



## الطريقة الأولى

### اجعل حياتك الزوجية عملاً

هل تريد رؤية رجال يتمتعون بالمهارات الحيوية لبناء حياة زوجية طيبة، مثل مهارات حسن الاستماع والتقرب والتدبير وتفهم مشاعر الآخرين؟ فما عليك إلا أن تنظر إلى الناس في محطة القطار الساعة السابعة صباحاً، أو ألقى نظرة على نوافذ المكاتب لترى الأشخاص المنكبين خلف مكاتبهم حتى ساعة متأخرة من الليل. وأمعن النظر في الرجال الذين يقومون ببناء المنازل وطلائها وتزيينها في ظروف الحرارة والبرودة الشديدة إلى أن تستغيث أجسامهم طالبة الإنقاذ.

إن هذا النوع من الإخلاص للعمل والقيام به بشكل متقن هو تماماً ما يمكن استخدامه لبناء حياة زوجية متينة صحية مستدامة. إن الرجال يتمتعون بمهارات خاصة للانخراط في الحياة الاجتماعية التي مارسوها وأتقنوها مع السنين في مكان العمل. فالكثيرون منا يتعلمون بالفعل:

- التركيز
- ترتيب الأولويات
- وضع الاستراتيجيات
- حل المشكلات
- الاهتمام بالتفاصيل
- التفاوض وقبول الحل الوسط
- تسوية الصراعات

## - تنفيذ عملية الخطوة خطوة - - تحقيق الأهداف -

تلك هي المهارات التي نستخدمها في العمل ولإعالة أسرنا ومواصلة حياتنا المهنية. لذا تخلص من الرومانسية التي تشاهدها في الأفلام وابتحث عن نماذج أدوار مثل دور نلسون مانديلا، التي ترىنا كيف نستخدم هذه المهارات بروح من الالتزام والمثابرة والدبلوماسية وتوخي الحل الوسط. عندئذ يمكننا أن نتجح في مقاربتنا لحياتنا الزوجية بوصفها أهم عمل في حياتنا.

في هذه الخطوة الأولى، سننظر إلى مختلف الطرق التي يمكنك فيها استخدام عادات العمل العادية للفوز بقلب زوجتك إلى الأبد.

### الاختيار الحقيقي لمهنتنا

ألق نظرة على أولى أفكارك المتعلقة بالعمل. ماذا كنت تريد أن تصبح عندما تكبر؟ أذكر أن أول مرة كان علي اختيار عمل المستقبل كان في موضوع إنشاء وأنا في الصف الرابع في المدرسة. كتبت في الموضوع أنني أريد أن أصبح رساماً. واختار رفاقي في الصف أن يكونوا رياضيين محترفين أو رواد فضاء. وبالطبع هذا لم يتحقق في الحياة الواقعية. فعلى حد علمي، ما من أحد في مدرسة موهلنبرغ الابتدائية برز في مجلة «سبورتس ايلاستريتد» الرياضية أو لمست قدمه القمر. وكل من رأى محاولاتي في الرسم سيقول بأنني كنت حكيماً في تغيير خططي والتحول إلى الطب.

على أنك إذا فكرت بالموضوع، فإن أحلام الطفولة تلك بشأن اختيار أعمالنا كشفت شيئاً عن نوعية الأطفال التي كنا عليها، عن كيفية نظرنا إلى مستقبلنا. من هذا المنطلق، ورغم طابع النظرة المستقبلية لأهداف العمل المبكرة، ما هي النسبة المثوية من الأولاد

الذين تحدثوا عن عمل المستقبل بأن يكونوا «أزواجاً»؟ بل ترى ما هي نسبة الرجال الذين تعرفهم الذين يرون الآن أن عملهم الرئيس هو أن يكونوا أزواجاً؟ لعل تلك النسبة ضئيلة، لأننا لم ننشأ على النظر إلى الزواج كمهنة حياتنا المستمرة. هذا سوف يتغير.

### لغة العمل

إن الحديث عن الزواج كمهنة أو عمل ليس بالشيء الذي تمت تربيته عليه. في الواقع إن القول بأن الزواج يشبه المهنة كثيراً ما يثير اعتراضات قوية من قبل النساء. ولأن ثقافتنا قد أسبغت على مؤسسة الزواج طابعاً رومانسياً وأضفت عليه صفة صوفية حريرية تجعله مختلفاً عن جميع الأنواع الأخرى من العلاقات، فإن الكثيرات من النساء يعتقدن أن الزواج الناجح يستند إلى عناصر ذاتية subjective مثل همسات رومانسية بأشياء حلوة ليس لها وجود في الليل. هذا شيء رائع، لكني لا أعتقد أن هذا هو كل ما في الأمر. نعم، بإمكان الرجل أن يستمتع بشيء من الرومانسية والمودة، وحتى بشيء من الطيش أو الدعابة. ولكن للحفاظ على حياة زوجية مستدامة، لا بد من إتباع مقاربات أخرى.

على سبيل المثال، يمكن لمهارات الرجل الموهلة في الجوانب البصرية - المكانية واندفاعه إلى السيطرة أن تلعب دوراً مناسباً جداً للمحافظة على زواج مستدام. في فترة موهلة في القدم من تطورنا، كانت هذه المهارات البصرية - المكانية تساعد في تسديد الحراب إلى هدف واضح محدد، مثل حيوان يرعى نعود به إلى المنزل ونأكله في العشاء. في عالم اليوم، لا زلنا نبحث عن طعام للعشاء، لكننا نحاول أن نجعل ما نصيده في عالم الأعمال أو الحياة المهنية، لا في البراري. فنحن نشد هدفاً، ونلاقي الهدف ونقتل الهدف ونواصل السير.

هذا هو سبب مناسبة لغة مكان العمل للرجال: فهي تتعلق بالأغراض والأهداف و المواعيد وتواريخ التخلف. في مكان العمل، ندخل إلى الاجتماع ونحن نتوقع أن «نطيح بهم» و«نتفوق على أرقام العام السابق». هذه التعابير تتردد أصدائها لدى الرجال لأنهم أولو توجه إلى العمل والهدف.

SecretsofMarriedMen.com



لا بد لي من القول بأن الزواج هو مثل عملي من جانب محدد: لكي يكون أي منهما مجدياً، لا بد من الإخلاص والعمل الدئوب.

- جيم، 39 سنة، متزوج منذ 12 سنة

### لغة الحب

ثمة فروق شاسعة في الواقع في الطريقة التي يعبر بها الرجال والنساء عن مشاعرهم المتعلقة بالزواج. من حيث الأساس، تميل النساء إلى الحديث عنه أو إلى الإعراب عن حبهن بكلمات ومشاعر (وبعض الأفعال أيضاً، بالطبع). أما الرجال فهم عادة أكثر ارتياحاً في إظهار حبهن من خلال أفعال ترى معظم النساء من الصعب تفسيرها بأنها رقيقة وعاطفية، مثل قص الحشيش في حديقة البيت.

ومع ذلك فإن قص الحشيش وإخراج القمامة وحمل صناديق كبيرة من الصحف القديمة والمبللة إلى مراكز إعادة التدوير recycling centers، كل هذا هو جزء من لغة صادقة للحب بالنسبة للكثيرين من الرجال. إن القيام بمثل هذه الأعمال يكمل دارة عاطفية في دماغ الرجل. فعبر هذه الأعمال يعتقد أنه قد عبر بوضوح عن قصده ومشاعره المتعلقة بالحب. هذا يصعب على النساء فهمه، لكن الرجال بحاجة إلى بذل جهد عضلي للتعامل مع العواطف الداخلية.

معظم النساء لا يفهمن ذلك، لذا فإنهن يتوقعن من أزواجهن الإعراب عن مشاعرهم لفظياً مثلما يفعلن. لذا عندما لا يقول الزوج: «أنا أحبك»، فإن هذا الإغفال يترجم في دماغ المرأة على أنه «أنا لا أحبك».

ثمة أسباب عديدة ومعقدة تجعل الرجال يجدون صعوبة في الإعراب عن الحب بكلمات. على سبيل المثال، لقد قمت بعلاج الكثيرين من الرجال الذين تم تعليمهم مثل الأطفال - كثيراً ما جرى ذلك بطرق خفية ودقيقة - بأنه يتعين عليهم أن يخرجوا مشاعرهم من وعيهم. لقد أظهرت الدراسات أن الأبوين أكثر ميلاً إلى تعنيف ابنهما ليتوقف عن البكاء من قيامهما بذلك بالنسبة إلى أخته. لذا فهو يتعلم إخفاء مشاعره.

هذا الربط لا يثير دهشة بريندا المتزوجة منذ سبع عشرة سنة. فقد كتبت تقول لي: «لماذا لا يتحدثون عن مشاعرهم؟ لأنه في وقت ما في طفولتهم قال لهم ذكر أناني إن ذلك ليس من الرجولة بشيء. فقد كانوا يتعرضون إلى السخرية عندما يكون ويكشفون عن جانبهم الأنثوي».

أعرف أن هذا صحيح في كثير من الحالات، لكن بعض الأبحاث الهامة وحديثة العهد المتعلقة بالفرق بين دماغ الذكر ودماغ الأنثى قد دلت على وجود أسباب بيولوجية رئيسة تجعل «الصبيان لا يكون». فلدى الرجال قرن آمون (منطقة الدماغ المتعلقة بالذاكرة) أصغر من قرن النساء. كما أن الاتصال بين قرنهم (بنك الذاكرة) ومنطقة الدماغ التي تتعلق بالعواطف أقل مما هو لدى النساء. بعض الرجال يشعرون بقدر أكبر من الراحة عندما يعبرون عن مشاعرهم بطرق مادية، بدلاً من تخزينها عاطفياً. والنتائج النهائية لهذه الحاجة البيولوجية هو العمل.

وبالطبع، من الأمور المثالية، من منظور المرأة، إذا استطاع الرجل ترتيب العواطف التي تأتي عبر دماغه، ويتوصل بسرعة إلى إدراك معناها، ثم يعبر بطريقة لفظية عن تأثيرها على مشاعره. لكن كتلة

الألياف العصبية التي تصل نصفي الدماغ أقل تطوراً لدى الرجال ويمكن أن تعيق ترجمة العواطف إلى كلمات. فمقارنة مع النساء، نجد أن الرجال متخلفون في قدرتهم على معالجة ما يشعرون به. فهم يكونون قد باشروا التصرف قبل أن يقرروا ما يقولون. وهذا التصرف يتحدث بصوت أعلى من الكلمات، من جوانب عدة.

والنتيجة هي أنك ستجد على الأغلب أنه من الأسهل وأبعث للرضا الشخصي أن تستخدم مهاراتك المتعلقة بمهنتك لبناء زواج متين. فهذا خير من الاعتماد فقط على مهاراتك في الإعراب عن عواطفك. فإذا كنت لم تضع بعد زواجك في أعلى نقطة من قائمة اختيار مهنتك، فعليك أن تفعل ذلك الآن، على الفور - حتى إذا كانت زوجتك تشعر أنك مخبّل. إنها طريقة فعالة ومثمرة أن يعطي الرجل نفسه أفضل حياة زوجية ممكنة.

SecretsofMarriedMen.com



في المرحلة الأولى من زواجنا وضعنا قطعة من الحكمة المغفلة على ثلاثتنا ساعدتنا في السراء والضراء، وهذا نصها: «الزواج يشبه إدارة مزرعة. عليك أن تبدأ من جديد كل يوم». الزواج الناجح يحتاج إلى عمل إداري جاد، وإلى الكثير من هذا العمل.

- سول، 66 سنة، متزوج منذ 41 سنة

### مطلوب: مهنة العمر لحب أبدي

إن كل ما يتصل بالمواعدة والزواج له ما يوازيه بقوة في عالم العمل. ومن العجيب أن الرجال لم ينتبهوا إلى هذه الفكرة من قبل - لكن اهتمامنا أصبح محصوراً بما نشاهده في التلفاز والأفلام والمجلات مما يقول لنا بشكل مستمر أن نكون أشبه بالنساء إذا كنا نريد أن تحبنا زوجاتنا. ومع ذلك فإن نقاط التشابه المتوازية بين العمل والحب أمر عجيب.

## إجراء المقابلات من أجل الزواج

عد بذاكرتك إلى آخر مرة ذهبت لمقابلة هامة تتعلق بالعمل. فقد قمت بتشذيب مسيرتك الذاتية وكتبت خطاباً مصاحباً ممتازاً. ثم ذهبت إلى المقابلة وقد ارتديت الملابس المناسبة ووصلت في الوقت المحدد للمقابلة. لقد ذهبت وأنت تشعر بالهدوء وأنت على أتم الاستعداد ذهنياً. فقد هيأت نفسك لتظهر على أحسن ما يمكن وأبرزت نقاط قوتك وأجبت على الأسئلة الصعبة بلباقة. لقد كانت فترة المواعدة مع زوجتك أشبه بمقابلة طويلة الأمد. ولعلك نجحت في كسب قلب زوجتك عبر استخدام المهارات ذاتها التي استخدمتها للفوز في المقابلة التي نجحت فيها للحصول على العمل المنشود. فقد كنت تصل إلى بيتها في الموعد المحدد وحاولت ارتداء الملابس المناسبة. وقد حدثتها قليلاً عن نفسك وأظهرت لها ألمعيتك وروحك المرحة دون مبالغة. وكنت تصغي بانتباه شديد إلى ما كانت تقوله واكتشفت أنك تشاركها في الأشياء التي تهتم بها والتي تنفر منها. وهكذا فقد أظهرت نقاط قوتك وأخفيت نقاط ضعفك.

وربما بدت الشهور أو السنوات التي كنت تواعد زوجتك فيها مثل حلقات من فيلم دونالد ترامب «المتهم The Apprentice لكنك كنت تعرف التدريب، وعند اقترابك أكثر فأكثر من طرح السؤال، حافظت على أفضل مظهر لسلوكك. فقد كان الأمر على درجة كبيرة من الخطورة بحيث تفاديت ارتكاب أي خطأ.

بعد أن تكشف لزوجة المستقبل عن نقاط القوة لديك، تقوم بإتمام الاتفاق وتحديد موعد العرس. إن شهادة الزواج أكثر من مجرد التزام قانوني. فهي تضعك في موقف الطرف المتقاعد. فقد أصبحت رئيساً مشاركاً في «شركة الزواج».

من السهل أن نرى الشبه بين المواعدة ومدّة الخطبة من جهة والبحث عن عمل والمقابلة الحاسمة. على أنني أريد أن أحدّد السبب الذي يجعل هذه المقارنة مسألة هامة. فرب العمل يبحث عن القيم والإخلاص في العمل. فهو يريد أن يشعر بأنه واثق من أنك مستعد للعمل وفق المستوى المناسب وأنت ستأتي إلى العمل كل يوم وأنت مصمم على أن تتحسن يوماً بعد يوم، وأنت ستكرس نفسك للعمل وتخلص له.

ونقطة التشابه هي أن الزوجة المحتملة لا تتوقع أقل من ذلك. فعندما يسألك عاقد القران إن كنت قبلت أن تتزوج خطيبتك وتقول: «نعم» فإن هذه مجرد بداية. فالآن يبدأ العمل الحقيقي.

SecretsofMarriedMen.com



عندما كنت أواعد زوجة المستقبل كان لدي بعض «المعايير» الشكلية وغير الشكلية التي كنت أطبقها على شريكة المستقبل. وبعض النساء مؤهلات أكثر من البعض الآخر. وكما هو الحال في مقابلة رسمية، فإن العملية تقويمية بالنسبة للطرفين - كنا نبحث عن الأشياء التي من شأنها أن تجعل علاقتنا متوائمة.

- جوش، 26 سنة، متزوج منذ سنتين

### في العمل

ماذا حدث بعد أن تم تثبيتك في العمل؟ فكما هو الحال يوم عرسك، فإن اليوم الأول في العمل يكون عادة حافلاً بالإثارة والتوقعات. وليس من قبيل المصادقة أن تكون قد انتقيت أفضل ملابسك لترتديها في أول يوم لك في العمل، تماماً مثل اختيار الملابس الرسمية ليوم عرسك.

من المؤلف أن يكون اليوم الأول في العمل واعدأ جداً . فقد يزورك شخص يحمل لك هدية هي عبارة عن سلة فيها أدوات العمل من أقلام ودفاتر ودبابيس وهاتف نقال وحاسوب صغير . أو ربما يتم تزويدك بملابس عمل موحدة وشارة . والجميع يرحبون بك . ويدعون رؤساءك أو زملائك إلى الغداء . وفي أحسن الظروف ، تكون الأسابيع الأولى في العمل احتفالاً ببداية جديدة على غرار مدة شهر العسل بعد عرسك .

وعندما تهدأ الإثارة وتواجه أدق تفاصيل عملك الجديد ، فإنك تتمتع بميزة بيولوجية هامة قياساً إلى النساء : فإنك مبرمج مسبقاً للإنجاز . هذا صحيح . ما فتئت الأبحاث والدراسات الاجتماعية تكشف عن حقيقة لا مرأى فيها : إن الغالبية العظمى من الرجال يولدون ومعهم دافع للمنافسة ، لأن يكونوا أفضل من الشخص المجاور ، لأن يسعوا إلى بسط السيطرة . إن كل هذا موجود في مورثاتنا ، نحن الرجال . فهي تشكل أدمغتنا . وتحدد أخلاقنا . وتؤثر على طريقة تفكيرنا وأفعالنا .

بعض الناس قد لا يحبون سماع ذلك . لكنه حقيقي . فهذه الميزة التنافسية تتجلى منذ وجود الذكور في روضة الأطفال . ففي حين أن البنات يملن إلى إقامة علاقات حميمة مع صديقة أو صديقتين وينظرن إلى الجميع نظرة مساواة ، فإن الصبيان يوجدون ما يدعوه علماء النفس التسلسل الهرمي للسيطرة . فهم يلعبون على شكل جماعات كبيرة يكون لها بصفة عامة زعيم وعدد من أصدقائه المقربين وأفراد آخرون يسمح لهم بالانضمام إلى المجموعة . ويستطيع الصبيان الذين يحتلون رأس الهرم أن يتحدوا بسهولة من هم في الأسفل الذين يكون مركزهم وسلطتهم أدنى من الذين في رأس الهرم . هذه السيطرة تقوم على أساس التهديدات والتحديات : فأحد الصبيان بوسعه انتزاع دمية من صبي آخر بكل جرأة ليرى كيف سيدافع هذا الصبي عن

نفسه أو يرد بالمثل. فأحدهما سيفوز بالدمية. فاهتمام الذكر بأن يكون أفضل وأقوى من الصبيان الآخرين يفوق حاجته لتكوين الصداقات.

وإذا كنت تتساءل إن كان هذا النمط يستمر في سن الرشد، ما عليك سوى أن تسأل الشخص الذي يقود مركبة الهامر التي يوجد على دعامتها ملصق كتب عليه: كل من يموت ومعه أكبر عدد من الدمى يكون الفائز.

هذا التركيب البيولوجي الذي يضع الرجال في القمة في مغامراتهم الطفولية وفي حياتهم المهنية ينطوي أيضاً على القدرة على تحويل العلاقات إلى اتحادات لا تدوم فحسب، بل تسهم أيضاً في تحديد نوعية حياتنا. لا أستطيع أن أعبر عن ذلك بطريقة أفضل من تعبير جيم، المتزوج منذ خمسة عشر عاماً، الذي يشعر أن الحياة الزوجية السيئة تشبه أن يكون عمل الرجل سيئاً. «إن مجرد بقائك فيه مدة طويلة لا يجعله مشروعاً ناجحاً. هل عملي الذي وصل إلى طريق مسدود ناجح لمجرد وجودي فيه طيلة عقود من الزمن؟ وكما هو الحال في العمل، لا يكون الزواج ناجحاً إلا إذا حصل منه الطرفان على فائدة ورضاً متبادلين».

### مواجهة التحدي في نطاق العمل

حتى في أفضل الأعمال، لا مفر من أن يكتشف الرجال أن العمل الذي أحبوه خلال فترة شهر العسل المذكورة يتغير ويتطور بطرق غير متوقعة وغير قابلة للتوقع، ويمكن أن يكون أبعد ما يكون عن الكمال.

بعد أن قضى جيري عدة أسابيع في العمل، بصفته محرراً لإحدى المجلات، شعر بالتعاسة لأنه كان عليه أن ينسخ ويحرق ويعيد كتابة المئات من الصفحات التي تحوي كلاماً مريعاً وغير صالح للنشر.

فقد وجد أن عمله ينطوي على قدر من المشقة يفوق المتعة التي كان قد توقعها وعانها في أول الأمر.

⑤ وجد كيث بعد فترة وجيزة أن للشخص المشرف عليه صفات مميزة وعادات تدفعه إلى الجنون. على سبيل المثال، كان يصبر بعد ظهر كل يوم عند إغلاق السوق أن يلوذ بالصمت والتأمل لمدة عشر دقائق. وليس هذا فحسب، فإنه لم يكن يؤمن بالرسائل الإلكترونية وكان يريد أن تتم طباعة كل شيء وتسليمه باليد.

⑥ سرعان ما شعر الزملاء الذين استقبلوا أنتوني بحماس عندما بدأ عمله في التعليم أن وجوده يمثل تهديداً لهم. فبدأوا يسألون طلابه إن كان يطلب منهم قراءة أي كتاب جديد وينطوي على الخلاف وتوقفوا عن دعوته إلى تناول المرطبات يوم الجمعة بعد العمل.

هذه هي الحياة - وعندما يواجه الرجل بهذه الأنواع من خيبات الأمل والنكسات، فإن اندفاعه نحو الإنجاز لا يمكن تثبيطه بسهولة. يدرك الرجال سريعاً أنهم بحاجة إلى استراتيجية لتجاوز المشكلة والمحافظة على سير عملهم في طريق النمو. وبعبارة أخرى، فإنهم يواجهون الحقيقة التي مفادها أن كل العمل الشاق الذي جرى من أجل الحصول على العمل لم يكن سوى البداية. فعليهم القيام بعمل أكثر مشقة أيضاً للاستفادة حقاً من الفرصة التي أتاحت لهم.

للقيام بذلك، يقوم رجال الأعمال القديرون بالاستفادة من نجاحاتهم وفشلهم ويستثمرونها في مجالات جديدة وأفضل ليظهروا بأنه يجب أن ينالوا التقدير. فهم يستفيدون من أخطائهم كي لا تتكرر. في مجال العمل، هذه المهارات في التكيف لها أثر حاسم في تحقيق مستوى شعورهم بالرضا. غير أن التاريخ أظهر أن هذه المواهب غير قابلة للتطبيق حين يتعلق الأمر بالزواج. لكنني لا أوافق على ذلك.

في هذه الأيام، حين أتحدث مع مرضاي حول حياتهم الزوجية، فإنهم لا يفهمون لماذا يتعين عليهم المحافظة على الزواج إذا كانوا غير سعداء. والكثيرون اعتمدوا طريقة المستهلكين في حياتهم. يريدون أن يشعروا بالرضا على الفور، إنهم يعتبرون الزواج سلعة يتم التخلص منها بعد استعمالها: «إذا كنت غير سعيد، فما عليك سوى الانتقال».

ولكن رويدك. ماذا حدث لأخلاق العمل التي تساعد الرجال على أن يدركوا بأنه حين لا تجري الأمور على ما يرام فإن عليهم بذل المزيد من الجهد والعمل للاستفادة من الفرصة المتاحة لهم؟ إن النظر إلى النكسات والأخطاء في الحياة الزوجية بوصفها عقبات لا يمكن التغلب عليها، والقول بأنها دليل على أنه لا خيار لك سوى حل الزواج وطرد زوجتك وإنهاء العقد والانفصال، إن هذا ما ندعوه في مجتمعنا وعاء كبيراً من الغائط.

عندما يتعلق الأمر بالزواج، الكثيرون من الرجال يقتنعون بسهولة أنهم هم السبب في أن زوجاتهم غير سعيدات وأن علاقتهما ليست ما يشاع عنها بأنها كلها ورود. وهم يرون أنه لا بد أن يكونوا هم السبب عندما يفشل الزواج لأن من يطلب الطلاق هن النساء على الأغلب. وتظل زوجاتهم تكرر للواحد منهم: «إنك بكل بساطة غير مؤهل».

عندما يحدث ذلك، فإن بعض الأزواج ينسون جميع مهاراتهم الفطرية في مجال العمل التي تساعدهم على حل المشكلات. إنهم بحاجة لأن يتذكروا كيف يستطيعون التغلب على العقبات في العمل. على سبيل المثال، بوسعهم

⊙ طلب المشورة من أحد الزملاء.

⊙ تنفيذ فكرة بارعة.

⊙ التشبث بالموضوع إلى أن يتمكنوا من إصلاح الأمور ثانية.

وبدلاً من ذلك، حين يواجهون مشكلة زوجية، فإنهم يصمتون ويصنفون أنفسهم ضمن فئة «الفاشلين» التي اخترعتها وسائل الإعلام والمجتمع الذي نعيش فيه. فهم ينظرون إلى خيبة أملهم بأنها وضع يمكن تلخيصه بعبارة «إما - أو»: أي إما البقاء والاستسلام لحياة بائسة، أو التخلي عن زواجهم والبحث عن شيء أفضل.

غير أنني أقترح خياراً ثالثاً: يمكننا استخدام عقليتنا في العمل للخروج باستراتيجية تخرجنا من الأوقات الصعبة وتبقي العلاقة الزوجية على مسار التحسن والنمو.

إذا أعجبك هذا الخيار، واصل القراءة.

SecretsofMarriedMen.com



يكون الزواج ناجحاً حين يكون لديك عواطف ومودة والتزام. أما العواطف فإنها تأتي وتروح. احترم التزاماتك. جاهد من أجل المودة. قال أحد الرجال الحكماء مرة: «إن الحب قرار». إن استعراض هذه الصيغة مفيد عندما لا تشعر بأنك «في حالة عشق». أنا لا أشعر دائماً بأن أنهض من السرير أو أن أذهب إلى العمل، لكنني أفعل ذلك على أي حال.

- بول، 52 سنة، متزوج منذ 30 سنة

### مواصفات العمل

نستطيع جميعاً أن نرى كيف أن البدء في عمل جديد يشبه كثيراً العثور على امرأة رائعة والاقتران بها. ولكن هنا تنتهي المشابهة. هنا يتعين عليك أن تأخذ مهارات العمل التي تطلبها بشكل طبيعي في عملك وأن تبذل جهداً خالصاً لتطبيقها في حياتك الزوجية. قد يكون هذا هو الجزء الصعب، لأنه عندما يكون الرجال على استعداد لبذل الوقت والجهد من أجل نجاح زواجهم، فإنهم في واقع الأمر لا يعرفون من أين يبدأون.

عندما يتعلق الأمر بعالم العمل، يكون لدينا فكرة جيدة عما سيكون عليه العمل. ومنذ اللحظة الأولى نلجأ إلى الإعلانات المتعلقة بالعمل ونجد قائمة بمهام وشروط محددة جداً. فإذا لم يتضمن الإعلان هذه المعلومات فإن من المحتمل أن تجدها في مرحلة ما من تقديم الطلب. لكن هذا لا ينطبق على الزواج. تصور السيناريو التالي: بعد العودة من شهر العسل، تصل إلى البيت في «مكتبك» الجديد، وترفع قدميك وتضعها على المكتب (أو طاولة القهوة) وتضغط على زر جهاز تسجيل المكالمات الهاتفية وتتصل بصديقك المفضل وتحدث بحماس عن عملك الجديد في أن تكون زوجاً.

فيجيبك: «هذا رائع». ماذا تفعل بالضبط في هذا العمل؟

تسود حالة صمت طويلة. فلا تعرف بماذا تجيب. فحقيقة الأمر هي أنك تبذل كل طاقتك من أجل الحصول على العمل. ولكن ما هو المفروض أن نفعله بعد أن يوضع اسمك على الباب؟ فإنك لم تستجب لإعلان يحدد مقتضيات العمل. ولن يكون هناك من يأتيك بكتيب عن الشركة. فلا يوجد توصيف مسبق للعمل يمكنك الرجوع إليه.

لذا، إذا كنت جاداً في دعم زواجك وفق شروطك بالطرق التي تتسجم بشكل طبيعي مع مشاعرك عن معنى أن تكون رجلاً وزوجاً، فلا بد من إجراء بعض الأبحاث ومقابلة الأطراف ذات الصلة والتفكير ملياً بالموضوع وتدوين مواصفاتك للعمل بحيث يكون لديك بيان بما يفترض أن تقوم به على وجه التحديد.

SecretsofMarriedMen.com



عندما أفعل شيئاً يجعل زوجتي تبتسم فذلك من الأشياء التي تجعلني أشعر بأكبر قدر من الرضا. أشعر بالبهجة عندما أقوم بأشياء تبعث السعادة في نفس زوجتي. وقد لا تكون هذه الأشياء دائماً من أجلها مباشرة. لكن الأشياء

الصفيرة لها أهميتها بالفعل. صيانة البيت وتجهيز العشاء، تقديم شراب لها في نهاية يوم حافل بالتعب أو اصطحاب الأطفال معي عندما أذهب إلى مكان ما. وأفاجئها بأن أقول لها إنني أحبك. إن الوقت الذي تختلي فيه بنفسها وتوفير المجال لها للراحة والاسترخاء لهما أهمية. أنا وزوجي نعرف بعضنا منذ 17 سنة. ونجني ثماراً رائعة.

- برايان، 35 سنة، متزوج منذ 11 سنة.

في عالم الأعمال يبدأ تحديد توصيف العمل بتحليل للوظيفة - وهي عملية يتم فيها استعراض كافة جوانب روتين العمل. في الأعمال الصناعية، يكون التحليل محدداً مثلما يتم تحديد الحد الأقصى من الأوزان التي يطلب من الشخص أن يرفعها أو سرعة التعامل مع بعض النبائط. ولغرضنا الخاص، دعنا ننظر في تحليل وظيفي يمكن أن يكون ذا قيمة في كتابة توصيف لعملك كزوج.

### الواجبات والمسؤوليات

ما هي الأشياء التي يتوقع أن تقوم بها للشركة؟ هذا قد يبدو بديهياً استناداً إلى عنوان الوظيفة، لكن لو كان الأمر بهذه السهولة، لما احتاجت الشركات إلى توصيف لوظائفها. فالأفراد يحتاجون إلى امتلاك واضح لبعض النتائج. فعندما يوقع الموظف على قائمة المسؤوليات المدرجة في قائمة توصيف عمله، فإن ذلك يعني الموافقة على عدم التذرع بأي أعذار.

أما الآن فعليك التفرغ قليلاً لكتابة واجبات ومسؤوليات محددة تنطبق على توصيفك الخاص لوظيفتك كزوج. لو كان هذا توصيفاً للعمل تملأه من أجل قسم الموارد البشرية، فإنك ستسعى لإظهار نقاط قوتك و التصريح بأنك قادر على مواجهة التحديات التي تعرف أنك تستطيع التصدي لها. وقد فكرت كثيراً، بصفتي طبيباً وطبيباً نفسياً

واستشارياً في شئون الزواج، بموضوع عمل الزوج، وأقدم التوصيف العام التالي لوظيفة الزواج لمساعدتك في كتابة توصيف عمك الخاص كزوج.

### أن تحبها وتكرمها وتحترمها

هذه الكلمات يتلفظ بها الزوج في مراسيم الزواج وذلك لسبب وجيه. فإذا قمت بهذه الواجبات الثلاثة فإنك ستجح في هذه الوظيفة. فمن هذه الجذور تنمو كل الأشياء الجميلة التي ينطوي عليها الزواج.

### أن تكون مخلصاً جنسياً وعاطفياً

ما من شيء يحدد الزواج بأفضل من الوعد بالإخلاص الجنسي، وأظن أن جميع الرجال يعرفون ذلك. لكن الخيانة العاطفية يمكن أن تكون مدمرة مثل قضاء ليلة في الموتيل 6 مع سكرتيرتك. إن زوجتك تتوقع أن تبقى متفتحةً لها وأن تلجأ إليها لتشاركك مشاعرك وعواطفك.

في بعض الأحيان لا تعرف ما تريد - قد لا يكون لديك أي مشاعر خاصة لتعبر عنها. خذها مني. لا غبار عليك في ذلك. ولكن الخطأ هو أنه إذا كان لديك مشكلات في البيت، يجب أن لا تشرك أي امرأة من خارج أسرتك بهذه المشكلة. قد يكون لديك صديقة من أيام الدراسة أو زميلة في العلم يبدو عليها أنها تهتمك أكثر من زوجتك. لا تلجأ إليها لمساعدتك. الأصدقاء الوحيدون الذين يجب تضمينهم في من تمنحهم ثقتك وتفضي لهم بأسرارك هم أصدقاء الزواج. وحتى حين تكون نواياك طاهرة، فتأكد أن زوجتك سوف تعتبر قريك من امرأة أخرى خيانة عاطفية. إن جزءاً من وظيفتك هو أن تساعد زوجتك على أن تشعر بالأمان بشأن إخلاصك لها.



يجب أن تكون الخيانة الزوجية خطيئة كبرى. لقد فكرت ملياً بالموضوع، ووجدت أن هذه هي نهايتها. أحب زوجتي كثيراً ولن أخالف عهدي لها. أنا أعرف ما سيكون عليه رد فعلي لو أنها خانت علاقتنا الزوجية وأتوقع منها مثل ذلك.

- جيمي 23 سنة، متزوجة منذ 3 سنوات

### أن تصفي دون إصدار أحكام

عندما يفوز الرجال بـ 95 بالمائة من جوائز نوبل فلا بد أن تؤمن بأن ذلك يعني أن الرجال يعرفون الرجال بكيف يحلون المشكلات. لكن زوجتك قد لا تحتاج إليك لحل مشكلاتها. ففي بعض الأحيان تقتصر حاجتها إليك على أن تعلم بأنك موجود إلى جانبها. لذا عندما تخبرك بشيء ما يجري لها، لا تبادر إلى إخبارها عن طبيعة المشكلة وعمما لا تدركه أو ما يتوجب عليها فعله. ما عليك سوف الإصغاء إليها (يوجد المزيد من تفاصيل الإصغاء في الفصل السابع).

### أن تدعمها وترعى ظموحاتها في البيت وخارج البيت

إن الأدوار آخذة في التغير وهذا شيء جيد، للجميع. فأعداد الرجال الذين يعملون خارج البيت تفوق أعداد النساء. لكن عدد الآباء الذين يلازمون بيوتهم ازدادت أكثر من أي وقت مضى، كما ازداد عدد النساء - لغاية 30 بالمائة - اللواتي يفوق دخلهن دخل أزواجهن. فعندما يكبر أطفالك وتتاح الفرص لزوجتك لمواصلة أحلامها المتعلقة بتحقيق ذاتها، فهل ستقف إلى جانبها وتدعمها؟ إنها بحاجة لأن تعلم بأنك تقف إلى جانبها طيلة مراحل تطور حياتها المهنية.

### أن تبذل جهداً لكي تفهم كيف أنها مختلفة عنك عاطفياً

أعرف، أعرف أن العالم من شأنه أن يكون أكثر انقياداً لو أن المرأة فقط تنظر إلى العالم مثل نظرتك إليه. لكنها لا تنظر إليه كذلك وهذا

هو الواقع. لقد سبق أن تناولنا بعض الفروقات بين الرجل والمرأة وسوف نسمع المزيد كلما أوغلت في هذا الكتاب. ليست وظيفتك أن تغيرها لتكون أكثر شبهاً بك، بل أن تعترف بالفروقات وتحترمها.

**ان تكون صادقاً في جميع الأوقات وأن تنفذ دائماً ما تقول بأنك ستقوم به.**

كنت ألقى محاضرة على مجموعة من الأزواج قبل كتابة هذا الفصل بمدة وجيزة، وسألني أحدهم عن مدى ما يجب أن يكون به صادقاً مع زوجته. هل يمكن للزوج أن يكذب ويظل يعتبر نفسه زوجاً صالحاً!

أولاً، الإحصائيات. تدل الدراسات على أن الكذب هو جزء من التواصل اليومي خارج نطاق الحياة الزوجية. تتطوي ربع المحادثات تقريباً على الكذب. وفي مجال الحياة الزوجية تدل الدراسات على أن أكثر من 46 بالمائة من الأزواج والزوجات يكذبون بشأن الثمن الذي دفعوه لبند من البنود. فالجميع تقريباً يكذبون بشأن شيء ما، والكثيرون من الرجال الذين يعتبرون أن زواجهم ناجحاً يعترفون بأنهم كذبوا كذبة بيضاء من حين لآخر. على سبيل المثال، هناك السؤال الكلاسيكي: «كيف أبدو في هذا الثوب؟» فعندما يطرح عليك هذا السؤال يجب أن تكون لبقاً. كن حصيماً. يجب أن تكون حكيماً وأن تزن البدائل.

لنكن واضحين. عندما أتحدث عن الصدق هنا، فإني أعني أنه لا مجال للأكاذيب بشأن الإخلاص أو مشكلات الإدمان أو المسائل الهامة الأخرى التي تدل على نوع شخصيتك (مثل معتقداتك ومشكلاتك الطيبة). عليك بالشعور بالمسؤولية بشأن ما هو هام - القضايا الجوهرية، المسألة الحاسمة، وعودك. لقد وضعت زوجتك توقعات لك، بحق، استناداً إلى وعدك بأن تحميها وتعني بها. فعليك أن تستجيب ببذل جهد خالص لفعل أفضل ما تستطيع.

### أن تشارك في العناية بالأطفال والعمل المنزلي

أظهرت الإحصائيات على أنه عندما يتم إحصاء مجموع ساعات العمل (الخارجية والداخلية) فإن مساهمة الرجل المتوسط في حياة المنزل تعادل تقريباً ساعات زوجته. ولكن عندما تكون خارج المنزل، فإن زوجتك قد لا ترى ما تقدمه من إسهام إلى الحياة المنزلية. وأنت تعرف أنك تقوم بقسطك من العمل، لكن زوجتك ببساطة لا ترى ذلك بذات الطريقة التي تراها. وصحيح أن الرجال يقضون وقتاً أقل بكثير في القيام بالعمل المنزلي في البيت.

لذا، إذا أردت أن تكون ناجحاً كزوج، فإن عليك أن تأخذ منظورها بالحسبان. ومن العبث المجادلة أنك قمت بالفعل بما يكفي من العمل اليوم - استخدم تلك الطاقة ذاتها لتلتقط منشفة الأطباق وتبدأ بالتنشيف. أعرف أن ذلك ليس عدلاً، لكن تأكد بأنها، رغم ذلك، لا تظن بأن حصتها في العمل حصة عادلة.

**أن تعيرها من الاهتمام وتحب الدعابة وتغمرها بالحب مثلما كنت تفعل أيام الخطبة أو قريباً من ذلك**

في بعض الأحيان تشعر أنك تحمل أعباء العالم - لا سيما حين تعود إلى البيت من عملك في نهاية يوم حافل بالتوتر والضغط العالي. فمن غير الصعب فهم سبب فقدك لبهجة الحياة التي جعلت عيني زوجتك تلمعان عندما واعدتها أول مرة. لكنك مخير بالطريقة التي تتعامل بها مع التوتر. فإذا اتبعت طريقة إيجابية إزاء التحدي في العمل وفي المنزل، وإذا حافظت على نشاطك وتناولك، فإنك تجعل الآخرين يشعرون بالارتياح وتجعل بيئتك أكثر مبهجة على السرور.



لقد وجدت أنا وزوجتي جيسي طريقة تجعل حياتنا الزوجية سعيدة. فنحن نتناوب على الأشياء، مثلما كان يفعل أبوانا عندما كانا يجعلانا تتناوب على القيام بالأعمال الروتينية. لقد رزقنا حديثاً بأول طفلة لنا، فينيكس، وانقطعت جيسي عن العمل. فهي تلازم البيت مع ابنتنا في النهار. لكني أنوب عنها ليلاً في تغيير الفوط والاستحمام، إلخ. هذا يعطيني ويعطي فينيكس وجيسي الوقت للاسترخاء. ثم نقضي الوقت معاً. لقد كانت فكرة طرات لنا واقسم إنها نجحت. إن زوجتي سعيدة. وأنا أقضي الوقت مع كلتي ابنتي الجميلتين كما أن ابنتي تتمتعان بوجودنا نحن الاثنين.

- رولف، 22 سنة، متزوج منذ سنتين

تدل الدراسات التي أجريت على المتفائلين أنهم أقل تأثراً بالأحداث السيئة وأنهم يجعلون غيرهم يستجيبون للأمر بطريقة أكثر بهجة وتفاؤلاً. وبصفتي طبيباً نفسياً، فأني أقابل أناساً يعانون من الكآبة وقد فقدوا القدرة على رؤية أي شيء إيجابي في أنفسهم أو في مستقبلهم. إن المساعدة المهنية متاحة لمعالجة الكآبة أو إساءة استعمال المواد. سوف نتحدث عن هذا بمزيد من التفصيل في الفصل العاشر. ولكن عليك الآن أن لا تستسلم لليأس.

**أن تكون حنوناً**

بالنسبة لزوجتك، الحنان يعني أكثر من العناق ومسك اليدين. إن ما تود زوجتك منك هو أن تشعرها بالقرب منك لأن معرفتها بأنك تهتم بها في غاية الأهمية كيما تحافظ على علاقتكما الزوجية الطيبة.

ربما لم أعبر عن ذلك بما يكفي من الوضوح: إذا لم تشعر زوجتك بأنها مرتبطة بك فإنها سوف تذهب. لا تعتمد على التزامها بالعهد الذي قطعته على نفسها عند عقد القران إذا لم تشعر بأنك تحبها. قد تفعل ذلك، لكن الغالبية العظمى من النساء اللواتي أعالجهن اللواتي

يقررن الاتصال بمحام مختص بقضايا الطلاق لا يفعلن ذلك بسبب الإساءة أو الخيانة من جانب الزوج. إن النساء يتركن الرجال لأنهن يشعرن بأنهن مفصولات عاطفياً. فحتى في خضم أسوأ جدالكما واختلافاتكما، يجب بطريقة ما أن تجعل زوجتك تعرف أنك مهتم بها.

### جاء دورك لكتابة توصيف العمل

لقد قرأنا بعض الواجبات التي أدرجتها. والآن عليك بتجربتها. اختر بعض المسؤوليات التي تناسب مع احتياجات حياتك الزوجية، أو اكتب توصيفك الخاص بك للعمل الذي يبدو لك منصفاً وممكن التنفيذ. ولا تخشى أن تتوسع قليلاً. حدد لنفسك مسؤوليات لم يسبق لك أن قمت بتنفيذها أو التي توقفت عن الاضطلاع بها مع مرور الزمن. ألق نظرة على فرادى المهام التي، إذا ما جمعت، فإنها تحدد التزاماً مديداً طيلة العمر. إن ما أقوله هو ببساطة: ضع الحد الأدنى من التفكير في حياتك الزوجية.

بعد وضع توصيف لعملك، قم بتقويم التقدم الذي أحرزته - مثل أن تضع جدولاً يتضمن أيام الشهر وسجل عدد المرات التي أعريت فيها عن تقديرك لزوجتك، أو ضع قائمة بكافة الوعود التي قطعتها لزوجتك، مع الالتزام بالعودة إلى تلك القائمة بعد أسبوع.

ومع إتقانك هذا العمل سوف ترتقي إلى مستويات أعلى من الكفاءة قد تغير بعض واجباتك ومسؤولياتك. وهكذا، كلما أويت إلى النوم كل ليلة، استعرض بذهنك كيف سارت الأمور. ما هي التفاعلات التي جرت بينك وبين زوجتك التي يمكن إدراجها في عمود الريح، وما هي التي يتم إدراجها في عمود الخسارة؟ كيف يمكنك أن تحسن تعاملك مع زوجتك وعلاقتك بها بحيث تحقق الحد الأقصى من الريح وتقلص التكاليف غير الضرورية؟ فكر بالجانب الرابع من حياتك الزوجية وسوف يرتفع مستوى أدائك في عملك.

يبين الجدول 1-3 نموذجاً يمكنك استخدامه كدليل لوضع تقويمك الأسبوعي. اكتب أعمالاً محددة ترغب في تطبيقها في حياتك الزوجية ثم قم بتقويم النتائج. ويمكنك كل أسبوع وضع جدول خاص بك وقائمة ما يتوجب عمله. وكل مرة تضع علامة في مربع فإنك تكون قد اقتربت خطوة من الفوز بقلب زوجتك إلى الأبد.

الجدول 1-3: جدول نمذجي لتقويم توصيف العمل - أسبوع 12 أكتوبر

العهد	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
قلت لها: إنني أحبها	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
اقترحت عملاً مسلياً	✓	✓	✓	✓	أخذتها إلى الحديقة	✓	نزهة بالدراجة
ساعدتها في الاعتناء بالأطفال	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
مساعدة في العمل المنزلي	✓	✓	✓	✓	أعطيتي راجتي يوم إجازة	****	✓
قلت «أفهم» عواطفها	✓	✓	جدول حول الأطفال	✓	✓	✓	✓
دعم اهتماماتها	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓
أصغيت إليها دون إصدار أحكام	✓	✓	-	قلت إنها مخطئة	✓	✓	✓
أثنت عليها	لاحظت تصفييف شعرها	✓	-	✓	✓	✓	✓

### قائمة الأفعال التي يتعين القيام بها

- إرسال رسالة شكر إلى أهلها ✓ إنزال ثيابها من السقيفة  
 إعداد العشاء مرة على الأقل ✓ إرسال بطاقة اعتذار لها ✓  
 شراء بطاقات لوضعها في مكثبي للاستعمال في المستقبل ✓  
 جلب الملابس من المصيفة

الأشياء التي سارت على ما يرام هذا الأسبوع:

الأشياء التي لم تسر على ما يرام هذا الأسبوع:

أهداف جديدة للأسبوع القادم (بما في ذلك جميع الوعود):

### توقع التحديات

إن وضع توصيف للعمل بشأن الواجبات والمسؤوليات الزوجية طريقة فعالة وتتطوي على الرجولة لوضع حياتك الزوجية على الطريق القويم، لكن من المؤكد أنه لا يضمن استمرار السعادة الزوجية - الأمر الذي يعيدنا إلى تأمل الكيفية التي يمكن لخبراتنا في مكان العمل أن تساعدنا في إقامة علاقات زوجية أفضل.

في العمل، نحاول أن نفكر بالعواقب المحتملة لكل عمل نقوم به، لأننا نعرف أن علاقتنا برب العمل هي علاقة أخذ وعطاء. فتحن نبين ولاعنا للمؤسسة بأن نبرهن لرؤسائنا وزملائنا أننا ملتزمون، بل مندفعون، لإنجاح الشركة. ومقابل ذلك فإننا نحصل على مكافأة على ما نقوم به من أعمال، وهذا يجعلنا سعداء ويشجعنا على المعاودة للحصول على المزيد من المكافآت.

ولكن في بعض الأحيان، حتى في علاقة الأخذ والعطاء هذه، فإنك لا تحصل على مكافأة. وفي بعض الأحيان، ويصرف النظر عن

مقدار ما تبذل من جهد، يكون يومك حافلاً بالانزعاج. فجهودك الحثيثة لا يشعر بها أحد، أو ترتكب خطأ جسيماً. ومع ذلك فإنك تعاود الكرة. لماذا؟ لأنه حتى في الأيام السيئة يوجد فوائد. فإنك تحصل على شيك في نهاية الشهر. ويظل ضمانك الصحي ساري المفعول. ويظل رب العمل يدفع رسوم التأمين ضد العجز. بل قد يكون لك راتب تقاعدي. وحتى إذا كنت تزاوّل عملاً حراً دون وجود مزايا جانبية، فإنك تتعلم من أخطائك بحيث يكون الغد أفضل.

الزواج أيضاً يمر بأيام عصبية. لكننا إن لم نتعلم مهارات الزواج الناجح ولم نتعلم أبداً كيف نقوم بالتغلب على مشكلاتنا، فإن تلك الأيام المزعجة تجعلنا نشعر بالعجز وعدم الكفاءة - وتلك هي مشاعر لا تتطوي على الرجولة. وهكذا، فإننا نستسلم للإحباط. ولكن عندما نبدأ بالتفكير بالزواج كعمل، وللمحافظة عليه يمكننا تفعيل سمات الذكور التي تدفعنا إلى السيطرة. وسوف نرى أنه حتى في أسوأ الأيام يوجد مكاسب إيجابية. فقد ربحنا مزية أن نكون متزوجين ليوم آخر. لقد وقفنا إلى جانب زوجتنا، رغم كوننا نشعر بالفضب، مما يجعلها تشعر بأننا ملتزمون بها. لقد اكتسبنا خبرة جديدة وأتحت لنا فرصة لكي نتعلم. لقد جمعنا معطيات، وقمنا بتحسين تحالفنا، وخرجنا سالمين من الصراع، وأضفنا إلى محفظتنا الاستثمارية طويلة الأجل. وإذا كنا قد واعين للموقف - لا سيما إذا ركزنا على ما قلناه وما فعلناه بدلاً من تبرير سلوكنا أو الدفاع عنه - فإننا نكون قد تعلمنا التخلص من خطأ آخر بالغ التكلفة. هذا الموقف المتفائل يجعلنا نعود دائماً إلى حياتنا الزوجية يوماً بعد يوم ونحن مفعمون بالأمل.

لاحظ أنني قلت: «لا سيما إذا ركزنا على ما قلناه وما فعلناه». من غير المفيد ترك اختلاف ما والإمعان في التفكير بما قالته زوجتك وما فعلته. فلنتذكر أنه في عالم الأعمال، لا جدوى من إلقاء اللوم على

الزبون، إذا فشلت عملية البيع. نعم - إذا نظرت إلى الحياة الزوجية على أنها مثل العمل، فعندئذ سوف ترى أن الإخفاق فرصة لتحليل أفعالك أنت. إن من الدروس الكبرى التي يمكننا جميعاً أن نستفيد منها هي أن لا نلقي باللوم على زوجاتنا بشأن ردود أفعالنا على توتر الحياة الزوجية. فنحن رجال ونستطيع إصلاح الأمور!

سواء أكنت مبتدئاً في لعبة الكريكتب أو تقوم باستلام الرسوم على جسر جورج واشنطن أو مراقباً جويماً أو بائع أحذية، فأني على قناعة راسخة بأن مهاراتك المقترنة بعملك سوف تساعد في إنقاذ حياتك الزوجية، عندما تتعرض إلى النكسات وخيبات الأمل. ولكي تتجح في حياتك الزوجية وفي عملك على السواء فإنك ستتهض من فراشك في الأيام السعيدة والأيام التعيسة. فإنك سوف تتقن بعض الاستراتيجيات الإدارية وتطبق التركيز والهمة اللازمين وتتهز كل فرصة متاحة لتحسين أدائك والصمود في وجه الصعوبات الكأداء.

تذكر هذا



### لا تكن أبلهاً

إن مفاهيم ونظرية مهارات عالم الأعمال قابلة للتطبيق مباشرة على حياتك الزوجية، ولكن عليك، بالطبع، تعديل المضردات. أحذرك بشدة من أن تحمق في عيني زوجتك أثناء تناول عشاء حميم على ضوء الشموع وتقول لها: «أتعلمين، يا حبيبتي، إنني أفكر بك الآن بوصفك شركة فرعية مملوكة بالكامل رأس مالها 3 ملايين دولار. لقد قمت بإعداد عرض بوساطة برنامج «باور بوينت» على حاسوبي المتنقل وسأريك إياه لاحقاً. وكل ما علي أن أفعله هو أن أدير حياتنا الزوجية على هذا النمط، وسوف أحقق هدفي وغرضي في آن، اعذرني لقول ذلك، فإنه يحق لي راحة البال. لقد قرأت ذلك في كتاب في طريق عودتي بالطائرة من «غراند رابيدز». وسنبدا الساعة 8:30 تماماً غداً صباحاً». هذا غباء محض.

## متى تبدأ

إن كل من يأتي في أول يوم في العمل وهو مستعد لأن ينخرط بكليته قد فقد عقله. أمثال هؤلاء يطلق عليهم عبارة «موظفين سابقين». أما الذين يبدأون بداية جديدة ثم يعيشون على أمجادهم فتطبق عليهم عبارة: "يمكن الاستغناء عنهم". فسواء كنت متزوجاً قبل أسبوعين أو قبل ثلاثين سنة، فإنك لا تريد أن تكون من الذين يمكن الاستغناء عنهم، وبالتأكيد لا تريد أن تكون من السابقين.

لذا ابدأ اليوم بحماية حياتك الزوجية بأن تتصرف هذا اليوم وكأنه اليوم الأول في عمل جديد اسمه الزواج. لقد طبعت إحدى قوائمك المتعلقة بما يجب عمله هنا. لكن هذه القائمة هي مجرد بداية. في الفصول التالية، سوف نتحدث عن الطريقة التي تتعرف بها على شخصية زوجتك. سوف تتعلم كيف تجمع المعلومات التي تحتاج إليها من أجل تنفي قائمتك الجديدة المتعلقة بواجباتك ومسئولياتك الزوجية. وتذكروا أن تقرأ الفصول الباقية من هذا الكتاب، أن تحافظ على أخلاقك المتعلقة بالعمل من كافة الجوانب. فإذا حافظت على موقفك في أنك تستطيع عمل كل شيء، فإنك ستحقق سعادة بالغة في حياتك الزوجية - وسوف تحب ذلك كما لم تحب أي عمل آخر كنت منخرطاً به.

## قائمة ما يجب عمله

⊗ تحرر من القوالب المكررة الرومانسية التي تنتجها هوليوود وطبق نقاط القوة المتوفرة لديك بشكل عفوي - المهارات التي تستخدمها وتحسنها كل يوم في مكان عملك.

⊗ ركز على مزايا الزواج، لا على الإحباطات اليومية.

- ☐ اكشف لزوجتك عن السمات التي تجعلك مميزاً كموظف: التركيز، النظام، يمكن التعويل عليك، الإخلاص، الولاء، الاستقرار، الذكاء، المرونة.
- ☐ صمم على أن تتحسن في هذا العمل المتعلق بالحياة الزوجية.
- ☐ تعلم من أخطائك.
- ☐ التزم بواجبات ومسؤوليات توصيف عملك كزوج وأعد تقويم ما تحرز به من تقدم يوماً بعد يوم.

