الفصل الرابع

كيف يمكنك أن تفهم نفسك، وكذلك شريك/ شريكة حياتك بشكل أفضل

١- الكائن المجهول: «شريك/ة الحياة». ١١٤
٢- التواصل الاجتماعي هو كل ما في الأمر ١٢٧
٣- هل تستخدم أسلوب المديح بشكلٍ منتظم؟ ١٤١
٤- لماذا الكلام؟ ١٤٧
٥- النساء يفكّرن بشكلٍ مختلف، والرجال كذلك. ١٤٩
٦- الرجل ينظر إلى الهدف، المرأة إلى الطريق. ١٥٤
٧- معرفة رغبات الطرف الآخر. ١٦٠
٨- ما الذي يحتاجه المرء ليكون راضياً فعلاً؟ ١٦٩

١- الكائن المجهول: «شريك/ة الحياة»

الاختلافات الجوهرية بين الرجال والنساء

هل يجب بالضرورة أن تزداد حدّة الصراع بين الجنسين؟ ربما ينبغي علينا أن نعرف تلك الاختلافات التقليدية، على نحو يمكّننا من التصرف بشكلٍ لبقٍ مع الجنس الآخر. لم أكن لأتعلّم تلك الاختلافات من رجلٍ، كما تعلّمته من الباحث الأميركي في مجال العلاقات الزوجية، ومعالج الأزواج، الدكتور جون غراي. لم يسبق الدكتور غراي أحدٌ من قبله في أسلوبه المميّز في وصف تلك الاختلافات ذات الطابع العلمي فيما بين المرأة والرجل بشكلٍ تصويري رائع. لقد ادّعى الدكتور غراي أن: «الرجال من كوكب المريخ، والنساء من كوكب الزهرة».

لقد سرد الدكتور غراي قصة مثيرة أعرضها فيما يلي، بشكلٍ مبسّطٍ نسبياً:

هكذا نشبت حرب «الجنسين»

لقد عاشت على كوكب المريخ في قديم الأزمان كائنات، نسميها في يومنا هذا، الرجال. وفي أحد الأيام صنع أحد سكان المريخ تلسكوباً من صنع يديه، وبشكلٍ بسيطٍ جداً. لقد استمرّ، والفرح يغمره باختراعه الجديد، بالنظر عبر تلسكوبه لساعاتٍ طوال في أعماق الكون. وفي أحد الأيام، وبينما كان يتأمل كعادته أرجاء الكون من خلال تلسكوبه، لفت نظره شيءٌ غريبٌ على كوكب الزُهرة، لم يعهده من قبل. لقد ظلّ يعدّل وضع عدسات

تلسكوبه ليحصل قدر الإمكان على رؤية حادّة وواضحة، وفجأةً وفيما هو يمعن نظره بدقة، استطاع أن يرى على كوكب الزُهرة مخلوقات رائعة الجمال. لقد كانت تلك الكائنات غاية في الروعة، لقد سحرته مجرّد ابتساماتها الجميلة، وفجأةً، تملّكه شعورٌ غريب لم يعهده من قبلُ أبداً: لقد وقع في الحبّ. لقد انتشر خبر تلك الكائنات الجميلة بشكلٍ سريع جداً على كوكب المريخ. لقد شعر كلٌّ من ألقى نظرة من ساكني المريخ، على كوكب الزُهرة بذلك الشعور القوي نفسه. لقد تمكن سكان المريخ وهم على أشدّ ما يكون من الحماس والشغف والشوق، من صنع مركبات فضائية، وذلك خلال أسابيع قليلة فقط، ثم قاموا بحزم سائر أمتعتهم، واستقلوا مركباتهم الفضائية، ثم طاروا بها نحو كوكب الزُهرة. وحينما وصلوا الزُهرة، استقبلتهم كائنات الزُهرة بحرارة بالغة، ووجوه صبيحة مشرقة. لقد كان لقاء هذين الجنسين من الكائنات سحرياً إلى أبعد الحدود، وكانا بغاية الفرح والبهجة بمعرفة بعضهما، وبالبقاء مع بعضهما، وبالتحدّث لبعضهما. لقد دأب كلٌّ منهما، خلال الأشهر التي تلت لقاءهما، على معرفة واكتشاف أوجه الاختلاف العديدة فيما بينهما.

الحب الكبير فيما بين المريخ والزُهرة

لقد حصل فيما بعد بالفعل ما كان ينبغي أن يحصل: لقد أحبّ المريخ والزُهرة بعضهما، وتعاهدوا على المضي معاً في الحياة. لقد بدأ زمنٌ جميلٌ ورائعٌ فيما بين الاثنين، واتفقا معاً على قضاء أشهر العسل على كوكب الأرض.

لقد بدا كلّ شيءٍ رائعاً في بادئ الأمر، حينما وصلا كوكب الأرض، ولكن الجو المحيط بالأرض بدأ بالتأثير عليهما شيئاً فشيئاً. النتيجة كانت أنهما استيقظا صباح ذات يوم، وقد أصابهما شيءٌ من فقدان الذاكرة ـ لقد نسيا معاً بشكلٍ كلي أمراً في غاية الأهمية، ألا وهو أنهما ينحدران أصلاً من عالمَيْن مختلفَيْن! لقد نسيا أنهما كانا في الأساس مختلفَيْن كلياً، وأنه ينبغي أن يظلاّ هكذا. لقد امّحى من ذاكرتيهما تماماً كلّ ما كانا قد تعلماه في الأشهر السالفة بشأن الاختلافات القائمة فيما بينهما.

ولذا، ووفقاً للدكتور غراي، فمنذ ذلك الحين والحرب بين الجنسين قائمة على سطح كوكب الأرض. إنها حربٌ شعواء، راح ضحيتها حتى الآن الكثيرون والكثيرات من كلا الطرفين، وإن ساحات الحرب بين الطرفين لتشتدّ ضراوةً وقساوةً يوما بعد يوم.

أدركا حقيقة تلك الاختلافات تماماً!

وحينما لا تعيا كزوجيْن، حقيقة كونكما جنسيْن مختلفيْن، فإن أحدكما سوف ينتظر دوماً من الآخر أن يفكّر ويشعر ويتصرّف مثله تماماً. هذا يكون، على وجه الخصوص، حينما تكون علاقة الحبّ بينكما قوية، وستنتاب أحدكما مشاعر الإحباط وخيبة الأمل، حينما لا تكون طريقة سلوك وعمل الطرف الآخر مطابقة لتوقعاته. هنا سينتهي الأمر على الأغلب إلى المزيد من النزاع وسوء الفهم فيما بين الطرفيْن.

«الرجال من المريخ ـ النساء من الزُهرة »: يجب أن لا ننسى هذه العبارة على الإطلاق. هل أنت مستعد لممارسة تمرين يعمل على تثبيت تلك العبارة في ذاكرتك تماماً؟

تمرين: المريخ والزُهرة

صِفْ كوكب المريخ كيف عاش سكان المريخ؟ ماذا كانت أهم أعمالهم؟

.....

.....

.....

.....

صِفْ الآن كوكب الزُهرة وساكنات هذا الكوكب. كيف عاشت ساكنات الزُهرة؟ ماذا كانت أهم أعمالهن؟

.....

.....

.....

رأي العِلمْ

آليـــــــة «الجـنـــس» الدماغية

فيـمـا يلي وصف دقـيق وقـصـيـر من وجـهـة النظر العلمية، وذلك لموضوع «الفروق الصغيرة»، وهو ليس سوى تلخيص للبـرنامج التلفـزيوني «عـالم العـجـائب» على القناة التلفـزيونية «Pro7»، وذلك حول موضوع «Brain-Sex» أي «الجنس بأسلوب العقل»:

ليـحيـا ذلك الاخـتـلاف الصغير

«لو قُدِّر للمرء، في عصور الثورة الجنسية، أن يزعم أن ثمة اختلافات فطرية قائمة بالفعل فيما بين الرجال والنسـاء، وذلك من حـيث أسـاليب التـفكيـر والسلوك، لانبـثقت من خـلال ذلك في الواقع صرخـة اجتـمـاعـيـة عـارمـة. غـيـر أن آخـر النظريات والآراء العلمـيـة تؤكـد تمامـاً أن النسـاء والرجـال يختلفـان بشكلٍ جـوهري عن بعضهما تماماً!

هذه الاختلافات: ليست على صعيد الشكل فحسب، وإنما كذلك على صعيد الوظائف الدماغية.

يحتـوي الدمـاغ الأنثـوي، في مـواضع مـتـفـرقـة، على معـدل للخـلايا العـصبـيـة، يمكن أن يزيد عـمـا هو مـوجـودٌ لدى الدماغ الذكري بنسبة تصل حتى ١١٪.

فقط منطقة وحيدة في الدماغ، يتمتع الرجال فيها بعددٍ من الخلايا العصبية، يفوق ذلك العدد لدى النساء، ألا وهي منطقة المخ الأدنى، والتي تعمل على توجيه الغرائز الذكرية.

يتمتع الرجال والنساء على السواء، وبشكلٍ فطري، بإعداد عقلي مثالي على وجه التقريب..

ثمة لحُمة دماغية هي صلة الوصل فيما بين نصفي الدماغ. هذه اللُحمة أكبر بنسبة ٢٠ إلى ٣٠٪، مما هي عليه لدى الرجال، وهو ما يُكرِّس عملاً مشتركاً أفضل لنصفي الدماغ فيما بين بعضهما.

ولكي يتمكن الباحثون من دراسة الاختلافات فيما بين الدماغ الذكري والدماغ الأنثوي، فهم يلجؤون لاستخدام أحدث ما توصّل إليه العلم من تقنيات. إنهم يستطيعون اليوم، من خلال التصوير الشعاعي الطبقي المحوري، معاينة عملية التفكير وآليته لدى المرء. إن المنطقة الدماغية الأكثر نشاطاً من غيرها، تستهلك بالضرورة حجماً أكبر من الطاقة.

لقد تمكن الباحثون من رؤية هذه الطاقة. وثمة تجربة تهدف لاكتشاف فيما لو كانت قدرة الرجال والنساء على التفكير الفراغي متشابهة لديهم أم لا، وكذلك فيما لو كانت مَلكَة الإحساس بالتوجّه، متشابهة لديهم أم لا:

❖ على المرء أن يختار أي الخطوط ضمن مقياس التلوين الملوّن تتطابق تماماً والخطّين العلويّين.

❖ النتيجة: الرجال يتميزون عن النساء هنا بشكلٍ واضح؛ ليس هذا فحسب، بل ويبذلون لذلك جهداً أقلّ.

❖ السبب: هذا الفارق الصغير له مغزاه، حينما يتأمل المرء لبرهة، أجدادنا وأسلافنا؛ لقد ظلّت الإنسانية على مدى مليون عام تعتمد بشكلٍ رئيسي على الصيد والرعي وغنائم الحرب. لقد اضطر الرجال، لأغراض الصيد، أن يقطعوا مسافاتٍ أطول بكثير من المسافات التي كُنَ يقطعنها النسوة. وبالتالي فقد تطورت لدى الرجال مع الوقت القدرة المميزة على التفكير الفراغي، وكذلك مَلَكَة الإحساس بالتوجّه.

❖ أما النساء، فقد بقين دوماً ضمن محيط المعسكر، وذلك للاعتناء بالمجموعة، وبالوضع الاجتماعي ككلّ. هذا مكّنهنّ من تطوير النظرة الثاقبة نحو عمق الإنسان وفكره.

يتم عرض المئات من أشكال الوجوه المختلفة على الأشخاص المنتدبين للتجربة، رجالاً كانوا أم نساءً، ينبغي على كلٍّ منهم/ منهن أن يقرِّر/ تقرِّر فيما لو كانت تلك الوجوه سعيدة أم حزينة: وفيما كان النساء يعبّرن عن المشاعر التي تحكيها تلك الوجوه بمنتهى الدقة، لم يستطع الرجال التعبير عن تلك المشاعر التي كانت تحكيها صور الوجوه الحزينة للنساء على وجه الخصوص!

....ومع ذلك، فالرجال يسلكون طريقاً في نمط تفكيرهم، تختلف عن تلك الطرق التي يسلكنها النساء!

عالم الشعور لدى كلٍ من الرجل والمرأة

لقد قال الدكتور روبن غور في هذا السياق: (لديّ لذلك تفسيرٌ ممكنٌ واحد: لقد لعبت القوة الجسدية دوراً هاماً في المراحل الأولى لتطور الإنسان، أي في عصوره البدائية. ولهذا السبب، كان من المهم بالنسبة للمرأة أن تعرف فيما لو كان الرجل في وقتٍ من الأوقات، فرحاً أم حزيناً. لقد كان الرجل آنذاك من الوحشية بمكان، لدرجة أنه كان مستعداً لأن يتسبّب بأضرار جسيمة تجاه الغير وتجاه نفسه، وذلك حينما لا يكون مزاجه على ما يُرام. أما معرفة فيما لو كانت المرأة فرحة أم حزينة، فلم تكن تشكّل بالنسبة للرجل أية أهميّة تُذكر.

السلوك الاجتماعي المميَّز والبارز لدى المرأة

لقد كانت الأدوار موزّعة بشكلٍ واضحٍ تماماً في العصور البدائية، المرأة كحامية للبنيان الاجتماعي للمجموعة، والرجل كصيّاد. ويُعتقد لهذا السبب حتى يومنا هذا أن الرجال أكثر مهارةً على الرماية من معظم النساء. غير أن المرأة استطاعت فيما بعد أن تحتلّ مكانها بجدارة في خضمّ مجتمعات الرجال، فهنّ يتمتعن على وجه العموم بإحساسٍ مرهفٍ للغاية، بالإضافة إلى موهبة الفهم السريع، والقدرة المميزة على تذكّر أدقّ التفاصيل. حتى في أساليب التحدّث والكلام، فقد استطاعت المرأة أن تثبت أنها في المقدّمة دوماً، نظراً لكون نصفي الدماغ لديها يعملان معاً بشكلٍ ممتاز.

غير أن الباحثين استطاعوا الوصول لمعرفة الفارق الأكبر، وذلك حينما تناولت أبحاثهم ودراستهم عالم المشاعر الهائل. فالمرأة والرجل يختلفان هنا بشكل جذريٍّ تماماً!

حينما تفكّر المرأة، فإن مركز المشاعر والأحاسيس في الجزء العلوي من الدماغ يشارك لديها في عملية التفكير بالشكل الأمثل. هذا المركز هو عبارة عن آلية معقدة ومتطورة ودقيقة. هذه الآلية موجودة فقط لدى الإنسان والقرد على حدٍّ سواء. أما آلية التفكير لدى الرجل فإنها تحدث في مركز أدنى من الدماغ. هنا يتم توجيه الوظائف الهامة للحياة، مثل الإحساس بالحرّ والبرد، أو الوظائف الجنسية، أو العنف النفسي. هذا النمط الأول من هذا الدماغ يعود في نشأته إلى عصور الزواحف الضخمة. حتى في سن الطفولة يميل الذكور عادةً إلى نمط السلوك العنيف، أما الإناث فَيَمِلْنَ إلى نمط السلوك المتآلف اجتماعياً. إن سبب ذلك يكمن في النظام الهرموني. فالهرمونات تتشكّل لدى الرجل في الدماغ والخصيتين، أما لدى المرأة فتتشكل الهرمونات في الدماغ والمبيض.

إن معالم دماغ الطفل تتحدَّد هرمونياً في المراحل الجنينية داخل رحم الأم

وبناءً على ذلك، يمكن للهرمونات فيما بعد، كهرمون التوستسترون الذكري، أو هرمون الإستروجين الأنثوي أن

تعمل عملها بالشكل الأمثل، ويمكن للفوارق الجنسية بالتالي أن تبرز مع الوقت بشكل أكبر.

إن نمط السلوك ونمط التفكير يميل مع تقدُّم العمر لأن يتماثل لدى الرجال والنساء على السواء، وهنا يميل تأثير الهرمونات لأن يضعف مع مرور الزمن. غير أن الباحثين يصادفون أحياناً أمراً عجيباً: يميل الدماغ الأنثوي للضمور أثناء فترة الحمل؛ وحتى الآن لم يستطع العلم أن يجد تفسيراً لتلك الظاهرة، كما لم يستطع العلم حتى الآن أن يجزم فيما لو كانت عملية الحمل تؤثر بشكلٍ أو بآخر على قدرة المرأة على الوعي والتفكير.

فالرجال، الذين يمكن أن يُقال عنهم بالفعل، أنهم يتقدمون عن النساء بفارقٍ زمني (عقلي)، يُمكن أن يُقال لهم: في الوقت الذي تتمتع بها المرأة بحيويّتها العقلية، يبدأ الدماغ الذكري بالتقلّص، وذلك بدءاً من سن الخامسة والأربعين، وفي ظلِّ قدرة متناقصة تدريجياً على العمل والإنتاج، وآخذة بالتلاشي شيئاً فشيئاً»(*).

لا تدعا حبكما يذوب ويذبل في سياق مشاغل الحياة اليومية!

بإمكانكما أن تتعلّما كيف تجعلان من علاقتكما تجربة مثيرة ورائعة!

إننا نجد باستمرار تقارير متنوعة جديدة، في كلٍّ من صحف الإثارة والصحف المتخصصة، حول الاختلافات

* من برنامج « عالم العجائب » – قناة « Pro7 » التلفزيونية.

فيما بين الجنسين. غير أن التطبيق الفعلي لتلك المعرفة النظرية على أرض الواقع، من شأنه أن يعمل على إيقاف تلك الصراعات القائمة فيما بين الجنسين. لقد أكّد خبراء الحبّ مراراً وفي العالم أجمع، أنه لا ينبغي أن يفشل الحبّ أمام تجارب وأحداث ومصاعب الحياة اليومية.

الأمر يستحق العناء فعلاً، وعلى جميع الأحوال

بإمكانكما أن تتعلّما بالفعل، كيف تجعلان من علاقتكما تجربة مثيرة ورائعة: يلزمكما لذلك بالضرورة الاستعداد والتدرّب والتمارين العملية، وفقط من خلال ذلك يمكن أن تجري تلك العادات السلوكية المُحسِّنة الجديدة، مجرى الدم في العروق.

ملاحظة هامة:

حينما تعيان معاً أن عليكما بالضرورة أن تتعلّما كيف تتقبّلا تلك الفوارق الكائنة فيما بين الرجال والنساء، فإنه يمكنكما بالتالي أن تتعاملا مع تلك الفوارق بشكل أكثر سهولة ـ حتى أنه لمن المثير فعلاً مواجهة تلك التحديات، وتجاوزها بمزيد من روح الدعابة والفكاهة، كإطلاق الإجابات التالية على سبيل المثال: حبيبي/حبيبتي، هل يمكنك أن تشرح لي ذلك مرة أخرى؟ ومن فضلك، بطريقة يمكن معها أن تفهم «زُهريتك» الحلوة، حبيبها «المريخي» بشكلٍ تام. أو مثلاً: تذكري حبيبتي، أنني من المريخ، وأنني بحاجة لأن تترجمي لي ما لا أفهمه منكِ الآن.

يتطلب الأمر شيئاً من روح المـــــــرح والفكاهة

نصيحة للنجاح:

الحياة الزوجية تحدٍّ كبير، وأحد أكبر مهام الحياة على الإطلاق: لا شريك ينبغي أن يكون بالنسبة لك أهم من شريك حياتك!

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها لصالحك. فكِّرْ، 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. دوِّن فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....

٢- التواصل الاجتماعي هو كل ما في الأمر!

من يهتم بمَ، وبمن؟

التواصل الاجتماعي ـ تبادل الأفكار، والمناقشات، والمداعبات المتبادلة ـ كلها ذات أهيمةٍ بالغة لأية علاقة. الإنسان هو الكائن الوحيد القادر على التعبير عن خوالج نفسه بالكلام. ولذلك: وظِّف نبرة صوتك الرائعة لأية فرصة مقبلة محتملة، وامنح زوجك/ زوجتك المزيد من دلالك وحنانك وعطفك ـ ولا تجرح مشاعره/ ها، ولا بقيد أنملة!

حتى الأولاد الصغار تثير اهتمامهم أشياء أخرى كثيرة، كالبنات الصغيرات على سبيل المثال. إن الاهتمامات المختلفة لكلا الجنسين يمكن أن يلاحظها المرء من خلال أنماط الجرائد والمجلات التي يقرأنها. إن المجلات التي تتناول أخبار آخر التقنيات التي توصّلت إليها صناعة السيارات، من شأنها عادةً أن تثير اهتمام صغار الشبان الحالمين. أما الفتيات فيَمِلْنَ عادةً لقراءة المجلات التي تتناول أخبار الأزياء، وآخر أخبار نجوم الفن والسينما.

كما ينبغي عدم التقليل من شأن نزعة «حب الإدعاء» الطبيعية لدى صغار الأولاد. فيحاول فتىً على سبيل المثال أن يفخر بمعرفته بأسماء من أصبحوا أبطال العالم

في سباقات السيارات، أو في كرة القدم. أما الفتيات فيتحمّسن غالباً لمشاهير المغنيين ونجوم التلفزيون والسينما.

ليست هكذا هي «مادة» المحادثة!

وحينما يكبرن الفتيات ليصرن نساءً في المجتمعات، فإنهن يَملْنَ هنا لقراءة المجلات التي تتناول أخبار النساء والأزياء على اختلاف تنوّعها. إن شراء تلك المجلات هنا أمرٌ يرتبط بمزاج النساء. فلو كانت المرأة منهن تمرّ لتوّها بأزمة ألمٍ ناتج عن الحبّ، فإنها ستعمد هنا لشراء تلك المجلات التي تتناول في صدر صفحاتها هذا الموضوع. ولو كانت ترغب في تجميل صورة منزلها، فهي بلا شك ستعمد لشراء تلك المجلة التي تتناول أخبار آخر ما توصّلت إليه صناعة الأثاث والمفروشات المنزلية.

وعموماً، فإن كل شيء من شأنه عادةً أن يثير اهتمام النساء، طالما أنه يرتبط بالإنسان، أو بالمشاعر، أو بالتحسينات على الأصعدة كافةً، سواءً تعلّق الأمر بالتجميل، أو بالمظهر الشخصي، أو بالحياة الزوجية، أو بقضايا العلاقات الاجتماعية، أو تربية الأولاد، أو الأقدار والمصائر الإنسانية، أو التحسينات التجميلية في الأثاث والبناء والحديقة... إلخ.

أما الرجال فيهتمون بالمقابل، بأشيائهم الخاصة، وبالحقائق على أرض الواقع، وبالأرقام والسياسة والمال وسائر المعلومات المؤكّدة.

كم هو رائعٌ ذلك الاختلاف بين الرجل والمرأة!

النساء يعبِّرن عن مشاعرهن

كانت المرأة، ولم تزل، كائناً عاطفياً. حينما تفكّر المرأة فإن مركز المشاعر والأحاسيس في الجزء العلوي من الدماغ ينشط في عمله لدى المرأة مع عملية التفكير هذه. فلا داعي إذن أبداً للاستغراب، حينما نرى النساء يفكّرن ويتحدّثن دوماً عن الناس والمشاعر ـ وكذلك عن التحسينات على سائر الأصعدة.

إن موضوع المشاعر بالنسبة للرجل ـ ليس بالأمر السلبي ولا الإيجابي ـ هو بكل بساطة ليس ذلك الموضوع الذي يمكن أن يفكِّر فيه، أو أن يثير اهتمامه. فمن ناحية، لا يفكّر الرجل كثيراً بمشاعره الشخصية، ومن ناحية أخرى، فهو لا يرغب أن يظهر أمام الآخرين بمشاعر مجروحة. إنه يفضّل أن يعضّ بالخفاء على لسانه، من أن يُظهر للآخرين ما يحرّكه في أعماقه.

ويتحدث الرجال فيما بينهم حول القضايا المهنية بالدرجة الأولى. أما الموضوع الذي يتناوله الرجال عموماً، والذي يأتي في الدرجة الثانية من الأهمية، وفقاً لدراسة أجراها عالم النفس البروفيسور ألفريد غيبرت من المعهد العالي للعلوم في منستر/ ألمانيا، فهو موضوع كرة القدم، يليه شرب الخمر، والنزهات الترفيهية، والسياسة. أما القضايا المتعلقة بالفن، والمسرح، وكذلك

المرأة، فهي تقع في الواقع في أسفل قائمة اهتمامات الرجل.

مواضيع كرة القدم، والمهنة، والإجازة، . . إلخ، هل هي مواضيع تخص الرجال حصراً؟

لقد توصّل طلاب البروفيسور غيبرت بعد أبحاث استمرت أشهر طويلة، أن الرجل عموماً يسعى للبحث عن شريكة معيّنة له، ولغرضٍ معيّن، كمشاركته الطعام، أو شرب القهوة على سبيل المثال. «هذا يوضّح كيف أن الرجل يضع غايته التي يسعى جاهداً لأجلها، نصب عينيه من بداية طريقه. فمن ناحية، تحرّك الرجل رغبته في اكتشاف الجديد، ومن ناحية أخرى فهو يسعى في الخفاء لتحقيق غاية معيّنة من وراء عمله، كالتقدم خطوة نحو الأمام مثلاً، في سياق عمله ومهنته.

فمن عادة الرجال عموماً أن يعمدوا للذهاب إلى أشخاص معينين، واللقاء بهم، وممن لا يعرفونهم بالضرورة، وذلك ليقينهم الأكيد من الأساس، أنهم ربما يحتاجون أشخاصاً كهؤلاء يوماً ما»، وذلك وفقاً لرأي البروفيسور ألفريد غيبرت.

أما الأمر المرعب، فهو في نظر البروفيسور غيبرت، موضوع شرب الكحول: «يصل الأمر أحياناً لأن يتفاخر المرء بذلك وبشدّة، لدرجة يتم معها سرد القصص والوقائع الكثيرة حول جولات كثيرة مشتركة من المنادمة وشرب الخمر».

أما المشاكل الاجتماعية فلا يتم الحديث عنها، في نظر البروفيسور غيبرت إلا نادراً: «يتم في الظاهر استعراض عالم رائع بالفعل في سائر وقائعه وتفاصيله». ومن عادة الرجل أن لا يتحدّث إطلاقاً عن هزائمه الشخصية ـ وحينما يضطر الرجل للإفصاح عنها، فهو يبالغ في سرده إلى أبعد الحدود.

«من عادة الرجال أن يفخروا فيما بينهم بمعارفهم وخبراتهم. ففي مجال كرة القدم مثلاً، يتحدّث أحدهم كما لو أنه يعلم أكثر مما يعلمه مدرِّب المنتخب الوطني، وكذلك الأمر حينما يتم الحديث حول سباق السيارات. هم، خلال أحاديثهم تلك، لا يستمعون حتى لبعضهم بعضاً، وإنما يقاطعون بعضهم بعضاً بالكلام باستمرار». هذا وفقاً لرأي البروفيسور غيبرت.

«دماغ الزواحف» لدى الرجل

وينشط على الأغلب لدى الرجال في سياق أعمالهم، ذلك الجزء السفلي من الدماغ (= دماغ الزواحف: مع جزء قديم جداً من الدماغ يعمل تلقائياً)؛ إنه يعمل على توجيه الوظائف الأساسية الحيوية، كالجوع، أو الشعور بالحرّ والبرد، والهجوم أو الفرار، وبالطبع الجنس. يتأثر هذا الجزء السفلي من الدماغ لدى الرجل بالمؤثرات المرئية على وجه الخصوص! لقد كان هذا الجزء من الدماغ في العصور البدائية هاماً للغاية، وذلك حينما كان

يضطر الرجل لحماية عائلته من الأخطار الكبرى، فقد كان بإمكان الرجل من خلال ذلك، أن يردّ بالشكل السليم، وخلال ثوان معدودات، على أي خطرٍ يهدِّده، وذلك بشكلٍ غريزي وتلقائي.

الاختلاف القائم فيما بين زائري وزائرات شبكة الإنترنت

حتى في إطار التحادث على شبكة الإنترنت، يختلف الرجال عن النساء: ففي الوقت الذي يجلب فيه الرجال على الأغلب صور أجسام النساء الفاتنات إلى شاشاتهم، ويقع أحدهم في حبّ الآنسة «س» المجهولة، نظراً لكونهم يستجيبون بشدّة للمؤثرات المرئية من خلال «دماغ الزواحف» ، نجد النساء بالمقابل لا يعمدون لأكثر من مجرّد التحادث والمسامرة على شبكة الإنترنت.

اختبرْ نفسك

❖ كيف هو الحال بالنسبة لك؟

.....

.....

❖ ما هي المواضيع التي تهمّ شريك/ة حياتك؟

.....

.....

نصيحة للنجاح:

❖ *إلى المرأة: تحدّثي معه حول القضايا الجوهرية، ولا تعملي باستمرار على تغيير الموضوع!*

❖ *إلى الرجل: تحدّث معها عن الناس وعن المشاعر على وجه الخصوص!*

ملاحظة:

النساء يرغبن في التكلم، وبكثرة، وهنّ يبتسِمْن بمقدار ضعف ما يبتسم الرجال

لسوء حظ معظم الرجال، فإن النساء يرغبن في التكلّم كثيراً وبشدّة. لقد أظهرت إحدى الدراسات، أن الأجنّة الأنثوية تحرِّك فكّيها وهي في بطن أمهاتها بنسبة ٣٠٪ أكثر من الأجنّة الذكرية؛ ولهذا تأثيره بالطبع على حياة الجنين المقبلة.

والمعروف عن النساء، أنهن يستمعن للآخرين بشكلٍ أفضل مما يفعله الرجال؛ والمعروف عنهن كذلك، أنهن يتطلعن في وجه من يحادثنه أكثر مما يتطلّع الرجال، وقد أظهرت الدراسات أيضاً، أن النساء يبتسمن عموماً بمقدار ضعف ما يبتسم الرجال. فالنساء قادرات عموماً على تفسير حركات الجسد وملامح الوجه ونبرة الصوت أكثر بكثير من الرجال. ولذلك فهن يقدرن من خلال ذلك على الوصول لمعلومات تتجاوز ما يتحدّثه الآخر بلسانه، وذلك حتى في وقتٍ أقلّ. فالنساء قادرات إذن من خلال تلك الموهبة أن يكشفن إلى حدٍّ كبير مدى صدق الرجال أو كذبهم!

القول الشائع: «الرجل المهذب يستمتع بصمت» صحيح، ولكن في حدود، فكلّ شيءٍ مختلف في اللقاء

كل امرأة تتقن فن مراقبة الرجل دون النظر إليه «جيورجيو أرماني»

الأول، فالرجل يريد هنا أن يتجاذب أطراف الحديث مع حبّه الجديد، وباسترخاءٍ تام. وحينما تتطرق المرأة هنا لقضايا جدّية، أو حتى أسوأ من ذلك، حينما تبدأ بالحديث عن زوجها الأول، أو ربما عن صديقٍ قديمٍ لها في فترةٍ من الفترات، فهنا يبدأ الرجل عموماً بالشعور بالانزعاج. وعادةً ما يدعو الرجل المرأة للطعام، بمناسبة لقاء حبّهما الأول.

النساء يتقنّ عموماً فن الحديث على الهاتف

لقد أظهر معهد استطلاع الآراء «Emnid» أن النساء يتحدّثن على الهاتف لفتراتٍ طويلة نسبياً: فالنساء يجرين أطول المكالمات الهاتفية في ٦٢٪ من إجمالي المكالمات الهاتفية الخاصة. لقد تكوّنت عيّنة التجربة من ١٠٠٠ شخص. ومما أثار اهتمام العاملين في دوائر المقاسم الهاتفية، أن ٣٤٪ من النساء قلن، أنهن محادثاتهن الهاتفية ستطول أكثر في ظل سعر أقل للدقيقة.

أما الرجال كزبائن، فهم لا يثيرون أي اهتمام في هذا السياق، فقط ٢٥٪ منهم، أفادوا أنهم سوف يستخدمون الهاتف بشكلٍ أكبر في ظل سعر أقل للدقيقة الواحدة. وعموماً فقد أظهر ٥٠٪ من أشخاص العيّنة المدروسة أنهم يتَّسمون عموماً بنمط «المستهلك الرشيد»،

حيث أفاد هؤلاء أن الهاتف بالنسبة لهم مجرّد «وسيلة لتحقيق غاية»، وليس أداةً للتسلية ولتجاذب أطراف الأحاديث.

مباشرة نحو سماعة الهاتف، بدلاً من «رسائل الحب» التقليدية

وحينما تم سؤال أشخاص العيّنة عن سبب آخر مكالمة هاتفية أجروها، أفاد ٥٩٪ منهم أن السبب كان «مجرّد تبادل للمعلومات». ولكن الإنسان العصري يستخدم الهاتف لأغراض «رومانسية» أيضاً:

فاستخدام الهاتف بالنسبة له هنا طريق أقصر بكثير من كتابة رسائل الحبّ الرومانسية الطويلة. لقد أفاد ربع أشخاص العيّنة، حسب معهد «Emnid»، أنهم يتحدثون على الهاتف بشكلٍ يومي مع أزواجهم وزوجاتهم. أما عن أمكنة التحدث على الهاتف، فيما يتعلّق بالمكالمات الرومانسية حصراً، فقد ظهرت هنا بعض التباينات. فقد أفاد ثلث أشخاص العيّنة أن المكان المفضّل لهم هنا لإجراء المكالمة الرومانسية هو الأريكة (الكنبة)، وهو المكان الذي يفضّلنه عموماً ٤٢٪ من النساء، أما ٦٪ من أفراد العينة، فقد أفاد أن المكان المفضّل له هنا هو السرير، فيما أفاد ٢٪ فقط أن يفضّلون إجراء مكالماتهم «الرومانسية» وهم مستلقين في حوض الحمام.

رأي العلم

إن المراكز الدماغية المسؤولة عن الكلام، هي أكثر لدى النساء بمقدار الثلث، مما هي عليه لدى الرجال، ولو

النساء يتكلّمن أكثر من الرجال بمقدار مرتين إلى ثلاث مرات

أخذنا حجم الدماغ لدى الجنسين بعين الاعتبار، لتبيّن أنها أكثر حتى بمقدار الضعف. لقد أظهرت سائر الدراسات، أن النساء أكثر قدرةً من الرجال على الكلام، وعلى فهم معاني الكلمات، وهن يتعلّمن عادةً اللغات الأجنبية بشكلٍ أسرع وأسهل من الرجال. إن مركزي الدماغ المسؤولَيْن عن الكلام هما:

❖ مركز «بوكا» (يرمز لمركز الكلام الحركي، الواقع في التجويف الجبهي اليساري الثالث للدماغ الأكبر ـ وقد تمت تسميته كذلك نسبةً للجراح وعالم الأجناس الفرنسي باول بوكا) وظيفته:

النطق الطليق للكلام أي بما معناه: ترتيب الكلام وطلاقة اللسان.

❖ مركز فيرنيكة (نسبة إلى البروفيسور كارل فيرنيكة من جامعات برلين، وبريسلاو، وهالي/ سالة ـ له أبحاث حول الأفازيا/ عدم القدرة على النطق، وقد تمكّن للوصول إلى اكتشاف هذا المركز الدماغي)، وظيفة هذا المركز: فهم الأصوات وإيجاد الكلمات.

تربية الأهل تلعب دوراً كبيراً

ثمة سببٌ آخر لتفوّق النساء في مجال الكلام وفهم العبارات، يكمن في التكيّف الاجتماعي: فالفتيات الصغيرات أكثر قدرةً على التآلف اجتماعياً من الصبيان ـ ربما يميل الأهل عفوياً لدعم القدرات الكلامية لدى بناتهن بشكلٍ أكبر.

ومن الملاحظ، أن الرجال الذين نموا وترعرعوا دون أبٍ، يتكلمون بشكلٍ أكثر بكثير من الرجال العاديين.

حالة: يصل الرجل إلى المنزل في المساء، وقد نفد مخزونه من الكلام، فالرجل يتكلّم في المتوسط ٤٠٠ كلمة يومياً، فيما تتكلّم المرأة ١٠٠٠٠ كلمة، ففي المساء يكون الرجل قد استهلك كامل مخزونه، فيما يبقى لدى مخزون المرأة ٦٠٠٠ كلمة. الأرقام الأكثر حداثة أعلى بقليل نسبياً ـ ولكن النسبة تظلّ نفسها: النساء يتكلّمن أكثر بمرتين أو ثلاث مرات من الرجال.

نصيحة للنجاح :

على الرجال الميّالين للصمت أن يتقبّلوا النصيحة التالية: سيسوء حال زوجاتكم، إن لم يُطلقن ما في جعبتهن من كلام، سواءً كان ذلك بشكلٍ إيجابي أم بشكلٍ سلبي. نعم، سيعانين بالتأكيد من جراء ذلك. أما حينما يُطلِقن ما في جعبتهن من كلام، فسيكونن سعيدات وفرحات ومتوازنات.

عزيزي الرجل، عليك البدء بمنح زوجتك ما تتوق له فعلاً. افرحْ فعلاً لكون زوجتك فضولية إلى هذا الحدّ، وإلا ساءت الأحوال بالفعل فيما بينكما. كُنْ صريحاً: بإمكانك، فقط من خلال زوجتك، أن تكتشف حقيقة اهتماماتك وحقيقة ما يريده خاطرك فعلاً. ما الذي ينبغي على رجل المستقبل الناجح أن يُدرِّب نفسه عليه؟

نادراً ما يكون الرجل في مزاجٍ جيد، فكيف الحال حينما يبدأ بالتحدث عن نفسه! «مارلين ديتريش»

❖ إطلاق لسان المرأة بالكلام، من خلال طرح الأسئلة الكثيرة عليها.

❖ التحلّي بالصبر وعدم الضجر حينما تبدأ المرأة خلال ذلك بالحديث عن المشاعر، وعن سائر ما يخطر ببالها من مشكلات.

❖ الاستماع لها بكل بساطة! افسحْ لها المجال لها لأن تتحدّث بحرية، حتى ولو لم يكن مزاجك يسمح بالاستماع إليها.

موضوعٌ آخر: هل سألت نفسك ذات مرة، لماذا زائرو المعالجين النفسانيين على مستوى العالم ككلّ، من النساء بالدرجة الأولى. لسان حال المرأة يقول هنا: وجدت أخيراً من يستمع إلي. هو نداءٌ للنجدة - والشكوى الأساسية ضد الرجل: «هو لا يستمع إلي!» «هو لا يفهمني!».

فكِّرْ لبرهة، ما الذي يفعله المعالج النفساني في الواقع: إنه يستمع، يطرح أسئلة كثيرة، يهتم بالمشاعر، وهو بالإضافة لذلك كلّه، على درجة عالية من الإحساس المرهف ـ لا داعي إذن لأن نستغرب، حينما نجد نساءً كثيرات في عالمنا اليوم يقعن في حبّ معالجيهنّ النفسانيين.

تمرين للرجل:

تذكّرْ دوماً، أن حالها ستكون أفضل، كلما استطاعت أن تعبّر عن نفسها، وكلّما شعرت أنك تسعى لأن تفهمها. ثمة عجائب بالفعل تنتج عن التشبيه التالي: تخيّلْ لبرهة كما لو أن زوجتك زبونك الأكثر أهميّة. كيف سيكون سلوكك حينذاك؟

.....

.....

.....

النساء أكثر قدرةً على التحدث

لقد اكتشفت الباحثة الكندية ساندرا ويتلسون، أن عدد الخلايا العصبية في الأدمغة الأنثوية، يفوق عددها في الأدمغة الذكرية بمقدار ١١٪، وذلك على الرغم من كون الخلايا العصبية الأنثوية أصغر حجماً من الذكرية. النساء قادرات على صياغة شتى العبارات باستمرار، فيما لا يفكّر الرجال سوى بأعمالهم الشخصية، وبكرة القدم.

ما الذي يجب أن تفعله المرأة العصرية، إن كانت ترغب بالفعل بالتعامل بنجاح مع الرجال؟

❖ لكي يفهمها الرجل، ينبغي أن تجعل الهدف المُراد والمطلوب، محور حديثها، وأن تكون عباراتها في هذا الصدد واضحة، وقصيرة، ومباشرة.

النغم يصنع الموسيقى

❖ هو لا يستطيع أن يتكهّن برغباتها. لذا عليها في بادئ الأمر أن تكتشف هي رغبات نفسها، وأن لا تنتظر حتى يكتشفها هو.

❖ إن أرادت أن تطلب منه شيئاً، فبمنتهى الودّ واللّين، ومع ابتسامة لطيفة! عليها انتقاء العبارات القصيرة قدر الإمكان، وأن لا تستفتح أسئلتها بكلمات مثل: «هل تستطيع» أو «هل تقدر». الأفضل أن تقول: «هل بالإمكان» أو « هل من الممكن»، وذلك مع ابتسامة لطيفة.

ملاحظة هامة:

لا تبتسمي بشفتيك فقط، وإنما بعينيك، كذلك

ابتسمي له في البدء ـ فأنتِ بذلك تسترعين انتباهه، ثم اطلبي منه بمنتهى الودّ واللطف: «هل من الممكن أن تهدي لي هذه الورود؟».

تذكّري دوماً أن النغم يصنع الموسيقى! ثم: التزمي الصمت قليلاً وانتظري ٤٠ ثانية على الأقل. ربما يكفهر وجهه قليلاً في البداية.

تعلّمي كيف تتجاهلي ذلك. المهم هنا، التزامكِ الصمت، ويقينك أنه سيفعل ما طلبتِه منه، حينما تسمح له الفرصة بذلك!

إن قدرة الزوج على تحقيق رغبات زوجته، تكسبها في نظره مزيداً من الجاذبية. هنا يجب عليه أن يعرف رغباتها تماماً. حتى ولو كان طبيعة مهنتكِ تقتضي التعامل بكثرة مع الرجال، فإنه يجب عليكِ صياغة أمورك على نحو يمكن أن يفهمه مَنْ حولكِ من الرجال.

٣- هل تستخدم أسلوب المديح بشكلٍ منتظم؟

التدرب الخاص بتوجيه المديح

يصعب على الرجال عموماً تقديم المدائح من حينٍ لآخر، بما في ذلك أيضاً همسات الحبّ والعطف بين الفينة والأخرى. يبذل الرجل جهداً كبيراً مع بدء العلاقة؛ أما بعد حينٍ من الزمن، يصبح من الصعب عليه أن يبذل الجهد نفسه. هنا عليكِ أن تتدخّلي بشيءٍ من التحدّي: «حبيبي، كيف أبدو لكَ اليوم؟». ونظراً لكون الجواب يأتي على الأغلب كالتالي: «جيد، كمثل كل يوم!»، فهنا لا تدعي مشاعر اليأس والإحباط تتسرّب إليكِ، ولا تقولي في نفسكِ: «هو لم يعُد يهتم بي أبداً» أو «هو لم يعُد يحبّني» أو «لو كان يحبّني فعلاً، لفعل كذا وكذا».

تذكري أن زوجكِ في تلك اللحظة بالذات، لا تنطبع في ذهنه التفاصيل الدقيقة، وإنما الموقف ككلّ. إنه هنا لا يعرف المبالغة - بمعنى المجاملة هنا - وإنما يميل فقط لأن يجيبك على أسئلتكِ ببساطة متناهية.

إنه محقّ بالتأكيد من وجهة نظره، فلسان حاله يقول في الواقع: «إنكِ تبدين جميلة بالفعل، وبشكلٍ عام، فأنتِ دوماً جميلة».

اختبرْ نفسك

❖ هل تمدحين/ تمدح رفيق دربكِ المريخي/ رفيقة

دربك الزُهرية، كثيراً على وجه العموم، أم قليلاً؟

.....

.....

❖ متى كان مديحك الأخير له/ لها؟

.....

.....

❖ ماذا كان سبب ذلك المديح، وكيف كانت كلماته؟

.....

.....

❖ هل شعرت ذات مرة باستقبال الكثير من المدح من قبل الآخرين؟

.....

.....

زبون «المدائح الصغيرة»

النساء يحببن المديح، وهن لا يشبعن من ذلك، وعلى الأخص حينما يتعلّق الأمر بجاذبيتهن، فليس من إمرأة في العالم تعتقد أنها جميلة بما فيه الكفاية.

ملاحظة هامة: كلما مدحتها أكثر، ازدادت إشراقاً، وثقةً بنفسها.

الالتفات نحو الآخر يؤدي لكسب الآخر

تمرينك «تقديم المدائح»

ما الذي يعجبك في زوجكِ/ زوجتكَ؟ دوّن/ دوّني فيما يلي عشر نقاط على الأقل.

- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....

قواعد، لتقديم المدائح المؤثرة

الجيد ليس جيداً بما في الكفاية!

من لا يجد في الآخر شيئاً جيداً وجميلاً، فهو لم يكلّف نفسه بعد عناء البحث عن ذلك

أي مديح، مهما كان نوعه، يصل إلى مستقبلِهِ مُخفّفاً إلى حدٍّ ما؛ هذا يعني باختصار: لامانع من المبالغة قليلاً في المديح. فمثلاً، بدلاً من أن تقول: «فستانكِ جميل»، يُفضَّل أن تقول: «فستانكِ يناسبكِ جداً إلى حدٍّ تبدين فيه كملكة».

النساء يُحببن التفاصيل

دعْ مدائحك تتناول التفاصيل، كبريق العينين على سبيل المثال، أو الشعر، أو الابتسامة المشرقة، أو شكل شحمتي الأذنين.. إلخ.

ثق تماماً بما تحمله كلماتك معها من تأثير

ثلاثة مدائح في الأسبوع على الأقل

كرِّرْ مديحك خلال المحادثة. لتكن ثقتك كبيرة بكلماتك، حتى ولو لم تكتشف على الفور التأثير الإيجابي لكلماتك هذه، فكُن على ثقة أن كلماتك ستصل، وأن تأثيرها سيحصل ـ ولكن ذلك سيأخذ وقته. ازرعْ أفكارك، لكي تحصد يقينك.

لا تستخدم المدائح المُقارنة!

فمثلاً: لا تقول: «هذا الفستان الأحمر يناسبكِ تماماً ـ وهو أفضل بكثير من تلك البلوزة المضحكة التي كنتِ ترتدينها البارحة». أية إمرأة ربما ستخنقك هنا لو تسنّى لها ذلك. الجزء الأول من عبارة المديح، كان كافٍ تماماً!

هل من الصعب عليك توجيه المديح؟ ربما تنتمي لأولئك الذين يصعب عليهم جداً توجيه المدائح.

نصيحة للنجاح:

المديح تكبيرٌ لطيفٌ لحقيقة صغيرة

ضع روزنامتك بين يديك، ودوّن فيها الأيام في الأسابيع الأربعة المقبلة، التي تعزم فيها على توجيه المديح لزوجك/ زوجتك. لتكن ثلاثة مدائح في الأسبوع، دون أن تكون موزعة بشكلٍ منتظم!

ملاحظة هامة:

فكِّرْ بشكلٍ مسبق في نوع المديح الذي ستوجّهه، فبعض هذا المديح يمكن أن يكون صحيحاً، علماً أنه

يُسمح لك، لا بل ينبغي عليك، أن تتجاوز حدود الصحة بعض الشيء في تلك المرحلة، وصولاً إلى حدّ المبالغة. إنك تنظر إليها مثلاً، وتقول لها: «حبيبتي، عيناكِ تبرقان اليوم بشكلٍ فاتنٍ وساحر». دوِّن مديحك في البداية، ثم كرّره مع نفسك عشر مرات بصوتٍ خافت. ستكتشف بنفسك كم سيصبح الأمر سهلاً إلى أبعد الحدود.

افعلْ ذلك كلّه باسترخاء: إنها مجرّد لعبة، وعليك أن تجرِّب خلالها سائر الاحتمالات الممكنة!

قوة الكلمة المنطوقة

أؤكّد لك أن شريك حياتك سيكون أكثر سعادةً من أي وقتٍ مضى، وذلك حينما تبدي استعدادك لتوجيه ثلاثة مدائح في الأسبوع على الأقل، وذلك في غضون الأسابيع الأربعة المقبلة! ربما ستكتشف من تلقاء نفسك قوة الكلمة المحكية، والتي يمكن أن تتبلور من خلالها عادة إيجابية جديدة.

ليكن رد فعلك إيجابياً إزاء المديح الموجه إليك

حينما يوجِّه شريك حياتك مديحه لك، فافرح لذلك، واشكره، وابتسم له. بعبارة أخرى: ليكن رد فعلك إيجابياً، ولا تحطّ من قدر ذلك المديح. لا تقل أبداً: «شكراً، من البديهي أن أفعل ذلك «أو» لا داعي لأن تمدحني». تذكّر دوماً أن كلمة الشكر المغمورة بالفرح هي بمثابة إيحاءٌ إيجابي إزاء شريك حياتك، بمعنى أنه سيعاملك بالمثل تماماً.

ملاحظة:

عليك أن تتــجنّب ارتكاب الأخطاء التــاليــة: رجل وامرأة يلتقيان في موعد لقاءٍ بينهما:

هو: «شكلكِ رائع».

هي: «لست فَرِحة بالضرورة، فوزني قد ازداد».

هو: «ولكن عيناكِ تعجبانني، فهما جميلتان جداً».

هي: «ولكنهما لا يعجبانني، فهما صغيرتان جداً».

هو: «فمكِ جميلٌ وجذاب».

هي: «ولكن شفتاي غليظتان».

وأخيراً ينبري الرجل ليجيب: «لقد أقنعتني بالفعل، وداعاً وإلى اللقاء»!

٤- لماذا الكلام؟

الاهتمام بالعلاقات يعني المزيد من القوة، وجمع المعلومات

النساء يحببن أن يطرحن السؤال التالي: «هل مازلت تحبّني؟».

يجيب الرجل هنا باختصارٍ مقتضبٍ جداً: «أنتِ تعرفين تماماً، وإلا هل كنتُ لأتزوجكِ؟».

أما هي، ففرحها كان بالتأكيد أكبر، لو سمعت الإجابة التالية:

«نعم، بالطبع، فأنا في غاية السعادة معكِ.».

ملاحظة:

تذكُّر الساعات الجميلة المشتركة

هو يجيب بموضوعية بحتة، أما هي فتسعى لاستقصاء آخر أخبار الوضع الراهن حول العلاقة فيما بينهما.

لا تسأليه فقط، فيما لو كان يحبّكِ أم لا يحبّكِ، بل ذكّريه كذلك بأوقاتٍ رائعة قضيتماها معاً في فتراتٍ قريبة. اسأليه فيما لو كان مازال يذكر تلك الأوقات الرائعة، وأخبريه برغبتكِ القوية في تكرار ذلك معه.

قولي له/ قلْ لها، / إنكِ لا تستمتعي/ إنكَ لاتستمتعْ بأوقاتٍ كهذه إلا معه/ معها ـ بعد ذلك، يمكن أن يأتي السؤال: «كيف تشعر الآن، وهل مازلتَ تحبّني كما كنتَ تحبّني سابقاً؟».

تذكّرا معاً دوماً: لا يأتي النجاح المشترك إلا من خلال الحبّ والشوق والهوى!

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها لصالحك. فكِّرْ، 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. دوِّن فيما يلي جواهرك الثلاث تلك:

- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....

٥- النساء يفكّرن بشكلٍ مختلف، الرجال كذلك

النساء قادرات على فعل أشياء كثيرة دفعة واحدة. الرجال ليسوا قادرين على ذلك!

هل راقبتِ رجلاً ذات مرة، وهو يقرأ جريدته؟ هل راقبتِه ذات مرة، وهو يشاهد فيلماً، أو سباقاً للسيارات على شاشة التلفاز؟ هل راقبتِه وهو يحاول أن يحلّ مشكلة ما، تتعلق بحاسبه؟ ما الذي استرعى انتباهكِ في ذلك؟ صحيح، فهو غير قادر عموماً على التحدّث معك خلال عمله هذا، فهو في غاية تركيزه. لو ناديتِه مثلاً، لما أظهر أي ردّ فعل في البداية، ولو أظهر اللّهمّ شيئاً، لأظهر عُبوساً في وجهه، لتجرّؤكِ على التشويش على تركيزه. وكلما كان العمل الذي يقوم به الرجل أكثر أهميّة، كان تركيزه أكبر. أما النساء، فهنّ خلاف ذلك تماماً. إنهن قادرات على فعل عدة أشياء في آنٍ واحد، وذلك لكونهن يتمتعن بقدرات تنظيمية مميّزة.

هذا بديهي جداً بالنسبة لهن، ولذلك فهن يستغربن بالفعل حينما لا يرغب أزواجهن في التحدّث معهن على الإطلاق، وذلك أثناء مشاهدتهم لفيلم ما.

قصة مثيرة

وبهدف توضيح تلك الفكرة تماماً، يسرد الكاتب هارفي ماكاي القصة التالية في كتابه: «ابحثْ لك عن أصدقاء، وذلك قبل أن تحتاجهم»: «لزوجتي ولي طباعٌ مختلفة، في التعامل مع الأشياء. سأسرد لكم مثالاً:

جلسنا أنا وزوجتي في ملعبٍ رياضيٍ ممتلئ تماماً لمشاهدة مباراة التنس ضمن افتتاحيات الـ «US-Open». لقد جلس على المدرّج ما يقارب الـ ٢٠٠٠٠ مشاهد وهم في غاية التركيز على المباراة.

زوجتي، كارول آن، كان لديها أولويات أخرى. كانت تتحدّث طوال الوقت مع جارتها بحماسٍ شديد. رمقتُ زوجتي مراراً بنظراتٍ حادة.

لم تُبْدِ أي رد فعلٍ. ثم صدرت مني بعدها «شششش» بصوتٍ عالٍ للفت انتباهها. لم يصدر أي رد فعل منها على الإطلاق. خلال ذلك، انصرف انتباهي عن المباراة، لدرجة فاتتني معها رؤية الهدف الحاسم في المجموعة، والأغرب من ذلك كلّه أن زوجتي، كارول آن، لم تَفُتْها مشاهدة ذلك الهدف على الإطلاق. لا بل أكثر من ذلك، فقد علّقَتْ على ذلك، أن تلك الكرة كانت هي الأفضل، على مدى المباراة كلّها، ثم التفتت لمتابعة حديثها مع جارتها!»

رأي العلم

دماغ الرجل يعمل بشكل مختلف عن دماغ المرأة

يكمن سبب ذلك هنا أيضاً في اختلاف الأدمغة. إن لحُمة الاتصال فيما بين نصفي الدماغ، أكبر لدى النساء منها لدى الرجال. إن لحُمة الاتصال تلك تعمل على نقل المعلومات فيما بين نصفي الدماغ. إن الإشارات المارة عبر

نصفي الدماغ تكون أكثر، كلما كانت لحُمة الاتصال هذه أكبر حجماً. ويُضاف إلى ذلك أن المركز المسؤول عن المشاعر والأحاسيس لدى النساء، في الجزء العلوي من الدماغ لديهن، يكون فعالاً للغاية خلال عملية التفكير لديهن، أي أن العواطف تلعب دورها هنا أيضاً. النتيجة: حينما يفكّر الرجال، فإن منطقة واحدة فقط من الدماغ تكون فعّالة، وبالتالي فالرجل هنا يكون في غاية تركيزه على شيءٍ واحد فقط، بمعنى أنه لا يمكنه سوى أن يفعل شيئاً واحداً فقط. لا يمكنه فعل شيئين في آنٍ معاً، إلا إذا كان أحد هذين الفعلين يتم آلياً وتلقائياً، كقيادة السيارة مثلاً، وهو فعلٌ يمارس فيه قيادة السيارة بشكلٍ عفوي وآلي، وعلى نحو يسمح له بالتحدّث بحرّية تامة خلال ذلك.

ملاحظة هامة:

النساء «متعددات الجوانب» في تركيزهن على الأشياء

إن نظرة الرجل للأمور شبيهة بنفق السيارات، فهو يركّز على نقطة واحدة أما المرأة فهي متعددة الجوانب في تركيزها، بمعنى أنها تستطيع أن تفعل أشياء كثيرة في آنٍ معاً، وهو ما يمكن أن يحمل معه خطر تشتّت أفكارها. أما المرأة، فغالباً ما تفكّر بأن عليها أن تقول كل

ما يخطر ببالها دفعة واحدة. غير أن القليل من الكلام، ربما يكون هنا على الأغلب أكثر تأثيراً وفعالية! ولكن ذلك صعبٌ بالنسبة لهن، نظراً لكون الدماغ فعالاً بأكمله خلال عملية التفكير لديها. إن هذا هو سبب تغيير المرأة للموضوع باستمرار خلال أية محادثة، فهي، أولاً وآخراً، غالباً ما تفكر بأشياء كثيرة في آنٍ معاً. وتميل المرأة عموماً لأن تتشتّت أفكارها، لأنها ترغب في فعل الكثير في وقتٍ واحد، ـ وربما يحدث كثيراً أن تفقد هدفها من أمامها!

تذكّر قصة كارول آن، التي سبق ذكرها للتوّ، خلال مباراة التنس في افتتاحيات ال «US-Open». لم يكن لديها أدنى مشكلة في متابعة مباراة التنس، في الوقت الذي كانت فيه منهمكة بالتحدّث مع جارتها ـ أمرٌ غير معقول بالنسبة له!

هذا التميُّز في أدمغة النساء يؤهلهن تماماً لدور الأمومة المنوط بهنّ. إن ما تحتاجه أية أم من معطياتٍ نفسية، إنما يتمثل في المشاعر بالدرجة الأولى، ثم اللباقة الاجتماعية، وأخيراً وليس آخراً الموهبة التنظيمية.

هذه السمات تتمتع بهن النساء عموماً بشكلٍ فطري.

ويتمتع الرجل بالمقابل بموهبة القدرة على تركيز طاقاته بشكلٍ غريزي في اتجاه هدفٍ معينٍ واحد.

نصيحة للنجاح:

توزيع المهام، وليس تقسيم العمل

إن توزيع المهام أمرٌ هامٌ في الحياة الزوجية. على كلٍّ من الطرفين أن يتسلّم تلك المهام التي يمكن له أن يتعامل معها بشكلٍ ممتاز. بذلك لن ينشأ أي تنافس أو تنازع فيما بين طرفي العلاقة الزوجية، فكلٌّ منهما لديه مهامه المعروفة والمحددة.

٦- الرجل ينظر إلى الهدف، المرأة إلى الطريق

الهدف - التوجه المباشر نحوه

للرجل عموماً هدفٌ يضعه نصب عينيه، فهو، أولاً وآخراً، لا يهمّه سوى النتيجة. شعاره في ذلك: «نحو الهدف بأقصر الطرق وأسهلها وأسرعها»! أما النساء فيبحثن عن أجمل الطرق الممكنة لتحقيق الهدف، وليس بالضرورة أقصرها أو أسرعها أو أسهلها. هن يحببن أن يفعلن أشياء أخرى في طريقهن نحو تحقيق هدفهن، كما يحببن أيضاً أن يصادفن في طريقهن أناساً لطيفين وودودين، لكي يتخذن منهم أصدقاء وصديقات لهن.

وغالباً ما يتسبّب هذا الاختلاف في الطباع فيما بين الرجل والمرأة بحدوث نزاعات ومشاجرات فيما بينهما. فالرجل على سبيل المثال، وبكل بساطة، لا يستطيع أن يفهم المرأة، وهي تتفحّص واجهات المحلات التجارية دون كللٍ أو ملل، وتدخلها محلاً تلو الآخر، وتجرِّب أنواع الحلي والزينة المختلفة، وآخر أزياء الموسم من الملابس، ودون أن تشبع من ذلك، ودونما حاجة في الوقت نفسه لأن تشتري شيئاً، ولا تشبع من ذلك حتى يحين موعد إقفال المحلات التجارية.

والمرأة تفكِّر، خلال «تجوالها نحو هدفها»، بزوجها وبجميع الناس الذين تحبهم. فحينما تصادف في طريقها ربطة عنقٍ جميلة فهي تبادر بشرائها على الفور، وتودّ أن

النساء يعطين، بكل سرور

تفاجئ بها زوجها! وغالباً ما يحصل أن تنسى المرأة رغباتها وحاجاتها الخاصة، وتطرق مفكِّرةً في الكيفية التي يمكن لها من خلالها أن تجلب الفرح والسرور لقلب زوجها، وكذلك للآخرين ـ وذلك دون أن تتوقع بالضرورة أي مقابل إزاء ذلك. ما يهمّها بالدرجة الأولى هو جلب الفرح والسعادة لقلوب من تحبّهم وتريدهم. غير أن الخطر يكمن هنا في تشتّت مرادها، وفي احتمال فقدانها لمعالم هدفها.

أما الرجل بالمقابل، فلا يفكر إلا بهدفه، ولا يمضى للتجوال في السوق، إلا حينما يعلم تماماً ماذا يريد أن يشتري. وحالما يجد ما يريد أن يشتريه، فإنه يشتريه على الفور ويمضي عائداً إلى منزله.

نصيحة للنجاح:

ضع (ي) لنفسك خطة شراء، وبمعطيات زمنية

● إن أردتِ أن تذهبي مع زوجكِ للتجوال في السوق، فحدِّدي له هدفاً وزمناً لذلك.

● ما الذي ترغبان بشرائه أو بإنجازه؟ فكِّري بذلك جيداً، ودوّني ما ترغبين بإنجازه أو شرائه على ورقة. هذا من شأنه أن يجنّبكما أي شراءٍ غير ضروري!

● فكِّري مسبقاً، كم من الوقت تحتاجين تقريباً لإنجاز ما تريدان إنجازه، فبذلك تضمنان معاً عدم الوقوع في العجلة والتسرّع. تقيّدا معاً بالزمن الأقصى الذي سبق لكِ أن حدّدتهِ!

الحب يستغرق وقتاً!

«لعبة الحب» تشبه قيادة السيارة: المرأة تحب «التحويلة» الرجل يحب الطريق المختصر. «جان موروا»

ينبغي عليكما أن تأخذا لنفسيكما الوقت الكافي واللازم لحياتكما الجنسية، فالرجال والنساء مختلفيْن في هذا المجال عموماً. هو يفرح هنا بالهدف، المتمثل في الذروة. أما هي فتهتم وتستمتع أكثر بما يتخلل الطريق نحو ذروة العملية الجنسية من فنون وأساليب الملاعبة والمداعبة والملاطفة.

إنها تحتاج وقتاً طويلاً نسبياً كي تصل لمرحلة الهدوء النفسي، مستمتعة خلال ذلك بآلية المداعبة، وهذا الوقت، مهما كان طويلاً، فهو ليس بالطويل بالنسبة لها، وهي تستمتعه لحظة بلحظة.

أما الرجل، فحالما يبلغ هدفه من العملية برمّتها، فاللعبة قد انتهت هنا تماماً بالنسبة له، فلا داعي هنا لأية مداعبات أو ملاطفات لاحقة! إن دماغه يفرز، وفي تلك اللحظة بالذات، هرمونات تجعله متعباً للغاية، ولذا فهو يكتفي هنا بمجرّد النوم إلى جانب شريكة عمره، بدلاً من أن يلامسها بيديه بحبٍّ وحنان، أو أن يقول لها بعض كلمات الحبّ اللطيفة، أو أن يعانقها بمنتهى الرفق والحب والحنان! النتيجة: شعورٌ من قبلها بالإحباط، وبأنه لا يحبّها، لأنها لا تعلم شيئاً عن إفرازاته الهرمونية. أما

بالنسبة لها، فالأمر يسير عكس ذلك تماماً، فهي هنا يقظة، وبحالة جيدة، ومستعدة لكلّ شيءٍ ممكن.

نصيحة للنجاح:

أفضل ما يمكن أن يكون، هو أن ينال كلا الطرفين ما يحتاجه تماماً. المساومة والتفاوض أمران ضروريان هنا: فيُسمح له أحياناً مثلاً أن يصل إلى هدفه بسرعة، وأحياناً أخرى ينبغي عليه أن يمنحها ما تريده من ساعاتٍ رومانسية طويلة!

الرجل يضع دوماً هدفاً واحداً نصب عينيه!

يحتاج الرجل إلى معطيات هدف محدّدة

تذكري دوماً: حينما لا تعطي زوجكِ هدفاً يسعى له (واحدة من رغباتكِ مثلاً، ولكن واحدة فقط من فضلكِ)، فهو بالتأكيد سيبحث له عن هدفٍ آخر! تذكري دوماً أنكِ حينما لا تطلبي من زوجكِ شيئاً، فهو سيظن أن كل شيءٍ بالنسبة لكِ يسير على ما يُرام.

قرقري كالقطة على سبيل المثال، وقولي له ماذا تتمنين في عيد ميلادك. حينما تذكرين رغباتكِ، وتكررينها على مسامعه قبل عيد ميلادك بأسابيع قليلة، فسوف يتحقق لكِ بالتأكيد بعضٌ من تلك الرغبات. ويمكن لكِ أن تتصرفي بالمثل تماماً في عيد زواجكما، أو في أي عيد آخر.

تلميح مكشوف

وحينما تتمنين شيئاً معيناً ذا طابع خاص، فينبغي عليكِ هنا أن تكوني أكثر صراحة، وأن تذكري له نمط العمل أو نمط الصفقة الذي رسمته في ذهنكِ، فأنتِ بذلك تسهّلين عملية الشراء التي تزمعين على القيام بها، فتقولي له على سبيل المثال: «تصوّر، لقد رأيت البارحة لدى الصائغ عقداً ذهبياً رائعاً في جماله؛ كان معروضاً بروعة متناهية في الواجهة اليسرى من المحل! هل يمكنك أن تشتريه لي؟ (يلي ذلك بعض الصمت). إنه بحاجة إلى هدفٍ واضح.

ملاحظة هامة:

علينا أن نتقبّل هذا الاختلاف القائم في نمط التفكير، وأن نستخدمه لغرض الخروج بأفضل ما يمكن أن نخرج به، ولتحقيق مصالحنا التي نتوخاها من خلال ذلك! علينا أن نؤكد لأنفسنا باستمرار: ليس من امرئ في الكون يماثل الآخر في سلوكه، أو صوته، أو حركاته، أو نمط تفكيره!

نصيحة للنجاح:

تعلم (ي) فهم لغة الآخر

علينا أن نتعلّم كيف نفهم لغة الآخرين، وأن نتقبّل اختلافات الآخرين واحترامها:

- *فقط حينئذٍ يمكننا فهم الطريقة التي يفكّر بها الآخرون، وفهم ما يدور في أذهانهم، وصولاً إلى الخروج بتفسيرٍ سليم لما يقولونه ويعبّرون عنه.*

● *فقط حينئذٍ يمكننا أن نشطب عبارة: «إنك لا تفهمني» من قاموسنا!*

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها بنجاح. دوِّنْ لهذا الغرض أفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك:

❖ .....

❖ .....

❖ .....

وينبغي هنا التأكيد مرة أخرى على حقيقة روعة ذلك الاختلاف القائم فيما بين الرجل والمرأة، وإلا لكانت الحياة مملّة بالفعل. هذه الاختلافات إيجابية فعلاً، وعلينا أن نتعلّم كيفية التعامل معها بالشكل السليم، وحين ذلك ستكون حياتكما مثيرة ورائعة فعلاً!

الالتقاء معاً على «الموجة» نفسها

إنه لمن الغريب بالفعل أننا نصادف باستمرار أناساً، نستطيع أن نفهمهم للوهلة الأولى، ونجدهم لطيفين وودودين إلى أبعد الحدود، وبعبارة أخرى، فإننا نلتقي وإياهم على «الموجة» نفسها. وفي الحقيقة، غالباً ما يحصل معنا، أن أحدهم يقول شيئاً على سبيل المثال في الوقت الذي كنا لتوّنا نفكّر بالشيء نفسه.

٧- معرفة رغبات الطرف الآخر

«بطل» أو «أميرة»

ما الذي تودّ أن تكونه/ تودّين أن تكونينه، بالفعل؟ بطلاً أسطورياً؟ أميرة رائعة الجمال؟ ولكن هل سلوكك مطابقٌ لأحلامك؟ ما هو دور الواحد منكما في حياتكما الزوجية؟

وفي الواقع، فثمة شخصان كامنان في شخص الواحد منكما: الأول هو الشخص الحقيقي، والثاني هو الشخص الذي يرغب الواحد منكما باستمرار أن يكونه، أو يصير إليه.

الحب هو مغامرة القلب البشري الكبرى!

يتوق المرء في أعماقه دوماً لأن يكون بطلاً كبيراً ومُبجّلاً. أما هي فتحلم دوماً لأن تكون أميرة أحلامه الساحرة الجمال، والتي يعشقها لوحدها من بين سائر النساء. إنه يتوق لأن يكون بطلاً مميزاً في نظرها، فيما تتوق هي لأن تكون أميرة أحلامه التي يحملها بين ذراعيه. إنها تريد أن تشعر أنها بالفعل أروع إمرأة في نظره على الإطلاق.

اختبرْ نفسك

❖ اطرح (ي) على نفسك السؤال فيما لو كنت أنت بالذات تتصرف (ين) كبطل/ (كأميرة)؟ إذا كان الجواب «نعم»، فالمطلوب هنا وصف نمط التصرف هذا:

.....

.....

❖ هل تعاملين شريك حياتكِ كبطلٍ بالفعل؟ هل تعامل شريك حياتكَ وكأنها أميرة أحلامكَ؟ إن كان الجواب «نعم»، فكيف يتم هذا التعامل؟

.....

.....

أنت فقط من يقرر (تقررين) دورك في الحياة

حينما يتم العمل بما سبق، فستكتشفان معاً أن لعبكما لتلك الأدوار سوف يشكّل مع الوقت بالفعل متعة كبيرة لكما، ففي رواية لشكسبير بعنوان: «كما يعجبكم تماماً» يقول: «العالم بأسره ليس سوى خشبة مسرح، جميع النساء والرجال فيه ممثلات وممثلون، يظهرون تارةً ويغيبون أخرى، يلعبون الأدوار المختلفة على مدى سبعة فصول مسرحية متتالية»

ملاحظة هامة:

أنت بنفسك ـ ولا أحدٌ سواك ـ تقرّر دورك الذي سوف تلعبه في حياتك. الأمر مشابهٌ إلى حدٍّ كبير للعبة الشطرنج، مع فارقٍ وحيد فقط، وهو أنك أنت من يقرر هنا، فيما لو كنت تريد أن تلعب دور الملك، أم مجرّد دور الجندي!

الالتفات للآخر يؤدي إلى كسب الآخر (قانون التفكير رقم ١١)

والآن كن صريحاً مع نفسك فعلاً: أليس من الجميل والرائع فعلاً أن تمنح شريك حياتك باستمرار مشاعر

الحب والحنان الرقيقة، سواءً كان ذلك من خلال كلماتك، أو من خلال عملك، أو حتى من خلال فكرك؟

ربما اكتشفت من تلقاء نفسك في تلك اللحظات بالذات، أنه لم يسبق لكما أن شعرتما معاً بشعورٍ رائعٍ كمثل هذا الشعور في هذا اليوم! دع/دعي تلك اللحظات تتكرّر باستمرار فيما بينكما، فحين ذلك ستكونين حتماً أميرة أحلامه التي كانت تتوق نفسه إليها دوماً، وعامليه كبطل، لكي يكون بالفعل بطل أحلامك الذي تتمنينه دوماً.

اسم «الدلع» اللطيف يفعل العجائب!

له: الأمير، النمر، الخارق، الحبيب.. إلخ

إن مجرّد اسم المناداة أو اسم «الدلع» الذي اخترته لشريك حياتك من شأنه أن يدلّ دلالة قاطعة على نظرتك له، وموقفك إزاءه! هل تنطبق تلك المُسميّات على بطلٍ، أم أنها ربما تنطبق أكثر على شخصٍ متململٍ أو فاشل، أو ربما على طفلٍ صغير؟ ربما تعجبك تلك المُسميّات التي من شأنها أن تنطبق أكثر على بطل، مثل: «يا حبيبي» أو «يا أمير» أو «يا بطل» أو «يا نمر» أو «يا خارق» أو «يا ملك»... إلخ!

لها: شمس الشروق، نجمة، أميرة الأحلام، الحبيبة.... إلخ

وأنتَ، كيف يمكنك أن تنادي حبيبتك؟ ربما «يا عجوزتي» أو ربما «ياسمينتي»؟! فلا تستغرب إذن حينذاك أبداً، حينما تبدأ حبيبتك وأميرة أحلامك بأن

تتصرف شيئاً فشيئاً مع الوقت وكأنها عجوزة بالفعل، أو حينما تبدأ لأن تميل مع الوقت، وعاماً بعد عام، لأن تصبح سمينة بالفعل! ولكن كيف سيكون الحال لو ناديتها: «يا حبيبتي» أو «يا أميرتي» أو «يا شمس الشروق» أو «يا نجمتي الصغيرة» أو «يا حبّي الأوحد» أو «يا أميرة الجمال».. إلخ.. ألا تنطبق تلك المسميات أكثر على أميرة من أميرات الزمان؟

تمرين: تقدير الأبطال

بالمناسبة: الأبطال يحبّون التقدير؛ إنهم يتحرّقون شوقاً لذلك التقدير، ولا يشبعون منه أبداً! هل أنت مستعد (ة) لأن تقدّر (ي) شريك حياتك؟ ما الذي ستفعله؟ ما الذي ستقوله؟

.....

.....

.....

.....

.....

للأسف، هناك من النساء من تفضّل أن تعضّ على لسانها، من أن توجّه لشريك حياتها عبارات تُشعره من خلالها، كم هو رائعٌ فعلاً. ما يتوجّب على هؤلاء النساء فعله، أن يتدربّن بشكل هادف على كيفية إيصال عبارات المديح المعبّرة عن المشاعر الجميلة والرقيقة إزاء أزواجهن.

الأمر نفسه ينطبق على الرجال: للأسف، هناك من الرجال.. إلخ.

ملاحظة هامة: استعنْ بخيالك الواسع، وابتكرْ اسم «دلع» يحمل بالفعل معاني الحبّ والحنان، وبحيث يكون لفظه سهلاً ويرتبط بحدثٍ جميلٍ ومميزٍ؟ ولكن، قبل كل شيء، يجب أن يتناسب تماماً مع شخصية «البطل» أو شخصية «الأميرة»!

مثال :

فيما كنت تمضي إجازتك على شاطئ البحر، صادفت فتاة أحلامك. وبعد حديث طويل دار بينكما، أحسستما بالقرب الشديد فيما بينكما، وفهم كلٌّ منكما للآخر. توطّدت أواصر العلاقة فيما بينكما بشكلٍ قويٍّ وجميلٍ جداً؟. وحدث، أثناء تنزهكما معاً على الشاطئ، أن لمحتَ في سماء البحر نجمة جميلة وصغيرة. الوضع يتلاءم الآن تماماً لكي يقع اختيارك على اسم «الدلع»: «نجمتي الصغيرة». ففي كل مرة تذكر فيها ذلك الاسم، ستتذكران معاً تلك الأيام الحلوة والجميلة التي قضيتماها معاً على شاطئ البحر. أنه شعورٌ رائعٌ بالسعادة سيسري عبر جسديكما، وحبيبتك ستشعر حتماً كما لو أنها أميرة بالفعل!

لا تكمن السعادة في قدرتك على أن تفعل ما تريد، وإنما في أن تريد بالفعل ما تفعله دوماً «ليو تولستوي»

ومع ذلك، لا تدع ذلك مجرّد شعور بالنسبة لها، وإنما قل لها أيضاً: «يا أميرتي». سوف تندهش بالفعل لمدى التأثير الرائع الذي سيحدثه ذلك. إنها ستعلم تماماً حينذاك أنك أسير هواها الوحيد!

ولِمَ لا تنادين أنتِ أيضاً «بطل أحلامكِ» باسم «الدلع» المؤثّر والرنّان؟

ضعا نفسيكما في المساء قبيل النوم في عالم من الأساطير، تاركين شتى أفكار الخيال الجميلة تتوارد إلى ذهنيكما، ثم ناما معاً بمنتهى الاسترخاء والسعادة. ستحلمان معاً أجمل الأحلام. ستشعران، حينما تستيقظان معاً في الصباح الباكر، بشعورٍ غامر من البهجة والسعادة، وسيكون كلٌّ منكما في غاية الشوق لأن يعرف ما جلبه الآخر من عالم الأساطير الخاص به، والذي حلم به خلال نومه. إنها لعبة رائعة فعلاً، ويُنصح بتكرارها!

سترين بنفسكِ، حينما تناديه على سبيل المثال وبكلّ فخرٍ واعتزاز: «يا بطلي»، مدى تأثير ذلك وسريانه في أعماقه! وسيكون تأثير ذلك أكبر، حينما تناديه بذلك على الملأ وأمام الآخرين.

نصيحة للنجاح:

إن لمجرّد لفظ اسم «الدلع» الجميل والمناسب، مرفقاً بما يلائمه تماماً من حركات وإشارات اليدين، وتأثيراً

الإشارات اللطيفة تصنع العجائب

سحرياً بالفعل، يتمثل في بلوغ أروع وأقصى درجات السعادة، بما في ذلك تقوية أواصر الحبّ المتبادل.

تمرين: المزيد من التقدير

تتميّز الحياة الزوجية بقدرة الطرفين معاً، حتى بعد مضي سنوات طويلة وكثيرة على زواجهما، على وضع نفسيهما بأجواء مثالية مميزة، بمعنى أنهما قادرِيْن على التركيز تماماً على نقاط القوة لديهما، وعلى تجاهل نقاط الضعف! ما هي نقاط قوته/ قوتها التي ترغب (ين) في المستقبل بتوجيه المزيد من التقدير بِشأنها له/ لها؟

.....

.....

.....

.....

.....

لقد عبّر عن ذلك الشاعر الألماني غوته في كلماتٍ مختصرة: «حينما نعامل الناس كما هم بالفعل، فإننا نعمل بذلك على أن يصبحوا أسوأ مما هم عليه؛ أما حينما نعاملهم كما ينبغي أن يكونوا عليه، فإننا سوف نجلبهم إلى حيث ينبغي أن يكونوا فعلاً».

الرجال يريدون أن يُسعدوا النساء

هدفه الأهم على الإطلاق!

حينما يعشق الرجل، فهو يفتح قلبه لمن يحبّه، وفجأةً يشعر أن ثمة شخصاً يريد أن يهتم به ويسعده أكثر مما يهتم بنفسه، فهو يشعر أن سعادته باتت في إسعاد من يحبّ. أنه يشعر لتوّه أنه لا يتمنى سوى أن يخدم حبيبته ويسعدها!

الابتسامة تحمل معها قوة جاذبية كبيرة

هل علمت يوماً، أن ابتسامة المرأة تجذب الرجل أكثر من سائر تفاصيل جسدها؟ هذا ما اكتشفه علماء أميركيون في دراسة أجروها على عينة من الرجال مؤلفة من ٤٠٠ رجلٍ. لقد وجدوا أن ما فوق خط الرقبة لدى المرأة يجذب الرجل أكثر مما يجذبه صدرها، أو ساقاها، أو مؤخرتها. لقد أخذت قائمة ترتيب ما يجذب الرجل من قبل المرأة الشكل التالي:

- ❖ الابتسامة : ٣٣٪
- ❖ الوجه والشعر : ٣١٪.
- ❖ الصدر : ١٨٪
- ❖ الساقان : ١٨٪

ولأن الرجال يرغبون من كل قلوبهم في إسعاد النساء، فهم مستعدون لتحقيق رغباتهن بكل سرور. فمن الضروري إذن لهذا السبب أن يعرف الرجل ما الذي تتمناه المرأة.

تمرين: «إسعاد شريك الحياة»

كيف تستطيعي أن تعلميه أنه يُسعدكِ، أو أن تعلميه كيف يجعلكِ أكثر سعادةً؟

.....

.....

.....

.....

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوة، إلا حينما تستخدمها بنجاح. دوَّنْ لهذا الغرض أفكارك الثلاث، والتي هي بالتالي جواهرك الثلاث، التي يمكن أن تستخلصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد أنها تشكّل بالفعل أهمية بالغة بالنسبة لك:

- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....

٨- ما الذي يحتاجه المرء ليكون راضياً فعلاً:

الرضا، والشعور بقيمة الذات

أجرِ اختباراً مع شريك حياتكِ: اسأليه عما لو كان ما زال يذكر لحظات حبّكما الأولى! إذا ابتسم إزاء ذلك مستحسناً سؤالكِ، فهو سعيدٌ معكِ على الأغلب وما زال يحبّكِ. وفرص المستقبل المشترك تبدو رائعة بالنسبة لكما!

سرّ الحياة الزوجية السعيدة

لقد أجرى باحثون من جامعة واشنطن تحت إشراف عالم النفس الأميركي جون غوتمان دراسات، بوسائل علمية للمرة الأولى، حول سر الحياة الزوجية السعيدة. لقد خرج الباحثون من تلك الأبحاث بنتيجة مفادها أن ثمة أنماط سلوكية أربعة تشكّل في أغلب الأحيان خطراً على أية حياة زوجية. احتقار الطرف الآخر. والميل المستمر لانتقاد الطرف الآخر، والميل المستمر لأحد الطرفين للدفاع عن نفسه، والتحصّن المستمر من الطرف الآخر: حينما يتحصّن كلٌّ من الآخر وراء جداره النفسي الباطني، فلن تتوفر هنا أية إمكانية للتعامل الإيجابي المشترك، ولن تتوفر بالتالي أية قاعدة لأي تفاهم مشترك.

الصداقة المخلصة هي الأساس

لقد كان الفهم السليم والعميق للواقع النفسي للطرف الآخر، دوماً وأبداً عاملاً هاماً يميِّز حياة الأزواج

السعداء. لقد أفاد كلٌّ من الرجال والنساء على السواء، أن نمط الصداقة بين الطرفين لهو الجزء الأهم الذي يحدّد درجة رضا كلٍّ من الطرفين في حياته الزوجية.

ويتميز الأزواج السعداء إضافةً لذلك، بأنهم يتعاملون مع بعضهم بشكلٍ موضوعي وبنّاء. لقد اكتشف غوتمان أنهم يسعون، خلال أي نزاع أو أية مشاجرة فيما بينهما، لإيجاد مخرجٍ من الأزمة والانتهاء بالصلح، وذلك قبل أن يصل الأمر إلى حدّ «فقدان السيطرة الذي يحدثه تبادل الأجوبة والتعابير السلبية فيما بينهما».

ملاحظة هامة:

الأزواج السعداء يتميزون عموماً بروح الفكاهة، والتي من شأنها أن تساعدهم في التعامل مع سائر النزاعات المحتملة بمنتهى الراحة والاسترخاء!

روح الفكاهة والمرح هي كالملح في الحساء

إنه لمن عادة الزوجين في أية حياةٍ زوجية سعيدة أن يقدِّرا بعضهما البعض، ويحترما بعضهما البعض. إن هذا النمط من السلوك من شأنه أن يساعدهم في حلّ مشاكلهم على المدى الطويل، وبشكلٍ إيجابي. ويفرِّق عالم النفس غوتمان فيما بين النزاعات القابلة للحلّ بسرعة، وبين نمط المشاكل المستمرة، ويقع ما يقارب ثلثا النزاعات عموماً ضمن المجموعة الثانية. هذا النمط من النزاعات

خطيرٌ إلى حدٍّ ما، ويعبِّر عن نزاعات عاطفية، كامنة، ومكبوتة. وفي الحقيقة، فإن عدم رضا أحد الطرفين بشأن عدم حصوله على ما يستحقه من حبٍّ وحنان من الطرف الآخر على سبيل المثال، يمكن أن يتسبب في حدوث نزاعات مستمرة مرتبطة بالقضايا التنظيمية للتدبير المنزلي.

ويريد الباحثون الأميركيون أن يسهموا من خلال أعمالهم، بشيءٍ من التقدّم على صعيد الصحة العامة. فالأزواج السعداء يتمتعون عموماً بصحة أفضل، وجهازهم المناعي يعمل كذلك الأمر بشكلٍ أفضل!

ويحتاج الرجال لتحقيق النجاحات، أي بمعنى آخر، إنجاز الأعمال، وحلّ المشاكل، وبلوغ الأهداف، هو يحتاج لأن يشعر بأنه قادرٌ بالفعل، وهذا ما يشعر به فعلاً، حينما يحقق النجاحات، ويحلّ المشاكل. قلّ ما نرى بين الرجال من يقرّ بعبارة: «لا أستطيع فعل ذلك!»، أو «لا أعرف ذلك!» ـ فهو، أولاً وآخراً، يريد أن يظهر دوماً بمظهر البطل، والخالي من الأخطاء!

ليس من ثمة رجل ذكي يعارض زوجته، هو ينتظر حتى تفعل ذلك هي «همفري بوغارت»

ملاحظة:

الرجل يسوء حاله عموماً، حينما يمرّ بأزمة فشل، أو حينما لا يستطيع أن يثبت، أنه قادرٌ فعلاً. إنه يعمل باستمرار على إثبات قدراته، وهو إن لم يفعل ذلك، يظلّ

يشعر بنقصٍ ما، فمثلاً، يعاني الرجال من أزمة البطالة أكثر بكثير مما تعانيه النساء. ويصعب كثيراً على الرجل، خلال مروره بأزمةٍ كهذه، أن يمنح شريكة حياته ذلك الحبّ الذي تحتاجه. هو يشعر هنا بالفشل الذريع، وبالخجل الشديد، حتى أن بعضهم، ربما يلجأ هنا للإدمان على شرب الخمر، للهروب من وطأة الضغط النفسي التي تسببّت له بها أزمته، التي يمرّ لتوِّه بها.

مثال :

يحتاج الرجل لأن يشعر بأنه «قادرٌ» فعلاً

يقفز عدد الوفيات فجأةً، بعد سن التقاعد بسنتين، نحو الصعود بسرعة مذهلة. ولا يكمن السبب هنا، في كون الرجل مضطراً هنا لأن يتحمّل زوجته طوال اليوم، وإنما يكمن السبب في كون الرجل هنا:

- ❖ لم يعد قادراً على إثبات قدراته.
- ❖ لم يعد ينال ذلك التقدير الذي كان يناله من قبل.
- ❖ يشعر أنه لم يعد يحتاجه أحدٌ بعد الآن، لا بل ويشعر أيضاً أنه لم يعد له أي جدوى، أو أية فائدة تُذكر.

ملاحظة هامة:

لا يحب الرجل أن يتم توجيهه مثل توجيه الأم لطفلها

يرغب الرجال بشدة في إظهار نجاحاتهم على الصعيد المهني، وفي قدراتهم على حلّ المشاكل. اعتن بشريك حياتك اعتناء الأم بطفلها، ولا تنتقده باستمرار، ولا تعيِّره باستمرار على ضعف إتقانه لعملٍ ما، مثل:

«افعلْ ذلك هكذا، وليس هكذا!» أو «لا تقود السيارة بتلك السرعة!»... إلخ، ولا تعمل باستمرار على تلقينه إرشادات عمل.

عدم استخدام العبارات «القاتلة» !

لعبة القوة فيما بين العاشقين

ظهر تقريرٌ منذ فترة في مجلة «ELLE» النسائية العالمية حول ما أسمَوْه ب «العبارات القاتلة». ينبغي على الأزواج الذين يرغبون في البقاء سعداء أن يزيلوا، بالسرعة الممكنة، من قواميس ألفاظهم عبارات مثل: «بإمكاني أن أعلّمك ذلك». غير أننا ينبغي أن نسأل أنفسنا عن أسباب تجاهلنا المستمر لمصادر المعلومات التي ننهل منها بمنتهى الراحة، ودون ثمن، ولا تعبٍ، ولا كلل! لماذا لا يعرفن زوجات الخبراء الضريبيين عن الضرائب سوى القليل جداً، ولماذا لا يعرف الرجل المتزوِّج من عازفة بيانو في جوقة موسيقية، أي شيءٍ يُذكر عن عزف البيانو؟ لماذا هو مستعدّ لأن يعلِّم سائر النساء ضمن حلقة أصدقائه وصديقاته جميع ما يعرفه عن برامج الـ «ويندوز»، وبمنتهى الصبر، وهو في الوقت نفسه، لا يقدّم لزوجته سوى نصحه الثمين، لأن تقرأ بعض الكتب المتخصّصة التي يقترحها لها حول ذلك؟.

الخوف من التماثل مع الآخر

هل هو صراع القوى المعتاد فيما بين العاشقين؟ هل هو الامتناع الساكن عن الاعتراف بسلطة الآخر، أم هو

الخوف من الفضيحة، وبالتالي من فقدان بعض ما يتمتّع به المرء من جاذبية، وهو خوفٌ ذو طابع «طفولي» صعب الاستئصال؟ هل تمنع المشاعر وجود المسافة المقرّرة اللازمة فيما بين المعلّم والتلميذ؟ أم أن أساليب التعلّم والتعليم باتت على الأغلب غير متناغمة وغير منسجمة فيما بينها؟ ثمة إجابة محتملة على تلك التساؤلات، مفادها أنه إن كان الزوجان ينتميان إلى النمط الانطوائي من البشر، حيث تعمل الاختلافات هنا على الوصل أكثر منه على الفصل، فكلٌّ منهما لديه في الواقع خوفٌ خفيٌ من حدوث أي تشابهٍ، أو تماثل فيما بينهما. بالنسبة لهما، لا مجال للحديث هنا عن أية «انزياحات» محتملة في حدود الاختلاف الفاصلة فيما بينهما، فتلك «الانزياحات» غير مرغوبة على الإطلاق!

ملاحظات هامة:

«العبارات القاتلة» ترتدّ غالباً على كلٍّ من الطرفين كطابة الـ «بينغ بونغ» تماماً، ولهذا السبب، فهي تشكّل لعبة نموذجية محبوبة في سياق العلاقة الزوجية، لأنها تعمل على تحرير كلٍّ من الطرفين من عناء أن يتعلم كلٌّ منهما شيئاً جديداً.

عبارات يُحظَّر استخدامها في سياق علاقتك الزوجية

«العبارات القاتلة» التالية تظهر باستمرار في قاموس العلاقات الزوجية:

❖ «لقد أوضحت ذلك لك مائة مرة!»

- «حتى أمّك، لو كانت هنا لفهمت ذلك!»
- «ألا تستطيع أن تفهم ذلك، أم لا تريد أن تفهم ذلك!»
- «أنت تتصوّر ذلك وبمنتهى البساطة!»
- «سؤالك يدلّ، أنك لم تفهم شيئاً!»
- «لقد حسبتك خرّيجاً جامعياً!»
- «نعم، لكن...».
- «ماذا يوجد ما لم تفهمه بعد!»
- «شخصٌ مثلك يَعِظُ!»
- «أما لي، فليس لديك أيّ وقت!»
- «من منا المجنون!»
- «هذا ما لن تستطيع فعله أبداً»
- «هل أنت متأكّد، أنك تقدر على فعل ذلك!»
- «الأفضل أن نبدأ الآن من نقطة الصفر!»

ويعتقد معظم الأزواج حتى الآن بفاعلية هذا النمط من العبارات، ولكن ما يخرجون به هو عكس ما يريدون تماماً. إن هذا النمط من « العبارات القاتلة» توحي إلى الآخر بأنه فاشلٌ وخاسر. إن هذا، لهُو آخر ما يمكن أن يحتاجه شريك الحياة في مواقف كهذه!

نصيحة للنجاح:

لا تعاملِ شريك حياتك من فضلك، كما لو أنه مختلٌّ عقلياً، وإنما عامليه / عاملها كبطل (كأميرة).

إن الاعتناء أو الاهتمام بشخصٍ ما لا يعني بالضرورة الإرادة الحازمة لتحسينه/ لتحسينها. إن كنت تحبّ شريك (ة) حياتك فعلاً، وتودّ / تودين بالفعل أن تُشعرها/ تُشعريه بحبّك لها/ له، كما هو/ هي، فابدأ (ي) عملك بالكفّ عن محاولات تغييره (ها)؛ وهذا يسري أيضاً للملابس، على سبيل المثال، أو تسريحة الشعر، أو النظارات. تعلّم (ي) كيف تتقبّل (ي) شريك حياتك!.

معظم النساء يسعين لتغيير الرجل؛ وحينما ينجحن في تغييره، لا يردنه على الإطلاق «مارلين ديتريش».

تمرين: «هل تتقبّل شريك حياتك؟»

إذا كنت تعلم مسبقاً أن شريك حياتك لن يتغيّر خلال الخمسين عاماً المقبلة، هل ستصرّ بالرغم من ذلك على الاستمرار في البقاء معه؟ لماذا؟

.....

.....

.....

.....

إن إجبت عفوياً بـ «لا» في هذا التمرين، لا بل لو قلت أيضاً: «لا أستطيع أن أحتمل ذلك»، فهنا ينبغي عليك أن تنظر (ي) في الأمر بشكلٍ أكثر جدّية.

الحب النابع من القلب هو الأغنى حتماً، حينما يكون مقترناً بالعطاء. أما الحب الذي يكون فيه أحد الطرفين ضحية للطرف الآخر فهو حب زائف حقاً!
«إيمانويل غايل»

حينما ترغب بإسعاد شريك حياتك

ملاحظة:

إننا نُقنِع أنفسنا باستمرار بشعورنا بالمسؤولية إزاء شريك الحياة، غير أننا، وبكل بساطة، نتولّى عمليات اتخاذا القرار بدلاً منهم، ومن وراء ظهورهم، ثم نستغرب في نهاية المطاف سلوكهم السلبي.

إن استمرارك في انتقاد شريك حياتك، يجعل منه طفلاً في النهاية، الأمر الذي ينعكس سلباً على العلاقة الزوجية والحياة الجنسية على حدٍّ سواء.

نصيحة للنجاح:

النصائح التالية خاصة بشريك حياتك. حاوِلْ، إن أردت أن تجعله سعيداً، أن تعي النصائح التالية تماماً وتفهمها جيداً:

- ❖ دعه يحلّ مشاكله بنفسه!
- ❖ كن على يقين أنه سيفعل أفضل ما يمكنه أن يفعل، وقدِّرْ له سعيه الحثيث في هذا السياق!
- ❖ تذكّر دوماً، أنه ليس كاملاً، ولا أنت كذلك!
- ❖ لا تكن متشدِّداً حياله!
- ❖ إن لم تستطع، ولا بحالٍ من الأحوال، الاستمرار في الصمت، فاسأله:

كيف يمكنني أن أساعدك؟ أو: كيف ستحلّ المشكلة؟ أو: أنا على يقين أنك قادرٌ على حلّ تلك المشكلة! أو قولي

له/ قل لها رأيك في الأمر بشكلٍ مسبق، وبشكلٍ دقيقٍ تماماً!

تمرين : «لا توجّه الانتقادات»

لا انتقادات على مدى أسبوع كامل، ولا إرشادات عمل كذلك. هل يمكنك فعل ذلك؟ وكلما زلّ لسانك ولم تستطع التقيّد بذلك، ينبغي عليك وضع مبلغ معين كعقوبة، وذلك ضمن صندوق مخصّص لذلك! سوف تتفاجأ بنفسك كم هو كثيرٌ عدد المرات التي تنتقده بها، أو تتدخّل بها في شؤونه.

ملاحظة هامة :

لا تتابع القراءة من فضلك إلا بعد مضي أسبوع!

تحدّث الآن عن تجاربك التي مررت بها:

.....

.....

.....

ما هو مقدار المال الذي تجمّع في صندوق الغرامات، وماذا تنوي أن تفعل بذلك المال؟

.....

.....

.....

امنحيه الشعور بأنك تثقين به

إلى الزوجة: لتكن ثقتكِ به كبيرة

اتركي لزوجكِ مجالاً للحركة، وراقبي حركاته وسكناته على المدى الطويل، ولا تنسي أنه قادرٌ بالفعل أن يجعلكِ سعيدة! إنه تزوجّكِ لأنه يحبّكِ، وهو يرغب من كل قلبه أن يكون بطلُكِ، وأن يجعلكِ سعيدةً بالفعل، كونكِ أميرته التي يحبّها. هذا هو هدفه، وهدفه الكبير بالفعل!

هذا ما يحلم به بالفعل، منذ ذلك اليوم الذي أحبّكِ به، وهو مصمِّمٌ بشدّة على أن يجعل ذلك الحلم حقيقة! فهو، حينما يعلم أنه على طريق تحقيق السعادة الحقيقية لمن يحبّه ذلك الحبّ الكبير، فهو مستعدٌّ، بكلّ ما تحمل الكلمة من معنى، لأن «يحملكِ بين ذراعيه» ، ولأن يلبّي لكِ ما تشائين من رغبات!

استنفذي طاقات حبك بأكملها

ملاحظات هامة:

علينا أن نقْبِل على بعضنا، ونساعد بعضنا ـ علينا كذلك أن نسعى لأن نحبّ بعضنا، وأن نستفيد من تجارب بعضنا، حتى تشكّل قوة الحب لدينا طاقة حيوية وهائلة.

إنه لمن الطبيعي جداً أن يسعى كلٌّ من الطرفين لينال التقدير والاحترام بطرق وأساليب مختلفة فيما بينهما: كلٌّ منهما يريد أن يسمع ويشعر أنه ممتاز ومميّز.

نصيحة للنجاح:

● *عاملِ شريك حياتك بحبٍّ وحنان ـ واجعل منه شخصية مميزة! فهو لا يحبّ سواك، ويثق بك جداً!*

● *سوف تزداد ثقتك بنفسك، ويزداد رضاك عن نفسك ـ فالعامل الحاسم لنجاح أو فشل أية علاقة، إنما هو مدى تقبّل وتقدير كلٍّ من الطرفين لاختلاف كلٍّ منهما عن الآخر، وكذلك عدم محاولة كلٍّ منهما لتغيير الآخر.*

● *تذكّرْ دوماً: الحبّ والشوق والهوى عوامل هامة توصل المرء بالتأكيد إلى النجاح!*

الاختلاف، وعدم التماثل يصنعان الجاذبية وسحر الحب!

حينما نكتشف الفروق الكائنة فيما بين الجنسين بوضوحٍ تام، ونحترمها، فإننا نتجنّب بذلك حدوث الكثير من المشاكل. وحينما نكرِّس في أذهاننا فكرة كون الرجل (مصدره المريخ)، مختلف عن المرأة (مصدرها الزُهرة)، فإن الأمور ستسير على ما يُرام. للحبّ تأثيرٌ سحري وغير محدود. إنه لمن سذاجة المرء أن يعتقد، أن ليس هناك شيء يمكن أن يعكِّر عليه صفو سعادته.

لا تدعْ متاعب الحياة اليومية تأخذك على حين غَرَّة

يبدأ المرء عموماً لأن يصير متطلِّباً وعديم الصبر، حينما تبدأ مشاكل وهموم الحياة اليومية. يميل المرء هنا لئلا يكون لديه أي مُتّسعٌ من الوقت للاستماع للآخرين أو فهمهم. ربما يسأل المرء نفسه هنا: «لماذا يحصل ذلك؟»

إننا نميل لأن نبحث عن شعور الحبّ في داخلنا، بدلاً من التعامل مع الآخرين على قاعدة متينة من الحبّ والحنان والتسامح.

ملاحظة هامة:

ستريان معاً كزوجين، أن حبّكما سيزداد حينما تتعاملان بمنتهى الحبّ والحنان مع بعضكما البعض، وحينما لا تنظرا باستمرار لأخطاء بعضكما البعض. سيكون للحب فرصة في علاقتكما مع بعضكما البعض، وذلك فقط حينما تدركين تماماً تلك الفروق فيما بينكما، وتسعيْن لفهمها واحترامها. حينذاك يكون بإمكانكِ أن تعطي له ما يحتاجه فعلاً من حبٍّ وتفهّمٍ وحنان. وحينذاك فقط يكون بإمكانكِ أن تقدِّمي له دعمكِ بالشكل الأمثل.

إسعاد الآخرين هو حلم الناس السعداء «فيل بوزمانس»

حينما يشعر النبات بنور الشمس في الصباح، فهو يبدأ بالشعور بالحياة وحينما يشعر الناس في الصباح بقلب شخصٍ حنون، فهم يشعرون كذلك الأمر بالحياة. فقط من خلال الحب يستطيع الناس أن يحتملوا حياتهم المشتركة. إن السعداء من الناس ممن يتعاملون بحبٍّ وحنان مع بعضهم البعض، ويفسحون المجالات العديدة لبعضهم البعض، لكي يتسنى أن يكون لكلٍّ منهم سمات تختلف عن الآخر، يمنحون الأمل لبعضهم بعضاً، ولا يفقدون إيمانهم بمستقبلٍ مشتركٍ رائعٍ أبداً!

نصيحة للنجاح:

فكّري بشكل إيجابي بالاختلافات الكائنة فيما بين الجنسين: إنه لمن الملّ فعلاً أن يكون تفكيرنا وعملنا كجنسين متشابهٌ ومتماثل. حينما تنظرين للأمور من تلك الزاوية، فستكوّن لديكِ باستمرار الأفكار السليمة المتلائمة مع سائر المواقف، والتي من شأنها أن تساعدكِ دوماً للخروج بأفضل الحلول الممكنة.

متى تكون المرأة سعيدة وراضية؟

تشعر المرأة بالسعادة، حينما تحسّ أنها محبوبة فعلاً

إن حال المرأة يكون جيداً، حينما تشعر المرأة أنها محبوبة فعلاً، إن حالها يكون جيداً، حينما تكون علاقاتها جيدة مع شريك حياتها، ومع سائر الناس الذي تحبّهم وتحترمهم، إن أحد أهم أسباب قبول المرأة لعملٍ ما، إنما يكمن في رغبتها لأن تتخذ لنفسها أصدقاء وصديقات تحبّهم ويحبّونها، وذلك من بين زملائها وزميلاتها في العمل، ويكون حال المرأة سيئاً للغاية حينما لا يكون الجو الاجتماعي الذي تعيش بداخله على ما يرام. إن شعور المرأة بأنها غير مرغوب فيها، وبأنها غير ذات أهمية وبأنها وحيدة ومنعزلة، كل تلك العوامل تشكّل سموماً تحطّم الروح الأنثوية للمرأة. فالمرأة تعشق فطرياً وبحرارة أن تكون جزءاً من كل، وعضواً في جسد، وشريكاً ذا أهمية. بالطبع تريد المرأة أن تثبت أنها قادرة فعلاً. ولكن

ذلك يأتي بالدرجة الثانية بالنسبة لها، إن أنجح النساء مهنياً مستعدات للتخلّي عن الكثير في سبيل إدخال الحبّ إلى حياتهن.

ما هو المفيد بالنسبة لك:

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

- ❖ .....
- ❖ .....
- ❖ .....