



الطريقة الثالثة

عد إلى المنزل الآن

عد بذاكرتك إلى أيام الدراسة في الورشة فقد تتذكر الأدوات اللازمة لبناء بيت: مطرقة، خشب، مسامير، جبص. فإذا كان مدرسك في الورشة مثل مدرسي فلا بد أن يكون قد أرشدك إلى عناصر البناء المادية، لكنه لم يقل شيئاً عن الجزء الميتافيزيقي المتعلق بالعيش الفعلي في ذلك البيت. ومن المؤكد أنه عندما تكون متزوجاً ويكون لك أسرة، فإنك تحتاج بالفعل لمكان مادي تعيش فيه (حتى لو كان في قبو بيت مزرعة والدك)، ولكن بعد الانتهاء من الطلاء فإنه لا يزال يكون أمامك الشيء الكثير الذي يجب عمله قبل أن يصبح المنزل بيتاً حقيقياً.

في هذا الفصل سوف نتحدث عن القاعدة الزوجية الثالثة البسيطة ولكن صعبة التنفيذ. عد إلى المنزل الآن. لكي تفوز بقلب زوجتك وتبني حياة زوجية ثابتة، يجب أن تكون هناك، بشخصك، يوماً بعد يوم، في البيت، داخل المبنى - هذا هو كل ما في الأمر.

لماذا تعود إلى البيت 101

إنها لحقيقة بديهية ولكن كثيراً ما يتم تجاهلها أن الأزواج الناجحين يمضون وقتاً في منزلهم بغية بناء بيت الزوجية. أعرف أن هذا قد يبدو مبالغاً في تبسيط الأمور، لكن لا تستخفّ بذلك وتظنه أمراً زهيداً.

من الشكاوى الأكثر شيوعاً التي أسمعها من الزوجات، لا سيما من حديثات العهد بالزواج أن أزواجهن يقسمون حياتهم خارج العمل بين شيئين، لا يشملانهن: قضاء وقت الفراغ مع زملائهم خارج المنزل، والجلوس أمام التلفاز أو الحاسوب متناسين بقية العالم. إنه لأمر محزن لكنه حقيقي. يبدو أن عدداً كبيراً من الرجال حديثي العهد بالزواج يظنون أنه بعد الهرج والمرج المقترنين بمناسبة الزواج وشهر العسل، يمكنهم أن يعودوا إلى روتين حياة العزوبية: مباراة الغولف كل يوم سبت؛ تناول الوجبة ليلتين في الأسبوع بعد العمل مع الزملاء، نادي كرة القدم، تذاكر موسم كرة القدم مع زملائهم من الكلية ورحلة خارج المدينة من حين لآخر. وبعبارة أخرى إنهم يعيشون حياة شخص مستقل. هذا هو مسلك الرجال، أليس كذلك؟ إلى حد ما... إذا كنت تريد أن تبقى في التاسعة عشرة طيلة حياتك.

التربية على حب السفر

ثمة أسباب شائعة تفسر كون الرجال أكثر ميلاً من النساء إلى الابتعاد عن البيت. وليس هذا بالعدو، لكن بوسع الرجال الإدعاء بأنهم نشأوا على هذه الطريقة. فالرجال في ثقافتنا قد اعتادوا في سن مبكرة على الابتعاد عن البيت. لقد شاهد خبراء تربية الأطفال أجيالاً من الآباء يقومون بتهدئة روع أبنائهم الحزينين أو الخائفين بأن يقوموا بعناقهم عناقاً سريعاً ثم يقومون بتشجيعهم على رباطة الجأش، بينما يقومون بتهدئة بناتهم بضمهن إليهم بحنان مدة أطول.

هذا يؤثر على كيفية تعلم الذكور والإناث لأدوارهم المتعلقة بنوعهم الاجتماعي (gender roles). لقد وجد الباحثون أنه عندما تضع الأمهات أطفالهن البالغين من العمر ثلاثة عشر شهراً في غرفة غير مألوفة مملوءة بالدمى والألعاب ليلعبوا بها، فإن البنات كن يلازم

أمهاتهن معظم الوقت، ويرجعن إليهن بشكل متكرر أكثر إذا ابتعدن عنهن، وكن يحافظن على اتصال متواصل بهن عبر لمسهن أو النظر أو التحدث إليهن. أما الأولاد الصغار فقد كانوا مختلفين تماماً: كان يغلب عليهم أن يذهبوا إلى آخر الغرفة ويقضون وقتاً أقل قريباً من النساء اللواتي كن يرعينهم، والعودة إليهن بوتيرة أقل⁽¹⁾. يبدو أن ذلك يشبه إلى حد كبير الأزواج الذين أتحدث إليهم في عيادتي كل يوم.

قد يكون للتطور الأثر في هذه الحاجة الطبيعية إلى التجوال. فالصيد في البراري كان يقتضي من رجل الكهف التجوال أياماً متواصلة، ويكون ذلك عادة مع مجموعة أخرى من الرجال. ومن المؤكد أنهم كانوا يفعلون كل ما بوسعهم للبحث عن طرائد ضعيفة آمنة. ولكن لنكن واقعيين، من غير المحتمل أن يكونوا على هذه الدرجة من الجدية طيلة الوقت الذي كانوا يغيبون فيه عن البيت. لذا إذا كنا بطبيعتنا مؤهلين لأن نكون صيادين ومغامرين ومستكشفين، فلم تتوقع منا زوجاتنا أن نقضي الوقت معهن في الكهف؟ ذلك لأنهن بحاجة إلينا هناك، منا أنه من المحتمل أن الأسباب التي نتذرع بها للغياب عن البيت لا علاقة لها بنشاطنا.

SecretsofMarriedMen.com



أشعر بدهشة شديدة بأن يسأل الرجل إن كان الوقت الذي نقضيه معاً في النوم يعد وقتاً قضيناه معاً. لكن ما يعزيني هو كون زوجي قد يظن ذلك أيضاً. إن الرجال والنساء يفكرون بالوقت الذي يقضونه مع بعضهم بعضاً بطرق مختلفة كل الاختلاف. لا، يا سيدي، نحن لا نعتبر تقديمنا لكم قطع البسكويت خلال مباراة كرة القدم لحظة علاقة حميمة.

- روشيل، 30 سنة، متزوجة منذ 13 سنة.

فن التهرب

إذا تركنا الميل الطبيعي والجانب التطوري الحتمي جانباً، فإن من يقضي منا وقتاً في البيت أقل مما يجب أو مما نستطيع، بحاجة لإلقاء نظرة فاحصة صادقة على دوافعنا. إن أسباب المشكلة الحقيقية تكون عادة خاضعة لسيطرتنا. اقرأ هذه الصفحات وكن صادقاً وأميناً مع نفسك. هل تطبق أي من أسباب الابتعاد عن البيت عليك؟

لتجنب الصراع

لقد أظهرت الأبحاث بشكل قاطع أن الرجال يتجنبون الصراع مع زوجاتهم لأنه عندما تفرق أدمغتهم في الانفعالات فإنهم يصبحون أقل كفاءة على حل المشاكل من النساء.

أعرف أن هذا يبدو غريباً. من المؤكد أن معظم الرجال، بما لديهم من مستويات مرتفعة من التيستوستيرون الذي يشعل أوار العدوان ودوافع المنافسة، يتمتعون بكفاءة كبيرة للتعامل مع الصراع. ومع ذلك فإنهم يتجنبون الذهاب إلى البيت لمجرد تجنب الصراع مع زوجاتهم. يبدو أن في هذا مغالطة، لكن ذلك مفهوم تماماً في الواقع.

في العمل، الغالبية العظمى من الرجال يعرفون ما يتعين عليهم فعله عندما يصلون إليه. ولديهم خارطة طريق تدلهم على كيفية التحرك خلال المواقع التي تتطوي على المشكلات. فهم يعرفون مقصدهم ويعرفون أمكنة الخروج والطرق البديلة إذا قابلوا حاجزاً على الطريق أو في حال الازدحام الشديد. أما في البيت، فإنهم لا يعرفون دائماً ما ينتظرهم عند وصولهم إلى البيت ولا يشعرون بالثقة بأنهم يعرفون كيف يحققون هدفهم - أو حتى تحديد ذلك الهدف.

استقبلت مؤخراً زوجين يوضحان هذا النوع من التهرب من الصراع. سألت الزوج وهو عالم نفس أطفال على درجة كبيرة من

الكفاءة: «هل أنت حقاً بحاجة إلى قضاء هذا القدر من الوقت في البيت وأنت منكب على حاسوبك؟» فأجاب بسرعة: «باستطاعتي أن أحاول أن أكون مع الأسرة مدة أطول، ولكن عندما أحاول ذلك، فإننا عادة ننتهي بالجدال، حتى قبل أن أجلس لتناول العشاء، حول شيء فعلته أو لم أفعله بشأن الأطفال. يبدو لي إنني لا أستطيع أن ألبى توقعاتها لأنني لا أستطيع أن أتصور ما تتوقعه مني بالضبط. لذا أكتفي بأن أبتعد عن البيت».

هذا شيء نموذجي. خارج البيت، هذا الرجل ينال ثقة الآخرين بأنه يعرف ما هو الأفضل للأطفال، لكنه عندما يعود إلى البيت، فإنه يعرف أن زوجته سوف تنتقض عليه بسبب خطوة ما خاطئة اتخذها إزاء أطفاله. لذا فهو يتفادى الصراع من خلال قضاء الوقت بمعزل عن أسرته. ومن السخرية أنه يقضي من الوقت كل يوم مع الأطفال الآخرين أكثر مما يقضيه مع أطفاله.

ما من أحد منا يرغب في الذهاب إلى البيت عندما نعلم أننا سنسير عبر حقل من الألغام.

لتجنب فقد السيطرة

هل حدث لك أن دخلت بيتك وشعرت فجأة بأنك غريب أو متطفل؟ أو أسوأ من ذلك: كأنك خادم مستأجر؟ إذا حصل ذلك لك، فربما كان ذلك لأن زوجتك قد تولت القيادة ولم تترك لك دوراً هاماً أو محدداً تقوم به في البيت. هذا من المحتمل أن يحدث بشكل خاص في الحياة الزوجية التي تقضي فيها الزوجة وقتاً أطول في البيت وبالتالي فإنها هي التي تحدد إيقاع البيت وأوضاعه الروتينية. فهي التي تقرر متى يأكل الجميع، وإلى أين يذهب الجميع في المساء أو في عطلة نهاية الأسبوع، ومتى تأوي إلى الفراش وزوجها، بل حتى كيف

ينفقون نقودهما . مثل هذه الزوجة قد يكون لديها قائمة طويلة بالأشياء التي تريد من زوجها العزيز أن يفعلها والتي لا يريد أن يقوم بها، ومع ذلك فإنه كثيراً ما يشعر بأنه يتدخل ويعترض سبيلها . هذا يمكن أن يثير أعصاب الرجل الذي اعتاد أن يشعر بالقوة وتولي القيادة . في مثل هذه الظروف، لن يمضي وقت طويل قبل أن يصبح الرجل يقضي من الوقت في عمله أو مع أصدقائه أكثر مما يقضيه في البيت مع زوجته .

كنت أعالج رجلاً يشعر بكآبة شديدة لأنه ليس له رأي بشأن تسيير أمور حياته الزوجية . وقد أخبرتني بقصة توضح تماماً سبب هذا الشعور . فقد أجريت لزوجته عملية جراحية كادت تؤدي بحياتها بعد حصول مضاعفات غير متوقعة وشديدة . لكنها بقيت على قيد الحياة .

بعد أن صحت من التخدير، كانت أول كلمة وجهتها له: «هكذا، أظن أنك فكرت بأنك سوى تتولى أنت تسيير الأمور الآن» . لقد كانت مهمة بمن الذي سيتولى شؤون البيت أكثر من اهتمامها باحتمال موتها .

فأكد لها أن الأمر ليس كذلك وأنه «لا يجب أن تقلقي، سوف تبقى لك إدارة شؤون كل شيء حال وصولنا إلى البيت» .

هذا الشخص أعطى زوجته سيطرة تامة على علاقتهما، ومع ذلك فهو يتساءل عن السبب في شعوره بالكآبة الشديدة .

لتجنب ضغط عمل الآباء أو العمل المنزلي

الحياة المنزلية يمكن أن تكون مليئة بالضغوط والتوتر . إن القيام بدور الآباء أو الاعتناء بالمنزل يستغرق الكثير من الوقت . فهو حامل بالتوتر والإجهاد والطلبات؛ وهو في كثير من الأحيان أمر غير مسلّ . ففي البيوت التي يوجد فيها الكثيرون من أفراد الأسرة أو الأصدقاء المقربون القريبون لتقديم المساعدة في تخفيف الأعباء ليتمكن الأب

والأم من الحصول على مدة قصيرة (أو أحياناً طويلة) من الراحة، لن يكون هناك حاجة لتجنب متطلبات الحياة المنزلية. لكن الغالبية العظمى من الأزواج يعيشون بمعزل عن آبائهم أو أقاربهم. فلا أمل بالمساعدة، لذا يصبح التوتر المحتم في حياة الأسرة سبباً لتجنب الذهاب إلى البيت.

تتاح للرجال فرصة الابتعاد عن البيت لتفادي مسؤوليات الأسرة أكثر مما يتاح للنساء لأن المجتمع يتيح لهم ذلك. فالزوجة التي تعمل ساعات إضافية وخلال عطل آخر الأسبوع في القوت الذي تعاني فيه أسرتها في البيت من غيابها لا تلقى إعجاباً من جانب أسرتها على أخلاقها في العمل. ورغم التقدم الذي يتم إحرازه في الحركة النسائية التي تدعو إلى مساواة المرأة بالرجل، إذا لم يكن يوجد شخص آخر للاعتناء بالأطفال، فإن المرأة هي التي يُتوقع منها البقاء في البيت عندما لا يكون من المتوقع عليها أن تكون في العمل. لكن الرجل ينال قسطاً من الراحة وبوسعه بسهولة استخدام العمل كذريعة للبقاء خارج المنزل - والكثيرون يفعلون ذلك.

لتجنب الأوضاع الحميمية

بعض الرجال يبقون بعيدين عن البيت خوفاً من الأوضاع الحميمية. وهذا يختلف عن الخوف من ممارسة الجنس. إنه الخوف من الأوضاع الزوجية التي من شأنها أن تدفعهم إلى إظهار الجانب الهش الموجود لدى كل رجل.

فمن خلال المشاركة في العالم العاطفي لشخص آخر، فإننا نتعرض إلى الكشف عن عالمنا العاطفي الخاص بنا - وهو أمر يضعف على الكثيرين من الرجال، لا سيما بالنسبة لأولئك الذين رباهم آبائهم وعلموهم على إخفاء مشاعرهم.

من الأسهل على الكثيرين من الرجال المحافظة على دفاعاتهم بأن يكونوا هم المحاربين، بدلاً من الاعتراف بأنهم نعاج». لقد شاهدت رجالاً متزوجين يشعرون بهذه الهشاشة أكثر بكثير من أصدقائهم غير المتزوجين لأن حياة أشخاص كثيرين تعتمد على الرجل المتزوج. لذا من الخطورة العاطفية بمكان إظهار أي تصدعات في الدرع.

ومما يزيد هذا الخوف تعقيداً أن بعض الرجال الذين ظهرت عليهم تلك التصدعات قد تعلموا أن زوجاتهم لا يتعاطفون معهم أو يقدموا لهم المساعدة كلما كانوا بحاجة إليهن. ومع أن النساء يزعمن بأنهن يردن رؤية الجانب الأكثر «أنوثة» من رجالهم، إلا أن الهشاشة الحقيقية تخيف النساء في معظم الأحيان. كم رأيت من الرجال الذين ينهارون خلال جلسات العلاج والذين يشعرون بأنهم قد تعرضوا إلى سخرية رهيبة من جانب زوجاتهم اللواتي يقلن: «كن رجلاً» ماذا يعني ذلك؟ هذا يعني أن على الرجل «احتمال الألم بصمت»، «لا تظهر مشاعرك». «احتفظ بجانبك الهش لنفسك... أنا لا أريد في واقع الأمر أن أسمع ذلك». لتحقيق ذلك، نجد أن بعض الرجال يقضون وقتاً أطول في العمل أو مع الأصدقاء، حيث لا يتعين عليهم التعامل مع قضاياهم الحميمة.

لتجنب الاضطرار إلى النضج

عندما يكون الأزواج في المنزل، فإنهم لا يستطيعون التصرف مثلما كانوا يفعلون أيام حياة العزوبية. فالحفلات كل ليلة قد انتهت. فلم يعد من المقبول أن يكون الواحد منهم ساذجاً أو أحمق. إن البقاء مع الأقران في الوقت الذي يوجد فيه أطفال بحاجة إلى الرعاية ويوجد فيه حشيش يحتاج إلى القص لا بد أن يوجد اضطراباً في الحياة الزوجية. بعض الرجال الذين لا يكونون مستعدين لأن يكونوا أزواجاً يشعرون

بالمسئولية يجدون من الأسهل عليهم البقاء في منازل أصدقائهم من أن يواجهوا المسؤوليات في بيوتهم.

هذا النوع من عدم النضج يقع في رأس قائمة الأشياء التي تهدد استقرار الحياة الزوجية في سنواتها الأولى. لقد أجريت دراسة على عشرة آلاف من الأسر تمت فيها مراقبة 645 حياة زوجية خلال فترة خمس سنوات. وقد أعرب الكثيرون من هؤلاء الأزواج عن تعاستهم الشديدة في حياتهم الزوجية. وعندما نظر الباحثون عن أحوال هؤلاء الأزواج بعد خمس سنوات، وجدوا أن 23 بالمائة منهم قد تطلقوا. لكن أكثر ما يجلب الاهتمام في هذه الدراسة هو حالة الأزواج الذين ظلوا معاً، وشعر معظمهم أن وضعهم أفضل ووصفوا أنفسهم بأنهم «سعداء» أو «سعداء جداً» في حياتهم الزوجية. وقد تحسن عدد قليل جداً من هذه الزوجيات من خلال التدخل الحكيم من جانب المعالجين أو رجال الدين. وقد أفاد معظم الأزواج أنهم إنما ثابروا فقط، واضعين قدماً أمام القدم الأخرى. ولكن عندما تحدث الباحثون إلى خمسة وخمسين من هؤلاء الأزواج عما دهاهم قبل خمس سنوات، ورد في التقرير أن أكثر الشكاوى كانت أن «الرجال كانوا يسيئون التصرف». وعلق الباحثون على أن الكثيرات من الزوجات تحدثن عن درجات كبيرة من التعاسة لأن أزواجهن كانوا يمضون الوقت خارج البيت ليلاً ويتصرفون تصرفات طائشة ويلازمون أصدقاءهم أو يتعاطون المخدرات أو المسكرات⁽²⁾.

SecretsofMarriedMen.com



كيف أجدب اهتمام بيتربان؟ عمره إحدى وخمسون سنة ويفضل صحبة أخيه الأصغر. كان قد مضى على زواجنا عشرون شهراً ولم يجد شيئاً يفعله معي. كنت أقترح أن نذهب إلى هنا أو هناك وكان يوافق، ثم يأتي أخوه ويطلب إليه الخروج معه وينساني.

- بات، 55 سنة، متزوجة منذ 20 شهراً -

إن أسلوب الحياة غير الناضج والذي يليق بالمراهقين صعب بالنسبة لبعض الشباب - وبعض الرجال الذين تفوق أعمارهم سن الشباب يصعب التغلب عليه بسبب ما تقوله لنا وسائل الإعلام وثقافة الأغاني الشعبية عن «الرجال الحقيقيين». إذا فتحت صفحات «مكسيم» أو «مجلة الرجال» فسوف ترى تصويراً مبهرجاً للرجولة. هذه المنشورات تعزز الفكرة التي مفادها أن الرجل الحقيقي يقضي وقت فراغه في صعود جبال الهميلايا أو يتذوق الحياة الليلية المحظورة في أمستردام أو بانكوك. فالرجل الحقيقي يتقن الأدوات الإلكترونية كافة ويقود أقوى السيارات - سيارة رينج روفر للمغامرات وبورش للمجازفة بالسرعة - ويرتدي ملابس مثل براد بيت أو جيمس بوند. وفي هذه المجلات ينظر إلى النساء لا محالة بأنهن اللحقات الجوهريّة. فوزنهن المتوسط 105 رطلاً ويرتدين الثياب التي تظهر مفاتن أئدائهن بشكل مفر وينظرن بشفاها نائمة وعيون جائعة بانتظار الفرصة لتلبية رغبات الرجال الجنسية.

في ثقافة الرجال الشعبية يمكن إيجاز الرسالة الكامنة وراء ذلك بكلمتين: الحرية والمغامرة. لذا لا عجب أن يقاوم الكثيرون من الرجال قاعدة المكوث في البيت واختيار الابتعاد عن المكان الذي يذكرهم بمسئولياتهم الحقيقية.

لتجنب الوقوع متلبساً

أكره أن أقول ذلك، لكن بعض أكثر الرجال المتزوجين الخسيسين يظنون أنه لا يزال لهم الحق في ملاحقة النساء. فهم يرون أن البقاء خارج البيت هو إحدى الطرق للابتعاد عن المسائلة أو لتخفيف وطأة أي شعور بالذنب قد ينجم عن ذلك. هذه أفضل طريقة لتدمير الحياة الزوجية، لكنها تحدث بالفعل. لا مبرر. لا سبب عقلائي، لا مساندة مني بهذا الشأن، لذا عليك التوقف والنضوج. قضي الأمر.

لتجنب الشعور بالتقصير في الإنفاق على الأسرة

بعض الرجال يظنون أنه عليهم التضحية بحاجتهم من أجل المحبة المودة من أجل زوجاتهم وأسرههم على وجه التحديد. هؤلاء الرجال يخاطرون بصحتهم العقلية والجسدية في العمل الإضافي، وقد يعملون في مجالين ليقدموا لأسرههم ما يعتقدون أنهم بحاجة إليه. ومع أنه قد يبدو للوهلة الأولى أنه أمر يدعو إلى الإعجاب أن يكون لدى هؤلاء الرجال مثل هذا الشعور بالواجب، إلا أنه في كثير من الحالات يكون الوقت الذي يقضونه في كسب المزيد من المال طريقة أخرى يقبلها المجتمع لتجنب التواجد في البيت.

إذا كنت واحداً من هؤلاء الرجال الذين يكدون في العمل، فإن عليك أن تقيّم مدى ما يساهم به هذا العمل في سعادتك أو ما يحد منها. فمن المحتمل أن تكون زوجتك تفضل أن تعيش في بيت صغير والاستمتاع بإجازات أقل أو الإقلال من التجديد في البيت إذا كان ذلك يعني بقاءك في البيت لتعمل على أن تكون حياتك الزوجية هنيئة.

إذا عدنا إلى جذورنا التطورية، فإنه صحيح أننا أعطينا قوة عضلية أرقى وتركيزاً شديداً وروحاً استقلالية ونظاماً للقتال أو الهرب من أجل توفير احتياجات العشيرة، ولكن يجب أن لا ننسى أن مهارتنا قد شُحذت مع العصور لحماية الأسرة أيضاً. فبعد الصيد لا بد من العودة إلى البيت. وعندما نصل أخيراً حاملين الفريسة التي اصطدناها تكون زوجاتنا وأطفالنا بانتظارنا حول النار المشتعلة، ونشعر الآن بالأمان والسلامة مرة أخرى. فالبيت هو المكان الذي نحصل فيه على مكافأتنا لكوننا نقدم ما تحتاج إليه الأسرة من احتياجات.

ثمة أسباب عديدة تجعل الرجل يختار البقاء خارج البيت، إلا أنه لا سبيل لتفادي الحقيقة: إن الطريقة الوحيدة لإقامة علاقة ثابتة

تستند إلى الولاء والتفاني والالتزام هي البقاء في البيت، وقضاء الوقت مع زوجتك.

تذكر هذا



يمكنك أن تكون في «البيت» حتى حين تكون بعيداً عن البيت

يمكنك أن تتمتع بمزايا البقاء في البيت حتى عندما تخرج أنت وزوجتك من البيت. أعني أن تكونا معاً حقاً. وليس لتناول العشاء مع أسرة أخرى. وليس إلى حفلة خيرية مع أربعة أزواج آخرين من المكتب يجلسون على مائدتكما، أو تتنزهان على شاطئ البحر أو تقومان برحلة في السيارة في الريف وتتوقفان لتناول طعام غداء فاخر. دون أطفال، أيضاً. إن المكوث في البيت، في سياق هذا الفصل، يعني أن تكونا حيثما تحيطان الرجال أنت وزوجتك وتكونا معاً حقاً. إن الوقت الذي تكونان فيه وجهاً لوجه هو الذي يهم. غرفة في موتيل لقضاء الليلة، وكابين رحلة بحرية أو خيمة في البراري - كل هذا يمكن أن يكون بيتكما. كل رجل متزوج سعيد يعرف أنه حين يكون مع زوجته، فإنه في بيته في العالم.

عمليات التكيف المبكر

يجب على الأزواج حديثي العهد أن لا يتوقعوا أن يكون جوابهم بالإيجاب على سؤال ما إذا كانوا يوافقون على الزواج وما يترتب عليه من واجبات آخر الكلمات التي يسمعونها قبل أن توضع القيود في أعناقهم وأرجلهم. لكن الزواج يقتضي تغييراً في العادات. فقبل الزواج يكون الرجال أكثر ميلاً من النساء إلى الانخراط في سلوك طائش. لقد دلت البيانات المستقاة من سجلات الشرطة وعمليات مسح الأوبئة وشركات التأمين على أن الرجال يقودون سياراتهم بسرعة أكثر ويتناولون المأكولات السريعة أكثر من النساء. وتدل معلومات أخرى أن دخول حزب الأزواج يبطئ سرعة القيادة ويخفض من تعاطي المخدرات وعدد الشريكات في الجنس عند الرجال⁽³⁾. لكن هؤلاء الرجال لا يتغيرون بين عشية وضحاها (باستثناء، على ما نأمل، مسألة الشريكات

في الجنس). إن التكيف مع ذلك الإطار الذهبي حول الإصبع الرابع كثيراً ما يحدث على شكل نوبات وطفرات.

SecretsofMarriedMen.com

السعادة الزوجية هي قضاء الوقت والوقوف بجانب المرأة التي تقول إنك تحبها/ الرجل الذي تقولين إنك تحبينه. نعم أنتما اللذان تصنعان سعادتكما. لكن ذلك يحتاج إليكما أنتما الاثنان. فلكي ينجح الزواج، يتعين على الطرفين تخصيص وقت للجلوس معاً والحديث والتوصل إلى الحل الوسط.

- مارلين، 22 سنة، متزوجة منذ 4 سنوات

الخطأ الأول في أول يوم من حياتي الزوجية

أذكر مثلاً حياً على هذا التكيف في حياتي الزوجية. لقد حدث ذلك، في واقع الأمر، في اليوم الأول ذاته من شهر العسل. فقد نزلت وزوجتي في كوخ على شاطئ فردوس جزيرة الباسيفيك في تاهيتي. واخترنا نادياً لشهر العسل تتوافر فيه أسباب الراحة والنشاطات الاجتماعية. بعد وصولنا بمدة قصيرة استلقيت على السرير المتناهي في الصغر لسنة قصيرة من النوم، ولكي توفر سوزان لي الهدوء ذهبت تنتزه قليلاً. وقد استعدت قواي بسرعة وقررت أن لا أبحث عن سوزان - وأن أنضم، بدلاً من ذلك، إلى مباراة الكرة الطائرة التي تبدأ في الساعة الثانية بعد الظهر. وتركت رسالة قصيرة على السرير جاء فيها: «ذهبت إلى مباراة الكرة الطائرة»، وانطلقت إلى المباراة.

هنا لا شك بأن القارئ قد أصابهن الجزع جراء هذه الزلة، بينما قد يكون قرائي الذكور أكثر ميلاً إلى قبول منطق قراري الذي اتخذته بشكل عفوي. ولكن عندما تنتهي من قراءة هذا الفصل، سوف تتمكن من تفهم أن هذا التصرف البريء من جانبي كان له أثر مدمر على زوجتي. فعندما تمكنت من العثور علي في خاتمة المطاف،

أفصحت زوجتي عن شعورها بجلاء: لقد ارتكبت حماقة أفسدت كل شيء. لقد شعرت بأنها مهملة وغير محبوبة وتحتل درجة متدنية على قائمة الأشياء التي أقوم بها. فالبيت، بالنسبة لها، هو حيث يكون الكوخ، لكنها لم تجدني فيه. (ليس هذا فقط بل إن فريقي خسر في المباراة). مشاهد من هذا النوع يتعرض لها كل رجل متزوج تقريباً بطريقة أو بأخرى، لا سيما في سنوات الزواج الأولى - وهي السنوات التي يتم فيها تحديد الأدوار وإسناد المهام. من جهتي لم أكن أحاول تأكيد استقلاليته. لم أقصد أن أبرهن لزوجتي أنه لا يمكن حجز حريتي. كل ما في الأمر أنني أردت أن أشارك في مباراة الكرة الطائرة. أما الآن وبعد أن أصبحت أعرف زوجتي معرفة أفضل، أستطيع أن أفهم ما كان عليه شعورها عندما عادت إلى غرفة خالية. لكني لم أكن أتوقع بكل أمانة أنه كان من المفترض أن أنتظرها حتى تعود.

الخلاصة: إن الزواج يحتاج إلى مجموعة جديدة من القواعد.

SecretsofMarriedMen.com



أنا في الخمسينيات من العمر، لذا فإن أيام العنقوان قد ولت. وأفضل أن أكون في البيت بدلاً من أن أكون في أي مكان آخر باستثناء أن أكون في رحلة لصيد السمك في مكان ما، وهو ما لا أفعله كثيراً. إن علاقتي بزوجتي أهم بكثير في هذه المرحلة من حياتي من أي شيء آخر.

- دامين، زواج ثالث في 6 سنوات

الاستقلالية مقابل المعية

إذاً، ما هي قواعد الزواج؟ عندما كنت عازباً كان لدي فكرة جيدة عما هو مقبول وغير مقبول في الحياة بصفة عامة. ولكن عندما تزوجت، لم أعد متأكداً من نظرتي السابقة للموضوع. هل سيسمح لي بعد الزواج بمعايشة أصدقائي الحميمين؟ هل أستطيع التحدث مع

رفاقي عن ليلة الأنس التي قضيتها مع زوجتي في الليلة المنصرمة؟ فجأة، بعد طقوس الزواج القصيرة، تغيرت القواعد. ماذا سيحدث الآن؟

الآن عليك القيام بعملية توازن. تصور حبلاً معلقاً عالياً في الهواء. إذا بقيت منتصب القامة على الحبل، في المركز تماماً، فلك أن تتأمل بالبهجات الناجمة عن الحياة معاً: بناء الحياة التي طالما حلمت بها؟ تتمتع بالمودة والليالي الجنسية، عطل آخر الأسبوع والإجازات معاً؛ إنشاء شراكة ثانية؛ تتعرف على شخص ما معرفة جيدة لدرجة ترقى إلى مستويات من المودة والتفاهم لم تكن تتصورها من قبل؛ تنشئ أو لا تنشئ أسرة؛ وتتقدم بكما السنون بصحبة بعضكما بعضاً.

لكنك إن ملت إلى اليمين أكثر مما ينبغي، فإنك تنحاز إلى الاستقلال التام، فإذا انزلت في هذا الاتجاه فقد تحقق أهدافك المتعلقة بالعمل وبمستقبلك وتحافظ على صداقاتك الحميمة وتقضي الوقت منفرداً وأنت تتمتع بهواياتك وأنشطتك، وتسترخي وحدك. لكن زوجتك ستكون في غاية التعاسة. وكذلك أنت، في خاتمة المطاف.

إذا ملت إلى اليسار أبعد مما يجب، فإنك ستدخل عالماً قد تفقد فيه فرديتك. وعندما يحدث ذلك، فإنك ستعود إلى البيت من العمل كل يوم، وأنت مهين نفسك للاستجابة لنزوات زوجتك على حساب الأشياء التي تهتم بها شخصياً. وسوف تخمد آمالك ورغباتك في الوقت الذي تبدو فيه زوجتك وأنها تحقق جميع احتياجاتها. ومع هذا كله، فهي ستطلب المزيد!

يتعين على الأزواج الناجحين أن يجدوا طريقة للوقوف متوازنين في منتصف الحبل المشدود حين يحققون أحلامهم ويستجيبون لاحتياجات الزوجات. كيف تحقق هذا التوازن؟ كيف تقسم ساعات يومك بطريقة تكون مقبولة من قبل الطرفين؟ كيف تلبي متطلبات

عملك في النهار وشهوة السفر والتجوال والمحافظة في الوقت نفسه على الأولوية العظمى لبناء أسرة تضم زوجة متفانية وراضية؟

إليك كيف تبدأ ذلك: كن واضحاً بشأن أولوياتك. إذا كنت تهتم بعملك وإذا كنت طموحاً ولكنك تعرف أن لا شيء من قبيل هذا الاتجاه سيتحقق، ولا أن يكون له أي معنى، إذا لم السبب الأول في أن تكون على قيد الحياة هو زوجتك وأسرتك اللذان يساعدانك على تحقيق ذاتك في العالم ويوفران لك القاعدة البيئية لكل ما تفعله، فعليك أن تجعل هذا الموقف أهم ما يدور في رأسك وعلى رأس قائمتك فيما تواصل قراءة هذا الكتاب، فسرعان ما ستتعلم كيف تنفذ ذلك.

أما إذا كان جعل زوجتك، وأسرتك في المقدمة يجعلك تشعر وكأنك تحاول أن تتكلم بلغة أجنبية، فلا تضع الكتاب جانباً وتفترض أنني لا أتحدث عن زواجك أنت. بدلاً من ذلك عليك أن تعيد التفكير بأولوياتك وأن تسأل نفسك ما إذا كنت تستطيع أن تجعل هدفك إعادة ترتيب تلك الأولويات. في يوم زفافك، لربما لم يكن لديك مشكلة في أن تضع زوجتك في رأس الأولويات، لذا إذا وجدت أنك ابتعدت الآن عن ذلك الالتزام، فلا بد من أن تعود أدراجك إلى يوم الزفاف. ثم أنك قد أنفقت مالك الذي تكسبه بعرق جبينك لشراء هذا الكتاب، لذا يجدر بك مواصلة قراءة هذا الكتاب حتى النهاية فيما تفكر في كيفية موازنة ساعات اليوم القليلة بين العمل والبيت أو، كما كان الدكتور فرويد يقول الهدفين الأساسيين للإنسان وهما: «العمل المفيد والحب الحميم».

البحث عن الحب في جميع الأماكن المفلوطة

تبلغ استيفاني التاسعة والأربعين وهي متزوجة منذ عشرين عاماً. وتعكس مخاوفها ما تشعر به الكثيرات من الزوجات اللواتي لم يتعلم

أزواجهن من جعل المنزل بيت الزوجية. اشتكت قائلة: «إن عمله ومهنته حبه الأول وأهم أولوياته. فهو ينهض صباحاً ويذهب إلى العمل (حيث يجد راحته وسعادته عبر المنجزات وإعجاب زملائه في العمل)، ويعود إلى البيت ويتوقع من الخادمة (أي أنا) أن تكون قد قامت بكلي قمصانه وأعدت طعامه كي يهرب من البيت لمدة 16 ساعة أخرى في صباح اليوم التالي».

مع أنني معجب بزواج ستيفاني، جيف، لاندفاعه في العمل ومهارته فيه، إلا أنه يفقد عنصراً أساسياً في حياته، عنصراً كانت استيفاني تظن أنه يتحقق في الزواج. ومضت تقول:

في بعض الأحيان أفكر في نفسي بأنني أم عزباء تتقاضى أجراً. وعندما كان الأولاد يكبرون كان في بعض الأحيان لا يراهم لعدة أيام، حيث يغادر البيت صباحاً قبل أن يستيقظوا ويعود بعد أن يكونوا قد خلدوا إلى النوم. صحيح أنه يشتري لنا ما نحتاجه من أشياء مادية لكنه لا يتصرف كأب للأولاد ولا كشريك حياتي.

وعندما يتحدث عن العمل أو عن الأشخاص في العمل يتضح أن هذا هو كل حياته والمكان الذي يحب أن يتواجد فيه. ولم يكن ليمنحنا فرصة لأن نكون منطقة راحة له هنا في البيت، لأنه لم يكن يشعر أنه في البيت عندما يكون هنا.

إن التواجد في البيت هو عبارة عن رسالة إلى زوجتك بأنها تحتل موقعاً مركزياً في حياتك. وهذا أمر بالغ الأهمية بالنسبة لها. فوجودك في البيت يجعل زوجتك تشعر بمزيد من الراحة وبمزيد من الثقة بك وأكثر شعوراً بالتزامك. وجودك في البيت يصبح طريقة في الإعراب عن التزامك بحياتك الزوجية بشكل ملموس، بطريقة تستطيع زوجتك أن تفهمها. أما استيفاني، فإنها محقة في أن لا تشعر بهذه الثقة:

هل افكر بأنه على علاقة عاطفية في العمل؟ الواقع أن لديه موظفة ظريفة كان يحضرها معه إلى الحفلات الكوكتيل التي يقيمها كل مرة كان يغير فيها الشركات التي يعمل بها، لأنها «نشيطه جداً في العمل»، نعم أود أن أعرف الشيء الذي تتقنه في العمل! سألني أخي مرة في جمع عائلي: أين زوجي؟ قلت ما جعل أمي تشعر بالصدمة: «إنه مع عشيقته». وأوضحت بأني أقصد أن عشيقته هي عمله وحاسوبه. بعد حوالي ساعة، عاد وهو يتسم ويشعر بالنشوة جراء مشروع قد أتمه للتو بنجاح. عند دخوله منزل أخي قال: «يا له من شعور رائع. إنه أفضل من هزة الجماع!، هذا هو الحال. فبعض الرجال يحبون، يحبون، يحبون عملهم. أما أسرهم وزوجتهم فهم مجرد أشياء عابرة، ميداليات انتصار ومشرفين على شؤون المنزل، وجودهم هو لمجرد توفير احتياجاته وتهيئته ليوم آخر في المكتب.

مع أنه من المحتمل أن جيف كان يشعر حقاً بأنه كان يكذب ويعمل لأن ذلك شيء هام لأسرته، ألا أني أقول بأنه لم يتواجد في البيت وقتاً كافياً يتيح له معرفة زوجته حق المعرفة (مثلما أصبحت تعرف زوجتك لأنك أبديت اهتماماً خلال الفصل الأخير). ولو أنه فعل ذلك، لكان أدرك الألم الذي كان يسببه لها. وخلصت استيفاني إلى القول: «ليتنى أملك الشجاعة والقدرة المالية على تركه. فليقم هو بكى قمصانه اللعينة!»

إيجاد التوازن

لو كنت زوج استيفاني لوجدت الكثير من الأعذار بشأن عاداتك المتعلقة بالعمل. فقد تستطيع الإشارة إلى دفعات بطاقات الائتمان الباهظة، وإلى أقساط المدرسة الخاصة، أو إلى الأشخاص العديدين الذين تمد لهم يد المساعدة في مجتمعك. فمن وجهة نظرك، من المفهوم سبب عدم قضائك قدراً من الوقت مع زوجتك مثلما كانت تفعل

عندما كنت تواعدها قبل الزواج. هذا مفهوم بالنسبة لك كرجل، نعم. لكن هذا قد لا يكون مفهوماً بالنسبة لزوجتك، وهي التي ستكون على الأغلب الطرف الذي تضيق ذرعاً وتعيد لك خاتم الزواج..

إن قضاء المزيد من الوقت في البيت ليس بالطبع دواء فورياً لما أصاب حياتك الزوجية من خلل. ولكن من المؤكد أنه يتوجب عليك أن تجرب ذلك، دون أن تشعر بالإحباط من التحدي المتمثل بالسير على ذلك الحبل المشدود بين حاجتك إلى الاستقلالية خارج البيت وحاجتك لبناء حياتك الزوجية من خلال التواجد في البيت. فإذا ركزت جهودك ومارست ذلك كل يوم وكنت تتوقع أن تقع من حين لآخر، فإنك سوف تتعلم من أخطائك وسوف يكون بإمكانك السير على الحبل المشدود دون وجود شبكة في الأسفل تحميك في حال السقوط - بل قد تتمكن من القيام بحركة خلفية من حين لآخر.

الوقت المناسب

ثمة عيب صغير في قاعدة التواجد في البيت. فمجرد زيادة وتيرة التواجد في البيت هي بداية جيدة، لكنها ليست الهدف الأسمى. إذا كنت ستصبح جراً وجودك في البيت مجرد شيء آخر تتعثر به زوجتك عندما تتهمك بإزالة الطين الذي علق في حذائك وتظيف زجاجات الجعة، فإنك ستجد أن فكرة التواجد في البيت وقتاً أطول قد يكون له مفعول عكسي. عليك أن تجعل ساعات تواجدك في البيت ذات فائدة عبر الاستفادة من ذلك الوقت لإعطاء زوجتك اهتمامك ومساعدتك وحبك.

لقد قابلت ستاسي، وهي أم لطفلين، زوجها راسل عندما كانا في المدرسة الثانوية. وقد أخبرتني ستاسي أنه منذ أن أصبح طفلاهما يستطيعان المشي قليلاً، فقد صعد راسل سلم النجاح في عمله البحري - وهو عمل يقتضي غيابه عن البيت تسعة أشهر كل اثني عشر شهراً.

فعندما يرحل كانت تتوق شوقاً إليه . ومع ذلك، فعند عودته كان يجعلها تشعر بخيبة الأمل . فبعد تحية سريعة عند عودته كان يقضي الليل في الشراب وفي بعض الأحيان كان يتناول المخدرات مع أصدقائه القدامى في الحي . ثم يعود طالباً الجماع سواء أكانت أو لم تكن تريد ذلك . وكان ينام حتى وقت متأخر في الصباح ولا يستطيع التذرع بالصبر ريثما تعد له فطوراً دسماً عندما يصحو من النوم .

كان راسل، من وجهة نظره، يظن أنه يقضي الوقت مع زوجته عندما تكون سفينته راسية في الميناء . أما هي فكانت لا ترى ذلك . وفي الواقع، فإن راسل لم يستطع التكيف مع التوقعات المقترنة بكونه زوجاً . فهو يرى أن تواجهه في البيت كان يعني أن يكون جزءاً من حياة ستاسي - حسب برنامجها وشروطه . وقد أصبحت ستاسي الآن مطلقة ولا يزال راسل يدعوها لأن تعود إليه .

ليس معظم الأزواج مثل راسل . لكن الكثيرين منا لا يرون اختلال التوازن الذي كثيراً ما يوجد في التواجد في البيت في أفضل الأوقات . إننا جميعاً بحاجة إلى إعادة التفكير بأولوياتنا وأن ندرك بأننا قد نستخدم العمل والأنا والطموح وأسباباً «عقلانية» أخرى لتبرير عدم تواجدها في البيت بالقدر اللازم لتعزيز حياتنا الزوجية - عاطفياً ومادياً .

SecretsofMarriedMen.com



توقف عن توقع الكثير منها . وتخلص من الكليشة التي تقول بأن تكون أقسى ما يكون مع الذين نحبهم . فالذين نحبهم يستحقون اللطف اللمسات، وهذا يعني أن تتوقع منها أن تكون، أن تسمح لها بأن تكون، وأن تحبها لكونها، لا شيء أكثر مما هي عليه . إنه الشيء الوحيد الذي يمكن لأي منا أن يتوقع من أي أحد ضمن حدود العقول والعدل .

- إيد، 45 سنة، متزوج منذ 18 سنة

المردود

حتى الآن قد تكون تسأل نفسك: «إذا زدت من تواجدي في البيت فستكون زوجتي أكثر سعادة، ولكن ماذا أجنبي أنا من ذلك؟» ثق بي من هذه الناحية. إن ما تجنيه مقابل ذلك شيء مباشر وسخي. عندما تقضي مزيداً من الوقت في البيت فسيكون المكان الذي تحصل فيه على الحب والصدقة والدعم والارتواء العاطفي وراحة البال والتسلية المودة والارتواء الجنسي - وبعبارة أخرى السعادة. وهذا لا يتعلق فقط بإدخال السرور على زوجتك بل أيضاً بالاعتناء بنفسك واحتياجاتك كرجل.

الشعور بالأمان في البيت

يمكن للبيت أن يكون مكاناً آمناً حيث تستطيع نسيان ما تشعر به من متاعب ولا تشعر بالقلق بشأن موعذك التالي، ولا تقلق بشأن العثور على شخص يحبك ويكون رفيقك. يمكن أن يكون مكاناً تلجأ إليه عندما تشعر بالتعب من سباق الجرذان. ومن المؤكد أن ملصقاتك القديمة قد لا تجد طريقها إلى الجدار مثلما كان يجري في السابق، لكن هذا لا يعني أنك لا تستطيع الوصول إلى الراحة - إذا بذلت الجهد لقضاء المزيد من الوقت في البيت.

وعندما تبدأ بالاستقرار، سوف تصبح زوجتك تعرفك معرفة أفضل. فسوف تبدأ بملاحظة أذواقك وبرامجك المفضلة في التلفاز وعاداتك (مثل قراءة الصحف في الصباح)، وأماكنك التي تفضل الجلوس فيها في البيت. فتواجدك في البيت هو طريقة ذكية لتثبيت منطقتك المفضلة داخل بيتك.

كما أن تواجدك في البيت يتيح لك الفرصة لأن تمارس هواياتك. هل تذكر الأيام التي كنت تنتقي فيها كتاباً أو تجمع فيها

الطوابع أو تلعب كرة القدم الخيالية؟ عد إلى هذه الهوايات ثانية أو ابحث عن هوايات جديدة. وقد يسبقك أولادك إلى هذا. كان ابني يلعب لعبة تسمى «السحر: التجمع»، وهي لعبة ورق تشبه لعبة «بوكيمون» تعلمها عندما كان في الصف الرابع. في أول الأمر ترددت في أن ألعب لأنها كانت لعبته. لكنه علمني بعد برهة وأصبحت أحب اللعبة بالفعل - وفي واقع الأمر، حتى بعد أن توقف ابني عن اللعب عندما بدأ مرحلة الدراسة المتوسطة، فإني ما زلت أجمع الورق مع آخرين متحمسين للعبة السحر.

مهما كانت الهواية، عندما تقضي مزيداً من الوقت في البيت، فسوف يتسنى لك اكتشاف أشياء مسلية وهوايات جديدة وقديمة تساعدك على تثبيتك في المركز وتجعلك تسترخي وتعطيك الإحساس بالسيطرة على نفسك وعلى عالمك.

وعندما تضع هواياتك جانبا، فإن اندماجك في وسط نشاط الأسرة هو طريقة جيدة لكي تكتشف كيف تسير الأمور - وهذا وحده يمكن أن يزيد شعورك بالكفاءة والأمن في أنحاء البيت. إن الكثيرين من الرجال ليس لديهم فكرة كيف تسير الأمور في بيتهم. أين توضع المفاتيح الاحتياطية؟ أي أنواع الزبدة يحب الأطفال؟ من هو السمكري الذي يأتي دائماً عندما تتسد الأنابيب؟ كيف تعمل اقتصاديات البيت الجزئية؟ كيف ينظم دفتر العناوين؟ (هل يوجد رقم جارك تحت الحرف «ب» لاسم «بيتي»؟ «ر» لاسم «ريكي»؟ «ج» «للجار»؟) إذا كنت لا تعرف الإجابات على أسئلة من هذا القبيل، فإنك لم تكن تتواجد في البيت وقتاً كافياً.

إن تواجدك في البيت ليس منحة تقدمها إلى زوجتك وأولادك - إن في هذا مكسباً لك أيضاً. إن تواجدك في البيت يتيح لك أن تتمهل

وتلتقط أنفاسك. إنه يعطيك فرصة لأن تنظر إلى داخلك وإلى الدور الذي تقوم به بوصفك رجل البيت.

سقاية جذور حياتك الزوجية

إن حياتك الزوجية مغروسة في جذور علاقتك مع زوجتك، لذا فالتواجد في البيت هو خير وسيلة لرعايتها - حتى لو لم تفعل أي شيء أكثر من أن تتحدث عن عمك اليومي. فعندما تعود مسرعاً إلى البيت في الساعة السابعة والنصف مساءً لتناول الطعام وتلفقد بريدك فكل ما يكون عليك عمله هو إشعال النار ومراجعة واجب الرياضيات المطلوب من أطفالك، ومناقشة قضايا يومك المهمة، ثم تنهار - لأنه حتى لو بقيت مستيقظاً من أجل المزيد من الحديث، فالأغلب أنك وزوجتك تكونان منهكين، لا سيما إذا كان لديكما أطفال.

عندما تعود إلى البيت في ساعات معقولة، فإنك تستطيع أن تثرثر وتتحدث عن الأشياء العادية التي تجري كل يوم، بحيث يمكن لزوجتك معرفة الأشياء الصغيرة التي تراها كبيرة في حياتك اليومية. بهذه الطريقة، عندما يتبقى شيء من الوقت يمكنها أن تلتفت إليك وتتحدث عن أشياء تشعر أنها هامة. وعندما تخصص وقتاً لهذا بشكل دوري، فإن هناك فرصة أكثر لكي تصبح زوجتك على معرفة بقيمك واحتياجاتك وأولوياتك.

ثمة فائدة أخرى من التواجد في البيت تتمثل في تمكّنك من توقع ما تحتاج إليه زوجتك بشكل أفضل. فإذا وجدت أنه لم يعد لديها بيض من أجل الصباح فعندها تستطيع الذهاب لإحضارها قبل الصباح التالي. وهذا ليس لفائدتك المباشرة، لكنك ستدرك في خاتمة المطاف أنه عمل يفيد المصلحة الذاتية المستتيرة. فعندما يكون هدفك بناء حياة زوجية متينة وتسودها المحبة، فإن هذه الأشياء الصغيرة تكون ذات أهمية.

ومع أن كل هذا يبدو أنه شيء إيجابي، إلا أنه لا بد من تحذيرك مسبقاً: إذا بدأت فجأة تتواجد في البيت أكثر من المعتاد فإن زوجتك قد يساورها الشك في بداية الأمر. فلتهدئة قلقها ابق في الخلفية لبعض الوقت. فراقب وشاهد وخطط. إن الغاية من تواجدك في المنزل أكثر من المعتاد لا تتعلق بتحدي دور زوجتك في مسك زمام السلطة في المنزل. الغاية هي أن تعرف عملها الروتيني بشكل كافٍ يمكنك من تكملة جهودها ومساندتها.

الأطفال الذين يكبرون

إن الأطفال يستفيدون حين يتواجد الأب في البيت مدة أطول، ولأننا جميعاً نريد أن نقدم لأطفالنا أحسن ما يمكن، فإن ما هو مناسب لهم هو مناسب لنا. فقضاء المزيد من الوقت يقلل احتمال أن تكون واحداً من الآباء الذين لا يعتادون على الاحتفال بالمناسبات المتعلقة بالأشياء الأولى التي تصدر عن الأطفال: الابتسامة الأولى، الكلمة الأولى، الخطوة الأولى. فتواجدك في المنزل في اللحظات المهمة يقرب بينك وبين الأسرة ويجعلك داخل دائرتهم. إنها تجربة تربط أفراد الأسرة برياط دقيق.

عندما تكون في البيت، فسوف تتاح لك فرصة أفضل لإعطاء أطفالك إحساساً بالارتباط والانسجام. وفيما تتعلم أنت وزوجتك التعايش بسلام، فعندها سوف تصبح الأنموذج الذي يقلده الأطفال في طريقة العيش مع شريكة الحياة. كما تعرف القول المعروف بأن الأطفال يتعلمون في سن مبكرة: الأم مقابل الأب؟ عندما تمكث في البيت فإنك تقلل من قدرتهم على رفع مستوى توتر الحياة المنزلية عبر تحريض أحد الأبوين على الآخر. وهذا يعني المزيد من الهدوء في البيت وتوتراً أقل من النواحي كافة.

إن قضاء المزيد من الوقت في البيت يتيح لك أيضاً الفرصة لمعرفة احتياجات أطفالك وأن تستجيب على نحو أفضل في حالة حدوث أي طارئ. في الأسبوع المنصرم سمعت عن زوج شاب كان وحده في البيت مع ابنه البالغ من العمر عشرة أشهر عندما تعرض الطفل إلى نوبة ربو. كان الطفل يتعرض لهذه النوبات منذ الولادة، لكن هذه كانت المرة الأولى التي رأى فيها الأب هذه النوبة، ولم يكن يعرف ما يتوجب عليه فعله. فأصابه الفزع واتصل بزوجته على الهاتف الجوال ورجاها أن تعود إلى البيت على الفور. لقد شعر بالعجز لمجرد أنه لم يكن يتواجد في البيت مدة كافية ليعرف كيف يتصرف في مثل هذا الموقف. يجب على الآباء أن يعرفوا عن أوضاع أبنائهم بقدر ما تعرفه أمهاتهم.

إن التواجد في البيت مع الأطفال شيء جيد - ويمكن أن يكون له فوائد بعيدة الأثر فيما هم يكبرون. فالأطفال الذين يأكلون على المائدة مع أسرهم يتفوقون في المدرسة ويحرزون درجات أعلى في الاختبارات الموحدة. إن اعتياد تناول الطعام مع الأسرة يمكن أن يكون له أثر بالغ على الأطفال من جوانب أخرى. لقد أظهرت الأبحاث أنه بصرف النظر عن جنس المراهقين وتركيبتهم الأسرية أو مستواهم الاجتماعي - الاقتصادي، فإن الذين يتناولون طعام العشاء مع الأسرة أقل عرضة من المراهقين الآخرين في ممارسة الجنس في سن مبكرة أو في استخدام المخدرات أو المسكرات أو الاشتباك في معارك أو يطردون من المدرسة، وهم أقل عرضة للتفكير بالانتحار(4).

هذه معلومات مهمة، لكنني أراهن على أن تناول وجبات الطعام على المائدة مع الأسرة ليس هو الذي يعطي الأطفال هذه المزايا، بل ذلك يعود إلى أن لهؤلاء الأطفال آباء يقضون وقتاً في البيت وبالتالي تتاح لهم الفرصة للجلوس مع أطفالهم والإصغاء لهم والتحدث عن

مواضيع مهمة وجعل الأطفال يعرفون أنهم موضع تقدير ومحبة. هذا هو مفتاح النجاح في الحياة بالنسبة للأطفال، مجرد سبب آخر يجعلك تقضي المزيد من الوقت في البيت.

ضع نفسك موضع الاختبار

حسناً. يكفي الحديث عن التواجد في البيت. لقد حان الوقت للإجابة على السؤال التالي: «هل تتواجد في البيت وقتاً كافياً؟» للإجابة أجب بصدق بنعم أو لا على الأسئلة التالية:

لا	نعم	
		1- أقضي وقتاً في الأسبوع أفعل فيه الأشياء التي تهمني أكثر مما تقضي فيه زوجتي من الوقت بالنسبة للأشياء التي تهمني؟
		2- بصفة عامة، عندما أقول لزوجتي بأني عدت متأخراً إلى المنزل لأنني كنت أعمل، أكون بالفعل أتسلي في المكتب مع زملائي في العمل.
		3- لقد كذبت على زوجتي بشأن العمل لوقت متأخر، في حين أنني توقفت عن أحد البارات لشرب كأس سريع مع زملائي وأنا في طريق عودتي إلى البيت. أو أسوأ من ذلك.
		4- أقوم بمحو الرسائل الإلكترونية أو الرسائل الهاتفية لأنني لا أريد أن تعرف زوجتي أي شيء عن اهتماماتي خارج البيت.

	5- في الأشهر الثلاثة المنصرمة، قمت بالاحتجاج عندما أعلنت زوجتي عن مخططات خاصة بها شعرت بأنها تتعارض مع مخططاتي الشخصية.
	6- في الأشهر الثلاثة المنصرمة، تبادلت وزوجتي كلمات قاسية حول كيفية قضائي لأوقات فراغي.
	7- زوجتي توافق على الجملة التالية: زوجي أصبح يفعل من الأشياء الممتعة مع أصدقائه أكثر مما أصبحت أفعل مع أصدقائي.
	8- عندما أكون في البيت أقضي أكثر من 50 بالمائة من وقتي من نشاط منفرد (مثل مشاهدة التلفاز أو وراء الحاسوب).
	9- حتى حين أعود إلى البيت من العمل، يظل عبء عمل البيت والعناية بالأطفال يقع على عاتق زوجتي بالدرجة الأولى.

قيّم نفسك

رجل بيت من المستوى 1: إذا نجحت بامتياز بالإجابة على جميع الأسئلة بكلمة لا، فهذا جيد. وقد يعني ذلك أنك حريص على التصرف بإنصاف في هذا المجال. أو قد يعني أنه منذ بداية حياتك الزوجية اتفقت أنت وزوجتك على أن سعادتكما المتبادلة هي مسألة قضاء أحلى الأوقات معاً.

رجل بيت من المستوى 2: إذا أجبت بكلمة نعم على سؤالين أو ثلاثة أو أربعة، فإنك قد تحتاج إلى تقييم ما إذا كنت تميل أكثر مما ينبغي إلى الاستقلالية على حبلك المشدود. يمكن معالجة ذلك بسهولة بأن تقوم ببعض التغييرات في عاداتك.

⊗ اتصل بزوجتك كل يوم وسلها عن أحوالها. فإذا سردت عليك مشكلات اليوم، فلا تقفز إلى طرح الحلول. عليك بالإصغاء إليها. وعدها بأنك ستساعدها قدر استطاعتك عندما تعود إلى البيت.

⊗ تأمل بالطريقة التي تقوم فيها بتنظيم يومك - هل تستطيع ترتيب مهامك وضمها إلى بعضها بشكل أكثر فعالية؟ حاول ترتيب ذهابك لشراء بعض الحاجيات بحيث تتطابق مع عودتك إلى البيت، أو استخدم الإنترنت في العمل لتطلب جهاز (دي في دي) وتصل إلى البيت قبل ساعة (لا تقل لرئيسك إنني قلت لك ذلك).

⊗ إذا كانت زوجتك الحبيبة تعد العشاء عادة، حاول أن تعفيها من ذلك في ليلة من الليالي بأن تحضر معك وجبة من المطعم الصيني المفضل عندك أو من سوق بوسطن. اتصل مسبقاً لتوفير بعض الدقائق من غيابك عن البيت.

رجل بيت من المستوى 3: إذا أجبت بكلمة نعم على خمسة أو ستة أو سبعة من الأسئلة، فإن زوجتك تود بالتأكيد أن يحصل بعض التغيير.

⊗ قد تكون بحاجة إلى فحص أولوياتك المتعلقة بالعمل وتحسب عدد الساعات التي تقضيها في العمل. هل يطلب منك رب العمل دائماً أن تتأخر في العمل أو أن تأتي مبكراً؟ قد يتوجب عليك القيام بذلك في بعض الأحيان. ولكن دائماً؟

⊗ إذا كان يترتب عليك التزامات العمل ساعات إضافية بعد الدوام، سواء بسبب العمل أو لأسباب اجتماعية، عليك بإخبار زوجتك حال عزمك على القيام بذلك. إما دون ذلك أو اتصل بجهاز الإجابة الآلي لتذكر زوجتك بأن تذكرك. إذا كان لديك أطفال، تدبر الأمر بحيث تأتي بمن يراهم أثناء غيابك عن البيت، بحيث لا تترك زوجتك

دائماً في حالة المناوبة. وإذا كان يوجد أي فرصة لانضمام زوجتك إليك فادعها. سوف تمتع في معظم الأحيان، لكنك سوف تشعر بالسرور لأنك فكرت بها.

☞ قد تكون بحاجة لإعادة تقييم أولوياتك المتعلقة بالاستجمام. قد ترغب في أن تكون بطلاً في لعبة كرة المضرب والتنس في النادي، لكن إن كان ذلك سيبعدك عن البيت، فعندئذ سيتوقف الأمر عليك بأن تتوقف، لا سيما أن كان لديك أطفال في البيت بحاجة إليك.

☞ إن كونك زوجاً يعني الإقلال من تواجدك مع أصدقائك. لا يمكنك أن تتشد الكمال في كل مجال من مجالات الالتزامات الاجتماعية، وزوجتك يجب أن يكون لها المقام الأول. معظم الرجال ليس لهم أصدقاء مقربون - فإن كان لديك مثل هؤلاء الأصدقاء، فإنه من الأهمية بمكان الإبقاء على هذه الصلات. ولكن إن كان لديك بضعة أصدقاء تحب معاشرتهم لمجرد القيام ببعض الأنشطة فحاول أن تجعل اجتماعاتك معهم مرة كل شهر أو أقل.

☞ في أي وقت تحملق فيه في فم زوجة جعة بدلاً من النظر إلى عيني زوجتك، فإنها سوف تشعر بأنك تغشها. دع عنك مناسبات الشرب بعد العمل. اذهب إلى البيت بعد العمل، وليس إلى البار.

الرجل الذي لا يتواجد في البيت: إذا أجبت بكلمة نعم على ثمانية أو تسعة من هذه الأسئلة فإن من المحتمل أن تكون زوجتك تشعر بالغضب أو الاستياء - سواء لاحظت ذلك أم لم تلاحظه. قد تكون أمضيت كل حياتك تعالج الأمور وتحقق درجة الكمال في أسلوب حياتك أنت. لكن الزواج ليس مسألة تحقيق التوازن في حياتك وحدك. الزواج يعني تحقيق التوازن في حياتك الزوجية.

لقد حان الوقت لتجلس مع زوجتك وتساءلها عما تحتاجه حقاً وما لا تقدمه لها. قد يكون الحظ قد حالفك وأن تقول لك، رغم جميع إجابتك على الأسئلة بكلمة نعم، أنها تظن أن الأمور تسير على ما يرام. ولكن إن لم يحالفك الحظ، فتابع القراءة:

⊗ افحص جدولك الزمني المتعلق بالثلاثة شهور القادمة وحاول أن تجد طريقة لفصل القشور غير الضرورية عن القمح الضروري. لا بد أن تضع حدوداً لنفسك. هل تستطيع اختصار التزاماتك المتعلقة بالعمل أو التراجع عن التزامات رئيسة - حتى إذا كان ذلك يعني تأخير التقدم في العمل؟ إذا فعلت ذلك، فقد تكون النقود التي في جيب زوجتك أقل من السابق، لكنك على الأقل ستبقى لك زوجتك.

⊗ إذا كنت متفرغاً للعمل لكنك تشعر بأنه عليك ممارسة الرياضة أو التدريب على استخدام آلة موسيقية، أو أن تقرأ، فعليك أن تخفض ذلك النشاط إلى ساعة واحدة يومياً إن أمكن ذلك، أو أن تؤجل تلك الأنشطة إلى ما بعد أن تأوي زوجتك إلى النوم (إلا إذا كنت تتدرب على قرع الطبول). فقد لا يعود من الممكن القيام بلعب الغولف أو الإبحار كل أسبوع. قد تضطر إلى اختصار تلك الأنشطة إلى مرة كل أسبوعين لفترة من الزمن، أو قد يتوجب عليك أن تشرك زوجتك معك في هذا النشاط.

⊗ أي مخططات تعقد حياتك أو تزيد من ساعات العمل أو تضيف التزاماً اجتماعياً يجب أن تؤيدها زوجتك بحماس. وإلا يجب عليك أن تصرف النظر عن الموضوع.

إذا شعرت أنك بعيد عن الوضع المثالي في هذا الاختبار، فإنك لن تكون بالضرورة قد ارتكبت خطأ كبيراً في حياتك الزوجية. فعلى الأغلب، أنك لم تفكر بقيمة التواجد في البيت بهذه الطريقة من قبل. فرغم كل شيء، لا يوجد مفتاح عمومي يمكن ضبطه على وضع «الزواج» بعد تبادل الإيجاب والقبول والتعهدات في مراسم الزواج. ولكن بعد أن أصبحت تعرف أهمية التواجد في البيت فإنه يتعين عليك أن تفكر بإجراء بعض التعديلات.

تذكر هذا



التواجد في البيت يزيد الإخلاص الزوجي

لا تحتاج إلى دراسة علمية لتقول لك إنك عندما تتواجد في البيت مدة أطول فإنك تقلل من احتمالات أن يكون لك علاقات غرامية - وهذا ينطبق عليها أيضاً. فإذا كنت تكثر من التواجد في البيت، فإنك تعرف أنه ما من أحد غيرك متواجد فيه!

جاء دورك

إليك مثال على رجل وجد طريقة للمحافظة على التوازن الصحيح على ذلك الحبل المشدود وحصد المزايا. جورج متزوج وفي التاسعة والأربعين من العمر، متزوج للمرة الثانية لمدة أربع عشرة سنة. لقد أرسل إلي هذه الرسالة:

لقد تعلمت أنا وزوجتي أن ندعم بعضنا البعض من خلال تواجدها مع بعضنا ومع أطفالنا وقتاً أطول. لقد دهشت عندما وجدت أن شعوري بالحرية قد ازداد منذ أن بدأت أفعل ذلك. نصيحتي للأزواج الآخرين أن يصلوا إلى البيت مبكرين لكي يكونوا مع الأولاد، وفي بعض الأحيان لا أرى ما يمنع من قيامي بإعداد العشاء وغسل الأطباق. بعد أن يأوي الأطفال

إلى النوم، يمكنك القيام بالعمل الذي ينتظرك. وإذا وجدت أنك لا تقضي وقتاً كافياً مع زوجتك فدع عنك التلفاز والتجول في مواقع الإنترنت. هذه مجرد أعذار لتجنبها. فإذا أوليتها اهتمامك، فسوف ترد عليك زوجتك رداً جميلاً بإظهار الامتنان.

وسواء أكنت متزوجاً منذ أسبوع أو منذ أربعين سنة، عليك أن تفكر تفكيراً جاداً بشأن إجراء تحسينات على هذا الجانب من حياتك الزوجية. قد يكون ذلك بالسؤال إن كانت لا تمنع في أن تذهب للعب الغولف بعد الغداء، بدلاً من أن تقول لها إنك ذاهب لهذا الغرض. وقد تتصل بها من المكتب من حين لآخر وتقول لها: «أظن أنني سأتمكن من الخروج من هنا في الساعة الخامسة. فما رأيك أن أحضر طعاماً من السوق وأن نقضي أمسية باسترخاء معاً؟» وعلاوة على ذلك، هذا قد يعني أن تقول لرئيسك بأنك عازم على مغادرة المكتب في الوقت المناسب - وأن تقرير ماكميلان يمكن أن ينتظر إلى صباح الغد.

كما هو حال معظم التوصيات الواردة في هذا الكتاب، فإن هذه التوصية تحقق أفضل قدر من النجاح إذا اقترنت بالاستراتيجيات التي جرت مناقشتها في فصول أخرى: إن زيادة التواجد في البيت تتيح لك تطبيق مهاراتك المتعلقة بالعمل في البيت، وأن تعرف المزيد عن زوجتك، وكما سوف ترى في الفصل التالي، أن تعالج الصراعات التي لا مناص منها بطريقة أفضل.

قائمة ما يتوجب عمله

- ⊗ سل نفسك: لماذا لا تقضي وقتاً أطول في البيت.
- ⊗ تخلّ عن سلوكك الذي اعتدت عليه خلال سنوات المواعدة والعزوبية. إن تنفيذ ذلك ليس بالأمر التلقائي أو السهل، لكن لا بد منه.

❖ لا تقم صداقات حميمة بعيداً عن البيت تستثني زوجتك، لا سيما إذا كانت مع نساء أخريات. يجب أن تشعر زوجتك أنها أفضل صديقة لك.

❖ قيم نوعية تواجدك في البيت وقم ببعض التغييرات إذا وجدت نفسك مقصراً.

❖ لا تدع الاستياء يتسرب إلى نفسك إذا كان يجب عليك تعليق بعض اهتماماتك. فمع الوقت سوف تزيد المكافآت الدائمة كثيراً عما تتخلى عنه مؤقتاً.

❖ ضع قائمة بالفوائد التي تحصل عليها شخصياً جراء زيادة تواجدك في البيت: الاستقرار العاطفي، المودة، الشعور بالمساندة المخلصة والإخلاص، الالتزام، المتعة، الشراكة والارتواء الجنسي - وإن كنت لم تحقق كل ذلك بعد، اعتبر هذه الأمور أفضل الأهداف في زواجك وحياتك.

