



الطريقة الثانية

اعرف زوجتك

أما وقد اتخذت قراراً بأن تبذل بعض الجهد الشديد بشأن زواجك، فكيف ستقوم بتنفيذه بالضبط؟

وصيتي الأولى التي تستند إلى ممارستي السريرية وإلى الخطابات العديدة والبريد الإلكتروني مما يرد إلى موقعي على الإنترنت، إضافة إلى تجربتي في الحياة، هي أن تسعى إلى معرفة زوجتك. لا تفترض أنك تعرف كل شيء عنها، حتى لو مضى على زواجكما عدة سنوات. لا تعتبر أي شيء أمراً مسلماً به، فشمّر عن ساعديك، تماماً كما تفعل في العمل.

كلنا نعرف أنه بصرف النظر عن مهنتنا، فإن النجاح يعتمد إلى حد كبير على المعلومات المتوافرة لنا. لإتقان عمل، يجب أن نعد له العدة على نحو جيد، أن نقوم بالبحث ونحصل على البيانات والإحصائيات وأرقام المبيعات والاتجاهات والتاريخ والإسقاطات أو أي شيء آخر مناسب للعمل. فموقفنا يتحدد بمقدار ما لدينا من معلومات.

لذا... إذا أردت أن تكون زوجاً ناجحاً، فإن عليك أن تعرف أكبر قدر ممكن بشأن الطريقة التي تتصرف زوجتك فيها. من تكون هذه المرأة و، على حد قول سيغموند فرويد الشهير، ماذا تريد؟

تذكر هذا



تأكد من «وقائعك»

لقد أكد أرسطو، الذي قامت فلسفته كلها استناداً إلى جمع المعلومات عن العالم، أن عدد أسنان المرأة أقل من عدد أسنان الرجل. ومع أنه تزوج مرتين إلا أنه لم يخطر على باله التأكد من هذا القول من خلال فحص أسنان زوجته (1). والواقع هو، بالطبع، أن عدد أسنان المرأة يعادل تماماً عدد أسنان الرجل. لذا احذر تلك الخرافات الكاذبة والافتراضات بشكل عام، واحذر من تطبيقها على زوجتك بشكل خاص.

سوء التفاهم الكبير

الكثيرون منا يشعرون بأننا لا نفهم زوجاتنا. لذا إذا كنت من هذا النوع الذي لديه هذا الإحساس بالخوف، وحتى بالجزع - فإنك لن تكون وحيداً. تذكر ما كان يشعر به البروفسور هيغنز من إحباط في مسرحية «سيدتي الجميلة» بعد قيام إليزا دوليتيل برمي خفيّة في وجهه وتركته وهي تستثيط غضباً. فقد تعجب من هذا السلوك وقارن تصرفها بتصرف الرجل في الأوضاع نفسها وطرح سؤاله الشهير: «لم لا تستطيع المرأة أن تكون مثل الرجل؟».

كان هيغنز - عالم اللغة الشهير الذي كان يتوقع من الجميع الارتقاء إلى مستوياته الأكاديمية - يرى العالم من خلال عينيه هو فقط. بالنسبة لهيغنز، الذي كانت تسيطر عليه رغبته في أن يعلم بائعة الزهور الخشنة من منطقة "دروري لين" بحيث يظنها الآخرون سيدة راقية. كانت معرفة أو فهم إلابزا آخر شيء يخطر بباله. كان يرفض ببساطة التسليم بأن المرأة لا تميل إلى التفكير أو السلوك الذي يميز الذكور. هذا هو سوء التفاهم الكبير الذي يتسبب، ليس بالضرورة، بالغضب والشعور بالإهانة ويعدد لا يحصى من المجادلات وحالات الطلاق بين الزوجين.

أنا لا أملك صيغة سحرية لتحديد ماهية المرأة في حياتك. غير أنني متأكد من هذه النقاط:

النساء لا يفكرن أو يعبرن عن أنفسهن مثل الرجال. فكما أن أجسادهن مختلفة، فكذلك نجد أن عقولهن تعمل بطريقة تختلف كثيراً عن عقولنا.

ما من رجل يفكر بنفس طريقة زوجته. يوجد في الواقع اختلاف كبير. ما من رجل يعرف بسهولة ما تفكر به زوجته، حتى لو ظن عكس ذلك. لذا...

قد يكون من الخطأ الفادح أن تعتبر أن كل ما تقوله زوجته يعكس حقاً ما تفكر به أو تشعر به حقاً. لذا....

إياك أن تعتبر أنه من المسلم به أنك تعرف ما تفكر أو تشعر به زوجتك، لمجرد قولها إن هذا هو ما تفكر أو تشعر به.

على سبيل المثال، عندما يقول لي رجل أن زوجته «لا تفهمني»، أو «تتهمني دائماً بأني سلبي»، أو «لا تأبه لأي شيء أقوله»، فأني أعرف أن السبب الأساس لانقطاع التواصل هو أن الرجل يفترض أنه يعرف ما تفكر أو تشعر به زوجته. عندما يسيء شخص فهم كيف يرى شخص آخر العالم، فإن ما يقوله أو يفعله يكتسي معنى مختلفاً، وأحياناً مثيراً للجدل أو باعثاً على الغيظ.

لذا لا تفكر مثل هنري هيغنز. عليك أن تتسنى كل شيء تظن أنك تعرفه عن المرأة وعن الطريقة التي يتعين أن تتصرف بها. أدخل إلى عالم زوجتك.

SecretsofMarriedMen.com



نحن مختلفون بالتأكيد. ولكن هذا لا يعني أننا لا نستطيع تفهم بعضنا ونضع أنفسنا في مكان الزوجة عندما يتعلق الأمر باحتياجاتها. فلو أننا كنا نفكر ونتصرف بنفس الطريقة لكانت علاقتنا ستكون في غاية الملل!

- جيم، 48 سنة، كتزوج منذ 24 سنة

أعطها سجلاً نظيفاً

ثمة نكتة شائعة في عيادات المعالجة وهي كما يلي: الرجل لا يفهم زوجته في مرحلتين:

(1) قبل الزواج.

(2) بعد الزواج. من المؤسف أن التوصل إلى معرفة زوجتك يبدو ضرباً من المستحيل. لكن ذلك ممكن. فلنحاول.

تخلى عن جميع افتراضاتك الماضية

في هذه المحاولة لمعرفة زوجتك، من الأفضل اتباع طريقة «السجل النظيف». إن الانفتاح على ما هو جديد ولا يمكن توقع حدوثه هو ما يميز عملية التعلم. وبهذه الطريقة يمكنك اكتشاف ما هو غير متوقع ومجهول لدى زوجتك.

أنا وزوجتي، على سبيل المثال، كان قد مضى على زواجنا ثلاثة عشر عاماً عندما أدركت أن ما افترضته بشأنها كان خطأ جسيماً. كنت قد قاومت شراء مجوهرات لزوجتي لمدة طويلة. فمن وجهة نظري العملية وانطلاقاً من دماغي الذكوري، لم يكن من المعقول أن أنفق المال الذي أكسبه بشق النفس على مادة لا توجد إلا في مناجم جنوب أفريقيا. معادن؟ بلورات؟ صخور صغيرة مستخرجة من الأرض ومصقولة؟ ولماذا؟ ثم إنها باهظة الثمن، أيضاً.

في بعض الأحيان كنت أستسلم وأشتري لها حلية رخيصة، كما أنها حصلت على بعض الحلبي التي ورثتها أو التي جاءتها كهدايا، لكني كنت حبيس افتراضاتي، التي كانت تبدو لي معقولة. كنت أتصور أن زوجتي تريد المجوهرات لأنها مادية وتريد منافسة النساء الأخريات، بل إنها حتى جشعة. وكنت أتصور بأنني على صواب وأرقى منها على الصعيد الأخلاقي لأنها تهتم بامتلاك هذه الأشياء في حين أنني لا أهتم بها.

وحدث ذات يوم، عندما أخذت زوجتي إلى المستشفى لإجراء عملية بسيطة تستغرق يوماً واحداً، شعرت زوجتي بكثير من القلق، وقبل دخول غرفة العمليات قالت لي: «إذا حدث لي أمر، أريد أن تحصل ألينا (ابنتنا) على مجوهراتي». وكما هو متوقع، أكدت لها وطمأنتها قدر المستطاع فيما كانت اثنتان من الممرضات تنقلانها إلى الغرفة الخلفية.

عندها أخذت أفكر. كانت زوجتي تواجه موتاً محتملاً (لقد تعافت كلياً) وكان آخر تفكيرها يتعلق بما سيحدث لمجوهراتها. وكان قد سبق لها أن قالت لي بأنها تحب المجوهرات، ولكنني في ذلك الوقت، في تلك اللحظة، سمعت بطريقة مختلفة ما كانت تردده طيلة تلك المدة. فأدركت أنها كانت تنظر إلى المجوهرات على أنها أكثر من مجرد أشياء للزينة - لقد اعتبرتها امتداداً لها ورمزاً باقياً، تراثاً تنقله إلى الأجيال القادمة. لم يكن ذلك يخطر ببالي سابقاً، وتعلمت الكثير عنها من هذه التجربة. فلم يكن الأمر أنها مادية أو جشعة على الإطلاق. كانت المجوهرات، بالنسبة لها، شيئاً رمزياً، عنوان محبة ودوام وولاء وتفان. فشأنها شأن الكثيرات من النساء (والرجال، أيضاً)، كانت تؤمن بالدعاية الشهيرة والفعالة - بصرف النظر عما تظن - أن «الماس يبقى إلى الأبد». لقد كنت متشبهاً بافتراض خاطئ ولم يخطر ببالي أن أفحصه.

القي نظرة عن كثب

تأمل في التفاصيل اليومية كافة في حياتك مع زوجتك والتي تعتبرها أشياء مسلماً بها لأنك تفترض أنك تفهمها. ثم فكر في المجالات التالية من حياة زوجتك وسل نفسك إن كانت تستحق أن تعيد النظر فيها. هل تقدر شعورها بشأن...

كونها أمًا

بعض النساء يقنعن كل القناعة بأن يكن أمهات متفرغات، لكن الكثيرات من النساء يشعرن بأن الأمومة تقيدهن وتحددهن. فتريبة الأطفال في المراحل الأولى يمكن أن تتطلب الكثير من الجهد وقد تشعر زوجتك بأنها غير كفؤة جراء ما تتطلبه عليه العناية بالأطفال من جهد وتوتر. ألا يمكن أن لا يكون بعض ما تشعر به زوجتك من تعاسة وغضب ناجماً عن شعورها نحوك، بل عن مشاعرها المتضاربة بشأن كونها أمًا؟

علاقتها بوالديها

قد يكون زواجها بك قد جعلها تعود إلى الذكريات القديمة عن علاقتها مع أبويها وعلاقتها ببعضهما البعض. هل تعرف حقاً شعور زوجتك بشأن طفولتها؟ من المحتمل أن تكون الطريقة التي تتصرف بها إزاء غضبك أو حتى حبك من مخلفات قضايا معلقة من أسرتها الأصلية.

علاقتها بوالديك

من المحتمل أن يعترض والداك وعلاقتك بهما سبيل الزواج المتين. لعك ستشعر بالدهشة الأثر الذي تحدثه ملاحظة أمك العابرة عن كفاءة كفتها ورد فعلك على هذه الملاحظات على زوجتك. هل تدرك شعورها إزاء اتصالاتك الهاتفية المتكررة بأمك أو إزاء قرارك بأن

تحافظ على مسافة غير قريبة من والديك؟ قد تبدو غاضبة لاضطرارها لأن تقوم بأكثر من نصيبها في الطبخ أو القيام بغسيل الأواني من بعدك، لكن قد تعود جذور المشكلة بالفعل إلى دورها بوصفها كنة.

طريقة تربيتها لأطفالها

هذا الموضوع قد يستغرق كتاباً كاملاً. سأعطي مثلاً واحداً عن احتمال عدم فهم الزوجين بعضهما البعض في مجال الأبوة والأمومة. في كل مرة أتحدث فيها إلى النساء بشأن تربية الأطفال حتى سن المراهقة، فإنهن يصرحن بأنها في غاية الصعوبة، وأنها أكبر تحد يعترض حياتهن. أما عندما أتحدث إلى الرجال، فإنهم يظهرون شيئاً من عدم المبالاة ويقولون إنه من الممكن أن يكون الأمر أسوأ مما هو عليه وينكرون بأنهم يشعرون بالتوتر الشديد بشأنه. يغلب على الرجال اعتبار سلوك الأطفال جزءاً لا يتجزأ من كونهم أطفالاً. من هذا المنطلق، لا يتصور الزوج السبب الذي يدعو زوجته إلى الإجهاش بالبكاء جراء مصادمة مع الأطفال.

SecretsofMarriedMen.com



في حياتي الزوجية، تنطوي كلمة «أنت، على سر نجاحنا. عندما أركز على سعادة زوجتي ورفاهها، ويكون ذلك في بعض الأحيان في معزل مؤقت عن سعادتي، فإن أشياء عجيبة تحدث. في الماضي، كانت معظم المحادثات المفعمة بالانفعال مع زوجتي تنتهي بالسؤال التالي: «هل تدركين ما يجعلني أشعر به ذلك الأمر؟» أما الآن فإنني أسأل نفسي: «هل تدرك ما يجعلها تشعر به ذلك الأمر؟» ماذا تحتاج هي؟» إن الإجابات على هذا السؤال هي التي تحدد مجرى تصرفي. هذه الفلسفة مرت باختبار حقيقي في الفترة قريبة العهد. فقد كانت تريد الانفصال. كانت تشعر بالتعاسة (لأسباب تتعلق بالعلاقات الزوجية). فقد قررت أن «حاجتها» هي الابتعاد عني، لفترة من الوقت على الأقل. حاولت أن أرى

الموقف من وجهة نظرها. واتفقنا على أن نجرب الانفصال لمدة ستة شهور. صحبتها إلى المطار. وقبلتها مودعاً. وقلت لها إنني أحبها وإن سعادتها هي هدفي الوحيد. ثم انطلقت. وتصوراً فقد عادت بعد ثلاثة أسابيع.

ومع أنه لم يتم حل كل واحدة من المشكلات كلياً، فإننا نشعر كلانا بالبهجة لأن نكون معاً وأصبحت زوجتي تنظر إلي بطريقة مختلفة.

- كارتر، 47 سنة، متزوج منذ 15 سنة

حياتها المهنية

أيها الرجل، لو أنك تستطيع أن تضع نفسك في مكان زوجتك لدقيقة واحدة بشأن هذا الموضوع! قد تكون القضايا المتعلقة بالحياة المهنية شيئاً واضحاً بسيطاً بالنسبة لك، لكنها ليست كذلك بالنسبة لها، لا سيما إن لم تكن تعمل خارج المنزل فقط، بل تقوم أيضاً بالاعتناء بأطفالك وترعى شئونك وتتولى المسؤولية الرئيسية لإعداد وجبات طعامك وتقوم بمهام منزلية أخرى. إن محاولة إعطاء الأولوية لأنف مسدود على اجتماع مجلس إدارة يجعل المرء يفقد أعصابه كلياً، لكن كثيراً ما لا يلقي المرء بالألماً لا يدرك بأنها مصدر رئيسي لإثارة التوتر في الحياة الزوجية. أو قد تكون زوجتك واحدة من النساء اللواتي يتخلين، بمعدل أعلى بكثير من الرجال، لبعض الوقت عن القوة العاملة من أجل تربية الأطفال. ويبدو ذلك أنه الوضع المثالي، لكن حاول ولو لبرهة قصيرة تصور أثر ذلك على شعور المرأة بهويتها. إن هذا يكفي بالتأكيد لإثارة التوترات الأسرية في الوقت الذي يتدنى احتمال حدوثها إلى أقصى درجة.

موقفها من الأشياء المادية

لقد أدركت أن نظرتي للمجوهرات تختلف عن نظرة سوزان لها. هل فكرت بموقف زوجتك من الأشياء المادية، مثل الملابس أو السيارات؟ يجدر بك إيلاء الاهتمام لما هي حريصة عليه وبما تتبرع به

إلى "جيش الخلاص" Salvation Army سوف نعود للحديث عن ذلك في الفصل الثامن.

مفهومها للأفكار الهامة

ما هي الموضوعات التي تهتم زوجتك بمناقشتها؟ إذا كان لديك افتراضات بهذا الشأن، فإنك قد تقرأ عليها قصصاً مفصلة من الصحف بصوت عال في الصباح. ولكن هل انتبهت إن كانت هذه الأشياء تروق لها؟ انتبه إلى الأفكار التي تثير حماسها وتلك التي تشعرها بالملل.

انظر إلى زوجتك بعينين جديدتين. هذه فرصتك لتطرح الأسئلة عليها وتراقب أفعالها وتتوصل إلى معرفة ما طرأ عليها من تغيير منذ أن تزوجتك. إننا جميعاً نتغير - كيف تغيرت زوجتك؟ هذا يشكل تحدياً لك: أعطها سجلاً نظيفاً لكي تكتشفها من جديد.

SecretsofMarriedMen.com



لقد تصور زوجي السابق أنني أصبحت كسولة بعد ولادتي لابنتنا. كنت أجد صعوبة في النهوض من الفراش كل يوم، ناهيك عن تنظيف المنزل قبل عودته إلى البيت. لم يكن يعرف أنني كنت أعاني من حالة اكتئاب بعد الولادة⁽¹⁾. لم يكن يفكر ولو لحظة وحده أنني أعاني من شيء ما، ويعد أن استمع إلى نصيح بعض الناس أزداد ضغطه علي ليجعلني «أقر من هذا الوضع»، وأخيراً أدى لك إلى نهاية زواجنا. عليك دائماً الإصغاء إلى شريكك وإلى قلبك لتعرف كيف تعامل زوجتك.

- ريببكا، 31 سنة، كانت متزوجة للمرة الثانية منذ 7 سنوات

ركز على تصرفات محددة

إن الذكور مؤهلون تأهيلاً مثالياً، من الناحية البيولوجية، للتعلم من خلال المراقبة، فهم أكثر استعداداً من النساء لاستخدام دماغهم

الأيسر لجمع المعلومات المنطقية والخطية، دون أن تشوبها المدخلات العاطفية. فهم بما هم مزودون به من قدرة أقل على الرؤية المحيطية من النساء، وأقل قدرة على التمييز بين الألوان وقدرات أقل في القيام بمهام متعددة تلهيهم عما سواها، مراقبون حادو البصر والتركيز(2). فعندما يتولى الرجال مهمة المراقبة، فإنهم يستطيعون بسهولة سد الطريق في وجه الأشياء التي تشتت انتباههم عن المعلومات التي يحتاجون إليها. ألا تصدقني؟ ألق نظرة عن كذب على رجل يشاهد مباراة كرة قدم. فعندما نحتاج إلى التركيز، فإن باستطاعتنا التركيز ونستطيع أن نتعلم.

حسناً، يمكنك الآن استخدام مهارتك لجعل حياتك الزوجية رائعة. يمكنك تعلم الشيء الكثير من خلال البقاء خلف الكواليس ومراقبة زوجتك بنفس ذلك التركيز. على سبيل المثال، يمكنك مباشرة عمليات ملاحظتك لها في المرة القادمة التي تزور بها سوبرماركت مع زوجتك. خلال هذا العمل الروتيني، يمكنك أن تتعلم شيئاً عن طريقة تفكيرها إذا قمت بخطوة إلى الخلف وتركت لها مجال القيادة.

دعها تقرر الأشياء التي تشتريها، والمسارات التي تختارها، والمدة التي تمكث فيها في السوبرماركت. فسوف تلاحظ عما قريب شيئاً عن طريقة تفكيرها واتخاذها للقرارات. فأساليبها في التبضع أكثر من مجرد عادات المستهلكين - إنها علامات واضحة عن شخصيتها. فإذا كانت تتأني للتأكد من الأسعار وتختار الصفقة اليومية وتستخدم القسائم (الكوبونات)، فسوف تعرف أنها حريصة على كيفية إنفاق المال. وهذا دليل على السبب الذي يجعلها تغضب كثيراً عندما تدفع الحساب حين تخرج لتناول الطعام مع أصدقائك. (المال يأتي على رأس قائمة الأشياء التي يتجادل الأزواج بشأنها). ماذا يمكنك أن تلاحظ

أيضاً؟ هل تقوم بالتخطيط لتجولها بحيث تنتهي الجولة في جناح الأطعمة المجمدة بحيث يقل احتمال ذوبان تلك الأطعمة، أم هل تختار حاجاتها بشكل اعتباطي؟ فإذا توجهت إلى الآيس كريم أولاً فسوف تتكون لديك فكرة عن سلوك قد يدفعك إلى الجنون في المنزل عندما لا تقوم زوجتك بالتخطيط مسبقاً أو تفكر بعواقب الأفعال بنفس طريقتك.

بإمكانك تعلم الشيء الكثير بمجرد المراقبة. هل تعرف زوجتك تماماً ما تريده؟ أم هل تستعرض البضائع المعروضة للبيع؟ تستخدم قائمة أم هل تشتري ما يخطر على بالها؟ هل تستخدم حاسة النظر أو اللمس عند شراء المنتجات؟ إذا كنت لا تعرف أجوبة هذه الأسئلة، فإنك تجهل أشياء كثيرة عن زوجتك.

إن الإجابات على الأسئلة ليست صحيحة أو خاطئة. فهي إنما توفر لك معلومات لتساعدك على معرفة هذا الشخص الذي تعهدت بأن تحبه. وهذه الملاحظات، بمفردها، لا تعني الشيء الكثير. ولكن إذا جمعتها إلى بعضها فإنك تحصل على صورة أفضل عن الشخص الذي تحاول أن تقترب منه وتتواصل معه، كما أنها تعطيك الأدوات التي سوف تحتاج إليها في الفصول القادمة.

تذكر هذا



يوجد سبب لعدم رغبة الرجال في الذهاب لشراء الملابس مع النساء

هل لديك أي فكرة لماذا تستغرق ساعتين للعثور على سروال يعجبها؟ راقبها وهي تقوم المرة تلو المرة في انتزاع شيء من الرف، وتجريه، ثم تعيده إلى مكانه. هذه العادة تجعل معظم الرجال يشعرون بالجنون لأنهم إنما لا يفهمون كيف يمكن أن تسمى هذه العملية «تسلية». على أن الباحثين الاجتماعيين وجدوا أن 61 بالمائة من النساء يصرحن بأنهن «يحببن» عملية التبضع سواء اشترين أم لا. لكن 53 بالمائة من الرجال يقولون بأنهم لا يحبون التبضع وأنهم يذهبون

إلى المتاجر فقط لشراء ما يحتاجونه ثم يخرجون على وجه السرعة. 2. فلا فائدة من الاعتراض على هذا. هذه هي طبيعة الحال ومتى عرفت هذه العادة لدى الإناث فإنك تستطيع تجنب ما يمكن أن تسببه من غضب وإحباط.

حسناً، لقد فهمت الفكرة. ثمة أماكن تستطيع أن تراقب منها وتتعلم فيها أشياء من تصرفات زوجتك وتفاعلها مع الأشياء. لا تراقب بقصد إصدار الأحكام. لا تراقب بغية المقارنة أو الانتقاد. بل راقب فقط بعقل منفتح. فمع أن طريقة تصرفها في هذا العام قد لا تكون معقولة من وجهة نظرك، فإن هذا لم يكن جزءاً بسيطاً من السبب الذي جعلك تحبها فتصبح زوجتك.

إذا بدأت تفكر بنفسك بأنك منخرط في أعمال جاسوسية صناعية، فإنك سوف تدهش من وجود جميع الأماكن التي تستطيع العثور عليها لمعرفة زوجتك معرفة أفضل. انظر إلى هذه القائمة وفكر بمقدار ما تعرفه فعلاً عن زوجتك. ما هي الأشياء التي تثير اهتمامها؟ ما هي الأشياء التي تثير إعجابها أو التي تزعجها في هذه الأوضاع؟ ما هي تعابير وجهها وحركات وأوضاع جسمها التي تعبر عما تشعر به (لغة الجسد body language)؟ ما هي الأشياء التي تحب أن تقوم بها وبصحبة من تتمتع بأنشطة معينة؟ وفيما تفكر بهذا البحث الميداني، تصور أن عليك القيام بإعداد تقرير إلى مديرك التنفيذي وأنه يتعين عليك أن تقوم شخصياً بالمراقبة عن كثب. انظر بعناية. ماذا ترى؟

⊗ على هوامش لعبة طفلك الرياضية

⊗ مع صديقتها المفضلة.

⊗ على شاطئ البحر.

⊗ خلال قراءة مجلة.

⊗ في مطعم أو مقهى.

⊗ قبل ممارسة الجنس.

⊗ أثناء ممارسة الجنس.

⊗ بعد ممارسة الجنس.



لن يوجد أبداً بديل للصداقة المخلصة إذا كنت تريد حقاً أن ترى زوجتك على حقيقتها. الأمر أكثر صعوبة بكثير في إقامة علاقة البدء بالجنس والانتقال إلى الصداقة، من البدء بالصداقة ثم الانتقال إلى الرومانسية والجنس والأسرة.

- ديف، 25 سنة، متزوج منذ سنة

سل عن الاتجاهات

خلال الجهود التي تبذلها لمعرفة زوجتك، لن يكون من غير المؤلف أن تجد نفسك في موقف لا تفهم فيه ما يجري حولك. عندما يحصل ذلك، اطلب إيضاحاً. في أغلب الأحيان تؤدي حالات سوء التفاهم البريئة إلى مجادلات تفضي إلى حالات توتر لا لزوم لها في الحياة الزوجية، لمجرد أننا لا نعرف ماذا تفكر زوجاتنا به.

على سبيل المثال، انخرط جين في قصة حب عبر الحاسوب. ومن البيدهي أن هذا لم يكن بالشيء المفيد من أجل زواجه، وعندما عرفت زوجته بذلك، وعد جين بالابتعاد عن غرف المحادثة عبر الحاسوب إلى الأبد. وبعد شهر، عندما كان مضطراً إلى السفر خارج المدينة في رحلة عمل، قالت زوجته إنها تريد أن يصحبها معه. هنا كان يتعين على جين أن يقول: «لم يسبق لك أن طلبت مرافقتي في رحلاتي المتعلقة بالعمل. فلماذا تريدان ذلك الآن؟» فبدلاً من ذلك فإنه قفز إلى الاستنتاج بأنها لا تثق به وأنها تريد أن تراقبه. وقد ذهب الاثنان معاً، لكن التوتر والاستياء ذهبا معهما. فلو أنه سأل زوجته لكانت قد أوضحت له أن رغبتها في صحبته لم تكن منبعثة عن عدم الثقة به، بل لأنها تريد أن تسنح لها فرصة السفر معه وإعادة إيقاد شعلة الرومانسية.

لا تخشَ أبداً من محاولة معرفة أفكار زوجتك ومشاعرها بأن تسألها ببساطة: «ماذا تعنين؟» - حتى إذا كانت تخشى من أن يساء فهم سؤالك في أول الأمر أو أن يقابل بالانتقاد. فأنت وزوجتك متساويان في علاقتكما الزوجية. فأنت تتحدث إلى شخص ملتزم بالحياة الزوجية وبحبك. لكنها قد تفاجأ عندما تبدأ باستجوابها. عليك أن تتوقع وتقبل رد الفعل هذا إذا حدث. عملياً أن تطمئنيتها بأنك مهتم بالفعل وتريد أن تفهمها على نحو أفضل، وأنت بحاجة إلى مساعدتها للقيام بذلك. ثم تأكد بأنك حين تسأل أسئلة فإن عليك أن تسأل بصدق واهتمام حقيقي، وقاوم الإغراء بأن تصدر أحكاماً على الجواب الذي تحصل عليه. فعندما توضح زوجتك سبب رغبتها في إعطاء ابنة عمها هدية قيمتها 500 دولار، لا تقل: «هذا أسخف عمل سمعت به في حياتي». تذكر أنك أنت الذي طرح السؤال «لماذا» كي تفهم وجهة نظرها بشكل أفضل - لا لإصدار حكم على تصرفها.

SecretsofMarriedMen.com



تذكر دائماً أنه ما من أحد كامل. فأنت لا بد أن ترتكب أخطاء سخيفة. ولا بد أن تقول أشياء سخيفة. فأنت تفعل هذه الأشياء لأنك إنسان. السؤال هو كيف ستصرف إزاء هذه الأشياء. لا تتردد في أن تكون رحيماً ومتفهماً وودوداً. كن رجلاً يتمتع بالرجولة بأن تعترف بالخطأ عندما تكون مخطئاً.

- فرانك، 57 سنة، متزوج منذ 32 سنة

التعمق في استخلاص المعلومات

قد تتساءل ماذا تفعل بكل هذه المعلومات التي تجمعها عبر مراقبة زوجتك؟ إليك الإجابة. يمكنك استخدام تلك المعلومات لجعل حياتك الزوجية أفضل بكثير مما هي عليه الآن (حتى لو كنت تنعم بحياة زوجية رائعة).

لمتابعة كل من الأنشطة التي تراقبها وتبصرك بشأن ما ترى، ولتسجيل أفكارك بشأن ما تستطيع فعله بهذه المعلومات، أقترح أن تدون كل شيء. (إني واحد من أولئك الذين يحتاجون إلى الاحتفاظ بقوائم ومخططات للمحافظة على انتظام عملي وتعقب ما أفعله وإلى أين أمضي. فإذا كنت تستطيع الاحتفاظ بهذه المعلومات في رأسك، فهذا شيء عظيم. ولكن الحيلة واجبة في جميع الأحوال).

الجدول 1-4 يعطيك فكرة عن كيفية متابعة ما تحرزه من تقدم في محاولة معرفة زوجتك وأن تتصرف بشأن ما عرفته. ويليهِ قائمة قصيرة اسمها «لمحة سيكولوجية». هذا هو نوع استخلاص المعلومات الذي تحتاج إليه لتحويل مشاهداتك إلى أفعال.

الجدول 1-4: مخطط المشاهدة اليومية.

النشاط	المشاهدة	ماذا أستطيع فعله إزاء ذلك؟
مجادلة هاتفية مع أمها بشأن مخططات الإجازة.	بعد إغلاق سماعة الهاتف شعرت بالانزعاج وتوجهت مباشرة إلى الثلاجة لتأكل.	في المرة القادمة عندما أراها متوجهة إلى الثلاجة، أسأل: «ماذا دهاك؟»
تحدثنا بشأن مشكلة أو أوجهها في عملي.	بدأت تقص أظافرها وتلمعها.	عندما أرى أنها تنظر إلى أظافرها عندما اتحدث إليها، يجب أن أدرك أنها تشعر بالملل وأن أغير الموضوع أو أن أسألها عن حالتها.
ذهبتنا لشراء ملابس للأطفال.	تذهب دائماً إلى الحاجة الموجودة على الماكان عندما تدخل إلى المتجر.	إذا كنت أريدها أن تلاحظ شيئاً فإن علي أن أقوم بتجهيزه وأجعله متميزاً بحيث يلتفت انتباهها.



عندما أرى أن الطفلين كليهما يريدان لفت انتباهها في الوقت نفسه، علي أن أسحب واحداً منهما جانباً وإما أن أسليه أو أحاول أن آتية بما يحتاج إليه.	لا تصبر عندما يتحدث إليها شخصان في وقت واحد.	
شيء يوضع على قائمة الشراء لعيد الأم!	لقد جذب الوشاح الأحمر اهتمامها حقاً.	
التقطت زوجاً من الجوارب الدافئة التي رأيتها في الحائوت أو احضر لها كيس ماء ساخن.	اشتكت من برودة قدميها - شكوى معروفة.	مشاهدة التلفاز في السرير ليلاً.
أخطط للذهاب إلى الفراش بحلول الساعة العاشرة لمشاهدة برنامج القانون والنظام أيام الأربعاء.		تريد أن اشاهد معها برنامج القانون والنظام.

لمحة سيكولوجية

⊗ الأشياء تحبها

الوشاحات الحمراء

برنامج «القانون والنظام» (الأصلي).

كل شيء كبير وجريء ومفصل بشكل منتظم ويكون أمامها.

⊗ الأشياء التي لا تحبها

وجود أكثر من شخص واحد يتحدث إليها في وقت واحد.

الصراع مع أمها.

تكراه حالة برود قدميها ليلاً.

⊗ دلائل غير لفظية

النظر إلى الأظافر = الشعور بالملل.

استكشاف ما يوجد في الثلاثة = انزعاج.

⊗ أشياء أضيفها إلى قائمتي للأسبوع القادم

انتقاء وشاح أحمر من المتجر

شراء زوج من الجوارب لقدميها الباردتين.

ليلة الأربعاء: الإيواء إلى الفراش في الساعة العاشرة استعداداً

لمشاهدة برنامج «القانون والنظام» - ضبط المنبه لتذكيري.

هذه الملاحظات وردود الأفعال قد تكون أفضل ما يحدث في

حياتك الزوجية شريطة مواصلتها واستخدامها لكي تظهر لزوجتك

مدى اهتمامك في أن تكون حياتكما الزوجية على أفضل ما يرام.

تذكر هذا



الحب هو أفعال

قبل كل شيء، إن محاولتك فهم زوجتك هو سلوك يدل على الحب. فبما أن الكثيرين من الرجال لم يسمعوا أبداً في طفولتهم عبارة «أحبك» من آبائهم، فإنهم كثيراً ما يعبرون عن عواطفهم من خلال أفعالهم، بدلاً من أقوالهم. ولا بأس في ذلك. فمحاولتك معرفة زوجتك مثال جيد على طريقة إظهار حبك من خلال الأفعال.

اعرف زوجتك لكي تحبها

لا لكي تغيرها

نحن لا نحاول فهم زوجاتنا. لذا فإننا نضرب بمطرقة القاضي

ونتلفظ بكلمتي «مدنية» أو «بريئة» «مصيبة» أو «مخطئة». فعندما تقول

إنها تحب أن تشاهد إعادة فيلم «ثمانية تكفي» فإن رأيك بالفيلم ليس

هو الموضوع. المهم هو أن تترث برهة لتفكر بما تحبه وسبب ذلك.

كما أننا لا نحاول فهم زوجاتنا لكي نقوم بالالتفاف حولهن أو نوثر عليهن أو نخدعهن بأي طريقة. بل نريد أن نعرف زوجاتنا معرفة أفضل لكي نحصل على الأدوات اللازمة لتحسين علاقتنا ونحبهن على ما هن عليه. وعندما أحثك على معرفة زوجتك، فإني لا أقترح بأن تفتح ذهنك إلى طرق في التصرف والتفكير قد تكون مختلفة عن غرائزك الذكورية، فأنت تفعل ذلك لا لأنك تحب زوجتك بل لأن هذه طريقة جيدة لكي تكون صديقاً أفضل لها وللاعترااف برغبتك في بناء تلك الصداقة. فمن خلال تمحيص سلوك زوجتك سوف تعرف الشيء الكثير عن الأشياء التي تضرب على وترها الحساس، وذلك هو الهدف.

ضع هذا نصب عينيك وأنت تنتقل إلى الفصل التالي. سوف يطلب منك زيادة ملازمتك للمنزل لتتاح لك المزيد من الفرص لمشاهدة زوجتك، والتعرف عليها على نحو أفضل. إذا كان هذا لا يزال هو ما تتشده، فتابع القراءة.

SecretsofMarriedMen.com



لقد كان تقبلي لزوجتي لما هي عليه من صفات أعظم اكتشاف قمت به. لدي برنامج جديد كلياً أطبقه في علاقتي بها.

- آلن، 66 سنة، متزوج منذ 40 سنة.

ضع قائمة

⊗ تخلُّ عن الأفكار المسبقة كافة عن زوجتك. انظر إليها وكأنك قابلتها للتو وحاول أن تستكشف حقيقة شخصيتها.

⊗ استخدام قدراتك الثاقبة على الملاحظة لمشاهدة زوجتك واكتشف المزيد عن شخصيتها. انتبه إلى الطريقة التي تتصرف فيها في



مختلف أوضاع الحياة. بماذا تتبئك هذه الأفعال عنها كإنسانة؟
عندما لا تفهم وجهة نظرها. اطلب إيضاحات.

⊗ عندما تراقب زوجتك، افتح ذهنك على طرق التصرف والتفكير التي
قد تكون مختلفة عن طريقك.

⊗ دوّن مشاهداتك على شكل مخطط و قم بتسجيل لحظة سيكولوجية
لتوجه تصرفاتك إزاءها.

⊗ أحب زوجتك لصفات الراهنة - لا للصفات التي تظن أنها يجب أن
تتحلى بها.

