



الطريقة الرابعة

توقع حصول الصراع وعالجه

عند النظر في الصراع في العلاقات، أذكر ما تعلمته في كلية الطب عن عظم الترقوة. فيما أن عظام الترقوة تتماثل إلى الشفاء بسهولة، فلا يجرى لها عادة عملية جراحية لمعالجة كسرها. فهي في الواقع تلتئم بسهولة كبيرة بحيث إننا نحن الأطباء نقول مازحين: «ما عليك سوى أن تضع نهايتي عظم الترقوة في الغرفة نفسها وسوف تتموان معاً في خاتمة المطاف».

بصفتي عالماً أدرس مؤسسة الزواج، اكتشفت أن العلاقات التي لا يعترها الكسر لا تشبه عظام الترقوة على الإطلاق. وقد توصلت إلى النتيجة التالية: «ضع شريكين في مؤسسة الزواج نفسها، وسوف ينتهي بهما المطاف إلى الجدل». ولكن أقول دون مزاح بأنه لا يوجد شيء مثل الزواج الخالي من الصراع لا وجود له. فجميع الأزواج يتجادلون ويتقاتلون ويغضبون. تلك هي طبيعة الحيوان.

وقد تصادف، وأنا أكتب هذا الفصل، أن ظهر عنوان عريض في «مجلة وول ستريت» بدأ بالجملة التالية: "توصلت جملة أبحاث بأن وجود زوجين متلائمين ضرب من المحال"⁽¹⁾. رغم أن هذا يبدو تأكيداً مذهلاً القصد منه استرعاء انتباه القارئ، فإني مقتنع أنه لا يوجد زوجان متلائمان كل الوقت. وكما سترون في هذا الفصل، لقد أوضحت

الأبحاث بجلاء أنه لدى كل من الأزواج السعداء وغير السعداء نفس عدد المجادلات، تقريباً، وأنهم، في الواقع، يميلون إلى الجدل بشأن القضايا نفسها. فليست القضايا ذاتها التي تشكل المشكلة؛ بل إن المشكلة تكمن بالطريقة التي يعالج فيها الأزواج الاختلافات.

إن مهمتك كزوج يسعى إلى حياة زوجية طيبة أن تتعلم كيف تقبل حقيقة أنه لا مناص من الصراع في حياتك الزوجية ثم تتعلم كيف تعالجه بطرق تحترم علاقتك وتجعل حبك لزوجتك دائماً في رأس الأولويات.

أنا على حق وأنت على خطأ

كان من المفترض أن تكون إجازتنا مستوفية كامل شروط النجاح. كان تيم ولارا قد استأجرا شقة في نيوهامبشاير أثناء عطلة نهاية الأسبوع، يتوافر فيها ماء ساخن وحوض سباحة وشرفة وغرفة ألعاب للأولاد. كان الشتاء حافلاً بالثلوج في نيوانجلند، وكانت الظروف على السفوح مناسبة جداً للتزلج.

في صباح أحد الأيام، تركت لورا تيم وطفليها الصغيرين عند المنحدرات كي تذهب لتسوية أظافرها وتتسوق. بعد ساعتين، عندما عادت إلى منطقة التزلج كانت سعيدة في عرض أظافرها «الجديدة» على تيم الذي كان يجلس في الخارج يحتسي الشيكولاته الساخنة وأوماً برأسه دون كبير اهتمام. (ترى ماذا يتوجب على المرء أن يفعله عندما تقوم زوجته بتسوية أظافرها؟) هنا قفز السؤال في ذهن لورا: «أين الطفلان؟» أجاب تيم بهدوء: «إنهما يتزلجان».

- «وحدهما؟»

- «إنهما ليسا معي، أليس كذلك، لقد تزلجت بضع مرات معهما وهما يعرفان ما يفعلان. ثم إن بوبي كان يريد أن يبني تلة من ثلج وهو ما لا تتحمله ركبتي. إليك بعض الشيكولاته».

تصاعد قلق لورا وهي تتصور الاحتمالات المخيفة من خطف الأطفال إلى اصطدام خطير. ومع مرور الدقائق البطيء، تفحصت بنظرها قمة الجبل علها ترى علامة تدل على أن الطفلين بحالة جيدة. وعندما هبطت ابنتها من التلة وتوقفت بقربها شعرت لورا براحة جزئية. فرغم كل شيء، لم تكن البنت الأكبر سناً والأكثر محافظة التي كانت قلقة بشأنها. وكان وجود زوجها بجانبها يبرز غياب بوبي. ترى أين هو؟ ونظرت ثانية إلى زوجها بغضب: «كيف سمحت له بأن يتزلج وحده؟ إن الوقت هو آخر النهار؛ وهو متعب. وهذا خطر عليه».

بعد لحظات ظهر بوبي من بين أشجار عدة وتسلق قمة التلة واستراح قليلاً ثم قام بهبوطه النهائي وقبضتا يديه مرفوعتان في الهواء. ثم توقف عند الأسرة ونظر إلى أفرادها وعيناه تلمعان بالفخر وهو لا يكاد يستطيع التقاط أنفاسه. نعم!

كان ذلك آخر نشاط في اليوم وآخر يوم في انسجام الأسرة في تلك الإجازة. كانت لورا غاضبة من تيم. فقد اعتبرت أنه لا يشعر بالمسئولية وبليد الفكر. ثم إنه عرض الطفلين للخطر.

دافع تيم عن موقفه وأشار إلى عودة الطفلين الظافرة بأمان. لكن لورا ظلت تتهمه بالغباء وعدم المبالاة. ماذا كان على تيم أن يقول؟ لم يكن يشعر بالأسف؛ لقد استخدم محاكمته العقلية و تبين أنه كان على حق. كان يستشيط غضباً في أن يتم تصويره أمام طفليه كأب سيئ. وظلت لورا غاضبة طيلة مدة الإجازة بشأن تصرف زوجها الذي اعتبرته لا يشعر بالمسئولية، وكان تيم غاضباً لتوجيه تهمة غير صحيحة إليه.

من المؤكد أن «مجلة وول ستريت» كانت على صواب هذه المرة: كان هذان الزوجان غير منسجمين.

رأي مهني

كانت لورا لا تزال تشعر شعوراً طيباً بشأن تيم عندما جاءت إلى مكتبي، وحدها، في الأسبوع الذي تلى الإجازة. فقد شرحت لي ما حدث وكانت تريد أن أساعدها في حل المشكلة. لقد كنت القاضي، المحكم في قضية الحب البشري وسلامة الطفولة. هل ارتكب خطأ أم لا؟

ملاحظة إلى المعالجين المبتدئين: هذا ليس بالوضع الذي تودون أن تجدوا أنفسكم فيه. وقد لجأت بالطبع إلى أسلوب التحليلي الكلاسيكي فسألتها: «أخبريني بالمزيد» والتساؤل الدائم: «ما رأيك أنت؟» ولكن رغم قيامي بالبحث والتشجيع، فإنها ظلت تبحث عن طرف ثالث ليقرأها على آرائها.

فانبريت قائلاً: «أنت محقة. إن التزلج رياضة خطيرة والأطفال يحتاجون إلى الإرشاد. ولكن يبدو أن زوجك حاول أن يأخذ ذلك بالاعتبار عندما اتخذ القرار. ثمة أسباب عديدة جعلتك تشعرين بأنه ما كان يجدر ببوبي التزلج وحده. ولا أشك مطلقاً أنك لو كنت المسؤولة، في تلك الظروف، فإنك لم تكوني لتدعيه يتزلج وحده. هذه طريقتك في التصرف». فأطرقت برأسها.

وواصلت الكلام: «لكن ربما كان لدى تيم عدد مماثل من الأسباب التي جعلته يدع ببوبي يتزلج وحده، وهذا ما قرره هو. هذه طريقتة في التصرف». عندئذ رأيت في عينيها أنها لن تصدق ما تسمعه. ما من شك في أنها كانت تعتبر أنها غير منسجمة مع تيم، لذا أضفت التحذير التالي: «تصوري ما يمكن أن يحدث لو انتهى بكما الأمر إلى الطلاق. فهو سيأخذهم في عطل نهاية أسبوع كاملة ولن يكون لك أي سيطرة على ما يفعله الأطفال على سفوح التزلج». وظننت أنني رأيت ما يدل على التفهم والراحة في وجهها. وهكذا فقد انتهت جلستنا وبقينا كلانا على قيد الحياة.

جاءت لورا إلى مكتبي بعد أسبوع وسألتها عن سير الأمور، فأجابني: «أفضل بكثير». فقد أخبرت تيم بما قلته في جلستنا السابقة ويبدو أن ذلك أنهى النزاع.

قلت: «حقاً؟» وقد شعرت بالسرور لأن استراتيجتي نجحت. قالت: «نعم. لقد وصلت إلى البيت وقلت له إنك قلت بأنني كنت على حق!».

حسناً، لقد فعلت ما في وسعي! وفي الواقع فإنني لم أشعر بالدهشة جراء تفسير لورا لما قلته. أعتقد أنها سمعت دفاعي عن تيم لا شعورياً وقلّبتة قبل أن تتمكن من تهدئة الأمور في البيت. وفي خاتمة المطاف، هذه المرة وضعت المشكلة على الرف، دون أن تكون قد حلّت كلياً، وأصبح الزوجان الآن في وضع يمكنهما فيه الاستمرار، لما في ذلك من مصلحتهما ومصلحة الأولاد. ومع ذلك، فإن موقف لورا من مشكلة رحلة التزلج توضح ما اعتاد عليه الكثيرون منا في عالم الكوكاكولا أو البيبسي، الجمهوري أو الديمقراطي: إن رؤية الأشياء بطريقة واحدة معناه أنك لا تستطيع رؤيتها بأي طريقة أخرى.

إن ما نحتاجه كلنا لأن نفهمه ونحن نحاول تحسين حياتنا الزوجية هو أن الصراع جزء من علاقة الحب وأنه في كثير من الحالات لا يكون أي من الشريكين على خطأ كامل أو على صواب كامل.

تذكّر هذا



الصراع أمر لا مفر منه

إن حقيقة الزواج تتمثل بما يلي: لا بد من حدوث الصراع. والأسوأ هو أنه إذا كنت تطبق نصيحتي بقضاء مزيد من الوقت في البيت، فقد تجد، مؤقتاً، على الأقل، أن الصراع يزداد في الواقع. والأسوأ من ذلك أيضاً: هو أن معظم خلافاتكم (يقول الباحثون 60 بالمائة منها) لن تحل أبداً⁽²⁾. وفي الواقع هذا هو سبب التحول الذي جرى في المدة قريبة العهد في تقديم المشورات للزوجات باتجاه تعلم كيفية القتال بشكل بناء، بدلاً من تعلم عدم القتال على الإطلاق.

نهاية حكاية الجنّ

نبدأ ببعض الإحصائيات. لا تخلو حياة كل زوجين من التوتر، والتوتر الشديد. ومن المعلوم أن حوالي نصف مجموع الزوجات تفشل في الولايات المتحدة. وفي 80 بالمائة من الزوجات فكر أحد الشريكين في طلب الطلاق في وقت من الأوقات. في 2003، أظهرت دراسة ألمانية أنه بعد تبادل الإيجاب والقبول والتعهدات في مراسيم الزواج، فإن المتزوجين الجدد يعانون من ارتفاع بنسبة 10 بالمائة في حصول السعادة. وبعد سنتين تصبح سعادة هؤلاء الناس مثلما كانت عند مراسيم الزواج، لا أكثر ولا أقل⁽³⁾. هؤلاء لم يكونوا أزواجاً انفصلوا أو تطلقوا، هؤلاء هم الأزواج الذين يمثلون المعدل الوسطي للأزواج الذين دامت نشوة يوم الزفاف عندهم بقدر حماس الأمريكيين لفوربيز - ولا بأس في ذلك.

أذكر زبونة كانت تحضر جلستها الدورية معي من أجل «فحصها الطبي» الربيعي. كان تشعر بأنها على ما يرام، ولم يكن لديها أي عوارض جانبية جراء الأدوية التي تتناولها، وكان نومها وطعامها على ما يرام. وعندما اقتربت الجلسة من نهايتها، أضافت، بين قوسين، بأنها تقوم بإجراءات الطلاق من زوجها. سألتها «لماذا؟».

أجابت: «لأننا نتجادل». في ذهن هذا الشاب أن مجرد حدوث الجدل كان دليلاً على أن علاقتها كانت تتطوي على عيب. فبعد البدايات السعيدة حدث تحول غير متوقع في زواجها، وقد حان الوقت للإفلات منه. إن تجربة هذين الزوجين تعكس ما أراه دائماً في ممارستي العلاجية، وأعتقد أنه من المهم لنا جميعاً أن نفهم مغزى ذلك.

صحيح أن حكايات الجن تنتهي بالوعد بأن تستمر الحياة الزوجية في حالة من السعادة إلى الأبد. وصحيح أن هوليوود تعمل على إدامة

هذا الاعتقاد بأن الحب يقهر كل العقبات. وصحيح أننا، وقد نشأنا على هذه الاعتقادات، فإننا نتوقع أن تؤدي سهام كيوبيد إلى إلهاب مشاعرنا إلى الأبد. لكن الحياة تختلف عن ذلك.

خيبة الأمل

إن عملي مع الأزواج يكشف عن معطيات متوقعة: ففي العقد الأول التالي للزواج، كلما طالت مدة زواج الأشخاص، تزداد إمكانية سماعي عن حصول النزاعات في العلاقات الزوجية. فالأزواج يصبحون أقل سعادة مما كانوا عليه يوم زفافهم وترى الأزواج والزوجات يعبرون عن اعتقادهم بأن حياتهم الزوجية تنطوي على عيب أو خطأ. سوف يعلمون أن الرضا ليس شيئاً مسلماً به في الزواج.

من المؤكد أن استمرار الزواج ومرور السنين عليه وتعزيز العلاقة مع الصديق الحميم والمؤمن على الأسرار لا يحدث بين عشية وضحاها. عندما يدرس الباحثون حياة الأزواج بعد سنتين من الزفاف، فإنهم يجدون بصفة عامة أنها «أقل سعادة» مما كانوا عليه يوم تبادلوا الإيجاب والقبول والعهود. ذلك لأن تعلم كيفية الحب بعد تجاوز «الذروة» الهرمونية للغرام يحتاج إلى رعاية ونضج. فالرضا العميق في الحياة الزوجية يحتاج إلى الوقت لكي ينمو ويزدهر.

SecretsofMarriedMen.com



سوف تبقى الصراعات بين الناس طالما كانوا مختلفين. لكن القدرة على التعامل مع الاختلافات تعتمد على شخصين تربط بينهما علاقة مودة أن يقررا بأنهما سوف يلتزمان بأن يكونا صديقين حميمين بصرف النظر عن أي عائق. وهذا يعني أن يكون الشخصان صادقين وأن يتحدثا عما يزعجهما ويتحدثان عما يشعرهما بالسعادة وأن يفعلا ذلك مراراً وتكراراً. هل يستحق البقاء معاً تحمل حتى فترات الاستياء؟ لا شك في ذلك.

- ديف، 25 سنة، متزوج منذ سنة

الرجال المحابون

رغم أن الصراع شيء محتم، فإذا كنت تريد أن تكون أكثر سعادة في حياتك الزوجية فإن عليك أن تفكر ملياً لكي تفهم كيف يكون رد فعلك في الصراع، وكيف يكون رد فعل زوجتك، والسبب الذي يجعل رد فعلها مختلفاً عن رد فعلك، وكيف يمكنكما التفاهم بشأن القضايا التي تسبب تكرار الصراع بينكما.

هورمونات الرجل

الرجال مزودون بيولوجياً بالقدرة على التفوق في الصراع. فهم أكثر وزناً بنسبة 8 بالمائة وسطياً من النساء وأطول بنسبة 6 بالمائة. ولديهم كتلة عضلية أكبر وكتلة شحمية أقل من النساء. وليس من قبيل الصدفة التاريخية أن يكون معظم المحاربين والجنود العظام من الرجال. فلدى الرجال جهاز إنذار داخلي شديد الحساسية. فعندما يقعون تحت ضغط لكي يتصرفوا، فإن جهاز تنبيهنا يطلق التغييرات اللازمة للقتال أو الفرار - وهي تغييرات مناسبة لحل الصراع. فالرجال المنخرطون في المبارزة أو في مصارعة الثيران أو في سباق الخيل مهينون للصدام.

وبالطبع ما كل الرجال يملكون القوة الجسدية أو الفيزيولوجية التي تقتصر بالرجال المقاتلين. ولكن الهرمونات الذكورية التي تغمر أدمغة الرجال تجعل ردود أفعالهم الجسدية أكثر حدة من ردود أفعال النساء. فمع ازدياد التوتر، فإنهم يشعرون بزيادة توتر العضلات (بما في ذلك توتر الحنك)، وارتفاع ضغط الدم، واندفاع الدم إلى الوجه وازدياد ضربات القلب وتسارع حركة التنفس. وبما أن الرجال مؤهلون للقيام بنشاط حركي كبير، فإن إحساسهم بالألم يتناقص، مثلما يتناقص سمعهم للصوت استجابة للتوتر(4).

ومن جهة أخرى، كثيراً ما تلين النساء مع تصاعد الصراع. لقد وجد شيلي تايلور، وهو باحث من كليفورنيا، أنه خلافاً للرجال، الذين يستجيبون استجابة القتال أو الفرار عندما يتعرضون للضغط، فإن النساء كثيراً ما تغمرن حالة من الرعاية أو المصادقة في تعاملهن مع الضغط ويقمن بالاهتمام بالآخرين ومشاركتهم في مشاعرهم. وتقول النظرية إن هذا يحدث بسبب اعتماد النساء على مادة الأوكسيتوسين (وهي مادة دماغية كيميائية تتحكم بمشاعر الأمومة المتعلقة بالحضانة وروابط التعاطف) في مكافحة الضغط⁽⁵⁾. ومن المؤكد أن النساء يشعرن أيضاً بدوافع تلقائية تتصل بالقتال أو الفرار، لكن ذلك ليس ميلهن الطبيعي، في حين أن ارتفاع مستوى الإثارة لدى الرجال يزيد من قدرتهم على الأداء.

إن هذه الاستجابة الفيزيائية الشديدة كانت ضرورة مطلقة لمساعدة الذكور في إدارة صراع الغابة. فعندما تعترضهم مواجهة تزودهم أجسادهم بتدفق الأدرينالين والدوبامين. فهاتان المادتان الناقلتان لأوامر الأعصاب تسببان حالة خفيفة من النشوة وتعطيان دفعة إضافية من الطاقة خلال المعارك - إنه ذات رد الفعل الكيميائي الذي يمكن أحد الآباء من القيام فجأة برفع زاوية سيارته لإنقاذ طفله العالق تحتها. وعلاوة على ذلك، فإن الصراع يعطي الذكر دفقة من التيستوستيرون وهو يواجه خصمه الرهيب.

إن التيستوستيرون لدى الرجل يساعده على التركيز على شيء واحد، على الأقل طالما ظل خطراً يهدده. وهذا شيء جيد من الناحية التطورية، لأنه إذا تعرض لهجوم من وحيد القرن في البراري، فإنه يحتاج إلى تثبيت نظره إليه. ثم إن هذه المادة قد عملت على إيصال «دماغ العلة والمعلول» إلى درجة النضج. فعندما يشعر الرجل بالخطر، فإن قدرة دماغه على تقييم المعطيات البصرية - المكانية تلعب دوراً

حاسماً. فما أن يثبت نظره على التحدي الذي يواجهه، حتى يسمح له عقله ذو المسار المفرد إرسال معلومات بسرعة إلى القشرة الدماغية اليسرى في الدماغ المختصة بالحركة، بحيث يتم استنفار جسمه للحركة. في هذا الوضع لا يوجد متسع من الوقت لتعدد المهام. إن كل ما تدعو الحاجة إليه فيما يهاجمك الحيوان هو أن... تركض هارباً!

قد تفكر، إذأ، أنه بالنظر للأسباب البيولوجية التي تهيئ الرجال لخوض المعارك، فإن من شأننا أن نرحب بالفرصة لخوض معركة صغيرة مع زوجاتنا. هذا تفكير خاطئ!

تحدي تدجين الغرائز

من المحتمل أن الرجل قد تهيأ تاريخياً لخوض المعارك مع أعدائه وحماية كهفه، أما في المجتمع الحديث فلا توجد مثل تلك الحيوانات التي يتوجب الدفاع عن نفسك ضدها. بل لا يوجد حتى أي كهوف لحمايتها. لذا فبالرغم من أن الرجل مهياً للقتال، فإن الرجل المحارب لا ينسجم تماماً في العالم المدجن.

لنلق نظرة على الرجل الحديث عندما يثور غضبه. فمع ارتفاع ضغط دمه فإن عروقه تنفجر فوق ياقته وتبرز عيناه ويحمر وجهه، وبما أن سمعه يتضاءل، فإنه يعمد إلى الصراخ. ولأن إحساسه يضعف، فإنه يضرب الطاولة بقبضتيه. ويصبح كل اهتمامه مركزاً على الشيء الذي آثار غضبه - بصرف النظر عن الشيء الذي يكون موضوع الخلاف بينه وبين خصمه - ويرفض التوقف إلى أن يستسلم الجميع. فالأدرينالين يملأ جسمه فيسمى كالمسعود، قبل كل شيء، لأن ينتصر. وهذا لا يروق أبداً لزوجته. جرب!

في ثقافتنا، يُنظر إلى اتخاذ الأوضاع والتصرف بغرور وإطباق الفكين على أنها علامات خطر يتهدد العلاقات بين الناس، ويعمل

الرجال الأذكياء على تجنب إظهار هذه العلامات التي توحى بالغضب وكذلك يتجنبون عادة الصراعات الزوجية التي تسبب تلك العلامات. وهذا هو السبب الذي يفسر كون الزوجات يبدأن أكثر من 80 بالمائة من جميع الشكاوى المنزلية⁽⁶⁾. فعندما يواجه الرجال قضايا زوجية تثير الانزعاج، فإنه يغلب عليهم، أكثر من النساء بكثير، أن ينسحبوا من أي مناقشة للموضوع. فتكوينهم البيولوجي يدفعهم إلى رد الهجوم، لكن المجتمع و الضمير والمنطق السليم يدفعونهم إلى عكس ذلك. لذا فإن الرجل يشعر بالقلق عندما ينتاب زوجته الغضب، ولكن مع ذلك يتعين عليه أن يبقى في الغمد أدواته الطبيعية التي يستخدمها في القتال.

في عالم اليوم، يتعين على الرجل استخدام وظائفه الراقية المتعلقة بالقشرة الدماغية، وليس الفرائز المنغرس في داخل الدماغ، من أجل حل المشكلات. تلك هي طريقة رجل المستقبل، كما نعرف جميعاً استناداً إلى مسلسلات «ستار تريك» التي تبين أن القوة البهيمية لا تقتصر أبداً. فالقبطان كيرك الذكي والمبدع يتحالف مع المستر سبوك المنطقي ويقومان معاً بوضع خطة مبتكرة لا تتطوي على العنف للخلاص من الوضع المخيف الذي كثيراً ما ينطوي على أخطار تهدد الحياة. ذلك هو هدفنا.

هذا الفصل يتناول مسألة استخدام الوظائف الراقية للقشرة الدماغية لحل المشكلات في الحياة الزوجية. وأعتقد أنك ستحب هذا الفصل، لأن جميع الملاحظات والتوصيات تستند إلى الواقع. فهي مجربة علمياً ودرست دراسة دقيقة ومتأنية وتستند إلى دعم من المعلومات الإحصائية التي تثبت صحتها. فهذه مادة واضحة المعالم وتؤتي أكلها.

أسباب خمسة رئيسة تدفعنا للقتال

في السطر الأول من رواية «أنا كريننا» كتب تولستوي يقول: "جميع الأسر السعيدة متشابهة؛ وكل أسرة تعيسة هي تعيسة بطريقتها

الخاصة". تلك فكرة صالحة في الأدب الراقي، لكنها غير صحيحة في عالم الواقع. في الواقع أظهرت الدراسات أن مجالات الصراع الرئيسية متشابهة من بيت لآخر.

في السنوات الأولى بعد الزفاف تبرز المشكلات المالية. وفي السنوات التي تلي يهزم مجيء طفل جديد إلى الأسرة دعائم الزواج. وبعد ذلك بقليل، سوف يتحدث الأزواج غير السعداء عن الجنس بوصفه مجالاً للنزاع. فإذا كان لديك مشكلات من هذه الأنواع فإنك لست الوحيد.

إذا لم أقابلك وجهاً لوجه فإنني لا أستطيع أن أصنف نوع علاقتك في نمطٍ سهل فهمه. من المؤكد أن لكل زواج نقاط قوة ونقاط ضعف. على أنني وجدت، من خلال الممارسة، خمس قضايا هي الأضرار الساخنة في الكثير من الزوجات. وهي كما يلي، دون ترتيب معين.

- 1- المال.
- 2- الجنس.
- 3- أقارب الزوجين.
- 4- العمل المنزلي.
- 5- طفل جديد.

من المحتمل، بالطبع، أنك لا تتجادل مع زوجتك بشأن هذه القضايا لأنك تملك كل أموال العالم وليس لديك أطفال وزوجتك تطالبك بالجنس إلى درجة الإنهاك. ورغم ذلك، فكر في تلك المجالات وفكر في اختلاف موقفك عن موقف زوجتك إزاء هذه الأمور. قد لا تصدق ذلك الآن، ولكن إذا واصلت القراءة واستكشفت تلك العقبات الكأداء النموذجية فقد تجد أن إدراك هذه النقاط التي تثير النزاع قد يحفز في الواقع على تحقيق تحسينات دائمة في علاقتك.

تذكر هذا



بعض الصراعات تفسد الصفقات

تنتج القضايا الخمس الرئيسية التي تسبب الصراع في كافة الزوجات في معظم الأحيان عن اختلافات في الرأي والشخصية. إلى أي درجة تعزى أهمية المحافظة على نظافة البيت نظافة تامة؟ ما هي ضرورة إنفاق مبلغ كبير من المال من أجل زوج آخر من الأحمية؟ غير أنه ثمة قضايا زوجية تمزق القيم وتنتطوي على حاجات لا مجال للنقاش فيها للزوجين. هذه القضايا تتضمن مشكلات مثل الإدمان، والكحول والخيانة الزوجية والمرض النفسي أو الجسدي الذي لا يعالج. في هذه الحالات، رغم أن هذا الفصل قد يساعدك غير أنك أو زوجتك بحاجة إلى توجيه اختصاصي فردي.

المال

«أرني المال»، هذا ما هتف به نجم كرة القدم لوكيل أعماله في فيلم «جيري ماغواير». أنا لا أعرف الشيء الكثير عن رياضة المحترفين، لكنني أعرف أنه في وقت قبض كل راتب، يمكن أن تكون هذه موضوع محادثة بين كل زوج وزوجة. إن كل زواج يتحدد، جزئياً، بالطريقة التي يتقاسم فيها الزوجان الموارد المالية. وأقول الحق، إن حديث الراتب لا يتعلق بالمال. إنه يتعلق أكثر من ذلك باختلافات القيم.

أفترض أنه توجد بعض الزوجات التي ينفق فيها الزوجان ويدخران على قدم المساواة. إلا أنه من النادر وجود مساواة 100 بالمائة في القيم المتصلة بالمال - عادة ينفق أحد الشريكين أكثر مما يظن الآخر أن ذلك في حدود المعقول. لذا فإن القول بأن المال هو أصل الكثير من الصراعات الزوجية هو قول صحيح. فلأن المرأة تتصرف بـ 75 بالمائة من أموال الأسرة، وتسيطر تقريباً على 80 بالمائة من قرارات الأسرة المتعلقة بالشراء⁽⁷⁾، يمكن القول، استناداً إلى

الإحصائيات أنه يغلب على أن الزوج سيشعر بأن الصندوق ينضب بسبب تصرفات زوجته.

لعل هذا يفسر النكتة التي مفادها أنه «قبل الزواج، يتوق (yearn) الزوج إلى زوجته؛ أما بعد الزواج فإن حرف (y) يصبح صامتاً (فتصبح الكلمة الإنكليزية Yearn (يتوق) earn (يكسب))» (فتصبح الجملة: A man earns for his wife) أي الرجل يكسب من أجل زوجته). من الواضح أن هذا من منظور الرجل، لا سيما إذا كان هو الذي يعيل الأسرة. على أنه من المهم أيضاً أن نفهم قضايا المال من منظور المرأة أيضاً. هذا سينقل التركيز بعيداً عن تدقيق ما اشترته زوجته الحبيبة نحو مساعدتك على أن تفهم ما يحققه لها هذا الشراء.

بادئ ذي بدء، سلها. تحدث إليها عن المال. ماذا يعني لها؟

ارجع خطوة إلى الوراء وحاول تحديد القيم الأساسية التي تحملها زوجتك والمشاعر العميقة التي تحدد المجالات التي تشعر فيها أن إنفاق المال في محله. لا أعني بعبارة «القيم الأساسية» ما إذا كانت السيارة التالية التي تريد شراءها هي «جيتا» أو «جاكوار». بل أعني الغوص إلى الأعماق وفحص معتقداتها الروحية وأهدافها التي تسعى إلى تحقيقها في حياتها. وليس هذا ما يمكن أن تتوقع بأن يتم إنجازه خلال بضع ثوانٍ - إن التفكير في هذه القيم يحتاج إلى الوقت. افسح لها المجال لتفكر بما هو مهم لها بالفعل. هذا قد يغير نظرتك إلى عاداتها في الإنفاق ويساعدكما أنتما الاثنان في إيجاد سبل التوفيق بين اختلافاتكما حول الموضوع.

إليك بعض أمثلة عن القيم الأساسية التي يمكن أن تكون لدى

زوجتك:

الكرم	الاطمئنان المالي
الإنتاجية	الممتلكات
العدالة	الصحة
الأصدقاء	العلم
أسلوب الحياة	النمو الشخصي
المساهمة في المجتمع	المظهر الشخصي
الاطمئنان الروحي	راحة البال
العمل	التعليم
التسلية	
الأطفال	

بالطبع قد يكون لزوجتك قيم أخرى تعتبرها ذات أهمية ولم تُدرج هنا، مثل الشهرة أو السفر أو التنوع. لكن لتتصور أن زوجتك تقول إن قيمها الأساسية هي العلم والحقيقة والأسرة. فإذا سارت الأمور على ما يرام، فإن معظم الإنفاق غير الأساسي سيوجه إلى تعزيز تلك القيم. من هذا المنطلق، إذا وجدت في آخر الشهر أنك تجاوزت الميزانية، عندئذٍ يمكنك معاً مراجعة المجالات التي تم إنفاق المال فيها، مع الانتباه إلى ما هو مهم حقاً حسب ما تقول زوجتك.

لنقل أنك ترى على قائمة بطاقة الائتمان أن زوجتك اشترت كتاباً في الشهر المنصرم، يمكنك أن تقول في نفسك: «لا بأس هذا المال أنفق في محله. فهو ينسجم مع قيمها المتعلقة بالعلم والحقيقة». ويمكنك أن تثني عليها بشأن هذا الشراء المعقول. (متى كانت آخر مرة سمعتك تثني على إنفاقها للمال؟) ولكن لنقل أنك ترى أنها اشترت

حذاءً جديداً. هنا يحق لك أن تسأل عما إذا كان ما أنفقتَه ينسجم مع ما هو هام حقاً بالنسبة لها. يمكنك أن تسأل: «هل يساعدك هذا حقاً على تحقيقك قيمة الأساسية؟»

وبنفس الطريقة، إذا كانت القيمة الأساسية المصرح عنها هي السفر، فيمكنك أن تساعدنا بأنها تحول المال إلى تجديد الحمام. وإذا كانت القيمة الأساسية هي الراحة البيتية، فهل تبدد المال في تناول العشاء خارج المنزل؟ وإذا كانت قيمتها الأساسية هي التسلية، فهل تنفق المال على الملابس بدلاً من شراء جهاز تلفاز حديث Plasma HDTV؟ هذه الطريقة تتيح لك مساعدتها على فحص عاداتها في الإنفاق دون أن تعتبرك مدرباً عسكرياً صارماً أو مراقباً غير سوي. يجب الشاء على المشتريات التي تدعم قيمها الأساسية ويمكن تحديد أو إزالة القيم الأخرى التي لا تحقق ذلك الغرض دون نكد أو توجيه نقد.

هل وصلت إليك الفكرة؟ الآن عليك بالتطبيق. في لحظة هدوء (عندما لا يكون هناك شجار حول قضايا مالية!) تحدث إلى زوجتك عن القيم الأساسية التي تؤدي إلى تحقيق أهداف الحياة. إذا أرادت منك أن تفعل الشيء ذاته، تابع الحديث. فهذه إشارة جيدة إلى أنها هي أيضاً تحاول أن تفهمك بشكل أفضل. تذكر بأنه لا يوجد قيم صحيحة وأخرى خاطئة. لا تحاول أن تختلف مع زوجتك أو تجادل بأن قيمها غير صحيحة. ولكن عليك أن تطرح أسئلة كثيرة لكي تستطيع حقاً التوصل إلى معرفتها. قم بالحفر والاستكشاف وابدل الجهود لكي تفهم. إن المعلومات التي سوف تظفر بها سوف تفوق ما تستطيع شراءه بوساطة بطاقة الماستر كارد. إنها معلومات لا تقدر بثمن.

وبالطبع، في محاولة تحسين علاقتكما مع بعضكما بعضاً، من الأهمية بمكان استكشاف قيمك أيضاً. سوف تتاح الفرصة للقيام بذلك

في الفصل العاشر. أما الآن، عليك الجلوس مع زوجتك وقل لها إنك تريد أن تفهما فهماً أفضل.

الجنس

كتبت الروائية جين أوستن ذات مرة تقول: «إن نصف العالم لا يستطيع تفهم لذات النصف الآخر»⁽⁸⁾. لنطلق إذاً من أن الجنس، شأنه في ذلك شأن معظم المواضيع المثيرة، موضوع يختلف الرجال والنساء بشأن النظر إليه. ولا يمكن تجاهل الحقيقة التي مفادها أنه عند ممارسة الجنس فإنك وزوجتك تعيشان لحظات متماثلة على ما يبدو بطرق مختلفة كل الاختلاف. وهذه الحقيقة، يا صديقي، هي بالضبط ما يجعل الجنس مصدراً شائعاً للنزاع في الحياة الزوجية.

ما هو رأي النساء بالجنس؟ نستمتع إلى جين البالغة من العمر خمسة وعشرين عاماً والمتزوجة منذ سنتين لنفحص نظرة المرأة للجنس. لقد كتبت إلى SecretsMarriedMen.com تقول:

عندما التقيت مع زوجي للمرة الأولى مارسنا الجنس بشكل مدهل. كان يريدني المرة تلو المرة. ومنذ ذلك الوقت تغيرت الأمور. وعندما علمت بأننا لا نستطيع الإنجاب انخفض دافع الجنس عندي إلى الصفر تقريباً. لكنه لا يزال يتوق إلى الجنس ويتطلع إلى ممارسته كل يوم (دون مبالغة). ويبدو أنه لا يفهم أن الجنس، بالنسبة للمرأة، يتعلق بالحب و، بالنسبة لي بشكل خاص، إنه يتعلق بالتطلع إلى تكوين أسرة. إن حقيقة أن الجماع لن يؤدي إلى إنجاب طفل يجعلني أشعر بأن الجنس فارغ وعديم القيمة، ولكن كيف أشرح له ذلك دون أن أرحح كبرياءه؟

الجنس، من منظور المرأة؛ هو أكثر بكثير من مجرد عملية مادية تتطوي على اللذة. إنها النتيجة الجانبية لارتباط عاطفي عميق وجزء

من حاجة نظرية أعظم قيمة للإنجاب. ربما ليس لدى زوجها أي فكرة بأن هذا هو شعورها. فهو يجلس في مكان ما في البيت وهو يفترض بأن زوجته لم تعد تحبه أو أنها تجده غير جذاب. بل أسوأ من ذلك. لعله يظن أنها تلومه على عدم القدرة على الإنجاب. هذا الزواج لا بد أن ينطوي على الكثير من التوتر والنزاع.

ثم هناك منظور "لو" المتزوج منذ أربعة وثلاثين عاماً ويحب زوجته حباً جماً. فمن المؤكد أنه يرى الاختلافات في الواقع الجنسي بين الزوج والزوجة من زاوية مختلفة كل الاختلاف عن زاوية جين. فهو يقول: «ما من أحد يقول بأنه يجب أن يكون لدى المرأة نفس دافع الجنس الموجود لدى الرجل. لكن هذا لا يعني بأن ترفضه. في هذه الحالة، يجب أن يكون الجنس مثل أخذ الكلب إلى النزهة في صباح بارد أو القيام بغسل الأطباق. بعض الأشياء نفعلها لا لأنه يتوجب علينا القيام بها، بل لجعل الأمور أكثر متعة لشريك حياتنا. ولا مانع من منح اللذائذ الجنسية - حتى وإن لم تكن تشعر بالرغبة في ممارستها».

إن كلا من جين و"لو" محققان كل الحق - من وجهة نظرهما. ولكن إذا قرر اثنان لهما الاعتقادات نفسها بأن يتزوجا، فلا شك أن الجنس سيكون مصدراً رئيساً للنزاع - إذا لم يستطيعا الحديث عن اختلافاتهما وإذا لم يقوما حتى ببذل الجهد لفهم وجهة نظر الطرف الآخر.

بما أن الأحرف (ج - ن - س) (s - e - x) تعني شيئاً مختلفاً كل الاختلاف بالنسبة للزوج والزوجة، فإن بإمكانك تخفيف أثر النزاع حول الجنس على حياتك الزوجية، إذا بذلت جهداً لفهم سبب اختلاف موقف زوجتك عن موقفك منه. فمن خلال المراقبة واللمس والحديث والإيمان بحبكما لبعضكما بعضاً، دع زوجتك تعرف بأنك تريد أن تفهم مشاعرها إزاء الجنس ومواقفها منه. فأنت لا تستطيع حل النزاع إذا كنت لا تعرف الشيء الذي يسببه.

ليتي أستطيع أن أعدك بأنك إذا أصبحت تفهم وجهة نظرها بشأن هذه القضية الشخصية، فإن زوجتك ستصبح توافقة إلى الجنس.

تذكر هذا



النساء يملكن السلطة

منذ فترة وجيزة سمعت محاضرة ألقته ساندرا سكانتلينغ، مؤلفة «الأزواج العاديون»، «الجنس الخارق»، في جامعة هارفارد. فقد طرحت المنظور التالي المثير للدهشة. «إن الشخص الأقل توقاً للجنس هو الذي يملك كل السلطة». تأمل ذلك. إذا كانت زوجتك تتوق دائماً إلى مداعبة قضيبك المضحك، فعندئذ ستكون أنت الذي تقرر إن كنت ستلبي نزواتك. لكن إذا لم يكن مزاجها متطابقاً مع رغبتك في ممارسة الجنس في تلك الليلة، فإنها هي التي ستقرر ما إذا كنتما ستلتقيان أم لا. فبسبب هذه الاختلافات في الدافع الجنسي، في كثير من الزيجات، فإن النساء هن اللواتي يملكن القسط الأكبر من السلطة. ربما سيتحقق ذلك وربما لا يتحقق. لكنها ستقدر اهتمامك بها عبر بذلك الجهد لضمها بشكل أفضل. وهذه هي الخطوة الأولى نحو مساعدتك على حل مشكلاتكما الجنسية معاً. ثم اقرأ الفصل التاسع للإطلاع على مناقشة أكثر تفصيلاً للجنس والزواج والأشياء المحددة التي يمكنك القيام بها لإعادة إشعال النار. إن هذه القضية الزوجية شديدة التعقيد تحتاج إلى فصل خاص بها.

أقارب الزوجة

بعد أن تقف عند المذبح في الكنيسة لمدة ساعة أو نحوها، وعندما يحين الوقت لأن تعود أدراجك عبر الممر يكون حجم أسرتك قد تضاعف - مثلما تتضاعف فرص حدوث الشجارات الأسرية. فرغم ما يقال في الأفلام الهزلية، فإن معظم المشكلات تنشأ بين المرأة والحماة. هل هذا عجيب؟

فكروا في الموضوع، أيها الرجال. إذا كنت لم تتحدث إلى حماتك لأيام عدة، واتصلت بها وقالت: «ماذا دهالك؟ لم تعد تعرف كيف

تستخدم الهاتف؟» فما هي درجة انزعاجك من ذلك الهاتف؟ إن من شأن الرجال الذين أعرفهم أن يبعدوا رأسهم عن الهاتف ويصرخون: «مطلوبة على الهاتف، يا عزيزتي!» لكن من غير المحتمل أن تتصرف المرأة بهذه الطريقة إزاء حمايتها في مثل هذا الموقف. ففي معظم الأسر تتولى الزوجة مهمة إدارة الأسرة، لذا فعندما يصدر عن حمايتها انتقاد، حتى بأحسن النوايا، فإنها لا تتقبله قبولاً حسناً عادة.

بالنظر لاحتمال كون زوجتك أكثر حساسية إزاء انتقادات الحماية، فكيف تتصرف عندما تشتكي منها؟ هل تقضي وقتاً وأنت تدافع عما يفترض أنه سلوك غير مهذب أطول من الوقت الذي تصغي فيه إلى ما تقوله زوجتك؟ هل تميز بين ما قاله شخص ما وأثره على شعور زوجتك؟

قد تتمنى لو أنك لم تكن مضطراً للتعامل مع أقارب زوجتك، إلا أن من الخطأ أن تقول لزوجتك أنك تعبت من أبنيتها. تذكر أن دماغ الذكر مهياً للتركيز على الوقائع المباشرة ويتصرف إزاء كل حالة على حدة بشأن إصدار حكم بالإدانة أو بالبراءة. أما النساء، فهن بخلاف ذلك يملن إلى التفكير على نطاق أوسع ويرين الصورة الكبيرة التي تتضمن مشاعر جميع أعضاء الأسرة الآخرين والخوف من حدوث ضرر لا يمكن إصلاحه داخل الأسرة.

من أجل إحراز تقدم في موضوع أقارب الزوجة، يجب أن تلتزم بأن تنظر إلى الموضوع أنت وزوجتك بوصفه تحدياً متبادلاً. وهذا أمر يمكن تطبيقه بسهولة: تأكد من أن تأخذ جانب زوجتك. وهذا لا يعني أنه يتعين عليك أن تضحي بكل معتقداتك. بل يعني أن تبذل جهداً كبيراً لاحترام احتياجات زوجتك والتأكد من أنها تعرف أنك تقف بجانبها. إليك بعض الأفكار بهذا الشأن. ومنها تستطيع تطبيق مساندتك حسب الحاجة:

- ⊗ تشاور دائماً مع زوجتك قبل ترتيب جَمعة للأسرة.
- ⊗ لا تتفق أي شيء على أقاربك أو أبويك دون بحث ذلك مع زوجتك.
- ⊗ لا تقارن طبخ زوجتك مع طبخ أمك (أو أسلوب زوجتك في العناية بالأطفال أو طرق تديرها لشؤون المنزل، أو ملابسها أو معتقداتها، أو... أي شيء يخصها!) والاستثناء الوحيد هو عندما تكون المقارنة إيجابية لصالح زوجتك. لا بأس أن تقول: «لم تكن أمي ماهرة قدر نصف مهارتك في تربية الأولاد».
- ⊗ ضع حدوداً مع أبويك بحيث يعرفان أين تقع الحدود بين تقديم المساعدة لزوجتك أو انتقادها.
- ⊗ لا تقبل أي عمل ينطوي على عدم احترام لزوجتك. دع أبويك يعرفان أنه من غير المناسب انتقاد زوجتك.
- ⊗ دع زوجتك تشعر بأنكما فريق واحد عبر التشاور معها بشأن جميع القرارات التي تتعلق بالأقارب.
- ⊗ إياك أن تشتكي إلى أبويك بشأن زوجتك. تلك خطيئة كبيرة شائعة، لا سيما في المراحل الأولى من الزواج فقد تعود لتتقلب عليك عندما تتجاوز عدم السيطرة على انعدام الدافع والحدود الآمنة.

SecretsofMarriedMen.com



لقد عشت سنوات عديدة في حالة من الاكتئاب كادت تؤدي بحياتي وحيات زوجتي. كنت في أشد المرض. وقد وقفت بجاني في أحلك ظروف حياتي إلى أن تفتحت عيناى أخيراً على الدمار الذي سببته أسرتي الأصلية وعدم قدرتي على أن أقول لهم لا. أتحد من أسرة شديدة التشابك لا تفصل بين أفرادها حدود. لقد فسروا صمتي عندما كانوا يسيئون إلى زوجتي بأني موافق على ذلك. وأخيراً، أدركت مصدر تعاستي - إنها عدم قدرتي على أن أقول لا لأبوي وأن أحمي زوجتي وحياتي الزوجية. وقد سبق لأخي أن سمح لأسرتنا الأصلية أن تدمر أسرته. فقد اختار أن يطلق زوجته وأن يسبب لأولاده موتاً عاطفياً. وقد

عرض علي أن أفعل مثله - فقد وعدتني أسرتي بأني إذا طلقت تلك العاهرة فسوف أحصل على مزرعة هنا حيث أنتمي.

لقد أصبحت أدرك أنه كلما اختلت وظيفه الأسرة ازدادت صعوبة فك الروابط. وهذا ما كان عليه حالي بالتأكيد. لقد كان من الواضح أن عدم قدرتي على الانعتاق من الروابط العاطفية مع أبوي والالتصاق بزوجتي هو ما سبب لنا سنوات من المشكلات.

لقد قيل إنه إذا أردت معرفة أخلاق رجل ما، فانظر إلى وجه زوجته؛ فما استثمرته فيها أو ما حرمتها منه سوف يظهر على محياها. لقد نظرت إلى وجه زوجتي وبكيت على ما كنت أسمع بأن يسرق منا. لقد راعني أنني سمحت لأبوي بتدمير زواجي قبل تفتح عيني. وبعد ثمان وعشرين سنة، انسحبنا من عائلتي وسرنا في رحلة زواج صحي. لقد أنقذتنا قوة زوجتي وقدرتها على الاحتمال من تلك اللعنة. فهي لم تياس مني أبداً. ولا تزال زوجتي معي وقد قضيت السنوات الثلاث الأخيرة لا أفعل شيئاً سوى القيام بخدمتها.

- دون، 59 سنة، متزوج منذ 30 سنة

العمل المنزلي

جاءت كريستين، وهي أم متفرغة في البيت في سن الرابعة والثلاثين إلى مكثبي. بعد مضي عشر سنوات على زواجها وصلت وزوجها إلى مفترق طرق حرج.

قالت لي: «لقد حقق خطوات كبيرة في عمله كمدير تنفيذي عقاري وبذل جهوداً كبيرة من أجل أن يحقق التقدم ولم أراه أبداً. لقد أنهكتني التعب جراء العمل الذي أقوم به في المنزل ولم أكن أجد أي دعم عاطفي منه ولم يكن يقدر ما أعاني منه على الإطلاق. لقد طفح الكيل». ذات ليلة عاد إلى البيت من العمل وحاولت أن تحدثه بما تشعر به وقالت: «لماذا تكلف نفسك مجرد عناء المجيء إلى البيت؟»

بعد ذلك بوقت قصير قال إنه سيترك البيت. وعندما جاءت إلى مكتبي كانت في حالة من الاضطراب والذهول. قالت لي: «لا أدري لم لا يستطيع البقاء والتوصل إلى حل. أنا لم أكن أقصد أنني لا أريده هنا في البيت. كنت غاضبة وأردت أن يعرف ذلك. لكنني لم أكن أعتبر أنني أرفضه، إنما أردت أن أفتح باباً للتواصل».

كانت كريس تريد أن يلاحظ زوجها أنها بحاجة إليه وأنها بحاجة إلى مساعدته في البيت. وفي ذهنها رتبت ما تقول للإعراب عن استيائها. غير أن ما سمعه منها هو: «أنا لا أريدك هنا».

من الواضح أن ما جرى هنا ليس مجرد سوء فهم معنى جملة واحدة. فهو كان يركز على العمل وكان يفترض أنها كانت تقوم بذات التركيز على الاهتمام بالأمور المنزلية. وقد فشل في فهم شعورها المختلف بشأن «عملها» وعن المسافة الكبيرة التي أصبحت تفصل بينهما.

لقد عادت كريس وزوجها إلى بعضهما الآن، لكنهما تعلمتا درساً قاسياً. إن المشكلات المتعلقة بالعمل المنزلي كثيراً ما تكون في واقع الأمر مجرد سوء تفاهم بشأن الأدوار، ولكن ذلك يمكن أن يوجد قضية تؤدي إلى الانفصال إن لم تتم تسوية الأمور. هذه الأمور تحدث كما يلي. في كثير من الأحيان تسمع أن النساء يقمن بعمل منزلي أكثر من الرجال. وهذا يبدو صحيحاً من الناحية الإحصائية.

فقد أظهرت الدراسات أن النساء يقمن بأعمال منزلية أكثر من الرجال - حوالي إحدى عشرة ساعة أكثر من الرجال. وكثير من النساء يشعرن بالاستياء إزاء أعبائهن غير المنصفة، لكنهن لا يدركن كامل القصة. فعندما يحسب الباحثون العمل المنزلي والعمل خارج المنزل فإن إسهام النساء والرجال في حياة الأسرة تكاد تكون متساوية ويضيق الاختلاف إلى عشرين دقيقة في اليوم⁽⁹⁾.



أشترك مع زوجتي في العمل المنزلي. هذا ما أظنه، على الأقل، فنقوم معاً بغسل الثياب، مع أنها ربما تقوم بقسط أكبر. وأقوم بإفراغ غسالة الأطباق. لكنني أعمل لمدة 14 ساعة أكثر منها كل أسبوع، لذا لا أفهم لماذا تثير كل هذه الضجة وتقول بأنها وحدها التي تعمل أي شيء في المنزل وتنظف كل ما أسببه من فوضى. كما أنني اعتني بفناء الدار. كم أحن إلى الخمسينيات عندما كانت النساء تقوم بكل شيء!

- ستو، 48 سنة، متزوج منذ 20 سنة -

فالتقاش حول من يقوم بقسط أكبر من العمل لا ينحاز تلقائياً، ولا بشكل كاسح، إلى جانب النساء. ومع ذلك، فإن ذلك قد ينطبق في تلك البيوت التي لا يقوم فيها الرجال بقسطهم من العمل، مثل زوج كريس. إذا كان يحصل توتر في بيتك حول من الذي يقوم بالأعمال فهذه فرصة أخرى لكي تستخدم مهاراتك الذكورية المتميزة في المراقبة. انظر ملياً لتحدد من الذي يقوم بمعظم مشتروات البقالة والطهي وتنظيف الغبار والكناسة والغسيل (الجمع والفرز والغسل والتجفيف والطهي ووضع الأشياء في مكانها)، واختبار الدمى وإفراغ أوعية القمامة وعشرات الأشياء الأخرى التي تجعل الحياة المنزلية تسير على ما يرام. فإذا وجدت أن زوجتك هي النحلة العاملة في بيتك، فمعنى ذلك أنه حان الوقت لتشمر عن ساعدك، أو على الأقل لأن تغدق عليها كلمات التقدير والشكر.

فيما كنت أكتب هذا الجزء من الكتاب، ذهبت إلى المطبخ ورأيت مباشرة كم إنه من السهل أن يقصر المرء في هذا المجال. فكلانا أمضينا يوماً حافلاً بالعمل ومع ذلك فقد بقيت آثار في المطبخ مبعثرة بعد الاستعمال. غطاء إحدى الزجاجات والورق الذي كانت قطع الكعكة التي تم أكلها سابقاً مغلقة فيه. وأشياء من هذا القبيل. وفتحت باب فرن المايكروويف وشاهدت آثار بقع صغيرة..



فقلت: «حتى هذا في حالة من الفوضى!».

هذا صحيح. لقد دفعت ثمن كتاب من تأليف شخص على درجة كافية من الغباء لأن يتحدث عن تحسين الحياة الزوجية. قمت على وجه السرعة بإصلاح الموقف لفظياً وقمت بتنظيف الأشياء بنفسى. ولكن يمكنك أن تتأكد بأن زوجتي لم تفهم تعليقي بأنه الملاحظة البريئة التي زعمت أنها كذلك. إنى أعرفها معرفة كافية لتجعلني أعرف أنها شعرت بأنى كنت أنتقد قدراتها المنزلية؛ كنت أنوه بأنها لم تكن تقوم بتنظيف الأشياء بشكل تام في جميع الأوقات. استناداً إلى معرفتي لها، فإن تصرفي يعني أنى أريد أن اشتبك معها في جدال. من حسن الحظ أنى انتبهت إلى نفسى واعتذرت لها قبل أن تتصاعد ملاحظة كنت أظن أنها عابرة وتشعل نار حرب.

ما هو رد فعل زوجتك عندما تبدي ملاحظة من هذا القبيل؟ لنقل، على سبيل المثال، أنك بعد أن فتشت في كل مكان عن حذائك الخاص بالغولف، أخذت تتمتم: «كيف يمكن للمرء أن يتوقع أن يجد أي شيء في زريبة الخنازير هذه؟».

تسمع زوجتك هذه الملاحظة وتقول: «إذا كنت تظن أن المكان يعج بالفوضى فلم لا تستغني عن لعب الغولف السخيف وتقوم بتنظيف المكان!» وقبل أن تقول: «ليس من شأنى أن أنظف المكان، فإنى أكد بما يكفي في عملي» تمهل وفكر بما قد تكون زوجتك تشعر به.

وعلى سبيل الهزل، حاول أن تقول شيئاً من هذا: «أنت على حق. إذا كنت لا أساهم في المحافظة على نظافة هذا المكان، فلا يحق لي أن أوجه الانتقادات. ما رأيك أن أقوم، بعد عودتي من الغولف، بترتيب حاجياتي المتعلقة بالتزلج. هل الساعة السادسة وقت مناسب؟».

بالطبع، كنت تستطيع أن تقول لها بأنك ستستغني عن لعبة الغولف كلياً، وأقول لك بصراحة إذا كنت قد قضيت بعض الوقت قبل ذلك في الصباح في لعب الغولف وأنت تتوي العودة لمتابعة اللعب، فإني أهيب بك أن تبقى في البيت. ولكن بخلاف ذلك فلا ضرورة أن تستغني عن لعبة الغولف التي كنت تنتظرها طيلة الأسبوع. المهم هو أن تعترف بجهود زوجتك في إدارة شؤون المنزل وأن تحدد كيف ستساعدتها ومتى، ثم تنفذ ذلك.

ولكن لم تنتظر سماع ملاحظة مزعجة لتجعلك تفكر بشأن مد يد المساعدة؛ لتجنب سماع ما يقال عادة «لقد ضقت ذرعاً بأن أكون أنا الذي يتوجب علي أن أحافظ على نظافة البيت» (وتذكر أنه لكسب قلب زوجتك) حدد مهمة محددة تستطيع تقديم المساعدة فيها اليوم. أطلب منها أن تعلمك كيف تطوي الملابس المغسولة أو تبرع بأن تعيد الملابس المغسولة إلى أمكنتها. هذا بالطبع سوف يقلص الوقت المتاح لك لمراجعة محفظتك الاستثمارية، لكن الإسهامات البسيطة يمكن أن يكون لها أكبر الأثر. هذه الخطة أفضل بكثير من مجرد التمني بأن تتجاهل زوجتك تعليقاتك السلبية بشأن العمل المنزلي. هذا لن يحدث. وممالا شك فيه أن الانتقادات لن تحقق رغبتك في أن تكون حياتك الزوجية متينة. إن نوعية الكثير من الزيجات تعتمد على مدى المساعدة التي يقدمها الزوج في العمل المنزلي ومدى ما يعبر به عن تقديره للعمل الذي تقوم به في البيت. والأمر السار هو أنه عندما يشارك الرجال في الأعمال المنزلية، فإن كلاً من الزوج والزوجة ينعمان بحياة جنسية مُرضية.

تذكر هذا



قد لا يكون الأمر متعلقاً بالعمل المنزلي حقاً

إذا كنت تشعر أنك تقوم بعمل كاف في المنزل ولكن زوجتك لا تزال تشعر بعدم المساواة فإنها قد تكون منزعة لأسباب تتجاوز مسألة العمل المنزلي. حاورها بشأن العمل الذي تفضل القيام به أو ما تفضل القيام به في وقت فراغها الضئيل. استمع إليها بذهن متفتح وليكن تجاوبك داعماً وليس دفاعياً. حاول بأن لا تعيد توجيه الحديث إلى مدى المشقة التي تعانيها في عملك. دعها تتكلم عن السبب الذي يجعلها مثقلة بالمهام و عما تريد أن تفعله لتغيير ذلك.

طفل جديد

إن مجيء الطفل الجديد إلى البيت يغير كل شيء. فهو يغير المال. ويغير أقارب الزوجين. ويغير الحياة الجنسية ويغير العمل المنزلي.

الطفل الجديد يولد أعمالاً روتينية جديدة، ويزيد التعب المنهك ويعد إيذاناً بانتهاء العلاقة التي كانت سائدة قبل مجيئه بينك وبين زوجتك. بالنظر لجميع هذه الأشياء، فإن مجيء طفل جديد سوف يعرض الحياة الزوجية إلى الخطر بكل تأكيد - أعرب لثنا المتزوجين حديثاً الذين يرزقون بالأطفال عن عدم رضاهم عن الحياة الزوجية في غضون ثلاث سنوات من ولادة طفلهم⁽¹⁰⁾. وعدا ذلك، إن إنجاب طفل هو أعظم تجربة في العالم!

وسواء أكان المتطفل الصغير الطفل الأول أو السابع، فإن ردود أفعال الأزواج والزوجات تكون مختلفة في تكيفهما مع التغييرات التي لا بد أن تطرأ على حياتهما. ولهذا فإنك لا تستطيع أن تفترض أنك تعرف ما تشعر به زوجتك أو أنك تحكم على تصرفاتها من منطلق معاييرك أو مشاعرك. لتفادي النزاع الذي يمكن أن تسببه حزمة الفرح التي جاءتك، فإنه يتعين عليك بذل جهد صادق لكي تفهم ما تشعر به زوجتك بشأن هذا الحدث الذي يغير طريقة الحياة.

من حين لآخر أقابل نساء يشع منهن الفرحة عند مناقشة الأعمال الروتينية للأمومة. ويمكن إيجاز مشاعرهن إزاء العناية بأطفالهن يوماً بعد يوم بالعبارة المتكررة: «كم أحبه!»

ولكن احذر: لا يمكنك الافتراض بأن زوجتك تشعر بذلك حقاً.

إن معظم الأمهات، والأمهات الحديثات عهد نسبياً، أيضاً، لا يجدن الاعتناء بالطفل ممتعاً كما كن يتوقعن - لا سيما حين يكن في غمرة كل شيء. حاول أن تعرف كيف تؤثر الأمومة على زوجتك، فيمكنك تجنب الكثير من الشجار الزوجي الذي يكاد يفرق قارباً غير مستقر بالأصل. تحدث معها في مواضيع تتيح لك أن تسمع منها ما تشعر به: هل تشعر بأنها لا تحسن التدبير؟ هل تشعر بالذنب لأنها منهكة إلى درجة لا تجعلها تشعر بالسعادة الغامرة. هل يبدو عليها تعاسة استثنائية؟ لا تقفز فوراً بتقديم الاقتراحات أو بالقيام بالإصلاحات. استمع إليها فقط.

كن يقظاً بشكل خاص لاكتشاف أي علامة اكتئاب. من المؤلف جداً بالنسبة للأمهات حديثات الولادة أن يعانين من مشاعر الكآبة في الأسابيع الأولى بعد خروجهن من المستشفى. قد تتضمن الأعراض بكاء متكرراً، فقد الطاقة ومشكلات تتعلق بالنوم. ولكن في حوالي 10 بالمائة من الحالات، تتكون لدى النساء كآبة مرضية بعد الولادة. وقد تتضمن الأعراض أرقاً حاداً، فقدان الشهية، التفكير المستمر بالموت أو إصابة الأحباب بالأذى، فقد الاهتمام أو السرور، أو الميل إلى الانتحار. وقد تفقد الصلة بالواقع، فتسمع أصواتاً أو تتابها مخاوف من أن الآخرين يترصون بها.

الكآبة (الدّهان) ليس موقفاً. إنه مرض يحتاج إلى رعاية طبية فورية. وقد يكون الأزواج أول من يكتشف أعراض الكآبة لدى زوجاتهم، وهذا سبب آخر لضرورة معرفة زوجتك - فقد تنقذ حياتها.

وحتى بعد الشهرين اللذين يليان مرحلة الولادة، وحتى في حال عدم وجود حالة كآبة، فإن وضع الأمومة صعب. نعم، أعرف أن دور الأب الجديد ليس نزهة يقوم بها. لكن الهدف هنا أن تفهم مشاعر زوجتك إزاء هذا التغيير في حياتكما وعلاقتكما فهما أفضل كي تتمكن على نحو أفضل من تجنب التعليقات واتخاذ المواقف والأفعال التي تزيد التوتر والضغط اللذين يمكن أن يؤثرًا على نسيج حياتكما الزوجية خلال هذه الفترة. فإذا كان هدفك هو حقاً أن تعيش حياة زوجية هانئة لا تزعزعها الصعوبات، فاعمل بهذه النصيحة البسيطة: دع زوجتك تتحدث عن مشاعرها وأكثر من القول بأنك تقدر مقدار الصعوبة التي تعاني منها الأم حديثة العهد.

لقد أصبح الرجال هذه الأيام يقدرّون ذلك. فمعظم الرجال الذين يأتون إلى عيادتي اليوم والذين لا يزال لديهم أطفال يعيشون معهم يرون أنهم أكثر اهتماماً بكثير بأطفالهم مما كان عليه آباؤهم. يقول ويليام وهو مدير للعلاقات العامة في الرابعة والثلاثين من العمر: «لم يكن أبونا يغير حفاضاتنا أبداً أو يصحبنا إلى مباراة. كانت تلك مهمة أمنا. إنني مصمم على أن أكون أفضل من ذلك». كثير من الأزواج يحذون حذو ويليام فيقومون بتغيير الحفاضات والاستيقاظ ليلاً لتلبية حاجات الأطفال ويحضرون الحفلات المدرسية وينقلون أطفالهم إلى أماكن الأنشطة، وغير ذلك كثير. إن القيام بدور أكثر نشاطاً في العناية بالأطفال من شأنه أن يحسن علاقتك بورثتك ويترك أثراً قوياً على زوجتك.

الحيولة دون تصاعد الأشياء الصغيرة لتصبح أشياء كبيرة

إن معظم الخلافات بشأن تلك الموضوعات الساخنة الخمسة لا تتعلق بأشياء كبيرة. فالشجار لا يتعلق حقاً بملاحظة تبديها الحماية أو بحذاء جديد. وليست كليباً عن خزانة غير مرتبة أو عن بكاء الأطفال

المتواصل. إنها تتعلق بالمشاعر التي يتم الإصغاء إليها ورعايتها واحترامها.

عندما يشعر أحد الزوجين (أو كلاهما) بأن مشاعره قد استُهين بها أو إذا لقيت السخرية أو الحط من قدرها، فإن اختلافاً بسيطاً في الرأي يمكن أن يتصاعد بسرعة ليصبح شجاراً بكل معنى الكلمة.

أنت تعرف أن هذا يحدث بالفعل. فقد تقول لزوجتك إن سيارتك بحاجة إلى التنظيف، وأنت تشعر بأنها تعتبرك قدراً وكسولاً. فقد تقول لزوجتك أن تحضر معها طعاماً جاهزاً في طريق عودتها إلى البيت بعد العمل، وهي تشعر أنك لا تحب الطعام الذي تقوم بطهيه.

عندما يتعلق الأمر بالنزاع، كثيراً ما تقف المشاعر والافتراضات في وجه حل المشكلات.

فيما يلي أربع طرائق شائعة لاندلاع المنازعات الرئيسية، وبعض الاقتراحات لمساعدتك على عدم السماح للأشياء الصغيرة أن تخرج عن نطاق السيطرة.

إضرام النار

«الاندلاع» هو مجاز مناسب لما نشعر به في بعض الأحيان عندما نضرم نار غضبنا في حياتنا الزوجية. على سبيل المثال، لنفترض أن زوجتك تبدي ملاحظة سلبية. بالطبع سوف ترد عليها غاضباً. فتزد بتعليق يدل على السخط، فتزد رداً دفاعياً، فتزد ساخرة ومن هنا يصبح من السهل أن تخرج الأمور عن نطاق السيطرة. ولكن ليس هذا بالضرورة. فأنت تستطيع بالفعل السيطرة على وتيرة الخلاف وسرعته وحتى وقف التوترات المتصاعدة قبل أن تتطلق من عقالها.

إن لديك بضع حبوب أسهل استعمالاً مما تظن. في المرة القادمة عندما تبدأ بالشعور بأن الأشياء تنطلق خارج نطاق السيطرة حاول إتباع الأساليب التالية:

⊗ اخفض من صوتك. إن زوجتك ستستجيب إلى الجانب منك الذي يظهر الرحمة والدفء، أو الأذى. إن ميلها الطبيعية هي إلى الرعاية لا إلى الهجوم. ومن جهة أخرى، فإن إظهار الغضب يثير الخوف لديها، وسوف تكون استجابتها عبارة عن محاولة لتبديد مصدر الخوف - أي أنت!

⊗ ابحث عن مجالات التوافق. ابذل جهداً صادقاً بأن ترى شيئاً في الحوار يمكن أن تتفق معها حوله - وركز عليه.. لدى الرجال إحساس مرهف بدقة الكلمات أو المعنى ويمكن أن ينشغلوا بالتفاصيل دون رؤية «الصورة الإجمالية الكبيرة» التي تنطبع في نصف الدماغ الأيمن. فالיום، على سبيل المثال، فيما كنت أقود السيارة ومعني زوجتي عبر بنسلفانيا، أشرت إلى شريط الحشائش الذي كان ينمو على جانب الطريق. وقلت ضاحكاً: «كيف يجروء بائعو الزهور على بيع هذه الحشائش العادية؟» وأجابت سوزان بأن ما يباع لدى بائعي الزهور يعيش مدة أطول من الحشائش الطبيعية. كان رد فعلي الأول الغريزي أن أهزأ بتلك الفكرة - فقد بدت لي سخيفة. ثم سمعت صوتاً من داخلي يقول: «من المحتمل أن تكون على صواب. فبائعو الزهور يحفظونها في الثلجات، كي لا تذبل من الحرارة بعد أن يتم قصها». فقلت لزوجتي: «ملاحظتك في محلها». وهكذا فقد تفاديت التصعيد.

⊗ كن إيجابياً. إن اتخاذ موقف إيجابي في حال ورود أبناء سلبية، يحبط التصاعد. على سبيل المثال، لنفترض أن لديك وزوجتك موعداً لدى باري، وهو الشخص الذي يساعدهما في موضوع

الضرائب، لكنها تأخرت في العمل. ولأنه تصادف أن بطارية هاتفك الجوال لم تكن مشحونة بحيث لا تستطيع الاتصال به لتوضح له أنكما ستتأخران على الموعد. وبعد معركة صعبة مع حالة الازدحام تصل متأخراً ربع ساعة إلى الاجتماع - لتجد أن باري غادر المكتب قبل دقيقتين من وصولك. هذه لحظة قرار لا بد من اتخاذها. فإذا اخترت أن تعنف زوجتك لأنها جعلتك تصل متأخراً، فإنك لن تحقق شيئاً سوى العودة إلى البيت في حالة من الغضب والإحباط. لذا حاول أن تقلب الوضع. «إننا نادراً ما نتاح لنا الفرصة لأن نبقي لمدة ساعة معاً دون أن يكون لدينا مهمة يتعين علينا القيام بها. فلنترك رسالة لباري لتحديد موعد آخر ولننطلق إلى مقهى «بن أند جيري» لتناول عصير الكرز!»

⊙ **اكظم انفعالك.** لست مضطراً لأن تستجيب للتحدي الذي يوجه إليك. أذكر إحدى الزبائن، بريندا، التي تعمل سكرتيرة لدى نائب رئيس إحدى الشركات. كان كلما تلقى مذكرة مزعجة أملى على سكرتيته ردأً لا دعماً في صفحات عدة لكي تطبعه. بعد مدة، أدركت بريندا أن رئيسها يعرض مصداقيته للخطر، وربما عمله، إذا ظل يرسل هذه الرسائل العنيفة. لذا قامت بوضع استراتيجية. فعندما كانت تأتي إحدى رسائله إلى مكتبها، كانت تطبعها ثم تقترح عليه أن تبقيها بضعة أيام قبل إرسالها. فوافق على ذلك وكان يلقي بالمذكرة جانباً بعد بضعة أيام في معظم الأحيان. فبعد أن تعلم رئيسها عدم ركوب موجة الغضب التي كانت تغمره - على الأقل أن لا يشارك الآخرين في ذلك الانفعال - تحسن وضعه بين زملائه وأصبحوا ينظرون إليه بوصفه إنساناً عقلانياً ورشيداً. هذه الاستراتيجية ذاتها يمكن أن تتجح معك في حياتك الزوجية - رغم كل ما تكون قد سمعته من الاستشاريين والمعالجين.

تذكر هذا



لا بأس أن تكظم غيظك

تتمثل واحدة من أكبر أخطاء العلاج النفسي الحديث بالإصرار على أن تحسين العلاقات بين الأشخاص يعتمد على التعبير الحر والمباشر عن الخبرات الانفعالية الداخلية في جميع الأوقات. إن هذا خطأ كبير. فإذا كان ما تعبر عنه يؤدي إلى تصعيد الحوار الذي يتضمن التعليقات والاتهامات المسيئة، فإنه سيدمر التواصل الناجح. إن كظم الغيظ أمر جيد. (عد إلى الفصل الثاني للاطلاع على مناقشة أكثر تفصيلاً تبين أن الإفصاح عن مشاعرك ليس دائماً بالشيء المناسب).

الانسحاب والتفادي

قد لا تكون هناك حاجة لأن أقول ذلك، لكن الدراسات أظهرت أن النساء يملن إلى توجيه الانتقادات أكثر من الرجال. وفي بعض الأحيان يقوم الرجال بالرد على هذه الانتقادات، لكنهم في أكثر الأحيان لا يفعلون ذلك. فعندما يسمع الرجال تدمراً فإنهم على الأغلب بنسبة 5 إلى 1 مقارنة بالنساء⁽¹¹⁾، لن يعيروا الموضوع اهتمامهم فضلاً عن معالجته. وهذا رد فعل يدفع بالنساء إلى الجنون. انسحب من الموقف أو تجنب الخوض فيه فتكون كأنك تلقي الوقود على شرارة النقاش.

إليك مثالاً عن الانسحاب هو للأسف حالة نموذجية. سمعت ذات مرة صديقي مارك يتحدث مع زوجته بيث على الهاتف الجوال. كان مارك يقوم بإبصال ابنته نيكول إلى بيت جدها لتقضي نهاية الأسبوع هناك. سألت بيث إن كانت نيكول قد أحضرت كل ما تحتاج إليه وأجابت نيكول: «لا، لقد نسيت مايو السباحة». فسألت بيث زوجها بعد ذلك: «هل تتوقع أن أترك كل شيء وأحضر مايو السباحة؟» لاذ مارك بالصمت لبرهة وجيزة ثم أجاب: «إذا كان يزعجك كثيراً أن تحضره

لها فلم كلفت نفسك عناء سؤالها إن كانت بحاجة إلى أي شيء؟» بعد أن قال ذلك قام بإغلاق الهاتف... فيما كانت بيث لا تزال تتكلم.

كثيرون من الرجال الذين يقرؤون هذا ربما يتضامنون مع مارك. ولا بد لي من الاعتراف بأنني كنت، في داخلي، معجباً بما فعل مارك. إن منطق إجابتك لا غبار عليه. ولكن هل تظن فعلاً أن علاقتك بزوجتك ستكون أكثر متانة من جراء ذلك؟ لنكن واقعيين! كل رجل متزوج يعرف أن مارك لم يفز حقاً في هذه المرة.

ثمة طرق عديدة للانسحاب بجانب الشيء البديهي المتمثل بإغلاق الهاتف أو الخروج من البيت. في بعض الأحيان قد تستخدم ما هو مألوف جداً:

© تتمم وأنت شارداً الذهن.

© ترفع يديك إلى الأعلى وتتمم «على أي حال».

© تلتفت إلى شاشة التلفاز أو الحاسوب فيما تكون زوجتك لا تزال تتكلم.

يمكنك أن تلجأ أيضاً إلى قرين الانسحاب: التفادي. وفي حين أن الانسحاب ينطوي على الابتعاد عن النزاع، فإن التفادي يحدث قبل مجرد ولادة النزاع. فبمجرد ظهور أول علامات الصدام المحتمل، يقوم الشخص الذي يلجأ إلى تفادي النزاع بتغيير الموضوع وينحرف إلى اتجاه آخر، أو يتذكر فجأة شيئاً ملحاً عليه القيام به. معظم الرجال يحسنون الدوران حول القضايا. فهم يقطعون الحديث ويعيدون توجيهه في محاولة منهم لمنع اندلاع النزاع. لكن ذلك نادراً ما ينجح. فالتساءل، كما ولا بد أنك لاحظت، لا يسهل تحويلهن عن الموضوع. فهن يثابرن ويثابرن على جعلك تشتبك معهن في مناقشة الموضوع الذي يضايقهن لأن عملية الاشتباك، صدق أو لا تصدق، تروق لهن.

إني أعتقد اعتقاداً راسخاً بأن الرجال ينسحبون ويتفادون النزاع لسببين أساسيين:

- 1- أنه طريقة لكبت ذلك الدافع القوي (لكن غير المقبول اجتماعياً) للقتال حتى آخر رمق. يجد الرجال، أكثر من النساء، من الصعب تهدئة أجسامهم بعد أن يكون نظامهم البيولوجي قد هياهم للقتال أو الفرار. لذا فإنهم يحاولون منع هذه الانفعالات من الانفلات بالأصل.
- 2- أنهم لا يدركون أنه يوجد أدوات أخرى للتعامل مع النزاعات. أما أنت، فبعد أن تنتهي من قراءة هذا الفصل، فإنك سوف تتمكن من مواجهة النزاع مباشرة دون خوف.

التأويل السلبي

خلافاً لتشريعاتنا الأمريكية، فإننا نفترض في حياتنا الزوجية أن زوجتنا مذنبة في حقنا حتى تبرهن على براءتها. في بعض الأحيان نميل إلى أن نفسر ما تفعله أو تقوم به زوجاتنا تفسيراً سلبياً غير مقصود، دون دليل حقيقي بأنها كانت تنوي إلحاق الأذى بنا.

في بعض الأحيان قد تعني الزوجة «إني لا أشعر بالرغبة في الذهاب إلى سوق المزارعين» هذا بالضبط. إن ما يحير هو أنه عندما أقول لزوجتي بأن تبدو جميلة فإن المحتمل أن تسأل: «حسناً، ماذا تريد؟» مثل احتمال قولها: «شكراً». ولكن كما قال فرويد: «في بعض الأحيان يكون السيجار مجرد سيجار».

من المؤكد أن بعض الشركاء يخفون ما يقصدون من كلامهم، وفي بعض الأحيان يكون السيجار أكثر من مجرد سيجار. لكن المهم هنا هو أنه من أجل الحيلولة دون تصاعد ملاحظة تبديها إلى معركة كبيرة، تجنب الافتراض. لقد ناقشنا هذا في الفصل الرابع. وهذا ينطبق هنا

أيضاً. لا تفسر الأمور تفسيراً سلبياً لا وجود للسلبية فيه. لا تتهم زوجتك بشيء لم تقله أو لم تقصد أن تقوله. إن المشكلة في السقوط في هذا الفخ هي أنك سوف تتصرف بناء على شيء إما لم يتم الإفصاح عنه أو لم يكن مقصوداً، وهذا قد يكون مريكاً لزوجتك.

إن توجيه الحديث في اتجاه سلبي سوف يبعدك مباشرة عن هدفك. فإذا أردت أن تضيفي على علاقتك شعوراً بالراحة والدفء والثقة، فلا بد لك من نقل هذه الصفات إلى تفاعلاتك.

توجيه إصبع الاتهام

يحتل الانتقاد مكاناً عالياً في ترتيب قائمة الأشياء التي يمكن أن تحول حديثاً عفويًا إلى معركة زوجية كبيرة. تصور ما سيكون عليه رد فعلك حين تقول لزوجتك: «يا لك من أخرق». فإذا لم يكن بوسعك تجاهلها كلياً، فإنك ربما تشعر بأنه لا بد لك من الرد. إنه شعور غريزي متولد عن الرغبة في الدفاع عن نفسك إزاء تهمة تجعلك تشعر بالاستياء والألم. كما أنها تذكرك بالتوبيخ الذي كان يوجه إليك من شخص أكبر منك سناً عندما كنت طفلاً. هل ترى في هذه التهمة فرصة للتصعيد؟ طبعاً! فإذا كنت لم تقرأ هذا الكتاب، فإن ردك سيكون: «ألا يمكنك أن تكفي عن مضايقتي ولو مرة فقط؟» إنك بهذا تقابل الخشونة بخشونة، وتكون النتيجة مشاجرة رقم 17 ب - مشاجرة «الملابس على الأرض»، ربما يليها في ذلك اليوم مشاجرة رقم 31 - إنها مشاجرة «إنك لا تغلق كرسي التواليت أبداً» أو أي رقم من الشجار التافه الذي في جعبتك.

هناك بديل لذلك، وسوف تشعر بالدهشة عندما ترى كيف أن تغيير طريقتك إزاء الاختلاف يمكن أن تغير اتجاه النقاش تغييراً جذرياً. نحن نستخدم هذا الأسلوب في عملنا كمعالجين. فنحن قد

تعلمنا من خلال عملنا أنك حين تقول لأحد المرضى: «إنك غاضب»، فإن رد الفعل الأول سيكون «لا، لست غاضباً. لذا فإننا نستخدم بدلاً من ذلك: «أشعر بأنك غاضب» وهذا يغير مجرى العلاج. بهذه الجملة أعبر عن الفكرة ذاتها، ولكن بدلاً من أن أوجه إصبع الاتهام إلى المريض، فإنني أوجهه إلى نفسي. بهذه الطريقة لا يوجد للمريض ما يدافع عن نفسه منه، وقد يسأل: «ماذا تعني؟» ورداً على ذلك، بدلاً من أن أقول: «إن الزيد يخرج من فمك وقبضتك مطبقة مثل قبضة «هالك الأسطوري» فإنني أقول: «يبدو لي أن جسمك متوتر». وهنا أيضاً لا أوجه إصبع الاتهام لأنني - رغم كل شيء - أتحدث عما أشعر به أنا.

يمكن للأقوال التي أعزوها إلى نفسي أن تكون أداة مفيدة في إبعاد أي نقاش عن جدال يتربص بنا. فإذا طبقت زوجتك هذا المبدأ على تصرفك الأخرق، فإن من شأنها أن تقول: «أشعر بالحزن عندما تلقي بملابسك حيثما تكون». ولأنك لا تريدها أن تشعر بأي ألم، فإنك ستكون مدفوعاً لأن تساعدنا في مشكلتها.

وفي حال عدم استخدامها هذا الأسلوب عندما تلقي بملابسك على الأرض، فباستطاعتك أنت أن تنزع فتيل الشجار بأن تطبق الاستراتيجية أنت نفسك. فبدلاً من أن يكون رد فعلك إنكاراً أو شعوراً بالغضب، حاول أن تقول: «أشعر بأنك تتضايقتين بالفعل عندما لا أكون أكثر ترتيباً».

إصلاح ذات البين بعد انتهاء المعركة

لقد تعلم العلماء الشيء الكثير عن كيفية وسبب مشاجرة الأزواج وكيف أن هذه المشاجرات تؤثر على نوعية علاقتهم. يعد جون غوتمان رائداً في هذا المضمار. فهو بحاتة في جامعة واشنطن قام بأبحاث حول الزواج مثلما فعل الدكتور سالك بشأن شلل الأطفال ووجد مثله طرقة لمعالجة الأوضاع الزوجية المريضة.

لدى الدكتور غوثمان مختبر في سياتيل يسمى «مختبر الحب». في هذا المختبر يوجد عدد من الغرف مجهزة بمكبرات للصوت وآلات تصوير. يقوم غوثمان بدعوة الأزواج إلى مختبره ويربطهما بأجهزة مراقبة طبية تقيس ضغطهم ونبضهم و استجابة جلدتهم الغلفانية (galvanic) - وكأنهم متصلون بالجهاز الذي يكشف الكذب. بل إنه يضع حتى أجهزة استشعار تحت كراسيهم ليرى كيف يتلون ويرتبون. ثم يوعز إلى الزوجين بالقيام بنقاش ينطوي على المشاجرة. من خلال مراقبة الزوجين وهما في هذا الوضع، فقد تعلم غوثمان ما ينجح وما لا ينجح في الجدل الزوجي. فأصبح يستطيع التنبؤ بنسبة 90 بالمائة من الدقة، بالزواج الذي سيفشل والزواج الذي سينجح.

والنتيجة التي توصل إليها أنه بعد الانفصالات المتفجرة والأهوال المؤذية المتبادلة، فإن مستقبل العلاقة يعتمد على كيفية قيام الزوجين بإصلاح الأمور - أو كيف يقومان على الأقل بالانخراط في نوع من التحكم بالأضرار.

لا تتضمن المصالحة بالضرورة التذلل وتقديم المجوهرات. بل قد تحدث على شكل كلمة محبة بسيطة: «أنت تهتمين فعلاً بهذا، أليس كذلك؟» أو قد تكون فعل بسيط كأن تناول زوجتك فنجان الشاي. أو قد يحدث جراء دعابة. أو قد تكون بأن تقترح هدنة لبضع دقائق لالتقاط الأنفاس. وفي الواقع فالصلح ليس صعباً حقاً. كل ما تحتاج إليه هو ثلاثة عناصر:

1- لا بد أنك تريد مساعدة زوجتك لكي لا تشعر بالألم. فعندما تختلفان قد لا تكون واعياً للحب العميق الذي يربط بينكما والمستقبل الرائع الذي يمكن أن ينتظركما معاً. ولكن سل نفسك على الأقل: «هل مقصدي هو إيذاء زوجتي؟».

- 2- يجب أن تحافظ على هدوئك. لا يسعك أن تدع الانفعال يطغى عليك. لكي يتم العمل الإصلاحي، يجب أن تتخبط في عقلية من يقول: «لدي عمل أقوم به وأنا عازم على القيام به بشكل متقن»..
- 3- يجب أن تجعل محاولتك إصلاح ذات البين موضع قبول. في بعض الأحيان قد لا تستجيب زوجتك، وربما لا تثق بنواياك أو يكون الانفعال قد طغى عليها بحيث لا يتحقق الإصلاح.

تذكر هذا



أسباب وجيهة لإصلاح ذات البين بعد الشجار

إن إصلاح ذات البين هو أفضل أداة لجعل الحياة الزوجية حياة هانئة. في دراسة للمتزوجين الجدد كانت نسبة الأزواج الذين لا يتصالحون بعد المشاجرة تزيد عن 90 بالمائة. لكن عندما ينجح الأزواج في تسوية أمورهم فإن احتمالات استمرار حياتهم الزوجية الهانئة ارتفعت إلى 84 بالمائة (12).

عندما يدخل الأزواج في دائرة التمسك بوجهة نظرهم فإنهم يقعون تحت تأثير الفكرة التي مفادها أنه يجب عليهم الإفصاح للآخرين عن وجهة نظرهم قبل أن يكون بإمكانهم الانتهاء من موضوع النزاع. هذه المقاربة لا تتيح الفرصة لحصول المصالحة لأن هؤلاء الأزواج تسيطر عليهم فكرة محاولة إقناع الطرف الآخر بالانضمام إلى جانبهم. وهذا يذكرني بالنكتة القديمة: «أخيراً تزوجت السيد «محقة» (Mr. Right)؛ لم أكن أعرف أن اسمه الأول كان «دائماً» (Always)»!

في بيتنا، أتوزع مسئولية إصلاح البين بيني وبين زوجتي. في بعض الأحيان عندما نصل إلى طريق مسدود بشأن مسألة ما وتتوتر الأعصاب، تقوم سوزان بحركات ساخرة مداعبة أو تطاردني في أنحاء الغرفة. وبهذا تنتقل من حالة الاستشاشة غضباً إلى المزاح وبذلك نتمكن من تخفيف حدة الشجار. وأعلم أن سوزان تشعر بالارتياح

عندما أقوم بالمبادرة العاطفية. لذا إذا افترقنا ونحن منزعجون من بعضنا البعض، فإنني أعود إليها بعد وقت قصير وأحاول التسليم بوجهة نظرها ومصالحاتها. في بعض الأحيان أقوم بخطوة سلام (مع أنني لا أسميها بهذا الاسم أمامها) كأن أقدم لها فتجان شاي أو أضع بين يديها الأرنب الذي نربيه.

ثمة طرق مبتكرة عديدة للمصالحة - القيام بنزهة، إضحاك الطرف الآخر، أو مجرد الاعتراف بأنك، رغم الشجار، لا زلت تحب زوجتك وتعجب بها. أعرف أن ذلك لا يكون سهلاً في بعض الأحيان، ولكن أفكر بالبديل: العيش في بيت تسوده العواطف الباردة أو البعد أو الغضب مع توتر مزمن بين الاثنين. بالمقارنة مع تحمل ذلك، فإن أي شيء يصبح سهلاً!

إن أكبر تحد تواجهه هو أن تولد في قلب زوجتك إيماناً حقيقياً ودائماً بأنها تستطيع أن تثق بك. ولهذا قمت بإشعارها بأنك ترغب في أن تعرفها حق المعرفة ولهذا قررت أن تكون إلى جانبها في البيت. فبمساعدتك لها في معالجة العذاب المحتمل المقترن بالنزاع، فإنك تظل تبرهن لها، مع الوقت، أنك قوي وجدير بالثقة. فعندما تعرف أنها تستطيع الاعتماد عليك، فإنها ستكون أكثر استعداداً لتقبل جهودك الرامية إلى إصلاح ذات البين بعد مشاجرة كبيرة.

مارس ما أنادي به

تلك معلومات كثيرة يصعب تذكرها: كيف يحدث النزاع؟ كيف تحول دونة؟ كيف تنزع فتيله؟ وكيف تصلح ذات البين؟ لهذا قد تكون بحاجة إلى قراءة هذا الفصل عدة مرات. فلا يكفي أن تعرف بأن النزاع يحدث، بل يجب أن تعرف كل ما تضمنه هذا الفصل معرفة شاملة. يجب أن تتمثله بحيث يصبح بمثابة طبيعة ثانية في شخصيتك.

قد لا تحسن التصرف في أول الأمر أو للمرة الثانية أو ربما حتى للمرة العشرين. ولكن كلما ازداد تمككك من الأمر، سوف ترى أنماط النزاع في علاقتك وسوف تجد السبل اللازمة للتصدي للشرق قبل أن يصبح حريقاً يلتهم الغابات. وأهم ما في الموضوع هو أنك عندما تتقن هذه المهارات، فإن زوجتك سوف تلاحظ التغيير الذي طرأ عليك. وسوف تتأكد من أنك تهتم بها أكثر من اهتمامك بأن تكون أنت الذي على صواب - وهذا سيفيد حياتك الزوجية.

ضع قائمة

- ⊗ تقبل النزاع بوصفه جزءاً طبيعياً في الحياة الزوجية.
- ⊗ واصل محاولتك في فهم زوجتك كي تفهم بشكل أفضل الظروف والدوافع التي تسبب النزاع في حياتك الزوجية.
- ⊗ تعلم بأن تدرك بأن النزاع ليس أمراً مسيئاً بالضرورة؛ قد تحتاج إليه زوجتك كطريقة لتصفية الجو.
- ⊗ تجنب التعليقات المؤذية والكريهة - فلا يتعين عليك أن تقوم دائماً بتدمير خصم تلك اللحظة.
- ⊗ عندما تتدلع نوبات الغضب فقد نحتاج إلى بعض الوقت لأن تترك الأشياء تهدأ، ولكن لا تختفي من الساحة. اتصل بالهاتف أو أشعل التلفاز. كن منفتحاً على التواصل.
- ⊗ لا تفترض أن للملاحظة زوجتك معنى خيبثاً ضمناً. حاول افتراض أفضل الدوافع على الظاهر ثم انتقل لشيء آخر.
- ⊗ اقتصد بالملاحظات النقدية ولا توجه أصابع الاتهام. استخدم عبارات لطيفة لمعالجة عادات زوجتك المزعجة.

❖ لا تترك المشاجرات تتفاقم. كن الطرف الكبير وبادر إلى رَأب الصدع. قم بتعليقات إيجابية، إذا كان لا بد من الشجار فليكن. ولكن يجب أن تخلفه وراء ظهرك وتواصل السعي لتحقيق هدفك في أن تعيش حياة زوجية هانئة.



obeykandil.com