

فكرة التبسيط الخامسة
والعشرون:

أجل الغموض عن علاقتك
بالشريك وفك عقدها

فكرة التبسيط السادسة
والعشرون:

تخلص من التصعيد في
مناقشاتك مع الشريك

فكرة التبسيط السابعة
والعشرون:

لا تجهد العلاقة بين حياتك
الخاصة وعملك

فكرة التبسيط الثامنة
والعشرون:

حرر طاقتك الجنسية

فكرة التبسيط التاسعة
والعشرون:

ضع اليوم وبمساعدة شريكك

تصوراً محدداً عن حياتكما في الشيخوخة

الطابق السادس في هرم حياتك

بسط علاقتك بشريك حياتك

حلم حياتك على طريق التبسيط: الدلية السابعة

هناك مفاجأة أخرى تنتظرك في الطابق ما قبل الأخير من هرم حياتك. لقد كان الطابق السابق مليئاً بالصخب والحياة وقد بدا لك واسعاً لأنه كان يعج بعدد هائل من الناس الذين التقيت بهم في حياتك؛ أما في هذا الطابق الذي تدخله الآن فإنك تعرف تمام المعرفة أنك ستجد إنساناً وحيداً ينتظر قدومك، إنساناً يحتل مكاناً متميزاً في قلبك، وتتوقع أن تجده على مساحة ضيقة نسبياً.

ولكنك ما إن تصعد الدرج إلى الطابق السادس (أو لعلك تطوف إلى أعلى بفعل الخفة التي اكتسبتها في الطوابق الخمس الماضية!) وتدخل بابه الرئيسي حتى تقع عينك على مناظر جميلة وشاسعة تبدو في ضوء المساء الخافت بلا حدود؛ تذكر هذه المناظر الخلابة بما سمعته عن الجنة - حديقة واسعة على مد النظر هضابها منخفضة ودروبها ملتوية تحيط بينابيع تتدفق بالسعادة والفرح، ونباتات معترشة تتدلى من أشجار عملاقة، والسرخس الأخضر الرطب يفرش الأرض.

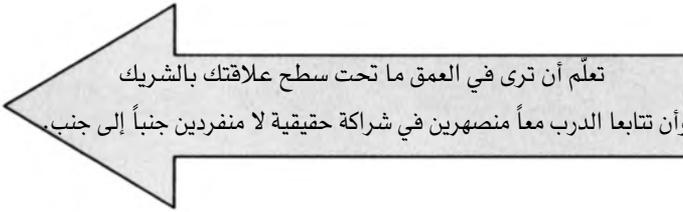
تلحظ وأنت تخطو أولى خطواتك على الأرض الناعمة المفروشة بالعشب بعض الوجوه تقف إلى يمينك ويسارك وتتنظر إليها، فتجدها لا تمثل شخصيات حقيقية كاملة، بل أضواء شبه شفافة وكأنها خيالات من الماضي؛ هؤلاء هم الناس الذين أحببتهم يوماً ولكنهم اليوم منسيون، فقد محوت بعضهم من ذاكرتك بلطف وبعضهم الآخر بعنف وقوة؛ ولدى مرورك من أمام شخص محدد تجد صعوبة متميزة في متابعة المشي وتركه واقفاً في مكانه، فتقف أمامه لبرهة وتبتسم له شاكراً بصمت.

ومن ثم تتابع طريقك إلى جنتك الشخصية الواسعة والمليئة بالألوان - والتي في بعض أجزاءها لا تشبه الجنة إطلاقاً، بل فيها الكثير من الشوك والحصى والأعشاب الضارة والقمامة. لكنك تشعر وأنت تنظر إليها بمجملها بأنها لك

بصالحها وطالحها؛ كما تكتشف فجأة أنك لم تعد وحيداً، فالإنسان الذي تحب يسير إلى جانبك منذ مدة من الزمن دونما صوت أو حس؛ فتمد له يدك لتلتقي أصابعكما وتشتبك يداكما بقوة.

إنك تتسى في هذه اللحظة أن في حياتك غير تلك اللحظة، لأنها اللحظة المنسية منذ زمن، لحظة وقفتما هكذا جنباً إلى جنب ولحظة قرر قلبكما بصمت وهدوء أن تتابعا الدرب معاً؛ تنظران كل إلى الآخر ويفتح كل منكما فمه ليقول شيئاً ما، لكنكما تصمتان، فلا داعي للحديث الآن.

هدف طريق التبسيط في المرحلة السادسة



إن جملة **simplify your life** الإنكليزية لا تعني فقط «بسط حياتك» بالعربية، بل «بسطا حياتكما» أو «بسطوا حياتكم» أيضاً؛ فحياتك لا تتكون من حياتك الخاصة وحدها بل من حياة شريك حياتك أيضاً، لأن شريك الحياة أو الزوج ليس شخصاً ما، مثله مثل غيره من الأشخاص، بل إنه بات جزءاً من روحك؛ لقد انصهرتما معاً على مستوى اللاوعي، ولو لم تكن قادراً على رؤية ذلك على السطح حتى الآن أو لو لم تعد تراه منذ مدة من الزمن بعد أن اعتدت عليه وأصبح بدهياً. ولذلك نجد الطلاق والافتراق مؤلمان إلى حد كبير، ولذلك يتوجب علينا أن نهتم بعلاقتنا بالشريك ونرعاها بعناية أكبر من رعايتنا لأغراضنا ولأمورنا المالية ولوقتتنا ولجسمنا ولشبكة علاقاتنا.

وإذا ما كنت قد قرأت هذا الكتاب حتى الآن لوحدك، فإننا ندعوك الآن لأن تعطيه إلى شريك حياتك لكي يقرأ فيه من وقت لآخر أو لأن تتركه مفتوحاً (كما لو عن غير قصد) على موضع تراه ذا أهمية خاصة بالنسبة لعلاقتكما حتى يكتشفه بنفسه ويقرأه؛ لقد حانت الآن اللحظة التي تتابعا فيها طريق التبسيط معاً.

فكرة التبسيط الخامسة والعشرون

أجل الغموض عن علاقتك بالشريك وفك عقدها

يلخص المحلل النفسي ميخائيل مولر Michael L. Moeller الوضع الحالي لعلاقات الزواج والشراكة في الحياة بعبارة «انقراض الأزواج». وكما يبدو فإن الأزواج ينخرطون كل في شراكته - التي هي أكبر تحد في حياته كلها - دون وعي لما هم مقدمون عليه ودون تلك التحضيرات الضرورية لنجاح هذه الشراكة الأساسية في حياتهم. إنهم لا يخصصون لعلاقاتهم الوقت الذي يحتاجونه لرعايتها والعناية بها ولا يعون أن المسؤولية مشتركة دائماً فيحمل كل منهم الذنب للطرف الآخر؛ إنهم مشغولون أكثر مما يجب بالتزامات حياتهم الخارجية، يهملون حياتهم الزوجية الداخلية ويفقدون الرغبة الجنسية التي تغذي العلاقة وتقيوها؛ إلى أن يقفوا يوماً ما تملؤهم الحيرة واليأس أمام علاقة لم تعد قابلة للإصلاح.

ولعل أسباب إشكالية انقراض الأزواج متعددة، لكنها عامة وليست فردية أو



خاصة كما قد يبدو الأمر لمن يقع في هذه الإشكالية؛ فالأدوار الاجتماعية لكل من الرجال والنساء في مرحلة تبدل تاريخية، حيث بات النساء يتمتعن بحرية مهنية

واقصادية غير مسبوقة، ولكنهن في الوقت ذاته يقفن أمام عقبات بأبعاد لا سابق لها منذ نشوء الحضارات؛ كما إن توقعات النساء من الرجال قد ازدادت

على نحو انفجاري من التسارع، دون أن تتناقص مهامهم المهنية والاجتماعية الأخرى؛ ومن ناحية أخرى فإن توقعات الرجال والنساء على حد سواء من أنفسهم وأنفسهن قد تصاعدت إلى حد لا يطاق: النجاح في العمل، والحفاظ على أكبر قدر ممكن من أوقات الفراغ، والاكتفاء المادي والاقتصادي، وإشباع الرغبات الجنسية (والحفاظ على علاقة غرام رومانسية مدى الحياة)، فضلاً عن إنجاب وتنشئة أطفال رائعين... فالعلاقة الزوجية واقعة الآن تحت ضغط لا سابق له على مدى العصور، فالعمل الذي كانت العائلة بمجملها بأصولها وفروعها تجتهد لتأديته أصبح الآن - علاوة على غيره - منوطاً بالأسرة الصغيرة وأصبح مطلوباً منها إنجازها على أتم وجه.

إن الخطوة الأولى والأساسية للخروج من هذا المأزق الضاغط هي بقاء الشريكين على اتصال عميق يناقش المواضيع الأساسية ولا يقتصر على العمل والأولاد والطعام، بل يدخل في تفاصيل المشاعر والأحاسيس والأفكار والمخاوف، وبعبارة أخرى فإن الهدف الأساسي للتواصل هو أن يعبر كل عن ذاته بصراحة وصدق. هذا ما يحدث في بداية كل علاقة، حيث فضول كل طرف يدفعه إلى استجواب الطرف الآخر والإصغاء إلى ما يسوقه من تفاصيل عن ذاته، فتتطور الثقة وتتعرّز بين الطرفين وتتحوّل إلى انجذاب عاطفي وجنسي. ولكن مع مرور الزمن يتولد الانطباع لدى كل من الطرفين أن لا جديد تمكن معرفته عن الآخر بعد الآن، فلقد أصبح بالنسبة له كتاباً مفتوحاً وربما مقروءاً مرات عديدة؛ غير أن أغلبية المشاكل بين الأزواج تتركز على هذا الخطأ الفظيع.

قواعد الحوار الثنائي الحميم

لقد طور الدكتور مولر تقنية «الحوار الثنائي الحميم» للخروج من هذا المأزق ومعاودة الاتصال العميق بين الزوجين أو الشريكين، تلك التقنية التي أثبتت جدواها على مدى عقدين من الزمن في آلاف من الحالات التي عالجها الدكتور مولر؛ وما الحوار الثنائي الحميم سوى نقاش مبني على قواعد بسيطة ولكن ثابتة وصارمة يلتزمها كلا الطرفين.

وقت ثابت: اتفق مع شريكك على موعد محدد في الأسبوع لإجراء هذا الحوار الثنائي الحميم وعلى موعد احتياطي (في حال تعذر التقيد بالموعد الأصلي)، تستطيعان فيه أن تتحاورا لمدة 90 دقيقة دون إزعاج من أي كان.

إجراءات ثابتة: اجلسا الواحد في مقابل الآخر، لأن جوهر الحوار يجري تبادله بصرياً لا لغوياً؛ ولتبعدا كل ما من شأنه أن يزعج خلوتكما (هاتف، كمبيوتر، موسيقى خلفية، تلفزيون)؛ ولا تحاولا اختصار الحوار ولا إطلته على نحو متعمد.

تناوب منتظم وثابت على الكلام: أنتما بحاجة أثناء الحوار لساعة تضبط الوقت، فليتكلم كل منكما 15 دقيقة دون مقاطعة أو أسئلة (ولا حتى تلك الأسئلة المساعدة على الفهم والاستيعاب) من قبل الطرف الذي يصغي.

موضوع ثابت ومحدد: كل طرف يحكي عما يشغله في الوقت الحالي؛ ويطلق

الدكتور مولر على ذلك مصطلح «رسم صورة

الذات»: المهم هنا أن يلتزم كل طرف الكلام عن نفسه، وإذا ما تطرق للحديث عن الآخر (ما هو مسموح بالطبع) فمن باب ما يشعر به تجاه الآخر، لا بقصد الحكم عليه أو على سلوكه. ذلك



هو الفرق الرئيسي بين هذه التقنية وتقنية الجدل الذي تعتمده طرق أخرى تحاول حل المشاكل برسم كل طرف صورة الطرف الآخر كما يراها هو (وغالباً ما يصر كل طرف على أنه يرى حقيقة الطرف الآخر أكثر من صاحب العلاقة نفسه).

ما هي فوائد الحوار الثنائي الحميم

يقول الدكتور مولر: كل طرف في الشراكة يعيش في واقع مزدوج، واقعه كما يراه هو والواقع الآخر كما يراه الشريك، فعندما يتعرف كل طرف على الواقع الآخر (كما يراه الطرف الآخر)، فإن ذلك يشكل دون شك إغناءً للطرفين معاً

وللشراكة ككل؛ أما عندما يحاول كل طرف إقناع الطرف الآخر بأن تصوره عن الواقع هو الأصح، فإن العلاقة تتحطم من داخلها؛ ولذلك فإن أهم شرط من شروط الحوار الثنائي الحميم: لا غلبة لأحد «الواقعين» على الآخر.

يكشف الطرفان في الحوار الثنائي الحميم خمس حقائق على درجة عالية من الأهمية:

1- «أنا لست أنت»

ستكتشفان أنكما تعرفان كل منكما الطرف الآخر أقل بكثير مما كنتما تتصوران؛ فلتختارا لحواركما الثنائي الحميم عنواناً ضمناً: «أنت لا تعرفني وأنا لا أعرفك»، وأفسح المجال أمام الطرف الآخر ليحكي لك عن ذاته ويفاجئك بحقائق جديدة كل الجدة على مسمعك، ما من شأنه أن يخفف من حدة بعض المواقف المتشنجة الناتجة في أغلب الأحيان عن سوء الفهم. ففي العلاقات القديمة غالباً ما تكمن المشكلة في أن أحد الطرفين يدعي باستمرار حقيقة أمر ما يتعلق بالطرف الآخر؛ هذا ما يسميه السيد مولر «استعمار الشخص الآخر»، أو «عنصرية الشراكة»: كل طرف على قناعة في سره بأنه بشكل أو بآخر هو الطرف الأفضل في العلاقة؛ إن حواراً ثنائياً حميماً صادقاً يقضي على هذه الرؤية الهدامة ويمهد الطريق أمام التناغم.

2- «نحن وجهان لعلاقة واحدة»

ستتعلمان من الحوار الثنائي الحميم الصريح والصادق ألا تنظرا بعد الآن إلى نفسيكما في الشراكة باعتباركما فردين مستقلين، بل باعتباركما زوجاً قد التحم في اللاوعي منذ زمن بعيد؛ هذا هو



جوهر الحب الذي جمعكما، ومن طبيعته أن يوحد روحيكما في روح واحدة؛

فحتى أكثر الصفات التي تكرهها في شريكك إنما هي صفة مشتركة لكما معاً؛ وإذا ما كان شريكك يخفي عليك سراً على سبيل المثال من شدة خجله منك، فإن الذنب ليس ذنبه وحده، إذ إنه لو كان يعيش مع شخص آخر غيرك أكثر تفهماً منك له ولمشاكله، لما خجل منه.

عندما ترسخَّ حكمة التبسيط الأساسية هذه - التي تصف جوهر العلاقة الزوجية أفضل توصيف - في ذهنك وفي قلبك، فإنك لن تحمّل بعد الآن الطرف الآخر وحده وزر أية إشكالية تمران بها معاً؛ ومن شأن هذا الاكتشاف أن يغير حياتكما اليومية المشتركة على نحو جذري لا يدع أي أساس يمكن أن يُبنى عليه أي اتهام موجه إليك شخصياً أو إلى الطرف الآخر، إذ إن الاثنين معاً يشتركان في تحديد سلوك كل طرف لوحده.

3- «إنّ تحاورنا فيما بيننا هو ما يجعلنا إنسانين»

إنك تتعلم بالحوار الثنائي الحميم أنك قادر - في أفضل الأحوال - على تغيير نفسك، لا الطرف الآخر، ولو حاولت ذلك باستمرار ودون انقطاع؛ كما تتعلم فضلاً عن ذلك أن الحوار الثنائي الحميم لا يقيم علاقة فعالة مع الآخر فحسب، بل مع الذات أيضاً؛ وقد يغني الحوار الثنائي الحميم الذات قبل أن يغني العلاقة الزوجية، ولعل «الفقر الذاتي» هو الذي يؤدي في المحصلة إلى «فقر العلاقة الزوجية»، وليس من المعقول أن يطلب المرء من علاقته بالآخر أن تقدم له ما لا يستطيع أحد سواه أن يقدمه لنفسه: فالثقة بالذات والرضا الداخلي والثقة بالمستقبل وفرح الحياة، كلها أمور تتبع من داخل الذات الإنسانية لا من خارجها.

4- «إننا نتحاور بلغة الصورة»

يعلمك الحوار الثنائي الحميم أهمية دور الصور في الحياة المشتركة وفوائد أن تصف مشاهد حقيقية وواقعية وأنت تحدث الطرف الآخر بدلاً من أن تكتفي بالحديث عن مشاعر غامضة وغير محددة؛ فعوضاً عن القول: «إنني أجدك

رائعاً»، قل: «لقد رأيتك في الصباح الباكر راكباً على دراجتك والهواء يطير معطفك، وبينما كنت تتعطف لتدخل في هذا الطريق كانت أشعة الشمس تضيء شعرك الجميل، لقد أعجبني ذلك كثيراً».



ولا شك في أنك عندما تجهد نفسك بوصف ما تراه وصفاً دقيقاً، فإنك تدرّب نفسك والطرف الآخر على اكتشاف الصور الجميلة في حياتكما المشتركة؛ وستبدأ أن النظر إلى أحلامكما باعتبارها خبرات مشتركة يكون لكل منكما الحق في أن ينهل منها متى شاء.

5- «أنا المسؤول عن مشاعري»

إنك تكتشف أثناء المراس في الحوار الثنائي الحميم أن مشاعرك إنما هي نتاج نشاط لاوعيك (أو لاوعيككما المشترك)؛ فهي ليست - كما كنت ربما تظن - قدراً محتوماً عليك لا سلطان لك عليه، ولا هي جاءت نتيجة لسلوك الآخرين فقط؛ إنك تتعلم أن تصف مشاعرك بدقة ووضوح أكثر وأن تتعامل معهم باستقلال وحكمة وألا تتركهم يتحكمون بتصرفاتك وبأحكامك وقراراتك.

عندما يفشل حواركما الثنائي الحميم

لا تستسلم إذا ما استعصى الحوار في بداية الأمر، بل اتفق مع شريكك منذ البداية على أن تلتزما بإجراء الحوار عشر مرات بأقل تقدير ووفق القواعد السابقة الذكر؛ إذ إن أكثر الأخطاء شيوعاً أثناء التواصل مع الشريك هو الاستسلام في وقت مبكر؛ ولتذكر على سبيل المقارنة الصبر الذي عليك أن تظهره في الحياة المهنية لتحقيق النجاح المرجو،



وعدد المرات التي تضطر فيها لإعادة ما قلته لأولادك قبل أن يستوعبوه ويطبّقوه؛ فلم لا تظهر الصبر ذاته مع أهم إنسان في حياتك؟ ولا تقلق،

فالحوارات الثنائية الحميمة إذا ما توبعت تنظم نفسها بنفسها وتتحسن نتائجها باطراد ملفت، فالخبرة تعلمنا أنه إذا ما كانت إحدى الجلسات بالغة السوء وانتهت إلى خصام وسوء فهم وانزعاج كبير للطرفين، فإن الجلسة المقبلة تكون أفضل بكل تأكيد؛ ومن الميزات المذهلة للحوارات الثنائية الحميمة أن التحسن فيها لا يقف عند حدودها، بل يتخطاها إلى جلسات الحوار الأخرى التي تصبح أكثر انفتاحاً وأكثر جدوى.

نتائج الحوارات الثنائية الحميمة

لقد أثبتت اختبارات الاضطرابات الجسدية ذات المنشأ النفسي أن جهاز المناعة لدى الإنسان يتأثر إلى حد بعيد بجودة الحوارات الثنائية الحميمة ونجاحها؛ كما أظهرت أن بيانات اختبارات الدم تتحسن على نحو قابل للقياس بعد إجراء حوار ثنائي حميم ناجح مع الشريك.

كما إن الإحساس بالسعادة الشخصية يتعلق أيضاً في شكل أساسي بحال العلاقة مع الشريك.

ولا شك في أن العلاقة الجيدة تؤثر إيجابياً على نشأة الأولاد وتطور نموهم وسلوكهم لاحقاً عندما يبلغون سن الرشد ويدخلون أنفسهم في علاقات شراكة ثنائية، فكل طفل يقلد على نحو لا إرادي وفي اللاواعي سلوك والديه في علاقتهما.

ومن ناحية أخرى فإن أي تحسن يطرأ على جودة الاتصال الكلامي بين زوجين يسبب - بتأخير مقبول - تحسناً في حياتهما الجنسية أيضاً؛ ولعله من الأخطاء الشائعة أن يقال إن العلاقة الجنسية الجيدة تحتاج إلى أن يكون الطرفان غريبين عن بعضهما (ومن المفهوم أن يسوق البعض هذه الحجة لكي يبرروا خياناتهم لزواجهم أو شراكتهم). إن التفاهم والثقة المتبادلان والألفة الحميمة هي المكونات الأساسية لحياة جنسية غنية وخصبة.

دقيقتان في اليوم لا تكفيان لنجاح الحوار الثنائي الحميم

لقد أظهرت دراسة أجريت في عام 2000 على 76000 شخص أن الأزواج في

ألمانيا يتحاورون في المتوسط مدة دقيقتين يومياً

في أمورهم الشخصية، وقد أسيء فهم هذه

الدراسة وكثيراً ما ذكرت في الصحافة على نحو

خاطئ، وكأن الأزواج لم يعودوا يتكلمون فيما بينهم



إلا مدة دقيقتين يومياً؛ وبالطبع فإن ذلك غير صحيح، بل إن المقصود في

الدراسة هو الحوار الثنائي الحميم الذي يناقش أساسيات العلاقة الزوجية حيث

يعبر كل طرف للآخر عن مكونات ذاته العميقة. فلتبذل كل جهدك لكي يزداد

عدد دقائق حوارك الثنائي الحميم مع شريكك.

فكرة التبسيط السادسة والعشرون

تخلص من التصعيد في مناقشاتك مع الشريك

لماذا هذا العدد الكبير من حالات الطلاق في المجتمع؟ ولماذا تزداد العلاقات

بين الرجال والنساء صعوبة وباطراد؟ بوسع الغالبية العظمى من الأزواج

المصممين على الطلاق أن يستمروا في العيش معاً، بحسب رأي عالم النفس

الأمريكي جون غري John Gray، لو فهموا الفروق الأساسية في سلوك التواصل

بين الرجل والمرأة. تقول نظريته وعنوان كتابه

في ذات الوقت: «الرجال ذوو طبيعة خاصة،

والنساء أيضاً».



لقد وضع الدكتور غري اكتشافاته في قصة خيالية مسلية: عاش النساء في

قديم الزمان على كوكب الزهرة وقد سعين على الدوام إلى الحياة الاجتماعية

المتناغمة وإلى التوافق فيما بينهن، وكانت علاقاتهن الاجتماعية أهم بالنسبة لهن

من العمل وتقنياته؛ وقد كانت ساكنات الزهرة على قناعة راسخة بأن كل شيء قابل للتحسين والتطوير، كما كن ينظرن إلى النصائح والانتقادات البناءة باعتبارها إثباتاً على المحبة المتبادلة.

أما الرجال سكان المريخ فقد كانوا يقدرون الاكتشاف والعمل عالياً، كما كانوا يسعون إلى تحقيق أهدافهم ويفخرون بإنجاز أعمالهم. وفي يوم من الأيام اكتشف سكان الكوكبين كل الطرف الآخر ووجد سكان كل كوكب مباشرة أن سكان الكوكب الآخر يتحلون بتلك الصفات التي لا يجدونها في أنفسهم. وهكذا بنى سكان المريخ مركبات فضائية ذهبوا بها إلى كوكب الزهرة واصطحبوا معهم النساء إلى الأرض وسكنوا فيها.

أنصار العمل الفردي في مقابل مشجعات جلسات احتساء القهوة

إن النتيجة التي وصل إليها الدكتور غري بسيطة: يختلف الرجال عن النساء



من حيث المبدأ في طريقة حل المشاكل؛ فالمشاكل بالنسبة للرجال يجب أن تُحل بسرعة، وإن أمكن فبدون مساعدة من أحد (مثالك على ذلك الرجل الذي يحاول إصلاح كل شيء في بيته بنفسه وبأدواته الخاصة)؛ أما بالنسبة

للنساء فالمشاكل فرص للتواصل مع الآخرين؛ النساء يبحثن عمن يخبرنه مشاكلهن، بينما يعزل الرجال أنفسهم إن تعرضوا لمشكلة ما عن قناعة منهم بأن عليهم حل مشاكلهم بأنفسهم.

انطلاقاً من هذا الاختلاف الأساسي بين الرجل والمرأة، وفي غياب استيعابه، ينشأ الكثير من حالات سوء الفهم في كل علاقة زوجية، وقد تتفاقم الأمور إلى حد تنتهي معه العلاقة برمتها.

كيف تفهم ما يقصده الآخر

وصف الحالة: تخبر المرأة زوجها في المساء عما يقلقها، ألا وهو كثرة مهامها غير المنجزة، ففي الصباح التالي موعد تسليم مقالتها للجريدة التي تعمل فيها، لكنها لم تنته منها بعد.

رد الزوج النمطي والخاطئ: يتكلم الزوج - كونه رجلاً - عن المشكلة بالحقائق والوقائع المجردة فيقدم اقتراحات تهدف إلى حل المشكلة قائلاً على سبيل المثال: «ألا تستطيعين تكليف شخص آخر ببعض المهام، أو تأجيل موعد التسليم إلى ما بعد غد؟»، فهو لا يفهم - كنصير للعمل الفردي - أن تدمير زوجته ليس إلا مقدمة للدخول في حوار مع زوجها، وهي تفهم من جوابه ودخوله مباشرة في محاولة حل المشكلة أنه لا يراها هي فيما تقوله، بل يرى الحقائق والوقائع المجردة لا غير.

رد الزوج الصحيح: الجلوس إلى جانب زوجته والاستماع إليها ومساندتها مساندة وجدانية؛ فذلك بالضبط ما تريده ولعله يكفي ليقويها ويجعلها تنجز أكواماً من العمل المتراكم بعزيمة ونشاط. إذاً ما تريده الزوجة في الحقيقة والواقع ليس حلولاً جاهزة لمشاكلها، بل تفهماً وتلبية لحاجاتها الحقيقية العميقة.

وصف الحالة: يأتي الرجل إلى البيت مساءً وهموم العمل والمواعيد والمهام التي تنتظره غداً ترهقه وتثقل كاهله وتسبب له الأرق.

رد الزوجة النمطي والخاطئ: تحاول أن تقدم النصح والنقد البناء قائلة: «قد يكون من الأفضل ألا تحمل نفسك كل تلك المهام وأن تريح كاهلك وتعمل براحة وروية»، لكن الرجل يفهم من هذا القول أن زوجته لا تثق بقدراته!

رد الزوجة الصحيح: عليها أن تشجعه وأن تقول له بأنه قادر على إنجاز كل تلك المهام، ومن ثم تتركه يعمل كما يشاء أو يسترخي ويريح أعصابه.

المريخ والزهرة في الإنجيل

تجد اكتشافات الدكتور غري الأساسية إشارة لها في الإنجيل في خطبة لبولس الرسول، حيث يقول: «أيها الرجال، أحبوا نساءكم؛ وأنتن أيتها النسوة، أظعن رجالكن وقدرنهم!». .

إنه بذلك يطلب من الطرفين ما يصعب عليهما. فالرجال عادة يحترمون إنجازات نساءهم، فما من رجل يتكلم بالسوء عن مقدرات زوجته وأعمالها؛ لكنهم غالباً ما يستصعبون إظهار محبتهم ومشاعرهم وحنانهم لنسائهم والاهتمام بهذه المواضيع أصلاً؛ إنهم يرون دورهم في العلاقة الزوجية متمثلاً في الذهاب إلى خارج المنزل وكسب لقمة العيش وتحقيق النجاح في العمل وفي الحياة الخاصة؛ بيد أن ما يطلبه النساء - وعلى وجه الخصوص من أزواجهن - هو الحب والاهتمام والتفهم، إنهن ينظرن إلى انغماس الرجال في العمل وكثرة المشاغل باعتباره ذريعة لتغطية نقص حبهن لهن.

ومن جهة أخرى فإن النساء ينظرن إلى دورهن في العلاقة الزوجية متجسداً في إظهار الحب والمشاعر المختلفة ولا يضعن العمل وكسب المال إلا في المرتبة الثانية بعد الحب والمشاعر والتفهم، ولذلك يستصعبن الاعتراف بأن الطرف الذي يعمل ويكسب المال إنما يقوم بدور بناء وأساسي في العلاقة الزوجية؛ بيد أن ما يطلبه الرجال - وخاصة من زوجاتهم - هو التقدير والإعجاب وسماع الكثير من المديح على نحو «لقد كنت بارعاً فيما قمت به!» ولعلمهم يسيئون فهم اقتراحات النساء وانتقاداتهن ولو انطلقت من نية حسنة ويعتبرونها اتهامات مقنّعة.

إن تشبيه الرجال والنساء بسكان المريخ والزهرة لهو وسيلة مفيدة جداً وبخاصة عندما تتأزم الأمور في العلاقة الزوجية. ولكن حذار أن تستخدم معرفتك الجديدة عن جوهر الاختلاف بين الرجال والنساء من أجل كيل التهم

للطرف الآخر (على نحو: «مرة أخرى تثبتين لي بأنك فعلاً من ساكنات كوكب الزهرة اللاتي لا يعرفن كيف يحلن المشاكل!»)، بل كوسيلة مفيدة لتحليل سلوكك الشخصي وانتقاده بهدف تحسينه (كأن تقول لزوجك بعد أن تكون قد أخطأت بحقها: «لا شك في أن ما قلته صادر عن كوني من سكان كوكب المريخ. أنا آسف جداً لتجريحك!»). حاول بأسرع ما يمكن أن تدخل هذه الوسيلة في حوارك الثنائي الحميم المقبل وأخبر الأزواج الآخرين بهذه الوسيلة واستمع لاحقاً إلى خبراتهم في تجربتها؛ فتبادل الخبرات المكتسبة مع الأزواج الآخرين مفيد جداً لجميع الأطراف.

تعلم الطريقة السليمة لطلب أمر ما

يسود الإحباط الكثير من العلاقات الزوجية وعلاقات الشراكة في الحياة، ذلك لأن رغبات وحاجات المشاركين في تلك العلاقات لا يتم إشباعها أو تلبيتها على نحو كاف؛ وفي بعض الأحيان يعود السبب في ذلك إلى أن الأشخاص المعنيين لا يعبرون أصلاً عن رغباتهم وحاجاتهم، وفي أحيان أخرى يعود السبب إلى أن الشريك يبدو مصراً على عدم الاكتراث بتلك الرغبات والحاجات.



ولا شك في أن هذه الإشكالية ليست حكراً على علاقات الزواج والشراكة في الحياة، بل إنها مشكلة

عامة نجدها أيضاً في علاقات الصداقة والعمل والعلاقات الأسرية بصورة عامة. ولحسن الحظ هناك بعض النصائح والحيل الكفيلة بمواجهة هذه المشكلة والتغلب عليها، تلخصها المعالجة البريطانية رناتا باريس Rinatta Par-ies بعد خبرة عشرين عاماً في مجال الاستشارات الزوجية والحياتية. ولا تتكل تلك النصائح والحيل على الخداع، بل على القوانين البسيطة للتفاهم المتبادل بين الناس.

من حَقك أن تطلب

هذه هي النصيحة الأهم؛ فلكل إنسان الحق المبدئي في التصريح عما يحتاجه وعما يرغب فيه سواء أكان ذلك مساعدة في تربية الأولاد أم طعاماً أم مالاً أم رأياً أم استشارة أم حناناً؛ لا بد لك لكي تُستجاب رغبتك أن تعبر عنها بصراحة ووضوح وأن توجه سؤالك إلى الطرف الآخر مباشرة. تلك هي قاعدة عامة تصح في جميع الظروف.

كن مستعداً لاحتمالي القبول والرفض

ليكن سؤالك مصاغاً على نحو يترك للطرف الآخر حرية الاستجابة والرفض؛ فالإنسان بطبيعته محب للحرية؛ وغالباً ما يرد الطرف الآخر على سؤالك أو طلبك بالإيجاب متى كانت طريقة السؤال لا تنطوي لا على تحذيرات مبطنة (على نحو «إن كنت تحبني فعلاً، فافعل كذا وكذا...») ولا على تلميحات بأسنة أو يائسة (على نحو «أظنني أعرف أنك سترفض بكل تأكيد»).

تقبل رفض الطرف الآخر

حافظ على هدوئك واتزانك وتقبل الرفض بصدر رحب ودون حقد؛ لأنك إن لم تتقبل الرفض، فلا تكون في الأصل قد سألت أو طلبت، بل قد فرضت رغبتك على الطرف الآخر؛ ومن المعلوم أن الإنسان يكره الفروض ويمانعها؛ وعلاوة على ذلك فإنك بعدم تقبلك لرفض الطرف الآخر تجره إلى رفض طلباتك الأخرى، أما عندما تتقبل الرفض وتعتبره أمراً طبيعياً، فإنك تمهد الطريق لقبول طلباتك المستقبلية.

دافع عن رغبتك

عندما تطلب من شخص آخر تلبية رغبة لك ولا يستجيب لطلبك، فاحترم ذلك ولكن لا تتخلي عن رغبتك بالمطلق، بل دافع عنها ولا تترك الطرف الآخر يقنعك بأنها غير ضرورية وبأن عليك التخلي عنها.



ثق بموقف الطرف الآخر وبأنه لا يعاديك

عليك ألا تفقد الأمل في تحقيق رغبتك ولو كان رد الطرف الآخر بالرفض هذه المرة، فقد يستجيب لك في المرة المقبلة؛ ولتتطلق من أنه برفضه هذا لا يقصد إيذاءك وليس له موقف مبدئي ضدك؛ وربما كان سيوافق لو عرف الأسباب الحقيقية وراء رغبتك ومدى أهمية تحقيقها، فلتبادر إذاً إلى شرح تلك الأسباب بهدوء ولين وصبر.

لا تخفِ رد فعلك على جواب الطرف الآخر

أعلم الطرف الآخر بما تركه قبوله أو رفضه في داخلك من مشاعر، ولتظهر حماسك لقبوله وخيبة أملك من رفضه، وشكرك على قبوله وامتناعك من رفضه. المهم ألا تكبت مشاعرك، وعليه أن يتقبل ذلك.

حافظ على توازن الأخذ والعطاء في العلاقة

يظن الكثيرون أنهم إذا ما اجتهدوا في قراءة جميع رغبات الطرف الآخر من نظراته وتلبيتها قبل أن يعبر عنها، أصبح من حقهم أن يلبي الطرف الآخر ما يطلبونه منه رداً للجميل ودون أي تباطؤ. لكن ذلك يتعارض مع المبدأ الأساسي في تعريف الطلب والقائل بحرية الطرف الآخر في القبول والرفض. إن مفتاح العلاقة الناجحة هو أن يلبي كل طرف وبالتناوب رغبة صريحة - لا افتراضية - من رغبات الطرف الآخر.



لا تلح أبداً

الإلحاح يعني أن يعيد المرء الرغبة ذاتها مرة بعد مرة بهدف إتعاب الطرف الآخر ودفعه إلى الاستجابة وإن عن غير قناعة، وغالباً ما يترافق الإلحاح مع

اتهام مبطن على نحو «لا شك في أنك ستحافظ على عنادك وأنتك لن تتغير أبداً». نادراً ما ينجح الإلحاح في تحقيق الهدف المرجو، وإن نجح فمقابل ثمن باهظ وهو أن الطرف الآخر سيُلبي الرغبة ولكن على مضض وبالترافق مع مشاعر غضب قوية ومكبوتة. لذلك يفضل في حال اضطررت إلى تكرار رغبتك ألا تلجأ إلى هذه الطريقة المبتذلة بل أن تتبع القواعد الصحيحة السابقة في شرح الرغبة والدفاع عنها بطريقة حضارية وموضوعية.

الشكر، ثم الشكر، ثم الشكر

عندما يلبي الطرف الآخر رغبتك بادر إلى شكره على

ذلك وأظهر فرحك بتلبيته لرغبتك؛ ولا تنظر إلى الأمر

باعتباره بدهة أو حقاً من حقوقك المكتسبة؛ فكلما

أظهرت حماسك وشكرك وكلما اعترفت بالمعروف وثنمته

عالياً شجعت الطرف الآخر على تقبل رغباتك المستقبلية والعمل على تلبيتها

عن طيب خاطر.



لا تتوقع المعجزات

قد يحتاج البعض ويستغرب قائلاً: «لماذا كان علي أن أسألك أو أطلب منك

ذلك؟ ألم يكن بوسعك فعله دون سؤال؟». لا تغضب عندما لا يكتشف الطرف

الآخر رغباتك من تلقاء ذاته، فهو ببساطة شخص آخر لا يملك إحساسك ولا

إدراكك ولا رؤيتك، ولتنتقل دائماً من أن الطرف الآخر يفكر عنك بالطريقة

التي تفكر فيها عنه، أي إنه في الغالب غير راض عن عدم تلبيتك لرغباته

أيضاً. لا تحلم في علاقتك الزوجية بأن يستشف كل طرف رغبات الطرف

الآخر ويلبئها، بل إنه لمن الأفضل أن تطورا ثقافة حضارية في علاقتكما عمادها

السؤال والشكر.

تغلب على حالات التوتر الحرجة في علاقتك الزوجية باتباع طريقة «الدعم والتعاطف والحقيقة»

كثيراً ما تسمع في يوميات العلاقات الزوجية بعض العبارات والأنات المليئة بالألم والقنوط وفقدان الأمل على غرار «لا يهم كم أجهد نفسي، فلن يفيد ذلك في شيء!»، و«إنك تسيء فهم كل شيء!»، و«فالج، لا تعالج!». لا شك في أن التواصل بين الرجل والمرأة صعب جداً في بعض الأحيان، لكنه غير مستحيل.

لقد طور عالما النفس يرولد كرايزمان Jerold Kreisman وهال شتراوز Hal Straus طريقة للتواصل مع الأشخاص المفرطين في حساسيتهم على غرار الأشخاص الذين يعانون من الاضطراب النفسي الحدي؛ لكن طريقتهما تلك تصلح أيضاً للتواصل مع أناس أصحاء نفسياً ولكنهم وببساطة يمرون في فترة ضغط نفسي قوي؛ وتقوم هذه الطريقة التي أطلق عليها العالمان اسم طريقة SET بالإنكليزية (وأصبحت معروفة بطريقة BMW بالألمانية) على ثلاث خطوات أساسية: خطوة الدعم Support وخطوة التعاطف Empathy وخطوة الحقيقة Truth.

خطوة الدعم

توصيف المأزق: غالباً ما يخاف الأشخاص الذين يعانون من المشاكل النفسية من ألا يقف شركاؤهم إلى جانبهم وألا يقدموا لهم المساندة والدعم؛ ومن ناحية أخرى فإن من يقع تحت الضغط النفسي يفقد القدرة على الاعتدال ويتأرجح بين المواقف والمشاعر المتطرفة والحدية، بين الهجوم العنيف والاستسلام والكآبة، بين اتهام الآخر واتهام الذات؛ ولما كان يرى العالم بالأسود والأبيض، فإنه بحاجة إلى جواب واضح على السؤال عما إذا كان الطرف الآخر معه أم ضده.

الحل: قدم في بداية الحوار تصريحاً شخصياً يوحى بالثقة ويعبر عن اهتمامك بالطرف الآخر ووقوفك إلى جانبه؛ حافظ في تصريحك على الصدق والاستقامة ولا تبالغ ولا تستخدم عبارات التقويم، بل عبر بأبسط الأشكال عن

اهتمامك ودعمك على غرار «إنني قلق فعلاً
حيالك» أو «لن أتركك وحيداً»؛ عبر عن
مشاعرك وعن حبك؛ وإذا ما رفض الطرف
الآخر دعمك أو لم يصدقه أو سخر منه، فكرر



موقفك مرة أخرى، ولا تتشاجر معه بسبب ذلك؛ بل ركز اهتمامك على أن توضح
له موقفك الثابت الذي لا يتزعزع بأي طريقة تجدها مناسبة، ولتكن أنت واثقاً
أيضاً من أنك قادر على مساعدة الطرف الآخر ومن أنه بحاجة إليك، ولو صدك
في الوقت الراهن واتخذ موقفاً رافضاً منك.

خطوة التعاطف

توصيف المأزق: يبحث الإنسان في الشدائد عن سند، لكنه يرفض كل عروض
المساعدة والدعم من الأشخاص الذين يحبونه؛ ولما كان في محنته عاجزاً عن
حب ذاته، فإنه لا يثق بمحاولات الآخرين لمساعدته.

الحل: أظهر تعاطفك مع الطرف الآخر ولكن لا تشفق عليه؛ وحاول أن تتفهم
ألم الطرف الآخر وعذابه ولكن لا تتألم أو تتعذب معه - وإلا لما عدت سنداً له،
بل لكنت أنت بحاجة إلى سند. حافظ على قوتك ولكن كن رقيق المشاعر؛ حاول
أن تشعر مع الآخر ولكن حافظ على تماسكك. لا تتكلم في هذه الحالة من
الضغط الاستثنائي بلغة المتكلم؛ فإذا ما قلت على سبيل المثال: «أعرف بالضبط
كيف تشعر»، فإن الجواب سيأتي مليئاً بالإثارة والغضب: «إنك لا تعرف شيئاً، ولا
أحد يفهمني في هذا العالم». إن الخروج من هذا الشرك يكون باستعمال صيغة
المخاطب: «لا شك في أنك تشعر بضيق فظيع».

استعمل صيغاً حيادية لا تترك مجالاً
للمعارضة؛ وركز على معاناة الطرف الآخر
وتأمله دون التطرق لمعاناتك الشخصية، فذلك
يشتمل الاهتمام والتركيز على حل المأزق؛ وإن



سمح الطرف فاقترب جسدياً من الشخص الآخر على نحو لطيف ورقيق؛ المهم أن يتأكد الطرف الآخر من أنك تتعاطف معه، لأنه حينئذ سيكون قادراً على الاسترخاء.

خطوة الحقيقة

توصيف المأزق: غالباً ما تصدر عن الإنسان الذي يعاني من الضغط النفسي رسائل متناقضة، فما يعبر عنه بالكلام لا يتفق مع سلوكه؛ ولعل النفس التي تتعذب قادرة بمهارة فائقة على أن تتسج ألغازاً تستعصي على الحل، ما يدخل الشريك الذي يفترض أنه سيحل المأزق في دوامة لا خروج له منها يتخبط فيها ويخطئ كيفما تصرف؛ فعلى سبيل المثال ترفض الزوجة التي تعاني من آلام واضطرابات نفسية وجسدية في آن معاً جميع اقتراحات زوجها بالذهاب إلى الطبيب قائلة: «إن كل ما تريده هو إصلاح جسدي وروحي كما تلجأ إلى إصلاح آلة قديمة».

الحل: لا تتزلق بعد أن أبديت دعمك وتعاطفك على نحو واضح وصريح إلى المستوى العاطفي ولا إلى الحديث عن الآلام من جديد، بل ركز على صياغة آلية عملية وواضحة للمساعدة، آلية منطقية لكن غير مجردة من المشاركة الوجدانية



على المستوى الداخلي؛ إن مهمتك تتجسد في أن توضح للشخص المتألم الحقيقة التي تقضي بأنه هو المسؤول في نهاية الأمر عن حياته وعن كيفية تنظيمها وإدارتها وأنتك تثق بقدرته على تحمل هذه

المسؤولية، كما تقضي الحقيقة أيضاً بأن تصدق المأزق الذي تجد نفسك فيه كشريك يريد أن يساعد ولا يعرف كيف؛ ولكن تفاد الانجراف إلى توجيه اللوم إلى الطرف الآخر على نحو «يا لمكرك وانعدام إحساسك بالآخرين، فقد جررتني إلى مأزق لا خروج منه!»، واحرص في الوقت ذاته على ألا تلقي اللوم على ذاتك، بل اترك مسألة الذنب مفتوحة.

كرّر بعض الخطوات السابقة عند اللزوم

عليك في تواصلك مع شريكك الواقع حالياً في مأزق أن تعتمد دائماً الخطوات الثلاث السابقة، ولكن احذر المبالغة في التعامل معه بمنهجية وكأنك تعالجه نفسياً، فقد يكون ذلك سبباً مباشراً في إخفاق كل جهودك الحميدة. وقد يقتضي الأمر أن تكرر واحدة أو أكثر من الخطوات السابقة الذكر (الدعم والتعاطف والحقيقة): فإذا ما وجه إليك الطرف الآخر لومه بأنك لا تكثر له أمره (على نحو «من المؤكد أن أمري لا يعنيك ولا بحال من الأحوال!»)، فيوسعك أن تؤكد مرة أخرى على دعمك ومساندتك له

بالقول على سبيل المثال: «أنا قلق فعلاً حيالك»؛ وإذا ما اشتكى قائلاً: «إنك لا تفهمني!»، فكرر تعاطفك معه مرة أخرى. ولعل هذه الطريقة ذات الخطوات الثلاث تنجح أكثر ما تنجح عندما يشعر



الطرف الآخر بأنه يؤدي دور الضحية؛ وسنتطرق إلى المزيد عن هذا الموضوع في فكرة التبسيط التالية.

فكرة التبسيط السابعة والعشرون

لا تجهد العلاقة بين حياتك الخاصة وعملك

كثيراً ما يقال إن أكبر عدو لنجاح وسعادة الحياة الزوجية هو العمل أو الوظيفة؛ ولعل العبارة النمطية التي تلجأ الزوجة إلى تكرارها على مسمع زوجها الناجح مهنيّاً هي «إن العمل يسرق كل وقتك ولا يترك لي منه شيئاً»، والعبارة ذاتها يستخدمها الرجال أيضاً وعلى نحو مطرد في مواجهة



نسائهم الناجحات مهنيّاً. لقد اهتم الاختصاصي في مجال الاستشارات المهنية والشخصية غونتر غروس Günter F. Gross طيلة حياته بموضوع العلاقة بين

الحياة المهنية والحياة الخاصة وتوصل إلى نتيجة مثيرة للاهتمام مفادها أن الأشخاص الناجحين في عملهم قد اكتسبوا مقدرات ومهارات بوسعهم أن يوظفوها لضمان نجاح حياتهم الخاصة أيضاً؛ وبعبارة أخرى: من ينجح في مهنته، بوسعُه أن ينجح أيضاً في حياته الخاصة.

من المعروف أن مقومات النجاح في الحياة المهنية هي الوقت والقدرة والحماس والإرادة - المقومات ذاتها التي من شأنها أن تضمن نجاح الحياة الخاصة؛ نورد فيما يلي خطوات طريق التبسيط للانطلاق من تلك المقومات وصولاً إلى علاقة زوجية ناجحة.

أعد تقسيم وقتك من جديد

إن أهم نقاط الارتكاز في مشروع الاستفادة من قدراتك المهنية في إنجاح حياتك الخاصة هي اتباع طريقة جديدة في تقسيم وقتك؛ فمن المُثبت أن 20% فقط من مشاريعك يحققون 80% من نجاحك، وبالطبع ليس من السهل الآن تحديد تلك المشاريع التي ستحقق مستقبلاً النسبة الكبرى من النجاح، لكن من السهل وبدرجة عالية من الوثوقية تحديد تلك المشاريع التي من المتوقع ألا تساهم مساهمة كبيرة في نجاح عملك ككل؛ وهناك مستشار يتمتع بقدرة أعلى من قدرتك على تحديد تلك المشاريع «الآيلة إلى الفشل»، ألا وهو شريك حياتك.

ولذلك فإن أهم قاعدة ننصحك بالتقيد بها أثناء إعادة تقسيم وقتك على المشاريع المختلفة هي: اطلب مساعدة شريك حياتك في تنظيم وقتك أكثر مما كنت تفعل في السابق؛ إنه أكثر واقعية من جميع العاملين معك، ويعرف جيداً



مدى ميلك إلى التشتت بين المشاريع المختلفة، كما يعي مكانم قوتك ويدرك تماماً ما هي أهدافك البعيدة المدى؛ ولكن فلنطلب من شريكك أثناء جلسات تخطيط وقتك وتقسيمه بين المشاريع المختلفة أن ينأى بنفسه عن إصدار الأحكام

التقويمية على تلك المشاريع (على نحو «أذهب حقاً إلى ذلك المعرض التافه مرة أخرى؟») وأن يطرح عليك استفسارات هادفة إلى تحديد فرص نجاح كل مشروع على غرار:

● هل يفيدك هذا اللقاء في المستقبل أيضاً؟

● هل كنت ستقبل هذا المشروع لو لم يُسمح لك أن تعمل إلا ست ساعات في اليوم؟

● هل هذا المشروع مفيد أيضاً لعلاقتنا الزوجية؟

● ما هي المشاريع القديمة التي ستتخلى عنها في مقابل هذا المشروع الجديد؟

لا شك في أن جلسات تخطيط الوقت هذه تحتاج بدورها إلى وقت؛ ولكن كن على ثقة بأن هذه الجلسات هي أهم جلسات عملك وأكثرها جدوى! ومن جهة أخرى فإن الشراكة الزوجية هي مشروع مستقبلي بحد ذاته، وكم من الاجتماعات والجلسات تشارك فيها أثناء عملك لمناقشة سبل وإمكانيات نجاحه - فلا تظن أن أمور شركة زواجك تسيير من تلقاء نفسها على أتم ما يرام!

ولتنظر إلى كل ساعة توظفها في عملك كما تنظر إلى توظيف أموالك الخاصة؛ وبالمناسبة فإن رب عملك عندما لا يجد في ميزانية الشركة ما يغطي مشروعاً مالياً ما، لا يمكن أن يخطر له في يوم من الأيام أن يمول ذلك المشروع من أمواله الخاصة. فلتتعلم من رب عملك ولتتعامل مع وقتك الخاص كما يتعامل هو مع ماله الخاص؛ فما أكثر أولئك الذين ينظرون إلى حياتهم الخاصة كمخزون احتياطي من الوقت ينهبونه دون شفقة أو رحمة متى دعت ظروف العمل الصعبة إلى ذلك!

مستشارك الشخصي الأفضل على الإطلاق

إذا كنت تتبنى بعض المشاريع وتقبل ببعض لقاءات العمل دون اقتناع بفائدتها بالنسبة لك وإرضاءً لشخص ثالث من خارج العلاقة الزوجية، فاجأ إلى شريك

حياتك لكي يدعمك في رفض تلك المشاريع ولقاءات العمل؛ فهو أفضل شخص قادر على تقديم ذلك الدعم. ولا تنس أن الرفض في الأساس أسهل من القبول، لكن أمراً ما بعيداً عن طبيعتنا يجعلنا نلجأ إلى القبول ضد مصلحتنا العليا.

فعندما يطلب منك رئيسك في العمل على سبيل المثال أن تتجز بعض

الأعمال بعد انتهاء الدوام الرسمي أو في

العطلة الأسبوعية، أجب بصدق وصراحة:

"علي أولاً أن أسأل شريك حياتي؛" فحتى لو

شعرت في بادئ الأمر بشيء من الحياء



والخجل لأنك لست صاحب القرار الأوحده فيما يخص تنظيم وقتك، فإن ذلك

في صالحك لأنك لم تعد وحيداً في مواجهة رئيسك بل إن شريك حياتك يقف

الآن إلى جانبك، وعلى الرئيس أن يقنع شريك حياتك أيضاً بالإضافة إلى

إقناعك أنت.

أدخل عامل الطاقة في تخطيط وقتك

لا تقيّد نفسك أثناء التخطيط المشترك لوقتك مع شريك حياتك بحساب

الوقت القابل للقياس فحسب، بل أدخل أيضاً عامل الطاقة الروحية التي

يصرفها أو ينتجها مشروع أو لقاء عمل ما. فمحاضرة أمام جمهور رفيع المستوى

على سبيل المثال تكلفك بسبب التوتر والتأهب اللذين تسببهما الأضواء وعيون

الجمهور الكثير من الطاقة والوقت للتحضير والإلقاء، ولكن إذا ما نجحت في

محاضرتك وحصدت ثناء الجمهور، فإن ذلك سيكسبك الثقة بالذات والطاقة

الروحية اللازمة لإنجاز مهام أخرى؛ وهكذا فإن الأعمال التي تستمتع في

إنجازها وتلك التي تحقق لك الاحترام والتقدير تزودك بالطاقة الروحية وتسهم

في نجاحك ولو كانت كلفتها من الوقت مرتفعة نسبياً. ولا تنس: فنجاحك الذي

لا يستهلك طاقتك كلها ولا يكون على حساب حياتك الخاصة يجعلك أكثر

جاذبية للشريك ويساهم في تعزيز علاقتكما.



وليس من الطبيعي أو البدهي أن تعود إلى البيت منهكاً بعد قضاء 12 ساعة من العمل خارج المنزل وأن تتوقع أن تكون ظروف البيت مناسبة لكي تتزود فيما تبقى من وقت بالطاقة اللازمة ليوم عملك التالي؛ بل حاول - ولو بدا لك ذلك

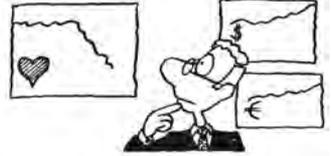
في بداية الأمر مستحيلاً - أن تنظم أمور عملك بشكل تعود معه إلى منزلك راضياً وقوياً ومرحاً، ولتنتقِ مهامك ومواعيدك في العمل بحيث تعود إلى المنزل ملؤك النشاط والحيوية ومستعداً لتوظيف نشاطك وحيويتك في تمتين علاقتك الزوجية وتعزيز حياتك الأسرية؛ ولا تنسَ: قرب أمسية جميلة تقدمها لشريكك وأنت حاضر معه بكامل تفكيرك ونشاطك أفضل بألف مرة من عطلة لأسبوعين تقضيها معه وأنت خاوي القوى منشغل بهموم عملك.

لا تهمل حساب الشراكة الزوجية من جرعات الحنان

الأمر الأهم للحفاظ على بقاء شركة ما واستمرارها على المدى البعيد هو قوة وضعها الاقتصادي، ولذلك فهي تسعى إلى الربح المالي وتوظيف الأموال في استثمارات مجدية إضافة إلى ادخار جزء من الأموال؛ ولا شك في أن فشل السياسة الاقتصادية للشركة التي تعمل فيها سيؤدي إلى إفلاسها وسيكون لذلك أثر كارثي على حياتك أيضاً.

وفي الشراكة الزوجية فإن الأمر مشابه لما سبق، لكن رأسمال الشراكة وما يحدد بقاءها وإفلاسها هو العطف والحنان لا المال والربح المادي لأنها شراكة عاطفية؛ فلتعامل مع الحنان في علاقتكما بحكمة وعناية كما يتعامل صاحب الشركة مع المال الذي هو عمادها؛ وكما يوظف رب العمل وقته وجهده لتحقيق الربح المالي، هكذا عليكم أن توظفا الوقت والجهد لتحقيق الربح العاطفي وتقوية شراكتكما الزوجية وتضخيم حسابها من الحب والحنان.

عادة ما تشكل اللحظات البسيطة والهادئة فرصاً مناسبة للتزود بجمرات الحب والحنان وملء المخزون العاطفي منها، لكن تلك اللحظات يجب أن يجري التحضير لها بكثير من الحب والذكاء. فاجئ شريكك بالأفكار والخواطر الجميلة الرومانسية، واستعد بعض لحظات ذكرى الحب والغرام واللهفة: فإذا ما كنتما مدعويين في المساء إلى لقاء مع الأصدقاء، فغادرا المكان أبكر من المقرر بيعض الوقت واذهبا في نزهة قصيرة إلى مكان جميل وهادئ حيث يمكنكما الاستمتاع بمنظر القمر أو بمنظر الماء يتراقص تحت أضواء القمر والنجوم. وعليك أن تمتلك الجرأة الكافية لتستمع مع شريك حياتك باللحظات الرومانسية، ولتقول له إنك تحبه، فلن يملّ من سماع ذلك ولو كان يعرف أنك تحبه فعلاً.



تخلص من فكرة التضحية بذاتك

كثيراً ما نسمع عبارات على نحو: «إنهما يضحيان بنفسيهما في سبيل الأَوْلاد» أو «إنه يضحي بحياته الخاصة في سبيل نجاح عمله». ليست التضحية مسألة حديثة العهد، بل إنها تبدو حاجة أساسية وأزلية في داخل الإنسان تعيد التوازن إلى حياته في مقابل غريزة الحفاظ على الذات؛ إنها آخر ما يبقى للإنسان لكي يفعله عندما يشعر بأنه عاجز عن فعل أي شيء آخر؛ لقد ضحى الناس في قديم الزمان لكي يؤثروا على قسوة الطقس أو بهدف ربح معركة ما، وأغلب الظن أنهم فعلوا ذلك حتى قبل نشوء الأديان المعروفة الآن؛ وقد لجؤوا دائماً إلى التضحية بما هو ضروري للحياة: أحد الحيوانات، أو جزء من الغلة، أو إنسان آخر، وفي بعض الحالات الاستثنائية ضحوا بذاتهم. ولعل الحرب شكل من أشكال التضحية النابعة من حالة ملؤها اليأس والقنوط، فهناك أشخاص من طرفي النزاع على استعداد للموت في سبيل هدف يرونه أسمى من الحياة!



وكثيراً ما نجد ظاهرة التضحية في العلاقات الزوجية حيث ينظر إليها أحد الطرفين باعتبارها السبيل الوحيد إلى جذب انتباه الطرف الآخر والتأثير عليه؛ فالموقف المعلن أو غير المعلن بأن أحد الأطراف يضحي بنفسه في سبيل الطرف الآخر له مفعول قوي جداً على الطرف الآخر يشعره بالذنب والمسؤولية تجاه الطرف المضحي؛ ولذلك فإن فعل التضحية في سبيل الآخر - مثله مثل الحرب أيضاً - لم يكن يوماً من الأيام فعلاً ببناءً بل تخريبياً على الدوام، إنه يلحق الضرر بالشخص المضحي (الذي سيعاني عاجلاً أم آجلاً من المرض النفسي والجسدي)، كما بالعلاقة الزوجية بأسرها.

يضحي الرجال من خلال عملهم خارج البيت

لا يقتصر فعل التضحية على النساء، فالرجل الذي يعمل ليل نهار ويتخلى عن راحته وسعادته ظاهرياً في سبيل نجاح عمل شركته إنما يفعل ذلك على مستوى اللاوعي تضحية في سبيل زوجته وأسرته؛ فالرجال في طبعهم لا يتعاملون بانفتاح وحرية مع مشاعرهم ولا يظهرونها، ولذلك فهي تخرج من تلقاء ذاتها



وفي اللاوعي على شكل عمل، لا بل إجهاد وتضحية؛ ولعله من المبرر أن نفترض أن الكثير من حالات نوبات القلب وغيرها من الحالات المرضية الناتجة عن الإجهاد

الجسدي أو النفسي هي بشكل أو بآخر تضحية مقنّعة ولاإرادية تخرج المشاعر الدفينة والمتراكمة.

يضحي النساء من خلال عملهن داخل البيت

لا شك في أنها حقيقة مرة ولكن تبصرها بات من الضروري جداً: حتى من تضحي من أجله لا يستفيد من تضحيتك! فالرجل الذي



تضحى امرأته بحريتها وراحتها من أجله قد يشعر بشيء من الراحة عندما يرجع إلى البيت مساءً ويجد المائدة جاهزة وكل شيء في البيت يلمع من شدة النظافة، لكنه يدفع الثمن غالياً عندما تجلس معه على المائدة امرأة سُلبت فرحها وسعادتها؛ فما الفائدة من ذلك؟! وبشكل مشابه فإن المرأة التي يضحى زوجها براحته لضمان مستقبل أسرته وتأمين الرفاهة لها تتمنى لنفسها - ولا ريب - رجلاً أقل غنى مادياً ولكنه بالمقابل يتمتع بصحة أفضل واستعداد أكبر للحياة والفرح في البيت. تلك هي الحقيقة، فكيف الخروج من هذا المأزق؟

بادر إلى خدش الطبقة البراقة الجميلة التي تغطي صورة وسمعة كلمة «التضحية» في مخيلتك؛ ولتدرك بوضوح تام أنه ليس في صالح أي من أطراف العلاقة الزوجية أو الأسرية أن يفني أحد الأطراف نفسه؛ وربما قد تعلمت في طفولتك أن عليك أن تضحى بشيء ما لتحظى بمحبة وإعجاب الآخرين؛ فإن كان الأمر كذلك، فبادر فوراً إلى اتخاذ القرار بكامل وعيك وإدراكك بأن تتوقف عن فعل ذلك وأن تقول لذاتك: «لقد أصبحت إنساناً راشداً وتخطيت مرحلة الطفولة».

أوجد في العلاقة الزوجية فرصاً للمجابهة الإيجابية

لا شك في أن تعبیر المواجهة أو المجابهة له وقع سلبي في آذان من اعتادوا على التضحية في علاقاتهم مع الآخرين؛ إنهم يبحثون عادة عن حلول تناسب الجميع وتبعد عنهم الإزعاج والألم - لكنهم في أغلب الأحيان يتحملون كافة الأعباء والسلبيات حفاظاً على راحة الآخرين، ولا يفكرون على الإطلاق في إيجاد حل يوزع الأعباء على الجميع بشيء من العدل والتساوي، وبخاصة إذا كان الأمر يتطلب الخوض في مواجهة أو مجابهة مع الآخرين. ولكن المجابهة لا تعني بالضرورة الحرب أو القتل أو الإفناء، بل إن فيها جزءاً إيجابياً يتمثل في التوجه إلى الآخر والاحتكاك معه؛ فذلك هو السبيل الوحيد لإيجاد نوع من التوازن والعدل في توزيع الحقوق والواجبات. أما الانطلاق من موقف التضحية فيعني

الابتعاد عن الآخر وتفادي الاحتكاك به أو الاشتباك معه، وبتعبير آخر فإن الناس الذين يضحون في سبيل الآخرين قد عزلوا أنفسهم على المستوى النفسي والروحي وتوقفوا عن المراس في الأخذ والرد مع من حولهم وحرموا أنفسهم من فرصة ثمينة لتغذية روحهم.

فلتعلم إذا فرح الأخذ والعطاء، ولتقبل الاستمتاع بما تتكرم حواسك عليك به، ولتعد إلى نفسك الثقة الفطرية بالحياة، ولتدلل نفسك ببعض متع الحياة مقدمة من الآخرين؛



لأنك حينئذ تكتسب الحرية الحقيقية التي تمكنك من العطاء الإيجابي الذي لا يترك خلفه أثراً نفسياً سلبياً كما تكون عندئذ قادراً على الأخذ الذي هو في الوقت ذاته تقبل واحترام لشخص الطرف الآخر.

فكرة التبسيط الثامنة والعشرون

حرر طاقتك الجنسية

إن حساب الشراكة الزوجية من جرعات الحنان يمتلئ باللحظات الرومانسية والجمل اللطيفة المليئة بالحب والالتفاتات المعبرة عن الاهتمام والرعاية وباقات الأزهار وبعض الهدايا الرمزية - ولكن لا تنسَ العلاقة الجسدية والجنسية؛ فهذا البند من بنود حساب جرعات الحنان غالباً ما يهمله الناس وبخاصة أولئك



الناجحون في حياتهم المهنية - ولو لم يعترفوا بذلك علناً. نورد فيما يلي بعض الوسائل الكفيلة باسترجاع حيوية الشهوة

الجنسية والعلاقات الحميمة ونركز في الوقت ذاته على دحض بعض الأحكام والآراء المسبقة السائدة في هذا المجال.

لا تعر الاستبيانات أي اعتبار

الرأي المسبق السائد: أظهر استبيان على مستوى العالم كله أن الأزواج الأمريكيين يمارسون الجنس أكثر من غيرهم في العالم من حيث عدد المرات وطول فترة الممارسة في كل مرة (عشرين مرة في الشهر و35 دقيقة كل مرة). إنه رأي خاطئ، والصحيح هو أن هذه النتيجة إنما تعكس الضغط الاجتماعي الهائل الذي يرضخ تحته الأمريكيون الذين يرون أنفسهم في سباق مع العالم أجمع ويشعرون بأن من واجبهم أن يكون أداؤهم الجنسي متميزاً كأدائهم في المجالات الأخرى - فلا يوفرون الادعاء والكذب كي يظهروا بالمظهر الذي يؤكد تلك الصورة الزائفة. هذا ما تقوله عالمة النفس الكاليفورنية ليندا بيرلين ألبرستين Linda Perlin Alperstein التي تعبر عن ثقتها المطلقة بأن ليس هناك مجال يكذب فيه الناس كما في استطلاعات الرأي بخصوص موضوع الجنس. فلا تسمح لتلك الأرقام بأن تجهدك وتملي عليك كم مرة وكم من الوقت عليك أن تمارس الجنس، بل توجه في أدائك الجنسي وفق حاجاتك الذاتية وحاجات شريكك حصراً؛ وللوصول إلى الأداء المطلوب من الأفضل أن تتقدم بخطوات صغيرة لكنها مهمة: قبله في ساعة من اليوم لم تعتادا فيها على القبل؛ هدية دون مناسبة؛ تحية مكتوبة بخط اليد وبكثير من الحب، إذا ما غادرت البيت باكراً قبل أن يستيقظ شريكك؛ وغير ذلك الكثير من التصرفات التي تركز على حميمية العلاقة وتميزها وحيويتها.

أجر الفحوصات الطبية الدورية

الرأي المسبق السائد: هناك دائماً سبب نفسي وراء فقدان الشهية الجنسية أو القدرة على الجماع. هذا رأي خاطئ؛ والصحيح: عليك في حال المعاناة من المشاكل الجنسية أن تلجأ إلى طبيبك الخاص وتخبره بها بصراحة ودون تردد، فكثيراً ما تكون المشاكل الجنسية آثاراً جانبية لبعض العقاقير الطبية؛ ومن المثبت على سبيل المثال أن عشبة الكشمش (والتي أصبحت الآن من أكثر العقاقير

الطبية انتشاراً للحفاظ على الرشاقة وتخفيض الوزن) تقضي على الرغبة الجنسية. ومن ناحية أخرى فإن المشاكل الجنسية قد تدل على أمراض جسدية على غرار الاضطرابات الهرمونية (الكثيرة الحدوث بعد الحمل عند النساء) أو اضطرابات الغدة الدرقية على سبيل المثال لا الحصر.



ولعل أحد أهم أسباب تساؤل الرغبة الجنسية الخمول وقلة الحركة؛ ومن اللافت أن تلك الأنواع من الرياضة التي يعطي فيها المرء أكثر ما عنده ويجهد نفسه إلى حدود إمكاناته، إذا مورست من وقت لآخر، ترفع تلقائياً من النشاط الجنسي للأشخاص الذين يمارسونها؟ شريطة عدم الإفراط في ممارسة تلك الأنواع من الرياضة المجهدة إلى حد يؤدي إلى إنهك الجسم وفقدانه كل طاقته.

عاود العناق بعد انقطاع

الرأي المسبق السائد: لقد دلنا سيغموند فرويد Sigmund Freud على مواضع الإثارة الجنسية في جسدنا، وما خلاها لا يعنيننا. هذا الرأي بعيد عن الحقيقة؛ والصحيح: مواضع الإثارة موزعة على كل جسدنا وأي موضع فيه يمكن أن يثيرنا إلى أبعد الحدود، لكن في جسم كل منا أيضاً مواضع تحبب رغبته الجنسية ولا يريد أن يمس فيها. المهم أن لكل إنسان خصوصياته ومواضعه المفضلة وعلى شريك حياته أن يحترمها ويتجاوب معها، وقد تتغير تلك المواضع والخصوصيات مع مرور الزمن، فما كان يثير شريك حياتك في بداية علاقتكما قد لا يثيره الآن (وربما يجده سخيفاً أو مربكاً) ولكنه قد لا يجروء على البوح بذلك؛ فلتذهبا إذا أنت وشريك حياتك في نزهة لخمس دقائق، كل إلى جسم الآخر، وليعبر كل منكما بلغة الجسد أو بصوت الرضا والاستحسان دالاً على المواضع المثيرة في جسده (دون أن يبالغ في إظهار رفضه لدى ملامسة الشريك للمواضع غير المثيرة).

ولا تتقيد بتقسيم العملية الجنسية إلى "مداعبة" و"جماع"، فالأطباء الآسيويون على قناعة بأن النظرة الكلية الشاملة للممارسة الجنسية (بانتقال تدريجي سلس ومتداخل من مرحلة العناق والمداعبة إلى مرحلة الجماع) لا تؤدي إلى نتائج أفضل من حيث المتعة ونجاح العملية الجنسية فحسب، بل إنها تفيد الصحة ككل وتطيل الأعمار أيضاً.

ولتحرر العناق والمداعبة ولتريحهما من حتمية الوصول في نهاية الأمر إلى الجماع، وبخاصة بعد فترة انقطاع طويلة؛ تعامل معهما باعتبارهما هدفاً بحد ذاته لا مجرد وسيلة للوصول إلى الهدف «الأكبر».

تواعدا لممارسة الحب

الرأي المسبق السائد: «على ممارسة الجنس لكي تتجح أن تكون أمراً تلقائياً دون سابق تخطيط». من الخطأ الانطلاق من ذلك الرأي، والصحيح أن الفرح باللقاء هو أفضل محفز ودافع ومثير للشهوة الجنسية؛ ولتذكر أول مرة التقيت فيها مع حبيبك، لقد كان للاضطراب وللخيال وحتى للخوف دور هام جداً في نجاح اللقاء وجعله تجربة رائعة ومثيرة؛ وعلى العموم فإن ظروف العمل والحياة السائدة حالياً والمعادية لظهور الرغبة الجنسية تحتم على الناس أن يخططوا «للأوقات الحلوة» تماماً كما يخططوا لجميع مشاريعهم الأخرى حتى يضمنوا نجاحها ولكي لا تتضارب مع غيرها من المشاريع، ولو بدا جمع ممارسة الحب مع مشاريع الحياة اليومية الأخرى أمراً بعيداً كل البعد عن الإثارة وعن الرومانسية.

كن أنانياً

الرأي المسبق السائد: الحياة الجنسية بحاجة إلى تفاهم تام بين الشريكين. لا



شك في أنها صورة خاطئة عن الحياة الجنسية، والصحيح هو ما وجده المعالج الجنسي برت تسيلبرغلد Bert Zilbergeld وهو أن الأزواج

الذين يعيشون حياة ملؤها التفاهم والتناغم يشكون من غياب الرغبة الجنسية وقلة ممارستهم للجنس أكثر من غيرهم. ولكن ذلك لا يعني أن تختلق المشاكل مع شريكك، بل يكفي أن يدرك كل طرف أن الحياة الجنسية الناجحة تتطلب أن يتخلى المرء عن المبالغة في التضحية برغباته الخاصة لتلبية لرغبات شريكه وأن ينصف رغباته الخاصة تماماً كما يعطي رغبات الشريك حقها. إن الحياة الجنسية الناجحة تتطلب أن يظهر المرء شيئاً من الأنانية في هذا المجال وغيره من مجالات الحياة.

ولو لم تعد مقتنعاً - بعد كل هذه السنين من العيش المشترك مع شريك حياتك - بأن عليك أن تكافح وتقاتل لتحظى بوده، فإن الواقع يعلمنا أن كل طرف من طرفي العلاقة سيظل راغباً في أن يقاتل الطرف الآخر من أجله وأن يحظى به بعد جهد وتعب لا مقدماً على طبق من فضة.

فكرة التبسيط التاسعة والعشرون

ضع اليوم وبمساعدة شريكك تصوراً محدداً عن حياتكما في الشيخوخة

ينظر الكثيرون إلى الحياة كخط متصاعد باستمرار ودائماً إلى أعلى، إلى أعلى؛ ولكن من يتوقع ذلك سيخيب أمله لا محالة وسيعيش مرحلة الشيخوخة كأزمة ملؤها الإحباط لأنها أخذت منحى غير الذي توقعه.



وفي الواقع فإن خط حياتنا يرسم قوساً معروفاً المسار على شكل شبيهه بنصف الدائرة له ميل شديد في البداية نحو الأعلى يتمثل بنمو جسمنا وتعلمنا واتساع حيز حياتنا وتقدمنا في مهنتنا وتأسيسنا لأسرة جديدة ونموها و... إلخ. وفي هذه المرحلة يظهر للمرء حاجات كثيرة: الحاجة إلى مسكن (بيت أو شقة) يتسع لجميع أفراد الأسرة وربما مع حديقة أو بيت ريفي، والحاجة إلى بعض الأدوات والأجهزة اللازمة لقضاء العطلات ولممارسة المهنة؛ ولا شك في أن

الحياة معقدة ومتعددة الأوجه، وقد يطال التعقيد مجال علاقات الشراكة الاجتماعية أيضاً، فقد ينفصل المرء عن شريك حياته وربما يدخل في شراكة جديدة. ولكن الحياة لا تتابع مسارها على ذات النحو من التصاعد والاتساع والازدياد، بل إن الأولاد يستقلون يوماً ما ويميلون إلى الاعتماد على أنفسهم، ولا شك في أن أداء الإنسان يبدأ في مرحلة ما بالتراجع، وتتقلص دائرة نشاطه، فتأخذ حياته شكلاً أبسط من ذي قبل وتتحصر في نطاق محدد بعض الشيء.

لماذا عليك أن تعرف في عمر الخامسة والأربعين كيف ستعيش في عمر الخامسة والستين؟

لقد أظهرت دراسة أجريت في جامعة هانوفر أن 50% من الناس الذين تزيد أعمارهم عن الخامسة والستين يعيشون في ظروف مادية تفوق احتياجاتهم وقدراتهم؛ فبعضهم يعيش في منزل بات كبيراً جداً عليه، وبعضهم يعتني بحديقة كبيرة جداً ترهقه وتفوق إمكاناته، ولكن 10% فقط من أولئك يعون تلك الحقيقة ويعترفون بها؛ ولعل السبب في ذلك يكمن في أن ما يتعلمه الإنسان في حياته من سلوكيات وعادات يصعب عليه أن يغيره في مرحلة الشيخوخة، ولذلك فإن أي تغيير مطلوب يجب أن يتم في مرحلة مبكرة من مراحل الحياة قبل الدخول في مرحلة الشيخوخة، وحينئذ إما أن تجري الأمور ببساطة أكبر وإما أن يكتشف الشخص المعني أن ذلك التغيير غير ممكن.

لقد أثبتت المعالجة النفسية الأمريكية ميرنا ليفيس Myrna Lewis أن التغييرات المهمة التي لها تأثير كبير على سلوكك ووعيك في مرحلة الشيخوخة يجب أن تتم قبل ذكرى ميلادك التاسعة والأربعين، إذ إن التغيير بعد ذلك سيكون صعباً للغاية. عليك إذاً وأنت في عقدك الخامس (أي عندما يكون عمرك بين الأربعين والخمسين عاماً) أن تقرر متى وكيف ستبسط حياتك وتحضر نفسك لمرحلة الشيخوخة؛ ولا شك في أن أهم شخص يمكن أن يساعدك في ذلك هو شريك حياتك. وأما إذا أهملت التخطيط الجيد لتلك الفترة المهمة من حياتك وتركت الأمور تسير على ما هي، فقد تتفاهم أمورك وتعرض علاقتك (وحياتك برمتها) لأزمة باتت كثيرة الحدوث في أيامنا هذه، ألا وهي «صدمة التقاعد».

الحلم غير الصحي بالشيخوخة المرفهة

لعل أنظمة ضمان الشيخوخة في ألمانيا - والتي خلافاً لما تكتبه الصحافة الناقدة تعتبر من أغنى أنظمة الضمان في العالم - تغري الناس وتحثهم على الحفاظ في مرحلة الشيخوخة أيضاً على مستوى المعيشة الذي حققوه في مرحلة شبابهم وذرورة عطائهم ونشاطهم المهني: بيت كبير وسيارة كبيرة وآمال كبيرة؛ لكنهم وكما تقول الطبيبة والكاتبة هايدي شولر Heidi Schüller يرهقون أنفسهم بذلك ويحولون شيخوختهم إلى عبء عليهم بدلاً من النظر إليها باعتبارها فرصة للاستمتاع بالحياة بعيداً عن الأعباء والضغوطات، وهكذا يتركز جوهر اهتمامهم حينئذ على الأمور المادية على نحو غير صحي، ولا يبقى هنالك حيز كاف للنضج الروحي. ولكن لا حاجة لأن نترك الأمور تسير في هذا



الطريق الخاطئ، فبفضل التقدم الطبي الذي يمتاز به عصرنا هذا وبفضل تطور النظرة إلى الحياة بصورة عامة، لم يعد من المقبول أن يُنظر إلى المسنين بعد سن معين باعتبارهم قد أدوا دورهم في الحياة المنتجة وأن الوقت قد حان ليوضعوا على «رف الأدوات العتيقة»، إنهم لا يزالون أصحاب الجسم والعقل ولا تتقصهم

الإمكانات للتخطيط لمرحلة شيخوختهم بكامل وعيهم والبحث عن مهام جديدة والعيش بوعي وسعادة.

وكما يبدو فإن مبدأ التبسيط يكتسب أهميته في مسألة التخطيط للقسم الثالث والأخير من أقسام الحياة أكثر من أي مسألة أخرى من مسائل الحياة؛ ومن المفيد هنا أن تستذكر مرحلة الشباب: فالعكس استمتعت بالحياة البسيطة التي عشتها كطالب أو متدرب في مصنع أو شركة دون أن تتحمل أعباء المسؤولية، وبوسعك الآن أن تنظر إلى تلك الفترة كموجه أو دليل لتخطيط مرحلة

شيخوختك. ومما سيساعدك أيضاً في ذلك هو البحث عن أمثلة حية، أناس في مرحلة الشيخوخة تشعر بأنهم راضون عن حياتهم ويمكنك أن تتعلم من خبراتهم وتجاربهم وحكمتهم في الحياة.

وفيما يلي مثال على ما يمكن أن يأخذه شكل مخطط حياتك في جزئها الثالث:

- عندما نشيخ سننتقل للعيش في شقة أصغر من شقتنا الحالية ومتلائمة أكثر مع إمكانياتنا واحتياجاتنا المستقبلية، أو سننتقل للعيش في إحدى شقق بيت العجزة الواقع في منطقة....، وإننا نعتبر أنفسنا قد دخلنا في مرحلة الشيخوخة عندما يدخل أعمارنا سنه السبعين على أبعد تقدير.
- لن نصرّ بعد الآن على إنجاز كل شيء بأنفسنا، بل سنستعين وبصورة تدريجية بالخبرات المختصة على نحو مطرد لإنجاز أعمال المنزل والحديقة؛ وسنبداً كخطوة أولى بالاستعانة ب....
- سنحافظ في شيخوختنا على نشاطنا وفاعليتنا في الحياة، ولذلك فنحن على استعداد لتعلم ما هو جديد (وبمساعدة من هم أكثر منا شباباً إن اقتضى الأمر)؛ وكبداية سنشارك في دورة تدريبية في موضوع....
- نريد أن يكون لدينا الوقت الكافي للاهتمام بما هو جوهري في الحياة وأن نخلق الفرص للاستمتاع بجمال الحياة وروعها؛ وأولى الإجراءات لتحقيق ذلك هي....



- نرغب الآن (لا عندما ندخل مرحلة الشيخوخة) في أن نتصالح مع....
- وتلافياً للخلافات بين من سيرثوننا سنكتب اليوم قبل الغد وصية مكتوبة بخط اليد توضح كل شيء.

- نرغب في أن نموت بعزة وشرف، لا أن يصبح جسدنا - ونحن ما نزال حيين - حقل تجارب لطب الشيخوخة وأن يمتد موتنا إلى ما لا نهاية له؛ وسنتفق على ذلك في أقرب فرصة ممكنة مع أناس قريبين جداً منا وهم....

يتطور طريق التبسيط في اتجاه أكثر جدية كلما ارتفعت في هرم حياتك؛ فلم يعد الأمر يتعلق بترتيب الأغراض على مكتبك أو بتنظيم أمورك المالية، بل بات يلامس مكنونات روحك وجوهر حياتك. وبعبارة أخرى فإن طريق التبسيط يكمل الدائرة حول الحياة كلها ويتدخل في جميع جوانبها، وبالنسبة لك فهو يحيط بحياتك كلها؛ وكلنا أمل الآن أن تكون أيها القارئ العزيز متشوقاً إلى الحد المطلوب لقراءة الفصل الأخير من هذا الكتاب؛ فما الذي ستجده في الطابق الأخير من هرم حياتك - وفي الوقت نفسه في أعماق أعماق ذاتك؟!