

مقدمة

صفق الباب

هذا ما يسمعه مليون رجل أمريكي كل سنة حين تدفعهم زوجاتهم خارج أبواب منزلهم إلى محاكم الطلاق. لقد تصاعد معدل الطلاق خلال ثلاثة أجيال من 14 بالمائة إلى ما يقارب نصف عدد الزيجات. ومع أنه يتم تداول أخبار هذا «الوباء الوطني» على نطاق واسع، إلا أنه نادراً ما نسمع أن نسبة النساء اللواتي يخبرن الباحثين بأنهن غير سعيدات في زواجهن أعلى بكثير من نسبة الرجال⁽¹⁾ وفي واقع الأمر نجد أن الزوجات هن المبادرات في حالات الانفصال بنسبة تزيد عن الثلثين⁽²⁾.

كيف يمكن لهذا أن يحدث؟ أليس من المفروض أن تكون النساء هن اللواتي يصلحن العلاقات بدلاً من أن يعلن عن انتهائها؟ إن من المفترض أن تكون النساء هن الخبيرات في مجال العلاقات. فهن يذهبن لتلقي العلاج ويشاهدن الاختصاصيين على شاشات التلفاز ويقرأن المقالات في المجلات أو يبحثن عن الحلول في كتب الإرشاد الذاتي. ولكن رغم ذلك فإن زواجهن ينهار تحت أقدامهن. لماذا لا تتقف النساء في وجه موجة الطلاق ويعملن على إنجاح زواجهن؟ السبب هو أن الرجال هم - في معظم الحالات - الذين تشتكي النساء منهم. لذا فإن مشكلات الزواج لن تحل حتى يفعل الرجال شيئاً لتحسين العلاقة الزوجية.

يجب على الأزواج قبول هذا التحدي. فإن لم يفعلوا فليأذنوا بسماع أبواب منازلهم تصطك خلفهم لا محالة. ومع صك الأبواب تأتي العواقب المدمرة المقترنة بالطلاق: أسر مفككة، كوارث مالية، تدهور روحي ومادي، وأنواع المعاناة شتى التي يتعرض لها الأطفال.

الهزيمة ليست خياراً

قبل الستينيات، كان الدين والثقافة يحولان دون انهيار الزوجات. أما الآن فإن المواقف أكثر ليبرالية. فثقافتنا تهيب بنا «إذا كنتم غير سعداء، فاخرجوا». وهكذا أصبح الطلاق بالنسبة للكثير من الأزواج يقف لهم بالمرصاد كلما مزق الجدل شعورهم بالنعيم الشخصي.

لكن الطلاق ليس بالشيء اللطيف. فهو يمثل تحول الحب والمودة والمشاركة والصبر والتفاهم والالتزام إلى إحباط وحنق وشك وأذى عاطفي وصدمة وحزن ومشاعر بالفشل. من المؤسف رؤية بهجة الحياة الزوجية تتحول إلى المرارة التي تقترن بفقد الأمل.

ما من أحد يود أن يعاني من وضع كهذا. لذا، فقد حان الوقت لرفض الفكرة القائلة بأن غياب لسعادة يعني تلقائياً أن العلاقة الزوجية قد انتهت. فعندما يتغير الزواج فإنه يتعين علينا، نحن الذين نكره بفطرتنا أن نقر بالهزيمة، أن نعيده إلى الحياة السوية. ليس لدينا خيار آخر. إن تعزيز الزواج وتحسين أوضاعه وإنقاذه من الدمار ليس بالشيء الذي يمكن أن نعمله في وقت الفراغ. يجب أن نقوم بذلك بشكل صحيح. يجب علينا أن نوليهِ اهتماماً يومياً - بل ساعة بساعة.

ولكن.. ولكن واقعيين. فعندما يتعلق الأمر بتحسين العلاقة الزوجية، فإن الكثيرين من الرجال لا يعرفون من أين يبدأون. فهؤلاء الرجال قد يكونون بارعين في لعبة كرة المضرب أو في تعليم بناتهم ركوب الدراجة أو قيادة السيارة أو مواصلة الدراسات العليا أو في التفوق في مهنتهم.

والكثيرون من الرجال يعرفون كيف يبنون أعمالهم وكيف يتصرفون في الظروف الصعبة والتفاوض بشأن إبرام عقد معقد أو قيادة فريق من الأطباء الذين يقدمون الرعاية الصحية في أحد البلدان

النامية أو الدفاع عن صديق ضد تهم باطله في وسط أقرانهم. غير أنهم حين يواجهون أكبر تحدٍ في حياتهم - حياة زوجية آيلة إلى الانهيار وزوجة لا تكف عن الشكوى - فإن أكثر ما يستطيع فعله معظمهم هو هز الكتفين، الأمر الذي يزيد من حدة شكاوى زوجاتهم.

إن باستطاعة الرجال إنقاذ حياتهم الزوجية.

يجب أن لا يشعر الرجال بهذا القدر من العجز - فباستطاعتهم إنقاذ حياتهم الزوجية، وأنا بذلك زعيم. لقد عالجت مئات الأزواج وأجريت آلاف المقابلات عن طريق الإنترنت وتحدثت إليهم في ندوات وفي مجموعات المساندة. وقابلت محاربين قدماء من الحرب العالمية الأولى وخريجين جدد من الجامعات. وقد عبروا جميعاً عن تجارب كانوا يشعرون فيها في بعض الأحيان أن حياتهم الزوجية مليئة بالتوتر. وكان كل منهم يكافح من أجل احتلال مركزه في الحياة الزوجية ويتساءل عن وضعه كزوج وكأب ويواجه تحديات خطيرة في التزاماته الزوجية. ومع ذلك فقد استطاع هؤلاء الرجال، عبر تشبثهم بالالتزام بإصلاح المشكلات، إنقاذ حياتهم الزوجية وتحسينها.

لسوء الحظ أن رجالاً أكثر بكثير لا يتخذون مثل هذا الموقف. لقد دأبوا على الاعتقاد بأنهم لا يستطيعون إصلاح حياة زوجية مدمرة لأنهم يفتقرون إلى المهارات اللازمة. وأنهم يفتقرون إلى هذه المهارات لمجرد أنهم رجال. هذا الكتاب يأمل بأن يقضي على هذه الفكرة. فالرجال يملكون وسائل إنقاذ حياتهم الزوجية لأنهم رجال.

متساوون لكنهم مختلفون جداً

الرجال والنساء مختلفون. في السنوات قريبة العهد، أصبح التفوه علناً بهذه الفكرة خطأ سياسياً. فالنساء يتمتعن بقدر كبير من القوة

والقدرات والمهارات والموارد مما لا يتمتع به الرجال. وهذا ينطبق على ما يتمتع به الرجال من أشياء تفتقر إليها النساء. فهم مختلفون جذرياً وأساسياً عن النساء من جوانب كثيرة: فأجسامهم وصلابتهم وتكوينهم الهرموني والكيميائي وأدمغتهم - كلها مختلفة عما يقابلها عند النساء. وهذا شيء معروف للجميع فكرياً وقلبياً. فالأولاد مختلفون منذ بداية حياتهم: فهم ينمون بشكل مختلف، وعندما ينضجون تكون لهم نقاط قوة ونقاط ضعف مختلفة عن الإناث.

غير أنه، من العجيب أنه منذ عدة عقود أصبح الأزواج يشجعون على قراءة الكتب والمقالات والاستماع إلى «الخبراء» الذين يقولون بأن الزواج الناجح يقتضي أن يفكر الرجال ويتصرفوا ويتحدثوا بشكل أقرب ما يكون إلى طرق تفكير وتصرف وحديث النساء. يقولون للرجال بأنه يجب أن يكونوا أكثر نعومة ولطفاً ومودة وأقل إثارة للخوف، وأكثر حساسية - وأن يقوموا بالمزيد من غسل الثياب وكيها. لقد قرأت المئات من هذه الكتب والمقالات وخلصت إلى أن كل هذا عبارة عن هراء.

إن السبب الذي يجعل الرجال يتجنبون خبراء المساعدة الذاتية للزواج ولا يحرزون أي تقدم نحو تحسين علاقاتهم الزوجية هو ما يصل إليهم من معلومات واضحة ولكن مخطئة بأنه يتعين عليهم أن يعيدوا اختراع أنفسهم لكي يستطيعوا فهم زوجاتهم. ولكن معظم الرجال لا يرغبون في القيام بذلك، وأنا لا ألومهم.

أما أنا فإنني أتبع نهجاً مختلفاً. وكما يفعل معظم استشاريي الزواج، سوف أطلب إليكم بالتأكيد أن تكونوا واعين للعرائز والمواقف والتصرفات، ولا سيما للكلمات التي تستخدمونها والتي تؤثر على حياتكم الزوجية. ولكنني لن أطلب منكم أن تغيروا أي شيء في أنفسكم.

وأكرر بأني لن أطلب منكم تغيير أنفسكم. فأنتم على ما يرام. الرجال على ما يرام. فلستم مضطرين لاكتشاف جانبكم الأنثوي لكي تصبحوا أزواجاً صالحين. فلستم مضطرين لأن تتخلوا عن أي جانب من شخصيتكم أو أن تكبحوها أو تموهوها أو أن تغيروا طريقة نظركم إلى العالم مما يوصف عادة بأنه «تفكير ذكوري» أو «سلوك ذكوري». بل يمكنكم أن تظلوا محافظين على عنادكم بشأن تحسين حياتكم الزوجية وإسباغ السعادة عليها.

التطور أو الموت؟

إنني أعتقد بكل صدق أن الرجال يملكون فطرياً المهارات اللازمة للنجاح في الحياة الزوجية. إن كون الرجل رجلاً هو ميزة وليس عقبة. وأنا أعرف أن هذا مخالف لما نقرأه في الصحف والمجلات، ناهيك عن صور الأزواج التي تكمن في الثقافة الشعبية، كما أنني أضمن أن رأيي سيقابل بالاستهجان في الأوساط المختلفة من الرجال والنساء. في بعض الظروف، إن القول بأنك راض عن نفسك سوف يواجه باتهامك بأنه دليل على أنك متعجرف وقليل الإحساس ولا تهتم بأن تهتم النساء. بل عند سماع قولك، ثمّة من يرى فجأة أنك أقصر قامة وأكثر شعراً وأنت ترتدي مئزراً يستر العورة وتحمل بيدك هراوة (شأن إنسان الغاب).

إن التفكير الشائع في هذه الأيام هو أن الرجال يجب أن يتطوروا. ويقال لنا دائماً بأن العبرة لم تعد في كوننا أقوياء أو صامتين، لأن النساء ترنو إلى شيء مختلف. لكني لا أعتقد أن ما ترنو إليه النساء قد تغير حقاً إلى هذه الدرجة. سوف أخصص المزيد من الوقت لهذا الموضوع في وقت قريب في هذا الكتاب لأنه المفتاح لفهم أنك لا تحتاج حقاً لأن تتوقف عن أن تكون «شخصاً نموذجياً» ليكون زواجك ناجحاً. إن عقلية «التطور أو الموت» هذه تشكل فخاً للرجال الذين يحاولون

تغيير مسار حياتهم الزوجية من خلال مساندة تعريف سياسي معين لزوج العصر الحديث - بعبارة أخرى محاولة أن يكونوا شيئاً مختلفاً عما هم عليه.

بعد أكثر من ست عشرة سنة من ممارسة مهنتي، أصبحت أعتقد أن الرجال يولدون مزودين بالقدرة على جعل زواجهم يدوم طيلة حياتهم. فلا حاجة لهم للتخلص من أي شيء سبق أن تعلموه. فلا داعي لهم لأن يتوقفوا عن التفكير كرجال. ولا ضرورة لأن يصبحوا مخنثين. فهم ليسوا، بحكم نوعهم الاجتماعي gender، ناقصين أو لا يتمتعون بالكفاءات أو القدرة على توفير الاحتياجات العاطفية لزوجاتهم. بل إنني، بطريقة أو أخرى، أقول للزوجين اللذين يأتيان إليّ طلباً للمشورة بأننا إذا بدأنا عمل إصلاح حياة زوجية بأن نفترض بأن الزوج هو الذي يحتاج إلى إصلاح، فإن احتمالات النجاح سوف تتضاءل، إن لم يكن محكوماً عليها بالفشل.

أبدأ بتذكير الزوجين بأن الرجال الذين يتزوجون يفعلون ذلك عادة بسبب شعور طاغ بأن يتم تدجينهم. إنهم يريدون أن يشعروا بالسعادة الناجمة عن السكينة المقترنة بعلاقة خاصة حصرية بشخص يختارونه لأنه يتميز عن غيره وأكثر جدارة بحبهم من أي شيء آخر. وفي مرحلة الخطوبة، يميل الرجال إلى أن يكونوا رومانسيين ومراعين لمشاعر زوجات المستقبل وعطوفين. وهم يتمتعون بشعور التحدي في إرضاء شريكة حياتهم المختارة. وهم يبوحون بحبهم دون حساب ويشعرون بسعادة غامرة في التواصل مع زوجاتهم بطرق صحيحة. وقد برهن معظم الرجال المتزوجين - حتى الأزواج اللذين أصبح زواجهم حطاماً - على أنهم في وقت من الأوقات يشعرون بهذه المشاعر وأن بوسعهم فعل هذه الأشياء. ولهذا نجد أن معظم النساء يرغبن في أن تكون حياتهن الزوجية أشبه ما تكون بأيام الخطوبة.

لذا، لم لا تعطي زوجتك ما تريده - وفي الوقت نفسه يتحقق لك من زواجك ما كنت تصبو إليه تماماً عندما قلت «أقبل أن أتزوجك»؟ في مراسيم الزواج. هذا الكتاب سيزودك بثماني طرق من شأنها أن تجعل ذلك يتحقق.

رجل لرجل

منذ أن أصبحت طبيباً نفسياً قابلت الآلاف من الأفراد وكنت أشجعهم على أن يسردوا قصصهم. كانوا يجلسون قبالي ويتشاطرون مخاوفهم وأفراحهم وخيبات أملهم. ولكن منذ البداية، كنت ألاحظ أن الرجال منهم كانوا يحجمون عن الإفصاح عن كل ما في نفوسهم - فقد كانوا يحاولون جاهدين أن يكونوا صادقين وصريحين عند الحديث عن مشاعرهم ومخاوفهم.

وهذا ليس عجباً. فالثقافة الأمريكية لا تتيح فرصاً كثيرة للرجال للحديث عن علاقاتهم مع بعضهم البعض. فبعد أيام المودة، نجد أنه ثمة حاجز يحول دون حديث الرجال عن أسرار حياتهم الحميمة. فقد يتحدثون عن محافظ الاستثمار أو مباراة الأمس، لكنهم لا يتطرقون إلى الحديث عن استراتيجيات بناء الحياة الزوجية، حديث رجل لرجل.

وهذا ما جعل بعثي عن معلومات بشأن العلاقات يقود إلى الإنترنت. فعندما أطلقت موقعي على الإنترنت SecretsofMarriedMen.com، في أوائل 2001. كنت أتوقع أن يكون هناك عشرات المواقع المكرسة للرجال المتزوجين. لكن الواقع هو أن موقعي كان الموقع غير التجاري الوحيد المخصص لبحث مهارات الزواج لدى الأزواج ودعمهم.

ومع الوقت، اكتشف الناس موقع SecretsofMarriedMen.com عبر تتقلهم بين المواقع، ومن خلال أحاديثهم المتناقلة، أو بنتيجة الإحالة من الأخصائيين في معالجة قضايا الزواج.

كانت النتائج مدهشة. فمن خلال هذا الموقع فتحت لي أبواب الاطلاع بشكل حميم لم يكن يتوافر حتى في جلسات المعالجة النفسية الخاصة التي كنت أمارسها. وقد استفدت من تكنولوجيا الحاسوب لطرح أسئلة محددة عن حياة الرجال الزوجية. والتمست معلومات عن مجالات أدوار النوع الاجتماعي gender والجنس sex والخيانة الزوجية والعمل والعلاج والهدايا. كنت أطرح أسئلة على الرجال بشأن تبادل خبراتهم مع غيرهم من الرجال. وكنت أسأل عن كيفية حل المشكلات داخل الأسرة.

وسألت الرجال عن تعريفهم للزواج الناجح. كنت أريد أن أعرف إذا كان معظم الرجال يعتبرون أنفسهم سعداء في حياتهم الزوجية.

كسر حاجز الصمت

كان الرجال يتحدثون بصراحة في كتاباتهم عن ثراء الحياة الزوجية - عن العمق والفضب والخداع والترابط والعزلة والنشوة. وحصلت على ما كنت أنشده - أي الإجابات عن العديد من أسئلتني التي ما كان الرجال ليفصحوا عنها في جلسات العلاج النفسي وجهاً لوجه.

وأضيت عدة شهور وأنا أقوم بتصنيف الفئات التي كانت تزور موقعي. لقد كان تقرير كيفية تصنيف ما كان يبوح به زوار الموقع يمثل تحدياً كبيراً. هل هذه الملاحظة عن الجنس أو عن الخيانة الزوجية؟ هل تلك اعتراف بشأن ذنوب تم اقترافها في الماضي أو تحذير للآخرين قبل العرس؟ هل هي تأييد للزواج أو ضد المرأة؟ هل هي تعبير عن الرضا أو الاستكانة؟ ومن غير العجب أن يستعصي تصنيف كل ملاحظة في صيغة بسيطة. وأخيراً، اخترت تصنيف المساهمات ضمن

ثمانى طرق وجد الرجال أنها مفيدة فى بناء حياة زوجية تتطوى على المودة والمحافظة عليها. هذه المجموعة تطورت فى خاتمة المطاف لتصبح الكتاب الذى بين أيدينا.

لقد قام آلاف الرجال الذين قدموا مساهماتهم إلى موقعي على الإنترنت بكسر حاجز الصمت. إنى مدين لهم جميعاً لأنهم أشركوني فى حياتهم وأتاحوا لي أن أشرككم فى حياتهم. لقد أعربوا لي بطريقة صريحة وواضحة أن الرجال يمتلكون بالفعل المهارات اللازمة لبناء علاقات زوجية متينة وحميمة. وكشفوا لي من خلال مناقشاتهم وملاحظاتهم عن ظاهرة عجيبة: فعندما بذل هؤلاء الرجال جهداً كبيراً لتحسين حياتهم الزوجية، عبر استخدام مهاراتهم الفطرية كرجال، لوضع احتياجات زوجاتهم فوق احتياجاتهم، فإن حياتهم الزوجية لم تتحسن فحسب، بل إنهم أصبحوا أكثر سعادة ورضا من أى وقت مضى فى حياتهم.

ذلك هو سر الأزواج الذين يعيشون حياة زوجية هائلة.

