بعضكما.

لا تأخذ الأمر على محمل شخصي. أعلم أن هذا يبدو متناقضًا لأن الجماع أمر حميم للغاية، لكن إلى حد كبير، ما يثير شريكك أو ينفره لا يتعلق بك! إن الميل مترسخة بعمق للغاية وغريبة لدرجة أن هدف ممارسة الحب هو استكشاف ما يناسب كلا منكما. إنه ليس انتقادًا ضمنيًا لجاذبيتك، أو قوتك الحميمية، أو مهاراتك في ممارسة الحب، أو روحك البشرية إذا كان شريكك يحب ممارسة الحب بقوة، أو ليونة، أو أكثر أو أقل غرابة، أو بملابس داخلية مثيرة أو دونها أو باستخدام الكلام المثير، وما إلى ذلك. حاول أن يكون لديك نفس موقف الطاهي المحترف تجاه إعداد الطعام. لا يشعر الطاهي بالإهانة إذا لم تكن لدى العميل رغبة

في تناول البوليتا الليلة أو لديه نفور من الزيتون. بدلاً من ذلك يجري تعديلات لإرضاء ذوق العميل.

التسوية. الأمر متروك لكليهما لتقرر ما يُشعركما بالراحة والأمان وما لا يشعركما بذلك. الجماع مرن بشكل لا يصدق، لذلك من الممكن حقًا أن يتوصل كل منكما إلى تسوية تُرضي رغبات كل منكما. على سبيل المثال، أراد مايك ممارسة الجماع عدة مرات في الأسبوع، لكن لين اعتقدت أن مرة واحدة كل أسبوعين كافية. نتيجة لذلك، شعر مايك بالإحباط والرفض. مع مرور الوقت أصبح أكثر إبحاحًا لزيادة الوتيرة. كان يجلب إلى المنزل الكتب وكل أنواع الإثارة في محاولة لإثارة لين. لكن هذا جعلها تشعر بالضغط فقط، مما أعطى نتائج عكسية. مع تزايد إحباط مايك، انخفضت رغبة لين. بحلول الوقت الذي أتيا فيه إلى ورشة العمل لدينا، لم تكن لدى لين ومايك أي فكرة عن كيفية حل هذه المشكلة. اقترحنا عليهما تحويل تركيزهما من الجماع إلى الحسية وأن يكون الشخص الأقل اهتمامًا (لين حاليًا) مسئولًا عن التجربة الحسية للزوجين. نظرًا لأن لين تحب التدليك، اقترحنا عليها اختيار كتاب حول الموضوع الذي يروقها واستخدام التدليك لتوجيه أمسياتهما الحسية، والتي لا تتضمن الجماع بحد ذاته، ولكن الكثير من العناق واللمس. تدريجيًا، زادت الرغبة لدى لين، وفي النهاية بدءا ممارسة الجماع نحو مرتين في الأسبوع.

3. رسم خرائط الحب الخاصة بكما.

لقد وجدت أن المخطط الناجح لجمع المعلومات حول الخرائط الحميمة لشريكك هو صياغة الأسئلة بطريقتين عامتين:

ما الذي شعرت بأنه جيد في المرة الماضية؟

هل يمكنك تذكر بعض اللحظات الجيدة من ممارسة الجماع بيننا؟

ما الذي شعرت به تجاه عاطفتنا غير الجسدية، أو لمسنا، أو مداعبتنا، أو تقبيلنا، أو تدليكنا؟

ما الذي فعلناه وأثارك؟

ما الذي فعلناه وجعلك تشعر بالقرب مني؟

ما الذي جعلك تشعر بالاسترخاء؟

ما الذي جعلك تشعر بالاستعداد للمس والحسية؟

ما الذي جعلك تشعر بالارتباط بي؟

ما الذي جعلك على اتصال بجسدك؟

ما الذي جعلك قادرًا على الاستسلام والتخلي؟

ما الذي تحتاجه لتحسين ممارسة الجماع؟

ما الذي تحتاجه لوضعك في الحالة المزاجية المناسبة؟

هل تحب الشعور بأننا "لدينا كل الوقت في العالم"؟

كيف تشعر حيال إعطاء أو تلقي مداعبة سريعة؟

ماذا يجب أن أفعل إذا كنت متعبًا أو مشغولًا للغاية عن ممارسة الجماع، أو لست في

المزاج المناسب؟

إذا كنتُ أنا مُثارة بشدة لكنك لا تشعر بالإثارة، فهل تشعر بالراحة بمجرد قول لا؟ ما الذي

تحتاجه مني لكي تشعر بالراحة عند قول لا؟

إذا كنت مترددًا بشأن ممارسة الجماع وأنا مُثارة، ما الذي تحتاجه مني؟ هل توافق على

محاولتي لوضعك في الحالة المزاجية المناسبة؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف يجب أن أفعل

ذلك؟

ما الذي يجعل ممارسة الجماع أشبه بممارسة الحب بالنسبة لك؟

ما الخيالات أو الأفكار الجيدة بالنسبة لك؟

ما طقوس الجماع الجيدة؟

ما الذي سيكون جيداً للقيام به لمواعدة فاخرة، وخيالية؟

(للحصول على قائمة أكثر شمولاً ووضوحاً من الأسئلة لتحسين خرائطكما الحميمية، انظر كتابنا What Makes Love Last? واطلع أيضاً على المعلومات عبر موقع GottSex الإلكتروني على الإنترنت).

4. إجراء محادثات مستمرة حول العلاقة الحميمة.

ستستفيد حياتكما الحميمية إذا حافظتما على تحديث خرائطكما. وهذا يتطلب التحدث عن التجربة من حين لآخر كطريقة لقياس "درجة الحرارة" الحميمية لكل منكما. إن القيام بذلك يُبقيكما على وعي تام باحتياجات بعضكما وأي سوء فهم أو مفاوضات جديدة تحتاجان إلى إجرائها للحفاظ على شعور كليكما بالحب والرضا. على سبيل المثال، فيما يلي محادثة بين زوجين سعيدين بزواجهما مستلقيين في السرير في نهاية اليوم. يحاول الزوج بدء ممارسة الجماع، وتصده الزوجة. لكن بدلاً من التزام الصمت مع بعضهما أو التعبير عن الغضب، يتحدثان عن الأمر، باستخدام نوع من مهارات حل الخلافات التي قدمناها في الفصل السابق.

جيد: كيف حالك يا عزيزتي؟ (يأمل أن يسمع "أنا سعيدة. أنت رائع. لنمارس الجماع").

جين: ليس على ما يرام، في الواقع.

جيد: أخبريني، ماذا حدث؟ (محبط لأنه كان يريد ممارسة الحب).

جين: أحتاج المزيد من اللمس. في الآونة الأخيرة لم تلمسني كثيرًا على الإطلاق. أنا أشعر بالوحدة والحزن.

جيد: (يفكر "كلا، كل شيء خطئي مرة أخرى. أعتذر لأنني سألت"): أخبريني المزيد عن ذلك.

جين: حسنًا، لقد اعتدنا أن نتعانق في الصباح، ومؤخرًا كنت تستيقظ في الساعة 4 صباحًا. وتعمل على عرضك التقديمي للعميل. لذلك لا نتعانق الآن أبدًا. أفقد ذلك كثيرًا.

جيد: (يفكر "إنها محقة. لقد كنت مهووسًا حقًا بمشروع العمل ذلك"): أنت محقة. لقد كنت مهووسًا تمامًا. هذا أمر مزعج جدًا لك.

جين: هل عليك حقًا القيام بذلك؟ كل صباح؟

جيد: لا، ليس عليّ. سأبقى في السرير وأحتضنك، لأنني أحب العناق أيضًا، إنه لطيف للغاية. إنه مسالم للغاية.

جين: سيكون ذلك رائعًا. ماذا عنك؟ ماذا تحتاج مني؟

جيد: حسنًا، عندما قلت إنني لم ألمسك كثيرًا، كان أول ما فكرت به هو: "هذا هراء. لقد وضعت ذراعي حولها يوم الأحد الماضي وتجاهلتني. كان هذا مؤلمًا. أنا ألمسها كثيرًا، لذلك فهذا كله خطأها، وليس خطئي. على أي حال، كان هذا أول تفكير دفاعي لدي. أنا سعيد لأنني كتتمته، رغم ذلك".

جين: حسنًا، لقد وضعت ذراعك حولي ذلك الأحد لأنك أردت ممارسة الجماع، أليس كذلك؟

جيد: نعم، أعتقد أن هذا صحيح، في الغالب. (يشعر بالخرج قليلاً).

جين: أجد صعوبة في الرغبة في ممارسة الحب عندما لا يتم لمسي لفترة بطريقة غير جسدية.

جيد: حقًا؟ ("أرغب في ممارسة الجماع معها في أي وقت، وفي أي مكان، ما لم أكن جائعًا") جين: حقًا.

جيد: ليست لدي هذه المشكلة.

جين: أعلم أنك لا تعاني من هذه المشكلة، لكنني بحاجة إلى الشعور بالقرب منك أولاً، وليس الشعور بالوحدة. هل تفهم ذلك؟

جيد: أفهم، وأرى ذلك. أنا لست كذلك بشأن الجماع، لكنني أفهم. حسنًا، أفهم ما تحتاجينه.

جين: وأفهم أنك تحتاج مني أن أقول نعم في معظم الأوقات؟

جيد: سيكون ذلك لطيفًا.

جين: حسنًا، يمكنني فعل ذلك، إذا لمستني بطريقة غير جسدية أكثر.

جيد: شكرًا لأنك جعلتني أكثر وعيًا بهذا.

جين: على الرحب والسعة.

5. تعلم كيفية بدء ممارسة الجماع ورفضه بلطف.

يشعر العديد من الأزواج بعدم الارتياح عند مناقشة كيفية بدء ممارسة الجماع كما لا يعرفون كيفية قول: "أنا آسف، لست في المزاج المناسب" بطريقة لا تسبب جرحًا أو رفضًا. كما يصعب التعامل مع الرفض. أمل أن تسهل النصائح التالية الأمر.

هناك طريقة تجعل قول "نعم" و"لا" أقل وطأة هي أن تُنشىء عادة متفق عليها في علاقتكما للتعامل مع الجماع. (وتذكّر، "الجماع" يمكن أن يكون أي اتصال إيجابي يحدث بين الزوجين). العادة هي نهج، سواء كانت لفظية أو غير لفظية، يتوقعها كل منكما، ويمكن أن يعوّل عليها، ويتطلع إليها. وهذا يجعل طلب ممارسة الجماع أمرًا صريحًا وروتينيًا. أعرف زوجين لديهما زوج من الدمى الكورية على الرف. عندما يريد أحدهما ممارسة الجماع، يضع إحدى الدمى في وضعية الانبطاح. يشير الشريك إلى اهتمامه من خلال تغيير موضع الدمية الأخرى كذلك. بالطبع، لا تحتاج العادة إلى أن تكون معقدة للغاية أو مبتكرة بشكل خاص. قد تكون عادة الزوجين لبدء العناق أو ممارسة الجماع هي تدليك أحد الشريكين لظهر الآخر بشكل دائري عندما يذهبان إلى السرير. يمكن للشريك بعد ذلك أن يتقلب ويستمر في التواصل الجسدي أو يرفض بلطف.

إحدى العادات التي أجدها فعّالة للغاية لطلب ممارسة الجماع تأتي من المعالجة الشهيرة لوني بارباش. إنها تقترح أن يستخدم الأزواج مقياسًا من 1 إلى 9 للإشارة إلى مدى الشعور بالشهوانية، حيث يعني الرقم 1 "غير شهواني على الإطلاق"، ويعني الرقم 5 "يمكن إقناعي"، ويعني الرقم 9 "لنفعل ذلك!". لذلك، إذا اقترب شريكك منك وأنت لست في المزاج المناسب، يمكنك أن تقول: "أنا أحبك وأنت مثير للغاية، ولكنني الآن عند الرقم 1". وإذا لم تكن متأكدًا، فيمكنك أن تقول له: "الآن أنا عند الرقم 5. لذلك دعنا نتبادل القبلات ولنر كيف ستسير الأمور".

فيما يلي بعض العادات الأخرى التي يستخدمها الأزواج الذين عملت معهم:

قول: "أريد أن أمارس الحب" فقط ببساطة.

تقبيل رقبة الشريك والقول: "أنا أريدك حقًا".

وضع ذراعيك حول شريكك وسؤاله عما إذا كان يرغب في ممارسة الحب.

ترك ملاحظة للشريك تخبره فيها أنك ترغب في ممارسة الحب الليلة.

إرسال بريد إلكتروني أو رسالة نصية مثيرة للشريك خلال اليوم.

إضاءة الشموع في غرفة النوم.

اقتراح الاستحمام معًا.

رفض ممارسة الجماع بلطف

إذا لم تكن في المزاج المناسب، فصدّ شريكك بلطف. إليك بعض الطرق لقول لا دون أن تجرحه كثيرًا. بالطبع، يمكنك التعبير عن ذلك بطريقتك الخاصة!

"عادةً ما أحب ممارسة الجماع معك، لكنني أحتاج إلى تأجيل الأمر. الآن لست في المزاج المناسب حقًا. لكنني ما زلت أجدك جذابًا للغاية".

"أنا آسفة يا عزيزي، لكن هذا ليس الوقت المناسب لممارسة الحب بالنسبة لي. لكنني ما زلت أحبك كثيرًا، وأنت جذاب للغاية".

"أنا منهمك للغاية فقط. لكنني بالتأكيد أريد تأجيل الأمر حتى يكون لديّ شيء أتطلع إليه بأمل ولهفة".

التعامل مع قول "لا"

أيًا كانت العادة التي يتبعها الزوجان لبدء ممارسة الجماع، فمن الضروري ألا تكون هناك عواقب سلبية إذا قال الشريك "لا". قد يكون قول ذلك أسهل من فعله. عندما تقول الزوجة (عادةً) "ليس الليلة" (مرة أخرى)، فغالبًا ما يتفاعل الزوج بالألم، والإحباط، وحتى الغضب.

رد فعله مفهوم، ولكن من المرجح أيضًا أن يقلل من عدد المرات التي تقول فيها زوجته نعم. للتأكيد على هذه النقطة، إليك نتائج تجربة استخدمت فيها نظرية اللعبة لنمذجة التواتر المحتمل لممارسة الجماع بين زوجين افتراضيين. جيم مهتم دائمًا بممارسة الجماع؛ ماري ليست مهتمة كثيرًا. حث حساباتي إلى أنه إذا اشتكى جيم، أو تجهم، أو أخضع ماري بطريقة أخرى "لعقاب سلبي" كلما رفضت محاولاته للتقرب، انتهى بهما الأمر إلى ممارسة الجماع نحو مرة واحدة كل ثلاثة أسابيع. لكن إذا كافأها بالفعل على قول "لا" بعواقب إيجابية (ربما يعبر عن تفهمه أو يسألها عما تود القيام به)، فإن معدلها يرتفع إلى أربع مرات في الأسبوع. ورغم أن هذا يبدو غير منطقي، فإن النتائج تشير إلى أن الأزواج الذين يكافئون زوجاتهم على قول لا سينتهي بهم الأمر إلى ممارسة الجماع أكثر بكثير!

بالطبع، من المستحيل التنبؤ بالتكرار الدقيق للقاءات الحميمة بين زوجين معينين. الهدف هو أنه، بالنسبة لكل من الأزواج والزوجات، كلما زادت قدرتك على استماع، وتفهم، واحترام قول "لا" من شركائكم بشأن أي مشكلة زوجية، كان هناك المزيد من قول "نعم" في علاقتكم.

في هذا الفصل حاولت تقديم نصائح عملية لمساعدتكم على حل بعض المشاكل الزوجية الشائعة. لكن في بعض الأحيان، مهما حاولتم جاهدين إنهاء الخلاف، لا يمكنكم فعل ذلك. إذا كان الأمر كذلك، فأنتم تتعاملون مع مشكلة دائمة. تجنّب مثل هذه المشكلة أو الخروج منها هو أحد التحديات الرئيسية التي يواجهها جميع الأزواج. سوف يوضح لكم مبدئي التالي كيفية إنقاذ زواجكم -من الخلافات التي لا يمكن التوفيق بينها- أو حمايته.

المبدأ 6: التغلب على الجمود

أنتِ ترغيبين في إنجاب الأطفال؛ وهو لا يرغب في ذلك. هو محب للبقاء في المنزل؛ وأنتِ مستعدة لحضور حفلة كل ليلة. يواجه جميع الأزواج بعض الاختلافات التي لا يمكن التوفيق بينها. لكن عندما لا يجد الأزواج طريقة للتكيف مع هذه الخلافات الدائمة، تكون النتيجة هي الجمود. عندما يقع الأزواج في الجمود بشأن المشكلات، فإن الصورة التي تتبادر إلى ذهني هي قبضتان متعارضتان. لا يستطيع أي منهما إحراز أي تقدم في جعل الآخر يفهم وجهة نظره ويحترمها، ناهيك عن الموافقة عليها. كنتيجة، يعتبر كل منهما الشريك الآخر أنانيًا محضًا. يصبح كل منهما أكثر تمسكًا بموقفه، مما يجعل التنازل مستحيلًا.

بينما يمكن للأزواج أن يقعوا في الجمود بشأن مشكلات مهمة، مثل اتخاذ قرار حول أسلوب تربية أطفالهما، فليس من غير المألوف أن يصلا إلى خصومة بشأن اختلافات تبدو تافهة لدرجة سخرية لأي شخص خارج العلاقة، مثل الدقة في المواعيد أو حتى طريقة طي مناديل المائدة. عادةً ما تعكس هذه المشكلات اختلافات أساسية في الشخصية أو تفضيلات نمط الحياة. سواء بدت هذه الأمور مهمة أو تافهة للغرباء، فإن جميع الخلافات التي تؤدي إلى الجمود تتشارك في أربع خصائص. ستعرف أنك وصلت إلى الجمود إذا:

1. خضتما نفس الجدل مرارًا وتكرارًا دون التوصل إلى حل.

2. لم يستطع أي منكما معالجة المشكلة بروح الدعابة، أو التعاطف، أو المودة.

3. ازدادت هذه المشكلة استقطابًا مع مرور الوقت.

4. بدأ التنازل مستحيلًا لأنه يعني خيانة للمبادئ؛ التخلي عن شيء مهم وجوهري لمعتقدات، أو قيم، أو شعور بالذات.

كما هو الحال مع معظم الصعوبات، فإن أفضل طريقة للتعامل مع الجمود هي تجنبه من البداية. لحسن الحظ، كلما أصبحت أكثر مهارة في اتباع المبادئ الستة الأخرى، قلّ احتمال وقوعك في الجمود بشأن الخلافات الشائكة. ومع تعمق معرفتكم وثقة كل منكما بالآخر، ستجدان أن الخلافات التي كانت تغمركما سابقًا يمكن التعامل معها بسهولة أكبر، خاصةً إذا استفدتما من التمارين الواردة في هذا الفصل حول الأحلام الخفية. يعد الاطلاع على تلك اللحظات الصغيرة التي "تفتقدان" فيها احتياجات كل منكما عنصرًا أساسيًا مهمًا لمنع الجمود أيضًا. إذا كان أي منكما يشعر بالألم الشديد بسبب إهمال يبدو بسيطًا، فربما تحتاجان إلى قضاء بعض الوقت الإضافي في تعزيز المودة والتقدير لديكما (الفصل 5) والتمرّن على الاتجاه نحو بعضكما (الفصل 6). إن عدم الاعتراف بهذه اللحظات الصغيرة والتحدث عنها قد يجعل العلاقة أكثر عرضة للجمود بسبب مشاكل كبيرة.

عندما يتمكن الأزواج من تجنب الجمود، يبدأون التعامل مع مشاكلهم الدائمة كما لو كانوا يتعاملون مع حساسية مزعجة أو آلام الظهر. إنهم يعلمون أن المشكلة لن تختفي أبدًا، لكنهم يتمكنون من منعها من سحق حياتهم معًا. بالطبع، عندما تكونان في خضم الجمود، قد يبدو من المستحيل أن تتمكنوا من إدارة الخلاف بسهولة، مثل، تلكؤ الركبة. لكن يمكنكما فعل ذلك. تذكّر أنه ليس عليكما حل المشكلة للتغلب على الجمود. ليس على أي منكما أن "يستسلم" أو يشعر "بالخسارة". الهدف هو أن تكونا قادرين على الاعتراف بالمشكلة ومناقشتها دون جرح بعضكما.

مما تتكون الأحلام

لتجاوز طريقة الخروج من حالة الجمود، عليك أولاً أن تفهم أنه مهما بدت المشكلة بسيطة، فإن الجمود هو إشارة إلى أن كليكما لديه أحلام لحياتكما لا يدركها الآخر، أو لم يعترف بها، أو لا يحترمها. وأقصد بالأحلام هنا الآمال، والتطلعات، والرغبات التي تشكل جزءاً من هويتكما وتُضفي هدفاً ومعنى لحياتكما. يمكن أن تعمل الأحلام على العديد من المستويات المختلفة. بعضها عملي للغاية (مثل الرغبة في تحقيق قدر معين من المدخرات)، بينما بعض آخر عميق. غالباً ما تبقى هذه الأحلام العميقة خفية بينما تظهر الأحلام البسيطة بوضوح كما تسهل رؤيتها. على سبيل المثال، قد يكون ما وراء حلم جني الكثير من المال حاجة إلى الأمان.

غالباً ما تكون أحلامنا العميقة نابعة من الطفولة. ربما تتوق إلى إعادة صنع بعض أفضل ذكرياتك للحياة الأسرية من شبابك؛ مثل تناول العشاء معاً كل ليلة دون مقاطعة بسبب التلفاز أو الرسائل النصية. أو، قد تشعر بالحاجة النفسية إلى إبعاد نفسك عن ذكريات الطفولة المؤلمة من خلال عدم تكرار نفس الأنماط أو الأنشطة. على سبيل المثال، قد تعارض العشاء العائلي إذا كانت وجبة العشاء في منزل طفولتك غالباً ما كانت مكاناً للعداء بين والديك مما جعلك تعاني من عسر الهضم.

فيما يلي قائمة ببعض الأحلام "العميقة" الشائعة التي عبّر عنها الأزواج الذين عملت معهم.

1. الشعور بالحرية.

2. الشعور بالسلم.

3. استكشاف هويتي.

4. المغامرة.

5. رحلة روحية.

6. العدالة.

7. التقدير.

8. الاتساق مع قيَمي السابقة.

9. التعافي.

10. الشعور بالقوة.

11. التعامل مع التقدم في العمر.

12. استكشاف الجانب الإبداعي من نفسي.

13. التغلب على الماضي المؤلم.

14. طلب المغفرة من الله.

15. استكشاف جزء قديم فقدته من نفسي.

16. الشعور بالنظام.

17. أن أكون منتجًا.

18. ترتيب أولوياتي.

19. استكشاف الجانب المادي من نفسي.

20. أن أكون قادرًا على المنافسة والفوز.

21. السفر.

22. التكفير عن أخطائي.

23. إنهاء فصل من حياتي؛ وداعًا لشيء ما.

كل هذه الأحلام جميلة. ولا يوجد أي منها سيئ بطبيعته للزواج. لكن يمكن للحلم أن يسبب مشكلات إذا كان شريكك لا يحترمه أو إذا أخفيته. وفي ظل هذه الظروف، قد تواجهان نزاعات علنية حول المشكلة، أو قد تكون سرية ولا يتم التعبير عنها إلا رمزيًا. في الحالة الأخيرة، قد يعتقد الزوجان أنهما على خلاف حول ما إذا كانا سيخرجان لتناول العشاء كل ليلة أحد، لكن المشكلة الأساسية تتعلق بشيء أعمق بكثير من وجبة مطعم. تحتل ليلة الأحد مكانة خاصة في قلوبهما، نابعة من طفولتيهما. هي حلمها أن تتناول الطعام في الخارج لأن عائلتها كانت تفعل ذلك كل يوم أحد، وهي متعة جعلتها تشعر بأنها مميزة. لكن بالنسبة لزوجها، كانت وجبة المطعم دائمًا أقل متعة بكثير من أن تطهو والدته المشغولة للغاية للعائلة؛ وهو شيء لم تفعله إلا يوم الأحد. لذلك فإن مسألة المطعم مقابل وجبة المنزل رمزية حقًا لما يجعل كلاً منهما يشعر بأنه محبوب.

عندما تُحترَم الأحلام

لماذا يتعامل بعض الأزواج بصدق رطب للغاية مع مثل هذه الأنواع من المشكلات بينما يعلق الآخرون فيها؟ الاختلاف هو أن الأزواج السعداء يدركون أحلام بعضهم ويعتبرون مساعدة بعضهم في تحقيقها أحد أهداف الزواج. تقول جوستين، التي تعيش حياة زوجية سعيدة مع مايكل: "نريد أن نعرف ما يريده الطرف الآخر في حياته". لكنها قد تكون تتحدث نيابة عن جميع الأزواج الأذكياء عاطفيًا. في العلاقات المرضية، يدمج الشركاء أهداف بعضهم في مفهومهم لما يدور حوله زواجهم. يمكن أن تكون هذه الأهداف ملموسة مثل الرغبة في العيش في نوع معين من المنازل أو الحصول على درجة أكاديمية معينة. لكنها يمكن أن تكون أيضًا غير ملموسة، مثل الرغبة الشديدة في الشعور بالأمان أو الرغبة في رؤية الحياة كمغامرة رائعة.

تريد شيلي الالتحاق بالجامعة. يسمح لها الراتب الكبير الذي يتقاضاه مالكوم بذلك. لكنه يتوق إلى الاستقالة من وظيفته المجهدة في التسويق لأن حلمه أن يكون رئيسًا لنفسه ويبنى قوارب. في الزواج السعيد، لا يصر أي من الزوجين على أن يتخلى الآخر عن حلمه أو يحاول التلاعب به. يعملان معًا كفريق واحد، مع وضع رغبات كل منهما وتطلعاته في الاعتبار. ربما يقرر مالكوم الاستمرار في العمل الروتيني حتى تُنهي شيلي دراستها. ربما تدرس شيلي بدوام جزئي أو تعلق دراستها لمدة زمنية متفق عليها. قد تتطلب الأمور العملية تأجيل أحد أحلامهما أو كليهما لفترة من الوقت. لا يهم ما يقرران القيام به حقًا. الغاية هي أن تضمن فكرتهما عن الزواج دعم كلا الحلمين. الطريقة التي يتخذان بها مثل هذه القرارات -بالاحترام المتبادل والاعتراف بتطلعات بعضهما- هي جزء مما يجعل علاقتهما ذات معنى كبير بالنسبة لهما.

فرس اسمها دافني

عندما لا يكون أحد الزوجين على دراية بأهمية دعم أحلام شريكه أو لا يقدرها جيدًا، فإن الجمود يكاد يكون حتميًا. كان هذا السبب الأساسي للمشاكل الزوجية الشديدة بين إد Ed ولوان، وهما زوجان من سياتل أجريت معهما مقابلة في مختبر الحب الخاص بي لبرنامج إخباري تلفزيوني. عندما كان إد ولوان في المختبر معًا، كان بإمكانك أن ترى أن مودتهما وتقديرهما لا يزالان موجودين. لكنهما كانا يعانيان من ضغوط هائلة بشأن فرس لوان البالغة من العمر تسع سنوات، دافني، التي كانت كثيرًا ما تتنافس بها في مسابقات الفروسية.

قبل زواجهما، كان "إد" مفتونًا للغاية بفرس لوان. لكن الآن بعد أن واجه الفواتير الشهرية لرعاية دافني ونفقاتها، أصبحت مصدرًا للتوتر بينه وبين زوجته. أراد أن تبيع لوان الفرس حتى يتمكننا من توفير المال. وكلما زاد الجدل بينه وبين لوان بشأن بيع دافني، زاد خوفه، بداخله، من أنها تهتم بالفرس أكثر من اهتمامها به وبزواجهما.

تحدث الزوجان عن هذه المشكلة في ثلاث جلسات مدتها خمس عشرة دقيقة، تم بث مقتطفات منها في البرنامج. بين هذه الجلسات، دربتهما أنا وفريقي، باستخدام أنواع التقنيات التي ستجدها في هذا الفصل. قيل للوان ألا تتخلى عن حلمها وأن تتأكد من أن "إد" يفهم أنه يأتي في المرتبة الأولى في قلبها. لقد ساعدنا "إد" على فهم أن مساعدة لوان في تحقيق حلمها بالمشاركة في مسابقات الفروسية بدافني هو جزء من دوره كزوج لها. كان يحتاج أيضًا إلى قبول تأثير لوان عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرارات المالية. بحلول نهاية الجلسات الثلاث، حقق "إد" ولوان قفزة كبيرة إلى الأمام في زواجهما. عندما أخبر "إد" لوان أنه سيدعم قرارها بالاحتفاظ بدافني، أضاءت ابتسامتها العريضة الشاشة. في النهاية، باعت لوان دافني لاستئجار حضان أصغر سنًا (على الرغم من أنها لا زالت تزور دافني). وواصلت المشاركة في مسابقات الفروسية، كما استمر إد في دعم رغبتها في القيام بذلك.

عندما تخفى الأحلام

بالنسبة لإد ولوان، من الواضح أن الحلم كان السبب الأساسي لخلافهما. كان التحدي يتمثل في احترام الحلم واحتياجات بعضهما. لكن بالنسبة للعديد من الأزواج، فإن الحلم الذي يمثل جوهر الخلاف ليس واضحًا للغاية. لا يمكن للزوجين الخروج من الجمود إلا من خلال اكتشاف هذا الحلم.

لنأخذ حالة كاثرين وجيف. فقد كانا يعيشان حياة زوجية سعيدة إلى أن حملت كاثرين. فجأة، بدا لجيف، أن معتقداتها أصبحت تلعب دورًا أكثر مركزية في حياتها. عندما اكتشف أنها كانت تتحدث مع والدها بشأن توريث هذه المعتقدات لطفلهما، غضب بشدة. لم يكن يرغب في أن يتلقى طفله أي نوع من التعليم الرسمي في هذا الخصوص.

بحلول الوقت الذي ناقشت فيه كاثرين وجيف هذا الخلاف في مختبري، كانا قد وصلا إلى حالة جمود بشكل واضح. يمكنني القول إن زواجهما كان في خطر شديد لأنهما كانا بعيدين عاطفياً عن بعضهما. وحتى أثناء مناقشة المشكلات الشخصية للغاية المتعلقة بالعائلة، لم يرفعا أصواتهما، أو يبكيا، أو يبتسما، أو يلمسا بعضهما. كانا قادرين على التحدث بعقلانية عن اختلاف رأيهما، لكنهما كانا منفصلين عاطفياً. وبما أن مشكلتهما كانت في الواقع عاطفية -تتعلق بمشاعرهما تجاه الأسرة، والأبوة- فلن يكون بمقدور أي قدر من التحليل الفكري الدقيق حلها.

في جلستهما التالية، اقترحت عليهما بدلاً من محاولة حل المشكلة، أن يستمعا فقط إلى بعضهما ويتحدثان عما ترمز إليه هذه المعتقدات بالنسبة لهما. كانت هذه هي الطريقة الوحيدة للوصول إلى الأحلام الخفية التي كانت تؤجج الخلاف. بدأت كاثرين أولاً. وصفت كيف ساعدها إيمانها على تجاوز الأوقات العصيبة للغاية. مر والداها بطلاق مريع. لمدة عشر سنوات، لم يكن لوالدها أي اتصال بالعائلة. أصبحت والدتها مكتئبة للغاية لدرجة أن كاثرين لم تستطع الاعتماد عليها. لقد شعرت بأنها غير محبوبة ووحيدة تمامًا حتى لجأت إلى دار العبادة، التي احتضنتها. لم تشعر بقرابة مع زملائها هناك فحسب، بل شعرت بالراحة من خلال الصلاة. في أوقات الشدة، جلب لها الشعور بحب الله راحة عميقة. بدأت كاثرين بالبكاء وهي تتذكر تلك الأوقات الصعبة والمواساة التي وجدتها في معتقداتها.

أوضح جيف أنه على عكس عائلة كاثرين المفككة، كانت عائلته قوية ومحبة للغاية. عندما مر بأوقات صعبة، كان يلجأ دائماً إلى والديه. أراد أن يشعر طفله بنفس الثقة فيه وفي كاثرين.

كانت لدى جيف وكاثرين أحلام متعارضة: فقد كان يتخيلهما كعائلة سعيدة ستوفر كل الحب والدعم اللذين يحتاجهما أطفالهما.

كان الحل لإنهاء الجمود بالنسبة لجيف وكاثرين (وبالنسبة لجميع الأزواج) هو مناقشة السبب وراء أهمية موقفهما بصورة واضحة؛ خاصة الانفتاح بشأن السر وراء موقفهما وما

يعنيه لهما. نسمي هذا النوع من المناقشة "الأحلام الكامنة وراء الخلاف" كنهج للتعامل مع الجمود. إنه لا يساعد في التخفيف من حدة المشكلة الصعبة فحسب، بل يزيد أيضًا من شعوركما بالألفة والارتباط.

عندما اتبع جيف وكاثرين هذا النهج لمناقشة أحلامهما بصورة واضحة، تغير جو الغرفة بشكل ملحوظ. أخبر جيف كاثرين بأنه يحبها. أدرك أخيرًا أن رغبتها لطفلها نابغة من حبها العميق لطفلها؛ لطفله. أدرك أنه من "المنطقي تمامًا" أن ترغب بدافع هذا الحب أن تحمي الطفل من الشعور بالألم الذي عانت منه. ساعده هذا على إعادة الاتصال بمشاعره العميقة تجاه كاثرين، والتي دُفنت تحت كل الاستياء والغضب.

في الجلسة الأولى، لم يكن هناك أي تعبير عن العاطفة بين الزوجين. لكن هذه المرة، يمكنك رؤية التعاطف على وجه جيف وهو يستمع إلى زوجته تحكي عن طفولتها. وعندما بكت، منحها مناديل وشجعها على الاستمرار في الحديث. واستمعت كاثرين بنفس القدر من الاهتمام إلى جانبه من القصة.

الآن بعد أن ظهرت المشاكل الحقيقية إلى العلن، تمكن جيف وكاثرين من التحدث عن تربية ابنهما بطريقة تُكرم رؤيتهما معًا.

من غير المحتمل التخلص من مثل هذه المشكلات العميقة في جلسة واحدة فقط. لكن جيف وكاثرين اتخذوا خطوة أولى مهمة. اتجها نحو بعضهما واعترفا باحترام بأحلام كل منهما لطفلها. واتفقا على طلب المزيد من الإرشاد النفسي للاستفادة من نجاح جلسة المختبر. هل ستختفي هذه المشكلة إلى الأبد أو سيتم حلها في علاقتهما؟ ربما لا. لكنهما بدءا التعايش معها بسلام.

كن محققًا للأحلام

إذا وصلت إلى حالة الجمود في أي مشكلة في زواجك، كبيرة كانت أو صغيرة، فأنت بحاجة إلى التعرف على الحلم أو الأحلام التي تؤجج الخلاف. أحد المؤشرات الجيدة على أنك في صراع مع حلم خفي هو أنك تعتبر شريكك مصدر المشكلة الزوجية. إذا وجدت نفسك تقول، على سبيل المثال، إن المشكلة ببساطة هي أنه مهمل أو أنها غير مسؤولة أو متطلبة للغاية، فهذه علامة على وجود حلم خفي. قد يشير ذلك إلى أنك لا ترى دورك في إنشاء الخلاف لأنه تم إخفاؤه عن الأنظار.

يعد كشف الحلم الخفي تحديًا. من غير المرجح أن يظهر الحلم حتى تشعر بأن زواجك مكان آمن للتحدث عنه. لهذا السبب من المهم أن تبدأ بالعمل على المبادئ الثلاثة الأولى، الموضحة في الفصول 4 و 5 و 6، من أجل تعزيز صداقتك مع شريكك.

استمروا في العمل على خلافاتكم غير القابلة للحل. الأزواج الذين يضعون معايير عالية لزواجهم أكثر عرضة لبناء زيجات مُرضية للغاية من أولئك الذين يخفضون توقعاتهم.

في كثير من الأحيان، تبقى الأحلام الشخصية العميقة غير معلنة أو خفية لأننا نفترض أنها يجب أن تكون كذلك لنجاح العلاقة. من الشائع ألا يشعر كلا الشريكين بأن لهما الحق في أحلامهما. قد ينظران إلى رغباتهما على أنها "طفولية" أو "وهمية". لكن مثل هذه التسميات لا تُنهي الرغبة. لذلك إذا لم تُكرم العلاقة الحلم، فإن الخلاف سيحدث حتمًا تقريبًا. بعبارة أخرى، عندما تخفي حلمًا، فإنه يظهر مجددًا بشكل متخفٍ؛ كخلاف بالغ التعقيد.

التمرين 1: اكتشاف الأحلام

سيمنحك هذا التمرين الكثير من الممارسة على اكتشاف الأحلام المخفية دون التركيز في البداية على علاقتك الخاصة. فيما يلي ستة أمثلة من الخلافات الشائعة بالغة التعقيد. اقرأ كل مثال، وفكر في الأحلام التي قد تكون مخفية داخل منظور كل شريك. ابتكر قصة أو سردًا موجزًا يشرح موقف كل شريك. في كل حالة، تخيل أن هذا هو موقفك وأنه من

الصعب عليك جدًا الاستسلام. فكر فيما يعنيه موقفك بالنسبة لك وأسباب هذا الحلم. سيساعدك تخيل أحلام الآخرين على فتح الباب للأحلام التي تسبب الجمود في زواجك.

هذا تمرين إبداعي لا توجد له إجابات صحيحة أو خاطئة. لقد أدرجنا أحلامًا وقصصًا مقترحة للأزواج. لكن حاول ألا تنظر إلى قصصنا عن أحلام هؤلاء الأزواج حتى تتوصل إلى أحلامك الخاصة. ستستفيد أكثر بكثير من هذا التمرين إذا قمت به بنفسك.

براندون وأشلي

براندون: أعتقد أن زوجتي مرتبة ومنظمة للغاية. أجد نفسي أحاول باستمرار العثور على الأشياء بعد أن تنظف. أعتقد أنها غير مراعية ومتحكمة بشكل مفرط، لقد سئمت من ذلك.

أحلامه الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: أريد أن أشعر بالحرية في منزلي. كانت أمي مهتمة للغاية بالمظاهر وكانت تحافظ على المنزل نظيفًا بشكل مفرط، مع تغطية الأثاث بالبلاستيك. كانت تلح علي طوال الوقت لأنظف. إن نظافة زوجتي وتدميرها الدائم يجعلانني أشعر بما شعرت به عندما كنت طفلًا. بالنسبة لي، المنزل الفوضوي يعني الراحة والحرية من النقد.

أشلي: أحب قدرًا معينًا من النظام والنظافة في منزلنا. أجد نفسي أقوم باستمرار بتنظيف فوضى زوجي. أعتقد أنه غير مراعي، لقد سئمت من ذلك.

أحلامها الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: عندما يكون المنزل في حالة من الفوضى، فإن ذلك يعيدني إلى فوضى شبابي. عندما كنت طفلة، لم يكن هناك شيء يمكنني الاعتماد عليه. على سبيل المثال، لم أعرف أبدًا من، إن كان هناك أحد، سيتأكد من وصولي إلى المدرسة والعودة منها. كان أبي ينسى أن يأخذني، وكنت أكرهه بسبب ذلك أحيانًا. ثم أعود إلى المنزل، وغالبًا ما لا يكون هناك عشاء ولا ملابس نظيفة. كان يقع على عاتقي إنشاء كل النظام والشعور بالمسؤولية لإخوتي الأصغر سنًا. كنت مستاءة من الاضطرار إلى القيام بكل

ذلك. حلمي هو توفير بيئة عائلية أكثر صحة لأطفالي وعائلتي. بالنسبة لي، يعني النظام التوقعية، والأمان، والسكينة. أريد ذلك لأطفالي.

كايل ونيكول

كايل: زوجتي عاطفية جدًا وتزعم أنني غير عاطفي للغاية. هذا الاختلاف بيننا يجعلني أشعر بأنها مبالغة في ردود أفعالها وخارجة عن السيطرة في بعض الأحيان، وربما حساسة بشكل مفرط. أعتقد أن التحلي بالعقلانية هو أفضل نهج عادةً في المواقف العاطفية القوية، وليس زيادة العاطفية. تزعم زوجتي أنني من الصعب فهمي ومنعزل للغاية.

أحلامه الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: نشأت في عائلة حيث كان الجميع مُناقشين. كنا نحب الجدل مع بعضنا. كان أبي دائمًا يطرح سؤالاً، ويتحداني، ثم يتبنى موقفًا معاكسًا لموقفي. كانت المناظرة بلا قيود، وكنا جميعًا نحبا. لكن الانفعال كان غير مسموح في مسابقة المناظرات هذه. بمجرد أن ينفعل شخص ما، ينتهي الجدل. لذلك كان التحكم في العواطف موضع تقدير كبير في عائلتي. ولا يزال كذلك. لذلك ربما يجب أن أكون أكثر عاطفية، هذا ليس تكويني. حلمي هو أن أكون قويًا. أرى العاطفة ضعفًا.

نيكول: أنا عاطفية جدًا، بينما زوجي غير عاطفي للغاية. هذا الاختلاف بيننا يجعلني أشعر بأنه غير مبالٍ و"مزيف" في بعض الأحيان، وغير حاضر فعليًا. في كثير من الأحيان لا أعرف ما يشعر به. أشعر بالإحباط بسبب هذا الاختلاف بيننا.

أحلامها الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: أنا مجرد شخص عاطفي، وهذا كل ما في الأمر. أعتقد أن هذا ما تدور حوله الحياة، الشعور بالأشياء، والتواصل، والاستجابة. هذا ما يجب أن يعنيه "التحلي بالمسؤولية"، أو "القابل للاستجابة"، أو القدرة على الاستجابة. هذه أكبر قيمة بالنسبة لي. أنا أستجيب لكل شيء من حولي، للفن الرائع، والنمط المعماري، والأطفال، والرياضة، والأفلام الحزينة، وكل شيء! أن تكون عاطفيًا يعني ببساطة أن تكون حيًا. هذه هي الطريقة التي نشأت بها، وأنا سعيدة بذلك. حلمي هو أن أشارك عاطفتي مع

الشخص الذي أحبه. إذا لم أستطع ذلك، فإن الزواج محكوم عليه بالفشل، والزيف، والوحدة.

آفا وتوماس

آفا: زوجي غيور بشكل مفرط، خاصةً في الحفلات. أعتقد أن المناسبات الاجتماعية هي وقت للقاء أشخاص جدد، مما أجده شيقًا للغاية. لكن زوجي خجول وانطوائي. يزعم أنني أغازل في الحفلات، لكن هذا ليس صحيحًا على الإطلاق. أجد الاتهام مهينًا، وذلك يجعلني غاضبة. لا أعرف كيف أطمئنه، لقد سئمت من عدم الثقة بي.

أحلامها الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: أنا حقًا لا أغازل، ولا أهتم بأي شخص سوى زوجي. الأمر فقط أن الحفلات هي طريقي الوحيدة لإرضاء جانبي الاجتماعي والجامح. أنا حقًا لا أريد أن أكون مسئولة عن أي شخص آخر عندما أذهب إلى حفلة. حلمي هو أن أشعر بالحرية للاستكشاف.

توماس: في الحفلات والأماكن الأخرى، تنظر زوجتي إلى رجال آخرين وتتصرف بطريقة مغازلة. أجد هذا الأمر مزعجًا ومهينًا. لقد تحدثت بهذا الأمر مرارًا وتكرارًا لكنني لا أستطيع جعلها تتوقف.

أحلامه الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: لطالما أردت أن أشعر بأنني "كافٍ" لشخص مميز في حياتي. هذا حلمي: أن أشعر بأنني جذاب ومرغوب فيه لشريكتي. أريد أن تهتم بي شريكتي، بمعرفتي وأن تكتشف ما أفكر فيه، وما أنا عليه من الداخل. سيكون الأمر رومانسيًا للغاية إذا تمكنت من الذهاب إلى حفلة مع زوجتي ولم تلاحظ حتى وجود رجل آخر هناك، بل كانت عيناها تنظران إليّ فقط، وكانت راضية تمامًا بقضاء ساعات معي فقط.

ميليسا و ليام

ميلييسا: يحب زوجي ممارسة الجماع أكثر مني بكثير. لا أعرف ماذا أفعل عندما يستمر في الاقتراب مني من أجل العلاقة الحميمة. لا أعرف كيف أقول لا بطريقة لطيفة. هذا النمط يجعلني أشعر كأنني وحش. لا أعرف كيف أتعامل مع هذا الأمر.

أحلامها الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: تعرضت لسوء معاملة جسدية منذ زمن بعيد. لم تكن لدي أي سيطرة على الأمر، وكان الأمر فظيئًا جدًا، لكنه حدث بالفعل. أعلم أن شريكى ليس مسئولاً عن العديد من المشاعر التي أعاني منها الآن. لكنني أشعر بأن ممارسة الجماع يمكن أن تكون مقبولة فقط إذا كانت وفقًا لشروطي. لقد شهد زواجي الكثير من الشفاء والرفق، لكنني ربما لن أتغلب أبدًا على هذه المشاعر التي مررت بها بسبب صدمة نفسية حقيقية. حلمي هو أن تكون الحميمة وفقًا لشروطي فقط.

ليام: أرغب في ممارسة الجماع أكثر بكثير من زوجتي. دائمًا ما أشعر بأن مشاعري تنجرح كلما رفضتني. هذا النمط يجعلني أشعر بأنني غير جذاب وغير مرغوب فيه. لا أعرف كيف أتعامل مع هذا الأمر.

أحلامه الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: حلمي هو أن تبدأ شريكتي بالاقتراب مني وبشكل ما "تنساق" إليّ بشغف، وأخمن أن تكون منجذبة إليّ حقًا على الرغم من أنني لا أعتقد أنني جذاب لتنظر إليّ. بالنسبة لي، ممارسة الجماع الوسيلة إلى الشعور بالارتباط العميق والقبول الكامل من الطرف الآخر.

إيثان وبريتاني

إيثان: أعتقد أن زوجتي بخيلة للغاية عندما يتعلق الأمر بالمال ولا تؤمن بإنفاق ما يكفي لمجرد الاستمتاع بالحياة والمرح. كما أنني أستاء من عدم تمتعي بمزيد من الحرية الشخصية والتحكم عندما يتعلق الأمر بالمال.

أحلامه الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: الحياة قصيرة للغاية للادخار من أجل المستقبل طوال الوقت. أعلم أن قدرًا معينًا من ذلك ضروري، لكنني أريد أن أشعر بأنني لا أعيش من أجل الغد فقط. لا أريد أن أشعر بأن الحياة تفوتني. وهذا ما أشعر به كثيرًا، أنني لست مميزًا بما يكفي "لإنفاق" المال عليّ. أريد أن أشعر بأنني مميز وعلى قيد الحياة. أعتقد أن هذا يرجع إلى اضطراري دائمًا إلى الاقتصاد عندما كنت فقيرًا. لكننا الآن نكسب دخلًا جيدًا، ولم أعد مضطرًا للعيش بهذه الطريقة بعد الآن.

بريتاني: أعتقد أن زوجي غير عملي عندما يتعلق الأمر بالمال وينفقه بتسرع وأنا بريتاني زائدين.

أحلامها الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: أريد أن أستمتع بالحياة، ولكن ضمن حدود. بالنسبة لي، مشكلة العالم هي الجشع. يبدو أن الناس لا يستطيعون أبدًا امتلاك ما يكفي من "الأشياء" أو الحصول على ما يكفي من المال. فقط انظر إلى الأمريكيين في العطلات، بكل ما لديهم من أشياء، وعربات التخميم، والدراجات النارية، والقوارب، والسيارات. لا أريد أن أرغب بالأشياء. أريد أن أكون راضية بقليل من الأشياء ومبلغ صغير من المال. أنا حقًا لا أحتاج إلى الكثير لأكون سعيدة. لذلك أرى نفسي مثل الراهب، الذي لديه هدف في الحياة، وهذا ما لديّ بالفعل. يمكن للراهب أن يكتفي بالقليل جدًا، وأن يكون قانعًا، ويحصى كل النعم في الحياة، وهناك الكثير من النعم. لذلك أؤمن بالادخار والإنفاق القليل جدًا. بالنسبة لي، هذه هي الطريقة التي يجب أن يعيش بها المرء حياة أخلاقية. من أين يأتي هذا؟ أعتقد أنه يأتي من أبي، الذي كان مقتصدًا للغاية أيضًا. بفضل، كانت عائلتنا تعيش حياة طيبة دائمًا، وعندما توفي، حظيت أمي بإعالة جيدة. أنا أقدر ما حققه.

أماندا وماسون

أماندا: زوجي يحب أن يظل على اتصال وثيق بعائلتنا أكثر مني. بالنسبة لي، الروابط العائلية، مصادر كبيرة للتوتر وخيبة الأمل. لقد انفصلت عن عائلتي، وأريد مسافة أكبر بكثير.

أحلامها الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: لقد بذلت الكثير من الجهد للابتعاد عن عائلة مفككة للغاية. كان والداي غير مباليين وبعيدين للغاية. انتهى الأمر بأختي في مستشفى الأمراض العقلية، وأصبح أخي مدمناً على المخدرات. كنت الوحيدة التي هربت؛ من خلال الابتعاد كثيرًا عن عائلتي والاقتراب الشديد من أصدقائي. لطالما كانت الصداقات تعني الكثير بالنسبة لي ولا تزال مهمة للغاية. لكنني حذرة من الاقتراب من عائلة زوجي. أرى الكثير من الأنماط المختلفة، وهي تخيفني. حلمي هو بناء تقاليد عائلتنا الخاصة والحفاظ على استقلاليتنا.

ماسون: أحب أن أبقى على اتصال وثيق بعائلتي أكثر من زوجتي. بالنسبة لي، الروابط العائلية مهمة للغاية. لطالما كان والداي بجانبني أثناء التحديات المهمة للغاية. الآن، مع تقدمهما في السن، أريد أن أكون بجانبهما. جاء في الأثر: "لا تتركني عند فناء قوتي". أنا أخذ هذا الالتزام على محمل الجد.

أحلامه الكامنة وراء هذا الخلاف قد تكون: لطالما كان شعور الانتماء إلى عائلة كبيرة مهمًا للغاية بالنسبة لي. أستطيع أن أتذكر العديد من أيام الأحد عندما كان منزلنا يمتلئ بعشرين أو ثلاثين قريبًا. كانت القهوة والمعجنات تتدفق طوال فترة ما بعد الظهر، وكان هناك الكثير من القصص الرائعة، والألعاب المسلية، والضحك. ثم يكون هناك طعام رائع للعشاء. حلمي هو الحفاظ على هذا الشعور بالانتماء إلى المجتمع، والقرب، والراحة الكبيرة.

العمل على مشكلة زوجية بالغة التعقيد

الآن وبعد أن اكتسبت بعض الخبرة في استكشاف الأحلام، فأنت مستعد لمعالجة منطقة الجمود في علاقتك. عليك أن تفهم أن العمل على هذه المشكلات سيستغرق وقتًا. قد تجد عندما تبدأ التعرف على أحلامك والاعتراف بها لأول مرة أن المشكلات بينكما تبدو وكأنها تزداد سوءًا بدلًا من التحسن. كن صبورًا. الاعتراف بأحلامك والدفاع عنها ليس بالأمر

السهل. طبيعة الجمود نفسها تجعل أحلامكما تبدو متعارضة، لذلك أصبح كل منكما متشبثًا بموقفه وتخافان من قبول تأثير بعضكما والتنازل.

الخطوة 1: استكشاف الحلم (الأحلام)

للبدء، اختر خلافًا بالغ التعقيد للعمل عليه. ثم اكتب شرحًا لموقفك. لا تنتقد شريكك أو تلمه. استخدم العبارات التي أدلى بها الأزواج أعلاه كدليل لك؛ لاحظ أنهم لا يتحدثون بالسوء عن بعضهم. بدلاً من ذلك، يركزون على ما يحتاجه كل منهما، ويريد، وما يشعر به تجاه الموقف. بعد ذلك، اكتب قصة الأحلام الخفية التي تكمن وراء موقفك. اشرح من أين تأتي هذه الأحلام ولماذا هي مهمة جدًا بالنسبة لك.

بمجرد أن يفهم كلاكما الأسباب التي تؤجج الجمود، فقد حان الوقت للتحدث عنها. يحصل كل شخص على خمس عشرة دقيقة كمتحدث وخمس عشرة دقيقة كمستمع. لا تحاول حل هذه المشكلة. إن محاولة القيام بذلك الآن من المرجح أن تعطي نتائج عكسية. هدفكما ببساطة هو فهم سبب شعور كل واحد منكما بقوة تجاه هذه المشكلة.

مهمة المتحدث: التحدث بصراحة بشأن موقفه وما يعنيه له. وصف الحلم الذي يؤججه. شرح من أين يأتي الحلم وما يمثله. أن يكون واضحًا وصادقًا بشأن ما يريد، ولماذا هو مهم جدًا. التحدث كما لو كان يشرح حلمه لصديق مقرب أو طرف ثالث محايد. عدم محاولة قمع مشاعره أو التقليل من أهميتها تجاه حلمه لكي يتجنب الألم أو الجدل مع الشريك. إذا وجد صعوبة في ذلك، يراجع النصائح الواردة في الفصل 9 حول التخفيف من حدة بدء النقاش. تنطبق بعض الأساليب نفسها: أي استخدام عبارات "أنا" والتحدث فقط عن مشاعره واحتياجاته. هذا ليس الوقت المناسب لانتقاد الشريك أو الجدل معه. شعوره تجاه الشريك فيما يتعلق بهذا الحلم هي مشكلة فرعية لا ينبغي معالجتها الآن.

مهمة المستمع: تعليق الحكم. عدم أخذ حلم الشريك على محمل شخصي حتى لو كان يتعارض مع حلمه. عدم تضييع الوقت في اختلاق اعتراضات أو طرق لحل المشكلة. دوره

الآن هو فقط الاستماع إلى الحلم وتشجيع الشريك على استكشافه. فيما يلي بعض الأسئلة الداعمة التي يمكنه طرحها. ليس عليه استخدامها حرفياً، ولكن وضع الفكرة والجوهر وراءها في كلماته الخاصة.

أسئلة متلقي الأحلام السحرية

- "ما الذي تعتقده بشأن هذه المشكلة؟ هل لديك بعض القيم، أو الأفكار الأخلاقية، أو المعتقدات الأخرى التي تتعلق بموقفك حول هذه المشكلة؟"
- "ما كل الأشياء التي تشعر بها حيال هذه المشكلة؟"
- "ماذا يعني موقفك بالنسبة لك؟"
- "ما حلمك المثالي هنا؟"
- "أخبرني القصة وراء حلمك. هل يتعلق بماضيك أو طفولتك بطريقة ما؟ أود أن أفهم ما يعنيه لك."
- "ماذا تريد؟ ماذا تحتاج؟ إذا استطعت أن ألوح بعصا سحرية وكان لديك بالضبط ما تحتاجه، كيف سيبدو ذلك؟"

لا تفعل ما يلي:

جورجيا: لطالما حلمت بالذهاب في رحلة تسلق إلى جبل إيفرست.

ناثان: أولاً، لا يمكننا تحمل تكلفة مثل هذا الأمر على الإطلاق. إضافة إلى ذلك، لا أستطيع التفكير في شيء أكثر إرهاقاً من تسلق الجبال. أشعر بالدوار عندما أقف على طاولة.

جورجيا: انس الأمر.

افعل ما يلي:

جورجيا: لطالما حلمت بالذهاب في رحلة تسلق إلى جبل إيفرست.

ناثان: أخبريني المزيد عن ماذا يعني لك تسلق الجبل. ماذا سيبدو لك هذا؟

جورجيا: أعتقد أنني سأشعر بالبهجة، وكأنني على قمة العالم. عندما كنت طفلة، كان يُقال لي دائمًا إنني ضعيفة ولا أستطيع فعل أي شيء. كان والداي يقولان لي دائمًا: "احذري، احذري". أعتقد أن تسلق الجبل سيكون أكثر شيء متحرر يمكنني فعله. سأشعر بإحساس بالإنجاز.

إن استطعت، أخبر شريكك أنك تدعم حلمه. هذا لا يعني بالضرورة أنك تظن أن الحلم يمكن أو يجب تحقيقه. هناك ثلاثة مستويات مختلفة لتقدير حلم شريكك؛ كلها مفيدة لزواجك. الأول هو التعبير عن تفهم الحلم والاهتمام بمعرفة المزيد عنه. على سبيل المثال، يمكن أن يدعم ناثان قرار جورجيا بأخذ دورة في تسلق الجبال والاستماع باهتمام شديد عندما تتحدث عن ذلك، حتى لو لم يكن لديه أي اهتمام بأخذ الدورة معها. المستوى الثاني هو تمكين الحلم بنشاط؛ في هذه الحالة، يمكن أن يقدم ناثان المساعدة لجورجيا في تمويل رحلة تسلق الجبال. المستوى الثالث هو أن تصبح جزءًا من الحلم، وأن تستمتع بتسلق الجبال بنفسك.

إن الاعتراف بآمال وأحلام بعضكما الأعمق والأكثر شخصية واحترامها هو الحل لإنقاذ وتحسين زواجكما.

قد تجد أنك قادر على "تلبية كل التوقعات" مع بعض أحلام شريكك بينما لا تستطيع تجاوز المستوى الأول من الفهم والاهتمام مع أحلام أخرى. لا بأس. خلاصة القول، لتجاوز الجمود ليس بالضرورة أن تصبحا جزءًا من أحلام بعضكما (على الرغم من أن زواجكما سيكون أكثر إثراءً بقدر ما تستطيعان)، بل تقدير هذه الأحلام. في النهاية، أنت لا تريد نوع الزواج الذي تنتصر فيه على حساب سحق شريكك.

الخطوة 2: التهدئة

إن مناقشة الأحلام المتعارضة قد تكون مرهقة. انتبه جيدًا إلى كيفية تفاعل كل منكما مع المحادثة. نبه شريكك إذا شعرت بعلامات التوتر (على سبيل المثال، عندما يبدأ قلبك بالخفقان بقوة). تذكر أنه إذا حدث الغمر العاطفي، فلن تصل المحادثة إلى شيء. لذلك تأكدًا من استخدام محاولات الإصلاح إذا انزعج أي منكما. إذا حدث غمر عاطفي بالفعل، فتوقفًا لمدة عشرين دقيقة على الأقل، واقضيا الوقت في ممارسة أي نشاط يهدئكما. (للحصول على مساعدة إضافية، راجع "تهدئة نفسك وبعضكما" في الفصل 9).

الخطوة 3: الوصول إلى حل وسط مؤقت (طريقة الدائرتين)

الآن حان الوقت لبدء المهمة المستمرة للتصالح مع هذه المشكلة، وقبول الاختلافات بينكما، وإيجاد نوع من الحل الوسط الأولي الذي سيساعدكما على مواصلة مناقشة المشكلة بشكل ودي. تفهما أن هدفكما ليس حل الخلاف؛ فمن المحتمل أنه لن يختفي تمامًا. بدلًا من ذلك، الهدف هو نزع فتيل المشكلة، ومحاولة التخلص من الألم بحيث تتوقف المشكلة عن كونها مصدرًا للألم الشديد.

تبدأ هذه العملية باستخدام تمرين الدائرة في الفصل 9 ("إيجاد أرضية مشتركة"). تحدد المجالات الأساسية الدنيا التي لا يمكنك التنازل عنها. للقيام بذلك، عليك أن تنظر بتمعن إلى قلبك وتحاول تقسيم المشكلة إلى فئتين:

المجالات غير القابلة للتفاوض. هذه هي جوانب الخلاف التي لا يمكنك التنازل عنها على الإطلاق دون انتهاك احتياجاتك الأساسية أو قيمك الجوهرية.

مجالات المرونة. تتضمن هذه الفئة جميع جوانب المشكلة التي يمكنك أن تكون مرناً فيها، لأنها ليست "مثيرة للجدل" للغاية بالنسبة لك. حاول جعل هذه الفئة كبيرة قدر الإمكان والفئة الأولى صغيرة قدر الإمكان.

شارك قائمتيك مع شريكك. اعملا معًا، باستخدام المهارات التي تعلمتها في الفصل 9، توصلنا إلى حل وسط مؤقت. جربنا ذلك لمدة شهرين، ثم راجعنا موقفكما. لا تتوقعا أن يحل هذا المشكلة، بل يساعدكما في التعايش معها بسلام أكبر فحسب.

على سبيل المثال، تؤمن سالي بالعيش في الوقت الراهن؛ إنها تميل إلى أن تكون عفوية ومتساهلة في التعامل مع أموالها. هدف جاس الرئيسي في الحياة هو الشعور بالأمان. إنه يتحرك ببطء وحذر نحو اتخاذ القرارات كما أنه مقتصد للغاية. تؤدي هذه الاختلافات بينهما إلى الخلاف عندما تصر سالي على شراء كوخ جبلي. يرفض جاس على الفور؛ لا يستطيعان تحمل تكاليفه. تشعر سالي بالثقة في أنهما يستطيعان ذلك.

ظلا عالقين في هذه المشكلة لمدة عام. وكلما حاولا مناقشتها، تورطا في شجار صارخ. يخبر جاس سالي بأنه يعتبرها حالة غير مسؤولة تريد دائماً تبديد الأموال التي يعملان بجد لكسبها. وتتهم سالي جاس بأنه يريد سحق كل المتعة والبهجة من حياتها.

للتغلب على الجمود، يجب على جاس وسالي أولاً استكشاف المعنى الرمزي لمواقفهما بشأن الكوخ. في محادثتهما الأولى لمحاولة العمل على هذه المشكلة، تقول سالي إن أحلامها تتلخص في السعي وراء المتعة، والقدرة على الاسترخاء الحقيقي، والشعور بالوحدة مع الطبيعة، وكل ذلك يمكنها تحقيقه بامتلاك كوخ. ورغم أنها تخشى أيضاً أن يرغب جاس في تحويلها إلى موظف بعمل رتيب يعيش فقط من أجل الغد، فإنها لا تقول هذا له الآن. (لقد قالت ذلك كثيراً في الماضي). وبدلاً من ذلك، تركز على ما ترغب به، وليس غضبها ومخاوفها المرتبطة بجاس.

عندما يأتي دور جاس في الحديث، يخبرها أن ادخار المال له الكثير من المعاني الرمزية بالنسبة له. إنه يتوق إلى الشعور بالأمان المالي لأنه يخشى أن يصبح فقيراً في شيخوخته. يتذكر رؤية أجداده يعانون لأنهم كانوا فقراء للغاية. انتهى الأمر بجده في دار مسنين ذات جودة متدنية يعتقد جاس أنها سلبت كرامته. أحد أهدافه الكبرى في الحياة هو عدم الشعور بالذل عندما يشيخ. كما أنه غاضب من سالي لأنه يعتقد أنها متهورة ولديها حاجة

طفولية للإشباع الفوري، وهو ما يشكل تهديدًا لرفاهيته والحياة التي يحاول بناءها. ومع ذلك، فإنه لا يُلقي تلك الاتهامات عليها هذه المرة. وبدلاً من ذلك، يلتزم بشرح ووصف حلمه بالأمان المالي ومصدره من طفولته.

بمجرد أن ناقش سالي وجاس المعنى الرمزي لموقفيهما، حدث التحول. بدلاً من رؤية أحلام بعضهما على أنها تهديدات، يريانها على ما هي عليه: رغبات عميقة لشخص يحبانه. ورغم أن أحلامهما لا تزال متعارضة، فإنهما الآن متحمسان لإيجاد أرضية مشتركة، وإيجاد طريقة لاحترام كل منهما وربما حتى لتلبية كليهما. إليك كيف يفعلان ذلك:

1. يحددان المجالات الأساسية الدنيا التي لا يمكنهما التنازل عنها. تقول سالي إنها يجب أن تمتلك كوخًا. ويقول جاس إنه يجب أن يوفر 30 ألف دولار حتى يشعر بالأمان المالي.

2. يحددان مجالات المرونة. تقول سالي إنها تستطيع أن تكتفي بكوخ صغير على مساحة بضعة أفدنة فقط، بدلاً من المنتجع الكبير الذي كانت تتخيله. كما يمكنها أن تكون مرنة بشأن تحديد توقيت شراء الكوخ. تود شراء واحد الآن، لكن يمكنها الانتظار لبضع سنوات طالما شعرت بأن جاس يدعم القرار ويعملان معًا لتنفيذه. يقول جاس إنه يستطيع أن يكون مرناً بشأن سرعة ادخار 30 ألف دولار طالما يعرف أنهما يعملان بلا اختلاف نحو تحقيق هذا الهدف من خلال توفير مبلغ محدد من راتب كل منهما.

3. يبتكران حلاً وسطًا مؤقتًا يقدر أحلام كليهما. سيشتريان كوخًا صغيرًا، ولكن ليس قبل ثلاث سنوات أخرى. وفي هذه الأثناء، سيخصصان نصف مدخراتهما لسداد دفعة أولى والنصف الآخر لصندوق الاستثمار. في غضون شهرين، سيراجعان هذه الخطة ويقرران ما إذا كانت ناجحة.

يدرك سالي وجاس أن المشكلة الأساسية الدائمة بينهما لن تختفي أبدًا. ستظل سالي حاملة دائمًا، وتتحيل حياة مليئة بالأكواخ والرحلات المغامرة، بينما سيبقى جاس قلقًا بشأن أمنهما المالي، وصندوق التقاعد الخاص بهما، وما إلى ذلك. لكن من خلال تعلم كيفية

التعامل مع اختلافاتهما، يمكنهما تجنب الجمود في أي خلافات محددة تثيرها اختلافاتهما الأساسية.

فيما يلي بعض الأمثلة الأخرى، باستخدام بعض الأزواج من تمرين "اكتشاف الأحلام" أعلاه، والتي توضح كيف يمكنكما تعلم التعايش مع اختلافاتكما من خلال هذه العملية. على الرغم من أن أيًا من هذه الخلافات من غير المرجح أن يعكس اختلافاتكما بالضبط، فإنها يجب أن تعطيك فكرة عن كيفية تغلب الأزواج على الجمود في وجه الاختلافات الراسخة في الرأي.

براندون وأشلي

مشكلة الجمود: تنظيف المنزل؛ هي تريد منه أن يكون أكثر ترتيبًا، وهو يريد أن يتركه وشأنه بشأن ذلك.

1. اكتشاف ومناقشة الأحلام التي تكمن وراء الخلاف

حلم أشلي: الشعور بالنظام والأمان في المنزل.

حلم براندون: الشعور بالحرية في منزله الخاص.

2. التهدئة

يتفقان على أخذ استراحة من خلال الاستمتاع بحمام ساخن معًا، مع الشموع والموسيقى التي يحبها كلاهما.

3. التوصل إلى حل وسط مؤقت (طريقة الدائرتين)

المجالات غير القابلة للتفاوض:

بالنسبة لآشلي: لا يمكنها تحمل ترك الملابس المتسخة ملقاة خارج سلة الغسيل، أو الحمام المتسخ.

بالنسبة لبراندون: لا يمكنه تحمل الاضطرار إلى ترتيب أوراقه مباشرةً بعد الانتهاء منها.
مجالات المرونة:

بالنسبة لآشلي: يمكنها أن تعيش مع بعض الفوضى طالما لا يوجد أي أوساخ.

بالنسبة لبراندون: يمكنه التعامل مع ترتيب الملابس، وغسل الصحون، وتنظيف الحمامات، طالما أنه لا يضطر إلى الترتيب طوال الوقت.

حل وسط مؤقت: كلاهما يتولى مسؤولية الحفاظ على نظافة الحمامات والمطابخ. لن تزعه بشأن فوضاه أكثر من مرة في الأسبوع. لكن إذا لم يتعامل مع الأمر عندئذ، فسوف تجمعها وتضعها كلها على أرضية مكتبه المنزلي.

الخلافاً المستمر: ستكره آشلي الفوضى دائماً، وسيكره براندون النظام دائماً.

كايل ونيكول

مشكلة الجمود: مستويات راحة مختلفة جداً في التعبير عن المشاعر.

1. اكتشاف ومناقشة الأحلام التي تكمن وراء الخلاف

حلم نيكول: كونها عاطفية جزء من هويتها الذاتية وجزء مما يعطي معنى لحياتها.

حلم كايل: يرى أن العاطفة ضعف.

2. التهدة

يقراء ان تعليمات الاسترخاء بصوت عالٍ من الفصل 9 أثناء مراقبة معدل ضربات قلبيهما. ينتظران حتى يعود معدل ضربات القلب إلى المعدل الطبيعي قبل المتابعة.

3. التوصل إلى حل وسط مؤقت (طريقة الدائرتين)
المجالات غير القابلة للتفاوض:

بالنسبة لنيكول: لا يمكنها التوقف عن التفاعل بشغف كبير مع الحياة.

بالنسبة لكاييل: لا يمكنه أن يصبح شخصاً شديد العاطفة فقط لإرضائها.

مجالات المرونة: كلاهما يتقبل أن الشريك لا يستطيع تغيير سمة أساسية من سمات شخصيته.

حل وسط مؤقت: سيحترم كل منهما اختلافاتهما في هذا المجال. سيكون هو متقبلاً لاحتياجها للتحدث ومشاركة المشاعر. وستقبل هي عدم قدرته على القيام بذلك.

الخلاص المستمر: سيستمران في اتباع نهجين مختلفين للغاية في التعبير عن المشاعر.

آفا وتوماس

مشكلة الجمود: هي تستمتع بقضاء الوقت مع الأشخاص الآخرين في الحفلات، بينما هو يريد أن تبقى بجانبه.

1. اكتشاف ومناقشة الأحلام التي تكمن وراء الخلاف

حلم آفا: الشعور بالحرية والقدرة على الاستكشاف من خلال مقابلة أشخاص جدد في المناسبات الاجتماعية.

حلم توماس: أن يكون هو مركز اهتمامها.

2. التهدة

تهدأ عندما يطمئننها بأنه لا يرغب في السيطرة عليها أو تحديد أصدقائها. ويطمئنه إصرارها على أنها ليست مهتمة بأي رجل سواه. يقضيان نصف ساعة في التأمل، وهو نشاط يستمتع به كلاهما.

3. التوصل إلى حل وسط مؤقت (طريقة الدائرتين)

المجالات غير القابلة للتفاوض:

بالنسبة لآفا: يجب أن تتمتع بالحرية للاستمتاع والتعرف على أشخاص جدد.

بالنسبة لتوماس: لا يستطيع تحمل رؤيتها ترقص مع رجال آخرين أو تلامسهم، حتى لو كان بطريقة ودية.

مجالات المرونة:

بالنسبة لآفا: لا يجب أن تكون منفصلة تمامًا عن زوجها في الحفلات.

بالنسبة لتوماس: يمكنه تحمل حديثها مع رجال آخرين لبضع دقائق.

حل وسط مؤقت: سيبقيان معًا في الحفلات نحو نصف الوقت. وفي النصف الآخر يمكنها الذهاب والاختلاط بالناس بمفردها. لكنها لن ترقص أو تلامس رجالًا آخرين؛ وإذا أخبرها بأنه منزعج من سلوكها، فستتوقف.

الخلاص المستمر: سترغب آفا دائمًا في التواصل الاجتماعي أكثر مما يرتاح له توماس.

يمكنكما الآن معرفة إذا كان بإمكانكما وصف مشكلتكما الخاصة بنفس الطريقة. اكتبوا أولاً بيانًا واضحًا لماهية المشكلة وما الأحلام التي تؤججها. ثم دوّنوا المجالات غير القابلة للتفاوض لكل منكما والمجالات التي يمكنكما أن تكونا مرنين فيها. وأخيرًا، اكتبوا حلًا وسطًا

مؤقتًا توافقان على تجربته لفترة وجيزة. سيكون من المفيد أيضًا كتابة وصف موجز لخلافكما المستمر للتأكد من أنكما تفهمان أنه سيظل دون حل؛ ولكن يمكنكما التعايش معه.

الخطوة 4: قل "شكرًا"

قد يستغرق الأمر أكثر من جلسة واحدة للتغلب على الجمود في المشكلات التي كانت تثير قلقًا بالغًا في زواجك. يمكن أن تكون هذه الجلسات مرهقة، بغض النظر عن مدى محاولتك بجدّ قبول وجهة نظر الآخر دون حكم. الهدف هنا هو إعادة إنشاء روح الامتنان، حيث تُحصى نعمك وتنظر إلى داخلك للتعبير عن الامتنان لكل ما لديك. قد يكون القيام بذلك صعبًا خاصةً بعد التحدث عن الخلاف الزوجي بالغ التعقيد، لكن هذا سبب إضافي لبذل الجهد. للتأكد من إنهاء الأمر بملاحظة إيجابية، قدّم لشريكك ثلاث كلمات شكر محددة. (للحصول على اقتراحات، انتقل إلى قائمة "أنا أقدر" في الفصل 5).

اتبعا هذه الخطوات الأربع، وستتمكنان من الخروج من الجمود بشأن مشاكلكما الدائمة. كونا صبورين خلال العملية ومع بعضكما. بطبيعتها، هذه المشكلات عنيدة. فك قبضتها عن زواجكما يتطلب التزامًا وإيمانًا من كلا الطرفين. ستعرفان أنكما تحرزان تقدمًا عندما تشعران بأن المشكلة قيد البحث والنقاش أقل إثارة للتوتر بالنسبة لكليكما؛ عندما تتمكنان من مناقشتها مع الحفاظ على روح الدعابة، ولم تعد تلوح في الأفق إلى الحد الذي يخفض من الحب والبهجة في علاقتهما.

المبدأ 7: إنشاء معنى مشترك

تقول هيلين: "كان لدينا زواج مترف، أعني بذلك أنه كان سطحيًا للغاية. كنا على وفاق بشكل جيد وأحببنا بعضنا حقًا، لكنني لم أشعر بهذا الارتباط بكيفن. كان الأمر كما لو كنا شريكين في السكن يمارسان الحب". لطالما كانت هيلين "مؤيدة لحقوق المرأة بإخلاص"، وتفخر باستقلاليتها. في البداية اعتقدت أنه من الرائع أن يكون لها ولكيفن حياتهما الخاصة؛ ومهن، واهتمامات، وأصدقاء منفصلون. لكن كلما طال زواجهما، خاصةً بعد أن أنجبا أطفالاً، شعرت أكثر بأن شيئًا ما ينقصها. لم تكن تريد التخلي عن شعورها القوي بالهوية الفردية، لكنها أرادت المزيد من زواجهما. بعد حضور ورشة العمل الخاصة بنا، أدركت ما الشيء الناقص: أرادت أن تشعر بأنها وكيفن عائلة.

إذا كان زواجك يلتزم بالمبادئ الستة الأولى التي ذكرتها، فهناك احتمال كبير بأن تكون علاقتكما مستقرة وسعيدة. لكن إذا وجدت نفسك تسأل: "هل هذا كل شيء؟"، فقد يكون وضعكما مشابهًا لوضع هيلين وكيفن. ربما يكون ما ينقصكما هو إحساس أعمق بالمعنى المشترك. الزواج ليس مجرد تربية الأطفال، وتقسيم الأعمال المنزلية، وممارسة الحب. يمكن أن يكون له أيضًا بُعد روحي يتعلق بإنشاء حياة داخلية مشتركة؛ ثقافة غنية بالرموز والطقوس، وتقدير لأدواركما وأهدافكما التي تربطكما وتقودكما إلى فهم هويتكما كعائلة.

عادةً ما نفكر في الثقافة من ناحية المجموعات العرقية الكبيرة أو حتى الدول التي تسود فيها عادات ومأكولات معينة. لكن الثقافة يمكن أن تنشأ أيضًا من خلال شخصين فقط اتفقا على مشاركة حياتهما. خلاصة الأمر، يُنشئ كل زوجين وكل عائلة ثقافة مصغرة خاصة بهم. ومثل الثقافات الأخرى، تمتلك هذه الوحدات الصغيرة عاداتها الخاصة (مثل

تناول الغداء في الخارج يوم الإجازة)، وطقوسها (مثل تناول مشروب معين بعد ولادة الطفل)، وأساطيرها؛ القصص التي يرويها الزوجان لنفسيهما (سواء كانت صحيحة، أم خاطئة، أم منمقة) والتي تشرح شعورهما تجاه زواجهما وما يعنيه لكل منهما.

كان باولا و دوغ يعتبران نفسيهما "الضعيفين" في أسرتيهما. وكانا يُعتبران الأقل ذكاءً، أو جاذبية، أو احتمالاً للنجاح بين أشقائهما. لكن كما اتضح فيما بعد، انتهى الأمر بكل إخوتهما وأخواتهما إلى عدم الزواج أو الطلاق، في حين شكّل باولا ودوغ زوجًا سعيدًا، ومستقرًا؛ واستقرّا في وظيفتيهما؛ كما أنجبا أطفالاً رائعين في منزل محب. جزء من ثقافة زواجهما، والقصة التي يرويانهما لنفسيهما، هو مدى قوة الفريق الذي يشكلانه، ومدى نشاطهما، وكيف تجاهلا كل المعارضين ونجحا على الرغم من كل الصعاب.

بناء ثقافة مشتركة لا يعني اتفاق الزوجين على كل جانب من فلسفة الحياة. بل إن هناك تناغمًا بينهما. فهما يجدان طريقة لتقدير أحلام بعضهما حتى وإن لم يتشاركا فيها دائمًا. الثقافة التي يبنيانها معًا تتضمن أحلامهما كليهما. وهي مرنة بما يكفي للتغير مع نمو الزوج والزوجة وتطورهما. عندما يتمتع الزواج بهذا الإحساس المشترك بالمعنى، يكون الخلاف أقل حدة بكثير ومن غير المرجح أن تؤدي المشكلات الدائمة إلى الجمود.

فمن الممكن بالتأكيد بناء زواج مستقر دون مشاركة فهم عميق لما هو ذو معنى في حياتكما معًا. يمكن أن "ينجح" زواجكما حتى لو لم تكن أحلامكما متزامنة. أوضح لك الفصل الأخير بالضبط كيفية التعامل مع المشاكل الدائمة حتى تتمكن من التعايش معها بدلًا من أن ينتهي بك الأمر إلى الجمود. من المهم أن تقبل أن كلاً منكما ربما يكون لديه بعض الأحلام التي لا يشترك فيها الآخر ولكن يمكنه احترامها. على سبيل المثال، قد تلتزمان بعبادات مختلفة ولكن يكون لديكما الاحترام الكافي للآخر لتجاوز الاختلافات.

ولكن من الصحيح أيضًا أن الزواج المُجزي هو أكثر من مجرد تجنب الخلاف. فكلما اتفقتما على أساسيات الحياة، من المرجح أن يكون زواجكما أكثر ثراءً، وعمقًا، وفي بعض الحالات، أكثر سهولة. بالتأكيد لا يمكن إجباركما على امتلاك نفس الآراء الراسخة. لكن من المرجح

أن يحدث بعض الاتحاد حول هذه المشكلات بحكم الطبيعة إذا كنتم منفتحين على وجهات نظر بعضكم. لذلك، فإن الهدف الأساسي لأي زواج، هو تهيئة بيئة تشجع كل شخص على التحدث بصراحة بشأن اقتناعاته. كلما تحدثتما بصراحة واحترام مع بعضكم، زاد احتمال اندماج شعوركما بالمعنى.

في ورشة العمل لدينا، تمكن هيلين وكيفن من التركيز على الجانب الروحي لحياتهما معًا من خلال مناقشة بعض الأسئلة التي ستجدونها لاحقًا في هذا الفصل. ولأول مرة، تحدثا بشكل جدي بشأن عائلتيهما، وتاريخ عائلتيهما، والقيم، والرموز. وعندما عادا إلى المنزل، أخرجت هيلين ألبوم الصور القديم لعائلتها وأظهرت لكيفن صورًا لأجدادها الذين جاءوا إلى أمريكا من أيرلندا. وأخبرته القصة التي سمعتها مرات لا حصر لها عن زواج جديها؛ كيف تمت خطبتهما قبل أن يغادر جدها الأكبر إلى أمريكا. ثم ظل وفيًا ومخلصًا لجديتها الكبرى خلال السنوات الأربع الطويلة التي استغرقها لتوفير ما يكفي من المال لإحضارها، أيضًا. وقد أدركت أن رسالة هذه القصة هي أن الولاء هو أحد أعمدة الزواج والحياة الأسرية. ولم تعبر عن ذلك لكيفن بشكل مباشر حتى الآن.

هو نفسه يروي ذكريات بعض حكايات عائلته؛ خاصةً بشأن جدته التي كانت تدير متجرًا عامًا بمفردها في ولاية كانساس وكادت أن تُفلس لأنها كانت تتبرع دائمًا بالطعام المجاني للجيران الفقراء خلال فترة الكساد. كان جميع سكان البلدة يعرفون أنها كانت تحتفظ بكمية معينة من بضائعها للأسر المحتاجة في البلدة، والذين كانوا يأتون إليها كل ليلة اثنين في وقت إغلاق المتجر لأخذها. وقال لهيلين: "دائمًا ما يقول والدي إننا هنا في موناهانز نميل إلى الكرم إلى حد حماقة، لكنه لطالما قال ذلك بطريقة تُعلمك أنه كان فخورًا جدًا أننا كذلك". أخبر كيفن هيلين كيف غرس هذا المنظور في حياته أثناء مرحلة البلوغ؛ إصراره على أن يقدموا مساهمات خيرية كبيرة بحجم الإكراميات التي كان يوزعها في العيد.

كانت تلك المحادثة بمثابة نقطة تحول في زواج كيفن وهيلين. ومنذ ذلك الحين تحدثا كثيراً عن قيم مثل الولاء والكرم التي كانت قد عُرسَت فيهما من خلال سماع قصص العائلة عندما كانا طفلين. وبمرور الوقت، وبينما كانا يستمعان إلى سجلات عائلات بعضهما وينقلانها إلى أطفالهما، جُمعت هذه الحكايات معاً في القصة المستمرة للعائلة الجديدة التي كانا يُنشئانها. تقبّلت هيلين وأدمجت القصص والقيم الخاصة بمدينة موناهايز التي كانت مهمة لكيفن في حياتهما الخاصة، وفعل هو الشيء نفسه من أجل تراثها.

كما قلت، كلما زاد المعنى المشترك الذي تجدانه، أصبحت علاقتكما أعمق، وأثري، وأكثر إرضاءً. وخلال ذلك ستعززان أيضاً من صداقتكما الزوجية. وهذا بدوره سيجعل من الأسهل التعامل مع أي خلافات تظهر فجأة. هذه هي روعة المبادئ السبعة. إنها تشكل حلقة تغذية مرتدة تضمن أنه كلما عملتما على كل مبدأ، أصبح من الأسهل العمل على المبادئ الأخرى.

الأركان الأربع للمعنى المشترك

في عملي مع الأزواج، توصلت إلى تحديد أربعة أركان أساسية للمعنى المشترك. عندما يبني الأزواج هذه الركائز معاً، فإنهم يدعمون علاقتهم وحياتهم الأسرية.

الركن الأول: طقوس التواصل

من الحقائق المحزنة أن أقل من ثلث الأسر الأمريكية تتناول العشاء معاً بانتظام، وأن أكثر من نصف هذه الأسر تشغل التلفاز أثناء العشاء. وهذا يُنهي فعلياً المحادثة أثناء العشاء. يمكن أن يكون إنشاء طقوس في زواجك (ومع أطفالك) علاجاً قوياً لهذا الميل إلى عدم التواصل. الطقس هو حدث أو روتين منظم يستمتع به كل منكما ويعتمد عليه ويعكس شعوركما بالتكاتف ويقويه. معظمنا على دراية بالطقوس من طفولتنا، مثل حضور اجتماعات لم شمل العائلة. ومع ذلك، من الشائع ألا يناقش الناس ما ترمز إليه هذه التقاليد

بالنسبة لهم. في كتابه *The Intentional Family*، سلط عالم الاجتماع ويليام دوهرتي الضوء على أهمية قيام الأزواج بإنشاء طقوس متعمدة وذات معنى. من خلال إدراك القيمة والأهمية المستمرة للطقوس التي يجلبها كل منكما للعلاقة، والطقوس الجديدة التي تُنشئانها معًا، تعززان هويتكما كعائلة.

لا يجب بالضرورة أن تنشأ الطقوس من طفولتيكما وتاريخ عائلتيكما. يمكنكما إنشاء طقوسكما الخاصة. إذا كنت تتمنى أن تخرج عائلتك معًا في عطلات نهاية الأسبوع، فقد ترغبان في دمج ذلك في روتينكما الأسبوعي. من المرجح أن تتطور طقوس جديدة بحكم الطبيعة كلما خضتما الحياة معًا كزوجين. على سبيل المثال، في عشاء العيد الذي نشاركه أنا وجولي مع مجموعة صغيرة من الأصدقاء المقربين منذ ثلاثة عشر عامًا، نجلس دائمًا حول الطاولة ويروي كل منا ما كنا نشعر بالامتنان له في العام الماضي. تطورت هذه القصص أكثر وأصبحت أكثر شخصية على مر السنين، بينما نتلهف أنا وجولي إلى هذه الطقوس المؤثرة للتواصل.

أصبح خبز كعكات أيام الميلاد معًا طقسًا مهمًا بالنسبة لنيك وهالي وأطفالهما. عندما كان طفلهما بعمر السنتين، أصيب بحساسية تجاه البيض، لذلك لم يتمكننا من شراء كعكة يوم ميلاد له من أي من المخابز المحلية. بدلًا من ذلك، في يوم ميلاد كل فرد من أفراد الأسرة، كان نيك وهالي يخبزان كعكة خالية من البيض. في النهاية تخلص ابنهما من حساسيته تجاه البيض، لكن طقس الأسرة المتمثل في خبز كعكات أيام الميلاد في المنزل ظل قائمًا. منحهم هذا الطقس فرصة للتجمع والاحتفال بأيام الميلاد بطريقة ودية في المنزل.

إن السمة المميزة لطقوس التواصل هي أنها ليست عشوائية. إنها تقاليد منظمة، ومخططة يمكنك الاعتماد عليها. فأنت تعرف كيف ستسير الأحداث وأنت ستحظى باهتمام بعضكما والتواصل بطريقة تجدانها ذات مغزى. على سبيل المثال، أنا وجولي فخوران جدًا بطقس التواصل الذي نطلق عليه "شهر العسل السنوي". مرة واحدة في الأسبوع على مدى السنوات الخمس عشرة الماضية، أقمنا في نفس الغرفة في نفس السرير؛ ونفس الإفطار

في منطقة رائعة على بعد مائة ميل من منزلنا. نجلب معنا زورق الكاياك الخاص بنا، ونزور معارض فنية، ومراسم الفنانين، ونسير في درب المشي في الطبيعة. نقضي الأسبوع في الاطلاع على آخر المستجدات، والحلم معًا، وأحيانًا الشجار ونصقي الأجواء من أي مشاكل تجاهلناها بسبب الانشغال. دائمًا ما يكون الأمر رومانسيًا، وساحرًا، ومميزًا.

يمكن للعديد من الأزواج أيضًا الاستفادة من تطوير الطقوس حول ممارسة الحب والتحدث عنها. غالبًا ما يعتقد الناس أن ممارسة الجماع يجب أن تكون عفوية كما تكون أفضل إذا لم يتم التخطيط لها. ولكن إذا سألت الأزواج عن متى كان أفضل وقت لممارسة الجماع، فإنهم عادةً ما يقولون إنه كان في بداية علاقتهم. وقتئذ، كانت المواعيد الرومانسية مخططة، وكان التفكير مكرسًا لما يجب ارتداؤه، والعطر أو الكولونيا التي يجب استخدامها، والموسيقى والعصير، إلخ. العودة إلى تلك الطقوس من التخطيط للرومانسية وممارسة الجماع يمكن أن يعزز التجربة لكلا الشريكين.

لكي تتعرف على مدى نجاحك في إنشاء شعور بالمعنى المشترك من خلال الطقوس، أجب عن الأسئلة التالية. إذا وجدت ما أنكما لا تريان الأمور بنفس الطريقة، فاعتبرا هذا الاكتشاف فرصة لإنشاء طقس تواصل ذي معنى عميق لكليكما.

قائمة أسئلة طقوس التواصل

اقرأ كل عبارة، ووضّع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. نتفق في الرأي على الطقوس المرتبطة بالعشاء العائلي في منزلنا. ص خ
2. وجبات العطلات هي أوقات خاصة وسعيدة للغاية بالنسبة لنا (أو نكرهها كلانا). ص خ
3. اجتماعات لم الشمل في نهاية اليوم في منزلنا هي عادةً أوقات خاصة. ص خ

4. نتفق في الرأي على دور التلفاز في منزلنا. ص خ
5. أوقات النوم هي عادةً أوقات جيدة للتقارب. ص خ
6. خلال عطلات نهاية الأسبوع، نقوم بالعديد من الأشياء التي نستمتع بها ونقدّرهما معًا.
ص خ
7. لدينا نفس القيم بشأن الترفيه في منزلنا (مثل، استضافة الأصدقاء، وإقامة الحفلات، وما إلى ذلك). ص خ
8. كلانا يقدر، أو كلانا يكره، الاحتفالات الخاصة (مثل حفلات يوم الميلاد، واحتفالات الذكرى السنوية، والتجمعات العائلية). ص خ
9. عندما أصبح مريضًا، أشعر بالرعاية والحب من شريكي. ص خ
10. أتطلع حقًا وأستمتع بعطلاتنا والسفر الذي نقوم به معًا. ص خ
11. قضاء وقت الصباح معًا أمر خاص بالنسبة لنا. ص خ
12. عندما نتبضع معًا، عادةً ما نقضي وقتًا ممتعًا. ص خ
13. لدينا طرق للتجدد والاسترخاء عندما نكون منهكين أو متعبين. ص خ
- التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة". إذا حصلت على أقل من 3 نقاط، فإن زواجكما يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. انتقل إلى تمرين المعنى المشترك الذي يبدأ في الفصل 12، وركّز على قسم "الطقوس".

الركن الثاني: دعم أدوار بعضكما

إن إحساسنا بمكانتنا في العالم يعتمد إلى حد كبير على الأدوار المختلفة التي نلعبها؛ أزواج، وربما أطفال و/أو آباء، وموظفون من نوع أو آخر. من وجهة نظر الزواج، فإن منظورنا بشأن أدوارنا وأدوار شركائنا يمكن إما أن يُضيف إلى المعنى والانسجام بيننا وإما يُنشئ توترًا.

زواجك سيكون أكثر عمقًا إلى الحد الذي تتشابه فيه توقعاتكما من بعضكما؛ ما تعتقد أنه ينبغي أن يكون مكان شريكك في عائلتك. نحن لا نتحدث هنا عن مشكلات على ما تبدو سطحية مثل مَنْ يغسل الأطباق؛ نحن نتحدث عن توقعاتك العميقة من نفسك وشريكك. على سبيل المثال، كان كل من أيان وهيلاري يعتقد أن الزوج يجب أن يكون حامياً ومعياً وأن الزوجة يجب أن تكون أكثر رعاية. كان كلوي وإيفان يؤمنان بالزواج القائم على المساواة حيث يدعم الزوجان بعضهما عاطفياً ومالياً. ولأن الزوج والزوجة في كلتا هاتين الزوجتين كانت لديهما فلسفة متشابهة فيما يتعلق بأدوارهما، فقد نجح زواجهما. بالطبع، إذا تزوج أيان من كلوي وتزوجت هيلاري من إيفان، لحدث احتكاك هائل.

يساهم أيضاً التوافق في وجهات النظر حول التربية -على سبيل المثال، القيم التي تعتبرها مهمة لنقلها إلى أطفالكما- في إضافة المعنى للزواج. وكذلك الأمر بالنسبة لأسئلة حول نوع التفاعل الذي يجب أن يكون لديك الآن مع والديك وإخوتك. هل تعتبرهم جزءاً من عائلتك أم غرباء تبقى بعيداً عنهم؟ وحتى وجهات نظركما حول معنى العمل -والأهمية التي توليها لعملكما الخاص- يمكن أن تعمق شعورك بالارتباط بشريكك. بعبارة أخرى، إلى الحد الذي تشعران فيه بالتشابه حول هذه المشكلات، سيتم تعزيز زواجكما.

لا يعني هذا أنه يجب عليك (أو، في هذا الشأن، يمكنك) الاتفاق في الرأي حول كل جانب فلسفي أو روحي من جوانب الحياة. على سبيل المثال، قد يستخلص الأزواج الذين يعملون في نفس المجال معاني مختلفة منه. جوني شغوف بكونه عالماً. يشكل عمله كعالم جيولوجيا جزءاً مهماً من هويته ويؤثر في رؤيته للعالم. إنه يشعر بالإلهام الشخصي من النهج العلمي مع التركيز على الموضوعية والتحليل، وهو فخور للغاية بكونه عالم

جيولوجيا. إذا سألته عن هويته، سيقول إنه عالم جيولوجيا أولاً. زوجته، مولي، هي أيضاً عالمة جيولوجيا، لكنها لا ترتبط بمهنتها بعمق. إنها ترى نفسها كامرأة أولاً، وليس كعالمة. ومع ذلك فهما يتصلان في العديد من المجالات الأخرى بحيث لا يشكل هذا الاختلاف نقطة خلاف.

قائمة أسئلة الأدوار

لكي تتعرف على مدى نجاحك في إنشاء معنى مشترك من خلال دعم أدوار بعضكما، اقرأ كلاً من العبارات التالية وُضِع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. نتشارك في العديد من القيم المماثلة في أدوارنا كأباء. ص خ
2. نتشارك في العديد من القيم المماثلة في أدوارنا كأزواج. ص خ
3. لدينا العديد من وجهات النظر المماثلة حول ما يعنيه أن تكون صديقاً جيداً للآخرين. ص خ
4. لديّ أنا وشريكي وجهات نظر متوافقة حول دور العمل في حياة المرء. ص خ
5. لديّ أنا وشريكي فلسفات مماثلة حول تحقيق التوازن بين العمل والحياة الأسرية. ص خ
6. يدعم شريكي ما أراه مهمتي الأساسية في الحياة. ص خ
7. يشارك شريكي وجهات نظري حول أهمية العائلة والأقارب (الأخوات، والإخوة، والأمهات، والآباء) في حياتنا معاً. ص خ

التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة". إذا حصلت على أقل من 3 نقاط، فإن زواجكما يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. انتقل إلى تمرين المعنى المشترك الذي يبدأ في الفصل 12، وركّز على قسم "الأدوار".

الركن الثالث: الأهداف المشتركة

إن الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها هي جزء مما يجعل الحياة ذات معنى. بينما لدينا جميعًا بعض الطموحات الملموسة للغاية -مثل كسب دخل معين- لدينا أيضًا طموحات أعمق وأكثر معنوية. بالنسبة لشخص، قد يكون الهدف هو إيجاد السلام والتعافي بعد طفولة مضطربة، ومسببة. بالنسبة لآخر، قد يكون تربية أطفال طيبين القلب وكرماء. في كثير من الأحيان، لا نتحدث عن أعمق أهدافنا. وفي بعض الأحيان، لم نسأل أنفسنا حتى هذه الأسئلة. لكن عندما نبدأ، يمنحنا ذلك الفرصة لاستكشاف شيء يمكن أن يكون له تأثير عميق في أنفسنا وفي زواجنا.

لا يقتصر الأمر على زيادة حميمية زواجك من خلال مشاركة أعمق أهدافك مع شريكك، بل إلى الحد الذي يجعل العمل معًا لتحقيق الأهداف المشتركة، مسارًا نحو جعل اتحادكما أكثر ثراءً. على سبيل المثال، كان كل من إميلي وأليكس ملتزمين بالعمل التطوعي في دار العبادة. وبمجرد أن كبر أطفالهما، قررا أنهما يريدان ترك إرث معنوي لمجتمعهما. لذلك انضم هو إلى مجلس إدارة المدرسة الدينية، وبدأت هي برنامجًا للتعليم للبالغين في دار العبادة. تقول إميلي: "كنت سأفعل ذلك بمفردي، لكن الشعور بالشراكة مع أليكس حول أهمية رد الجميل لمجتمعنا جعل التجربة أكثر إرضاءً. أشعر بالتجدد ليس فقط في إيماني، بل في زواجي كذلك".

قائمة أسئلة الأهداف المشتركة

لكي تتعرف على مدى نجاحك في إنشاء معنى مشترك من خلال الأهداف، اقرأ كلاً من العبارات التالية ووضّع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة

"خاطئة".

1. نتشارك في العديد من الأهداف نفسها. ص خ
 2. إذا نظرت إلى حياتي في سن الشيخوخة، أعتقد أنني سأرى أن مساراتنا كانت منسجمة بشكل جيد للغاية. ص خ
 3. شريكي يقدر إنجازاتي. ص خ
 4. يحترم شريكي الأهداف الشخصية التي لدي والتي لا علاقة لها بزواجنا. ص خ
 5. نتشارك في العديد من الأهداف نفسها للآخرين المهمين بالنسبة لنا (الأطفال، والأقارب، والأصدقاء، والمجتمع). ص خ
 6. لدينا أهداف مالية مماثلة للغاية. ص خ
 7. نميل إلى أن تكون لدينا مخاوف متوافقة بشأن الكوارث المالية المحتملة. ص خ
 8. آمالنا وتطلعاتنا، كأفراد ومعًا، لأطفالنا، ولحياتنا بشكل عام، وشيخوختنا متوافقة جدًا. ص خ
 9. أحلام حياتنا تميل إلى أن تكون متشابهة أو متوافقة. ص خ
 10. حتى عندما تكون أحلام حياتنا مختلفة، فقد تمكنا من إيجاد طريقة لاحترامها. ص خ
- التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة". إذا حصلت على أقل من 3 نقاط، فإن زواجك يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. انتقل إلى تمرين المعنى المشترك الذي يبدأ في الفصل 12، وركّز على قسم "الأهداف".

الركن الرابع: القيم والرموز المشتركة

تشكّل القيم والمعتقدات الركن الأخير للمعنى المشترك في الزواج. هذه مبادئ فلسفية توجه كيفية رغبتكما في إدارة حياتكما. بالنسبة لبعض الناس، تكون القيم متجذرة بعمق في القناعة الدينية. لكن الأزواج غير المتدينين قد يكون لديهم أيضًا نظام معتقدات يحدد منظورهم للحياة ويوجههم إلى الخيارات التي يتخذونها.

غالبًا ما يتم تمثيل القيم والمعتقدات المشتركة للزوجين من خلال رموز، والتي يمكن أن تكون أشياء فعلية أو غير ملموسة. إنها تمثل القيم إذا تمت مناقشة معناها، وجعلها شيئًا خاصًا، وتم الاتفاق عليها. لكن توجد أيضًا رموز أكثر خصوصية. بالنسبة لجينا وسبنسر، كانت طاولة غرفة الطعام الخاصة بهما ذات أهمية خاصة. لقد كانا يدخران لسنوات عديدة لصناعتها خصيصًا على يد نجار محلي والذي كان خبيرًا في النحت. وفي كل مرة يضعانها من أجل الاحتفالات العائلية، كانت روعتها ومثانتها تشهدان على جمال واستقرار زواجهما. بينما احتفظت عائلة أخرى بمنحوتة صغيرة على الرف تخليدًا لذكرى طفلها الأول، والذي وُلد ميتًا. كانت المنحوتة تُحيي ذكرى الطفل ولكنها كان تمثل أيضًا صمودهما وحبهما العميق ودعمهما لبعضهما، وهو ما ساعدهما على تجاوز هذه المأساة وأتاح لهما الاستمرار في تكوين أسرة كبيرة، وسعيدة.

إن الرموز المجردة لا تقل أهمية في الزواج. حتى المنزل نفسه يمكن أن يكون ذا معنى رمزي كبير بالنسبة لزوجين. قد لا ينظران إليه باعتباره المكان الذي يأكلان وينامان فيه فحسب، بل باعتباره المركز الروحي لحياتهما معًا؛ المكان الذي يكملان فيه حبهما، حيث ولد وكبر أطفالهما، وما إلى ذلك. كما تميل قصص العائلة إلى أن تكون غنية بالرموز وتعكس القيم المتأصلة. قصة هيلين عن جدّيتها اللذين حافظا على استمرار حبهما حتى عندما فصل بينهما المحيط، ترمز إلى إحساس العائلة العميق بالولاء. وفي كل مرة تُروى فيها هذه القصة (وبحكم التعريف تقريبًا، تُروى القصص العائلية مرارًا وتكرارًا على مر السنين)، كانت ترمز إلى القيمة العظيمة التي يولونها للولاء.

في منزلي الخاص، لدينا جدار مغطى بـصور أسلافنا. تجسد القصص العائلية المرتبطة بهؤلاء الأقارب القيم التي نتشاركها كزوجين. على سبيل المثال، توجد صورة لجدي الأكبر، وهو جزار موافق للشريعة اليهودية وكان مشهورًا بكرمه. كان يتبرع كل أسبوع بعشرة في المائة من لحومه للأسر المحتاجة من جميع الأديان، بما في ذلك الفجر. كانت لديه في الواقع شبكة بحث تبلغه بالعائلات الجائعة، ثم تظهر اللحوم بطريقة سحرية على عتبات أبوابها. كثيرًا ما كنت أخبر ابنتنا أنه يجسد نوع الرعاية والعطاء الذي نقدره ونطمح إلى أن نفعل مثله.

قائمة أسئلة القيم المشتركة

لكي تتعرف على مدى نجاحك في إنشاء معنى مشترك من خلال القيم، اقرأ كلاً من العبارات التالية وُضع دائرة حول ص إذا كانت العبارة "صحيحة" أو خ إذا كانت العبارة "خاطئة".

1. نتفق في الرأي على ما يعنيه المنزل. ص خ
2. فلسفتنا حول ما ينبغي أن يكون عليه الحب متوافقة تمامًا. ص خ
3. لدينا قيم مماثلة حول أهمية السلام في حياتنا. ص خ
4. لدينا قيم مماثلة حول معنى العائلة. ص خ
5. لدينا وجهات نظر مماثلة حول دور الجماع في حياتنا. ص خ
6. لدينا وجهات نظر مماثلة حول أدوار الحب والمودة في حياتنا. ص خ
7. لدينا قيم مماثلة حول معنى الزواج. ص خ
8. لدينا قيم مماثلة حول أهمية ومعنى المال في حياتنا. ص خ

9. لدينا قيم مماثلة حول أهمية التعليم في حياتنا. ص خ
10. لدينا قيم مماثلة حول أهمية المتعة واللعب في حياتنا. ص خ
11. لدينا قيم مماثلة حول أهمية المغامرة. ص خ
12. لدينا قيم مماثلة حول الثقة. ص خ
13. لدينا قيم مماثلة حول الحرية الشخصية. ص خ
14. لدينا قيم مماثلة حول التحرر والاستقلالية. ص خ
15. لدينا قيم مماثلة حول تقاسم السلطة في زواجنا. ص خ
16. لدينا قيم مماثلة فيما يتعلق بالترابط المتبادل، وكوننا "نحن". ص خ
17. لدينا قيم مماثلة حول المغزى من امتلاك الممتلكات، وامتلاك الأشياء (مثل السيارات، والملابس الأنيقة، والكتب، والموسيقى، والمنزل، والأرض). ص خ
18. لدينا قيم مماثلة حول معنى الطبيعة وعلاقتنا بفصول السنة. ص خ
19. لدينا مستوى مماثل من العاطفية والحاجة إلى أن نروي ذكريات أشياء في ماضينا.
ص خ
20. لدينا رؤى مماثلة حول ما نريده في التقاعد والشيخوخة. ص خ
- التقييم: امنح نفسك نقطة واحدة لكل إجابة "صحيحة". إذا حصلت على أقل من 3 نقاط، فإن زواجكما يحتاج إلى بعض التحسن في هذه المنطقة. انتقل إلى تمرين المعنى المشترك الذي يبدأ في الفصل 12، وركّز على قسم "القيم".

تمرين: استخدام الأركان الأربعة لإنشاء المعنى

يقدم هذا التمرين المكون من أربعة أجزاء قائمة من الأسئلة التي يمكنك الإجابة عنها ومناقشتها. يوجد قسم لكل من الأركان الأربعة للمعنى المشترك: الطقوس، والأدوار، والأهداف، والقيم. ليس الغرض من قائمة الأسئلة هذه أن تنتهي في ليلة واحدة أو حتى شهر. اعتبرها نقطة انطلاق للعديد من المناقشات والمحادثات الحميمية المستقبلية.

لتحقيق أقصى استفادة من هذا التمرين، ركّز على الركن الذي يحتاج إلى دعم أكبر في علاقتكما. خذ الأسئلة واحدًا تلو الآخر. يمكنك حتى كتابة أفكارك حول كل سؤال في دفتر ملاحظات. ثم اقرأ وناقش مشاركات بعضكما. تحدثا عن اختلافاتكما حول هذه المشكلة وكذلك مجالات التقاء وجهات نظركما التي يمكنكما إنشاؤها. ابحثا عن طرق لتقدير قيمكما، وفلسفاتكما، وأحلامكما. على الرغم من أنه قد تكون لديكما احتياجات منفصلة في العديد من المجالات، فابحثا عن طرق لدعم بعضكما. عندما تختلفان اختلافًا جوهريًا، ركّزا على الاحترام، وتقدير الاختلافات بينكما. (إذا أدى ذلك إلى جدال، فاعملا على حل التمارين الواردة في الفصول المتعلقة بالمبادئ 4 و5 و6، حتى لو كنتم فعلتم ذلك بالفعل). إذا رغبتما، يمكنكما كتابة نظام أساسي خاص بأسرتكما يوضح مجالات الاتفاق بينكما حول معنى الحياة وفلسفتها.

الركن الأول: إنشاء طقوس للتواصل

اتفقا على طقسين مهمين للتواصل على الأقل ترغبان في إضافتهما إلى علاقتكما أو التركيز عليهما أكثر. راجعا القائمة أدناه للحصول على أفكار. يمكن إنشاء طقوس ذات مغزى حول الأيام المهمة (مثل ذكرى الزواج) أو التفاعلات اليومية؛ مثل كيفية بدء ممارسة الجماع بينكما أو كيفية بدء صباحكما. لكل طقس تختاره، ناقشا سبب أنه ذو مغزى وأهمية بالنسبة لكما. تحدثا عما إذا كان يتم الاحتفال به أثناء طفولتكما، وإذا كان

الأمر كذلك، فهل استمتعنا بطريقة عائلتيكما في الاحتفال به. ثم حدّدنا تفاصيل الطريقة التي ترغبان في أن يتحقق هذا الطقس بينكما. ومَن يجب أن يكون مسؤولاً عن أي جانب؟

الطقوس المتعلقة بالاحتفالات

أيام الميلاد.

احتفالات الذكرى السنوية.

العيد.

الكريسماس.

ليلة رأس السنة.

عيد الفصح اليهودي.

رمضان.

عيد الفصح.

مهرجان الكوانزا.

يوم الراحة.

التخرج والطقوس الأخرى للانتقال من مرحلة إلى أخرى.

الطقوس المتعلقة بالترفيه

موعد ليلى.

التخطيط لقضاء عطلات ومغامرات.

أمسيات رومانية في الخارج.

تناول العشاء في المنزل.

حفلات الاستضافة.

العطلات (كيف نقرر، إلى أين نذهب، متى نذهب).

طقوس التواصل

التعبير عن الفخر ببعضكم.

التعبير عن التقدير يوميًا.

مناقشة مشكلات العلاقة.

التعامل مع المصيبة أو الأخبار السيئة.

التعبير عن احتياجاتنا.

مناقشة الأحداث المرهقة.

الطقوس الحميمة

بدء ممارسة الحب.

كيف نرفض ممارسة الحب بلطف.

كيف نتحدث عن ممارسة الحب.

الطقوس المتعلقة بالحياة اليومية

كيفية الحفاظ على صحتنا.

روتين الصباح والوداع.

لقاءات نهاية اليوم.

كيفية تجديد نفسينا عندما نشعر بالتعب أو استنزاف القوى.

روتين وقت النوم.

النوم معًا.

التعامل مع المرض.

الركن الثاني: الأدوار

كلما تمكنتما من التحدث بصراحة مع بعضكما بشأن آرائكما الراسخة حول أدواركما في الحياة، زادت احتمالية التوصل إلى توافق منطقي وطبيعي لعائلتكما. أجبنا عن الأسئلة أدناه على دفاتر ملاحظات منفصلة؛ ثم شاركنا أفكاركما مع بعضكما. (ليس عليكما أن تجيبا عن كل سؤال. تخطيا الأسئلة التي لا تتعلق بحياتكما).

1. ما شعورك تجاه دورك كزوج أو زوجة؟ ماذا يعني لك هذا الدور؟ كيف نظر والدك أو والدتك إلى هذا الدور؟ ما أوجه التشابه والاختلاف بينكما؟ كيف ترغب في تغيير هذا الدور؟

2. ما شعورك تجاه دورك كأب أو أم؟ ماذا يعني لك هذا الدور؟ كيف نظر والدك أو والدتك إلى هذا الدور؟ ما أوجه التشابه والاختلاف بينكما؟ كيف ترغب في تغيير هذا الدور؟

3. ما شعورك تجاه دورك كابن أو ابنة؟ ماذا يعني لك هذا الدور؟ كيف نظر والدك أو والدتك إلى هذا الدور؟ ما أوجه التشابه والاختلاف بينكما؟ كيف ترغب في تغيير هذا الدور؟

4. ما شعورك تجاه دورك كموظف (مهنتك)؟ ماذا يعني لك هذا الدور؟ كيف نظر والدك أو والدتك إلى هذا الدور؟ ما أوجه التشابه والاختلاف بينكما؟ كيف ترغب في تغيير هذا الدور؟

5. ما شعورك تجاه دورك كصديق للآخرين؟ ماذا يعني لك هذا الدور؟ كيف نظر والدك أو والدتك إلى هذا الدور؟ ما أوجه التشابه والاختلاف بينكما؟ كيف ترغب في تغيير هذا الدور؟

6. ما شعورك تجاه دورك في مجتمعك؟ ماذا يعني لك هذا الدور؟ كيف نظر والدك أو والدتك إلى هذا الدور؟ ما أوجه التشابه والاختلاف بينكما؟ كيف ترغب في تغيير هذا الدور؟

7. كيف توازن بين هذه الأدوار في حياتك؟

8. ما كل الطرق التي تدعمك بها علاقتك بالفعل في الأدوار التي تلعبها؟

9. ما الذي يمكن أن تفعله علاقتك لدعمك في الأدوار التي تلعبها؟

الركن الثالث: الأهداف

اكتب بعض الأفكار حول كل سؤال، ثم شارك هذه الأفكار مع شريكك قبل مناقشة أهدافكما المشتركة.

1. اكتب "بيان مهمة" لحياتك. أدرج المهام التي تهتمك أكثر من غيرها.

2. هل تدعم علاقتك كل مهمة من مهامك؟ كيف؟ وكيف لا تدعمها؟

3. إذا كنت ستكتب نعيك الخاص، فماذا ستترغب أن يُذكر فيه؟
4. ما الأهداف التي تضعها لنفسك، ولشريكك، ولأطفالك؟
5. ما الذي تريد تحقيقه في السنوات الخمس إلى العشر القادمة؟
6. ما أحد أحلام حياتك التي تريد تحقيقها؟
7. ما الإرث الذي تريد تركه؟
8. هل هناك أنشطة ذات مغزى يمكن أن تكون مصادر رائعة للطاقة والمتعة بالنسبة لك لكن يتم تأجيلها باستمرار أو لا يوجد مجال لها بسبب شواغل ذات أولوية أكثر، لكنها أقل أهمية؟

الركن الرابع: القيم

- الأسئلة التالية ستساعدكما على التحدث مع بعضكما حول أهمية الرموز في زواجكما.
1. ما الرموز (مثل الصور أو الأشياء) التي تُظهر هوية عائلتنا في العالم، وما القيم التي نعتز بها كأعضاء في هذه العائلة؟
 2. ما قصص العائلة التي تعتبرانها مصادر فخر وأساسية لتقاليدكما ورمزًا لقيمكما؟
 3. ماذا يعني المنزل بالنسبة لكما؟ ما الصفات التي يجب أن يتحلى بها؟ كيف كانت تجربة المنزل لكل منكما أثناء الطفولة؟
 4. ما الأشياء أو الأنشطة التي ترمز لكما إلى حياة ذات معنى وجيدة؟ بعض الأمثلة هي القيام بأعمال خيرية، وإضاءة الشموع. هل تشعران بأنكما تعبران عن فلسفتكما في الحياة بالدرجة التي ترغبان بها؟

لا يمكن أن يتحقق الشعور بالاتحاد مع شريكك بشأن أكبر المشكلات بين ليلة وضحاها. إن الاستكشاف المشترك هو في الواقع عملية مستمرة مدى الحياة. ولا يجب أن يكون الهدف هو الاتفاق على كل جانب لما هو ذو معنى عميق بالنسبة لكما، بل أن يكون لديكما زواج مبني على الانفتاح على المعتقدات الأكثر قيمة لدى بعضكما. كلما بنيتما زواجًا يمكن فيه الكشف عن هذه المعتقدات بسهولة، كانت الحياة التي تتقاسمانها أكثر بهجة.

كلمة أخيرة: ماذا بعد؟

لا يوجد كتاب (أو معالج نفسي) يمكنه حل جميع المشكلات الزوجية. لكن تعلّم المبادئ السبعة يمكن أن يغير حقًا مسار علاقتك. حتى إجراء تغيير بسيط، وامتھل في مسار زواجك يمكن أن يكون له تأثير إيجابي كبير بمرور الوقت. الخدعة، بالطبع، هي أنه عليك البناء على التغيير والاستمرار فيه. إن تحسين زواجك هو شكل من أشكال الرحلة. مثل جميع الرحلات، تبدأ بتعليق الشك، واتخاذ خطوة صغيرة، ثم رؤية مكانك واتخاذ الخطوة التالية. إذا علق أو ارتكبت بعض الأخطاء، أعد قراءة أجزاء من هذا الكتاب بهدف تتبع مكان زواجك الآن. ثم ستتمكن من معرفة كيفية مساعدته على السير في الاتجاه الصحيح. فيما يلي بعض الاستراتيجيات العامة التي يمكنك دمجها في حياتك اليومية لتحقيق تقدمًا في علاقتك كل يوم.

الساعات السحرية الست

عندما تابعنا الأزواج الذين حضروا ورش العمل لدينا في سياتل، تساءلنا عما يميز الأزواج الذين استمرت زيجاتهم في التحسن عن أولئك الذين لم تتحسن زيجاتهم. هل نجد أن المجموعة الناجحة جددت حياتها بشكل كبير؟ بعيدًا كل البعد عن ذلك. لدهشتنا، اكتشفنا أنهم كانوا يخصصون ست ساعات إضافية فقط في الأسبوع لزواجهم. على الرغم من أن لكل زوج أسلوبه الخاص في قضاء هذه الساعات الست الإضافية، فإن بعض الأنماط الواضحة قد ظهرت. بشكل عام، كان هؤلاء الأزواج يقدمون لزواجهم دورة تنشيطية مكثفة في المبادئ السبعة. ينجح هذا النهج بشكل مذهل لدرجة أنني أطلق عليه الساعات السحرية الست. إليك كيف يمكنك القيام بذلك، أيضًا: الوداعات. تأكد قبل أن تودع شريكك

في الصباح أنك قد علمت شيئًا واحدًا يحدث في حياة شريكك في ذلك اليوم؛ من تناول الغداء مع المدير إلى موعد الطبيب إلى مكالمة هاتفية مجدولة مع صديق قديم.

المدة الزمنية: دقيقتان في اليوم $\times 5$ أيام عمل

الزمن الكلي: 10 دقائق أسبوعيًا

اجتماعات الشمل: نقترح عناقًا وتقبيلاً يستمران لمدة ست ثوانٍ على الأقل. قبله الست ثوانٍ تستحق العودة إلى المنزل من أجلها. أيضًا، تأكد من خوض محادثة تخفف التوتر في نهاية كل يوم عمل لمدة لا تقل عن 20 دقيقة (انظر الفصل 6).

المدة الزمنية: 20 دقيقة يوميًا $\times 5$ أيام

الزمن الكلي: ساعة و40 دقيقة أسبوعيًا

التقدير والامتنان: ابحث عن طريقة ما كل يوم للتعبير عن التقدير والامتنان الحقيقيين تجاه شريكك. قل بصدق: "أحبك".

المدة الزمنية: 5 دقائق يوميًا $\times 7$ أيام

الزمن الكلي: 35 دقيقة أسبوعيًا

المودة: أظهرها لبعضكما المودة الجسدية عندما تكونان معًا أثناء اليوم، واحرصا على العناق دائمًا قبل الذهاب إلى النوم. حتى لو استغرقت قبلة قبل النوم في بعض الأحيان ميكروثانية، فكر في الأمر كوسيلة للتخلص من أي انزعاجات بسيطة تراكمت على مدار اليوم. بعبارة أخرى، ضع في قلبتك دائمًا التسامح والحنان لشريكك.

المدة الزمنية: 5 دقائق يوميًا $\times 7$ أيام

الزمن الكلي: 35 دقيقة أسبوعيًا

موعد أسبوعي. يمكن أن يكون هذا الوقت الذي تقضيه معه فقط طريقة استرخاء ورومانسية للبقاء على اتصال. اطرحا أسئلة مفتوحة على بعضكما مما يتيح لكما تحديث خريطة الحب الخاصة بكما والاتجاه نحو بعضكما. فكر في أسئلة لطرحها على شريكك (مثل: "هل ما زلت تفكر في تجديد ديكور غرفة النوم؟"، "أين يجب أن نقضي عطلتنا القادمة؟"، أو "كيف تشعر تجاه مديرك هذه الآونة؟").

المدة الزمنية: ساعتان مرة واحدة في الأسبوع

الزمن الكلي: ساعتان أسبوعيًا

اجتماع حالة الاتحاد. حددا ساعة واحدة في الأسبوع للتحدث عن علاقتكما هذا الأسبوع. اجعلا هذا الوقت مقدّسًا. ابدأ بالتحدث عما سار على نحو صحيح. ثم قدما لبعضكما خمسة تقديرات لم تعبرا عنها بعد. حاولا أن تكون محددة. بعد ذلك، ناقشا أي مشكلات قد تكون حدثت. ابدأ النقاش بطريقة لطيفة واستمعا دون دفاع. ثم انتقلا إلى حل المشكلة بطريقة الدائرتين الموضحة في الفصل 9. إذا كان هناك حادث مؤسف، فعالجاه باستخدام التمرين الوارد في نفس الفصل. أنهيا الأمر بسؤال بعضكما، "ماذا يمكنني أن أفعل لجعلك تشعر بالحب في الأسبوع المقبل؟"، والإجابة عنه.

المدة الزمنية: ساعة في الأسبوع

الإجمالي: ست ساعات!

كما ترى، المدة الزمنية لإدخال هذه التغييرات داخل علاقتك ضئيلة للغاية. ومع ذلك، فإن هذه الساعات الست ستساعد بشكل كبير في الحفاظ على زواجك على المسار الصحيح.

تذكّرنا، العمل قليلاً على زواجكما كل يوم سيكون له تأثير أكبر على صحتكما وطول عمركما من ممارسة الرياضة في النادي الصحي.

كاشف مشكلات الزواج

يزعم بعض "خبراء" الزواج أن أحد الأسباب الرئيسية للتعاسة في الزواج هو أن الأزواج والزوجات لديهم توقعات مبالغ فيها من بعضهما. ومن خلال خفض هذه التوقعات، بحسب هذا الرأي، يصبحون أقل عرضة للشعور بخيبة الأمل. لكن دونالد بوكوم من جامعة كارولينا الشمالية دحض هذه الفكرة من خلال دراسة معايير الأزواج وتوقعاتهم من بعضهم. لقد وجد أن الأشخاص الذين لديهم أعلى توقعات لزواجهم عادةً ما ينتهي بهم الأمر إلى التمتع بأفضل الزيجات. وهذا يشير إلى أنه من خلال الحفاظ على علاقتك بمعايير عالية، فأنت أكثر عرضة لتحقيق نوع الزواج الذي ترغب به أكثر مما لو تجاهلت الأمر ومررت به بلا تصحيح.

يؤكد بحثنا على حديثي الزواج ما توصل إليه بوكوم. فالأزواج الذين درسناهم والذين تكيفوا مع مستويات مرتفعة من السلبية (الانفعال، والتباعد العاطفي) في زواجهم انتهى بهم الأمر إلى الشعور بقدر أقل من السعادة أو الرضا بعد سنوات. أما أولئك الذين رفضوا تحمل الكثير من السلبية، الذين أصروا على مواجهة بعضهم بلطف، عندما كان الازدراء والدفاعية يهددان بالانتشار، فقد انتهى بهم الأمر إلى الشعور بالسعادة والرضا بعد سنوات.

تشير هذه النتائج إلى أن كل زواج يجب أن يكون مزودًا بنظام إنذار مبكر مدمج يخبرك عندما تكون جودة زواجك في خطر. أسمى هذا النظام كاشف مشكلات الزواج لأنه في الحقيقة وسيلة للتعرف مبكرًا على ما إذا كان هناك شيء لا يبدو صحيحًا!

قال أحدهم ذات مرة إن الكلمات الأكثر إثارة للخوف بالنسبة للرجال هي: "دعنا نتحدث عن علاقتنا". والحقيقة أن هذه الكلمات قد تكون مخيفة أيضًا للعديد من النساء. أفضل طريقة

للتغلب على هذا الخوف هي التحدث عن المشكلات في علاقتك بينما لا تزال بسيطة، قبل أن تتفاقم وتخرج عن السيطرة. يتيح لك كاشف مشكلات الزواج فعل ذلك.

عادةً ما يميل أحد الشريكين إلى تولي زمام المبادرة في اكتشاف المشكلات. وفي أغلب الأحيان تكون الزوجة هي التي تقوم بذلك. عندما يصبح زوجها غاضبًا أو منعزلًا، فإنها تخبره بذلك وتكتشف ما المشكلة. لكن لا يوجد سبب يمنعكما من أداء هذه الوظيفة في زواجكما.

فيما يلي قائمة أسئلة تطرحانها على نفسيكما مرة واحدة في الأسبوع. وسترشدكما في تقييم وضع زواجكما. تذكرًا فقط مناقشة هذه المخاوف من خلال بدء النقاش بطريقة لطيفة ودون انتقاد الشريك. أفضل نهج هو قول شيء مثل: "اسمع، أشعر حقًا بأنني لست على تواصل معك. ما الأمر؟" (احرصا على عدم معالجة أي مشاكل قبل وقت النوم مباشرة. قد يؤثر ذلك في نومكما).

تعليمات: استخدم قائمة الأسئلة هذه لتقييم كيفية سير الأمور في زواجك اليوم (أو مؤخرًا) وما إذا كنت ترغب في طرح أي مشكلات. ضع علامة على كل ما ينطبق عليك. إذا وضعت علامة على أكثر من أربعة أسئلة، ففكر في التحدث بهدوء مع شريكك حول هذه الأمور، خلال الأيام الثلاثة المقبلة.

1. كنت أتصرف بانزعاج.

2. أشعر بالبعد العاطفي.

3. هناك الكثير من التوتر بيننا.

4. أجد نفسي أرغب في أن أكون في مكان آخر.

5. أشعر بالوحدة.

6. قد بدأ شريكى أنه غير متاح لي عاطفيًا.
7. لقد كنت غاضبًا.
8. فقدنا الاتصال ببعضنا.
9. ليست لدى شريكى إلا فكرة بسيطة عما أفكر فيه.
10. كنا تحت ضغط كبير، وقد أثر ذلك فينا.
11. أتمنى لو كنا أقرب الآن.
12. أرغب كثيرًا في أن أكون بمفردي.
13. شريكى يتصرف بانزعاج.
14. شريكى يشعر بالبعد العاطفي.
15. يبدو أن اهتمام شريكى في مكان آخر.
16. لقد كنت غير متاحة عاطفيًا لشريكى.
17. شريكى غاضب.
18. ليست لديّ إلا فكرة بسيطة عما يفكر فيه شريكى.
19. شريكى يرغب كثيرًا في أن يكون بمفرده.
20. نحتاج أن نتحدث حقًا.
21. لم نتواصل جيدًا.

22. نتشاجر أكثر من المعتاد.

23. تتفاقم المشكلات الصغيرة مؤخرًا.

24. قد جرحنا مشاعر بعضنا.

25. لم يكن هناك الكثير من المتعة أو البهجة في حياتنا.

سامح نفسك

بعد العمل على المبادئ السبعة، ربما يكون من الواضح جدًا بالنسبة لك أنه لا يوجد شيء اسمه نقد بئاء. كل النقد مؤلم. على عكس الشكاوى -طلبات محددة من أجل التغيير- فإن النقد لا يجعل الزواج أفضل. إنه حتمًا يجعله أسوأ. ما الذي يدفع الشريك إلى الانتقاد المستمر؟ لقد اكتشفنا أن هناك مصدرين. الأول هو شريك غير مستجيب عاطفيًا. إذا استمرت ناتالي في الشكوى لجونا بسبب ترك منشفته على أرضية الحمام وهو تجاهلها فحسب، فمن المرجح أن تبدأ انتقاده في النهاية؛ وتسميته مهملاً بدلاً من تذكيره بلطف أن يعلقها. هذا التغيير في نهج ناتالي مفهوم، لكنه بالكاد مفيد لزوجها لأن انتقادها سيجعل جونا أقل استجابة. الطريقة الوحيدة للخروج من هذه الدوامة هي أن يتغير كلاهما؛ وهذا لن يكون سهلًا. يتطلب الأمر شجاعة لتكون أقل انتقادًا لشريك غير مستجيب، كما يتطلب الأمر شجاعة للاتجاه نحو شريك يركز دائمًا على عيوبك. لكن تغيير كليهما أمر ضروري لإنهاء هذه الدوامة.

أما المصدر الآخر للانتقاد في الزواج يأتي من الداخل. وهو مرتبط بالشك الذاتي الذي تطور على مدار حياة المرء، خاصةً أثناء مرحلة الطفولة. بعبارة أخرى، يبدأ الأمر بانتقاد الذات. لا يستطيع آرون حقًا تقدير إنجازاته أو الاستمتاع بها. عندما يواجه انتكاسة في عمله، يشعر داخله بأنه عديم القيمة. وعندما ينجح عمله، لا يسمح لنفسه بأن يكون فخورًا.

يوجد صوت داخله يقول هذا ليس جيدًا بما فيه الكفاية. إنه يبحث باستمرار عن دعم لكنه لا يستطيع الاستمتاع به أو حتى قبوله عندما يُعرض عليه.

ماذا يحدث عندما يتزوج آرون كورتنى؟ بما أنه درب عقله على رؤية ما هو خطأ، وما هو مفقود، وعدم تقدير الموجود، فمن الصعب عليه أن يبتهج بما هو صحيح في زوجته أو زواجهما. لذلك بدلاً من تقدير مميزات كورتنى الرائعة، بما في ذلك حسها الفكاهي الساخر، وإخلاصها، والدعم العاطفي الكبير الذي تقدمه له عندما يكون معرضاً لخطر فقدان وظيفته، فإنه يركز على ما يعتبره عيوبها؛ أنها عاطفية للغاية، وصعبة المراس اجتماعيًا إلى حد ما، ولا تنظف بدقة حول المنزل كما يحب.

تعكس قصة آرون وكورتنى الخطأ الذي يحدث في الزيجات بمعدل 85 بالمائة. إذا كنت تعتبر نفسك غير كافٍ، فأنت دائماً تبحث عما هو غير موجود في نفسك وشريكك. فلنواجه الأمر: أي شخص تتزوجه سوف يكون لديه نقص في بعض الصفات المرغوبة. المشكلة هي أننا نميل إلى التركيز على ما هو مفقود في شريكنا ونتغاضى عن الصفات الرائعة الموجودة؛ نعتبرها كأمر مسلم به.

إذا كنت ترى نفسك ضمن وصف النقد الذاتي، فإن أفضل شيء يمكنك فعله لنفسك ولزواجك هو العمل على تقبل نفسك بكل عيوبك. كلما استذكرت حياتي، أدركت أن مسامحة نفسي على كل عيوبي أحدثت فرقًا هائلًا في دوري كزوج وأب.

قد تكون إحدى الطرق نحو هذا التسامح هي معتقداتك الروحية الشخصية. يتضمن العديد من التقاليد الدينية صلوات الشكر التي تركز انتباهنا على النعم العديدة في حياتنا. بغض النظر عن وجهة نظرك حول الدين، توجد رسالة مهمة هنا للعلاقات طويلة الأمد. تعبيرات الامتنان والثناء هي الترياق لسلم النقد وابن عمه القاتل، الازدراء. سيساعدك التمرين التالي على بدء هذا المسار.

تمرين على الامتنان

الخطوة 1. لمدة أسبوع، جرب أن تكون على دراية بميلك إلى الانتقاد. بدلاً من ذلك حوّل تركيزك نحو ما هو صحيح. لاحظ ما تملك وما يقدمه الآخرون. ابحث عن أسباب للثناء. ابدأ بأشياء بسيطة. امدح العالم. قدّر تنفسك، وشروق الشمس، وجمال العاصفة الممطرة، والعجب في عيني طفلك. قل بعض كلمات الشكر الصامتة (ليس لأحد على وجه الخصوص) لهذه العجائب الصغيرة في يومك. سيبدأ هذا تحويل تركيزك بعيداً عن السلبيات.

الخطوة 2. لمدة أسبوع كامل، قدم لشريكك مدحاً حقيقياً، وصادقاً واحداً على الأقل كل يوم. لاحظ كيف يؤثر هذا التمرين في شريكك وذاتك. إذا كنت قادراً، مدد التمرين يوماً آخر. ثم يوماً آخر. وسّع التمرين ليشمل الآخرين في حياتك أيضاً؛ على سبيل المثال، أطفالك. عندما تقابل شخصاً جديداً، ابحث عما يميز هذا الشخص. قدّر هذه المميزات. تذكر، كل هذا يجب أن يكون حقيقياً وصادقاً. لا تكن مزيفاً. لاحظ هذه الصفات الإيجابية. واستمتع بها. حاول أن تخبر الناس بما تلاحظه وتقدره حقاً فيهم. فقط ابحث عن سمة واحدة لكل شخص. تجاهل العيوب.

كلما مدّدت فترة الامتنان ليوم بعد الأسبوع، ثم ليوم آخر، وآخر، تلقيت هدية عظيمة: ستصبح أقل انتقاداً لذاتك. ستدخل الرحمة والمغفرة إلى عالمك. هذا جوهر "النعمة الروحية المذهلة". ستبدأ الاستمتاع بإنجازاتك الخاصة، بدلاً من اعتبارها غير كافية.

إن إحدى الهدايا الأكثر أهمية التي يمكن أن يقدمها الوالدان لطفلهما هي الاعتراف بخطئه، والقول: "لقد أخطأت هنا" أو "أنا آسف". هذا قوي للغاية لأنه يمنح الطفل أيضاً الإنزبارتكاب الأخطاء، والاعتراف بأنه أخطأ ولا يزال بخير. إنه يبني في الطفل القدرة على مسامحة الذات. وبالمثل، القدرة على قول "أنا آسف" بصدق هي هدية رائعة للغاية يمكنك تقديمها لشريكك؛ ولنفسك كذلك. كلما زادت قدرتك على ملء علاقتك بروح الامتنان ووجود الثناء اللطيف، كانت حياتكما معاً أكثر عمقاً وإرضاءً.

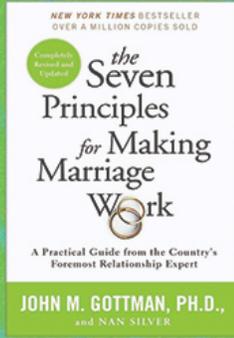
عن المؤلفين

جون إم. جوتمان، هو عالم أبحاث رائد في مجال الزواج والعائلة، وأستاذ جامعي فخري في علم النفس بجامعة واشنطن؛ والمدير التنفيذي لمختبره، معهد أبحاث العلاقات؛ كما أنه المؤسس المشارك لمعهد جوتمان. حصل على جائزة المعهد الوطني للصحة العقلية لمهنة عالم الأبحاث لمدة عشرين عامًا. الدكتور جوتمان هو مؤلف أكثر من مائتي مقالة في المقالات الصحفية المهنية واثنين وأربعين كتابًا، فضلًا عن أنه حائز على العديد من الجوائز العديدة المرموقة لمساهماته الواسعة في أبحاث الزواج والأسرة. تم اختياره مؤخرًا من قبل شبكة العلاج النفسي كواحد من أكثر عشرة معالجين نفسيين تأثيرًا في ربع القرن الماضي. لقد تخرّج بمرتبة الشرف في جامعة فيرلي ديكنسون بدرجة بكالوريوس في الرياضيات والفيزياء. حاز على ماجستير في الرياضيات من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، كما حاز على الدكتوراة في علم النفس السريري وعلم تطور العقل الإنساني من جامعة ويسكونسن. يقدم الدكتور جوتمان محاضرات عامة باستمرار ويظهر على وسائل إعلام معروفة لشرح نتائج الأبحاث للجمهور العام بلغة يومية مفهومة وفعّالة. بصفته المؤسس المشارك لمعهد جوتمان، يدير الدكتور جوتمان العديد من ورش العمل المكثفة في عطلات نهاية الأسبوع سنويًا للأطباء السريريين والأزواج في سياتل، بالإضافة إلى رحلات علاجية جماعية صغيرة منعزلة ومكثفة للأزواج في منزله في جزيرة أوركاس، وكل ذلك استنادًا إلى أبحاثه العلمية حول كيفية نجاح العلاقات السعيدة والمستقرة على المدى الطويل. يمكنكم التواصل مع المعهد عبر موقع www.gottman.com أو موقع gottmanprivateretreats.com أو على رقم الاتصال المجاني، 523-9042 (888).

نان سيلفر هي رئيسة تحرير سابقة لمجلة Health، وهي مؤلفة مشاركة، مع د. جوتمان، لكتابي *What Makes Love Last?* و *Why Marriages Succeed or Fail*. زرها في موقع nansilver.net.

رف 404

t.me/Rff404



"دليل عملي جداً لتحقيق زواج ذكي عاطفياً وطويل الأمد".
- دانيال جولمان، مؤلف الذكاء العاطفي (مكتبة جرير)

بأكثر من مليون نسخة بيعت في جميع أنحاء العالم، أحدث المبادئ السبعة لإنجاح الزواج ثورة في الطريقة التي نفهم بها الزواج ونصلحه ونعززه. دراسة جون جوتمان غير المسبوقة للأزواج على مدى سنوات سمحت له بملاحظة العادات التي يمكنها أن تبني الزواج أو تهدمه. وفي هذا الكتاب تتويج لهذا العمل؛ المبادئ السبعة التي ترشد الأزواج في طريقهم نحو علاقة متناغمة وطويلة الأمد. هذه المبادئ المباشرة والعميقة تعلم شركاء الحياة أساليب جديدة لحل النزاعات، وإيجاد أرضية مشتركة جديدة، وتحقيق مستويات أعلى من الألفة. يقدم جوتمان استراتيجيات وموارد لمساعدة الأزواج على التعاون بصورة أكثر فعالية لحل أي مشكلة، سواء كانت تتعلق بالجنس أو المال أو الدين أو العمل أو الأسرة أو أي موضوع آخر.

إن هذا الإصدار المنقح من المبادئ السبعة لإنجاح الزواج والذي يحتوي على تمارين جديدة وأحدث الأبحاث الصادرة عن معهد جوتمان هو الدليل المثالي لأي شخص يريد أن تحقق علاقته الزوجية أقصى إمكاناتها.
"يعالج جوتمان العلاقات الزوجية على أرض الواقع، وليس في المريخ والزهرة".
- بيل مارفل وجيفري نورمان، مجلة أمريكيان واي

"يملك جوتمان أفضل المؤهلات لمعالجة هذا الموضوع؛ فهو يتمتع بروح العالم وقلب الرومانسي".
- مجلة نيوزويك

"يقدم نصائح يمكن أن تستفيد منها كل العلاقات".
- جريدة سياتل بوست إنتلجنسر
"بحث جديد مذهل!"
- مجلة ومنز ورلد

جون إم. جوتمان: حاصل على درجة الدكتوراة، وهو مؤسس ومدير معهد جوتمان وأستاذ علم النفس بجامعة واشنطن. تشمل كتبه السابقة السابقة The Heart of Parenting و Why Marriages Succeed or Fail.
نان سيلفر: كاتبة ومحرفة تعيش في نيو جيرسي.

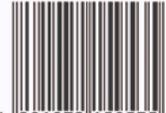
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a bookstore... ليست مجرد مكتبة

HARMONY
BOOKS

امسح الكود
لنسخة
الإلكترونية



ISBN 628-1072-15-953-5



6 281072 159535

282209917

1. الغلاف
2. 2
3. كتب أخرى من تأليف جون جوتمان
4. إلى فتاتي الجميلتين الرائعتين: جولي وموريا جوتمان.
5. شكر وتقدير
6. المقدمة
7. داخل مختبر الحب في سياتل: الحقيقة حول الزيجات السعيدة
8. ما الذي يؤدي حقًا إلى إنجاح الزواج؟
9. كيف أتنبأ بالطلاق
10. المبدأ 1: حسن خرائط الحب
11. المبدأ 2: عزز المودة والتقدير
12. المبدأ 3: توجّها نحو بعضكما وليس بعيدًا عن بعضكما
13. المبدأ 4: دع شريكك يؤثر فيك
14. نوعان من الخلافات الزوجية
15. المبدأ 5: حل مشكلاتك القابلة للحل
16. التعامل مع المشكلات المعتادة القابلة للحل
17. المبدأ 6: التغلب على الجمود
18. المبدأ 7: إنشاء معنى مشترك
19. كلمة أخيرة: ماذا بعد؟
20. عن المؤلفين
21. 21