

## الفصل الثاني

### الزواج

### وحياة المشاركة الزوجية

(تحت عدسة المجهر)

- ١- الفرق بين الحاضر والماضي \_\_\_\_\_ ٣٧
- ٢- هل الزواج مجرد نموذج «موروث» \_\_\_\_\_
- لاستمرار الحياة؟ \_\_\_\_\_ ٥٦
- ٣- آمال، رغبات، ومخاوف \_\_\_\_\_ ٥٧
- ٤- هل يستحق الأمر التضحية \_\_\_\_\_
- من أجل حياة زوجية؟ \_\_\_\_\_ ٧١
- ٥- ليس بالضرورة أن «يموت» الحب \_\_\_\_\_ ٨٠
- ٦- الصداقة - الأساس الأفضل \_\_\_\_\_
- لحياة زوجية سعيدة \_\_\_\_\_ ٨٤





## ١- الفرق بين الحاضر والماضي

قصة الزواج

إن مورثاتنا البشرية هي التي ترسل المعلومات فيما لو كنا نريد، أم لا نريد. وبالرغم من كوننا تجاوزنا العصور الحجرية التي كانت المرأة فيها حامية الروابط الاجتماعية والعائلية، والتي كان فيها الرجل يمثل عشيرته أو قبيلته نحو الخارج من خلال عمله إما كمحارب أو كمجرد صياد، إلا أن أنماط سلوك الماضي مازالت محفورة، لا بل وناشطة في أذهاننا حتى يومنا هذا.

إن علماء السلوك الإنساني وبيولوجيا السلوك الإنساني، وعلماء الشعوب البدائية مقتنعون تماماً، أن أنماط سلوكنا اليوم تشبه إلى حدٍ بعيد أنماط سلوك الإنسان في العصور الحجرية. إن ما كان سائداً في الماضي من عادات الزواج، واختيار الزوجة أو الزوج، وقضايا الجاذبية الجنسية، قد أسفر عن «شروط وراثية مثالية»، تمّ تناقلها عبر الأزمنة المختلفة التي مرّ بها الإنسان. إن مورثاتنا البشرية لم تختلف كثيراً عما كان الحال عليه في الماضي، بما في ذلك أيضاً الاحتمالات الكبيرة لفرص حياة الأطفال. لقد كان على المرأة في العصر الحجري أن تكتشف بنفسها فيما لو كان الرجل أباً مثالياً أم لا - بمعنى، فيما لو كان بإمكانه حماية زوجته وأولاده، وكذلك إطعامهم وإكساؤهم، أي بمعنى آخر أيضاً، فيما لو كان صياداً ماهراً.

مورثات  
العصر  
الحجري  
كامنة في  
الأعماق

أما اليوم، فالصيد لم يزل قائماً، إلا أن صيادي اليوم هم أصحاب نفوذ اقتصادي، وأصحاب مظهر رياضي. فهذا كله من شأنه أن يعكس مظاهر القوة والصحة والأمان. كل هذه، عوامل يمكن أن تلعب دوراً أساسياً في اختيار الزوج أو الزوجة.

### الأزمة تبدلت، أما الإنسان فلم يتغير

لقد تغيرت، خلال المئة عام الأخيرة، أشياء كثيرة. لقد ناضلت النساء بنجاح لأجل حريتهن، وحصلن في مقابل ذلك على فرص عمل كثيرة، لم يكن ليحصلن عليها في الماضي. إن ثمن حريتهن كان كبيراً، فهن لا يشعرن اليوم بمجرد مسؤولية نفسية وروحية إزاء العائلة، أو بمجرد مسؤولية تدبير أمور المنزل، وإنما يشعرن بالمسؤولية إزاء قضايا وأمر العائلة برمتها، واقفات بذلك جنباً بجنب إلى جانب الرجل. إنهن ينطرحن اليوم منهكات في السرير في نهاية كل يوم عمل شاق، لا بل ويغضبن لعدم مشاركة الرجل لهن في الأعمال المنزلية. يتحدث الناس في أميركا اليوم عما يُسمى بالـ «DINS»، وهو ما يُعرف بـ «double income - no sex»، بما معناه: (دخل مزدوج، ولكن دون حياة جنسية).

ملاحظة: إن أنماط السلوك البشرية تتبدل، ولكن ببطء. ثمة أساليب وطرق لتجاوز تلك العقبات، يُمكن أن نسميها: «قواعد اللعب في الحب وفي الزواج».

يظل الإنسان  
دوماً كائناً  
يتبع عاداته

## قواعد اللعب في الحب والزواج

أمور كثيرة ينبغي ملاحظتها في موضوع الحب. فاللقاء الأول، على سبيل المثال، ربما يبدو صعباً للغاية، حيث ليس من السهل هنا وجود فرصة ثانية في حال وقوع خطأ ما. فأقل ما يمكن أن يُقال هنا عن المرء هنا أنه ليس على قدر عالٍ من اليقين والثقة بالنفس والرزانة. كذلك يمكن أن يؤدي أقل خطأ لأن تبدأ الشكوك تساور الطرف الآخر لدرجة يبدأ معها بطرح أسئلة كثيرة دفعة واحدة، بهدف معرفة أكثر ما يمكن عن شريك الحياة المرتقب، وذلك في أقل وقت ممكن. وحين يصل الأمر إلى حدّ استفزاز الطرف الآخر، لا لشيء إلا للتأكد من صدق نواياه، فإن ذلك يمكن أن يكون قاتلاً للعلاقة الجديدة المرتقبة. حوادث من هذا القبيل ليست في واقع الأمر بالجديدة، فكما كانت تحصل في الماضي، كذلك فهي تحصل اليوم أيضاً!

لقد وضع الفيلسوف الإغريقي أريستيبوس، وهو تلميذ سقراط، موضوعي الشهوة واللذة في محور اهتماماته. «إنها لا تحبّك»، هذا ما كان يُقال له حينما كان يراه الآخرون يسعى جاهداً لكسب ودّ الحسنة الفاتنة هيتريس. غير أن الفيلسوف كان يجيبهم ضاحكاً: «السّمك والخمرة لا يحبّانني أيضاً، ومع ذلك فأنا أستمتع يومياً بطعمها اللذيذ» واضحٌ تماماً أن إجابة

يريد الرجل  
دوماً أن يكون  
الحب الأول  
للمرأة، فيما  
ترغب المرأة  
بشدة أن  
تكون «رواية  
الرجل  
الأخيرة»  
«أوسكار  
وايلد»

سلوك  
الاحترام  
المتبادل

الفيلسوف هنا ليست بتلك الإجابة المطمئنة والواعدة بمستقبل مشترك سعيد. إن مشاعر احترام الآخر كانت دوماً، على مر الأزمنة، أساساً لأية علاقة سعيدة، وطويلة الأمد، وعلى الأخص في زمن كان فيه الطلاق أمراً مُحَرَّمًا<sup>(١)</sup>، والزواج شيئاً يرسم معالمه وخطوطه العريضة أناسٌ آخرون، وليس طرفا العلاقة المعنيين.

أما اليوم فقد بات مفهوماً لدى الناس عموماً أن الحبَّ يجب أن يسبق الزواج، وأن الزواج لا يجب أن يتم إلاَّ بمنتهى رضا الطرفين معاً، ودون تدخلٍ من أية جهة خارجية. ولهذا السبب يجب أن تسعى يومياً باستمرار لتجديد علاقة الحبِّ المتبادلة القائمة، وجعلها أكثر ثباتاً واستقراراً.

يطمح الناس اليوم في الواقع لأكثر من مجرد النجاح على الصعيد المهني.

إنهم يتوقون باستمرار لنجاح من نوع آخر، والذي يكمن في الوصول لحياة مليئة بالحبِّ والحنان والسعادة والأمان والمشاعر العاطفية الجياشة.

هم يبحثون دوماً وأبداً عن عالمٍ قصيٍّ، ومجهول، طالما اشتاقوا له، وحلموا به: إنه عالم الحبِّ!

### نصيحة للنجاح:

اسلكْ على الدوام سبيل احترام الآخرين. دَعْ شريك حياتك يعلم بشكلٍ واضحٍ تماماً أنك تحبه وتحترمه فعلاً.

لم يسبق في زمنٍ من الأزمنة أن تمتع الزوجان بالاستقلالية بعضهما عن بعض كما هو اليوم

(١) وذلك لدى بعض الطوائف النصرانية.

هذا الحبّ، وهذا الاحترام هما الضمان الأكيد لعلاقة سعيدة ومستقرّة.

لقد كان الطريق طويلاً، نحو علاقة زوجية قائمة على أساس العدل، والرؤية الحديثة المتطورة!

لقد عاش الناس، فيما مضى، مع بعضهم البعض بشكل أكثر قرباً وتواصلاً، مما هو الحال عليه اليوم. لقد كانوا يشعرون بأمان أكثر، كلما كان عددهم أكبر، في بيت واحد وتحت سقف واحد مع الآباء والأجداد. لقد كانوا يتكاتفون معاً، ويساعدون بعضهم بعضاً كلما اقتضت الضرورة ذلك. ويعرفون كل شيء عن بعضهم البعض، وكانوا يهرعون لنجدة بعضهم بعضاً كلما دعت الضرورة لذلك! لقد كان الأولاد من أبناء الجنس الواحد، ينامون معاً في غرفة واحدة، ويتحدثون معاً قبل النوم عن أحداث ومغامرات يومهم، مراعين في ذلك، وبشكل عفوي، مشاعر بعضهم بعضاً!

أما اليوم، فالأمر لم يعد كما كان في الماضي. إن سعي الإنسان نحو الرفاهية، قد غير معه الكثير من الأشياء. فقد بات اليوم، على سبيل المثال، لكل فرد تقريباً في المنزل، غرفته الخاصة به، لا بل أحياناً أجهزته وأشياءه الخاصة به. لقد باتت عمليات التبادل الجماعي للأفكار، بما في ذلك التبادل المشترك للمشاعر

تلاشت  
ظاهرة العائلة  
الكبيرة،  
والعشيرة  
القروية  
الكبيرة

تحول بارز  
للقيم باتجاه  
الفردية  
وحياة اللذة

والعواطف على سعيد الجماعة، أشياء يندر وجودها  
فعلاً على أرض الواقع، وفي عالمنا اليوم!

لقد ازدادت حدة الأنانية مع مرور الزمن، فكلُّ  
يسعى اليوم سعيه الحثيث ليكون أفضل من غيره،  
ولتحقيق أفضل ما يمكن تحقيقه بالمقارنة مع غيره، وعلى  
حساب غيره. إن أقل ما يمكن أن يُقال عن ذلك كله، أن  
ذلك كله، لا يشكّل بالتأكيد، ولا بحالٍ من الأحوال، توجّهاً  
سليماً وأساساً صالحاً لحياةٍ مشتركة، قائمة على أساس  
المشاركة والتعاون. ربما مررت أنت بالذات بتجارب مريرة  
ومؤسفة في هذا السياق، حتى مع أعز الناس إليك  
وأقربهم منك. أمل أن لا تكون قد مررت بتجربة مماثلة  
لما مرّرت به إحدى صديقتي: لقد تزوجت صديقتي طالباً  
جامعياً قد بدأ لتوّه بدراسة إدارة الأعمال. لقد استطاع  
كلُّ منهما أن يفهم الآخر جيداً، وسارا في حياتهما معاً  
متخطّيين سائر الصعاب. صديقتي هذه كان عملها جيداً،  
وذلك لدى إحدى وكالات الدعاية والإعلان، وهي التي  
أخذت على عاتقها تمويل الحياة الزوجية المشتركة  
وشؤون المنزل. لقد ساعدت زوجها، ومولّت دراسته، حتى  
أنها طبعت له بنفسها رسالة الدبلوم مع قرب إنهائه  
لدراسته. لقد سار بالفعل كل شيء على ما يرام، فقد  
تخرّج زوج صديقتي ونال شهادته، وقد كان فخوراً بذلك

الأخذ  
والعطاء لا  
يبدوان اليوم  
متكافئان  
تماماً!

جداً. لقد حصل على وظيفة ممتازة، واستطاع من خلال ذلك أن يكسب مالاً وفيراً. هنا سرعان ما شعرت صديقتي أن شيئاً ما - مع زوجها - لا يسير على ما يرام! وكما هو الحدس الأنثوي غالباً، فقد صدق حدسها هنا فعلاً: لقد كانت له عشيقة أخرى! ماذا فعلت صديقتي: لقد أرسلت له إشعار الطلاق، فمرارة الألم الناتجة عن خيبة أملها في زوجها كانت بالنسبة لها كبيرة إلى أبعد الحدود!

بإمكانك، من خلال هذه القصة الصغيرة، أن تكتشف من تلقاء نفسك مدى تعلق المرء في يومنا هذا، بالسعي لكسب أكبر ما يمكن أن يكسبه في سبيل تحقيق ذاته، شعار المرء في ذلك: «أريد أن أستمتع، وأفعل كل ما يعجبني، بصرف النظر عما يحدث للآخرين»! ولهذا السبب، من المهم جداً، معرفة كيفية اختيار شريك الحياة المناسب.

## تلاشي الشعور بالمسؤولية إزاء مهام وواجبات الحياة

إن الشعور بالمسؤولية أمر لم يعد اليوم موجوداً في كل مكان، ففي الوقت الذي كانت فيه، في الماضي، مساعدة الآخر، ومؤازرته، ودعمه، أموراً بديهية جداً، فالיום بات المرء يسعى لتغطية عجزه وعيبه في هذا

ليس من الحب في شيء أن ندوس على مشاعر الآخرين

الصدد، من خلال كلمات وعبارات شاع استخدامها كثيراً، إلى حدٍّ أصبحنا فيه نسمعها كل يومٍ تقريباً، مثل: «هذا ليس ذنبى» أو «لست السبب في ذلك» أو «هذه مشكلتك وليست مشكلتي»... إلخ!

والغريب هنا، أن قائل تلك العبارات يستغرب، هو بالذات، عدم مؤازرة الآخرين له، والوقوف بجانبه، حينما يجد نفسه ذات يوم في الموقف الحرج والدقيق نفسه!

### نصيحة للنجاح:

● لا شك أن مهمتك لا تكمن في تحمُّل عبء مشاكل الآخرين. ولكن مهمتك تكمن بالتأكيد في تشجيع الآخرين - على الأقل - للتغلب على مشاكلهم، وذلك دون أدنى شعورٍ منك باليأس، ودون أن تفعل فقط ما يتوقعه وينتظره منك الآخرون بشكلٍ روتيني.

● ينبغي أن تخطط حياتك بشكل تصبح معه أوضاعك أفضل. يجب أن لا يأخذ ذلك طابعاً أنانياً؛ فقط حينما تجلب السعادة لنفسك، تستطيع أن تدعم شريك حياتك بمنتهى الحبِّ والعاطفة والحنان.

ما كان بالأمس مستحيلاً، وغير ممكن تصوُّره، أصبح اليوم عادياً جداً! لقد كان المرء فيما مضى يشعر بالخجل، في كل مرة تضطره فيها الحاجة للحصول على مساعدة الآخرين له، أو دعمهم له.

الضمانات  
الاجتماعية  
لدى الدول،  
تضمن اليوم  
حياةً  
لجميع

معظم الناس يحصل اليوم على أشكال الدعم المختلفة من خلال نظم اجتماعية قائمة بذاتها. هؤلاء الناس لا يفكرون اليوم، ما الذي يمكنهم أن يفعلوه لكي تتحسن أوضاعهم. فثمة ثغرة في واقع الأمر في مستويات الإدراك، والمبادرة الذاتية، والشعور بالمسؤولية. ولن يكون هناك ثمة أمل في سير الأمور نحو الأفضل، إلا حينما يفكر كل امرئ بمستقبله بشكل جدي، ويخطط له بشكل أكثر فاعلية وفائدة!

## التخطيط العائلي الهادف، من خلال وسائط الوقاية

حتى هذا النمط من التخطيط كان فيما مضى أمراً مشيناً ومخجلاً حقاً! لقد كان من شأن المرأة على الدوام أن تعاني من نظرة المجتمع القاسية إليها حينما كانت تضع مولوداً غير شرعي. حتى هذا الطفل المولود كان من شأنه أن يعاني بدوره هو أيضاً! حتى المرأة الحبلى، التي «لم تصبح حبلى بإرادتها»، كانت تجلس حزينةً ووحيدةً في الليالي، تدب حظها ومأساتها. لم تكن تعتري أولئك النسوة مشاعر الخجل فحسب، بسبب حصول ما قد حصل، وإنما كان يعتريهن أيضاً الخوف الشديد من مجرد التحدث حول هذا الشأن. كانت الحياة بالنسبة لهن جحيماً لا يُطاق، حينما لا يجدن الدعم الكافي، حتى من قبل عائلاتهن!

المرأة صاحبة  
قرار اليوم في  
عدد الأولاد  
الذين ترغب  
بإنجابهم،  
ومتى ومن  
تود إنجابهم

أما اليوم، فقد تبدلت نظرة المجتمعات المدنية عموماً في هذا الشأن. ففي الوقت الذي كان الطلاق فيه في الماضي، من الأمور التي كان من شأنها أن تلحق الخزي والخجل بالمرأة على وجه الخصوص، بما في ذلك عدم زواجها أساساً، أو ربما أيضاً تربيته لأولادها بمفردها دونما زوج يشاركها في ذلك، فقد باتت أمور كهذه اليوم ربما أكثر من عادية، مع ضرورة التنويه هنا أن انفصال الزوجين عن بعضهما، في أي زمان حصل ذلك، أمر ليس في مصلحة الأولاد على الإطلاق! فمن الصعب جداً بالنسبة للطفل في المدرسة، أو ربما في الحضانة المدرسية، أن يتفاعل بإيجابية مع تعيير زملائه من الأطفال له بعبارات مثل: «أنت طفل لا أب له!».

تزداد ظاهرة بقاء الأولاد في كنف الأم المطلقة بعيداً عن الأب، أو لدى الأب المطلق بعيداً عن الأم في عالمنا اليوم

**الأمهات والآباء من أصحاب المهن . كلُّ يختار**

**المهنة التي يريدونها!**

لم يكن ذلك ليحصل في الماضي إطلاقاً. فالمهمة الوحيدة للمرأة، فيما مضى، كانت تنحصر في تربية الأولاد، وكان جلّ وقتها مكرساً لهذا الغرض! وفي ظل تفهمنا لرغبة المرأة في العمل خارج المنزل، وأن لا تكون موجودة فقط لتربية الأولاد، وتدير شؤون المنزل، فلا مناص هنا من التنويه بشدة، أن الأطفال يعانون كثيراً جداً، حينما لا يشعرون عن قرب بحبّ وحنان وعطف الوالدين لهم.

### ملاحظة هامة:

ما يهمّ الأولاد كثيراً، لغرض نموهم بالشكل الإيجابي، والأمثل، إنما هو توافر الحبّ والرعاية والحنان لهم في كنف الوالدين، وبشكل لا يقبل أي شك بالنسبة لهم. لقد أثبتت دراسات كثيرة، أن ما يشكّل أمراً حاسماً بالنسبة لنمو الأطفال بشكل إيجابي وأمّثل، ليس كون الأم صاحبة مهنة أم لا، وإنما مدى سعادتها بشكل عام، ومدى فرحها الغامر بأطفالها! الأمّ الجيدة هي الأمّ السعيدة، حيث إن «الآباء والأمهات يعكسون أنماط سلوكهم وأنماط مزاجاتهم على أبنائهم!» (نيقولوس ب. إنكلمان).

يريد الأولاد أن يفخروا بآبائهم وأمّهاتهم، ولذا فإن الأولاد في أمس الحاجة لآباء وأمّهات ناجحين

### نصيحة للنجاح:

كلما قدت سفينة حياتك، بنجاح أكبر، كان إبحارك في بحر الحياة فعلاً وإيجابياً أكثر، وكانت همومك ومخاوفك بشأن أطفالك أقل بكثير جداً.

### اختبر نفسك

❖ ما هي أوجه الاختلاف فيما بين علاقتك الزوجية من ناحية، والعلاقات الزوجية لآبائك وأجدادك من ناحية أخرى.

.....

.....

### ❖ لماذا تزوجت؟

.....

.....

❖ إن لم تكن متزوجاً بعد، فلماذا؟

.....  
.....

### الزواج اليوم

لم يكن الحبّ، كسببٍ أساسيٍّ للزواج، في يومٍ من الأيام في تاريخ الإنسانية عاملاً حاسماً للغاية. إننا ما نزال نؤمن، بفضل ما نشاهده باستمرار من أفلام سينمائية وتلفزيونية، بالحبّ المثالي الحالم، ولا يلبث المرء أن يكتشف بعد حين أن ذلك النمط من الحبّ التمثيلي «السينمائي»، قلّ ما يوجد في حقيقة الأمر في عالم الواقع، هذا إن وُجدَ أساساً. فمن غير الواقعي أن نعتقد، أن الحبّ يجب أن يكون كبيراً جداً حتى يسير كل شيء على أتم وأكمل ما يُرام، وتتحقق السعادة المنشودة.

ستكون الحياة لا تُطاق فعلاً، حينما يظن المرء أن العالم الذي نعيش فيه، يجب أن يكون مثالياً وجميلاً إلى أبعد الحدود مثل جنة النعيم! يمكنك بالطبع أن تسعى جاهداً لتصبح أحلامك التي طالما حلمت بها، حقيقة واقعة. ولكن كما تعلم، فإن جنة النعيم ليست قريبة المنال، وإنما بعيدة المنال جداً، وعلى المرء أن يسدّد من كده وجهده ثمن الوصول إليها.

لا تدع  
السينما تؤثر  
بأوهامها  
وأكاذيبها  
عليك

### ملاحظة هامة:

ليس من ثمة حياة دون مشاكل - وحالما يصل المرء لحلّ إحدى تلك المشاكل، تبرز مشكلة جديدة على الفور. المُفْرِح هنا، أن ثمة مشاعر فرح وسعادة تغمر المرء، كمكافأة له، حينما يصل إلى حلّ مشكلة ما، أو تحقيق هدفٍ ما، أو اجتياز عقبة ما.

ويتوقع الناس دوماً بشكلٍ عام، أن الزواج ينبغي أن يكون مقترناً من كل بد، بسعادة مشتركة مستقبلية أكيدة ودائمة. ولذا يستسلم المرء من الأزمة الأولى، وسرعان ما ينتهي الأمر، ربما إلى الطلاق. وهنا يظن المرء خطأً، أن حياته الزوجية الجديدة التي يحلم بها ستكون حتماً مختلفة تماماً عن القديمة.

### نساء اليوم

إن النساء الواعيات في عالمنا اليوم، لا يستسلمن أبداً، وإنما يناضلن باستمرار من أجل حقوقهن، ولتحقيق تلك الدرجة من السعادة الشخصية والرضا الداخلي في حياتهن على كافة الأصعدة.

سيبيلا نيقولاوي، مقدّمة برامج في مجلة موناليزا، التابعة لقناة ZDF التلفزيونية، أصابت الحقيقة تماماً حينما قالت في أحد اللقاءات الصحفية مع مجلة «Berliner Morgenpost»، بشأن «صراع الجنسين»:

فقط السعداء من الناس قادرون على جعل غيرهم سعداء «نيقولاولوس ب. إنكلمان»

إن الصراع بين الجنسين قائم حتى الساعة في عالمنا اليوم

«نساء اليوم يستطعن، إن أردن فعلاً، تحقيق إنجازات عظيمة جداً على الصعيد المهني. غير أن المشكلة، أنهن غالباً لا يملكن الجرأة لذلك».

لقد بدأ مع عملية تحرر المرأة عصر الحياة الزوجية السعيدة والمتناغمة. إن صراع الجنسين قائمٌ حتى وقتنا هذا، والخسائر بالنسبة لكلا الطرفين مثيرة للقلق فعلاً.

### ملاحظة:

إن إمراة المستقبل يجب أن تتعلم كيف تتعامل مع الرجل وتشجّعه. لماذا؟ لكي يعيشاً معاً بمنتهى السعادة على المدى الطويل.

والواقع أن ثمة العديد من النساء العازبات، وصاحبات مهن رقيقة الشأن، في آن معاً؛ محور حياتهن يتجلى في أشياء ثلاثة: المهنة، القطة، والإنفاق على أنفسهن. ربما لا تلعب العلاقات العاطفية دوراً في حياتهن إلا لفترات قصيرة وسريعة جداً، ولكن الشوق الساكن للواحدة منهن نحو «كتفٍ قوي» تسند رأسها عليه، يبقى قائماً لا محالة!

غير أن الأمر يجب أن لا يكون كذلك. فهي بالطبع لا تريد أن تضع نفسها في المقدمة دوماً، وأن تبرهن للرجل بشتى الوسائل أنها قادرة على إثبات نفسها، ناسيةً بذلك أن الرجل يتوق هو الآخر بدوره لأن «تستخدمه» المرأة!

المرأة قادرة على إثبات نفسها

يمكن أن يُقال أن المرأة باتت قادرة على أن ترسم طريق حياتها بمفردها، حتى ولو لم تلتقي بعد برجل أحلامها المستعد لـ «لحمايتها وإيوائها وإطعامها». أما الرجل فلا يتخذ قراره هذا على الأغلب، إلا حينما يحظى بفتاة أحلامه التي طالما تمنّاها زوجة له.

### الرجال اليوم:

الأمر ليس بالسهل بالنسبة للرجل أيضاً، فمهامه ليست محددة تماماً بعد.

يريد الرجل العصري أن يكون أباً جيداً، ولكن ما نجده أن العمل يسرق منه على الأغلب معظم وقته! ولهذا فثمة دوران اثنان يتجاذبان باستمرار، دوره من ناحية كمسؤول عن عائلته، ودوره من ناحية كمسؤول عن مهنته وعمله.

إن العواقب والقرارات تكون بلا شك أكثر ضخامة، حينما يكون الرجل أباً لأطفال.

وفي دراسة أجرتها وأعلنتها صحيفة «زود دويتشه» الألمانية، أنه من الصعوبة بمكان للرجل العصري أن يعرف ويقدر تماماً حجم أهمية دوره كأب، في الوقت الذي أخذ العمل منه معظم وقته. ولماذا الحال كذلك، فإجاباتهم هنا صريحة، ولكنها في الوقت نفسه مريرة بالنسبة لهم. ثمة تكهنات في هذا السياق:

تتجاذب  
الرجل أدواره  
العديدة في  
الحياة

❖ هل هذا مؤسفٌ حقاً بالنسبة لهم؟

❖ هل يخشون أي نقص في المكانة الاجتماعية.

❖ أو أنهم ربما يخشون أن يُنظر إليهم من قبل

رؤسائهم، أو زملائهم في العمل على أنهم «خنوعون

لزوجاتهم»، ولا يستطيعون مقاومتهم على الإطلاق؟

بعضهم يخشون من أية مخاطر يمكن أن تحدث

بمهنهم وأعمالهم التي يديرونها، من جراء اهتماماتهم

المتزايدة بالقضايا العائلية.

إن الجيل الجديد للرجال، والذي تتجاذبه بدوره

أيضاً دور المهنة من ناحية، ودور العائلة من ناحية أخرى،

يعرف تمام المعرفة اليوم، أن نساء اليوم لم يعدن

موجودات فقط لكوي الملابس وتطويف المنزل، لقد تبدل

فهم هذا الجيل من الرجال لطبيعة الأدوار: هم يفهمون

تماماً طبيعة أدوارهم من ناحية، وأدوار زوجاتهم من

ناحية أخرى، وذلك بنفسية الشباب الواعي والمتفهم.

إن ما يعيق فعلاً تحقيق التوازن المنشود فيما بين

دور العائلة من ناحية، ودور المهنة من ناحية أخرى، إنما

هو صعوبة الاهتمام لتلك القدرات المميزة من الرجال،

التي تثبت على الملأ أن هذا التوازن يمكن تحقيقه فعلاً.

لقد حان الوقت الذي لا يكتفي المرء فيه فقط بمعرفة

مدى التأثير الساحر والرائع لحياة عائلية متناغمة، وحياة

الرجل « في  
ط—  
انتفاضته »

الحفاظ على  
التوازن فيما  
بين العائلة  
والمهنة

زوجية سعيدة، وإنما يعمل كذلك الأمر لتحقيق ذلك بشكل هادف. هذه مسؤولية اجتماعية كبرى تقع بالدرجة الأولى على عاتق رؤساء وأرباب العمل\*.

### هل ثمة مستقبل لحياة زوجية عصرية

هل يمنح القرن الحالي، كقرن للنساء يُنادى به الآن، الرجال أيضاً إمكانية المزج المثالي فيما بين حياة المهنة وحياة العائلة؟ بالطبع، ولكن فقط حينما نتعلم كيفية العيش الودي المشترك كفريق منسجم ومتناغم.

ليس من شك على الإطلاق، أن ثمة وقود يكفي لهذا الغرض للقرن القادم كذلك!

هنا الكثير من الرجال يفرحون كثيراً بكون زوجاتهم صاحبات مهن، ويكونهن يمكنهن الاعتماد على أنفسهن تماماً. ولكن حينما تعتمد الزوجة لأن تُشعر زوجها أنها إنما تسعى لإثبات نفسها وتحقيق ذاتها بمفردها، وبمعزل عن زوجها، فليس من ريب هنا أن الأزمة ستبدأ طريقها في التفاقم، وستبدأ معها مشاعر عدم الثقة تلوح في الأفق بين الطرفين، الأمر الذي يمكن أن يهدد المسار السليم للحياة الزوجية المشتركة.

### نصيحة للنجاح

ثمة أزواجٌ حققوا الحبَّ والسعادة في حياتهم الزوجية، وذلك حتى سنيَّ عمر متقدمة! يمكن أن نتعلم

\* من صحيفة «زود دويتشه» الألمانية.

من هؤلاء كيفية اكتساب الجرأة للتفكير الموضوعي والإيجابي، ولاتباع طرق وأساليب جديدة، فقط من خلال ذلك يمكننا تحقيق السعادة التي ننشدها. لا تفتح عينيك فحسب، وإنما قلبك أيضاً.

اسأل نفسك ببساطة: ما هو الأفضل؟ الأمر لا يتعلق بمعرفة من هم المذنبون، وإنما بإيجاد الحلول المناسبة. سوف تكتشف من تلقاء نفسك، أن حياتك الزوجية ستكون في منتهى الروعة والجمال والتناغم، وذلك من خلال معالجتك للمشاكل بشكلٍ هادفٍ وفعال.

### ملاحظة هامة:

أظهر سعادتك البالغة للطرف الآخر بمجرد رؤيتك له.

إنه لمن المهم جداً أن ينمو ذلك الجوهر الفريد الكامن في أعماق كل طرف من طرفي العلاقة الزوجية، وأن لا ندعه يذبل مع مرور الزمن.

أما حينما تحاربان بعضكما البعض باستمرار، فلن تؤذي بذلك نفسك فحسب، وإنما شريك حياتك وأولادك أيضاً.

لكل عام جديد، ولكل عقدٍ جديدٍ من الزمن، مؤثراته الخاصة به، والتي من شأنها العمل على إنعاش مغامرة الحب.

لا يرى المرء الأشياء على حقيقتها إلا بعين قلبه، أما بعينه الظاهرة فلا يرى سوى نصف الحقيقة) «أنطوان دي سانت إيكسبيري»

لا تكمن السعادة في قدرتك على فعل ما تريد فعله، وإنما في أن تريد بالفعل ما تفعله دوماً! «ليستوي»

### ما هو المزيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها لصالحك. فكّر، لهذا الغرض، بأفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك. دون فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ..... ❖
- ..... ❖
- ..... ❖



## ٢- هل الزواج مجرد نموذج «موروث» لاستمرار الحياة؟

لا، وألف لالا! فالحياة الزوجية الجيدة تنعش حياة المرء، وتجعل منه كائناً قوياً، وتحافظ على صحته . وببساطة فالمرء، مع شريك حياته، أكثر قوة، وأكثر رضاً عن ذاته وثقةً بنفسه! إن المرء ليتوق في هذا الزمن بالذات، والمتبدل بشكلٍ سريع، إلى المزيد من السكون الداخلي، وإلى المزيد من الاستقرار والشعور بالأمان، وهذا كله يجده المرء ببساطة في أجواء حياةٍ عائلية متناغمة. هنا، وفقط هنا يحبك الآخرون لمجرد شخصك، وهنا فقط يحبك الآخرون حتى في الأحوال التي لا تكون فيها على ما يُرام، كالمرض على سبيل المثال، أو ما شابهه.

يعلّمنا التاريخ، أننا كائنات اجتماعية، لا يمكننا لأن نعيش دون مشاعر حب متبادلة فيما بيننا. إننا بحاجة دوماً للآخرين. لكلّ امرئ حاجات أساسية ثابتة وأكيدة، وإننا بحاجة باستمرار لمساعدة الآخرين ودعمهم، وذلك لإشباع حاجاتنا، بطريقةٍ أو بأخرى. وفيما يتعلّق بحاجاتنا العاطفية على وجه الخصوص، فإننا مرتبطون بالآخرين لا محالة، أي بمن يمنحوننا مشاعرهم الإيجابية نحونا، وبمن يُقدّرون مواطن القوة في أنفسنا، ويمدحوننا، وبمن نشعر في جوارهم وإلى جانبهم بمنتهى الراحة والأمان.

الحياة الزوجية  
السعيدة تثير  
الحماس  
والتشجيع  
لدى كلٍّ من  
الزوجين!

نحتاج، نحن  
البشر، دوماً  
إلى مشاعر  
الحب والحنان

### ٣- آمال، رغبات، ومخاوف

ما الذي يحركنا، نحن بنو البشر؟ إنها آمالنا، رغباتنا، ومخاوفنا، والتي من شأنها أن تحدد مسارات سلوكنا، وكذلك حاجاتنا الإنسانية الأساسية.

الدرجة الرابعة	حاجات تحقيق الذات
الدرجة الثالثة	الحاجات العاطفية
الدرجة الثانية	الحاجة نحو الأمان
الدرجة الأولى	الحاجات الأساسية الحيوية
الإنسان	

لكل فرد أربع حاجات أساسية، وفقاً لهذا النموذج المذكور أعلاه، والمبسّط جداً. يحتاج كل فرد بالضرورة لأن يشبع تلك الحاجات:

الدرجة الأولى : الحاجات الأساسية الحيوية.

الدرجة الثانية : الحاجة للأمان.

الدرجة الثالثة : الحاجات العاطفية.

الدرجة الرابعة : الحاجة إلى تحقيق الذات.

وفقاً لهذا النموذج، فإن كلاً من غريزة البقاء من ناحية، وحاجات المرء الجسدية من ناحية أخرى، تأتي في المرتبة الدنيا. إنها بكل بساطة حاجات المأكل والمشرب والنوم والحاجات الجنسية، أي بمعنى آخر الحاجات التي تضمن بقاء الفرد على قيد الحياة. يحتاج المرء من كل بدّ

معرفة بعضنا بعضاً لا تعني بالضرورة معرفة كل شيء عن بعضنا بعضاً، وإنما هي محبتنا لبعضنا، وثقتنا ببعضنا: «ألبرت شفايتزر»

الرجل الذي تحبه امرأة ما، يستطيع أن يحصل منها على ما تريده هي «برنهارد فيكي»

لأن يشبع تلك الحاجات الواقعة في الدرجات السفلى من النموذج. فحينما يشعر المرء بالجوع، أو يكون متعباً على سبيل المثال، فهو لا يفكر مطلقاً بحاجته نحو الأمان أو بحاجته العاطفية.

وعلى المستوى الثاني تبرز الحاجة نحو الحماية أو الأمان. لقد تمثلت هذه الحاجة نحو الأمان فيما مضى بمجرد حماية حياة الفرد الشخصية ومجرد ضمان السلامة الاجتماعية، وذلك من خلال الحياة الاجتماعية للأفراد. أما اليوم فتعني حاجة الفرد نحو الأمان، ضمان الأمان المادي للفرد، بمعنى أمانه من الناحية المالية. إن إشباع هذه الحاجة المالية لهو أساس وجود المنشآت والمؤسسات المالية، كالمصارف وشركات التأمين... الخ، فهذه المؤسسات تعمل على منح الأمان والحماية المالية للأفراد.

الحاجة إلى  
الحماية  
والأمان

وتأتي في الدرجة الثالثة من هرم الحاجات الفردية، مجموعة من الحاجات ذات الطابع العاطفي والاجتماعي. هنا يأتي توق المرء الدائم نحو الحب. والمهم، في سياق هذه الحاجة، أن يمتلك المرء شعوراً بأنه محبوبٌ فعلاً من ناحية، وأنه مستعدٌ بالفعل لأن يُحَبَّ من ناحية أخرى. وفي هذه النقطة بالذات، يختلف الرجال والنساء عن بعضهم بعضاً بشكل واضح تماماً.

الحاجة إلى  
الحب

### ملاحظة:

هذا النموذج نموذج مُحوَّر لنموذج عالم النفس الشهير أ. ماسلوف. لقد وصف ماسلوف المستويات الثلاثة الدنيا من الهرم بحاجات «النقص» أو العجز، بما معناه أن المرء يشعر بنقص على أحد تلك المستويات، ويسعى نتيجةً لذلك إلى تعويض هذا النقص. أما الحاجة العليا فهي حاجة المرء إلى تحقيقه ذاته، واكتشاف غاية وجوده كإنسان.

هذه الحاجة هي أحد أقوى الدوافع النفسية المحركة في حياة الإنسان.

### ماهي غاية حياتك كإنسان؟

يعاني الكثيرون في زمننا هذا من الشعور بالفراغ، ومن عدم إيجاد أي معنى تحمله الحياة معها، ويعود الفضل في اكتشاف المعنى الحقيقي الكامن وراء حاجة المرء إلى تحقيق ذاته لأبحاث الأستاذ فيكتور فرانكل في مجال العلاج النفسي.

نسمع دوماً عن مفهوم تحقيق الذات، ولكن المدهش هنا أن معظم الناس لا يعرفون كيفية التي يمكن للمرء أن يحقق ذاته من خلالها.

### ملاحظة هامة:

إن تحقيق المرء لذاته لا يكون ممكناً، إلا حينما يعطي حياته معنىً لها. وبعبارة أوضح، حينما يكتشف

البحث عن  
معنى الحياة

المرء المعنى الكامن وراء حياته. فقط من يؤمن أن لحياته معنى، يستطيع أن يحيا حياةً ناجحةً وسعيدةً.

يحاول الكثير من الناس الهروب من وطأة الشعور بالفراغ من خلال البذخ والإنفاق على أنفسهم، وجعل حياتهم صاخبة جداً، وإلى أبعد الحدود. غير أن سعي المرء للهروب من الفراغ إلى الإدمان، لدليل أقوى على وقوع المرء أكثر وأكثر في شرك الفراغ القاتل.

الفراغ:  
هروب على  
الأغلب في  
اتجاه البذخ  
والإنفاق

### ملاحظة:

إن اكتشاف معنى الحياة ليس بالأمر السهل، وهو مسؤولية حتمية ملقاة على عاتقنا. علينا مواجهة تلك الحقيقة، ففقط أولئك الذين استطاعوا أن يكتشفوا حقيقة واجباتهم ومهامهم في الحياة، تمنحهم الحياة مكافأة الرضا النفسي الداخلي عن أنفسهم، وتقودهم تدريجياً إلى تحقيق ذواتهم. إن حاجة تحقيق الذات تلك، لهي حاجة يتميز بها الإنسان عن الحيوان.

### نصيحة للنجاح:

فقط الإنسان، يتمتع بالمقدرة على التفكير الواعي، وعلى التخطيط والتنظيم، إنه قادر على تخطيط مصيره ومستقبله، وعلى التأثير فيهما بشكل هادف. (قانون التفكير رقم ١).

ربما تتذكر: احتاجت المرأة فيما مضى إلى شريك لحياتها، لإيوائها وإطعامها وتوفير الحماية لها. لقد كانت تحتاج له لإنجاب الأطفال واستمرار النسل. لقد احتاجت المرأة لحماية جسدية من ناحية، واجتماعية من ناحية أخرى. لقد أرادت المرأة فيما مضى، أن تزيل من رأسها أية هموم أو مخاوف تتعلق بمستقبلها ومستقبل أولادها. غير أن المرأة هنا، كانت تتوق بالمقابل باستمرار إلى الحب بمعناه الحقيقي.

ومنذ ذلك الحين وحتى الآن، والمرأة تسعى فعلاً لبلوغ هذا الهدف، الذي طالما تافت نفسها للوصول إليه.

**الخطوة الحاسمة إزاء الحياة الزوجية في يومنا هذا**

هذه الخطوة، وفقاً لرأي عالمة الأجناس الأميركية هيلين فيشر، قد سبق اتخاذها في العصور الأولى المبكرة من تاريخ الإنسان على سطح الأرض - ربما قبل أربعة ملايين عاماً، وذلك في الحقبة الزمنية التي عاش فيها أجدادنا الأولون (الأسترالوبيثيكوس) في مراعي السافانا في شرق إفريقيا. «لقد حصل ذلك فيما مضى»، تقول هيلين فيشر، «حينما كنا نمضي أوقاتنا في تسلق الأشجار، وفي الوقت الذي ابتدأنا فيه لتوُّنا في السير على ساقين اثنين. لقد اضطرت إناث القردة حينذاك لحمل أطفالهن بين أذرعهن، وذلك خلافاً لما هو الحال

يحتاج المرء إلى الحب، وإلا فإنه يذبل كما تذبل الوردة!

بدأ تطور الحياة الزوجية التي نشاهدها اليوم قبل أربعة ملايين من الأعوام

عليه في فصائل الشمبانزي في يومنا هذا، التي ما زالت تعيش بكثرة على أغصان الأشجار، حيث يستطيع أطفال الشمبانزي هنا أن يتعلقون من تلقاء أنفسهم وبسهولة بالغة، بفراء أمهاتهم». لقد اضطر أجدادنا حينذاك لقطع المسافات الطويلة التي كانوا يقطعونها في الغابات. لهذا السبب من ناحية، وبسبب كون مراعي السافانا، في تلك الحقبة من الزمن، مرتعاً لأنواع الوحوش الضارية من ناحية أخرى، فقد كان أجدادنا الأولون من سكان السافانا بأمس الحاجة لتقسيم أعمالهم وتنظيمها من ناحية، ولمساعدة ومؤازرة بعضهم بعضاً من ناحية أخرى. لقد تطورت العلاقة فيما بين المرأة والرجل عبر آلاف القرون، بما فيها حاجة كل منهما للآخر، وصولاً إلى ظهور نمطٍ يشبه إلى حدٍ بعيد ذلك النمط الحالي من الحياة الزوجية المشتركة.

وثمة حالة فيزيولوجية فريدة في الكائن الأنثوي مرتبطة بشكلٍ وثيق بعملية التطور التاريخي لمفهوم الحب، ألا وهي الإباضة الساكنة، والتي اكتملت فصول نشأتها، على ما يبدو، في عصر الأسترالوبيثيكوس.

وفي الوقت الذي أدت فيه عملية التطور البيولوجي لإنات القردة، كعلامة واضحة ومميّزة للقدرة على

التناسل، إلى تراجع شرائح واسعة وعديدة من أجناس القردة المختلفة، فإن مرحلة الإخصاب المرتبطة بعملية الإباضة لدى أنثى البشر لم تكن لتظهر بعد .

ولو تطرقنا لنجاح الأجناس في التطور واستمرار البقاء على مر العصور، فلا شك أن أجدادنا الأولين كانوا مُرغمين لممارسة العملية الجنسية بكثرة وانتظام في آنٍ معاً. لقد كان نسل هؤلاء شَبَقاً جنسياً إلى حدٍّ ما . لقد كان من البديهي أن تختار الأنثى حينذاك، من بين الذكور من هو قادرٌ فعلاً على إطعامها وعلى توفير الحبِّ والحماية والرعاية لها .

إن حياة المشاركة الزوجية فيما بين المرأة والرجل قبل ملايين السنين قد قامت في الواقع على أعمال عديدة مختلفة . لقد تحمّلت المرأة مشاقَّ عديدة في سبيل إنجابها للأطفال: تسعة أشهر من الحمل، وفترة إرضاع طويلة نسبياً حسب معايير الزمن في العصور البدائية، فضلاً عن كونها مُجهدة ومُرهقة، وكل ذلك في ظلِّ صعوبة البحث عن الغذاء الواجب توفيره للأم ورضيعها معاً. أما حال الرجال فكان يختلف كثيراً . لقد كانت عملية الإنجاب لا تنال منهم أيَّ جهدٍ يُذكر .

إن طريقة حياة أجدادنا الأولين، وفقاً لعالمة الأجناس فيشر، لم تسمح للرجل عموماً بأن يكون

الإجبار على  
التناسل لدى  
الإنسان  
البدائي

بإمكان كل  
رجل أن  
يجلب المرأة  
إلى حيث  
تريد أن  
يكون هو!  
« داستين  
هوفمان »

تحت رعايته وحمايته أكثر من امرأة واحدة وأولادهما .  
أما الطلاق فكان في تلك الحقبة البعيدة من الزمن  
من المحرمات .

لقد تبدل هذا الوضع في العقود الأخيرة من الزمن،  
وذلك بتأثير عوامل اقتصادية وثقافية متنوعة: لقد باتت  
النساء المستقلات من النواحي المالية والاقتصادية قادرات  
على تطبيق أنفسهن من أزواجهن . غير أن المرأة كانت  
تخشى الطلاق في قرارة نفسها دوماً، نظراً ليقينها بما  
يخلفه الطلاق من آثار سلبية وعواقب أليمة . ولذلك فقد  
كانت تناضل - غالباً للأسف بطرق وأساليب خاطئة - في  
سبيل حبها وسعادتها!

### نصيحة للنجاح :

«ربما يحتاج الإنسان إلى نصف قرنٍ آخرٍ من الزمن،  
حتى يعي تماماً أن الحب ليس مهزلةً على الإطلاق، وإنما  
هو سعيٌّ جاد وحثيث للاندماج عقلياً وروحياً ونفسياً مع  
الطرف الآخر، وتحقيق ذاته من خلال ذلك» .

(جورج تابوري)

### ملاحظة هامة:

الأزواج الذين يولون حبهم المزيد من الرعاية  
والاهتمام باستمرار، تماماً كما يفعل المرء بالنبتة الصغيرة

أنتما فقط، من يملك مفتاح انسجامكما مع بعضكما اليافعة التي تأخذ طريقها في النمو، سيحصلون الحب بلا شك. فلتكن إذن لهذا السبب علاقة الحب هي السائدة فيما بينكما كزوجين، وليعمل كل منكما على تحقيق رغبات الآخر.

لقد تهيأ الرجال عبر آلاف السنين للسعي لأن يكونوا ناجحين، أو السعي لإظهار ذلك على الأقل، فشريكات الحياة كن على مر الأزمنة والعصور يتوقعن من أزواج المستقبل القدرة على توفير الرعاية والحماية والأمان لهن. لقد بقي هذا الدور التقليدي للرجال على مر الأزمنة والعصور كما هو. ناموس الرجل في هذا الصدد كان يقول: «الرجل الجيد هو ذاك القادر على توفير الرعاية والحماية والأمان لشريكته في الحياة، فبذلك فقط يحقق لها السعادة التي تشدها». وللأسف، فذلك كله لا يدخل اليوم في حسابات الكثير من الرجال على الإطلاق.

يستطيع الرجال في يومنا هذا تحقيق كل من حاجة الاستمرار في البقاء، وحاجة الأمان، فهم تعلموا ذلك جيداً من آباءهم وأجدادهم. غير أنهم يخطئون بلا شك، حينما يظنون أنهم قادرون على تحقيق السعادة لزوجاتهم، فقط من خلال توفير المال الكثير لهن، إنها حلقة مفرغة: فالرجل يريد تحقيق السعادة لزوجته،

إن شعور المرء بحاجة عائلته له، فضلاً عن شعوره بانشغاله بعائلته، يمنح حياته معنى لها

فيعمد لأن يولي عمله المزيد من الاهتمام، ويكون ذلك على حساب اهتمامه بشريكته في الحياة، ثم يستغرب في النهاية أنها تصبح أقل سعادة مما كانت عليه في بادئ الأمر، وأكثر تدمراً في الوقت نفسه. والتقييم الذاتي التالي يساعدك في اكتشاف احتياجاتك.

### اختبر نفسك

❖ ما عساها أن تكون احتياجات شريك حياتك

منك في رأيك؟

.....  
.....

❖ ما الذي أحجته من شريك حياتي؟

.....  
.....

❖ هي الاحتياجات التي يمكن أن تحققها/

يحقها لي؟

.....  
.....

بإمكان المرأة اليوم أن تشبع بنفسها حاجتي الاستمرار في البقاء، والأمان. لم يعد هناك وحوش ضارية لكي يحميها منها، ولقد بات الأمر مقبولاً من

إن الحماية والأمان التي تكفلهما الدولة اليوم للمرأة العازبة، تجعل من الدولة اليوم زوجاً بديلاً ممكناً للمرأة

الناحية الاجتماعية، أن تعيش المرأة لوحدها وأن تكون صاحبة مهنة. إن بعض النظم الاجتماعية المتطورة في العالم اليوم، قد مكّنت، ومنذ أكثر من مائة عام، الرجال غير القادرين بسبب أمراضهم على الاستمرار في مزاولتهم، من مساعدتهم في الاستمرار في إعالة عائلاتهم ورعايتها، بالرغم من عجزهم وإعاقتهم. فالمرأة تحصل في ظلّ تلك النظم على إعانة اجتماعية، بسبب كونها المعيل الوحيد لأطفالها. إنها، بتلك الإعانة، لن تكون بالتأكيد قادرة على الإنفاق ببذخ على نفسها وأطفالها، ولكنها ستكون بالتأكيد قادرة على الاستمرار والبقاء، وذلك دون حاجة لأيّ رجل.

حتى أن الأمر تعدّى ذلك في العديد من دول العالم اليوم، ليصل إلى توفير الإمكانية للمرأة لأن تتجب أطفالاً، دون وجود أدنى حاجة لعلاقة طويلة مع أيّ رجل، وذلك من خلال عمليات الإخصاب الاصطناعي، وما يُعرف بـ «بنك النطف».

### هل من ثمة ضرورة للزواج بعد؟

جواب هذا السؤال يمكن أن يكون، وبدون أدنى شك: «نعم». فشريك الحياة بالذات، هو القادر على إشباع الحاجات العاطفية. من المؤسف أن معظم الرجال لم يستطيعوا حتى اليوم، أن يعلموا أو يتعلّموا، إلّا تتوق نفس المرأة فعلاً، وكيف يمكن بالفعل إشباع رغباتها. إن

الإيجاب ليس بمشكلة على الإطلاق

الرجل الذي استطاع أن يتعلّم ذلك، فهو بلاشك يحمل المفتاح الصحيح والأكيد لقلب شريكة حياته.

### نصيحة للنجاح :

الزواج يظلّ دوماً وأبداً المغامرة الأهمّ، ورحلة الاستكشاف الأجل التي يمكن للمرء أن يقوم بها في حياته.

إننا نرغب ونتوقع، أكثر من أي وقت مضى، أن نحقق السعادة، وننال الحبّ، ونصل للاستقرار. إننا نرغب بلا شك أن نُحِبَّ، وأن نُحَبَّ! إننا نتوق باستمرار في أعماق أنفسنا للحبّ والحنان. كل امرئ بحاجة للحبّ، وإلا فسرعان ما سينتابه الحزن وتعتريه الكآبة! وينبغي، حينما نتحدث عن ضرورة الزواج، أن لا ننسى أنه من الضروري بالفعل، أن نشعر بالراحة دوماً، أن نتعلّم كيف نحبّ الآخرين وكيف نحترمهم، وأن يريد كلُّ منا بكل بساطة أن يعيش ويتآلف مع من يُحِبُّ، وذلك بمنتهى الودّ والشفافية، لكي يستطيع أن يجني في النهاية ثمار ذلك الحبّ المتبادل. أن نتحدّث باستمرار عن ضرورات ومزايا الزواج هو لصالح الأطفال أولاً وآخرها، إن كان هنالك من ثمة أطفال. إن الأساس المتين لحياة الطفل، أن ينمو ويتربّع ضمن أجواء مليئة بالحبّ والعطف والحنان.

الوحدة  
ليست هي  
البديل

حينما يكون  
الأولاد صغاراً  
اعطهم  
جذوراً، أما  
حينما  
يكبرون  
فاعطهم  
أجنحة  
«أورزولا  
نومان»

وحينما تنشأ صداقة عميقة فيما بين المرأة والرجل، وكلاهما غير متزوج بعد، فإن كلاً منهما سوف يأمل بلا شك أن تتطور تلك الصداقة إلى حبٍّ، ثم إلى زواج. غير أن المرء لا يعرف على الأغلب من هو شريك الحياة المثالي له. وتقول إحدى الدراسات أن أغلب الناس لا يعرفون حتى، كيف يتعاملون مع أوقات فراغهم. لقد تعلّم الناس كيف يخططون لكلّ شيء ممكن، فيما عدا التخطيط لحياتهم.

### نصيحة للنجاح:

الأمر يستحقّ بالفعل أن تبدأ بالتخطيط لحياتك بمنتهى القناعة والفرح.

تذكّر لقاء حبّك الأول: ماذا فعلت لكي تعجبها/ تعجبيه؟ كرّر ذلك من جديد، وضع نفسك من جديد في هذه الأجواء الرائعة، كأن تتواعدان معاً من جديد، وتقضيان معاً أروع الأوقات، تماماً كما كان الحال في الماضي! أفرحاً بعضكما بهدايا صغيرة، وكلمات حبّ جميلة متبادلة.

ستكونان معاً في ذروة الغبطة والفرح والسعادة. هذا كلّه مفيدٌ جداً، ليس للجسد فحسب، وإنما للروح كذلك، وستشعران لفترة طويلة بمنتهى السعادة. اعملوا معاً على إعادة ذكرى مشاعر الحبّ المتبادلة تلك، وتجديدها!

يخطط  
معظم الناس  
لقضاء إجازة  
أسبوعين،  
أكثر مما  
يخططون  
حياتهم.  
« نيقولاوس  
ب.  
إنكلمان »

أو خطّطاً معاً، على سبيل المثال، لعطلة نهاية أسبوع رائعة، تقضيانها معاً، ولوحدكما فقط، دون أولاد أو عائلة أو أصدقاء. تنزّها معاً، وتذكرا خلال ذلك، كيف كان الحال معكما في الماضي، حينما تعرّفتما لتوكّما على بعضكما بعضاً. حلّقاً بخيالكما في أجواء الماضي، وتحدّثاً معاً حول أهدافكما المشتركة في الحياة، وعن أحلامكما بشأن المستقبل.

ليدوّن كلّ منكما، كيف يتصوّر مستقبله مع الآخر، وتبادلا معاً رغباتكما وأمنياتكما. أنها «لعبة» رائعة فعلاً، وستعمل على إدخال الفرح والسعادة إلى قلبكما. سيعرف كلّ منكما بذلك ما يرغبه ويتمناه شريك حياته، وسيسعى كلّ منكما شيئاً فشيئاً، لتحقيق ما يتمناه ويرغبه شريك حياته بالفعل. يا لها من مهمة رائعة فعلاً!

### ما هو المزيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها لصالحك. فكّر، لهذا الغرض، بأفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك. دوّن فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ❖ .....
- ❖ .....

يتقاسم  
الناس  
الوسادة  
نفسها،  
ولكنهم لا  
يتقاسمون  
أبداً أمانيتهم  
وأحلامهم.  
« نيقولاوس  
ب.  
إنكلمان »

## ٤- هل يستحق الأمر التضحية

### من أجل حياة زوجية؟

الأمر يستحق التضحية فعلاً، فلقد أحببنا بعضكما بعضاً. فكّرنا معاً، ماذا فعلنا معاً بعد لقاءنا الأول لكي تفوزنا معاً ببعضكما البعض! سيزداد حبُّكما لبعضكما البعض يوماً بعد يوم.

كل شيء في حياتنا يستغرق وقته. فكّرنا معاً وبمنتهى الهدوء، كيف يمكن لكما أن تتقدا مستقبلكما وتعيدا بناءه. لا تستسلما أبداً.

### اختبر نفسك

❖ لماذا السعي بمنتهى الجهد من أجل حياة

زوجية سعيدة؟

.....

.....

❖ هل تعتقد أن الأمر يستحق فعلاً؟

.....

.....

❖ ما الذي تجنيه من وراء ذلك؟

.....

إنه لمن الخطأ الكبير اعتقاد الناس أن الأمور ستكون مع شريك الحياة الجديد أفضل مما كانت عليه مع

ناضلاً في سبيل حبكما، كل شيء في الحياة يحتاج إلى الوقت الكافي لتحقيقه، الحب كذلك

نظرية  
«اختيار  
الزوج»

شريك الحياة القديم. ولفهم هذه الحقيقة، فإن الأمر يستحق فعلاً تأمل نظرية اختيار الزوج/ الزوجة، وذلك لبرهة قصيرة؛ إنها أفكار مبرمجة، عفوية وتلقائية، داخل أدمغتنا، وفي أعماق اللاوعي، والتي من شأنها أن ترشدنا لأن نختار شريك الحياة الملائم:

- ❖ نشعر بانجذابٍ سحري لأولئك الذين تتشابه أنماط سلوك عائلاتهم مع أنماط سلوك عائلاتنا.
- ❖ إن أنماط علاقات آبائنا وأمهاتنا هي نموذجنا الأول. إننا نتعلم هنا طرق السلوك وأساليب التعامل.
- ❖ نكتسب هذا النمط السلوكي مع الوقت، ونقبله بالنسبة لنا كسلوك طبيعي.
- ❖ نتعلم من آبائنا وأجدادنا أنماط السلوك الإيجابية، وكذلك السلبية.
- ❖ يتبلور هذا النمط السلوكي المبرمج، وذلك بشكلٍ عفوي تلقائي، ويعيد صياغة أنماط العلاقات القديمة نفسها، ولكن في قوالب وأشكال جديدة.
- ❖ غالباً ما يكتشف المرء أيضاً، أن الرجل يبحث دوماً بشكلٍ عام، عن تلك الزوجة التي تشبه أمه إلى حدٍّ بعيد، وأن المرأة تتجذب عموماً دوماً إلى ذلك الرجل الذي يشبه أباهما إلى حدٍّ بعيد.

معظمكم يعرف بالتأكيد تلك الأمثلة المرعبة عن نساء كثيرات ينتهين إلى أزواج مدمنين وسكّيرين، أو إلى أزواج يتّسمون بسوء الخلق وفضاظة الطباع، ويضربون نساءهم، ويعاملونهن معاملةً سيئةً. وكمثال حول ذلك، قصة لشاب حدّثها لي خلال إحدى الجلسات الاستشارية: «كان جدّي سكّيراً، وعانت جدّتي من ذلك سنواتٍ كثيرة. يمكنك أن تتصوري أن طفولة والدي لم تكن جميلة مطلقاً، لدرجة أنه أقسم ألا يقرب أي نوع من أنواع المسكرات طوال حياته. غير أن المرأة التي أحبها والدي وتزوجها كانت سكّيرةً، وهي أُمي بالطبع. الآن، وحينما كبرتُ، جاء دوري في المعاناة، حيث لدي الآن بعض المشاكل المتعلقة بالإدمان على شرب الخمر».

ملاحظة:

عادةً ما يرتكب الناس الأخطاء نفسها. إن حياة المرء الزوجية لن تكون جيدة وإيجابية، إلا حينما يسعى المرء لتدريب نفسه على عادات جديدة أفضل. ويُرجع معظم الناس فشل علاقاتهم الزوجية للطرف الآخر، بالرغم من كون الطرفين مذنبين معاً.

وحينما تتحطم آمالنا في السعادة المنشودة، تتتابنا مشاعر اليأس والإحباط، وقلما يخطر ببالنا أنه يمكننا تغيير أنماط سلوكنا، لا بل يجب علينا تغيير أنماط

برامج  
سلوكية  
مبرمجة  
مسبقاً

قوة العادة  
السلبية

حينما ينهار  
حلم السعادة  
الكبير

سلوكنا، إن أردنا أن نكون سعداء فعلاً! ويساعدك التقييم  
الذاتي التالي في تحليل موقفك الحالي:

### اختبر نفسك:

ما الذي تعلمته من علاقتك الفاشلة الأخيرة (إن  
وُجدت)؟

.....  
.....

ما الذي عملت الآن على تغييره؟

.....  
.....

ما الذي تفعله الآن بشكل أفضل

.....  
.....

وإن كنت تمر الآن بأزمةٍ ما، ربما منذ زمنٍ، ولا  
تعلم الآن عمّ سوف يُسفر الأمر، فلا تستلم بسرعة  
أبدًا. اسأل نفسك باستمرار: ما الذي يمكنني فعله  
بشكل أفضل؟

### ملاحظة هامة :

إن خريطة الحب العفوية الخاصة بنا تؤثر على  
عملية اختيار الزوج. سمات كثيرة لا تُحصى تؤثر علينا،  
منها الواضح الجلي، ومنها الدقيق والخفي. إن تجاربنا

لكل امرئ  
« خارطة  
حب »

الإيجابية والسلبية من سني طفولتنا وشبابنا، نستخدمها تلقائياً كمقياس لفحص فيما لو كان شخصاً ما يمكن أن يصلح كزوج، أم لا. وكلما كان القياس مطابقاً للواقع أكثر، يزداد معه احتمال الوقوع في الحب.

إننا نأمل دوماً، في قرارة أنفسنا، أن يكون هذا الزوج المختار، قادراً على إشباع احتياجات الطرف الآخر، والتي لم يتسنى لهذا الطرف الآخر أن يشبعها في سني طفولته. ولأن المرء يدأب باستمرار على البحث عن يشبهه/ تشبهه إلى حد بعيد أمه/ أباه، كما سبق ذكره، فإن احتمال مصادفة الشخص المناسب تماماً سوف يقل أكثر وأكثر.

لم يصل العلم حتى الآن إلى تحليل علمي ودقيق وواضح يتعلق بكنه وماهية عملية اختيار الزوج. ومع ذلك، فثمة أمر واضح: كل فرد يريد ويأمل أن تتحقق رغباته الذاتية. هذا يعني: حينما نكتشف ما نحتاجه بالفعل لكي نشعر بالحب، وحينما نكون مستعدين لمنح شريك الحياة ما يحتاجه تماماً، فهنا يمكن القول أن ثمة فرصة قائمة لنمو مشاعر الحب المشترك والمتبادل.

### نصيحة للنجاح:

استمع لما يحدثك به صوتك الباطني، واستمع للإجابات الصادرة منه، والتي تنتظر أن يتم تفعيلها. حاول كسب المزيد من الثقة بالنفس، وتعلم كيف تعيش مع

حينما يكون  
ثمة فرصة  
للحب

استمع إلى  
صوتك  
الباطني

الآخرين وتتعامل معهم بقلب كبير. تذكر دوماً، أن أية مشكلة ليست أكثر من مسألة تنتظر الحل، وهذا الحل ممكن جداً.

يشير د. روبرت ه. شولر، أحد أشهر الباحثين في موضوع الدوافع البشرية في زمننا هذا، أن المصاعب والعقبات لا تدعنا بالحالة التي كنا عليها حينما صادفنا تلك المصاعب وتلك العقبات. فلو سمحنا لأن يستفحل تأثير تلك المصاعب والعقبات فينا، لجعلت منا أناساً متبرميين وساخطين وعديمي المشاعر. ولهذا السبب، كن حكيماً هنا، واعلم أن المتبرميين والساخطين وعديمي المشاعر هم أشخاص غير سعداء.

حارب بشدة إذن ذلك التوجه السلبي والمدمر. ولذا فمن الضرورة بمكان أن يعمل المرء باستمرار على تجديد ثقته بنفسه، وأن يسعى باستمرار لأن يتعلم كيفية التعامل اللبق والإنساني مع الآخرين! اسلك طرقاً جديدة، واتبع أساليب حديثة، وجرب أنماطاً سلوكية جديدة، ولا تستسلم أبداً.

### ملاحظة هامة:

إن تنظيم حياتنا الزوجية بشكل إيجابي وواع، أمر يتعلق بنا، بما في ذلك تدريبنا على تطوير سائر العادات الإيجابية. إن الحياة الزوجية السعيدة تمنح الأطفال بلا شك الأساس المتين لمستقبل ناجح وسعيد.

كيف نتوقع  
لأولادنا  
النجاح،  
حينما لا  
نكون نحن  
ناجحين؟

## اختبر نفسك

❖ هل أنا شريك حياة ناجح بالنسبة لزوجي/ زوجتي:

.....  
.....

❖ ما هي العلامات والدلائل بالنسبة له /لها؟

.....  
.....

وحينما تبرز المشاكل، فإن المرء يفكر سريعاً جداً بالانفصال، أو حتى بالطلاق. لا تتسرع أبداً في اتخاذ هذه الخطوة. الأفضل هنا أن يتحدث كلٌّ منكما عن مثله العليا، وأن تعمل على التخطيط معاً للسنة القادمة، وأن تفرحاً معاً اليوم بالعيد الفضي لزوجكما. تحدثا معاً عن حلم كلٌّ منكما بحياة زوجية سعيدة، وأن كلاً منكما يحتاج الآخر لذلك. تحدثا بوضوح عن رغباتكما، وعن كيفية تحقيق هذه الرغبات (على كلٌّ منكما هنا أن يتجنب الحديث عما يزعجه). لا تتسببا هنا أن تتحدثا معاً بمنتهى الحبّ والعاطفة والحنان.

## اختبر نفسك

❖ ما هي العبارات الثلاث الأولى، التي تستفتح بها

حديثك العاطفي مع شريك حياتك؟

.....  
.....

تحدثا عن  
القضايا  
الهامة  
المرتبطة  
بحياتكما  
الزوجية

❖ هل أنت مستعدٌّ فعلاً لتغيير سلوكك؟

.....  
 .....

❖ ما الذي تريد تغييره؟

.....  
 .....

هل تملك جرأة المبادرة بالخطوة الأولى في طريق تغيير شيءٍ ما في نمط سلوكك، دون أن تنتظر أي مقابل من الطرف الآخر؟ ابدأ طريقك الآن في رسم معالم سلوكك بشكلٍ أكثر إيجابية، ولا تدع العوائق الصغيرة، ومشاعر اليأس والإحباط تعيق تقدّمك نحو هدفك.

بادر بالخطوة الأولى!

### نصيحة للنجاح:

التحدث معاً حول المثل العليا لكل منكما، أمرٌ مفيدٌ دوماً بلا شك، لأنه من خلال ذلك فقط، يمكنكما معرفة المزيد عن بعضكما بعضاً. لا تتحدثا عن المشاكل فقط، وإنما بادرا معاً بالبحث عن الحلول. وليراقب كل منكما نفسه خلال أي حديث مشترك، وذلك من خلال طرح السؤال على نفسه: «هل أبحث لتوّي الآن عن المذنب، أو عن الحل؟» لا تتحدثا فقط عما يزعج كلا منكما، وإنما كذلك عن تصوّر كل منكما لرغباته ومثله العليا.

ابحثا معاً عن الحلول!

### ملاحظة:

المناقشات الطويلة جداً، والاتهامات المتبادلة، لا تجلب أي نفع يُذكر، وإنما من شأنها أن تعمل على إضاعة الوقت سُدًى، فهنا يتعلق الأمر في معظم الأحيان، بمجرد مقارعة في تبادل الكلمات والألفاظ والاتهامات، لا يغلب فيها المحق بالضرورة، وإنما من هو أعنف وأكثر فصاحةً وبلاغةً في استخدام شتى الألفاظ المنمّقة والمزخرفة، في الوقت الذي تظلّ فيه العلاقة فيما بين الطرفين متوترة ومضطربة.

اتخذ قرارك الصائب بشأن مستقبل سعيد، واقبل لنفسك الكلمات القيّمة التالية للكاتب إريش فروم:

«يتغاضى المرء عن عامل هام في سياق الجانب الغرامي والجنسي على السواء، لعلاقة الحب المتبادلة - إنه الإرادة! أن تحبّ شخصاً ما، لا يعني فقط منحه مجرد مشاعر قوية فياضة، وإنما أيضاً منحه قرارك بشأنه، وحكمك تجاهه، وأخيراً وليس آخراً، وعدك له».



## ٥- ليس بالضرورة أن «يموت» الحب!

هل تؤمن بالحبّ فعلاً، وتسعى جاهداً للحؤول دون السقوط من أعالي فضاء الحبّ، إلى حضيض الملل في العلاقة المشتركة فيما بينك وبين شريك حياتك؟ إن شبح الملل يمكن أن يحوم في أجواء كل علاقة، مما يُفقدنا بعض ما تتمتع به من بريق ورونق وعفوية خالصة. بذلك يمكن أن تبدأ جاذبية الطرف الآخر بالتلاشي مع الوقت، ومعه أيضاً مشاعر الحبّ القوية الجياشة، وذلك ما لم نسعَ جاهدين لإنقاذ الوضع الخطير، المُنذر بالتدهور. إن مشاعر الملل والجمود والنفور تعمل على التسلل ببطء في جسم العلاقة الزوجية المشتركة.

### امنحنا علاقتكما دفعة جديدة قوية نحو الأمام

حدّدا موعد لقاء فيما بينكما، كما كان الحال معكما في الماضي، وذلك حينما رسمتما معاً لقاءكما الأول. إنكما تفسحان المجال بذلك لإدخال المودّة والألفة إلى أجواء العلاقة فيما بينكما، وإلى استعادة أجمل ذكريات أيامكما السالفة. كل ذلك يعمل على دعم وتقوية أو اصرر العلاقة فيما بينكما. تحدثا معاً حول علاقتكما، وحول أهدافكما، وحول كل ما من شأنه أن يخطر ببال كل منكما. ينبغي أن يظلّ التوازن قائماً فيما بين الأحاديث والنشاطات المشتركة فيما بينكما.

امضيا معاً  
المزيد من  
الوقت  
وبشكل  
هادف

اللذة،  
الاحترام،  
الاسترخاء،  
المثابرة - وَصْفَةُ  
الممثل «باول  
نيومان» لحياة  
زوجية هانئة

إن لذلك النمط من اللقاءات والأحاديث المشتركة، تأثيره المثير والمهيِّج للأحاسيس لدى النساء على وجه الخصوص!

يقول الكاتب غونتر ف. غروس في كتاب «محترفون على الصعيد المهني، وهواة على الصعيد الخاص»: «يتحدثون كثيراً في المجالات المهنية عن مفهوم التشجيع، ولكن يبدو أن هذا المفهوم غير موجود في سياق حياة الفرد الشخصية. هنا تبرز الحاجة الماسة لإدخال مفهوم التشجيع وتفعيله على الصعيد الشخصي الخاص. إنه شريك حياتك، من هو بأمس الحاجة لتشجيعك. واجبك تجاهه، العمل على دعم وتقوية ثقته بنفسه. لا تحطّ من قدر شريك حياتك مطلقاً! ساعده في تطوير وتفعيل قواه ومواهبه. أظهر له حماسك وفرحك إزاء ما ينجزه، وما يمكن أن ينجزه. امدحه، وكافئه باستمرار. اعمل باستمرار على تقديره، وتقدير أعماله. ارفعه إلى القمة. دعه يحسّ تماماً بمشاعرك نحوه، والتي هي خليطٌ فريدٌ من الفرح والحبّ والتقدير إزاءه.

لا تستخدم شريك حياتك أبداً كمرسال، أو كخادم لمصالحك الذاتية. دعه يتمتع ويشعر بحريته تماماً في جوارك. لا تحاسبه باستمرار على كل هفوة صغيرة. اعلم أن وجه العملة الأول هو الحبّ، ووجهها الآخر، الذي هو

قواعد التعامل مع الآخرين هامة في الحياة المهنية، وهي هامة جداً وحيوية في الحياة الشخصية!

لا تلعب دور «المربي» إزاء شريك حياتك! الحياة الزوجية ليست الغاية منها معالجة شريك الحياة وتصحيحه! «نيقولاوس ب. إنكلمان»

بالأهمية نفسها، هو ذلك القدر من المسافة الواجب احترامها فيما بينكما».

### ملاحظة هامة:

لا تُكثر من انتقادك لشريك حياتك، فهذا من شأنه أن يحطّمه تدريجياً. أظهر مشاعرك الإنسانية تجاهه، وخصوصاً أثناء مروره بأزمة معينة، لا ذنب له بها، فهنا بالذات هو بحاجة منك لتفهمك العميق ومشاعرك الصادقة، أكثر مما هو بحاجة لعبارات وشعارات طنانة. إن عبارات مثل: «لقد قلت لك ذلك!» أو «لقد عرفت أن هذا سيحصل!»، لهُوَ آخر ما يحتاج إليه شريك حياتك، فيما لو سار أمرٌ ما على غير ما يُرام.

تعلم من الأمثلة الجيدة في الحياة، وتصرف طبقاً لها. وكلما كانت عاداتك أكثر إيجابية، سارت أمورك بشكلٍ أسهل.

### نصيحة للنجاح:

باشِر عملك من الآن، في تجديد علاقتك الزوجية، وجعلها أكثر سعادة وحيوية. إن ثمن حصولك على علاقة زوجية جيدة غالٍ إلى حدٍّ ما، ولكن حينما تُسهم يومياً بعمل شيءٍ ما في سبيل ذلك، فلا يمكن أن يتراكم أمامك جبلٌ هائلٌ من المشاكل. ربما هي مجرد أمور صغيرة فقط، تتكدس يوماً بعد يوم تدريجياً، إلى أن يصل بها

بشاشة المرأة  
تأسر قلب  
الرجل أكثر  
من جمالها!

هالك المرء  
أقرب إليه من  
استعداده  
للعمل على  
تغيير عاداته  
« ليو  
تولستوي »

الأمر ذات يوم لتصير جبلاً هائلاً من المصاعب والمشكلات. ولكن يجب عليك ألا تنتظر حتى تبلغ المشاكل والصعاب حجم الجبل، وذلك إن أردت بالفعل أن لا تتأزم الأمور إلى هذا الحدّ فيما بينك وبين زوجك، إلى حدّ يصبح معه حلّ ذلك التآزم صعباً للغاية. سوف تكتشف من تلقاء نفسك، أنك ستكسب الكثير، وستزداد سعادتك يوماً بعد يوم، وذلك من خلال إسهامك اليومي المستمر بعمل شيءٍ ما للإبقاء على علاقة زوجية سعيدة وممتازة!

### اختبر نفسك

❖ يتعلم المرء غالباً من قدواته. هل تعرف زوجين يعيشان حياة زوجية سعيدة وناجحة؟ صفّ بكلماتك حياة هذين الزوجين:

.....

.....

❖ ماذا يعمل هذا الزوجان، ما لا يعمله الآخرون؟

.....

.....

❖ ما الذي يمكن أن نتعلّمه منهما؟

.....

.....

## ٦- الصداقة . الأساس الأفضل

### لحياة زوجية سعيدة

إن الوصفة الأفضل لحياة زوجية سعيدة هي ليست بالتأكيد المقدر على المشاجرة بطريقة عادلة، وهي ليست كذلك ممارسة الجنس بطريقة رومانسية أخاذة، إنها باختصار: الصداقة المخلصة المتبادلة!

هذه النتيجة توصل إليها عالم النفس الأميركي البروفيسور جون غوتمان، وذلك بعد أبحاث في هذا المجال استمرت خمساً وعشرين عاماً. لقد اكتشف أنه كلما عرف الزوجان بعضهما أكثر، وكانوا أكثر احتراماً وتقديراً لبعضهما، وأكثر مراعاةً لمشاعر بعضهما، فهما سيكونان بذلك قادرين حتماً على اجتياز سائر العقبات، وتجاوز سائر المشكلات التي يمكن أن تطرأ على حياتهما الزوجية بنجاح تام.

وينصح غوتمان كلاً من الطرفين بوضع «خارطة الحب» في الذهن دوماً. وكلّ خارطة يجب أن تحتوي في رأيه على أكبر عدد ممكن من التفاصيل حول شخصية الطرف الآخر، كأحلامه على سبيل المثال، وهمومه، ومخاوفه، وآماله، وتجارب طفولته. هذه الخارطة ينبغي العمل على تجديدها باستمرار وفقاً لآخر المستجدات. إن معظم الأزواج، حسب نظريات علم النفس، يختلفون

ليس ثمة  
طريق طويل  
برفقة صديق

ويتشاجرون حول المواضيع نفسها باستمرار، وهم مع ذلك لا يصلون لأي حل!

إن مشاعر الحب القوية إزاء الطرف الآخر، وكذلك معرفة دوافعه التي يسوقها باستمرار في حججه، من شأنها أن تساعد الطرفين معاً، على تقبل آراء ومواقف ووجهات نظر بعضهما، وعلى الخروج معاً بحلٍّ وسطٍ وعادل.

«نود أن نوضّح لسائر الأزواج، أن المشكلات المتكررة، مردّها للاختلافات القائمة فيما بين شخصيتي الزوجين، وكذلك فيما بين احتياجاتهما المتنوعة. حينما تقرّر أن تتزوج من تحبّ، فأنت ترث بذلك نصيبك من المشكلات الزوجية، غير القابلة للحلّ». «هذا ما نوّه إليه غوتمان في كتابه: «المبادئ السبعة للحياة الزوجية». لقد عمل غوتمان طوال أربعة عشر عاماً على دراسة عيّنة مكوّنة من ٦٥٠ زوجة وزوج، وذلك عبر حقبة زمنية منتظمة.

**الأزواج السعيدون يتحدثون أكثر مع**

**بعضهم**

يمكن أن يكون ذلك مجرد إشارة من أحد الزوجين، على سبيل المثال، لعنوان صحيفة يقرأها الآخر. الأول يعلم تماماً أن ملاحظته سوف يتقبلها الثاني بمنتهى اللطف والودّ، لا بل سيعلّق عليها كذلك بمنتهى الودّ واللطف.

كن مستعداً  
للقبول بالحل  
الوسط

كن يقظاً،  
وتفاعل مع  
شريك  
حياتك

أما الأزواج الذين لم يظهروا الكثير من الصداقة الحميمة كأساس لعلاقاتهم الزوجية، فلم يكن الزوجان منهم ليتحدثا معاً سوى سبع مرات تقريباً في الفترة الزمنية نفسها.

«تلك هي اللحظات الصغيرة التي يشعر بها المرء أن شريك حياته يتجاوب معه بالفعل»، يقول غوتمان في كتابه:-

لقد استنتج غوتمان من خلال أبحاثه أيضاً، أن الصداقة هي التي تقرّر فيما لو كان الزوجان راضيين فعلاً عن حياتهما الجنسية والعاطفية.

وفيما يلي بعض الأسئلة من كتاب غوتمان، والتي يمكن لك من خلالها أن تكتشف بالفعل مدى معرفتك الحقيقية بشريك حياتك.

### ما مدى معرفتك الفعلية بشريك حياتك

- ❖ إنني أعرف المصاعب، التي يواجهها شريك حياتي لتوّه.
- ❖ أعرف أسماء أفضل أصدقائه.
- ❖ أعرف أسماء من أزعجوه /أزعجوها في الفترة الأخيرة .
- ❖ أعرف بعضاً من أحلام حياته/ حياتها.
- 

ما مدى ثبات الأساس الخاص بك لحياة زوجية ناجحة؟

❖ أعرف مدى الالتزام الديني لشريك

حياتي.

❖ أعرف أسماء من لا يحبهم كثيراً من

أقربائه.

❖ أعرف موسيقاه/ موسيقاها المفضلة.

❖ بإمكانني أن أذكر الأفلام الثلاثة المفضلة

بالنسبة له /لها.

❖ أعرف تجارب طفولته/ طفولتها

الصعبة التي مرّ/مرّت بها.

❖ أعرف أهدافه/ أهدافها الأولى التي

يطمح/ تطمح لها.

❖ أعرف تماماً ما الذي سيفعله/

ستفعله فيما لو ربح في اليانصيب.

❖ بإمكانني أن أصف بالتفصيل الانطباع

الأول لشريك/ شريكة حياتي.

❖ شريك/ شريكة حياتي يعرفني/

تعرفني جيداً.

إن أجبت الآن بـ «نعم» على أكثر من نصف الأسئلة

المذكورة أعلاه، فلديك وفقاً لنظرية جون غوتمان أساساً

متيناً نسبياً، يمكن أن تبني عليه حياةً زوجية سعيدة!