

نحن نشجع بشدة جميع الأزواج على قراءة هذا الكتاب
بعقل متفتح وقلب راغب.

— د. هارفيل هندريكس، ود. هيلين لاكميل هانت
مؤلفا كتاب **GETTING THE LOVE YOU WANT**

الزواج

كالي
كليمب

د. نيت
كليمب

بقاعدة

80/80

نموذج جديد لعلاقة أكثر

سعادةً وقوةً

الغلاف الأمامي

نحن نشجع بشدة جميع الأزواج على قراءة هذا الكتاب
بعقل متفتح وقلب راغب.

— د. هارفيل هندريكس، ود. هيلين لافي هانت
مؤلفا كتاب **GETTING THE LOVE YOU WANT**

الزواج بقاعدة 80/80

د. نيت
كليمن

كالي
كليمن

80/80

نموذج جديد لعلاقة أكثر

سعادةً وقوةً

حقوق الطبع والنشر

رف 404

t.me/Rff404

الزواج بقاعدة 80 / 80

نموذج جديد لعلاقة أكثر
سعادة وقوة

د. نيت كلیمب
كالي كلیمب

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.

حقوق النشر

- 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 أية 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.

تم تغيير بعض الأسماء والسمات المميزة لحماية خصوصية الأفراد المعنيين.

الطبعة الأولى 2025

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير
ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2025. All rights reserved.

Copyright 2021 by Nate Klemp and Kaley Klemp
This edition published by arrangement with Viking, an imprint
of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC
All Rights Reserved.

للتعرف على فروعنا نرجو زيارة www.jarir.com
إننا كانت لديكم أي ملاحظات حول الترجمة أو الكتاب، أو اقتراحات لترجمة كتب أخرى، فالرجاء مراسلتنا على:
jbpublishments@jarirbookstore.com

THE
80/80
MARRIAGE



*A New Model for a Happier,
Stronger Relationship*

NATE KLEMP, PHD,
AND KALEY KLEMP

رف 404

t.me/Rff404

نبذة عن المؤلفين

الدكتور «نيت كليمب»، أستاذ جامعي سابق لمادة الفلسفة وشريك مؤسس في شركة مايند فول والمؤلف المشارك لكتاب Start Here، الذي تصدر قائمة الكتب الأكثر مبيعًا وفقًا لصحيفة نيويورك تايمز، ويُعد دليلًا للتأمل الذهني في العالم الواقعي. حصل «نيت» على درجتي البكالوريوس والماجستير من جامعة ستانفورد، ودرجة الدكتوراه من جامعة برينستون.

«كالي كليمب» مدربة تنفيذية مطلوبة بشدة، متخصصة في بناء فرق عمل متماسكة ومتناغمة. كما أنها خبيرة في تحليل الإنياجرام، ومنسقة معتمدة في منظمة الرؤساء الشباب (YPO)، ومتحدثة في مؤتمرات تيديكس، والمؤلفة المشاركة لكتاب The 15 Commitments of Conscious Leadership. حصلت كالي على درجتي البكالوريوس والماجستير من جامعة ستانفورد.

إشادات بهذا الكتاب

«جرى تأليف هذا الكتاب بطريقة جميلة وأبرزت أفكاره بشكل رائع؛ فأى زوجين سيقرآن هذا الكتاب سيجدان إمكانات صعبة وتثير التحديات لعلاقتهما، وإذا تعاملتا معها بجدية

وطبقاها بإخلاص، فإنها ستحول وغيّر سلوكهما وتحقق أحلامهما. نشجع بحرارة جميع الأزواج على قراءة هذا الكتاب بعقل وقلب منفتحين».

- الدكتوران هارفي هيندريكس وهيلين لايكلي هانت،

مؤلفا كتاب **Getting The Love You Want**

«الفكرة الأساسية لهذا الكتاب هي ذات أهمية: تعتمد الزيجات الجيدة على الفضائل التي تفوق العدالة. المساواة ليست كافية، بل السخاء هو المطلوب. فالتركيز الضيق على المساواة قد يعوق التقدم. ألف «نيت» و«كالي» كتابًا لا يتضمن دروسًا مهمة للزيجات فحسب، بل للشراكات والمجتمعات من جميع الأنواع».

- ستيفن ماسيدو، أستاذ السياسة في جامعة برينستون،

مؤلف كتاب **Just Married**

«يقدم هذا الكتاب من «نيت كليمب» و«كالي كليمب» نموذجًا جديدًا للزواج لجيل جديد من الأزواج. فبدلًا من الجدل حول تطبيق العدالة، يدعون إلى التحول نحو عقلية الكرم والسخاء الجذري. وبدلًا من طرح سؤال: 'ما الأفضل بالنسبة لي؟'، يدعون إلى التحول إلى روح النجاح المشترك. إنه دليل مثالي يمضي خطوة خطوة نحو إنجاح العلاقات الشخصية في العصر الحديث - ليس فقط في المنزل، ولكن في جميع جوانب حياتنا».

- تشيب كونلي، مؤلف أكثر الكتب مبيعًا وفقًا لمجلة نيويورك تايمز، مستشار إستراتيجي

لشركة إير بي إن بي، ومؤسس أكاديمية مودرن إيلدر

«تعمقت «كالي» و«نيت» بلا خوف وبروح من الدعابة في الافتراضات التي تكمن وراء 'الزواج الحديث'. واستنادًا إلى أبحاث حديثة ومجموعة واسعة من المقابلات الشخصية، يساعدنا على فهم سبب وجود الكثير من الأخطاء في مفاهيمنا حول طريقة سير الزواج.

تفسح الوصفة التي توصلنا إليها مجالاً كبيراً لشخصياتنا وميولنا المختلفة، لكن فرضيتها الأساسية - وضع 'نحن' قبل 'أنا' و'أنت' - هي فرضية قوية وملهمة».

- باري بويس، رئيس تحرير مجلة مايند فول

ومنشئ موقعها الإلكتروني Mindful.org

«يقدم هذا الكتاب إطاراً أصلياً للتفكير في نجاح الزواج بناءً على روح الكرم الأساسية. لقد نجحنا مع هذا النموذج!».

- لورين سمارت، مديرة مالية متقاعدة، والدكتور جيف سمارت، رئيس جي إتش سمارت
ومؤلف كتابي **Who و Power Source** الأكثر مبيعاً في نيويورك تايمز

«يواجه رواد الأعمال والمهنيون المشغولون التحدي المستمر في محاولة تحقيق النجاح في العمل، بينما يظلون مترابطين مع شركاء حياتهم في المنزل. يقدم هذا الكتاب حلاً قوياً. فهو دليل عملي على إنشاء عقلية وهيكل جديدين في الزواج، قائمين على التعامل مع ضغوطات الحياة الحقيقية».

- براد فيلد، مؤسس مشارك في مجموعة شركات فوندر، ومؤلف مشارك (مع زوجته،
The Startup Life «إيمي باتشيلور») لكتاب

"سيأخذكم هذا الكتاب إلى المستوى التالي!"

- تومي سبولدين، مؤلف كتاب **The Heart-Led Leader**

الأكثر مبيعاً في نيويورك تايمز

إهداء

إلى مارجي، وجو، وجودي، وجيم، نماذجنا في الحب

رف 404

t.me/Rff404

مقدمة

بدأ كل شيء بزواج من الأحذية الرياضية ذات الرائحة الكريهة.

عندما انتقلنا للعيش معًا في سن الرابعة والعشرين، كان «نيت» يترك أحذيته الرياضية مكدسة عند الباب الأمامي. كل يوم، كان يدخل الشقة بشكل غير مبالٍ ويرمي الأحذية، فتنزلق عبر الأرضية لتستقر عشوائيًا في كومة بالقرب من سجادة الباب.

وفي يوم من الأيام، وبعد أسبوع من العيش معًا، ذهب «نيت» للبحث عن حذائه لكن الحذاء اختفى. فبحث في الخزائن والمرآب والشرفة وسلة المهملات. دون جدوى.

فسأل «كالي»: «هل رأيت حذائي؟»

فقلت: «قلت لك إن دخولي البيت والتعثر فيها يثير جنوني، أشعر كأنني خادمة لك، وهذا غير عادل. الآن عليك أن تجدها بنفسك».

استمر «نيت» في بحثه غاضبًا من هذه اللعبة. وبعد عشرين دقيقة، وبعد أن قلب الشقة بأكملها رأسًا على عقب، وجد الحذاء على الرف العلوي لخزائن المطبخ، تلك الرفوف العالية فوق الثلاجة التي عادة ما تكون مخصصة للأجهزة غير المفيدة.

الآن أصبح «نيت» غاضبًا، واندفع إلى مكتب «كالي» قائلاً: «هل أنتِ جادة؟ لقد أمضيت عشرين دقيقة في البحث عن حذائي».

كانت «كالي» جالسة على كرسي مكتبها، فأدارته وقالت: «قلت لك، إنك تزعجني عندما لا تضع أحذيتك في مكانها، وليس من مهام عملي أن أضع أشياءك في مكانها».

من دراما الأحذية إلى دراما الأقارب

مع مرور السنوات، تعلم «نيت» أن يضع أحذيته في مكانها، ولكن سرعان ما ظهرت صراعات جديدة وأكثر تعقيدًا.

بعد أن تزوجنا في سن السادسة والعشرين، كنا نعود إلى منزل كل من عائلتنا في ولاية كولورادو خلال موسم العطلات لقضاء الوقت مع كلتا العائلتين. لجعل الأمور عادلة، توصلنا إلى صفقة لتقاسم الوقت، وبدأت كأنها فكرة عبقرية: عائلة «نيت» كانت تحصل على ليلة عطلة أول يوم بالعام ونهاره. وعائلة «كالي» كانت تحصل على الأيام الثلاثة إلى الأربعة التي تلي العطلة. بما أن عائلة «نيت» حصلت على «العطلتين»، كانت عائلة «كالي» تحصل على اليومين التاليين بالإضافة إلى يوم أو يومين كـ«مكافأة» لعدم حصولهم على العطلة. كانت الصفقة تبدو عادلة تمامًا بالتبادل.

كانت هناك فقط مشكلة واحدة في هذه الصفقة: وهي تحديد وقت مغادرتنا بالضبط لمنزل عائلة «نيت» في ليلة العطلة. من منظور خارجي، قد يبدو الأمر تافهًا. فمن يهتم بما إذا كنت ستغادر في الساعة السادسة مساءً أو السابعة؟ لكن في صباح أحد أيام عطلة أول يوم بالعام، أثارت هذه المسألة مشكلة كبيرة.

قالت «كالي»: «أود أن أكون في السيارة بحلول الساعة السادسة حتى نصل إلى منزل عائلتي قبل أن يذهب الجميع للنوم».

فرد «نيت» قائلاً: «حبيبتي، عشاء رأس السنة لا ينتهي قبل الساعة على الأقل، ولا أريد أن أخرج من هناك بينما الجميع جالس إلى مائدة العشاء».

وهنا بدأ الحديث عن العدالة يتسلل إلى المحادثة.

فاعترضت «كالي» قائلة: نحن نقضي ليلة العطلة وكل نهارها مع عائلتك. أنا فقط أطلب المغادرة قبل بضع دقائق حتى نتمكن على الأقل من قول مرحباً لعائلتي في العطلة»

فرد «نيت» قائلاً: «نعم، ولكننا نقضي يومين إضافيين في منزل والديك». فاستمر الجدل على هذا النحو.

كل عام، كنا نتجنب تلك الساعة الحاسمة من الانتقال. كل عام، كنا نخوض المشاجرة نفسها، والتي كانت تقتصر على هذا: «ما تطيبينه ليس عادلاً».

المشاجرة التي كادت تنهي كل شيء

بعد ست سنوات من زواجنا، أصبحت الأمور أكثر تعقيداً؛ فقد أنجبنا ابنة، وفجأة لم نعد نتشاجر فقط حول المهام اليومية للحياة الأسرية ولوجستيات العائلة الممتدة. الآن أصبح كل شيء في حياتنا - من مالنا إلى أخلاقيات العمل إلى حياتنا المهنية إلى ما نفعله في «أوقات فراغنا» التي أصبحت نادرة بشكل متزايد - في دائرة النقاش.

سرعان ما اكتشفنا أننا لم نكن نعرف كيف نجيب عن بعض الأسئلة الأساسية في الحياة الزوجية: من يدفع فاتورة بطاقة الائتمان؟ من يطهو العشاء؟ من يحجز تذاكر الطيران عندما نساfer؟ من يحدد مواعيد طبيب الأسنان لابنتنا؟ من يعتني بها عندما تكون مريضة؟ من يعيدها من دار الرعاية؟

كان السؤال الأخير هو الذي كاد ينهي زواجنا.

في إحدى ليالي سبتمبر الدافئة، بينما كنا جالسين في فناء مطعم متوسطي محلي، سألت «كالي» «نيت»: «هل يمكنك إعادتها في الساعة الثالثة والنصف عدة مرات في الأسبوع هذا الخريف؟».

مع ذلك، هذا ليس ما سمعه «نيت». فقد فسر السؤال على أنه يشبه: «نظرًا لأنك كاتب وليست لديك وظيفة حقيقية، هل يمكنك إنهاء يوم عملك مبكرًا لتعيد ابنتنا؟»

رد «نيت» بإطلاق سلسلة من الانتقادات حول عدم احترامه. وأجابت «كالي» بكل الأسباب التي جعلتها تشعر بعدم التقدير، ثم تبادلنا بعض التعليقات حول سفر «كالي» الكثير وبعض الانتقادات الأخرى عن عدم اكتراث «نيت» بما فيه الكفاية.

وهنا فقدنا أعصابنا. ووصلنا إلى نقطة جعلت كل شيء يبدو غير عادل بشكل غير معقول، لدرجة أن «نيت» تخلى عن أي بقايا من شخصيته الهادئة عادة وصرخ: «لا يهمني ما تفكرين فيه. أنا لن أغير طريقي في العيش».

وبذلك، تركت «كالي» الطاولة لتبكي في الحمام.

وبعد يوم واحد، بالكاد تمكنا من التحدث إلى بعضنا بعضًا. وبعد أسبوع، ظل الغضب والاستياء يسيطران على الأجواء. استغرق الأمر ما يقرب من عام للتخلص من الحطام العاطفي الذي خلفته هذه المعركة - حول ماذا، وقت إعادة الابنة من دار الرعاية؟

عند النظر إلى الوراء، أصبح الأمر واضحًا الآن. لم تكن هذه المشاجرة تتعلق بالتقاط ابنتنا من دار الرعاية، بل كانت بشيء أعمق: العدالة.

كادت هذه المشاجرة حول العدالة أن تنهي زواجنا، لكنها أيضًا كانت المشاجرة التي قادتنا لتغييره.

الصراع لأجل تحقيق العدالة

ماذا عنك؟ على الرغم من أن التفاصيل قد لا تكون نفسها، هل وقعت أنت وشريك حياتك في هذا الفخ؟ كم من الوقت والطاقة يهدران بسبب المشاجرات حول ما هو عادل وما هو غير عادل، وحول من يفعل أكثر ومن يفعل أقل، ومن يهتم أكثر ومن يهتم أقل؟ كم مرة تتشاجران حول أمور مثل وقت إعادة الأطفال من دار الرعاية أو مع من ستقضي ليلة السبت أو شراء شيء يبدو مبالغاً فيه أو زيارة نسيتم القيام بها لشراء المزيد من البيض؟ بعد شجارنا حول وقت إعادة الأطفال من دار الرعاية، تساءلنا عما إذا كنا نحن الوحيدين الذين يعانون محاولة إيجاد مخرج من هذا الشجار، أم أن هذا النمط شيء أكثر شمولية، تحدُّ يواجهه كل الأزواج المعاصرين.

كان علينا أن نسأل لأننا عندما نظرنا في فيسبوك وإنستجرام، بدا كأننا وحدنا ضائعون في غابات الاضطرابات الزوجية. لم نر أحداً يتحدث عن شجاراته. كل ما رأيناه كان صوراً رائعة لأزواج في إجازة، يسترخون بجانب حمام سباحة ممتد ويحملون العصائر والمشروبات في أيدهم ويعيشون أفضل أوقات حياتهم. وقرأنا منشورات لذكرى الزواج يتعهد فيها أحد شريكي الحياة بحب لا يتزعزع للآخر، بينما يتلقون المئات من الإعجابات وتعليقات مثل «أنتم رائعون!». مثل هذه المنشورات جعلتنا نتساءل: «هل نحن الوحيدون الذين يواجهون صعوبة في فهم هذه المسألة؟ هل الجميع يسافرون في رحلة عبر مونتانا ويمارسون العلاقة الحميمة لمرات عديدة ويعيشون في سعادة دائمة؟»

للإجابة عن هذه الأسئلة، قررنا أن نتحول من وسائل التواصل الاجتماعي إلى المحادثات الحقيقية، وأجرينا مقابلات رسمية مع أكثر من مائة شخص من مختلف المجالات. 1. تحدثنا إلى أزواج يبدو كأنهم يعيشون في زواج مثالي وأزواج يعانون لإنقاذ زواجهم وأزواج انفصلوا مؤخراً وأزواج اختاروا عدم الزواج. وتحدثنا إلى فنانيين وأكاديميين ومعلمين وعلماء وآباء وأمهات يعملون في المنزل ومديرين تنفيذيين وسياسيين من مختلف الاتجاهات وأزواج من جنسيتين مختلفتين، بل وحتى مجموعة من الرحالين في شهر عسل مستمر منذ سبع سنوات يعيشون في شاحنة مغلقة.

في النهاية، لم يكن مهمًا ما يفعلونه في حياتهم المهنية أو مقدار المال الذي لديهم أو من صوتوا له في الانتخابات. كلما نظرنا إلى ما وراء تلك المنشورات اللامعة على وسائل التواصل الاجتماعي، وكلما اكتشفنا في أنفسنا وفي الآخرين، فكرة غيرت كل شيء: بدا أن الجميع ضائعون قليلًا عندما يتعلق الأمر بإنجاح الزواج. يبدو أن الجميع يبحثون عن نموذج أفضل - أي نموذج في الواقع - يكونون فيه متساوين ويديرون فوضى الحياة الحديثة، بينما لا يزالون في حالة حب.

كما اكتشفنا أن معظم الأزواج المعاصرين يواجهون قائمة مشابهة من التحديات. فقد ذكر تقريبًا كل من تحدثنا إليهم أنهم يعيشون في حالة دائمة من الانشغال، وشعور دائم بعدم وجود وقت كافٍ. قالت لنا إحدى النساء: «أنا أمضي حياتي وأنا أتمنى لو أن أحدًا يعطيني ساعة واحدة»، وقالت أخرى: «أنا معتادة الحصول على درجة امتياز في الحياة، لكنني الآن مرهقة لدرجة أن كل شخص في حياتي - زوجي وأطفالي وموظفي - يحصلون مني على درجة متوسطة أو أقل».

كما أفادوا بأنهم يشعرون بالإرهاق والارتباك والإجهاد بسبب متطلبات التوازن بين الزواج والأبوة ورعاية الوالدين المسنين والتقدم في حياتهم المهنية. قال لنا أحد الرجال: «مع كل ما يحدث، أصل إلى يوم الاثنين في نهاية عطلة نهاية الأسبوع ولا أشعر بأي انتعاش، على الإطلاق». وقالت لنا إحدى النساء: «هذا مستحيل، أنا لا أملك حلاً. التوازن بين كل هذا أصعب جزء في حياتي».

وكشف تقريبًا كل زوجين أننا نواجه ضغوطًا قد تركت آثارًا على علاقاتنا. قال لنا أحد الرجال: «نحن مستعدون لجدول مواعيدنا لدرجة أنه أصبح من الصعب تحديد كيفية إيجاد وقت لقضائه مع بعضنا بعضًا». واعترفت إحدى النساء قائلة: «بصراحة، في بعض الأحيان يتحدث زوجي وأنا لا أستمع له إطلاقًا. أنا مشوشة ومنهكة من اليوم لدرجة أنني لا أسمع أي كلمة يقولها».

هذه هي حالة الزواج المعاصر. نحن نحاول أن نكون شركاء الحياة المثاليين، بينما نواكب وتيرة الحياة السريعة ونعمل في بيئة «مترابطة دائماً»، ونستيقظ كل يوم على منشورات عن صديق أنهى سباق الماراثون في أسرع وقت (بينما جمع أيضاً اثني عشر ألف دولار لصالح أبحاث السرطان).

لا عجب أن هذا صعب جداً.

لجعل الأمور أسوأ، الإستراتيجية المعتمدة التي تروج لها ثقافتنا للعثور على التوازن هي الأداة نفسها التي كادت أن تمزق زواجنا: الفكرة التي تقول إنه إذا جعلنا كل شيء عادلاً، فإننا أخيراً سنعيش في حالة من السعادة الزوجية خالية من الصراعات.

هذه هي المشكلة الحقيقية. هذه الطموحات الزوجية التي تبدو نبيلة وتهدف إلى جعل الأمور عادلة، تتسبب في شجارنا حول ما إذا كان الذهاب إلى هوم ديوت لمدة ثلاثين دقيقة يعد «وقت فراغ» في عطلة نهاية الأسبوع. وهي ما يجعلنا نتجادل حول من سيبقى في المنزل مع طفلنا الذي تقيأ على السجادة في غرفة المعيشة، وهي ما يجعلنا نتشاجر حول حقيقة أن أحدنا كان يعمل جاهداً لتوفير المال بينما دخل الآخر للتو حاملاً مكنسة روبوتية قيمتها ثلاثمائة دولار للمطبخ.

كلما أصبح الوقت أكثر ندرة، تصاعد التوتر. وكلما زاد الضغط على النظام، أصبحت المشاجرات أكثر سمية وابتعدنا أكثر عن التناغم والتواصل والحب.

هل هناك حب بعد تطبيق العدالة؟

على مستوى ما، يجب على كل زوجين معاصرين أن يستكشفوا هذا الطريق الوعر. نحن جميعاً نحاول أن نكتشف كيف نعامل بعضنا بعضاً كأنداد ونوازن بين طموحاتنا الفردية ونظل في حالة حب. لقد كانت هذه بالتأكيد تحدياتنا.

نحن في أوائل الأربعينيات من عمرنا، وقد تزوجنا منذ خمس عشرة سنة ولكننا كنا معاً بين فترات متقطعة، على مدار الأربعة والعشرين سنة الماضية. منذ اليوم الذي التقينا فيه في صف الكيمياء خلال سنتنا الأخيرة في المدرسة الثانوية، قيل لنا إننا مدينون لأنفسنا وللعالَم بـ«تحقيق إمكاناتنا» و«القيام بأشياء عظيمة» (كأفراد، بالطبع). وقد دفع هذا «كالي» إلى بناء مسيرتها بوصفها مدربة تنفيذية مطلوبة بشدة. أما «نيت» فقد أصبح أستاذًا جامعياً ثم مؤلفًا ورائد أعمال. وهناك أمر أخير ربما يستحق الذكر: في كل هذه السنوات، كانت «كالي» تحقق دخلاً أكبر من «نيت»، بفرق يصل إلى خمسة أضعاف في أغلب الأحيان.

نحن لسنا مثل والدينا الذين كان لديهم وقت للهوايات أو للانضمام إلى بطولات لعبة الراكيت للأشخاص البالغين في منتصف الأسبوع - نحن دائماً في عجلة من أمرنا. وعلى الرغم من أن أجدادنا قد يكونون راضين عن وجود شريك حياة موثوق به وثابت، فإننا نريد لشريك حياتنا أن يكون، حسناً، كل شيء - أفضل صديق وعاشق مذهل وأب موهوب ومحترف رائع وشريك حياة مخلص في العائلة واللوجستيات، بالإضافة إلى مصدر يومي للدعم واللفظ والمرح والإلهام.

ومثل معظم الأزواج المعاصرين، نريد أن نحصل على كل شيء. نريد النجاح الفردي مع جميع مزايا مشاركة الحياة معاً، ونريد فترات زمنية طويلة للتواجد مع طفلنا بكل تركيز ونريد أن نشعر بالاتصال والحب ونريد أن نستريح، أيّاً ما كان معنى ذلك. باختصار، ومثل العديد من الأزواج الذين قابلناهم، كنا نواجه دائماً جدار الواقع، تلك الحقيقة المحبطة التي تقول إنه من المستحيل الحصول على كل شيء.

فماذا نحن فاعلون؟ كيف يمكننا تغيير قواعد اللعبة في الزواج والعلاقات حتى نتتمكن من الحصول على المزيد مما نريده حقاً - الحب العميق والمساواة والتواصل - وعدد أقل من الشجارات المستمرة من أجل تطبيق العدالة؟

هذا الكتاب هو الحل. إنه نتاج خمسة عشر عامًا قضيناها في اختبار أدوات لتحسين الزواج في العصر الحديث باستخدام حياتنا الخاصة كمختبر. إنه نتاج مقابلات واسعة مع أزواج من جميع مناحي الحياة. إنه نتاج عقود من العمل مع المديرين التنفيذيين ذوي الأداء العالي لفهم ديناميكيات العلاقات لدى الجيل الجديد من الأزواج. وهو أيضًا نتاج سنوات من المحادثات مع كبار الخبراء في العالم حول الزواج، بالإضافة إلى بحوث متعمقة في علم الزواج.

النماذج الثلاثة للزواج

كيف وصلنا إلى هنا؟ وإلى أين نذهب؟ في هذا الكتاب، سنأخذك في رحلة عبر ثلاثة نماذج للزواج. 2. يمثل كل نموذج طريقة مختلفة لبناء الحياة معًا.

في الفصل الأول، سنستعرض كيف وصلنا إلى هنا عبر نموذج 80/20. تخيل بلدة بليزنتفيل في الخمسينيات، فترة كانت فيها الأعراف الجندرية الصارمة وغير العادلة تحدد معالم الزواج. كان دور الرجل هو العمل والإنجاز والإعالة. وكان دور المرأة هو تربية الأطفال وتنظيم التقويم الاجتماعي وضمان أن يعود زوجها إلى منزل نظيف وعشاء رائع كل مساء. في هذا الترتيب، كانت النساء تساهم بنسبة 80%، إن لم يكن أكثر، من الوقت والطاقة والعمل العاطفي في الزواج، بينما يكتفي الرجال بنسبة 20%. بينما أصبحت المشكلات في هذا النموذج الآن واضحة للغاية، سنستعرض الفضائل الهيكلية الدقيقة لهذا الترتيب التي تلاشت على مدار السبعين عامًا الماضية.

في الفصل الثاني، سنتناول وضعنا الحالي، نموذج 50/50. بفضل توافق الآراء المتزايد حول المساواة بين الجنسين، أصبح لدى كلا الشريكين الآن ختم الموافقة الثقافي ليصبحوا مديرين تنفيذيين متفوقين أو علماء مبدعين أو نجومًا في عالم الفن. النتيجة هي نموذج من الزواج والعلاقات قائم على العدالة، حيث يُتوقع من كل شريك أن يساهم بالتساوي في الزواج. وفضائل هذا النموذج واضحة. طموحنا الحالي نحو المساواة في

الزواج هو تحسن لا يمكن إنكاره مقارنة بالتمييز الجنسي والظلم الواضح في الماضي. ومع ذلك، فإن هناك مشكلات عميقة تنشأ عندما نحاول تحقيق المساواة في الزواج من خلال حساب النقاط وجعل كل شيء عادلاً؛ سنتناول بعضاً من هذه المشكلات لاحقاً.

في بقية هذا الكتاب، سنستكشف إلى أين نريد أن نذهب بعد ذلك: نموذج 80/80. يتضمن الزواج القائم على نموذج 80/80 تحولاً في روح العطاء. فهو طريقة للمساواة مع البقاء في حالة حب وتحسين قدرتنا على التعامل مع تحديات العصر الحديث. في زواج 80/80، يسعى كل شريك للمساهمة بنسبة 80%. نحن ندرك أن هذا لا يبدو منطقيًا. فلا يوجد ما يسمى كيانًا كاملاً بنسبة 160% لكن اللاعقلانية في هذا الهدف هي جزء من الفكرة. فالطريقة الوحيدة للتحرر من الهوس الثقافي الحالي بالمساواة في الزواج هي السعي نحو شيء جذري. ونعتقد أن نموذج 80/80 هو الحل. بقية هذا الكتاب ستشرح لماذا.

يتطلب التحول إلى زواج قائم على نموذج 80/80 تغييرين كبيرين. الأول هو الانتقال من عقلية المساواة إلى عقلية الكرم والسخاء الجذري، والتي تشكل ما نفعله وما نراه وما نقوله. الثاني هو الابتعاد عن الأدوار المقيدة لنموذج 80/20 والتشويش في نموذج 50/50 إلى هيكل جديد، يُنظم حول النجاح المشترك، ويساعدنا على التعامل مع الأدوار والأولويات والحدود والسلطة والعلاقة الحميمية بمهارة أكبر.

الزواج القائم على نموذج 80/80 أمر جذري وربما لا يناسب الجميع. ومع ذلك، نعتقد أنه يستحق المحاولة لأنه قد غير حياتنا إلى الأبد. لا يزال زواجنا يتطلب عملاً مستمرًا، ولا تزال لدينا أيام جيدة وأخرى عصيبة، ولا نزال نختلف ونتجادل حول أمور محددة. ومع ذلك، فإن هذه الأدوات ساعدتنا على البقاء مترابطين وفي حالة حب، حتى في أصعب فترات الحياة.

ونعتقد أنها ستفعل الشيء نفسه معك.

لمن هذا الكتاب؟

على الرغم من أننا نتحدث عن ثلاثة نماذج للزواج، فليس عليك أن تكون متزوجًا للاستفادة من هذا الكتاب. قد تكون مخطوبًا في علاقة ملتزمة أو في المراحل الأولى من المواعدة. جميع الأزواج، سواء كانوا متزوجين أم لا، يواجهون نوعًا من هذه التحديات ويمكنهم الاستفادة من التحول إلى نموذج 80/80.

كما أنك لا يشترط أن تكون في علاقة زواج. على الرغم من أن بعض ما نتحدث عنه يتعلق بالأدوار التي تملئها توقعات اجتماعية متعلقة بالجنس، فإن نموذج 80/80 ينطبق على جميع العلاقات بين شريكي حياة متساويين.

لا تهم أيضًا قوة علاقتك الحالية - أو حتى غيابها. وإذا كنت في علاقة تسير بشكل جيد، سيساعدك هذا الكتاب على تحسين العقلية والهيكل العام والعادات في حياتك المشتركة. وإذا كنت في فترة بها صراعات وأزمات، فإن هذا الكتاب سيقدم لك طريقًا للخروج منها.

وأخيرًا، لا يهم ما إذا كنتما تعملان أو يبقى أحدكما في المنزل. هناك أنواع عديدة للترتيبات العملية في الزوجات الحديثة، بدءًا من نموذج العائل الوحيد، إلى نموذج العمل المزدوج، إلى النموذج الأساسي-الثانوي، حيث يعمل أحد شريكي الحياة بدوام كامل والآخر بدوام جزئي.3 وبغض النظر عن الترتيب، يسعى جميع هؤلاء الأزواج إلى طريقة أفضل ليكونوا متساوين بينما يحافظون على حبهم.

في النهاية، هناك شرط واحد فقط لقراءة هذا الكتاب: الرغبة في تحسين علاقتك الحميمة.

ماذا لو أردت التغيير لكن شريكك لا يهتم؟ هذه مشكلة حقيقية يعانيها كثيرون من الناس. بالطبع، تكمن المشكلة في أن التحول في العقلية والهيكل الأساسية للزواج يتطلب اثنين. لقد خصصنا فصلًا بعنوان «المقاومة - الشريك المتردد» (الفصل الرابع عشر) لمساعدتك في تحديد ما إذا كان نموذج 80/80 يمكن أن يناسبك، واستكشف كيف يمكن أن يفيدك حتى لو لم يكن شريكك متعاونًا بالكامل بعد. كما قمنا بإضافة نصائح في جميع أنحاء

الكتاب لمساعدتك على فتح حوار أعمق مع شريك حياتك حول قيمة الانتقال إلى هذا النمط الجديد والأكثر إرضاءً للعلاقة.

كيفية قراءة هذا الكتاب

هذا الكتاب منظم في أربعة أجزاء رئيسية. يناقش الجزء الأول النماذج الثلاثة للزواج التي ذكرناها. ويستعرض الجزء الثاني التحول العقلي الذي يكمن في جوهر الزواج القائم على نموذج 80/80، وهو التحول من العدالة إلى الكرم والسخاء الجذري. يحدد الجزء الثالث هيكلًا جديدًا للحياة الزوجية قائمًا على النجاح المشترك. أما الجزء الأخير فيقدم خطوات عملية يمكن أن تتخذها لتطبيق المفاهيم الواردة في هذا الكتاب في حياتك اليومية.

يمكنك بالطبع التنقل بين أجزاء الكتاب كما تشاء. ومع ذلك، إذا اخترت ذلك، نوصي بأن تبدأ على الأقل بمناقشتنا حول الكرم والسخاء الجذري في الفصل الرابع، حيث إنه يمهّد الطريق لإنشاء الهيكل والعادات الجديدة التي ترتبط بزواج 80/80.

في نهاية بعض الفصول، ستجد تمارين - هذه التمارين هي فرصتك للتفكير وتجربة طرق جديدة للتفكير واستكشاف هياكل جديدة وتحدي افتراضاتك العادية عن الزواج. وفي حين أنه يمكنك ممارسة هذه التمارين بمفردك، فإننا نوصي بأن تقوم بها مع شريك حياتك حتى تتمكننا من استكشاف الأفكار معًا. طريقة المشاركة في هذه التمارين تعود إليك. بالنسبة لبعض القراء، قد يكون من المنطقي التوقف في نهاية الفصول التي تتضمن تمرينًا محددًا وتجربته، حتى وإن كان لفترة قصيرة. أما للقراء الآخرين، فقد يكون من الأفضل قراءة الكتاب بالكامل أولاً، ثم العودة إلى التمارين التي تقدم أكبر فائدة. ابحث عن الطريقة التي تناسبك.

وأخيرًا، كما ستري قريبًا، وضعنا إطار هذا الكتاب من خلال تجاربنا الشخصية وتجارب الآخرين عبر مقابلات موسعة. في بعض الحالات، نستخدم الاسم الأول الحقيقي للشخص الذي أجرينا معه المقابلة، وعندما يكون شخصية عامة، نستخدم أيضًا اسم العائلة. وفي

بعض الحالات الأخرى، غيرنا الأسماء والتفاصيل القابلة للتعريف بناءً على طلب الشخص المعني لحماية خصوصيته.

لماذا يجب عليك قراءة هذا الكتاب؟

إذا كنت تقرأ هذا الكتاب، فمن المحتمل أنك مثل مائة شخص أو نحو ذلك أجرينا معهم المقابلات - مشغول ومضغوط بالوقت ولديك مهام يجب إنجازها ورسائل يجب كتابتها وأعمال يجب إتمامها، وأكثر من ذلك. قد يجعل ذلك فكرة تخصيص الوقت لقراءة هذا الكتاب تبدو غير منطقية تقريبًا، لكن فكر فقط في مقدار الأشياء الأخرى التي يمكن أن تقوم بها.

ومع ذلك، إليك السبب الذي يجعلنا نعتقد أن الأمر يستحق العناء. قضاء باقي أيامك مع شخص آخر هو رحلة مجنونة بين جوانب الحياة الجيدة والسيئة، وقد تتركك أسوأ حالاً، ضائعاً في الاستياء والانزعاج، ومنتظماً أن تنتهي أخيراً. أو قد تفتح لك أبواباً لعوالم جديدة من التجارب والفرح والمرح والإبداع واللذة والنشوة والمعنى.

وإذا كان هناك شيء واحد تعلمناه من رحلة البحث والكتابة وتطبيق ممارسات هذا الكتاب، فهو أن الاستثمار الحكيم في علاقتك يحقق عوائد ضخمة، ويقلل من الطاقة المستنزفة والضغط الناتج عن العيش في حالة من التوتر والصراع المستمر. ستحصل على المزيد مما تريد حقاً: الحب والتواصل والحميمية.

ومن المفارقات أن ذلك قد لا يجعلك أكثر سعادة في علاقتك فحسب، بل قد يساعدك أيضاً في تحقيق المزيد.

الجزء 1 اكتشاف النماذج الثلاثة للزواج

الفصل 1: 80/20 - أين كنا

قبل ظهور الدكتور «روث» والدكتور «فيل»، وفي وقت كان فيه الحديث عن العلاقات الحميمية وأمور الزواج الخاصة غير مألوف علنًا، كان هناك الدكتور «إدوارد بودولسكي»، الرائد في مجال المساعدة الذاتية والنصائح الزوجية.

كان من بين أشهر كتبه، كتاب Sex Today in Wedded Life، الصادر عام 1945. يبدو الكتاب وكأنه يتناول علم التشريح أكثر من كونه دليلًا معاصرًا يتناول العلاقة الحميمية بصورة جريئة. كما يقدم الكتاب نصائح «سرية» تتناول كل شيء بدءًا من دحض «ضرر العادة السرية»، ومرورًا بموضوع تكرار العلاقة الحميمية في الزواج، وصولًا إلى شعور بعض الأزواج أحيانًا بالإحراج أمام زوجاتهم بسبب بعض القصور أو الضعف.

ومع ذلك، ففي الفصلين الأخيرين، يقدم «بودولسكي» ما قد يكون أفضل تلخيص لجوهر نموذج 80/20: عشر وصايا للزوجات والأزواج.

عندما يتعلق الأمر بقائمتة الموجهة للأزواج، تبدو نصائحه قديمة بعض الشيء لكنها ليست متخلفة ثقافيًا بالكامل:

- تذكر أن زوجتك تريد منك دائمًا أن تعاملها كحبيبة.
- لا تكن بخيلًا بالأموال؛ وكن كريمًا معها.
- أثنِ على فستانها الجديد أو تصفيقة شعرها أو طريقة طهيها، وما إلى ذلك.
- استقبلها دائمًا بقبلة، خاصة في حضور الآخرين. 1.

وعند النظر إلى هذه النصائح مجتمعة، فإنها قد لا تمثل النموذج الأمثل لنصائح الزواج الحديثة، لكنها أيضًا ليست غريبة تمامًا.

لكنك ستشعر بالفارق عندما تقرأ بعض وصاياه للزوجات:

- أنصتي إليه جيدًا، دعيه يخبرك بمشكلاته؛ فمشكلاتك ستبدو تافهة بالمقارنة بها.
- تذكرني أن مهمتك الأساسية هي تعزيز معنوياته والحفاظ على ثقته (التي تتأذى كثيرًا في العمل)، فرفع الروح المعنوية يعد من مهام المرأة.
- لا تسخري من زوجك في حضور الآخرين. إذا كان لا بد من النقد، فليكن في خلوة ومن دون غضب.
- لا تحاولي التحكم فيه. دعيه يعتقد أنه صاحب القرار.

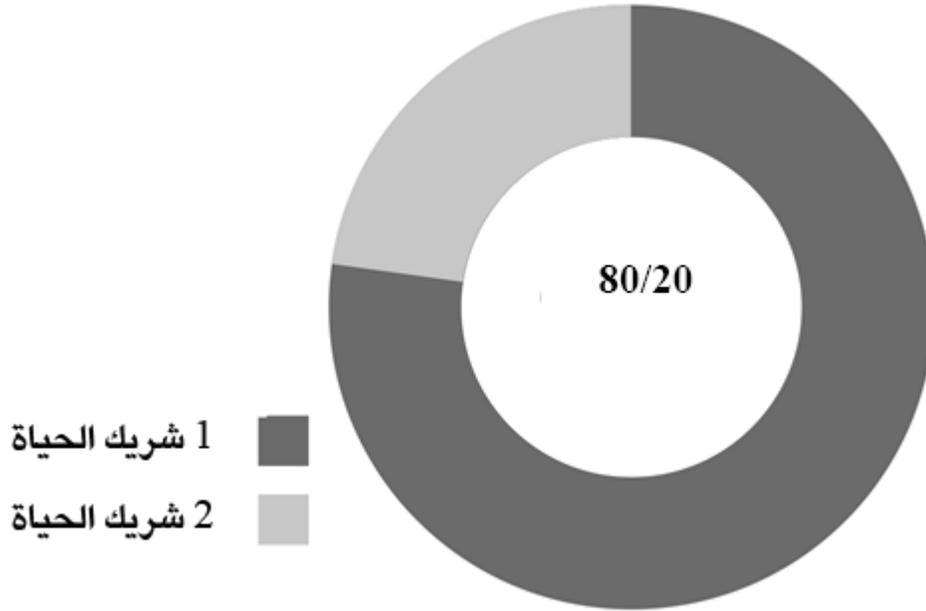
ما يثير الدهشة في هذه الوصايا الزوجية هو الانتقال السريع بين النصائح العقلانية إلى الادعاءات المتحيزة جنسيًا التي يعتبرها حتى أشد المحافظين على الزواج اليوم متطرفة.

«عدم السخرية» من الزوج أمام الآخرين - هذه في الواقع نصيحة جيدة. «أنصتي إليه جيدًا» - أيضًا نصيحة ممتازة. ومع ذلك، ففي السطر التالي تظهر ظلال نموذج «80/20». لأنه بعد «أنصتي إليه جيدًا» تأتي عبارة «دعيه يخبرك بمشكلاته؛ فمشكلاتك ستبدو تافهة بالمقارنة بها». عبارات مثل هذه توضح الوضع الاجتماعي للرجل والمرأة في هذا النموذج.

تخيل الدكتور «بودولسكي» للجنة الزوجية هو عالم يعيش فيه الرجل والمرأة مثل السيد والخادم، المدير والسكرتير، المعيل والمُعول. المرأة المثالية في هذا النموذج هي مقدمة خدمات منزلية وظيفتها تلبية أهواء زوجها، إذا كان جائعًا تطهو له وجبة رائعة، إذا ترك

سترتة على الأرض، تضعها في الخزانة، إذا كان مرهقًا بعد يوم طويل في المكتب، تكون له الطاهية الشخصية والرفيقة والمعالجة النفسية المنزلية.

الفضيلة والرذيلة في نموذج 80/20



يقوم نموذج 80/20 على توزيع غير متكافئ للسلطة والأعباء، حيث يتحمل أحد الشريكين، والذي كان تاريخياً المرأة، 80% من الأعباء، بينما يساهم الآخر، والذي كان غالباً الرجل، بنسبة 20% أو أقل. تتقبل المرأة الأوامر، ويمتلك الرجل السيطرة، ويعرف كل فرد مكانه ودوره.

هناك معتقد أساسي يعزز هذا الديناميكية: «هذا ليس من ضمن مهامي». يجعل هذا المعتقد النسخة النمطية لنموذج الخمسينيات تشبه شكلاً من أشكال الخدمة، فالزوجة ليست شريكة متساوية؛ دورها هو الحفاظ على رفاهية المنزل والزواج، وهي مسؤولة عن 80% من الأعباء، ولا يمكنها متابعة أحلامها خارج المنزل لأن ذلك من مهام زوجها. ونظراً

لقلة دخلها وعدم امتلاكها موارد مالية، من الصعب جدًا أن تغادر؛ إذ إن خروجها يعني فقدانها لأي مصدر دخل.

بالطبع، من السهل رؤية كل العيوب الواضحة في هذا النموذج، لكن ما يصعب اكتشافه هو الفضائل الموجودة فيه. ورغم كل عيوبه، فإنه يوفر بعض المزايا. أولاً، يقوم على تقسيم واضح للأدوار والمسئوليات. فالطهي هو مهمة الزوجة، والشئون المالية مهمة الزوج، والإبهاج والترفيه هما دور الزوجة، وإدارة حفلات الشواء هي مهمة الزوج. ليس القصد هنا تأييد التحيز الجنسي في هذا النموذج، بل توضيح فكرة مهمة عند البدء في استكشاف نموذج 80/80.

وهناك ميزة أخرى لنموذج 80/20، وهي التوجيه الموحد، حتى لو كان يصدر من الرجل وحده. يحظى الأزواج بحوافز واضحة للعمل معًا نحو أهداف مشتركة. إذا كنت رجلاً، فأنت تريد أن تتفوق زوجتك في تربية الأطفال وتحضير مأدبة رائعة للضيوف. وإذا كنت امرأة، فأنت تريدين أن يحصل زوجك على الترقية المثيرة في العمل. بمعنى آخر، ورغم العديد من مشكلات النموذج، فإنه يعزز شيئًا إيجابيًا: روح النجاح المشترك.

الحياة بعد نموذج 80/20، أو "لماذا ما زلت أتحمل كل شيء؟"

من منظور العصر الحديث، قد يبدو نموذج 80/20 كأنه بداية تاريخ الزواج، أو ربما بقايا ثقافية تجاوزناها منذ زمن طويل.

في الحقيقة، كلتا الفكرتين خاطئة. قبل بضع مئات من السنين، في القرن الثامن عشر تقريبًا في الغرب، كان الزواج مختلفًا تمامًا عن نموذج 80/20. بالطبع، وتشارك النماذج القديمة للزواج في بعض جوانب عدم المساواة الشديدة الموجودة في نموذج 80/20، وأحيانًا بشكل أكثر حدة، لكن تلك النماذج لم تتضمن بعض الابتكارات الكبيرة في العلاقات الزوجية التي بلغت ذروتها في الخمسينيات. ففي العصور القديمة، غالبًا ما كان الأزواج يفتقرون إلى القدرة على اختيار شريك الحياة، ولم يكن للحب الرومانسي - الذي يعتبر

الطموح الرئيسي للزواج في القرن العشرين - أي علاقة تقريبًا بقرار الزواج، بل كان الزواج عبر معظم فترات التاريخ يدور حول زيادة فرص البقاء أو تأمين المكاسب الاقتصادية أو بالنسبة لقلة محظوظة من النخبة في الماضي البعيد، بناء التحالفات السياسية.4 لذلك، من منظور تاريخي، يعتبر نموذج 80/20 في الزواج، حيث يجرى اختيار شريك الحياة، ويكون مبنياً في الغالب على فكرة الحب الرومانسي، حديثاً بامتياز.

أما فكرة أننا تجاوزنا عدم المساواة في نموذج 80/20 فهي أيضاً غير صحيحة. كما تشير «شيريل ساندبرج» في كتابها Lean In، هناك فجوة كبيرة بين الوعد بالمساواة وتحقيق المساواة الحقيقية.5 على سبيل المثال، في عالم الأعمال، يقال للنساء إنهن متساويات، لكنهن غالباً ما يُدفع لهن أقل من نظرائهن من الرجال، وغالباً ما يستبعدن من المناصب التنفيذية.6

تعرف هذه الفجوة بين الوعد بالمساواة وتحقيقها أيضاً باسم عالم الزواج الحديث. ففي العالم الصناعي، يعتقد الجميع تقريباً في مبدأ الوعد بالمساواة بين الجنسين، فعلى سبيل المثال، أظهرت دراسة استقصائية حديثة لمركز بيو للأبحاث أن 97% من الأمريكيين يدعمون الفكرة،7 لكن هذا ما نقوله عن المساواة في الزواج، وليس ما نمارسه فعلياً. فعندما ندرس واقع الزواج الحديث، نجد أن نموذج 80/20 غير العادل ما زال قائماً حتى اليوم، مستتراً في العديد من الأسر التقدمية.

كيف يظهر هذا الشكل الأكثر اعتدالاً من عدم المساواة في نموذج 80/20 في الوقت الحاضر؟ من خلال مقابلاتنا، وجدنا أنه واضح ويسهل التعرف عليه أحياناً، لكنه غالباً يظهر بطرق غير مرئية يصعب ملاحظتها ولكنها ليس أقل لطموحنا في تحقيق المساواة الزوجية.

الآثار سهلة الملاحظة لنموذج 80/20

لرؤية هذا الشكل من عدم المساواة عملياً، دعونا نأخذ مثال «آبي» و«ديف»، اللذين التقيا خلال السنة الثالثة من الجامعة. في ذلك الوقت، كان ديف واحداً من أولئك الشباب المندفعين للحفلات، ولكنهم يفتقرون إلى أبسط المهارات الحياتية الأساسية للبقاء بوصفهم أشخاصاً بالغين. على سبيل المثال، لم يكن «ديف» قد غسل ملابسه المتسخة بنفسه مطلقاً في سن العشرين. وبدلاً من ذلك، كان يقوم برحلة أسبوعية طويلة إلى منزل والديه، حيث كانت والدته تتولى غسل وكي ملابسه.

أما «آبي»، فقد كانت على الجانب الآخر من طيف المهارات الحياتية. على عكس «ديف»، كانت قد أتقنت منذ زمن طويل تشغيل الغسالة والنشافة، وكانت تدير شئونها المالية بنفسها، وتحجز تذاكر السفر لزيارة أهلها، وابتكرت أنظمة معقدة لتنظيم وتتبع الفواتير المهمة والمواعيد النهائية والمسئوليات الأخرى.

وعندما وقع «آبي» و«ديف» في الحب، انخرطا في نمط حياتي تتولى فيه «آبي» كل الأمور تقريباً. على سبيل المثال، أصدرت «آبي» بطاقة ائتمان لـ«ديف»، لأنه لم يبد رغبة أو اهتماماً بالقيام بذلك بنفسه. كما كانت تحجز له تذاكر السفر لأنه، مرة أخرى، لو يستطيع القيام بذلك بنفسه. وبعد بضع سنوات، تحول هذا النمط من إزعاج عرضي إلى محور رئيسي في علاقتهما.

وبعد عشرين عاماً، لا يزال «آبي» و«ديف» يعيشان كما كانا في الجامعة، رغم أن «ديف» يعمل الآن في مجال الاستشارات، وبينما تشغل «آبي» وظيفة أكبر وبراتب أعلى بوصفها مديرة تنفيذية لمنظمة دولية، فإنها لا تزال تقوم بكل شيء. كما تصف «آبي» الوضع: «أنا المديرية التنفيذية والمعيلة الرئيسية، ولكنني أيضاً من يتأكد من رعاية طفلنا وإدارة كل شيء في المنزل. بينما هو مستلقٍ على الأريكة وأنا أتحمل كل العمل وأنا حامل في الشهر الثامن، لا يعرض حتى تقديم المساعدة. لكنني أيضاً لا أتمسها لأنني إذا التمسها، سأضطر لترك الزواج؛ وهذا موقف مؤسف».

من السهل رؤية الأسباب التي تجعل هذا الترتيب مشكلة. ففي المنزل، تقوم «آبي» بما كانت تقوم به الزوجات في الخمسينيات: كل أعمال إدارة المنزل وتربية الأطفال ولكن على عكس زوجات الخمسينيات اللواتي كن يرتدين مآزر المنزل، تعمل «آبي» ستين إلى سبعين ساعة أسبوعيًا مديرة تنفيذية لمنظمة كبيرة. وبذلك فهي تعمل في وظيفتين، بينما يقضي زوجها ساعات ما بعد العمل في متابعة مواسم مسلسل Breaking Bad.

كنا نستطيع أن نسمع الإحباط والتوتر في صوت «آبي». وفي لحظة معينة، اعترفت قائلة: «زوجي حالة ميئوس منها. لقد وضعت في حياتي الآن الكثير من الحلول البديلة لدرجة أنني لم أعد بحاجة إليه بعد الآن».

ليس كل الأزواج يعيشون مع هذا المستوى الشديد من عدم المساواة. ومع ذلك، تظهر البيانات الحديثة أنه عندما يتعلق الأمر بالوقت المخصص لأعمال المنزل، فإن معظم الأزواج من الجنسين لا يزالون بعيدين عن تحقيق المساواة. فمثلًا، يُظهر مركز بيو للأبحاث أن الأب الآن يقضي في المتوسط 8 ساعات تقريبًا أسبوعيًا في رعاية الأطفال و10 ساعات في الأعمال المنزلية. أما الأم، فتقضي في المتوسط 18 ساعة أسبوعيًا في رعاية الأطفال و18 ساعة أخرى في الأعمال المنزلية. 8 وبينما تضيق الفجوة بين مقدار المساهمة التي يقدمها الرجال والنساء بشكل مطرد مع مرور الوقت، فإن النساء ما زلن يقمن بمقدار أكبر من الأعمال.

الآثار الخفية لنموذج 80/20

يسهل ملاحظة عدم المساواة في زواج «آبي» و«ديف»، لكن هذه ليست هي الحال دائمًا. فالكثير من أشكال عدم المساواة الأكثر تأثيرًا تمر دون أن يلاحظها أحد، حيث يصعب رؤيتها لكنها ليست أقل ضررًا على الوعد بالمساواة في الزواج.

لا يتعلق هذا الشكل الأكثر خفاء من عدم المساواة بمن يقضي وقتًا أطول في الأعمال المنزلية أو رعاية الأطفال، بل بمن يبذل طاقة ذهنية وعاطفية أكبر تجاهها. الفرق هنا مهم،

لأن معظم المهام في الحياة المنزلية ليست صعبة التنفيذ بحد ذاتها؛ فليس من الصعب دفع فاتورة الهاتف أو تجديد رخصة القيادة أو تحديد موعد لالتقاط طفلك من محطة الحافلات.

ومع ذلك، وراء آلاف المهام البسيطة المنزلية يكمن شيء أصعب فعلاً: العبء الذهني والعاطفي لضمان إنجاز هذه المهام الروتينية. من الواضح أن تذكير شريك حياتك بدفع فاتورة الهاتف كل شهر - وتحمل الشعور بالإحباط المتبادل بينكما نتيجة لذلك - أصعب بكثير من دفع الفاتورة نفسها. ومن الأصعب التأكد من أنك قد لبيت احتياجات الضيوف من الأطعمة الخالية من الجلوتين أو المتماشية مع نظام الكيتو أو النباتية في حفل العشاء القادم، مقارنة بتحضير السلطة والتوفو. يتطلب إدارة هذه المهام اليومية وتذكرها وتحمل عبء التوترات العاطفية المرتبطة بها، جهداً ذهنياً وعاطفياً، بينما إنجازها فعلياً هو مجرد جهد بدني آلي في الغالب.

قد يبدو هذا بديهياً، ولكنه فرق خفي تاه حتى عن أذكى العقول في مجالي علم النفس وعلم الاجتماع حتى وقت قريب. ومع دخول المزيد من النساء سوق العمل، بدأ الباحثون يدركون أن عدم المساواة المنزلية لا يقتصر على الوقت المستغرق في العمل البدني لأداء المهام المنزلية. فقد أدركوا أنه حتى عندما يقضي الرجال والنساء القدر نفسه من الوقت في العمل المنزلي، كان هناك شيء ما ناقص؛ لا تزال النساء هن «القلقات المكرسات»⁹ بشكل أساسي.

وجدت عالمة الاجتماع بجامعة كاليفورنيا في بيركلي، «أرلي هوتشيلد»، أننا بحاجة إلى مصطلح لوصف هذا الشكل الخفي من الجهد، وأسماه الجهد العاطفي.¹⁰ وعندما سألتها عن الفرق بين الجهد العاطفي وأنواع الجهود الأخرى، قالت لنا: «الجهد العاطفي يتعلق بمن يتحمل التوترات ومن يكون واعياً بها ومن يتولى مسؤولية جعل كل شيء يسير بسلاسة».

الجهد الذي تصفه «هوتشيلد» جهد خفي في الغالب، وكثيراً ما يكون صعب القياس. فهو ليس الجهد البدني المتمثل في وضع الأطباق بعيداً أو تغيير الحفاضات، بل هو الجهد

العاطفي المتعلق بالقلق والتخطيط وإدارة توترات العائلة، وإجراء مسح ذهني على المستقبل بحثًا عن مواعيد اللعب التي يجب تنظيمها لدعم أطفالك أو حفلات العشاء التي يجب ترتيبها للبقاء على تواصل مع الأصدقاء القدامى أو الوالدين الذين يجب الاتصال بهم في ذكرى زواجهما.

ونظرًا لأن العمل العاطفي يوجد خارج نطاق الوقت والمكان، فغالبًا ما نلاحظه خلال مقابلاتنا في أماكن غير متوقعة. لنتناول مثالاً لـ «جيمس»، وهو رجل يصف نفسه بأنه تقدمي. إنه شخص حساس عاطفيًا، وداعم قوي لحقوق المرأة، وأول من يدعم المرشحات للمناصب العامة. ومع ذلك، عندما كنا نحدد موعدًا لإجراء مقابلة معه ومع زوجته «ستيفاني»، أجاب في رسالة إلكترونية بجملة واحدة:

سأترك لستيفاني مهمة ترتيب الموعد لنا كالعادة. ;)

يمكننا تقديم صفحات من بيانات المقابلات، لكن هذه الجملة وحدها تلخص كل شيء. «سأترك لـ 'ستيفاني' مهمة ترتيب الموعد لنا» هي طريقتة في القول: «إنها تتحمل عبء تنظيم المواعيد». وكلمة «كالعادة» تعكس فكرة أن توليها المسؤولية عن لوجستيات الحياة ليست حدثًا عابرًا، بل هو الجو الطبيعي الذي يعيشانه في زواجهما والهواء الذي يتنفسانه في علاقتهما. أما بخصوص الرمز في نهاية الجملة، فنحن لسنا متأكدين مما يجب أن نفهمه من ذلك.

لنكن واضحين، من المحتمل أن «جيمس» لا يقول هذه العبارة بقصد أن يكون مزعجًا، بل لأن فكرة الجهد العاطفي بأكملها غامضة وسرية للغاية، لدرجة أنه، مثل الكثيرين من الرجال، قد لا يكون حتى على علم بوجودها.

الرفض المحافظ لنموذج 80/20

من خلال حديثنا مع الأزواج، اكتشفنا نظرة مفاجئة أخرى عن نموذج 80/20؛ فقد رفض العديد من الأزواج المحافظين للغاية الفرضيات الأساسية لهذا النموذج. مرارًا وتكرارًا، أشار هؤلاء الأزواج التقليديون إلى «القيم القديمة» من الخمسينيات على أنها شيء من الماضي. كما قال لنا «جريج سمولي»، نائب رئيس قسم الزواج في مؤسسة فوكس أون ذا فاميلي: «قد توجد فئات من الأشخاص التقليديين الذين ما زالوا يؤمنون بنوع من عدم المساواة بين الجنسين، لكنني لا أعرف أحدًا في مجتمعي يعارض المبدأ الأساسي للمساواة في الزواج. من منظور فلسفي بحت، خلقنا الله متساوين، نحن نحمل القيمة والأهمية نفسيهما».

روت لنا سيدة محافظة قصتها وهي تتحدث عن حزنها لفقدان حياتها السابقة على نموذج 80/20. عندما انتقلت هي وزوجها إلى مدينة جديدة، تقدمًا كلاهما للحصول على وظيفة، وفي النهاية حصلت هي على الوظيفة الأفضل والراتب الأعلى. وفي ذلك الوقت، اقترح زوجها فكرة صدمتها: «ماذا لو بقيت في المنزل؟». وقد قالت لنا: «أتذكر أنني شعرت بالمفاجأة من هذه الفكرة، وشعرت ببعض الاستياء لفترة لأنني شعرت بأنني خسرت دوري بوصفي ربة منزل. وقد استغرقتني ذلك بعض الوقت لأدرك أن هذا الترتيب الجديد كان في الواقع أمرًا جيدًا لعائلتنا».

يروج الناشطون المجتمعيون المحافظون لفكرة المساواة بين الجنسين في الزواج، وهناك عائلات محافظة تجعل الزوج يبقى في المنزل - هذه ليست طبيعة الزواج السائدة في أقصى اليمين من الطيف السياسي. ومع ذلك، كان هذا هو ما تكرر ظهوره في هذه المحادثات.

كل هذا يعني أن آثار نموذج 80/20 على الحياة الحديثة معقدة، ولهذا السبب اخترنا هذا النموذج بوصفه نقطة انطلاق. وهو تذكير فوضوي بأننا لم نتخلَّ عنه بالكامل بعد. من الناحية الإحصائية، لا يزال الرجال في الزواج التقليدي يقومون بمهام أقل، بينما تقوم النساء بمهام أكثر. هذه الحقائق الثقافية لها أهمية عندما يتعلق الأمر بإعادة هيكلة الزواج؛

وهي حقائق أساسية سنعود إليها ونحن نستكشف نموذجًا جديدًا وواعدًا بشكل أكبر،
نموذج 80/80.

الفصل 2: 50/50 - أين نحن الآن

«توم» و«سارة» هما النموذج المثالي للزوجين 50/50. كلاهما لديه أحلام وطموحات كبيرة، وكلاهما يؤمن بالمساواة في الزواج؛ ونتيجة ذلك، هما ملتزمان بأن يختلف زواجهما عن زواج والديهم.

يمكن القول بأن العدالة أصبحت مبدأهما الأقدس، فهي تظهر في الأمور الكبيرة: كيفية إنفاقهما وتوفيرهما واستثمارهما لأموالهما؛ وطريقة تاديبهما وتربيتهما لأطفالهما، بل وتظهر في الأمور الصغيرة جدًا، مثل السؤال الذي يبدو تافهًا حول من سيراقب الأطفال ومن سيتمكن من الانغماس في حديث للكبار دون انقطاع خلال التجمعات مع الأصدقاء.

كان والدا «توم» و«سارة» يملكان حلًا أنيقًا ولكنه غير عادل لهذا السؤال. كانت مهمة الأم في مثل هذه المناسبات أن تتولى رعاية الأطفال بشكل دائم، بينما كان الأب مجردًا من المسؤولية؛ حيث كان يفعل أي شيء يرغب فيه تقريبًا بينما كانت جميع الأمهات يجلسن معًا بالقرب من الأطفال، يتبادلن نصائح التربية وأخبار الحي.

ومع ذلك، فقد كان «توم» و«سارة» مختلفين عن والديهما، ويريدان زواجًا أقل شبهًا بالنظام الملكي وأكثر شبهًا بالنظام الديمقراطي: يكون متساويًا عادلًا ومنصفًا. لذلك، لحل هذه المشكلة، قاما بما قد يقوم به أي زوجين ذكيين يعتمدان على نموذج 50/50، فقد ابتكرا نظامًا لتحقيق العدالة في المحادثات خلال الحفلات الاجتماعية - نظام بسيط ومتساو ومثير للسخرية تمامًا.

في هذه المناسبات، ضبطا مؤقتًا يكرر نفسه كل عشر دقائق للتبديل بينهما «للدخول والخروج من مهام مراقبة الأطفال». في الدقائق العشر الأولى، قد يكون توم مسئولًا عن مراقبة الأطفال، بينما تتمكن «سارة» من الانخراط في حديث عميق مع صديقتها المقربة حول مشكلة تواجهها في العمل. بعد ذلك، وعند رنين المؤقت على الهاتف، تتبدل الأدوار

فوراً: يحصل «توم» على وقته ليكون حراً، بينما تعود «سارة» إلى مهمة مراقبة الأطفال. «التبديل بين مراقبة الأطفال والدراسة مع الأصدقاء»؛ كل شيء عظيم ما دام يحصل كل شخص على وقت متساوٍ.

كان هذا النظام المتقن ناجحاً، حتى توقف عن العمل. فكما قد تتوقع، ظهرت الصراعات بسبب انتهاكات قاعدة العشر دقائق، حيث إنه عندما يحصل أحدهما على وقت اجتماعي أكثر، يشعر الآخر بالإحباط والاستياء.

ومع ذلك، فإن هذه الانتهاكات لقانون العشر دقائق لم تكن المشكلة الحقيقية، بل كانت المشكلة الحقيقية في المبدأ الذي يقوم عليه النظام نفسه. على أية حال، قد تكون العدالة هي المبدأ المثالي لإدارة الحكومة أو تقسيم الأموال عند وفاة قريب، لكن عندما يتعلق الأمر بمسألة بناء حياة معاً مليئة بالأطفال والوظائف والحيوانات الأليفة والآباء، تظهر قصة «توم» و«سارة» كيف يمكن لعدالة نموذج 50/50 أن تتهاوى بسرعة.

إعلان العدالة الزوجية

لم يكن «توم» و«سارة» أول من خاض معركة من أجل العدالة. في الواقع، إذا كان الفضل يعود إلى أحد، فهو يعود إلى «أليكس كيتس شولمان».

في عام 1972، كانت «أليكس» تعيش مع زوجها وطفليهما الصغيرين في مدينة نيويورك. ومع ولادة طفليهما، لم يتغير شيء في حياة زوجها؛ فقد احتفظ بوظيفته ذاتها وبحريته الكاملة لمغادرة الشقة لفترات طويلة يوميًا، بينما تحولت حياة «أليكس» إلى نوع من «الورش المنزلية» التي تبدأ من السادسة صباحًا حتى التاسعة مساءً، مليئة بالزيارات إلى المغسلة، وتعاملها مع نوبات الغضب لدى طفلها ذي العامين وزياراتها لطبيب الأطفال. 1. وبتأثيرها بحركة تحرير المرأة المتنامية، قررت «أليكس» أن تجعل الأمور عادلة. وكانت النتيجة وثيقة زواج، أو كما أسمتها «اتفاقية الزواج»، وهي عبارة عن عقد زوجي متعدد

الصفحات يتناول بتفصيل دقيق من يقوم بماذا ومتى وكيف. وصرحت قائلة: «بصفتنا والدين، يجب أن نتقاسم جميع مسؤوليات العناية بأطفالنا ومنزلنا». وأصررت على أن توزع المهام بالتساوي 50/50. وإذا انتهى الأمر بأن يقوم أحد الطرفين بمهام أكثر من الآخر، كان على الطرف الآخر «تعويضه بعمل إضافي متساو».

حددت الاتفاقية أوقاتاً وأياماً محددة، بالإضافة إلى قواعد التعويض للعناية بالأطفال في الصباح وتوفير وسائل النقل ومساعدة الأطفال والعناية الليلية وإجراء الترتيبات مع جليسات الأطفال ورعاية الأطفال أثناء أسبوع العمل وفي عطلة نهاية الأسبوع، والطهي والتسوق والتنظيف وغسيل الملابس. فعلى سبيل المثال، عندما يتعلق الأمر بمساعدة الأطفال في واجباتهم المنزلية، تقوم «الزوجة» بالمهام أيام الاثنين والأربعاء والسبت، بينما يقوم «الزوج» بها أيام الثلاثاء والخميس والأحد، أما يوم الجمعة فيذهب للطرف الذي لم يقم بمهامه بإنصاف كما يجب.2

كانت اتفاقية الزواج تلك بمثابة بيان لنموذج 50/50، وعند نشرها لأول مرة في عام 1972، أثارت اهتماماً واسعاً، حيث نُشرت نسخ من المقالة في مجلات لايف وريدبوك وجلامور.3 على الفور، أصبحت «أليكس» بطلة لبعض المدافعين عن حقوق المرأة، وهدفًا للسخرية من الآخرين.

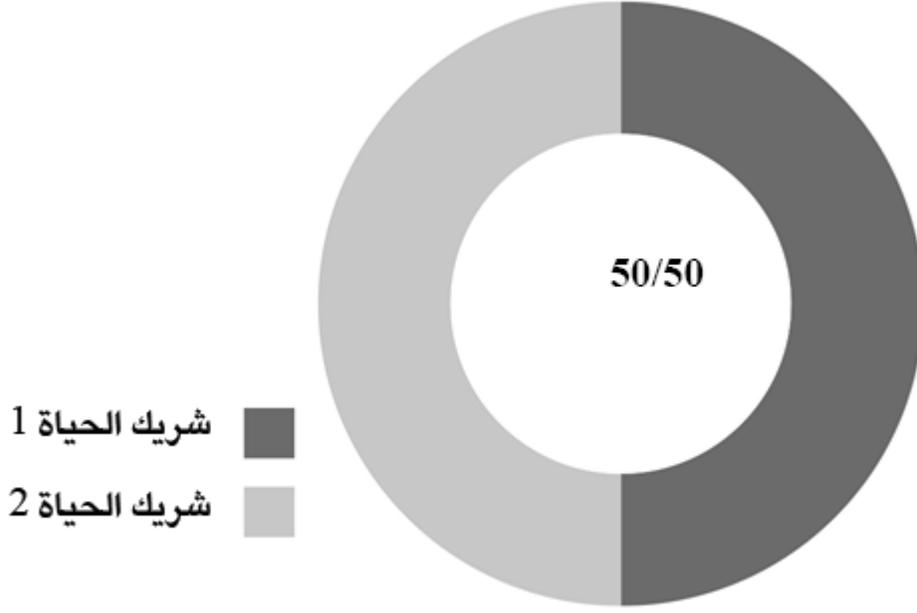
تواصلنا مع «أليكس كيتس شولمان»، التي أصبحت الآن في الثامنة والثمانين من عمرها وما زالت تعيش في نيويورك، واعترفت بأن هذه الاتفاقية قد تبدو متطرفة لكنها قالت لنا: «في ذلك الوقت، لم تكن المرأة تستطيع دخول مطعم راقٍ دون مرافقة رجل، وإلا افترض الناس أنها تعمل في البغاء». كان ذلك في عصر، بحسب وصفها: «يُنظر فيه إلى فكرة أن يقوم الرجل بأي عمل منزلي أو رعاية أطفال على أنها مهينة ومثيرة للضحك وتقلل من رجولته». دفعت هذه الظروف النسويات الأوائل مثل «شولمان» إلى النضال من أجل رؤية جديدة للزواج قائمة على المساواة والعدالة 50/50.

كانت هذه الرؤية ممكنة بفضل عدة تحولات ثقافية واسعة في العقود التي تلت خمسينيات القرن الماضي. على سبيل المثال، أدى ظهور حبوب منع الحمل في الستينيات إلى منح النساء حرية أكبر في حياتهن الجنسية، وقدرتهن على التحكم في توقيت وكيفية تأسيس أسرة، فأصبحت لديهن القدرة على تأجيل الزواج حتى بعد التخرج في الجامعة أو الحصول على وظيفة.4 أتاح هذه الحرية الجديدة للعديد من النساء، الفرصة للتحرر من أدوارهن التقليدية بوصفهن زوجات وأمهات وربات منزل في نموذج 80/20، ليطالبن بمكانة أكثر مساواة.

كما أن التغييرات الاقتصادية ساعدت في تقليص الحواجز التي كانت تحول دون دخول النساء سوق العمل. ففي عام 1950، كانت النساء يشكلن 30% من القوة العاملة، وفي عام 1970 ارتفع هذا الرقم ليصل إلى ما يقارب 40%. بحلول عام 2018، أصبحت النساء يشكلن نحو نصف (47%) القوة العاملة في الولايات المتحدة.5 علاوة على ذلك، في 31% من الأسر الأمريكية في عام 2018، كانت النساء يكسبن المبلغ ذاته أو أكثر من أزواجهن. ومع تزايد عدد النساء اللاتي دخلن سوق العمل وزيادة أعداد النساء اللاتي يكسبن أكثر من أزواجهن، بدأ نموذج العائل الواحد بنسبة 80/20 في الانهيار، فقد أصبحت العديد من النساء العاملات يملكن الثقة والحرية الاقتصادية اللتين تسمحان لهن بمقاومة فكرة تحمل 80% من الأعباء المنزلية، ما يعني أن أزواجهن لم يعد بإمكانهم التملص من أداء الـ 20% المتبقية.

أدت كل هذه التغييرات إلى انهيار النموذج التقليدي 80/20، ما مهد الطريق إلى نموذج جديد للزواج، نموذج لا يشبه إعادته عرض مسلسل Leave it to Beaver بل أصبح أقرب إلى اتفاقية الزواج التي اقترحتها "أليكس كايتهس شولمان"، وهو نموذج يعتمد على مبدأ 50/50.

الفضيلة والرذيلة في نموذج 50/50



يمثل نموذج 50/50 خطوة كبيرة نحو تعزيز المساواة بين الجنسين، حيث ينتقل من تحيز صارخ لنموذج 80/20 إلى ترتيب أكثر عدلاً. يقوم هذا النموذج على العدالة ويحقق المساواة من خلال اتفاق بسيط: «سأقوم بمهامي بنسبة 50% إذا قمت أنت بمهامك بنسبة 50%». وهذه هي الفضيلة الحقيقية في هذا الترتيب، فقد ساعد هذا المضي نحو العدالة في الزواج، على فك القيود المفروضة في نموذج 80/20 في الوقت الذي بدأت فيه النساء بدخول سوق العمل.

ومع ذلك، فإن هذا ليس سوى جزء من القصة. كما قد تكون وجدت في علاقتك الشخصية، فإن عقلية العدالة في نموذج 50/50 تنطوي أيضاً على جوانب سلبية. فبدلاً من تشجيعنا على العمل معاً نحو هدف مشترك كما في نموذج 80/20، غالباً ما تجعلنا نتنافس ضد بعضنا بعضاً. الآن، وقد أصبحنا أحراراً في بدء عمل تجاري أو الحصول على ترقية في العمل أو الحصول على درجة متقدمة بالعودة للدراسة في المساء، فإننا نجد أنفسنا غالباً ممزقين في اتجاهات متعارضة بسبب أهدافنا وخططنا وطموحاتنا المنفصلة. عندما أحصل على تلك الترقية الكبرى التي قد تتطلب منا الانتقال إلى مكان آخر، أفوز أنا وتخسر

أنت. عندما تذهب في رحلة مع أصدقائك في عطلة نهاية الأسبوع، تفوز أنت وأخسر أنا. إنها عقلية المجموع الصفري التي تشكل الاعتقاد الأساسي في 50/50: «عندما تربح، أخسر أنا».

قد يكون مثل هذا الشعار مناسبًا في مجال الأعمال التجارية أو الرياضة، حيث الهدف هو التنافس مع خصومك والفوز، ولكنه في الزواج يعتبر كارثة. فهو يحولنا إلى خصوم ويجعلنا تنافسيين وليس داعمين، حاسدين وليس شاكرين، مستائين وليس محبين. كما قالت لنا امرأة تعمل هي وزوجها في وظيفتين طموحتين: «أنا أعيش مع حقيقة أن زوجي سيظل دائمًا مستاءً من نجاحي في العمل؛ وهذا أمر يصعب التعامل معه».

لا يقتصر الأمر على الفردية المفرطة والحسد فحسب، بل يمثل نموذج 50/50 أيضًا تحولًا من الوضوح في نموذج 80/20، حيث يعرف كل شخص دوره في النظام، إلى حالة من الفوضى وضياع الأدوار. نحن الآن متساوون في تحمل المسؤولية عن كل شيء: كسب المال وتربية الأطفال، وكل المهام المنزلية العشوائية الأخرى. وهذا يقود الكثيرين من الأزواج إلى جدال دائم حول من قام بماذا أو من بذل جهدًا أكبر أو من يهتم أكثر أو من يحاول بجدية أكبر، لأن عدالة هذا الأمر من عدمها لم تعد واضحة. بالتأكيد، يمكنك وضع عقد مفصل مثل «اتفاقية الزواج»، لكن كما تظهر قصة «توم» و«سارة» في بداية هذا الفصل، غالبًا ما يؤدي ذلك فقط إلى المزيد من الحسابات والمزيد من مشاعر الاستياء والمزيد من الاضطرابات الزوجية.

وجوه العدالة المتعددة

كيف يظهر الصراع حول العدالة في علاقتك؟ هذا سؤال يستحق الطرح لأن العدالة غالبًا ما تكون غير مرئية؛ فهي تتوارى خلف مشاعر قوية مثل التهيج والاستياء. وقد يشكل ذلك مشكلة حقيقية، لأنه عندما لا تدرك حتى أنك تخوض صراعًا حول العدالة، تصبح معالجة هذه الخلافات أصعب.

وعلى النقيض، عندما تدرك حدوث هذا الصراع، تكتسب حرية جديدة. الآن لديك خيار: يمكنك الاستمرار في خوض هذه الحرب التي لا يمكن كسبها أو تغيير عقليتك من التركيز على العدالة بنموذج 50/50 إلى نهج أكثر إنتاجية (سننتظر إلى ذلك في الفصل التالي).

لذا، فإن الخطوة الأولى للتخلص من هذه العادة هي أن تلاحظها أثناء حدوثها. ولتحقيق ذلك، قد يكون من المفيد استكشاف بعض الطرق الكلاسيكية التي يظهر بها هذا الصراع الحديث. فكل زواج، في النهاية، له أرضية صراع خاصة به حول العدالة. بالنسبة لبعض الأزواج، تتمثل هذه الأرضية في الأعمال المنزلية، ولآخرين، تتمثل في الأمور المالية، ولغيرهم تتمثل في العلاقة الحميمة أو المكانة أو الاحترام، لكن في النهاية، غالبًا ما تتجلى هذه الصراعات في ستة أشكال:

• **صراع تسجيل النقاط المنزلية:** يعد هذا الصراع أحد الصراعات الكلاسيكية في نموذج 50/50، ويدور حول من يقوم بالأكثر ومن يقوم بالأقل فيما يتعلق بجميع مهام الحياة المنزلية: مثل إزالة شعر الكلب عن الأريكة بالمكنسة الكهربائية واستبدال علبة الحليب بالنشا الذي انتهت صلاحيتها أو انتظار فني الكابل للحضور خلال نافذة خدمة مدتها ثلاث ساعات خلال يوم عمل. يبدو هذا الصراع كالتالي: «لقد ألغيت اجتماعًا مهمًا لأكون هنا من أجل فني الكابل. أقل شيء يمكنك القيام به هو تولي مهمة توصيل الأطفال إلى درس الباليه». الترجمة: «أنا مستاءة لأنني قمت بأكثر من نصيبي البالغ 50%، لذا أنت تدين لي الآن».

• **صراع الأصدقاء والعائلة الممتدة:** يدور هذا الصراع حول تحقيق توازن مثالي بنسبة 50/50 بين الوقت الذي تقضيه مع عائلتك وأصدقائك والوقت الذي تقضيه مع عائلة شريكة حياتك وأصدقائها. ستعرف أنك في هذا الصراع عندما تسمع جملة مثل: «قلت إنك تعبت من تناول العشاء في منزل والدي، والآن تطلب مني أن أقضي عطلة طويلة مع عائلتك؟ هل أنت جاد؟» الترجمة: «يجب أن نقضي الوقت ذاته مع عائلتنا الممتدة لتحقيق العدالة بنسبة 50/50، ليس دقيقة أكثر ولا أقل».

•**الصراع حول المال:** هذا صراع أصغر حجمًا، لكنه أكثر تفجرًا. يحدث هذا الصراع عندما

يعود شريك حياتك من التسوق وهو يحمل أكياسًا من متجر نوردستروم راك، بينما لم تشتري أنت ملابس جديدة منذ عام، أو عندما تشتري لوالدك قميصًا بثلاثين دولارًا من أولد نيفي في عيد ميلاده، بينما يشتري شريك حياتك طاولة تنس مخصصة للبطولات بقيمة 500 دولار لوالده. أو حين تثير جدالًا هائلًا مع شريك حياتك الذي يعمل 60 ساعة أسبوعيًا حين تخبره بأنك ترغب في أخذ «إجازة من العمل» لبضعة أشهر لاكتشاف خطواتك التالية. ستعرف أنك في هذا الصراع المالي عندما تسمع عبارات مثل: «لا أصدق أنك أنفقت هذا المبلغ»، «لماذا أنت بخيل جدًا؟» أو «لماذا أعمل طوال اليوم وأنت جالس بلا عمل؟» الترجمة: «أنا مستاء لأنني أقوم بأكثر من 50% عبر الادخار بينما تنفق أنت المال». أو إذا كنت الشريك الآخر: «أنا مستاء لأنك بخيل جدًا».

•**صراع «أنت تعتقد أنك أهم مني»:** يدور هذا الصراع حول القوة. يحدث هذا الصراع عندما تؤدي إنجازات أحد الشريكين المهنية إلى تحمل الشريك الآخر عبء المزيد من الأعمال المنزلية أو التنازل بطرق مختلفة أو فقدان حقه في اتخاذ القرارات. يندلع هذا الصراع عندما تهدد فرصة عمل جديدة لشريك حياتك بترحيل عائلتك، ما يجبرك على تغيير وظيفتك، أو عندما يقرر شريك حياتك الذي يجني دخلًا أعلى منك، أنه يحق له اختيار وجهة إجازتكم التالية. لماذا؟ لأنه يكسب أكثر منك. إنه الغضب الذي يظهر عندما يحجز شريك حياتك رحلة عمل لمدة ثلاثة أيام ويقول بلا مبالاة: «بينما أنا غائب، هل يمكنك استلام الملابس من المغسلة؟». الترجمة: نظرًا لأن مهنتي أو وقتي أهم من وقتك، يحق لي التجاوز عن قواعد 50/50. وظيفتك هي تنظيم حياتك حول حياتي.

•**صراع وقت الفراغ:** يبدأ هذا الصراع بمجرد أن تغادر المستشفى وتدخل باب منزلك مع طفلك الأول. في هذه اللحظة، يتحول «وقت الفراغ» من مورد متوافر نسبيًا إلى شيء أشبه بالذهب المحلي - نادر ويصعب العثور عليه وذو قيمة هائلة. يبدأ الجدل بعبارة مثل: «لقد حصلت على وقتك بالفعل، وذهبت إلى تارجت دون الأطفال. الآن، حان دوري للخروج للركض». وتثير مثل هذه العبارات استجابة متوقعة مثل: «نعم، أنت على حق، ذهبت إلى

تارجت لكن ذلك ليس 'وقتي'، بل هو وقت قضيته في شراء أغراض للأسرة». الترجمة: يجب توزيع وقت الفراغ خلال المساء وعطلات نهاية الأسبوع والإجازات العائلية بنسبة 50/50. وأيضًا، ما تسميه «وقت فراغي» ليس في الحقيقة وقت فراغ على الإطلاق.

•صراع اللوم على الأضرار السابقة: يكمن هذا الصراع عميقًا في المجال اللاواعي من الحياة الزوجية، بحيث يستحيل تحديده غالبًا. عندما ترتفع مستويات الاستياء وتنهض الانفعالات، تتحول المحادثة إلى معركة طويلة حول العدالة فيما يتعلق بالأذى السابق. يقول أحد شريكي الحياة: «أنت الذي قلت تلك الكلمة الفظيعة»، فيرد الآخر: «حسنًا، أنت الذي فعلت الشيء الفظيع الآخر». هذا الصراع أشبه بالدراما في قاعات المحاكم، حيث يقدم كل طرف أدلة حول أن الطرف الآخر هو المشكلة الحقيقية، كل ذلك لإثبات أنه كان على حق وأن شريك حياته كان مخطئًا، أو أنه تصرف بشرف وأن شريك الحياة الآخر قد أخطأ، أو أنه كان الضحية وأن شريك حياته كان الجاني الواضح. يبدو الأمر كالتالي: «أنت الذي غادرتني في تلك الليلة»، والرد المتوقع: «نعم، لقد غادرت لأنك صرخت فيَّ أمام الأطفال». الترجمة: لقد فعلت شيئًا أسوأ مما فعلت أنا، فأنت كنت أكثر تجاوزًا مني. هذا لم يكن عادلًا، لذا أنت تدين لي الآن.

خصص لحظة للتفكير في أي من هذه الصراعات حول تحقيق العدالة (وقد يكون هناك عدة منها) تظهر في علاقتك. قد تواجه صراعات أخرى حول العدالة لم تذكر في القائمة. الهدف من ذلك هو بناء الوعي - لرؤية هذه الصراعات بشكل أوضح بحيث يمكنك البدء في ملاحظتها أثناء حدوثها وتغيير النمط.

مغالطتا العدالة

ملاحظة نفسك وأنت تخوض معركة من أجل العدالة هو خطوة أولى مهمة، والخطوة التالية هي طرح سؤال أكبر: لم لا تبدو أن هذه المعارك حول العدالة تختفي أبدًا؟ استغرقنا عقودًا من خوض هذه النزاعات حول العدالة حتى بدأنا نرى الإجابة. بعد سنوات من

الجدال حول من يجب أن يرسل رسالة إلى جليسة الأطفال ومن يجب أن يزيل الثلج من الممر ومن يجب أن يخطط للأنشطة العائلية، بدأنا نرى أن العدالة ليست حقيقية. إنها مثل سراب في الصحراء؛ تبدو كأنها موجودة، وإذا ذهبت بعيدًا بما فيه الكفاية، ستجدها، لكنها مجرد وهم.

هذا السراب من العدالة مغرٍ جدًا لدرجة أن هناك كتبًا كاملة تدور حوله. وقد تتعلم نصائح وحيلاً حول كيفية كتابة اتفاقية الزواج الخاصة بك، لكن هذا لا يحل المشكلة، لأنه كلما حاولنا تحقيق العدالة، زادت تعاستنا. لماذا؟ يعود ذلك إلى مشكلتين أساسيتين.

المشكلة الأولى: المقارنة

هل سبق لك أن سمعت شخصًا يجري مقارنات سخيفة بين مجالات مختلفة تمامًا ولا علاقة لها ببعضها بعضًا؟ قد يكون ذلك مثل التساؤل: «من الموسيقي الأفضل: «موزارت» أم «جون كولتراين» أم «كي تي بيرري»؟» هذه الأسئلة ليست مزعجة فحسب، بل إنها أيضًا بلا معنى؛ فهي محاولات لمقارنة إسهامات أشخاص في مجالات خبرة متباينة جذريًا، بل وأحيانًا في فترات تاريخية مختلفة تمامًا.

قد تبدو هذه عادة غريبة، وأنت نادرًا ما تقع فيها لكن إذا نظرت عن كثب، فقد تكتشف أن هذا النمط من التفكير يكمن في صميم العديد من خلافاتك. في العلاقات، يبدو أننا نقارن باستمرار مجهوداتنا مع مجهودات شريك حياتنا، ونحاول تسجيل النقاط، ولكن المشكلة هي أننا لا نمارس لعبة واحدة فقط، بل نمارس تقريبًا سبعين لعبة مختلفة في الوقت نفسه. ففي أي يوم عادي، نقوم بمهام متعددة تشمل الأعمال المنزلية وشراء البقالة والعناية بالحديقة واستلام الملابس من التنظيف الجاف والعمل في المكتب وإدارة الشؤون المالية للعائلة ودفع الضرائب والتخطيط للعطلات ورعاية الأطفال وتنظيم المناسبات الاجتماعية وأخذ يوم إجازة للعناية بطفل مريض والتنسيق مع أفراد العائلة الكبيرة واستضافة العطلات والتطوع في المدرسة وهكذا دواليك.

تشبه محاولة الحفاظ على سجل دقيق للعدالة الزوجية، محاولة تحديد أفضل فريق بين فرق الدوري الأمريكي لكرة السلة والدوري الأمريكي لكرة القدم ودوري الهوكي الوطني ودوري البيسبول ودوري المحترفين في البولينج ودوري الكريكت العالمي، وخمسين رياضة أخرى تقريبًا. هذا مستحيل، فلا يمكنك تسجيل أهداف في الهوكي بالطريقة نفسها، ولا يمكنك تسجيل النقاط عندما لا تمارس اللعبة نفسها.

إليك الطريقة التي يمكن بها أن يظهر هذا الأمر في علاقتك اليومية: تخيل أنك قضيت الساعتين الأخيرتين من ظهيرة يوم السبت في مراجعة كشوف الحسابات المصرفية وإعداد تقارير مالية لنهاية العام لدفع الضرائب. وفي هذه الأثناء، يدخل شريك حياتك المنزل بعد أن قضى ساعتين مع الأصدقاء، إما في جلسة تدليك أو مشاهدة مباراة كرة القدم في مقهى رياضي.

قد ترى أن هذا غير عادل. لماذا يجب أن تقضي ظهيرة السبت في تقارير المحاسبة بينما يقضي شريك حياتك وقتًا ممتعًا مع الأصدقاء؟ وإذا شعرت بذلك بقوة كافية، قد تعبر عن استيائك بقولك: «لقد قضيت الساعتين الأخيرتين في إدارة شئوننا المالية بينما كنت تستمتع بوقتك مع أصدقائك».

ومع ذلك، فإن هذه العبارة، مثل معظم محاولات تسجيل النقاط في نموذج 50/50، لا معنى لها. فأنت تقارن إدارتك للشئون المالية بإدارة شريك حياتك للشئون المالية، بل والأسوأ أنك تجعل المقارنة مقتصرة على الساعتين الأخيرتين فقط. أنت تقول إن الأمور غير عادلة، لكنك تنظر فقط إلى لعبة واحدة من الألعاب الزوجية المتعددة، وتتجاهل مساهمات شريك حياتك في جميع المجالات الأخرى، وفي جميع الأوقات الأخرى - مكالماته الهاتفية لتحسين سرعة الإنترنت ورحلته المتأخرة من السرير للحصول على كوب ماء لطفلك أو الساعة التي قضاها في جز العشب سابقًا، كما أنك لا تأخذ بعين الاعتبار حقيقة أن المساهمات في الزواج متغيرة بطبيعتها على مر الزمن؛ أحيانًا تقوم بأكثر من غيرك، وأحيانًا يقوم شريك حياتك بأكثر.

واقع الزوجات الحديثة هو أن كل منا يقوم بالكثير من المهام، في العديد من المجالات المختلفة، لدرجة أنه يصبح من الصعب للغاية تحديد ما هو عادل وما هو غير عادل.

المشكلة الثانية: نقطة العمى حول المساهمة

افتراض أن هناك طريقة سحرية لحل مشكلة المقارنة - خوارزمية معقدة لحساب النقاط عبر مئات المجالات المتضاربة للعمل المنزلي، ومع ذلك، سيكون من المستحيل تحديد ما إذا كان هناك شيء ما عادل أم لا.

ما المشكلة إذن؟ يتضح أننا سيئون جدًا في حساب مقدار ما يفعله شريك حياتنا، بل وحتى مقدار ما نفعله نحن في المنزل. عندما يتعلق الأمر بمساهمات شريك حياتنا، فإن تقديراتنا تكون مشوهة بسبب المعلومات المحدودة المتاحة لنا. يسمي علماء النفس هذه الظاهرة بتحيز التوافق.

في الزواج، تكون شاهدًا مباشرًا على كل رسالة بريد إلكتروني أو رسالة نصية أو فتات طعام تلتقطها من الأرض أو رحلة توصيل إلى المدرسة تقوم بها. أما عندما يتعلق الأمر بما يفعله شريك حياتك، تصبح الأمور ضبابية، قد ترى شريك حياتك أحيانًا يدخل المنزل محملاً بأكياس البقالة أو يقضي وقتًا غير معروف في التخطيط للأنشطة اللامنهجية للأطفال أو لعطلة ما، لكن معظم البيانات حول جهوده لا تكون متاحة لك، والنتيجة هي أنك على دراية حميمة بما تفعله، لكنك تفتقر إلى الوضوح حول ما يفعله شريك حياتك.

وما يزيد الأمور سوءًا، هو أن علماء النفس لاحظوا في أواخر التسعينيات أننا لسنا فقط غافلين عن مساهمات شريك حياتنا، بل نحن أيضًا منخدعون فيما نقدمه نحن. عندما يتعلق الأمر بما نقوم به في المنزل، فإننا نبالغ باستمرار في تقدير مساهماتنا؛ إذ نقول إننا قضينا عشر ساعات نعتني بالأطفال، بينما في الواقع كانت ست ساعات. ونقول إننا قضينا ثلاث ساعات في التسوق، بينما كان الوقت أقرب إلى تسعين دقيقة، وهنا تكمن المفارقة

الكبرى. في جميع هذه الدراسات، بينما يبالغ كل من الرجال والنساء في تقدير مساهماتهم، يفعل الرجال ذلك بشكل أكبر - وبكثير.8

وقد سألتنا الأستاذة «جيل يافورسكي» من جامعة نورث كارولينا شارلوت، وهي واحدة من الخبراء البارزين في هذا المجال: «لماذا نحن سيئون جدًا في تقدير حجم مساهمتنا في المنزل؟» فأخبرتنا بأن السبب يعود إلى عاملين: «أولاً، قد تكون مهام الرعاية مرهقة لدرجة تجعلنا نشعر بأننا نعمل أكثر مما نحن في الواقع، وثانيًا، العمل في المنزل ليس مستمرًا؛ نحن في الواقع نكون أفضل في تقدير الوقت الذي نقضيه في المكتب لأنه متواصل. أما رعاية الأطفال، فهي تحدث بتقطع وتتضمن العديد من المهام المتغيرة، ما يجعل من الصعب تحديد الوقت الفعلي الذي نقضيه في العمل المنزلي». تشير وجهة نظر «يافورسكي» إلى أن المهام مثل رعاية الأطفال والأعمال المنزلية مرهقة وتحدث بشكل متقطع، ما يجعلنا سيئين في تقدير مقدار ما نقوم به فعليًا.

دعونا نتوقف لحظة ونفكر فيما يعنيه كل هذا. مشكلة المقارنة تجعلنا لا نقارن بين ما هو متشابه؛ بل هي أقرب إلى مقارنة التفاح بخبز الأفوكادو الخالي من الغلوتين. وحتى إذا استطعنا فهم الأمر عبر مقارنات دقيقة بين عملنا وعمل شريك حياتنا، فلن يكون لذلك جدوى لأننا نبني ادعاءاتنا حول العدالة على افتراضات خاطئة وبيانات غير موثوقة. نحن غافلون عن مساهمات شريك حياتنا ونميل بشكل كبير إلى المبالغة في تقدير حجم مساهماتنا الخاصة (خاصة إذا كنا ذكورًا).

وكما لو أن هذا ليس سيئًا بما يكفي، هناك مشكلة إضافية مع هذا النهج 50/50 لتحقيق العدالة: ليس كل رعاية الأطفال والعمل المنزلي أعمالًا شاقة لا يريدونها أحد. بعض من هذا «العبء» الذي نحاول توزيعه بعدالة هو في الواقع مُرضٍ عاطفيًا، بل هو عمل نرغب في القيام به.

قادتنا الأستاذة الجامعية «جين مانسبريدج» من جامعة هارفارد، وهي واحدة من أبرز الباحثين في الحركات السياسية النسوية، إلى هذه الفكرة المفاجئة. فقد أخبرتنا عن لحظة

عادت فيها هي وزوجها من المستشفى مع ابنتها منذ حوالي أربعين عامًا. وبعد العشاء، وعندما حان وقت غسل الصحون وتغيير حفاض الطفل، سألت زوجها عن أيهما يفضل القيام به. فأجاب بأنه لا يبالي، ثم فكرت في نفسها قائلة: «تبا للفكر النسوي؛ أريد أن أغير الحفاض وأكون مع طفلي».

وقالت لنا: «لقد كنت نسوية نشطة طوال حياتي البالغة، لكنني لم أكن لأسمح لذلك أن يقف في طريق بضع دقائق إضافية أستطيع قضاؤها مع ابني».

هذا هو التناقض في الزواج بنموذج 50/50. إنه يمثل قفزة هائلة نحو تجاوز معايير النوع الاجتماعي الظالمة والقديمة في الزواج بنموذج 80/20، ومع ذلك هناك الكثير من الأمور التي تتجاوز تسجيل النقاط وتحقيق العدالة في الزواج. لهذا السبب، يجدر التفكير في نموذج جديد للزواج، نموذج لا يمتد فقط بوعد المساواة في نموذج 50/50، ولكنه يضيف أيضًا عقلية وهيكلًا جديدين يعززان الحب والحميمية والترابط وسط ضغوط الحياة الحديثة.

نعتقد أن نموذج الزواج 80/80 هو الحل. سيساعدك بقية الكتاب على فهم السبب.

الفصل 3: 80/80 - إلى أين نريد أن نتجه لاحقًا؟

مثل معظم الأزواج، كان على «بريتي» و«أنكيت» أن يرسموا طريقًا جديدًا بمجرد زواجهما، وذلك بالانتقال من النماذج الموروثة من والديهما إلى نموذج جديد وحديث، ولكن، على عكس معظم الأزواج، لم يتمكننا من تعديل نماذج طفولتهما فحسب، بل كان عليهما بناء شيء جديد تمامًا.

التقى والدا «بريتي» و«أنكيت» في الهند قبل الهجرة إلى أمريكا، بينما التقى «بريتي» و«أنكيت» عبر تطبيق للتعارف. لم يتعرف والداهما على بعضهما بعضًا قط، بل كانت زيجاتهما مرتبة مسبقًا.

في البداية، كافح «بريتي» و«أنكيت» للتوفيق بين هذا التضارب بين التقاليد الهندية والفردية الأمريكية، وبين الثقافة التي شكلتهما في المنزل والثقافة التي تعرضا لها في الجامعة، ووسائل التواصل الاجتماعي، والعمل. يقول «أنكيت»: «كنا ندخل في جدالات كبيرة وخلافات حول العدالة كل بضعة أيام». وكنت أفكر قائلًا في قرارة نفسي، لماذا أنا من يُخرج القمامة آخر ثلاث مرات؟ لماذا أنا من يمسح الأرضيات أربع مرات؟ لماذا أنا من يغسل كل الأطباق ويقطع كل هذه الخضراوات؟»

واجهت «بريتي» تحديات مماثلة. ففي أحد الأعوام، اتفقا على تقسيم الاحتفال بعيد الأم وعيد الأب؛ فحصلت عائلة «بريتي» على عيد الأم، وحصلت عائلة «أنكيت» على عيد الأب. بدا الأمر كأنه ترتيب عادل تمامًا بنسبة 50/50. ومع ذلك، فكما أخبرتنا «بريتي»: «كنا نحاول ترتيب أوقات عطلات نهاية الأسبوع. وقد قال لي «أنكيت»، بالنسبة لعائلتي، لنخصص لها يوم الجمعة. أما بالنسبة لعطلة نهاية الأسبوع مع عائلتك، هل يمكننا تخصيص يوم السبت؟» فكنت أفكر قائلة لنفسي 'لماذا نخصص يوم الجمعة لعائلتك ويوم السبت

لعائلتي؟! والغريب في الأمر أنني لم أكن بالضرورة أرغب في الذهاب إلى منزل والدي يوم الجمعة، بل أردت فقط أن يكون الأمر عادلاً».

أدت مثل هذه الخلافات إلى إدراك «بريتي» و«أنكيت» أنه كلما خاضا في مناقشات دقيقة حول تحقيق التوازن في الوقت الذي يقضيانه مع الأسرة الكبيرة أو عدد الساعات التي يقضيانها في تقطيع الخضراوات، زاد شعورهما بالغضب والاستياء. وكما قالت بريتي، «أصبحنا ندقق في التفاصيل الصغيرة عندما كانت الأمور تبدو غير منصفة».

ومن دون نموذج واضح يعتمدانه، وجد «بريتي» و«أنكيت» طريقهما للخروج من هذه الحلقة المفرغة، بدءًا بتغيير دافعهما. وبدلاً من العدالة، بدأ بتجربة القيام حتى بأبسط المهام المنزلية بروح من الكرم والمحبة. يقول «أنكيت»: «الآن، في المواقف التي أكون فيها أنا من يقوم بمسح الأرض أو إخراج القمامة، أحاول أن أفعل ذلك بدافع الحب، مدرِّكاً أنني أساعدنا نحن الاثنين».

كما بدأ أيضاً في رؤية نفسيهما على أنهما فريق واحد. على سبيل المثال، وفي محادثة حديثة حول ما إذا كانا سيغادران شيكاغو من أجل إحدى مسيرتيهما المهنية أم لا، انتقلا بسرعة من التركيز على العدالة إلى منظور أكبر جديد، وفتح ذلك أمامهما عالماً من الاحتمالات. قالت «بريتي»: «أدركنا أنه إذا كان الانتقال جيداً للعائلة، فسنقوم به، وهكذا انتهينا من النقاش. كنا نستطيع أن نرى معاً أنه حتى لو لم تكن النتيجة لصالح كل فرد على حدة، فإن هذه الخطوة تخدم شيئاً أكبر - وهي وحدتنا».

ما يعرفه الأزواج الناجحون

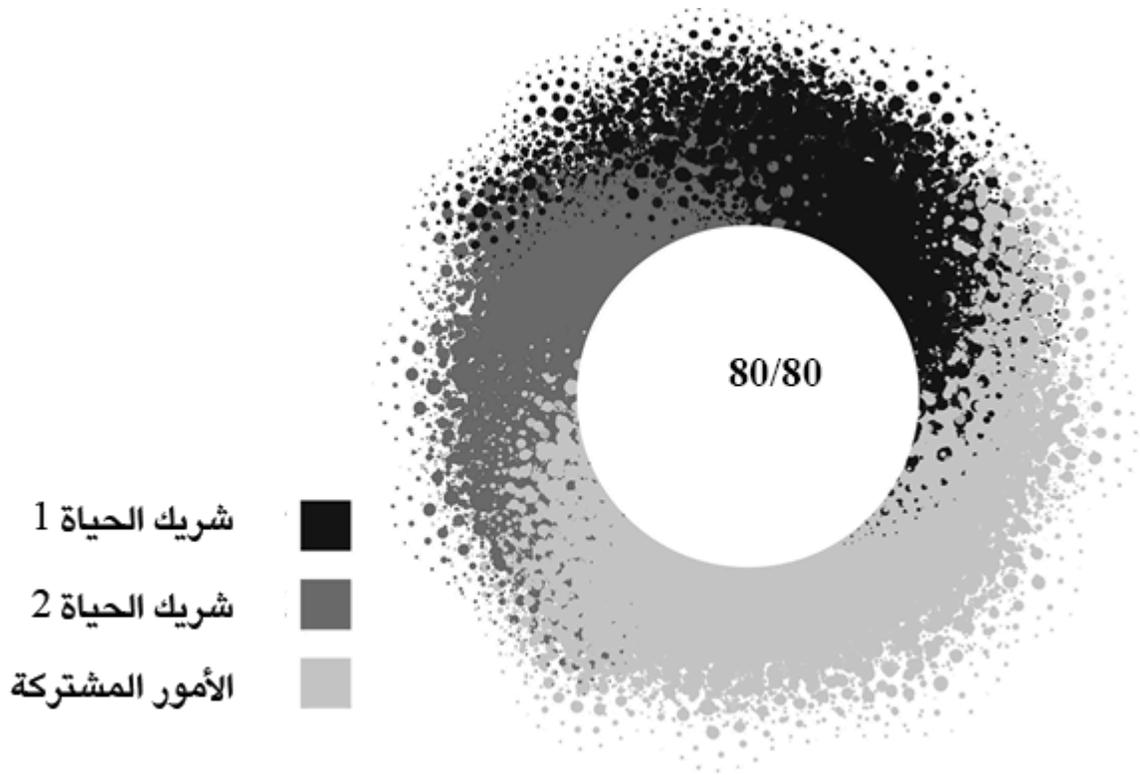
لقد تعلمنا العديد من الأشياء من خلال مقابلة مئات الأشخاص والتحدث عن تحديات التوفيق بين الأطفال والمسيرة المهنية وضغط الشعور بعدم كفاية الوقت وتحديات مشاركة الحياة معاً ومباهجها، لكن الفكرة الأكثر قيمة من كل هذه المحادثات هي أن الأزواج الناجحين لديهم طريقة مختلفة لإدارة الزواج.

تخلى الأزواج الأكثر سعادة الذين تحدثنا إليهم عن توزيع السلطة غير المتوازن والأدوار التقليدية القديمة لنموذج 80/20. وتحدث جميعهم عن أهمية أمور مثل المساواة وتقاسم المسؤوليات والعمل كفريق، لكن الوصول إلى مساواة نموذج 50/50 كان مجرد بداية.

كما تجاوز هؤلاء الأزواج السعداء العديد من فخاخ هذا النموذج. وكما قالت إحدى النساء: «فكرة العدالة في الزواج تشبه لعبة كرة قدم يحاول فيها الجميع أن يكون كل منهم قائد الفريق، لكن إذا كان الجميع يريد أن يكون القائد، فلن سيلقي الكرة؟ أين خط الهجوم؟ وكيف يمكنك الفوز بالمباراة؟» بعبارة أخرى، أدرك الأزواج الناجحون أن العدالة قد تتحول إلى عقبة في الزواج وليس هدفاً.

بدلاً من ذلك، تحدثوا عن الانتقال إلى ما هو أبعد من فكرة العدالة نحو عقلية وهيكل مختلفين جذرياً للزواج، ووصفوا طريقة التحول من نموذج 50/50 إلى نموذج 80/80 لبناء حياة مشتركة معاً.

الزواج القائم على نموذج 80/80: نسبة جديدة وجذرية لتحقيق التوازن في العلاقة



إذا كانت نسبة نموذج 50/50 هي نسبة العدالة، فإن نسبة نموذج 80/80 تعكس السخاء المطلق والنجاح المشترك. يسعى كل شريك إلى المساهمة بنسبة 80%، ما ينتج عنه نسبة إجمالية قدرها 160%. ندرك أن الحساب لا يبدو منطقيًا، لكن فكر في الأمر بهذه الطريقة: من منظور العدالة بنسبة 50/50، تكون نسبة 100% هي الحد الأقصى للحب والتواصل والإبداع. أما كما يظهر في المخطط سابقًا، فإن نموذج 80/80 يدفعنا إلى ما يتجاوز هذه الحدود. يمثل المجموع البالغ 160% عالمًا جديدًا للزواج، حيث يفجر افتراضات الرياضيات الخاصة بنموذج 50/50 ويتيح لنا الوصول إلى مستويات أعمق من الحب، والتواصل، والحميمية.

مع نموذج الزواج 80/80، ننتقل من اعتقاد «عندما تربح، أخسر» إلى اعتقاد جديد: «عندما تربح، أربح أنا أيضًا». ونترك خلفنا فكرة أننا شخصان طموحان نسير في مسارات منفصلة، ونعتمد على العدالة عندما تنشأ الخلافات أو عندما لا نحصل على ما نريد. وبدلاً من ذلك،

نتحول إلى شراكة حقيقية نتحرك فيها معًا، وليس بشكل متباعد، عبر تحديات العمل وتربية الأطفال والحب الرومانسي.

وكما ستري قريبًا، يعمل هذا النموذج الجديد على بعدين: الأول، هو البعد الداخلي، ونسميه «العقلية». العقلية هي الطريقة التي نفكر بها ونشعر بها ونفسر بها المهمة الكبيرة المتمثلة في بناء حياة مع شخص آخر لعقود قادمة. يتطلب الانتقال من نموذج 50/50 إلى نموذج 80/80 تحولًا في العقلية من العدالة إلى السخاء المطلق. وكما قال لنا أحد الرجال: «نحن لا نفكر في إطار العدالة بل نبذل قصارى جهدنا للمساهمة ومساعدة بعضنا بعضًا. وقد أخبرتني زوجتي بأن أمهات الصف الخامس يرتبن إقامة بيع للحلوى لجمع المال للمدرسة، وكان أول رد فعل لي هو: 'كيف يمكنني المساعدة؟'. هذه الروح من التضحية من أجل شريكك هي جوهر السخاء المطلق.

البعد الثاني في نموذج 80/80 هو البعد الخارجي، ونسميه الهيكل؛ والذي يشمل جميع العمليات واللوجستيات والمسئوليات والعادات والممارسات التي تتيح لنا البقاء متصلين وسط تدفق الحياة الفوضوي. ينظم هيكل نموذج 80/80 الأدوار والأولويات والحدود والسلطة بل وحتى العلاقات الحميمة، حول فكرة النجاح المشترك. إنه جهد بنسبة 80% لتفضيل أهدافكما المشتركة على الأهداف الفردية. وكما وصفتها إحدى النساء: «الخطأ الذي أراه مرارًا وتكرارًا هو التفكير في أنت بدلًا من نحن». وقالت امرأة أخرى إن سر نجاح زواجها هو فهمها أن «إذا كان لديك نجاح، فهذا يعني أن شخصين قد نجحوا، وليس شخصًا واحدًا فقط». باختصار، كل الحياة في نموذج 80/80 مبنية حول التحول من أنا إلى نحن، ومن النجاح الفردي إلى النجاح المشترك.

تناسق العقلية والهيكل معًا مثل البرمجيات والأجهزة في حاسوبك. عندما يتزامن، يصبح مبدعين وفعالين ومتصلين ببعضنا بعضًا، وعندما تظهر الأعطال في أي منهما، يصبح العمل المشترك في الزواج مشابهًا لمحاولة تصميم بطاقة عيد الميلاد العائلية باستخدام حاسوب ماكنتوش من الجيل الأول في الثمانينيات: فهو بطيء ومؤلم وغير فعال.

عند التحول إلى عقلية وهيكل نموذج 80/80، نتوقف عن إهدار الطاقة في الجدالات العقيمة والصراخ. يمكننا الآن توجيه كل تلك القوة الإبداعية نحو أهداف مشتركة تجعلنا أفضل معًا: الاستقرار المالي وتربية أطفال سعداء وإحداث تأثير إيجابي في العالم وخوض المغامرات وممارسة علاقة حميمية رائعة.

لماذا ليس 100/100؟

إذا كنت ترغب في الوصول إلى أقصى حد من السخاء، فلماذا لا ندفع الحدود كلها ونسعى إلى نظام زواج بنسبة 100/100 حيث يطمح كلا الشريكين إلى بذل 100% من الجهد؟ الإجابة هي أن نسبة 80% تهدف إلى دفع حدود سخائك إلى أقصاها، بحيث تكسر العادات القديمة التي تبقيك راسخًا في نموذج 80/20 أو 50/50. لكن دفع هذه الحدود يشبه إلى حد كبير تمديد عضلاتك؛ من الجيد أن تدفع إلى حدود التمدد، لكن إذا دفعت كثيرًا، قد تؤذي نفسك.

في هذه الحالة، لا يكمن الخطر في أن تجد نفسك متعثراً بسبب تمزق عضلي، بل في أنك قد تذهب بعيداً في اتجاه السخاء وإنكار الذات لدرجة أنك تواجه النقيض الخطر: فقدان هويتك الخاصة أو تفضيلاتك أو غايتك.

بمعنى آخر، هناك إمكانية بأن تقصر في السخاء المطلق أو أن تبالغ فيه، ولهذا نضع المعيار عند 80% بدلاً من 100%. وقد استخدم أحد الرجال الذين أجرينا معهم مقابلات تشبيه الحافلة لشرح هذا الخطر الناجم عن الذهاب بعيداً - أي دفع نفسك بنسبة 100% وفقدان ذاتك. إذ قال: «صعدت على حافلة الزواج والأطفال دون أن أفكر حقاً في الأمر. هذا ما كان من المفترض أن أفعله. لم أسأل قط نفسي، 'ماذا أريد؟' وقد تسبب هذا في مشكلات كثيرة في حياتي». كان هذا الرجل يعبر عن معضلة المبالغة في التضحية، حيث تنازل عن الكثير لدرجة أنه انتهى بفقدان ذاته.

لذلك، بينما يهدف نموذج 80/80 إلى دفع حدود سخائك، فإنه يتوقف عند 80% كإشارة إلى أنك تستطيع أن تكون سخيًا بشكل جذري وأن تظل ملبيًا احتياجاتك الفردية.

لماذا نموذج 80/80؟

قبل الخوض في العقلية والبنية الخاصة بنموذج الزواج 80/80، نريد أن نقدم لك إجابة أعمق عن السؤال الذي طرحناه في نهاية المقدمة. إنه سؤال يعبر عنه بالشكل التالي: «أنا بالفعل مثقل بأعباء حياتي. لديّ مئات من المهام والأولويات الأخرى التي تطالب باهتمامي. إذن، لماذا يجب أن أخص وقتًا وطاقًا لهذا النموذج الجديد من الزواج؟ ما الفائدة التي يمكنني توقعها من استثماري في تحسين علاقتي؟»

للإجابة عن هذا السؤال، دعنا نستعرض ثلاث من الفوائد الرئيسية التي يمكن أن تتوقعها من هذا التحول نحو زواج بنسبة 80/80.

نموذج 80/80 يعيد توجيه الطاقة من الصراع إلى الإبداع

فكر في آخر جدال كبير خضته مع شريك حياتك. فكر في مقدار الوقت والطاقة الذي استنزفته، والتأثير السلبي لسيل هرمونات التوتر على عملك وتربيتك وصحتك، ناهيك عن أثره على شريك حياتك. العيش في حالة صراع دائم مع الشريك أشبه بالعيش في منطقة حرب عاطفية؛ إنه مصدر لا ينتهي من التوتر والقلق والغضب والاضطراب.

بالطبع، معظم الصراعات التي نعيشها في حياتنا الزوجية تكون أهدأ وأقل شدة، أشبه بنبض خفيف من الاستياء العدواني والتوتر. ومع ذلك، فإنه حتى هذه التوترات البسيطة تستنزف طاقتنا الحياتية؛ فهي أشبه بحذاء غير مريح. بعد يوم من المشي، يظهر لديك جرح صغير. وبعد شهر، يصبح الجرح مؤلمًا ويحتاج إلى عناية.

عندما نغير العقلية والهياكل التي تخلق هذا القلق الدائم، نشهد زيادة هائلة في الطاقة؛ فنحن الآن نعمل مع بعضنا بعضًا بدلاً من العمل ضد بعضنا بعضًا. ونتيجة لذلك، نصبح أكثر إبداعًا وإنتاجية وحيوية، ولا نحقق المزيد كأفراد فحسب، بل نبدأ في تحقيق مستويات جماعية من النجاح لم نكن نتخيلها، ويصبح لدينا المزيد من الطاقة لنستثمرها في الصداقات والأطفال والأنشطة التي تؤثر إيجابيًا على العالم.

نموذج 80/80 يفسح المجال لزيادة التقارب

يستند نموذج 80/80 إلى فكرة أن تفاصيل إدارة المنزل الرتيبة والتجربة السامية للعلاقة الحميمة الرائعة، أمران مترابطان للغاية. قد لا يبدو أن تحضير وجبات الأطفال وتنظيم مواعيد اللعب وتنظيف أوراق الشجر لها تأثير في حياتك العاطفية، ولكن، كما سنرى، فإن الطريقة التي ندير بها الأمور اليومية لها علاقة وثيقة بكيفية تواصلنا في لحظتنا الأكثر تقاربًا.

عندما تكون غارقًا في صراعات حول العدالة وتشعر بالاستياء والغضب من شريك حياتك، فإن الأمر برمته يفقد جاذبيته. وهذا يظهر في جميع جوانب الحياة، وليس فقط أثناء الوقوف في طابور التسوق، بل حتى أثناء الاستلقاء معًا صباح يوم الأحد.

عندما تتمكن من تغيير العقلية والهيكلي الأساسيين في مرحلة التعارف، قد تبدأ في تجربة نوع من الرغبة الجنسية التي شعرت بها في بدايات تعارفك، لكن هذه المرة ستكون أكثر عمقًا ونضجًا واستمرارية.

يساعدنا نموذج 80/80 على تغيير العالم من خلال تغيير زواجنا

مع كل التحديات الهائلة التي تواجه العالم - كالجوع وتغير المناخ والأوبئة العالمية والاضطرابات السياسية - قد يبدو تخصيص الوقت والطاقة لتحسين علاقتك الزوجية أمرًا أنانيًا. ومع ذلك، فكر في تكلفة الزواج المتعثر؛ يبدأ الأمر بالضغط النفسي والعاطفي

الذي يعانیه شریکاً الحیاة ثم یمتد الضرر لیشمل الأطفال والآباء والأشقاء والأصدقاء والمجتمع ککل من زملاء العمل والمعارف. إنه یؤثر علی العالم، ولكن لیس بالطریقة التي نتمناها.

من خلال السعی نحو زواج صهی، ننتقل من التأثير علی العالم من خلال معاناتنا إلى التأثير علیه من خلال مشاعر مشتركة من الحب والسعادة والهدف. فنحن نقدم نموذجاً ملهماً - زواجاً قائماً علی السخاء والنجاح المشترك - لأطفالنا وربما لأجیال قادمة. عندما نستثمر فی هذا العمل، لا نحسن زواجنا فقط، بل نحدث تغييراً إيجابياً فی العالم.

قد تبدو فوائد نموذج 80/80 رائعة نظریاً، لكن من أين نبدأ؟

الإجابة هی: العقلية.

الجزء 2 : ترسيخ عقلية جديدة

الفصل 4 : السخاء الجذري - عقلية 80/80

فيما يلي اقتباسان مأخوذان من شخصين في زواجين مختلفين تمامًا. أثناء قراءة لك لهما، فكر مليًا: أي من هاتين العلاقتين يبدو أنها تسير بشكل أفضل؟ وأي علاقة تفضل أن تكون جزءًا منها؟

العلاقة 1

منذ أن رزقنا أنا وزوجي بالأطفال ونحن نغرد خارج السرب، حيث إننا نعيش في حالة دائمة من عدم التوافق، ونضع توقعات غير متماثلة. حتى في المواقف التي يمكنه فيها المساعدة بسهولة، لا يبادر قط. نادرًا ما أسمعه يقول: «يمكنني توصيل الأطفال اليوم» أو «سأتولى هذا الأمر» إلا إذا وصلنا إلى مرحلة صدام قبيح. كل شيء يقوم على تفاهم ضمني بأني أتحمّل الجزء الأكبر، أنا من يدير شؤوننا المالية، وأنا من يضع خططنا المالية، وأنا من ينظم مواعيد اللعب للأطفال. لقد حملت كل هذا العبء على عاتقي، حتى إنه لا يبدأ محادثة حول من سيقوم بتوصيل الأطفال إلى أنشطتهم، ما يوحي لي بأنه لا يعتبر ذلك من مسؤولياته. وعندما يتعلق الأمر بمسيرتي المهنية، فهو دائمًا ما يقول: «لن أقف في طريق تقدمك المهني». ولكن أفعاله تقول عكس ذلك؛ فهي توصل لي رسالة واضحة بأنني لا أستطيع تولي منصب أكثر تحديًا في العمل لأن الأطفال سيعانون نتيجة لذلك».

العلاقة 2

«في اليوم الذي انتقلنا فيه لبيت الزوجية، كنا نتشارك الحمام لأول مرة. كنا نقف بجانب حوضينا، وفجأة التفت إليّ وقال: 'ماذا سنقرر بشأن معجون الأسنان، هل سنتركه على المنضدة أم نضعه في الدرج؟' وقلت لنفسي: 'يا إلهي! أحب هذا الرجل!' إنها التفاصيل الصغيرة. فهو شخص متعاون للغاية، يفرغ غسالة الصحون ويقوم بالكثير من الأمور من أجل الأطفال. إذا ذهب إلى محطة الوقود لغسل سيارته، فإنه يشتري بطاقة صغيرة

ويكتب لي بضع جمل يشكرني فيها على كوني أمًا وزوجة رائعة، ثم أجد البطاقة لاحقًا في حقيبتي وأقول لنفسِي: «أنا محظوظة جدًّا». هذه الإيماءات الصغيرة لها تأثير كبير. كلانا مستعد لبذل 99% من الجهد من أجل الآخر، ونقوم كذلك بأشياء بسيطة بين الحين والآخر: مجاملات غير متوقعة، رسائل مفاجئة، وأفعال صغيرة أخرى.»

قراءة هذين الاقتباسين أشبه بالدخول في عالمين مختلفين تمامًا. يقع العالم الأول بين نموذج 80/20 ونموذج 50/50. وقد تشعر فيه ببقايا نموذج 80/20 المتأثر بالمفاهيم التقليدية وغير العادلة للأدوار بين الجنسين، وفي الوقت نفسه، قد تستشعر فيه التوتر والإحباط الناجمين عن توقعات نموذج 50/50 التي تنص على أنه ينبغي أن تكون الأمور عادلة، لكن من الواضح أنها ليست كذلك. إنه عالم تشعر فيه بخيبة الأمل والإحباط والغضب باستمرار. ومن اللحظة التي تستيقظ فيها، تبدو وكأنك تنتظر فقط أن يقول شريك حياتك شيئًا يزعجك أو أن يتقاعس عن أداء مهمة مرة أخرى.

أما الاقتباس الثاني، فيأخذنا إلى عالم نموذج 80/80. تبدو الحياة في هذا العالم أكثر سلاسة وإشراقًا وحيوية، والزواج هنا يبدو رائعًا بكل معنى الكلمة. إنه عالم تستيقظ فيه متحمسًا للتفكير فيما يمكنك القيام به لدعم شريك حياتك وإسعاده وإشراكه أو حتى تحفيزه، ولا تشعر بالقلق من القيام بأكثر من نصيبك العادل، ولا يشعر شريك حياتك بذلك أيضًا. في هذا العالم، يصبح شريك حياتك بمثابة مرآة تعكس لطفك وسخاءك في كل لحظة.

الانتقال بين هذين العالمين يشبه الانتقال من التلفزيون الأبيض والأسود إلى التلفزيون الملون. التلفزيون الأبيض والأسود يؤدي وظيفته، ويمكنك التعايش معه، لكنه يفتقر إلى الحيوية، أما إضافة الألوان، فتغير كل شيء وتجعل العالم الذي تعيشه أكثر إشراقًا، وأكثر إثارة للاهتمام، وفي النهاية أكثر إرضاءً بشكل لا يقارن.

ما الذي يميز هذين العالمين من الزواج؟ الإجابة تكمن بالكامل في العقلية: العادات الذهنية الدقيقة التي تشكل طريقة تفكير كل من الزوجين وتصرفاتهما وكيفية تفسيرهما لأفعال

شريك حياتهما.

عقلية السخاء الجذري في نموذج 80/80

عقليتك هي الطريقة التي ترى بها العالم، وهي تشمل معتقداتك وأفكارك وموقفك. وتشبه النظارات التي ترتديها، والتي تشكل تجربتك في الزواج والحياة. عندما ترى الحياة من خلال «نظارات 80/20»، تعيش في عالم يكون الهدف فيه هو القيام بواجبك فقط، والالتزام بدورك التقليدي كزوج أو زوجة. أما عندما ترى الحياة من خلال «نظارات 50/50»، فإنك تعيش في عالم من المقارنة المستمرة، حيث تسجل النقاط باستمرار؛ ما يؤدي إلى شعور دائم بالاستياء والتوتر.

لكن عندما ترى الحياة من خلال «نظارات 80/80»، فإن العالم يتغير، ولم تعد عالماً في الأدوار التقليدية الصارمة للجنسين كما في خمسينيات القرن الماضي، ولم تعد تنظر إلى الحياة الزوجية على أنها عملية تبادل منصف للبضائع. من خلال هذه العدسة، يصبح شريك حياتك زميلاً في فريق وصديقاً وعاشقاً وشريكاً حقيقياً في لعبة أكبر، حيث يكون الهدف هو الفوز معاً، وليس إثبات من على حق أو جعل الأمور عادلة.

هذه هي عقلية 80/80. إنها عقلية قد تبدو كأنها مجرد سخاء وسخاء عادي، لكنها في الواقع أكثر من ذلك. السخاء يغير أجواء الزواج، فهو يتعلق بفعل ما هو أكثر مما يتوجب عليك فعله. إنه العطاء لمجرد العطاء، دون شروط أو توقعات. يقبل السخاء الجذري العقلية التقليدية للزواج رأساً على عقب. وبدلاً من أن تسأل: «ماذا فعلت لي؟» تسأل: «ماذا يمكنني أن أفعل من أجلك؟»

هدف الزواج وفق عقلية 80/80 هو دفع السخاء إلى أقصى حدوده. ولهذا نسميه السخاء الجذري. وهو ليس مجرد فعل كريم بين الحين والآخر، وليس فكرة تخطر على بالك أحياناً دون تنفيذ، بل هو طموح تام للقيام بأكثر من «حصتك العادلة»، وتحويل هذه العقلية إلى أسلوب حياة عادي في الزواج. عندما تقضي أسبوعين تخطط لحفلة ذكرى الميلاد الأربعين

لشريك حياتك دون توقع أي شيء في المقابل، فهذا هو السخاء الجذري. وعندما تقود السيارة مصطحبًا شريك حياتك ذهابًا وإيابًا إلى المستشفى ليتمكن من قضاء الوقت مع أحد الوالدين المريضين دون أن تسأل لماذا لم يفعل ذلك لك من قبل، فهذا هو السخاء الجذري. عندما تتوقف عن الدفاع عن وجهة نظرك وتخسر جدالًا بالقول: «لست متأكدًا من سبب جدالنا، لكن ما أريده حقًا هو أن تعرف أنني أحبك»، فهذا هو السخاء الجذري.

تخرجنا هذه الأفعال الكريمة بعيدًا عن الحسابات التقليدية للإنصاف. فهي تعمل في عالم جديد ومختلف، عالم تهتم فيه أكثر بدعم شريك حياتك ومساعدته وحبه بدلًا من القلق بشأن ما إذا كنت تقدم أكثر من 50% أو تحصل على أقل من ذلك في المقابل. إنها عقلية معدية، لديها القدرة على إذابة الاستياء وخلق عالم جديد من الزواج يتجاوز 50/50.

قاعدة 80/80

لقد توصلنا إلى صيغة رياضية بسيطة تساعدك على فهم هذا الانتقال من الإنصاف إلى السخاء الجذري. يبدأ الأمر بتفكيك الحسابات التقليدية للزواج، وقد رأينا بالفعل لماذا تفشل النسب الحالية مثل 80/20 و 50/50، وللتخلص من هذه العادات الذهنية الراسخة، نحتاج إلى هدف جديد يكون جذريًا، بل حتى متطرفًا. الهدف هو السخاء الجذري، والنسبة هي 80/80، وطريقة تحقيقها تعتمد على قاعدة 80/80:

أنا أسعى إلى تحقيق 80%، وأنت تسعى لتحقيق 80%.

كما ذكرنا سابقًا، نحن ندرك أن هذه النسبة قد تبدو غير منطقية - إذ إن مجموع 160% يعد استحالة رياضية، لكن الزواج يتجاوز الرياضيات، فهو أعظم من ذلك بكثير. في أفضل حالاته، يأخذنا الزواج إلى ما وراء حدود الزمان والمكان. إنه فرحة الارتباط ونشوة الحب والدعم الذي نحصل عليه عندما نتكى على بعضنا بعضًا في الأوقات الصعبة.

صحيح أن تقديم 80% في الزواج قد يبدو غير منطقي وقد يكون غير مريح، بل وقد يفاجئ شريك حياتك عندما تتمكن من القيام به، لكن هذا الهدف المتطرف بالسعي إلى 80/80 قد يغير تجربتك في الزواج للأبد.

العناصر الثلاثة للعقلية

ما الذي يعنيه أن تعيش وفق قاعدة 80/80- وأن تحافظ على عقلية السخاء الجذري من خلال العطاء بنسبة 80%؟ تكمن الإجابة في الفصول الثلاثة القادمة. وكما ستري، فإن هذه الروح الكامنة وراء السخاء الجذري تعيد تشكيل عقليتنا الزوجية بثلاث طرق.

الطريقة الأولى هي المساهمة، أو ما تفعله. يدفعنا السخاء الجذري إلى المساهمة في المهام اليومية للحياة بطرق جديدة وغير متوقعة. المساهمة بنسبة 80% في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال والعبء العاطفي والتخطيط واللوجستيات واستثمار الوقت في تقوية علاقتك الزوجية، تعني دائماً محاولة تقديم أكثر مما يُطلب منك. هذه عادة ذهنية تبدو غير مهمة لكنها تحمل فوائد عظيمة، كما قال أحد الأزواج الذين مروا بفترة أزمة:

«نحن نتعرض لضغوط الحياة بشكل مدمر. لذا إذا لم نكن هادفين، كل يوم، بشأن القيام بأشياء صغيرة تبني علاقتنا وتؤكد أهميتها، فإن كل شيء يبدأ في الانهيار».

الطريقة الثانية هي التقدير، أو ما تراه. يدفعنا السخاء الجذري إلى رؤية حياتنا الزوجية من منظور جديد. وبدلاً من التركيز على أخطاء شريك حياتك أو على اللحظات التي لم يف فيها بنصيبه، تبدأ في النظر إلى الحياة من خلال عدسة التقدير. عندما تلاحظ أنه قام بشيء صحيح - سواء كان ذلك بالمساعدة في الأعمال المنزلية أو دعم الأسرة - تتحدث عن ذلك.

هذه اللحظات البسيطة من التقدير يمكن أن تحول تجربة الزواج. وكما أخبرتنا أم عاملة لطفلين صغيرين: «عندما أعرف أن شريك حياتي يراني ويرى مدى صعوبة ما أفعله، سواء

للأطفال أو له، فإن هذا يمدني بالطاقة».

يدفعنا السخاء الجذري إلى الانتقال من الأمان الناتج عن كبت مشاعر الاستياء وخيبة الأمل والصراعات إلى الإفصاح عن الحقيقة الكاملة لتجربتنا. في نموذجي 80/20 و50/50، من السهل البقاء في منطقة الأمان من خلال تجنب الإفصاح الكامل، وقد يبدو من العدل أن تحجب بعض الأمور إذا كان شريكك يفعل الشيء نفسه. لكن السخاء الجذري يدعونا إلى شيء مختلف، فهو يدفعك إلى الإفصاح عن حقائقك الصعبة كهدية للعلاقة الزوجية، حتى تتمكننا من العيش معًا بقدر أقل من التوتر والاستياء. وكما أخبرتنا امرأة قابلناها: «نحن نقول لبعضنا بعضًا أحيانًا: 'علينا أن نكون واضحين'. لأنه إذا لم نفعل ذلك، فإنه يؤثر على كل جانب من جوانب الحياة. من دون هذه اللحظات، لا أكون أمًا جيدة ولا أكون زوجة جيدة ولا أكون قائدة عمل جيدة».

عندما تبدأ في تغيير عقليتك بهذه الطرق الثلاث - حين يصبح السخاء الجذري مرشدًا لما تفعله وما تراه وما تقوله - فإنك تبدأ في اقتلاع العادات القديمة التي تعيدك دائمًا إلى شعور الاستياء الناجم عن العيش بنموذجي 80/20 و50/50. يقدم السخاء الجذري طريقًا لعقلية جديدة وتجربة جديدة للعيش المشترك وفق نموذج 80/80.

قاعدة 80/80 عمليًا

من المهم الإشارة إلى أن مجرد سعيك لتحقيق نسبة 80% لا يعني أنك ستتمكن دائمًا من تحقيقها. وكما تعلمنا في الفصول السابقة، فإنه بسبب «النقطة العمياء في مساهماتنا»، لا يدرك معظمنا حجم مساهماته بدقة. في الواقع، نحن ميالون إلى المبالغة في تقدير ما نقوم به والتقليل من شأن ما يفعله شريك حياتنا.

هذا يعني أن محاولتك للوصول إلى 80% ربما لن تؤدي إلى تحقيق النسبة فعليًا، ولكن هذه ليست مشكلة، لأن مجرد السعي لتحقيق هذا الهدف يغير عقليتك. إن محاولة الوصول إلى نسبة 80%، تعيد برمجة تفكيرك بعيدًا عن مبدأ «المعاملة بالمثل» أو «مقايضة الخدمات»،

إلى أفكار قد تبدو لك غريبة في البداية: مثل غسل ملابس شريك حياتك أو إعداد العشاء ثلاث مرات متتالية أو تقديم مجاملة أثناء القيادة بعد أن انتقدك شريك حياتك بسبب تغييرك للمسار أو التعبير عن مشاعرك بالقول إنك شعرت بالضيق لأنك لم تُشرك في التخطيط لحدث عائلي.

قد تقلق أيضًا من أن هذه العقلية ليست عملية وأنها ستتهار بمجرد أن تصبح الحياة أكثر انشغالًا، لكن دعنا ننظر إلى «مايك»، الذي لديه وظيفة مرهقة للغاية، وطفلان في سن المراهقة، ويشعر بالتوتر الدائم في محاولة موازنة العمل والوقت العائلي، إذ قال لنا:

«أنا مشغول وزوجتي مشغولة، وهناك أيضًا العائلة الكبيرة التي تبدو دائمًا في أزمة مستمرة. ولدينا أصدقاء يمرون بحالات طلاق. هذا لا يتوقف أبدًا، إنه أمر سخيف».

ومع ذلك، قبل مقابلتنا معه مباشرة، أخبرنا «مايك» بأنه وجد عشر دقائق متاحة استغلها للبحث عن زوجته في المنزل، ليمنحها قبلة كبيرة ويقول لها: «أنا ممتن جدًا لكل ما تقومين به من أجل عائلتنا كل يوم». يعيش هذان الزوجان وسط زحام الحياة وضغوطها. ومع ذلك، كما قال «مايك»: «تخلق هذه اللحظات الصغيرة من السخاء نسيجًا رابطًا يمنع الانشغال من تدمير علاقتنا. وبفضل هذه اللحظات، تبقى علاقتنا متماسكة بغض النظر عن مدى انشغالنا».

المغزى هنا هو أنك لست بحاجة إلى أن تكون في إجازة أو تحس بمشاعر رائعة أو تكون في حالة توازن مثالية، لتعيش بعقلية السخاء الجذري. فهي عقلية يمكنك اتخاذها في أي وقت وأي مكان - حتى في أوقات الضغط الشديد والانشغال والأزمات. في الواقع، قد تكتشف أن السخاء الجذري يصبح أكثر تأثيرًا وقوة في مثل هذه الأوقات الصعبة.

الفخان المرتبطان بالسخاء الجذري

في هذه المرحلة، قد يفكر البعض منكم ويقول لنفسه: «السخاء الجذري يبدو رائعًا، وإذا كان شريك حياتي مثل الدالاي لاما، أو حتى مثل الوالد المثالي في المسلسلات العائلية الكوميديّة، فإن قاعدة 80/80 ستنجح تمامًا، لكن شريك حياتي لن يفعل هذا أبدًا. لذا، إذا بذلت كل هذا الجهد للوصول إلى نموذج 80/80، سينتهي الأمر بأن تكون النسبة 80/20 لصالح شريكي، وهذا سيء بالنسبة لي».

لقد سمعنا نسخة من هذا الرأي من عدد لا يحصى من الأشخاص، معظمهم من النساء. هذا النوع من الردود يكشف عن حاجزين رئيسيين أمام عقلية السخاء الجذري.

رهاب عدم المساواة

لا يتعارض السعي لتحقيق نسبة 80% فقط مع الثقافة السائدة، بل في عالم الزواج القائم على 50/50، غالبًا ما يؤدي هذا الانتقال إلى مشاعر من الخوف والقلق، ونحن هنا لنخبرك بأن هذا في الواقع مؤشر جيد - فهذا يعني أنك تفعل الأمر بشكل صحيح.

الخروج من منطقة الأمان المألوفة لتقسيم 50/50 يشبه الدخول في رحلة إلى منطقة نفسية مجهولة، وهذا يؤدي إلى حالة حديثة نسميها رهاب عدم المساواة.

فور تجاوزك نسبة 50%، تجد نفسك مضطّرًا لمواجهة أحد أكثر الأفكار إزعاجًا في الحياة بنموذج 50/50: أنا أفعل أكثر مما يفعله شريك حياتي. وبالنسبة لمعظمنا، فإن هذه الفكرة تفتح الباب أمام طوفان من الأفكار الأخرى: لماذا أفعل أكثر؟ هل هو أهم مني؟ هل وقتهم أئمن من وقتي؟ هل هم بطريقة ما أفضل مني؟ هل لديهم قوة أكبر مني؟

هذا النوع من «التسونامي العقلي» لديه القدرة على تمزيق حتى أكثر العلاقات الزوجية استقرارًا. لذا، عندما تنشأ هذه الأفكار - ونكاد نضمن أنها ستنشأ - فوظيفتك هي أن تحافظ على هدوئك. قد ترغب في الرد على شريك حياتك أو مواجهته بشأن قلة ما يفعله أو أن

تسعى بشدة للحصول على التقدير على مساهماتك المذهلة، ولكن هنا، حاول أن تبقى حاضرًا في هذا المكان غير المريح دون أن تتفاعل بشكل فوري.

عندما تصبح أكثر ارتياحًا في مساحة 80/80 الخاصة بالسخاء الجذري، ستبدأ بملاحظة شيء مذهل. ستكتشف كيف أن هذه الفضيلة البسيطة تذيب استياء شريك حياتك، وتفتح قلبه وتؤدي إلى ارتباط أعمق، وستختبر بنفسك كيف أن السخاء هو المدخل لأعمق أشكال الحب.

قد تلاحظ أيضًا أن قدرتك على التعايش مع هذا الانزعاج الناجم عن «رهاب عدم المساواة» ليس فقط مفيدًا لزواجك، بل هو عقلية ستساعدك على أن تصبح أكثر مرونة في بقية جوانب حياتك. فمن خلال التوافق معه وعدم التهرب منه، فإنك تزيد من قدرتك على تحمل الضغوط والمشاعر غير المريحة والمحادثات الصعبة - وهي مهارة ستساعدك على مواجهة تحديات الحياة بشكل أسهل وأكثر ثباتًا.

مشكلة «شريك حياتي لن يفعل هذا أبدًا»

الآن، نواجه مشكلة أكبر. فكثيرون من الناس، رجالًا ونساء، ولكن أغلبهم نساء، يرون أن شركاءهم غير قادرين على الرد بالمثل بنوع السخاء الجذري الذي يعكس عقلية 80/80. يتجلى هذا الشعور في عبارات مثل:

«إنه حالة ميئوس منها»، «لن تفعل هذا أبدًا»، «هو مرتاح جدًا لأنني أقوم بكل شيء، فلا يوجد لديه أي دافع للتغيير».

وهذا يثير سؤالاً: «لماذا يجب أن أكون سخية بشكل جذري إذا كان شريك حياتي لن يفعل الشيء نفسه من أجلي؟». إذا كان هذا السؤال يلح عليك بشدة، فقد يكون الوقت مناسبًا للانتقال مباشرة إلى الفصل الرابع عشر، «المقاومة - الشريك المتردد».

في النهاية، من المحتمل أن يرافقك هذا القلق خلال قراءتك للكتاب، ولهذا خصصنا فصلاً كاملاً له. سيساعدك هذا الفصل على تحديد ما إذا كان نموذج 80/80 ممكناً لك ولشريك حياتك، ويدفعك لاستكشاف الطريقة التي تستطيع بها المساهمة في هذه الديناميكية.

مع ذلك، فإنك إذا أردت الاستمرار في القراءة، ستكون الإجابة المختصرة عن هذا السؤال هي ببساطة: لكسر الجمود القائم على الإنصاف في نموذج 50/50، يجب أن يبادر أحدكم أولاً. بخلاف ذلك، ستبقى العلاقة متأزمة - أنت وشريك حياتك تمسكان عن العطاء، وكل منكما ينتظر الآخر ليبادر. إنها لعبة انتظار غير مثمرة تغذيها معتقدات مثل، "هو الذي يجب أن يكون سخياً بشكل جذري - أنا بالفعل أقوم بكل شيء تقريباً منذ البداية" أو «أنا بالفعل أفعل 80% من الأعمال المنزلية وأبدل 80% من الجهد في زواجنا - لا يمكنني بذل جهد إضافي لأكون أكثر سخاءً».

لديك خياران للتعامل مع هذا الجمود الزوجي. الخيار الأول هو الاستمرار فيما تقوم به الآن - التمسك بالاستياء أو التصرف بعدائية سلبية تجاه شريك حياتك، والاعتقاد أن شريكك غير قادر على السخاء الجذري. هذا الخيار سيؤدي إلى نتيجة متوقعة: كل شيء سيبقى كما هو.

الخيار الثاني هو تجربة هذا النهج دون حتى إخبار شريك حياتك أنك تقوم به، لتري ماذا سيحدث عندما تدخل السخاء الجذري إلى عالمكما المشترك. ونظراً لأنه حتى لو كنت تقوم الآن بأكثر مما عليك، فهناك احتمال كبير أنك لا تفعل ذلك من منطلق السخاء. وإذا كنت مثل معظم الناس، فإنك على الأرجح تقوم بهذه الأمور بدافع الالتزام أو الاستياء أو الخوف من أنه إذا لم تفعلها، فلن يقوم بها أحد.

من خلال القيام بما تقوم به من أمور، أو إضافة أعمال بسيطة نابعة من اللطف من دون هذا الدافع القائم على «المعاملة بالمثل» في نموذج 50/50، يمكنك وحدك تغيير الثقافة الأساسية لزواجك - يمكنك أن تشعل روحاً معدية من السخاء تستطيع جعل شريك حياتك أكثر انخراطاً في العلاقة، بل وربما تجعله أكثر استعداداً للرد بالمثل بسخاء جذري.

تخيل كيف ستكون حياتك إذا أخذت هذه المخاطرة ونجحت. تخيل عالمًا تنقلب فيه عقلية علاقتك من: «ماذا يمكنك أن تفعل من أجلي؟» إلى «ماذا يمكنني أن أفعل من أجلك؟»

تخيل كم ستقل الخلافات بينكما وتخيل كم ستشعر بتحسن نفسي ورضا وتخيل كم ستزداد محبتك وتقديرك لشريك حياتك. إنه تحول يغير الحياة، ولهذا السبب نعتقد أن تجربة السخاء الجذري تستحق المخاطرة.

التحول نحو السخاء الجذري

قولك إنك تريد أن تكون أكثر سخاءً بشكل جذري يشبه قولك إنك تريد أن تشرب المزيد من الماء - إنه مفيد، ولكنه لا يجيب عن سؤال أساسي: كيف؟ كيف يمكنك التحول إلى السخاء الجذري عندما تكون في عجلة من أمرك للخروج صباحًا أو تشعر بالإرهاق بعد يوم عمل شاق؟

فيما يلي أسلوبان يساعدانك على تحقيق هذا التحول:

التحول السهل

هذه الخطوة مثالية للانتقال من التجربة العادية للحياة اليومية إلى عقلية السخاء الجذري.

الخطوة 1: لاحظ نفسك (في نموذج 80/20 أو نموذج 50/50).

الخطوة 2: فكر في نفسك، «نموذج 80/80» أو «السخاء الجذري».

في الخطوة الأولى، عليك أن تنتبه عندما تجد نفسك عالقًا في العقلية القديمة لنموذج 80/20 أو نموذج 50/50، أما في الخطوة الثانية، أعط نفسك إشارة ذهنية بسيطة للتغيير

من خلال التفكير في « عقلية 80/80 » أو «السخاء الجذري». يساعدك ترسيخ هذه الفكرة في ذهنك على إعادة توجيه تركيزك نحو السخاء الجذري.

التحول الصعب

الآن نأتي إلى الخطوة الأصعب، وهي التحول من حالة الضغط أو الغضب أو الاستياء إلى السخاء الجذري. إنها تسمى «التحول الصعب» لأنها تتطلب الانتقال من أحد طرفي الطيف العاطفي إلى الطرف الآخر - من أعماق الاستياء إلى قمم السخاء الجذري.

الخطوة 1: لاحظ نفسك (في نموذج 80/20 أو نموذج 50/50).

الخطوة 2: التقط ثلاثة أنفاس عميقة.

الخطوة 3: فكر في نفسك، «عقلية 80/80» أو «السخاء الجذري».

الفرق الرئيسي هنا هو الخطوة الثانية. عندما تكون مضطربًا بالغضب أو الانزعاج أو الخوف، من الضروري إدخال وقفة قصيرة - لتسمح لهذه المشاعر بالمرور والهدوء قبل أن تخطو نحو السخاء الجذري.

حان الوقت الآن للمضي خطوة أبعد إلى السخاء الجذري خطوة - ليتجسد في أفعالك ورؤيتك وكلماتك داخل الزواج.

الفصل 5 : المساهمة - ما الذي تقدمه

في عام 1994، كان «روب إزرائيل»، الشريك المؤسس لشركة دوك بوبكورن، أكبر سلسلة متاجر لبيع الفشار بالتجزئة في العالم، يواجه مشكلة، لكنها لم تكن تتعلق بالفشار أو بالأعمال التجارية. كانت مشكلته تتعلق بالعلاقات الشخصية.

بعد خطوبة استمرت ثلاث سنوات، تزوج «روب» وعاش مع شريكة حياته، لكن الأمور لم تسر كما كان يتوقع. ففي إحدى الأمسيات، عندما عاد من العمل، ولم يجد زوجته في الشقة تصاعد لديه شعور بالخوف وعدم الرضا وتحول إلى غضب. جلس على الأريكة تلك الليلة وهو يشعر بالاستياء، متسائلًا في داخله: لماذا ليست هنا؟ لماذا هذه الفوضى؟ لماذا لا نتواصل بشكل أفضل، أو نكون أكثر قريبًا ومرحًا؟

ومع ازدياد توتر «روب»، بدأ يضع خطة ذهنية للهجوم. وفكر في كل ما يود قوله لها عند عودتها، وركز على كل الطرق التي يمكنه بها إلقاء اللوم عليها. ومع ذلك، ففي تلك اللحظة، مر «روب» بما وصفه بـ«لحظة صوت من السماء». وكان سؤالًا ظهر في ذهنه فجأة:

«حسنًا... ماذا فعلت من أجلها؟».

جلس وتأمل وشعر بالدهشة من بساطة السؤال، وأكثر ما أدهشه أنه لم يكن لديه إجابة جيدة. وفي الواقع، لم يستطع حتى تذكر آخر مرة بذل فيها جهدًا كبيرًا لفعل شيء كريم أو مبهج لإسعاد زوجته. وفي تلك اللحظة، أدرك أنه كان يتوقع منها كل شيء - الحب والدعم والألفة والتواصل - دون أن يقدم الكثير في المقابل.

استلهاً من هذا الإدراك، غادر «روب» الشقة في تلك الليلة في مهمة خاصة، فقرر أن يفاجئ زوجته بعشاء رومانسي يحتوي على كل ما تحبه. وتوجه إلى متجرها الكوري المفضل في شارع قريب من شقتهم في نيويورك واشترى كل ما تحبه، ثم بينما كان في

طريقه إلى صندوق الدفع، دخلت زوجته المتجر، وعندما رأته «روب» هناك يشتري كل أطعمتها المفضلة لعشاء رومانسي في وقت متأخر من الليل، ذابت مشاعرها. كانت هذه لحظة غيرت مسار علاقتهما، وفتحت الباب لمزيد من التواصل والحب والألفة. كما قال «روب»: «تعلمت في تلك اللحظة أنني حصلت على كل ما أريده عندما قدمت كل ما أريده». حتى إنه ابتكر عبارة تعبر عن هذا الدرس: «افعل ما تسعى إليه، واحصل على ما تتمناه».

قصة «روب» هي قصة عن المساهمة، وهي العنصر الأول من عناصر السخاء الجذري. وتذكرنا بأن المساهمة بشكل سخي وجذري لا تتطلب أن تكون فائقة أو استثنائية أو مكلفة. ليس عليك مفاجأة شريكك برحلة إلى فيجي أو سيارة جديدة أو تذاكر حفل مع تصريح دخول خلف الكواليس. في الواقع، بعض أكثر الأفعال تأثيرًا تأتي من تحويل شيء عادي مثل إفطار صباحي أو عشاء متأخر، إلى فرصة غير متوقعة للعطاء.

كيفية المساهمة

لكل عمل من أعمال المساهمة وجهان، وكلاهما يحدد ما إذا كان يعتبر عملاً نابغًا عن الحب أم مجرد خطوة في لعبة الأخذ والعطاء لتحقيق الإنصاف. هناك ما تفعله - العشاء الذي تطبخه أو البطاقة التي تكتبها أو الرسالة النصية التي ترسلها، ثم هناك كيفية فعله - العقلية الداخلية التي تحفز هذا الفعل.

من المغربي أن نعتقد أن ما تفعله هو الجزء الأهم في معادلة المساهمة، ومن الصحيح أن يكون للمساهمة بالطرق الصحيحة عبر أفعال ماهرة، أهميتها (هناك المزيد عن ذلك في القسم التالي)، لكن كيفية مساهمتك - العقلية التي تدفعك إلى التصرف - لها تأثير أكبر على طريقة تلقي كلا الطرفين لهذه الأفعال.

لفهم قوة العقلية، تأمل المهمة الزوجية التقليدية المتمثلة في غسل الأطباق. يمكن تنفيذ هذا الفعل نفسه للمساهمة بثلاث طرق مختلفة، وكل واحدة منها تغير تمامًا أجواء العلاقة الزوجية.

الطريقة الأولى هي طريقة 80/20، وتغسل بها الأطباق لأنك، على الأرجح، الزوجة، وهذا هو دورك، أما الطرف الآخر، فيذهب لمشاهدة التلفاز أو قراءة الجريدة المسائية. لماذا؟ لأن غسل الأطباق ليس جزءًا من دوره. وبهذا، يكون لمن يغسل الأطباق من فتات العيش وبقع الكاتشب توجهاً ذهنيًا فحواه: «هذا ما عليّ فعله، إنها وظيفتي».

الطريقة الثانية هي طريقة 50/50، وتغسل بها الأطباق لأن دورك قد حان، وليس لأنها وظيفتك. فعلى أية حال، شريك حياتك هو شريك مساو لك بنسبة 50/50، ويمكنه بسهولة القيام بالمهمة. أنت تغسل الأطباق إما لأن دورك قد حان، وإما لأن شريك حياتك تخلف عن القيام بدوره. وفي كلتا الحالتين، تجد نفسك ممسكًا بالإسفنجة وأنت تفكر قائلاً: «لماذا أغسل الأطباق مجددًا؟ إنها المرة الثالثة على التوالي»، أو «هذا ليس عدلاً. في كل مرة تطبخ، تترك لي ثلاثة أضعاف كمية الأطباق لأغسلها»، أو «لحسن الحظ، ليس دوري غداً».

الطريقة الثالثة هي طريقة 80/80، وبها تغسل الأطباق لأن هذا الفعل أشبه بهدية لك، الفعل نفسه لم يتغير، فما زلت تغسل الأطباق، ولكن طريقة قيامك بهذا تختلف تمامًا. في هذا العالم، غسل الأطباق ليس ديبًا منزليًا أو ورقة مساومة لتحصيلها لاحقًا. إنه مثال حي على قاعدة 80/80. إنه هدية، عمل خدمي يقدم من دون شروط ومن دون توقع الحصول على شيء مقابله.

بالطبع، أنت إنسان، ما يعني أنك قد لا تتمكن من الحفاظ على هذه العقلية النبيلة في غسل الأطباق طوال الوقت، ولكن عندما تفقدها، عندما تعود إلى عقلية 50/50 التي تسعى لتحقيق الإنصاف، تلتقط نفسك وتعود إلى السخاء الجذري بأفكار مثل: «شريكى يبدو متوترًا جدًا الليلة. أتساءل ما الذي يمكنني فعله لدعمه أكثر» أو «نحن فريق واحد هنا. غسلنا للأطباق يساعدنا نحن الاثنين».

هذا التحول في العقلية له تأثيران قويان. التأثير الأول هو أنه معدٍ، أعمال المساهمة العادية التي تنفذ بسخاء جذري تخفف من استياء شريك حياتك. إنها مثل تموجات على سطح بركة، تنشر روح السخاء الجذري في كل النظام الأسري، كما قال لنا أحد الرجال: «دائمًا ما نحاول أنا وزوجتي أن نفكر ويقول الواحد منا لنفسه: 'ما الذي يمكنني فعله للمساعدة؟' وعندما يتبنى الجميع هذا التوجه، يصبح معديًا - وحتى الأطفال يلاحظونه ويشعرون بالإلهام بسببه».

التأثير الثاني لهذا التحول في العقلية هو أنه شخصي، فهو يحول تجربتك في الزواج. حتى لو لم يلاحظ شريكك أنك تنظف الفتات من الأرض أو تدفع فاتورة الكهرباء أو تنظم مواعيد اللعب، فإن عقليتك الكريمة جذريًا تغير تجربتك لهذه الأعمال اليومية. فهي تذيب استنزاف الطاقة الداخلية الناجم عن الاستياء، وتستبدله باللطف والحب.

المغزى هنا هي أن قوة المساهمة تتجاوز بكثير ما تفعله. القوة الحقيقية لهذه الأعمال تنبع من كيفية قيامك بها، ومن القيام بها بعقلية السخاء الجذري.

ماهية المساهمة

تحدد كيفية مساهمتك الوتيرة والإيقاع، لكن هذا لا يعني أن ما تفعله غير مهم. إذا لم يكن مهمًا حقًا، فبإمكانك تحقيق السعادة الزوجية عبر أعمال سخية ولكن عشوائية تمامًا: مثل القيام بحركات هوائية في الممر الساعة السادسة صباحًا أو تلميع كل مقابض الأبواب في المنزل أو طلاء الحجارة في ممر منزلك بلون وردي فاقع.

قد يحب بعض شركاء الحياة تلقي هذه الهدايا، لكن معظمهم لن يفعل ذلك، ولهذا السبب فإن عقلية السخاء الجذري أساسية، ولكن من المهم أيضًا أن تتماشى أفعالك مع الأشياء التي تبعث السرور أو المفاجأة أو الدعم لشريك حياتك.

فكر في هذا الأمر على أنه فهم «خريطة السخاء الجذري» لشريك حياتك. هذه الخريطة ترشدك إلى ما يجب فعله وما لا يجب فعله عند تقديم مساهماتك. من المهم فهمها، لأن الأعمال نفسها التي تُستقبل بحب وتقدير من شخص قد تُستقبل بالضيق والانزعاج من شخص آخر.

تأمل مثلًا إعطاء شريكك قبلة على الجبين. أخبرنا أحد الأزواج بأن هذه كانت ذروة أفعال السخاء الجذري، فعندما يعطي الزوج زوجته قبلة على الجبين، تشعر بالدعم والترابط، لكن امرأة أخرى أوضحت لنا أنها تشعر بالإهانة من هذه القبلة وتشعر كأنها طفلة، وقالت: «أخبرت زوجي بأنه إذا أراد تقبيلي على الجبين، فعليه أن يكون مستعدًا لتلقي لكمة في معدته».

لهذا السبب، فإن فهم خريطة السخاء الجذري لشريك حياتك أمر ضروري. فقد يمثل الفرق بين الترابط والإحباط، أو حتى بين التقدير والانتقاد.

كيف يمكنك فهم خريطة السخاء الجذري لشريكك بشكل أفضل؟ وكيف يمكن لشريك حياتك أن يفهم خريطةك؟ يمكنك البدء بمراجعة المجالات الخمسة الرئيسية للمساهمة التي حددها الكاتب والمعالج الزوجي «جاري تشابمان». أثناء قراءتك هذه القائمة، اسأل نفسك: أي من هذه الأعمال يجعلني أشعر بقرب أكبر من شريك حياتي وأي منها ليس له تأثير أو ربما يبعدني عن التواصل؟

• **كلمات التعزيز:** هي كلمات تشجيع أو تقدير. كأن يمنحك شريكك إطراء أو بطاقة أو عبارة «أحبك» تهمس في أذنك أو رسالة نصية مليئة بالحب.

• **وقت الجودة:** هو الوقت الذي تقضونه معًا عندما يمنحك شريك حياتك انتباهه الكامل. يحدث ذلك عندما تخرجان في موعد ليلي أو تتجولان في الحي أو تسافران معًا أو حتى عندما تتناولان وجبة من دون استخدام الأجهزة الإلكترونية.

•**تلقي الهدايا:** لا يتعين على الهدايا أن تكون باهظة الثمن. المهم هو الفكرة، كأن تتلقى زهورًا أو صندوق شيكولاتة أو رسمة أو كتابًا أو حتى حجرًا مميزًا وجده شريك حياتك في الحديقة.

•**الأعمال الخدمية:** هي الأعمال التي تساعدك على الاسترخاء والشعور بالدعم وأنت مرئي، كأن يقوم شريك حياتك بصيانة السيارة أو تمشية الكلب أو طي الغسيل أو توصيل الأطفال إلى تدريبات البيسبول أو إزالة الشعر المتشابك من مصرف الحمام.

•**اللمسة الجسدية:** تحدث عندما يمسك شريك حياتك يدك أو يمنحك عنقًا صباحيًا دافئًا أو تدليكًا غير متوقع للظهر. 1

استخدم هذه القائمة لبدء محادثة مع شريك حياتك. بمجرد أن تحدد وتشارك المجالات التي تقودكما إلى مستويات أعمق من التواصل، ستحلمان معًا سر المساهمة. يمكنك الآن الجمع بين عقلية السخاء الجذري (الكيفية) مع أفعال مساهمة مصممة خصيصًا لخريطة السخاء الجذري لشريك حياتك (ما الذي تفعله). هذا هو النهج الذي استخدمه «روب» في بداية الفصل لمفاجأة صديقته بعشائها المفضل. إنه النهج الذي يمكنك استخدامه في أي وقت للانتقال من نموذج 50/50 إلى نموذج 80/80.

الدفع نحو نموذج 80/90

في عالم مثالي، سيتخذ كل منكما أنت وشريكك أسلوب المساهمة بنمط 80/80 بالحماس نفسه. ومع ذلك، فإن معظم الأزواج لا يعيشون في هذا العالم المثالي، بل يعيشون في عالم زواج يكتشف فيه أحد شريكي الحياة طريقة تجديد التأمين على المنزل والسيارة، بينما يفكر الآخر فيما إذا كان سيشاهد برنامج أمريكيان أيدول أو برنامج مانداي نايت فوتبول.

لذا، يجدر التفكير قائلًا لنفسك: ماذا تفعل إذا استمرت المساهمة من طرف واحد؟ ماذا لو كان أحد شريك الحياة يساهم أكثر بكثير من الآخر؟ في كثير من العلاقات، هناك شريك

يساهم بشكل مفرط وآخر يساهم بشكل أقل. هناك من يبذل جهدًا أكبر ومن يبذل جهدًا أقل. وكما أظهرت الإحصائيات، ففي الحياة الزوجية، تميل النساء إلى لعب دور المساهم المفرط بينما يميل الرجال إلى دور المساهم الأقل.

هذه الحقائق الصارخة عن وضعنا الثقافي الحالي تعني أن روح نموذج 80/80 للمساهمة والسخاء الجذري قد تحتاج إلى تعديل في بعض العلاقات، وهنا يأتي دور الدفع نحو 80/90.

إذا كنت مثل معظم الأزواج، فمن المحتمل أن هناك حاجة إلى عمل إضافي لفك عقدة عدم المساواة المتراكمة عبر آلاف السنين من العلاقات غير المتكافئة، ومن هنا تأتي فكرة الدفع نحو 80/90: لا يزال شريك الحياة المساهم بشكل مفرط يستهدف نسبة 80%، ولكن الشريك المساهم بشكل أقل يدفع نفسه أكثر ليصل إلى شيء أقرب إلى 90%.

هذا الدفع لا يعفي الشريك المساهم بشكل مفرط (عادةً المرأة) من مسؤولياته، فلا يزال يسعى لتجاوز نسبة 50% وبناء عقلية السخاء الجذري، لكنه أيضًا تذكير شبه خفي للشريك الأقل مساهمة بأن يمد حدود سخائه ليصل إلى أبعد ما يمكن، لتقليص فجوة المساهمة بينهما.

سواء كنت تطمح للمساهمة بعقلية نموذج 80/80 أو نموذج 80/90، فإن الخطوة التالية هي تحويل هذه الأفعال السخية الجذرية إلى عادات يومية - وإدخال روح 80/80 حتى في أكثر تفاصيل الحياة اليومية بساطة.

إليك كيفية القيام بذلك.

كما رأينا، هذه الأفعال البسيطة ستجعلك تشعر بالسعادة وتخفف من استيائك وتقربك من شريك حياتك، بينما تحقق التأثير نفسه عليه.

وهكذا تدخل دوامة السخاء الصاعدة، إنها الخطوة الأولى للانتقال من عالم 50/50 المليء بالصراعات إلى هذا العالم الجديد الأكثر حياة، عالم 80/80.

الفصل 6 : التقدير - ما تراه

الساعة الآن الثامنة والنصف مساءً في ليلة خميس. تعود «إيمي» إلى منزلها بعد قضاء ليلة نادرة مع أصدقائها في أحد المطاعم المحلية. تدخل من الباب لتجد نفسها أمام مشهد يعج بالفوضى المنزلية المطلقة، حوّل زوجها وطفلاها أريكة غرفة المعيشة إلى قلعة ضخمة مصنوعة من البطانيات، صناديق البيتزا المليئة بالشحوم والأطباق المتسخة تملأ حوض المطبخ والأسطح المحيطة، أزياء القراصنة وفساتين الأميرات متناثرة في كل مكان على الأرض.

وبينما تكاد تتعثر بحافلة ألعاب صغيرة مرمية في الممر، تجتاح «إيمي» موجة من الغضب. هذا المشهد الفوضوي هو مجرد تذكير آخر بعجز زوجها «مايك» عن تنظيف المكان وسلوكه المعتاد بعدم تحمل المسؤولية، إذا كانت صادقة مع نفسها، فستجد أن لمسات خفية من الغيرة تغذي أيضًا نيران استيائها. تتساءل في قرارة نفسها: «لماذا يحصل دائمًا على فرصة أن يكون الشخص المرح؟ لماذا لا أستطيع أنا الاستمتاع بليلة كهذه، ألهو مع الأطفال وأدع شخصًا آخر ينظف من بعدي؟»

وبعد أن انتهت من ترتيب الفوضى، وفي وقت متأخر من تلك الليلة، عندما كان الأطفال قد ناموا، واجهت «إيمي» زوجها قائلة: «غبت عن المنزل لمدة ثلاث ساعات فقط، فحولته إلى فوضى عارمة. هذا ليس عدلاً!»

على الجانب الآخر من المدينة، وفي صباح اليوم التالي في تمام العاشرة والنصف، كانت «إلينور» عائدة إلى منزلها بعد جلسة تمرين صباحية في إستوديو اليوجا مع إحدى صديقاتها. ففتحت الباب لتواجه مشهدًا مماثلًا من الفوضى المنزلية؛ قلعة البطانيات والأطباق المتسخة وأزياء الأطفال المبعثرة في كل مكان. من الواضح أن زوجها «ستيف»

وأطفالهما قد أمضوا وقتًا ممتعًا، على الرغم من أنهم تمكنوا بطريقة ما من تحويل المنزل بأكمله إلى فوضى غير مسبوقه.

وكما حدث مع «إيمي»، شعرت «إلينور» في البداية بموجة من الغضب، لكن سرعان ما طغى عليها شعور مختلف تمامًا؛ شعور بالامتنان. كانت ممتنة لوجود زوج مستعد لقضاء وقت مع أطفالهما بينما تستمتع بجلسة يوجا صباحية في عطلة نهاية الأسبوع، ممتنة لأنهم، على الرغم من تركهم المنزل في حالة فوضى، فمن الواضح أنهم قضوا وقتًا ممتعًا معًا.

لذلك، وبعد لحظات فقط من دخولها المنزل، قالت بابتسامة: «يا إلهي! يبدو أنكم استمتعتم كثيرًا! ما رأيكم أن نحول تنظيف المكان إلى لعبة، حتى نتمكن من الذهاب إلى الحديقة بعد الظهر؟». وفي تلك الليلة، بينما كانت تستلقي بجانب زوجها في السرير، قالت له: «أحب الطريقة التي تضي بها المرح والمغامرة على حياة أطفالنا.» ثم أضافت: «سيكون من الرائع لو تمكنت أنت والأطفال من ترتيب المكان قبل عودتي في المرة القادمة.»

كلتا المرأتين، «إيمي» و«إلينور»، عادت إلى المشهد الفوضوي نفسه، ومع ذلك، كانت ردود أفعالهما مختلفة تمامًا. بالنسبة لـ«إيمي»، رأت هذا المشهد من خلال عدسة الإنصاف الصارم 50/50. بالنسبة لها، كانت هذه الفوضى تذكيرًا إضافيًا بعجز زوجها عن تحمل المسؤولية وإدارته لأمر المنزل، أما «إلينور»، فقد رأت المشهد نفسه من خلال عدسة السخاء الجذري 80/80. بالنسبة لها، كانت هذه الفوضى دليلاً على قدرة زوجها الفريدة في إدخال روح المرح والمغامرة إلى حياة أطفالهما.

إذن، لماذا ترى «إيمي» مشكلات، بينما ترى «إلينور» أسبابًا للتقدير؟ كل ذلك يعود إلى العقلية. كل واحدة منهما تنظر إلى عالم زواجها من خلال عدسة مختلفة تمامًا، ما يؤثر بشكل كبير على تفسيرها لكل ما يقوله أو يفعله زوجها، أو ما يفشل في القيام به.

هذا هو تأثير العقلية. قد يبدو الأمر دقيقًا، لكن ما تختار رؤيته في زواجك يصعب تجربتك للحياة المشتركة بينكما. يمكن لهذه العقلية أن تحول كل لحظة يقظة إلى سيل لا ينتهي من الأسباب للشعور بالغضب أو الاستياء أو الإحباط، لكن لها القدرة أيضًا على تحويل كل لحظة إلى فرصة لرؤية نقاط القوة والرؤى والمساهمات الفريدة لشريك حياتك.

هذا هو العنصر الثاني من عقلية السخاء الجذري: ما تراه. إنه ما يحدث عندما نسمح لأنفسنا بتجاوز الطريقة العادية التي نرى بها شريك حياتنا، وعندما ننظر إليه من منظور السخاء الجذري، إنها ممارسة التقدير.

علم التقدير في الزواج

لماذا تعتبر القدرة على تغيير ما تراه فعالة للغاية؟ قضى «جون جوتمان»، أحد أبرز الباحثين في مجال علم الزواج، عقودًا في استكشاف هذا السؤال. في الواقع، حوّل «جوتمان» ما يبدو أنه فن غامض للحب والسخاء إلى علم ملموس ودقيق من خلال ما يطلق عليه فريقه «مختبر الحب».

في مختبر الحب لـ«جوتمان»، يجري تحويل الأزواج العاديين إلى «فئران مختبر» لدراسة الزواج، حيث يسجل الباحثون مناقشة الأزواج حول خلافاتهم بشأن المال أو العلاقة الحميمة أو الأعمال المنزلية، وكل ذلك أثناء توصيلهم بأجهزة استشعار وأقطاب كهربائية.1 قد يبدو هذا كأنه عرض واقعي غريب الأطوار، ولكنه ساعد في تسليط الضوء على سؤال حير الباحثين في الزواج لعقود: لماذا يزدهر بعض الأزواج بينما يكافح آخرون من أجل البقاء؟ أو كما يصف «جوتمان»، لماذا هناك أزواج «أساتذة» وأزواج «كوارث»؟2

تكمن الإجابة التي استُخلصت من ثلاثين عامًا من الأبحاث المكثفة، فيما رأيناه مع «إيمي» و«إينور»: الأزواج السعداء يرون الأمور بشكل مختلف. وفقًا لـ«جوتمان»: «هناك عادة ذهنية يتمتع بها الأزواج الأساتذة، وهي أنهم يمسخون البيئة الاجتماعية بحثًا عن أمور

يمكنهم تقديرها وشكر شريك حياتهم عليها. فهم يبنون ثقافة من الاحترام والتقدير بشكل مدروس».3 بمعنى آخر، ينظر الأزواج السعداء إلى عالم زواجهم من خلال عدسة التقدير.

حوّل «جوتمان» هذه المهارة التي يتمتع بها الأزواج الأساتذة إلى معادلة بسيطة: 5 إلى 1. يتمتع الأزواج المزدهرون بخمسة تفاعلات إيجابية مقابل كل تفاعل سلبي. ومقابل كل انتقاد أو إهانة أو شكوى، يعبر هؤلاء الأزواج عن خمس كلمات مديح أو تقدير أو قبلة أو لمسة لطيفة. بعض الأزواج يأخذون هذا إلى مستوى أعلى، حيث يتفاعلون بنسبة 20 إلى 1 من التفاعلات الإيجابية مقابل السلبية، مثل أبطال أولمبيين في الزواج.4

على النقيض، ينظر الأزواج التعساء إلى شركاء حياتهم بطريقة مختلفة تمامًا، فهم لا يبحثون عن أشياء يمكنهم تقديرها في بعضهم بعضًا، بل يمسخون كل لحظة بحثًا عن أخطاء يرتكبها شركاء حياتهم. وعندما يحدث ذلك - عندما يتأخر شركاء حياتهم عن الموعد أو ينسون شراء الحليب في طريق عودتهم أو لا يفون بوعوده - يكونون مستعدين لتوجيه الانتقادات أو التصرفات العدوانية السلبية أو السخرية.

ولهذا السبب، يدعي «جوتمان» وجود قدرة مذهلة تصل إلى أكثر من 90% في التنبؤ بما إذا كان الزوجان سيتطلقان.5 لا يتعلق الأمر بما يتشاجران عليه ولا بعدد مرات ممارستهما العلاقة الحميمة ولا ما إذا كانا غنيين أم فقيرين. المهم هو هذا «المناخ الخفي» للتفاعل بينهما. إذا استطاع الزوجان التعافي من النزاعات عبر إعادة توجيه انتباههما نحو التقدير والحب، فسيستمر زواجهما، أما إذا علقا في دوامة من النقد والانسحاب واللامبالاة، فمصيرهما الطلاق أو حياة طويلة من التعاسة المزمنة.

التهديد البدائي للتقدير

لماذا إذن لم نستطع جميعًا تبني رؤية الزواج من خلال عدسة التقدير؟ لماذا ترى الأغلبية العظمى من الأزواج تصرفات شريك حياتهم عبر عدسة أكثر سلبية؟ لماذا يبدو أننا نميل تلقائيًا إلى الانتقاد والحكم بدلًا من الامتنان والتقدير؟

لا تكمن المشكلة في أننا غير ناضجين أو صغار النفوس أو أننا جاحدون عن قصد، بل في أن أدمغتنا مبرمجة على هذا النحو.

خلال الثلاثين عامًا الماضية، توصل علماء الأعصاب وعلماء النفس التطوري إلى إدراك أن الدماغ البشري ليس مهياً لرؤية الحياة من خلال عدسة إيجابية مليئة بالتقدير، بل هو مبرمج للتركيز على السلبيات - لخوض الحياة بعقلية أكثر تشاؤماً ومليئة باليقظة والقلق. يطلق الباحثون على هذا التحيز العقلي اسم انحياز السلبية.6

السبب وراء هذه السمة التكيفية واضح نسبيًا. ففي العصور البدائية، عندما كنا نسطاد الطعام في السافانا باستخدام الصخور الحادة والفؤوس الحجرية، كان العيش في حالة من القلق المستمر أكثر فائدة من الاستمتاع بنعيم الامتنان والتقدير. بالتأكيد، قد يكون من الجميل أن تقدر شريك حياتك على حياكته عباءة جديدة لك من جلود الحيوانات لتحملك من البرد، لكن البقاء في حالة تأهب وقلق، مع تفحص البيئة المحيطة بحثًا عن التهديدات المحتملة، هو ما كان يحافظ على حياتك. كانت هذه العقلية هي التي جعلتك منتبهًا للنمر ذي الأسنان الحادة المتربص خلف الشجيرات أو للأفعى السامة التي تتسلل إلى كهفك أو للجفاف الوشيك الذي يهدد بمحو قرينتك بأكملها.

نحن نشتكى من الكثير من الأمور هذه الأيام: ضيق الوقت والعمل لساعات طويلة ومشاهدة اللحظات المثالية للآخرين على وسائل التواصل الاجتماعي، لكن لدينا رفاهية غير مسبوقة في القلق بشأن أشياء لا تشكل أي خطر حقيقي على بقائنا الأساسي، مثل سبب عدم قدرة شريك حياتنا على تحميل غسالة الأطباق بشكل صحيح، أو سبب عدم كونه في الحالة المزاجية المناسبة بعد مشاهدة برنامج الرقص مع النجوم ليلة الأربعاء. هذا هو التناقض الذي يعيشه الإنسان في عصرنا الحديث. فقد تطورت ثقافتنا وتقنياتنا بل وحتى مؤسسة الزواج نفسها، بسرعة هائلة خلال الستة آلاف سنة الماضية أو نحو ذلك، ولكن أدمغتنا لم تتغير كثيرًا على الإطلاق، فهي لا تزال مبرمجة لعصور ما قبل التاريخ.

وهذا ما يجعل العيش بعقلية التقدير أمرًا صعبًا للغاية. فنحن نعمل ضد بيولوجيتنا العصبية، ونواجه باستمرار حقيقة أن حالتنا الافتراضية هي رؤية فوضى الحياة على أنها تهديد، كما فعلت «إيمي» في بداية الفصل. وعلى الرغم من أنه لم يمت أحد قط بسبب انهيار حصن بطانيات في غرفة المعيشة، فإن أجسادنا تتفاعل مع هذه الأنواع من التهديدات المنزلية بفيضان من هرمونات التوتر، مما لا يضر فقط بعلاقاتنا الزوجية ولكنه أيضًا سبب رئيسي للحالات الصحية المرتبطة بالتوتر مثل السكري والقلق والاكتئاب والتدهور المعرفي.7

يساعدنا علم النفس التطوري في تفسير السبب الذي يجعلنا، على الرغم من معرفتنا بفوائد التقدير، وعلى الرغم من اقتناعنا بأن نسبة «جوتمان» 5 إلى 1 هي الطريق إلى حياة زوجية أفضل، نجد أن بيولوجيتنا تمارس جذبًا مستمرًا في الاتجاه المعاكس.

هذه هي الأخبار السيئة، أما الأخبار الجيدة فهي أن هذه الحقائق حول تكويننا البيولوجي تساعدنا أيضًا على معرفة الطريق للخروج من هذا النمط، وتعطينا مفاتيح كيفية خلق رؤية جديدة لعالم الزواج من خلال عقلية التقدير.

كيف نرى التقدير

نظرًا لأننا جميعًا نعمل ضد بيولوجيتنا الطبيعية، فإن التعبير عن التقدير عندما نشعر بالإلهام لا يكفي. لا يمكنك انتظار التقدير ليحدث بمحض المصادفة بل عليك أن تصنعه بنفسك. ببساطة، الطريقة المتبعة لعكس تأثير بيولوجيتنا هي بناء مهارة التقدير بالطريقة نفسها التي تبني بها أي عادة أخرى، مثل تنظيف أسنانك بالخيط أو التطوع مرة شهرًا في مأوى محلي للمشردين أو حضور صف بيلاتيس في السادسة صباحًا ثلاث مرات أسبوعيًا.

إنها الطريقة ذاتها التي نتبعها مع مفهوم المساهمة. فالهدف هو تحويل هذه الطريقة الجديدة لرؤية الزواج إلى عادة منتظمة، شيء يحدث بشكل شبه تلقائي. عندما نفعل ذلك، يتضح أن هاتين العادتين تعملان معًا، تمامًا مثل تقنية «النداء والاستجابة» المستخدمة

منذ القدم في الموسيقى الكلاسيكية والبلوز والجاز والموسيقى الشعبية. على سبيل المثال أغنية البيتلز «مع القليل من المساعدة من أصدقائي». عندما يغني الجميع «Do You need anybody?» هل تحتاج إلى أحد؟»، يكون ذلك هو النداء، وعندما يغني «رينجو ستار» I just need someone to love» أنا فقط بحاجة إلى شخص يحبني»، فهذه هي الإجابة.

يفعل الأزواج السعداء الشيء نفسه تمامًا. عندما يقدم أحدهم مجاملة على العشاء أو يترك بطاقة على الطاولة بجانب السرير أو يرسل رسالة نصية مليئة بالمشاعر، يكون هذا هو النداء. إنه أحد تلك اللحظات السحرية التي تعكس مساهمة سخية للغاية. إنه فعل مدفوع برغبة في العطاء، لكنه أيضًا يتطلع إلى استجابة ما.

التقدير هو الاستجابة. وهو الطريقة التي نضع بها «التناغم» في الزواج. عندما يقوم أحد الشريكين بترتيب السرير أو يهتم بطفل مريض أو يبذل جهدًا خاصًا للآخر، يكون التقدير هو رؤية هذه المساهمات والاعتراف بها. إنه قولك لشريك حياتك: «أنا أراك وأرى سخاءك وأرى كم تحاول، وأقدر اهتمامك الكبير».

الزواج من دون تقدير يشبه نداء بلا استجابة. كما قال لنا أحد الأزواج: «مع اقتراب الصيف وازدحام المخيمات، قضيت الأسبوعين الماضيين في حجز مخيم طوال الصيف لطفلينا، وما زلت أنتظر كلمة شكر. إنها مسألة صغيرة، لكنها تعني الكثير بالنسبة لي». هذه هي أصوات النداء بلا استجابة، أصوات المساهمة غير المرئية وغير المُقدرة.

لذلك، فإن المساهمة والتقدير يسيران معًا. عندما يتحول كلاهما إلى طقوس يومية في منزلك يعزز كل منهما الآخر ويخلقان جوًا جديدًا من التواصل وعقلية جديدة من السخاء الجذري، 80/80.

التحدي وقوة العيش بعقلية التقدير

عندما تبدأ في بناء عادة رؤية الحياة من خلال عدسة التقدير، قد تواجه تحديًا شائعًا: نسيان القيام بذلك. قد تصبح الحياة فوضوية مثل عندما يتقيأ طفلك في المقعد الخلفي للسيارة، أو تلغي المربية خططها في الليلة التي تسبق عطلة مدرسية لتذهب في رحلة تخييم غير متوقعة، أو تكتشف نوعًا جديدًا من العفن يعيش في قبو منزلك. عندما تحدث مثل هذه الأمور، قد تنسى سريعًا كل ما يتعلق بالسخاء والتقدير.

للتغلب على هذا التحدي، يمكن الاستفادة من علم تكوين العادات عبر إعداد تذكير منتظم - إشارة تساعدك على تذكر التعبير عن التقدير. على سبيل المثال، يستخدم زوجان وقت العشاء كإشارة، ويبدآن الوجبة بالتعبير عن التقدير لبعضهما بعضًا. وبالنسبة لأزواج آخرين، يعتبر الوقت الذي يسبق النوم، حين يكونان مستلقيين في السرير ويستعرضان أحداث اليوم، وقتًا مثاليًا لذلك. تعمل هذه الإشارة مثل منبه حياتي (سنتناول هذا الموضوع بمزيد من التفصيل في الفصل الخامس عشر). إنها تذكير منتظم بمواصلة بناء عقلية التقدير.

لماذا يجب بذل الجهد لبناء هذه العادة الجديدة؟ أخبرنا العديد من الأزواج بأن المكافأة تستحق كل هذا العناء. لنتناول مثال «سوراب» و«أنجاني»، ففي بداية زواجهما، لاحظ «سوراب» قائلاً: «كنت أعتقد أنه في زواج عميق وقوي، لا تحتاج إلى قول 'شكرًا'، لكن إذا كنت صادقًا مع نفسي، أعتقد الآن أنه إذا بذلت جهدًا خاصًا لفعل شيء ما، فإن كلمة 'شكرًا' تعني الكثير. ونظرًا لأن لدي كبرياء، وكأي إنسان آخر، فإن هذا التعبير عن التقدير يمنحني شعورًا بالاعتراف بما فعلته - سواء كان موعدًا خاصًا أو لحظة مميزة أو حتى شيئًا قلته. إنه يعني شيئًا، إنه مهم».

توافق زوجته «أنجاني» على ذلك. فقد قالت لنا: «أنا أعلم أنه يراني ويرى مدى جهدي، وهذا مهم جدًا. إنه يعيد شحن طاقتي، نحن ننشغل في القيام بالكثير من الأشياء، لكن عندما يراني ويقدرني، أشعر وكأننا نمسك بأيدينا مجددًا».

في الواقع، كلما تحدثنا مع الأزواج، لاحظنا نمطًا متكررًا. يعمل التقدير والنقد على أنهما ودائع وسحوبات من حساب بنكي عاطفي. شكر شريك حياتك على تخطيط رحلة - هذا

إيداع في الحساب العاطفي، وتقديره أمام عائلتك لتحضير وجبة رائعة - هذا مزيد من المال في الحساب.

أما انتقاد شريك حياتك لأن طريقة تناوله للطعام مزعجة - فهذا سحب صغير من الحساب، اقتراحك أن يذهب شريك حياتك إلى صالة الرياضة مرات أكثر لتخفيف وزنه - هذا سحب آخر، إهانة زكاء شريك حياتك أمام أصدقائك في حفل عشاء - هذا النوع من السحوبات قد يقربك من رصيد صفر.

الرسالة هنا هي أن التقدير والنقد إما يبنيان أو يهدمان «صافي قيمة» علاقتك. إذا عشت بعقلية النقد واللامبالاة والاحتقار، فإن البيانات تشير إلى أنك ستصبح «مفلسًا عاطفيًا». ومع ذلك، بغض النظر عن كونك غنيًا أو فقيرًا ماديًا، إذا تمكنت من بناء عادة رؤية زواجك من خلال عدسة التقدير، ستصبح «ثريًا عاطفيًا».

ومع مرور الوقت، ينمو الفائض في حساب علاقتك لدرجة أنه عندما تأتي الأوقات الصعبة - وكما هي الحال دائمًا ستأتي - يوفر لك هذا الفائض العاطفي وسادة لتتكئ عليها، هذه هي قوة التقدير.

وكما بدأت في بناء عادة تقديم مساهمة سخية واحدة يوميًا في الفصل السابق، ستبدأ الآن في بناء الاستجابة لها: عادة التعبير عن تقدير واحد يوميًا.

الفصل 7 : الإفصاح - ما تقوله

لم يكن «مارك» و«جيل» مجرد زوجين عاديين يفتقران للمعرفة عندما يتعلق الأمر بالزواج، بل كانا خبيرين في الزواج. وقد عمل «مارك» لمدة عشرين عامًا خبيرًا متخصصًا في شؤون الأسرة في إحدى دور العبادة الكبرى. وبالتعاون مع «جيل»، أسسا خدمة زواج ناجحة ساعدت الجميع، من الأزواج الجدد إلى الأزواج الذين كانوا على وشك الطلاق، في تعلم ما أطلقوا عليه «أساسيات الزواج الصحي».

لم يقتصر الأمر على التعليم أو الإرشاد بهذه المفاهيم، بل عاشها أيضًا. وكما قالت «جيل»: «كنا نفعل الكثير من الأشياء الصحيحة ظاهريًا، فقد كنا نخرج في مواعيد ليلية ونقوم برحلات نحن الاثنين فقط، وكنا نعرف لغات الحب الخاصة ببعضنا بعضًا وكنا نعبر عنها بانتظام».

لذا، يمكنك تخيل الذعر وعدم التصديق الذي شعرت به «جيل» عندما وجدت «مارك» ذات ليلة نائمًا على السرير وهو يحمل هاتفه في يده، ولاحظت محادثة نصية على الشاشة تؤكد أسوأ مخاوفها: «مارك» كان يخونها.

في تلك اللحظة، تغيرت حياة «مارك» و«جيل» إلى الأبد. وبعد أسابيع، انتقل «مارك» من المنزل مصممًا على مواصلة العلاقة مع المرأة التي كانت على الطرف الآخر من المحادثة النصية. وقضت «جيل» الأشهر التالية في معاناة عاطفية شديدة.

وفي النهاية، قررا محاولة إصلاح الأمور، وهو جهد استغرق سنوات من البحث عن الذات وعن علاج مكثف للأزواج. ومع ذلك، حتى أثناء بحثهما عن إجابات، لم يتمكنوا من تقديم تفسير واضح لتصرف «مارك». على عكس قصص الخيانة الأخرى، لم يكن هناك سبب واضح - لا تغيير جذري في الحياة ولا فقدان وظيفة ولا وفاة مأساوية ولا تشخيص يغير الحياة. لقد حدث الأمر فحسب.

بعد عامين من الفحص الدقيق للتيارات العاطفية غير المرئية التي أدت إلى خيانة «مارك»، لم يجد سببًا وحيّدًا. وبدلاً من ذلك، وجدا مئات، إن لم تكن آلافًا، من اللحظات الصغيرة من الانفصال التي تراكمت بمرور الوقت مثل «سرطان زواجي». كما لاحظت «جيل»: «عند النظر إلى الوراء، لم تكن الأمور الكبيرة هي التي صنعت الفرق، بل كانت الأشياء الصغيرة؛ أشياء تغلي تحت السطح، أشياء غير ملحوظة وغير معالجة وغير مكتشفة وغير ملموسة».1

بعد سنوات من البحث، اكتشفا أنه إذا كان هناك شيء تسبب في الخيانة، فهو تلك المشكلات الصغيرة التي تضخمت مع مرور الوقت. وكما قال «مارك»: «من خلال كل هذا النضال، تعلمنا مبدأ نسميه التلاشي البطيء. وبدأنا ندرك أن هذا التلاشي البطيء كان دائماً موجوداً، يضعف أساس زواجنا». التلاشي البطيء هو المصطلح الذي استخدمه «مارك» و«جيل» للإشارة إلى التمزقات الصغيرة في التواصل التي تتراكم على مدار سنوات أو حتى عقود. وقد قادهما هذا الفهم إلى تغيير زواجهما من خلال معالجة جميع تلك التمزقات الصغيرة، وشاركا قصتهما في كتابهما 2.No More Perfect Marriages

ما نتعلمه من «مارك» و«جيل» هو أنه بمفردها، لا تُحدث أي من هذه الانقطاعات الصغيرة في الاتصال تأثيراً كبيراً. كل خلاف أو خيبة أمل أو مشكلة ليس لها تأثير يذكر على صحة زواجك، ولكن عندما تتراكم الآلاف من هذه المشكلات بمرور الوقت، قد يكون التأثير كارثياً. وكما لاحظت «جيل» قائلة: «عندما تنفصل قلوبكم بمقدار ربع إنش في كل مرة، فإنكم لا تشعرون بربع الإنش لكن عندما يتراكم ربع بوصة مع آخر ومع آخر ومع آخر، تصبح إنشاً كاملاً ثم أمتاراً ثم كيلومترات من الانفصال».

زخم السخاء الجذري في الزواج

يذكرنا «مارك» و«جيل» أنه لا وجود للكمال في الزواج. قد تبدو هذه النقطة واضحة لكنها تُنسى بسهولة. عندما تتصفح وسائل التواصل الاجتماعي، نادراً ما يجرى تذكيرك بهذه

الحقيقة. بدلاً من ذلك، تترك مع انطباع معاكس - أن الجميع يعيشون في نوع من «يوتوبيا الزواج»، المليئة بصور عشاء الذكرى السنوية المبتسمة والإجازات الملحمية والمفاجآت الرومانسية.

وينطبق الشيء نفسه على الحياة الواقعية. عندما ترى ذلك الزوجين الجميلين والمتناغمين والناجحين يدخلان مطعمًا، كل ما تراه هو مظاهر السعادة الزوجية، ولا ترى الجدل الذي وقع قبل عشر دقائق في سيارة الأجرة أثناء الطريق إلى المطعم، ولا ترى السنوات التي قضياها في العلاج الزوجي لمحاولة يائسة لتجنب الطلاق. ترى فقط الابتسامات والتألق والواجهة التي توحى بأن كل شيء رائع.

قد يقع نموذج الزواج 80/80 في الفخ نفسه. فقد يبدو السخاء الجذري وكأنه نوع من «جنة الزواج»، عالم خيالي يقدم فيه الجميع 80% من الجهد ويمطرون شركاءهم بالمديح والتقدير، لكن الحقيقة هي أن هذا العالم لم يوجد قط، وربما لن يوجد أبدًا. حتى الأزواج الذين يتخذون عقلية 80/80 بحذافيرها ما زالوا يمرون بأيام سيئة. ما زالوا يتجادلون وما زالوا يشعرون بالغضب عندما لا يشكرهم شريكهم وما زالوا يقعون في فخوخ النموذجين التقليديين: 80/20 من التنازل والسيطرة أو 50/50 من الإنصاف البارد.

عندما يحدث ذلك، فإن المساهمة أكثر أو التعبير عن التقدير لإعادة التواصل لا يكفيان. أحيانًا ما يكون الحل الوحيد هو أن تقول إن الأمور لا تسير بشكل جيد، وأحيانًا ما تكون الطريقة الوحيدة للعودة إلى المسار الصحيح هي إخبار شريك حياتك عندما تشعر بالألم أو الإحباط أو الغضب. وكما قالت لنا إحدى السيدات: «عندما تصل الأمور إلى حد تفقد فيه التوازن، فإن مجرد التعبير عن الإحباط يساعد».

تمثل هذه الخطوة العنصر الأخير في عقلية السخاء الجذري: إنها ما تقوله عندما تبدأ موسيقى «النداء والاستجابة» - المساهمة والتقدير - بالخروج عن اللحن وكأنها أداء كاريوكي غير منسجم، وهي ممارسة الإفصاح. إنها طريقة للتعبير عن السخاء الجذري من

خلال الكشف حتى عن أكثر المخاوف والمشاعر المؤلمة وخيبات الأمل التي قد تبدو غير مهمة.

ومثل المساهمة والتقدير، فإن الإفصاح هو ممارسة تدور حول دفع الحدود. فقط هذه المرة، تدفع الحدود العاطفية وتخرج عن منطقة راحتك بإخبار شريك حياتك عن كامل تجربتك، سواء الجيدة أو السيئة.

الإفصاح ليس سهلاً دائماً لكنه أداة قوية لإزالة الاحتكاك غير الضروري في منظومة الزواج. إنه الاعتذار البسيط الذي يدوم عشر ثوانٍ: «آسف حبيبي، خرج كلامي بشكل خاطئ» بعد تعليق حاد. إنه الإفصاح بقولك: «يهمني أن تعود من العمل في الوقت المناسب لعشاء العائلة» أو أن تقول «أعلم أن هذا يبدو تافهاً أو مزعجاً، لكن هل يمكنك من فضلك التوقف عن ترك الكؤوس الفارغة في الحمام؟».

لدى الأزواج الناجحين طريقة للإفصاح عن هذا النوع من الدراما اليومية بسرعة واستعادة الانسجام، أما الأزواج الذين يعانون، فإنهم غالباً ما يفعلون العكس. يتركون ما يسميه «جاي هندريكس» و«كاتي هندريكس» «الحقائق الدقيقة للزواج» دون إفصاح لأيام وأشهر وسنوات أو حتى عقود. وهذا الفشل في معالجة المشكلات التي تظهر غالباً ما يؤدي إلى عملية بطيئة من التباعد.

بالطبع، التواصل كان دائماً عنصراً أساسياً في الزواج. ومع ذلك، وكما قال لنا عالم الاجتماع والباحث في شؤون الزواج «دانيال إل. كارلسون»، مع الابتعاد عن النموذج التقليدي 80/20 نحو المساواة في الزواج، أصبح التواصل أهم من أي وقت مضى. كما لاحظ: «في العلاقات المتكافئة، لا توجد خارطة طريق واضحة. لذلك عليك التحدث. إذا لم تتواصل بانتظام وتنظم الأمور وتنسقها، قد ينسى شريك حياتك القيام بشيء ما، وستشعر بأن الأمور غير عادلة لأنكما لا تتحدثان عنها معاً».

في الواقع، تظهر أحدث أبحاث «كارلسون» أن التواصل هو المفتاح للزواج المتساوي والمسئولية المشتركة. بالنسبة للرجال بشكل خاص، يؤدي التواصل القوي إلى رغبة أكبر في تقاسم الأعمال المنزلية، ما يؤدي بدوره إلى رضا أكبر في الزواج بل وحتى إلى علاقة حميمية أفضل وأكثر تواترًا.4

الحفر الصغيرة والبالوعات في الزواج

تجمع ممارسة الإفصاح والعلاقة الحميمية شيئًا مشتركًا: كلاهما يعكس تبادلًا قويًا لطاقة عاطفية متفجرة. وإذا جرى التعامل معهما بمهارة، فقد يفتحان الباب أمام مستويات مذهلة من الحب والارتباط، أما إذا جرى إدارتهما بشكل سيئ، فقد يسببان شرخًا عميقًا في العلاقة تاركين وراءهما مرارة ومشاعر مجروحة واستياء.

عندما يتعلق الأمر بالإفصاح، تكون هناك قابلية للانفعال عند التعبير عن بعض أكثر المشاعر حساسية في الحياة الزوجية: خيبة الأمل والغضب والحزن. وبالتالي، إذا حدث خطأ ما أثناء هذا التبادل، فإن المخاطر تكون مرتفعة. قد تخرج الأمور عن السيطرة بسهولة، ما يجعل المشكلة الأصلية أكثر تعقيدًا بدلًا من حلها.

لذلك، قبل أن تفصح، عليك أن تسأل نفسك: ما حجم المشكلة التي أنتعامل معها؟ هل هي «زخة مطر عاطفية» أم إعصار عاطفي من الدرجة الخامسة؟ هذا السؤال ضروري لأن الإجابة تحدد الطريقة المثلى للتعامل مع الإفصاح عن مشاعرك. وكما سنرى، هناك مشكلات يسهل حلها من خلال إفصاح بسيط وطلب واضح، بينما هناك مشكلات أخرى تخلق دراما كبيرة تجعل من الصعب جدًا التعامل معها بمفردك. بمعنى آخر، هناك مشكلات تشبه الحفر الصغيرة في طريق العلاقة، وأخرى تشبه البالوعات.

الحفر الصغيرة

الحفر الصغيرة هي مصادر الاحتكاك البسيطة في العلاقات، تلك التي تكون مزعجة لكنها قابلة للتحمل. إنها ما أطلق عليه «مارك» و«جيل» مصطلح «التلاشي البطيء»، هذه ليست المعارك الكبيرة حول فلسفة التربية أو العلاقة الحميمية أو المال أو الشعور بالسيطرة، بل هي المشاحنات الصغيرة المتكررة حول أمور تافهة مثل الشعور بعدم التقدير بعد التخطيط لإجازة أو الجدل بشأن الأصدقاء الذين يجب رؤيتهم في عطلة نهاية الأسبوع أو التعبير غير الصريح عن الاحتياجات بقول «أنا بخير» بدلاً من طلب ما تريده حقاً من شريك حياتك.

مثل هذه الحفر قد تكون مزعجة، لكنها في الغالب قابلة للحل مع حديث صادق ومنفتح، على سبيل المثال، قد يكون الخلاف حول اختيار روضة الأطفال المناسبة لطفلك مشكلة يمكن حلها بمجرد اتخاذ القرار وبدء الطفل في الدراسة، أو يمكن حل الشجار حول من ينبغي أن ينظف أرضية المطبخ ببساطة عبر التعبير عن الإحباط ووضع جدول واضح لتنظيم المهام أو حتى استئجار خدمة تنظيف تأتي بشكل منتظم.

حتى عندما لا تكون هذه الحفر قابلة للحل بشكل تام وتستمر في الظهور، فهي غالباً ما تكون قابلة للإدارة، على سبيل المثال، إذا تواصلت مع شريك حياتك بوضوح بشأن شعورك بالانفصال عندما يعمل حتى وقت متأخر بعد نوم الأطفال، فهذه مشكلة يمكن إدارتها. وإذا عبرت عن شعورك بأنك لا تريد بدء العلاقة الحميمية لأن شريك حياتك يرفضها في كثير من الأحيان، فهذا أيضاً مثال لمشكلة يمكن إدارتها (سنتناول العلاقة الحميمية بمزيد من التفصيل في الفصل الثالث عشر).

الفكرة الأساسية هنا أن معظم المشكلات اليومية التي تسبب التباعد بين الأزواج يمكن حلها أو إدارتها، إذا كان الطرفان مستعدين للتواصل بوضوح وصراحة بشأن هذه المشكلات عند ظهورها- وهذا شرط مهم.

عندما يتعلق الأمر بمشكلات الحفر الصغيرة، هناك أداة فعالة يمكنك استخدامها للإفصاح عن مشاعرك وإعادة بناء التواصل مع شريك حياتك. ونحن نسمي هذه الأداة «الإفصاح

والطلب».

ماذا يحدث بعد الإفصاح والطلب؟ بمجرد أن تفصح وتطلب، تكون الكرة الآن في ملعب شريك حياتك. هناك طريقتان أساسيتان للاستجابة: إما أن تصلح المشكلة وإما أن تفاقمها كأنك تستخدم حفارًا.

تتحفز الاستجابة الأولى بالسخاء الجذري وتظهر تقديرًا لتجربة شريكك العاطفية. وتتمثل في عبارة «واو، أستطيع تمامًا أن أفهم لماذا أزعجك ذلك». أما بالنسبة للطلب، فيجب أن تكون استجابتك كمتلقٍ لطيفة وصادقة. قد تقول: «نعم، يمكنني أن أعمل على تحسين ذلك في المرة القادمة». أو في بعض الحالات: «كلا، أريد المساعدة هنا، لكن لا يمكنني الالتزام بذلك».

تتحفز الاستجابة الثانية بالخوف أو الغضب أو الإحباط، وهي أكثر إشكالية، وتتمثل في عبارة «هل تمزح معي؟ إذا كان لأي شخص الحق في الشعور بالغضب الآن، فهو أنا!». هذه النوعية من الردود فكرة سيئة لأسباب عديدة: ليست داعمة بل هي هجوم مباشر، كما أنها توصل لشريك حياتك رسالة مفادها أنه من غير الآمن أن يكون ضعيفًا عاطفيًا معك، وأن الأفضل له هو كبت مشاعره الحقيقية.

البالوعات

على عكس مصادر الاحتكاك البسيطة التي نطلق عليها «الحفر الصغيرة»، هناك مشكلات أكبر وأعقد في الزواج - البالوعات. البالوعات هي المشكلات التي أصبحت مع مرور الوقت شديدة الانفجار، بحيث تؤدي إلى موجات فورية من الغضب أو الخوف أو الهيجان، مصحوبة بتدفق الهرمونات المرتبطة بالتوتر. الوقوع في بالوعة في الزواج يشبه الوقوع في واحدة على الطريق: نادرًا ما ينتهي بشكل جيد، وكلما حاولت الخروج بنفسك زادت المشكلة سوءًا.

بينما يمكن إصلاح الحفر الصغيرة أو إدارتها من خلال الحوار والإفصاح، فإن البالوعات غالبًا ما تكون متجذرة ومعقدة لدرجة أنك لا تستطيع التعامل معها بمفردك، ومن المهم أن نتذكر أن حتى أبسط مشكلات الحفر الصغيرة يمكن أن تتحول إلى بالوعات ضخمة إذا تعرضت للتجاهل لفترات طويلة.

قد تصبح التفرقة بين هذين النوعين من المشكلات، صعبة. في بعض الأحيان، تكون المشكلات بين هذين النقيضين. قد تؤدي إلى غضب شديد لكنها لا تصل إلى مستوى التهديد الوجودي للعلاقة. غالبًا ما يتمكن الأزواج الذين يمتلكون أدوات تواصل جيدة من التعامل مع هذه المشكلات.

يذكر أن بعض الأزواج محظوظون وغالبًا ما تكون مشكلاتهم مجرد حفر صغيرة يمكن معالجتها، ولم يواجهوا مشكلات تهدد الأساس الذي يقوم عليه زواجهم.

عندما تنشأ مشكلات كبيرة، قد تأخذ أشكالًا مختلفة.

شريك حياة يشعر بالضياع وغياب الهدف، ويوافق على كل شيء - أطفال وقرارات كبرى ووظيفة يؤديها بلا شغف - ثم يشعر بأن شريك حياته يجره عبر الحياة ويستاء منه لذلك.

زوجان يعانيان الإدمان، حيث يسقط أحدهما في فخ المخدرات أو الكحول، بينما يلعب الآخر دور المنقذ في دورة لا تنتهي من التعافي والانتكاس.

هناك أزواج يحاولون إعادة بناء زواجهم بعد الخيانة، بينما يشعر الطرف الآخر بالخيانة ويتساءل عما إذا كان بإمكانهم استعادة الثقة مرة أخرى.

وهناك زوجان يرغبان في زواج متكافئ، لكنهما يقعان في نمط يجعل أحدهما يفعل ما يحلو له - رحلات مع الأصدقاء وقضاء ساعات طويلة في النوم أو مشاهدة الأفلام - بينما يتحمل الآخر كل الأعباء المنزلية والإدارية ويعيش في حالة مستمرة من الاستياء.

بينما يعتبر الإفصاح أداة قوية للتعامل مع الحفر الصغيرة، فإنه قد يزيد الأمور سوءًا عند التعامل مع الثقوب العميقة. عندما تواجهان بالوعة بوصفكما زوجين، غالبًا ما يكون من الضروري الحصول على مساعدة خارجية. قد يكون ذلك من خلال معالج زوجي أو رجل دين أو مرشد متخصص. يتطلب حل هذه المشكلات المعقدة غالبًا شخصًا خارجيًا يمكنه تقديم منظور أوسع ومساعدتكما على العودة إلى أرضية ثابتة.

إليك اقتراحًا أخيرًا للتعامل مع الحفر الصغيرة وبالوعات: خصص الوقت للعمل على نفسك. يمكنك بناء لياقتك العاطفية من خلال ممارسة الوعي التام أو طرح الأسئلة حول أفكارك ومعتقداتك أو فهم شخصيتك بشكل أعمق وتطوير ذكائك العاطفي. تسمح لك هذه الإستراتيجيات بالتعامل بمهارة أكبر مع موجات الغضب والخوف الناجمة عن حالات سوء الفهم والصراعات، وتجعل منك شخصًا أكثر هدوءًا وأقل تفاعلاً وأفضل في إجراء محادثات صعبة مع شريك حياتك. لا يتعلق هذا الكتاب باكتساب هذه المهارات الفردية ولكن يصادف أن يكون هذا الاكتساب هو محور التركيز الرئيسي لمعظم عملنا مع الأفراد والعملاء في الشركات. للحصول على قائمة الأدوات الأساسية لبناء هذه المهارات المتعلقة بالمرونة الذهنية والعاطفية، تحقق من المراجع في الملحق.

أصبح لديك الآن الأدوات لفهم وممارسة السخاء الجذري. تمثل هذه العقلية تحولًا جوهريًا فيما تفعله وما تراه وما تقوله في الزواج. الخطوة التالية هي استكشاف هيكل حياتك - مثل الأدوار والأولويات والحدود والسلطة والعلاقة الحميمة - وتوحيد هذه العقلية بإطار من النجاح المشترك.

الجزء 3: بناء هيكل جديد

الفصل 8 : النجاح المشترك – هيكل نموذج 80/80

عندما يتعلق الأمر بالزواج، فإن نصف المعادلة يتعلق بعقلية الإنسان، وكما رأينا، فإن الزواج يتطلب تغيير التجربة الداخلية لمفهوم الحياة المشتركة ويتعلق بالتركيز بدرجة أقل على مسألة الإنصاف، وبدرجة أكبر على السخاء العميق، وعلى ما نفعله ونلاحظه ونقول.

ولكن ماذا عن الهياكل الخارجية للزواج، تلك التي تتجاوز عقولنا؟ ماذا عن كل ما يتعلق بالتخطيط واللوجستيات وتحديد الأدوار وترتيب الأولويات التي تشكل أساس حياة مشتركة ومعقدة في هذا الزمن المعقد، مع إنسان آخر لا يقل تعقيداً؟

لا يكفي امتلاك عقلية سخية للتعامل مع هذه القوى الخارجية، بل نحتاج إلى هيكل مصمم ليدعمنا في مواجهة هذه المهمة الفوضوية المتمثلة في مشاركة الحياة. ففي نموذج 80/20، تشكل الأدوار الجندرية الصارمة هيكل الحياة، أما في نموذج 50/50، يلتبس على الناس فهم هذا الهيكل ويصبح غامضاً ويغيب الهدف العام منه. ويصبح الزوجان فردين منفصلين، ويقعان في كثير من الأحيان في أنماط خفية من التنافس والحسد والاستياء، في محاولة مضيئة لتحقيق «الإنصاف».

أما في الزواج القائم على نموذج 80/80، فإن هيكل الحياة يدور حول تجاوز حدود العادات التقليدية التي تحكم العلاقات الزوجية، ولكن هذه المرة، يجري تجاوز الحدود المرتبطة بالنجاح الفردي والطموح الشخصي. نحن نتصدى للبرمجة الثقافية التي تشجعنا على السعي لتحقيق أحلامنا بشكل فردي أو التي نشعرنا بالسذاجة إذا لم نضع مصلحتنا الشخصية فوق كل اعتبار.

يرتكز نموذج 80/80 على هدف بديل لكيفية تنظيم حياتنا: النجاح المشترك.

عالمان، هيكلان، طريقتان للزواج

ما شكل النجاح الفردي والمشارك في الزواج؟ لنتناول على سبيل المثال كلمات رجلين تعكس طريقة تفاعلها عندما يحقق شريك حياتها إنجازًا في حياته أو مسيرته المهنية.

العلاقة الأولى

لدينا نحن الاثنين أحلام جنونية ونريد أن نحقق الكثير وندعم بعضنا بعضًا، ولكن لنفترض أنها حصلت على وظيفة كبيرة، ولم أحصل أنا على شيء، ومسيرتي المهنية لا تسير بشكل جيد مثل مسيرتها. من المفترض أن أكون سعيدًا جدًا من أجلها، لكن في الحقيقة أشعر بالغيرة، لأنها حققت شيئًا كنت أريده أنا. وأقول: «أوه، هذا رائع يا عزيزتي، ممتاز!» ولكن في داخلي أفكر وأقول، «يا إلهي، الآن سنتطلق في مسيرتها المهنية وستتركني خلفها».

العلاقة الثانية

«أحد الأسباب الرئيسية التي جعلت زواجنا ناجحًا هو أننا لا ننظر إلى حياتنا المهنية دائمًا على أنها «حياتها» و«حياتي»، بل جزآن من كيان واحد. وقد مررنا بأوقات مختلفة حيث كان على أحدهما أن «يضحي» بفرصته من أجل السماح للطرف الآخر بالسعي وراء الفرصة الأكبر بيننا. لم يكن ذلك يشكل مشكلة قط. فكل منا مر بهذا الموقف، وكل منا فعل ذلك بسعادة لدعم الآخر. لم نقلق يومًا بشأن من يكسب المزيد من المال أو من الأنجح بيننا. نحن لا نفكر بهذه الطريقة. نحن نفكر ونقول لأنفسنا: «ما الفرصة الأكبر بيننا؟».

تخيل الحياة في العلاقة الأولى: حصل شريك حياتك للتو على ترقية كبيرة أو أبرم صفقة ضخمة أو تم انتخابه رئيسًا لجمعية أولياء الأمور والمعلمين. كيف سيكون شعورك عندما تسمع هذا الخبر ثم تشعر على الفور بوخز الغيرة؟ أنت متحمس - كيف لا تكون كذلك؟ -

ولكنك تشعر في الغالب بأنك صغير وخائف، كأنك في وضع أسوأ مقارنة بنجاح شريك حياتك.

الآن، تخيل سماع الخبر نفسه ولكن من منظور العلاقة الثانية. مرت عائلتك بيوم حافل. فاز شريك حياتك، وأنت أيضًا فزت. الأمر أشبه بكونك في فريق كرة سلة وتشاهد زميلك يسجل رمية ثلاثية حاسمة للفوز بالمباراة. صحيح أن شريك حياتك هو من سجل النقطة، ولكنكما فزتما بالمباراة معًا.

الفرق بين هاتين العلاقتين هو الفرق بين العيش في عالم قائم على الإنصاف والإنجاز الفردي، وبين العيش في عالم قائم على روح الفوز المشترك. يعكس العالم الأول هيكلًا تكون فيه حياة كل شريك ومسيرته المهنية منفصلة تمامًا، أما العالم الثاني فيعكس نجاحًا مشتركًا - هيكل حياة يركز على «نحن» بدلًا من «أنا»، ونسعى فيه لتحقيق انتصارات مشتركة وليس نجاحات فردية.

العناصر الخمسة للهيكل

إذا كان السخاء الجذري هو العقلية التي يقوم عليها زواج 80/80، فإن النجاح المشترك هو الجانب العملي لإدارة شؤون الحياة. إنه بمثابة خارطة طريق لتنظيم المهام، والمسئوليات، واتخاذ القرارات في الحياة الزوجية حول هذا الهدف الجذري: الفوز معًا. ومع ذلك، فإن مجرد القول: «حسنًا، دعونا نعمل معًا» لا يكفي. فلجعل هذا التحول واقعًا، علينا استكشاف كيفية تطبيق هذا الهدف الجديد على 5 مجالات أساسية في الزواج غالبًا ما نواجه فيها صعوبات: الأدوار والأولويات والحدود والسلطة والعلاقة الحميمة.

سنناقش كلاً من هذه المجالات بالتفصيل في الفصول القادمة، ولكن هنا لمحة موجزة عما يحدث عندما ندمج هدف النجاح المشترك مع هذه العناصر. لم تعد الأدوار تنشأ من مصادفات تاريخية عشوائية بل تصمم حول كيفية تحقيق الفوز معًا، والأولويات تتحدد بناءً على مجموعة مشتركة من القيم، وتصبح الحدود وسيلة لرفض الفرص والطلبات

والضغوط الحياتية التي لا تؤدي إلى النجاح المشترك. وتصبح السلطة أكثر توازنًا. وحين يتعلق الأمر بالعلاقة الحميمية، وهي الجانب الأكثر حميمية في الزواج، نجد أنها تكشف عن حقيقة مذهلة: كلما كانت هيكلية النجاح المشترك أقوى، كانت العلاقة الحميمية أفضل.

الزواج بوصفه رياضة جماعية

في محادثتنا مع الأزواج السعداء، سمعنا استعارة شائعة مرارًا: يشبه الزواج القائم على نموذج 80/80 «رياضة جماعية». كما قال أحد الأزواج: «بالنسبة لنا، الزواج مشابه تمامًا لفريق كرة سلة. إذا كان أحدنا غير بارع في التصويبات الثلاثية، فإنه يركز على التمرير. إنها عقلية الفريق، وهي عكس عقلية الأخذ والعطاء. فهي عقلية تسأل: «ماذا نحتاج أن نفعل معًا لتحقيق الفوز؟»

قد تبدو هذه الفكرة المتعلقة بالفوز كفريق شبه مبتذلة لكن العيش بهذه الطريقة وسط ضغوط الحياة الحديثة هو ممارسة جذرية، وخروج كبير عن هيكل معظم الزوجات. يشبه نموذج 80/20 اللعب في فريق يريد فيه كل اللاعبين الفوز، ولكن شخصًا واحدًا فقط هو من يتاح له التصويب. على العكس، يشبه نموذج 50/50 فريق النجوم الذي يهتم فيه كل لاعب أكثر برفع إحصاءاته الشخصية والفوز بجائزة أفضل لاعب أكثر من الفوز بالمباراة ككل. أما نموذج 80/80، فهو يتعلق بتشكيل فريق حقيقي نلعب فيه وفق نقاط القوة لدى بعضنا بعضًا ونتوازن في السلطة ونتبادل الأدوار في الحصول على الأضواء.

هناك سبب آخر يجعل استعارة «الفريق» التي وصفها العديد من الأزواج جديرة بالاهتمام. يمنحنا التفكير في الزواج على أنه رياضة جماعية طريقة لتسمية شيء يصعب التعبير عنه، فهو يمنحنا كلمات لوصف شيء غالبًا ما يكون غير مرئي ويسهل نسيانه في معركة الإنصاف: الكيان الثالث في الزواج.

قد يبدو هذا غريبًا، ولكن إليك ما نعينه. إذا فكرت في حججك ونزاعاتك مع شريك حياتك، فإنها عادة ما تشمل شيئين: أنت وشريك حياتك. سواء كان الجدل حول الوقت الذي نقضيه مع الأقارب أو وجهة العطلة الصيفية أو إذا ما كنا بحاجة إلى شراء جزازة عشب جديدة - كلها نزاعات بين «ما هو الأفضل لي» مقابل «ما هو الأفضل لك». ولكن عندما نفكر في الزواج على أنه رياضة جماعية، نبدأ في رؤية كيان ثالث وعامل آخر يجب مراعاته، وهو نجاحكما المشترك في فريقكما.

غير هذا الإدراك كل شيء بالنسبة لنا. خلال العقد الأول من علاقتنا، كانت حياتنا قائمة على عادة 50/50، حيث كنا نرى مشروعاتنا وأهدافنا المهنية على أنها كيانات منفصلة. صحيح أننا كنا نحتفل بنجاحات بعضنا بعضًا، لكننا كنا نعيش أيضًا مع إحساس خفي بأن علينا حماية مساحاتنا من تأثير عمل الطرف الآخر. وفي محادثتنا، كان هناك اهتمامان فقط على الطاولة: «اهتمامي» و«اهتمامك».

حتى أتى يوم أدركنا فيه سخافة هذا الوضع. وخلال نزهة صباحية في أحد أيام الربيع (سنعود لهذه القصة لاحقًا)، أدركنا أننا كنا نضيف مشروعات وكتبًا وأحداثًا جديدة فقط لأنها بدت مفيدة لأحدنا على المستوى الفردي. المشكلة الوحيدة أنها لم تكن جيدة لنا بوصفنا زوجين أو أسرة بل كانت تجعلنا بائسين في واقع الأمر؛ فقد شعر كلانا كأننا نركض عبر الحياة منهكين ومستنزفين.

وهنا حدث التحول؛ فقد قررنا أن نخوض نسختنا الخاصة من تجربة النجاح المشترك في الزواج القائم على نموذج 80/80. وسألنا أنفسنا: «ماذا لو توقفنا عن رؤية حياتنا المهنية على أنها كيانات منفصلة؟ ماذا لو رأينا أنفسنا جزءًا من شيء أكبر، فريق؟ ماذا لو نظمنا حياتنا بأكملها - وظائفنا وتربيتنا للأطفال ولوجستياتنا وعملنا في المنزل - حول سؤال 'ما الأفضل لنا؟'».

قادتنا هذه التجربة إلى إعادة تشكيل كل شيء، بل الأهم أنها قادتنا إلى تسمية هذا الكيان الثالث الجديد في زواجنا؛ فقد أطلقنا عليه اسم «كاجونا» (مزيج من أول حرفين من

اسمينا واسم ابنتنا).

نعم، أطلقنا اسمًا على عائلتنا تمامًا كما قد تطلق اسمًا على مجموعة عمل في ندوة تحفيزية أو ورشة عمل مهنية. ندرك كيف قد يبدو هذا مبتدلاً، لكن هذا الاسم الجديد منحنا لغة جديدة لتغيير طريقة تعاملنا مع الزواج. بدلاً من الاعتماد على أسوأ عادات نموذج 50/50 - طرح سؤال «ما الأفضل لي؟» - أصبح بإمكاننا الآن التعامل مع تحديات الحياة بسؤال: «ما الأفضل لنا؟» أو في حالتنا: «ما الأفضل لكاجونا؟»

باختصار، هذا الاسم الجديد سمح لنا بتذكر وإعطاء الأولوية للكيان الثالث الأساسي في الزواج: فريقنا.

فوائد النجاح المشترك

داخل كل منا صوت صغير قد يعارض هذه الفكرة. إنه ذلك الجزء الذي نشأ على عبارات مثل «كن أفضل ما يمكنك أن تكونه» و«حقق إمكاناتك» و«احلم بأحلام أكبر» واستوعب هوس ثقافتنا بالتميز الفردي. لدينا جميعاً هذا الجزء، وقد نشعر بالقلق بشأن فقدان ذواتنا الفردية أو التخلي عن أهدافنا وطموحاتنا ونجاحاتنا الشخصية من أجل شريك حياتنا.

هذا الخوف مفهوم، لكن يسهل تبديده أيضاً. لا يتعلق نموذج 80/80 بالتخلي عن هويتك الفردية لصالح النجاح المشترك. في الواقع، هذا هو السبب وراء تسميته نموذج 80/80 وليس 100/100. هذا النموذج لا يعني الانتقال الكامل نحو النجاح المشترك، بحيث نتخلى عن مشروعاتنا وأحلامنا وتفضيلاتنا الشخصية. ما زال هناك مجال واسع لك في هذا النموذج. يكمن التغيير الجوهرى في نموذج 80/80 في أننا الآن نعطي الأولوية لنا كفريق - لنجاحنا المشترك - على حساب تحقيق الانتصارات الفردية المنفصلة.

ومع ذلك، قد يتساءل هذا الصوت الخافت الداخلى: «لماذا يجب أن أدفع نفسي نحو هذا النهج من النجاح المشترك؟ لماذا أتخلى عن المألوف، حيث أركز على ما هو أفضل لي

وحدى؟»

إليك بعضًا من أقوى الفوائد التي يحققها هذا التحول:

التحول من الفوضى إلى الوضوح

يساهم الانتقال إلى هيكل النجاح المشترك في تبسيط الفوضى التي تصاحب الحياة الزوجية، وهذا ليس بالأمر الهين. من خلال توضيح الأدوار والأولويات والحدود، تنتقل من الأدوار الجندرية الجامدة لنموذج 80/20 أو الارتباك الكامل لنموذج 50/50 إلى هيكل أكثر وضوحًا وديناميكية تدعم التعقيدات اللوجستية للحياة الأسرية الحديثة.

إنجاز المزيد معًا وبطريقة أكثر إبداعًا

عندما تبدأ في رؤية حياتك على أنها جزء من مشروع مشترك، يكتشف كلاكما طاقة إبداعية وإنتاجية مضاعفة لمواجهة تحديات الحياة، لكن الأمر لا يقتصر على إنجاز المزيد فحسب؛ بل على إنجاز الأشياء المهمة أيضًا. وفي عالم مليء بالمشتتات بدءًا من رسائل البريد الإلكتروني إلى الرسائل النصية، يتيح لكما التحرك معًا في الاتجاه نفسه بناءً على قيم مشتركة التركيز على ما يهم حقًا، بدلًا من الاستجابة العشوائية لما يهم الآخرين.

تعزيز الترابط

إن اكتساب وضوح أكبر والغدو أكثر إبداعًا وإنتاجية بوصفكما زوجين، أمر رائع ولكن عندما ننظر إلى نموذج 80/80، نجد الهدف الحقيقي منه ليس تنظيم الحياة أو تحسين الإنتاجية فحسب، بل تبسيط جوانب الحياة المزدهمة لتتمكن من التركيز على ما هو أهم: تعزيز الترابط والانسجام مع شريك حياتك. الترابط هو أساس قوة الزواج بأكمله. عندما يكون هناك ترابط، يصبح كل شيء أفضل؛ حيث تضحكان معًا وتمازحان بعضكما بعضًا وتتحدثان في الفراش حتى وقت متأخر من الليل، وربما تبدأن يومكما بعلاقة حميمة في

الصباح قبل العمل. عندما لا تفعلان ذلك، تصبح الأمور ثقيلة ويسود التوتر وتهدران طاقتيكما على الجدل بدلاً من التفاهم ما يجعل الاسترخاء أو تحقيق أي شيء أمراً صعباً. ببساطة، من دون الترابط، تتحول الحياة المشتركة إلى دوامة شاقة من الصراعات وحالات سوء الفهم والاستياء.

الفوز في لعبة الزواج والحياة

إذا كان الزواج أشبه برياضة جماعية، فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو: ما «المباراة» التي تريدان الفوز بها معاً؟ وهذا سؤال أساسي. من خلال الحديث مع العديد من الأزواج، صُدمنا بحقيقة أنه لا توجد تعريفات موحدة للنجاح المشترك، ووجدنا أن لكل زوجين طريقتهما الفريدة في تحديد ما يعد فوزاً.

بالنسبة لبعض الأزواج، يعني النجاح تحقيق الأمان المالي، وبالنسبة لآخرين، يكمن في القدرة على السفر حول العالم واستكشاف ثقافات مختلفة، وهناك من يراه في بناء مجتمع قوي من الأصدقاء والجيران. وآخرون يربطون النجاح بإحداث تأثير إيجابي في العالم. وبالنسبة لآخرين، قد يتمثل النجاح في علاقة حميمة استثنائية. وبالنسبة للكثيرين، النجاح المشترك هو مزيج من هذه الأمور أو غيرها.

بعبارة أخرى، لا يوجد نموذج واحد يناسب الجميع للنجاح المشترك. يعتمد الأمر كلياً على قيمكما بوصفكما زوجين - سواء كنتما تقدران المال أو السفر أو المجتمع أو التأثير أو العلاقة العاطفية، أو أي شيء آخر.

إذن، فالخطوة الأولى لبناء هيكل النجاح المشترك هي أن تبدأ في تحديد ما يعنيه النجاح المشترك بالنسبة لكما - أي تعريف قيمكما المشتركة للنجاح.

تحديد هذه القيم هو الخطوة الأولى في بناء زواج قائم على النجاح المشترك، والخطوة التالية هي استخدام هذه القيم لتصميم هيكل حياة للتعامل مع العناصر الخمسة التي قد

تعرقل حتى أكتر العلاقات استقرارًا: الأدوار والألويات والحدود والسلطة والعلاقة الحميمة.

الفصل 9 : الأدوار - من يفعل ماذا؟

إليك محادثة خضناها ما يقرب من عشرة آلاف مرة في السنوات الأولى من زواجنا:

كيلى: يبدو الأمر كأن قنبلة انفجرت في الشواية الخارجية. هل يمكنك أن تتولى تنظيفها؟

نايت: سأتكفل بذلك، لقد وضعتها في قائمة مهامى.

بعد أسبوع...

كيلى: لاحظت أن الشواية ما زالت على حالها. متى ستنظفها؟

نايت: قلت لك إنها في قائمة مهامى يا حبيبتي. لا تقلقى، سأفعل.

بعد ثلاثة أسابيع...

كيلى: لا أفهم ماذا يحدث مع «قائمة مهامك». الشواية ما زالت قذرة. هل ستنظفها أم يجب

عليّ فعل ذلك بنفسى؟

نايت: كلما ألححتِ عليّ أكثر، قلّت رغبتى في تنظيف هذه الشواية الغبية.

بعد مرات عديدة من حدوث ذلك الأمر، أدركنا ما كان يجري. هذا ليس أمرًا فريدًا وخاصًا

بنا فقط، بل هو ظاهرة غريبة أفاد بها العديد من الأزواج، ونمط يؤدي فيه التفويض إلى

الاستياء، ومن ثم إلى انفجار زواجى شامل.

مرحبًا بدورة التفويض – الاستياء - الانفجار

في معظم العلاقات، يكون أحد شريكي الحياة هو أول من يلاحظ بقع الكاتشب على رف باب الثلاجة، وأحدهما هو أول من ينتبه إلى أن ترخيص السيارة بحاجة إلى تجديد قبل أن يصبح غير صالح قانونياً، وأحدهما هو أول من يدرك أن موعد استضافة العشاء مع الأصدقاء قد حان.

بينما يجلس أحد الشريكين على الأريكة يشاهد حلقات مسلسل Game of Thrones، لا يمكن للشريك الآخر الأكثر مسؤولية إلا أن يلاحظ المشكلات اليومية والتصدعات والأعطال واللوجستيات المتدفقة. يترك هذا الشريك الأكثر اهتماماً بالخدمات اللوجستية للحياة المنزلية مع خيارين، الخيار الأول هو أن يقوم بكل شيء بنفسه، ما يؤدي إلى حياة مليئة بالمرارة والاستياء تجاه شريكه. أو الخيار الثاني، وهو أن يتبنى دور «الضابط المنزلي»، ويوزع الأوامر على شريك حياته. «فرغ غسالة الصحون، لو سمحت»، «نظف أسفل مقعد سيارة ابنك بالمكنسة الكهربائية، لو سمحت»، «أخرج الكلب في نزهة، لو سمحت، وبالمناسبة، هل يمكنك جمع فضلاته في كيس البقالة هذا؟».

التفويض أمر مناسب في بيئات العمل. وهو ما يفعله المديرون مع موظفيهم أو رؤساء الشركات مع مساعديهم التنفيذيين أو مشرفو المصانع مع العمال. وهذا ينجح في العمل لأن الجميع يفهمون أدوارهم بوضوح.

ومع ذلك، فإن الزواج والعلاقات مختلفان. عندما يكون هناك زوج أو زوجة، فإن ديناميكية التفويض تنهار. من المفترض أن تكونا متساويين، فلماذا يتولى أحدهما السلطة على الآخر وكأنه حاكم منزلي؟ ولماذا يصبح أحدهما قائداً للمهام المنزلية والآخر تابعاً؟

مثل هذه الأسئلة تبرز سبب تأدية التفويض إلى الاستياء. يصبح أحد الشريكين المدير الفعلي في بعض الجوانب، فيبدأ الآخر بالشعور بالضيق. في حالتنا، كل مرة سألت فيها «كيلى»، «متى ستنظف الشواية؟» كان «نايت» يشعر كأنه عاد إلى وظيفته الصيفية في العشرين من عمره، عندما كان يتلقى الأوامر من مدير المتجر في دومينوز بيتزا حول

كيفية التعامل مع صناديق البيتزا المتسخة في نهاية نوبة العمل. وهكذا، ومثلما أساء «نايت» لمدير متجر البيتزا المذهول، بدأ في الإساءة لـ«كيلى»؟

مع تراكم الشعور بالاستياء، يتحول الأمر سريعاً إلى انفجار كلي من الغضب أو السلوك العدائي السلبي. هذا هو السبب الحقيقي وراء عدم تنظيف "نايت" للشواية، فقد وصل إلى «حد الاستياء»، وقرر القيام بأحد أقدم الحيل في كتاب الزواج: أن يقول إنه سيفعل شيئاً، وهو يعلم أنه لن يفعله، ثم لا يفعله.

أثار هذا الفعل السلبي غضب «كيلى»، التي بدأت في توجيه انتقادات حادة حول تقاعس «نايت» وعدم اهتمامه، وهكذا تنتهي هذه النزاعات عادة: بانفجار من الدموع والمشاعر المجروحة والغضب المستمر.

كما يحتمل أن تتعلم من تجربتك، فإن الوقوع في هذه الدورة أمر مرهق. إنها وصفة للصراع، وتتعلق أيضاً بقضاء أيام عملك في تصفح الإنستجرام أو النزاعات مع الأصدقاء في لعبة فورتنيت الممتدة لسبع ساعات. الجانب الأكثر تراجيدية لدورة التفويض - الاستياء - الانفجار هو أنه يعوق الحصول على ما نريده حقاً من الزواج: الحب والحميمية والارتباط العميق.

السبب وراء تعثرنا

هناك تفسير بسيط نسبياً للسبب الذي يجعلنا عالقين في هذه الدورة: التباس الأدوار. لم يكن أسلافنا الذين عاشوا وفق نموذج 80/20 يواجهون هذه المشكلة، فربما عانوا عدم مساواة مدمراً وتمييزاً جنسياً صارخاً، لكن معظم الأزواج في ذلك الوقت لم يجدوا صعوبة في وضع هيكل واضح للأدوار. لم يكن ذلك لأنهم كانوا أكثر ذكاءً أو وعياً منا، بل لأن الأعراف الثقافية في ذلك الوقت قامت بالمهمة الشاقة نيابة عنهم. كان الرجال يتولون «أعمال الرجال» مثل إدارة المال والعمل خارج المنزل وجز العشب، بينما النساء كنَّ يقمن بـ«أعمال النساء» مثل الطهي والتنظيف والترثرة والتدخين المفرط ورعاية الأطفال.

ومع ذلك، فمع صعود المساواة بين الجنسين واعتماد نموذج 50/50، تحول الوضوح إلى ارتباك. أصبحت الأدوار والمسئوليات بين شريكي الحياة مبنية على افتراضات بالمساواة والعدالة، ولكن ماذا يعني ذلك؟ هل يعني أن الجميع يقوم بكل شيء؟ هل يعني تقسيم المهام عشوائياً؟ أم يعني الاعتماد على العفوية وترك العادات القديمة والظروف التاريخية تشكل أدوارنا ومسئولياتنا؟

إذا كنت مثل معظم الأزواج، فإن النهج المتبع غالباً ما يكون «عشوائياً». وقد رأينا هذا مراراً وتكراراً في محادثاتنا مع الأزواج. عندما كنا نسألهم عن طريقة تحديد أدوارهم ومسئولياتهم، كان معظمهم يتوقفون لفترة طويلة بشكل محرج قبل أن يجيبوا بتردد: «بصراحة، أعتقد أننا لم نفكر بشأن الأدوار يوماً. فقد حدثت الأمور تلقائياً فحسب». كما لاحظ أحد الأزواج قائلاً: «أنا المسئول عن تنظيف أسنان ابنتنا بالفرشاة. لا أعلم كيف حدث ذلك، لكنني أقوم بهذه المهمة في 90% من المرات».

النهج العشوائي لتحديد الأدوار هو سمة رئيسية لنموذج 50/50. قد ينجح هذا النهج مع بعض الأزواج، ولكنه بالنسبة لمعظمهم يؤدي إلى الارتباك والفوضى والصراعات. ذكرت إحدى النساء التي أجرينا مقابلة معها: «تحدثت هذه الدورة لدينا كل ستة إلى ثمانية أسابيع، بلا استثناء. يحدث شيء يجعل صبري ينفد وأشعر بأنني على وشك الانهيار وأن الأمور ليست عادلة وأن هناك عبئاً كبيراً عليّ وتنهمر دموعي، فيدافع زوجي عن نفسه. ونتحدث أخيراً ونصلح الأمور لفترة قصيرة، ثم بعد ستة إلى ثمانية أسابيع، يحدث الشيء نفسه مجدداً».

التباس الأدوار هو العادة السيئة التي تجعل هذه المشكلة تستمر، وينتج عنها ثلاث مشكلات رئيسية:

المشكلة 1: عدم المساواة

حتى في أكثر الأسر تقدمًا، وحتى عندما تكون المرأة هي الطرف الأكثر كسبًا، غالبًا ما تجد النساء أنفسهن يتحملن النصيب الأكبر من الأعمال المنزلية. هذا نتيجة بقايا نموذج 80/20 التي تتسلل إلى الزواج الحديث، ما يؤدي إلى هياكل غير متكافئة حيث يتحمل أحد الشريكين (غالبًا المرأة) عبئًا غير متناسب من العمل المنزلي.

المشكلة 2: ضعف الكفاءة

عندما تكون الأدوار واضحة، يجري تنفيذ كل مهمة صغيرة تلقائيًا على يد الشريك المسئول عن هذا المجال. وبهذا يكون الإنجاز سريعًا وشبه آلي. ومع التباس الأدوار، تصبح كل مهمة صغيرة مثل اجتماع مجلس المدينة - فرصة للنقاش وليس للتنفيذ. وبدلاً من إخراج صناديق القمامة إلى الرصيف مباشرة، نجد أنفسنا عالقين في نقاش طويل حول سبب وجوب فعلنا لذلك الأمر أن نفعل ذلك؟ ومن الذي يجب أن يفعل ذلك؟ ومتى يجب القيام به؟

المشكلة 3: عدم الاستقرار والغموض والتعقيد وعدم اليقين

يؤدي التباس الأدوار إلى حالة يصفها الخبراء الإستراتيجيون العسكريون بمصطلح «VUCA» (وهي اختصار للعناصر الأربعة التقلب والغموض والتعقيد وعدم اليقين).

«هل دفعت فاتورة بطاقة الائتمان؟» «من يدري؟» «هل ذهب أحد لاصطحاب طفلنا من المخيم؟» «من يدري؟» يخلق التباس الأدوار حالة من عدم المعرفة حول ما إذا كان أي شيء قد جرى إنجازه بالفعل. العيش في زواج تسيطر عليه هذه العناصر يشبه المشي في غرفة مظلمة تمامًا، حيث لا تعرف متى ستصطدم بجدار أو تتعثر بدرج غير مرئي أو تصطدم بقضيب ستارة الحمام.

في النهاية، يخلق النهج العشوائي للأدوار في الزواج الفوضى والارتباك والدراما غير الضرورية، ويبرز فشل هذا النهج واحدة من الأفكار الأساسية للنجاح المشترك في نموذج

80/80: «فكرة أن الهيكل الواضح مهم». بتخصيص وقت قصير لتحديد أدوار واضحة، يمكنك خلق وضوح وكفاءة وسلسلة أكبر في حياتكما الزوجية.

أدوار مصممة لتحقيق النجاح المشترك

قد تعترض على فكرة التفكير في الأدوار والمسئوليات، وقد ترى أن الحديث عن تحديد الأدوار يشبه الحديث عن جدول بيانات ممل متعدد التبويبات في برنامج إكسل أو شرح معقد لعقود التبادل المتداولة في سوق مشتقات ناسداك، ولكن سواء أحببت ذلك أم لا، فإن كل الأزواج لديهم بالفعل هيكل معين للأدوار والمسئوليات. قد يكون هذا الهيكل واضحًا ومصممًا بوعي أو غامضًا وغير واعٍ ومدفونًا تحت سطح الحياة الزوجية وجاهزًا للانفجار في أي لحظة.

من أجل رؤية قوة هيكل الأدوار المنظم بدقة، لنأخذ مثال «أندرو» و«جون»، وهما زوجان تكفلا طفلًا مؤخرًا - وهو تحول كبير في حياتهما أجبرهما على إعادة التفكير في أدوارهما ومسئولياتهما. يعمل «أندرو» و«جون» مستشارين في وظائفهما اليومية، ولذلك قررا استبدال النهج العشوائي بنهج أكثر تنظيماً.

كان «أندرو» و«جون» يدركان قيمة الكفاءة وما يمكن توفيره من وقت وجهد عندما تكون الأنظمة واضحة. فبدلاً من ترك الأمور تحدث عشوائياً، فكرا بعمق في كيفية تقسيم المهام بشكل أفضل. أوضح «جون» قائلاً: «الأمر الأهم هو اللعب على نقاط القوة لدى كل منا. أنا المسئول عن الفواتير والشؤون المالية لأنها تتطلب مجهوداً عاطفياً أقل بالنسبة لي، ولا تسبب لي أي قلق. أما بالنسبة لـ'أندرو'، فهي عبء ثقيل للغاية».

لم يكن هدفهما من تقسيم المهام الكفاءة فقط، بل أيضاً تقليل الجهد والطاقة المبذولين. كما قال «جون»: «نحاول التفكير في سؤال: ما الذي يمكننا القيام به بشكل جيد وبأقل قدر من الجهد؟».

ومع ذلك، لم تكن الكفاءة وحدها هي المحرك لهذا الهيكل الناجح، فقد أخذنا أيضًا في الاعتبار مدى اهتمام كل منهما بالمهام المختلفة. على سبيل المثال، أدركا في وقت مبكر أن «أندرو» لديه اهتمام أكبر بقضاء فترات طويلة مع طفلهما، ومع مهارات «جون» في المهام المالية، وضعا هيكلًا يتولى فيه «جون» إدارة شؤون المنزل، بينما يركز «أندرو» على رعاية الطفل.

بنى «أندرو» و«جون» أيضًا أدوارهما حول مفهوم أطلقا عليه «مستوى الخدمة». يشرح أندرو هذا المفهوم بقوله: «في أي علاقة زوجية، يكون لكل شخص مستوى مختلف من التوقعات حول كيفية إنجاز المهام. على سبيل المثال، بالنسبة لنظافة الأرضية، يمكنني المشي حافي القدمين على أرضية لزجة وقذرة، بينما جون لا يستطيع ذلك». إذا كان أحد الشريكين يصر على أن يكون المطبخ نظيفًا تمامًا، فإن مستوى خدمته لهذه المهمة سيكون مرتفعًا، أما إذا لم يكن شريك الحياة الآخر مهتمًا، فإن مستوى خدمته سيكون منخفضًا. استنادًا إلى هذا المفهوم، توصلنا إلى استنتاج قوي: إذا كان مستوى خدمة أحد الشريكين أعلى في مهمة معينة، فمن المنطقي أن يتولى هو هذه المهمة أو يشرف على تفويضها لشخص آخر. ذلك لأن شريك الحياة ذا مستوى الخدمة المرتفع سيرى المشكلات التي تحتاج إلى حل قبل أن يلاحظها شريك الحياة ذو مستوى الخدمة المنخفض.

تقدم إستراتيجية «أندرو» و«جون» في تقسيم الأدوار، بديلًا واعدًا للنهج العشوائي، ويقلل هيكلهما من التوترات والصراعات، ويخلق وضوحًا بدلًا من الارتباك. والأهم من ذلك أنه هيكل مبني على فكرة أنهما فريق يعمل معًا لتحقيق النجاح المشترك.

يمثل هذا النهج الواعي تقاطعًا بين النجاح المشترك ومهمة تقسيم الواجبات اليومية المملة التي ترافق الحياة الزوجية. وبدلًا من السماح للتاريخ والعادات بدفعنا إلى عدم المساواة في نموذج 80/20 أو إلى الارتباك في نموذج 50/50، يمكننا بناء هيكل ديناميكي للأدوار مخصص ليتماشى مع قيمنا الفريدة ونقاط قوتنا واهتماماتنا.

يتيح لنا هذا التمرين غرس القيم الأساسية لنموذج 80/80 في نسيج حياتنا اليومية، ومن خلال تبسيط الأدوار، ننتقل من حياة مليئة بالارتباك والصراعات على الإنصاف إلى حياة قائمة على الكرم المتبادل والنجاح المشترك.

خمسة إرشادات للأدوار لتحقيق النجاح المشترك

عند التفكير في كيفية بناء هيكل جديد للأدوار، خذ بعين الاعتبار الإرشادات الأساسية التالية:

الإرشاد 1: المهارة

فلنكن صادقين - يتقن بعض الأشخاص تعليق الصور على الحائط أكثر من غيرهم. وبعضهم أفضل في رعاية الأطفال، وبعضهم أكفأ في الصعود على السلالم لتثبيت مصابيح الإنارة على سطح المرآب.

المهارة مهمة عند تحديد هيكل الأدوار، لذا أثناء تقسيم العمل، اسأل نفسك: هل أحدكما أكثر كفاءة أو خبرة في أداء مهام معينة من الآخر؟

الإرشاد 2: الاهتمام

كما أن لكل منكما مهارات فريدة، فإن لديكما أيضًا رغبات واهتمامات مختلفة. يجد بعض الأشخاص أن غسل الصحون مهمة لا تحتل، بينما يعتبرها آخرون وسيلة للتأمل والاسترخاء. يحب البعض العمل في الحديقة، بينما يعاني الآخرون من حساسية عند أول قص لعشب الحديقة، لذا من المفيد أن تسأل: هل أحدكما أكثر (أو أقل) اهتمامًا ببعض المهام مقارنة بالآخر؟

الإرشاد 3: المعايير

من المهم مراعاة توقعات كل شريك لما يعتبر مقبولاً. أطلق «أندرو» و«جون» على هذا المفهوم اسم «مستوى الخدمة»، بينما يمكننا تسميته المعايير. تحدد معايير النقطة التي يصبح فيها المرحاض المتسخ أو الرصيف المغطى بالثلج أو خطة السفر العشوائية مشكلة تستدعي الحل. إذا كنت لا تستطيع تحمل رؤية زهرة هندباء تنبت في العشب بينما لا يهتم شريك حياتك بذلك، فإن معايير أعلى فيما يخص تنسيق الحدائق. إذا كان شريك حياتك يقضي ساعات كل شهر في إعداد تقارير مالية مفصلة حول إنفاقات الأسرة التي تراها غير ضرورية، فإن معايير شريك حياتك أعلى فيما يتعلق بالشؤون المالية. بمجرد تحديد هذه الاختلافات، يمكنك البدء في مراعاة الفكرة الأساسية للمعايير: حقيقة أنه إذا كانت الأمور متساوية، فإن شريك الحياة ذوي المعايير المرتفعة سيحقق أداء أفضل في إنهاء المهمة أو توكيلها لشخص آخر.

الإرشاد 4: النجاح المشترك

أنت الآن على دراية بالفكرة الأساسية لنموذج الزواج 80/80: لا تبني هيكل حياتك حول الإنصاف أو المصالح الفردية المتضاربة، بل حول قيمك الخاصة بالنجاح المشترك. يستحيل أن تكون هذه القيم المشتركة أهم من بناء أدواركما. فعلى أية حال، منهج نموذج 50/50 حيال الأدوار هو محاولة تحقيق الإنصاف في كل شيء - لإيجاد نقطة التركيز المثالية لنموذج 50/50 والخاصة بتوزيع المهام. وعلى النقيض، فإنه في منهج نموذج 80/80، نسمح لما هو أفضل لنا - قيمنا المشتركة - بأن يحدد هيكل أدوارنا. على سبيل المثال، قد يكون هناك شريكا حياة، شريك ذو دخل مرتفع يحب عمله، وشريك حياة ذو دخل أقل يفضل تقليل ساعات عمله للتفرغ لرعاية الأطفال. قد لا يبدو تقسيم الأدوار بينهما «عادلاً» بمعايير نموذج 50/50، حيث يتحمل الزوج مسؤوليات منزلية أكبر بينما تركز الزوجة على تحقيق دخل أعلى. قد تنجح هذه الترتيبات معهما لأنها تتماشى مع قيم النجاح المشترك لديهما. بالطبع، قد يكون لدى بعض الأزواج رؤية مشتركة مختلفة. فقد يقرران التركيز بالكامل على حياتهما المهنية مع تقسيم الأدوار المنزلية بالتساوي، وقد

تكون هذه الطريقة الأنسب لهما. الفكرة هي أن يكون النجاح المشترك، وليس إنصاف نموذج 50/50 هو ما يحدد هيكل الأدوار.

الإرشاد 5: الاستعانة بمصادر خارجية

هناك مهام زوجية لا يتقنها أي من شريكي الحياة أو لا يرغب أي منهما في القيام بها. وفي بعض الحالات، إذا كانت معايير أحد شريكي الحياة مرتفعة بشكل كبير ولا يستطيع الآخر تلبية توقعاته، فإن الاستعانة بمصادر خارجية قد تكون الحل الأمثل. إذا لم تتمكننا من الاتفاق حول نظافة الحمام، استعينا بعامل نظافة موهوب. إذا لم يرغب أي منكما في إزالة الأعشاب الضارة من الحديقة، استعينا ببستاني. يجدر الإشارة إلى أن الاستعانة بمصادر خارجية لا تتطلب دائمًا إنفاق المال.

على سبيل المثال، قد يقدم الأجداد أو أفراد العائلة المساعدة في رعاية الأطفال دون أي تكلفة.

بالنسبة للعديد من الأزواج، فإن إنشاء هيكل جديد للأدوار بناءً على هذه الإرشادات الخمسة يعد أمرًا أساسيًا لتحقيق النجاح المشترك. كانت هذه العملية ضرورية بالنسبة لنا أيضًا، نتذكر اليوم الذي جلسنا فيه معًا على طاولة المطبخ ومعنا ورقتان فارغتان: في الورقة الأولى، وضعنا قائمة بأدوار «كيلى» الحالية وقائمة أخرى بأدوار «نيت» الحالية. بمجرد كتابة كل شيء على الورق، أصبح مصدر التوتر واضحًا. رأينا أن «كيلى» كانت تحتاج إلى دعم إضافي، وأنها كانت تتحمل عبئًا غير متناسب من المسؤوليات، وهو ترتيب لا يتماشى مع قيمنا المشتركة، كما أدركنا أن أدوارنا لم تكن متماشية مع مهارتنا أو اهتماماتنا.

ثم خصصنا الدقائق القليلة التالية لرسم جدول نوزع فيه أدوارنا على الورقة الثانية بطريقة جديدة وأكثر كفاءة وإشباعًا لأدوارنا. استغرقت العملية بأكملها حوالي عشرين دقيقة فقط، لكنها وضعت حدًا للنزاعات الضارة التي كنا نعيش فيها. مرت سبع سنوات منذ

تلك اللحظة. نعم، لا تزال هناك خلافات ونقاشات بيننا من وقت لآخر، ولكننا الآن ندير مسؤولياتنا بوضوح وفاعلية ونبجز المهام بسهولة. وعندما تظهر أي صراعات، نراها كإشارة إلى خلل في توزيع الأدوار. وبدلاً من الدخول في دائرة الإحباط أو تبادل التعليقات السلبية، نعمل على تعديل هيكل أدوارنا لاستعادة الانسجام والتوازن في حياتنا.

حان الوقت لتصميم هيكل بديل جديد للأدوار في حياتكما الزوجية، هيكل أكثر كفاءة ومعنى، يضمن أنكما تفوزان معاً عندما يتعلق الأمر بمن يفعل ماذا.

الآن بعد أن أصبح لديك فهم أوضح للأدوار، فإن الخطوة التالية في بناء هيكل نموذج 80/80 هي استكشاف ما يجب أن توافق على القيام به في الحياة (الأولويات)، وما يجب أن ترفض القيام به (حدودك).

الفصل 10 : الأولويات - متى تقول نعم؟

تبدو «كاري دور» كأنها امرأة تمتلك كل شيء.

نشأت «كاري» في ديترويت، وكانت تحلم بأن تصبح محامية. ومع ذلك، كان شغفها الحقيقي دائمًا يكمن في اللياقة البدنية والرقص الإيقاعي، وحتى بعدما حصلت على وظيفتها الأولى في شركة قانونية كبرى، استمرت في تدريس الرقص الإيقاعي ليلاً كعمل جانبي. وفي يوم من الأيام، قررت التخلي عن مسيرتها المهنية في القانون وافتتحت إستوديو مخصصًا للياقة البدنية والرقص الإيقاعي.

أحب الناس دروسها، وسرعان ما تحول إستوديو الرقص الإيقاعي الوحيد إلى اثنين، ثم إلى عشرة، ثم إلى خمسمائة، وأصبحت فكرتها الرائدة، التي تجمع بين اللياقة البدنية والرقص، تعرف باسم بيور باريه (Pure Barre) - أحد أبرز العلامات التجارية المؤثرة في عالم اللياقة البدنية البوتيكية على مستوى العالم.

قضت «كاري» أحد عشر عامًا في بناء هذا العمل. كان الأمر صعبًا ومرهقًا، وغالبًا ما بدا ساحقًا. ومع ذلك، لم يكن بمستوى الصعوبة التي واجهتها في مشروعها الكبير التالي: تربية ثلاثة أطفال ولدوا جميعًا بفارق زمني يقل عن ثلاث سنوات، مع زوجها «فرانك».

تصف كاري التحدي الجديد قائلة: «لدينا كوب واحد فقط في الحياة».

لا نحصل على أكواب منفصلة للطاقة - واحد للزواج وآخر للأطفال وثالث للعمل. إنه كوب واحد فقط، والجميع يحتسون منه يوميًا».

امتلاك كوب واحد فقط ليس بالأمر الجديد، ففي خمسينيات القرن الماضي، كان الأزواج أيضًا يمتلكون كوبًا واحدًا في حياتهم. الفارق هو أن حياتهم لم تكن مليئة بكل هذا الكم من

العوامل التي تستنزفه. آنذاك، لم يكن هناك يوم «عمل دائم» على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ولم تكن هناك أخبار عاجلة تُبث باستمرار أو شبكات إخبارية تعمل على مدار الساعة. لم يكن هناك سيل غير منقطع من الرسائل النصية والإشعارات ورسائل البريد الإلكتروني الواردة من الأصدقاء وأفراد العائلة، أو حتى من أشخاص عشوائيين يحاولون بيع منتجات لا حاجة لهم بها. وبالتأكيد، لم يشعروا برغبة ملحّة لا تقاوم لإخراج هواتفهم في جميع الأوقات - فقط ليقوموا بتصفح إنستجرام ومقارنة حياتهم بحياة أصدقائهم الذين يبدو أنهم يستمتعون أكثر.

تفسر هذه الحالة من الأعباء الزائدة وفوضى الحياة الحديثة سبب صعوبة الموازنة بين أولويات الحياة المختلفة، كما هي الحال مع «كاري». عندما تضيف الأطفال إلى هذا السياق المرهق بالفعل، فقد تشعر بأن الوقت والطاقة لا يكفيان أبدًا. وكما توضح «كاري»: «أكبر تحدٍ مع الأطفال هو إيجاد وقت ذهني كافٍ لشريك حياتك. تستنزف كل المهام التشغيلية التي يجب القيام بها لإدارة المنزل كل الطاقة الموجودة في الكوب. قبل أن يكون لديّ أطفال، كنت أملك مساحة ذهنية كافية للتفكير مليًا في زوجي. وكنت أسأل زوجي عن والده أو أخيه. أما الآن، فهناك الكثير جدًا من المعلومات لإدارتها. أحيانًا، يبدو الأمر وكأنه انهيار حاسوبي كامل».

لم تكن «كاري» الوحيدة التي تحدثت عن هذا الوضع الحديث، إذ كانت هذه الشكوى الأكثر شيوعًا بين الأزواج الذين أجرينا معهم مقابلات، فقد قالوا: «لا يوجد وقت»، «هناك الكثير مما يجب فعله»، «نحن مشتتون». «لا يمكننا أبدًا تحقيق التوازن الكافي».

ثقافة «يمكنك الحصول على كل شيء»

لطالما عشنا في ثقافة تحتفي بالنجاح. ومع ذلك، وعلى مدى العقود القليلة الماضية، يبدو أننا نسعى وراء شيء أشبه بالنجاح المبالغ فيه. إنها طموح جديد غريب، يمكن تلخيصه في الاعتقاد أنك تستطيع «الحصول على كل شيء».

ومع ذلك، لم تكن هذه الحال دائماً؛ فقد كان يكفي أن تتفوق في شيء واحد فقط: قد تكون كاتباً رائعاً أو رياضياً مميّزاً أو معلماً ملهماً أو رجل أعمال ناجحاً أو والدًا مخلصاً يعمل بدوام كامل في المنزل - لم يكن عليك أن تكون كل هؤلاء في الوقت نفسه. مع ظهور نموذج 50/50، لم يعد الاكتفاء بالتميز في شيء واحد كافياً. فقد وضعنا هدفاً ثقافياً جديداً - أن تكون متفوقاً في كل شيء، حرفياً.

يشكل هذا الهدف الغريب الجديد عبئاً ثقيلاً للغاية على النساء. كما توضح «جلوريا ستاينم»: «يمكنك العمل بدوام كامل في سوق العمل المدفوعة، ولكن فقط إذا واصلت العمل بدوام كامل في سوق العمل غير المدفوعة، وتطبخ ثلاث وجبات فاخرة يوميًا وتربي طفلين مثاليين وترتدي ملابس أنيقة، وكما وصفت إحدى المجلات النسائية يومًا، تكونين سعيدة للغاية حتى مطلع الفجر»¹. يشعر هذا الوضع النساء المهنيات بالذنب لعدم قضاء وقت أطول في المنزل، ويجعل الأمهات المقيمات في المنزل يعانين الإحساس بأنهن يجب أن يفعلن المزيد للتقدم مهنيًا. فما النتيجة؟ تشعر معظم النساء بأن النجاح الحقيقي يتطلب التحول إلى «امرأة خارقة» في العصر الحديث - وأن تكون مذهلة بلا جهد في جميع جوانب الحياة.

لكن هذا المثل الثقافي الجديد يشكل عبئاً أيضاً على الرجال. فخلال المراحل الأولى من جائحة كورونا في عام 2020، على سبيل المثال، أشار أحد المؤثرين على «تويتر» قائلاً:

إذا لم تخرج من هذا الحجر الصحي ومعك:

مهارة جديدة تعلمتها

مشروع جانبي بدأته

معرفة أكبر

فأنت لا تفتقر إلى الوقت أبداً، بل تفتقر إلى الانضباط.²

بدء مشروع جانبي وبناء عضلات البطن المثالية وقراءة الأعمال الكاملة لأرسطو، كل ذلك أثناء جائحة عالمية وأزمة اقتصادية - لم لا؟ يمكنك الحصول على كل شيء.

ومع ذلك، فالمشكلة الحقيقية مع هذه الرسالة هي أنها تجعل تحديد الأولويات أمرًا مستحيلًا. في أيام نموذج 80/20، يعطي أحد الشريكين، غالبًا الرجل، الأولوية للعمل، بينما الآخر، غالبًا المرأة، يعطي الأولوية لتربية الأطفال وإدارة المنزل. لم يكن الرجال يشعرون بالذنب لعدم وجودهم الكامل في المنزل، ولم تكن النساء يتعرضن للنقد إذا فاتتهن مباراة أطفالهن في دوري البيسبول بسبب اجتماع عمل - لأنه ببساطة لم يكن هناك اجتماعات عمل لحضورها. كانت الأولويات آنذاك بسيطة.

أما الآن، فإن الحصول على كل شيء يتطلب إعطاء الأولوية لكل شيء. يقدم «هوارد ه. ستيفنسون»، رئيس «دار نشر جامعة هارفارد»، تشبيهًا مثاليًا لهذا النهج. إنه مثل «السير على عارضة توازن بينما تحاول أن توازن بيضة وكأسًا كريستاليًا وسكينًا وعددًا لا يحصى من الأشياء الهشة أو الخطرة الأخرى».3

بعبارة بسيطة: إنه أمر مستحيل.

الفضيلة الخفية للفشل في الحياة

بحلول هذه المرحلة، يجب أن تكون هناك حقيقتان واضحتان. الأولى هي أنه لا وجود لما يسمى بالحصول على كل شيء في الحياة الزوجية، خاصة مع وجود الأطفال. الثانية هي أننا بحاجة إلى نهج أفضل حيال الأولويات، فإذا حاولنا إعطاء الأولوية لكل شيء، فإننا في الواقع لا نعطي الأولوية لأي شيء.

دعونا نتأمل حالة «سوزان»، قد تتذكرونها من المقدمة. إنها التي قالت: «أنا معتادة الحصول على درجة امتياز في الحياة، لكنني الآن مشتتة للغاية لدرجة أن كل من في حياتي - زوجي وأطفالي وموظفي - يحصل على درجة مقبول أو حتى أقل مني».

بعد حديثنا مع «سوزان»، صدمتنا عبارتها بأن الجميع يحصل على درجة مقبول منها. وكلما تأملنا الأمر، بدأنا نرى تقييمها الفوري لحياتها ليس على أنه اعتراف بالفشل، بل فعل يتعلق بتقبل الواقع بحكمة، والتخلي عن فكرة أنها يجب أن تحصل على درجات امتياز في كل مجالات الحياة.

ساعدتنا «سوزان» على إدراك أن الحياة ليست مثل المدرسة، حيث يمكن للطلاب المتفوقين أن يحصلوا على درجات امتياز في كل المواد. الحياة أشبه بالالتحاق بمدرسة تضم مائة مادة مختلفة تُعقد في أوقات متواصلة على مدار اليوم والليل. ولكي تتفوق في جميع المواد، عليك إتقان كل شيء، مثل: الدورة الإلزامية في التفوق بالعمل ومبادئ كونك شريكًا رائعًا والدورة الاستطلاعية في إتقان فن التربية الحديثة والندوة المتقدمة في التمارين اليومية والدورة المتقدمة في رعاية الوالدين المسنين، وغيرها.

ومع ذلك، فالمشكلة الأكبر هي: في الحياة، التفوق في مادة أو مادتين فقط قد يؤدي إلى تثبيط قدرتك على التفوق في العديد من المواد الأخرى. إذا قررت أن تصبح نجمًا في عالم الشركات وتحصل على درجة امتياز في حياتك المهنية، فهذا يعني قبول جميع رحلات العمل، والعمل ليلاً وعطلات نهاية الأسبوع، والاهتمام بالظهور في المكتب، ما يعني أنك لن تتمكن من حضور مباريات أطفالك أو فعاليات المدرسة أو حفلات البيانو. يثبط هذا الامتياز في حياتك المهنية قدرتك على الحصول على امتياز في حياتك الأسرية.

وفي المقابل، إذا قررت أن تحصل على امتياز في التربية بالانضمام إلى رابطة أولياء الأمور والمعلمين وإعداد كعك الموز منزليًا لبيعها في المدرسة ونقل أطفالك بين الأنشطة المختلفة والتخطيط لمواعيد اللعب، فإن هذا التفوق في التربية سيثبط قدرتك على التفوق في حياتك المهنية.

كل هذا يقودنا إلى حقيقة صعبة في الحياة الحديثة. لا يمكننا التفوق في كل شيء. ومن دون أولويات واضحة، من غير المحتمل أن نتفوق على الإطلاق. في الواقع، ومن دون أولويات، نقع في فخ ثقافة «يمكنك الحصول على كل شيء»، حيث نحاول التفوق في كل

شيء، ونشعر بالخجل والنقد الداخلي والإحباط عندما نفشل، وفي النهاية نتخلى تمامًا عن فكرة تحديد الأولويات ونستجيب عشوائيًا لمتطلبات الحياة المستمرة.

ومع ذلك، فإننا نؤمن بوجود طريقة أفضل للتعامل مع هذه الحقيقة الصعبة. ماذا لو أعدنا تعريف النجاح ليعني الحصول على امتيازات فقط في مجال أو مجالين من الحياة؟ ماذا لو كانت القدرة على توجيه كل تركيزنا واهتمامنا نحو واحد أو اثنين من الأشياء هي الإنجاز الحقيقي في الحياة؟ وماذا لو قبلنا - بل وفرحنا - بالفشل في بقية مجالات الحياة؟

النهج الأساسي هنا هو اختيار بضعة مجالات نعطيها الأولوية، ثم نتقبل عن طيب خاطر الحصول على درجات مقبول أو ضعيف أو راسب في العديد من المجالات الأخرى. قد يبدو هذا الطموح غريبًا، لكنه في الواقع يحرك. فعندما تعرف أن أفضل ما يمكنك تقديمه في العمل الآن هو الأداء بمستوى جيد جدًا، فإنك تصبح أقل تشددًا في السعي للمثالية. وبمعرفة أنك ستحصل على درجة ضعيف جدًا في مشاركتك الأبوية المدرسية، يمكنك بكل بساطة إرسال كعك جاهز للحفل الختامي لصف ابنك دون أي شعور بالخجل. في الواقع، قد تعتبر متفوقًا مقارنة بمن لا يشاركون على الإطلاق!

قد يبدو الأمر جنونيًا، لكن قبورك بالحصول على درجات جيد أو مقبول أو ضعيف في بعض جوانب حياتك يحرك ويوفر لك طاقة أكبر لتوجيهها نحو عدد قليل من الأمور التي تهتمك فعليًا.

بالطبع، قد تفكر قائلاً لنفسك: «أنا مشغول جدًا لدرجة أنني لا أملك وقتًا للجلوس وتحديد أولوياتي» ولكن دون أولويات واضحة، فأنت تترك أصدقاءك الثانويين وزملاء العمل وأفراد العائلة الممتدة، بل وحتى طلبات عشوائية من أشخاص لا تعرفهم، يتحكمون في حياتك. كما يقول «جريج ماكويين»، مؤلف كتاب Essentialism: «إذا لم تحدد أولويات حياتك، سيحددها شخص آخر لك».4 أما مع وجود أولويات واضحة، فأنت تتولى زمام الأمور بنفسك وتمنح نفسك الشجاعة وصفاء الذهن لتحمل الفشل في بعض جوانب الحياة غير المهمة والتفوق لتحقيق النجاح الممتاز في المجالات التي تهتمك حقًا.

كيف تحدد هذه الأولويات وتنسقها مع شريك حياتك؟ هنا يأتي دور «تقرير الحياة». إنها فرصتك لاتخاذ قرار حول المجالات التي تريد أن تتفوق فيها في حياتك، وتلك التي تكون على استعداد للقبول بالنجاح بالكاد فيها أو حتى الفشل.

الفصل 11 : الحدود - متى تقول «لا»؟

في يوم من الأيام، وفي ضاحية مليئة بمقاهي ستاربكس وفروع مطاعم «بي. إف. تشانجز»، عاش زوج وزوجة. وعلى الورق، بدا أنهما يمتلكان كل شيء: لديهما طفلان ومنزل جميل ومال كافٍ في البنك يضمن لهما النوم بسلام ليلاً. كانا من النوع الذي يرسل بطاقات التهنئة المثالية في احتفالات رأس السنة، تلك التي يظهر فيها جميع أفراد العائلة بمظهر سعيد وجذاب لدرجة أنك تتساءل عما إذا كان يجب عليهما العمل في عرض الأزياء الخاص بالمجلات.

كان لدى هذين الزوجين أولويات محددة بوضوح لتحقيق النجاح المشترك: الحصول على درجة «جيد جداً» في العمل و«امتياز» في التربية و«امتياز» في قضاء وقت الجودة بوصفهما زوجين، وتقبل درجات «جيد» و«ضعيف» و«راسب» في بقية شؤون الحياة. ولكن كان هناك عيب صغير واحد عكر صفو حياتهما المثالية: لم يتمكنوا من قول كلمة لا.

عندما أرسل مدير الزوج سلسلة من الأسئلة العشوائية عبر رسالة نصية أثناء وقت اللعب العائلي، ترك لعبة أونو لمدة عشر دقائق للرد - لأن هذا ما يفعله الموظفون الجيدون. وعندما تلقت الزوجة مكالمة من زميلة أثناء مباراة في دوري الصغار، أجابت وقضت العشرين دقيقة التالية في مناقشة دراما المكتب - لأن هذا ما يفعله الزملاء الجيدون.

وعندما اتصل الوالدان من كلا الجانبين لطلب زيارة ممتدة لهذا العام، قال الزوجان نعم؛ لأن استضافة الوالدين لفترات طويلة هو ما يفعله الأبناء الجيدون. وحتى أثناء إجازتهما السنوية الوحيدة على الشاطئ، المخصصة لاستعادة الترابط بوصفهما زوجين، اكتشفا أن صديقاً مقرباً يقيم في مكان قريب وقررا التخلي عن عشائهما الخاص للقاء الصديق لتناول المشروبات والعشاء - لأن هذا ما يفعله الأصدقاء الجيدون.

ومع ذلك، ففي تلك اللحظات النادرة عندما وجداً أخيراً وقتاً منفرداً، كانت المحادثة نفسها تتكرر مرة بعد أخرى:

«نقول إن التربية وقضاء الوقت معاً هما أهم أولوياتنا. إذن، لماذا نحصل باستمرار على درجة «جيد» في التربية و«راسب» في قضاء الوقت معاً؟ لماذا نحن غارقون دائماً في ضغوط الحياة وغير قادرين على التركيز على ما يهمنا حقاً؟»

هذان الزوجان ليسا بمفردهما، فنحن مثلهما في الواقع. وهما يمثلانك وشريك حياتك، بل ويمثلاننا جميعاً بطريقة ما.

المشكلة في عدم قول «لا» أبداً

من الخارج، تبدو المشكلة واضحة: ليس كافيًا أن تكون لديك أولويات محددة بوضوح، وليس كافيًا أن تعرف ما الذي يجب أن تقول له «نعم» في الزواج وفي الحياة. نحن بحاجة أيضًا إلى حدود، ونقول كلمات «لا» بوضوح أمام طوفان المهام والمشروعات والعروض اليومية التي تهدد بإلهائنا عما هو أهم: قيمنا المشتركة للنجاح. ببساطة، لا يكفي أن نقول نعم للأشياء التي تهمننا، بل علينا أيضًا أن نقول لا للأشياء التي لا تهمننا.

المشكلة هي أن قول «نعم» أمر سهل، بينما قول «لا»، من ناحية أخرى، غالبًا ما يكون صعبًا. فعندما يخبرك رئيسك في العمل: «أعلم أنك في رحلة الذكرى السنوية في كانون الأسبوع المقبل، لكن ألا يمكنك ارتداء قميص رسمي فوق ملابس السباحة والانضمام إلى اجتماع زووم لمدة نصف ساعة؟»، من الأسهل أن تقول نعم بدلاً من لا. وعندما يقول أقاربك: «نود أن نقيم في منزلك خلال عطلة عيد العمال»، يكون من الأسهل أن تقول نعم بدلاً من لا، وعندما يقول جارك: «أعلم أنك وضعت السياج بين منزلينا قبل بضع سنوات، لكنني أرغب في تجديده هذا العام إلى خشب أحمر فاخر، وآمل أن تدفع نصف التكلفة»، يكون من الأسهل أن تقول نعم بدلاً من لا.

إذا نظرت عن كثب إلى هذه الطلبات من الآخرين، ستلاحظ أنها تأتي في ثلاثة أشكال رئيسية:

1. الدعوة

"هل ترغبان في الانضمام إلينا لتناول العشاء يوم السبت؟"، "هل تود السفر إلى أورلاندو لتقديم عرض في معرضنا التجاري؟" "هل يمكنك الحضور إلى حفلنا الخيري يوم الخميس؟"، هذه هي أصوات الدعوة - طلب جاد لاستغلال وقتك ويبدو كأنه في مصلحة الجميع. أحيانًا، تتماشى هذه الدعوات مع أولوياتك، وتستجيب لها بكلمة نعم تقولها بسهولة وتنساب من بين شفطيك، لكنها لا تتماشى أحيانًا أخرى. فقد يتعارض العشاء في منزل صديق يوم السبت مع ليلة موعدك هذا الأسبوع. وقد تجبرك رحلة أورلاندو على تفويت عرض المواهب المدرسي لطفلك. في مثل هذه اللحظات، قد يأتي قول «نعم» دون وضع حدود واضحة بتكلفة باهظة: أولوياتك.

2. الطلب

"أعلم أنك مشغول، لكن هل يمكن أن نتقابل لمدة ثلاثين دقيقة لتناول القهوة الأسبوع المقبل؟"، "هل يمكن أن تعطيني رأيك في عرضي التقديمي على باوربوينت؟"، "هل يمكنك المجيء لمساعدتنا في نقل بعض الأثاث من المرآب؟". هذه هي أصوات الطلب - طلب استغلال وقتك ما قد لا يكون في مصلحتك ولكنه سيكون مفيدًا للطرف الآخر. مجددًا، أحيانًا يكون من المنطقي أن تقول نعم. قد تكون بعض هذه الطلبات سهلة التنفيذ. كما أنها قد تكون وسيلة للمساعدة والمساهمة في حياة الآخرين. ومع ذلك، إذا قلت نعم لعدد كبير جدًا من هذه الطلبات، ستجد قريبًا أن وقتك قد استنزف ولم يتبق لديك أي وقت لما يهملك أنت وشريك حياتك.

3. المطلب

«لم تزورانا في عيد الميلاد منذ ثلاث سنوات. نحتاج إليك هنا هذا العام»، «لا أستطيع حضور الاجتماع في لوس أنجلوس الشهر المقبل. أحتاج إليك لتغطية مكاني» «لقد قمت بالتسجيل لحضور اجتماعات جمعية الحي، لذا نحتاجك أن تكون هناك ليلة الأربعاء». هذه هي أصوات المطالب - الدعوة الأكثر إلحاحًا لوقتك وجهدك. قد تكون هناك أوقات يكون فيها من المنطقي أن تقول نعم لمثل هذه المطالب التي تهدف لاستغلال وقتك، لكن في هذه الحالة أيضًا، قد تجعل عادة عدم الرد أو الفشل في وضع حدود واضحة أو التردد في تقديم لا صريحة، من المستحيل عليك الالتزام بالأولويات التي حددتها في الفصل السابق.

قد يبدو أن قول لا للدعوات هو الأسهل وأن قول لا للمطالب هو الأصعب، لكن بالنسبة لمعظمنا، فإن قول لا لأي من هذه الدعوات لاستغلال وقتنا واهتمامنا أمر صعب بالقدر نفسه. السبب هو أن اتباع طريق الموافقة وقول نعم أسهل، على الأقل على المدى القصير، من وضع الحدود بقول «لا». عندما تقول نعم، يضحك الناس على نكاتك ويبتسمون لك ويخبرون أصدقاءهم عن مدى روعتك كشخص. وتصبح الصديق الجيد والجار المدهشة والعضو المساهم في فريق العمل.

ولكن عندما تقول «لا»، على العكس، ينقلب العالم رأسًا على عقب. قد تشعر بالذنب لأنك خذلت صديقك أو زميلك أو أحد أفراد عائلتك، ويعكس الأشخاص الذين يتلقون «لا» منك هذا الانزعاج. يغضبون، يلقون عليك نظرات غريبة، وقد يتحدثون عنك من وراء ظهرك. ولماذا لا يفعلون؟ لقد أخبرتهم للتو بأن خطتك لحياتك أكثر أهمية من خطتهم لحياتك. كيف تجرؤ؟

كلمة لا الأكثر صعوبة

عندما يتعلق الأمر بالحدود، هناك نوعان من كلمة لا: لا سهلة ولا صعبة.

تظهر لا السهلة مع أشخاص ليس لديهم تأثير كبير على هيكل زواجك. هؤلاء هم الأصدقاء الذين تراهم أحيانًا أو أفراد العائلة الممتدة الذين نادراً ما تتحدث إليهم أو الزملاء الذين

تلتقي بهم بين الحين والآخر. هؤلاء الأشخاص بعيدون جدًا عن الديناميكيات الداخلية لزواجك لدرجة أنهم لا يشكلون تهديدًا حقيقيًا للنظام؛ لذلك، من السهل وضع حدود معهم.

ومع ذلك، فهناك أيضًا الأشخاص أو المشروعات التي تشكل تحديًا أكبر عند وضع الحدود: وهم ما يطلق عليهم «لا» الصعبة. المؤلف ومعالج الزواج «ستان تاتكين» يسمي هؤلاء بالأطراف الثالثة. قد تتمثل هذه الأطراف في آباء أو أطفال أو أقارب، وقد يكونون أصدقاء مقربين أو زملاء عمل، بل قد تكون أحداثًا أو أنشطة. ببساطة، «الطرف الثالث» هو أي طرف خارجي أو نشاط يحاول التأثير على نظام نجاحك المشترك.¹

عادة لا ترى «الأطراف الثالثة» أنفسها على أنها متطفلة. فهي غالبًا قريبة من أحد شريكي الحياة أكثر من الآخر، ومن وجهة نظرها، لا تعد دعوة أحدكم إلى وجبة إفطار عائلية أو فكرة التخطيط لرحلة معًا تعديًا بل مجرد محاولة للتواصل ووضع خطط مع شخص يهتمون به.

لماذا يجب أن تنتبه لتأثير «الأطراف الثالثة»؟ أولاً، يمكن لأقرب «الأطراف الثالثة» أن يعطلوا التوازن الحساس بينك وبين شريك حياتك. على سبيل المثال، لنفترض أنك وشريك حياتك قضيتما شهرًا تبحثن عن المدرسة المناسبة لطفلكما. ثم، قبل توقيع الأوراق مباشرة، حاولت حماتك (وهي «طرف ثالث» مقرب) إقناع شريك حياتك بتغيير القرار، قائلة إنه من الأفضل لطفلكما الالتحاق بالمدرسة القريبة من منزلها.

يعد هذا المثال وصفة مثالية لنشوب شجار كبير. لماذا؟ لأن «طرفًا ثالثًا» قد تدخل في نظام نجاحك المشترك. يشبه الأمر مباراة كرة سلة بين فريق مكون من شخصين، حيث تقودان الكرة نحو السلة، وفجأة يقفز مشجع (في هذه الحالة، الحماة) إلى الملعب، ما يتسبب في فوضى تامة.

السبب الثاني الذي يجب أن تراقب فيه تأثير الأطراف الثالثة هو أنه إذا كانت حدودك ضعيفة، فستتجاوزها الأطراف الثالثة. الآباء أو الأطفال أو الأصدقاء أو زملاء العمل لديهم

أولوياتهم الخاصة، ويريدون منك قضاء المزيد من وقت إجازتك النادر في زيارتهم، وإلغاء موعدك لحضور حفلتهم، قضاء وقت بعيدًا عن شريكك خلال عطلة الزوجين لإجراء مكالمات عمل مهمة. هذا لا يعني أنهم يتصرفون بنيات سيئة أو يحاولون عمدًا إفساد حياتك. إنهم ببساطة يملكون مصلحة شخصية في ترتيب الظروف بحيث تقضي وقتًا أطول معهم.

لذا، من دون حدود واضحة، تحصل هذه الأطراف الثالثة على ما تريده بالضبط، بينما تحصل أنت وشريك حياتك على ما لا تريده: مشاعر استياء وخيانة تؤجج الصراعات.

فن قول «لا»

ما أفضل طريقة لوضع هذه الحدود؟ كيف يجب أن تقول «لا»؟ عندما يتعلق الأمر بـ«لا» السهلة، إليك بعض الأساليب التي يمكنك التفكير فيها:

• **«لا» بناءً على الأولويات:** وهو قول «لا» مع شرح موجز لسبب عدم توافق الطلب مع

أولوياتك للنجاح المشترك. إنها طريقة فعالة وصادقة، وفي بعض الأحيان، يمكن لتوضيحك للأولويات أن يلهم الطرف الآخر، على سبيل المثال: «كنا نود حقًا حضور حفلة الشواء، لكننا لم نقض ليلة موعد منذ أسابيع ومن المهم جدًا لنا أن نقضي هذا الوقت معًا».

• **أسلوب التأجيل:** يتيح لك ولشريك حياتك وقتًا للتفكير. قد تقول: «لست متأكدًا مما نحن بصدد فعله في عطلة نهاية الأسبوع. سنراجع جدولنا الليلة وسنعود إليك بقرار».

• **العرض البديل:** هو الرد بمقترح بديل يتماشى مع أولوياتكما بصفتهما زوجين، على سبيل المثال: «لا يمكننا حضور الحفلة الليلة في منزلك، لكننا نود الذهاب في نزهة معك صباح

يوم سبت».

2.

حين يتعلق الأمر بكلمات «لا» الصعبة مع «الأطراف الثالثة» - وضع الحدود معهم - فإن الأمر أكثر تعقيدًا. تتطلب هذه المواقف درجة أكبر من الحذر والعناية. فمع «الأطراف الثالثة»، من السهل أن تخرج الأمور عن السيطرة بينك وبين شريك حياتك وينتهي الأمر بصراع كبير. طلب من شقيقك أو صديقك أو حمائك يمكن بسهولة أن يفرق بينكما ويجعلكما ضد بعضكما بعضًا. لذلك، الأساليب هنا أعقد:

• **الخطوة 1: كسب الوقت دائمًا.** عندما يتعلق الأمر بـ«أطراف ثالثة» صعبة، لا يجب اتخاذ قرار كبير دون التحدث أولاً مع شريك حياتك. الرد الأولي دائمًا يكون: «دعنا نتحدث عن الأمر وسنعود إليك لاحقًا».

• **الخطوة 2: إجراء محادثة حول النجاح المشترك.** من خلال كسب الوقت، تحصلان على المساحة لإجراء مناقشة حول سؤال: «ما الأفضل لفريقنا؟»

• **الخطوة 3: البقاء معًا.** عندما تقولان «لا» أخيرًا وتضعان الحدود، كونا على الفريق نفسه. أسوأ شيء يمكنك فعله مع «طرف ثالث» صعب هو تقديم جبهة منقسمة، مثل أن تقول: «كنت أرغب حقًا في الحضور، لكن زوجتي لم تكن مهتمة بذلك». هذا الانقسام يفتح الباب لأحداث تراجيدية.

سواء كانت «لا» سهلة أو صعبة، الهدف واحد - وضع الحدود بشجاعة بما يسمح لكما بالعيش وفق أولوياتكما.

الحرية في العيش على الجانب الآخر من “لا”

يدرك «جيف سمارت» تحدي وضع الحدود جيدًا؛ فهو مؤلف ناجح وأحد أبرز الخبراء في العالم في إستراتيجيات التوظيف في الأعمال. ويوميًا، يتلقى مئات الرسائل والمكالمات التي تحتوي على عروض مغرية وطلبات للمساعدة وتوسلات يائسة لإجراء محادثة سريعة.

لدى «جيف» وزوجته «لورين» أيضًا سبعة أطفال، ما يضعه أمام معضلة: إما أن يقول «نعم» لكل ما يعرض عليه، ما يعني وقتًا أقل مع زوجته وأطفاله، أو يضع حدودًا ويقول «لا»، ليتمكن من الالتزام بأولوية حياته الكبرى: قضاء الوقت مع أسرته.

بوصف «جيف» متخصصًا في السلوك البشري، عرف أن الأمر ليس ببساطة أن يقرر أنه سيمنح الأولوية لعائلته. فقد كان عليه أن يبني نظامًا من الضوابط والتوازنات والتذكيرات لتحويل هذا الطموح إلى واقع. كما أوضح قائلًا: «معظم الناس في عالم الأعمال يعيشون بفكرة أن النظام يجب أن يتكيف باتجاه قضاء المزيد من الوقت في العمل. وقد قررت أن أفعل العكس. لقد حددت وقتي مع عائلتي ليكون ثابتًا. لذلك، إذا أصبح هناك أعباء في العمل، فإن الوقت الذي أقضيه في المكتب هو الذي سأضحى به، وليس وقت عائلتي».

لتحقيق هذا الإنجاز الذي يتحدى الثقافة السائدة، وضع «جيف» و«لورين» تقويمًا خاصًا بالعائلة يُحجز فيه الوقت المخصص لهم بوصفهما عائلة أو زوجين وجعله غير قابل للتغيير. كما اتخذ قرارات هيكلية صعبة في حياتهما المهنية لتوفير المزيد من الوقت ليقضياه معًا بوصفهما عائلة. بمجرد أن وضعوا الأولوية لهذا الوقت، غيرا بنية حياتهما ووضعوا حدودًا واضحة لحمايتها.

على عكس شعار «يمكنك الحصول على كل شيء»، كانا واضحين بشأن أن هذه الحدود تأتي مع تضحيات حقيقية - أن منح الأولوية لجانب واحد من الحياة يعني أن جوانب أخرى ستتأثر سلبيًا. كما قال «جيف»:

«هذه القرارات ليست سهلة. عليك أن تتقبل حقيقة أنك ستكسب مالا أقل وستحقق إنجازات أقل في حياتك المهنية إذا وضعت الأولوية لعائلتك بهذه الطريقة. هذه هي قوانين الطبيعة».

صمم الأزواج مثل «جيف» و«لورين» حياتهم بحدود تتيح لهم منح الأولوية للوقت مع بعضهم بعضًا ومع أطفالهم فوق كل شيء آخر. هذا هو «الامتياز» الخاص بهم في الحياة.

بينما قد تعتمد رؤيتك أنت وشريك حياتك للنجاح المشترك على قيم مختلفة تتطلب حدودًا وأولويات مختلفة.

لا يتعلق الدرس الحقيقي الذي نتعلمه من أزواج مثل «جيف» و«لورين» بما منحه الأولوية، بل بكيف منحه الأولوية. لبناء حياة مشتركة تعكس أعلى أولوياتك، عليك وضع حدود، عليك قول «لا»، وربما عليك أيضًا تقبل أن حدودك تأتي مع تضحيات حقيقية - وأنت لا تستطيع الحصول على كل شيء. قد تفوتك فرص مذهلة في العمل، وقد تزعج بعض أصدقائك وأفراد عائلتك، وربما تفقد بعض العلاقات خلال هذه العملية.

هذا ليس سهلاً، وليس دائماً ممتعاً. ولكن فكر في البديل. تخيل أن تقول لشريك حياتك: «لنفعل تلك الرحلة البرية لمدة أسبوعين إلى الأسكا التي طالما حلمنا بها»، ثم لا تفعلها أبداً. تخيل أن تخبر طفلك: «سنحضر كل مباريات كرة القدم الخاصة بك هذا العام»، ثم لا تحضر أي مباراة. تخيل أن تقول لشريك حياتك: «هذا العام، سنجعل التمارين الرياضية أولوية قصوى»، ثم تتوقف عن ممارسة الرياضة بعد الأسبوع الثاني من يناير لأنك مشغول جداً ولديك الكثير لتفعله. في الواقع، ربما لا تحتاج حتى إلى تخيل هذا لأنك على الأرجح قد فعلته. نحن فعلناه بالتأكيد.

إلى حد ما، نحن جميعاً قد ضحينا بالأشياء التي تهمننا أكثر لأننا لا نستطيع حشد الشجاعة أو التركيز اللازم لوضع حدود واضحة. في الحياة الحديثة، أصبح قول «نعم» عندما نعني «لا» أحد أكثر العادات الثقافية تدميراً. زخم الحياة قوي جداً بحيث لا يمكن مجرد البدء في قول «لا» والتوقف عن قول «نعم». ما نحتاجه هو نهج أكثر تنظيماً لحماية قيمنا المشتركة، إلى جانب حدود واضحة والتزامات صادقة.

نوصي بنهج يبدأ بالتفكير في الزواج على أنه قارب. تماماً كما يمكنك إغراق قارب بسبب تحميله الزائد بالبضائع، يمكنك إغراق حتى أفضل الزيجات بالوقوع في عادة العيش بلا حدود، بقول «نعم» عندما تعني «لا». لحماية الأشياء الأهم في علاقتك، ستتاح لك الآن

فرصة التفكير بعناية فيما تريد الاحتفاظ به على متن «قارب زواجك»، وما يجب إلقاؤه من على السطح إلى البحر.

نأمل أن تكون لديكما الآن فكرة أفضل عما يجب أن تقولاً «لا» له من أجل تحقيق أولوياتكما للنجاح المشترك. الآن تأتي الخطوة الصعبة: وضع هذه الحدود فعليًا. أثناء القيام بذلك، قد يكون من المفيد أن تتذكرا أمرين. أولاً، الحدود هي مفتاح العيش وفق قيمك للنجاح المشترك. ثانيًا، بينما قد تواجه مقاومة في الطريق، سيحترمكما الكثير من الناس في النهاية لاتخاذكما هذه القرارات الصعبة لخدمة أعلى أولوياتكما بوصفكما زوجين.

الفصل 12 السلطة - من المسيطر؟

كونك أنت وشريك حياتك في فرقة موسيقية يشبه إلى حد كبير كونكما في علاقة زواج، فأنتما تقضيان معظم وقتكما معًا وتساfran معًا، وأحيانًا، تتجادلان وتتشاجران. وكما هي الحال في الزواج، عليك بطريقة ما إيجاد توازن في ديناميكيات السلطة التي تقع عند تقاطع النجاح الفردي والمشارك.

لنتناول على سبيل المثال «فريدي ميركوري»، المغني الرئيسي الراحل لفرقة «كوين» البريطانية. لسنوات، كان «فريدي» هو واجهة الفرقة. في الحفلات، كان يتصدر المسرح تحت الأضواء وعلى أغلفة الألبومات، وكان يجلس في المنتصف وعندما يتعلق الأمر بعائدات حقوق الملكية، كان يحصل على نصيب أكبر بكثير من الآخرين.

لم يكن هذا حادثًا عشوائيًا؛ بل كان مدروسًا بعناية. في وقت مبكر، وضع «فريدي» قاعدة بسيطة شكلت توازن السلطة في الفرقة لسنوات. كما يوضح مؤرخ موسيقى الروك، «مارك هودكينسون»: «أعلن 'فريدي'، بأسلوبه المعتاد المتسلط، أنه يعتبر 'كاتب' الأغنية هو الشخص الذي ساهم بالكلمات»¹. قد لا يبدو هذا الأمر ذا أهمية كبيرة، ولكن الكاتب لم يكن يحصل على التقدير فحسب، بل على نصف إجمالي حقوق الملكية الخاصة بالأغنية أيضًا، تاركًا الآخرين يتقاسمون الباقي. كان هذا النظام جيدًا بالنسبة لـ«فريدي» وعازف الجيتار «براين ماي»، اللذين كتبا معظم الأغاني الناجحة المبكرة، لكنه لم يكن جيدًا لعازف الدرامز «روجر تايلور» وعازف الباس «جون ديكون»، اللذين كتبا عددًا أقل من الأغاني، كما أنه لم يكن جيدًا للفرقة نفسها؛ فقد أبرزت هذه القاعدة ثقافة تنافسية مليئة بالغيرة والانقسام داخل الفرقة، واعترف «فريدي» قرب نهاية حياته: «ثبطتنا قاعدة [كتابة الأغاني] بشكل شبه مؤكد عن التعاون في كتابة الكلمات لفترة طويلة وبدأت اتجاهًا نحو الانفرادية في كتابة الأغاني»².

ثم، وبعد ما يقرب من عشرين عامًا من الجولات معًا، حدث ما غيّر الحياة. فقد تلقى «فريدي» تشخيصًا قاسيًا: أصيب بفيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، وبعد أن أخبر أعضاء الفرقة بمرضه، توصلوا إلى قرار مشترك: حان الوقت لتغيير قاعدة كتابة الأغاني. واتفقوا على مشاركة حقوق كتابة الأغاني بين جميع أعضاء الفرقة، وعندما استرجع «براين ماي» ذكرى هذا التغيير قال: «أعتقد أنني و'فريدي' ظللنا 'روجر' و'جون' في البداية. فقد كنا نحن الكُتّاب الأساسيين ولم نعطيهم فرصة كافية. الآن أصبح كل شيء متساويًا تمامًا»³.

قصة فرقة «كوين» هي قصة عن كيفية تأثير الهياكل الدقيقة للسلطة على تمزيق روح النجاح المشترك. في السنوات الأولى، جعلت الفرقة السلطة متمحورة حول النجاح الفردي. وخلقوا ثقافة «عندما أفوز، تخسر»، أو في هذه الحالة، «عندما تصبح أغنيتي الناجحة في القمة، أصبح غنيًا، وأنت لا»، ولكن عندما غيروا هذه القاعدة البسيطة، تغير هيكل السلطة بأكمله نحو النجاح المشترك، وانتقلوا إلى ثقافة «عندما أفوز، نفوز جميعًا».

الأوجه المتعددة للسلطة في الزواج

الزواج ليس مثل حياة نجم موسيقى الروك بالضبط، ولكن كما سنرى، فإن ديناميكيات السلطة تعمل بطرق متشابهة في كلتا الحالتين. في الزواج، وكما هي الحال في عالم موسيقى الروك، فإن تنظيم السلطة حول النجاح المشترك يغير كل شيء.

إن، كيف تظهر السلطة في الزواج؟ عندما تختل موازين القوى، تشعر كأنك تخضع لسيطرة شخص آخر. وليس أي شخص، بل الشخص الذي قررت أن تقضي معه بقية حياتك. إنها الوصفة المثالية للصراع والغضب.

وعلاوة على ذلك، وكما اكتشفنا خلال مقابلاتنا، يشعر الكثيرون بالخرج عند الحديث عن السلطة. عندما سألنا معظم الأزواج عن كيفية شعورهم بالفروقات في السلطة، تهرب الكثيرون منهم في البداية من الإجابة. كانوا يقولون أشياء مثل: «حسنًا، نحن متساوون،

لذا لا نحتاج حقًا للتعامل مع تلك المسألة». ومع ذلك، بعد دقيقة أو دقيقتين، كانوا يشاركوننا قصصًا عن مواقف استُخدمت فيها السلطة وشعر فيها أحدهم بأنه تعرض للتجاهل أو السيطرة أو التلاعب.

لذا، فإن الخطوة الأولى لفهم ديناميكيات السلطة في الزواج هي تسليط الضوء عليها - البدء في رؤيتها بوضوح أكبر، ولمساعدتنا على فهم هذه الديناميكيات الخفية، دعونا نستعرض بعض الأمثلة.

لنبدأ مع «بن»، والذي كان دخله يفوق دخل شريكه حياته السابقة بخمسة أضعاف، ما أدى إلى خلق ديناميكية قوة سامة وضغط كبير على علاقتهما. كما قال «بن»: «المال كان الجزء الأكثر توترًا في علاقتنا. فقد كنا نستخدم بطاقة مصرفية مشتركة، وكل مرة كانت تستخدمها، كانت تشعر وكأنها تأخذ مني، وخلق هذا ديناميكية اضطر فيها إلى الدفاع عن نفسه ليثبت أنه ليس شخصًا استغلاليًا، وفي النهاية، كان ذلك السبب وراء انتهاء علاقتنا».

ثم هناك «ميكايلا». ففي علاقتها، كانت دائمًا تمتلك الوظيفة الأكثر مكانة والراتب الأعلى. وكما اعترفت لنا بتردد، تجد نفسها تستخدم مكانتها بكونها العائل الأعلى دخلًا لممارسة نفوذ إضافي على شريك حياتها: «عندما يتعلق الأمر باختيار مكان العطلة، يكون الخيار لي دائمًا. قد يبدو غريبًا أن أقول ذلك بصوت عال، لكنني أفكر وأقول في قرارة نفسي 'حسنًا، أنا أدفع الجزء الأكبر من تكلفة الرحلة، لذا أنا من يختار الوجهة'».

أو «بيتر» الذي في السنوات الأولى من زواجه، كان دخله أقل من دخل شريكه حياته، لكن في يوم من الأيام، باع شركته، وفي لحظة، تغيرت موازين القوة. وقال لنا: «عندما بدأت أكسب المزيد من المال، شعرت بتغير في السلطة في طريقة حديثنا عن إنفاق أموالنا. وشعرت بأن كلمتي أقوى، وفي إحدى المرات، أثناء تخطيطنا للميزانية، قلت: 'هذا مالي'. وسرعان ما ذكرتني زوجتي قائلة: 'لا، ليس كذلك. هذا مالنا'».

أما «ميشيل»، فهي تمتلك عدة صالونات لتصفيف الشعر وتتفوق بشكل كبير على زوجها من حيث الدخل. وقالت: «صممت نظامنا بحيث يكون لي دائماً قدر أكبر من السلطة، ولسبب ما، كنت دائماً منجذبة إلى الرجال الذين يمتلكون قوة أقل مني». اعترفت «ميشيل» بأنها تحب وتكره في الوقت نفسه امتلاكها لهذه السلطة الأكبر، وقالت: «أحب التحكم المالي الذي أملكه، لكنني أدرك أنه يمنعنا من الشعور بفرح أكبر، وغالبًا ما أتساءل قائلة: 'لم لا أخفف للحظة تشبثي بالسلطة وأتوقف عن استخدامها ضده؟'».

هذه بضع أمثلة فحسب لكيفية ظهور السلطة في زيجات الآخرين، لكن السؤال الحقيقي هو: كيف تظهر السلطة في علاقتك؟ ما الصراعات التي تنشأ نتيجة اختلال السيطرة أو حقوق اتخاذ القرار أو الموارد المالية؟

هذه أسئلة تستحق التفكير فيها بينما نبدأ في استكشاف كيفية تنظيم السلطة بطريقة أكثر توازنًا، حول فكرة النجاح المشترك.

القوة الخفية في الزواج

ما السلطة إذن؟ نحن نعتقد أن هيكل السيطرة يظهر في شكلين: متوازن وغير متوازن. السلطة المتوازنة هي ما نسعى إليه في نموذج 80/80. إنها تتيح لكل من شريكي الحياة فرصة المشاركة في اتخاذ القرارات الكبرى والتعبير عن آرائهما، والانسحاب من العلاقة إذا أصبحت غير قابلة للاستمرار. تتضمن السلطة المتوازنة آليات للضوابط والتوازنات وطرقًا للتعاون في اتخاذ القرارات المهمة، بحيث يؤدي نظام الزواج إلى نجاح مشترك.

أما السلطة غير المتوازنة، فهي ما يحدث عندما تميل ديناميكيات السيطرة بشكل دائم لصالح شريك واحد على حساب الآخر. إنها نظام يتمتع فيه أحد الشريكين بالسيطرة الكاملة، ويتخذ القرارات الكبرى أو يثني، بل وحتى يمنع الآخر من المغادرة. في أشكالها الأكثر خبثًا، تكون هذه الديناميكية عبارة عن سيطرة عشوائية يمارسها أحد شريكي الحياة، فيسيطر على الآخر بطرق كبيرة وصغيرة.4

على سبيل المثال، عندما تخفي تكلفة دراجتك الجبلية الجديدة الباهظة - ذات التعليق المزدوج ومكونات التيتانيوم - عن شريك حياتك، تكون السلطة غير متوازنة. لقد حجت معلومات مالية حيوية وأبعدت عن شريك حياتك فرصة فهم القرار أو الاعتراض عليه.

وعندما تقرر دون استشارة شريك حياتك وتخبره في اللحظة الأخيرة بأنك ستقضي عطلة نهاية الأسبوع في نزل للتزلج مع أصدقاء الجامعة، تكون السلطة أيضًا غير متوازنة. لقد استبعدته من قرار كيفية قضاء نهاية الأسبوع، بل وأسوأ من ذلك، تركته يتولى إدارة كل شيء أثناء غيابك دون أن تطلب إذنه.

إليك أمرًا غريبًا بشأن السلطة: من الخارج، يبدو الأمر غالبًا كما لو أن أحد شريكي الحياة يملك كل السلطة، بينما الآخر أشبه بخادم زواجي، يستجيب لكل نزوات شريكه. وفي الواقع، هناك علاقات 80/20 حيث تكون هذه هي الحال، لكن في معظم الأحيان، تؤدي تحركات السلطة من أحد شريكي الحياة إلى رد فعل من الطرف الآخر.

نسمي هذه قاعدة الارتداد، وهي تعني ببساطة أنه عندما تعبت مع شريك حياتك في مجال السلطة، فإنه سيبدلك العبث. مثال ذلك قصة «جيم» و«دونا» عندما قررا بناء منزل أثناء ولادة طفلهما الثاني، كان «جيم» يدير الأمور. وفي ذلك الوقت، كانت «دونا» طريحة الفراش في المستشفى، لذلك اختار «جيم» موقع الأرض واشترى القطعة، وعاد إليها قائلاً: «هذا هو المخطط. فقط ثقي بي، هذا هو المكان المناسب لبناء المنزل».

لكن المشكلة أن هذا القرار الحاسم لم يكن مريحًا لـ«دونا» وشعرت بأنها استبعدت تمامًا من العملية، وكان هذا القرار الكبير كان قراره وحده وليس قرارهما معًا، لذا، عندما وصل مشروع بناء المنزل إلى مرحلة التشطيبات، قررت «دونا» أن تأخذ زمام الأمور وقالت: «بما أنه اختار موقع المنزل وهو دائم السفر بسبب عمله، فسأتولى التصميم الداخلي بالطريقة التي أراها مناسبة». الآن أصبح «جيم» في موقع المشاهد بينما كانت دونا تتخذ القرارات المتعلقة بالأسطح والأثاث والإضاءة والأجهزة المطبخية. ووضع ميزانية، لكن «دونا»

شعرت بأنها محقة في تجاوزها لأنها كانت تدير «عرضها الخاص»، كما شعرت بأنه لم يستشرها في اختيار مكان بناء المنزل، فلماذا تستشيرها في التشطيبات؟

ما نتعلمه من قصة «جيم» و«دونا» هو أن اختلال السلطة يؤدي إلى سلسلة من التحركات التي تشبه حربًا مستمرة لا يمكن الفوز بها، حيث يعيش كلا شريكي الحياة مشاعر مزعجة مثل الاستياء والغضب والخوف وحتى الحنق؛ لأن الحقيقة هي: لا أحد يحب أن يتم التحكم فيه أو دفعه للقيام بشيء ما، ولا أحد يحب أن يقال له ما يجب فعله، وهذا بالضبط ما يحدث عندما تختل ديناميكيات السلطة.

تُظهر الأبحاث حول السلطة في العلاقات أن الرجال والنساء يعانون مشاعر الخضوع لشركاء حياتهم بأعداد متقاربة. ومع ذلك، تظهر الأبحاث أيضًا أن تكلفة هذه الاختلالات أعلى بالنسبة للنساء، فقد وجدت عالمة النفس «لينا باي-تشرينج» أن الرجال الذين يعانون افتقار السلطة لا يهتمون كثيرًا باختلالها، كما أنهم لا يشهدون أية معاناة حقيقية تقريبًا جراء الشعور بأنهم أقل قوة من زوجاتهم. أما بالنسبة للنساء، فإن الشعور بانعدام السلطة يأتي بمعاناة أعلى بكثير. فعلى عكس الرجال، تعاني النساء القهر وأحيانًا العنف الجسدي من أزواجهن نتيجة لهذه الديناميكيات.5

تشير هذه الأبحاث إلى فكرة محورية في نموذج 80/80. فوسط استمرار عدم المساواة في علاقات 80/20، يتعين على الرجال بذل جهود إضافية في ممارسة السخاء الجذري، كما أن لديهم مسؤولية خاصة لتحقيق ديناميكية قوة متوازنة في الزواج.

قوة النجاح المشترك

كيف يمكننا تجنب صراعات السلطة وإعادة توازنها؟ الإجابة تعود إلى دروس «فريدي ميركوري» وفرقة كوين، فالنظام الذي يبني على المصلحة الذاتية والنجاح الفردي يؤدي بسرعة إلى اختلالات في السلطة، أما النظام المبني على النجاح المشترك فيفعل العكس تمامًا. إنه يخلق توازنًا صحيًا للقوة يسمح للعلاقة بالازدهار.

أفضل طريقة لبدء بناء هذا النظام القائم على النجاح المشترك هي النظر إلى بعض جوانب الزواج التي تميل فيها إلى فقدان التوازن. الجانب الأول هو المال والثاني هو المسؤوليات المنزلية والثالث هو العلاقة الحميمة.

يتناول باقي هذا الفصل الجانبين الأولين، بينما تُخصّص الفصل التالي لمعالجة السؤال الأخير حول توازن السلطة في العلاقة العاطفية.

السلطة المالية - قوة المال

لنكن صرحاء: نحن نعيش في عالم يعتبر فيه المال المؤشر الأسمى على المكانة والسلطة. من يملك الكثير منه يتمتع بنفوذ أكبر في السياسة والإعلام، وحتى في المحادثات اليومية العادية.

وينطبق الشيء نفسه على الزواج. كما رأينا، يقع العديد من الأزواج في ديناميكية يحصل فيها الشريك ذو الدخل الأعلى على تأثير غير متناسب، وإن كان غير ظاهر، على القرارات الكبيرة والصغيرة: أين يذهبون في العطلة؟ أو هل يشترون سيارة جديدة؟ أو هل ينفقون أموالهم في نفقات شخصية باهظة؟ تقول قاعدة «الارتداد» إنه عندما يستخدم أحد شريكي الحياة السلطة المالية، فإن الآخر سيدفع باتجاه معاكس وبطرق غير متوقعة وليس لها صلة تمامًا.

ومع ذلك، فإن هذه الحقيقة الأساسية للحياة الحديثة لا تعني أن الهدف يجب أن يكون تحقيق التوازن عبر مساواة الدخل بين الشريكين. ففي مقابلاتنا، وجدنا أن الأزواج الذين لديهم هيكل سلطة متوازن غالبًا ما كانوا يسلكون مسارات مهنية مختلفة تمامًا بدخول غير متساوية بشكل كبير. بعضهم كان يعيش في أسر يعولها شريك حياة واحد بينما يبقى الآخر في المنزل، وبعضهم كان يعمل في وظائف كبيرة بدوام كامل بينما يعمل الشريك الآخر بدوام جزئي.

كما لاحظنا أزواجًا يعمل كلاهما بدوام كامل وبرواتب متقاربة، ومع ذلك انزلقوا إلى هذه الديناميكيات غير المتكافئة للقوة. نعم، كلاهما يجلب القدر نفسه من المال لكن بطريقة ما لم يكن ذلك كافيًا لحل مشكلة السلطة. كان هناك شيء أعمق يجري، شيء لا يمكن إصلاحه فقط عن طريق مساواة الدخل.

ما تعلمناه هو أنه على الرغم من أن المال غالبًا ما يخلق اختلالات في السلطة، فإنه ليس بالضرورة أن يعالج هذه الاختلالات. يكمن العلاج في أن تصمما هيكلًا جديدًا لديناميكيات السلطة يدور حول هدف النجاح المشترك - إدارة المال بطريقة تعززان خلالها تجربة النجاح بدلًا من أن تعرقلاها.

كيف يمكن تحقيق ذلك؟ ضع في اعتبارك مبدأين أساسيين. الأول يتعلق بكيفية ادخار المال بوصفكما شريكي حياة، والثاني يتعلق بكيفية إنفاقه.

المبدأ 1: النجاح المشترك يعني الادخار المشترك

هذا المبدأ الأول هو الأكثر أساسية وجوهرية في الزواج والمال والنجاح المشترك.

لتحقيق النجاح معًا، تحتاج إلى وجود مصدر مشترك للموارد.

هذا لا يعني بالضرورة أن تتخلى عن اتفاقية ما قبل الزواج (إذا كنت تملك واحدة) أو أن تجمع كل أموالك في حساب واحد. قد ينجح ذلك مع بعض الأزواج، لكنه ليس جميعهم. ما يعنيه هو أنك تحتاج على الأقل إلى وجود صندوق مشترك للموارد. حيث إن السعي نحو النجاح المشترك دون مشاركة أي شيء فعليًا يشبه القول بأنك تريد التبرع لقضايا مهمة دون تقديم أي مساهمة. إنها نية إيجابية من دون أفعال حقيقية.

عند الحديث عن مشاركة الموارد المالية، هناك ثلاثة نماذج رئيسية يمكن اعتبارها:

• **المساهمة بكل شيء** إذا كنت ترغب في مشاركة كل شيء لتحقيق النجاح المشترك، فهذا هو النموذج الذي نوصي به. في هذا النموذج، يتم تقاسم كل شيء: الحسابات المصرفية والاستثمارات والفواتير والديون، إلخ. تكمن ميزة هذا النموذج في بساطته، حيث يظهر التزامًا بمشاركة كل شيء، ما يشكل التصميم المثالي للنجاح المشترك.

• **المخزون الجانبي** يجد بعض الأزواج أنهم لا يزالون بحاجة إلى قدر صغير من المال بعيدًا عن الحسابات المشتركة، أموال يمكنهم إنفاقها بحرية دون القلق بشأن رد فعل شريك الحياة. الطريقة المثلى لإعداد ذلك هي عبر ما يطلق عليه المستشار المالي «بريا مالاني»، المخزون الجانبي، وهو مبلغ صغير من المال ينحى جانبًا لكل شخص في حساب منفصل خاص به. هذا النظام يشبه المصروف للكبار. لإعداد هذا النموذج، كل ما عليك فعله هو إنشاء تحويل شهري تلقائي من حسابكما المشترك إلى هذين الحسابين الفرديين المنفصلين.

• **أموال منفصلة مع مخزون مشترك:** يمكن للأزواج الذين يرغبون في إبقاء أموالهم منفصلة إنشاء مخزون مشترك للموارد المشتركة. هذا النموذج نقيض للمخزون الجانبي. ابقيا حساباتكما الفردية منفصلة، ثم أنشأ حسابًا مشتركًا للعائلة. يمول هذا الحساب من خلال تحويلات شهرية تلقائية من الحسابات الفردية لكل شريك. يمكن لأي منكما سحب المبلغ نفسه من كلا الحسابين أو إذا كان دخل أحدكما أعلى من الآخر، يمكن جعل مبلغ السحب متناسبًا مع الدخل، (على سبيل المثال، إذا اتفقتما على أن يساهم كل منكما بنسبة 5% شهريًا في الحساب المشترك، فإن الشخص الذي يكسب 10,000 دولار شهريًا يساهم بـ 500 دولار، بينما الشخص الذي يكسب 1,000 دولار شهريًا يساهم بـ 50 دولارًا).

نوصي بشدة بالنموذجين الأولين، المساهمة بكل شيء أو المخزون الجانبي، لأنهما الأقرب لروح النجاح المشترك، فكلما زادت المشاركة، أصبح من السهل تحقيق الاعتقاد الأساسي في نموذج 80/80: «عندما أنجح، تنجح معي».

ومع ذلك، فحتى إذا لم يكن بإمكانك تنفيذ أحد هذين النموذجين، يمكنك اتخاذ خطوات نحو تنظيم المال والسلطة في زواجك حول النجاح المشترك. المفتاح هو التأكد من وجود مصدر مالي مشترك - طريقة تضمن أن نجاحك المالي يعزز وضع شريك حياتك، والعكس صحيح.

المبدأ 2: إنشاء هيكل للإنفاق

المبدأ الأول يدور حول كيفية الادخار، أما الثاني فهو عن كيفية الإنفاق.

أنشئ هيكلًا مشتركًا يوجه قرارات الإنفاق

لماذا تحتاج إلى هيكل منظم للإنفاق؟ تؤدي اختلافات الرأي حول الإنفاق إلى الكثير من النزاعات الأكثر حدة في الزواج. عندما يشتري أحد الشريكين دراجة مائية باهظة أو مكنسة كهربائية فاخرة دون استشارة الطرف الآخر، فقد يؤدي ذلك إلى صراعات طويلة الأمد.

بعض الأزواج محظوظون في هذا، حيث تتطابق مواقفهم تجاه الإنفاق بشكل طبيعي، ونادرًا ما يواجهون صراعات مالية. أما بالنسبة لآخرين، فإن الخلافات حول الإنفاق قد تصبح المصدر الرئيسي للتوتر في الزواج. قد يتشاجرون بسبب إنفاق أحدهم مبلغًا كبيرًا في متجر البقالة: «لماذا تحتاج لشراء زبدة اللوز العضوية التي تكلف سبعة دولارات؟» أو بسبب شريك حياة يعود إلى المنزل بدراجة نارية جديدة: «تقول إنه لا يوجد مال لشراء غسالة ومجفف جديدين ثم تشتري هذا؟»

قد تسحب هذه الخلافات روح التواصل حتى من أقوى العلاقات الزوجية، لكن الخبر السار هو وجود حل بسيط نسبيًا لهذه المشكلة، وهو ما تعلمناه من «تشارلز» و«ريتا»، زوجين يدركان تمامًا مدى حساسية هذا النوع من الصراعات. وكما قالت «ريتا»: «أرى دائمًا أزواجًا

يشعر فيها أحد شريكي الحياة، غالبًا الزوجة، بأنه مقيّد من قِبَل الزوج الذي لديه دخل أعلى».

لحل هذه المشكلة، وضع «تشارلز» و«ريتا» ميزانية مشتركة. وفي بداية كل عام، يجتمعان للاتفاق على مقدار المال الذي يرغبان في إنفاقه في أمور متعددة. وكما أوضح «تشارلز»: «تشمل هذه الميزانية بنودًا تفصيلية مثل ملابس ريتا وملابس الأطفال والترفيه وتحسينات المنزل والإجازات ومصاريف أوبر».

يمكن لهذا التمرين أن يكون صعبًا للغاية على شريك الحياة ذي الدخل العالي. ويطلبه بأن يكون عقلانيًا وكريمًا، إذ قد يساهم بمبلغ أكبر في الميزانية على أية حال. كما أن هذا التمرين يطالب شريكا الحياة بالتعايش مع القيود التي فرضتها الميزانية.

وبالنسبة لـ«ريتا» و«تشارلز»، كانت النتائج مغيرة لحياتهما. فلم يعودا قلقين بشأن من يجني دخلًا أكبر أو أقل من الآخر. ولم يكن عليهما ذلك، وكما قال تشارلز: «بوجود ميزانية واضحة، لا يشعر أي منا بأنه تحت السيطرة. لقد شارك كلانا في اتخاذ القرار واتفقتنا على كيفية إنفاق المال».

يبدو الأمر رائعًا من الناحية النظرية، ولكن كيف يمكنك إعداد ميزانية عائلية تهدف إلى تحقيق النجاح المشترك؟ التمرين التالي مصمم لتوجيهك خلال هذه العملية خطوة بخطوة.

السلطة المنزلية - التأثير والسيطرة في أمور الحياة اليومية

تؤثر سلطة المال على كل شيء، لكنها ليست الشكل الوحيد للسلطة في الزواج. تتشكل الحياة اليومية بما تحمله من تفاصيل أيضًا من خلال السلطة التي تُمارس في أمور مثل تنظيم الجدول الاجتماعي أو تخصيص وقت بعيد عن الأسرة لقضائه مع الأصدقاء أو أفراد العائلة ككل أو ترتيب مواعيد اللعب أو جدول المعسكرات للأطفال، أو تخصيص وقت

لرعاية الذاتية أو تخطيط عدد الرحلات (إلى أين؟ متى؟ ولأي مدة؟). بالإضافة إلى عدد لا يحصى من المجالات الأخرى التي قد تبدو تافهة في الحياة اليومية. تمامًا مثل السلطة المالية، فإن الطريقة التي نتعامل بها مع هذه المهام اليومية قد تؤدي إما إلى نجاح مشترك أو إلى اختلالات في السلطة تسبب صراعًا واستياء.

ما شكل الصراع على السلطة في الأمور المنزلية؟ أولاً، الصراع على السيطرة اللوجستية. وهذا ما يحدث عندما يتخذ أحد شريكي الحياة قرارًا يؤثر على الأسرة بأكملها دون استشارة الآخر. إذا وضعت خططًا وافترضت أن دور شريك حياتك هو التكيف معها بجانب التعامل مع باقي متطلبات الحياة - مثل إعداد الطعام ورعاية الأطفال والاتصال بالسباك - فأنت تمارس سيطرة لوجستية. قد يرد شريك الحياة الآخر بدعوة العائلة الممتدة للبقاء في المنزل دون استشارتك، أو بتنظيم أنشطة اجتماعية في عطلات نهاية الأسبوع دون إعلامك - وهي حركة سيطرة لوجستية مقابلة.

هناك أيضًا الصراع على السيطرة بالمعلومات والحقائق الأساسية، وغالبًا ما يتمثل هذا النوع المحلي من السيطرة في إخفاء معلومات مهمة عن الشريك، ويظهر أحيانًا بطرق تبدو طفيفة وحميدة. عندما تعرف أن شريكك يكره لعبة البيسبول ولا يريد التخطيط لقضاء يوم حول مباراة تريد مشاهدتها، فتوجه جدول الأنشطة يوم الأحد بشكل خفي لضمان عودة عائلتك إلى المنزل في الساعة الثانية ظهرًا، تمامًا في الوقت المناسب لبداية الشوط الأول، فإنك تستغل هذا النوع من السيطرة وتحقق رغبتك بإخفاء نياتك الحقيقية. قد يتخذ هذا الشكل من السيطرة أيضًا أشكالًا أخطر تمزق نسيج الثقة في الزواج. وحين تخفي تكاليف ملابس جديدة اشتريتها عن شريك حياتك باستخدام بطاقة ائتمان منفصلة أو تخفي حقيقة لقاءك مع صديق قديم من الكلية، فأنت تخفي معلومات أساسية عن شريك حياتك. والأسوأ من ذلك أن شريك حياتك ليس لديه أدنى فكرة عن حدوثها.

وأخيرًا، الصراع على فرض السيطرة على المهام المنزلية. قد تفكر قائلاً لنفسك: «من يريد السيطرة على الأعمال المنزلية؟ أليس الهدف هو دفع الشريك الآخر لتحمل المزيد منها؟»

لكن هذا الصراع ظهر بشكل متكرر في محادثاتنا مع الأزواج. يشكو العديد من شركاء الحياة الذين يتحملون عبئًا زائدًا في الأعمال المنزلية من أنهم يفعلون الكثير، بينما يتمسكون في الوقت نفسه بالسيطرة على هذه المهام. وقالت إحدى الزوجات: «يشعر زوجي بعدم الإنصاف لأنه يقوم بالكثير من العمل، مثل تنسيق مواعيد جليسات الأطفال وعاملات نظافة المنزل، لكنه غير مستعد للتخلي عن السيطرة والسماح لي بتحمل هذه المهام، حتى لو كنت لن أنجزها بالكفاءة نفسها».

في النهاية، تدور هذه التحركات الثلاثة للسيطرة داخل المنزل، حول التحكم. ما الحل لهذه الاختلالات في السلطة المنزلية؟ الحل مشابه لحل اختلالات السلطة المالية: إعادة تنظيم هيكل الحياة حول النجاح المشترك والتعاون عند وضع جداول الأحداث المهمة أو اتخاذ قرارات كبيرة، والإفصاح التام عن الحقائق والنيات لشريك الحياة. وفي بعض الأحيان، قد يتضمن الحل دعوة شريك حياتك لتعلم كيفية أداء بعض المهام الزوجية التي تتحكم بها حاليًا.

من الجدير بالذكر أن التخلي عن السيطرة بالمنزل يشبه الانتقال من مبدأ «الإنصاف» إلى «السخاء الجذري». قد يكون هذا الانتقال مربكًا ومخيفًا ومزعجًا. ومع ذلك، فإن هذا التخلي يمهد الطريق نحو هيكل أكثر توازنًا يركز على النجاح المشترك.

إليك نبذة عن هذه التجربة، فقد صممنا ممارسة يطلق عليها «تبادل السلطة». وهي دعوة إلى تخفيف قبضة السيطرة لديك (في أي جانب تتمسك بها فيه). وهي فرصة لترى بنفسك كيف يمكن لهذه الخطوة نحو السيطرة المشتركة والنجاح المشترك أن تقلل صراعات السلطة داخل المنزل.

قد لا تبدو هذه الممارسات لتوازن السلطة في الزواج، بالإضافة إلى الممارسات الهيكلية الأخرى للنجاح المشترك (الأدوار والأولويات والحدود)، وكأنها الطريق إلى التقارب المدهش، لكن بعد أن استكشفنا هذه العناصر التكتيكية ضمن هيكل نموذج 80/80، فنحن

الآن مستعدون للانتقال إلى الفصل الأخير حول النجاح المشترك، والذي يركز على ما قد يكون أحد أكثر مجالات الحياة الزوجية إثارة وقوة: العلاقة الحميمة.

الفصل 13 : العلاقة الحميمة - الإيثار الممتع

كان «بليك» جالسًا في مكتبه في غرفته في السكن الجامعي، يراجع ملاحظاته لامتحان علم الأحياء البشري الذي سيجرى في اليوم التالي. بدأ أن هذه الليلة ستكون كأى ليلة ثلاثاء عادية، حتى سمع رنين خدمة المراسلة الفورية لشبكة أمريكا أونلاين القديمة. نظر إلى شاشة الكمبيوتر:

سامانثا 027: ماذا تفعل الآن؟

آنذاك، كان قد مضى على تعارف «سامانثا» و«بليك» على بعضهما بعضًا ستة أشهر، أي منذ بداية عامهما الدراسي في الكلية. كتب «بليك» ردًا:

بليكدوج 4: فقط أراجع علم الأحياء. هل تريد الخروج؟

سامانثا 027: نعم! هل نذهب في نزهة إلى مكان طبق الأقمار الصناعية خلف الكلية؟

بعد نصف ساعة، في حوالي الساعة الحادية عشرة مساءً، أوقفا دراجتيهما وألقيا التحية على بعضهما بعضًا واقتربا من البوابة المؤدية إلى بداية مسار الرحلة. كانت البوابة مغلقة ومغطاة بلافتات مكتوب عليها «ممنوع الدخول، ممنوع التسكع، المكان مغلق بعد غروب الشمس».

تسلقت «سامانثا» السياج أولاً ثم تبعها «بليك». وسارا معًا في طريق متعرج عبر مرج مفتوح مضاء بضوء القمر وعندما وصلا أخيرًا إلى قمة التل، وجدا مكانًا بعيدًا عن المسار يمكنهما الاستلقاء فيه والنظر إلى النجوم.

كانت الرؤية في تلك الليلة لا تنسى. وكذلك كانت الرومانسية.

ثم جاء ذلك الوقت في أواخر عشرينياتهما. بعد ست سنوات من الزواج، قرر «بليك» و«سامانثا» قضاء عطلة بمناسبة ذكرى زواجهما في كوزوميل. وقضيا أيامهما معًا في المشي على الشاطئ والنوم حتى وقت متأخر واستكشاف الجزيرة.

في ليلتهما الأخيرة هناك، سارا لمسافة طويلة إلى مقهى صغير على الشاطئ ذي طابع تيكي. نادرًا ما كانا يخرجان لوقت متأخر إلى مقهى، لكن تلك الليلة كانت مختلفة. اختفى الزمن وكانت الموسيقى والمنظر ونسيم البحر الدافئ وتقاربهما في تلك الليلة مذهلة. وكذلك كانت الرومانسية.

الآن، وبعد مرور ثلاثة عشر عامًا على زواجهما، أصبح «بليك» و«سامانثا» والدين لطفلين. كانت «سامانثا» قد عادت لتوها من رحلة عمل إلى شيكاغو. وكان «بليك» قد قضى فترة ما بعد الظهر وهو ينقل طفليهما من المدرسة إلى تدريبات كرة القدم، إلى دروس آلة الترومبون، كل ذلك بينما كان يشارك في مكالمات فيديو على جانب الملعب ويرسل رسائل بريد إلكتروني من غرفة انتظار مدرسة الموسيقى.

مع وجود كل هذه الضغوط، وفي الساعة الخامسة مساءً، أرسل «بليك» رسالة نصية إلى «سامانثا»: «هل نلغي موعد العشاء؟» فأجابت: «فات الوقت لإلغاء الموعد مع جليسة الأطفال».

في الساعة التاسعة والنصف مساءً، بعد المشروبات والعشاء ووضع الطفلين في الفراش، التفتا إلى بعضهما بعضًا. تتمم «بليك» بخجل: «إذن، هل سنقوم ب...؟»

فالتقطت «سامانثا» نفسًا عميقًا وقالت: «أسفة يا حبيبي، لكن بالكاد أستطيع إبقاء عيني مفتوحتين».

احتج «بليك»: «لقد مر أسبوعان منذ آخر مرة جمعتنا فيها علاقة حميمة».

ردت سامانثا بتنهيده: «حسنًا، لكنه هذا فقط».

وبعد عشر دقائق، كانا كلاهما غارقين في النوم. مع كل هذه الضغوط، وكل هذه المهام، وندرة الوقت، كان ترابطهما في تلك الليلة مقبولاً فقط، وكذلك كانت العلاقة الحميمية.

ما الذي يبعدنا حقاً؟

«بليك» و«سانامثا» ليسا شخصين حقيقيين. هما مثالان مركبان على التحديات الحقيقية التي يواجهها الأزواج، بالإضافة إلى ما ذكره المعالجون المتخصصون في الزواج والعلاقات الحميمية الذين أجرينا معهم مقابلات. الصراع الذي يواجهه هو الصراع نفسه الذي يواجهه العديد من الأزواج. إنه التحدي المتمثل في الحفاظ على شرارة العاطفة وسط الفوضى العارمة لحياة الأسرة الحديثة.

في السنوات الأولى من الزواج، تكون العلاقة الحميمية رائعة. وتتراوح ما بين العلاقة الحميمية الجامحة بفعل هرمون الدوبامين حيث تؤدي بحرارة وجنون، إلى العلاقة الحميمية السامية التي تخوضان معاً فيها رحلة روحية مليئة بالبهجة في حالات مختلفة من الحب والترابط والرغبة والتجربة الخام في أن تصبحا كياناً واحداً معاً.

وبعد ذلك، تستمر الحياة، ويزول تأثير الدوبامين، وتبدأ حقيقة العيش معاً في الظهور. قد تضيفان طفلاً أو ثلاثة إلى الصورة، وبطريقة ما، تصبح العلاقة الحميمية مجرد شيء آخر في قائمة المهام، بند تؤشران عليه. هذا النوع من العلاقات الحميمية هو ما سمعنا به غالباً من الآباء المرهقين والأزواج ذوي المهنيتين المزدوجتين وآخرين غمرتهم مطالب الحياة العصرية. ومع ذلك، فإن حقيقة أن العديد من الأزواج يقعون في هذا الركود العاطفي ليست فشلاً عاطفياً في حد ذاته. إنه ببساطة ما يحدث عندما نكون قد أصابنا الإرهاق من العمل في المكتب والعمل في المنزل وتربية الأطفال واللوجستيات التي لا تنتهي في الحياة، بحيث لا يتبقى شيء للعاطفة.

ومع ذلك، يجب ألا يكون الوضع هكذا.

إذن، هنا هو السؤال الكبير: لماذا تتغير تجربة العلاقة الحميمية بشكل كبير في الزواج؟ كيف من الممكن أن يتحول هذا النشاط البشري الأكثر إثارة وإمتاعًا بسرعة من الأحاسيس أو المشاعر إلى مجرد بند نُؤشر عليه في قائمة المهام؟

الإجابة السهلة التي تروجها لنا المجالات اللامعة ذات الأغلفة اللافتة للانتباه، هي أن هذه مشكلة حميمية. وإذا استخدمنا الأساليب والأدوات الصحيحة واتبعنا النصائح الملائمة، لعادت العلاقة الحميمية إلى ما كانت عليه في الأيام الأولى من الزواج، وتتحول فجأة من شيء عادي إلى شيء مذهل.

هناك مشكلة واحدة في هذا الرأي التقليدي: افتراضه أن العلاقة الحميمية مفصلة عن بقية جوانب الحياة في أي علاقة زواج ملتزمة. فكرة أن المشكلة تتعلق بالعلاقة الحميمية تفترض أن طريقة سير الأمور في غرفة النوم ليس لها علاقة بطريقة سيرها في المطبخ صباح الأمس، وليس لها علاقة بطريقة سير الأمور في الطريق إلى المنزل من المكتب أو عناق بعضكما بعضًا ومضي كل منكما في طريقه بعد توصيل الأبناء إلى المدرسة. هذا الافتراض هو الذي يؤدي إلى الفكرة الغربية، رغم أنها معترف بها على نطاق واسع، بأن الشيء الوحيد الذي يمنعك أنت وشريك حياتك من الاستمتاع بعلاقة حميمية رائعة هو الالتحاق بصف متخصص عنها.

إذا تعلمنا أي شيء من الحديث مع الأزواج الآخرين، بالإضافة إلى الخبراء والمعالجين المتخصصين في العلاقات الحميمية، فهو أن هذه الرؤية التقليدية ببساطة خاطئة. فمن المستحيل فصل ما يحدث في غرفة نومنا خلال لحظتنا الأكثر حميمية، عن بقية جوانب الحياة. فالعلاقة الحميمية هي أبعد ما تكون عن الانفصال، فهي مرآة للحياة الزوجية. إما أن تعكس قوة الترابط بينكما أو شعور قديم بالاستياء وسوء الفهم والجروح العاطفية. كما قال «كوري ألان»، المعالج في مجال الزواج والأسرة، والذي أجرينا معه مقابلة: «طريقة عيشك للحياة تتعلق بطريقة ممارستك للعلاقة الحميمية، والعكس صحيح».

التحديات الحياتية التي تصبح تحديات خاصة بالعلاقة الحميمية

إذا كان معظم الأزواج لا يعانون مشكلات متعلقة بالعلاقة الحميمية، فما الذي يحول المتعة لهذه العلاقة إلى مجرد مهمة إجبارية؟ ليس هناك مشكلة واحدة واضحة مسؤولة عن الحياة الحميمية الباهتة، بل هناك أربع مشكلات معقدة ومترابطة تمنعنا نحن الذين في علاقات طويلة الأمد من تجربة العلاقة الحميمية المبهجة نفسها التي جمعناها في بداية الزواج.

ندرة الوقت

يقضي معظمنا أيامه في حالة مستمرة من الانشغال. نحن دائمًا مشغولون بشيء ما: تجهيز الأطفال للمدرسة أو إرسال رسائل بريد إلكتروني في وقت متأخر من الليل على هواتفنا أثناء التواجد في السرير أو ضغط العمل في كل خمس دقائق خلال اليوم. نتيجة لذلك، لا نجد مساحة في حياتنا، ولا وقتًا متبقيًا في نهاية اليوم أو في أي جزء من اليوم.

نحن لا نفتقر للمساحة الفارغة على التقويم فحسب، بل إلى المساحة الذهنية أيضًا. كل هذا الانشغال، وكل الوقت الذي نقضيه في الركض وراء المهام والالتصاق بأجهزتنا، يتركنا في حالة ذهنية مشتتة - وهي حالة متناقضة من الشعور بالتعب والإرهاق، وفي الوقت نفس النشاط المفرط، حيث لا يبدو أن عقولنا تتوقف عن الدوران.

هذه الحالة الدائمة من الانشغال وافتقارنا للمساحة الذهنية يدمران بشكل فعال الرغبة في ممارسة العلاقة الحميمية. على أية حال، يتطلب الشعور بالسعادة أثناء هذه العلاقة عكس ذلك تمامًا، فهو يتطلب وفرة من الوقت. وهذا يتناقض مع وتيرة الحياة السريعة والعقلية المفرطة التي يعيشها عالمنا العصري المهووس بالعمل. كما تقول «إستر بيريل»، إحدى أكبر الخبراء العاطفيين في العالم: «هناك افتقار إلى الرغبة والسعادة الحميمية، فهي تتطلب

الوقت والموارد».1

أصبح هذا النمط وباء عصريًا. فقد انخفضت نسبة الأشخاص الذين يقومون بالعلاقة الحميمية مرة واحدة في الأسبوع من 45% في عام 2000 إلى 36% في عام 2016. 2 أظهرت أبحاث أخرى حول العلاقة الحميمية في الزواج أن هناك انخفاضًا مستمرًا في وتيرتها خلال الفترة نفسها، ما دفع البعض إلى وصف عصرنا الحالي بـ«عصر البرود العاطفي». 3 سواء كنت في بداية زواجك أو لا، تشير الإحصائيات إلى أنك الآن تمارس العلاقة الحميمية بشكل أقل تواترًا مما كنت تفعله إذا كنت متزوجًا في عصر ما قبل الهواتف الذكية.

الهدف هنا ببساطة هو أننا نمارس العلاقة الحميمية بشكل أقل لأننا مشغولون ومشتتون للغاية للاستثمار في تلك التجربة الفعالة والرائعة.

الاستياء غير المعلن

وتيرة الحياة السريعة ليست السبب الوحيد لافتقاد الرغبة الحميمية. فكما رأينا طوال هذا الكتاب، فإن العقلية والبنية الخاصة بنموذج الـ50/50 تضر أيضًا بالعلاقة الحميمية. إذا كنا نحفظ بحساب عقلي مستمر لمن قدم أكثر ومن يهتم أكثر ومن يبذل مجهودًا أكبر، فإننا نعيش في حالة دائمة من التهيج والاستياء. حدودنا وألوياتنا غير واضحة. وعلى رأس كل هذا، من المحتمل أن يكون أمامنا جبل من المشكلات العاطفية التي لم نكشف عنها أو حتى نتحدث عنها مع بعضنا بعضًا.

ما ينتج عن هذه العقلية وبنية الحياة الفوضوية شعور مستمر بالاستياء يقل ويزيد لكن لا يختفي أبدًا. إنه موجود عندما نستيقظ ونرى بعضنا بعضًا في نهاية اليوم. لا يختفي شعور الاستياء تجاه شريك حياتك الذي تشعر به في الحياة اليومية فجأة وأنت معه، بل غالبًا ما يتفاقم، ما يثبط أي شعلة متبقية من العلاقة الحميمية.

لنتناول مثال «كاترينا»، التي قالت لنا إن التعامل مع الاستياء والنزاعات كان المفتاح لإعادة إحياء العلاقات الحميمية مع زوجها. وأشارت قائلة: «نظرًا لأننا نعتمد على نهج

صارم في حل خلافاتنا، كانت العلاقة في حياتنا نشطة دائمًا وما زالت كذلك، ومن المضحك أنني أسمع الناس يقولون طوال الوقت إنه عندما تكونان معًا لأكثر من عشر سنوات، تشعران بالملل. وأنا أقول 'حسنًا، تحدث عن نفسك'. ما نتعلمه من «كأثرين» وزوجها هو أن كشف الاستياء الذي لا مفر منه والذي يظهر في الحياة الزوجية هو أمر أساسي من أجل الانفتاح على مزيد من التقارب.

صراع السلطة

نعلم بالفعل أن المال والسلطة يسيران معًا جنبًا إلى جنب. ينطبق الشيء نفسه على السلطة والعلاقة الحميمية.

في الواقع، قد يكون التعامل مع السلطة في غرفة النوم أحد أصعب التحديات في الزواج. وهو تحدٍّ غالبًا ما يتمثل في التالي: يريد أحد شريكي الحياة ممارسة العلاقة لكن الآخر يرفض. يبدو الأمر بسيطًا. ومع ذلك، فإن هذا الانفصال في الشعور بالنشوة الحميمية يثير العديد من الديناميكيات الحساسة والمعقدة للسلطة.

من منظور شريك الحياة ذي العلاقة الحميمية العالية - الشريك الذي يريد عادة ممارسة العلاقة بشكل أكثر - تخلق هذه الديناميكية لديه إحباطًا ومشاعر مجروحة. ففي كل مرة يقابل فيها عرضه بالرفض، يشعر بالألم. وهو شعور قد يدفعه للتراجع، أي التوقف عن المبادرة تمامًا. أو قد يدفعه للتصرف بشكل غير متوقع، من خلال مهاجمة شريك حياته بطرق تبدو غير ذات صلة، أو البحث عن الحب في مكان آخر بالخيانة.

من منظور شريك الحياة ذي النشوة الحميمية المنخفضة، الأمر معقد بالقدر نفسه، إن لم يكن أعقد. وقد قالت لنا إحدى النساء: «عندما لا أمارس العلاقة الحميمية مع زوجي، أشعر بالحيرة والغضب. وأفكر وأقول لنفسي: 'لا بد أن يراعي ويفهم أن وتيرة الحياة أصبحت سريعة ولا وقت للعواطف المبتذلة'. يتضاعف تعقيد هذه الديناميكية عندما نضيف إليها الأعباء التاريخية للأدوار الجندرية التقليدية. عندما يكون لدى الرجل نشوة حميمية عالية

بينما تكون لدى المرأة منخفضة، فإنك الآن تتعامل مع ثقل قرون من القمع العاطفي الذي مورس على النساء.

إنها ديناميكية معقدة تترك شريك الحياة ذات العلاقة الحميمية العالية في دور المبادر، والشريك ذو العاطفة المنخفضة في دور المتلقي. كلا الدورين يحمل السلطة. يمارس المبادر السلطة من خلال تقدمه، ولكن الحارس أيضًا يمارس السلطة. وكما قالت لنا إحدى النساء عن هذه الديناميكية: «قد تُستخدم العلاقة الحميمية بسهولة كسلاح وأداة للسلطة. وقد كنت دائمًا المتلقي عندما يتعلق الأمر بممارسة العلاقة الحميمية. وهذا لأن رغبتني الحميمية كانت أقل حدة».

هذه مشكلة لها اسم علمي وهو تفاوت النشوة الحميمية. تشير الأبحاث إلى أنه في أي شهر معين، يتعرض الأشخاص في الزوجات طويلة الأمد لبعض التفاوت في النشوة الحميمية مع شركاء حياتهم. كما تشير الأبحاث إلى أن الخلافات حول هذا التفاوت قد تكون مزعجة للاستقرار ويصعب معالجتها.⁴

التوقعات غير المتوافقة

أحد أمتع النقاشات التي أجريناها حول العلاقة الحميمية في الزواج كان مع مدونة تحمل اسمًا مستعارًا وهو «جي. باركر». بدأت جي مدونتها بعنوان Hot, Holy and Humorous، بعد أن نشأت في أسرة متشددة كانت الرسالة السائدة فيها عن العلاقة الحميمية ببساطة شديدة: «لا تتحدثي عنها ولا حتى تفكري فيها». لكن بمجرد أن تزوجت، أدركت «جي» أنها لا تعرف كيف تفكر في العلاقة الحميمية. كما أدركت أنها ليست وحدها في ذلك، فالكثيرات من النساء المتحفظات كنَّ يعانين أيضًا من هذه الرسائل المتناقضة حول العلاقة الحميمية.

وسألناها أين ترى الأزواج يواجهون مشكلات تتعلق بالعلاقة الحميمية، فذكرت عدم وجود الترابط العاطفي، كما ذكرت صراعات السلطة التي استعرضناها سابقًا، لكنها أيضًا تحدث عن مشكلة التوقعات غير المتوافقة حول العاطفة. كما شرحت قائلة: «ما أراه هو أن

الثقافات الحديثة بشأن هذا الصدد قد غيرت ما نتوقعه من شريك حياتنا. فهي تعطيك فكرة أن الجميع متاح لممارسة العلاقة الحميمية في أي لحظة، وقد أنشأنا ثقافة من التوقعات غير الواقعية».

هناك مجموعة متزايدة من الأدلة تدعم هذه المخاوف حول تأثير هذه الثقافة على العلاقات الحميمية،⁵ لكن المشكلة هنا أعمق من ذلك. المشكلة الحقيقية هي أن توقعاتنا حول العاطفة غالبًا لا تتوافق مع توقعات شريك حياتنا. قد يتعامل أحد شريكي الحياة مع العلاقة الحميمية بتوقع أنها يجب أن تكون جامحة وصاخبة بل وربما فاحشة، بينما قد يتعامل شريك الحياة الآخر مع توقعات الشعور بالحب وليس الجموح.

مع ذلك، لا تكمن المشكلة الحقيقية في أننا نملك توقعات مختلفة فحسب - فهذا أمر متوقع عندما نتعامل مع شيء مثل العاطفة. المشكلة الحقيقية هي أن الكثيرين من الأزواج يجدون صعوبة في التحدث بصراحة عن هذه التوقعات. ليس خطأ أن تحب العواطف الجياشة والرومانسية الرقيقة ولا أن يكون لديك خيالات رومانسية، لكن الأمر يبدو هكذا عندما لا تتمكن من التحدث عنها بصراحة. ما ينتج عن ذلك انفصال يجعل الأزواج يبتعدون عن بعضهم بعضًا، ويجعل العلاقة العاطفية المرضية أصعب في التحقيق.

كل شيء يعود إلى الترابط

إذا كان هناك موضوع واحد يتكرر عبر هذه الحواجز الأربعة للنشوة الحميمية، فهو الافتقار للترابط. بطريقتها الخاصة، تدفعنا جميع هذه المشكلات، بعيدًا عن بعضنا بعضًا. وكلما ابتعدنا، قلت رغبتنا الحميمية.

لماذا يفتح الترابط أو يغلق الباب أمام العلاقة الحميمية الرائعة؟ العلاقة هي أروع الأفعال الزوجية وأكثرها تجردًا. ففي اللحظة التي نترابط فيها معًا، لا يوجد شيء يمكننا أن نختبئ خلفه.

دون وجود ترابط عاطفي عميق، هناك دافع غير واعٍ لتجنب الاقتراب لهذه الدرجة. في هذه الحالة من الانفصال، يصبح من الأسهل أن تفتح فيسبوك بدلاً من تجربة الانفتاح والانكشاف العاطفي في الحب، ويصبح من الأسهل مشاهدة التلفاز أو العمل طوال ساعات الليل والنهار بدلاً من إغراء شريك حياتك طوال الطريق إلى غرفة النوم.

ومع ذلك، عندما يتعمق الاتصال، يبدأ هذا الحاجز العاطفي في التلاشي. وتظهر العلاقة الحميمية بوصفها تعبيرًا طبيعيًا عن الحب والترابط. فأنت لا تريد تصفح المدونات العشوائية أثناء وجودك بجانب شريك حياتك. فأنت تريد أن تدير ظهرك وتحتضنه، ولا تريد أن تقضي أمسياتك في محاولة إفراغ صندوق الوارد في بريدك الإلكتروني. ستفضل التعبير عن الرومانسية مع الشخص الذي تحبه.

دليل نموذج الـ 80/80 للبدء

إدامة حياة حميمية هادفة بعد سنوات الزواج الأولى المحفزة بهرمون الدوبامين ليس بالأمر السهل، بل يتطلب جهدًا حقيقيًا. ومع ذلك، فإنه يعود عليك بمكافآت ضخمة. فالعلاقة الحميمية هي التعبير المطلق عن الترابط والحب، وتساعدنا على البقاء قريبين ومتناغمين ومهتمين ببعضنا بعضًا. ناهيك عن حقيقة أنه عندما تسير الأمور على ما يرام، تكون العلاقة الحميمية واحدة من أمتع الأشياء وأكثرها روحانية في حياتك كلها.

لذلك، من المفيد أن نفكر بعناية في كيفية السماح لهذا الفعل المذهل أن يزدهر. في الزواج القائم على نموذج الـ 80/80، وجدنا أن هناك خطوتين أساسيتين للعودة إلى ممارسة العلاقة الحميمية. الخطوة الأولى هي حل مشكلات الحياة التي تعوق البدء في هذه العلاقة، والخطوة الثانية هي معالجة المشكلات المتعلقة بالعلاقة نفسها، مثل الديناميكيات غير المتوازنة للسلطة والتوقعات غير المتوافقة.

الخطوة 1: حل مشكلات الحياة

كيف يمكنك تغيير طريقة التفكير وهيكل الحياة لتعميق الترابط مع شريك حياتك وتحقيق تجربة حميمية أفضل؟ يجب أن يكون الجواب واضحًا الآن، فهو يتعلق بكل ما استعرضناه في هذا الكتاب. إنه نموذج الـ80/80.

يزودنا هذا النموذج بطريقة التفكير والهيكل والأدوات اللازمة للتعامل مع جميع مشكلات الحياة التي قد تمنعنا من عيش حياة حميمية أفضل. لنتناول على سبيل المثال أول مشكلة، ندرة الوقت - انشغال الحياة الحديثة ونقص المساحة الذهنية المصاحبة للترابط العاطفي. تقدم الكتب المتعلقة بالعاطفة في الزواج جميع أنواع الحلول لمشكلة ندرة الوقت، مثل تخصيص ليلة أسبوعية للتنزه أو كما تنصح «إستير بيريل»، إنشاء مساحة زمنية غير محدودة تقضيانها معًا، على سبيل المثال من مساء الجمعة حتى صباح اليوم التالي أو عطلة نهاية أسبوع كاملة حتى تتمكننا من الخروج من روتين الحياة السريع وتعيشان بعض الجنون كما كنتما تفعلمان في سنواتكما الأصغر، وتتركان التجربة الحميمية المبهجة ولكن غير الفعالة تظهر بشكل طبيعي.6

هذه النصائح رائعة. ومع ذلك، فإن تنفيذها فعليًا أمر مستحيل دون معالجة مشكلتين هيكليتين أعمق استعرضناهما سابقًا في الكتاب: عدم وجود أولويات واضحة والعجز عن وضع الحدود بوضوح.

حقيقة أننا مشغولون للغاية بحيث لا يمكننا ممارسة العلاقة الحميمية ليست خللاً حتميًا في الحياة الحديثة، بل مشكلة أولويات. بحكم الثقافة السائدة، وضعنا الأولوية لإتمام الأعمال على حساب الترابط، والقيام بالأمور على حساب أن نكون معًا. الحل لعكس هذا النمط هو أن نجعل الوقت المشترك بوصفنا زوجين أولوية أعلى - لتنظيم حياتك حول قيمة تقول «إذا اضطررنا للاختيار بين إتمام المهام العاجلة في العمل أو الاستلقاء في السرير دون القيام بأي شيء مثمر معًا، نختار الخيار الثاني».

تذكرنا الأولويات بالقيمة الثمينة للعلاقة الحميمية. أما الحدود فتحمي هذه القيمة. الاتفاق على عدم استخدام الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية في أوقات الخصوصية - هذا حد

يحمي العلاقة. الاتفاق على تجنب قضاء كل ليلة تنزهه في الحديث عن اللوجستيات - هذه حدود أخرى تهدف لحماية مساحة التقارب. الاتفاق على التوقف عن العمل في الساعة التاسعة مساء - هذه أيضًا حدود تعزز التقارب.

ثم هناك المشكلة الثانية المتعلقة بالعلاقة الحميمية في الحياة: مشاعر الاستياء غير المعلن المثبطة للعلاقة. من منظور نموذج الـ 80/80، أفضل طريقة لتخفيف الاستياء هي تخفيفه في جميع جوانب الحياة حتى تعكس العلاقة الحميمية حياة قائمة على السخاء الجذري وهيكل النجاح المشترك. لتخفيف الاستياء في الحياة، يمكننا مرة أخرى اللجوء إلى أدوات نموذج الـ 80/80. بدلاً من الاحتفاظ بقائمة حسابات ذهنية وتقييم كل شيء يفعلها شريك حياتك بنظرة من الإنصاف، غير طريقة تفكيرك إلى السخاء الجذري. وبدلاً من تجنب المحادثات الصعبة وتجاوز التعبير عن الحقائق المؤلمة لشريك حياتك، قدم لزوجك هدية الإفصاح والطلب النظيف اللذين يسمحان لكما بالعودة للتناغم. وبدلاً من السماح لعاداتك العفوية بخلق هيكل من الفوضى والارتباك، غير الأدوار إلى أدوار واضحة وبنية من النجاح المشترك تجعلكما تشعران أكثر بأنكما فريق واحد.

هذه هي التغييرات التي تقودنا إلى الترابط في الحياة. وكما رأينا، فإن الترابط حتى في أبسط تفاصيل الحياة - غسيل الصحون أو شراء الزبدة من المتجر أو اصطحاب طفلك من درس البيانو - يترجم إلى عاطفة وحميمية أفضل.

تدعم الأبحاث عن العلاقة الحميمية في الزواج هذه الصلة المفاجئة بين طريقة تعاملنا مع تفاصيل الحياة اليومية وكيفية الترابط في المنزل. على سبيل المثال، وجد عالم الاجتماع «دانيال إل. كارلسون» أن الأزواج الذين لديهم هياكل سلطة متوازنة يعبرون عن الحب أكثر وبشكل أفضل من الأزواج التقليديين الذين يتبعون نموذج الـ 80/20 أو الأزواج الذين تساهم المرأة أكثر من اللازم. في هذه العلاقات المتوازنة، يلاحظ قائلاً: «هذا ليس نمط 'أنت قم بما تجيده، وأنا سأقوم بما أجيده'. فالأمر يتطلب التعاون والترابط الجيد والتنسيق الجيد. وهذا يبني روابط قوية».7

لهذا السبب، فإن طريقة التفكير والهيكل الظاهري غير المثيرة في نموذج الـ 80/80 مهمة. ولهذا السبب، تسبق العلاقة الحميمية الفصول المتعلقة باللوجستيات وهيكل الحياة الزوجية. التأمل في الأدوار والأولويات والحدود والسلطة قد لا يولد عاطفة جياشة على الفور، ولكن تبسيط هيكل حياتك يسمح لك بقضاء وقت أقل إهدارًا في الفوضى والدراما والاحتقان من تحديات الحياة اليومية، ووقت أكثر في الشعور بالتقارب والترابط حيال شريك حياتك. وعندما يحدث ذلك، نخبرنا الأبحاث والمنطق السليم، أنك أكثر احتمالاً لأن ترغب في إغراء شريك حياتك.

إليك نقطة أخيرة: نحن لا نريد أن نعرض عليك مثلاً مثاليًا كاذبًا هنا. إحدى الرؤى التي حصلنا عليها من مقابلة الأزواج حول حياتهم العاطفية هو أنه حتى الأزواج الأكثر اتصالاً يمرون بفترات من العواطف الفاترة أو التي لا تتعدى كونها «بندًا يؤشر عليه في قائمة المهام». العلاقة الحميمية ليست تجربة يمكنك التحكم فيها أو تصميمها بدقة تامة، بل هي أشبه بعمل فني إبداعي. أحيانًا يكون رائعًا، وأحيانًا يكون جيدًا للغاية وأحيانًا لا يكون جيدًا. هذه هي الحقيقة.

عندما يكون الترابط قويًا، فإن معظم الأزواج يذكرون أنهم يقضون وقتًا أقل في «التأشير على المهام» ووقتًا أكثر في تجربة حالات قوية من الحب.

ما مسار 80/80 لتحسين حياتكما الحميمية؟

من الواضح الآن أن الطريقة التي تدير بها التفاصيل اليومية لحياتك تؤثر بشكل كبير على علاقتكما الحميمية. لذلك، قبل المضي قدمًا، قد يكون من المفيد التفكير مع شريك حياتك في السؤال التالي: أي تمرين من تمارين نموذج 80/80 لديه أكبر تأثير محتمل لتحسين حياتكما الحميمية؟

ستختلف الإجابة من زوج لآخر. قد يكمن الحل في وضع حدود أوضح لتوفير الوقت والمساحة اللازمين للترابط، أو في فك تشابك ديناميكيات القوة لتقليل الشعور بالاستياء

وزيادة النشوة، أو في توضيح الأدوار لتجنب الانتقادات والخلافات حول الأمور اليومية مثل من أخرج القمامة، أو في تبني تغيير في العقلية مثل ممارسة السخاء الجذري أو التقدير أو معالجة المشكلات فور ظهورها.

الخطوة 2: حل مشكلات العلاقة الحميمة

الآن دعونا نلق نظرة عن كثب على مشكلتين تتعلقان بالعلاقة الحميمة بشكل مباشر. أولاهما هي مشكلة الصراعات على السلطة في غرفة النوم، وهي مشكلة تنشأ من الاختلافات بين مستويات النشوة الحميمة لدى كل شريك حياة.

كيف يمكنك تحقيق توازن أكبر بين العلاقة الحميمة والسلطة؟ الجواب مشابه لما قدمناه عندما تحدثنا عن السلطة والمال في الفصل السابق. عندما يكون لدى أحد شريكي الحياة السلطة لتحديد كيفية إنفاق المال، فإن الحل هو إضافة بعض التنظيم - أي تقليل سلطة شريك الحياة الذي يكسب المزيد من خلال وضع ميزانية متفق عليها.

تنطبق المبادئ نفسها على تحقيق التوازن بين شريك الحياة ذي النشوة الحميمة العالية وشريك الحياة ذي النشوة العاطفية المنخفضة. ببساطة، المفتاح هو إضافة بعض التنظيم والسخاء الجذري إلى قرار ما إذا كان يجب ممارسة العلاقة أم لا.

إنهاء صراع السلطة حول العلاقة الحميمة

إليك أربع إستراتيجيات لمعالجة الصراع على السلطة حول هذه العلاقة:

الإستراتيجية 1: جدولة أوقات العلاقة الحميمة

بالنسبة للعديد من الأزواج، تبدو فكرة جدولة أوقات العلاقة الحميمة أكبر مثبط للنشوة. ففي النهاية، يجب أن تكون هذه الأوقات عفوية وجامحة وفورية. لا ينبغي اختزالها إلى مجرد لقاء آخر نحدده في الروزنامة، ولكن جدولة هذه الأوقات يجب ألا تفقدها الإثارة.

هذا لا يتعلق بإرسال دعوة «لنمارس العلاقة الحميمية» لمدة خمس عشرة دقيقة، بل هو عن تخصيص فترات زمنية أطول لفتح مساحة لظهور اللحظات الحميمية بشكل طبيعي. قد تخصص ساعة أو ساعتين للترابط. إنها رحلة طويلة أن تعود إلى منزل فارغ. إذا كان لديك مرونة أكبر، قد تكون ليلة تنزه في الخارج بلا وقت محدد أو عطلة نهاية أسبوع بعيداً عن الأطفال. قلل من تفكيرك في الأمر على أنه جدول لاجتماع عمل، وزد من تفكيرك فيه على أنه وقت لإقامة علاقة حميمية مع شريك حياتك.

الإستراتيجية 2: تحدي الحميمية

قدم لنا المؤلفان «توني دي لورنزو» و«أليسا دي لورنزو» مؤلفا كتاب Days of Sex 7 Challenge هذه الفكرة.8 وهي فكرة عن تغيير عاداتك اليومية حول العلاقة الحميمية من خلال ممارستها كل يوم لمدة أسبوع أو شهر أو حتى سنة. قرر «توني» و«أليسا» تجربتها لأنهما كانا يفتقران للتواصل، لذا قررا خوض تحدٍ لمدة ستين يوماً - تجربة جريئة يعتقدان أنها أنقذت زواجهما.

منذ ذلك الحين، اكتشفا أن حتى تحدي العلاقة الحميمية الممتد لمدة أسبوع واحد كان له تأثير مشابه. فما السبب؟ قالت «أليسا»: «لأن العلاقة الحميمية كانت متاحة كل يوم، ولم تعد أداة للسلطة. لم يعد هناك معركة حول هل أريد ذلك؟ أو هل لا أريد ذلك؟ وفرض علينا ذلك أن نبدأ في الترابط مجدداً».

الإستراتيجية 3: الإيثار الممتع

تجمع هذه الممارسة بين العلاقة الحميمية والسخاء الجذري بوصفهما طريقة لحل صراع السلطة. فكر في الأمر على أنه إيثار. قالت إحدى النساء إن تطبيق السخاء الجذري على العلاقة الحميمية غير زواجهما: «التزمت تماماً بتلقي طاقتي الحميمية. بالنسبة لزوجي، كان هناك التزام هادف بالتخفيف من نشوته الحميمية حتى يستطيع تلبية نشوتي الحميمية. تحرك كلاهما نحو الآخر لأن هذه طريقة أساسية للبقاء مترابطين».

وهي تصف قاعدة الـ80/80 المطبقة على العلاقة الحميمة. فهي تتجاوز خط الإنصاف، الذي يتوقف عند 50%. بالنسبة للشريك ذي النشوة الحميمة العالية، فهذا يعني أن يكون أكثر رقة عند بدء العلاقة الحميمة والتعديل إلى إيقاع أقل تواترًا، والتعبير عن السخاء عندما يتعرض للرفض. بالنسبة للشريك ذي النشوة الحميمة المنخفضة، قد يعني هذا أن تكون أكثر استعدادًا لاحتمالية أن يجعلك شريك حياتك في الحالة المزاجية المناسبة، حتى وإن لم تكن فيها في البداية، أو قد يعني أن تسأل نفسك: «لماذا لم أكن في الحالة المزاجية الملائمة؟» والكشف عن أي مشكلات عالقة أو مشاعر استياء حتى تتمكن من العودة إلى الترابط مع شريك حياتك. باختصار، الإيثار الممتع هو الميل نحو بعضنا بعضًا في عالم النشوة الحميمة بنابع من السخاء.

الإستراتيجية 4: تحويل الرفض إلى خطة حميمة

مهما فعلت، ستكون هناك أوقات يريد فيها أحد شريكي الحياة ممارسة العلاقة الحميمة والآخر لا يريد. في هذه الحالات، هناك طريقتان للرفض. الأولى هي الرفض البسيط: «ليس الليلة، لست في حالة مزاجية ملائمة». إنه رفض يبدو وكأنه رفض خالص من شريك الحياة الذي يتلقى العلاقة الحميمة. الثانية هي أن تقول لا ثم تعرض وقتًا آخر قد ترغب فيه في الترابط. قد تعبر عن هذا بقول: «أنا مرهق الليلة، ولكن دعنا نفعل ذلك غدًا مساءً».

قد يبدو هذا طفيفًا، ولكن بالنسبة لشريك الحياة ذي النشوة الحميمة الأعلى، قد يغير كل شيء. فهو يخفف من مرارة الرفض، كما أنه يزيل الشكوك التي تأتي مع تلقي رفض صريح للعلاقة الحميمة. ويضع حدًا لأفكار مثل «هل يعني هذا أننا لن نمارس العلاقة الحميمة طوال الأسبوع وطوال الشهر طوال السنة؟».

ما الإستراتيجيات التي قد تعمل بشكل أفضل لتحسين حياتك الحميمة؟ نوصي بأن تجري مع شريك حياتك محادثة حول هذا السؤال ثم تجربان الإستراتيجيات التي تناسب معكما أكثر.

كشف توقعاتك حول العلاقة الحميمية

الآن، بالنسبة للمشكلة الأخيرة المتعلقة بالعلاقة الحميمية: التوقعات غير المتوافقة. قد تبدو هذه وكأنها مشكلة جديدة، معضلة خارج إطار نموذج الـ80/80. ومع ذلك، عندما نلقي نظرة عن كثب، نجد أنها في الواقع مجرد مشكلة إفصاح ذات صلة بالعلاقة الحميمية تعود إلى الأفكار الأساسية التي استعرضناها في الفصل السابع، حيث نظرنا في أفضل الطرق للتعامل مع العراقيل التي تظهر في الزواج.

تمامًا كما هي الحال مع صعوبة الكشف عن المفاهيم الخاطئة أو المشاعر المؤذية في الحياة، يجد العديد من الأزواج صعوبة في التحدث بصراحة عن العلاقة الحميمية. من الصعب أن تطلب ما ترغب فيه حقًا، ومن الأسهل أن تستمر في فعل ما كنت تفعله لسنوات. من المغري أن تشارك خيالًا جديدًا ترغب في استكشافه، ومن الأسهل أن تتظاهر بأن كل شيء يسير على ما يرام. من الصعب جدًا أن تخبر شريك حياتك بأن ما يفعله لا يشعرك بالراحة ولكن هذه المحادثات الصعبة هي المفتاح لزيادة إشباعك الحسي.

تمامًا مثل المشكلات العاطفية غير المعلنة، فإن التوقعات غير المعبر عنها تخلق شروخًا بطيئة ودقيقة في التواصل. ومع كل حقيقة غير معلنة، ينمو الانفصال ويتلاشى الترابط وتتحول العلاقة الحميمية ببطء إلى مجرد مهمة أخرى.

حل مشكلة التوقعات غير المتوافقة هو نفسه الحل في فصل الإفصاح. قد لا يكون ممتعًا، وقد تشعر بالخوف أو الانزعاج، ولكن انظر ماذا يحدث عندما تدفع نفسك للخروج من منطقة الراحة وتبدأ في مشاركة رغباتك وتفضيلاتك وخيالاتك وتوقعاتك حول العلاقة الحميمية مع شريك حياتك.

فتح هذه المحادثة حول العلاقة الحميمية قد يكون صعبًا للغاية بالنسبة للكثيرين من الأزواج، خاصة لأولئك الذين أمضوا سنوات يتجنبون هذا الموضوع. لذا، بالنسبة لبعض

الأزواج، سيكون من المفيد إضافة بعض التنظيم. وبدلاً من مجرد كشف المشكلات أو الطلبات عند ظهورها، قد يكون من المفيد استكشاف الأسئلة التالية معاً.

تبادل السلطة

دعونا (أخيراً) نتحدث عن العلاقة الحميمية

استخدم هذه الأسئلة لفتح المحادثة حول العلاقة الحميمية. بينما تتناوبان في الإجابة عن كل سؤال، تذكر أن تتحدثا وتستمتعا بروح من السخاء الجذري.

النصيحة 1: اختر الوقت المناسب

إذا تم هذا بشكل صحيح، فإن الحديث عن العلاقة الحميمية معاً غالباً ما يؤدي إلى زيادة في الترابط والطاقة العاطفية. لذا، احفظ هذه المحادثة لليلة تنزه بالخارج أو وقت آخر عندما يمكنكما الانتقال بسهولة إلى ممارسة العلاقة الحميمية.

النصيحة 2: السخاء الجذري

اجعل الأمر مثيراً هذه المرة.

الآن إلى الأسئلة:

كيف يمكنني أن أعرف أنك مهتم بي؟

هل هناك أي شيء أفعله خلال الملاطفة أو العلاقة الحميمية يجعلك تفقد الاهتمام؟

ما الذي أفعله يجذبك إليّ أو ترغب في أن أفعله أكثر؟

هل لديك أية خيالات ترغب في أن نجربها معاً؟

تحدث إليّ عن ذكراك المفضلة والأكثر تميّزًا لنا بينما نمارس العلاقة الحميمية؟

تخيل أنك تستطيع قضاء أروع ليلة حميمية مذهلة. فكيف ستبدو؟

هل ترغب في تمرين أكثر تقدمًا؟

طبق هذا السؤال الأخير على أرض الواقع.

استخدم إجاباتك على أنها خطة لقضاء ليلة لا تنسى معًا.

هناك نقطة أخيرة نريد أن نوضحها حول العلاقة الحميمية:

نحن لسنا خبراء في العلاقة الحميمية، وهذه ليست كتابًا عن العلاقة الحميمية. يتحدث هذا الكتاب عن كيفية تحسين طريقة تفكيرك وهيكل حياتك معًا للحصول على أقصى استفادة من الزواج. ومن المدهش أنه عندما تصبح أكثر تواصلًا في الحياة، فإنك تصبح أكثر ترابطًا مع شريك حياتك.

من المهم أيضًا أن نتذكر أنه حتى بالنسبة للأزواج الأكثر ارتباطًا والمتبعين لنموذج 80/80، قد تكون العلاقة الحميمية محبطة ومعقدة للغاية. الطاقة الحميمية قوية وطرقها غير متوقعة وتثير مشاعر قد تكون جامحة للغاية.

كل هذا يعني أن العلاقة الحميمية أمر معقد للغاية لدرجة أن هذا الفصل لن يقدم لك كل ما تحتاج لمعرفة عنها. إذا كنت ترغب في التعمق أكثر في عالم الحب والعلاقات الحميمية، تحقق من المصادر المتعلقة بالرومانسية في الملحق، وإذا كنت أنت أو شريك حياتك تواجهان تحديات في حياتكما الحميمية وتشعران بأنها شديدة ومرهقة، نوصي بشدة باللجوء إلى مساعدة متخصص مؤهل.

وأهم شيء يجب أن نتذكره هو أن مواجهة تحديات الزواج لا تعني أنك تفعل شيئًا خاطئًا، بل يعني أنكما مثل معظم الأزواج الآخرين. كلاكما يبذل قصارى جهده لمعرفة كيفية

التكيف مع جموح وتعقيدات الرغبة الحميمية.

الجزء 4: عيش الزواج القائم على نموذج
80/80

الفصل 14 : المقاومة - شريك الحياة الممتنع

ملاحظة: أنت على وشك قراءة فصل يتناول ما يجب فعله إذا كان شريك حياتك مترددًا في تبني نموذج الزواج 80/80. يفترض هذا الفصل أنك في علاقة مستقرة نسبيًا وخالية من أشكال الإكراه الشديدة أو العوائق التي تمنع الانفصال أو أي إساءة عاطفية أو جسدية. إذا كنت تعاني أيًا من هذه المشكلات الخطيرة، فمن غير المرجح أن تكون الأدوات الواردة في هذا الفصل مفيدة، فننصحك بالتماس المساعدة المهنية. أما إذا كنت في علاقة مستقرة ولكن شريك حياتك يثير غضبك باستمرار بسبب عدم المساعدة أو عدم المشاركة، فهذا الفصل مكتوب خصيصًا لك.

تعرف على «جوش» و«ميليسا». يعمل «جوش» مساعد طبيب بدوام كامل، أما ميليسا فليديها وظيفتان: فهي معلمة علوم في مدرسة ثانوية خلال النهار، ومديرة عمليات الأسرة وطاهية وعاملة نظافة ومنسقة أنشطة طوال الليل وعطلات نهاية الأسبوع. إليك ما يبدو عليه يوم سبت نموذجي لهما:

مشكلة شريك الحياة الممتنع

«جوش» هو نموذج مثالي لشريك الحياة الممتنع. هو يحب «ميليسا» ويحب حياتها معًا، لكنه ليس مفيدًا بشكل كبير، ولا يهتم كثيرًا بالكتب أو الممارسات أو المحادثات التي تهدف إلى تحسين علاقتهما.

يُظهر «جوش» وملايين الأشخاص مثله، هذه الصفات لسببين رئيسيين: الأول هو أن «جوش» و«ميليسا» قد دخلا في علاقة ديناميكية تقليدية من التفاوت في المساهمة؛ حيث يتردد الطرف الأقل مساهمة «جوش»، إلى عدم المساعدة بشكل كبير في رعاية الأطفال أو تنظيف المنزل أو الطبخ أو تنظيم الأنشطة الاجتماعية واللوجستيات الحياتية

اليومية الأخرى. وعلى عكس ميليسا، هو متردد في الانخراط بشكل كامل في المشروع الذهني والعاطفي لتحسين زواجهما.

تتجاوز مشكلة شريك الحياة الممتنع الديناميكيات التقليدية للجنسين. وعلى الرغم من أن الإحصائيات تشير إلى أن الرجال هم الأكثر احتمالاً لأن يكونوا الشريك الممتنع، فإنه في بعض الحالات، تنعكس هذه الأدوار، حيث تصبح المرأة هي المساهمة الأقل.

لا توجد حلول سهلة لهذه المشكلة، لكن إذا تلاشت مقاومة الشريك الأقل مساهمة، يصبح من الأسهل تطبيق نموذج الزواج 80/80، حيث يمكن أن تسود عقلية «السخاء الجذري» وتصبح النجاحات المشتركة هدفاً عاماً. التغلب على هذه العقبة هو المفتاح للانتقال من الجدل حول الإنصاف إلى العمل بوصفكما فريقاً واحداً يعمل بنموذج 80/80.

لماذا هذا الأمر ليس ممتعاً؟

مع أن هذا قد يبدو بديهياً، فإن وجود شريك متردد ليس أمراً ممتعاً. فأنت تشعر دائماً بالعبء المستمر من ضرورة إدارة كل شيء بمفردك. وتشعر بعدم التقدير لجميع الأشياء التي تقوم بها. وفي كل يوم، تستيقظ على همسات من الاستياء لا تختفي أبداً، حتى في أفضل لحظاتكم معاً. وقد تجعلك التجربة بأكملها تشعر بالإرهاق، والقلق.

ومع ذلك، ليس بالضرورة أن يكون من الممتع أيضاً أن تكون الشريك الممتنع. لنتناول على سبيل المثال «كريس». فقد أدى التوتر الناجم عن ديناميكية الشريك الممتنع إلى انهيار زواجه وانتهائه بالطلاق. وفي هذه العلاقة، كان «كريس» هو الشريك الممتنع، وعلى الرغم من أن جعل شريك حياتك يقوم بكل شيء قد يبدو ترتيباً مثالياً، فإن كونك إلى جانب الشريك الممتنع له معاناته العاطفية الخاصة. وكما أخبرنا: كان هناك سجل للمحاسبة في زواجي. وكانت الديناميكية التي تحدث هي أن زوجتي كانت تريد القيام بكل شيء. فقررت التوقف عن القيام بأي شيء، وهذا ليس من طبعي، فأنا شخص فعال في العادة. ثم أصبحت قصة زواجنا هي، 'كريس لا يفعل شيئاً'. فانسحبت وشعرت بالاستياء لأن

مساهمتي كانت أمرًا متوقعًا ومفروغًا منه. لم تكن هدية للزواج، بل كانت عبارة عن تلقي الأوامر».

ما نتعلمه من «كريس» هو أن مشكلة الشريك الممتنع ليست فقط مشكلة للطرف الذي يساهم أكثر، بل هي ديناميكية مؤلمة تؤدي إلى المعاناة على كلا الجانبين.

من يقع عليه اللوم؟

مثلما يحدث في العلاقة الحميمة، تؤثر جميع أنواع الديناميكيات الثقافية والجنسانية على الطريقة التي ندرك بها مشكلة الشريك الممتنع. في الزيجات المغايرة، عندما تكون الزوجة هي المساهمة بشكل مفرط ويكون الزوج هو الشريك الممتنع، غالبًا ما يقال إن الرجال هم المسؤولون.

كما رأينا طوال الكتاب، فإن الهياكل الاجتماعية المهيمنة من قبل الرجال قد شكلت بشكل غير قابل للإصلاح حالة العلاقات الحديثة. لا يزال النموذج القديم 80/20، حيث يعمل الرجال في المكاتب وتعمل النساء في المنازل، يؤثر على تجربة الزواج في العصر الحديث. حتى في الأسر التي تؤمن بالمساواة بين الجنسين أو تلك التي تكسب فيها المرأة أكثر من الرجل، فإن هذه الموروثات التاريخية تخلق زخمًا صامتًا غالبًا ما يؤدي إلى وجود شريك حياة متردد (الرجل).

دفع هذا السياق الثقافي من عدم المساواة، بجانب الحقيقة الإحصائية التي تقول إن الرجال يقومون بمهام بأقل، العديد من الباحثات النسويات إلى التخلي عن فكرة الزواج نفسها، كما تقول «جلوريا ستاينم»، الرائدة في الحركة النسوية، «ما فائدة الزواج إذا كنت تصبح قانونًا نصف شخص؟ 1 لقد كان الزواج أفضل للرجال من النساء. المجموعتان الأكثر سعادة هما الرجال المتزوجون والنساء غير المتزوجات». 2.

الآن هناك نوع كامل من الكتب والمقالات ومدونات البودكاست عن الزواج التي تتناول طرقًا عديدة خلق فيها الرجال مشكلة الشريك الممتنع. كما تقول الكاتبة النسوية «جيسيكا فالينتي»: «في الحقيقة، ليس الأمومة أو الأطفال من يعطلون مسيرات النساء وأهدافهن الشخصية، بل الرجال الذين يرفضون القيام بنصيبهم العادل. لا يتعلق الأمر بأن النساء لا يمكنهن 'التمتع بكل شيء'، بل بأن الرجال لا يتوقفون عن أخذ كل شيء».3

هناك الكثير من الحقيقة في هذا السرد. فمن الصحيح أن النساء غالبًا ما يجدن أنفسهن في دور المساهمة المفرطة، وأن الرجال يميلون إلى التراجع عن القيام بالكثير ويصبحون الشريك الممتنع، وأن الهياكل القديمة لعدم المساواة بين الجنسين لا تزال تؤثر على هذه الديناميكيات.

ومع ذلك، فإن كل هذا يتغاضى عن شيء مهم: الحقيقة المعقدة التي تقول إنه في ممارسة الزواج الفعلية، يلعب شريكا الحياة دورًا في خلق هذه الديناميكية. من خلال التركيز فقط على الأفعال السيئة لشركاء الحياة الممتنعين أو، في هذه الحالة، الرجال، قد يصبح الشريك المساهم بشكل مفرط فاقداً للقوة ويشعر بالاستياء من شريك حياته الممتنع، ويشكون لأصدقائهم من ظلم الوضع، لكنهم قد ينسون أيضًا أن يطرحوا سؤالين أساسيين: «هل يمكننا تغيير هذه الديناميكية؟» و«هل هناك طرق ساهمت بها في وجود شريك متردد؟».

هذه هي الأسئلة التي سنتناولها في بقية هذا الفصل. قد يكون طرحها أمرًا مزعجًا، وقد تتعارض مع افتراضاتك المعتادة بشأن الشخص الذي يقع عليه اللوم. ومع ذلك، نشجعك الآن على الخروج من منطقة الراحة والتفكير في شريك الحياة الممتنع على أنه المشكلة.

بالطبع، هذا لا يعني أنه يجب عليك الآن أن ترى نفسك على أنك مشكلة، بل يعني رؤية الديناميكية الأكبر، التي يلعب كلاكما دورًا في خلقها، على أنها هي المشكلة. ويعني التحول من السؤال «من الذي يقع عليه اللوم؟» إلى السؤال الأكثر فائدة: «كيف يمكننا كسر هذا النمط الذي يجعلنا بائسين كليًا؟».

إنها تجربة جذرية تتطلب شجاعة وعقلية منفتحة، لكنها قد تغير حياتك أيضًا.

الفوائد الخفية لفعل كل شيء

كيف يمكن لشريك الحياة - الذي يقوم بكل شيء - أن يساهم في الديناميكية التي ينتج عنها الشريك الممتنع؟ لنتناول مثال «تينا». وهي شريك حياة مفرط في العطاء بشكل كلاسيكي. وقد أجرينا معها مقابلة هاتفية، بينما كانت تقف بسيارتها في المرآب وطفلها البالغ من العمر ثمانية عشر شهرًا نائمًا في المقعد الخلفي. وأخبرتنا بأن فترة القيلولة التي تستمر لمدة ثلاثين دقيقة كانت هي «وقت الفراغ» الوحيد لديها للتحدث طوال اليوم.

استخدمت «تينا» تشبيه الدلاء لتوضيح كيف تكون الحال عندما تكون متزوجًا من شريك متردد. وقالت: «لديّ دلاء متعددة، دلو للعمل ودلو للأصدقاء، ودلاء متعددة للأطفال ودلو دفع الفواتير. أما زوجي - حفظه الله - فلديه دلو أو اثنان فقط».

سألنا «تينا» ما الذي يمنع زوجها من تحمل المزيد من المسؤوليات.

فقلت: «ليس لديّ فكرة. ربما نتبع هذه الأدوار التقليدية بشكل طبيعي، ولكن ربما يكمن جزء من المشكلة في أنني أصبحت راضية عن الوضع. أحيانًا أشكو من أنني أفعل كل شيء، لكنني أفكر أحيانًا أيضًا في أنني أحب أن أكون مسيطرة على كل شيء».

بينما كانت تفكر أكثر، وصلت إلى فهم أعمق. فقد أوضحت لنا أنه في بعض النواحي، تساهم هي بالفعل في الوضع الذي تقوم فيه بكل شيء بينما زوجها لا يفعل شيئًا تقريبًا. قالت: «على الرغم من أنني أعيش في فوضى، ولا أستطيع مواكبة كل شيء، فإن هناك شيئًا مريحًا في معرفة أن يديّ في كل دلو في حياتنا. فأنا دائمًا أعرف ما يحدث، وأعرف أنني يمكنني القيام بكل شيء بمفردي إذا لزم الأمر. أما زوجي، من ناحية أخرى، ليس لديه أي فكرة عما يحدث. ويسألني ثماني عشرة مرة في الأسبوع عن موعد مباراة كرة القدم يوم السبت».

كشفت «تينا» خلال حديثنا معها عن فكرتين عميقتين. الأولى هي أنه، مثل العديد من الشركاء المفرطين في العطاء، ربما تكون هي أيضًا تساهم في هذه الديناميكية من خلال رضائها وعدم طلب ما تريده حقًا. أما الثانية، فهي أن جزءًا منها في الواقع لا يريد تغيير هذا النمط لأن هناك فوائد من القيام بكل شيء. هذه فكرة جريئة تتطلب وعيًا ذاتيًا كبيرًا لرؤيتها، ومع ذلك، فإن رؤية أنك قد تساهم بل وحتى تستفيد من هذا النمط غالبًا ما تكون هي الخطوة الأولى للتغلب على مشكلة شريك الحياة الممتنع.

تغيير نمط شريك الحياة الممتنع

كيف يمكنك كسر نمط الشريك الممتنع؟ في عالم مثالي، ستكون هذه المشكلة التي تخص شخصين لها حل مخصص لشخصين. أنتما الاثنان معًا، قد خلقتما هذه الديناميكية. إذا كنت الشريك المفرط في العطاء، فقد خلقتها بتجنب طلب المساعدة بصدق أو التمسك بإحساس السيطرة الذي يأتي مع القيام بكل شيء، وإذا كنت الشريك الممتنع، فقد خلقتها بتفويت الفرص لتكون مفيدًا أو التصرف وفقًا لأسوأ الغرائز السلبية العدوانية.

مع ذلك، فالمشكلة هي أننا لا نعيش في عالم مثالي. حسب التعريف، قد لا يتخذ الشركاء الممتنعون أبدًا المبادرة لتغيير هذه الديناميكية. فهم عزوفون، على أية حال، وهذا يعني أن التغيير قد يبدأ منك للأسف، أنت الشريك الذي يفعل كل شيء. نحن ندرك ظلم هذا الوضع. إنه يشبه قول: «على الرغم من أنك الشخص الذي يقوم بكل شيء بالفعل، فأنت الشخص الذي يجب أن يبدأ أولاً في كسر هذا النمط». وهذا غير عادل بشكل صارخ.

ومع ذلك، ورغم أنه قد لا يكون عادلًا، فإن النظر في كيفية معالجة هذا المشكلة من جانبك (أنت الشريك المفرط في العطاء) قد يكون أفضل شيء يمكنك فعله لنفسك ولصحة زواجك. قد تكون أفعالك الجريئة والجديدة هي الطريقة الوحيدة لتغيير هذا النمط.

كيف يمكن لشريك مفرط في العطاء أن يبدأ في كسر النمط فورًا؟ لنرى كيف قد يكون ذلك ممكنًا، دعونا نعد النظر إلى مثال «ميليسا» و«جوش». عندما ننظر عن كثب إلى يوم

«ميلييسا»، نجد العديد من الفرص الخفية التي يمكنها من خلالها دفع «جوش» ليصبح أكثر مشاركة وأكثر تفاعلاً، و، لنكن صريحين، ليتصرف بشكل أقل كأنه شاب في العشرينيات يعيش في سكن طلابي، ويتصرف أكثر كأنه بالغ ناضج. قد تكون هذه التغييرات بسيطة ولكنها قد تؤدي إلى تغييرات عميقة في ديناميكية الشريك الممتنع.

عندما يرسل «جوش» رسالة نصية في الساعة 8:14 صباحاً، هل يجب على «ميلييسا» أن تقطع سيرها لترد على مكان عجين فطائر البان كيك؟ أم هل يمكنها إيقاف هاتفها والاستمتاع بالسير والوثوق في أن زوجها سيجد طريقة لإطعام الأطفال؟ عندما تعود إلى المنزل، ماذا سيحدث لو قالت لـ«جوش»: «يبدو أنكم قضيتم وقتاً رائعاً. هل يمكنك من فضلك أن تأخذ الأطفال وتقوم بتنظيف كل هذا بينما أذهب للاستحمام؟»

في فترة ما بعد الظهر، ماذا لو طلبت من «جوش» أن يأخذ ابنتهما الصغرى إلى موعد اللعب ويذهب إلى المتجر أثناء العودة؟ بالطبع، قد يشتري نوعاً خاطئاً من الكاتشب أو ينسى شراء الفراولة العضوية، ولكن قد يكون هذا ثمناً صغيراً لدور أكثر انفتاحاً في فترة بعد الظهر.

وفي المساء المتأخر، ربما يمكنها ببساطة عدم إجراء مكالمة بشأن حفل السوبر بول. إذا كان الأمر مهماً جداً بالنسبة لـ«جوش»، ربما سينظمه. إذا لم يفعل ذلك، فلا بأس في ذلك أيضاً. إذ لم يعد عليها الذهاب إلى حفلة تكرهها.

وفي نهاية اليوم، عندما تطلب «ميلييسا» من «جوش» أن يقرأ الكتاب الذي تهتم به، لماذا تدعه يتهرب بكلمة «حسناً» فقط؟ ماذا سيحدث لو كشفت عن إحباطها قائلة: «مناقشة هذا الكتاب حول تحسين زواجنا مهمة بالنسبة لي. أريد حقاً أن تقرأ الصفحات التي أشرت عليها في الأسبوع المقبل حتى نتمكن من مناقشتها ليلة السبت المقبل».

الفكرة هنا هي أن بعض الشركاء المفرطين في العطاء، مثل «ميلييسا»، لا يطلبون ما يريدونه حقاً، ولا يكشفون عن الحقائق الصعبة، ولا يكونون مستعدين للمقاومة في روح

من السخاء الجذري ضد فشل شريكهم الممتنع في المشاركة بشكل أكبر في العلاقة.

هل يمكنك حقًا إشراك شريك حياة ممتنع؟

قد تبدو لك فكرة تغيير سلوكك بوصفك شريك حياة تساهم كثيرًا في العلاقة، غير واقعية. وقد تتساءل ما إذا كان هذا مجرد حلم زوجي نعرضه لك - فكرة ضخمة لم تنجح فعليًا في الواقع.

نفهم الشكوك التي قد تراودك، وأنه حين تكون في مثل هذا النمط، قد يبدو كسره مستحيلًا، لكننا نعلم أيضًا أن هذا التحول ممكن، لأننا بعد سنوات من التكبل في أغلال هذا النمط، وجدنا أخيرًا طريقة للتحرر منها.

إليك الطريقة التي حدث بها هذا معنا: عندما تزوجنا في سن السادسة والعشرين، كانت «كايلي» شخصًا بالغًا ومؤهلًا وكانت تنظم كل شيء بشكل مرتب في جداول بيانات وملفات، وتراجع حساباتها المالية كل شهر، وتفكر بعناية في خطة التقاعد، وتغسل الملابس بانتظام، ولديها حساب تقاعد فردي. أما «نيت»، بالمقابل، فكان يعيش وكأنه لا يزال في الجامعة، ولم يكن يتابع مصروفاته بدقة. وكان لديه جدول تنظيف نصف سنوي لشقته. وبوصفه طالب دراسات عليا في مجال الفلسفة السياسية، كانت المرة الوحيدة التي سمع فيها عن حساب تقاعد فردي هي عندما كان يتحدث الناس عن جماعة مسلحة في إيرلندا.

عندما بدأنا العيش معًا، اصطدمت عوالمنا. بطبيعة الحال، تولت «كايلي» دور إدارة كل شيء، وتعلم «نيت» أنه يمكنه الاسترخاء وعدم القلق مطلقًا عن الأمور المملة مثل تجديد تأمين السيارة أو دفع فاتورة الهاتف المحمول. ولم يكن عليه أيضًا القلق بشأن إيجاد طرق لتعزيز علاقتنا بوصفنا زوجين. وكانت «كايلي» تتولى كل شيء، وهكذا عشنا لسنوات.

كان هذا النمط مؤلمًا لـ«كايلي»، وشعرت بأنها تحمل كل أعباء الزواج على عاتقها، كما شعرت بالاستياء المستمر تجاه «نيت». ففي كل مرة يفشل فيها في القيام بشيء أو في

الوفاء بوعده، أو لا يقدر مدى صعوبة عملها، كانت تشعر بالانزعاج والغضب.

من الخارج، قد يبدو أن «نيت» كان يعيش الوضع المثالي، لكن هذا النمط لم ينجح معه أيضًا. كلما كلفته «كايلي» بمهمة مثل الذهاب إلى المتجر أو ذكرته بإصلاح الرشاشات، كان هو أيضًا يشعر بالغضب والاستياء. وكان يشعر بأنه مهما فعل، فلا شيء يكفي. حتى وصل إلى نقطة معينة، واستنتج قائلاً: «إذا كنت لا أستطيع أن أفعل ما يكفي أبدًا، ربما يجب عليّ التوقف عن بذل الجهد الكبير».

كيف تغير النمط في النهاية؟ بدأت «كايلي» تسأل نفسها الأسئلة ذاتها التي طرحناها حول يوم «ميليسا». أسئلة مثل:

• ماذا لو توقفت عن تفريغ غسالة الصحون فورًا وطلبت المساعدة؟

• ماذا لو كشفت عن إحباطي بطريقة ناضجة في كل مرة يقول فيها «نيت» إنه سيفعل شيئًا لكنه لا يلتزم؟

• ماذا سيحدث إذا سلمت بعض المهام الكبيرة التي على عاتقي - مثل إدارة شئوننا المالية - إلى «نيت»؟

• ماذا لو أخبرت «نيت» بأن الذهاب معًا إلى ندوة عن العلاقة الزوجية أمر مهم بالنسبة لي؟

مثال الشؤون المالية. لسنوات، كانت «كايلي» تشعر بالاستياء من «نيت» لأنه كان يقضي ساعات في دفع فواتير بطاقات الائتمان ومتابعة النفقات الشهرية وإعداد الميزانية وتقديم الضرائب. ومع ذلك، عندما كانت صادقة مع نفسها، أدركت أنها لم تكن تريد من «نيت» أن يتولى الأمور المالية. لماذا؟ لأنها لم تكن تريد أن تفقد السيطرة. ساعدتها هذه الرؤية على أن تدرك أنه للحصول على زوج أكثر مشاركة وفرح لنفسها، كان عليها أن تكون مستعدة للتخلي عن السيطرة في بعض المجالات.

لذلك في يوم من الأيام، وبعد خمس سنوات من زواجهما، طلبت من «نيت» أن يتولى مسؤولية شئوننا المالية. وافق «نيت»، وبعد ساعات من الشرح جعلته يقدر كل ما كانت تفعله، لم تعد «كايلي» مضطرة لدفع فواتير بطاقة الائتمان أو الكهرباء مرة أخرى. كان «نيت» مترددًا في البداية، لكنه سرعان ما أصبح مهتمًا بشؤون عائلتنا المالية، وبدأ في بناء أنظمة وجداول بيانات جديدة. كان هذا تحولًا استغرق وقتًا، لكنه بدأ بمحادثة صعبة واحدة واستعداد «كايلي» للتخلي عن السيطرة.

حدث الشيء نفسه مع نفور «نيت» في البداية من العمل على علاقتنا. بدلًا من أن تخبر نفسها بأن «نيت» ليس مهتمًا، قالت «كايلي» لـ«نيت»: «من المهم بالنسبة لي أن تأتي معي إلى هذه الندوة في عطلة نهاية الأسبوع». ذهب «نيت»، كان مترددًا لكنه كان منفتحًا على التعلم. ثم حدث شيء غير متوقع. وجد الندوة مثيرة لدرجة أنه بدأ في قراءة كتب عن العلاقات والتحسين الذاتي. والآن، بعد خمسة عشر عامًا، أصبح هذا العمل شغفنا المشترك. لم يكن ليحدث ذلك من دون تلك المحادثة الصعبة الأولية.

النقطة هنا هي أن نمطنا قد تغير فقط لأن «كايلي» كانت مستعدة لطلب ما تريده، وعلى الرغم من تردد «نيت»، فقد كان فضوليًا بما يكفي لي تجرب شيئًا جديدًا. ولو أزيل أي من هذين الشرطين - دفع «كايلي» أو فضول «نيت» الممتنع - لكنا لا نزال عالقين.

هناك شيء آخر يستحق الذكر، وهي فكرة لم نكن على دراية بها حتى بعد سنوات من ذلك. أخذ «نيت» طلبات «كايلي» على محمل الجد لأنه في أعماق نفسه علم أنها كانت مستعدة للمغادرة. لم تقل ذلك ولم تهدد بذلك، لكنها كانت تعلم و«نيت» يعلم أن النمط القائم حيث يكون «نيت» هو الشريك الذي لا يساهم، كان خيارًا طويل الأمد لن تتسامح معه، وهذه المعرفة الدقيقة دفعت «نيت» لتغيير سلوكه.

بعض شركاء الحياة ليسوا ممتنعين فحسب، بل غير مستعدين

تثير قصتنا سؤالاً حاسماً: ماذا يحدث إذا تعامل شريك الحياة المساهم مع كل الطرق التي ساهم بها في جعل شريك آخر غير مساهم، لكن الشريك الممتنع يبقى غير مستعد للتغيير؟ في هذه الحالة، ننتقل بالمشكلة إلى مرحلة جديدة. أنت لم تعد تتعامل مع شريك ممتنع، بل مع شريك غير مستعد.

قد يبدو التحول دقيقاً، لكن عدم الاستعداد في الزواج يختلف كثيراً عن الامتناع. قد يكون لدى شركاء الحياة الممتنعين بعض التردد، لكنهم منفتحون على التغيير. أما شركاء الحياة غير المستعدين، فقد أغلقوا الطريق أمام التغيير. فهم غير مستعدين لتجربة شيء جديد أو لتحمل المزيد من الأعباء، أو للاستجابة لطلب صادق أو للمشاركة في مشروع نمو علاقتهم. يجرى التعبير عن ذلك بعبارات واضحة: «لن أفعل ذلك».

إذا كنت تتعامل مع شريك حياة ممتنع، فإن الأدوات التي عرضناها في هذا الفصل يمكن أن تساعدك في الاقتراب من نموذج 80/80 لكن إذا كنت تتعامل مع شريك غير مستعد، فقد تحتاج إلى أكثر من هذا الكتاب لتحقيق تحول في علاقتك.

عندما يكون شريك حياتك غير مستعد تماماً للتغيير أو حتى لطلب المساعدة من خلال الاستشارة الزوجية، فغالباً ما تجد نفسك أمام خيار محبط بين خيارين مؤلمين. أحد هذين الخيارين هو التفكير في ترك العلاقة وهو خيار يغير الحياة ويجلب معه فوضى عاطفية ولوجستية هائلة. والخيار الآخر هو أن تبذل أفضل ما لديك في وضع سيئ - أن تقبل حقيقة أن شريك حياتك غير مستعد.

هذان خياران صعبان. ومع ذلك، وبغض النظر عن الطريق الذي تختاره، قد تظل أدوات نموذج 80/80 مفيدة لك. إذا قررت ترك زواجك، فقد يساعدك السخاء الجذري في إدارة الاضطراب العاطفي الذي يتبع الطلاق. إذا قررت البقاء، فإن تغيير طريقة تفكيرك إلى السخاء الجذري قد يغير تجربتك في الزواج، على سبيل المثال، إذا كنت تطبخ كل وجبة للأطفال بعقلية منصفة، فستشعر بالتأكيد بالاستياء في نهاية كل وجبة، لكن إذا تحولت

إلى العطاء الجذري، يمكنك على الأقل البدء في عملية التخلص من هذه المشاعر السلبية. يمكنك، على الأقل، أن تعلم أنك تفعل أفضل ما بوسعك في خضم وضع صعب.

التخلي عن فعل كل شيء

افترض أنك تتعامل مع شريك حياة ممتنع وليس غير مستعد، إليك تجربة فكرية بسيطة تهدف إلى مساعدتك على الانتقال نحو خطة محددة لتفكيك هذا النمط. التجربة مأخوذة من «جاي هندريكس» و«كاتي هندريكس»، وهما من أبرز الخبراء في العالم في مجال العلاقات والعيش الواعي. وقد كتبا شيئًا كان له تأثير كبير علينا عندما قرأناه لأول مرة: «في جميع الأوقات وبكل الطرق، نحن نحصل على ما نحن ملتزمون بالحصول عليه بالضبط».4

خصص لحظة لتستوعب هذه الفكرة.

إذا كنت مثلنا، قد يكون رد فعلك الأول هو المقاومة والدفاع. وقد تغمر عقلك أفكار مثل «لا يمكن أن يكون هذا صحيحًا!» أو «أنت لم تقابل شريك حياتي!» أو «كيف يمكنني أن أكون ملتزمًا بحياة أكون فيها أنا من يفعل كل شيء؟ هذا جنون!»

ومع ذلك، تخيل أن هذا صحيح ولو للحظة في الوقت الحالي فقط. تخيل أنك ملتزم بالحصول على ما تحصل عليه بالضبط في زواجك. تخيل أنك أنت من يكتب نص الحياة التي يكون فيها شريك حياتك غير مساهم ولا يهتم بتحسين العلاقة. تخيل أنك مسئول 100% عن تردد شريك حياتك في المشاركة.

إنها فكرة مجنونة، لكنها أيضًا فكرة قد تغير زواجك إلى الأبد. وهي الفكرة التي ستستكشفها بشكل أعمق في التمرين التالي.

الفصل 15 : الطقوس - العادات الخمس الأساسية لزواج 80/80

أنت الآن في الصفحات الأخيرة من الكتاب. ونعتقد أنه من المهم ملاحظة ذلك، لأنك تقترب من وضع الكتاب جانبًا، ربما إلى الأبد. وهذا يتركك مع خيار مهم بين طريقتين مختلفتين تمامًا لإدخال نموذج 80/80 إلى حياتك.

إحدى الطريقتين هي أن ترى هذا النموذج على أنه مجموعة من الأفكار، بعضها قد يكون مفيدًا لك ولشريك حياتك، والطريقة الأخرى هي أن تراها على أنها تمرين، طريقة للعيش من لحظة إلى لحظة في الزواج. هذه النظرة العملية لا تركز كثيرًا على الأفكار بل على العادات. وبدلاً من التفكير في قوة السخاء الجذري، فكر في جعل السخاء جزءًا من عقليتك العادية. وبدلاً من الحديث عن فكرة النجاح المشترك، ابن هياكل جديدة في حياتك حول سؤال «ما الأفضل لنا؟».

إذا كان هدفك هو تجربة تغيير حقيقي - لتنمو وتعمق ارتباطك مع شريك حياتك - فإن الخيار واضح. لا يمكن لنموذج 80/80 أن يكون مجرد فكرة، يجب أن يصبح ممارسة.

لماذا؟ لأن التغييرات الكبيرة في الحياة نادرًا ما تأتي من فكرة أو مفهوم أو محادثة أو كتاب بمفرده، بل تأتي عندما تتحول الأفكار إلى عادات عادية وآلية تحاك بعمق في نسيج الحياة اليومية.

لا شك أنك قد مررت بهذه التجربة بنفسك. تقرأ كتابًا يذهلك ويفتح لك آفاقًا جديدة للتفكير. لمدة أسبوع أو أسبوعين، تبدو الأفكار نابضة بالحياة وجديدة. فتستيقظ وأنت تفكر في هذه الأفكار التي قد تغير حياتك وتحدث عنها مع صديق أثناء تناول القهوة أو

خلال محادثة سريعة مع زميل عمل أو عندما تكون مستلقيًا في السرير في وقت متأخر من الليل مع شريك حياتك.

ولكن قريبًا، ينتقل هذا الكتاب الذي غيّر قواعد اللعبة من منضدة السرير إلى رف في القبو. لم يعد موضوعًا للنقاش مع شريك حياتك أو أصدقائك. في غضون أسابيع قليلة فقط، يتلاشى مصدر الإلهام الذي كان يومًا ما جزءًا كبيرًا من حياتك.

هكذا تسير الأمور مع معظم الكتب أو الأفكار أو مدونات البودكاست أو ورش العمل الملهمة. نقول هذا لنؤكد حقيقة أساسية: الأفكار والخواطر تتلاشى بسرعة، لكن العادات والممارسات هي التي تبقى وتستمر.

زواج العادة

بينما من السهل أن نعتقد أن اللحظات الكبرى هي التي تحدد تجربتنا في الزواج - مثل الرحلة التي استمرت أسبوعًا إلى كوستاريكا أو عشاء يوم عيد الحب الرومانسي في مطعم فاخر - فإن الواقع هو أن الـ 99% المتبقية من لحظات الحياة التي تشكلها العادات الصغيرة، هي التي تخلق جو حياتنا المشتركة.

يومنا بالكامل يتكون من هذه اللحظات الدقيقة.

قد تمثل هذه العادات إعطاء شريك حياتك عناقًا عندما يعود من العمل - عادة جيدة، التفاخر عن آخر نجاح لشريكك في العمل أمام الأصدقاء - عادة جيدة. الانحناء نحو شريك حياتك في السرير قبل أن تنام كل ليلة لتقديم قبلة وتقول «أحبك» - عادة جيدة أخرى.

أو قد تمثل الاستماع جزئيًا فقط لشريك حياتك لأنك مشغول جدًا في قراءة تقييمات منتجات عن فرشاة أسنان كهربائية جديدة على موقع أمازون - عادة سيئة، والشعور بالغضب بسبب شيء قاله شريك حياتك، ولكنك تقرر أن الأمر لا يستحق الجهد للكشف عن

المشكلة -عادة سيئة. أو الاحتفاظ بسجل ذهني مفصل عن كل الأشياء الرائعة التي قمت بها لكي تبني أخيرًا حجة قوية لإثبات مرة واحدة وإلى الأبد أن الأمور ليست عادلة تمامًا في منزلك - عادة سيئة للغاية.

على الرغم من أن هذه العادات قد تبدو صغيرة وبسيطة، فإن لها قوة هائلة تتبع من الطبيعة غير المرئية واللاواعية لهذه الأفعال. العادات، بتعريفها، سهلة وآلية ولا تتطلب جهدًا، 1 ولا نحتاج إلى التفكير فيها. فهي تحدث فحسب.

وهذا هو السبب في أن عاداتنا تدوم حتى بعد أن تختفي أكثر اللحظات الإلهامية تأثيرًا. بعد أن يتلاشى الإلهام، تستمر عاداتنا في العمل في الخلفية، موجهة بصمت عرض الزواج والحياة.

عادة 80/80

إذا كان الزواج مجرد مجموعة من العادات، فكيف يمكننا تغييرها؟

كيف يمكننا تعزيز العادات الجيدة وتغيير العادات السيئة؟ واحدة من أفضل الإجابات تأتي مما يسميه المؤلف «تشارلز دوهيج» حلقة العادة 2. لفهم هذه الحلقة، هناك مثال وهو إدمان الهواتف الذكية، تلك العادة السيئة التي جعلنا نحدق في شاشاتنا أثناء تناول العشاء أو أثناء محاولتنا اللعب مع أطفالنا في الحديقة أو حتى أثناء القيادة بسرعة 112 كم في الساعة تقريبًا على طريق سريع ومزدحم.

تبدأ الحلقة ككل بإشارة، وهي المحفز الذي يُبدئ الفعل. في هذه الحالة، قد تكون الإشارة هي رنين هاتفك الذي يعلمك برسالة نصية جديدة أو تحديث للأخبار. أو في حالات أخرى، قد تكون الإشارة في عقلك نفسه - ذلك الشعور غير المريح بالملل أثناء جلوسك في غرفة انتظار الطبيب، والذي يجعلك تغرق في تصفح الفيسبوك أو بريدك الإلكتروني أو الأخبار العاجلة.

تؤدي هذه الإشارة إلى روتين، وهو الفعل الذي تقوم به ردًا على الإشارة. في هذه الحالة، الروتين هو التحقق من فيسبوك أو تصفح بريدك الوارد أو التمرير عبر آخر الأخبار.

يهيئ الروتين الجزء الأخير من حلقة العادة، الجزء الذي يجذبنا ويبقينا نعود مرة تلو أخرى للحصول على المزيد: المكافأة. المكافأة التي تحصل عليها من هاتفك الذكي هي تلك اللحظة القصيرة من المتعة التي يحفزها الدوبامين عندما يُكشف عن سر ما في صندوق الوارد أو موجز الأخبار الخاص بك.3

تظهر هذه الحلقة كيف أننا علقنا في عاداتنا الحالية، لكنها تظهر أيضًا كيف يمكننا إنشاء عادات جديدة تقودنا نحو التواصل والحب والحميمية، وليس بعيدًا عنه. لتحويل أفكار نموذج 80/80 - أفكار مثل السخاء الراديكالي والنجاح المشترك - إلى عادات، نحتاج إلى إنشاء حلقة مشابهة. نحتاج إلى إشارة وروتين واضح وبسيط ومكافأة.

الإشارة هي مثل منبه الساعة الذي يوقظنا من طرقنا غير المفيدة في التعامل مع شريك حياتنا. تجعلنا الإشارة على وعي بإمكانية القيام بشيء مختلف، بدءًا من التحول من العدالة إلى السخاء الجذري، أو مما هو أفضل لي إلى ما هو أفضل لنا.

الروتين هو فعل محدد يمكننا اتخاذه لإحداث التغيير، ويتعلق في الواقع بكتابة تلك الملاحظة المحبة ووضعها على مكتب شريك حياتك. إنه كشف لتلك المشكلة التي استولت على انتباهك لساعات وطرح طلب معقول، إنه اتخاذ ذلك القرار الكبير بناءً على ما هو أفضل لنا.

المكافأة تحدث بشكل طبيعي. أنت لا تحتاج إلى بنائها بشراء لاتبه لنفسك أو أداء رقصة انتصار في الردهة. ما عليك سوى ملاحظة تجربة التواصل الذي يحدث بشكل حتمي نتيجة لعادات نموذج 80/80 والاستمتاع بذلك الشعور. عندما تكتب ملاحظة حب، على سبيل المثال، فإن المكافأة هي الشعور الفوري الذي يأتي من فعل سخي. عندما تكشف تلك

المسألة، ستجد أن المكافأة هي تجربة التقارب. عندما تتخذ قرارًا بناءً على قيم النجاح المشترك، فإن المكافأة هي شعور تلاشي الصراع على السلطة.

هذه هي الصيغة لبناء عادات 80/80 جديدة. لكل واحدة من العادات الموضحة أدناه، سنطلب منك التفكير في:

• طريقة محددة لتنفيذ روتين 80/80

• التواتر الذي تنوي به تنفيذ هذا الروتين الجديد (مرة في اليوم، مرة في الأسبوع، مرة في السنة، إلخ)

• إشارة لتحفيز العادة

نحن لم ندرج المكافأة لأنها واحدة لجميع هذه العادات: التحول المدهش في الحالة المزاجية والطاقة والروح، والذي يحدث عندما تشعر بأنك أكثر ترابطًا. عندما يحدث هذا التحول، لاحظته واستمتع به ودع نفسك تستقر في هذه التجربة الخام للحب.4

العادات الأساسية الخمس لنموذج 80/80

على مدار هذا الكتاب، قدمنا لك مجموعة متنوعة من الممارسات، واستكشفنا ممارسات لترسيخ عقلية السخاء الجذري: الإسهام والتقدير والكشف. كما استكشفنا ممارسات لبناء هيكل من النجاح المشترك: الأدوار والألويات والحدود والقوة والعلاقة الحميمية. يمكن تحويل كل هذه الممارسات إلى عادات.

ومع ذلك، نود أن نترك لك قائمة مختارة من العادات الخمس الأقوى في نموذج 80/80. في حياتنا وحياة الأشخاص الذين أجرينا معهم المقابلات، لاحظنا أن العادات الخمس نفسها تتكرر مرارًا وتكرارًا. توفر هذه العادات طريقًا سريعًا نحو الترابط والحب

والحميمية. يرتبط بعضها بشكل مباشر بنموذج 80/80؛ والبعض الآخر يتعلق أكثر بخلق الظروف المثالية لكي يزدهر النموذج.

لتجربة الفوائد الكاملة لنموذج 80/80، نوصي بشدة بتحويل العادات الثلاث الأولى على الأقل إلى عادات منتظمة. إذا تمكنت من إضافة الخمس عادات مع مرور الوقت، فستمر بتحول أعمق.

ومع ذلك، لا يجب عليك إضافة جميع هذه العادات دفعة واحدة. نظرًا لأن بناء العادات يتطلب انضباطًا وإرادة، نوصي باتباع نهج تدريجي بحيث تكتسب عادة واحدة في كل مرة. وبالطبع، قد تقرر أن بعض الممارسات الأخرى في الكتاب والتي لم تدرج هنا قد تقدم لك ولشريك حياتك أكبر قيمة. هذا أمر مقبول تمامًا، ثق بحدسك فيما يتعلق بمجال استثمار وقتك وطاقتك.

العادة الأولى: خلق مجال للتواصل

إذا كان علينا تلخيص مشكلة الزواج في العصر الحديث في كلمتين، فهما: لا مجال.

أخبرنا الأزواج من جميع فئات الحياة بأن هذه هي التحدي رقم واحد الذي يواجهونه. كما قال أب لثلاثة توائم يعيش في مانهاتن: «نحن نغرق في احتياجات الأطفال والمدرسة والطعام لدرجة أننا نصبح بوصفنا زوجين، خدمًا للأطفال وننسى بسهولة بعضنا بعضًا وكيف التقينا ولماذا نريد أن نكون معًا». وأشارت امرأة أخرى قابلناها قائلة: «لا يوجد مكان للتواصل. هناك الكثير من الأمور التي نقوم بها».

فكيف يمكننا خلق مجال للتواصل في الزواج؟ يعتمد الأزواج الناجحون على ثلاثة أنواع رئيسية من العادات: العادات الدقيقة والمتوسطة والكبرى.

العادات الدقيقة هي الطرق الخفية التي تبقى بها متواصلين في خضم أكثر الأيام فوضوية، مثل أخذ الكلب في نزهة لمدة عشر دقائق معًا بعد العشاء وتحية بعضنا بعضًا وتناول عشاء عائلي معًا والحديث عن اليوم أثناء الاستلقاء في السرير، ومشاركة التقدير خلال الوجبات وإجراء فحص عاطفي سريع بسؤال: «كيف تشعر حقًا؟» استخدم الأزواج الأسعد الذين تحدثنا معهم هذه العادات الدقيقة للبقاء متواصلين في خضم الحياة.

تتطلب العادات المتوسطة تخصيص مساحة في التقويم. كانت «ليلة الخروج» هي العادة المتوسطة التي شاركناها غالبًا من الأزواج الذين قابلناهم. ومع ذلك، كان لدى آخرين بدائل ذكية للخروج لتناول العشاء في ليلة الجمعة. وتحدثوا عن «أيام العطلة» التي يقطعون فيها العمل معًا لمدة ساعتين لمشاهدة فيلم أو «وقت السباحة» حيث يذهبون للسباحة لمدة 30 دقيقة خلال ساعات العمل، أو، كما في حالتنا الشخصية، «نزهة التعارف»، التي نقوم بها كل صباح سبت، سواء تحت المطر أو الشمس أو البرد أو الثلج.

تتطلب العادات الكبرى السفر لقضاء فترات طويلة من الوقت معًا. تحدث بعض الأزواج عن قضاء الإجازات السنوية بعيدًا عن الأطفال. والبعض الآخر كان يمكنه تخصيص عطلة نهاية أسبوع واحدة فقط في السنة.

أخبرنا المستثمر المغامر «براد فيلد» وزوجته «إيمي باتشر» عن طقوسهما الخاصة بالإجازات «ربع السنوية». 5 قد لا تتمكن من أخذ إجازة ربع سنوية، ولكن حتى يوم أو يومين في السنة عندما يتاح لك الوقت والمجال معًا للتواصل قد يكون له تأثير هائل على صحة زواجك.

لتحويل خلق مجال للتواصل إلى ممارسة منتظمة، ضع بعض الأفكار الخاصة بك حول العادات في كل من هذه المجالات الثلاثة.

العادة الثانية: النداء والاستجابة في السخاء الجذري

كما هي الحال مع أي عادة، من السهل التحدث عن جميع الفوائد المدهشة لعقلية السخاء الجذري في نموذج 80/80، ولكن العيش في هذه العقلية، من ناحية أخرى، غالبًا ما يكون أمرًا صعبًا. فهي تتطلب تذكراً مستمرًا وممارسة يومية، خاصة عندما تصبح الحياة جنونية.

لبذل وقت أكبر في العيش بهذه العقلية، نوصي بالشروع في النداء والاستجابة للإسهام والتقدير مرة واحدة يوميًا، ويتضمن ذلك عادتين يوميتين مترابطتين.

الأولى هي القيام بفعل واحد من أفعال السخاء الجذري يوميًا. وهذه هي فرصتك للتعبير عن السخاء الجذري من خلال الإسهام - عناق أو بطاقة أو تنظيف أرضية المطبخ أو تقديم فنجان قهوة طازج لشريك حياتك في السرير. وهي فعل له القدرة على اختراق ضباب الاستياء وتحفيز دوامة في ازدياد من السخاء بينك وبين شريك حياتك.

تتعلق العادة الثانية بما تلاحظه. إنها الانتباه عن كثب لأفعال الإسهام لشريك حياتك طوال اليوم ثم تقديره على عمله. مثل، أن تقول لهم: «أنت تبدو رائعًا اليوم في هذا القميص الجديد»، أو «رأيتك تعمل في الحديقة، شكرًا لعملك هناك»، أو «لقد لاحظت كم الوقت الذي تقضيه مع ابننا لتدرس له الرياضيات. أنا حقًا أقدر كل ما تفعله لمساعدته».

غالبًا ما يؤدي أحد هذه الأفعال السخية الجذرية إلى فعلين أو ثلاثة أو عشرة آخرين، وهذه هي الطريقة التي يمكن أن تحول بها هذه العادات اليومية جميع جوانب حياتك ببطء.

العادة الثالثة: الكشف عن المشكلات وحالات سوء الفهم ومشاعر الاستياء فور حدوثها

تخيل أن شريك حياتك أساء إليك أمام الأصدقاء في حفلة عشاء، وتخيل أنه نسي التقاط طفلك من المعسكر، ما جعل الصغير ينتظر في الخارج تحت المطر لأكثر من ساعة. تخيل أنه تأخر عن موعد العشاء الذي خططتما له يوم الخميس لمدة خمسة وأربعين دقيقة ولم يتصل أو يرسل رسالة ليخبرك بذلك. هذه مشكلات.

ومع ذلك، تصبح هذه المشكلات أسوأ بكثير عندما لا تكشف عن تجربتك الحقيقية، وبدلاً من ذلك تقضي أياماً أو حتى أسابيع في الغضب الكامن أو في التفاعل العنيف مع شريك حياتك بشأن أمور تافهة، كل ذلك لأنك لا تريد إجراء محادثة مباشرة ومواجهة المشكلة بشكل مباشر.

لهذا السبب، فإن إحدى العادات الأكثر أساسية في نموذج 80/80 هي الكشف عن المشكلات فور حدوثها. وكما ناقشنا في الفصل السابع، ليس عليك المرور بعملية معقدة. كل ما عليك فعله هو الإفصاح والطلب: الإفصاح عن تجربتك وتقديم طلب معقول.

هذه هي عادة سماع الإهانة في حفلة العشاء ثم إخبار شريك حياتك لاحقاً: «عندما قلت تلك النكتة في العشاء، شعرت بحزن شديد. فمن فضلك، كن أكثر حذراً في ما تقوله في المرة القادمة». أو إخبار شريك حياتك بعد نسيان التقاط الطفل من المعسكر قائلاً: «أشعر بالخوف عندما تنسى التقاط طفلنا، أشعر كأنني لا أستطيع أن أثق بك. هل يمكنك ضبط منبه في المرة القادمة؟» أو إخباره عندما يصل متأخراً بفارق 45 دقيقة: «عندما تتأخر دون أن ترسل لي رسالة، أشعر وكأنك تقدر وقتك أكثر من وقتي. هل يمكنك من فضلك إعلامي إذا كنت ستتأخر؟»

أنت لا تساعد نفسك فقط بالكشف عن المشكلة لتعود إلى التناغم مع شريك حياتك، بل تساعد شريك حياتك أيضاً بإعطائه ملاحظات مهمة حول كيفية أن يكون زوجاً أو زوجة أو صديقاً أو شريكاً لوجستياً أفضل.

العادة الرابعة: التحقق من النجاح المشترك

هناك بعض الجدل حول ما يعرف باسم «اجتماع الأسرة»، وهو الوقت الذي يجلس فيه الأزواج معاً مثل المديرين التنفيذيين في قاعة الاجتماعات، ويضعون الخطط والأهداف واللوجستيات.

من ناحية، هناك الأزواج الذين يؤمنون بذلك. على سبيل المثال، يقول «تيم» و«هيدر»: «إجراء اجتماعات مع شريك الحياة، أو ما نسميه 'الاجتماعات المشتركة'، هو وقتنا الذي نوقف فيه كل شيء ونتطلع إلى جدول الأعمال، ونرى ما يحدث في الأسبوع، وننظر إلى الصورة الأكبر. عندما لا نفعل ذلك، تصبح الأمور سيئة للغاية». أو كما قالت امرأة أخرى: «إذا لم نخصص وقتًا للاجتماع معًا، تصبح ليلة التنزه عن اللوجستيات فحسب، وهو ما ليس رومانسيًا على الإطلاق».

ومع ذلك، فإن الأزواج الآخرين يقاومون الرسمية المؤسسية لعقد الاجتماعات. ويرون أن عمليات التحقق هذه ليست مثيرة على الإطلاق وتبدو مصطنعة قليلًا.

نحن نفهم النفور من تحويل زواجك إلى جلسة إستراتيجية تجارية لكن المشكلة تكمن في التالي: في مرحلة معينة، تبدأ مشاركة الحياة في أن تصبح معقدة للغاية، فهي تبدأ بتجربة خالية من المسؤولية أثناء التعارف، ثم يضاف إليها مهنة أو اثنتان تتطلبان الكثير، ويضاف إليها مشاركة المساحة ووجود منزل أو شقة وأطفال وبعض المشكلات الصحية غير المتوقعة، ويضاف الوالدان المسنان وتضاف جائحة عالمية إلى كل هذا المزيج. وفجأة، تصبح إدارة منزل معًا متطلبًا مثل إدارة أي مشروع معقد آخر.

يمكنك تجاهل هذه الحقيقة، متمنيًا أن تعود الأمور فجأة إلى أيامك الأولى عندما كان أكبر مشكلتك هو تحديد من سيقوم بدفع فاتورة التسوق - وهو خيار سيئ أو يمكنك الرجوع إلى نموذج 80/20، حيث يتولى أحد الشركاء كل شيء - وهو خيار أسوأ أو يمكنك تقبل الواقع بأن الزواج الحديث ينطوي على كمية هائلة من التعقيد اللوجستي وبدء بناء هياكل للتعامل مع لوجستيات الحياة بشكل أكثر مهارة - وهو الخيار الذي نوصي به.

يمكنك فعل ذلك من خلال بناء عادة التحقق من النجاح المشترك للأسرة. هذا هو الوقت المخصص للبقاء في تناغم حول لوجستيات الحياة، قد تكون محادثة قصيرة في بداية كل يوم. قد تكون عملية تحقق أطول لمرة في الأسبوع، وقد تكون أيضًا وقتًا ممتدًا للتفكير عدة مرات في السنة، حيث تتراجع خطوة إلى الوراء وتنظر إلى الصورة الأكبر.

إليك نصيحة مهنية للاستفادة القصوى من عمليات التحقق هذه: تأكد من محاولة البقاء في روح العطاء الجذري والنجاح المشترك، ولاحظ عندما تجري نحو التفكير فيما هو أفضل لك، ثم تذكر أن تعود إلى السؤال الأساسي لنجاح 80/80 المشترك: «ما الأفضل لنا؟»

العادة الخامسة: إفساح المجال للمهيات الرقمية

أثناء تأليف هذا الكتاب، سمعنا العديد من القصص المأساوية عن العلاقات الغرامية وحالات الطلاق والصراعات المستعصية. ومع ذلك، كانت بعض من أكثر القصص مأساوية تتعلق بشكل أدق بانقطاع التواصل. كانت القصص عن شريكين يجلسان في السرير كل ليلة، ويحدثان في شاشات هواتفهما الذكية والأجهزة اللوحية، مشدوهين بتويتر والمدونات ومواقع الأخبار أو الألعاب، لدرجة أن الشخص الآخر كان قد اختفى تقريبًا. كانت القصص عن شريك حياة يحاول إجراء محادثة مهمة أو مناقشة خطط أو الكشف عن مشكلة لكنه يشعر بأن الشخص الآخر «ليس موجودًا تمامًا»، نصف منتبه للمحادثة ونصف منتبه للجهاز في يده.

تشير هذه القصص إلى تجربة ثقافية أوسع. على بعض المستويات، نحن جميعًا نعيش فيما أسمته عالمة النفس ليندا ستون «حالة الانتباه الجزئي المستمر»، حيث نكون في حالة تشتت دائم لا نكون فيها حاضرين ذهنيًا بالكامل قط ولا غائبين تمامًا، دائمًا ما نكون مشغولين قليلًا عما يحدث في اللحظة الحالية.6

في الزواج، يظهر هذا باعتباره حاجزًا آخر للتواصل. فإغراء الجهاز في جيبنا يبعدنا عن رغبتنا في التواصل الحقيقي - النوع الجيد، النوع الذي يعيدنا للوجود الكامل معًا. بعبارة صريحة، العديد منا في علاقة عاطفية مع البريد الإلكتروني أو الرسائل النصية أو وسائل التواصل الاجتماعي أو الأخبار أو الألعاب. وهي علاقة تقف في طريق زواج أكثر إشباعًا.

هناك طريقة بسيطة لكنها ليست دائماً سهلة لوضع حد لهذا النمط: خلق وقت ومجال بعيداً عن التشويش الرقمي. تحدث الأزواج الذين أجرينا معهم مقابلات عن طرق متنوعة لفعل ذلك:

- إبقاء الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية خارج غرفة النوم.
 - وضع الأجهزة في صندوق خلال الوقت المخصص للتركيز، مثل وقت العشاء.
 - وضع قاعدة لطلب إذن من بعضكما بعضاً كلما استخدمت هاتفك في حضور الآخر، بقولك «هل الآن وقت مناسب للرد على هذه الرسالة؟».
 - إذا كان ممكناً، اذهبا للمشي أو اخرجا لليلة تنزه كاملة واطركا هاتفيكما في المنزل.
 - استخدم وضع «عدم الإزعاج» لتصفية المكالمات والرسائل العشوائية أثناء وقت الخصوصية.
 - لا تمارس العلاقة الحميمية في ظل وجود هاتف بالجوار.
- قبل البحث عن شيء أو التحقق من هاتفك، اسأل نفسك: «هل أحتاج حقاً إلى معرفة هذا الآن؟» قد تتفاجأ بأن الإجابة عادة هي لا.
- كلما أصبحت هذه العادات الخمس جزءاً منتظماً وآلياً من حياتكما المشتركة، زادت العلاقة والتواصل والحميمية والفرح في حياتكما.

تجديد ممارسة الزواج بنموذج 80/80

هل ترغب في التعمق أكثر؟ لقد وجدنا أن قضاء بضع ساعات معاً أو، بين الحين والآخر، قضاء يوم كامل معاً لمراجعة هذه العادات هو من أفضل الطرق لتفعيلها. أثناء تأليف هذا الكتاب، اتفق العديد من الأزواج الذين تحدثنا معهم على ذلك بل في الواقع، بدأوا يطلبون

منا تمارين ونصائح حول كيفية إنشاء عمليات تحقق موجهة ذاتيًا في الزواج وتنظيم ليالي للتسكع والذهاب إلى المنتجعات المخصصة للأزواج.

استلهاً من هذه الطلبات، ابتكرنا العديد من الموارد لمساعدتك على الاستمرار في تعزيز ممارسة الزواج بنموذج 80/80 على مر الزمان. تشمل هذه الموارد رؤى يومية وتحديات وتحميل ملفات PDF حول مجموعة واسعة من المواضيع المتعلقة بالزواج، بل وحتى سلسلة من الرحلات إلى المنتجعات الافتراضية الموجهة ذاتيًا بنموذج 80/80، والتي يمكنك القيام بها مع شريكك في أي وقت وأي مكان. لمزيد من المعلومات، يمكنك زيارة موقعنا: <http://www.8080Marriage.com>.

رف 404

t.me/Rff404

خاتمة

هناك سبب يجعل الزواج المعاصر يبدو مربكًا ومتناقضًا بل ومستحيلًا أحيانًا. إنه التوتر الذي نواجهه باستمرار، سواء خلال السنوات الخمس عشرة من زواجنا أو أثناء مقابلة الأزواج الآخرين في سياق تأليف هذا الكتاب. ببساطة، هو التوتر بين هدفين متعارضين يشكلان حياتنا: رغبتنا في التآلق بوصفنا أفرادًا، ورغبتنا في مشاركة الحياة مع شخص آخر.

ترسخ الهدف الأول عميقًا في وعينا الباطني بفعل ثقافة تمجد الفردية المطلقة. منذ الصغر، يقال لنا أن نحلم أحلامًا كبيرة وأن نحقق أشياء عظيمة ونغير العالم. نحن نمجد الأشخاص الاستثنائيين: نجوم الروك والمفكرين البارزين والمشاهير والمؤثرين على إنستجرام ورواد الأعمال. ويقال لنا إن النجاح في الحياة يتطلب أن نكون مميزين وأن نفعل شيئًا مدهلاً وأن نصبح أفضل نسخة من أنفسنا.

ثم يأتي الزواج، هذا التقليد القديم الذي صمم ليكون أي شيء بخلاف كونه فرديًا. في الواقع، هو عكس ذلك تمامًا. الزواج والعلاقات طويلة الأمد تدعونا إلى الاندماج، وتوحيد خططنا وأهدافنا وطموحاتنا المنفصلة.

ونتساءل لماذا تكون العلاقات صعبة للغاية، ولماذا يفشل الكثيرون من الأشخاص الناجحين والأذكياء في جعلها تنجح ولماذا تنتهي الكثير من الزيجات، التي تبدو صحية من الخارج، بالطلاق.

يجبرنا الزواج والعلاقات على إجراء انعطافة ثقافية حادة بنسبة 180 درجة، لنصبح فجأة جزءًا من كيان أكبر، تمامًا في اللحظة التي نبدأ فيها بالوصول إلى ذروتنا بوصفنا أفرادًا، وبعد لحظات من مراسم حفل الزواج، يُطلب منا التخلي عن سعينا مدى الحياة لتحقيق التفوق الفردي ومشاركة المال والمساحة والطاقة والوقت مع شخص آخر - وللقيام بذلك مدى الحياة، حتى يفرقنا الموت.

هذه هي المشكلة التي واجهناها عندما انتقلنا للعيش معًا لأول مرة ولم يستطع «نيت» وضع حدائه الرياضي في مكانه. إنها المشكلة التي أصبحت أعمق وأعقد مع مرور كل عام من زواجنا، وهي المشكلة ذاتها التي شاركنا بها العديد من الأزواج الذين أجرينا مقابلات معهم. إنها المشكلة التي تنشأ عندما يطلب من جيل بأكمله أن يكون مستقلًا ومميزًا واستثنائيًا، ثم يُتوقع منه التخلي عن سنوات من التكوين النفسي والانتقال بسلاسة إلى مشروع مشاركة الحياة مع إنسان آخر.

كيف تمكن أجدادنا من تحقيق ذلك؟ كما رأينا، كان لديهم حل مباشر ولكنه غير عادل تمامًا. في نموذج الـ 02/80، حققوا هذا الاتحاد بين شريكين منفصلين عبر تفويض الهوية الفردية لجيل كامل من النساء. وأصبح الاثنان واحدًا من خلال تمكين الزوج من السيطرة على الأسرة مثل شخص إقطاعي، ما ترك الزوجة بلا صوت بلا طموحات ومن دون وسيلة سهلة للخروج.

بفضل التغييرات الثقافية والاقتصادية، هناك الآن إجماع واسع على أن الشريكين في الزواج يجب أن يكونا متساويين. إنه طموح لا يتحقق دائمًا، لكنه أدخل عصرًا جديدًا من الزواج، عصر نموذج الـ 50/50.

المشكلة مع نموذج الـ 50/50 أنه دفعنا بعيدًا نحو جانب الفردانية والانفصال لدرجة أن العديد من الأزواج فقدوا الشيء الوحيد الذي يجعل الزواج مميزًا: قدرتنا على التواصل والمشاركة وتذوق شعور الوحدة. إنه نموذج يخبرنا بأن نكون عقلانيين وليس رومانسيين، وأن نكون عادلين وليس أسخياء، وأن نفوز بوصفنا أفرادًا بدلًا من الفوز معًا.

هذا يثير سؤالًا أساسيًا: إذا كنا مصرين على البقاء منفصلين وآمنين بوصفنا أفرادًا، وإذا كنا نريد الأمور أن تكون منصفة تمامًا، فلماذا نتزوج أو نرتبط بعلاقة على الإطلاق؟ لم لا نبسط الأمور ببناء حياة منفردة؟

إنه سؤال يطرحه العديد من الناس في هذه الأيام. وبالنسبة للكثيرين، الجواب هو أنهم بالفعل وصلوا إلى نهاية علاقة زواج أو خطوبة،¹ ولم يعد هناك حاجة للارتباط بشريك حياة. لم يعد من المجدي إغفال الفكرة الساذجة القائلة بأنهم أفضل معًا كشريكي حياة مقارنة بما هم عليه كأفراد منفصلين.

وقد ألفنا هذا الكتاب لأننا نؤمن أن هناك إجابة مختلفة لهذا السؤال. صحيح أنه يمكننا البقاء على قيد الحياة وربما حتى الازدهار بوصفنا أفرادًا. ومع ذلك، فإن مشاركة الحياة مع شخص آخر تفتح الباب أمام بعض من أعمق وأكثر التجارب معنى وروعة التي يمكن أن نختبرها بوصفنا بشرًا.

وألفناه أيضًا لأننا نعتقد أن هناك طريقة للانخراط في علاقة تسمح لنا بالحفاظ على هويتنا الفردية وفي الوقت نفسه اختبار عمق الاتصال الحقيقي الذي يأتي من دمج حياتنا معًا.

طريق الزواج بنموذج 80/80 ليس دائمًا ممهّدًا، فهو يتطلب مقاومة العديد من غرائزنا الفطرية التي تشكلت من ثقافة فردية. ومع ذلك، نأمل أن نكون قد أظهرنا طوال الكتاب أن هذا الطريق قد يسلكه جميع الأزواج.

في عصر تحدده النرجسية والترويج الذاتي والحماية الذاتية، يعتبر نموذج 80/80 جذريًا. ويعتمد على فكرة أننا يمكننا تحقيق أعمق حالات الاتصال والحميمية والسعادة بالتقارب وليس الانفصال. إنه نظام يعتمد على فكرة أن الاتحاد معًا قد يكون أعظم مصدر للفرح المتاح لنا.

كما رأينا، يتضمن نموذج 80/80 تحولين أساسيين. الأول هو تحول في العقلية نحو السخاء الجذري، والثاني هو التحول الهيكلي نحو النجاح المشترك في جميع مجالات الحياة. لقد اختبارنا قوة هذين التحولين بأنفسنا؛ وقد غيرا كل شيء في زواجنا وحياتنا، وعندما تحدثنا مع آخرين عن تجاربهم، اكتشفنا أننا لم نكن مجرد استثناء عارض في الحياة الزوجية.

يشير معظم الأزواج الناجحين إلى هذه الصفات في نموذج 80/80 على أنها مفتاح لنجاح علاقتهم. وهم لا يتحدثون عن شريك حياتهم بسخرية أو ازدراء بل يتفاخرون به. ويتحدثون بشكل أقل عن العدالة، وبشكل أكبر عن الدور الأساسي للأعمال الصغيرة من اللطف والسخاء. ولا يتحدثون عن إنجازاتهم الفردية، بل يتحدثون عن الفوز معًا بوصفهما فريقًا.

ليس من المفترض أن نقول إن نموذج 80/80 هو الطريقة الوحيدة للزواج. الزواج، مثل الحياة نفسها، ليس له صيغة واحدة تناسب الجميع للنجاح.

ومع ذلك، نحن نعيش في عصر فريد من نوعه وله تحدياته الخاصة. إنه وقت يتسم بالتغير السريع والمربك والتوتر الشديد والجذب المستمر للملهيات الرقمية. إنه وقت يتسم بحالة الانشغال الدائمة - ذلك الشعور بالتسرع في كل يوم، مع وجود الكثير من الأشياء التي يجب القيام بها وعدم وجود الوقت الكافي للاسترخاء ببساطة معًا.

إنه وقت يبحث فيه العديد من الأزواج عن نموذج جديد للزواج، طريقة للتواجد معًا توفر ملاذًا من ضغوط الحياة الحديثة وتفتح الطريق نحو التجارب التي تجعل الزواج أمرًا

يستحق القتال من أجله: متعة شديدة وترابط عميق وحب.

لقد حان وقت نموذج 80/80.

شكر وتقدير

حدث شيء غير متوقع أثناء تأليف هذا الكتاب؛ ففي الشهر الأخير من العمل على المخطوطة، وجدنا أنفسنا نمارس «التباعد الاجتماعي» و«البقاء في المكان» خلال الحجر الصحي الأول لجائحة فيروس كورونا. وقد تبين أن العيش في عزلة شبه تامة كان بمثابة اختبار ضغط مثالي للأفكار التي وردت في الكتاب، كأنه النسخة الزوجية من الركض في ماراتون طويل جدًا. لقد ابتعدنا عن نموذج 80/80 بشكل مستمر خلال هذه الفترة العصيبة، لكن هذا الإطار وجهودنا في العودة دائمًا إلى السخاء الجذري والنجاح المشترك، ساعدانا على النمو معًا. وقدم لنا هذا الإطار شعورًا بأننا نتجه إلى وسط العاصفة.

كما ذكرنا، فإن هذا الشهر الأخير من التأليف ذكرنا أيضًا بقيمة المجتمع، وأنه من دون مساعدة الكثيرين، لما رأى هذا المشروع النور ببساطة.

يبدأ الامتنان مع والدينا. فقد استضاف والديّ نيت، جو ومارجي، العديد من وجبات الإفطار مع ابنتنا، ما منحنا الوقت للهروب للقيام بنزهات صباحية على أنها مواعيد غرامية. في الواقع، كانت إحدى هذه النزهات هي التي وُلدت فيها فكرة هذا الكتاب.

أما والديّ كايلي، جيم وجودي، فقد كانا في الصف الأمامي، يدعمان كلينا خلال الحياة العادية وأثناء فوضى الشهر الأخير من الكتابة. وقد كان استعدادهما للمساعدة في تعليمنا المنزلي المؤقت واستضافة النوم الجماعي، هو ما سمح لنا بالبقاء على اتصال والتركيز على تقديم هذا الكتاب للعالم. كما قدم شقيق كايلي، بول، وشقيقتها، أديل، مساعدة لا تعد ولا تحصى، حيث قدما رؤى حول الكتاب وذكّرانا بالأنتوقف عن الضحك على أنفسنا.

وقد كنا أيضًا محظوظين في تأليف هذا الكتاب لأن لدينا فريقًا مذهبًا في بنجوين راندوم هاوس. فقد ساعدتنا محررتنا، ميج ليدر، في تشكيل هذه الفكرة منذ مراحلها المبكرة حتى شكلها الحالي. كانت تعليقاتها الحكيمة ورؤاها تدفعنا للتفكير في الزواج بنموذج 80/80

بطرق جديدة وغير متوقعة، كما ساعدت المحررة المساعدة، آمي صن، في رؤية الأفكار في المخطوطة بعين جديدة واكتشاف العديد من النقاط العمياء في تفكيرنا. ونحن ممتنون أيضًا لوكيلتنا الأدبية، نيكول تورتيليوت، التي وثقت بنا وبفكرة الكتاب منذ البداية.

ما كان هذا الكتاب ليكتب لولا العديد من المحادثات التي أجريناها مع الأزواج المتزوجين الذين كانوا مستعدين للكشف عن تجربتهم الداخلية في الزواج. وقد أجرينا مقابلات مع العديد من الأزواج لدرجة أننا لا يمكننا ذكرهم جميعًا، لكننا ممتنون لهم إلى الأبد لمشاركتهم لنا أفراحهم وحقائقهم الصعبة حول تجربتهم الزوجية.

كما نود أن نشكر أصدقاءنا وزملاءنا على دعمهم وتعليقاتهم طوال عملية الإبداع. فقد كان إريك لانجشور، المؤسس المشارك لشركة لايف إكس تي وزميل نيت في تأليف كتاب Start Here، مصدرًا ثابتًا من الدعم والإرشاد والإلهام. وكان أصدقاءنا الأعزاء منهم بريتي وأنكيت باتيل، اللذان ذكرناهما في الفصل الثالث، من أوائل من اتخذ نموذج زواج 80/80، واختبرا كل فكرة ومفهوم جديد. وأذهلنا كاميرون ماديل بتعليقاته العميقة على المسودة الأصلية للمخطوطة. وساعدتنا سوي هايلبرونر على رؤية كتاباتنا بطرق جديدة وكانت مصدر دعم هائل منذ البداية. كما ألهمنا جيم كوتشالكا للبقاء صادقين مع آرائنا مع الحفاظ في الوقت نفسه على التمسك بالأبحاث حول الزواج.

نحن ممتنان إلى الأبد لدائرة أصدقائنا المقربين، الذين هم شركاؤنا في استكشاف الأفكار الجديدة وتحديات الحياة: ميريديث وبو بارفيت، ليز وديريك نيلسون، وديلين كوبلي وبات هوبل.

وأخيرًا، نحن ممتنان لابنتنا جو، في كاجونا، التي غيرت كل شيء.

ملحق

الموارد الإضافية

الوعي التام

تتطلب جميع ممارسات زواج 80/80 القدرة على التوقف عن العادات الفرعية غير الواعية في نمذجي 80/20 و50/50 التي نقع فيها. لاكتساب هذه القدرة على ملاحظة الحالة الذهنية الحالية وتحويلها إلى حالة أكثر إنتاجية، فإن التدريب على الوعي التام أمر أساسي. لمزيد من المعلومات حول كيفية البدء في ممارسة اليقظة الذهنية، يمكن الرجوع إلى:

• كتاب Start Here: Master the Lifelong Habit of Wellbeing لمؤلفيه «إريك لانجشور» و«نيت كليامب»، (New York: Northstar Way, 2016). يقدم هذا الكتاب إرشادات عملية حول كيفية استخدام أداة تسمى الملاحظة - التحويل - إعادة برمجة لتحويل الوعي التام إلى عادة منتظمة.

• كتاب How To Meditate لمؤلفته «بيما تشودرون» (Boulder, CO: Sounds True, 2013). دليل رائع للمبتدئين المهتمين بتعلم المزيد عن التأمل.

• كتاب Mindfulness: A Practical Guide to Awakening لمؤلفه «جوزيف جولدشتاين» (Boulder, CO: Sounds True, 2013). أحد أشمل الكتب عن ممارسة الوعي التام (مثالي لأولئك المهتمين بالتعمق في الموضوع).

العيش والقيادة بوعي

لا تتعلق قدرتك على الاستمرار في ممارسة الزواج بنموذج 80/80 بأن تصبح أكثر يقظة فحسب، بل أيضًا باكتساب وعي أكبر حول طريقة تفاعلك مع الآخرين. للتعرف أكثر على

هذا الموضوع، يمكنك الرجوع إلى:

• كتاب *The 15 Commitments of Conscious Leadership* لمؤلفيه «جيم ديثمر» و«ديانا تشابمان» و«كايلي وارنر كليامب»، (Jim Dethmer, Diana Chapman, and Kaley Klemp, 2015). يحدد هذا الكتاب خمسة عشر التزامًا أساسيًا ليصبح المرء قائدًا أكثر وعيًا.

• كتاب *Conscious Living: Finding Joy in the Real World* لمؤلفه «جاي هندريكس» (New York: Harper, 2009). هذا أحد الكتب الكلاسيكية حول كيفية جلب روح الوعي الأكبر إلى جميع مجالات الحياة.

التشكك في الأفكار

إحدى الرؤى الأساسية في نموذج 80/80 هي فكرة أن حالتك الذهنية تحدد تجربتك في الزواج. إنها فكرة تركز في جوهر أعمال «بايرون كاتي». كما تحب أن تقول: «العالم هو صورة مرآتية لعقلك». للتعرف على كيفية تعميق ممارستك العملية لنموذج 80/80 الخاص بك من خلال استكشاف نهجها السقراطي في التشكيك في أفكارك، يمكنك الرجوع إلى:

• كتاب *Loving What Is* لمؤلفته «بايرون كاتي» (New York: Three Rivers Press, 2003).

• كتاب *A Thousand Names for Joy* للمؤلفة نفسها (New York: Harmony, 2008).

العلاقة الحميمة

يعتمد نموذج الزواج 80/80 على فكرة أن جودة علاقتك الحميمة مرتبطة بشكل وثيق بجودة ترابطكما في باقي جوانب الحياة. بمعنى آخر، تحسين الترابط لا يتعلق دائمًا بتعلم

أساليب وأدوات جديدة داخل المنزل، بل بتحسين عقليتك وهيكل العلاقة الزوجية.

ومع ذلك، هناك العديد من الأدوات القوية التي ترتبط بشكل مباشر أكثر بالعلاقة الحميمية والتي يمكن أن تعزز ترابطكما الحميمي. فيما يلي بعض من أساليبنا المفضلة:

• كتاب *The Way of the Superior Man* (Boulder, CO: Sounds True, 2004) وهو كتاب كلاسيكي حول تعزيز النشوة الحميمية من خلال تجربة الأقطاب الطاقية بين الجوانب الذكورية والأنثوية.

• دليل «Epic Lovers» لمؤلفته «ليلى مارتن». عبر موقعي LaylaMartin.com، و <https://laylamartin.com/epic-lovers-digital-guide> دليل مجاني رائع يحتوي على طرق عملية لاستكشاف فكرة تفاعل شريك الحياة مع بعضهما بعضًا.

• كتاب *Mating in Captivity* لمؤلفته «إستر بيريل»، New York: HarperCollins, 2009، نقاش رائع حول العقبات التي نواجهها مع الترابط في الحياة الحديثة، بالإضافة إلى الأدوات التي يمكننا استخدامها لتجاوزها.

الملاحظات

مقدمة

A quick note on methodology for those who are interested. We conducted .1 more than one hundred interviews with people who were either (1) married, (2) divorced, (3) in a committed intimate relationship, or (4) experts in the marriage space. With couples, we asked participants to spend thirty minutes with us and requested that each partner speak to us separately. In some cases, couples preferred to do the interview together, during a single thirty-minute conversation. We conducted these thirty-minute interviews by phone and used the following format: During the first five minutes, we introduced the project. For the remainder of the time, we asked a semi-structured list of interview questions. We started by interviewing people we knew, but we would then ask our interviewees if they would be willing to introduce us to other couples, which expanded our reach far beyond our network of social and professional contacts. To ensure a diverse sample, we actively reached out to same-sex couples, gender-nonconforming couples, interracial couples, couples in which one or both partners were ethnic minorities, couples from a mix of socioeconomic classes, and couples with a mix of .religious and political views

We are not the first to see marriage as progressing along three stages. In .2 fact, we are grateful to the pathbreaking work of relationships expert David Deida, the first person we have found to outline a three-stage progression.

We share his view of a three-stage process. And yet his relationship theory leads to a radically different destination. Deida thinks the third stage is about gender polarity—men and women returning to the essential energies of the masculine and feminine. By contrast, we see this third, more aspirational stage (the 80/80 model) as culminating in a new relationship mindset (radical generosity), a new structure (shared success), and a new set of habits and rituals to sustain this shift. For his seminal book on this subject, see David Deida, *The Way of the Superior Man* (Boulder, CO: Sounds True, 2017).

Primary-secondary is a term coined by marriage researcher Jennifer .3 Petriglieri. She argues that most couples fall into one of three categories: *primary-secondary*, in which one person’s career takes priority; *double-primary*, in which couples juggle two primary careers; and *turn taking*, in which partners alternate between primary and secondary positions. See Jennifer Petriglieri, *Couples That Work* (Cambridge, MA: Harvard Business .School Press, 2019), 70–73

الفصل 1

Edward Podolsky, *Sex Today in Wedded Life* (New York: Simon .1 .Publications, 1945), 237

.Podolsky, *Sex Today in Wedded Life*, 237 .2

Jim Daly and Paul Batura, “Ten Commandments for Husbands and .3 Wives,” May 3, 2017, *Focus on the Family* (blog),

https://jim Daly.focusonthefamily.com/ten-commandments-husbands-wives/?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=fs_dalyblog_may_3&refcd=138602&fbclid=IwAR2ODdy0QMD4IalEMFvznJHcw.1XliS-kpE8Ll14PJ5R9xWWTIVzo الفصل t9UhRYHM

Stephanie Coontz, *Marriage, a History* (New York: Penguin, 2005), .4 110–11; Jan Luiten van Zanden, Tine De Moor, and Sarah Carmichael, *Capital Women: The European Marriage Pattern, Female Empowerment and Economic Development in Western Europe, 1300–1800* (New York: Oxford University Press, 2019)

Sheryl Sandberg, *Lean In: Women, Work, and the Will to Lead* (New York: Knopf, 2013)

See, for instance, “Women Had Higher Median Earnings Than Men in Relatively Few Occupations in 2018,” US Bureau of Labor Statistics, March 22, 2019, <https://www.bls.gov/opub/ted/2019/women-had-higher-median-earnings-than-men-in-relatively-few-occupations-in-2018.htm>;

Benjamin Artz, Amanda Goodall, and Andrew J. Oswald, “Research: Women Ask for Raises as Often as Men, but Are Less Likely to Get Them,” *Harvard Business Review*, June 25, 2018, <https://hbr.org/2018/06/research-women-ask-for-raises-as-often-as-men-but-are-less-likely-to-get-them>

Gender Equality Universally Embraced, but Inequalities Acknowledged,” Pew Research Center, July 1, 2010,

.<https://www.pewresearch.org/global/2010/07/01/gender-equality>

Gretchen Livingston and Kim Parker, “8 Facts About American Dads,” .8
Pew Research Center, June 12, 2019, [https://www.pewresearch.org/fact-
./tank/2019/06/12/fathers-day-facts](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/06/12/fathers-day-facts)

Judith Shulevitz, “Mom: The Designated Worrier,” *New York Times*, May .9
8, 2015, [https:// www.nytimes.com/2015/05/10/opinion/sunday/judith-
.shulevitz-mom-the-designated-worrier.html](https://www.nytimes.com/2015/05/10/opinion/sunday/judith-shulevitz-mom-the-designated-worrier.html)

We interviewed Dr. Hochschild, and it’s worth noting that she actually .10
limits the category of emotional labor to work in the public sphere—i.e., the
emotional burden of laborers such as flight attendants, secretaries, and
service employees who interact face-to-face or “voice-to-voice” with the
public. She uses the term *emotional work*, by contrast, to describe the form
of labor in the household. In contemporary discussions of the idea, however,
emotional labor is the term most commonly used for household labor, so we
are following this convention. See Arlie Russell Hochschild, *The Managed
Heart* (Berkeley: University of California Press, 2012), 7. For a more
contemporary discussion of emotional labor, see Gemma Hartley, “Women
Aren’t Nags—We’re Just Fed Up,” *Harper’s Bazaar*, September 27, 2017,
[https://www.harpersbazaar.com/culture/features/a1206
3822/emotional-
labor-gender-equality](https://www.harpersbazaar.com/culture/features/a12063822/emotional-labor-gender-equality); Gemma Hartley, *Fed Up: Emotional Labor, Women,
.and the Way Forward* (New York: HarperOne, 2018)

الفصل 2

Alix Kates Shulman, “A Marriage Agreement,” *A Marriage Agreement .1
.and Other Essays* (New York: Open Road, 2012), 9

.Shulman, “A Marriage Agreement,” 9–14 .2

.Shulman, “A Marriage Agreement,” 15–37 .3

.Coontz, *Marriage, a History*, 230 .4

Mitra Toossi and Teresa L. Morisi, “Women in the Workforce Before, .5
During, and After the Great Recession,” US Bureau of Labor Statistics, July
2017, [https://www.bls.gov/spotlight/2017/women-in-the-workforce-
before-during-and-after-the-great-recession/pdf/women-in-the-workforce-
.before-during-and-after-the-great-recession.pdf](https://www.bls.gov/spotlight/2017/women-in-the-workforce-before-during-and-after-the-great-recession/pdf/women-in-the-workforce-before-during-and-after-the-great-recession.pdf)

A. W. Geiger and Kim Parker, “For Women’s History Month, a Look at .6
Gender Gains— and Gaps—in the U.S.,” Pew Research Center, March 15,
2018, [https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/15/for-womens-
history-month-a-look-at-gender-gains-and-gaps-in-the-u-s](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/15/for-womens-history-month-a-look-at-gender-gains-and-gaps-in-the-u-s). For a helpful
discussion of how these changes in marriage impacted same-sex marriages,
as well as a powerful moral argument for same-sex marriage, see Stephen
.Macedo, *Just Married* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 2017)

For an excellent overview of this literature, see Scott Coltrane, “Research .7
on Household Labor: Modeling and Measuring the Social Embeddedness of
Routine Family Work,” *Journal of Marriage and Family* 62, no. 4 (2000):
.1208–33

Julie E. Press and Eleanor Townsley, “Wives’ and Husbands’ Housework .8 Reporting: Gender, Class, and Social Desirability,” *Gender and Society* 12, no. 2 (1998): 188–218. For a more contemporary study with similar findings, see Jill E. Yavorsky, Claire M. Kamp Dush, and Sarah J. Schoppe-Sullivan, “The Production of Inequality: The Gender Division of Labor Across the Transition to Parenthood,” *Journal of Marriage and Family* 77, .no. 3 (2015): 662–79

الفصل 5

For Chapman’s original articulation of the five love languages, see Gary .1 .Chapman, *The Five Love Languages* (Chicago: Northfield, 1992)

الفصل 6

.1 “Love Lab,” Gottman Institute, <https://www.gottman.com/love-lab>

.2 Emily Esfahani Smith, “Masters of Love,” *The Atlantic*, June 12, 2014, .2 <https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/happily-ever-after/372573>

.3 Smith, “Masters of Love

.4 Kyle Benson, “The Magic Relationship Ratio, According to Science,” .4 Gottman Institute, <https://www.gottman.com/blog/the-magic-relationship-ratio-according-science>

Marriage and Couples,” Gottman Institute, “.5
[.https://www.gottman.com/about/research/couples](https://www.gottman.com/about/research/couples)

A. Vaish, T. Grossmann, and A. Woodward, “Not All Emotions Are .6
Created Equal: The Negativity Bias in Social-Emotional Development,”
Psychological Bulletin 134, no. 3 (2008): 383–403. For a more popular
account of this phenomenon, see Rick Hanson, *Buddha’s Brain* (New York:
.New Harbinger, 2009)

.Robert Sapolsky, *Why Zebras Don’t Get Ulcers* (New York: Holt, 2004) .7

الفصل 7

Mark Savage and Jill Savage, No More Perfect Marriages: 10-Day Blog .1
Series, [https:// attachments.convertkitcdn.com/21710/0ecb81d8-b1ba-
47ad-8b4e-
919bfa1600df/No%20More%20Perfect%20Marriages%20Blog%20Seri
.es%20PDF%20.pdf](https://attachments.convertkitcdn.com/21710/0ecb81d8-b1ba-47ad-8b4e-919bfa1600df/No%20More%20Perfect%20Marriages%20Blog%20Series%20PDF%20.pdf)

Mark Savage and Jill Savage, *No More Perfect Marriages* (New York: .2
.Moody, 2017)

Gay Hendricks and Kathlyn Hendricks, *Conscious Loving* (New York: .3
.Bantam, 1992), 115

For Carlson’s research on the link between communication and sharing .4
household tasks, see Daniel Carlson, “Division of Domestic Labor,

Communication, and Couples' Relationship Satisfaction" (working paper, University of Utah, Salt Lake City, 2020). For his research on the correlation between equality and sexual satisfaction, see Daniel L. Carlson, Sarah Hanson, and Andrea Fitzroy, "The Division of Child Care, Sexual Intimacy, and Relationship Quality in Couples," *Gender and Society* 30, no. 3 (2016): 442–66

Christine Webb, Maya Rossignac-Milon, and E. Tory Higgins, "Stepping .5 Forward Together: Could Walking Facilitate Interpersonal Conflict .Resolution?" *American Psychologist* 72, no. 4 (2017): 374–85

الفصل 10

Gloria Steinem, "Commencement Speech to the Class of 1998," .1 Wellesley College, 1988, <https://www.wellesley.edu/events/commencement/archives/1988Commencement/commencementaddress>

Ty Rogers (@_TyRogers_), Twitter, April 1, 2020, .2 [.https://twitter.com/_tyrogers_/status/1245503349010477056?lang=en](https://twitter.com/_tyrogers_/status/1245503349010477056?lang=en)

Stewart Friedman, Elizabeth Grace Saunders, Peter Bregman, and Daisy .3 Wademan Dowling, *HBR Guide to Work-Life Balance* (Cambridge, MA: Harvard Business Review Press, 2019)

Greg McKeown, *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less* (New .4 York: Currency, 2014)

الفصل 11

.1 Stan Tatkin, *Wired for Love* (New York: New Harbinger, 2012), 119–38.

.2 For an excellent discussion of the boundaries problem as well as a much more extensive list of the various tactics for saying no, see McKeown, *Essentialism*, 140–43.

الفصل 12

.1 Mark Hodgkinson, *Queen: The Early Years* (New York: Omnibus Press, .2009).

.2 Hodgkinson, *Queen*.

.3 Queen: The Music. The Life. The Rhapsody,” *Life Magazine Book 18*,“ .no. 22 (2018)

.4 This idea of “arbitrary” power diminishing freedom runs throughout the republican tradition of political theory. For an excellent relatively recent account of freedom as “nondomination,” see Philip Pettit, *Republicanism: A Theory of Freedom and Government* (New York: Oxford University Press, .1998).

.5 Laina Bay-Cheng, “Who Wears the Pants in a Relationship Matters— Especially If You’re a Woman,” *The Conversation*, April 9, 2017, <http://theconversation.com/who-wears-the-pants-in-a-relationship-matters-especially-if-youre-a-woman-74401>. For her peer-reviewed article, see

Laina Bay-Cheng, Eugene Maguin, and Anne E. Bruns, “Who Wears the
Pants: The Implications of Gender and Power for Youth Heterosexual
Relationships,” *Journal of Sex Research* 55, no. 1 (2018): 7–20

Léa Rose Emery, “How Should You Really Be Splitting the Bills with
Your Partner?” *Brides*, January 12, 2020,
[https://www.brides.com/story/how-should-you-really-be-splitting-the-bills-
with-your-partner](https://www.brides.com/story/how-should-you-really-be-splitting-the-bills-with-your-partner)

الفصل 13

Esther Perel, *Mating in Captivity* (New York: HarperCollins, 2009), 75 .1

Belinda Luscombe, “Why Are We All Having So Little Sex?” *Time*, .2
October 26, 2018, <https://time.com/5297145/is-sex-dead>

Jean M. Twenge, Ryne A. Sherman, and Brooke E. Wells, “Declines in
Sexual Frequency Amount American Adults, 1989–2014,” *Archives of
Sexual Behavior* 46, no. 8 (2017): 2389–401,
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-017-0953-1>. For an
account of the current “sex recession,” see Kate Julian, “Why Are Young
People Having So Little Sex?” *The Atlantic*, December 2018,
[https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2018/12/the-sex-
recession/573949](https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2018/12/the-sex-recession/573949)

L. C. Day et al., “To Do It or Not to Do It? How Communally Motivated
People Navigate Sexual Interdependence Dilemmas,” *Personality and*

Social Psychology Bulletin 4, no. 6 (2015): 791–804. U. S. Rehman et al.,
“Marital Satisfaction and Communication Behaviors During Sexual and
Nonsexual Conflict Discussions in Newlywed Couples: A Pilot Study,”
. *Journal of Sex and Marital Therapy* 37, no. 2 (2011): 94–103

See, for instance, Samuel L. Perry and Cyrus Schleifer, “Till Porn Do Us
Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce,”
. *Journal of Sex Research* 55, no. 3 (2018): 284–96

.Perel, *Mating in Captivity*, 142 .6

Heidi Stevens, “Want a Better Sex Life? Choreplay Definitely Works,” .7
Chicago Tribune, August 26, 2015,
[https://www.chicagotribune.com/lifestyles/ct-egalitarian-marriage-better-
.sex-balancing-20150826-column.html](https://www.chicagotribune.com/lifestyles/ct-egalitarian-marriage-better-sex-balancing-20150826-column.html)

Tony DiLorenzo and Alisa DiLorenzo, *7 Days of Sex Challenge: How to* .8
Rock Your Sex Life and Your Marriage (Amazon CreateSpace, 2013)

14 الفصل

Gene Landrum, *Profiles of Female Genius* (New York: Prometheus .1
.Books, 1994), 323

Gloria Steinem, *The Truth Will Set You Free, but First It Will Piss You Off!* .2
(New York: Random House, 2019), 31

Jessica Valenti, “Kids Don’t Damage Women’s Careers—Men Do,” .3
Medium, September 13, 2018, <https://gen.medium.com/kids-dont-damage-women-s-careers-men-do-eb07c6a689b8>

Gay and Kathlyn Hendricks, “The Art of Commitment,” *Psychotherapy* .4
Networker, September/October 2001,
<https://www.psychotherapynetworker.org/magazine/article/869/the-art-of-commitment>. To learn more about how this concept applies to marriage and life, see Gay and Kathlyn Hendricks, *Conscious Loving* (New York: Bantam, 1992); Gay Hendricks, *Conscious Living* (New York: Harper, 2009); Gay .Hendricks, *The Big Leap* (New York: HarperOne, 2010)

الفصل 15

William James, “Habit,” in *The Writings of William James*, ed. John J. .1
.McDermott (Chicago: University of Chicago Press, 1977), 12
.Charles Duhigg, *The Power of Habit* (New York: Random House, 2014) .2
.Duhigg, *The Power of Habit* .3

Nate’s book with Eric Langshur, *Start Here*, offers a detailed exploration .4
into how to build the key habits of well-being and resilience; see Eric
Langshur and Nate Klemp, *Start Here: Master the Lifelong Habit of
Wellbeing* (New York: Northstar Way, 2016). One of the classic books in the
field is B. J. Fogg, *Tiny Habits: The Small Changes That Change Everything*

(New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2019). See also James Clear,
Atomic Habits (New York: Avery, 2018)

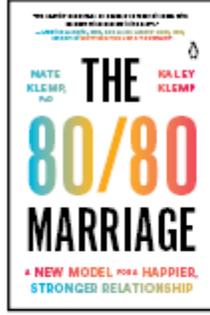
Brad Feld and Amy Batchelor, *Startup Life* (New York: Wiley, 2013), .5
.79

Linda Stone, “Continuous Partial Attention,” LindaStone.net, .6
[\https://lindastone.net/qa/continuous-partial-attention](https://lindastone.net/qa/continuous-partial-attention)

خاتمة

See, for example, Mandy Len Catron, “What You Lose When You Gain a .1
Spouse,” *The Atlantic*, July 2, 2019,
[https://www.theatlantic.com/family/archive/2019/07/case-against-
./marriage/591973](https://www.theatlantic.com/family/archive/2019/07/case-against-
./marriage/591973)

الغلاف الخلفي



إلى كل من يسعى إلى تحقيق المزيد من الحب والتواصل والحميمية في علاقته العاطفية

كان نيت وكالي كليمب ناجحين في حياتهما المهنية، حيث عملا مستشارين لشركات كبرى حول العالم. ومع ذلك، غالبًا ما كانت خبرتهما في مجالي الوعي التام والقيادة تتلاشى بمجرد عودتهما إلى المنزل مساءً، ليجدا نفسيهما يتشاجران حول مسألة أيهما أكثر إنصافًا وعدلاً في علاقتهما الزوجية.

وقد تولد لديهما من هذا الإحباط مفهوم الزواج بقاعدة 80/80، وهو نموذج جديد لتحقيق التوازن بين العمل والأسرة والحب. يدفع هذا النموذج الأزواج إلى ما هو أبعد من فكرة «الإنصاف» التقليدية نحو نموذج جديد قائم على الكرم الشديد والنجاح المشترك، حيث يسهم كل شريك بنسبة 80% لبناء أقوى علاقة ممكنة. بالاعتماد على مقابلات، ودراسات علمية، وفهم لبيئة الأعمال المرتبطة بالثقافة الرائجة، وأفكار فلسفية قديمة، يقدم نيت وكالي كليمب حلولاً عملية وقوية لإحداث تحول كبير في علاقتك وإفساح المجال لمزيد من الحب والتواصل.

”هذا الكتاب الرائع يوفر مسارا لتعميق التواصل بين الأزواج.“

— تارا براش، مؤلفة كتابي **Radical Compassion Radical Acceptance**

”طريقة قوية لبدء الشعور بمزيد من التواصل والحب.“

— لوري جوتليب، مؤلفة كتاب **Maybe You Should Talk to Someone**

د. نيت كليمب، هو أستاذ فلسفة سابق، وأحد مؤسسي شركة مايند فول، كما أنه شارك في تأليف كتاب **Start Here**، وهو دليل لتحقيق الوعي التام في الحياة الواقعية قد حقق أعلى المبيعات وفقًا لصحيفة نيويورك تايمز.

كالي كليمب هي مدربة تنفيذية بارزة يطلبها الكثير من العملاء، كما أنها خبيرة في تحليل الشخصيات وفق مقياس إنجرام، ومتحدثة في مؤتمرات تيدكس، وشاركت في تأليف كتاب **The 15 Commitments of Conscious Leadership**.



  @8080MARRIAGE 8080MARRIAGE.COM

 **مكتبة جرير**
JARIR BOOKSTORE
... حيث تبدأ المعرفة



1. الغلاف
2. الغلاف الأمامي
3. حقوق الطبع والنشر
4. نبذة عن المؤلفين
5. إهداء
6. مقدمة
7. الجزء 1 اكتشاف النماذج الثلاثة للزواج
8. الفصل 1: 80/20 - أين كنا
9. الفصل 2: 50/50 - أين نحن الآن
10. الفصل 3: 80/80 - إلى أين نريد أن نتجه لاحقًا؟
11. الجزء 2: ترسيخ عقلية جديدة
12. الفصل 4: السخاء الجذري - عقلية 80/80
13. الفصل 5: المساهمة - ما الذي تقدمه
14. الفصل 6: التقدير - ما تراه
15. الفصل 7: الإفصاح - ما تقوله
16. الجزء 3: بناء هيكل جديد
17. الفصل 8: النجاح المشترك - هيكل نموذج 80/80
18. الفصل 9: الأدوار - من يفعل ماذا؟
19. الفصل 10: الأولويات - متى تقول نعم؟
20. الفصل 11: الحدود - متى تقول «لا»؟
21. الفصل 12: السلطة - من المسيطر؟
22. الفصل 13: العلاقة الحميمة - الإيثار الممتع
23. الجزء 4: عيش الزواج القائم على نموذج 80/80
24. الفصل 14: المقاومة - شريك الحياة الممتنع

25. الفصل 15 : الطقوس - العادات الخمس الأساسية لزواج 80/80

26. خاتمة

27. شكر وتقدير

28. ملحق

29. الملاحظات

30. الغلاف الخلفي