

## الفصل الثالث

### السيطرة على الأزمات في العلاقات

- ١- هل ترفع/ ترفعين باستمرار من  
 ٩١ \_\_\_\_\_ شأن توقعاتك؟
- ٢- التعامل الناجح مع «الفروق  
 الصغيرة». \_\_\_\_\_  
 ٩٤
- ٣- هدف مشترك - الأساس الأفضل  
 لعلاقة سعيدة. \_\_\_\_\_  
 ١٠٠





## ١- هل ترفع/ ترفعين باستمرار من شأن

## توقعاتك؟

إننا نعيش في عصرٍ جديد، وذلك منذ ما يقارب المائة عام. ثمة توزيعٌ واضحٌ للأدوار كان سائداً حتى مطلع القرن العشرين. لقد كان كلُّ فردٍ حينذاك على دراية تامة بواجباته إزاء حياته الزوجية، وكذلك بدوره حيال ذلك. لقد كان توزيع الأدوار هذا موجوداً لدى سائر الطبقات الاجتماعية. تذكرُ أجدادك لبرهة: هل كان جدُّك يقوم بتغيير أقمطة الطفل بنفسه؟ هل كان جدُّك يشارك في أعمال المنزل؟ ربما تجيب بشكلٍ عفوي: «لا، بالطبع لا»، فهنا يكون حالك كحال معظمنا. لقد كان من غير العادي على الإطلاق في جيل أجدادنا، أن يشارك الرجل في أعمال المنزل، لغرض كسب المال اللازم لإعالة العائلة، وتوفير الحماية اللازمة لها. لقد تفهمت النساء آنذاك هذا التوزيع للأدوار، وتقبَّلته بكلِّ رحابة صدر.

غير أن امرأة اليوم تتوقع من زوجها أن يتفهم ضرورة مشاركته لها في أعمال المنزل وأن يقوم بذلك فعلاً، وأن يكون تعامله معها بشكلٍ عام على أساس المساواة. إن امرأة اليوم تريد رجلاً محباً، ومهتماً بها وبالأسرة وناجحاً في الوقت نفسه، وأن يجسّد بالنسبة لها، حتى أكثر من نمط أفضل صديقة لها. ما تريده

المستقبل  
يمكن  
تخطيطه،  
كما يمكن  
تخطيطه،  
اعتاد الناس  
على مرَّ  
الزمن على  
تجاهل وضع  
تلك الحقيقة  
نصب  
أعينهم.  
«غيورج  
بيشت»

على كل  
رجل أن  
يسعى  
ليكون  
رجلاً خارقاً  
فعالاً

امرأة اليوم هو ذلك الرجل الذي يجمع بين الأحاسيس المرهفة والمشاعر الرقيقة من ناحية، وبين قوة البنية والشخصية من ناحية أخرى، وأن يكون في الوقت نفسه مقتدرًا تمامًا من النواحي المالية، ذلك إن امرأة اليوم على وجه الخصوص تتوق بشدة إلى الشعور بالأمان والاستقرار.

هل تصوراتك تشبه، إلى حدٍ كبير، تلك التصورات؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت لطلما بكيتِ بالتأكيد وبمرارة؛ لأن ذلك الرجل الخارق، وبكلِّ بساطة، لا يشعر، ولا يفكر، ولا يتصرفُ مثلنا، نحن النساء.

ربما اتهمتِ زوجكِ مراراً بسوء التصرف، وسوء النوايا، وحاولتِ مراراً العمل على تغييره. ربما انتهت محاولاتك هذه معه إلى طريقٍ مسدود، بسبب مقاومته العنيفة والسلبية. وبسبب هذا الفشل، فإن نساءً كثيرات اليوم قد انتابتهنَّ ربما مشاعر الخيبة والفشل والإحباط، بسبب ما يعانين من رجالهن من قسوة القلب، وبسبب الهوة الكبيرة القائمة فيما بين طريقة رجالهنَّ في التفكير والشعور والتصرف، وبين طريقتهنَّ في ذلك.

### ملاحظة:

هنا بالذات تكمن المشكلة، فقد تم، في مسيرة تحرر المرأة عبر الستينات، إطلاق الكثير من الشعارات التي

قيمة الرجل  
كقيمة المرأة،  
ومع ذلك  
فالرجل والمرأة  
غير متشابهين  
إطلاقاً

تتادي أن المرأة كالرجل تماماً من حيث المضمون، وذلك بصرف النظر عن الاختلافات الظاهرية. فقد كانت تلك الشعارات تقول إنه ليست هناك أية فروقات جوهرية. أما الاختلافات السلوكية، فقد كان مردّها، وفقاً لتلك الشعارات، لتأثير التربية والبيئة بالدرجة الأولى.



## ٢- التعامل الناجح مع

### «الفروق الصغيرة»

لقد باشر علماء النفس والأعصاب، ومنذ خمسة عشر عاماً فقط، بالبحث في أوجه التشابه والاختلاف فيما بين المرأة والرجل، وذلك بواسطة أحدث التقنيات العلمية والطبية المتطورة. لقد توصل العلماء لنتائج باهرة في هذا السياق، ويوماً بعد يوم تؤكد الدراسة تلو الأخرى أن طريقة عمل أدمغة الرجال تختلف في الواقع عن طريقة عمل أدمغة النساء.

إن أدمغة الناس تختلف فيما بينها، ويتعزز هذا الاختلاف من خلال التأثيرات الهرمونية. فلا داعي إذن لاستغراب الاختلاف القائم فيما بين الرجال والنساء، من حيث طرق العمل والتفكير والشعور. فثمة حكمة في تلك الاختلافات بالذات، جعلت من كلا الزوجين فريقاً ناجحاً في مسيرة التطور عبر تاريخ الإنسانية. ويتطرق الفصل الرابع من هذا الكتاب للمزيد من التفاصيل حول موضوع «الفروق الصغيرة» بين المرأة والرجل، وذلك من النواحي العلمية.

إننا لا ننظر عادةً إلى مدى أهمية تلك الفروق. والنتيجة استمرار الصراع القائم فيما بين الجنسين، بحيث يسعى كلٌّ من الجنسين لإقناع الجنس الآخر، أن

العضو  
الجنسي  
الأهم لدى  
الإنسان هو  
الدماغ  
«غيرترود  
هولر»

طريقته في التفكير، الشعور، السلوك والعمل هي الأفضل.

إننا نعيش في عالم مليء بالمتناقضات؛ وقد تحدثت الثقافة الصينية القديمة عن «ين» و«يانغ»، القوة الأنثوية والقوة الذكرية. وإننا نكتشف تلك المتناقضات باستمرار، وفي كل مكان. إنها وجه العملة، المتممات لبعضهما، كالنهار والليل، والصحة والمرض، والمدّ والجزر، والخير والشر.

### نصيحة للنجاح:

تعلّم كيفية التعامل مع الفروق الصغيرة، ولا تسعّ أبداً لأن ترى جميع الناس متماثلين، فذلك من شأنه أن يُفقد الحياة رونقها، وأن يحكم على الإنسانية بالزوال والانقراض، كما كان الحال مع أجناس كثيرة، لا تُحصى، من الكائنات الحيّة.

الاختلافات شيءٌ جيد— وهي قوة محرّكة في حياة كل إنسان!

بدلاً من أن يفرح المرء بكون شريك حياته لا يماثله في المزايا والسمات، فهو، وعلى العكس من ذلك، يسعى جاهداً لتغييره كي يماثله. هذا هو أهم أسباب فشل العلاقات العصرية الحديثة: إننا، وبكلّ بساطة، لم نتعلّم كيفية التعامل مع الفروق الصغيرة. يجب علينا أن نستوحي الكثير من تلك الفروق، مما يشكّل في الواقع أهمية كبرى بالنسبة لنا!

### تمرين: «الفروق الصغيرة»

لم يكن أحدٌ ليعلمنا يوماً كيف ينبغي أن يتعامل كلُّ جنسٍ مع الآخر. هل أنت مستعدٌّ لتمرينٍ صغير؟ دونْ بشكلٍ عفوي تلك الفروق التي تعرفها، أو التي سبق أن شاهدتها:

.....

.....

.....

.....

### ملاحظة هامة:

حينما تعرف تلك الفروق، ولا تتقبلها فحسب، وإنما تحترمها أيضاً، فسيكون لحبك فرصة حتماً، وستكون مستعداً، وبكلِّ سرور لدعم شريك حياتك بشكلٍ كامل.

### نساء اليوم يمضين في طريقهن!

نساء اليوم يتمتّعن بثقافة جيدة بشكلٍ عام، وهنَّ صاحبات مهنٍّ على الأغلب، ويتمتّعن باستقلالية من النواحي المالية. ولذا فهنَّ قادرات على المضي في طريقهن! غير أن نساء اليوم لا يعين على الأغلب حقيقة رغباتهن وحاجاتهن. فحينما يسألهن المرء عن رغباتهن في الحياة، فإنهن يُطلقن على الأغلب إجابات سطحية. وللأسف، فغالباً ما تترك امرأة اليوم مستقبلها للحظ، أو

قليلٌ من النساء فقط يعرفن ما يريدن، وما يتوقعنه من الحياة

لطالعتها الفلكي، أو للصدفة، وذلك بدلاً من أن تعمل على رسم طريقها بشكلٍ فعالٍ وهادفٍ.

إن ٨٠٪ تقريباً من حالات ابتعاد الزوجين عن بعضهما، ليعيش كلُّ منهما بمفرده أو في كنف من يعرفه من أهله، إنما تبادر بها النساء، وإن ٦٣٪ تقريباً من حالات الطلاق، إنما تكون المرأة هي المطالبة بها وليس الرجل. ويكمن السبب المباشر لذلك، حسب تصاريح معظم النساء، في كونهن لا يشعرن بالحبِّ والحنان اللازمين، وفي كونهن وصلن إلى حدٍّ لا يحققن معه أي إشباع فعلي لرغباتهن ولحاجاتهن العاطفية في سياق حياتهن الزوجية. إنهن يفضلن الانفصال، في ظلِّ هذه الأوضاع، كبديل عن البقاء تعيسات الحظ في كنف أزواجهن!

إن نساء اليوم ينسَيْن غالباً، أن أزواجهن لم يسبق لهم يوماً، أن تعلّموا أو عرفوا حقيقة ما تحتاجه النساء، وحقيقة ما تحتاجه زوجاتهم على وجه الخصوص، وذلك على صعيد الحبِّ والعاطفة والحنان. فالزوج غالباً ما يُصاب بالصدمة والذهول، ومن ثم يقول في نفسه، وهو يتخبّط في ما قد وصل إليه الأمر من تأزمٍ وتعقيد: «لقد ظننت أن الأمور كانت تسير على ما يُرام!».

يعرف النساء شيئاً واحداً بدقّة متناهية: أنهن يردن أن يشعرن بأنهن محبوبات فعلاً

إنه حلم كل امرأة، أن تكون حلم الرجل «بربرا» شترايزاند

ولكن المفاجأة حصلت فعلاً، فهي هي شريكة حياته تعلن استسلامها، ويأسها من أي أمل في استمرار العلاقة فيما بينها وبينه. إنها تعلم دوماً في قرارة نفسها، أن زوجها لا يفكر إلا بنفسه وبحاجاته، وأنه لم يحبها يوماً ذلك الحب الذي طالما تمنّته، وحلمت به، وتاقت نفسها له. لقد انتهى الحلم الآن، والاثنا يقفان اليوم على أطلال حبهما، وهما يرثيانه. تُرى هل كان بالإمكان أن يتحقق ذلك الحلم؟ بالطبع، وذلك فقط لو تعلّم الاثنان بالفعل كيفية التعامل مع الفروق الكائنة فيما بينهما بشكلٍ لعوبٍ من ناحية، ومليءٍ بمشاعر العاطفة والحبّ والحنان من ناحية أخرى.

### تمرين: حاجات ورغبات الطرف الآخر

إن اختلاف طبيعة كلٍّ من الجنسين يتطلّب وجود اهتمام مختلف، وذلك لبلوغ التفعيل الأمثل لطاقت كلّ جنسٍ على حدة. هل تعلم ما الذي يحتاجه شريك حياتك منك، لكي يشعر فعلاً بحبه لك؟ دونّ فيما يلي ما الذي يحتاجه منك شريك حياتك، كي يشعر معك بالراحة التامة:

.....

.....

.....

.....

هل فكّرت فعلاً بكلّ شيء؟ الجسد، العقل، والروح؟  
ربما تستطيع أن تسأل شريك حياتك نفسه، فيما لو كنت  
قد أصبت الهدف بتقديراتك.

ملاحظة هامة: لا تفكر بحياتك الزوجية فقط، بل  
حاول أن تكتشف أيضاً احتياجات شريك حياتك، وحاول  
أن تلبّيها له من كلّ قلبك.

ولأننا لا نعرف سوى القليل عن الفروق الكائنة فيما  
بين المرأة والرجل، فسيتم، في صفحات الفصل القادم،  
استعراض الفروق النموذجية بشكلٍ واضحٍ تماماً، مع  
الاستعانة بأقرب الأمثلة المستقاة من الواقع العملي سوف  
تبتسم هنا حتماً في الكثير من الأحيان، وستتأثر من  
حالات معينة في أحيانٍ أخرى. دعّ هذه المعرفة الجديدة  
تؤثر في ذهنك فعلاً، وراقب الأوضاع عن كثب، ولا تنظر  
لتلك «الفروق الصغيرة» كدعابة فضلة وسيئة من قبل  
الطبيعة.

لا يكون  
الأمر جيداً،  
حتى يقوم  
المرء بفعله.  
«كونفوشيوس»



### ٣- هدف مشترك . الأساس الأفضل

#### لعلاقة سعيدة

يكاد الأمر لا يُصدق، ومع ذلك ربما يكون غياب الأهداف المشتركة السبب الرئيسي لفشل العلاقات الزوجية في يومنا هذا. لقد كانت، فيما مضى، الأهداف والمهام الحياتية المشتركة واضحة إلى حدٍّ ما، و فقط من خلال ذلك استطاع الزوجان معاً ضمان استمرار البقاء لأولادهما وعائلتهما. وفي أزمنة أخرى، كانت القوى الاجتماعية والسياسية السائدة، هي التي تعمل على تحديد مسارات حياة الأفراد (أي أهدافهم)، أو حتى على إجبار الأفراد على العمل والسير وفقاً لتلك الأهداف والمسارات.

وقد ظلَّ من البدهي جداً للنساء، مع بدء القرن العشرين، العمل على دعم أهداف أزواجهن، أما بالنسبة لأهدافهن هن بالذات، فلم تكن موجودة حينذاك إلا في أحلامهن.

أما اليوم، فبإمكان كلِّ فردٍ أن يحدِّد ويرسم طريق حياته كما يريد. هذا النمط من الحرية، الذي استطاع الإنسان بعد عصورٍ متتالية من الكفاح أن يصل إليه، إنما يعيشه الإنسان اليوم على نحو يفعل معه ما يريد، وغالباً دون أية خطة مسبقة يرسمها، أو اتجاهٍ محدِّدٍ يتخذه.

إلام يقود  
طريقكما  
المشترك

وذلك لا يكون على الأغلب، إلا حينما يكون المرء مفتقداً لشريك الحياة المناسب، الذي يشاركه أفراح وأتراح حياته على السواء.

### ملاحظة هامة:

إن الحياة الزوجية، هي حياة فريق، شبيه إلى حد ما بفريق كرة القدم. لا يكون هذا الفريق ناجحاً في اللعب، إلا إذا كان أفراده يسعون نحو هدف واحدٍ مشترك! فلو أصاب الفريق هدفه، ولم يتطَّع نحو إصابة هدفٍ جديد، فهنا يغيب القاسم المشترك، ويبدأ خطر الخسارة والانهيـار يهدد الفريق، نظراً لاختلاف تصورات أفراد الفريق بشأن إصابة الهدف المنشود.

إن وجود هدف مشترك لهو شرطٌ أساسي لبناء علاقة ناجحة وسعيدة.

ومن ناحية أخرى، فإن عدم تحديد أي هدفٍ مشترك، لا يؤدي لأي نجاحٍ يُذكر. إنهم ينجرّون باستمرار وراء دوافعهم في الحياة، ويتمنّون، بشيءٍ من عدم الوضوح، أن يغيروا أشياء كثيرة، ومع ذلك فهم ليس لديهم أية رغبات، أو نوايا، أو أهدافٍ محدّدة.

### تمرين: هدفكما المشترك كزوجين

ربما تسألان نفسيكما، ما هي الأهداف المشتركة التي تسعيان لتحقيقها.

الزوجان، في أية علاقة زوجية، هما فريق عمل

هدف واحد - طريق واحد

الأهداف المشتركة تمنح الحياة الزوجية رونقاً مميزاً

هل وضعتما خطة حياة مشتركة فيما بينكما، أم تعتقدان أن حبكما لبعضكما بعضاً يكفي لأن يسير كل شيء على ما يرام؟ حاول أن تعبر عن أهدافكما المشتركة بكلماتك الخاصة:

.....

.....

.....

.....

### نصيحة للنجاح:

ينبغي أن يكون الهدف الأعلى لسائر الأزواج البقاء معاً باستمرار لتحقيق أهداف مشتركة جديدة. إن تغلب الزوجين على الأزمات، لا يكون إلا بالسعي نحو مستقبل مشترك واحد، ومهام مشتركة! تذكر دوماً أن كل زوجين عبارة عن فريق، وأن كل فريق لا يستمر إلا بسعيه نحو مهام وأهداف مشتركة.

ربما سمعت مراراً عن مدى أهمية الأهداف في نجاح المرء في حياته.

ولكن هل سبق لك أن فكرت ما الذي سيحصل لمن لا يضع أية خطة لحياته؟ لقد أوضح فيكتور أ. فرانكل تماماً أن الكثير من الناس يعاني عموماً من عدم مقدرته على فهم أي معنى لوجوده. هم لا يعلمون لماذا يحيون،

ضع لك أهدافاً كبيرة وصعبة! «ليوناردو دافنشي»

متى ينشأ الفراغ الوجودي

وما هي مهامهم في الحياة، وهذا من شأنه أن يؤدي إلى شعور كبير بالفراغ. لقد تحدثت فرانكل عما يُسمى بالفراغ الوجودي. هذا الشعور بالفراغ غير مريح لنا كبشر على الإطلاق، ولذا فنحن نسعى باستمرار ملء هذا الفراغ بشتى الوسائل: كالبذخ الكثير على سبيل المثال، أو السعي المفرط نحو مصادر اللذة المختلفة، كالكحول أو الجنس أو المخدرات. إن محاولاتنا لإدخال عنصر الإثارة إلى حياتنا، بطرقنا الخاصة من خلال وسائل اللهو والترفيه، مصيرها الفشل في النهاية لا محالة. ثمة مرارة موحشة تبقى في نهاية المطاف. وبالتالي فإن أي نزوع نحو الإدمان، إنما هو بلا شك تخديرٌ للشعور بالفراغ، وسعيٌ فاشل من المرء لتحقيق ذاته. ولذلك ينبغي على كلٍّ امرئٍ أن يكتشف حقيقة ماهية دوره في الحياة تماماً، وحقيقة مهامه/ مهامها التي يمكن أن تجلب له/ لها أقصى منفعة ممكنة، ومن ثم رسم الأهداف المناسبة، والسعي لتحقيق تلك الأهداف.

### ملاحظة هامة:

حينما تبدي استعدادك لأن تخدم أهدافك القيّمة بإخلاص، فإن مشاعر الحبّ والشوق والهوى ستكون حاضرة في أعماقك من تلقاء نفسها!

## نصيحة للنجاح:

إن أهداف المستقبل المشتركة، وكذلك الخطط المستقبلية، إنما هي، إلى جانب الحب الخالص، الأساس الأكثر أهمية في أية علاقة. ومن يتجاهل القوة التي تحملها معها الأهداف، فهو إنما يتجاهل حقيقة ما تحتاج إليه الحياة الزوجية من قاسمٍ مشترك لتجاوز أية أزمة كبيرة مقبلة ومحتملة.

الأهداف للإنسان، كالشمس للنباتات « نيقولاوس ب. إنكلمان »

## اختبر نفسك

❖ ما هي أحلامك في الحياة؟

.....  
.....

❖ ما هي أحلام زوجك/ زوجتك في الحياة؟

.....  
.....

## تفعيل القوة السرية الكامنة في رغباتك

كثيرون هم من لا يعرفون شيئاً عن رغباتهم الشخصية، أو رغبات أزواجهم. من المؤسف جداً أن يصل الأمر أحياناً، لأن يتحول «زوجا الأحلام» إلى متنافسين متقارعين. ومن يعيش مع زوجه في صراع دائم، فلن يكون بمقدوره أن يمتلك القوة لأن يكون ناجحاً على الصعيد المهني!

دع أحلامك تصبح حقيقة

رغباتنا  
ترشدنا إلى  
الطريق

ما يحتاجه المرء لرسم معالم مستقبله، ليس مجرد أية أهداف، وإنما تلك الأهداف التي تتطابق وواقع شخصيته، بمعنى، تلك الأهداف التي تنبع من أعماق شخصية المرء. على كلِّ منا أن يعمل في بادئ الأمر على إيجاد ما يطمح إليه من أهداف. أحد الطرق المؤدية لمعرفة الأهداف، هو معرفة حقيقة رغباتنا. تتجاوز قوة الخيال في رغباتنا حدود الواقع المعقول. إننا نقتحم بخيالنا آفاقاً واسعة وأبعاداً سحيقة. إن قوى التأثير لدى رغباتنا أشدّ وأقوى من قوة الإرادة لدينا. أن قوة الإرادة لدينا يمكن أن تسعى لأن تقاوم طبيعتنا وطباعنا. ولكن القوى الكامنة في رغباتنا تتناغم وتتسجم دوماً مع واقع وحقيقة شخصيتنا، والتي هي قوى الأنا الحقيقية لدينا.

### ملاحظة هامة:

الشخص الواثق بنفسه يعرف رغباته تماماً، ويقرُّ بها. إن أولى مهام المرء في الحياة، هو السعي والعمل لتحقيق ذاته. لن يصير المرء من خلال ذلك شخصية فريدة من نوعها، لأنه يريد ذلك بالضرورة! وفي هذا الفرض الأساسي بالذات، يكمن الخطأ الكبير لدى الكثيرين. أنك تتجه لتصير شخصية فريدة من نوعها، وذلك فقط في سياق طريقك نحو تحقيق ذاتك. فلتحقيق الرغبات الكبيرة، ينبغي تفعيل سائر المقدرات والمواهب التي من شأنها أن تقود المرء ليصير ذا شأنٍ يُذكر.

«قوة  
الشخصية»

### ملاحظة:

يصير المرء ذا شأنٍ يُذكر من خلال عمله وموهبته وسلوكه .

إن رغباتنا، وخصوصاً الكبرى منها، ترشدنا إلى الطريق، وتصير أهدافنا التي نسعى من أجل تحقيقها .

### نصيحة للنجاح:

إن قوة الإرادة يمكن أن تسعى لمقاومة طبيعتنا وطباعنا . أما قوى رغباتنا فتتناغم وتنسجم تماماً مع ذواتنا الحقيقية!

على كلٍّ منكما كزوجين أن يعرف حقيقة رغباته الشخصية، تماماً كما تعرفان معاً رغباتكما المشتركة . فذلك يشكلُّ لكما بالتأكيد منارة مضيئة لحياتكما المشتركة، تهتديان بنورها على الدوام . تحدثا دوماً بوضوح عن أهدافكما، و فقط من خلال ذلك تمنحان بعضكما فرصة دعم وحماية كلٍّ منكما للآخر بالشكل الأمثل .

ويمكن تقسيم الحياة الناجحة إلى خمسة مجالات كبيرة، ولكل مجالٍ من الحياة أهدافه المختلفة:

- ❖ الأهداف المهنية .
- ❖ الأهداف الزوجية والعائلية .
- ❖ الأهداف الصحية .

لتكن ثقتك كبيرة بالقوة التي تحملها رغباتك معها

عدم بلوغ الأهداف الكبيرة ليس بالأمر المشين؛ المشين هو عدم وجود أهداف كبرى لك من الأساس « فكتور إ. فرانكل »

❖ الأهداف المرتبطة بأوقات الفراغ.

❖ الأهداف المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية.

إن تأثير الصدفة ينبغي أن يكون في الحياة المهنية معدوماً إلى حدٍ كبير، وذلك من خلال عنصر التخطيط:

❖ ينبغي على المرء، في النصف الأول من حياته، أن يعمل بالدرجة الأولى على اكتشاف مقدراته ومواطن قواه، والعمل على دعمها وتقويتها. فعلى المرء إذن إيجاد ذلك المركز الذي يمكن له من خلاله استخدام طاقاته ومواهبه بالشكل الأمثل. فلو اتخذت إحدى النساء، وبكل سرور، قرارها لأن تصبح أماً، أو لأن تدير أعمال زوجها، فهذا يُعتبر بلا شك مهنةً لها، والمهم في هذا الصدد أن هذا العمل من شأنه أن يعطي النساء فرصة تفعيل مقدراتهن وإنمائهن.

❖ أما في النصف الثاني من الحياة، فتأخذ الأهداف منحىً آخرًا، مثل العمل على إيجاد زملاء عمل جدد في إطار المهنة، أو القيام بأعمال التوجيه والإشراف، أكثر من القيام بالأعمال العادية التقليدية. أما على الصعيد الشخصي، فينبغي أن تكون لكما أهداف طويلة الأجل، وكذلك أهداف متوسطة الأجل وقصيرة الأجل. ثمة مواقف معينة تكون فيها الأهداف الشخصية هي الأهم في حياتكما كزوجين. أما على

القضايا المهنية والقضايا الشخصية تكمل بعضها بعضاً، وتتوازن فيما بينها في ظل مسار متناغم

المدى الطويل فأنتما بحاجة بالتأكيد لأن يكون لديكما أهداف مهنية وأهداف شخصية على السواء:

❖ تذكرنا دوماً، أنه لا يمكن فصل الحياة المهنية عن الحياة الشخصية، وأن كلا منهما يؤثر بالآخر.

❖ إن الحياة الناجحة والسعيدة تقتضي بالضرورة النجاح على الصعيد المهني، وكذلك السعادة على صعيد الحياة الزوجية.

إن المرأة لتعتقد خطأً، أن جميع الأمور ستكون على أفضل ما يُرام، حينما تجتمع بالرجل المناسب، رجل أحلامها. ويتحدث علماء الاجتماع هنا عما يسمونه بـ «الفخ الرومانسي». إن الحياة الزوجية تشكل أساساً ودعماً للنجاح المهني. ولكنها لا تشكل بديلاً له!

### نصيحة للنجاح:

خصّصا لكما في المنزل ملفاً جديداً بعنوان : «ألبوم العلاقات». اجمعا في هذا الملف رغباتكما وأفكاركما وأهدافكما وتصوّراتكما وأحلامكما . وذلك من خلال السؤال: كيف ينبغي أن تكون حياتنا بعد خمس، أو عشر سنوات؟

فمن خلال ملفكما هذا، تعيشان الغد من اليوم. إنكما تجلبان مستقبلكما إلى الحاضر. من لا يعمل لأجل مستقبله فسينتهي به الأمر يوماً ما إلى عالم لا تعجبه بمستقبله!

ومنسجم للحياة. إن الأمور المهنية، والشخصية معاً تشكل كلاً هاماً ومفيداً

ليس له مستقبل، من لا يفكر بمستقبله!

الحياة فيه! اكتسبَ الجرأة لأن تكونَ لنفسك صورة شخصية ومتكاملة لمستقبلك؟ لا تتحقق الأحلام جميعها، ولكنك تقترب منها إلى حدٍّ كبير.

ما يجب عليكما فعله أيضاً، إنما هو البحث عن أكبر عدد ممكن من التجارب والأحداث الإيجابية المثيرة. ونميل، نحن البشر غالباً، إلى التركيز على الأمور والأشياء السلبية، وتناسي كل ما هو إيجابي.

دوناً في ألبومكما الخاص سائر التجارب والأحداث الجميلة والسعيدة، وبشكلٍ لا يمكن لكما أن تتسيهاها أبداً. ولكي تكون لكما الكثير من التجارب الإيجابية، فإنه ينبغي عليكما أن تخططا أوقات فراغكما المشتركة بشكلٍ هادف، وأن تمنحا نفسيكما الكثير من المغامرة، والرومانسية الصافية!

### اختبر نفسك

❖ ما الذي يمكن أن تفعله معاً في الأسبوع المقبل؟

.....

.....

❖ ما الذي يمكن أن يجعلكما سعيدين؟

.....

.....

❖ متى ستفعلان ذلك؟

.....

.....

تذكُر  
التجارب  
الجميلة

اجمعا ما  
تذكرانه من  
تجارب  
وأحداث  
إيجابية  
كثيرة،  
ودونها

يكفي أن يكون لكما خطأً مشتركة لكل أسبوع، من شأنها أن تدخل الفرحة إلى حياتكما. يمكن أن يكون ذلك أمسية جميلة في يوم ما، تتسيان خلالها كل ما يتعلق بأعمالكما، ويهب خلالها كلُّ منكما وقته للآخر.

يتعدى الدكتور إلن كرايدمان ذلك كله ويتجاوزوه، ليطلب ضرورة وجود أربع عطل نهاية أسبوع في العام على الأقل، خاصة بالحب. إنها عطل نهايات أسبوع خاصة بكما وحدكما بحيث يمكن لكما أن تسافرا معاً دون أولادكما - بحيث يمكن لكما أن تجددا معاً حيكما المتبادل.

وينصح كذلك الأمر بالإضافة لذلك، قضاء إجازة حبّ مشتركة لمدة أسبوع كل عام، ودون أولادكما بالطبع. إن مغامرتكما هذه لا ينبغي لها أن تكون غالية الثمن بالضرورة، وإنه لمن المدهش فعلاً، كيف يفرح الأولاد جداً، حينما يعلمون أنهم سيقضون أسبوعاً كاملاً مثلاً، في منزل جدّتهم، أو في منزل أحد أعز الأقارب. حتى ولو كان صراخ الأولاد وبكاؤهم كبير جداً في الساعتين الأوليتين، فهم سرعان ما ينسون حزنهم بعد برهة قصيرة من الزمن، ليعتادوا ويألفوا أجواء محيطهم الجديد تماماً.

### ملاحظة هامة:

تحدثا باستمرار عن أحلامكما ورغباتكما وأهدافكما، واتفقا معاً بشأن أمنيتكما الكبرى في الحياة

امنحنا  
نفسيكما  
«إجازة  
حب» بين  
الفينة  
والأخرى

دع قوة  
أمانيك  
ورغباتك  
تنقلك إلى  
مستقبل  
حالم ورائع

لقد أصاب زوجي الوصف بدقة متناهية حين قال:  
الأمر أشبه بنهرين يلتقيان، ثم يقرران معاً أن يتحدا  
ليسيرا في اتجاه واحد. أنتما أيضاً، يجب أن تحددا معاً  
مسار نهر حياتكما المشترك! لكل الحق في تحقيق ذاته،  
ولكن ليس على حساب الآخرين. كذلك من غير المعقول  
أن تكون مراعاة الآخرين فقط شاغل المرء الوحيد الذي  
يشغله، ولذا فمن الضروري أن تعملوا باستمرار للحفاظ  
على مساركما المشترك، ولاستمرار السير وفقاً له.

### اختبر نفسك

❖ ما هو هدفكما المشترك الذي تسعىان لتحقيقه؟

.....  
.....

❖ هل خطتتما معاً لمستقبل مشترك؟

.....  
.....

❖ ماذا خطتتما معاً؟

.....  
.....

### ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكل قوة، إلا حينما تستخدمها  
لصالحك. فكّر، لهذا الغرض، بأفكارك الثلاث، والتي هي

بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنه تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك. دونّ فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ..... ❖
- ..... ❖
- ..... ❖

### نصيحة للنجاح:

الفكرة التي نزرعها اليوم نحصدّها غداً، وتصير عادةً بعد غد، وقدراً في نهاية المطاف!

