

## الفصل الثامن

### السرا الكامن في الحب

- ١- الحب ما هو بالفعل؟ ٢٥٣
- ٢- نموذج غير مألوف للحب. ٢٦٠
- ٣- لكي لا يذوب الحب في وعاء المشاكل اليومية.. ٢٦٤
- ٤- ما أحتاجه لكي أكون سعيدا. ٢٦٨
- ٥- الحاجات العاطفية الخاصة بالرجل. ٢٧٦
- ٦- الحاجات العاطفية للمرأة. ٣٠٠
- ٧- الأعباء والرغبات، أو ألعاب الشوق والهوى
- النارية؟. ٣٢٠
- ٨- عزز (ي) ثققتك بنفسك!. ٣٣٦





## ١- الحب، ما هو بالفعل؟

ربما يمكن تعريف الحب . تلك الكلمة السحرية . كما يلي:

- ❖ الرغبة
- ❖ القوة
- ❖ الشهوة
- ❖ الولع
- ❖ الاستجابة

لغز الحب

كان الحب وما يزال لغزاً غامضاً محيراً . يمكن أن يضعف الحب بين شخصين، كما يمكن له أن يقوى إلى حدٍّ، ليس ثمة شيء يمكن أن يفرِّق بين هذين الشخصين .

سُئل حكيم ذات مرة عن الساعة الأهم في عمر الإنسان، وعن الشخص الأهم الذي صادفه، وعن العمل الأهم في الحياة. فكان جوابه: الساعة الأهم هي الحاضر، والشخص الأهم هو كل شخص يقف لتّوه أمامك، والعمل الأهم هو الحب .

### العاشقون والعاشقات على درجة عالية من العاطفة

من عادة الأهل أن يلاطفوا أطفالهم، ومن عادة العاشقين أن يلامسا ويمسداً جسد بعضهما . لو كان الدماغ عضو الشهوة الأهم لدى الإنسان، ولو كانت المساحة هي المعيار الفصل، لكان الجلد هو عضو ومركز الشهوة الأكبر لدى الإنسان؛ ففيه خمسة ملايين خلية

لماذا تتسبب عملية الملامسة في دغدغة الجلد

حسيةً تقريبا، من شأنها أن تستقبل بمساحتها المقدرة بـ ١,٧ متراً مربعاً أدنى إشارات الملامسة اللطيفة الناعمة، حيث يرغب المرء بأن يلامس من يحب، ويستمتع في ذلك جداً! وتنقل الخلايا المستقبلية للإشارات الموجودة على الجسد الإشارات اللطيفة الناعمة عبر النخاع الشوكي إلى الدماغ.

لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن آلية الملامسة لا تثير الارتياح والشعور بالولع فحسب؛ وإنما تعمل كذلك على تخفيف الآلام، وعلى تسريع عملية الشفاء، والتقليل من حدة الخوف والقلق، وعلى إزالة التوتر، وتزويد قدرة المرء على التعلم، كما تعمل آلية الملامسة على تقوية الجهاز المناعي، وعلى تخفيض ضغط الدم المتزايد. ويفرز الجسم خلال ملامسته بمنتهى الرقة والحنان كميات أقل بكثير من هرمونات «الإرهاق» التي يفرزها عادةً، وكميات أكبر من هرمون الأوكسيتوسين الذي يحل محل الدماغ إلى حدٍ كبيرٍ نسبياً خلال عملية الولادة، وعملية الاغتياح الجنسي (الذروة). بالإضافة لذلك يتم إفراز الإندروفينات، وهي مثبطات ألم طبيعية داخل الجسم وتعرف بـ «هرمونات السعادة». أما الهرمونات التي يتم إفرازها خلال «ليلة حب رومانية» فهي تعمل على التخفيض من حدة الإرهاق وعلى دعم آلية الاسترخاء.

### تمرين: «سعادتك . سعادتي!»

هل تعرف، ما الذي يجعلك سعيداً؟ دون ذلك

فيما يلي:

.....

.....

.....

.....

ربما تنتابك الحيرة أمام هذا التمرين. سيكون

حالك، حينما يكون الأمر كذلك، كحال معظم الناس.

تشجع لكي تعود إلى ذاتك من جديد، وتبحث عن مصادر

سعادتك الشخصية، فكلما خطر ببالك هنا أشياء أكثر،

كان من الأسهل أكثر وأكثر بالنسبة للآخرين لأن

يجعلونك سعيداً.

### اختبر نفسك:

❖ متى كانت المرة الأخيرة التي أسعدت فيها شخصاً

ما بشكل كبير؟

.....

.....

.....

❖ ما الذي فعلته حينذاك.

.....

صادفت

ذات مرة في

الشارع شاباً

فقيراً عاشقاً.

كان يرتدي

قبعة بالية،

ومعطفاً

مهلهلاً،

كان حذاؤه

بالياً، وقد

تخللته المياه

كلياً. ولكن

نجوماً كانت

تسطع عبر

عينيه من

أعماق

روحه.

«فيكتور

هوغو»

.....  
 .....  
 ❖ كيف وماذا كان شعورك خلال ذلك؟  
 .....  
 .....  
 .....

ماذا تعني عبارة «أهلٌ للسعادة»؟

هل سبق لك أن فكرت بذلك ذات مرة؟ لا يمكن أن يقول المرء هنا وبمنتهى البساطة: «أريد أن أكون سعيداً الآن» فالأمر ليس بهذه البساطة، عليك أن تسعى لذلك بشكل جدي، وأن تكون قادراً على استلهام بعض الأفكار التي تقودك لتحقيق هذا الهدف، لكي تستمتع أنت وشريك حياتك بحياة سعيدة هانئة.

فاجئيه، ولو على الأغلب بمجرد إشارات صغيرة ولطيفة منك؛ فلو ملاً لك زوجك، على سبيل المثال، خزان سيارتك بالبنزين، ومررها عبر محطة الغسيل الآلي، حتى باتت على أشد ما يمكن أن تكون عليه من النظافة، فهذا العمل يستحق المكافأة؛ ربما علبة صغيرة من الشوكولاته المحشوة، مع لصاقة صغيرة مكتوب عليها: «شكراً». لديك حتماً فكرة مناسبة وسوف تتفاجئين بمدى فرحه بهديتك له!

يريد الناس أن يكونوا سعداء ولكن ما ينبغي عليهم بالفعل هو أن يكونوا أهلاً لتلك السعادة «إيمانويل كانت»

## السعادة ليست من نصيب ناكري الجميل!

التعامل  
الصادق مع  
الذات

إن أردت أن تحيا حياتك فعلاً، فعليك أن تعرف نفسك بشكل جدي، وأن تكون مستعداً للتعامل مع سائر الأسئلة الصعبة التي يمكن أن تطرحها على نفسك، إن هذا من أهم شروط معرفة الذات.

كل منا يظن نفسه خبيراً في موضوع (الحب) لا غرابة في ذلك، فمعظم الناس لديهم تجارب رائعة وسعيدة من ناحية، وتجارب سيئة ومؤلة من ناحية أخرى، وتجارب مستقبلية مجهولة لا يعرفون نتائجها بعد. لم نتعلم شيئاً من مدارسنا عن الحب، ومع ذلك نعتقد باستمرار أننا، بفضل تجاربنا العديدة، نعرف الكثير عن الحب.

الحب هو الدفء، وتأثيره على المرأة كتأثير اللهب على الشمعة. إن قوة الحب تجعلنا قادرين على التكيف والملاءمة واكتساب المزيد من المرونة. أن نحب أحداً ما، يعني أن نكون قادرين على فهمه!

يتجسد الحب في استعدادنا الصادق لخدمة الآخرين، وفي استعدادنا الصادق والدائم للبقاء، بدلا من الأخذ. ثمة حكمة قديمة يمكن أن تعمل على تحويل مجرى حياتنا المشتركة، تقول: «عاملِ الآخرين تماماً كما تحب أن يعاملوك هم».

حينما تضع تلك الحكمة نصب عينيك باستمرار، وتعمل بمقتضاها فعلاً، فليس ثمة شيء يمكن أن يعيق

طريقك نحو السعادة. اطلب من شريك حياتك كذلك أن يسير بمقتضى هذه الحكمة، وحاول تفعيل المزايا الإيجابية الكامنة في أعماق شخصيته.

### ملاحظة هامة:

الحب كالنار، لا ينشأ دون تأجيج نيران الحب وإضرارها، ويموت الحب حينما يخلو قلب صاحبه من عنصري الخوف والرجاء.

### تمرين: «عرف (ي) الحب»:

.....

.....

.....

.....

.....

لطالما حاول الإنسان، آلاف وآلاف المرات، أن يعرف الحب، وأن يحدد معالمة ويحل لغزه. ماذا يفعل الحب، وما هي أسبابه ونتائجه؟ لكل امرئ أجوبة تختلف عن الآخر في هذا الصدد؛ لأن لكل امرئ تجاربه السالفة الخاصة والتي تختلف بطبيعة الحال عن تجارب الآخر.

غير أنه يمكننا القول، إنه حينما نقع في شرك الحب، فإن ثمة تياراً خفياً من السعادة الرائعة يبدأ بالسريان عبر أجسادنا. يقع شعور الحب علينا وقوع

إن نقيض  
الحب ليست  
الكراهية،  
وإنما  
اللامبالاة!  
«إليزابيت  
لوكاس»

الحب يمنحنا  
السعادة  
والصحة  
والبهجة  
بالحياة

الصاعقة، فنشعر فجأة بفراشات الحب تطير في أعماقنا، ونشعر وكأننا نخلق على غيوم في السماء السابعة، ونشعر وكأننا نود لو نعانق العالم بأسره.

### نصيحة للنجاح:

● إننا، بفضل الحب، نتحول نحو الأفضل، نتحول لنصير جديرين بهذا الحب. سيلمع بريق الحب في عيوننا بشكل أكبر من أي وقت مضى. ستكون مشيبتنا معبرة أكثر عن مقدار السعادة التي تغمرنا، حتى إن صوت كل منها يتغير فجأة؛ هو صوت الحب في داخلنا.

● ستعلو وجوهنا الابتسامة، وسنكون لطفاء إلى أبعد الحدود في تعاملنا مع الآخرين، وسنكون أكثر رفقاً بالحيوانات. سنكون أكثر قدرة على العمل والإنجاز، وأكثر سعياً نحو أهدافنا، وسنبلغ أهدافنا بسرعة أكبر، كل ذلك سوف يشكل متعة كبيرة بالنسبة لنا.



## ٢ - نموذج غير مألوف للحب:

لقد تم عرض الحب من قبل البروفيسور فيكتور إ. فرانكل كنموذج فريد من نوعه، وغير مألوف، وذلك من وجهة نظر الطب النفساني، المرتكز حصراً على أسلوب استخدام الحواس.

لقد ميز فرانكل مراحل ثلاث للحب: المرحلة الجسدية، المرحلة العاطفية، والمرحلة الأكثر إنسانية. هذه المراحل الثلاث ينبغي أن تشكل في الحالة المثالية وحدة متكاملة غير منفصلة، من خلال رابطة قوية تربط فيما بينها، كالرابطة الزوجية بين الرجل والمرأة، أو كالرابطة بين الحب والسعادة. وكلما كان المرء أكثر نضوجاً، كان أكثر سرعة في بلوغ الدرجة المثالية.

### المرحلة الجسدية (شهوة خالصة)

يغلب هنا اهتمام بالآخر، ذو طابع جنسي خالص. هذا الآخر ليس هنا سوى وسيلة لتحقيق هدف. وسيلة لتحقيق إشباع حاجة ملحة للطرف الأول.

### المرحلة العاطفية: الحب والولع.

هذا شعور، سبق أن أحسَّ به كلُّ واحد منا تقريباً. يتعلق الأمر هنا بالدرجة الأولى بما يميِّز الطرف الآخر، ربما ابتسامة جميلة، أو مهنة مميّزة، أو روح الفكاهة، أو القوة، أو الجمال.. الخ. كذلك يتعلق الأمر هنا بأن ما

نشوة الحواس

فراشات  
الحب

نعشقه في الواقع هنا ليس سوى نموذج أو نمط لشخصية، وليس الشخصية الحقيقية؛ لأن جوهر الشخص الحقيقي لا نستطيع أن نراه هنا! فالأمر يتعلق هنا وبكل بساطة بأن يعمل كل من الطرفين على إسعاد الآخر.

إن إمكانية تخلي أحد الطرفين، أو كل من الطرفين، عن حبه للآخر لا تزال قائمة في هذه المرحلة. يسأل العاشق نفسه هنا باستمرار: ما الذي سأجنيه من وراء ذلك؟

هنا يتعلق الأمر حصراً بمجرد الشعور الآني بالصحة والسعادة. ثمة رجال كثيرون يقضون سنين شبابه في أدنى درجة من درجات الحب، هم كثيرا ما يخلطون فيما بين الحب الحقيقي والشهوة الجنسية.

وفي الوقت الذي تبحث فيه المرأة عن نمط محدد لشخصية ما، فهي غالبا ما تخلط هي الأخرى فيما بين ولعها وعشقها العفويين من ناحية، وبين حقيقة الحب من ناحية أخرى.

### المرحلة الأكثر إنسانية:

حبٌ حقيقي، غير مشروط. هذا هو شكل الحب الأكثر إنسانية: إنه الحب الحقيقي، فحينما تحمل رياح الحب المرء إلى هذه المرحلة، فهنا سيكون المرء قادرا على

الحب يقصد الآخر،  
العشيق  
يقصد الذات  
« فيكتور أ.  
فرانكل »

رؤية الشخصية الفريدة المطلقة لمحبيه، ليس من منطلق ما لديه، وإنما من منطلق ما هو بالفعل.

هنا يتعلق الأمر بالمحبيب بالدرجة الأولى، بصحته وسعادته، إنه قبول الآخر كما هو، ودعمه ليصير ذلك الشخص الذي يريد أن يصير إليه.

إن الحب الحقيقي ليسأل هنا: ما هو الأفضل لحبيبي؟ وما هو الأصلح بالنسبة لنا معاً. هنا يتعلق الأمر بصحة الآخر وسعادته!

إنها نعمة أن يكون المرء محبوباً من الآخر (= هدية غير قسرية)، أما أن يحب المرء الآخر فهو أجر (الرغبة في هدية هذه القيمة الثمينة)، وذلك استناداً لفرانكل.

### ملاحظة هامة:

ربما أدركت الآن، أنها ليست مهمتك أن تطلب من شريك حياتك الانصياع لرغباتك، وإنما أن تكتشف من تلقاء نفسك رغبات وطموحات شريك حياتك، وتقديم الدعم المطلوب له لتحقيق ذلك.

### اختبر نفسك:

❖ هل تعلم ما هي الشخصية التي يطمح لأن يصير

إليها شريك حياتك؟

.....  
 .....  
 .....

أنا إنسان،  
 إذن أنا  
 موجود

إنها نعمة،  
 أن يكون  
 المرء محبوباً  
 من الآخر

❖ هل تعلم قِيمَهُ ومثَلَهُ العليا وهل تساعد في سعيه

لتحقيق ذاته، أم تعيقه في ذلك؟

.....  
 .....  
 .....

#### ملاحظة هامة:

الحب وحده يفهم خدمة المرء للآخرين وتقديمه  
 العطاءات المختلفة لهم، وفي الوقت نفسه انتهاء المرء  
 ليكون غنياً فعلاً. (كليمنس فون بريناتو).



### ٣- لكي لا يذوب الحب في وعاء المشاغل اليومية!

ينبغي أن تكون الحياة الزوجية والعائلية مصدر الحب والحنان والأمان، وأن تهيئ الجو المثالي والملائم لنمو الشخصية وتفعيل المواهب. غير أن ذلك لا يكون ممكناً إلا إذا ساهم كلٌّ من الشريكين بقسطه من العمل في سياق العلاقة الزوجية المتبادلة.

إن اختيار شريك الحياة الزوجية أمرٌ هامٌ للغاية، والأهم من ذلك كيفية تكوين تلك العلاقة الزوجية، وما الذي يمكننا فعله لكي نقود هذه العلاقة الزوجية نحو النجاح.

لا يجد المرء سعادته في الحب، حينما لا يرى أمامه سوى مصالحة الشخصية. إن سعادة الحب هي مكافأة للمرء على تعامله مع الآخرين بمنتهى الحب والرقّة والحنان. فالكلمات يمكن أن تكون أسلحة فتاكة تؤذي الروح في الصميم.

#### ملاحظة هامة:

إن الشعور القوي بالحب لهو شيء مختلف كلياً عن ذلك الحب الذي يجمع بين شخصين طوال عمرهما. وإن مجرد حالة العشق (أو الهيام)، كما وصفتها عالمة النفس الأميركية باربرا دي انجيليس في سياق دراسات وأبحاث

ما الذي  
يعنيه ذلك  
لحياتنا  
اليومية؟

إيجاد سعادة  
الحب

إن أقصى ما  
يمكن أن  
تمنحه الحياة  
للمرء من  
رفاهية، إنما  
هو القدرة  
على تسليم  
ذاته إلى  
الحياة بشكل

دامت سنوات طويلة، لا تستمر في أفضل الحالات أكثر من أربع سنوات. فوفقاً لذلك لا تظل مجرد المشاعر السبب الرئيسي للبقاء معاً، وإنما فقط القرار المشترك بالبقاء معاً. إن الحب عملية فعالة، وتشغيل لثروة الإنسان الداخلية وطاقته الكامنة، وهو ليس عملية سلبية. هو باختصار عطاء دون انتظار أي مقابل. ولهذا السبب بالذات لا يمكن مقارنة حالة الهيام (أو العشق) بحالة الحب الحقيقي. فالحالة الأولى تعمل على المطالبة بحقها من الآخر، والذي تدعيه دوماً، وهو غالباً ما يكون مقترنا بالطمع والغيرة والسعي نحو التملك.

الهيام وحده لا يعني الحب. ربما يغطي الهيام جزءاً صغيراً فقط من مفهوم الحب، لا ينشأ الحب الكبير إلا بالاقتراب من المحبوب، وعقد العزم على إقامة رابطة حب كبيرة معه، وعلى إقامة مودة خالصة إزاءه.

### نصيحة للنجاح:

- لا ينبغي عليك، في الأيام التي لا يكون مزاجك فيها ملائماً للحب، أن تتصاع كثيراً لمشاعرك. وعلى الرغم من ذلك فينبغي عليك هنا أن تحافظ على تعاملك مع الطرف الآخر بمنتهى الرقة والمودة.
- فالمشاعر تظل على الأغلب عرضة لتقلبات المزاج.
- عليك أن تبني حياتك على أساس راسخ ومتين من التسليم الكلي والإخلاص غير المشروط.

كلي. إن  
الحب  
الحقيقي  
الخالص يبدأ  
عند هذه  
النقطة  
بالذات  
« هنري  
ميلر »

الحب ليس  
شعوراً، هو  
قرار يتخذه  
المرء فيما  
بينه وبين  
نفسه كل  
يوم من  
جديد

## فن حب الآخر

اتخذ قرارك لمستقبل أكثر سعادة وجمالاً . وضع نصب عينيك باستمرار المقولة الشهيرة التالية للكاتب إريش فورم:

«يتغاضى المرء، في سياق الحب الشهواني، عن عامل هام جداً، ألا وهو الإرادة! ليس الحب مجرد شعور قوي، وإنما هو قرارك بشأن الآخر، وحكمك تجاهه، وأخيراً وليس آخراً وعدك له!»

«لا يوجد نشاط أو عمل أو مغامرة تبدأ بآمال وتوقعات كبيرة، وتنتهي بروتين يومي اعتيادي مثل الحب» هذا ما يذكره الكاتب إريش فورم في كتابه: «فن الحب» ويدعو لمحاولة اكتشاف حقيقة ما يعنيه الحب: «الخطوة الأولى في هذا الطريق هي مجرد معرفة أن الحب فن، حينما نرغب بأن نتعلم كيف نحب، فإنه ينبغي علينا أن نتبع الخطوات نفسها، والتي نتبعها عادة حينما نرغب بتعلم أي فن آخر من الفنون، كالموسيقى أو الرسم أو النجارة أو فن الطب والهندسة».

### لماذا يفترق الناس عادة بسرعة:

ترى الكاتبة بربرا دي انغيليس أن سبب ذلك يكمن بالدرجة الأولى في بحث المرء الدائم عن النشوة، يبدو أن سعادة الإنسان العصري تكمن في النشوة.

الفن يأتي من المقدرة

مدمنون على الرغبة والولع في نشوة الحب

نشوة الشراء، نشوة المخدرات، نشوة النجاح، لا سعادة دون مبادرة وتأتي الآن نشوة الحب، والبحث عن بريق الحياة، كما يقول عادةً المدمنون على المخدرات. هل نصير جميعنا مدمنين على الرغبة والولع؟ ربما ينبغي على المرء للحؤول دون حدوث ذلك، أن يفكّ ما تحمل معها الأساطير من سحر، ربما يستطيع المرء هنا أن ينظر إلى الحب على أنه الرؤية والتبصر، كما يعرفه «سكوت بيك» أو على أنه إرادة المرء لتجاوز حدود الذات، وذلك لدعم النمو العقلي والروحي للذات وللآخرين. فالتعاون المتبادل بين الناس يعمل على تقويتهم وتماسكهم أكثر وأكثر.

### ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكل قوة إلا حينما نستخدمها بنجاح. دون (ي) لهذا الغرض أفكارك الثلاث - جواهرك الثلاث - التي يمكن استخلاصها من الصفحات السابقة، التي تعتقد أنها تشكل أهمية بالغة بالنسبة لك.

..... ❖

..... ❖

..... ❖



## ٤- ما الذي أحتهاجه، كي أكون سعيداً؟

ينبغي علينا، لكي نكون أكثر رضا وسعادة في حياتنا، أن نسعى لاكتشاف ومعرفة ما يجعلنا سعداء! الأمر نفسه تماماً في حالة الحب، علينا معرفة الشروط اللازمة لأن نشعر بحب الآخرين لنا، كما أنه علينا اكتشاف ما الذي نحتاجه لكي نكون بمنتهى الصحة والسعادة في حياتنا الزوجية.

لكل منا علاقاته الزوجية الخاصة به، آمليين خلال ذلك أن نشبع حاجاتنا العاطفية! ربما يبدو الأمر واقعياً جداً، إلا أن الإشباع المتبادل للحاجات يعادل في الحقيقة التبادل الخصب للمشاعر اللطيفة والرقيقة، وطالما أن التوازن فيما بين العطاء والأخذ قائمٌ، فسيكون شعور أي شخصين في تلك العلاقة أفضل ما يمكن، وسيكون بإمكانهما تفعيل طاقتهما بالشكل الأفضل والأمثل.

**الحب يعني العطاء، ولكنه يعني كذلك**

### الأخذ والقبول

ثمة أناس يعطون الكثير، ولا يأخذون شيئاً، ويتحدث المرء هنا في أدبيات العلم المبسط عن «أناس يحبون بشدة» أو عن «علاقة المشاركة». وغالباً ما يكبت هؤلاء حاجاتهم الخاصة. فالنساء يلعبن، على سبيل المثال، دور «أمهات الأمة» إزاء الآخرين. إنهن يأخذن على عاتقهن

ما الذي  
احتاجه كي  
أشعر بحب  
الآخرين لي

الحب لا  
يعني منح  
المرء ذاته  
للآخرين  
كلياً

سائر المهام والمشاكل الممكنة، ويأمل أن يحصلن في مقابل ذلك على المزيد من الحب، إلا أن اهتمامهن العظيم بالآخرين ينعكس سلباً عليهن. وعلى النقيض من ذلك، يوجد هنالك أشخاصٌ عصبيو المزاج. هم يطلبون الكثير من الحب ويتوقون أبداً إلى حياة تتسم بالحب والشوق والهوى. جميعنا يتوق إلى الحب. وإلى الشعور بحب الآخرين له. إن شعورنا بحب الآخرين لنا يتعلق بشدة بمدى إشباعنا لحاجاتنا العاطفية.

إن الحب - وفقاً لـ أنطوان دي ساي اكسوبري - لا يكون حباً، إلا إذا لم يتوقع المحب بالضرورة، حباً يقابله به محبوبه. ومن هذا المنطلق، فإنه ينبغي أن تكون إحدى حاجاتك الكبرى، منحك لشريك حياتك ما يحتاجه، وبالطبع فإنه يجب أن تسعى كذلك لاكتشاف حاجاتك الشخصية، فبذلك تستطيع أن تساعد شريك حياتك في جعلك سعيداً.

الحب يجب أن يكون غير مشروط، وأن يكون مقترباً بالإيثارة وإنكار الذات

### هل أنا شريك حياة جيد، لشريك حياتي؟

تكمن إحدى مهام المرء الأساسية في تقديم الحب والدعم لشريك حياته، والإسهام في بنائه وتكوينه، وليس العمل باستمرار على انتقاده وتعليمه ومعالجته والتقليل من شأنه.

التشجيع هو الأساس

### اختبر نفسك:

❖ هل بإمكانني التعامل مع الطرف الآخر لأجل بنائه

وتكوينه؟

لا  نعم

❖ كيف يمكن لي أن أعرف مفهوم «التعامل البنّاء»؟

.....  
 .....  
 .....

❖ هل أسمح لشريك حياتي ما يحتاجه فعلاً؟

لا  نعم

❖ هل أنا اليوم، لشريك حياتي أفضل مما كنت

عليه قبل عام، أو قبل ثلاثة، أو خمسة، أو عشرة أعوام،  
 أو قبل خمسة عشر عاماً

لا  نعم

❖ إذا كان الجواب «لا»، فلماذا؟

.....  
 .....  
 .....

إن ٨٠٪ من حالات الطلاق في العالم اليوم يتم

تقديمها من قبل النساء، وذلك بتعليل بسيط مفاده: «إنني

لا أحصل على ما أحتاجه في علاقتي الزوجية هذه». المرأة هنا لا تشعر بحب زوجها لها! إنه دافع هام للرجال؛ لأن يشغل نفسه بما تحتاجه زوجته فعلا. أرغب هنا بالتحدث عما أسميه بـ «السلوك العادل بالنظر لجنس الفرد». فللرجل حاجات عاطفية مختلفة عن حاجات النساء العاطفية!

متى يشعر الرجال والنساء بالحب فعلا

- الرجال يشعرون بحب زوجاتهم لهم حينما:

- ❖ يشعرون بإيمان زوجاتهم بقدراتهم.
- ❖ يشعرون بقبول زوجاتهم لهم.
- ❖ حينما تمنحهم زوجاتهم اعترافهن بهم وتقديرهن لهم.

- النساء يشعرن بحب أزواجهن لهن حينما:

- ❖ يهتم أزواجهن بسعادتهن فعلا.
- ❖ يشعرن بتفهم أزواجهن لهن.
- ❖ حينما يعاملهن أزواجهن بمنتهى الاحترام.
- ❖ حينما يعلمهن أزواجهن بمدى حبهم لهن، ويرينهن ذلك فعلا.

يتضح للمرء، حين انشغاله بتلك الحاجات بشدة، أن ثمة تداخلات جوهرية موجودة فعلا، غير أن المهم هنا، إنما هو استعداد المرء الجاد للتعامل مع تلك الحاجات بقدر ما يستطيع.

«لمسات حنان» للزوج

## نصيحة للنجاح:

اسعيا معاً بجدية لاكتشاف ما يحتاجه فعلاً كلُّ منكما . حينما ينشغل كلُّ منكما بحاجاته العاطفية للمرة الأولى، فعلى كل منكما أن يلاحظ ويراقب بدقة . على مدى الأسابيع المقبلة . مدى ما يمكن أن يمنحه له هذا الشعور بحب الطرف الآخر له، وكذلك متى يكون متوعكاً ومُحِبِّباً وغير شاعرٍ على الإطلاق بحب الطرف الآخر له . كن صريحا مع نفسك . ربما تجري كذلك بعض المقارنة فيما بين تقديرك الذاتي لنفسك، وبين نظرة شريك حياتك الفعلية لك .

مرآة معرفة  
الذات

## لِمَ يتشاجر الأزواج؟

يتشاجر الزوجان حينما يشعر أحدهما بعدم حب الآخر له، ويشعر المرء بعدم حب الآخر له حينما تكون إحدى حاجاته العاطفية، أو العديد من حاجاته العاطفية غير مشبعة .

اسعيا معا  
لتجنب  
حدوث أية  
مشاجرات

غالباً ما تكون هذه أموراً صغيرةً مثل: يذهب إلى عمله في الصباح، وهي تشكو من صداع في الرأس . يتمنى لها تحسناً في صحتها، ولكنه ينسى حينما يعود في المساء، أن يسألها عن حالها! لن تستطيع هي فهم ذلك . ستسأل نفسها لماذا لم يسأل عن حالي؟ هو لا يهتم بي! الأفضل لو أنها قالت بصوت عالٍ «لم يكن يومي جميلاً، وأوجاع الرأس أمتني طوال النهار». أو: «أنا

فرحة، فقد زالت آلام رأسي تماماً، حينما تنشقت النسيم

الليل صباح هذا اليوم!»

### نصيحة للنجاح:

لا تنتظر (ي) سؤال شريك حياتك عن صحتك،

وإنما أعلمه على الفور بما يؤرقك.

- فحينذاك لن تتتابك أية مشاعر للحزن أو الإحباط.

### ملاحظة هامة:

حينما تدرك (ين) أثناء مشاجرة ما، ما الذي

ينقصك أو ينقص شريك حياتك، فيمكن إنهاء النزاع هنا

بالسرعة الممكنة، فنادراً ما يكون موضوع النزاع هنا جلياً

وواضحاً تماماً. هو غالباً ما يكون حاجة غامضة مستترة،

كامنة في ثنايا هذا النزاع.

يسعى المرء مع بدء العلاقة الزوجية وبشكل بدهي،

وتلقائي لإشباع حاجات الطرف الآخر العاطفية. ويشعر

المرء بمنتهى السعادة والسرور ضمن العالم الخاص

بالطرف الآخر، وهو مستعد هنا لمنح الطرف الآخر

مشاعره العاطفية الصادقة والطيبة. ووفقاً لما تراه

الكاتبة إلن كرايدمان، فإن ذلك هو سبب وقوع المرء في

حب شخص ما.

ربما شعرت أنت أيضاً بالتأكيد مع بدء علاقتك

الزوجية، أن شريك حياتك يدرك تماماً أنك شخصية

مميزة وغير اعتيادية.

بذلك يمكن  
وضع حدٍ  
سريع للنزاع

ويميل الكثير من الأزواج مع مرور الزمن لتقليل اهتمامهم بما يحتاجه الطرف الآخر من رعاية وعاطفة وحنان. وما سبق أن كنا نقوله بأفواهنا بمنتهى السهولة من عبارات العاطفة والحنان، لم يعد يعبر حتى أذهاننا، غير أن شعلة الحب والشوق والهوى يمكن أن توقد في قلوبنا من جديد، حينما نعمل باستمرار على «إلقاء الحطب في النار».

### نصيحة للنجاح:

❖ ينبغي أن تعمل (ي) عن قصد على إشباع حاجات شريك حياتك، وأن لا تنتظر (ي) حتى يحضرك المزاج الملائم لفعل ذلك.

❖ عليك أن تعمل (ي) عن قصد على أن تشبع (ي) حاجاتك الشخصية إلى الحب والحنان.

❖ كن معلماً ومحترفاً في «فن إسعاد الآخرين».

يتعلق الأمر هنا بالدرجة الأولى - بالعمل والتكلم بشكل واع وإيجابي. يصعب جداً على الكثيرين إبداء استعدادهم لتقديم أي مديح إلى الآخرين، أو حتى مجرد الإقرار بهذا المديح. إذا أردت أن تشعر بالمزيد من الحب والحنان، فعليك أن تبدأ أنت أولاً في معاملة الآخرين بحب وحنان. لا يعني ذلك أنه ينبغي عليك أن تقر وتقبل بكل شيء، ولكن عليك أولاً أن تكتشف من تلقاء نفسك، كيف ترغب أن تسير الأمور.

الحب ينبغي أن يُحاطَ باستمرار بالعناية والرعاية

العمل والتكلم بمنتهى الوعي

وكلما كنت أكثر استعداداً لإشباع الحاجات  
العاطفية لشريك حياتك، كنت بالتالي أكثر قدرة للتعبير  
والإفصاح عن رغباتك الشخصية، وأكثر أملاً في  
إمكانية تحقيق تلك الرغبات، أي سيكون الطرف الآخر  
هنا أكثر سعياً لتحقيقها.



## ٥. الحاجات العاطفية الخاصة بالرجل

يريد الرجل بالدرجة الأولى أن يشعر بأنه ليس فاشلاً، وخصوصاً في نظر المرأة التي يحبها ويعشقها. ولذلك فمن المهم جداً بالنسبة له أن يشعر بإيمان زوجته به.

مخاوف  
الفشل لدى  
الرجل

### الإيمان والثقة.

ماذا تعني عبارة: «ظني بك جيد إلى أبعد الحدود» إنها مجرد إشارة للطرف الآخر بحسن ظن الطرف الأول به للقيام بعملٍ ما، كقوله مثلاً: «كُلِّي ثقة أن الطرف الآخر سيكون قادراً تماماً على حل مشاكله بمفرده» أو مثلاً: «إنني أؤمن تماماً بقدراته، وبنواياه الحسنة» أو «أنا واثقٌ تماماً أنه سيكون قادراً على تحقيق ما قد عقد عزمه عليه».

### ملاحظة هامة:

إنه لمن المهم، في الأوقات الصعبة على وجه الخصوص أن تعمل الزوجة على تعزيز إيمان زوجها بقدراته الخاصة، لئلا يفقد هذا الإيمان! إن الشك وسوء الظن وإشراف الآخر والتفكير والقلق والجبن والتشاؤم، كل هذه يمكن أن تتحول لتصير سموماً قاتلة للحب.

احذر  
«سموم  
الحب»

ما الذي يمكن أن تفعله الزوجة، كي تثبت لزوجها أن  
ظنها به جيد على أبعد الحدود.

أطرح الأسئلة التالية باستمرار على المستمعين  
والمستمعات في ندواتي الخاصة، وفيما يلي بيانٌ مختصر  
بأجوبتهم وأجوبتهن.

ماذا تقولين له، كي تمنحيه الشعور بأن ظنك به جيد  
إلى أبعد الحدود؟

❖ ظني بك جيداً إلى أبعد الحدود.

❖ أنا أعلم أنك قادر على فعل ذلك.

❖ انطلق، ستجتاز ذلك حتماً.

❖ ثقتي بك كبيرة جداً.

❖ ستمضي في طريقك، أنا أعلم ذلك تماماً.

❖ أنا حسنة الظن، لأنك طالما اجتزت ذلك بنجاح.

❖ أنت تعلم، أن الرجوع إلى الوراء ليس من الحياة

في شيء، ولذا فلا تستسلم إطلاقاً.

❖ كل شيء سيسير على ما يرام، لننظر إلى الأمام.

❖ غداً سيتغير كل شيء.

❖ أنا أعلم، أنني شديدة الثقة بك.

❖ أنا أعلم أنك بطلي بالفعل، حينما أكون

بحاجة إليك.

❖ كيف ستحل المشكلة؟

حينما  
يكون ظنك  
به جيداً،  
فقولني له ..

- ❖ كل شيء سيسير نحو الأفضل.
- ❖ سنجتاز ذلك حتما . معاً، أنت وأنا، ستسير الأمور نحو الأفضل.
- ❖ ما الذي يمكنك فعله، أو تركه، لكي تمنحيه الشعور، أنك تؤمنين بقدراته فعلاً؟
- ❖ تشجيعه.
- ❖ تركه يحل مشاكله بمفرده.
- ❖ الانسحاب، وتكوين الثقة في النفس أنه سيفعل الأفضل.
- ❖ عدم الشعور باليأس.
- ❖ عدم إظهار الشفقة.
- ❖ عدم انتقاده، وإنما إعلامه بدقة عن رأيك في الحل.
- ❖ عدم معاملته كـ «فاشل».
- ❖ عدم إجباره على قبول العون والمساعدة، وعدم إظهار الاهتمام الكبير جداً.
- ❖ عدم منحه أية إرشادات أو نصائح.
- ❖ عدم إطلاق تنبؤات سلبية مثل: «أنت لا تستطيع ذلك» أو «هذا صعبٌ بالنسبة لك، أنت صغير لفعل كهذا / أنت عجوز لفعل كهذا.... إلخ.
- ❖ إطلاق تنبؤات إيجابية، مثل «سترى كيف ستتحج

م  
تستطيعين  
فعله لكي  
يكون ظنك  
به جيداً..

في فعل ذلك بمنتهى البساطة، لقد فعلت ذلك بأروع ما يكون... الخ.

❖ تذكيره بالنجاحات المشتركة.

❖ تذكيره بالأحلام، وبالأهداف المشتركة.

❖ إظهار المزيد من الحماس والتفاؤل.

❖ عدم طرح كل شيء للمناقشة والجدل، وإنما

قولي: «نعم» بكل بساطة.

**تمرين: «إظهار الثقة وحسن الظن»:**

❖ ما الذي يمكنك قوله لشريك حياتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

❖ ما الذي يمكنك قوله، كي تمنحيه الشعور بأنك

تحسنين ظنك به جداً؟

.....

.....

.....

.....

.....

كل ما تقوله لشريك حياتك حول سلوكه أو شخصه، يمكن أن يُقارن بفكرة تزرعها، حتى ولو لم تراها على الفور، فهذه ستتمو إلى عقيدة، ثم بعد حينٍ من الزمن إلى قناعة ثابتة!

### مثال:

❖ تقولين مراراً: يزعجني عدم تقيديك بالمواعيد! يفكر هو أخيراً: إنني شخص غير ملتزم بمواعيده. وبعد بضعة أشهر ستتولد لديه قناعة تامة بأنه شخص غير منضبط بالوقت والمواعيد.

❖ ماذا كان سيحصل لو قلت له: أنت متقيدٌ دوماً بمواعيدك عادةً. لديك حتماً سببٌ وجيهٌ لتأخرك اليوم. أعلمني حينما يضطرك الأمر لأن تتأخر في المرة القادمة - ستعلو وجهه هنا حتماً ابتسامة كبيرة.

استمع لهذه القصة الواقعية: عمل ميكانيكي شاب في أواخر القرن التاسع عشر في شركة الكهرباء في ديترويت، كان يتقاضى أحد عشر دولاراً في الأسبوع، حيث كان يجب عليه أن يعمل إحدى عشرة ساعة كل يوم، وكلما عاد في المساء إلى المنزل، كان يذهب إلى حجرته الخشبية الخاصة خلف المنزل، لقد اتخذ تلك الحجرة ورشةً صغيرةً له، فقد كان يحلم دوماً بتصميم آلة حديثة الطراز. غالباً ما كان يقضي نصف الليل في ورشته. أما أبواه فقد كانا من خيرة الناس، وكانا يتقاضيان المال من

ازرع (ي)  
أفكاراً  
إيجابية.

الإيمان بفكرة  
ما، يمكن أن  
«تهدد»  
جبالاً»

عملهما في مزرعتهما . أما ما كان يفعله ابنهما كل مساء، فقد كان بالنسبة لهما هدراً للوقت بلا جدوى، حتى إن الجيران كانوا يهزون رؤوسهم له باستمرار، ويسخرون منه . لم يكن ليصدق أحد أن تسليته هذه ستؤدي إلى شيء عظيم . أما زوجته فهي الوحيدة التي كانت تؤمن بقدرته فعلاً، حتى إنها غالباً ما كانت تساعد في تجاربه حتى ساعات متأخرة من الليل . غالباً ما كانت تقضي معه ليالي الشتاء الطويلة، حاملةً مصباح الزيت بيدها؛ لكي تتسنى له الرؤية أثناء عمله . لم يكن أحد ليشيها من الوقوف إلى جانب زوجها، بالرغم من البرد القارص، لقد كانت مقتنعة تمام القناعة أن آلهة هذه ستعمل حتماً، ولذا فقد أطلق هو على زوجته لقب «المتيقنة» . وأخيراً، وبعد ثلاث سنوات من الكفاح المتواصل، عملت هذه الآلة العجيبة فعلاً . وفي يوم صيف جميل، وقبل أن يحين يوم عيد ميلاده الثلاثين . فتح بوابة كوخه، وفجأة خرجت من الكوخ عربية ذات أربعة دواليب تسير بمحرك، ودون أحصنة . لقد نجح هنري فورد وزوجته في هذا الاختراع، الذي بدأ معه عهدٌ جديد للإنسانية . لقد ظل هنري فورد، حتى سنين عمره الأخيرة يتحدث عن زوجته - عن تلك «المتيقنة» كما كان يسميها، بمنتهى الفخر والحب والتقدير .

إن القدرة على الإيمان بفكرةٍ ما، لهي سمة تتطلب جرأةً كبيرة. إنها سمة ترفض قبول الفشل كأمرٍ حاسم ونهائي، وتعمل باستمرار على إعادة إحياء الثقة بالنفس. ثمة تأثيرٌ كبيرٌ للزوجة على زوجها في الأوقات الصعبة على وجه الخصوص، ولذا فمن المهم هنا بالذات أن تتصرف المرأة بذكاء، وأن لا تسلّم أبداً بقبول زوجها لفشلٍ ما. هي تقف إلى جانبه وتدعمه في مواقف الفشل، وتمنحه حبها وحنانها ثم تدفعه إلى حلبة الصراع من جديد.

### التسامح والقبول

تظهر حاجة الرجل عموماً نحو قبول الآخرين له، وتسامحهم معه، بشكل قوي نسبياً. يشكو الرجل عموماً من محاولات زوجته لتغييره. غير أن قبول المرأة للرجل لا يعني أن تمنحه الشعور بأنها تحبه وتقبله كما هو. وهنا يتعلق الأمر قبل كل شيء بمسامحته على عدم تميزه.

هذه الأسئلة أطرحتها دوماً على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة.

ما الذي يمكنك قوله كي تمنحيه الشعور بأنك تقبله، كما هو؟

❖ أحبك كما أنت تماماً.

❖ أنا سعيدة جداً بأنك هكذا .

الإيمان بفكرة  
ما، عصفورٌ  
يغرّد في  
ظلام الليل  
الدامس  
« رابيندرانا  
ت تاغور »

أقبله كما  
هو تماماً

- ❖ لا أريد تغييرك.
- ❖ ابق كما أنت.
- ❖ فعلك هذا جيد جداً.
- ❖ نعم أنت محق.
- ❖ خذ لنفسك الوقت الذي تحتاجه.
- ❖ هذا مفيد فعلاً.
- ❖ أمضي معك في كل الدروب.
- ❖ معك، يمكن أن أعيش حتى في خيمة.
- ❖ أنت محق جداً جداً. اذهب مع أصدقائك، إن أردت ذلك.
- ما الذي يمكنك فعله أو تركه، كي تمنحيه الشعور أنك تحبينه كما هو؟**
- ❖ القليل (جداً) من التذمر والشكوى.
- ❖ عدم انتقاده باستمرار، وإنما إعلامه برأيك في الأمر.
- ❖ عدم إرهاقه بتعليماتك وإرشاداتك المستمرة.
- ❖ عدم التجسس عليه.
- ❖ عدم ادعائك باستمرار بأنك أكثر معرفة وخبرة منه.
- ❖ تركه يتابع مباراة كرة القدم (أو أحد البرامج الأخرى التي يهواها).

- ❖ قبول أصدقائه وأهله .
- ❖ عدم البحث باستمرار عن نقاط ضعفه، وإنما التركيز على مواطن القوة لديه .
- ❖ عدم السعي لتغييره باستمرار، وإنما العمل على أن تحببه كما هو .
- ❖ عدم تعييره بأخطائه وزلاته، وإنما التغاضي عن الأخطاء الصغيرة وتجاهلها، ومنحه عفوك بشأنها .
- ❖ قبول مهنته وعمله .
- ❖ العمل على تقسيم أهدافه، وتقديم الدعم الكافي له بشأنها .
- ❖ عدم مقارنته مع رجال آخرين .
- ❖ عدم إبداء أي تدمرٍ من هواياته، وإنما منحه مجالات رحبة واسعة. تعلمي أن تشغلي بنفسك وأمورك وأن لا تشغلي به باستمرار .
- ❖ عدم إحراجه بأسئلتك باستمرار .
- ❖ تركه وشأنه .
- ❖ تجاهل مزاجه السيئ .
- ❖ عدم إخضاع كل صغيرة وكبيرة للجدل والنقاش .
- ❖ طلب نصحه ومشورته كثيراً .
- ❖ طلب مساعدته كثيراً .

بهذا تمنحينه  
الشعور بأنك  
تحببته كما  
هو

❖ التغاضي عن بعض التصرفات الصغيرة غير اللبقة الصادرة منه، فلا تقولي له مثلاً: «لقد عرفت أن ذلك سيحصل» أو «لقد سبق لي أن أعلمتك بذلك».

❖ عدم إجراء «اختبارات تربية».

❖ يقدر الرجل عادة احتفاظ المرء بحقوقه المشروعة.

❖ عدم ادعاء أنك محقة دوماً، وإنما قبول قراراته أيضاً بحذافيرها، وتقديم تأييدك له بشأنها.

❖ عدم إخضاع قراراته باستمرار للنظر والنقاش.

❖ إبداء المرونة، وعدم الوصول بالأمور على حدّ التآزم.

❖ العفو عن الأخطاء، ونسيانها.

❖ الاحتكاك الجسدي، من حين لآخر.

❖ قبول محاولاته للتقرب الجنسي، وعدم رفض ذلك بفضاظة وقسوة.

**تمرين: «إثبات القبول والتسامح»**

كيف تمنحي زوجك الشعور بأنك تقبلينه كما هو؟

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

كيف تُظهري لزوجك، بأنك تقبلينه، وتقبلين أموره

وأشياءه الفريدة من نوعها؟

.....  
 .....  
 .....  
 .....

بالتأكيد، لا ينبغي عليك بالضرورة قبول سائر صفاته السيئة. كذلك فإن انتقاداتك المستمرة له بشأن تلك الصفات السيئة لن تجدي شيئاً. اعلمي تماماً إنك لن تستطيعي تغييره، ولكنك تستطيعين تشجيعه لتطوّر نفسه!

#### ملاحظة هامة:

إنه لخطأ فادح أن تدفعي زوجك قسرياً لأمر ما. حينما تمنحيه باستمرار فرصة، لقول كلمة «لا» فستنشأ تلقائياً فرصٌ عديدة وكبيرة لأن يقول كلمة «نعم»! إن المناقشات الطويلة والعميقة لن تجدي نفعاً، وإنما تعمل على تعكير الأجواء.

#### اختبر نفسك:

❖ كم عدد الأخطاء التي تسمحين لزوجك بارتكابها؟

.....  
 .....  
 .....

لا ترتكبي خطأ دفعه لفعل شيء ما بشكل قسري

❖ هل بإمكانك قبول تساليه وألعابه برحابة صدر  
مثل الحاسوب، أو الستيريو، أو السيارة، أو آلة الثقب  
الكهربائية.. إلخ»  
أظهري له بأنك تقبلينه.

حينما تتوافق تصورات زوجك مع تصوراتك  
بعض الشيء، فأقلعي أخيراً عن التذمر والتبرم  
والشكوى باستمرار.

أما حينما لا تستطيعين أن تحبينه كما هو، فأخلي  
سبيله قبل أن تحطمي.

وحينما تكون عيوبه ونقائصه في نظرك كثيرة جداً،  
فتلك إشارة على أنك في حقيقة الأمر لا تحبينه فعلاً.

### اختبري نفسك

❖ لنفترض أنه سيبقى كما هو اليوم تماماً، هل  
ستستمرين في البقاء معه، وفي حبك ودعمك له؟

.....

.....

.....

❖ ما هو ذلك الشيء المحدد الذي ترغبين في  
تغييره؟

.....

.....

.....

❖ كيف يمكنك أن تقدمي له الدعم لتحقيق ذلك؟

.....  
 .....  
 .....

❖ من يمكن أن يساعده في ذلك؟

.....  
 .....  
 .....

❖ هل يريد منك أن تقدمي له دعمك لتحقيق ذلك؟

.....  
 .....  
 .....

هل هناك أمر غريب واحد يزعجك في زوجك، إذا كان الجواب «نعم»، فإن فرصتك سوف تكون أكبر بكثير، فكل واحد منا مستعد بالتأكيد لتغيير شيءٍ صغيرٍ واحدٍ في سبيل إسعاد الآخر، وليس تغيير كل شيء.

أقلعي عن مقارنته بالآخرين باستمرار، فمجرد تعييرك بأن رجلاً آخر يستطيع أن يرقص أفضل منه سوف يجرح مشاعره بالتأكيد.

تأملني معي تلك الحادثة: أحد الرجال كانت هوايته المفضلة رياضة الكيكل.

الرجال، في نظري، أجمل وأخطر الوحوش الضارية في العالم. إنني أحبهم تماماً كما يحب مروض الوحوش نوره. «إيرتا كيت»

كان يمارس تلك الهواية كل يوم جمعة مع أصدقائه حتى ساعة متأخرة من الليل. غير أن زوجته لم يعجبها ذلك. سنوات عديدة مرت، وهو يقوم بممارسة هوايته المفضلة هذه. كانت زوجته تطلب منه باستمرار أن يلغي أمسية الكيكل هذه من برنامجه نهائياً. غير أنه كان يعيش هوايته تلك إلى حدٍّ لم يرغب معه في تنفيذ طلب زوجته. لقد نفذ صبرها ذات مرة إلى حد أنها وضعت بين خيارين: «إما أن تلغي أمسية الكيكل هذه من برنامجك، أو سأتركك!». هنا احتد غضب الزوج، فما كان منه إلا أن طعن زوجته بالسكين في صدرها. فما كان منها إلا أن ارتمت ميتة على مائدة الفطور الصباحي على الفور، أجمعت شهادات الجيران كلها بعد ذلك، أنه إنسان هادئ ولطيف ونشيط، وإنه كان شديد العناية والاهتمام بعائلته. أما الشيء الوحيد الذي كان يروِّح به عن نفسه - برفقة أصدقائه - فقد كان رياضة الكيكل. لقد وصل به الأمر في نهاية المطاف إلى حدٍّ لم يعد يتحمل معه انتقاد زوجته وتدميرها الدائم من هوايته المفضلة ورياضته المحبوبة.

### ملاحظة هامة:

حينما تتذمر الزوجة من زوجها باستمرار، وتسعى لتحسينه، فسيظن هو هنا أنها تريد إصلاحه لأنه ليس على ما يرام، أو غير جيد بما فيه الكفاية. هي غالباً ما

أقبليني كما أنا، فذاك أفضل لنا، إن أردت ما هو أعدل، فانحني لك شيئاً أفضل «غوته»

تدرك للأسف، أن محاولاتها تلك تحطُّ من قدره، وتجرح مشاعره، وتهينه بالفعل! - أرجوك أن لا تفعل ذلك، وافرحي لفرحه بممارسته لهواياته ومهنته. وأظهري اهتماماً بذلك بالفعل.

### الاستحسان

الرجال تواقون عموماً لأن يستحسن الغير أعمالهم، وكلما أنكر الرجل توفقه الشديد لذلك كان أكثر حاجة لذلك الاستحسان.

التسوق  
الشديد  
للاستحسان

يتعلق الأمر هنا، بأن يعي الآخرون تماماً أعمال الرجل وإنجازاته. هم يسجلون حضوره، وسلوكه، ومساعيئه الحثيثة، ومن ثم هم يُعلمونه بالكلمات، أو يومئون إليه بالإشارات أو الحركات أنهم يقدرُّون جهوده تقديراً تاماً.

ويختلف الأمر هنا على الصعيد الخاص، حيث لا يلاقي الرجل هنا التقدير الذي ينتظره. كثيرٌ من الرجال لديه قناعة تامة بأنه يسعى جاهداً لتأمين حاجيات عائلته؛ فحينما يحضر الرجل إلى المنزل في المساء فلا يرى سوى وجوهاً عابسة أمامه، ومشاكل عديدة تنتظره، هو لا يسمع هنا كلمة شكر وامتنان من أحد على ما يبذله من مجهود لعائلته. ويبدو أنه ليس من ثمة أحد يسجل في ذاكرته ما يفعله الرجل لأجل زوجته وأولاده، يتوق

الرجل عموماً لأن تقدرّ زوجته على وجه الخصوص، ما يفعله، ولأن تمنحه الشعور بأن كل ما يفعله صحيحاً .

الأسئلة التالية أطرحها باستمرار على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. يلي هذه الأسئلة ملخصٌ بأجوبتهم وأجوبتهن .

ما الذي يمكنك فعله، كي تمنحيه الشعور أنك تعين مساعيّه، وتقدرينها تماماً؟

❖ أرى أن ما تفعله جيد تماماً .

❖ أعلم تماماً مدى ما تبذله من جهود .

❖ أنت تفهمني تماماً .

❖ شكراً، لأنك فعلت كذا وكذا ..

❖ ملاحظتك لذلك كانت دقيقة جداً، إلى حدّ ..

كذا وكذا .

❖ رائعٌ منك فعلاً، أنك تذكرت ذلك، على الرغم من كل ما يؤرقك .

❖ الحياة معك جميلة جداً .

❖ أشعر بالأمان إلى جانبك .

❖ ذكره دوماً بأفعاله الحسنة: «هل مازلت تذكر ..

كذا وكذا؟»

❖ فكرتك كانت جيدة تماماً .

❖ هذا المطعم رائع جداً يا حبيبي، (اكبتي في

لن يعظم شأننا من خلال عملنا على التصغير من شأن الآخرين، والخط من قدرهم .  
«نقولاًوس ب. إنكلما»

- داخلك ملاحظاتك بشأن الطعام، فيما لو كان الطعام ليس ممتازاً بما فيه الكفاية).
- ❖ إجازتنا كانت بمنتهى الروعة.
  - ❖ ما الذي يمكنك فعله أو تركه، كي تمنحيه الشعور بمدى أهميته، وكيف يمكنك تقدير مساعيه؟
  - ❖ الابتسامة.
  - ❖ الشكر.
  - ❖ إبداء الرضا.
  - ❖ المديح.
  - ❖ الامتنان.
  - ❖ إبداء المديح بشأن ما هو بدهي من أعماله.
  - ❖ التأييد.
  - ❖ ضبطه، حينما يعمل عملاً سليماً وصحيحاً، ثم تسجيله وتقديم المديح له بشأنه.
  - ❖ تجميل نفسك له.
  - ❖ الملاحظات والمداعبات (معانقة - تقبيل - تمسيد الجسد .. إلخ).
  - ❖ تقدير الجهود.
  - ❖ استقباله (أو توديعه) بحرارة.
  - ❖ الرجال يحبون أن يُستقبلوا بابتسامة جميلة.
  - ❖ إبداء تقديرك وإعجابك المميز، حينما يفعل أشياء صعبة بالنسبة له، ورغمماً عنه.

بذلك تمنحيه  
الشعور  
بتقديرك  
واستحسانك  
لعمله.

❖ إغراؤه.

❖ عدم التكلم فقط حول ما قد فاتته، أو قصر بأدائه.

❖ مكافأته، ومدحه، وتشجيعه.

**تمرين: «إبداء الإعجاب والتقدير»**

❖ ما الذي يمكنك فعله أو قوله؟ ما ستفعلين وتقولين؟

.....

.....

.....

.....

.....

يصعب على الكثيرين إطلاق العبارات اللطيفة

والإيجابية، فتوجيه الانتقادات أسهل بكثير بالنسبة

للكثيرين من توجيه المديح.

**اختبر نفسك**

❖ هل شعرت ذات مرة، بأن الكثير من المديح

يوجه إليك؟

.....

.....

.....

❖ هل شعرت ذات مرة، بأنك توجه الكثير من المديح؟

.....

لا تنسي  
إطلاق  
العبارات  
الإيجابية

.....  
 .....  
 ❖ متى كان المديح الأخير الذي وُجِه إليك؟  
 .....  
 .....  
 .....

.....  
 .....  
 .....  
 ❖ متى كان المديح الأخير الذي وجهته؟  
 .....  
 .....  
 .....

### ملاحظة هامة:

امتلك لنفسك بعض الجرأة؛ لكي تكون مختلفاً بعض الشيء عن سائر الناس.

أنت تتوق بالتأكيد نحو الحب والشوق والهوى؟ إن كان جوابك «نعم»، فابدأ عملاً من اليوم، ولا تبخل بأن تكون متحمساً ومتشجعاً لذلك.

### التقدير

الرجل لا يجب الاستحسان فحسب، وإنما يجب أن يتم تقديره، ومعاملته كبطل بالفعل.

الميزة: ستقضين أوقاتاً ممتعة في سياق حياتك الزوجية، لأنك ستفهمين تماماً، كيف تصنعين من زوجك

الرجال  
 يحبون  
 التصفيق  
 والتهليل!

بطلاً! أكثرني من قولك له - والابتسامه تملو وجهك -  
كم هو رائع بالفعل كإنسان، وفي مهنته، وأخيراً وليس  
آخرًا كعاشق.

الأسئلة التالية التي أطرحها باستمرار على سائر  
المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. فيما يلي  
ملخص قصير بالأجوبة.

ما الذي يمكن قوله، كي تمنحيه الشعور، بأنك  
تقدرينه، وأنه بطلك بالفعل؟

- ❖ أنت رائع فعلاً.
- ❖ أنا فخورة بك يا بطلي.
- ❖ أنا أقدرك فعلاً.
- ❖ أنا بحاجة إليك.
- ❖ لقد فعلت ذلك بمنتهى الروعة.
- ❖ لا أستطيع أن أعمل عملاً رائعاً كعملك هذا.
- ❖ أخبرني، كيف استطعت أيها البارع أن تتجز ذلك؟
- ❖ أعلم تماماً أنك الأفضل، وهل كنت لأختارك لولا  
ذلك؟

- ❖ أنت الرقم (١) بالنسبة لي.
- ❖ أنت الأكثر تميزاً.
- ❖ أنت نمري الحبيب.
- ❖ لا شيء يثيرني كما تثيرني أنت.

يذوب  
الرجل  
كالشمعة  
أمام المرأة  
التي تمنحه  
نظرات  
الإعجاب  
والتقدير

❖ أنت عاشق رائع.

❖ أشتاق إليك.

❖ أنت قوي جداً، أنت الأفضل.

❖ أنا سعيدة جداً معك.

❖ ما الذي يمكنك فعله أو تركه، كي تمنحيه

الشعور أنك تقدرينه فعلاً؟

❖ التكلّم عنه إيجابياً أمام الآخرين (مدحه

على الملأ)!

❖ لا تسبقه باستمرار بالكلام داخل المجتمعات.

❖ لا تعيريه أو تفضيحه على الملأ.

❖ لا تشتميه.

❖ تقدير قدراته أكثر من مظهره.

❖ الاشتياق إليه.

❖ التحمس له.

❖ إبداء التفاؤل.

❖ إدخال الفرح والبهجة إلى قلبه، والتبسم في

وجهه، والضحك معه.

❖ عدم معارضته على الملأ (هو هجوم مباشر

يفقدك ماء وجهك أمام الآخرين).

❖ تسميته بأسماء دلع جيدة وإيجابية.

❖ الدعاية له، والتحدث عنه بمنتهى الحماس.

بهذا تمنحيه  
شعوراً  
بتقديرك له

❖ إبداء الفرح والحماس إزاءه.

❖ إبراز مواطن القوة لديه.

❖ الاحتفال بنجاحاته.

**تمرين: «إبداء إعجابك به»**

❖ ما هي السمات والنجاحات التي تقدرينها لدى زوجك؟

.....

.....

.....

.....

.....

❖ غازلي زوجك، هل مازلت تذكرين كيف يكون ذلك؟ صفي ذلك فيما يلي:

.....

.....

.....

.....

.....

### نصيحة للنجاح

ابتسامتك تصنع العجائب، فأنتما تتظران خلال ذلك إلى عيني بعضكما البعض، ابقيا هكذا لبضع ثوان: إنه

قوة  
الابتسامَة

شعورٌ رائعٌ فعلاً يسري عبر مسام جسديكما! اقرأي رغباته في عينيه، سيشكرك ويكافئك.

اعلمي على تجميل نفسك له - كما كنتِ في الماضي - واستخدمي لذلك العطر النسائي الذي يعشق هو رائحته. لا تدعيه يأخذ انطباعاً عنك، بأنك لا تتزيني إلا حينما تخرجين من المنزل. امنحيه تأييدك دوماً: عليه أن يثق بك ثقة عمياء.

إنه يستمتع بتقديركِ له وبإعجابكِ به أمام الآخرين.

### مثال:

تقولين مثلاً أمام جمهور من معارفك: «أقدر زوجي باستمرار على نظرته الثاقبة، وسعة اطلاعه. إنه يميل في اعتقادي لأن يلم بكل شيء تقريباً!». ستضمنين لك هنا بالتأكيد نظرة شكر وحب وامتنان رائعة.

أيديهِ كذلك حينما يكون على خطأ، وبدون شروط. ليس من الحكمة بمكان أن تحكمي على آرائه أمام الآخرين. يمكنك فعل ذلك - بلباقتك الأنثوية فيما بينك وبينه. سوف يقدرُ لك هذه السرية.

أفرحيه من حين إلى آخر: سيشعر بحرارة حبكِ له، حينما تفرحين بما يفعله من أجلك. صنائعه الجميلة لك، لا تفتح قلبك له فحسب، وإنما تفتح قلبه لك أيضاً.

امنحيه الثقة

سوف ينمو حبه لك، حينما تكافئيه بحبك له. اعملي على تسهيل عملية المصالحة فيما بينك وبينه . حينما تتنازعان على أمر ما، لا تعلمي على محاسبته بدقة بشأن أخطائه وهفواته، هو يحتاج منك أكثر الحب والعاطفة والحنان، حينما يرتكب خطأ ما .

### نصيحة للنجاح:

امدحي زوجك، على استماعه الجيد لك على سبيل المثال، حتى ولو لم يكن فعلك هذا صحيحاً تماماً . فكلما أوحيت له بتلك الفكرة، ازداد إيمانه أكثر وأكثر بضرورة الاستماع الجيد لك، وسيصير مع الوقت جيداً بالفعل.

سيعاملك  
زوجك  
بتلك  
المعاملة  
الطيبة  
نفسها التي  
تعاملينه  
بها.

المديح بدلاً  
من الانتقاد.



## ٦- الحاجات العاطفية للمرأة

تتمنى امرأة المستقبل النشيطة قبل كل شيء أمراً واحداً: أن تكون محبوبة من الآخرين، عليك أن تتذكر ذلك دوماً.

غير أن الرجال ليسوا على يقين تام، فيما يتعلق بحاجات المرأة. لا غرابة في ذلك، فهم لا ينتظر منهم الكثير، فضلاً عن كونهم مطالبين بالكثير. بالإضافة لذلك، فإن معظم الرجال يعطون نساءهم ما يحتاجونه، ولكن الكثير منهم ليسوا على دراية بما تتمناه النساء فعلاً.

هو بالطبع، لا يفكر مع بدء العلاقة إلا بمحبوبته ولذا فليس من الغريب هنا، أن يغمرها بإشارات وإيماءات حبه وعاطفته تجاهها. وحينما يحقق هدفه ويتزوج محبوبته، فهنا حان الوقت في نظره أن يكرس نفسه للتفكير بأشياء أخرى. هو يريد هنا أن يستخدم طاقاته المخزونة لغرض النجاح على الصعيد المهني، كي يتسنى له أن يفي بمتطلبات حياته الزوجية (الزوجة، الأولاد).

هو يبدأ هنا بصعود سلم النجاح المهني شيئاً فشيئاً، في الوقت الذي تدرج معه الحاجات العاطفية لزوجته في غياهب النسيان. بالطبع، لا يفعل ذلك عن قصد، أو عن سوء نية، وإنما يعتقد أن قضاء إجازة طويلة غالية

الصدّاقة  
تجمع، الحسد  
يطرح.  
الكراهية  
تقسّم، الحب  
يضرب.

الثلث برفقة زوجته، من شأنها أن تعوض كل ساعات وأيام الوحدة والحرمان.

لا داعي للقلق أبداً، سادتي الأعزاء، فلا يعني كل ذلك أن على الواحد منكم أن يضحي بمهنته ليصبح خادماً خنوعاً لزوجته. كل ما يُنصح به هنا، إنما هو تكريس بضع دقائق يومياً فقط لغرض إسعاد زوجاتكم، وذلك من خلال التفكير والانشغال بحاجاتهن، وكذلك من خلال فعل شيء ما كل يوم... سواء كان بشكل مباشر أم غير مباشر. تعلم من خلاله الزوجة أن زوجها يحبها فعلاً.

### ملاحظة هامة:

لا تدعوا زوجاتكم ينتظرن طويلاً، وإلا فعليكم أن تتوقعوا أنهن ربما لن ينتظرن طويلاً، وإنما سيسعين للانفصال عنكم أو الطلاق. الأفضل أن تستثمروا من الآن القليل من الوقت كل يوم، بدلاً من أن يضطرركم الأمر يوماً ما لاستثمار الكثير من الوقت والمال لدى محامي دعوى الطلاق. إن استثماركم للقليل من الوقت كل يوم لإسعاد زوجاتكم، سيجعلهن سعيدات فعلاً، وتذكروا دوماً أن الأزواج السعداء يخلّفون أولاداً سعداء.

تشعر الزوجة أنها محبوبة، حينما تتحقق لها

الحاجات التالية:

- ❖ الاكتراث والعناية بها .
- ❖ الاهتمام بها وتفهمها .
- ❖ احترامها ومراعاة مشاعرها .
- ❖ إظهار مشاعر الحب تجاهها، مهما كان نوعها .

بالطبع، هي تريد اليوم أن تشعر بالحماية، وهنا يتعلق الأمر بحماية عاطفية وكتف قوي تسند رأسها عليه في لحظات ضعفها، حتى إن النساء القويات اللواتي يتمتعن باستقلاليتهن، قد أدركن اليوم أنه لا غنى لهنّ أبداً عن ذلك الدعم العاطفي والحنون الذي يقدمه أزواجهن لهن.

### نصيحة للنجاح

ابقوا ببساطة كما كنتم مع بدء العلاقة الزوجية، فهذا يعمل على عدم احتمال تأزم الأمور. استعيدوا، من حين لآخر، ذكريات لقاءاتكم العاطفية الأولى مع زوجاتكم. استعيدا ذكرى ذلك المكان القديم الذي كنتم تنتظران فيه بعضكما بعضاً، وليتذكر الواحد منكم مدى الشوق والحب في تلك اللحظة، ومدى الشوق الشديد للعناق المتبادل.

أغمض عينيك لبضع دقائق وتأمل هذا الفيلم الرائع أمام عينيك. افتح عينيك الآن، وحدث زوجتك بتلك الحادثة الرائعة التي تفوق الخيال: «هل تذكرين يا

تحتاج المرأة إلى كتف قوي تسند رأسها عليه.

استعيدوا ذكريات الأيام الجميلة.

حبيبتي، حينما كنا ... « هذا يوئد مزاجاً ممتازاً، وشعوراً رائعاً بالانسجام المتبادل!

### الاكتراث بالزوجة والعناية بها:

تهتم المرأة عموماً بكل شيء، وهي تتمنى أن يهتم زوجها بها أكثر. نساء كثيرات يشعرن أنهن يفعلن كل شيء لأجل أزواجهن، وأن أزواجهن لا يمنحونهن شيئاً بالمقابل. وغالباً ما يصدر عن الزوجة هنا قولها: «أنت لا تهتم بشيء، ولا تهتم بي على الإطلاق!». تحب المرأة كثيراً أن تشعر بأن زوجها يهتم بها وبسعادتها بمنتهى الحب والحنان، وأنه يعتني بها بالفعل. هذا الشعور هام جداً لزوجة المستقبل النشيطة.

الأسئلة التالية أطرحها دوماً على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. فيما يلي ملخص بالأجوبة.

**ما الذي يمكنك فعله كي تظهر لها أن**

**سعادتها تهتمك جداً؟**

❖ كيف حالك؟

❖ ماذا حصل معك اليوم؟

❖ هل يمكن لي أن أساعدك بشيء؟

❖ هل ترغبين بشرب شيء ما؟

❖ هل آلام البطن مازالت موجودة؟

تحب المرأة جداً أن تكون محطاً للعناية والرعاية والاهتمام.

بالنسبة لها، هي علامة كبيرة من علامات حبه لها، حينما يقدم لها دعمه ومساعدته دون أن تضطر لأن تطلب منه ذلك «جون غراي».

- ❖ لقد فرحتُ بكِ جداً .
- ❖ سأهتم أنا اليوم بالأولاد .
- ❖ لنذهب إلى مطعمك الإيطالي المفضل .
- ❖ ما الذي يمكنك فعله للاعتناء بها؟
- ❖ تكريس بعض الوقت لها .
- ❖ معرفة وذكر الأعمال الصغيرة التي تتجزها .
- ❖ تقديم معونات صغيرة لها دون سابق طلب منها .
- ❖ الذهاب معاً للتسوق بمنتهى الراحة والاسترخاء .
- ❖ المساعدة بأعمال المنزل في المساء . وبشكل تلقائي .
- ❖ دعوتها لقضاء أمسية جميلة معها خارج المنزل .
- ❖ جلب المأكولات اللذيذة .
- ❖ جلب الملابس من محل غسيل الملابس .
- ❖ إلقاء حمل الأعمال الصعبة عنها .
- ❖ مداعبتها وملاطفتها .
- ❖ الاتصال بها هاتفياً .
- ❖ القيام ببعض الأعمال المنزلية بدلاً عنها .
- ❖ وضع ملصقات صغيرة على الجدار، مكتوب عليها عبارات حب لطيفة .
- ❖ إعداد الفطور الصباحي أو جلب القهوة إلى السرير .
- ❖ مفاجأتها بهدية جميلة .
- ❖ تسلّم زمام أمور الأولاد من حين لآخر .

- ❖ التخفيف عنها ومساعدتها حينما يكون لديها الكثير من العمل.
- ❖ مداعبتها وتقبيها من حين إلى آخر.
- ❖ تحقيق أمنياتها.
- ❖ معاملتها بمنتهى الحب والحنان حينما تسوء أحوالها
- ❖ الضحك معاً.

بالطبع، ليست هذه سوى إشارات وأمثلة. الأفضل أن تسعى بنفسك لاكتشاف الكيفية التي ترغب بها زوجتك أن يُعتنى بها. تذكّر دوماً أن نواياك الحسنة هي الأساس بالنسبة لها، وأن اهتماماتك الصغيرة اللطيفة بها، شأنها بالنسبة له شأن الكبيرة تماماً.

### تمرين: «إظهار العناية»

ما الذي يمكنك قوله أو فعله؟

.....

.....

.....

.....

### الاهتمام بها وتفهمها

معظم النساء يشعرن بأنهن لا يجدن من يفهمهن. وهذا يؤدي لديهن مع مرور الزمن إلى شعورهن بالوحدة.

اهتمامات  
صغيرة  
ولطيفة.

تشعر المرأة  
غالباً أنها لا  
تجد من  
يفهمها.

تتوق المرأة لأن يبدي زوجها اهتمامه بحياتها، وبأفكارها، وأخيراً وليس آخراً بمشاعرها. هي تتوق لشعوره معها، حينما تتحدث عن مشاكلها ومخاوفها.

ثمة مقولة مفادها: «طالما أن مزاجي جيد فإن الأمور تسير على ما يُرام» ولكن حذار من وقوعها في الاكتئاب من جديد، أو من تحدّثها مجدداً عن بعض المشاكل، فهنا يمكن أن يتحول أي حلم سعيد إلى كابوس مؤلم. ويكمن سبب ذلك في كونه لا يستطيع أن يتعامل مع انهياراتها العاطفية.

الأسئلة التالية أطرحتها دوماً على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. وفيما يلي ملخصٌ بالأجوبة:

### ما الذي يمكنك فعله؟

- ❖ تخطيط الوقت يومياً، حتى فيما يتعلق بالأحاديث المتبادلة.
- ❖ إدراك مزاجها جيداً.
- ❖ عدم تجاهل «مشاعرها السلبية».
- ❖ مناقشة المشاكل (عدم الانتظار حتى تنمو وتصبح كبيرة)
- ❖ دفعها للتحدث عن مشاعرها وعن مشاكلها.
- ❖ إبداء الاهتمام الصادق بأفكارها ومشاعرها وأهدافها.

وراء كل رجل عظيم امرأة مُحبة وحنونة، وثمرّة حقيقة كبرى في القول المأثور، والسذّي مفاده أن الرجل لا يمكن أن يكون أكبر مما تريد أن يكون عليه زوجته التي يحبها. «بايلو بيكاسو»

- ❖ الاستماع بفعالية.
  - ❖ محاولة فهمها، وعدم تقديم اقتراحات حلول على الإطلاق.
  - ❖ عدم الحطّ أو التقليل من قدر مشاعرها.
  - ❖ عدم التقليل باستمرار من شأن مشاكلها.
  - ❖ عدم التشاجر معها، حينما تطيل الحديث على الهاتف.
  - ❖ منحها الحب والحنان حينما تفرق في فراغ عاطفي /عدم الغضب منها/ عدم تركها لوحدها.
  - ❖ إطفاء التلفاز، ووضع الجريدة جانبا.
  - ❖ عدم تقديم الحجج المتنوعة.
  - ❖ طرح الأسئلة الكثيرة.
  - ❖ عدم الشعور بأنها تهاجمك من خلال تعبيرها عن مشاعرها وخوارج نفسها.
  - ❖ إبداء الصبر.
  - ❖ الاستماع لها كأفضل صديق.
  - ❖ مساعدتها في تبويب أفكارها وترتيبها.
  - ❖ مواساتها، وعدم اتهامها.
  - ❖ إبداء تفهمك لـ «وسوسة الجمال» لديها.
- ما الذي يمكنك قوله؟**
- ❖ حدّثيني عن يومكِ.

لدينا أذنان  
وفم واحد.  
لذا علينا أن  
نستمع  
بمقدار  
ضعف ما  
نتكلم!

❖ كيف تشعرين اليوم؟

❖ لدي انطباع، بأنكِ..

❖ هل تريدين أن أستمع لك فقط، أم ترغبين في أن

أطرح لك حلاً للمشكلة؟

❖ خففي عنكِ.

❖ لمِ تشعرين بذلك في رأيكِ؟

بالطبع، فإن لنمط أكثر الث الزوج بزوجه أهمية

كبيرة، حينما تتظاهر باهتمامك بها، فستلاحظ ذلك على الفور، وتتسحب مجروحة خاطر.

**تمرين: إظهار الاهتمام**

ما الذي يمكنك قوله أو فعله؟

.....

.....

.....

.....

.....

**نصيحة للنجاح:**

ادفع زوجتك باستمرار لأن تتحدث عن خوالج

نفسها. وحينما تكون غاضبا فأظهر لها على الأقل

مشاعرك الإيجابية تجاهها، وامنحها بعض المواساة، حتى

ولو لم يكن بإمكانك فهم مشاعرها تماماً.

كلما منحت زوجتك المزيد من الحب والدعم حينما تكون أحوالها سيئة، كان حصادك لذلك المزيد من الحب من جانبها فيما بعد. يضطرك الأمر أحياناً لانتظار المكافأة لبعض الوقت، ولكن كن على يقين، أن المكافأة قادمة.

### احترامها ومراعاة مشاعرها

معظم النساء يشكين من نمط سلوك أزواجهن، الذي لا يراعي مشاعرهن، وأنهن يشعرن بخيبة الأمل لأن أزواجهن لا يعاملونهن بذلك القدر اللازم من الاحترام. ولأن الرجل عموماً لا يركّز إلا على ما يفعله لتوّه، فهو على الأغلب، ينسى أن يعامل شريكة حياته «كملكة»، ولذا فثمة انطباع يتولد هنا، بأنه لا يهتم إلا بنفسه، وأنه لا يراعي أحد على الإطلاق. ولأن مجمل طاقته موجّه نحو تحقيق هدفه، فينبغي هنا أن يتم تذكيره من جديد وبمنتهى الحنان، أن لديه زوجة.

الأسئلة التالية أطرحتها دوماً على المستمعين والمستمعات في ندواتي الخاصة. فيما يلي ملخص بأجوبتهم وأجوبتهن:

**ما الذي يمكنك فعله، أو تركه، على سبيل**

**المثال، كي تمنحها شعوراً بأهميتها؟**

❖ عدم إطلاق التعليقات السخيفة.

❖ مشاهدة الأفلام التي تحبها.

أنماط تعامل  
إيجابية

احفظ  
لزوجتك  
احتراماً  
دائماً لها  
من قبلك.

- ❖ عدم السخرية من ذوقها الموسيقي، أو من هواياتها، أو اهتماماتها.
- ❖ أيضاً التضحية بعض الشيء، كالاشتراك معاً، على سبيل المثال بدورة ما.
- ❖ التقيد بالوعود.
- ❖ التقيد بالمواعيد، والاتصال هاتفياً لإعلامها حينما يتأخر الوقت.
- ❖ التقيد بالاتفاقات، وبسائر القواعد المتفق عليها.
- ❖ احترام قراراتها وآرائها.
- ❖ التخطيط وتنسيق الأهداف معاً.
- ❖ عدم وضعها إزاء حقائق واقعية قد تمت وانتهى أمرها.
- ❖ مساعدتها في نزع معطفها.
- ❖ حلاقة الذقن حتى في يوم العطلة - وعدم إهمال نظافة الجسد والعناية به.
- ❖ السيطرة على الأصوات والروائح التي يمكن أن تصدر من الجسد.
- ❖ تسميتها بأسماء دلع جميلة.
- ❖ إهداؤها الهدايا الجميلة المناسبة.
- ❖ منحها الشعور بأنها الأهم بالنسبة لك.
- ❖ معاملتها كسيدة/ كملكة.

- ❖ إنجاز الأشياء الجميلة.
  - ❖ التحدث معها حول كل شيء.
  - ❖ البقاء إلى جانبها في الأوقات العصيبة (مرض، حمل، .. الخ).
  - ❖ تذكّر المناسبات الهامة (عيد ميلاد، عيد الزواج .. الخ).
  - ❖ إيجاد الحلول الوسط
  - ❖ تقدير عملها قيمةً ومعنىً، وعدم الحطّ من قدره.
  - ❖ تخصيص الوقت الكافي لها (أثناء الاستحمام معاً على سبيل المثال، أو أثناء التجوال معاً .. الخ).
  - ❖ النظر إليها كاستشارية.
  - ❖ مراعاة رغباتها.
  - ❖ اتخاذ القرارات معاً - وليس بشكل منفرد.
  - ❖ تقبُّل رغباتها، والعمل على تحقيقها.
  - ❖ التزام الهدوء والسكينة أثناء نومها.
  - ❖ التزام أشكال التعامل اللبق والمؤدّب واللطيف معها.
- ما الذي يمكنك قوله لها كي تظهر لها أنك

تحتترم حاجاتها ورغباتها؟

❖ من فضلك / شكراً.

❖ ماذا ترغبين؟

أتمنّى  
التعامل  
الجيد يمكن  
تعلّمها!

- ❖ آسف، لأنني...
  - ❖ رأيك مهم بالنسبة لي.
  - ❖ ما رأيك في ذلك؟
  - ❖ ما الذي يفرحك فعلاً؟
  - ❖ أنا مندهش فعلاً، كيف تستطيعين فعل ذلك كله.
  - ❖ كيف يمكن لي أن أدمعك؟
  - ❖ لم أكن لأتمكن من إنجاز ذلك كله بدونك.
- تمرين: «منحها مشاعر الاحترام والتقدير»**
- ما الذي يمكنك قوله أو فعله؟ ما الذي ستقوله وتفعله؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### إشارات الحب

تحتاج إلى عناية فائقة بشكل يومي كلما ازداد عملها، وكلما ازدادت مهام يومها كانت بحاجة أكثر وأكثر لأن يمنحها زوجها مشاعر الحب، من خلال إشارات الحب المختلفة.

كل ما تقوله وتفعله لها من لطيف القول والفعل، سيتم استنفاذه بعد أيام قليلة - أي بعد أسبوع على الأكثر.

العلاقة السعيدة ينبغي أن يُعتنى بها جيداً وبانتظام.

وبكلمات أخرى. سوف تتبخر نقاطك الإيجابية التي جمعتها لصالحك، في الهواء بعد أسبوع على الأكثر. اعمل إذن على أن يظل «صندوق علاقتك الزوجية» ممتلئاً بلطائف الأفعال الصغيرة. متى كانت المرة الأخيرة على سبيل المثال، التي قلت فيها لشريكة حياتك إنك تحبها؟

### ملاحظة هامة:

لا تطيق المرأة أي انتقاد يوجه إليها بصدد مظهرها الخارجي على وجه الخصوص.

ثمة سؤال - لا يأتي من فراغ - يطرح غالباً من قبلها: «هل تجدني أميل للسمنة بعض الشيء يا حبيبي؟»

قلما توجد امرأة راضية تماماً عن مظهرها الخارجي. هنا يسود لدى المرأة شعورٌ كبير من عدم اليقين، وعدم الثقة بالنفس، وتراها تسعى باستمرار لأن تكتشف فيما لو كانت ما تزال جذابة في نظره. بعض الرجال يجيب هنا: «بالطبع، أجدك جيدة، وهل كنت لأتزوجك لولا ذلك؟». صدقني، لا تكمن مكافأة تلك المقولة بما سبق أن حلمت به في الماضي. ولذا فعليك أن تسعى غالباً، قدر إمكانك للتأكيد لها أنك تجدها فعلاً جميلة ومثيرة ورائعة ومغرية، وأنت لا تفعل ذلك فقط حينما تكون في طريقك إلى غرفة النوم!

أطلق  
عبارات  
المديح

### اختبر نفسك

❖ هل شعرت ذات مرة بأن الآخرين يمدحونك كثيراً؟

.....  
 .....  
 .....

❖ متى كان المديح الأخير الذي وجهته/ أو الذي تم

توجيهه إليك؟

.....  
 .....  
 .....

الأسئلة التالية أطرحها دوماً على المستمعين  
 والمستمعات في ندواتي الخاصة، وفيما يلي ملخص  
 قصير بأجوبتهم وأجوبتهن.

ما الذي يمكنك قوله لكي تمنحها الشعور

بأنك تحبها؟

❖ أحبك.

❖ أحبك، لأنك...

❖ أشتاق إليك.

❖ أنت أميرة أحلامي.

❖ شكر لأنك تؤيديني.

❖ صباح الخير يا نور الشمس.

امنحها  
 الشعور  
 بأنها جميلة

- ❖ أنت أجمل امرأة في العالم كله.
- ❖ لقد جعلت مني أسعد رجل في العالم.
- ❖ أنت بركاني الثائر.
- ❖ أنت مثيرة جداً، اشتاق إليك أكثر من أي وقت مضى.
- ❖ جسدك رائع فعلاً، كما أتمناه دوماً.
- ❖ عيناك / قدماك / يداك جميلتان حقاً.
- ❖ لديك أجمل ساقين بالفعل.
- ❖ أنت شمس حياتي.

ما الذي يمكن فعله أو تركه، كي تمنحها

### الشعور بأنك تحبها؟

- ❖ رسائل حب صغيرة.
- ❖ جلب الورد.
- ❖ تقديم هدايا صغيرة.
- ❖ تنظيم مخطط صغير لعطلة نهاية الأسبوع.
- ❖ وضع صورة صغيرة لها في المحفظة، أو على المكتب.
- ❖ وعي التغييرات.
- ❖ النظر إليها كما في البداية تماماً.
- ❖ إبداء أنواع الملاحظات إزاءها، ولو على الملأ.
- ❖ عدم مغازلة أخريات مع التحديق بها دون خجل أو حياء.

رسالة حب  
رومانسية  
تجعل القلب  
يخفق من  
جديد.

- ❖ وضعها دوماً في محور الأمور.
  - ❖ منحها تحية حب وحنان في المساء.
  - ❖ القيام معاً بعمل ما.
  - ❖ عدم انتقاد المظهر الخارجي.
  - ❖ اخبارها . بعد العملية الجنسية . كم كانت رائعة فعلاً!
  - ❖ خلق ذكريات لا تنسى.
  - ❖ خلق مفاجآت جميلة.
  - ❖ إطلاق ألوان المديح العديدة.
  - ❖ الذهاب معاً لتناول الطعام خارج المنزل.
  - ❖ طهي الطعام، ثم ترتيب المطبخ تماماً بعد ذلك.
- ملاحظة هامة:**

افعل شيئاً صغيراً كل يوم، واجعل من ذلك عادة إيجابية جديدة.

### تمرين: «إشارات الحب»

- ❖ كيف يمكنك أن تُفهمها، أنها أميرة أحلامك حقاً؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ربما يصعب عليك هنا بوجه خاص، أن توضح لها أكثر أنك تحبها، وربما تجد الكثير من العبارات، ومبالغ فيها إلى حد ما. تذكر هنا أمراً واحداً: إنها إحدى شكاوى النساء الأساسية، أن أزواجهن لا يُظهرن لهن مدى حبهم لهن بما فيه الكفاية!

### اختبر نفسك

❖ ماذا يجب أن يحصل، حتى تشعر بأنك

محبوب فعلاً؟

.....  
 .....  
 .....

❖ ما هي حاجاتك الثلاث التي بالدرجة الأولى

بالنسبة لك؟

❖ رتب هذه الحاجات بالتسلسل وفقاً لأهميتها.

.....  
 .....  
 .....

❖ ما الذي يمكن فعله لتحقيق تلك الحاجات؟

.....  
 .....  
 .....

اقفز قفزتك  
 النوعية،  
 وامنحها ما  
 تحتاجه  
 فعلاً.

❖ ما الذي ستفعله لتحقيق تلك الحاجات؟

.....

.....

.....

❖ هل أنت مستعد / ة لتحقيق حاجات زوجك / زوجتك؟

لا

نعم

❖ ما هي حاجات شريك حياتك، التي تأتي في

الدرجة الأولى بالنسبة له؟

رتب هذه الحاجات وفقاً لأهميتها:

.....

.....

.....

❖ ما الذي يمكنك فعله لتحقيق تلك الحاجات له / لها؟

.....

.....

.....

❖ ما الذي ستفعله لتحقيق تلك الحاجات له / لها؟

.....

.....

.....

❖ ما هي الفائدة التي سأجنيها، حينما أمنح شريك

حياتي ما يحتاجه/ يحتاجه فعلا؟

..... ❖

.....

.....

ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكل قوة إلا حين تستخدمها بنجاح. دون

(ي) لهذا الغرض أفكارك الثلاث - جواهرك الثلاث - التي

يمكن استخلاصها من الصفحات السابقة، والتي تعتقد

(ين) أنها تشكّل أهمية بالغة بالنسبة لك:

..... ❖

..... ❖

..... ❖



## ٧- الأعباء والرغبات، أو ألعاب الشوق والهوى النارية

حينما يُسأل الرجال والنساء على السواء، عما يفتقدونه فعلاً في علاقاتهم الزوجية، فيأتي الجواب من الرجال، أن ما يتمنونه على الأغلب فعلاً، إنما هو علاقة تتسم أكثر بطابعها الجنسي، أما ما يتمنونه النساء ويتشوقن إليه فعلاً، إنما هو علاقة تتسم أكثر بالأحاديث الثنائية الودية والملاطفات المتبادلة. يبدو الأمر في البداية، وكأن للطرفين رغبات مختلفة كلياً عن بعضهما، غير أن الدوافع التي تكمن وراء هذه الرغبات متماثلة: كلُّ منهما يتوق إلى المزيد من المودة والقرب! كلُّ منهما يتوق نحو الشعور بأنه محبوبٌ فعلاً.

ربما لن تستغرب، أن كلاً من الجنسين يتخذ له في الواقع طرقاً ومسالك تختلف عن تلك التي يتخذها الآخر: هو يسعى لتحقيق القرب العاطفي عن طريق التقرب الجنسي، أي من خلال الفعل الملموس: أما هي فتحقق لنفسها القرب العاطفي من خلال الحديث المتبادل، وتبادل الأفكار والمشاعر.

ربما سبق أن حدث معك ذات مرة ما يلي: هو مسافرٌ في رحلة عمل لمدة أسبوعين: هي وحيدة في المنزل. الاثنان يفتقدان بعضهما، ويتحدثان مع بعضهما

الحُب والشوق والهوى يقودون المرء نحو النجاح.

إن همسات امرأة حسناء، يسمع المرء صداها، أكثر من صدى الصوت الأعلى شدةً لنداء الواجب! «بابلو بيكاسو»

هاتفياً كل مساء. هذه المكالمات الهاتفية تكون غالباً قصيرة جداً، فالأمور الهامة تُقال بسرعة، فضلاً عن كونه لا يحب المكالمات الطويلة الباهظة الثمن. يكبر الشوق شيئاً فشيئاً على مدى الأسبوعين، وحينما يأتي يوم اللقاء يرغب الاثنان، وبأسرع ما يمكن بأن يشعرا ويُحسَّا بقرب كلٍّ منهما من الآخر. هو يرغب بحرارة، وبمجرد دخوله المنزل، أن يبدأ بإغرائها على الفور. يعترىها الذهول كلياً، فتقول له: «هل هذا كله ما تريده؟ ألا تود معرفة شيء عن حالي الآن؟» إنها خيبة أملٍ لكلا الجانبين، فهي قد فرحت جداً بعودته، وأرادت قبل كل شيء أن تتحدث معه بمنتهى الهدوء، وتسأله بعض الأسئلة بشأن رحلة العمل هذه، وتسأله كذلك عن مدى افتقاده لها، هي تريد كذلك الأمر قبل كل شيء أن يسألها هو بدوره، كيف أمضت وقتها في غيابه، وفيما لو شعرت بالوحدة بدونه! لقد عقدت آمالها طوال الوقت لأن تفرح بشدة بتلك المحادثة فيما بينها وبينه! لقد رغبت فعلاً بأن تستعيد هذا الشعور بالإلفة (= القرب) فيما بينها وبين زوجها، وبأسرع ما يمكن، وبأن تحيا هذا الشعور فعلاً. فقط فيما بعد ذلك كله ستتشأ لديها الحاجة إلى القرب، وإلى اتحاد والاتحاد الجسديين. هو يتوق كذلك الأمر إلى القرب والإلفة، ولكنه لا يملكه

الشعور بالقرب الشديد من محبوبته إلا في «الفراش». هنا، غالباً ما يصبح الجمود سيِّد الموقف: هو يشعر بأنها صدته ورفضته، وهي تشعر بأنه لا يفهمها.

### الشوق نحو المودة والرومانسية؟

اعرف طريقك وطريق شريك (ة) حياتك بشكل أفضل، فحينئذ ستوفّر عليك اختبار شتى التجارب المؤلمة. ثمة طريقتان لتحقيق القرب والمودة والإلفة: الجنس والرومانسية. هو يفضل الطريق المباشر، فيما تشق هي لنفسها طريقاً غير مباشر. غالباً ما يكون أن يريد هو الجنس أولاً، ثم الرومانسية، فيما تجد هي نفسها مضطرة لأن تشبع حاجتها إلى الرومانسية، ومن ثم لأن تكون مستعدة لما يلي الرومانسية في نظرها، وهو الجنس. ويكمن الحلُّ هنا في إبداء كلٍّ منهما استعداده للتقرب من الآخر، وفي عدم اتهام كلٍّ منهما للآخر بنواياه غير السليمة. لكلٍّ من الطريقتين أحقيته ومزاياه، ولذا فمن المفيد السعي للاستفادة من كلا الطريقتين معاً: أحياناً هذا، وأحياناً ذاك.

هو يعرف بالمناسبة، طريقاً ثالثاً لتحقيق القرب: مجرد وجوده (الصامت) هو يعتقد أن وجوده بجسده ينبغي أن يمثّل في الواقع إشارة لها عن مدى أهميتها بالنسبة له، وعن مدى حبه لها!

كيف يمكن تحقيق «القرب»

## لماذا الجنس والرومانسية شيئان هامان جداً للرجال والنساء على السواء؟

حينما تستمتع المرأة بلعبة «الحب» هذه، فهي بذلك تكون قد أشبعت حاجات زوجها العاطفية الأربع: هو يشعر في تلك اللحظة، إنها تُكُنُّ له المودة. إن تعبيرها عن فرحها وشوقها، لهُوَ إشارة بالنسبة له بإعجابها له وتقديرها لشخصه: هو يشعر بأنه بطلها - وبأنه «منتصرٌ متألقٌ». هو يشعر في تلك اللحظات بالذات، بأنه محبوبٌ منها جداً!

ربما لا يحبُّ هو تعبير «بطل» كثيراً، ولكنه يتوق بحرارة دوماً، نحو ذلك الشعور الرائع الذي يشعر به، حينما تجعله يحسُّ بالفعل أنه الأفضل فعلاً. هو يشعر في الوقت نفسه، أنه رائعٌ فعلاً، وأنه قد نجح بالفعل في إسعاد زوجته.

أما المرأة بالمقابل، فتحتاج أولاً لأن تشعر بأحاسيس معينة إزاء هذا الرجل المائل أمامها، ولأن تشعر كذلك أنها تمثل شيئاً هاماً ومميزاً بالنسبة له. فمن هذا المنطلق، يمكن التحقق بأفضل ما يمكن، فيما لو كان يأخذ لنفسه الوقت الكافي لتبادل المواقع معها، وهي تشعر بذلك، حينما يحقق لها حاجاتها العاطفية، ويعتني بها، ويهتم بها وبأمورها، ويراعي وجودها ومشاعرها - وبكل بساطة - حينما يمنحها الشعور بأنه يحبُّها.

الرجال  
يفضّلون  
«الحب  
الجسدي».

المرأة تحب  
«الرومانسية».

### ملاحظة هامة:

يريد المرء أن يشعر بأنه محبوبٌ فعلاً! ويشعر المرء بذلك حينما تتحقق له حاجاته العاطفية.

### نصائح للرجل:

سادتي الأعزاء، ربما غالباً ما حصل أن استغربتم عدم اهتمام زوجاتكم بالجنس كثيراً. إن كان الأمر كذلك، فعليك في البدء أن تفكر جيداً، فيما لو كنت مُشبعاً فعلاً للحاجات العاطفية لزوجتك، هناك الكثير من الأسباب الوجيهة المرتبطة بفقدان المرأة لمرغبتها، فينبغي عليك بالتالي أن تجيب على التساؤلات التالية:

❖ هل اهتممتُ بالفعل في الأيام الأخيرة بحاجاتها

العاطفية؟

❖ هل هي مستغلةٌ إلى حدٍ كبير؟ إذا كان الجواب

«نعم»، فهل أنا ساعدتها بأي شكلٍ من الأشكال؟

❖ هل اعتيتت بنفسي من الناحية الجسدية بالشكل الأمثل؟

❖ هل لمستُها بحنان أو قبلتها مراتٍ عدّة في اليوم؟

❖ هل أمنحها ما يلزم من الوقت، وما يلزم من

الملاطفة، لكي «تتهيج عاطفياً»؟

### ملاحظة:

حينما تعاني زوجتك لفترة طويلة من «عدم الرغبة» تجاهك، فيمكن بالطبع أن يكون لذلك أسبابٌ عديدة،

«فحص  
حسب  
للرجل

«عدم  
الرغبة»،  
يمكن أن  
يكون لها  
أسباب طبية

ينبغي النظر إليها وتدقيقها ملياً من وجهة نظر طبية. إن هرمون التستوستيرون عاملٌ هامٌ جداً لتوليد الرغبة، سواء لدى المرأة، أو لدى الرجل. إنه لمن المهم، أن يوصف للنساء مستحضرات الإستروجين، ولكن الأطباء نادراً ما يعيرون اهتمامهم هنا، فيما لو كانت قيم التستوستيرون نظامية أم لا. الفحص هنا هامٌ نسبياً. لقد بات من المعروف اليوم، أن أعداداً هائلة من العقاقير الطبية، تعمل على إعاقة آلية الشهوة بشكل بالغ (مثل حبوب منع الحمل، أو مثبطات الاكتئاب، أو المهدئات، أو الحبوب المنومة، أو مضادات الهيستامين، أو مخفضات ضغط الدم.. إلخ). لا شك أنه ينبغي مراعاة سائر مجالات الحياة.

حينما تعاني المرأة على سبيل المثال من الإرهاق المزمّن أو من ضغط العمل المتواصل، فلا غرابة هنا إذن، في تلاشي الرغبة نحو الجنس بشكلٍ تدريجي.

### نصيحة للنجاح:

امنحها الرومانسية اللازمة! حقّق لها حاجاتها العاطفية. وامنحها الشعور بأنها امرأة جذابة ورائعة! امنحها المزيد من الرعاية والاهتمام، وضعها دوماً في محور اهتماماتك. إن هذا لهُو السبب الرئيسي لرغبة النساء عموماً في الذهاب مع أزواجهن لتناول الطعام خارج المنزل. إنهن بذلك يكسبن أزواجهن لهنّ فقط،

نصائح  
للرجال

ويستمتعن هنا باهتمام أزواجهن الكلي بهن. ربما يكون الشكل الأمثل مجرد أمسية لقاء: ربما تكون مستعداً لأن تحدّد موعداً مع زوجتك، لمرة واحدة في الأسبوع، وفي اليوم نفسه كل مرة. ثمة رونقٌ مميّزٌ تتألق به الحياة الزوجية، حينما يخرج الاثنان معاً كمجرّد عاشقين مفرمين، وليس كزوجين.

### اختبر نفسك:

❖ ما هو الفعل الأكثر رومانسيةً، الذي سبق أن قمت

به في حياتك؟

.....  
 .....  
 .....

❖ متى كانت المرة الأخيرة التي كنتَ بها رومانسياً فعلاً؟

❖  
 .....  
 .....

❖ ما الذي يمكنك فعله، لكي تمنحها الشعور بأنها

مميّزة فعلاً؟

.....  
 .....  
 .....

اعمل على ملء «صندوق علاقتك» بدفعات صغيرة وكثيرة على الدوام وباستمرار. الأكثر أهمية في هذا السياق. إنما هو إشارات الولوج والهيام، ولمسات الحب والحنان الجسدية!

يمكنك تخطيط تلك الاهتمامات الصغيرة. ربما يمكنك تدوينها كذلك في مفكرتك. ربما تقول في نفسك الآن، إن ذلك لا يبدو عفوياً ورومانسياً جداً. لا ضير في ذلك، فالمهم هو ما تفعله في النهاية.

### تمرين:

اعمل على إسعاد شريك حياتك

بمَ يمكنني إسعاد أميرة قلبي في الأيام العشرة

### المقبلة؟

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

لا يكون الأمر جيداً، حتى يقوم المرء بفعله «كونفوشيوس»

هل أنت مستعدٌ فعلاً لجلب المزيد من الولع والشوق والهوى إلى حياتك؟ إن كان جوابك «نعم»، فينبغي عليك إذن أداء العادات الجديدة التالية: حينما تغيب شريكة حياتك عن أنظارك لساعاتٍ طويلة، فاستقبلها بقبلة على الفور بمجرد رؤيتها! لا أعني هنا مجرد قبلة صغيرة، وإنما قبلة حقيقية لا تقل مدتها عن عشر ثوانٍ! فالقبلة تمثل في الحقيقة أحد أبرز الأفعال الحميمة فيما بين شخصين، وهي صلة الوصل المباشرة إلى القلب - فضلاً عن كون القبلة مفيدة لصحة الإنسان، وتعمل على إفراز هرمونات السعادة!

يظلّ الحب  
تاجاً مرصعاً  
على رأس  
كل امرأة  
(أويريبيديس)

لقد عملت الدكتورة إلن كرايدمان على نشر تقنية قبلة العشر ثوانٍ، في الولايات المتحدة الأميركية بحماسٍ شديد، ففتحت بذلك سبيلاً رائعاً لإعادة إشعال نار الهوى والحب في القلوب من جديد.

تقنية قبلة  
العشر ثوانٍ

### اختبر نفسك

❖ متى كانت المرة الأخيرة التي قبّلت فيها شريكة

حياتك تقبيلاً حقيقياً؟

..... ❖

.....

.....

❖ كم مرة في الأسبوع تقبّل شريكة حياتك؟

..... ❖

راهن على  
الكلمات!

.....  
.....  
الصوت ونبرة الكلمة هي وسائط الحب المؤثرة  
لحاسة السمع. من المعروف أن نبرة الصوت والعبارات  
المؤكّدة تزيد من حدة تهيج المرء. من المعروف أيضاً أن  
المرأة على وجه العموم تشجعّها الكلمات وتحركّ  
مشاعرها. دعها تدرك بوضوح، من خلال الكلمات، كم  
أنت معجب بها الآن جداً، تماماً كما كنتَ في الماضي،  
وكما ستظلّ في المستقبل!

### مثال:

أنت جميلة جداً، ومثيرة جداً،... ملمسك رائع. أنا  
مجنونٌ بكِ فعلاً... إلخ  
امنحها المزيد من المؤثرات السمعية باستمرار، حتى  
تعلم أنك راضٍ عنها وعن مظهرها تماماً، وعن لعبة  
الحب والشوق والهوى التي تمارسها معك. فهذا من شأنه  
أن يشجّعها، وأن يجعلها تستوحي المزيد لإرضائك. غالباً  
ما تكون المرأة غير أكيدة على وجه العموم، فضلاً عن  
كونها تنظر للأمور على الأغلب بعين النقد، وعلى الأخص  
فيما يتعلق بجسدها. فقط حينما تمنحها الشعور بأنك  
مولعٌ بجسدها كما هو، فسيكون بإمكانك حينذاك إشعال  
نار الحب والشوق والهوى في داخلها.

تذكّر كذلك دوماً أن المرأة تعشق التغيير. لا ينبغي عليك أن تخطّط لتجعل من الأمر قضيةً كبرى في كل مرة، ولكن يُنصح أن تتخذ لنفسك الوقت الكافي واللازم. ولو لمرة أو مرتين على الأقل شهرياً. لكي تقدّم لها شيئاً جديداً في هذا المضمار.

هل تجد حياة الحب المرتبطة بك مملةً إلى حدٍّ ما؟ هل سبق لك أن فكّرت أنها ربما تكون مملةً فعلاً؟ حينما يتسرّب الملل إليك، فتلك إشارة أنه عليك أن تغيّر شيئاً ما، وأن تمتلك لنفسك الجرأة لأن تجرب شيئاً آخر، شيئاً يحمل مفاجأةً في طياته! ثمة تغييرات صغيرة تكون كافية أحياناً، كتخصيص عطلة نهاية أسبوع كاملة لأغراض الحب، على سبيل المثال.

### تمرين: «مفاجآت حبّ» لزوجتك

ما هي التجارب والأحداث الجديدة والجميلة التي يمكنك أن تخطّط لها؟ دوّن فيما يلي خمساً من أفكارك في هذه الصدد على الأقلّ.

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

أدخل المزيد من العنقوان إلى علاقتك الزوجية!

## نصائح للمرأة

عزيزتي القارئة، هو يحبُّ أن تكوني مولعة به جداً، وهو يبحث باستمرار وفي كل فرصة سانحة، عن القرب منك. صدّقيني أنه مستعد لأن يحقق لك كل رغباتك، وبكل سرور، وذلك إن حققت له حاجاته العاطفية من كل قلبك! لا يعني ذلك، أن عليك أن تتنازلي عن حاجاتك، ولكن توجّهي إليه باستمرار بين الحين والآخر، واسعي خلال ذلك لفهمه وفهم مقاصده. معظم الرجال يحبون جداً، وإلى أبعد الحدود، أن تكون زوجاتهم هي المتسلّمة على الأغلب لزمّام المبادرة.

غير أن الكثير من النساء، مُجَبَلاتٍ بطباعهنّ، على الانتظار، ريثما يحضرهن المزاج الجيد. غير أن الشهية غالباً ما تأتي أثناء الطعام. هذا يصحّ كذلك لحياة الحب والشوق والهوى، ولذا فمن المفيد على الأغلب، تسلّم زمام المبادرة، في ظل التيقن الباطني بأن نار الحب والشوق والهوى ستشتعل حتماً. أحياناً تكون شعلة صغيرة دافئة فقط، وأحياناً تنمو تلك الشعلة لتصبح ناراً هائلة، أو بركاناً ثائراً. هما تقرّباً من بعضهما، على كل حال، أكثر وأكثر، ولم يدعا الفرصة تفوتهما.

معظم النساء تعتريهن مشاعر الإحباط والإرهاق، لأنهن يحاولن يومياً وباستمرار لأن يجعلن من الزوج

عليك أن لا  
تترك حياة  
الحب  
الخاصة بك  
للصدفة،  
ولا بشكلٍ  
من الأشكال

«امرأة مثالية» هن يخفّضن عن أزواجهن الكثير من الأعباء، ويرتّبن وراءهم الأمور التي يتركونها كما هي، ويقضن للعمل لساعات طويلة في المطبخ.

هل تعتقدين فعلاً أن زوجك قد تزوجك لأنك ربة منزل ممتازة؟ عليك أن تقرري تماماً، فيما لو كنت حبيبته، أو فيما لو كنت ربة منزله الممتازة. إنك تظليّ جذابة في نظر زوجك، طالما أنه يستطيع إدراك أنه قادر على جعلك سعيدة فعلاً. فقط حينما يشعر زوجك، في سياق علاقتكما الزوجية، أنه ناجحٌ وسعيد، فإنه سيعمد لتحقيق رغباتك من كل قلبه.

بذلك تبقى  
جذابة.

### ملاحظة هامة:

اعلمي أنك حينما تكونين مولعة بزواجك فعلاً، وتشعرين بالسعادة والدفء بجانبه. كما في النهار كذلك في الليل، فاعلمي أنه لن ولن يبحث هنا بالتأكيد عن سعادته لدى امرأةٍ أخرى.

لم نعلم  
حتى اليوم  
أن أحداً  
مات بفعل  
الحاجة إلى  
الجنس،  
ولكننا نعلم  
أن كثيرين  
ماتوا بفعل  
الحاجة إلى  
الحب.  
«نيقولاوس  
ب.  
إنكلمان»

### نصيحة للنجاح:

انظري في عيني شريك حياتك بعمق، وقولي له، إنه عاشقٌ رائعٌ فعلاً، وإنك تتوقين بشدة متناهية، لأن تحيّن معه حياةً جنسية مثيرة، ومليئةً بشتى أنواع الحب الخالص والشوق الحالم. أقسم لك، أن فعلك هذا سيصنع العجائب! لا تنسي أبداً، أن تغالبيه وتراوديه عن

نفسه، حتى ولو كنتما فوق السبعين من العمر. كلما كانت نظرتك في هذا الصدد أكثر إيجابيةً، وكلما كنت أكثر فرحاً بحياتكما، وبلعبة الحب فيما بينكما على وجه الخصوص، فستتجه أمور علاقتكما الزوجية المتبادلة لتصبح أفضل بكثير جداً!

لا تدعيه يشعر أبداً، أن الجنس بالنسبة لك واجبٌ ثقيلٌ ومزعج. الأفضل لك هنا أن تسعى لاكتشاف حقيقة ما ترغبين. بوحى له بما ترغبين فعلاً، وكيف يمكن له أن يمنحك أنماطاً رائعة من الانتعاض الجنسي (الذروة)، فإنك تشجعيه فعلاً، حينما تقولين له ما ترغبين بصراحة متناهية.

احذري الخلط بين مفهوم الجنس، ومفهوم الحب، فالفرق شاسعٌ جداً فيما بين المفهومين. ففي الجنس يتعلّق الأمر بمجرد عملية إشباع لحاجة جسدية، فيما يتعلّق الأمر بمفهوم الحب في اتحاد نفْسَيْن، وانصهارهما في نفسٍ واحدة. ليس الجنس بالأمر الذميمة أو السيء، ولكنه يكون أكثر إثارةً وحيوية حينما يكون مقترناً بالحب الخالص.

لا تدعي حياة الحب فيما بينكما تذوب مع الوقت، فاعلمي من الآن تماماً أنك لن تسلمي من عواقب ذلك! حتى ولو بدا الأمر صعباً بالنسبة لك، فعليك أن تقولين،

الوصول إلى نشوة الوصال، لا يتم إلاً بذلك الامتزاج الرائع فيما بين الحب والجنس.  
«أنيس نين»

أو تظهر له ما يريحك ويعجبك فعلاً. لا تتوقعي أن يعرف من تلقاء نفسه ما تشعرين به. ساعديه لكي يكون ناجحاً في هذا الصدد!

### نصيحة للنجاح:

امنحيه الحياة الجنسية التي يحتاجها ويتوق إليها. الرجال يحبون ذلك. كيف يمكنك أن تجعليه أكثر سعادة؟ بأن تظهر له بأنك مولعةٌ به فعلاً، وبأنك تستمتعين بلعبة الحب فيما بينكما إلى أبعد الحدود.

الرجال «كائنات تتبع بصرها»، بمعنى، هم يُثارون بما يشاهدونه مباشرةً! اعلمي إذن على اكتشاف نمط اللباس الخاص بك، والذي يُعجبه، وارتيديه أمامه! ربما تكون المقارنة التالية مناسبة في هذا الصدد: إذا أردتِ صيد السمك، فينبغي عليك أن تعلّقي على طرف السنارة شيئاً ما تحبّه الأسماك. عليك إذن التخلّص من سائر «قاتلات الحب» القابعة في درج البياضات الخاص بك في خزانة ملابسك.

سيساعدك هو بالتأكيد في اختيار وشراء بياضات جديدة لك، وسيفعل ذلك بكل سرور. اعلمي إذن على أن تظلي «عشاء عينيه الفاخر» الذي يعيشه ويشتهيه، ولا تتهاوني في ذلك. لا يتعلّق الأمر هنا، بأن مظهرك يجب أن يكون مثالياً دوماً، وإنما يتعلّق الأمر بأن تمنحيه مما لديك، ما يمكن أن ينظر إليه بمنتهى الشوق والرغبة، وبأن شعري في الوقت نفسه بأنه مولعٌ بك.

سَهْلِي  
عَلَيْكَ أُمُور  
حَيَاتِكَ

هل اتخذت قرارك بشأن الدور الذي تريد لعبه في سياق علاقتكما الزوجية. أمل أن لا يكون دورك هنا، دور «والدته»، وإلا فسرعان ما سيتلاشى أي نوعٍ من أنواع الولع والرغبة من حياتكما، أقلعي عن تخفيف أعباء العمل عنه باستمرار، وتحوّلي لتصبحي معلّمة محترفة في «فن تشجيع الرجال».

أعلميه عن رغباتك بمنتهى الحب والحنان، واجعليه يشعر بأنه رجلٌ فعلاً. إن الاختلافات القائمة فيما بين الجنسين على وجه الخصوص هي التي تعمل على توليد الرغبة والولع فيما بينهما. حينما توجّهين له انتقاداتك بكثرة، فيمكن أن ينتهي الأمر هنا لأن لا يرتاح كثيراً للعبة الحب المتبادلة، أو لأن تصبح تلك اللعبة مرهقة بالنسبة له إلى حدٍّ ما، أو لأن يسعى لمعاقتك عفوياً، وبسكون تام، من خلال إبداء مشاعر عدم الرغبة تجاهك. ومن ناحية أخرى، فحينما يحصل أن تصدّيه وترفضيه باستمرار حينما يرغبك فعلاً، فيمكن أن ينتهي به الأمر هنا، لأن يستسلم وهو محببٌ كلياً. ويصل به الأمر لأن لا يحاول معك من جديد، نظراً لخشيته من أن يستقبل منك جرعة ألم جديدة من خلال صدك له مجدداً.

كوني له صديقة حنونة، وحبّية مغرمة، فإنك بذلك تحقّقين الكثير مما تتوقّنين إليه فعلاً.

ليست الشهوة الجنسية سوى فن منح الرجل تلك النار التي بحوزته هـو! «كريستين شوبرت».

## ٨- عزز (ي) ثققتك بنفسك

كلما كنت أكثر ثقة بنفسك، كلما أحببت نفسك،  
والآخرين من حولك أكثر وأكثر. ليس بالضرورة أن تكون  
المرأة نجمة من نجوم الفن حتى تكون محبوبة. غير أن  
حبَّ شخصٍ ما، والحياة مع شخصٍ ما، يكونا أسهل  
بكثير، حينما يكون ذلك الشخص محباً لذاته أولاً. كلما  
أحبت نفسك أكثر، كلما كنت جذاباً أكثر في نظر  
الجنس الآخر!

الثقة بالنفس  
تمكّن المرء من  
الوصول إلى  
ما يصبو إليه.

المطلوب هنا عدم الخلط فيما بين الوعي المتعمّد  
والواقعي للذات من ناحية، وبين الشعور الإيجابي بقيمة  
الذات من ناحية أخرى. يتعلق الأمر هنا في الواقع بأن  
تحب ذاتك أولاً. إنك تبدين أكثر إثارةً وجاذبيةً في نظره،  
كلما كنت أكثر رضاً عن نفسك. بما فيها أخطاؤها!

ويشعر الرجل في السرير بالطبع، وبدقة متناهية،  
فيما لو كانت زوجته تحب جسدها فعلاً، أم أنها تخجل  
من ذلك. لننتقل من منطلق أنه يجدرك مثيرة فعلاً. وكما  
أنت تماماً، وأنه يجدرك أكثر إثارةً حينما تكونين قادرةً  
فعلاً على إهمال اهتمامك بجسدك، والاستمتاع حتى في  
ذلك! إن هذا لهُوَ أهمُّ بكثير بالنسبة له من جسدٍ مثالي  
ومميّز. كلما كنت أكثر اهتماماً بمظهرك الخارجي، كلما  
كنت أكثر نجاحاً وتألّقاً. في شتى المجالات. فالحب

افعلي شيئاً  
ما لمظهرك  
الخارجي

والشوق والهوى هي نتيجة الشعور الإيجابي بقيمة الذات  
- وليست سبب هذا الشعور!

### ما هو المفيد بالنسبة لك؟

المعرفة لا تشكّل قوةً إلاّ حينما نستخدمها بنجاح.  
دوّن (ي) لهذا الغرض أفكارك الثلاث - جواهرك الثلاث -  
التي يمكن استخلاصها من الصفحات السابقة، والتي  
تعتقد (ين) أنها تشكّل أهمية بالغة بالنسبة لك:

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

