



الطريقة الثامنة

عرف نفسك

على سبيل التذكير، إن الموضوع الرئيسي لهذا الكتاب حتى الآن هو أنه يتعين عليك أن تتوجه بتفكيرك إلى فهم زوجتك، ويجب أن تركز أعمالك الرئيسية على إسعادها. حتى هذه النقطة، من المؤكد أنك فهمت أن أفضل طريقة لرفع مستوى إحساسك بالرغد هي أن تعمل على تعزيز رغد من حولك. وعلى وجه الخصوص، إذا بدأت في جعل زوجتك أكثر سعادة، فإنك تكون قد حققت ربحاً هائلاً. فإذا عرفت زوجتك أنك مهتم بسعادتها، فإن توترها سيقبل على الأغلب وستشعر بمزيد من الرضا عن حياتها. من المؤكد أفضل من حياة النزاع مع شخص يشعر بالنقص وأنه غير محبوب ومقهور.

لكني أعرف أنك لم تشتتر هذا الكتاب لأنك كنت تبحث عن أسرار الرجال الذين يعملون كالعبيد بين أيدي زوجاتهم فقط وحصرياً دون أن تُلبّي احتياجاتهم.. بل إنك تريد أن تعرف سر الرجل الذي يحصل على ما يريد من حياته الزوجية - أي الرجل الذي تراه في المسرح، في المتحف، أو قاعة الألعاب، وهو يحيط كتف زوجته بذراعه بطريقة عفوية وهما يضحكان معاً لدى سماع نكتة خاصة، ويظهر عليهما بوضوح أنهما مستمتعان بصحبة بعضهما بعضاً ويظهران مستوى يحسدان عليه من الراحة والإخلاص لبعضهما بعضاً.

الرجال الذين يتمتعون بهذا النوع من الحياة الزوجية لهم زوجات يعرفن من هم أزواجهن ويفهمن ما يحتاجون إليه ويرغبن في إعطائهم

ما يحتاجون إليه. لكي تصل بزوجتك إلى ذلك المستوى يتعين عليك أن تشعرها بالأمان في حبك لها وتجعلها تثق بك وبنواياك.

وهذا ما كنت تفعله خلال كل فصل من فصول هذا الكتاب حتى الآن. والآن إلى الخطوة الثانية. عليك التعريف بنفسك. "يا عزيزتي هذا من أكون وهذا ما أحتاج إليه".

من أنت

للإعداد لهذا التعريف الرسمي، حان الوقت للرجوع إلى الماضي وأن تسأل نفسك: "من أنا؟" من هو هذا الشخص الذي أريد من زوجتي أن تعرفه وتفهمه؟ هل أنت الرجل نفسه الذي تزوجته زوجتك؟ أكبر سناً ولكن أكثر حكمة؟ تتمتع باللياقة التامة، أو أنك تكد من أجل الإعالة وتشعر بالقلق بشأن الإبطاء درجة واحدة، أوتزلق إلى أسفل السلم وقد تناقصت قوتك أو جاذبيتك؟

لننظر إليك ملياً. وليس القصد من ذلك الانتقاد أو توجيه الكلام الخشن. تذكر، أنا إلى جانبك - حتى لو كانت زوجتك هي التي اشتريت لك هذا الكتاب. لكنك إن كنت تتساءل عن السبب في أن زوجتك ليست قريبة منك مثلما كانت، فيجدر بك أن تسأل نفسك إن كان يوجد شيء فيك يمكن أن يكون هو المتسبب في هذا البعد.

شخصك الجسدي

إن خطوتك الأولى قبل تعريف نفسك لزوجتك هي أن تخلع ملابسك وتقف أمام المرأة وأن تقوم ما ترى تقويماً صادقاً. ما هو شكلك الذي تراه؟ يزداد وزن الرجل الأمريكي المتوسط حوالي رطلاً كل سنة؛ ثم إن نسبة العضلات إلى الشحم تتضاءل كل سنة، لذا فإن الكتلة العضلية حتى لدى الرجال الذين يحافظون على وزنهم بصفة عامة تتضاءل مع الزمن.

عندما كنا في المدرسة الثانوية كنا جميعاً ن فكر بأن ما نصفهم بالإسكتلنديين مختلفون بالطبع عن الأشخاص البلقاء. ومع أننا كنا نفترض بأن هذه الأقوال تظل منطبقة طيلة الحياة، فإن الأشياء قد تكون تغيرت عما كنا ن فكر. كثيرون من الأطباء في بلدي هم من بين أشهر الرياضيين الذين أعرفهم، مع أنهم كانوا بليدين في المدرسة. وعلى نقيض ذلك، لقد فوجئت في الاجتماع الخامس والعشرين لخريجي المدرسة حيث كان الكثيرون من المتفوقين، الذين كنت أتصور في سن المراهقة أنه سيكون لهم مستقبل رائع، انتهى بهم الأمر على غير ما يرام حيث أنهم يشقون طريقهم في الحياة بصعوبة.

والحقيقة هي أنك لا تستطيع الاعتماد على تصنيفك المقولب الجامد الذي وضعته في سن المراهقة أو الطفولة. إنك تتغير دائماً وشئت أم أبيت فإن جسمك يمثل بالنسبة للعالم الخارجي ما تشعر به إزاء نفسك وما هو في داخلك. لذا يجب المحافظة عليه.

لي صديق، اسمه مايكل، هو خير مثال لشخص نظر إلى نفسه في المرأة وشعر بشيء من القلق إزاء ما رآه. فعندما كان شاباً رياضياً ورجلاً في مقتبل العمر، خدم في الجيش. بعد ذلك، تزوج واستقر. ففي غضون أقل من عقدين من الزمن انتفخ ليصبح وزنه 413 رطلاً. ثم، في خريف 2003، قرر أنه إذا كان يريد أن يعيش مدة كافية ليرى بناته وقد كبرن وأصبحن شابات، فإن عليه أن يفعل شيئاً مختلفاً، وعلى وجه السرعة. وفي غضون سنة، عمل مايكل على خفض وزنه ليصل إلى 240 رطلاً. وهو لا يشعر أنه فقد أي شيء (سوى كتلته الجسدية) جراء التخلي عن عادات غير صحية - بل على العكس. فهو يشعر بأنه لم يكن أكثر تحكماً في حياته منه الآن.

كيف تظن أن زوجته، جودي، تشعر نحوه الآن؟ فمع أنها كانت دائماً تهتم بمايكل، إلا أنها أصبحت تنظر إليه نظرة احترام عميق.

ففي واقع الأمر، أخذت تمارس عادت صحية محسنة لنفسها ولأسرتها. لم أجرؤ على أن أسأل عن التغييرات في حياتهما الجنسية. لكن بوسعي أن أتصور أن الأمور تحسنت في هذا النطاق أيضاً.

مما لا شك فيه أن جسمك له صلة وثيقة بوضعك العاطفي وبعلاقاتك. وأنا أعرف أنه من المناسب لباقة القول بأنه لا يجب علينا الحكم على الآخرين استناداً إلى المظهر الخارجي. ولكني كطبيب لا يسعني سوى أن أقول بصدق أنه عندما يعاني الشخص من وضع صحي ضعيف فإن هذا الوضع يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالكثير من الأمراض ولا يمكن تبرير ذلك بأنه خيار أسلوب حياة أكثر من تبرير تعريض نفسك للنظائر المشعة - ناهيك عن أثر ذلك على احترامك لذاتك.

إذا كنت في وضع على غير ما يرام فإن عليك مسؤولية القيام بإصلاح ذلك. ولا تستطيع أن تتجاهل الدور الحاسم للرياضة في تحسين صحتك - فبالنسبة لمن يأتون إلى عيادتي طلباً للعلاج وهم في وضع جسدي على غير ما يرام، أنصحهم عادة بأن يشرعوا ببطء بممارسة رياضة الأيروبيك ليصلوا إلى مدة خمس وأربعين دقيقة يومياً خلال شهرين. إن المشي أو قيادة الدراجة، لا سيما خارج المنزل، هي طريقة جيدة للجمع بين الهواء الطلق والرياضة. ولكن حتى طاحون الدوس treadmill أو الدراجة الثابتة مفيدان. هذه الرياضة ذات الأثر المنخفض يلحق الضرر بالجسم أقل من العدو الوثيد Jogging أو الركض على سطوح صلبة. وأنا من أنصار السباحة المتحمسين أيضاً - إنها طريقة ممتازة لبلوغ وضع جسمي على ما يرام دون إرهاق المفاصل.

وعلاوة على الحركات المفيدة للقلب وللأوعية الدموية فقد تحب الالتفات قليلاً إلى مجال العضلات عبر القيام بتمارين متقايسة isometric



باستخدام الأوزان الحرة أو آلات التدريب الجديدة الأنيقة. لنواجه الأمر، إن زوجتك لن تعترض على ذلك. قد يكون من المجدي الانضمام إلى ناد رياضي، لا سيما إذا كانت زوجتك ترغب في الانضمام إليك. أنصح جميع زبائني بالاعتدال في الأكل وبإجراء بضع تغييرات بسيطة في اختيار المأكولات، والتحول إلى الخضار الطازجة وتناول الأطعمة التي تتطوي على الحبوب: خبز القمح، والمعكرونة المصنوعة من القمح الصافي والأرز الأسمر. وعندما تأكل نشويات معقدة غنية بالألياف، فإن الإطلاق الأبطأ للسكريات في مجرى الدم يؤدي إلى امتصاص أكثر تدرجاً للحريرات وإلى مستويات أفضل من أنسولين الدم. المرء لا يشعر بالجوع بسرعة بعد تناول وجبة طعام، وبذلك فسيكون بإمكانك تناول قدرأ أقل من الحريرات في اليوم. وليس هذا بالشيء الصعب، حقاً. عليك بمجرد التفكير بشأن ما تضعه في فمك وأن تسأل نفسك ما إذا كان ما تأكله ومقدار ما تأكله سيساعدك على المحافظة على لياقتك الجسمية.

إن هدفك هنا (بالإضافة إلى تحسين صحتك وتعزيز احترامك لنفسك)، الذي يتحقق عبر روتين رياضي محسن وتغييرات غذائية، هو أن تتأكد عندما تعرف عن نفسك وعن احتياجاتك إلى زوجتك، أن تفعل ذلك من مركز قوة - من مركز رجل يبرهن على أنه يهتم بالمحافظة على صحته لكي يكون أكثر صحة وحيوية وجذاباً لزوجته.

شخصك النظيف

أذكر قصة سردها علي أحد المرضى. كان رجلاً مطلقاً في العقد السابع من العمر وعاش حياة العزوبية. ثم قابل امرأة شديدة الجاذبية طلبت منه أن يراقصها. وفيما شرعا في الحركة عبر قاعة الرقص، طفت عليه رائحة الثوم من فمها فاعتذر بأدب وانسحب من الرقص

حالما انتهت الأغنية. وغني عن البيان أنه لم يأخذها إلى البيت في تلك الليلة.

صحيح أنه من الصعوبة بمكان أن تعرف على وجه الدقة إن كان لدينا رائحة فم من يوم لآخر، لكن هناك مسائل صحية عديدة أوليناها اهتماماً أكبر قبل الزواج. وحتى في ذلك الوقت، سواء استعملت البريكلام أو النعناع المضاد لرائحة الفم قبل مقابلتك لزوجتك، فإنك ربما لم تنفق من الوقت بقدر الوقت الذي تنفقه زوجتك في التبرج. ولعلك لا تفعل ذلك حتى الآن. وهذا أمر يؤسف له. لقد حدثتني نساء بأنهن يقضين جزءاً كبيراً من اليوم في تهيئة أنفسهن لأزواجهن فيقيمن بحلاقة شعر ساقيهن وترتيب حاجبيهن ودفع التجاعيد عن بشرتهن فقط لكي يذهبا إلى السرير مع زوج لم يستحم منذ ثلاثة أيام.

قد لا يكون الأمر بهذا السوء بالنسبة لك. لكن من المحتمل جداً أن زوجتك تنفق وقتاً على النظافة الصحية أكثر مما تنفقه أنت. إنني متأكد أنك أصبحت تدرك الوقت الطويل الذي تنفقه زوجتك استعداداً للخروج إلى حفلة عشاء، لكنها كثيراً ما تنفق مثل هذا الوقت وهي تستعد لك أنت، لكنك لا تعرف ذلك لأنك لا تلاحظ. هل يسوؤك أن تفعل أكثر قليلاً من الشيء ذاته لها؟

علاوة على الحاجة البدئية للاستحمام واستخدام مزيل الروائح بعد نشاط جسدي، فإن عليك العبء الإضافي في ترتيب شعر وجهك بشكل صحيح. إذا كان لدى زوجتك وجه شديد الحساسية وكنت تتوي نية خير في تلك الليلة، فعليك أن تحلق ذقنك قبلاً حتى لا يبدو عليها آثار "الخرمشة" في صباح اليوم التالي. وإذا كان لديك لحية فإنك قد تحب منظره، ولكن ترى هل تروق لزوجتك؟ حتى لو كنت تروق لها فإن عليك المحافظة على تنسيق لحيتك وشعرك - من أجلها.

لقد سمعت أيضاً من رجال كانوا يراسلونني على موقعي أنهم يقومون في بعض الأحيان بقص شعر عانتهم وشعر صدرهم. لا يوجد قاعدة تقول إنه إذا كان الشعر يغطي جسمك فإنك لا تستطيع عمل أي شيء إزاء ذلك. تذكر فقط أن تضع جميع قصاصات الشعر في سلة المهملات حيث لا تراها زوجتك.

أنا لا أعتقد بأنه يتعين على الأزواج الذهاب إلى منتج صحي لكي يظهروا بمظهر لائق لأنفسهم ولزوجاتهم. فهم لا يحتاجون إلى تشميع أجسامهم أو تقليم أظافرهم. لكني أقول بأن عليك أن تحافظ على أناقتك ورائحتك - مثلما كنت تفعل أيام مواعدة زوجتك - هذا إن كنت تريد حقاً أن تبقى زوجتك وثيقة الصلة بك.

شخصك الصحي

لقد درج الرجال على عدم الاعتناء بصحتهم. فهم يزورون الطبيب بتواتر أقل من تواتر زيارات النساء وهم أقل ميلاً لطلب العناية الطبية لمشاكلهم⁽¹⁾ ومع ذلك فهم معرضون للموت في سن مبكرة من جميع أنواع الأمراض العشرة الأولى تقريباً⁽²⁾. ويصر النساء على ضرورة مراجعة الرجال للأطباء - لكن معظمنا نحن الرجال نؤجل ذلك. أما أنا، فأني وصلت إلى حد أنني عندما أذهب إلى الطبيب من أجل فحوصي الطبية السنوية، فإن طبيبي ينظر إلي ويقول: "ها أنت ذا قد جئت بناء على طلب زوجتك سوزان، أليس كذلك؟"

يجب أن لا نجعل النساء يصررن على هذه المسألة. كن واقعياً. كن راشداً. اذهب إلى الطبيب، دعه يفحص بروساتك ودعه يفحص ضغطك ومستوى الكوليسترول لديك... اعتن بنفسك. إن جزءاً من السعادة الزوجية هو أن تتمتع بصحة جيدة. لا تعتبر ذلك أمراً مسلماً به.

إن المحافظة على سلامة رأسك لا يقل أهمية عن الاهتمام بقلبك أو برئيتك. لقد أظهرت الأبحاث المتعلقة بالصحة العقلية أن حوالي 25 بالمائة من الأمريكيين يعانون من وضع عقلي يحتاج إلى تشخيص. هذه الأوضاع كثيراً ما تعطل قدرة الرجل على العمل أو الأداء الناجح في التفاعلات الاجتماعية.

لعل الكتابة أكثر الأوضاع النفسية التي يقل الانتباه إليها، حيث أنها تصيب حوالي واحد من كل ستة أشخاص⁽³⁾. الكتابة هي مرض يتميز بحصول ما لا يقل عن أسبوعين من الشعور بمزاج سيء. لكن بعض الأعراض النموذجية للكتابة، مثل البكاء أو مشاعر الحزن، قد لا تكون موجودة عندما يعاني الرجال من هذه الظاهرة. وقد يغلب على الرجال إظهار سرعة الغضب والذهول والإرهاق والضعف أو فقدان الحماس. ومع أن معاناة الرجال من الكتابة هي نصف معدل معاناة النساء، فإن احتمال انتحار الرجال هو ثلاثة أضعاف احتمال انتحار النساء.

الكتابة التي أحدثت عنها ليست الشعور ليوم أو يومين بالتبطل. ولكن إذا جاءتك نوبات تستمر أسبوعين أو أكثر ولاحظت تغيرات في مستوى نشاطك أو تركيزك أو عادات نومك أو شهيتك، أو إذا شعرت بالذنب والإحساس بالتفاهة وفقد الاهتمام بالأنشطة المعتادة أو راودتك أفكار الانتحار، لا تفترض أن هذه المشاعر ستصح نفسها وحدها. فقد تكون تعاني من الكتابة ويكون العلاج والتخلص من هذا الوضع مرهوناً بدرجة قرب زيارتك للطبيب.

شخصك المعتدل

إن استعمال المخدرات واحدة من أكبر المعوقات للعلاقات الناجحة. كثيرون من الأزواج الذين أعالجهم تقابلوا في الأصل في وقت من حياتهم عندما كانوا يتعاطون المخدرات. في أواخر سن

المراهقة وأوائل العشرينات ربما كان من الأمور الممتعة معايشة الأصدقاء الآخرين الذين يتمتعون بالمشروبات الكحولية أو بتعاطي المخدرات. قد لا يزال ذلك ممتعاً، لكن، قبل أن تمسك بكأسك التالية أو بلفافة المخدر، سل نفسك ما إذا كان قرارك استخدام المخدرات التي تؤثر على عقلك يؤثر على حياتك الزوجية.

إن معدلات استخدام المخدرات أو المسكرات طيلة الحياة تقارب 25 بالمائة، وهذه المعدلات أعلى لدى الرجال منها لدى النساء. قد تقرأ هذه الإحصائية وتقول لنفسك أنك لست واحداً من هؤلاء الناس. المشكلة هي أن معظم الذين يتعاطون المسكرات أو المخدرات يقولون لأنفسهم أنه ليس لديهم هم مشكلة في هذا الصدد - إنهم الآخرون الذين حولهم هم فقط الذين يعانون من مثل تلك المشكلات لا يرمي هذا الكتاب إلى إخبارك ما إذا كان لديك مشكلة، ولكن يمكنك أن تطرح على نفسك هذه الأسئلة لكي تتبين ما إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أم لا.

1- هل طلبت منك زوجتك أو الآخرون القريبون منك أن تخفف من استعمال المسكرات أو المخدرات؟

2- هل تخفي عن زوجتك أنك تستعمل هذه الأشياء؟

3- هل تختلس مالاً مخصصاً لأشياء أخرى من أجل دفع ثمن الأشياء التي تتعاطاها؟

4- هل تعجز عن الاصطبار لمدة يوم أو يومين عن تعاطي ما تتعاطاه؟ (في حالة تعاطي الكوكائين، إن التعاطي اليومي المزمّن ليس بالشيء النموذجي، فالمدمنون على الكوكائين كثيراً ما يمرحون ثم تمر عليهم أيام دون الاهتمام بذلك المخدر على الإطلاق).

5- هل تقضي وقتاً في التفكير أو في التوق إلى الأشياء التي تتعاطاها عندما تكون لا تستعملها؟ هل تتعاطى هذه الأشياء وحدك بالدرجة الأولى، هل لا يوجد رقيب عليك؟

إن الإجابة بنعم على أي من هذه الأسئلة قد تدل على وجود مشكلة إدمان أو اعتياد. وإذا أجبت بنعم على اثنين أو أكثر من تلك الأسئلة، فإنك على الغالب قد وقعت في الفخ.

لنكن صريحين. إذا كنت تشتري الهيروين من الشارع، فاعلم أن لديك مشكلة. لكن المسكرات من أي نوع والماريجوانا والكوكائين والفاليوم وغيرها من المخدرات تتطوي على احتمال الإدمان، حتى إذا بدا بأنها مقبولة اجتماعياً. يميل الناس إلى تبرير استعمالهم للمخدرات لأنهم يرون أنها تساعدهم في التعامل مع الضغط والتوتر أو تحسّن من قدرتهم على الإبداع. هذه المواد يمكن أن تخفف تقلبات المزاج وتخفض التوتر والقلق بشكل مؤقت. لكن على المدى الطويل، فإن استعمال تلك المخدرات يدل على عدم الشعور بالمسئولية كما أنه خطر. فقد تبدأ بتسيير حياتك كلها ويكون يومك انتظاراً للجرعة التالية منها. فهي تقتحم العلاقات وتوجد سحاباً فيها وحاجزاً بينك وبين الآخرين. وهي تؤدي إلى السرية والغش والهدر المالي والاختلال العقلي. كما أنها تدمر صحتك.

فيذا كنت لا تستطيع الاستغناء عن المخدرات أو الإسراف في تعاطي المسكرات فإنك ستلحق ضرراً بالغاً في حياتك الزوجية. ومنذ أول هذا الكتاب أشرت إلى أنك تملك، بصفتك رجلاً، مهارات ممتازة لحل المشكلات - المزاج وقوة الدماغ مما يمكنك من إنعام النظر في المشكلات والتركيز على البحث عن طرق لتحسين كيفية القيام بالأشياء. تذكر الآن التفكير بالطريقة الأولى: جعل الزواج عملاً. كم

هي الوظائف التي تعرفها والتي يشجع فيها أصحاب العمل الناس على القيام بعملهم "تحت تأثير المخدرات"؟ أنا لا أتحدث عن تناول القليل من المسكرات لتجعلك تشعر بشيء من الاسترخاء. ضرب العمل لا يتوقع منك أن تضيف إلى قهوتك الصباحية البوريون ولا يفترض أن تستخدم استراحتك لتناول القهوة للخروج وتدخين الحشيش. فهذا من شأنه أن يؤدي إلى طردك من العمل على الفور.

كما أنك لا تستطيع أن تحسن جعل زواجك عملاً إذا كانت قدرتك على الحكم على الأشياء معطلة. ولا تستطيع أن تتوصل إلى معرفة زوجتك عندما تسرف في المسكرات. أظن أنك أدركت فكرتي: في تجربتي في العيادة أو إتقاني معالجة النزاعات وتطبيق مهارات الإصغاء والسعي إلى إدخال السرور على قلوب الآخرين - تبين لي أن كل هذا لا يساوي شيئاً إذا كنت تحت تأثير المخدرات أو المسكرات.

إذا كانت لديك مشكلة الإفراط في تعاطي المخدرات - بما في ذلك المشروبات الكحولية - فإنك تحتاج إلى المساعدة، وتحتاج إليها الآن.

اتصل بطبيبك وابدأ في دليل الهاتف عن رقم المؤسسة المحلية لمعالجة المدمنين على المسكرات واتصل بها لمعرفة المكان الذي تجري فيه الاجتماعات. فكر في كل وسيلة متاحة لك، من الصفحات الصفراء إلى راعي أبرشيتك. ولكن احصل على المساعدة قبل أن تدمر زواجك وحياتك.

شخصك المخلص لزوجتك

لقد تطرقت بإيجاز إلى الخيانة الزوجية في الفصل الخامس، والنتيجة العامة لم تتغير: لا يمكنك الاستغراق في هذا المجال وتكون زوجاً صالحاً في نفس الوقت، هذا مستحيل ولا يمكن تحقيقه. هذه الأفكار هي مجرد انهزامية غير ناضجة وانغماس في خيالات طفولية.

من الصعب العثور على تقدير لمعدلات العلاقات خارج إطار الزواج. ويتفق معظم الخبراء على أن 40 بالمائة من الرجال يقيمون علاقات خارج الزواج و25 بالمائة من الزوجات اللواتي "يتفلتن". وقد أوردت بعض الدراسات وجود نسبة 70 بالمائة من حالات الخيانة الزوجية. إن أحد الأسباب التي تجعل من الصعب إعطاء إحصائيات دقيقة هو أنه من الصعب تعريف الخيانة الزوجية. إن الإخلاص في الحياة الزوجية لا ينطبق على مجرد الوعد بأن تقتصر العلاقة الجنسية على زوجتك. إن الإخلاص في الزواج هو مجموعة معقدة من قواعد السلوك والقواعد الأخلاقية التي قد لا تكون واعياً لها.

على سبيل المثال، إن تناول الغداء مع امرأة أخرى وإخفاء ذلك عن زوجتك هو نوع من الخيانة الزوجية. لماذا؟ لننظر في الأمر. لماذا لا تقول لزوجتك أنك تناولت الغداء مع هذه المرأة. هل تخشى أن تتزعج زوجتك إذا اكتشفت ذلك؟ إذا كانت زوجتك لا تشعر بالأمان، فإن خشيتها قد تكون واقعية. من المحتمل أنك إنما تجتمع مع هذه المرأة لمنافشة الحفلة القادمة. ولكن إذا كان الأمر كذلك، فلم لا تخبر زوجتك؟ هل تحتفظ بخياراتك لاحتمال القيام بنقلة تالية في المستقبل؟ إن الإخلاص الحقيقي لزوجتك يقتضي أن تعرف كل شيء عن جميع النساء الأخريات اللواتي لك صلة بهن.

إن أكثر الأماكن المحتملة لقيام علاقة خارجية هي في مقر العمل. إن الغالبية العظمى من الناس يستمتعون بالقدرة على إشراك الشخص الآخر الذي يجلس في القاعة في حياتهم. إن سرد قصصكما على بعضكما بعضاً يمكن أن يوولد شعوراً بقرب بين الشخصين. هذه الرابطة يمكن أن تتطور، تدريجياً، لتصبح صلة عاطفية. وهذه قد لا تكون أصبحت علاقة غرامية، ولكن هل توقفت عن ذكر زملائك في

العمل لزوجتك؟ قد تحدث نفسك مع الوقت أنك تخبر زميلتك في المكتب عن أشياء منزلية لا "تفهمها زوجتك".

إذا كنت لا تشرك زوجتك في مسألة، فيجب عليك أن لا تشرك به أحد غير زوجتك، لا سيما حين يوجد حتى احتمال بعيد أنك قد تجذب إليك ذلك الشخص الآخر. فكل شخص تقضي وقتاً معه وكل اتصال هاتفي تقوم به وكل رسالة إلكترونية ترسلها، كل ذلك يجب أن يكون علنياً ومتاحاً لزوجتك للاطلاع عليه. وكل شخص لك صلة به يجب أن يكون صديقاً للزواج، وليس صديقاً لك فحسب.

ثق بي في هذه المسألة. إن لدى زوجتك غرائز بشأن اقتراب النساء الأخريات منك أقوى من غرائزك. إذا كانت تريد منك الابتعاد عن معلمة الأطفال الجديدة في روضة الأطفال (والتي تصادف أنها تشبه إلى حد كبير جيسكا رايبت)، فابتعد عنها!

لقد عالجت أيضاً زبائن بدأت أزواجهن علاقات مع صديقة انترنت - وهي علاقات تتطوي على درجة من المودة تفوق أي علاقة "حقيقية". إن علاقات الإنترنت تسمح بإعطاء صورة مثالية عميقة لشخص آخر. فكل فكرة يمكن أن تعدل بإضافة لمسة إلى مفتاح الخلف أو مفتاح المسح في الحاسوب، بحيث أن شخصك "الحقيقي" يصبح شخصاً "محرراً" (أدخلت عليه تعديلات رئيس التحرير). في تجربتي في العيادة، أجد أن علاقات الإنترنت تتطوي على الخطر. أنا لا قول بأن علاقات الإنترنت لا يمكن أن تكون حقيقية - أعرف الكثيرين من الذين تزوجوا بعد أن تقابلوا على شبكة الإنترنت. ولكن أن تقابل شخصاً وأنت متزوج، أو حتى مواصلة علاقة حاسوب، يدخل بوضوح في المنطقة الرسمية للخيانة الزوجية. وإذا أردت أن تعرف زوجتك بك، فهي بحاجة لأن تتعرف على جوانب شخصيتك كافة. إن إخفاء أفكار

تتعلق بالخيانة الزوجية يحرم زوجتك منك ويقف في طريق تحقيق أهدافك من تحسين علاقاتك الزوجية.

شخصك الميتافيزيقي

مع تراكم المتطلبات التي تتطوي عليها العناية بالأسرة والنجاح في العمل والمحافظة على الصحة، يبدو أنه لا يوجد مكان يذكر لأي شيء آخر في الحياة. ولكن إذا كان كل ما لدينا هو ما نستطيع رؤيته، فقد يكون هناك شيء ما ناقص من حياتنا المحمومة.

لدى معظم الأمريكيين نوع ما من الإيمان بقوة عليا. إن طريقة إدخال هذا الإيمان إلى أسرتك يمكن أن يكون له أثر مفيد كبير على نوعية حياتك الزوجية. كيف تجعل زوجتك وأطفالك يعرفون كيف تضمن هذه المعتقدات في حياتك اليومية؟ سواء أكنتم تحقق الرضا الروحي عبر الصلاة أو التأمل أو الذهاب إلى القديس في بيت للعبادة، أو الإحسان إلى الآخرين، فبإمكانك تعزيز روابط حياتك الزوجية عبر تعزيز ارتباطك بقوة عليا.

كتب إلي روبرت وهو في السابعة والثلاثين ومتزوج منذ خمس عشرة سنة ليذكرني بأن المبادئ التوجيهية التي نحتاج إليها من أجل حياة زوجية طيبة قد كتبت منذ زمن طويل. "الزواج الناجح هو الذي يكون فيه الله في المركز. يقول لنا الكتاب المقدس إن "الحب صبور وحنون؛ ليس غيوراً أو مغروراً أو متكبراً؛ الحب ليس سيء الأخلاق أو أنانياً أو سريع الغضب؛ الحب لا يحصي الإساءات؛ الحب لا يسعد مع الشر، لكنه يسعد مع الحق. الحب لا يبأس أبداً؛ ولا يضعف إيمانه وأمله وصبره". وحتى إذا كنت لا تقرأ الكتاب المقدس، فإن هذه نصيحة حكيمة من أجل زواج ناجح يتجاوز حبه الزمن".

وهكذا فقد تعرفنا على كامل شخصيتك: شخصيتك التي تتمتع بالصحة والاعتدال والإخلاص والروحانية التي يجب أن تعرفها زوجتك وتقيمها كي تتمكن هي من إعطائك ما أنت بحاجة إليه وتعيشان أنتما الاثنان في شراكة حقيقية يزينها الإخلاص.

حان الوقت لتضع نفسك في المقام الأول

عندما أقدم ورشات "أسرار الرجال الذين يتمتعون بحياة زوجية سعيدة" أرى عادة رجلين أو ثلاثة ممن تبدو عليهم علامات متزايدة الوضوح من التملل والقلق وأنا انتقل بهم عبر الطرق السبعة التي تشجع الأزواج على فهم زوجاتهم على نحو أفضل وحتى على تدليلهن. وبعد بعض الوقت ترتفع يد ويسأل رجل من الحاضرين: "وماذا عن احتياجاتي؟" إذا كنت واحداً من الرجال الذين يحضرون محاضراتي، فإني أسمعك. هذا الفصل مكرس لك ولاحتياجاتك ولكيفية التعبير عن هذه الاحتياجات وإيصالها للمرأة التي تكون في حياتك. إنك تقول: "وأخيراً!".

وتتساءل: "هل كان من اللازم حقاً تأخير هذا القسم الذي يعترف باحتياجاتي حتى نهاية الكتاب؟" لو كان كل ما كنت أمل أن أحققه في هذا الكتاب هو أن ترضى عن وضعك الراهن، لكنت زودتك بحقائق بدهية مشجعة في الفصل الأول. لكنت قد رفعت من شعورك باحترامك لذاتك (بأن أقول لك بأن تحب نفسك أكثر)، وأدغدغ غرورك (بأن أقول لك إنك على أفضل حال) وأن أهيب بك بأن "عليك بهن، أيها النمر" (بأن أقول لك بأن تثق في حكمتك وأن تمضي قدماً في معتقداتك بصرف النظر عما يكون عليه تأثير ذلك على الآخرين).

هذا النوع من النصح الذي قد تسمعه من علماء النفس الهواة، يمكن أن يعود عليك بمكاسب قصيرة الأجل، ولكنها تتطوي على عواقب مدمرة. لقد أجلت هذا الفصل حتى نهاية الكتاب لأنني أعتقد اعتقاداً

صادقاً بأن مفتاح الحصول على ما تريد في حياتك الزوجية يعتمد أولاً على أن تظهر لزوجتك أنها تستطيع الوثوق بك والاعتماد عليك. وإلى أن تعرف زوجتك بكل جوانبها، وبعد أن تكون قد فحصت مدى صدقك من كافة الزوايا وتظل تعرف بأنك ستقف إلى جانبها 100 بالمائة في جميع الأحوال، وإلى أن يكون بإمكانها أن تنظر في وجهك وتعرف بأنها ستكون دائماً بأمان معك، فإنك لن تستطيع أن تبدأ في أن تجني ما يحقق احتياجاتك الأساسية. قد أكون قد بالغت قليلاً. ربما تحتاج زوجتك لأن تثق بك 99.9 بالمائة من الأوقات. ولكن أمل أن لا يغيب عنك زخم ما أحاول أن أنبه إليه - ذا كنت تسعى لتلبية احتياجاتك الشخصية قبل أن ترى زوجتك أن احتياجاتها قد تمت تلبية في زواجها، فإنها ستشعر بأنها قد خُذت وخُذت كلما جلست أنت تشاهد التلفاز أو الحاسوب. كلا، ليس كل الزوجات، وليس في جميع الأوقات. ولكنك إذا كنت تصادف حواجز على الطرق كلما حاولت البقاء لمشاهدة مباراة رعاة البقر أو قضيت بعد الظهر في النادي، فقد لا تكون قد أقتعت زوجتك قبلاً بأنها مركز حياتك.

لكن كل هذا قد تغير، أليس كذلك؟ بعد مرورك بجميع "الطرق" لتحسين علاقتك بزوجتك، فإنها أصبحت تثق بك. وهذا هو سبب تأخير هذا الفصل، ولم يوضع في بداية الكتاب. الآن قد وصلت الرسالة إلى زوجتك بأنك أعطيت أعلى الأولويات لعلاقتك بها. لذا فإن لعمل على تلبية احتياجاتك لن يتعارض مع ما تظن هي ما يجب أن يكون عليه هدفك الأول - ألا وهو أن تكون زوجاً صالحاً. قد تكون تفكر بأنه الهدف الأول والوحيد، لكن حان الوقت لكي تجعلها تعرف بأن لك احتياجات شخصية تتجاوز الزواج لكنها لا تتعارض معه.



وماذا عني؟ اعانقها عند عودتي من العمل وأسألها عن يومها. وماذا عني؟ اقبلها واحتضنها وأقول لها كم أحبها. وماذا عني؟ انظم لها الشعر وأقدم لها الهدايا. وماذا عني؟ اعد بان أحب وأرعى عروسي. ماذا عني؟

- كارل، 34 سنة، متزوج منذ 7 سنوات.

المسألة كلها تدور حول القيم

لقد أجريت لي مقابلة في الإذاعة بمناسبة عيد فالنتينو. وسألني المحاور: "ماذا تريد الغالبية العظمى من النساء في عيد فالنتينو؟ فأوضحت بأن الهدف الأول بالنسبة لمعظم الأزواج في هذه المناسبة هو إسعاد زوجاتهم. وأوماً المضيف، وهو رجل متزوج، برأسه موافقاً على ما قلته. ولكن ما أن أطفأ الميكروفون للانتقال إلى فاصل من الدعايات، حتى قفز إلى ذهني ملحق لملاحظاتني: "... ماذا إذا لم يتحقق ذلك، فإن جهاز HDTV بلازما لن يكون سيئاً جداً".

لا أظن أن المحاور عرف ذلك، لكنه كان يسأل عن قيم الرجال. فعرفت هذه القيم الأولية بأنها "سعادة الزوجة"، ويأتي الاستجمام في المقام الثاني. لقد درست الكثيرين من الرجال، وأعتقد جازماً أن هاتين الأوليتين تحتلان درجة عالية بالنسبة للكثيرين منا. ولكن، بداهة، أنا لم أدرسك شخصياً. لذا عليك أن تتوصل بنفسك إلى معرفة ما تعتبره هاماً: ما هو الشيء الذي يستحق أن يناضل من أجله المرء وما الذي لا يستحق ذلك. لا تستاء إذا وجدت نفسك متفقاً مع الرجال الذين أجبوا في عملية مسح أجرتها CNET في عيد الميلاد عام 2004. عندما سئلوا عن أشد ما يرغبون به، كان الجواب الأول لدى الرجال "تلفازاً ذا شاشة كبيرة". وكان الجواب الأول لدى النساء "السلام والسعادة". إن هذه

الأنواع من الاختلافات في القيم هي التي تهيئ الرجال للصراع في حياتهم الزوجية إذا لم يدركوها ويتعاملوا معها.

في الفصل السادس، حيث كان التركيز على حل النزاع، طلبت منك أن تطلب من زوجتك أن تستقصي نظام قيمها، لتساعدك على الحصول على فكرة واضحة عما هو هام بالنسبة لها وما يأتي بالدرجة الثانية.... كما وعدتك بأنك ستحصل على فرصتك بأن تفعل الشيء ذاته. هاك هي فرصتك. هذه صورة عن قائمة القيم التي استعرضناها بالأصل في قسم المال في الفصل السادس. لقد طلبت إلى زوجتك أن تحدد القيم الثلاث الأولى المهمة بالنسبة لها. والآن جاء دورك. فلكي تتطلق للعمل على أن تُلبي احتياجاتك، عليك أن تدرك ما هو مهم حقاً بالنسبة لك.

استخدم ذات القائمة التي استخدمتها لمعرفة زوجتك، سل نفسك: ما هو شعوري إزاء هذه القيم الأساسية؟

الكرم	الطمأنينة المالية
الإنتاجية	الممتلكات
العدالة	الصحة
الأصدقاء	الأسرة
أسلوب الحياة	العلم
ما تقدمه للمجتمع	النمو الشخصي
الرضا الروحي	المظهر الشخصي
التسلية	هدوء البال
الأطفال	الراحة المنزلية
	التعليم

لمساعدتك على تحديد ما هو مهم حقاً بالنسبة لك، تصور ما تحب أن يقوله الناس عنك في حفلة شواء: من سيكون على خشبة المسرح، وبعده تجاوز النكات، ما هي الرسالة الرئيسية التي تود أن يسمعها الناس؟ كيف تود أن يراك العالم؟ ما هي أهم ميزاتك؟ وبعبارة أخرى، ما هو المهم؟

ومثلما أعطيت زوجتك الحرية بأن تكون صادقة بشأن ما هو هام حقاً بالنسبة لها، لا تقطع تقويمك أنت بإقحام أحكام سلبية بشأن ما يروقك. كلنا نعرف أن الحق والعدالة والطريقة الأمريكية هي القيم التي من المفترض أننا نؤمن بها، لكن قد تكون أولوياتك مختلفة قليلاً.

في أوائل تسعينيات القرن العشرين، عملت مع آل، الذي كانت حياته متمحورة على قضاء إجازته في بلاد غريبة جداً. كان يعرف ما يريد و لم يشعر بأي حرج في هذا الصدد. فخلال ستة شهور كان يجمع إجازته من أجل الذهاب في رحلة أسبوعين إلى أجمل الشواطئ وأفضل المطاعم في جزر لم أسمع بها قط. لم يكن يهتم بنوع سيارته أو ما إذا كان يستطيع لعب كرة السلة مع فريق الذين تجاوزوا سن الأربعين. السفر إلى أماكن غريبة هو ما كان يحبه وكان يستطيع تنفيذ ذلك لأنه كان يملك المال اللازم ولم يكن لديه أطفال في ذلك الوقت.

ولكن في خاتمة المطاف رزق وزوجته ولداً جميلاً. وظل آل وزوجته يذهبان لقضاء إجازات مُسرّفة مثلما كانا يفعلان، أليس ذلك؟ كلا. من المؤكد أنهما اضطررا إلى الإبطاء وتغيير حياتهما، لكن قيم آل الأساسية لم تتغير - بل تم تعليقها لفترة من الوقت. وقد بلغ ابن آل سن المدرسة الابتدائية وآخر مرة رأيت آل فيها كان ينوي الذهاب إلى رحلة إلى شاطئ غال - وهي أول رحلة له منذ ولادة ابنه.

كان آل يعرف ما يحبه، وكان يستثمر جهوده ووقته لتحقيق ذلك الحلم. لكنه أصبح يمزجه بأشياء أخرى أيضاً مهمة بالنسبة له. مثل

الأسرة والطمأنينة المالية. تبين قصة آل بأنك لا تستطيع الحصول على كل شيء، في جميع الأوقات - ولكن إذا كنت تعرف ما هو مهم بالنسبة لك وتدركه، فإنك على الأغلب ستحصل على ما تريده من الحياة. سوف يساعدك ما بقي من هذا الفصل على فعل ذلك.

تذكر هذا



إن ما هو مفيد لك هو مفيد للحياة الزوجية

إن واحدة من أهم السبل لإشراك زوجتك هي تحديد أهدافك ومطامحك بوصفها مقيدة للحياة الزوجية، لا لنفسك. وبعبارة أخرى إذا كان حلم حياتك الاشتراك في مباراة ترياثلون (Triathlon) فعندئذ ستكون جهودك التي تبذلها لتحقيق ذلك مصدر إثراء بالنسبة لك. إنه استثمار في الزمن، نعم. لكن ما تجنيه من ذلك هو وضع صحي أفضل، شعور أقوى بالذات، ومناقشة صحية مع رجال آخرين. وبعبارة أخرى، فإن زوجتك ستعيش الآن مع رجل أفضل منظرًا ولديه شعور أكبر باحترام الذات وأقل ميلاً إلى الجدال في البيت. يا لها من صفقة!

طلب الشيء الذي تريده

سوف أغامر وأقول بأن واحدة أو اثنين من قيمك الأساسية قد تم تناولهما في هذا الكتاب. فإذا كنت تتبع التوصيات الواردة في "أسرار الرجال الذين يعيشون حياة زوجية سعيدة"، فإنك أصبحت تجد أن زوجتك أكثر سعادة وأنه يوجد المزيد من السلام في البيت وتناقص في الانتقادات وزيادة في المرح. هذه الأوضاع قد تكون في رأس قائمتك. وقد يكون ذلك كل ما كنت تبحث عنه، وهي تضم قيمةً وفق ما يحددها فريق ودود - أنت وزوجتك. على أنه حان الوقت لكي نتحدث عن الأشياء التي ترغبها أنت والتي تتعلق بك وحدك.

نقل، على سبيل المثال، إن إحدى قيمك الأساسية تتمحور على أنشطة الاستجمام والأنشطة الاجتماعية (التي لا تشمل زوجتك). لعلك

تريد المزيد من الوقت من أجل لعب الغولف أو للقاء أصدقائك وزملائك لتناول بعض المشروبات. من المدهش أنك تستطيع استخدام قوة علاقتك بزوجتك كأساس لتحقيق هذه الرغبات. وإليك الطريقة.

الأولاد في اللعب

يشكل الاستجمام والقيام بالأنشطة خارج أوقات العمل واحدة من أكبر الاحتياجات لدى الرجال. لقد قام خبراء التربية بفحص فصول وياحات المدارس وتبين لهم أن الأولاد ينخرطون في النشاط البدني أكثر من البنات. ويتناقص مستوى النشاط كلما تقدم بنا السن نحن الرجال، لكن الحاجة إلى الحركة والانخراط في اللعب الذي ينطوي على المنافسة لا يزال يغلي في عروقتنا. وسواء أكان الأمر يتعلق بالذهاب إلى الجمنازيوم (حجرة الألعاب) أو رواق الرمي أو مشاهدة الغولف فإن على الرجل الانخراط بشكل مباشر أو غير مباشر في التحرك عبر المكان. فبالنسبة للرجال، إن رعاية علاقة ما لا ترضيهم بما فيه الكفاية.

فتسأل كيف تحصل على إذن من زوجتك بأن تعفيك من طي الغسيل لتذهب وتلعب؟ تعطي زوجتك ما تريده هي أولاً. إن مجال خبرتي هو في فهم الأزواج، لكنني تحدثت أيضاً إلى الكثيرات من الزوجات، وأعرف أن ما تريده حقاً هو (1) زواجاً سعيداً و(2) أزواجاً سعداء - في هذا الترتيب، عادة. فبعد أن أصبحت زوجتك تثق بك، يمكنك أن تساعدنا على أن تدرك (إن لم يكن ذلك قد أصبح واضحاً لها) أن الطريقة الحاسمة لتحقيق الهدف الأول هو السماح للهدف الثاني بأن يتحقق.

نعم، إذن. وكما هو الحال في الإذن، رغم نضالك العنيف لتحقيق ذاتك في الحياة، ورغم حاجتك لأن تكون رئيس نفسك في مكان العمل

أو شدة تمسكك بالاستقلال العنيف في الجدل السياسي، فإن علاقة طيبة ومتينة تتطوي على المودة مع زوجتك تقتضي أن ترفع زوجتك إبهامها إلى الأعلى بالموافقة على من تريد أنت أن تكون وعلى ماذا تريد أنت أن تفعل.

قبل أن تلقي بهذا الكتاب في سلة المهملات أرجو أن تسمعي. لدي صديقة، اسمها أزيلا جافية، ألقت كتاباً رائعاً بعنوان: "الإذن لتحقيق الازدهار: ما تتوق إليه النساء العاملات من أزواجهن وكيف تحصلن عليه". لقد أخبرتني أنها عندما كتبت مقالة بذات العنوان في مجلة شهيرة للأعمال، جاءت رسائل أكثر مما أتتها بعد كتابة أي مقالة في تلك السنة. فقد استشاطت النساء غضباً من كل أنحاء العالم بسبب قولها إنه يجب على النساء أن يطلبن ما يردن. فهن لم يقطعن كل هذه المراحل في الحركة النسائية لكي ينتظرن من رجل ما إعطاء الضوء الأخضر لحاجتهن. غير أنها في هذا المقال، ثم في كتابها، تشاركني فلسفتي: فأنت لا تتزوج لكي تكون زوجاً من "الأحاد" - لقد تزوجت لكي تكون شراكة. فإذا لم تحصل من شريكك الأخرى الهامة في الشراكة على موافقتها على فكرة من أفكارك، فإن هناك احتمالاً كبيراً في أن تتعرض للتشويه والظلم من الخلف والقمع أو التثبيط. فكلما تسعى لتحقيق احتياجاتك، فقد تستجيب زوجتك بالابتعاد عنك. وإذا امتنعت عن التعاون، إما من خلال إخفاء أعمالك عن زوجتك أو اعتماد موقف التحدي فإن ذلك سيجعلك تتدم.

أنا لا أعني أنك إذا أردت مشاهدة مباراة كرة قدم أو الذهاب إلى نزهة بالدراجة مع صديقك المفضل في نهاية الأسبوع، فإن زوجتك ستتهف لك: "يا لها من فكرة رائعة!" إن ما أعنيه هو أنه لا بد أن توافق زوجتك، على الأقل في الحد الأدنى، أنها لا تمنع في ذلك. يمكنك أن

تتصور، بعد أن حققت تقدماً كبيراً في معرفة زوجتك، أنه يوجد طرق جيدة وطرق سيئة في طلب الإذن. فزوجتك تهتم بالتعبير اللفظي. فهي تبحث عن علامات بأنك تهتم بها. وتشعر بالحاجة إلى الشعور بأنها مرتبطة بك. فإذا وضعت ذلك نصب عينك، يمكنك إتباع هذه الطريقة:

يا عزيزتي، لقد قمت بتظيف سيارتك قبل إحضار القهوة لك. إنني أتطلع إلى القيام بشواء بعض الشرائح هذا المساء لكي نتناول عشاء شهيماً، لكنني أود بعد ظهر اليوم أن أذهب في نزهة على الدراجة مع جيفري. إذا كان في ذلك ما يساعدك سوف أقوم بتهيئة المائدة قبل مغادرتي. لكنني متلهف لهذه النزهة، حيث يفترض أن يكون الطقس رائعاً وأنا بحاجة لبعض الهواء الطلق.

ردها: "آلا تتذكر؟ اليوم هو حفلة الاحتفال بعيد ميلاد أمي!"

حسناً. أنا لا أريد أن أقول بأنك سوف تتمكن دائماً من الحصول على كل ما تريده من زواجك. فلو كنت تريد القيام بكل شيء بطريقتك الخاصة في جميع الأوقات، لما تزوجت على الإطلاق. لكنك تملك الحق بالفعل في أن تطلب ما تريد، وإذا قمت بذلك على الوجه الصحيح، فإن النصر سيكون للجميع.

وعندما يتعلق الأمر بطرح أحلامك على زوجتك، فإن من المناسب إذا كانت تستطيع أن تدرك أن أهدافك ليست أنانية بالضبط. يمكنك أن تبالغ في الأمر: "عزيزتي، أود أن أعزز زواجنا عبر ذهابي لصيد السمك طيلة الصباح". ولكن بوسعك أن تقول: "هذا سيعطيني بالفعل فرصة رائعة للترويج عن نفسي وتجديد طاقتي. وعندما أعود إلى المنزل، سوف أستحم وأخذك والأولاد لتناول العشاء في الخارج". الفرصة سانحة لكي يفوز الطرفان. ما عليك إلا أن تساعدنا على رؤية الأمر بتلك الطريقة. فكما هو الحال بالنسبة لمدوب المبيعات

البارع، عليك أن تؤمن أنت نفسك بالمنتج إذا كنت ستبيعه. لذا خذها مني - ستكون زوجاً أفضل إذا حرصت على نفسك. ولكن ليس كل الوقت. ليس عبر استبعاد أسرتك، وليس إذا كان ذلك سيعني أن يفوتك عيد ميلاد حماتك.

تذكر هذا



في بعض الأحيان لا بد من القيام بذلك

قد تكون أمسية تقضيها من وقت لآخر مع اصدقائك شيئاً هاماً للمحافظة على صحتك العقلية. فإذا لم تتمكن من جعل زوجتك تسمح لك بذلك، حاول أن تفهم السبب. ولكن إذا حدث أن كان يتعين عليك عمل شيء ترى أنه مهم، ففي بعض الأحيان ما عليك إلا المبادرة لفعله ومواجهة النتائج لاحقاً. وسوف تحترمك زوجتك على قوة عزيمتك. أنتمي إلى فريق كرة المضرب منذ خمس عشرة سنة، وعندما يحل يوم الأربعاء فأني أرتحل. وقد كان يحدث في بعض الأحيان أن ترجوني زوجتي بأن أبقى في البيت، لكنني كنت أعلم أن ذهابي أمراً أساسياً بالنسبة لي، رغم أنها كانت لا تدرك أن قضائي ذلك الوقت يعود عليها أيضاً بالقائدة. والآن عندما تعود إلى الماضي فإنها تقربأع التزامي بكرة المضرب كان شيئاً جيداً، وهي تحترمني على ثباتي في الموضوع.

الصبية وألعابهم

بعد أن قمنا بتغطية مباراة كرة القدم والألعاب الأخرى واحتياجاتك الأخرى التي تتطوي على المنافسة، نتحدث الآن عن جهاز HDTV البلازما الذي كنت تتمنى اقتنائه. لو كان الباعة يوزعون تلك الأجهزة مجاناً في زاوية الشارع، فلن يحصل الكثير من الجدل في البيت حول هذا الموضوع. لكن التكنولوجيا تكلف المال. وليست هذه المرة الأولى التي تحدثنا فيها عن قضايا المال في هذا الكتاب. في الفصل السادس تناولنا موضوع تفهم أهداف زوجتك المهمة وكيفية استخدام هذه الأهداف لوضع ميزانية واقعية. والآن لننظر في موضوع الدُمي التي تريدها.

رغم الإحصائيات المتعلقة بإنفاق النساء القسم الأكبر من دخل البيت، فقد سمعت الكثير من القصص خلال ممارستي لعملتي عن أسر كانت توشك أن تقع في الإفلاس، ومع ذلك فإن الزوج كان يصر على شراء سيارات رياضية. إذا كنت مثل هذا الشخص فإن عليك القيام ببعض الأعمال. عليك أن تعمل وتجنّي المال الذي تحتاجه من أجل شراء الدُمى التي تريدها.

عد إلى قائمة قيمك وراجع ما هو الأساس الذي تقوم عليه شخصيتك وحدد كيف يمكنك موازنة مشترياتك مع ما هو هام بالفعل.

لنقل بأنك قررت أن إحدى قيمك الأساسية هي "الاستمتاع بالرياضة" أو "مشاهدة الأفلام القديمة على جهاز DVD" في هذه الحالة يمكنك أن تتطلع إلى جهاز HDTV المذكور وتقوم وأنت مرتاح الضمير كل أسبوع بتجنّب بعض المال لادخاره من أجل هذا الشراء، ولكن يتعين عليك التنازل عن إجازة الجزيرة الاستوائية والسيارة الجديدة والألعاب الإلكترونية. ولكن إذا كانت القيم الجوهرية التي تحتل مكان الصدارة على قائمتك هي: "الطمأنينة المالية" و"الرضا الروحي" فإنه لن يكون هناك مجال لجهاز HDTV تذكر أن صديقي آل اضطر إلى التخلي عن السيارات الفخمة والإلكترونيات لأن "الهروب من الروتين اليومي والحصول على بعض الدلال" كانا على رأس قائمة قيمة.

وكما طلبت إلى زوجتك أن تضع ميزانية تركز على احتياجاتها الحياتية الحقيقية، فإن عليك الآن أن تحذو حذوها. إن من رعونة الطفولة أن تظن بأن تجاوز حدود بطاقات الائتمان هو مشكلة سوف تحل نفسها تلقائياً. لكنها لن تفعل ذلك، وعليك قبول دورك بوصفك رجل البيت وتحمل المسؤولية.

إذا كنت ترى أنه ثمة إسراف في الإنفاق على عضوية زوجتك في المنتجع وليس لك من الأمر شيء، فمعنى ذلك أنه حان الوقت لأن

تتحدث إلى زوجتك بشأن ما تريد أن تشتريه لنفسك. في أول الأمر، لا بد من كلمة تشجيع: إنك تقوم بأعمال شاقة لكي تكسب المال، حتى لو كنت أباً مقيماً في البيت. فأنت تقدم إسهامات حقيقية إلى المنزل ومن حقك أن تستمتع بأشياء مادية إن كان هذا هو ما تريد. لكنك في موازنة رغبتك الشخصية للحصول على دُمتى جديدة مقابل حاجة أسرتك إلى الأمان والطمأنينة قد يجعلك تشعر بأنك أمام أمرين أحلاهما مر.

لكي تحصل على ما تريد دون الشعور بالذنب، اقترح أن تقوم بما فعلت عندما كنت ترغب في أن يكون لديك بعض الوقت لنفسك: اطلب ما تحتاج إليه أو ما ترغب فيه. لقد أصبحت تعرف الروتين الآن: عليك أن تطلب بطريقة تتطوي على الاحترام، وتأخذ بعين الاعتبار احتياجات زوجتك وأثر قرارك عليه، وأن تجعلها تعرف أن اعتناءك بنفسك يمكن أن يكون طريقة فعالة للعناية بعلاقتك الزوجية.

كان برايان مندوب مبيعات يرنو إلى سيارة تراينف سبيتفاير كلاسيكيه طرحها أحد زملائه في العمل للبيع. فبدلاً من أن ينفق المال فجأة ويقود السيارة إلى مدخل البيت، فقد عمل بنصائح وجلس قبل ذلك وتحدث إلى إيلين، زوجته، عن سيارته التي كان يحلم بها. كان أول رد فعل إيلين أن سألته عن سبب حاجته لها، وبدأ برايان يشعر أنه في موقف الدفاع - فرغم كل شيء، لم يقدّم برايان بتوجيه نقد لاذع عندما قالت إنها بحاجة إلى سيارة جديدة في السنة الماضية. لكنه اتبع نصيحتي، وبدلاً من أن يقابل انتقادها بمثله، أكد لها أن أهم حاجة له هي أمن وسلامة الأسرة. فاستمع إلى مخاوفها المتعلقة بتكاليف هذا الحلم، وأبلغها بأن ذلك الجزء من النفقة ستتم تغطيته عبر استخدام ميزانية استراحاته لتناول القهوة، حيث حسب أنه إذا لم ينفق يومياً 4

دولارات في العمل فإنه سيوفر أكثر من ألف دولار في السنة. وهناك بالطبع تكاليف التأمين والصيانة. لكن برايان أدرك أنه في خاتمة المطاف لا يستطيع تبرير ذلك بوصفه "حاجة" وبذل جهداً ليقنع زوجته بأنها كانت "رغبة"، لكنها رغبة من شأنها أن تدخل عليه بهجة كبيرة. وبعد أن رسم صورة لزوجته عن مبلغ سعادته عندما يراها معه في السيارة وشعرها يتطاير في الهواء، وهي تنظر إلى السماء بينما يرفرف وشاحها في الهواء، فقد وافقت على شراء السيارة.

الجنس

الجنس هو الشيء الوحيد الذي قد تريد أن تزداد منه في زواجك والذي لا يؤثر البتة في محفظة جيبك ولا يبعثك عن رفقة زوجتك. وهكذا، فقد تعتقد أن المرأة تثمن هذا النشاط بما له من خصائص جوهرية في بناء الزواج.

هذا هو ظنك! ومع ذلك، أخبرني العديد من الرجال أن جهودهم لتلبية احتياجاتهم الجنسية تحبط وتسخط زوجاتهم. والواقع هو أنه رغم أنك قد تكون قادراً على مشاهدة ألعاب كرة القدم أو شراء كميرا جديدة من دون إذن زوجتك، فإنه لا يمكنك الانخراط في الممارسة الجنسية من دون موافقتها.

لقد تحدثت عن الجنس بتفصيل أوسع في الفصل التاسع - وبصورة أساسية لمساعدتك كي تفهم على نحو أفضل وجهة نظر زوجتك. ليس لدى الإناث والذكور المشاعر والمواقف ذاتها بخصوص الجنس؛ إذ أن حوافزهم واحتياجاتهم لا تتطابق دائماً. ولكنني أعود إلى هذا الموضوع كجزء من الطريقة الثامنة لأن تعريف زوجتك باحتياجاتك الجنسية لا يختلف اختلافاً كبيراً عن جعلها تدرك احتياجاتك الأخرى للعب والألعاب. إذا كنت تعمل جاهداً للتأكد من تعريف زوجتك بأنك

تحتترمها، وإذا كنت تعاملها معاملة كريمة، وإذا كنت تدرك وتحترم الخلافات بينكما، وإذا كنت تصغي لها وتجعلها تشعر بأهميتها.... عندئذ ثمة فرصة كبيرة بأن تكون قد أدركت أنك تضعها في المقام الأول. وما أن تبلغ عتبة الثقة تلك البالغة 9.99 بالمائة، فإنها لن تنتظر إلى احتياجاتك الجنسية بأنها أنانية. وعندئذ يكون الوقت قد حان لتبدأ بطلب ما تريده منها.

ليست هناك معادلة دقيقة لتحديد مقدار الممارسة الجنسية المعقولة التي تطلبها وما هو المقدار الذي يتجاوز الحد المعقول. قد يفيدك معرفة أنه وفقا لأفضل الدراسات، فإن متوسط عدد مرات ممارسة الزوجين للجنس يبلغ 68 مرة سنويا تقريبا(4)، وهو معدل يصل إلى أكثر قليلا من مرة واحدة أسبوعيا - ويشمل هذا المتزوجين حديثا صحيح أنها متعبة وكذلك أنت. صحيح أن هناك أمورا أخرى تشغل بالها، وكذلك أنت. وهكذا، حين تضع أمامك عراقيل لدى البدء في مداعبتها، قد لا يبدو ذلك منطقيًا جدا من وجهة نظرك. ولكن إذا كانت شهوتك الجنسية أعلى من شهوتها، يجب أن تدعها تعرف رغباتك كي تهتم بتلبيتها لك. في بعض الحالات، قد تكون زوجتك تنتظر منك أن تطلب منها ذلك - وفي أحيان أخرى، قد تكون مختبئة في أحد أركان المنزل تنتظر منك أن تغط في نومك خشية أن تطلب منها ذلك. إنك لن تعرف إلا حين تتحدث عن ذلك.

فإذا... كيف تطلب؟ يتعلق الأمر كله بالتواصل. ارجع إلى الفصل الرابع "اعرف زوجتك"، وأخبرني عن أفضل طريقة للتواصل معها. هل زوجتك من النوع الذي يريد أن يتعلم منك كيف تشعر بخصوص الأشياء؟ هل تستمتع بالمزاح الجدال؟ هل تود إغاظتك وجعلك تكذب للحصول على مبتغاك؟ فكّر بأفضل طريقة للوصول إليها. هاك طريقة أنصحك بها:

أولاً، خصص مكاناً ووقتاً للتحدث إلى زوجتك. ويفضل أن يكون وقتاً لا تكون فيه منهكة وخائرة القوى. ويلزم أن يكون الجو من النوع الذي يمكن فيه حدوث الاتصال الجنسي. دع زوجتك تعرف أنك تريد التحدث في أمور هامة تشغل بالك.

ثانياً، ابدأ المحادثة بتعريف زوجتك أنك تكن لها أحاسيس قوية بشأن رابطتك العاطفية، إذ إن تعريفها بأنك ترغب في التطرق إلى الطبيعة "الشعورية" بدلا من الطبيعة "التفكيرية" لعلاقتكما سوف يساعدها على أن تتناغم بطريقة أفضل مع رغباتك. إن التركيز على نوعية رابطتكما أفضل بكثير من القول إنك تريد التنفيس عن دافع جنسي داخلي. ملاحظة مهمة: إن الطريقة التي أناقشها لا يقصد بها تضليل زوجتك أو السيطرة عليها بأشياء ليست صحيحة. إذا كنت تعتقد أن ممارسة الجنس له علاقة برابطتك العاطفية مع زوجتك، عندئذ لا تقلها. ومع ذلك، قد يكون صحيحاً أن يكون لدى كليكما رابطة عاطفية ودافع جنسي داخلي. إن ما أقوله أن هناك بعض الأمور التي ينبغي لك قولها لأنها ستكون مفيدة وهناك أخرى ينبغي لك تجنب قولها. لا ينطوي هذا على تلاعب، وإنما على ذكاء.

بعد أن تستقر على نمط محادثة وبعد أن تسترعي انتباهها، عليك بعدئذ أن توضح المشكلة. لا تقلها بطريقة تجعلك في موقف دفاعي: لا توجه لها لوماً، ولا تجعل المشكلة بأنها مشكلتها هي. بل هي مشكلتك وبالتالي إنها مشكلة الحياة الزوجية.

يمكنك أن تقول شيئاً مثل: "إنني أستمتع حقاً بالرابطة التي أشعر بها معك حين نكون معا جنسياً. أعتقد أنها جزء مهم في علاقتنا".

وينبغي لك أيضاً التأكد من أن تضيف بأنها تجذبك كثيراً أكثر من أي وقت مضى، حتى بعد كل تلك السنوات - على أي حال، إنه إطرأ

حقيقي ودعم حقيقي لقضيتك. ولكن لا تبالغ. في السنوات التي عالجتها فيها أزواجاً، كثيراً ما وجدت تضارباً عميقاً الجذور في المرأة. من جهة، من المهم جداً أن تشعر المرأة أنها جذابة جنسياً، إن صناعة مستحضرات التجميل، ومصممي الملابس، ومجلات المرأة جميعها توجه رسالة إلى المرأة بأنه ينبغي لها أن تطمح لأن تكون ذات جاذبية جنسية. ومن جهة أخرى، حين يخبر الأزواج زوجاتهم أنهم يشعرون بأنهم مفتونون بهن، قد تعرب الزوجات عن الاشمئزاز لأن "تفكيره ينحصر في الجنس"، مما يدع الزوج مشوش الذهن. وهذه علامة تسجل لصالح غموض المرأة. رغم أنه من المهم أن تجعلها تدرك أنها لا تزال تثير عواطفك فقد لا يكون من المستحسن المبالغة في التركيز على ذلك.

تذكّر الآن، إذا كنت تريد أن تسمع زوجتك ما تريد أنت قوله عن الأشياء، فإنك لن تتوصل إلى أية نتيجة ما لم تشعر هي بأنك تستمع إليها أولاً. تأكد من أن تردد على مسامعها ما قالته ودعها تعرف أنك تولي اهتماماً لاحتياجاتها. إذا قالت "إنني لم أعد أهتم بالجنس مؤخراً"، سلها المزيد عن ذلك، وما هو السبب في اعتقادها، وكيف تشعر إزاء ذلك. لا تسارع إلى بالقول "لقد كنت تهتمين للغاية حين كنا نتواعد" (إذا كنت غير متأكد من سبب عدم كون هذا الجواب هو الأفضل، أعد قراءة الفصل السابع وعنوانه "تعلم كيف تصغي").

حين تطلب منها أن تشرح لك موقفها، قد تسوق أسباباً هي في نظرك غير معقولة وقد لا تصمد أمام اختبار الأسلوب العملي، ولكنها مهمة في نظرها. قد تقول بأن ثمة شيء آخر يشغل بالها في تلك اللحظة، وأنها قلقة بشأن أحد أطفالها أو بشأن صديقتها الحميمة أو بشأن وظيفتها. قد تقول إنها متوعكة وقد تكون لديها حقا بعض الأعراض المرضية. قد تلومك لعدم كونك رومانسياً. قد تقول إنها تعرضت لإساءة جنسية وهي طفلة. وقد تقول إنها تقترب من سن

اليأس. وقد تقول إنها مرهقة أو أعيائها الملل في البيت. ولكون المرأة تميل إلى إضفاء معنى عاطفي على الأنشطة، فإن الاحتمالات الأقوى هي أنه سيكون لديها سبب ما، وأن مجرد الكشف عن ذلك السبب سوف يساعدك في أن تبدأ تفهم ماذا حدث لحياتك الجنسية.

SecretsofMarriedMen.com



حين كنت أنا وزوجتي نتواعد، كان الجنس شيئاً رائعاً. كانت ترتدي ملابس مثيرة جنسياً، وكانت تدعني أشغل كل وقتها، وكنا نمارس الجنس ذلك سبع مرات في اليوم الواحد. وبعد خمس سنوات وبعد سنتين ونصف السنة من ولادة طفل لنا، أصبحت الأمور مختلفة. التواتر جيد، مرتان في الأسبوع، ولكنه وفقاً لمواعيد محددة جداً بسبب وجود طفلين في البيت. غير أنه حدث هبوط في قوة العاطفة وشدة الجنس. وقد تكدر مزاجي ودفعني ذلك إلى التفكير بإقامة علاقة غرامية، ولكنني أحب زوجتي وأردت أن تسير الأمور إلى نتيجة مرضية. وهكذا فعلت شيئاً قلما يفعله الرجال، فقد تواصلت معها وسألتها عن السبب الذي جعل الأمور مختلفة. تبين لي أن المشكلة من وجهة نظرها كانت تكمن في طريقة معاملتي لها. وهكذا قررت أن أكون أكثر رومانسية وأن أعاملها بالطريقة التي كنت أعاملها بها حين كنا نتواعد على أمل أن تعاملني بالطريقة نفسها التي كانت تعاملني بها حينما كنا نتواعد.

- تود، السن 34 سنة، الزواج الثاني الذي مضى عليه 4 سنوات

ما إن تحدد المشكلة، حتى يحين الوقت لتطلب ما تريد. قد تريد اتصالاً جنسياً كما كان في الأيام الخوالي، أو اتصالاً جنسياً أكثر تواتراً. لنفترض أنك تريد المزيد من الاتصال الجنسي. قد تقول "أود أن نقضي معا وقتاً حميمياً أطول. ما رأيك؟" إنه سؤال مهم. لذلك كن حليماً ولا تستعجل في أن تشرح أين وعدد المرات، أو تفاصيل أخرى قد لا تكون زوجتك مستعدة لها. كن مستعداً لأن تدعها تتأمل ملياً في هذا، وتذكر أن تستخدم مهارتك الاصفائية المحسنة وحاول أن ترى وجهة نظرها. تذكر أنه ليس من الضروري حل هذه المسألة من المرة

الأولى التي تخصص فيها وقتا لمناقشتها بل إنها فرصة لفتح حوار. وينبغي لك التأكد من أن تدعها تعرف أنك تريد أن تفهم.

ومرة أخرى، قبل أن تقفز إلى اقتراح الحلول، تريض واسألها عما قد يساعد الموقف في رأيها. إنك تنتقل بلطف وهدوء من مواجهة المشاكل إلى حلها، وإنك تدع زوجتك تمارس دورا فاعلا في العملية. قد تهرع هي وتوافق على أن تكون أكثر تقبلا للتجارب. وقد تمتع وتدع أسبابها الأولية لتجنب ممارسة الجنس تتغلب على أسباب الانخراط في ممارسة الجنس. في حال عدم تمكنها من اقتراح طريقة لحل المشكلة، عندئذ يمكنك أن تتقدم ببعض الاقتراحات.

أولا، عليك أن تذكرها بأن الممارسة الجنسية لا يتعين أن تكون اقتراحا يطرح للقبول أو الرفض. لقد تعلمت مثال السرعات الخمس في الفصل التاسع، وقد حان الوقت لأن تنقل إلى زوجتك نظرتك المستتيرة للارتواء الجنسي.

ثانيا، يجب عليكما الاتفاق على إطار زمني معقول للبدء في القيام بذلك. ذكّر زوجتك بالبحث الهام والذي يوضح كيف أن تفادي العلاقة الحميمة يمكن أن يلحق الضرر بجهود إعادة الترابط لاحقا.

إضافة إلى إيجاد وقت للبدء، حاول الاتفاق على التواتر الذي توده لترتيب مواعيد جنسية. توضح المساهمات في الموقع الإلكتروني SecretsofMarriedMen.com أن الرجال يركزون أكثر على ناحية تواتر ممارسة الجنس، بينما تركز النساء أكثر على الناحية العاطفية. لذلك دع زوجتك تعرف أنه في حال وجود إطار زمني لديك تتوقع فيه حدوث تغييرات إيجابية في حياتك العاطفية، فإنك ستكون أفضل قدرة على زيادة التركيز على احتياجاتها العاطفية.

ساند حاجتها بأن تسترجع معرفتها بشبق المرأة التي بداخلها. ما أن تعرف هي أنك تشغل ذهنك بتلبية احتياجاتها على أتم وجه، فإنها لن تمنع في أن تدعك تحل مشكلة تدني الشهوة الجنسية. قد تكون بعض الكتب مفيدة فيما إذا احتاجت إلى دعم إضافي، مثل كتاب Hot Monogamy من تأليف بات لوف (Pat Love)، أو كتاب The Sex Starved Marriage من تأليف ميشيل فاينر ديفيز (Michelle Weiner Davis) وهما كتابان ألفتها امرأتان. ولكن حتى البحث في السوبر ماركت المحلية عن مقالات Cosmo أو Redbook، قد يكون كافياً لإعادة شحن المحركات. إن هذه الأنواع من المصادر من شأنها عادة تشجيع زوجتك على أن تكون رومانسية. ولكنها سوف تقدم لزوجتك بعض المقترحات مثل استخدام الخيال أو الموسيقى للمساعدة في تهيتها نفسياً، وتوقع نتائج إيجابية بخصوص التفاعلات الحميمية، والتفكير في الجنس بأنه مبعث للنشاط وليس مبعثاً للاستفاد. إضافة إلى ذلك، فإن هذه الكتب والمقالات في أغلب الأحيان تحيل المرأة إلى طبيبها المختص بالأمراض النسائية للتأكد من عدم وجود أي مشكلات طبية تتدخل في استجابتها الجنسية. قد تجد مصادر القراءة هذه مفيدة لك أيضاً. ما عليك إلا استخدام تقديرك بشأن المكان الذي تظهر فيه وأنت تحمل نسخة من Glamour.

أخيراً، رغم أنني لا أعتقد أن اللهو الجنسي الصاخب يتحقق ببساطة من جراء سلوك شغوف من جانب الزوج، إلا أنني أشعر شعوراً قوياً بأنه ينبغي ألا تتوقف عن أن تكون رومانسية. استمر في التركيز على جعل زوجتك تشعر بأنها محبوبة، قوية، ذكية، وجذابة جنسياً. إنها جزء مهم من المعادلة.

حقق قائمة رغباتك

لعل هناك أشياء كثيرة تدرجها في قائمة رغباتك كل يوم، تتراوح بين شريحة لحم شهية (رغم الأطباق النباتية المدرجة على لائحة الطعام الجديدة لزوجتك) ومغامرة خارجية في جبال الروكي. كلا، لا يمكن الحصول على الكل. ولكن يمكنك الحصول على بعض منه.

إذا كنت تعمل جاهدا على أن تجعل زوجتك تشعر بأنها في حالة رائعة، عندئذ تكون قد هيات المسرح لتلبية احتياجاتك أنت. لذلك، عرف نفسك ودع زوجتك تعرف من أنت حقا وما هي قيمتك، وما تحتاج إليه لتكون سعيدا. وقد جاء دورك للحصول على ما تريد.

القائمة

- ⊗ ألقِ نظرة جديدة على حالتك الجسدية: هل أنت فخور بمظهرك؟ هل زوجتك فخورة بك؟ إن لم يكن كذلك، ابدأ بالقيام بتمارين وحمية غذائية تستعيد بها لياقتك البدنية.
- ⊗ حدد موعدا مع طبيبك من أجل إجراء فحص كامل للحفاظ على صحتك.
- ⊗ إذا كنت تجاهد للتخلص من أي نوع من الإدمان، ابحث عن مساعدة الآن.
- ⊗ كن مخلصا! إن أي شكل من الخيانة الزوجية يقوِّض حتى الزواج المتين.
- ⊗ عاود الارتباط بسلطة أعلى لدعم مكانك في هذا العالم.
- ⊗ قيم قيمك الجوهرية كي تحصل على فكرة أفضل عما هو أهم شيء بالنسبة لك وعما يمكن لزوجتك فعله لمساعدتك في بلوغ هذه القيم.
- ⊗ لا تتردد في الاستئذان من زوجتك للقيام بالأشياء التي تريد فعلها.
- ⊗ أعط زوجتك ما تحتاجه قبل أن تطلب أنت ما أنت بحاجة إليه.
- ⊗ تعلم كيف تطلب عملية الممارسة الجنسية بطريقة تسمح لزوجتك بأن تشعر بأنها محترمة ومحبوبة وبطريقة تحسن فهمها لك.