

## الفصل الخامس

### فن التعامل مع المشاعر

- ١- ماذا حينما يكون إيقاع الحبّ  
 قوياً بالنسبة للرجل \_\_\_\_\_ ١٨٧
- ٢- فن فهم مشاعر الآخرين \_\_\_\_\_ ١٩١





## ١- ماذا حينما يكون إيقاع الحب قوياً بالنسبة للرجل

هل تعرف قصة حيوان النيص الشائك؟ لقد شبّه الفيلسوف الألماني الشهير آرثر شوبنهاور الإنسان بحيوان النيص الشائك. إن من شأن حيوانات النيص في ليالي الشتاء الباردة أن تكون قريبة من بعضها، إلى حد الالتصاق ببعضها، وذلك لكي تحمي نفسها من خطر التجمّد، من خلال تبادل الدفء والحرارة فيما بينها. غير أن سرعان ما يضايقها الشوك هنا، فتعود للابتعاد عن بعضها. حينما دعته الحاجة للقرب من بعضهم، تلتها مباشرة ضرورة الابتعاد عن بعضهم، على نحو ظلوا معه يتأرجحون فيما بين الاقتراب والابتعاد، مرتمين باستمرار، تارةً هنا وتارةً هناك. هذه القصة لآرثر شوبنهاور من كتابه «باريغا وباراليبومينا» توضّح نمط سلوك الرجل تماماً، الأمر يتعلّق هنا بالاقتراب والابتعاد.

يتأرجح  
الرجل  
باستمرار  
فيما بين  
القرب من  
الآخرين  
والاستقلالية  
عنهم

هل سبق أن أراد شريك حياتك أن تكون ثمة مسافة فاصلة فيما بينك وبينه، وتصرف على هذا النحو، بالرغم من كونك أحببت دوماً أن يكون قريباً منك؟ هذا النمط من السلوك المتمثّل في الاقتراب تارةً، والابتعاد تارةً أخرى، إنما هو سلوكٌ طبيعيٌّ جداً لدى

الرجل. إنه يميل للعزلة والابتعاد حينما لا ترتكب شريكة حياته أي خطأ يُذكر - بمعنى أنه يفعل ذلك دون سبب يُذكر - وذلك لكي يعبر عن حاجته نحو الاستقلالية.

بإمكانك الجزم بشكل قاطع أن ثمة حاجة كبرى ستتشأ لديه للاقتراب منك، ولنيل حبك ومودتك، وذلك بعد أن يمضي برهةً من الزمن في عزلته. سيعود حينذاك إلى سيرته الأولى كما لو أن شيئاً لم يحدث. سيكون هنا متحمساً بشكل عفوي لتبادل مشاعر الحب والحنان معك.

### ملاحظة هامة:

يصعب على الكثير من النساء أن يتقبلن عزلة الرجل من حين إلى آخر برحابة صدر. لا تسعي هنا للجري وراءه، وذلك لكي لا تعيقي بذلك امتحانه لنفسه بأنه يفتقدك فعلاً. الأفضل أن تذهبي للسينما، أو تقرأي كتاباً ما. حينما تفهمين آلية السلوك هذه لدى الرجل، فإنك تعملي بذلك على تقوية أو اصر العلاقة، وستكونين قادرة على تحمل تلك اللحظات بشكلٍ أيسر وأسهل.

على النساء أن يتعلمن كيف يتقبلن حاجة الرجل إلى فسحة من الحركة. إنهن لا يفهمن أحياناً سلوك الرجل تماماً، ولذا فهنّ يعمدن بدورهن لأن يبتعدن عن رجالهن في مثل تلك الظروف، حينما لا يستطعن الجزم مثلاً،

سوء التفاهم  
يولد  
المشاكل

الرجل  
يخشى أن  
يؤخذ على  
حين غرة،  
والمرأة تخشى  
أن يتركها  
الرجل

بأنه سوف يفهم مشاعر زوجته، حينما تكون مجروحة المشاعر، وأنه سيخشى من تكرار ما فعل، أو حينما يرتكب خطأ ما، وتُصاب هي بالإحباط نتيجةً لذلك. يحتاج النساء إلى الكثير من الوقت حينذاك حتى تعود العلاقات كما كانت من قبل، فبذلك فقط يشعرون بالقرب من أزواجهن، وتتشأ لديهن حاجة «الاقتراب» بشكل عفوي.

حينما يعزل الرجل نفسه عن زوجته، فليس لأنه لا يريد التحدُّث معها، وإنما لأنه يحتاج إلى فسحة معينة من الوقت، لا يجد نفسه فيها مسؤولاً عن أحد، فسحة من الوقت للانشغال بنفسه، والشعور باستقلاليتيه.

### ملاحظة:

حينما تكون أواصر الصلة قوية فيما بين المرأة والرجل، فستكون هنا حاجاته الخاصة غير واضحة تماماً بالنسبة له، نظراً لاندماجها إلى حدٍّ ما مع حاجاتها الخاصة. هنا تتشأ رغبته الملحة بمعاودة اكتشاف حدوده الخاصة به لكي يشعر باستقلاليتيه تماماً.

### نصيحة للنجاح:

حينما يعزل الرجل نفسه عنك فاقبلي ذلك منه، واعلمي تماماً أنه سيعود إليك. سيعود إليك، وفي جعبته الكثير من الحب والحنان والرعاية أكثر مما كان عليه من

الرجل لا يريد الحرية الكبرى وإنما يريد حريات صغيرة

قبل - وهنا يكون الوقت المناسب للتحدّث معه! لا يعلم الرجل عموماً، أن عزلته عن زوجته تولّد لديها شيئاً من الاضطراب الذهني، غير أن أمراً واحداً واضحاً تماماً: ستكون المرأة أفضل حالاً حينما يضمن لها زوجها أنه سيعود إلى ما كان عليه من قبل.



## ٢- فن فهم مشاعر الطرف الآخر

لم يستطع أحدٌ فهم تلك الاختلافات أكثر من الكاتب جون غراي في كتابه «الرجال مختلفون، والنساء كذلك» لقد استطاع أن يصف حالات المودة والعطف التي تنشأ فيما بين المرأة والرجل بشكل صوري، حينما قال إن الرجال شبيهون بشريط مطاطي، وإن النساء شبيهات بالأمواج.

إنه يشبّه المرأة بالموجة، حينما تشعر بأن زوجها يحبها، فسيسير شعورها بقيمة ذاتها صعوداً تارة، وهبوطاً تارة أخرى، كالموجة تماماً. وحينما تكون حالتها ممتازة جداً، فستبلغ في نقطة ما أقصى ذروة لمزاجها الممتاز. غير أن مزاجها يمكن أن ينقلب فجأة، فينحدر نحو الهبوط، وتتحطم الموجة. غير أن هذا الوضع مؤقت ومحدود زمنياً، وحينما تصل لأدنى درجة من درجات مزاجها، فسيبدأ المنحنى بالصعود مجدداً، وستعلو الموجة من جديد.

إن مقدرة المرأة على تبادل مشاعر الحب في إطار العلاقة الزوجية ليست سوى مرآة لما تفكر به، أي مرآة تعكس حالة شعورها بقيمة ذاتها. حينما تكون حالة المرأة ممتازة تماماً، ولا تمنع في أن تعاني بعض الشيء، فهي مستعدة هنا تماماً لأن تتقبل وتقدر سلوك زوجها،

شعور المرأة  
بقيمة ذاتها  
يصعد  
ويهبوط  
كالموجة تماماً

أما حينما يكون مزاجها في أدنى درجاته، فمشاعرها هنا بغاية الحساسية وهي تحتاج هنا للمزيد من الحب والتفهم.

ويخشى الرجل عموماً من حالات كهذه لدى زوجته، نظراً لكونه لا يعرف هنا كيف يمكن له أن يساعدها. عجز الرجل هنا ينعكس، إما في شكل عنف، أو في شكل تجاهل مصحوب بأمل عودة الأوضاع إلى ما كانت عليه.

#### ملاحظة هامة:

إنه لمن المهم جداً أن يفهم كلٌّ من الزوجين ما يحتاجه الآخر. وإلا فمن الممكن أن تنشأ للرجل هنا، متطلبات لا يمكن أن تحققها المرأة، فغالباً ما يكون الرجل منهمكاً بمشاكله على نحو يجعله يعتقد أنه نمط سلوكه الشخصي هو السبب الأول والأخير لتغيير مزاج زوجته. إنه يعتقد دوماً أنه السبب الأول والأخير لما تبادلته زوجته به من مشاعر: إنه يظن أنه هو السبب المباشر لسعادتها، أو لشقاؤها.

يمكن أن ينتاب الرجل شعوراً بالإحباط الكلي حينما يعجز عن معرفته ما يمكنه أن يفعل لتحسين مزاج زوجته، أو حينما يشعر بأن أصابع الاتهام موجهة نحوه وأن عليه أن يدافع عن نفسه. إنه لا يستطيع أن يفهم مدى معاناة زوجته، وبواعث تلك المعاناة.

رد فعل  
الرجل

ما تحتاجه  
المرأة

كما هو الحال بالنسبة للرجل، فكذلك ينبغي بالنسبة للمرأة أن يتم الوصول أولاً لنقطة معينة، حتى يعود لديها الحال كما كان من قبل. تحتاج المرأة عموماً لمن يستمع إليها ويواسيها بمنتهى الصبر، وبمعزلٍ عن أي ضغوطٍ خارجية، إنها بحاجة لمن يبادلها مشاعر الحب والحنان.

### ملاحظة هامة:

تحتاج المرأة لأن يمنحها زوجها مشاعر الحب والعطف والحنان، حينما تكون حزينة جداً على وجه الخصوص. يمكن أن يحصل أن تتجه الأمور نحو الأسوأ حين التحدث مع بعضهما البعض. إنها تميل هنا بحكم طباعها لأن يسوء حالها، الأمر الذي يعني، أنه من الضروري أن تصل من قبل إلى أدنى درجات مزاجها، حتى يتسنى لمنحنى المزاج لديها هنا بالصعود من جديد.

كل نزول يليه بالضرورة صعود، أما هو فيأمل في كل مرة أن يكون هذا النزول لديها هو النزول الأخير، الذي لا نزول بعده. كم سيكون مقدار خيبته فعلاً، حينما يهبط مزاجها مجدداً بعد أسابيع قليلة، حيث تكون مشاعرهما وعواطفها هنا في أسوأ أحوالها، وحيث ستعود مجدداً للحديث عن مشاكلها ومعاناتها القديمة. ويسعى الرجل هنا جاهداً لأن يكون تعامله مع زوجته أفضل ما يمكن، ومع ذلك فلا مفرّ بالنسبة لها، من الوقوع من حين لآخر، في أدنى درجات سوء المزاج.

حياتنا  
الحقيقية،  
هي  
الساعات  
التي نحبُّ  
فيها بعضنا  
بعضاً  
« فيلهم  
بوش »

أما حينما لا يفهم هو، أو لا يريد أن يفهم، تلك الآلية الشبيهة بالموجة، فهنا سيكون من الصعب حتماً بالنسبة له أن يفهم مشاعرها، وأن يعمل على تحسينها حينما تسوء أحوالها أما حينما تشعر، في أوقاتها الحرجة تلك، أنها مشمولة فعلاً برعاية زوجها وعنايته وحبّه وعطفه إزاءها، فستبدأ أحوالها بالتحسّن من جديد.

### ملاحظة هامة:

الشعور بالرعاية والحماية هبة حقيقية كبرى، وهو أجمل ما يمكن أن تتسم به علاقة الحب المتبادل. إن التقلبات المستمرة في أوضاعها ومزاجها، ستخفّ حدّتها بالتأكيد، حينما يبادلها زوجها مشاعر الحب والعطف والحنان، ويساعدها في محنتها ومعاناتها، ومهما خفّت حدة تلك التقلبات العاطفية، فهي بالتأكيد لن تختفي كلياً!

### ملاحظة هامة:

يتقلّب الرجل في سياق علاقته الزوجية فيما بين الاقتراب والابتعاد، أما المرأة فتتقلب فيما بين أقصى حدة عواطفها وأدنى حدّتها. هو يعمد إلى الانزواء، أما هي فتقع في فراغات عاطفية قاتمة وكبيرة، غير أنهما يعودان فيلتقيان معاً من جديد من خلال تفهّم كل منهما للآخر بقلب كبير!

الرجل أشبه ما يكون أحياناً بشريط مطاطي

### اختبر نفسك

❖ عزيزتي القارئة، ماذا ستفعلين في المرة القادمة حينما تشعرين أن زوجك يؤثر الانزواء، والانطواء على نفسه:

.....  
 .....  
 .....

❖ عزيزي القارئ، ما الذي ستفعله في المرة القادمة حينما تكون زوجتك حزينة ومكتئبة جداً؟

.....  
 .....  
 .....

### ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة إلا حينما نستخدمها بنجاح. دونّ لهذا الغرض فيما يلي أفكارك الثلاث. جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل أهمية بالغة بالنسبة لك:

❖  
 .....

❖  
 .....