

سيكولوجية المرأة

الدوافع والسلوك :

يتمثل الدافع Motive في إشباع حاجة أو تحقيق هدف أو التصرف تبعا لعادة مكتسبة ، ويصاحب الدافع فكر وسلوك ، ويعتبر المثير دافعا يسير الإنسان نحو سلوك معين . تنبع عملية إشباع الحاجة أو تحقيق هدف ما من استثارة داخلية للإنسان ، إن إشباع غريزة الجنس أو غريزة الأمومة تدفع الإنسان للزواج وتحفزه لتحقيق هذا الهدف . يشعر الإنسان بالارتياح عند تحقيق الهدف ، وبالاستياء والضيق عند الفشل . إن إشباع العواطف مثل عاطفة الحب والتي لا يعتبرها بعض علماء النفس غريزة أولية ولكن عاطفة مركبة تستثار أيضا عن طريق تفاعل أكثر من غريزة معا ، ومنها الغريزة الجنسية ، وغريزة التملك والخنوع .

إن وجود الدافع أو المثير هو الذى يملئ علينا أنماطا معينة من السلوك والانفعالات المختلفة من صراع أو سكونية أو الشعور بالحزن والألم، أو الشعور بالسعادة والهناء . يمكن تقسيم الدوافع إلى دوافع أولية أو ما يسمى بالدوافع العضوية التى يصعب على الإنسان / أو لا يمكن التحكم فيها . كما يوجد دوافع ثانوية وهى دوافع نفسية اجتماعية أو دوافع ذاتية تختلف من شخص لآخر . وتنبع الدوافع الأولية من الفطرة حيث إنها دوافع لم يكتسبها الإنسان عن طريق الخبرة أو التعليم ، ومن هذه الدوافع الحاجة إلى الهواء والطعام والشراب والجنس والمأوى . يختلف السلوك لإشباع هذه الدوافع إلى عوامل كثيرة منها وراثية فى جينات الإنسان ومنها مكتسبة من البيئة فى المنزل ودور التعليم والعقيدة والثقافة بصفة عامة كما يختلف السلوك تبعا لشدة الحاجة، أى قوة الدافع، فالإحساس بالجوع أو العطش قد يؤدي إلى الطلب أو الاستجداء أما إذا اشتد هذا الإحساس فقد يؤدي ذلك إلى أذى الغير إذا

لزم الأمر للحصول على الطعام أو الشراب . إذا كانت الدوافع الأولية مشتركة بين جميع البشر ، فإن الدوافع الثانوية هي دوافع شخصية تختص بالفرد ذاته وتعتبر الأساس في اختلاف إنسان عن الآخر من حيث الميول والأخلاق والشخصية، وتنبع هذه الدوافع من البيئة والوراثة معا . يوجد أيضا دوافع مركبة مثل الصراع والعدوان وهى دوافع تتأثر بالبيئة المحيطة والثقافة العامة للمجتمع .

إن كثيرا من السلوك ينبع من دوافع غريزية في الأصل فمثلا سياسة القطيع أو التقليد نابعة من غريزة حب الاجتماع أو غريزة الخنوع ، فيشعر الفرد أنه بتقليد فرد آخر أو مجموعة، فإنه يتقرب منهم ويصبح متتميا إلى هذا المجتمع . إن دافع التملك، أو الرغبة في الحصول على شىء ما، غالبا ما يكون مفيدا أو جذابا، والتملك استعداد فطرى موجود لدى جميع البشر وإن اختلفت شدته من ثقافة إلى أخرى . أما تأكيد الذات فهو دافع الحاجة إلى التقدير وإظهار السلطة على الغير، والرغبة في الزعامة والقيادة ، ويظهر هذا الميل حتى في أضعف الناس وأقلهم شأنا . إن الضعيف ينتهز الفرصة السانحة لإظهار نفوذه على من هم أضعف منه، وقد يصل به أن يظهر سلطته وقوته على حيوان ضعيف أو طفل لا حول له ولا قوة . اختلف علماء النفس عن كون هذا الدافع فطريا أو مكتسبا، ولكنه دفاع يتواجد بصفة عامة، وبشدة مختلفة في جميع البشر . دافع آخر مهم ومثير، قد يؤدي إلى رفعة أو ذل الإنسان أو تأخره، وهو دافع الصراع والقتال، والميل إلى الهجوم والعدوان . أصبحت من المسلمات البديهية أن الاتجاه إلى الصراع، والميل إلى العدوان غريزة فطرية كائنة في الجينات الموروثة التى لا يستطيع الإنسان - حتى الآن - التخلص منها، إن كان في إمكان تهذيبها والتقليل من شدتها . كان الصراع في العصور الأولى يقوم على محاولة انتزاع ما حصل عليه الآخر من نساء ، أو أرض أو أشياء أخرى كانت في ذلك الوقت مشاعا للجميع . كانت الحروب أساسا من أجل الثأر والانتقام أو تنفيذا لغرائز مكبوتة ومجهولة لدى الإنسان الأول، ثم جاءت الحضارات الأولى بالخطوط الفاصلة للقيم الأخلاقية وحدود الإنسان والتزامه نحو الآخر والمجتمع الذى يعيش فيه .

كانت وما زالت غريزة العدوان من أهم أسباب العنف ، أيضا يحمل الإنسان في جيناته غريزة الموت التي تحفزه على الصراع والعراك دون أن يبالي من الآثار المدمرة . في المقابل لغريزة العدوان يوجد غريزة الخنوع والاستسلام التي تسمح لشريحة من البشر تقبل العنف والعدوان . بالإضافة إلى ذلك ، يوجد أسباب عقائدية / دينية ، وأسباب سياسية / أيديولوجية ، وأسباب اقتصادية ، وأخرى إستراتيجية ، يؤدي الخلاف فيها والنزاع حولها إلى إثارة غريزة العدوان والصدام . جاء الفيلسوف باروخ أسبينوزا في القرن السابع عشر بفكرة وجود صراع هائل داخل الإنسان بين قوى الهوى والقوى العاقلة ، ومن سوء الطالع أن قوى الهوى غالبا ما تنتصر على قوى العقل ، فيمضى الإنسان في طريق الهدم والتدمير .

فرق الفيلسوف الأمريكي إريك فروم بين العنف Violence ، والعدوان Aggression ، والتدمير Destructiveness ، والعنف تمارسه المجتمعات البشرية بأساليب مختلفة فهناك مثلا عنف الرجال ضد النساء ، والكبار ضد الصغار . في كثير من الأحيان لا يتحول العنف إلى عدوان لوجود قوانين تحده ، ومؤسسات اجتماعية تنظمه وتحده . أما بالنسبة للعدوان فينتشر لدى نسبة قليلة في المجتمعات البشرية حيث يكون موجها إلى الآخر الذي ينتمي غالبا إلى جماعة مختلفة . أما التدمير فهو أشد أنواع العدوان الهجومي تطرفا ، وهو لا يوجد إلا في نسبة قليلة نسبيا من المجتمعات والشخصيات البشرية . يرى فروم أن النظريات الاجتماعية تخلط بين العنف والعدوان والتدمير ، فإذا كان يوجد نوع من العنف يتشابه فيه الإنسان مع بقية الحيوانات والكائنات الحية الأخرى ، إلا أن هناك نوعا آخر يتميز به الإنسان هو التدمير التخريبي ، وممارسة القتل والتعذيب من أجل المتعة فقط .

إذا استطاع الإنسان إشباع جميع دوافعه - البيولوجية والسيكولوجية - بمجرد الإحساس بها أو التفكير فيها، فلن يصاب بالإحباط ، وبالتالي لا ينتج الصراع النفسي. ولكن الإنسان - بطبيعته - محدود القدرات، ولا يملك القوى والإمكانات لتحقيق جميع أهدافه وتلبية جميع رغباته ، في واقع مغمم بالمعوقات،

وملىء بالتحديات والمنافسة . تتفاوت المعوقات في شدتها ، فهي أحيانا تسبب الضيق المؤقت للفرد ، وأحيانا أخرى تتمكن منه فيشعر باليأس والخيبة وفقدان الأمل . بجانب شدة أو ضعف المعوقات ، فهي تصنف أيضا من حيث النوع ، فهناك معوقات تتصل بالبيئة مثل شدة الحرارة / أو الصقيع أو من صحراء جرداء أو جبال عاتية . وهناك أيضا معوقات اجتماعية تنتج من تفاعل الإنسان مع المجتمع بسبب القيم والمعايير السائدة في المجتمع والتي قد تختلف وتعارض مع قيم ومعايير الفرد . وتبدأ هذه المعوقات في مرحلة الطفولة من خلال الأوامر والنواهي والقيود التي يفرضها الوالدان على الأبناء . أما المعوقات الوراثية والمرضية فهي التي يولد بها الفرد أو يصاب بها بعد الولادة ، مثل العمى أو الصمم أو الشلل ، وهي معوقات تحد المصاب عن إشباع الكثير من دوافعه . بالإضافة إلى ما سبق يوجد أنواع أخرى من المواقف الإحباطية تنشأ من موقف الاختيار بين أمرين ، قد يكون كلاهما غير مفضل للفرد ، أو كلاهما محببًا له ، وقد تصل موازنة الفرد قبل الاختيار إلى نوع من الصراع الذهني يكون سببا في حيرته .

يوجد نوعان من الصراع ، أحدهما يدور في مجال الشعور حيث يدرك الفرد أبعاد الصراع ، ولا يسبب هذا النوع أى كبت ، أو عزل أفكار أو ميول أو رغبات من الشعور إلى اللاشعور . أما النوع الثانى فيحدث في مستوى اللاشعور ، حيث يجد الإنسان نفسه أمام رغبات وحاجات لا تسمح له ظروفه الاجتماعية أو الشخصية بتحقيقها ، فيتجه الإنسان إلى كبتها ودفنها في اللاشعور . لا تظل هذه الرغبات راسبة في اللاشعور دون حركة ، بل تكون في نشاط وتوثب في انتظار الفرصة السانحة للخروج من قوقعة اللاشعور ، أو للانطلاق التدميري إذا وجدت أى منفذ للتحرر ، ولكن تكمن لها النفس الشعورية أو «الأنا العليا» كحائل بينها وبين التنفيذ ، فيحدث الصراع النفسى - الأشد خطورة - والذي ينتج عنه الكثير من الأمراض النفسية والعصبية ، حيث تتعارض قوتان نابتان من ذات نفس الإنسان .

تذهب المدرسة السلوكية في علم النفس إلى أن الإنسان يتشكل من مجموع تجاربه عبر رحلته الحياتية . تنتج هذه التجارب من تفاعل الإنسان مع البيئة التي تتكون من الطبيعة المادية والآخرين من البشر . إن الظروف البيئية هي التي قد تسيطر الطفل ليصبح طبييا مشهورا ، أو لصا مصيره السجون . فسلوك الإنسان يمكن أن يتحدد بالظروف التي يمكن تناولها ومعالجتها موضوعيا . اتفقت المدرستان : التحليل النفسى والسلوكية في صفة الحتمية للسلوك البشرى ، فالإنسان يولد ومعه صفات وراثية في جيناته ، لا يستطيع الفرار أو التنصل منها ، كما يوجد في بيئة لم تنتظر قراره في الوجود فيها من عدمه، أو رأيه في تكوينها وتشكيلها . بالإضافة إلى الحتمية الجذرية ، فإن المذهب السلوكى يرى أن الظروف هي التي تتيح للإنسان البقاء ، وهى التي تحدد ماهية الوراثة للأنواع ، أى أن البيئة هى التي تقوم باختيار السلوكيات التي تسمح للنوع بالبقاء ، كما تستمر في التحكم في الإنسان . إن دور علم النفس في هذه المدرسة هو فحص العلاقات بين الأحداث وبين النتائج السلوكية، ودراسة الخريطة الجينية Genetic Map، والتعرف على وظيفة كل «جين»، ودراسة عمليات وظائف الجهاز العصبى بالتفصيل ، وذلك من أجل تحديد نمط مناسب لحياة الفرد . إن التكوين الوراثى التناسلى وتاريخ الشخص ، مسئولان مسئولية تامة عن سلوك الإنسان ، ومن خلالها يمكن التنبؤ ومراقبة السلوك. تحاول المدرسة السلوكية تخطى الظواهر الذهنية الخالصة بواسطة دراسة سلوك الفرد ، بدلا من دراسة وتحليل تفكيرهم أو شعورهم أو أحلامهم أو تذكيرهم .

يعتبر التعزيز Reinforcement، أى مكافأة السلوك الطيب والفعل الحسن من الحوافز المهمة لزيادة هذا النمط السلوكى لتكراره مستقبلا . ليس من الضرورة الالتزام بالتكرار المماثل - أى صورة طبق الأصل - ولكن قد يحدث سلوك مشابه له نفس التأثير ويعطى نتائج مماثلة . كثير من الناس يتبعون سلوكا مكررا بمجرد أن هذا السلوك أثبت نجاحه في المرات الأولى، ليتحول السلوك إلى عادة، ومن الممكن نقله إلى آخرين ليصبح جزءا من الثقافة العامة . إذا ارتبط - مثلا - قراءة أجزاء من الكتب المقدسة، أو حتى الدعاء قبل دخول الامتحان، وحدث نجاح في هذا

الامتحان، فسيرتبط النجاح بالدعاء، ليصبح عادة يمارسها الفرد في الامتحانات التالية . أيضا يؤدي التشجيع إلى تعزيز السلوك، فتشجيع الطفل العدوانى والتفاخر بعراكه مع أقرانه يعتبر تعزيزا إيجابيا لتشجيع السلوك العدوانى، ليشب الطفل على هذا السلوك عند الكبر . إن تجربة التهديد والمضايقة من الأسباب التى تشجع أيضا على السلوك العدوانى، فالطفل أو الشاب الذى ينجح فى صد العدوان أو اتقاء أذى الآخرين عن طريق البدء بالعدوان، سيتعزز لديه السلوك العدوانى . وفى الطرف الآخر، فإن الشخص الذى مارس وعاش التعزيزات المسالمة غير العدوانية، فسيستمر فى هذا السلوك المسالم، إلا إذا مر بتجربة معاكسة شديدة الوطأ ويفترض علم النفس السلوكى أن كلا من العدوانى السلوك، ودمث الأخلاق يحملان صفات جينية مختلفة أو متناقضة، قادرة على تنمية مجموعة من السلوكيات. فى نفس الوقت يوجد إمكانية حدوث تعزيزات مختلفة - إيجابية أو سلبية - ليصبح هذا السلوك له الصفة النمطية لكل منها .

إن الآباء والأمهات الذين يمنحون أطفالهم الرعاية والاهتمام، يقدمون أيضا التعزيزات الأولية مثل الطعام والحنان. وبالرغم من ذلك يستنكر بعض الآباء والأمهات هذا الرأى . كتب روبرت ناى فى كتاب «السلوك الإنسانى» مثال على ذلك : إن الآباء أحيانا ما يكونون غير قادرين على فهم التعامل مع أطفالهم، فهم مزعجون وغير مستجيبون فى سلوكهم، فقد يقول بعضهم : لقد أعطينا أبناءنا أفضل الثياب، وكثيرا من المال، واستخدام سيارة الأسرة، وأرسلناهم لأفضل المدارس الخاصة، فكيف، وبعد كل ذلك، يتحولون إلى هذا السلوك ؟.... إن التعبير غير المباشر هنا يعنى أنه : لابد مع كل تلك التعزيزات الإيجابية أن يكون سلوك الأبناء وفقا لرغبة الآباء ولكن ربما تكون الملابس والنقود الخ، لا تؤدى إلى سلوكيات مشروطة أو مرغوبة، بمعنى أن الآباء يقدمون كل شئ للأبناء دون إمداد بالتعزيزات كنتائج لسلوكيات معينة . واحتمال آخر أن بعض تلك الأشياء لم تكن حقا تعزيزات إيجابية . فإن أفضل الثياب أو المدارس الممتازة ربما تكون تعزيزات مؤثرة بالنسبة للآباء ولكنها ليست بالنسبة للأطفال . وأيضاً، فإن كراهية

الأطفال وعدم استجابتهم السلوكية قد تكون معززة إيجابيا وبقوة في حالة موافقة رفاقهم . بجانب التعزيز يوجد طريق آخر لضبط السلوك والتحكم فيه من خلال العقاب، ولكن تأثيره محدود بالنسبة إلى التعزيز .

يتشكل السلوك الإنساني على مراحل مختلفة، نظرا لتباين التعزيزات المختلفة، والاستجابات التي تتقارب تدريجيا حتى تصل إلى الاستجابات المطلوبة . وينتهى التشكيل إلى كثير من السلوكيات المرغوبة، وقد يصاحبه بعض السلوكيات غير المرغوب فيها نتيجة لنهاون أو ضعف الذي يقوم بالتشكيل، فالحنان الزائد من الوالدين قد يدفع الطفل إلى ابتزازهما . يمكن تطبيق التشكيل الشديدا الإيجابية على عملية التعليم، وذلك عن طريق ترتيب المادة العلمية في مراحل صغيرة متتالية، ابتداء من الأسهل إلى الأصعب، فلا يجد الطالب صعوبة في التحصيل واستيعاب الدروس، ويأتي التعزيز من حصول الطالب على درجات مرتفعة فيتولد الدافع لمزيد من التحصيل والاستيعاب في المراحل الصعبة من المادة العلمية . كذلك يمكن دفع المرأة للحصول على حريتها واستقلالها بتعزيز ثقتها بالنفس من خلال نجاحها في العمل وتبؤها المراكز القيادية .

يحدث ضيق للإنسان إذا تعرضت العلاقة بين التعزيز والاستجابة للتوقف فجأة بعد فترة طويلة من التعزيز المستمر . إن توقف تشجيع الرياضي المتفوق أو الطالب، أو منع الحافز الشهري للعامل المجد يعطى إحساسا بالإحباط والشعور بعدم الراحة، فتخمد السلوكيات التي ظهرت نتيجة للتعزيز السابق. إن معظم السلوك الإنساني يكتسب عن طريق التعزيز المنقطع، فنادرا ما نجد الثقة الكاملة في تعاملاتنا مع الآخرين، حتى الأصدقاء لا نستطيع أن نضفي عليهم السمة المستمرة للتعامل الصادق الأمين، فالإنسان تتحكم فيه دورات مزاجية، تعلقو وتهبط، تشدد وتضعف . يتكيف الإنسان مع التعزيز المنقطع ، فقد نعاقب أصدقاءنا أو نبتعد عنهم لفترة إذا صدر منهم سلوك غير مريح، ولكن تستمر الصداقة ، والعلاقات الزوجية عادة ما تتأثر بموجات غاتية ثم تسكن لتعود المياه إلى مجاريها. إن

السلوكيات البشرية تكتسب في كثير من الحالات بواسطة التعزيزات المتقطعة، أو حتى التي قد تحدث بالصدفة، فالإنسان السوى مرن السلوك - بطبعه الفطري - يستطيع أن يمتص أى تغيير متوسط الشدة في تعامله مع الآخرين .

إن كثير من البشر يميلون إلى التأثر باتجاهاتهم الفكرية، وقيمهم الأخلاقية والاجتماعية في المواقف التي تتطلب الموضوعية، وهو ما يسمى بالانحياز أو التحيز Prejudice، وتعنى هذه الكلمة الهوى والتحامل. يبدأ التحيز بمنظور شخص أو جماعة ضد شخص آخر أو جماعة أخرى دون سند من المعلومات الصحيحة، أو المنطق السليم والأفكار الموضوعية، التي تبرز هذا التحيز، ويتراكم هذا المنظور أو هذه الفكرة حتى تتحول إلى عقيدة جامدة يصعب تغييرها . قد يقوم تفسيرنا لسلوك الآخرين على الانطباعات الذاتية، أو تتأثر بالمظهر الخارجى والمركز الاجتماعى، وقد يكون الحكم على شخص ما من مجرد الرؤية الخاطفة، أو من الانطباع الشخصى على الملامح، فنذهب إلى أن هذا الشخص من المحتمل أن يكون شريرا، وآخر قد يكون طيبا أو ساذجا . فالمظهر قد يدعو إلى الانحياز، والانطباع الأول قد يوجه التقييم والتحليل إلى مؤشرات خاطئة .

يحدد الإنسان - في العادة - اتجاهها لمسيرته في الحياة، ويشكل هذا التحديد مجموعة من العناصر مثل الموروثات من جينات والشدة المتباينة للغرائز، والمنظومة البيولوجية للإنسان، ومن تجارب وتفاعل مع البيئة في مجالات التعليم والعمل والعلاقات العامة، وإعلام يغذيه بأفكار ويشير وجدانه. ويتغير الاتجاه عندما يكتسب الإنسان اعتقادات جديدة مع إهمال المعتقدات القديمة أو حين يحدث تشكيل جديد للوجدان بحيث يكون مشروطا بهدف. إن أى تغيير في الاتجاهات يبنى على نفس أسس تكوينها، ولكن دائما ما يحدث مقاومة للمعتقدات الجديدة، فالإنسان بحكم القصور الذاتى (الكسل والجمود) Inertia يميل إلى القديم المعتاد عليه وينفر من الجديد - حتى إن كان فيه صالحه - ويستمر هذا النفور حتى يعتاد على الوضع الجديد أو المعتقدات الجديدة .

نفترض نظريات التوازن والاتساق أن الإنسان يحاول الوصول إلى اتساق سيكولوجى بين اعتقاداته واتجاهاته وسلوكه، أى تنسيق وتناغم بين المعرفة والوجدان والفعل، وعندما يعى بوجود تناقض بين اعتقاداته واتجاهاته يكون مدفوعا نحو استعادة هذا الاتساق . تعددت مفاهيم الاتجاه، ولكن أشهرها تعريف البورت الذى يعتبر الاتجاه : حالة استعداد عقلية ونفسية وعصبية تتكون لدى الفرد من خلال الخبرة العملية والتجارب التى يمر بها . وتؤثر حالة الاستعداد تأثيرا ملحوظا على استجابات الفرد وسلوكه إزاء جميع الأشياء والمواقف التى تتعلق بتلك الحالة .

تذهب نظرية هيدر Heider فى التوازن والاتساق إلى أنه إذا كانت هناك علاقة وجدانية قوية إيجابية بين فردين، فإنها سوف يشعران بالاتساق إذا كانت اتجاهاتهما المهمة والرئيسية متفقة. أما إذا اختلفا فى الاتجاهات المهمة فإنها يشعران بعدم الاتساق. ويفترض هيدر أيضا أن علاقات الاتساق تبعث على الارتياح السيكولوجى والاستقرار ومقاومة التغير، بينما تثير علاقات عدم الاتساق بعدم الراحة والإجهاد النفسى . وفى حالة أن يكره فردان كل منهما الآخر، تكون العلاقات الوجدانية متوازنة إذا اختلف الطرفان فى اتجاهاتهما، فمثلا إذا اكتشف شخص آخر يكرهه كراهية شديدة، ولكن يشاركه فى معتقده الدينية أو أيديولوجيته السياسية، فإن نظرية التوازن ترى أن هذا الشخص سوف يعانى وسوف يكون مدفوعا لاستعادة التوازن إلى هذه العلاقة، بينما إذا كان الشخص الآخر الذى يكرهه له معتقدات مختلفة، فإنه لن يكون هناك ضغوطا إلى التغير، فالكراهية قائمة من الأساس . فخلاصة هذه النظرية هى : لما كان الإنسان يحب من يشاركه فى آرائه الأساسية، ويكره من يخالفه الرأى، لذلك حين لا يتفق الموقف مع هذا الغرض، فإن الإنسان يكون مدفوعا إلى استعادة التوازن فى العلاقة، بتغيير الاتجاه من الآخر، حتى يتلاقى الطرفان على نفس الأفكار ونفس الآراء، ولا يتنافرا. يوجد بعض الطرق للتقليل من شدة التنافر، منها تنازل أحد الطرفين من خلال حافز مادى أو معنوى، أو الالتقاء فى منتصف الطريق ، ويتم ذلك بتغيير بعض من المفاهيم والمعايير وبعض من المرونة، فإن أكثر الناس ذكاء هم أكثرهم مرونة .

كتب الدكتور لويس مليكة في كتاب «سيكولوجية الجماعات والقيادة» عن وضع مبدأ الاتساق في السلوك : (إن مبدأ الاتساق، بالإضافة إلى تأثيره في تغيير الاتجاه، يمكن أن يتوسط التغيير في السلوك الظاهر كما يحدث في الانصياع إلى رجاء أو مطلب . ويستخدم في ذلك أسلوبان : الأول يبدأ بمطلب صغير، يقبله الشخص عادة، ثم ينتقل إلى مطلب أكبر . وقد وجد أن هذا الإجراء ييسر تقبل الفرد للمطلب الكبير . ويفسر ذلك على أساس الاتساق، أي إن الفرد بعد أن يستجيب للمطلب الأول الصغير، ينظر إلى نفسه على أنه أكثر استعدادا لتقبل المطالب الأكبر. والتكتيك الانصياعي الآخر القائم على أساس ضغوط الاتساق يتمثل في أسلوب «الكرة المنخفضة» . وتعني هذه الظاهرة أنه إذا اتخذ قرار بالقيام بفعل ، فإنه ينزع إلى الصمود، حتى بعد زيادة ثمن أو تكلفة أداء العمل. وفي التجارب في هذا المجال، يطلب من الفرد اتخاذ قرار لإداء سلوك مستهدف، ثم تزداد تكلفة أداء السلوك بعد ذلك. وقد وجد أن الانصياع لمثل هذا المطلب يكون أكبر مما لو علم الفرد بالتكلفة المرتفعة منذ البداية ... وفي ضوء نظرية التناظر المعرفي، قد يكون من الضروري استخدام الدرجة الكافية من القهر للحصول على الانصياع، لأن ذلك سوف يخلق تناظرا بعد الانصياع يليه تغيير في الاتجاه، وقد يكون ذلك ضروريا في الحالات التي يكون فيها التغيير مطلبا ملحا) . وخلاصة القول أن الإنسان يتقبل - نفسيا - الأسلوب التدريجي على عكس أسلوب الجرعة الواحدة.

يوجد بعض الظواهر الأخرى التي يتميز بها السلوك الإنساني في مجال الاتساق، ومنها ضبط الانطباع Impression Management بمعنى أن الفرد ينشأ على « المظهر الاتساقى » أمام الآخرين، فإذا كان ينادى بتطبيق التعليمات الدينية، فإنه يقوم بتطبيق هذه التعليمات على نفسه، على الأقل أمام الآخرين . أما بالنسبة لظاهرة التعرض الانتقائي Selective Exposure فتفترض أن الناس يميلون إلى المعلومات والمعرفة التي تتفق مع اعتقاداتهم واتجاهاتهم وسلوكهم، ولكن يسعون أيضا - من منطلق الفضول وحب الاستطلاع إلى المعلومات التي تتنافر مع معتقداتهم .

يمكن التأثير في السلوك الإنساني بأسلوب «مواجهة القيم» Value Confrontation أو ما يسمى بمواجهة الذات . يمزج هذا الأسلوب بين نموذج الانساق (أى التنسيق والتناغم بين الاعتقادات والسلوك والاتجاهات)، وبين النموذج الوظيفي . ويفترض النموذج الأخير أن الاعتقادات والاتجاهات التى تسد حاجات مهمة للفرد، تقاوم - فى العادة - التغيير، كما توجد أربع وظائف أساسية للاتجاهات وهى :

١ . يتكون الكثير من اتجاهات البشر نتيجة الثواب والعقاب الذين مر بهما من خلال تجاربه السابقة، أى أن الاتجاهات تخدم الإنسان بوصفها أداة موظفة لزيادة الثواب وللإقلال من العقاب فى المستقبل .

٢ . وظيفة المعرفة للمساعدة على فهم وتفسير ما يصعب شرحه بدون هذه المعرفة .

٣ . حماية الفرد من الحقائق المؤلمة، وهى من الحيل الدفاعية التى تستخدم للدفاع عن " الأنا "، كما تحمى تقدير الشخص لذاته .

٤ . تؤدي الاتجاهات وظيفة التعبير القيمى، وهو نوع من الاتجاهات يسمح للفرد بالتعبير عن فرديته وهويته وقيمه .

يهدف أسلوب مواجهة القيم إلى التأثير فى البشر لتغيير الأهمية التى ينسبونها إلى قيم معينة وإعادة ترتيب أولوياتها، وبالتالي التأثير فى سلوكهم . فإذا كانت القيم مركزية، فإن الاعتقادات المرتبطة بتصور الفرد لنفسه من حيث القوة / الضعف، الانفعال، الفكر، ... تكون أيضا مركزية . وإذا أمكن توعية الفرد بالتناقض بين قيمه وبين تصوره لذاته، فإنه يمكن دفعه إلى تعديل قيمه الأقل مركزية بحيث تتسق مع تصوره لذاته .

يعتبر تدمير الذات Self - Destruction درجة شديدة من عقاب الفرد لذاته ، يلتبس فيها كل الطرق المباشرة وغير المباشرة للإضرار بذاته . إن إدمان المخدرات بأنواعها المختلفة ، والسرقه والاختلاس ، وإهمال الطالب لدروسه ، إهمال الزوج /

الزوجة أبنائهما وشئون البيت ، كلها سلوكيات تؤدي إلى تدمير الذات . قد يرجع الإنسان هذا السلوك المدمر إلى الظروف السيئة أو الحاجة للمال أو الحظ العاثر ، أو العلاقة المتوترة بين الزوجين ، أو خلافه من الأسباب التي دأب الإنسان على الاستعانة بها لتبرير سلوكه . يرى علماء النفس أن النزعة إلى تدمير الذات ترجع أساسا إلى أن الفرد يوجه جزءا مما لديه من غريزة العدوان إلى ذاته، وأنه كلما استعصى على الفرد توجيه العدوان إلى العالم الخارجى ارتد إلى الداخل ، واتجه إلى ذاته لتدميرها للتفتيت عما بداخله من طاقة عدوانية ، ويسلك سلوك الطفل عند الغضب عندما لا يستطيع توجيه العدوان إلى من كان السبب في إثارتة وغضبه، فيقوم بضرب رأسه في الحائط أو ضرب قدمه في الأرض . تذهب مدرسة التحليل النفسى إلى أن كثيرا من مظاهر الاكتئاب وأعراض جنون الاضطهاد تعود إلى الرغبة في تدمير الذات ، والتي قد تصل إلى حد إنهاء الذات بالانتحار .

أشارت نتائج الدراسات البيولوجية إلى أن نسبة تأثير العوامل الوراثية - صفات بيولوجية وجينية - على سلوك الإنسان تصل إلى ٨٠٪ من مجموع المؤثرات، ويتبقى ٢٠٪ للعوامل البيئية من تعلم وتجارب يكتسبها الإنسان من خلال رحلته الحياتية. بدأت الأبحاث في تحديد الجينات المسؤولة عن كل سلوك ، ففي عام ١٩٩٦ قاد العالم الألماني بيترليش من جامعة ويرزبرج الألمانية ، أول فريق بحثي ليتوصل إلى أحد هذه الجينات المسؤولة عن السلوك العصبى ، وهذا الجين الذى سمي البروتين 5 HTT يقوم بدفع الجزئيات التى تنظم الكيمياء المزاجية ونقل الإشارات من الخلايا العصبية إلى المخ . بعد ذلك بسنوات توصل فريق آخر من العلماء إلى الجين المسئول عن الانبساط وأسماء بالدوبامين، وكشف فريق آخر عن جينات أخرى تؤثر على التغيرات السلوكية، وتحديد الشخصية الإنسانية . وتؤدي كل هذه الدراسات إلى طريق واحد وهو طريق الحتمية السلوكية ، والتأثير القوى للجينات في تشكيل شخصية الإنسان .

الخوف من الاستقلال :

منذ قديم الزمان ، التهمت داخل الرجل شهواته ، فشد على المرأة الحصار حتى على مضمار جمالها ومفاتها ، فتشبع اللاشعور فيهن بأن جمالهن هو معبودهن الوحيد . توشمت المرأة كما ذهبت الكاتبة الفرنسية سيدون دى بوفوار إلى : إن ميول المرأة في هذا المجال فطرية متأصلة تتجلى عند الفتيات اللواتى لم يتجاوزن سن المراهقة ، وأيضا تبدو على أشدها في سن العجز والشيخوخة ! ... فالمرأة تفعل كل ما بوسعها لتتال إعجاب الرجل ، بل أيضا الاستحواذ على جميع المحيطين بها بدون أى تفريق . انزلق مفهوم المرأة في شرك : المساواة مع الرجل ، والاستقلال ، والحرية المطلقة ، والمطالبة بإزالة جميع الفروق بينها وبين الرجل ، ونحو مصطلح نوع الجنس من القاموس الفكرى البشرى . واحترار علماء النفس والمفكرين والمصلحين الاجتماعيين ، عن تتبع بداية هذا الاتجاه ، وهل هو حقا انتفاضة من المرأة من أجل الحرية والمساواة ، أو هو إيعاز من الرجل لرفع كاهل المسئولية المادية الكاملة عن الأسرة ، وكذلك الهرب من سلطتها ، والبعد عن قوة الإغراء الأنثوية بتحويلها إلى نصف رجل / نصف أنثى .

توصلت الكاتبة الأمريكية كوليت دولينج في الربع الأخير من القرن العشرين إلى معاناة المرأة من ما أطلقت عليه «عقدة سندريلا» - بمعنى خوف المرأة الخفى من الاستقلال - وهى نسق من الرغبات والذكريات المكبوتة ، والاتجاهات غير الواقعية التى أخذت تتكون في الطفولة عند الفتاة وهى طفلة ، ومحورها أن هناك شخصا آخر قوى يدعمها ويحميها . إن هذه الفكرة المتسلطة على البنات والتى ليس لها مثيل عند البنين تستمر عندهن حتى سن الرشد ، أى لا ينفطمن عنها ، ومن ثم فإن هذه الحاجات تكبت وتندفع إلى أعماق الفتيات وتظل معهن في حياتهن الراشدة وتؤدى إلى مختلف أنواع المخاوف الداخلية وأشكال من السخط وعدم الرضا . وفي مقدمة ما يترتب على الحاجات المكبوتة عند النساء من آثار وأكثرها قوة في حياتهن هو الشعور بالدونية ، وإن كان هذا الشعور تنكره معظم النساء ولا تعترف به على

المستوى اللاشعورى، إلا إن الغالبية منهن قد ترسبت في أعماقهن فكرة أنهن غير قادرات على تحمل المسؤولية الكاملة عن أنفسهن . نذهب السيدة دولينج إلى أنها لمست هذه الفكرة الكامنة في اللاشعور في سرائر ونفوس من قابليتهن بمن فيهن من يعملن في المهن المرموقة واللاتى يشغلن مناصب رفيعة المستوى . إن بعض النساء استسلمن للخوف من الخروج من المنزل والعمل خارجه، والبعض قد غامر ولكنه عاد وقبع في أحضان الأسرة . وترى السيدة دولينج أن نزعة الاعتماد الشخصى والنفسى عند النساء، وهى الرغبة العميقة فى أن يكون الإنسان موضع رعاية الآخرين هى القوة الرئيسية التى تمسك بالنساء وتبقيهن فى مرتبة أدنى . إن عقدة سندريلا هى شبكة من الاتجاهات والمخاوف غير الواقعية التى تجعل جنس النساء فى منطقة باهتة من نصف الضوء ونصف الظلال - وتمنعهن من أن يحققوا الاستفادة الكاملة من قدراتهن الكامنة وإبداعاتهن الفطرية . ومثل سندريلا فى أسطورتها الشهيرة ، فإن معظم النساء - حتى فى عصرنا الحالى - مازلن ينتظرن الفارس ذا الحصان الأبيض ، أو شيئا ما خارج المحيط الواقعى لكى يحل لهن مشكلاتهن ويغير حياتهن إلى الأفضل ويجلب لهن السعادة ؛ إنه الخوف من الحرية والاستقلال والاعتماد الكامل على الذات .

كتبت دولينج إنه إذ لم تتبين المرأة حقيقة مشاعرها تجاه عقدة سندريلا وتعمل على مواجهتها والتغلب عليها ، فلن تصبح قادرة على أن تحب أو تجعل الآخرين يحبونها ، إن على المرأة أن تواجه الخوف عن طريق التحكم فى شعورها والتمسك بالقوة النفسية لتحقيق الاستقلال الحقيقى . بدأ الغرب تحولاً ثقافياً فيما يتعلق بالمرأة فى الربع الأخير من القرن الماضى ، لقد وجدت النساء معاملة مختلفة حيث أخذ المجتمع يسند إليها مهاماً لم تعتد أن تقوم بها أو تمارسها من قبل ، لقد أخذ المجتمع الغربى المبادرة فى حث المرأة بأن تهتم بالحصول على المادة دون الاعتماد على الرجل ، وحياسة القوة التى تساعدنا فى اجتياز مصاعب الحياة وحدها ، وكلها أمور . كان الرجل يقوم بها دون المرأة . بدأ المجتمع الغربى يوجه نظر النساء نحو الاهتمام بالحرية ، والنسبة كانت تسبب الرعب لهن ، فلم تكن المرأة جاهزة أو مستعدة فى

الخوض في مخاطر الحياة العملية ومشاكلها القاسية ، ومواجهة الخوف وتجاوزه . اسردت السيدة دولينج في كتابها : (إن كل الفرص قد سنحت أمام النساء بسرعة كبيرة ، ولكن هذه الحرية قد أتت بمطالب جديدة ... لقد نشأنا ووقفنا تحتبات وراء أو تحت رعاية شخص نعتقد أنه قوى حتى نبدأ في اتخاذ قرارات قائمة على قيمنا الخاصة وليس على قيم أزواجنا أو آبائنا أو بعض معلمينا ، إن الحرية تتطلب أن نصبح أصيلات أمينات وصادات مع أنفسنا . وهذا غالبا ما يكون صعبا خاصة على النحو الفجائى حيث لا يكون لدينا إلا أن نكون زوجات صالحات ، أو «بنات مطيعات » أو «طالبات مجندات». ويحتمل أنه حينما بدأنا عملية الانفصال عن الشخصيات المهمة أو المحورية في حياتنا لكى نقف على أرجلنا اكتشفنا أن القيم التى تعلمناها وظننا أنها قيمنا الخاصة - ليست كذلك ، حيث إنها تنتمى إلى الآخرين ... إننى لا أعرف حقيقة اعتقاداتى ، وما أعتقد فى صدقه وفى صحته ... ويمكن أن تكون هذه اللحظة مرعبة . وكل شىء كنا نظن أنه مؤكد ظهر أنه ليس كذلك أو تحطم مثل قطعة الصخر اللينة التى تداعت وانهارت تاركة إيانا حائرات وغير متأكدات من قيمة أى شىء وشاعرات بالخوف، إن هذا فقدان لأبنية الدعم القديمة - المعتقدات التى لم نعد نعتقد فى صحتها وسلامتها - يمكن أن يكون العلامة على بداية الحرية الحقيقية . ولكن الحقيقة أننا فى هذا الموقف نسارع بالهرولة نحو الوراء ونسحب حيث معتقداتنا الآمنة والمألوفة والمعروفة . وتتسائل الكاتبة: لماذا عندما يكون لدينا الفرصة للتحرك إلى الأمام فإننا نميل إلى العودة إلى الوراء ؟ ونجيب بأن النساء لم يتعودن مواجهة الخوف وتجاوزه، وإنهن دأبوا من البداية على تجنب أى شىء يخيفهن . لقد تعلمت النساء من الصغر أن تفعل فقط الأشياء التى تسمح لهن بالشعور بالارتياح والأمن والأمان، وأنهن فى الحقيقة لم يمارسن الحرية، بل تدربن على ممارسة عكس الحرية وهى الاعتمادية.

ترجع جذور عقدة سندريلا إلى عهود سابقة حيث كانت الفتاة آمنة ، وتسير الأمور من أجل حمايتها وراحتها، وحيث كان الرجل يعمل ويكد من أجل الحصول على نفقات المعيشة وكانت الأم دائما جاهزة لتلبية حاجاتها . لقد تعودت الفتاة فى طفولتها السعيدة الاعتماد على الغير والاستمتاع بالحنان والرعاية والاهتمام ، وعندما

تدخل الفتاة سن الرشد يكون نصيبها الإعفاء من كل المسؤوليات ، فتسلم من الأذى والألم والخطر . لم تتدرب الفتاة منذ الصغر على مواجهة المتاعب والصعاب ، ولم تمارس قبل ثورة حرية المرأة - الذى قام بها الرجل - على المشاركة الجادة فى العمل واقتسام نفقات المنزل . ذهبت الكاتبة الفرنسية سيمون دى بوفوار إلى أن النساء يقبلن الدور الخاضع لكى يتجنبن الضغوط والتوترات المصاحبة للتعهد والالتزام . أصبح التفقهر والهروب عادة تكتيفية لدى النساء ، وأصبح الحجاب والنقاب سائر تخفيها ويحميها من الحرية والاستقلال. ان الاعتماد النفسى والشخصى أو الرغبة العميقة فى أن تكون المرأة موضوع رعاية الآخرين هى القوة الأساسية التى تتحكم فى معظم النساء فى الوقت الحاضر، والتى تسميها دولينج بعقدة سندريلا .

تظهر الدراسات السيكولوجية ارتباط معامل الذكاء بالقدرة على الإنجاز ، ولكن تبدو هذه العلاقة واضحة عند الرجال فقط وليس عند النساء، وتقول الطيبية النفسية الكسندرا سيموندز - وهى من المهتمات بسيكولوجية المرأة - أن النساء الموهوبات كن راغبات حقا فى التقدم ولكنهن كن يفضلن أن يعملن وراء الرجال ذوى القوة والنفوذ ، رافضات كل التقدير لذواتهن أو لتحمل المسؤولية عن إسهاماتهن الخاصة . وفى العلاج يتعلقن بماضيهن ويتشبثن بما وقع فيه ، بحيث إن كل خطوة نحو الصحة وتأكيد الذات يتم مقاومتها بشكل شعورى أو لا شعورى . وتقول سيموندز إن بعض النساء يقررن بشكل واضح أنهن يجب أن يكن موضع رعاية وليس لديهن رغبة فى أن يتغير هذا الوضع. وقد لاحظت جودث برادوك فى كتابها «سيكولوجية النساء» أن البنات الموهوبات كن أقل ميلا إلى الالتحاق بالكليات واستكمال درجاتهن الجامعية الأولى بالمقارنة بأقرانهن من الذكور . كما كن أقل حصولا على درجات الدكتوراه التى حصلن عليها والاستفادة منها ، وكن أقل إنتاجية من الرجال عندما يكون العمل على مستوى درجة الدكتوراه . وتذكر الكاتبة أن النساء بصفة عامة يرتبطن بالأعمال منخفضة الأجر وهذه هى عناصر فجوة الإنجاز عند النساء وملخصها أن النساء لا يحصلن على ما يمكنهن الحصول عليه ، والذى لم يتم الاعتراف به إلى الآن هو دور المرأة نفسها فى الحفاظ والإبقاء على هذه الفجوة ، فالنساء لا يستبعدن أحد من مجالات النفوذ والقوة .

يدل تطبيق اختبارات القلق بمختلف أنواعها على زيادة درجات الإناث عن أقرانهم من الذكور في مقاييس القلق مما يشير إلى أن المرأة أكثر قلقاً من الرجل ، وينصح علماء النفس أن تتدرب النساء على العمل خلال الألوان والأشكال المختلفة للقلق ، ويجب عليهن أن يعتدن عليه ويقمن بالإقلال من تأثيره الضار . ظاهرة أخرى برزت في العصر الحديث وهي برود العلاقة الزوجية ، فالمرأة التي تحاول مقاومة مخاوفها عادة ما تجد صعوبة في إنشاء علاقة إيجابية مع الرجل . إن المرأة في هذه الحالة تكون شبه خاضعة لحاجة داخلية مضمونها الشعور بالتفوق وإنها ينبغي أن تكون مسئولة عن كافة أمورها وشئونها ، ومن ثم تجد نفسها في مشاكل مع الرجل الذي ارتبطت به ، ويتسم سلوكها بالبرود والتباعد .

أوضحت الطيبة النفسية الأمريكية الكسندرا سيموندز أنه بالرغم من أن الكثير من النساء خائفات من أن يتحكم في حياتهن أحد ، فإن هؤلاء النسوة كن أيضاً خائفات من أن يتسلمن زمام حياتهن الشخصية ويكن مسئولات عن أنفسهن ويشعرون بالخوف من تحديد اتجاهها شخصياً لأنفسهن . إن كثيراً من النساء مصابات بفوبيا Phobia المجهول ، أى الخوف من الحركة والاكتشاف والاتجاه نحو الشيء غير المألوف وغير المعروف لهن ، إضافة إلى ذلك الخوف من العدوان العادى ، والخوف من السلوك المؤكد للذات . يعزو علماء النفس هذا الرهاب أو الخوف المرضى عند المرأة إلى أسلوب التربية الأسرية ، فالمرأة نشأت في ظل رعاية خاصة من الوالدين ككونها أنثى رقيقة يجب أن تظل بالحماية الزائدة . إن الآباء - خاصة في الثقافة الشرقية / العربية - كثيراً ما يثبون الرعب في نفوس بناتهم ، ويلقون بجميع أنواع قلقهم الخاصة عليهن ، والوالدان دائماً التحذير من الرجال الغرباء ، وأنه ينبغي عليهن الرجوع إلى المنزل مبكراً ، كما يحذرن من أن يضعن أنفسهن في موقف يتعرضن فيه للاغتصاب ، لذلك تعيش المرأة في الكبر في معاناة مستمرة من المخاوف والرعب من المجهول . اكتشفت دكتورة علم نفس أمريكية أن مجموعة كبيرة من النساء المريضات لديها قد ارتعبن وشعرن بالوحدة بعد وقوع الطلاق ، بالرغم من

أنهن اللاتي طلبته من البداية . كان الأمر يبدو كأن هؤلاء النسوة يعانين من حاجة قهرية إلى الرجل، ويغشهن الشعور بأن وجود رجل في المنزل حتى لو كان مريضاً أو عريداً أفضل من بقاء الأنثى بمفردها في المنزل .

تقع كثيراً من النساء في صراع بين الرغبة في الحماية من جهة ، وما ترغب فيه من حرية واستقلال من جهة أخرى ، ويكون المجنى عليهم - في هذا الصراع - هم الزوج والأطفال في حالة إذا كانت المرأة متزوجة . يريد هذا النوع من النساء أن يتحرر من قيود الالتزام والارتباط ، وقد يجد من اتخاذ القرار السريع نحو التحرر والانفصال ، نظرة المجتمع للمطلقة / المتحررة أو نواهي الضمير ، أو غريزة الأمومة التي تربطها بأطفالها ، لينتهي أمر هؤلاء النسوة إما إلى الاكتئاب والأمراض النفسية، أو البحث اللاشعوري نحو مبررات للتحرر من الارتباط والتنصل من الالتزام . صورت سيمون دي بوفوار هذا الصراع لدى النساء في كتابها « الجنس الثاني » حيث أشارت إلى المخاطر التي يتعرض لها النساء من تكريس حياتهن في المنزل ، وفي هذه الحالة تكون المرأة مشغولة حتى إنها تنسى وجودها الحقيقي ، أو إلى ما ذهبت إليه دي بوفوار في كتابها : (إن شئون المنزل بمهامها الدقيقة وغير المحددة تسلم المرأة إلى نوع من الهروب الساذج - المأسوسى من نفسها) ، أى أن تقوم المرأة بتعذيب نفسها وتعذيب الآخرين من حولها ، وتستمر في هذا المنوال حتى تستعذب هذا التعذيب للنفس وللغير .

أظهرت الدراسات النفسية والاجتماعية أن البنات لديهن مشكلات فيما يتعلق بعدم ثقتهن في أنفسهن، فهن دائماً ما يقللن من قدر قدراتهن ومهاراتهن ، وعندما تعرض عليهن مهام مختلفة سواء كانت مهام مألوفة لديهن أم جديدة عليهن فإنهن يعطين لأنفسهن تقديرات أقل مما يفعل الذكور . وقد أظهرت إحدى الدراسات أنه كلما كان ذكاء الفتاة مرتفعاً كان التوقع أقل في أن تكون ناجحة في الأعمال الذهنية ، وفي المقابل كانت البنات الأقل ذكاءاً لديهن توقعات أعلى لأنفسهن من البنات الأعلى ذكاءاً . إن التقليل من الثقة بالنفس يؤدي إلى الكثير من المشكلات للفتيات ،

فيكن قابلات للإيحاء بدرجة كبيرة وميالات إلى تغيير أحكامهن الإدراكية إذا ماتعارضت هذه الأحكام مع أحكام الآخرين . إن هذا النوع من الفتيات يحدد مسؤوليات أقل لأنفسهن ، بينما يرحب البنين - من خلال التحدى - بالمهام الصعبة ، في حين أن الفتيات يحاولن أن يتجنبن هذه المهام والهروب بأعذار عدم القدرة ، أو الأمراض ، أو الدورات النسوية ، تذهب الأنثى إلى تطبيق نظام غذائى قاس بهدف التخسيس كمحاولة لممارسة التحكم وال ضبط في حياتها ، كنوع من التحدى للذات وإثبات قدرتها على الثبات في الاستقلال وعدم الاعتمادية. تتمثل هذه الظاهرة في مرض فقدان الشهية العصبي Anorexia Nervosa ، وهى ما تسمى زملة الجوع الشاذة Bizarra Starvation Syndrome ، ومصطلح زملة Syndrome في علم النفس يقصد به ظهور أكثر من مرض نفسى معا ، حيث تتزامن أعراض أو علامات مرضية معا في وقت واحد . يدخل في هذا النظام الغذائى عدد غير قليل من النساء حتى يوشك بعض منهن على الموت نتيجة إصرارهن على مواصلة التحدى .

كشف علماء النفس وعلماء الاجتماع جهودهم في دراسة حياة المرأة في جميع أطوارها كطفلة ومراهقة وامرأة ناضجة في مرحلة منتصف العمر ، وفي سن اليأس ثم الشيخوخة . تضمنت الدراسات التحولات البيولوجية والفسولوجية والنفسية التى تمر بها المرأة في جميع مراحل العمر . أظهرت بعض هذه الدراسات أن النساء لا يرغبن في الاعتراف بالنساء الأخريات كقائدات ومديرات . ظاهرة أخرى أبرزتها الدراسات النفسية وهى عدم ثقة النساء في أنفسهن ، فعندما تقوم المرأة بحل مشكلة صعبة فإنها تعزو نجاحها إلى عامل الحظ أو إلى مصادر خارجية ، بدلا من أن تنسب هذا النجاح إلى قدراتها وذكائها. وإذا كان الرجل يميل إلى إرجاع فشله إلى أسباب خارجية فإن الكثير من النساء تنسب هذا الفشل إلى نفسها . أيضا يوجد الكثير من النساء اللاتى لديهن الاستعداد لتقبل اللوم كأنه قدر مكتوب عليهن ، وعادة ما تخلط النساء بين تحمل اللوم فيما لم يخطئن فيه وبين الإيثار والتضحية والرغبة في نشر المناخ الهادئ والمستقر . إن كل هذه الظواهر هى دليل على عدم الثقة في النفس والتى تحاول المرأة في الحقبة الحديثة التخلص منه ، ويدور صراع داخلى

تنهار فيه نفسيا النساء الضعيفات ، ويفقد جزء آخر منهن حياتهن الأسرية المستقرة خاصة في الثقافة الشرقية / العربية التى لم تمارس الاتجاه الجديد فى إعطاء المرأة دورًا مساويًا للرجل .

تقع المرأة فى كثير من التناقض وتواجه المشكلات بسبب تغير المفاهيم المرتبطة بالأنثى . تشير السيدة دولينج إلى بعض هذه المشكلات مثل التناقض الحاد الذى قد لا يجد له حلا بسبب الأدوار المختلفة فى الحياة التى يلعبها كل من الجنسين - ذكر / أنثى - ومفاهيم النجاح عند كل منهما . تقول السيدة دولينج على لسان جنسها : (إننا لا نتقدم بل إننا نعود إلى الوراء ، نحاول أن ننجز فى عالم تنافسى ، ونحن غير مؤهلات لذلك إلا بأدوات تجميلنا ومساحيقنا ونتصور أننا ننجز . إننا ندع الرجل يفتح لنا باب السيارة أو يشعل لنا السيجارة قائلًا لأنفسنا: ما الضرر فى ذلك ؟... إنه ليس العمل فى ذاته هو الضار ، ولكن الضار هو الشعور لدينا الذى يتجذر فى مشاعرنا ومضمونه : ما ألطف أن نكون موضع الرعاية من جانب الرجل) . تريد المرأة أن تبقى مدللة من قبل الرجال باعتبار أن هذا الوضع يشعرها بأنوثتها ورقتها ، وتهوى اللمسة الرقيقة واللطيفة فى المعاملة ، كما تريد الحماية والرعاية والإنفاق من الرجل ، وتقول فى قرارة نفسها : إنى أستطيع أن أكون جذابة كأنتى ، ناجحة مثل الرجل ، ومستقلة تمامًا عنه . ويحدث الصدام بينها وبين الرجل الذى يريد لها إما أنثى تعتمد عليه ، أو مستقلة ومتساوية معه فى جميع الالتزامات المادية والمعنوية .

تسعى المرأة إلى الجمع ما بين جميع التضاد ، ويحدث الصراع مع الرجل لتجد المرأة الضعيفة - ماديا ونفسيا - أنها فريسة للأمراض النفسية قبل أن تصبح فريسة للرجل . تعلق السيدة دولينج على هذا الاتجاه من النساء : (إن هؤلاء النسوة يضحكن على أنفسهن عندما يردن لأنفسهن الحماية ويردن فى نفس الوقت أن يكن مستقلات تماما . إنهن فى هذه الحالة مثل الذى يريد أن يقود سيارة بينما تكون الفرامل مشدودة وفى حالة عمل إن المرأة قد تنتهى إلى أن تعقد صفقة مع الرجل ولوو على المستوى اللاشعورى مضمونها أن عليك أن تهتم بى فى العالم الخارجى مقابل أن أهتم بك فى العالم الداخلى - المنزل . إن النساء كثيرا ما يعلن أنهن يكرهن

أن يعيش مع رجل بنفس الطريقة التي عاشت بها أمهاتهن مع آبائهن ... غيبات وشاكرات في وضع لا يعكس الاستقلالية والحرية ، حاصلات على نقود كثيرة ، ولكنه إعلان زائف . ومن الناحية الانفعالية إن لم يكن من الناحية الذهنية أن القرار بأن تعيش المرأة على عكس ما كانت تعيش الأم شيئاً مزعجاً . إن الأم ربما لم تكن تعيش الحياة المثالية أو الطيبة ولكنها على الأقل - كما نعرف - قد عاشتها .

ذهب بعض علماء النفس إلى أن النجاح عند المرأة وعند الرجل لا يعينان نفسى المعنى ، فكل نوع له منظور خاص به ، يجعل كل منهما يسلك إزاءه مسلكتا مختلفا ، فيه لا يتابعن النساء نجاحهن بنفس الطريقة مثلما يفعل الرجال ، حيث تعاني النساء من الخوف أكثر مما يعاني منه الرجال . تخاف المرأة من أن نجاحها قد يحصرها في منطقة ضيقة من اختيار رفيقها في الحياة ، أو قد تفقد الفرصة لأن يتقدم لها من يخطبها ويتزوجها ويكون معها أسرة ، وبالتالي ينشأ الخوف من أن تبقى وحيدة أو غير سعيدة . تعتبر الطبقة الاجتماعية عاملا مهما في وجود هذا النوع من الخوف ، فالأنثى التي تعيش في أسرة تعمل فيها الأم خارج المنزل وتجتهد طوال حياتها في التوفيق بين مطالب الأسرة ومطالب العمل ، لا تعاني من هذا الصراع ويكون تأثير الخوف لديها ضئيلا ، فقد رأين تكامل هذين المطلبين في تجربة الأم العاملة والتي حققت نجاحها في العمل دون المساس باحتياج الأسرة من رعايتها والاهتمام بشؤونها .

وماذا عن خروج المرأة للعمل خارج المنزل ... ؟ تقول السيدة دولينج : (إن الرجل يريد لامراته أن تعمل في عملين أحدهما خارج المنزل والآخر هو عملها داخل المنزل . إن أغلبية رجال اليوم لا يريدون أن يرفعوا عن زوجاتهم إصر العمل في المنزل ، وأن يخففوا عنهن أعباء العمل في المنزل مقابل العمل الذى تتحمل أعباءه خارج المنزل . إننا لم نقابل مطلقا امرأة لديها قدر معادل أو مناسب من المشاركة في عمل المنزل مع زوجها بصرف النظر عما إذا كانت تعمل خارج المنزل ، أو أن لديها أطفال ، أو أنها تكسب نقوداً أكثر مما يفعل ، وعندما تعود إلى المنزل تدير شؤونه وتهتم بالأطفال . إن المرأة تعمل دائماً أكثر وهى تشكو باستمرار من أنها لم تجد مساعدة من جانب الزوج . إن المشكلة لها علاقة بحاجات الرجل وحاجات المرأة .

وقد أجرى مسح شامل لعدد من النساء العاملات سئلت فيه المفحوصات عما وجدنه أكثر إشباعاً من الناحية الشخصية : العمل داخل المنزل أو العمل خارج المنزل، فكانت الإجابة الأكثر تكراراً هي العمل داخل المنزل . إن التحدى الأكبر الآن أمام النساء ليس هو أن تجعل زوجها يعمل أكثر بل أن تعمل هي وأن تكسب مقداراً من المال مساوياً لما يكسب ولا تستسلم أو تتخلى عن الطقوس المنزلية التي تجعل بيتها جميلاً وأنيقاً وتجعلها على المستوى الشخصى جذابة وأثوية . إن المرأة استمرت في أداء دور راعية المنزل سواء تعمل خارج المنزل أو لا تعمل لأنها لا زالت تشعر ولو على المستوى اللاشعورى أنها اعتمادية على زوجها . ومن هنا يكون حرص المرأة أكثر على الأسرة من حرص الرجل . إن الأمان في ظل الزواج يتحقق لأنه يتيح للمرأة أن تكون مرغوبة ومحبوبة وأن ييسر لها في نفس الوقت أن تحب الآخر . ولذا فإن الرجل ينظر أحياناً إلى عمل المرأة، خاصة إذا لم يكن لأسباب اقتصادية، نظرة غير مريحة لأنه يتضمن احتمالية التباعد بين الزوجين . ولكن الملاحظ في معظم الحالات أن المرأة تضحى بالعمل إذا ما تعارضت مقتضياته مع مقتضيات الأسرة لتبقى زوجة متفرغة لبيتها) .

تزعم كوليت دولينج أن البنات يتعرضن في تربيتهن المبكرة في الأسرة إلى أن يتعلمن قلة الحيلة في مواقف معينة وهي مواقف المواجهة والتحدى والعدوانية، وهي المواقف المرتبطة بالعمل خارج المنزل . أما المواقف الداخلية في الأسرة فإنها لا تتضمن هذه النزعات وبالتالي فهي ليست في حاجة إلى هذا التحدى ما دامت ستكون في رعاية شخص آخر سيتولى حمايتها والدفاع عنها، ولذلك تميل الأمهات إلى زيادة ارتباط البنات بهن ولا تفعلن ذلك مع البنين، فالأمهات يشجعن الاستقلالية عند أبنائهن الذكور ولا يفعلن ذلك مع البنات . وقلة الحيلة المكتسبة عند البنات تنتج من هذه التنشئة الاجتماعية السلبية . يذهب علم النفس إلى أن اتجاه الاعتمادية وقلة الحيلة يستمران مع البنات حتى سن البلوغ وربما بعد ذلك، وهذان العاملان يكونان أكثر عوامل الشخصية الأنثوية ثباتاً ، ويتخذ شكل الاتجاه .

تعددت مفاهيم الاتجاه ولكن أشهرها تعريف البورت الذى يعتبر الاتجاه :
حالة استعداد عقلية ونفسية وعصبية تتكون لدى الفرد من خلال الخبرة العملية
والتجارب المختلفة التى يمر بها . وتؤثر حالة الاستعداد تأثيراً ملحوظاً على
استجابات الفرد وسلوكه إزاء جميع الأشياء والأمور ، والمواقف التى تتعلق بالحالة
المعنية التى يواجهها الفرد . ويعرف سانفورد الاتجاه بأنه : استعداد مكتسب ودائم
للسلوك بطريقة ثابتة نحو موضوع معين . والاتجاه ليس سلوكاً ولكنه دافع يكمن
وراء السلوك ، لذلك فإنه حالة مكتسبة وليس فطرية ، كما أنه ثابت نسبياً . والاتجاه
يشير - بصفة عامة - إلى شعور الفرد وآماله ومخاوفه ومعارفه وتحذيراته ، والتى
تدور حول موضوع معين .

تذهب دكتورة علم النفس الأمريكية كارول جاكين إلى أن الدراسات الحديثة
تدل على أن قلة الحيلة لدى البنات يتم اكتسابها فى المدرسة الابتدائية من جانب
المعلمات . فى الغالب تظهر المعلمة أشياء طيبة عن الصبيان فيما يتعلق بتحصيلهم
العلمى والمعملى، وأشياء سيئة عن سلوكهم غير المنضبط وعن شقاوتهم وأنهم
السبب فى الضوضاء . أما البنات فيحصلن على التدعيم اللفظى - من الشكر
والتهنئة - على أعمالهن غير الأكاديمية، وكيف أنهن نظيفات، أنيقات، مطيعات
وجميلات، وأشياء أخرى من هذا القبيل . وتؤكد الدكتورة جاكين على أن البنات
تجد تدعياً ملموساً من المحيطين بها عندما تطيع وتذعن، مما يحثها على عدم المغامرة
- قدر الإمكان - بفقدان كل هذا التقدير والتدعيم، والحب والحنان التى تتمتع به
وهى مطيعة ومستجيبة للأوامر والنواهى .

وسط الأمواج المتلاطمة من المشاعر والأحاسيس ، من : تطلعات، محاذير،
خوف من العنوسة والوحدة، تكوين أسرة وإنجاب أطفال ، عقم، استقلال ، حرية ،
الحفاظ على عذريتها ، وسط كل هذه الأمواج المتلاطمة تعيش المرأة فى حيرة
التضاد التى قد تتحول إلى اكتئاب نفسى . إن الفتاة الصغيرة تكتسب مفهومها عن
الأنوثة من ملاحظة سلوك الأم والنساء الأخريات القريبات منها والمحيطات بها .

يوجد مجموعة من النساء يحاولن الانحراف عن النموذج الذى مثلته الأم فى الماضى، ولكن يتولد داخلهن الشعور الطفولى ، بأن شيئاً ما سوف يحدث لهن إذا ما اتخذن خطوة نحو الاستقلال والبعد عن أسلوب الأمهات فى الحياة . تتسائل الفتاة فى داخلها عن الدور المناسب لها والذى تحب أن تحتذيه والذى يشبع رغباتها وذاتها الداخلية ... هل تلبس ثوب الأم، أم تجارى الرجل فى اعتماده على نفسه ، وتختار الفتاة ويبدأ الصراع والخوف من الإخفاق فى إيجاد الطريق المناسب والصحيح والفشل فى اتخاذ القرار ، وتدخل الفتاة - التى تصبح امرأة ناضجة بعد ذلك - فى سلسلة تجارب الحياة التى قد تنجىها ، أو تحبطها فتسير فى درب الانهيار النفسى والعصبى .

كتبت الكاتبة الفرنسية سيمون دى بوفوار عن دخائل المرأة : (مضى عهد غير بعيد منذ أن استقلت المرأة ونالت حقوقها وحريتها فما الذى حققته ؟ كان الفلاسفة قديماً يحطون من شأنها ويقللون من قيمتها ، اعتبروها ناقصة العقل ، حيوانية الطبع ، غريزية السلوك ، وتطور الزمن وتطورت الشعوب فأبّت المرأة إلا أن تثبت للرجل أنها لا تقل عنه فى مواهبه وملكاته وقدراته العامة والخاصة منها على السواء ، وكافحت المرأة حتى حصلت من الرجل على مبتغائها ، لم تتزوج إلا برضاها ، تعلمت فى المدارس والجامعات ، خرجت إلى العمل وارتقت أعلى المناصب الحكومية ، ولم تكتف بهذا بل ابتغت ما هو أبعد وأشق على جسدها الرقيق من المهن الثقيلة ، فأصبحت تعمل فى المصانع ، وتصارع فى حلبات المصارعة وتشارك الرجل فى بطولات حمل الأثقال . ثم ماذا بعد ذلك ؟ رغم هذا كله فإن المرأة لا تحب سوى الرجل القوى الذى يكشف ضعفها إلى جانب قوته ، وهى لا تتزوج إلا من تشعر فى كفه بالأمن والأمان ، وهى إذا سيطرت على الرجل وشعرت بضعف شخصيته احتقرت فيه هوانه عليها وعجزه عن قيادتها، وهى تتعلق بالرجل الذى يغار عليها حتى وإن آذاها بقوته وقسوته . وهى تحب، بل وتعترف بأنها تهوى الرجل الذى يملك القدرة على إخضاعها وإخماد ثورتها ، فإذا كانت تلك الطبيعة الخشنة فى الرجل هى الجوهر الذى عشقته المرأة وسعت من أجل الحصول عليه فى طبيعة الرجل ، فماذا فعلت بهذه الثورة ؟ بل ما الذى حققته من

ادعاءات الحرية والاستقلال ؟ ... لا شيء يذكر ، ولا حقيقة ثابتة في خضم
الشعارات التي رفعتها المرأة في دعوة التحرر والمساواة سوى أنهم نساء ، لمن
الضعف إلى جوار قوة الرجل . والحب والرقة إلى جوار قسوته ... وأخيرا ليس لمن
سوى البيت والأولاد، أليس هذا هو ما يعدن إليه بعد العمل ، أليست هذه هي
ملكة كل امرأة بيدها أن تملأها بالحب ، كما أن بيدها أن تشيع فيها البغض
والتعاسة).

في مقالة للكاتبين لوسى جلبرت وبولا وبستر ، جاء فيها تصنيف جديد
للأنثى ومنها « الأميرة » حيث تخلق الأنوثة من المرأة « أميرة » وتجعلها مثيرة لاهتمام
الرجل العاطفى . لكى تصل المرأة إلى هذه المكانة يجب أن تكون رقيقة ولا تبدى
قوتها بدرجة تنفر منها الرجال ، ولكن تظهر ضعفها وكأنها لا تشعر بالأمان ،
تتحكم في عواطفها لتظهر أمام الرجال وكأنها امرأة مشوشة وغير منطقية ، وليس
لديها القدرة على المنافسة ، هي فقط أميرة تنتظر فتى أحلامها للفوز بها . والمرأة
الأميرة تعتمد على الرجل وتجذب انتباهه بمدح كرمه ورجولته ، وتؤكد له أنها
رقيقة بدرجة لا تسمح لها بالاعتماد على نفسها أو الخوض في مشاكل الحياة . عندما
تواجه الأميرة بالنقد ، فإنها تخفض رأسها وتتحدث همسا ، آسفة أو واعدة بعدم
تكرار الخطأ حتى وإن كان بسيطا . الأنثى « الأميرة » تظهر الخوف والامثال
للرجل، تمتص غضبها وتوافق الرجل على مطالبه، فهي تعتقد أن اللباقة وحسن
السلوك سوف يجنبها سخط الرجال وعدم رضاهم . هذه المرأة تجاهد دائما لإظهار
جمالها وفتنتها ولكن بشيء من الحشمة والالتزام حتى تجذب الرجل المتحفظ ، وهي
تحمى نفسها بأن تلعب دور المرأة الساذجة مع بعض اللمسات الصبيانية التي
يستهوها الرجل .

كما توجد الأنثى « الأميرة » ، توجد أيضا الفتاة الطيبة التى لا نهتم كثيرا بأن
تكون مرغوبة مثل « الأميرة » ، فهي أكثر تهديبا ووقارا ورزانة . الفتاة الطيبة تتطوع
لرعاية الأطفال والمسنين ، وتعتقد أن التواضع فضيلة وقيمة أخلاقية . قد تتميز
« الأميرة » بالجمود العاطفى ، ولكن الفتاة الطيبة على النقيض منها فهي تتعامل مع

حياتها بعاطفة جياشة ، وتنتقل من الاكتئاب إلى الانسراح في فترة قصيرة ، وتبدل مشاعرها في المواقف العاطفية شديدة الصعوبة بشكل غير منطقي أو متوقع . تمارس الفتاة الطيبة دورها دون تعب إلى أن تصل إلى درجة الإجهاد ، ولكن ابتسامة الرضا التي تعلو وجهها تريح الآخرين وتجعلهم يشعرون أيضا بالرضا والسعادة. تتفادى الفتاة الطيبة الظهور ، فتؤكد الذات لديها غير أنثوى ، لذا فهي تنتظر اللحظة المناسبة لإظهار مشاعرها .

في المقابل للطيبة والامتنال ، هناك «الفتاة السيئة» التي تعمل حساب للتكاليف والفائدة على جميع أفعالها وسلوكها ، فهي تسير وراء رغباتها وشهواتها ، وتبحث عن المتعة بكافة أشكالها. إن الفتاة ترفض القيام بالدور الذي تقوم به الأنثى «الأميرة» أو «الفتاة الطيبة» ، سوف تتهم - من الرجل والمرأة - بأنها سيئة ، لأنها لا تسلك مسلك الفتاة ، حيث تتعداه إلى النفعية والانتهازية . وأخيرا ذهبت الكاتبتان إلى أن الرجولة والأنوثة تلعبان دورًا مهمًا في العلاقات الاجتماعية بين الجنسين ، ونظرًا لتوزيع الامتيازات الاجتماعية بينهما ، فدائمًا ما يظهر الشعور بعدم المساواة ، والصراع الخفي الذي طالما حاول الطرفان الهروب منه فإن احتياج كل طرف إلى الآخر يشدهما إليه . إن كثرة الاحتياجات من شهوة ومادة واشتياق عاطفي والتزام اجتماعي ، يشد كل طرف إلى الآخر لتتشكل منظومة الذكر / الأنثى التي صنعت تاريخ الإنسانية .

مسكين أنت أيها الرجل إذا تحليت بالركة والوداعة فأنت ضعيف ، وإن قسوت على المرأة فأنت غير متحضر ، وإن تحيرت وتجاهلت الموضوع برمته وبعدت عن هذه المهاترات وفضلت أن تعيش وحيدًا فأنت «معقد نفسيًا» أو معتوه ومجنون . تريد المرأة من الرجل أن يتلون مثل تلونها كالخرباء، إن لم يوافقها في اتجاهاتها فهو جلف وليس خبير في التعامل مع النساء ، وإذا تماشى معها في آرائها وأفعالها فهو ضعيف ومنافق ، ليس له رأى أو كيان ، وتتحول المرأة إلى مصدر للمعانة النفسية بالنسبة للرجال، بعد أن صبغت الطيبة بسماة التلون والانفعال ، والقلق والاكتئاب .

في مجال آخر كتبت نفس الكاتبة : (المعروف لدى جميع النساء أن جهاظهن هو معبودهن الوحيد! إن المرأة في تقديرها لجهاظها وسحرها لا تقف عند حد ، بل إن الناس مهما كان تقديرهم لجهاظها فإنها ترى أنهم لم يعطوها حقها الوافي في التقدير . وعلى ذلك فليس أصعب على المرأة الفاتنة من عدم الاكتراث بها، بل وليس أمر على نفسها من أن تشعر بخيبة أملها في الأشخاص الذين كانت ترجو سماع عبارات التقدير لجهاظها منهم . إن ميول المرأة في هذا المجال فطرية متأصلة ، تتجلى حتى عند الفتيات اللواتي لم يتجاوزن سن المراهقة ، وأيضا تبدو على أشدها في سن العجز والشيخوخة ... والمرأة التي تحسن التعبير عن سعادتها أو شعورها بالزهو حينها تلمح في عيون الآخرين نظرات الإعجاب بها هي التي خلصت للحقيقة) . إن المرأة تسعى دائما للاستحواذ على لب الرجل ، وغاية اهتمام معظم النساء هو الاعتناء بجهاظهن وزينتتهن للوصول إلى هذا الهدف ، إنها في ظمأ مستمر نحو كونها محور اهتمام الرجل . يتوهم الرجل أن المرأة ضعيفة ، فإذا هي تشخذ سلاحها المتمركز في جهاظها ودلالها ، ورقتها ودهائها ، لتثبت له أنها ليست أقل منه قوة ، بل هي تتفوق عليه ، وتصنع من ضعفها الطبيعي قوة تغلب بها على الرجل المتباهي بنفسه ، وتخضعه لسلطانها ، ما دام الخالق أوجد فيه غريزة الشهوة الجنسية .

في مقابل رغبة المرأة واشتياقها للرجل والشعور بالأمن والأمان في كنفه ، قد تذهب المرأة إلى الحيل الدفاعية من خلال البعد والبرود الجنسي . عرف الدكتور مصطفى كامل في « موسوعة علم النفس والتحليل النفسي » عن البرود الجنسي عند المرأة Frigidity : (هي ظاهرة تعنى اضطرابا وظيفيا جنسيا لدى الإناث يتمثل في عدم الإقبال على العلاقة الجنسية والنفور منها وعدم الوصول إلى حالة الشبق والإشباع الجنسي مع ما يصاحب ذلك من تقلصات مهبلية وإحساس بالغثيان وفقدان الرغبة والإحساس بالألم وما يترتب على ممارسة الفعل الجنسي من إحساس ببعض الأعراض النفسية مثل الصداع والتوتر والإجهاد النفسي . والبرود الجنسي قد يكون عرضا مرضيا عصابيا أو ذهنيا ، وقد يكون أحد الدفاعات التي تمارسها المرأة ضد عدوانية العلاقة - من وجهة نظرها - لدورها وللدور الذكري المسيطر

في الموقف ، وعموما فإنها علامة على سوء التوافق الزوجي وخاصة من الناحية الانفعالية) . وقد تستمر العلاقة بين الذكر والأنثى على هذا المنوال بعد أن يتقبل الرجل موقف الأنثى الدفاعي ، وقد يحدث الهجر والفراق .

مثل ما ذهبت إليه السيدة دولينج عن الصراع بين الأدوار والتي تمر به المرأة في الثقافة الغربية، فإن عالم النفس الدكتور أحمد عكاشة قد توصل إلى نفس نتيجة المعاناة التي تمر بها المرأة في مصر والعالم العربي ، فكتب في «ثقوب في الضمير» عن وضع المرأة المصرية / العربية في العصر الحديث: (تمكنت المرأة في معظم البلاد العربية من الحصول على بعض الحقوق التي كانت وقفا على الرجل وحده ، كالـتعليم والعمل وحق الانتخاب ، مما أدخل تعديلا على الصيغة التي ظلت عليها علاقة الرجل بالمرأة زمنا طويلا ، مع ملاحظة أن هذا التعديل جزئي وطفيف . وقد يفاجأ البعض إذا قلنا إن المرأة قد تطورت فعلا ، لكن الرجل لم يتطور بحيث يواكب تطور المرأة ، ذلك أن الرجل العربي لم يدرك بعد إدراكا عمليا أن المرأة قد حملت على عاتقها دورا جديدا بالعمل بعد التعليم . ما زال الرجل العربي يتوقع من المرأة - زوجة أو أختا - أن تظل على ذات القدرة في الوفاء بدورها التاريخي القديم!، وهو الدور نفسه الذي كانت أمه أو جدته تقوم به دون أن تعمل أو تتعلم!، بل إن الرجل العربي يطالب المرأة المتعلمة العاملة - في مقابل أن تعمل - بأن تنجز دورها التاريخي القديم دون نقصان وعلى أكمل وجه ، ربة للمنزل ومدرسة للأطفال وطاهية للأسرة - بل خادمة أحيانا - ومضيفة للضيوف والطاعة المطلقة في كل هذا للزوج ! لقد جعل هذا التصور الرجولي المتشدد المرأة في وضع أليم وتعس ! إذ أصبحت المرأة تعاني ما نسميه بالصراع الحاد بين الأدوار ! وقد ترتب على هذا الشعور الأنثوي إحباط بالغ للمرأة وفكر مشوش وملكة عاطلة عن الإبداع ، ولم يعد أمامها إلا أن تتحمل في صمت أو تعود فتقتصر على دورها التقليدي فحسب ، لتؤكد سيطرة الرجل لا لذكائه أو تفوقه أو قوة عضلاته وإنما لأنه ذكر !) . بالرغم من رفض الدكتور أحمد عكاشة مطالبة المرأة بترك العمل والعودة إلى البيت ، فإنه لا ينكر أهمية وجود الأم في المنزل في السنوات الأولى من حياة الطفل .

يستطرد الدكتور عكاشة فيبحث الرجل الشرقى على مواكبة التطور ، ومد يد العون للمرأة لتجنيبها صراع الأدوار : (الغريب أن الرجال جميعا مصرون على ألا يتطوروا تطورا عمليا يواكب تطور المرأة كما قلت آنفا . والتطور العملى للرجل هو أن يحاول اكتساب بعض الخبرات الجديدة البسيطة ، التى يعين بها المرأة على تحمل دورها فى توازن وعدالة . ومع ذلك فالرجال يصرون على قهر المرأة بتسليمها إلى هذا الصراع الحاد بين الأدوار بكل آلامه وتعاسته ، ويبدون الدهشة من ثورة النساء، خصوصا هذا الذى يجدونه فى بعض الشخصيات الأنثوية التى تميل إلى العنف والسيطرة ، ومواجهة قهر الرجال بالعنف ، وإنشاء بعض الحركات النسائية المتطرفة فى ممارستها المختلفة ، مما شكل تأثيرا سلبيا وضارا على العلاقة السوية بين الرجل والمرأة !... ، بل ويشكو بعض الرجال كذلك من المرأة المستأنسة التى آثرت الاستسلام والخضوع ففضلت الراحة المنزلية وترك قيادة دفة سفينة الحياة للرجل . فهذه أيضا - فى حياتنا المعاصرة - يكتشف الرجل عند أى أزمة تتطلب التفكير المشترك ، أنها ملتزمة بالحدود التى وضعها هو فلا تتخطاها بالتفكير المبدع معه للخروج من هذه الأزمة أو تلك . وكثيرا ما يعبر الرجل عن خجله الشديد من زوجته المستأنسة هذه ، إذا ما تطلب الاحتكاك بالآخرين قدرا من اللباقة أو بعضا من الثقافة . ويبدى مثل هذا الرجل إعجابه بالمرأة الأخرى التى تتمتع بكل ما يفتقده فى زوجته . أليست هذه ثنائية وازدواجية فى التفكير، على رجالنا أن يتخلصوا منها حتى تستقيم الحياة بين شريكى الحياة ؟ !) . أشاد الدكتور عكاشة أيضا بدور المرأة المصرية فى المجتمع الرفي الذى كانت تذهب إلى الحقل مع زوجها على مدى سنوات طويلة مضت، وفى نفس الوقت لم تهمل العناية بمنزلها . لقد أثبتت التجارب والأبحاث أن القدرة النفسية للمرأة أشد وأقوى من الرجل ، وتستطيع المرأة أن تتحمل أكثر وأطول من الرجل خاصة فى الأزمات ، وحين الحاجة إلى العطف والحنان ، لذلك تقوم المرأة بأعظم دور لها فى رعاية المرضى والمحتاجين .

في العقود الحديثة ازداد خروج المرأة للعمل خارج مملكة البيت الذي طالما تربعت على عرشه ، فتنوع دورها في رعاية الأسرة وإدارة شئون المنزل . يمكن تقسيم شخصية المرأة وفقاً لمفهومها عن دور المرأة ، إلى ثلاثة أقسام وهى :

- الشخصية التقليدية الخالصة ، والتي تسعى إلى أن تتكيف مع أنشطتها المختلفة داخل المنزل كزوجة وأم ، بجانب خروجها للعمل .

- الشخصية التى تؤمن بالمساواة بين طرفى الزواج ، فهى تريد أن تتواءم مع نفس المجالات التى يخوضها الزوج ، وأن تكون لها سلطة مساوية له فى العلاقة الزوجية .

- الشخصية الانتقالية التى تأمل ان تحقق التوفيق والتوازن بين دورها فى العمل ودورها فى المنزل ، بشكل تدريجى حتى تصل إلى المساواة الكاملة .

يوجد تناقضات واضحة بين المفهوم العلنى للرجال لدور المرأة فى العمل والمنزل ، وشعورهم الحقيقى تجاه تلك الأدوار . فقد يبدو شخص ماعلى أنه يؤمن بالمساواة ، بينما هو فى أعماقه تقليدى ، والعكس أيضا صحيح . يمكن أن يعزو هذا الاتجاه إلى المفهوم الكائن فى الأعماق عن الدور التقليدى للمرأة ، والذي ترسخ بعمق من خلال تجاربه الماضية ، وثقافة تشيع بها منذ الطفولة .

الاختلاف:

يشتكى الكثير من الزوجات / الأزواج من الطرف الآخر، بأنه/ بأنها مثل الخطيئ المتوازيين لا يلتقيان أبداً، فهما مختلفان فى الطباع ، والأفكار . لو ذهب أى منهما إلى البديل لشعر بالندم ، وتأكد من أن متعة الحياة فى الاختلاف وعدم التلاقى ، فلولاً الأفكار والمشاعر والأحاسيس غير المشتركة لكانت رحلة الحياة مملة وكثيبة ، فالخصام والصلىح ، والشد والجذب ، والصد والإقبال ، والهجر والوصال ثنائيات متعارضة تعطى للحياة إثارة ومتعة ، ولكن لكى تستمر « اللعبة » وتدوم العلاقة أو يستمر الزواج يجب أن يحافظ الطرفان على الروابط التى تمنع الانفصال / الطلاق . إن الاختلاف عنصر أساسى فى المنظومة البشرية ، يؤدى غالباً إلى التغير والتجديد .

في العقد الأخير من القرن الماضي كتب أستاذ التحليل النفسي الأمريكي جون جارى كتاب « الرجال من كوكب المريخ - النساء من كوكب الزهرة » دلالة على أن ما بين التوقع وما تريده المرأة وتحبه وتمناه، أو ما يريده الرجل ويحبه ويهواه ، فرق شاسع كالمسافة بين كوكب المريخ وكوكب الزهرة . إن كل من الرجل والمرأة يرى الآخر من منظوره الخاص المختلف عن منظور الآخر . الرجال يعتقدون أنهم ضحية النساء ، فالرجل يدعى أنه يكذب ويعمل في سبيل الإنفاق على الأسرة بينما الزوجة تصرف وتبذر كأنه يملك كنوز الدنيا . والنساء يعتقدن أنهم مضحيات وكادحات ، يقضين الوقت كله في العمل في المنزل من طبخ وغسيل والعناية بالأطفال ، بينما الرجل يبذل وقته في ملذاته ومرافقة أصدقائه ، ولا يعطى انتباهها لحاجات الزوجة ولا لمطالباتها الإنسانية . يذهب الكاتب إلى أن الجميع ضحايا المنظور المختلف وعدم الفهم المتبادل . إن المودة والتسامح يسمحان بتقديم واستقبال قسط أوفر من الحب ومن المشاعر الطيبة بين الطرفين . ومع استمرار الصد وغلق باب التفاهم المتسامح تتراكم المشاعر السلبية وتتفاقم المشاكل ، وتفسر الكلمات والإيحاءات إلى نقد وهجوم . إن العلاقة السوية ليست في الصراع ، ولا في تحميل أسباب المشاكل على الآخر ، فالطرفان مشتركان في حل المشاكل والبحث عن أسبابها وليس في تبادل الاتهامات .

يتوقع طرفا الزواج أن الحياة الزوجية سوف تسير كما عاشا في أسرتهما قبل الزواج ، أى دون أعباء أو مسئولية حيث كان الوالدان هما اللذان يتوليان هذه الأمور ، وما إن يصطلدا بأعباء ومسئوليات الحياة الجديدة حتى تنداعى العلاقة الطيبة، وتبدأ المشاكل والهزات، ويظهر الضغط والمقاومة، والطلب والرفض، ويتطور العداء إلى شجار وصراع . ارتفعت معدلات الانفصال والطلاق، خاصة بين الجيل الجديد، ويمكن إرجاع هذه الظاهرة إلى عدم التدريب الكافي في الأسرة على توقعات الحياة الجديدة ، فالأسرة النووية يقع على كاهلها تهمة «بنائها» لمقبلين على الزواج لتحمل مسئوليته وتبعاته . إن الزواج ليس أوامر وطلبات من قبل الزوج أو رفض وعناد من قبل الزوجة، ولكن هى علاقة تحكمها المسئولية المشتركة ويدعمها التفاهم والتسامح .

يود كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية تطبيق القاعدة : إن كان الشريك يحبنا فإنه سوف يسلك السلوك الذى نريده . أثبتت التجارب التى مرت بها الإنسانية عبر التاريخ فشل هذه القاعدة — بصفة عامة — خاصة زيادة مساحة الحرية الفردية . إن معنى هذه القاعدة أنه يوجد طرف واحد له حق القيادة، وعلى الطرف الثانى أن يتقبل الخضوع . إذا خرجنا من العمومية ودخلنا إلى خصوصية العلاقة الزوجية، نجد أن القيم الاجتماعية والسلوكية التى ترثها المرأة وتشب عليها تختلف عن القيم التى يشب عليها الرجل، فالأخير يعتقد أنه هو الذى يقدم النصائح ويحل المشكلات، وأن إمكانيات المرأة لا تقدر على تقديم وجهة نظر عقلانية ورشيدة، إنها الطرف المستقبل فقط . كذلك فى طريقة مواجهة الضغوط والمشكلات، فالرجل ينسحب ويصمت ويغرق فى التفكير ويغوص فى المشكلة التى هو بصدد حلها، أما النساء فلهن دافع قوى للحديث عن المشكلات التى تواجههن، وفى كثير من الأوقات تفشى المرأة أدق أسرار علاقاتها الزوجية دون قصد أو تعمد . إن أكثر مشكلات المرأة مع الرجل أنها دائمة الشكوى، بعكس الرجال الذين يتسمون بالصمت والتركيز فى الحديث . المرأة تحب الحديث فى جميع الأمور، حتى الخاصة بالجان والعفاريث فهى تمهاها وتثير فضولها، كما تكرر وتزيد فى التفاصيل الفرعية، وفى القضايا الجانبية . عندما تذهب المرأة إلى تشابك الأمور وتفرع القضايا ، يمل الرجل وينصرف عن السماع ، فيتلقى وابلا من القذف والالتماسات بأنه أنانى وغير مهتم بها . لا يعلم الرجل أن المرأة لا تصبو إلى نصيحة أو حل لمشكلة أو رأى فى أمر ما ، إنما تريد فقط المشاركة الوجدانية ، التى يمكن أن تحصل عليها المرأة من زوجها أو من أصدقائها وأهلها أو حتى من جارتها .

تحاول المرأة أن تغير من سلوك الرجل الذى ترتبط به ، وتشعر أنها مسئولة عن تصرفاته وعلاقاته بالآخرين . غالبا ما يقاوم الرجل ، ولكنها تصر على اقتناص أى فرصة لتفرض وجهة نظرها ، وما يجب عليه أن يفعل . يحقق الرجل ذاته فى القوة والسيطرة والإنجاز، أما المرأة فتحقق ذاتها فى الحب والتواصل والعلاقات الإنسانية، ويجد الطرفان أنها متباعدان أو أنها يسيران فى خطين متوازيين ، نادرا ما يتلاقيان .

قد تسعى المرأة إلى الإنجاز ولكن من خلال المشاركة مع أشخاص آخرين، فمساندة الآخر أهم عندها من الإنجاز ذاته . لا ترتدى النساء نفس الملابس في أيام متتالية بل يفضلن أن يرتدين كل يوم شيئا مختلفا حسب حالتهن النفسية ، بل قد يغيرن ملابسهن أكثر من مرة في اليوم إذا كن يشعرن بالملل والاكتئاب . تهتم النساء أكثر بالتعبير عن طبيعتهن وحبهن وعنايتهن بالآخرين ، والحديث النسائي في معظمه يمكن أن يكون مفتحا ، مقاربا للحوار الذى يحدث بين طبيب نفسى ومريض يتحدث على سجيته .

لا تتقبل المرأة النصيحة وهى فى حالة من الغضب أو المزاج المتكدر ، إنها تريد أولا من يستمع إليها ويتفهم أسباب الغضب ويشملها بالتعاطف والمؤازرة ، ثم يقدم إليها النصيحة . عندما يرفض الرجل اقتراح المرأة تشعر بأنه لا يقدرها، عندها تتوقف المرأة عن منح الرجل ثقتها، قد لا تدرك المرأة أن للرجل حاجات مختلفة، وتشكيل نفسى متغير، لذلك هو يسلك سلوك المقاومة — خاصة أمام الآخرين — حيث يشعر أن تقبل النصيحة إهانة له وتقليل من قدراته . أحد الفروق الكبيرة الأخرى بين الرجل والمرأة هو كيفية التصرف أمام الضغوط، فالرجال يتوجهون إلى الانسحاب والتركيز، أما النساء فيتوجهن إلى السلوك العاطفى . يشعر الرجل بالتحسن والارتياح عن طريق السعى وحل المشكلة، أما المرأة فهى تفرغ الشحنة الانفعالية وتخفف من الضغط النفسى عن طريق الحديث عن المشكلة، بصرف النظر عن حل المشكلة .

عاشت المرأة قرونا طويلة فى احتياج إلى دعم وحماية الرجل، وتفرغت لرعايته حتى وإن لم يطلب منها ذلك، ومن طول تجربتها كُمنَ داخل المرأة تفهم حاجات وشعور الآخرين . طورت المرأة هذه القدرة فامتدت إلى خارج نطاق الأسرة ، فأصبحت تعرض المساعدة والعون — حتى إن لم يطلب منها أحد ذلك — كمظهر للحب والحنان ، أو تهيئة لتفعيل غريزة الأمومة إذا كانت لم تنجب ، أو امتدادا لهذه الغريزة النبيلة . قد يظهر الرجل الاستياء والغضب إذا عرضت عليه المرأة المساعدة،

فهذا العرض يشعره بالضعف والمهانة ، بينما هى تريد أن تظهر أسمى ما فيها .
لا تريد المرأة أن تفرض وصاية على الرجل بل تريد فقط أن تشاركه المشاعر والأحاسيس .

منظور آخر مختلف من الطرفين ، عندما تتوقع المرأة أن الرجل «يفتح صدره» ويتكلم عن مشاكله بإسهاب ، أيضا يتوقع الرجل من المرأة أن تناقش مشكلاتها بعقلانية ومنطقية . ويدخل الطرفان فى حالة من الإحباط لعدم التفاهم ، غير واعين بأن الاختلاف غير مقصود . عندما تتحدث المرأة عن مشكلة فإن الرجل فى العادة يقاوم الإنصات وعدم التركيز لتشعب المرأة فى تفاصيل غير ضرورية أو ليس لها صلة بموضوع المشكلة . أيضا يفترض الرجل شعورا بأن المرأة تتحدث عن مشكلاتها لأنها تعتقد أنه السبب فى تلك المشكلات . وكلما كثرت المشكلات والشكوى ، يزداد شعور الرجل أنه الملووم وسبب جميع المشاكل . يغيب عن ذهن الرجل ان طبيعة المرأة هى الشكوى ، وأنها سوف تكون ممتنة - فقط - لو أنصت الرجل لها ، إنها تريد التنفيث عما بداخلها ، فهى ذات طبيعة خارجية لا تريد شىء بداخلها ويكفيها - من وجهة نظرها - الكبت الذى مارسه عليها الرجل بإلزامها الكمون داخل المنزل ، وداخل حجاب العفة خارج المنزل . تعيش المرأة - فى العادة عمرا أطول من الرجل ، لأنها لا تحتفظ فى داخلها بأى أسرار تضغط على المنظومة النفسية الداخلية .

يحقق الرجل ذاته عندما يتيقن أن الآخر فى حاجة إليه ، أما النساء فيشعرن بالأهمية والتفاعل عندما يجدن الرعاية . عندما يشعر الرجل أن رفيقة حياته تهمله ولا تحتاج إليه ، يتحول إلى السلبية ، ويتحفز للعمل على تلبية رغبات الطرف الآخر عندما يشعر بأهميته وأن الطرف الآخر يقدر عمله ويظهر الامتنان لمجهوده . من جهة أخرى ، عندما تشعر المرأة بعدم الرعاية أو أن الطرف الآخر لا يظهر التقدير ولا يقدم المدح والثناء على مجهودها ، فإنها تكتئب وتحس بالإجهاذ . وعندما تحس المرأة بالرعاية والاهتمام ، ويكون رد الفعل على مجهودها الشكر والعرفان ، فإنها تشعر بالإشباع العاطفى وتبذل المزيد من أجل إسعاد الطرف الآخر .

عندما تحب المرأة فإنها تطلب من الرجل - بطريق غير مباشر - حبه المتمثل في الاهتمام والعناية والحماية ، وعندما تشعر أنها نالت ما تريده تبدأ في تسديد الحساب من خلال عاطفتها الجياشة . قد يكون الرجل في الحب باردا بينما المرأة ساخنة ، ولكن حرارة الحب تذيب - في الغالب - صلابة وجهود الرجل . إن ما يقتل الحب هو شعور أحد أطرافه بأنه أعطى الكثير دون أن يشارك الطرف الآخر في العطاء . قد يضخم طرف حجم العطاء الذى يعطيه ، ويقلل من حجم عطاء الطرف الآخر فيشعر بالغبين والظلم ، وتبدأ العلاقة في التوتر . إن العطاء غير المتساوى - تقريبا - هو عطاء خارج حدود العدل والمعقولة ، ويؤدى إلى مكسب لطرف على حساب طرف آخر ، أى أنه نوع من الاستغلال ، الذى قد يفيد الطرف المستفيد على المدى القصير ، إلا أنه يؤدى في النهاية إلى انفصام العلاقة .

تستخدم المرأة لغة التورية والإيحاء والرمز والاستشهاد بمواقف أو قصص وروايات تخدم وجهة نظرها وتدعم ما ترمى إليه . لما كانت لغة الرجل تتماشى مع مقولة « الخط المستقيم هو أكثر الطرق » فإنه يخطأ عندما يفهم أن مفردات لغة المرأة هى ما تعنيه حقا ، لذلك يستجيبون في الغالب لما تقوله بطريقة لا تتوقعها المرأة ولا تؤدى إلى ما تعنيه . يتعامل النساء والرجال مع المعلومة بشكل مختلف ، فالنساء يفكرن بانفتاحية ، ويشاركن بمشاعرهن الخاصة مع المستمع الذى يتجاوب معها . لا تفكر المرأة فيما تريد أن تقوله قبل أن يبدأ الحديث ، فهى تكتشف وتتوصل إلى ما تريد أن تقوله بعدما يبدأ الحديث . إن طبيعة المرأة في التعبير بصوت عال يساعدها على إخراج الأفكار من معاقل عقلها ، كما يساعدها على الغوص في أعماق نفسها . على عكس ذلك يسلك الرجل ، فهو يتأمل ويفكر ثم يقرر ما سوف يقوله . إن المرأة سريعة الاستجابة في عملية الرد على الأسئلة ، ويستغرق الرجل ثوانى أو دقائق حتى يحدد أفضل السبل للإجابة ، وقد يسوف ويماطل ويتهرب من الإجابة ، أو يؤجلها لوقت لاحق إذا لم يكن الرد واردا وجاهزا في مخيلته ، وذلك بعكس المرأة السريعة البديهة في الرد حتى لو كان الرد لا يتعلق بموضوع التساؤل .

في صمت الرجل تتلاعب بالمرأة الأوهام والأفكار المتشائمة ، وغالبا ما تتخيل أسوأ الاحتمالات ، فهي بطبعها خائفة من المجهول . أما إذا كانت المتحدثة امرأة مثلها ، فإنها تقوم بحثها وتشجيعها على استكمال الحديث ، ولا تخجل من مقاطعة الحديث لتأكيد اهتمامها بالموضوع وتشوقها للاستمرار . قد تسبق المرأة ، الأخرى التي بدأت الحديث في وضع الكلام على لسانها ، وفتح جبهات أخرى للموضوع الذي يتشعب ويتعد عن أصل الموضوع ، مع تأكيد المخاوف أو إعطاء النصائح .

نعود إلى صمت الرجل الذي لا تبينه المرأة والذي قد يكون سببه تجربة فاشلة أو مزاج سوداوى . على المرأة في هذه الحالة أن تعرف متى تبتعد عن الرجل وتتركه لفترة ، ثم تعاود القرب والود مرة ثانية . إن إلحاح المرأة في معرفة أسباب صمت الرجل أو البحث عن مصدر مشاكله أو إبداء النصيح والاهتمام يؤدي إلى رد فعل سلبي ومعاكس من الرجل ، لذا على المرأة أن تحترم سكوته ، وتتركه لاجترار الألم وحده ، فكل طرف يجب أن ينظر إلى الطرف الآخر بمنظور الآخر وليس بمنظوره الخاص . يجب على المرأة ألا تجبر الرجل على الكلام قبل أن يكون مستعدا لذلك ، وعندما يقول الرجل « لا توجد مشكلة - فكل شيء على ما يرام » فإنه يعنى « أرجوك أعطني وقتا للتفكير والتدبير » . عندما تحاول المرأة المساعدة وطرح الأسئلة فإنها تعقد الأمور ولا تحل المشكلة لأن كرامة الرجل وكبريائه يمنعانه من طلب العون من المرأة . في الوقت ذاته يجب على المرأة ألا تظهر الحزن المبالغ فيه ، أو إظهار الفرح والسرور ، فهذا يدل على عدم الاهتمام أو الشئمة . يذهب النساء إلى التهويل في حالة وجود مشكلة ، ويبدين القلق والاكتئاب ، و ينتظرن من الآخرين - رجال ونساء - أن يشاركنهن نفس أحاسيس القلق والحيرة ، أما الرجال فيعضدون بعضهم البعض عن طريق عدم إظهار القلق والتقليل من أهمية المشكلة .

من أشد الأمور مرارة على المرأة أن تجد رجلها يتصرف بشكل خاطئ - من وجهة نظرها - فتصاب بالإحباط والإثارة التي قد تؤدي إلى سلوكها العنيف . تنظر المرأة إلى رجلها بعين فاحصة وثاقبة ، سواء على مظهره الخارجى ، أو طريقة تصرفه في الأكل والشرب ، أو تعامله مع الآخرين خاصة أصدقائها وأفراد عائلتها . تقع

المرأة فى خطأ إبداء النصيح بطريقة مباشرة خاصة أمام الآخرين، أو تنتقده وتعنفه بطريقة غير ملائمة . قبل أن تقدم المرأة النصيحة ، يجب أن تقدم أولاً الحب والحنان ، وأن تغلف النصيحة بياقة من المودة حتى لا تظهر فى صورة المحاضر أو المسيطر . يود الرجل أن يشعر بدفء المشاعر قبل تلقى النصيح أو الملاحظة على التصرف السيئ أو غير المقبول . تستطيع المرأة أن تمتدح ذوقه قبل إبداء الرأى فى الذى يرتديه ، كما تستطيع الزوجة أن تقبل زوجها قبل أن تنبهه إلى خطأ قام / سيقوم به . إن حنان المرأة ورقتها بهما تستطيع أن تهزم ما يعتقد الرجل أنه كبرياء ورجولة ، فقوة الضعف غالباً ما تهزم وهم القوة .

شبه عالم النفس الأمريكى جون جارى المرأة بموج البحار والمحيطات ، إن شعرت أنها محبوبة وأن الرجال يرغبون فيها فإن اعتدادها بنفسها يرتفع، ويحدث الانخفاض ويتغير مزاجها إذا صادفت عدم الاهتمام من الرجل ، ولكن سرعان ما تعلقو الموجة المزاجية مرة أخرى إذا عاود الرجل الاهتمام بها . عندما ترتفع موجات المرأة فإنها تشعر بأن لديها حبا كبيرا يمكن أن تمنحه ، ولكن عندما تتراجع الموجة فإنها تحتاج - دون إبطاء - إلى من يعطيها الحب ، وتعتبر فترة الهبوط فرصة للمرأة لشحن عواطفها إيجابيا وغسل الرواسب السيئة التى تكون عالقة فى داخلها . إن حياة المرأة هى دورات مستمرة من الصعود والهبوط ، قد يلهث الرجل فى ملاحقتها وتسبب ضغوطا عليه بالرغم من أن المرأة تتعايش مع هذا الانقلاب السريع والمتواصل بعد أن تعودت عليه . يمكن ملاحظة مظاهر هبوط وانحسار موجات المرأة عندما تكون مرتبكة ومقهورة وغير آمنة ، ومعارضة وقلقة ، ومشوشة وغير واثقة فى نفسها أو فى الآخرين ، ومناوشة واستفزازية ، وغير ذلك من المظاهر السلبية التى تتسم بالعنف والعدوان . عندما تشعر المرأة بالمعاونة والاهتمام والحب والرعاية من طرف الرجل فى هذه الأوقات الصعبة ، فإنها سرعان ما تخرج من قاع الموجة إلى السطح ويعلو عطاءها وإنجازها . تحتاج هذه الحالات إلى قدرات خاصة من الرجل ، أهمها التسامح والتقدير وإظهار الحب والعطاء .

كل من الجنسين لهما احتياجاتهما العاطفية المختلفة ، ولعدم معرفة الفروق بين الاحتياجات فإن البعض يفشل في فهم احتياجات الآخر ، بالرغم من أن كليهما يمنح الطرف الآخر ما يعتقد في أنه الاحتياج المطلوب . تظن المرأة أنها تعطى الحب والحنان عندما تمطر الرجل بوابل من الأسئلة التي ترتبط بالرعاية والاهتمام ، بالرغم من هذه الأسئلة تسبب الازعاج والضيق للرجل ، ويشعر أن المرأة تبغى السيطرة عليه ، ويقاوم الرجل من أجل الإحساس بحريته واستقلاله . في الطرف الآخر تنتظر المرأة من الرجل أن يقوم بتقديرها على اهتمامها به وتقديم المقابل من الشكر والعرفان . أما بالنسبة للرجل فإنه يعبر عن حبه واهتمامه بتبسيط الأمور وتهوينها عندما يقارنها - في اللاشعور - بمشاكله ومسئوليته . تغضب المرأة من استخفاف الرجل بمشاكلها ، وتعتقد أنه غير مهتم أو هو يوصمها بالتفاهة وعدم تحمل المسؤولية . كلاهما يعطى ولكن يتشكل العطاء من المنظور الخاص لكل طرف ، وكلاهما يستقبل العطاء بتصور مختلف عما يقصده الطرف الآخر . لخص جون جارى الاحتياجات العاطفية للمرأة في ستة أشكال وهى : الاهتمام ، والرعاية ، والفهم ، والاحترام ، والإخلاص ، والدعم المادى والمعنوى . أما احتياجات الرجل العاطفية فهي ستة أخرى مختلفة وهى : الثقة ، والقبول ، والتقدير ، والامتنان ، والموافقة ، والتشجيع . دون شك تحتاج المرأة أيضا الثقة والتقدير والإعجاب ، كما يحتاج الرجل الإخلاص والفهم والاهتمام ، ولكن تشكل المجموعة الأولى الاحتياجات الرئيسية لكل منهما .

ما زال في داخل الرجل جزء من الفروسية القديمة ، وما زالت الرومانسية كامنة داخل المرأة وإن قلت شدتها ، وترتدى المرأة في الخيال رداء ذات الحسن والجمال ، ويلبس الرجل في أحلام اليقظة لباس الفارس المهما . يدافع الرجل عن المرأة من دافع النبل والشهامة ، وعندما تعطيه المرأة الثقة فإنه يبذل ما في وسعه ، ويخرج ما في داخله من أشياء جميلة وسامية ، وعندما يشعر بأنه غير موثوق به يخسر بعض احترامه لذاته ، ويقل عطاؤه للطرف الآخر . وفي الجهة الأخرى تشعر المرأة بالإحباط عندما لا ينصت الرجل لحديثها ولا يبدي مشاعر الاهتمام والمشاركة .

لا تشعر المرأة بأن معظم أحاديثها قد تكون ثرثرة وصفية وغير موضوعية ، وغالبا غير ذات جدوى من وجهة نظر الرجل . إنه اختلاف يعانى منه الطرفان دون أن يتفوه بها في داخله .

إن من أهم التحديات الصعبة في العلاقة بين الرجل والمرأة هو كيف يتعامل كل منهما مع الطرف الآخر في مناخ من الاختلاف وعدم التطابق في وجهات النظر . قد يحتد أى منهما على الآخر، ويتحول النقاش إلى مجادل ممزوج بالعناد والاستفزاز، ثم يبدأ الشجار والتجريح والشتائم والتفوه ببذء الألفاظ، وقد تتطور الأمور إلى العراك . إن تصعيد الأمور إلى الحالة الحرجة يدمى العلاقة بين الطرفين وقد تتأزم الحالة فيحدث الانفصال / الطلاق، وتنتهى علاقة قد سادها الحب والسكينة في وقت من الأوقات.

إن المرونة والتسامح والانسحاب، من الآليات الإيجابية والمفيدة في هذه المواقف حتى تهدأ النفوس، ويبدأ كل طرف في مراجعة ما بدر منه، واجترار حسنات الطرف الآخر، ومحاولة نسيان مساوئه وأخطائه . قد تكون تبعات إنهاء العلاقة أشد إيلاماً وقسوة من التمسك بحساسية الكرامة المجروحة، فالوحدة، وتشرذم أبناء — إن وجدوا — يسببان مشاكل وضغوطا نفسية على المدى البعيد، وقد تطول فترة مداواة الجروح مما يؤدي إلى الانهيار النفسى والعصبى، وأخيراً قد يكون الإيوان بما أنزلته الرسائل السماوية خير شاف لتجاوز محنة الصراع الذى يضر الطرفين وأطراف أخرى بالتأكيد سوف تكتوى من نار لم يكن لها ذنب في إشعالها .

في عام ٢٠٠٣ قررت صحيفة أمريكية أن تخوض تجربة معاشة عالم الرجال لتتعرف عليه من منظور الأنثى . تخفت الصحيفة في زى الرجال لمدة ثمانية عشر شهرا ، رصدت خلالها تجربتها ونشرتها في كتاب « رجل صناعة ذاتية » تعرفت الصحيفة على جانب المرح والفكاهة والألفاظ البذيئة التى يعيشها الرجال ، وكيف يكذبون على زوجاتهم ويخدعونهن . توصلت الصحيفة الأمريكية أن الناس إذا وجدوا امرأة ضعيفة فإنهم يساعدها ، ولكن إذا تعرفوا على ضعف الرجل فلن

يساعدوه بل يحتقرونه وينقونّه خارج الزمرة شعرت الصحفية بأنها كرجل تستطيع أن تفعل كل ما لم تستطيع أن تفعله وهي امرأة . فقد حصلت على ما أسمته «عدم الخوف» من أى شيء في العالم ، فهي تستطيع أن تحيا دون أن تنسق أو ترتب كلامها ، أو تتحكم في ضحكها وتصرفاتها . سمّ ستنطيع أن تنسى الشك والجرح . عندما اقتربت الصحفية من عالم الرجال كرهت الكثير من تصرفات النساء ، وتعالين ، وابتسامتهن الصفراء ، والطريقة المصطنعة في اختيار الأشياء أمام الرجال . وفي النهاية ، وبالرغم من حياة الحرية التي عاشتها الصحفية خلال سنة ونصف ، فإنها تقول : أنا فخورة كل الفخر بأننى امرأة ولست رجلا .