

الفصل السادس

لا تدع أية فرصة للإرهاق تتسرب إليك

- ١- كيف تتعامل - تتعاملين مع
الإرهاق والمشاكل ١٩٩
- ٢- النساء يناقشن المشاكل،
الرجال يبحثون عن الحلول ٢٠٣
- ٣- ماذا حينما تكون
المرأة مرهقة ٢٠٥
- ٤- ماذا حينما يكون
الرجل مرهقاً ٢١١
- ٥- المطلوب: المرونة
في التعامل ٢١٧



١- كيف تتعامل / تتعاملين

مع الإرهاق والمشاكل

يختلف الرجال والنساء فيما بينهم في تعاملهم مع الإرهاق. الرجل هنا أكثر تركيزاً، بمعنى أن وعيه ينحصر تماماً، فلا يعود يرى سوى المشكلة التي هو بصدد حلها.

ينزوي الرجل هنا على الأغلب وينطوي على نفسه لكي يجد حلاً لمشكلة بمنتهى الهدوء.

أما المرأة فتسيطر عليها هنا على الأغلب عواطفها ومشاعرها، كلما ازدادت حدة المشكلة. مجال وعيها يتسع هنا، فترى على سبيل الصدفة، إلى جانب مشكلتها الأساسية مشاكل أخرى قيد المعالجة. إن الأفكار المرتبطة بالعوائق الكثيرة تسيطر عليها هنا على الأغلب، إلى حد تفقد معه السيطرة على نفسها من ناحية، وتركيزها على مشكلتها الأساسية من ناحية أخرى.

ردود الفعل على الإرهاق بعد يوم عمل طويل:

هو يريد، بعد عودته إلى المنزل، أن لا يفكر بشيء، وأن ينسى يومه وسائر مشاكله العالقة بشكل كلي. ويتسنى له ذلك بأفضل ما يمكن، حينما ينشغل بهدوء، مع نفسه كقراءته للجريدة مثلاً، أو مشاهدته للأخبار المتلفزة، كثيرون منهم كذلك يستمتعون جداً بمجرد التطلع نحو الفراغ، والانعتاق فكرياً بشكل كلي. يحتاج

أعراض
الإرهاق
المعروفة

كيف
يتصرف
الرجل

الرجل عموماً لفترات كهذه (حوالي ٣٠ دقيقة)، لتحويل انتباهه لزوجته. ويتسنى له ذلك بشكل أسرع، كلما كان يوم عمله أكثر نجاحاً.

أما المرأة فلديها، بعد يوم عمل شاق وطويل، حاجات أخرى. هي تريد الاقتراب أكثر من زوجها، من خلال محاولتها بإعلامه بسائر ما يدور في ذهنها. إنها تستطيع من خلال هذا النمط من التعبير عن خوالج نفسها، إعادة ترتيب أفكارها وفي الوقت نفسه إيجاد القلب الكبير الذي يتفهمها.

كيف
تتصرف
المرأة

الشكاوى «المقدسة» للمرأة

تبدأ المرأة عموماً بتعداد المشاكل والعوائق التي صادفتها خلال يومها على الترتيب. إنها تعتمد هنا لتنسيق تفاصيل تلك المشاكل، والمبالغة بها بعض الشيء، كقولها مثلاً: «مضى ساعات وأنا في غرفة الانتظار لدى الطبيب حتى جاء دوري»

ترغب المرأة
بشدة في
التحدث
عن خوالج
وهوم
نفسها

ربما يعود السبب في مبالغة المرأة للحدث، إلى رغبتها في استمالة مشاعر وعواطف الطرف الآخر لصالحها. إنها، في حقيقة الأمر، تبحث عن تسند رأسها إليه وتفتش له بخوالج نفسها - من خلال طرحه لسائر الأسئلة المرتبطة بالحدث عليها. هي تبحث عن عمل على التخفيف عنها من ضغط سائر الأفكار

المرتبطة بمشاكل يومها . إنها تبحث عن لعب دور «المواسي» إزاءها . وحينما تتحدّث عن سائر ما يدور في ذهنها من أفكار مرتبطة بمشاكل يومها، فمن المحتمل والممكن جداً هنا، أن تعود ابتسامتها فجأةً من جديد، وأن يتحسنّ حالها جداً. حتى ولو لم تصل لحلّ أيّ من مشاكلها!

أما الرجل فلا يستطيع فهمها هنا في تحسّن أحوالها فجأةً وبشكل ممتاز جداً، على الرغم من كونها لم تصل لحلّ أيّ من مشاكلها .

أما السبب في التحسّن المفاجئ لحالتها النفسية فيعود إلى كونها قد أشبعت حاجتها الملحة في التعبير عن نفسها، حتى أن المستمع المتعاطف معها منحها، خلال ذلك، الشعور القوي بأنها ليست وحدها، وبأنه يحبّها ومستعد لمواساتها دوماً، وهو ما تحتاجه تماماً في ظرفٍ كهذا .

ولكن ماذا يحصل حينما تبدأ المرأة، في سياق يومٍ نموذجي عادي من أيام حياتها الزوجية، بالحديث عن مشاكلها . هنا، إما أن يسعى الرجل للهروب من زوجته «المشحونة عاطفياً»، نظراً لكونه لا يدري كيف يتعامل من ذلك النمط السلبي من العواطف، وبين آماله خلال ذلك أن أفضل طريق لأن تخرج زوجته من أزمتها أن تسعى

الرعاية
الصحية
لحالة المرأة
النفسية

اليوم
التقليدي
العادي
للحياة
الزوجية

هي بنفسها ولوحدها للسيطرة على تلك الأزمة، تماماً كما يفعل هو في ظروف مشابهة - أو أنه يعتمد للاستماع إليها لبضع دقائق، ويسعى بعدئذٍ لمعالجة مشاكلها وحلّها. غالباً ما يكون جوابه هنا:

«في الواقع ليس لديك أية مشكلة يا حبيبتي، ولا داعي للقلق أبداً، كل ما عليك فعله، أن تتصلي معهم غداً وتقول لهم كذا وكذا...» إنه لا يفهم ببساطة أن ما تريده زوجته إنما هو التحدّث معه، والإفصاح له عمّا يدور في ذهنها، وعن خوالج نفسها! وحينما يطرح أمامها اقتراحه لحلّ ما، فإنها تقول في نفسها: «هو لا يرى حقيقة ضخامة مشكلتي، هو لا يريد أن يتفاعل مع مشاعري وأفكاري، هو في حقيقة الأمر لا يحبّني، ولا يهتمّ سوى أشياءه ومصالحه، وإلاّ لكان طرح عليّ بعض الأسئلة وعمد إلى مواساتي!» غالباً ما يلي ذلك نزاعات ومشاجرات عاطفية، مثل: «أنت لا تستمع لي» و«أنت لا تفهمني مطلقاً»، ما أسرع ما تبدأ هنا المشاجرات العاطفية، على الرغم من كونه لم يرتكب أيّ ذنب تجاهها، ولم يُرد سوى مساعدتها في حلّ مشاكلها.



٢- النساء يناقشن المشاكل، الرجال يبحثون عن الحلول:

التعامل مع
العواطف
السلبية
بمنتهى اللباقة

تريد المرأة أن تتحدث عن مشكلتها التي تؤرقها، وأن تخوض فيها كثيراً. أما الرجل، فما يريده هو إيجاد حلٍ سريعٍ وناجحٍ لمشكلته. ينشأ هنا توتر رهيب، يمكن أن تؤدي إلى حالة من عدم القبول لدى كلٍّ من الطرفين.

حينما يتسلل الإرهاق وتتسلل المشاكل، فالمطلوب هنا التعامل مع ذلك بمنتهى الهدوء والحكمة والاسترخاء، فهذا الإرهاق وهذه المشاكل من صميم حياتنا شئنا أم أبينا تذكّر (ي) دوماً «أن أهم ما يمكن أن يتحلّى به الأزواج من قدرات، إنما هو تعلّم كيفية التعامل مع العواطف السلبية».

ملاحظة هامة:

إن التجارب والأحداث السلبية هي من صميم حياتنا، وعلينا أن نتعلّم كيف نكتسب القوة اللازمة لمواجهة أزمات الفشل، والتعامل معها بمنتهى اليسر والسهولة. وحينما لا نستطيع تحقيق ذلك، فيبدأ هنا الوهن والخلل والاضطراب بالتسرّب إلى كلٍّ من الجسد والروح. إن عدم رضا المرء هنا عن وضعه الراهن يؤدي إلى الاستسلام، حيث يبدأ جهاز جسده ونفسه الدفاعي بالضعف والانحلال. ينهزم المرء هنا ويصاب بالمرض.

الحفاظ على
التوازن فيما
بين الجسد
والروح

المرأة هنا أكثر عرضة للإصابة من الرجل بمقدار الضعف تقريباً. إن الضغوط النفسية التي تخلفها لديها حياتها المهنية وحياتها العائلية (الأولاد، الزوج)، والأعمال المنزلية تؤدي في النهاية إلى القلق والخوف من عدم القدرة على القيام بكل تلك الأعباء. ونظراً لكون معظم النساء يشعرن بمسؤوليتهن عن سعادة أفراد العائلة، فإن كل الأشياء المرتبطة بالعائلة يفكرن بها باستمرار. هذا كله، ليس له أية علاقة بكونها - لأنها امرأة - تُصنّف بأنها غير قادرة على تحمل هذا النوع من الأعباء.

وبكل بساطة، فإن سبب ذلك يعود إلى كونها تعتقد أن عليها فعل الكثير لكي تجعل الجميع سعداء. وبالطبع أيضاً، لأنها ترغب في الوقت نفسه لأن يحبها الجميع. غير أن ذلك لا يمكن أن يتم دفعة واحدة: زوجة ممتازة، أم ممتازة، ومحبوبة مميزة من الجميع وقمة الامتياز في مجال مهنتها.

ليس ثمة
أحد يتسم بـ
« الكمال »



٣- ماذا حينما تكون المرأة مرهقة

تسعى المرأة لأن تكون مميّزة في جميع المجالات، ناسيةً خلال ذلك، أن تفويض المهام والأعمال إلى الآخرين أمرٌ مهمٌ للغاية! فالأمر في نظرها يتعلّق أكثر بالتركيز على الأشياء الهامة.

أما الرجال فيمكن أن يكونوا لنا قدوةً في هذا السياق! لماذا؟ إنهم يركّزون على الأشياء الهامة، ويعلمون أن الأشياء غير الهامة سيقوم بها بالتأكيد أحدٌ ما. ولذا فهُم غير مضطرين للقيام بأعمال الطهي، أو غسل الملابس أو كويها. حتى أن الكثيرين منهم لا يشترون حاجيات المنزل اليومية، فهم عموماً لا علاقة لهم على الأغلب بأمور المنزل التموينية! أما المرأة فتأخذ على عاتقها جميع هذه المهام، وتسعى لإنجازها على أفضل وجه. وفجأةً تنتفخ أوداجها غضباً حينما تجد مهامها أمامها كالجبل، وفوق ما يمكن أن تتحمّله طاقتها. وهنا لا يجد الرجل سوى العبارة التالية يقولها: «ليتكِ قلت ذلك من البداية!».

ليس من السهل الجمع بين كل الأعمال والمهام دون الإصابة بالإرهاق! ويكمن الحل الأفضل المؤقت في تفهّم الزوج ومساعدته. فحينما يتركها وحيدةً مع همومها ومشاكلها، فسينتهي الأمر إلى أزمة فعلية.

مهام الرجل تبدو على الأغلب أكثر تحديداً وسهولةً

هي جيدة، وهو جيد، أما معاً فهما بالتأكيد أفضل

نصيحة للنجاح:

صحيح أن المرأة تميل عموماً للمبالغة. ولكنها حينما تبدأ عباراتها بكلمات مثل «أبداً» أو «دائماً» أو «باستمرار»، فهنا يتعلق الأمر على الأغلب بنداء للمساعدة يعبر عن أزمته الراهنة. من المهم والمفيد جداً في هذا السياق أن يتفاعل الرجل مع هذا النداء بشكل إيجابي، وأن يقرأ «من بين السطور» مدى الأزمة التي تعاني منها زوجته، وذلك لكي يستطيع فهمها ومساعدتها، الأفضل هنا أن يسعى الرجل جاهداً لأن يجعلها تفضي له بكل ما من شأنه أن يزعجها، أو يشكّل عبئاً جسدياً ونفسياً عليها، ودون أن يأخذ خلال ذلك، بعض الكلمات العاطفية الغاضبة التي يمكن أن تصدر منها، على محمل شخصي ومن منظور شخصي.

على الرجل أن يتعلم الاستماع بشكل فعال

عزيزي الرجل، لا تقترح مبكراً حينما تجد زوجتك لا تحرك ساكناً لفترة من الزمن، فثمة عاصفة هوجاء تنمو شيئاً فشيئاً في داخلها. فحينما تكون زوجتك صامتة على وجه العموم، فثمة سببان محتملان لذلك:

❖ لقد عقّدت العزم على عدم التعبير عن مشاكلها ومشاعرها، لأنها وجدت أن غالباً ما ينتهي ذلك بمشاجرة، أو لأنها وجدت أن مشاكلها لا تهتمك مطلقاً.

نداء المرأة
للمساعدة

المرأة التي لا
تتكلم أو
تعبر عن
نفسها هي
«قنبلة
موقوتة»

لقد استسلمت، وشعرت أنك ربما لا تفهمها، حتى إنك ربما لا تحبها، حينما يكون حالك كذلك، فهي بالنسبة لك مجمدة إلى حد كبير وعلى سائر الأصعدة، بما فيها الصعيد الجنسي.

❖ هي متوترة جداً على الصعيد المهني، وتسعى لاستيعاب سائر المشاكل والسيطرة عليها، وتتفاعل مع مشاكلها وفقاً لنموذج السلوك التقليدي للرجل (نحو الهدف والحل مباشرة) وذلك لكي تضمن لنفسها أعلى كفاءة ممكنة إزاء مواجهتها للمشاكل، ونتيجة لذلك فهي تصل مرهقة جداً إلى المنزل في المساء، وتلتزم الصمت، تماماً كما يفعل الرجال. غير أنها إذا لم تعبر، أو لم تستطع أن تعبر، عما يدور في ذهنها من أفكار، فهي ستفقد عاجلاً أم آجلاً توازنها الطبيعي.

المهم في كلا الحالتين، أنه ينبغي على المرأة أن تتكلم وتعبر عما يدور في ذهنها.

على المرأة أن تجد شخصاً مستعداً لأن يستمع لها بمنتهى التفهم والصبر. حينما لا تجد المرأة ذلك الشخص، فدفتر المذكرات يمكن أن يكون بديلاً جيداً هنا. ولكن الأفضل من ذلك بالتأكيد، أن يتعلم الزوج، كيف يدفع زوجته لأن تعبر عن خوالج نفسها وأن يستمع إليها، وباستعداد تام لتقديم أي دعم وأية معونة ممكنة لها.

يمكن
الاستعانة
بدفتر
«مذكرات»
للتعبير
عن
همومك
ومشاعرك

اختبر نفسك:

❖ هل أنت مستمع جيد / مستمعة جيدة؟

.....
.....

❖ إذا كان الجواب «نعم» فما هي علامات ذلك؟

.....
.....

❖ هل تستطيع (ين) أن تدفع (ي) زوجك / زوجتك للكلام والتعبير عن نفسه / نفسها.

.....
.....

❖ إذا كان الجواب «لا»، فهل أنت مستعد (ة) للتدريب على ذلك، صِفْ (ي) بدقة. كيف سيكون برنامج التدريب هذا:

.....
.....

هكذا يحللن النساء «المتميزات» مشاكلهن:

عزيزتي المرأة، إنه لمن واجبك أن تشجعيه لأن يكون مستمعاً جيداً. كيف يمكنك فعل ذلك؟ يمكنك ذلك بإعلامه عن حاجاتك الذاتية بوضوح تام. إنه بحاجة لهدف دقيق، ووصف دقيق لذلك الهدف، بالإضافة إلى

لتن
معطياتك
واضحة

الأمل بالنجاح وبالمكافأة. يمكن أن يكون ذلك من خلال التعبير التالي: «حبيبي، أرغب بشدة أن أحدثك عن يومي (= مقدمة). كانت هناك بعض المشاكل في المكتب (= الموضوع). لا تحتاج لأكثر من الاستماع لي (= مهمة). هذا يمكن أن يساعدني (= نتيجة) لا يستغرق ذلك أكثر من ١٥ دقيقة (= المدة).

النساء المتميزات يتقدمن خطوة إضافية نحو الأمام، فيسألن: «هل يمكنني ذلك الآن أم لاحقاً؟، وحينما سيكون الحديث عن ذلك لاحقاً، هذا الأفضل بالنسبة له، فتبادره هنا الزوجة المتميزة بسؤالها اللطيف: ما هو الوقت الأنسب بالنسبة لك لكي أتحدث إليك عن ذلك؟

تمرين: «المكافأة ضرورية»

من المهم جداً بالطبع، أن تكافئيه، حينما يستمع إليك جيداً، ما الذي يمكن أن تفعليه أو تقوليه، كي تعبري له عن شكرك وامتنانك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

نصيحة للنجاح:

- ❖ اعملي على مدح زوجك، كلما سنحت الفرصة لذلك:
- ❖ «إنني فخورة بك جداً».
- ❖ «أشعر بالدفء إلى جانبك».
- ❖ «أنت أغلى وأحبّ شخص إلى قلبي».
- ❖ «الحياة معك جميلة ورائعة للغاية!».

استخدمي أسلوب المديح بشكل منتظم

على المرأة المتميزة أن لا تسعى، ولا بحالٍ من الأحوال، أن تدفعه في نهاية المطاف إلى الكلام! إن الغريزة الأنثوية التقليدية تقول: «استمع إليّ، كي أستمع إليك» هذه القاعدة تسري عموماً فقط بين النساء! تذكري إذن دوماً أنه يمارس نمطاً آخر من الرعاية الصحية النفسية: صمت إلى أبعد الحدود . ثم التحدث من تلقاء ذاته عما يخالج نفسه.

التفكير أولاً، ثم الكلام

ملاحظة:

لا تحاولي أبداً أن تجعلي منه «أفضل صديقة» بالنسبة لك، وحينما تدفعك غريزتك لذلك بإلحاح، فينغي عليك أن تتوقفي عن ذلك بعد فترة محددة من الزمن، وأن تكافئيه بحنان. عانقيه على سبيل المثال، وقولي له: شكراً لك لأنك استمعت لي، حالي الآن أفضل بكثير. اتركه لوحده في النهاية لفترة ١٥ دقيقة على الأقل.

٤- ماذا حينما يكون الرجل مرهقاً؟

إن غريزة الرجل تدفعه هنا للانطواء على نفسه حينما يكون منهمكاً بمشاكله، أو ربما تدفعه غريزته للانشغال بأشياء أخرى مسلية، كقراءة الجريدة، أو النوم، أو ممارسة الرياضة، أو ممارسة هواياته المفضلة.. الخ. أحياناً أخرى يخلد الرجل فيها هنا إلى نفسه، ويبتعد عن الآخرين، ويبحث بهدوء عن حلّ لمشكلته.

يقول الكاتب جون غراي في كتابه «الرجال مختلفون، والنساء كذلك» إن الرجل ينطوي على نفسه هنا «داخل كهفه» وذلك لكي «يستلهم» حلاً لمشكلته بمنتهى الهدوء والسكينة. وكل من يحاول أن يزعج الرجل في فترة سكينته هذه، يتهدهده خطر العقاب الأليم، كما لو أن أحدهم يسعى لاقتحام كهف تتين يلفظ النيران من فمه.

وحينما يجد الرجل الحل في النهاية، فإن حاله تصبح أفضل بكثير، وهنا يخرج من قوقعته.. أما حينما لا يجد أي حلّ لها. فما يفعله هنا مؤقتاً هو شيء ما ينسيه مشاكله كقراءة الجريدة، أو رؤية برامج الرياضة المتلفزة، أو ممارسة الساونا.. الخ. في أسوأ الحالات، يلجأ الرجل هنا لما يبعبده عن واقعه كي ينسى مشاكله؛ ليتسنى له خلال ذلك أن يقدم لزوجته ما تحتاجه

يفضلّ
الرجل أن
ينطوي على
نفسه
«داخل
كهفه»

وتستحقه من حبٍ ورعايةٍ وحنان. وهذا ما يصعب عليها أن تتقبله لأنها ما زالت لا تعلم ماذا يدور في داخله، كما لا تعلم أي سببٍ يُذكر لانطوائه على نفسه.

لا يعلم الرجل كثيراً، كم هو «رهيب» مظهره حينما ينطوي على نفسه داخل كهفه: حينما يكتشف الرجل تلك الآلية الطبيعية في ذاته من تلقاء نفسه فإنه يعتمد هنا لإعلام زوجته على الأقل، أنه يحتاج لقليل من الوقت كي يخلد إلى نفسه، ومن ثم ليعود إليها من جديد.

غالباً ما لا تستطيع المرأة أن تفهم هذا السلوك الغريب من قبل زوجها، هي تعلم تماماً إن إعلام زوجها بهمومه ومشاكله هو علامة الحب والثقة المتبادلة فيما بينهما.

التحدث عن المشاكل بين شخصين هو بالنسبة للمرأة علامة القرب الشديد بين هذين الشخصين، فضلاً عن كون ذلك يحطم أي خطر بجمود العلاقة فيما بينهما.

غالباً لا يعلم الرجل كم هو مهم جداً بالنسبة للمرأة التحدّث بصراحة متناهية عن جميع المشاكل وبمنتهى الحب والحنان والتفهم المتبادل وغالباً لا يعلم الرجل مدى النقاط الإيجابية التي يمكن له أن يجمعها لصالحه وبمنتهى السهولة حينما لا يُطلب منه أكثر من الاستماع بانتباه جيد وشعور مُرهف لما تراه شريكة حياته بصدد ذلك.

المطلوب من الرجل التلميح لزوجته عن همومه ومشاكله

الاستماع للزوجة، لأجل دعمها ومساعدتها، أمرٌ يصعب جداً على معظم الرجال القيام به، نظراً لكونهم يخشون بشكل تلقائي أن يصبحوا في نظر النساء مذنبين، وبمعنى آخر، فإن الرجل يتحمل للأسف في نهاية المطاف عواقب تحدث زوجته عن مشاكلها. ومن عادة الرجل أن يبدي مقاومةً ودفاعاً عن نفسه؛ لأنه يعتقد أن زوجته تريد أن تتحدث معه لفرض جعله مسؤولاً مباشراً عن مشاكلها.

ملاحظة:

يظلّ هدفه الأكبر تحقيق السعادة لزوجته التي يحبها إذا لم يتحقق له ذلك، فسينتابه الشعور بالفشل الذريع. كلما ازدادت المشاكل ازداد شعوره بأنه متهم، دون أن يدرك أنها في واقع الأمر لا تتكلم إلا للترويح عن نفسها وترتيب أفكارها. فالرجل لا يتسم عموماً بالصبر على الإطلاق، حينما تبدأ زوجته بالحديث عن مشاكلها بسائر تفاصيلها. وكلما كانت التفاصيل أكثر، كلما ازدادت صعوبة الاستماع بصبرٍ بالنسبة له.

نصيحة للنجاح

ادخلي في جوهر الموضوع مباشرة: حينما تتجحين في أن توضحى لزوجك، أن ما تريديه ليس سوى التحدث عن مشكلتك، وأنت ستكونين فرحة جداً حينما يستمع

المرأة فقط تقن فن التفاوضي عن الأمور، حتى تصبح الأمور أوضح بالنسبة لها

ادخلي في جوهر الموضوع بشكل مباشر

إليك. فهنا سيجلس بهدوء واسترخاء، وسيسعى جاهداً لأن يعيرك انتباهه تماماً.

رجال الجيل الجديد

الرجل العصري يفهم كيفية التعامل مع المرأة بشكل أفضل، نظراً لكون الأشخاص الذين يقضي معهم معظم أوقات طفولته هم من الإناث، كالأُم والجدة والمرضعة والمربية في روضة الأطفال والمعلمة، في حين أن الأب غالباً ما يكون هنا بعيداً عن الساحة، ومنهمكاً في أعماله إلى حد الإرهاق التي يحول بينه وبين الانشغال مع أطفاله، وبكلمات أخرى: يتعلّم الولد نمط السلوك الاجتماعي من والدته بالدرجة الأولى.

الأمهات
يصنعن
الرجال

زوجك/زوجتك هي/ هو زبونك الأهم!

يزور الكثيرون ندوات البحث العلمية والتثقيفية لكي يتعلموا فن التعامل السليم مع الزبائن. ثمة العديد من الكتب التي تناقش موضوع «التعامل مع الشكاوى» والتي يتعلم المرء من خلالها كيف يجعل من الزبون الغاضب والمتذمر زبوناً راضياً وسعيداً. وقد أثبتت الدراسات أن العلاقة مع الزبون الذي سبق أن تقدّم بشكاوى معينة ساعدته في الخروج من محنته، لهي أقوى وأرسخ عموماً من العلاقة مع أي زبون عادي آخر. ما الذي يجب فعله لجعل الزبون الغاضب راضياً سعيداً؟

تمرين: «التعامل مع شكاوى الزوج»

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اعترفني
بخطأك

الهدف الأساسي يكمن في عدم وجود أي خاسر! عليك أن لا تأخذي ما يقوله على محمل شخصي، ومن جهة نظر شخصية، وأن لا تدخل في صراع معه. استمعي بمنتهى الهدوء وأسألي بمنتهى الدقة، وأكددي مشاعر زوجك بكلمات مثل: «لقد أغضبك كثيراً أن.. الخ» حتى أن المميزات من النساء واعيات إلى حد يُقررنَ معه أخطائهن.

تذكري دوماً صفات زوجك الجيدة، فحين ذلك سيكون من السهل لك أن تؤمني بسعادتك. فحبكما يستحق التفكير به، والتضحية من أجله!

اعلما معاً، أنه من السوء الكبير للفهم، الاعتقاد أن الرجل يستطيع تحقيق السعادة وتوفير الحماية لزوجته من خلال نجاحه المهني فقط، أي فقط من خلال نفوذه المالي والاجتماعي، في حين أنها تتوق فعلاً لحياة زوجية ملئها الحب والحنان والانسجام.

تريد هي
التكلم معه،
ويريد هو أن
تبتسم وأن
تكون
سعيدة.

ملاحظة هامة:

ركّزي باستمرار على نقاط القوة التي يتمتع بها زوجك، وليس نقاط الضعف فقط! كلنا يتوق إلى السعادة والرضا الداخلي والحنان والنجاح، وأخيراً وليس آخراً إلى الحب. استقبلي زوجك بعد يوم عمله الطويل بتحية طيبة وإيجابية، وبأخبار مفرحة. اتركي له بعض الوقت حتى يستجمع أفكاره وهو يدخل المنزل لتوه، ولا تباغتيه على الفور بسرد مشاكلك. يمكن أن تكون التحية التالية بدايةً لمساء رائع وسعيد: «قل لي، كيف كان يومك؟ استرخ الآن قليلاً، وأعطني إشارةً منك، حينما يكون ذهنك قد وصل هو أيضاً لتوه إلى المنزل. حينئذٍ نتناول معاً الطعام الشهي ونحدث معاً عن أحداثنا اليومية».



٥- المطلوب: المرونة في التعامل!

على كل منكما أن يقرّر من الآن فيما لو كان ما يريده من العلاقة الزوجية مجرد أن يكون على صواب دوماً، أم أنه يريد بالفعل تحقيق المتعة والسعادة والتشويق له وللطرف الآخر كذلك؟ حينما يكون الأمر الأول هو المطلوب، ويود حينذاك كل منكما أن يثبت مدى ذكائه للآخر، ومدى تفوقه على الآخر في إدراك الأمور، فالأفضل هنا أن لا يصل الأمر إلى الزواج، فالطلاق سيكون نهاية الطريق على الأغلب في ظل تلك الظروف.

القواعد الأهم للوصول إلى حل وسط جيد:

لقد وضع الخبراء في مجال العلاقات الزوجية سبع قواعد للحلول الوسط، خاصة بالدبلوماسيين الأميركيين، مثل هنري كيسنجر، حامل جائزة نوبل للسلام، وهي سارية المفعول حتى يومنا هذا: (١).

❖ المطلوب إحداث التغييرات. ثمة أمرٌ ما لا يعجبك. اعرف (ي) بوضوح ما هو البديل المطلوب. عرّف الهدف الأهم ودوّنه. فحينئذٍ سيكون واضحاً تماماً.

تذكّر (ي) أنك لا تستطيع (ين) تغيير كل شيء دفعة واحدة، ولذا فالمهم التركيز على نقطة محددة!

❖ وضّح (ي) رغبتك للطرف الآخر. تحدّث (ي)

الحقيقة تقبع على الأغلب في الوسط: الحل الوسط

سبع قواعد ينبغي مراعاتها

(١) من مجلة «Fuer Sie» الألمانية.

خلال ذلك عن هدفك، أي عن الأمور الإيجابية التي تودّ (ين) تحقيقها - وليس عن الأمور السلبية التي تزعجك .

علّل هدفك . وضّح (ي) ما الذي سيكون أفضل من خلال ذلك .

تذكر (ي) دوماً، أنك لا تستطيع (ي) تغيير أي شيء يُذكر من خلال انتقاداتك المستمرة ومناقشاتك الطويلة .

❖ تحدّث (ي) عن نفسك، وعن مشاعرك وحاجاتك . حينئذٍ يبادر شريك حياتك للاستماع إليك . اتهاماتك له باستمرار تجعله مضطراً ليضع نفسه في موقف الدفاع . لا تخرج (ي) عن جوهر الموضوع . لا يمكن حل العديد من المشاكل دفعة واحدة .

❖ اطلب من شريك حياتك أن يقول لك باختصار ما قد حدّثته به . ربما يبدو ذلك مصطنعاً في بادئ الأمر، ولكنه يحول دون وقوع «تبادل للضربات» بشكل سريع . إن من شأن ذلك أن يضيئ شيئاً من الهدوء على جو المحادثة، وتساعد الطرف الآخر لأن يكون متفهماً بشكل أكبر .

وحينما يتسم المزاج رغم كل ذلك بالجمود، فالمطلوب هنا قبل كل شيء الهدوء وضبط النفس، وعدم التشاجر، فذلك يؤدي على الأغلب إلى جرح مشاعر كلا الطرفين معاً، والكثيرون يفقدون احترامهم في حالات توترهم!

يمكن
للکلمة
الجارحة أن
تحطم الكثير
من إشارات
الحب
المتبادلة

الأفضل هنا، وجود فترة استراحة لبعض الوقت لاستجماع القوى من جديد. أي يتم هنا إنهاء المحادثة مؤقتاً، والغياب عن الأنظار لبرهة من الزمن (ربما نزهة قصيرة)، حيث يكتسب الجسم بذلك شيئاً من الهدوء النفسي. يمكن أن يستمر ذلك لفترة ٢٠ دقيقة الأقل، حتى نزول هرمونات الإرهاق من الدم. وحينما يستريح الذهن من تعبته، يمكن متابعة المحادثة من جديد. المطلوب هنا المزيد من الدقة والتحديد في عرض المطلوب، وما أنت مستعد لعمله إزاء ذلك.

❖ اكتشف النوايا الحسنة لدى شريك حياتك. السلوك السلبي يتم التخلّي عنه فقط، حينما يتم إيجاد الأفضل، وهو ما ترغب بإيجاده فعلاً بالاشتراك مع شريك حياتك.

❖ حينما يتحدث شريك حياتك استمع له بقلب كبير. لا تتهمك في أعمال أخرى خلال ذلك (كفسيل الآنية، أو وضع الصحون على مائدة طعام العشاء، استمع فقط. واطلب منه أن يستمع لك هو الآخر أيضاً).

❖ دوّن (ي) أفكار وبدائل الحلول الممكنة، وتبادلا الآراء بشأنها. دوّن (ي) على الأخص أفضل الأفكار وأهمّها، وخطوات ترجمتها إلى واقع فعلي. إنها بذلك تترسّخ أكثر. وينشأ بذلك نوعٌ من العقد فيما بينكما، معترفٌ به من كليكما معاً.

تعلم (ي)
كيفية
الاستماع
بشكل فعّال

يسري ذلك كله حينما يكون الأمر مرتبطاً بأعمال التدبير المنزلي. فقط حينما تحددان خطياً وبوضوح، تلك المهام الملقاة على عاتق كل منكما، فحين ذلك تصلان معاً إلى أن يكون توزيع للمهام فيما بينكما متسماً بالعدالة.

الناس في العالم أجمع مختلفون، ليس فقط من النواحي الظاهرية! حينما نعي تلك الحقيقة باستمرار فسيكون بإمكاننا دوماً، وبمنتهى الرضا والسرور، تحويل تلك الاختلافات إلى حلول وسط، واضعين نصب أعيننا الصورة الجميلة والرائعة، والتي مفادها أن الرجال من المريخ، والنساء من الزهرة. وستمضيان حينذاك - بابتسامة ضاحكة في آنٍ معاً - في طريقكما في الحياة، مستمتعين خلال ذلك بكل لحظة من لحظات الحياة!

نصيحة للنجاح:

❖ ليكن كلُّ منكما متفهماً للآخر. حينما يميل كل منكما للنيل من الآخر «بالألفاظ»، فينبغي على كل منهما هنا بالذات العمل على التقرب من الآخر بدل الابتعاد عنه، أو مجافاته، فليس من ثمة شيء يجرح مشاعر المرء على الملأ مثل وصفه بعبارات مثل «غبي» أو «مجنون» أو «فظ الطباع» أو.. الخ

❖ ستري/ ستيرين أنك - من خلال بعض التدريب على نمط السلوك المليء بمشاعر الحب والاحترام - سوف

استمتعا
بالحياة معاً

حاول (ي)
فهم الطرف
الأخر

تضفي (ن) المزيد من الحبّ والشوق والهوى إلى حياتكما معاً.

ما هو المزيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة إلاّ حينما نستخدمها بنجاح.
دوّن لهذا الغرض أفكارك الثلاث.

- جواهرك الثلاث - التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكل أهمية بالغة بالنسبة لك:

- ❖
- ❖
- ❖

