



الطريقة الخامسة

تعلم كيف تصفي

«إنك لا تصفي إليّ أبداً»

هل سمعت هذه العبارة من قبل؟ إن الزوجات قاطبة يواجهن هذه التهمة إلى أزواجهن الذين يهزون رؤوسهم ويتمتمون كلما طال الحديث إلى أكثر من حدود الدقيقتين لكي تدخل الزوجة في الموضوع. إن هذه الهوية التي تفصل بين الرجال والنساء في أسلوب التواصل هي سبب الكثير من الخلاف بين الأزواج. والحقيقة بالطبع هي أننا كلنا بحاجة إلى أن نسمعنا الآخرين، لا سيما أولئك الذين تربطنا بهم مشاعر المودة والقرب، إذ فالنساء محقات من هذه الزاوية. على أنه كثيراً ما يكون من الصعب المثابرة على إيلاء الانتباه الشديد.

هذا الفصل سيساعدك على تحويل انتباهك المشتت إلى نوع من الإصغاء الإيجابي الذي سيساعدك على سماع ما تقوله زوجتك ويساعدك أيضاً على فهم المشاعر والمعاني من وراء الكلمات - دون أن يصيبك النعاس وأنت تستمع إلى ما تقوله.

القدرة على الإصغاء

أذكر ذات مرة عندما كنت لا أزال في الكلية، أني كنت عائداً إلى البيت من رحلة إلى بوسطن حيث كنت قد تشاجرت مع صديقتي وانفصلت عنها. كنت راكباً في سيارة صديقي الحميم الذي كان

يوصلني إلى بروفيديانس. عندما صعدت إلى السيارة، بدأت أتحدث عن الانفصال، عن شعوري بالخسارة وإحساسي بالفراغ. كنت أشعر بألم شديد. بعد بضع دقائق من بدء الحديث قاطعني صديقي وسألني إن كنت قد أحضرت كتبتي المتعلقة بدروس علم النسيج.

لا أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن شعور المرارة والإحباط في تلك اللحظة، لكنني أفهم لم شعرت ذلك الشعور. لقد كنت قد مررت بحدث أليم في حياتي وكنت بحاجة إلى أن يشاركني فيه أحد. كنت بحاجة إلى الدعم. كنت بحاجة إلى العطف. فعندما قام صديقي - وهو الشخص الذي كنت أشعر أنه أقرب إلي من أي شخص آخر - بتغيير الموضوع، حدث لي شيئا:

- 1- وصلتني رسالة واضحة بأن ما كنت أقوله لم يكن مهماً بالنسبة له.
- 2- أضعت الفرصة في التعامل مع الحدث بصوت مرتفع. وبنتيجة ذلك، فقد أغلقت الباب على مشاعري وأبقيتها داخلي، وأعطيت بذلك للألم العاطفي مزيداً من الوقت والمجال لكي ينمو ويتفاقم.

في وقت لاحق من ذلك الأسبوع تناولت طعام الغداء مع صديقة لي في الكلية واسمها غريتشن. تقابلنا خارج الكلية في حديقة صغيرة وحدثتها عن انفصالي المؤلم. استمعت لصديقتي بهدوء لكل ما قلته ولم تتبس ببنت شفة. تحدثت عن مدى ما كانت تعني لي تلك العلاقة مع صديقتي السابقة. وتحدثت عن صعوبة فقدتها. وتحدثت وتحدثت وتحدثت. وكانت غريتشن تصغي طيلة الوقت. وفي آخر الأمر، أكدت لي أنني فقدت شيئاً رائعاً وأن ألمي كان في محله. وكان هذا كل ما قالته.

أحمل في نفسي مشاعر طيبة تجاه غريتشن على تلك اللحظة بشكل خاص، فقد أعطتني ما لم يعطني صديقي الحميم. فبعد حديثي

معها بدأت أشعر بأني تعافيت. لقد كانت خسارتي حقيقة واقعة وكانت العلاقة حقيقة واقعة وكان ألمي حقيقة واقعة. وأخذت كل هذه الأشياء التي كانت تصول وتجول في ذهني شكلها الصحيح وشعرت بأني أستطيع التكيف مع الموضوع. وكل ذلك لأنها أصغت إلي.

البحث عن اعتراف لفظي

لا بد أنك مررت بتجربة الشروع في حديث بشأن شيء ما مهم بالنسبة لك ثم وجدت أن الشخص الذي تتحدث إليه يقول: «هذا مثل ما حدث لي تماماً. أنا...». ويبدأ في سرد قصته. في بعض الأحيان هذا يكون بالتأكيد جزءاً طبيعياً وصحياً من الحديث بين شخصين يتحدثان عن تجاربهما ويعبران عن التعاطف بشأن شيء تعرضا له هما الاثنان. غير أنه في معظم الأحيان، إذا كان لديك قصة هامة تسردها أو معلومات تريد إبلاغها، فإن ما تبحث عنه هو نوع من الاعتراف بأن ما تقوله مهم وأنه أثر على ذلك الشخص لأن ذلك الشخص يهتم بك. فأنت تبحث عن رد فعل مثل: «حقاً؟» أو «أشكرك على إخباري». إن السعي وراء الحصول على رد فعل كهذا قد يبدو أنانياً، لكنه ليس كذلك في الواقع. إنها الطبيعة الإنسانية. إذا كنت لا تصدقني، تأمل ما تشعر به، عند الانتهاء من حديثك، حين يقول جارك - أو الأسوأ من ذلك ابنتك - «أبأ كان».

إن الاعتراف من جانب الطرف المصغي هو ما يسمح للتواصل بأن يحدث. فعندما يتم التعبير عن فكرة ما بواسطة الكلام، فإن ذلك يشبه إرسال مستطلع للاستكشاف من قبل فوج عسكري. فالجيش برمته ينتظر أخبار المستطلع: هل يوجد خطر أمامنا؟ ما هو عدد جنود الخصم؟ هل يوجد مكان يمكن أن نلجأ إليه؟ فإلى أن يعود المستكشف يكون الجيش مشلول الحركة مؤقتاً - فهو لا يعرف في أي اتجاه

يتحرك. وأخيراً يعود المستكشف، وعندها يستطيع الجيش التقدم أو التراجع حسب ما يقتضي الأمر. أو قد لا يفعل أيّاً من هذين الخيارين ويقوم بمجرد إرسال مستكشف آخر بحثاً عن خيارات أخرى.

فكما هو حال المستكشف الذي يذهب إلى ساحة المعركة، فإن رسالتنا اللفظية تنطلق ويظل المتكلم ينتظر رد الفعل. وعندما يحصل على تلك الأخبار، فإنه يعرف كيف يواصل الحديث.

لعلك مررت بهذه التجربة حين تتحدث على الهاتف الجوال. هل حدث أن وجدت نفسك منهمكاً في الحديث ثم تدرك فجأة أن الاتصال قد انقطع. إنك تدرك شعورك بالارتباك والانزعاج. (لم لا يخترعون هواتف جوال لا ينقطع الاتصال فيها؟) قبل بضع لحظات من إدراكك بأن الاتصال قد انقطع، بعد أن تكون قد توقفت عن الكلام، فإنك تنتظر تأكيداً بأن رسالتك قد وصلت. وعندما تعلم أن المرسل إليه لم يستلم الرسالة، فإنك ستضطر إلى معاودة الاتصال وإرسال المعلومات مرة ثانية.

إن مبادئ الاتصالات هذه ذات صلة وثيقة أيضاً بتواصلك مع زوجتك. فعندما تكلمك، فإنها بحاجة لأن تعرف بأن هناك شخصاً يصغي إليها. فمن وجهة نظر الذكور كثيراً ما يكون هناك ما يدعو إلى إغلاق السماع عند الاستماع إلى أنثى وهي تحوم وتدور لتصل إلى لب الموضوع. وخلافاً للنساء، فإن الكثيرين من الرجال يعتبرون أن الغاية الوحيدة من الاتصال هي إرسال المعلومات وحل المشكلات. لذا فإنك في مكان العمل تستطيع التواصل بشكل صحيح. عندما يندفع صحافي داخل مكتب جونا جيمسون ويصرخ: «لقد شوهد الرجل العنكبوت عند رصيف الميناء»، فإن محرر «ويلي بيوغل» يجيب على الفور: «ابعث بيتر باركر إلى هناك على الفور لأخذ بعض الصور». استمع إلى الرسالة واتخذ الإجراء المناسب.

ولكن عندما نطبق هذه المهارات ذاتها في البيت، فإنها نادراً ما تكون ذات فائدة لأن أنثى النوع البشري كثيراً ما تتحدث دون أن يكون لديها أي رسالة واضحة، وعندما تكون بمفردها، فإنه لا يوجد ما يدعو إلى أن تتبري للقيام بأي عمل على الإطلاق. فقد تقول، على سبيل المثال: «هل تعرف تلك البنت الصغيرة في صف كاتي التي تقطن في باركر أفنيو؟ [تهز رأسك] إنها ستحتفل بعيد ميلادها يوم السبت، لكنها لم تدع كاتي. [تهز رأسك وتضيف «حقاً؟»] لذا فقد اتصلت بمعلمة كاتي كي أعرف إن كان يوجد أي سبب يجعل تلك البنت الصغيرة لا تحب كاتي. فقالت إنها لم تلحظ وجود أي مشكلة في قاعة الصف. لذا فإنني لا أستطيع أن أفسر سبب عدم دعوة كاتي إلى الحفلة. لا يبدو أن كاتي تعير الموضوع أي اهتمام، لكنني أعتقد أنها لا بد منزعجة. لكنني أعتقد أنه يوجد زمر صغيرة حتى في هذا العمر، ولا يسعنا عمل أي شيء إزاء ذلك». [تهز رأسك ثانية].

هذا كل ما هنالك. تلك هي القصة برمتها. ماذا يمكنك أن تقول معلقاً على الموضوع سوى أن تتمتم؟ غير أن رد فعلك هذا على شكل تمتمة من المحتمل أن يثير غضب زوجتك وسوف تسمع منها الجملة التقليدية: «إنك لا تصغي إلى ما أقوله لك!»

المرأة تتكلم

في الفصل الثالث، عندما تحدثنا عن التوصل إلى معرفة زوجتك، علمت بأنه يتعين عليك الاعتماد على قدراتك على الملاحظة كي تتقن الحياة الزوجية. سوف نعود في هذا الفصل إلى موضوع الدرس المحدد الذي يُستقى من مراقبة استخدام زوجتك للغة.

إن تعلم فهم ما تقوله زوجتك يبدأ بالإصغاء لها حين تتحدث مع الآخرين. لاحظ كيف تعبر عن نفسها في حديثها مع الأطفال، ومع

أصدقاؤها ومع البائعين الجوالين. وكل مرة تسمعها وهي تتكلم، سل نفسك: «كيف تعبر عن نفسها، وماذا يمكنني أن أتعلم من ذلك؟».

أنا أستمع إلى زوجتي حين تتحدث في الهاتف. ليس هذا من هاتف مخبأ في مكان آخر في البيت فأنا أكون جالساً بقربها، أو على الأقل أكون في الغرفة التي هي فيها.

من خلال مراقبة سلوكها وهي تتحدث في الهاتف، أدركت أن زوجتي وصديقاتها تثمان التعبير اللفظي. فهن لا يباليين بالوقت، بل يجلسان ويتحدثن. وفي بعض الأحيان، على الأقل من وجهة نظري، يكاد يكون محتوى الحديث لا علاقة له بالوضع الراهن. ويؤكد البحث العلمي ملاحظتي وهي أن النساء يسمعن أكثر من الكلمات في الحديث. فليدين مقدرة على إرسال واستقبال الرسائل العاطفية أكبر من مقدرة الرجال، ويشعرن بأنهن موصولات بالأخبار عبر المحادثة.

إني، كرجل، لا أحسد زوجتي على الساعات التي تقضيها في أحاديث القلب إلى القلب مع صديقاتها. أنا مختلف عنها. أنا لا أحب قضاء الوقت على الهاتف أكثر من اللازم. فأنا أعتبر المكالمات الهاتفية لمجرد تبادل المعلومات الحيوية، ويكون ذلك عادة لهدف هام. فبعد دقيقتين أو ثلاث دقائق، تفرغ جعبتي من الأشياء التي أريد أن أتحدث عنها. وقد لاحظت أن هذا هو شعور الغالبية العظمى من الرجال بشأن المكالمات الهاتفية. فهم لا يعتبرونها عملاً لا نهاية له أو من دون هدف.

لكن الاستماع إلى زوجتي وهي تتحدث على الهاتف يذكرني بمدى أهمية الحديث بالنسبة لها، وأنه يتعين علي أن أبذل مزيداً من الجهد لإعطائها اهتمامي التام وأن أصغي بمزيد من الاهتمام عندما تتحدث.

بالنسبة لعقل الأنثى، التفاعلات اللفظية ثمينة ولها معنى حقيقي حتى في حال عدم وجود مادة ملموسة. وهذا أحد الأسباب التي تجعل

النساء أكثر ميلاً من الرجال للانخراط في حديث العلاج أو الانضمام إلى النوادي المعنية بمناقشة الكتب. ففي عالم النساء، الكلمات توجد العلاقات وهي طريقة هامة لإقامة علاقة المودة والمحافظة عليها.

SecretsofMarriedMen.com



يصعب علي كثيراً فهم الطريقة التي تعبر فيها زوجتي حتى عن أبسط المعلومات. أعطي مثلاً واقعياً على ذلك. لدينا ضيوف على النساء يوم السبت القادم. وتجري التحضيرات على قدم وساق. وقد أخذت إجازة لكي أساعد في المخططات. قبل ذلك، كنت أثناء الأسبوع قد قمت بجزر الحشيش وتنظيف أحواض الزهور. وقد اتسخت ثيابي وتصيب مني العرق، حيث كان برنامجي مليء بالمهام. وبدلاً من أن تستوقفني زوجتي لتطلب مني إضافة أشياء يتعين علي القيام بها إلى القائمة، فإنها استوقفتني لمدة 30 دقيقة لا تبلفني المهمة، بل تبريراً طويلاً لضرورة القيام بها. هذا التبرير الطويل، وهو محاولة واضحة للتأثير على الأولويات، كان هدراً لوقت ثمين. أنا أحب الفعالية. كان من الأسهل بالنسبة لي لو أنها طلبت وقالت بأنه يجب القيام بالمهمة في غضون وقت محدد. إن هذا يدفعني إلى الجنون.

- تيم، 26 سنة، متزوج منذ سنتين

الإصغاء لما بين الأسطر

عندما تصغي إلى كلمات زوجتك وتعرف الطريقة التي تستخدم فيها الحديث للتواصل مع الآخرين، تذكر أن الكلمات التي تسمعها لا تعبر دائماً بالضبط عما تعنيه. فخلافاً للرجال الذين يعبرون عن أنفسهم بصفة عامة بطريقة مباشرة (إن ما أقوله هو ما أعنيه)، فإن الكلمات التي تتحدث بها النساء قد تكون شديدة التعقيد وماكرة وملتوية. فعلى سبيل المثال، عندما تشتري سيارة جديدة ما معنى ما تقوله زوجتك: "أعتقد أن سيارتك الجديدة رائعة". فهل تعني:

- 1- تعجبني سيارتك الجديدة.
- 2- إني منزعة لشرائك سيارة جديدة.
- 3- أريد سيارة جديدة لنفسى.
- 4- أنا لا أهتم بسيارتك على الإطلاق.

سؤال صعب، أليس كذلك؟ رغم أن الكلمات تعبر عن شيء واحد، فإن عليك أن تأخذ بعين الاعتبار اللهجة والتوقيت ومقام الصوت (من حيث الارتفاع أو الانخفاض، فضلاً عما تشعر به إزاء الموضوع، لكي تصل إلى المعنى.

هذه الصعوبة في تفسير الكلام بين الأزواج يشكل تحدياً. فيما يلي أمثلة نموذجية:

كتب بوبي، وهو زوج في الثامنة والثلاثين من العمر، إلى موقعي على الإنترنت يقول بأنه يشعر بالارتباك عندما تشكو زوجته من أنه ليس أكثر انفتاحاً: "لقد أطلعتها على مشكلات عائلتي التي كانت تعاني منها في الماضي، لكن رد فعلها لم يكن متعاطفاً معي. في بعض الأحيان تقوم بمواجهتي بهذه المعلومات فألوذ بالصمت. فحتى عندما تستخدم ذات الكلمات، يبدو أن لكل منا تعريفه لتلك الكلمات".

أجاب ويليام، وهو أستاذ جامعي، بصدق "لا، شكراً" على سؤال زوجته إن كان يريد أن يخرج لتناول العشاء. وتبين له فيما بعد أنها كانت غاضبة وتشعر بخيبة الأمل لأنه لم يكن يرغب في قضاء بعض الوقت معها.

كتب هارون وهو في السادسة والأربعين يقول: "إنه ما أدعوه "المرأة تتكلم". فقد تقول: "لا بد لأحد من إخراج القمامة". أنا أفهم من ذلك

أنه لا بد من إخراج القمامة وأن على واحد منا أن يتطوع للقيام بذلك. أما بالنسبة لها فهي تعني أنه لا بد من إخراج القمامة ومن المفترض أن أقوم أنا بذلك. فإذا لم أستجب لهذه الملاحظة الملتوية، فإني لا أكون أحمقاً وعنيداً فحسب لعدم إخراج القمامة، بل إنني أحمق وعنيد لأنها تعتقد أنني لا أصغي إليها".

إن الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تتمكن فيها من كسر شيفرة "المرأة تتكلم" هي أن تتعلم كيف ولماذا لا تعبران أنتما الاثنان عن أفكاركما بذات الطريقة.

SecretsofMarriedMen.com



كنت دائماً أشعر بأنني تزوجت زوجتي لأنني أحبها واني أريد أن اقضي أكبر قدر من الوقت معها. هذا النوع من التفكير يعني من وجهة نظري بأنه يتعين علي أن أسعدها في بعض الأعمال المنزلية لكي يتاح لنا المزيد من الوقت لنكون معاً. لكنني تعلمت أن تفكير الرجال يختلف عن تفكير النساء، وأن هذا يجعل من الصعب العمل معاً من أجل هذا الهدف المشترك. فعندما تقول زوجتي "يوجد تسريب في صنوبر الماء، فأظن أنها تعني "يجب أن تقوم بإصلاحه". لذا فإني أذهب وأشتري صنوبراً جديداً، دون أن أدري أنها اتصلت بالسّمكري هاتفياً. وتكون النتيجة أننا نخوض في جدال. لذا فإني أجعل زوجتي دائماً تدون جميع الأشياء التي تريدني أن أقوم بها. لكنها تحتج وتقول بأنه لا حاجة للكتابة، لكن هذه الطريقة الوحيدة للتأكد مما تريد!

- داستين، 53 سنة، متزوج منذ 23 سنة

إنها مسألة النوع الاجتماعي (Gender)

تمثل مهارات التواصل مجالاً آخر يختلف فيه الرجال عن النساء. لا حاجة للجدال. لا حاجة للنزاع. هذه حقيقة. فكلما كنت مدركاً لوجود هذه الاختلافات، ازداد احتمال تمكن من فهم ما تحاول زوجتك

أن تقوله لك، وسوف تتحسن قدرتك على أن تجعل زوجتك تفهمك أيضاً.

استخدام مهارات إصغاء الدماغ الأيسر والدماغ الأيمن

لقد تحدثنا في الفصل الأول عن أن الدماغ الأيسر المنطقي والتعاقبي والرياضي والدماغ الأيمن كبير الصورة والإبداعي والروحي، مقسمين إلى أجزاء مستقلة لدى الرجال، لذا فإن الفكر المنطقي والشعور العاطفي لا يتداخلان في أغلب الأحيان. لكن علينا أن نتذكر أن النساء أكثر قدرة على استخدام الألياف العصبية الضخمة التي تصل بين الدماغين لمزج الفكر بالشعور. فخلافاً للرجل، حين نتحدث المرأة فإنها تستطيع بسهولة معالجة المعلومات من المراكز البصرية في الفص القذالي (مؤخر الرأس) وموقع التأويل العاطفي في الفص الأيمن الزمني من المخ وموقع التأويل العاطفي في الفص الأمامي الأيمن. هذا يتيح المجال لوجود مشاعر وعواطف في حديث المرأة مما لا يوجد عادة في حديث الرجل. فنحن معشر الرجال نعتمد على مراكز الكلام فقط في الجانب الأيسر من الدماغ، الذي يمتد من الفص الزمني (خلف الأذن) إلى الفص الأمامي (خلف العين).

وهذا يجعلنا نتواصل بطريقة مباشرة ومستقيمة⁽¹⁾. فداستين يقوم بتنفيذ الأشياء على ما يرام عندما تدون له زوجته ما تريده منه. هذه الاستراتيجية الحكيمة تساعده على توضيح الرسالة عبر فصل العاطفة عن القصد.

وتعتبر النساء عن ارتياح أكبر بكثير عبر إضافة تلك الطبقات من المشاعر والإشارات والنبيرات التي لا تأتي بسهولة للرجال. وهذا هو السبب الذي يجعل النساء أكثر قدرة على إضفاء الكلمات على المشاعر وأكثر قدرة على اكتشاف العواطف في كلام الآخرين. وبعبارة أخرى، فإن القدرة على "الإصغاء بين الأسطر" تأتي دون كبير عناء للنساء.

حين نفعل نحن الرجال عن ملاحظة هذه الاختلافات، فإننا نجد أنفسنا نضرب رؤوسنا بجدار الإحباط المرة تلو الأخرى. تأمل، مثلاً، الخطأ الشائع في فهم ظاهرة لغة المبالغة مثل: دائماً، أبداً، الأفضل، الأسوأ، الجميع، لا أحد، إلخ... فعندما تقول زوجتك "إنك لا تغلق غطاء كرسي التواليت أبداً"، فإن ذهنك الأكثر واقعية يلتفت إلى المعنى الحرفي للكلمة "أبداً" وهذا لا يمكن أن يكون صحيحاً بالطبع، فتشعر بالانزعاج من تشويه الحقيقة. ولكنها من وجهة نظرها لا تقول كذباً، بل تعرب عما تشعر بأنه كذلك. وبالنسبة لها، إن كان هذا هو ما تشعر به، فإنه كذلك. فعندما تكلف نفسك عناء الإصغاء إلى ما بين سطور ما تقوله زوجتك، فعليك أن تعتبر أن هذه الكلمات تمثل ما تشعر به زوجتك إزاء الموقف، لا واقعاً مطلقاً.

إذا كنت لا تدرك الاختلاف، فستجد نفسك مشتكباً في جدال معها بدلاً من أن تتعلم منها. فإذا ما أدركت الفرق بين عالم دماغك الأيسر الحرفي وعالم دماغها التعبيري الكلي، فقد تفتح لك كلماتها نافذة على مشاعرها وتساعدك على سلوك طرق للتواصل معها على نحو أفضل. ففي المرة القادمة، حين تقول: "أنت دائماً تريد مشاهدة مباريات كرة السلة" فلا تجبها بأن ترجع إلى البرنامج السنوي للمباريات وتشير إلى المباريات التي لم تشاهدها - بسبب مسؤولياتك العائلية. بل عليك أن تفهم القصد من ملاحظتها: "أشعر بأنني لا أحظى بك بما فيه الكفاية".

فإذا لم تستجب إلى المحتوى العاطفي لكلامها، فإنها ستكف عن الحديث وهي تعتقد بأنك لا تفهمها - وهذا ربما صحيح. فلكي تسترشد بمزيد من الإشارات، انتبه إلى ما تقوله عبر لغة حركات الجسم.

تذكر هذا



إذا كانت الممارسة تؤدي إلى الإتقان، فإن

النساء أفضل من الرجال في التعبير عن أنفسهن.

النساء أكثر ارتباطاً، من الناحية البيولوجية، بالتعبير اللفظي. فمن الولادة تكون البنات أكثر استجابة للأصوات اللفظية ويتعلمن الكلام قبل الأولاد ويكتسبن عدداً أكبر من المفردات. ومع تقدمهن في العمر يستمر اختلال التوازن: فالمرأة المتوسطة تستخدم سبعة آلاف كلمة في اليوم، وتستخدم الكثير من الحركات وخمسة نغمات صوتية. فإذا ما قارنت ذلك بعدد كلمات الرجل الضئيلة التي تبلغ ألفين مع ثلاث نغمات، فسوف تدرك مدى ارتباط النساء بالكلمات (2).

الإصغاء إلى لغة حركات جسم زوجتك

المشهور عن النساء أنهن يتمتعن بحدس حاد. وهذا صحيح. ويقول العلماء بأن هذا يرجع إلى مهاراتهن المتفوقة في قراءة ومضات العواطف السريعة. ولعل هذا يعود إلى أن النساء نشأن تقليدياً على إرضاع الأطفال وتربيتهم ويحتجن إلى أن ينتبهن إلى رسائل الأطفال العديدة غير اللفظية.

والرجال، على نقيض ذلك، لا يتمتعون بتلك القدرة الحادة على قراءة الإشارات غير اللفظية - وهذه عقبة أخرى تعترض سبيل التواصل مع النساء. قد تفترض أنه بما أن عدم حساسيتك للغة الجسم ليست ذنبك حقاً، فإنك نجوت من المسؤولية. ولكن فكر ثانية. إن التواصل غير اللفظي ذو أهمية كبيرة لزوجتك، لذا فإنه هام الآن بالنسبة لك أيضاً. يمكنك أن تتعلم إبلاء المزيد من الاهتمام لكلام زوجتك غير اللفظي - النبرة، النغمة، الإشارات والمشاعر - التي تشكل جزءاً من الرسالة التي تريد زوجتك إيصالها.

عندما تقول زوجتك إنها "على ما يرام"، مثلاً، انتبه إلى تعابير وجهها وحركات جسمها عندما تتكلم. فإذا كان حاجباها مقطبان وأنفها ملتهباً وعيناها تقدح شرراً، فإن هذا يعني أن الأمور ليست حقاً على ما يرام. إن استخدامك لمهارتك الأرفع مستوى للإصغاء يمكن أن يساعدك على معرفة ما تقوله زوجتك حقاً وبذلك تتاح لك طريقة أخرى لمعرفتها معرفة أفضل.

تذكر هذا



ليس الفعل هو كل شيء

لا زلت أتطلع إلى الانسحاب الزوجي الذي يطلب من الأزواج الانخراط في مصارعة طينية لحل مشكلة ما. أو، الأفضل من ذلك، اللجوء إلى الإصرار على أن ياوي الزوجات إلى الفراش لدى أول علامة تنذر بالخطر ولا يخرجوا حتى يصل كل منهما إلى ذروة الجماع مرة على الأقل. بما أنني أميل إلى العمل فإني أعتقد شخصياً أن أهمية الكلام مبالغ فيها، لكنه قد يكون الطريقة المثلى للتعبير بشكل منظم عن عالمنا الداخلي لزوجاتنا. إن القيام بعمل سريع لا يكون عادة ما تريده زوجاتنا حقاً، كما أنه لا يحقق الغرض عادة. انتظر. قم بالإصغاء. انتظر برهة أكثر. أصغ لبرهة أكثر. وعندما تشعر بذلك الضغط الداخلي الذي يدفعك إلى اتخاذ إجراء ما، حاول أن تتذكر: لا تفعل شيئاً ما فقط. قف هناك!

تعلم ثقافة جديدة

شئنا أو أبيننا، نحن معشر الرجال يجب أن نتعلم كيف نصغي إلى زوجاتنا - هذا جزء من مسؤولية الرجل لتلبية حاجات زوجته.

هل يبدو هذا نظاماً أبويّاً؟ هل يبدو مثيراً جنسياً؟ تشعر النساء بالقلق من أنه إذا لم يكن الرجال قادرين على الإصغاء بشكل طبيعي، فإن اللجوء إلى خبير لتعليمهم تلك المهارات هو شكل من أشكال

التلاعب أو السيطرة على العقل. أقول لهؤلاء الناقدات بأن التوقع بأنه يتعين على الرجال القيام بشكل طبيعي أو غريزي بالتكيف مع أسلوب النساء وسلسلة حاجاتهن الهرمية هو ضرب من خيال الأساطير. فقبل ذهاب الدبلوماسيين إلى بلد أجنبي، فإنهم يدرسون المعايير الثقافية لتلك البلاد. وعندما نحضر قداساً في كنيسة صديق من الأصدقاء، فإننا نتكيف مع بروتوكول قداس تلك الكنيسة بدافع الاحترام لمعتقدات صديقنا. إن تعلم ثقافة جديدة وتعديل سلوكنا معها ينطوي على إطرء لأسلوب تلك الحياة. فباستطاعتك التكيف مع ثقافة زوجتك دون أن تضحي بشيء.

SecretsofMarriedMen.com

كثيراً ما كانت جدتي تقول لي في صغري بأن "الله خلق أذنين وقماً واحداً فقط" هذا معناه أنه خلق أدوات للإصغاء تعادل ضعف أدوات الكلام. فإذا فهم الرجال والنساء كلمات الحكمة تلك، فإن ذلك سيخفض عدد المارك إلى النصف. لقد تمكنت من أن أكشف عن نفسي لزوجتي وكأني كتاب مفتوح عبر الستين لأنها تعلمت كيف تصغي إلي والعكس بالعكس.

- هيريك، 37 سنة، متزوج منذ 18 سنة -

مهارات التواصل 101

بما أن الرجال يطورون مهارات التواصل بأبطأ من النساء وبما أن النساء يفترضن بأن مهارات الرجال يجب أن تكون معادلة لمهاراتهن، فقد قمت بوضع تعليمات محددة بشأن كيفية تحسين مهاراتك في الإصغاء. قد يرى بعض الناس أن من المهانة بمكان وضع قائمة بما يجب أو لا يجب القيام به في الزواج لأن كل زواج مختلف. لكني سأطرحها على أي حال؛ لأن كلمات النصح في هذا القسم قد ساعدت الرجال على إتقان الزواج ولأنه إذا كانت زوجتك لا تشعر بأنك تصغي إليها، فهذا معناه بالنسبة لها أنك لا تصغي إليها.

قف ساكتاً عندما تتكلم زوجتك

إذا كنت تنتقل في البيت حين تكون زوجتك توجه الحديث إليك، فإنها ستفسر ذلك على الأغلب بأنك لا تصغي إليها. وقد تعرف حق المعرفة بأنك تصغي على نحو أفضل حين تتحرك، لكنها لا تعرف ذلك ولن تصدقك إذا شرحت لها ذلك.

أطفئ جهاز التلفاز

جاءني أحد الزبائن وقال: "أعاني من عجز بسيط في إيلاء الاهتمام لزوجتي. فذلك يساعدي على مواصلة مشاهدة التلفاز حين تتحدث زوجتي إلي". لقد فهمت. إليك نصيحتي: أنا لا أهتم! عليك نسيان الموضوع وإطفاء التلفاز! فأنت لا تظل تشاهد التلفاز إذا دخل عليك رئيسك ليتحدث إليك في مكان العمل، أليس كذلك؟ أطفئ التلفاز.

انظر إليها مباشرة

كثيرون من الرجال يعيرون عن اهتمامهم بشكل أفضل عند الانهماك في أعمال ذات طبيعة حركية، مثل ترتيب غرفة أو تنظيف ماسورة بندقية. هذا يساعدهم على التخفيف من قلقهم الذي يشعرون به بشأن اضطرابهم للكلام، لا سيما إذا طلب منهم التحدث عن عواطفهم. لكن من الأهمية بمكان للنساء ليس فقط أن تتوقف عما تفعله وأن تظل ساكناً بل أن تنظر إليهن أيضاً. ومهما قلت بأنك مهتم بزوجتك، فإنك إذا وجهت انتباهك إلى مكان آخر، فإن ذلك يبعث برسالة غير لفظية واضحة بأن مشاعرك لا تتطابق مع كلماتك. ثمة استثناء من ذلك. عندما تكون تقود سيارتك أو تقوم بخلاف ذلك بتشغيل آلة ثقيلة، فإنه يتعين عليك مواصلة ما تقوم به وأن لا تنظر بالضرورة في عيني زوجتك إلى أن تتمكن من إيقاف السيارة أو الآلة.

جاهد لأن توافق

لست مضطراً لأن توافق على كل ما تقوله زوجتك، لكنك إذا شعرت بالضيق في خضم الكلام، فإن تمسكك ببعض المعالم يمكن أن يساعدك على مواصلة التركيز. لنفترض أنها تسرد عليك قصة: "هل تذكر ذلك اليوم الذي ذهبنا فيه إلى السوق؟" نعم! لقد ذهبت إلى هناك. لكنها تواصل الكلام، ويتبدد انتباهك. ثم تسمعها تقول: "كذا، كذا، كذا، وأخوك جيم، لديه ذلك الكلب..". نعم! ذلك الكلب، روفر! ابحث عن شيء يمكن أن تهتم به، حتى إذا كان ما تقوله لك لا يبدو مهماً لك، ثم شجعها لفظياً بأن تقول: "طبعاً، أو قل: "أنت محقة، أو تتم فقط أو هز رأسك بالموافقة. أي شيء.

هذه التغذية اللفظية الراجعة هامة لأنها تبرهن على أنك تصغي إليها. كثيراً ما تجري مناقشات بيني وزوجتي ثم تتوقف فجأة وتقول: "أنت لا تصغي إلي". فأجيب: "بلى إني أصغي، ووافقت على كل ما قلته". ثم تمضي وتقول: "لكنك لم تقل بأنك توافق". فأقول لها إني متأكد من أنني فعلت، لأنني متفق معها في ذهني، وأقول: "حسناً، أنا متفق معك على ذلك". أنا أجيبها، ولكن أجيب نفسي. إن زوجي وزوجتي بحاجة إلى سماع ذلك لفظياً - فقلها إذاً.

اعترف

إن كنت غير موافق على كل شيء، ابحث عن الجزء الذي توافق عليه وأفصح عن دعمك لزوجتك. لقد احتجت إلى وقت طويل لأتعلم أن الاعتراف ليس موافقة بالضرورة. لقد تعلمت هذا، بهذه المناسبة، من خلال معرفتي لزوجتي. عندما أسمع زوجتي تحدث مع صديقه لها على الهاتف، فإن صديقتها سوف تتحدث عن شيء شنيع فعلته. وتقول صديقتها كيف أن زوجها شعر بالامتعاض. ما أشد وقاحته! سوزان تقف إلى جانب زوجها 100 بالمائة.

بعد إقفال الهاتف، أبدأ بالاستفسار: "من الواضح مما سمعت أن جاني لم تكن منصفة لزوجها. لماذا وافقت على ما تقول؟"
تجيب سوزان: "لأنها بحاجة لذلك".

إن زوجتي تتفق مع صديقاتها. إنها طريقة لإظهار الصداقة. فهي ليست مضطرة لأن تتخبط في هذا الصراع الداخلي. انتظر، هل أنا صادق مع نفسي؟ إذا قلت نعم، هل هذا يجعل مني أحمل قيماً لا أستطيع أبداً أن أفلت منها؟ إنها لا تقلق بهذا الشأن.

لقد تعلمت درساً من سوزان، وهو نفس الدرس الذي يحتاج جميع الأزواج إلى تعلمه: الاعتراف بزوجتك لا يعني بالضرورة أنك تتفق معها. إن ذلك يعني فقط أنك تعترف بالمكان الذي تأتي منه. وهذا يعني الشيء الكثير بالنسبة لها. المهم هو ما يفعله الأصدقاء لبعضهم بعضاً.

تذكر هذا



فكر مرتين قبل أن توافقها إلى هذه الدرجة

مع أنه يكاد يكون من المناسب دائماً إيجاد سبل للاتفاق مع زوجتك، إلا أنه توجد بعض الأوضاع التي يتعين عليك أن تفكر مرتين فيها قبل أن تهز رأسك بالموافقة. يخطر ببالي موقفين حين تقول لزوجتك: "لقد كنت سيئة جداً مؤخراً"، وعندما تقول: "لقد أصبحت بدينة جداً" فلا توافقها - أكثر لا توافقها - على أقوالها.

أفصح عن حبك لفضلياً

نحن معشر الرجال نقول في أنفسنا: "لقد ذهبت وقمت بجميع الأشياء التي طلبتها اليوم. لقد قدمت لك القهوة. لقد وضعت المون في مكانها. ألا يعني هذا أنني أحبك؟"

في الواقع، إن هذا لا يعني أنك تحبها. لأنه، أيها الرجال الرفاق عندما يتعلق الأمر بالإعراب عن حبك لزوجتك، فإن عليك أن تصرح به وبصوت مرتفع. إنني كرجل أدرك أن انخراطي في العمل عبارة عن تعبير عن حبي لزوجتي. ولكن لسوء الحظ فإنها لا تفسر ذلك بالطريقة نفسها. قد تفعل ذلك قليلاً، إلا أنه من المحتمل أن قلبي لها بأني أحبها يعني لها أكثر من مجرد انخراطي في العمل.

اعترف بتقصيرك

إذا قالت زوجتك: "إنك لا تصغي إلي ما أقوله"، وأنت بالفعل لم تكن مصغياً إليها، فلا تقل: "بل إنني أصغي إليك". حاول بدلاً من ذلك أن تقول: "أنت محقة. أنا آسف. لقد شرد ذهني. ماذا كنت تقولين؟" لا حاجة لأن تكون كاملاً. بل عليك فقط أن تبذل جهداً لكي تصغي. فالإصغاء بالنسبة لها يعني أنك مهتم بها.

أفسح لها المجال للكلام

تشارلز متزوج منذ ثماني سنوات وهو في الثانية والعشرين ويراسلني على موقعي SecretsofMarriedMen.com. إنه يعبر عن ذلك بطريقة أفضل من طريقتي:

الورود، الشعر، المجوهرات، البطاقات. هذه كلها هدايا رائعة، لكن أعظم هدية تقدمها إلى زوجتك هي الوقت. الوقت المتميز. مجرد إفساح المجال لها لكي تتحدث عن يومها وعن مشكلاتها وإنجازاتها في الأسبوع والأطفال وأي شيء آخر. أعرف أنه من الصعب في بعض الأحيان، لكن عندما تنتهي من حديثها لا تقدم لها النصح. قل أشياء عامة جداً. وأوحي برأسك كثيراً وليكن جوابك "حقاً؟" "لم أكن أعرف ذلك". إن الإصغاء لها ومجرد تواجدك معها قد يكون أفضل هدية

تقدمها لها. فعندما تكون جالسة على الأريكة في إحدى الليالي ما عليك سوى الجلوس بجانبها. ضع ذراعك حولها وسلها: "كيف كان يومك؟".

إذا كنت لم تفعل ذلك مؤخراً، لا تشعر بالدهشة إذا كانت زوجتك لا تصدق في أول الأمر أنك تريد الإصغاء إليها حقاً. ولكن عليك بالمواظبة - ثم عليك مقاومة الإغراء في أن تتطفل وتقدم النصائح أو أن تحول الحديث إلى ما جرى معك أنت في يومك. دعها تتكلم فيما تقوم بالإصغاء إليها.

SecretsofMarriedMen.com



يختلف معظم الرجال والنساء في التفكير والاهتمام والشعور والتصدي للمشكلات ومعالجتها والتعبير. إنك تتعلم لغتها كلما أعربت عن مشاعرها بأي طريقة، كما يحدث حتى عندما تغضب منك بسبب ما قلته لها. عليك بأن تلوذ بالصمت. لا تجادلها أو تشرح الوضع، حتى لو كانت وقائعها كلها خاطئة. وكل ما عليك فعله هو أن تصغي إليها وأن تحترم مشاعرها وتعترف بها، كأن تقول: "أقدر ما تشعرين به من ألم وانزعاج ويمكنني أن أعرف لماذا". هذا لا يعني أنك موافق. دع عنك التشبث. وهذا إنما يعني أنك تصغي إليها وتهتم بما تقول. وهذا ليس زيفاً. بل هو مجرد الإصغاء البناء وإعطاء ما تحتاج إليه بالفضل بدلاً من طريقة الرجال المعتادة في محاولة الافتحام وإصلاح كل شيء.

- ريتش، 51 سنة، متزوج منذ 30 سنة

قواعد وضعها المختصون

بعد أن تصبح أسس التواصل الناجح التي جرت مناقشتها في القسم السابق عادة لديك، فسوف تتمكن أنت وزوجتك من التواصل وفهم بعضكما بعضاً بشكل أفضل. ولكن... لا بد من أن يحدث في بعض الأحيان عندما تفهم من صوتها حين تقول: "يا عزيزي، يجب أن نتحدث"، لا بد أن تشعر بالجزع. في هذه الحالة عليك بالاسترخاء.

ثمة طريقة للتعامل مع هذا النوع من الظروف بحيث لا ينجم أي ألم على الإطلاق. يوجد في واقع الأمر بعض القواعد التي طورها علماء النفس والبحاثة الاختصاصيون. هذه القواعد المتعلقة بالتواصل تتيح المجال إلى نوع من التواصل الأكثر انضباطاً وتنظيماً. يمكنك أن تتفق معها، بهدوء، وبروح من التعاون، على زمان ومكان للحديث، في مكان ما لا يوجد فيه ما يلهيكما عن الحديث. يجب عدم الخروج عن الموضوع والخوض في مجاري الشعور والوعي ونبش الماضي. هذه هي الطريقة التي يحبها الرجال وهي طريقة ناجحة.

تحدث، أعد الكرة، استجب: الإصغاء التأملي

لكي تستخدم تكتيك التواصل الفعال، لا بد لك من استخدام الكلمات - لكن... لا تتحدث عن العواطف. لنستخدم نموذج التواصل الذي وضعه هوارد ماركممان وسكوت ستانلي وسوزان بلومبيرغ الذين ألفوا كتاب "النضال من أجل إنقاذ زواجك". لنقل أن ديك وجين يريدان التحدث في مشكلة اعترضتهما: يبدأ ديك بالحديث عما يدور في ذهنه دون أن يستقيض في ذلك - فيكتفي بمجرد طرح نقطة معينة.

ويتعين على جين أن تلوذ بالصمت إلى أن يقول ديك بأنه انتهى. ثم تقوم جين بعمل مبتكر ومفيد إلى حد لا يكاد يصدق، فتعيد ما سمعته، أو ما ظنت أنها سمعته، من ديك. وهذا يسمى "عكس المرأة" أو تكرار ما سمعته بالضبط، كيما يتأكد ديك أنها كانت تصغي إليه وأنها تفهم حقاً ما يحاول التعبير عنه.

وعندما يوافق ديك على أنها فهمته (ملاحظة: أنا لم أقل إنها وافقت معه"، فإنه يعطي الكلمة إلى جين، التي تستطيع عندئذ أن تتحدث عن المشكلة من وجهة نظرها.

وعندما تنتهي جين من الكلام، يتعين على ديك أن يعيد ما ظن أنه سمعه منها.

عندما تشعر جين بأن ديك فهم ما تقوله، فإنها تعطيه الكلمة ثانية.

فيتكلم ديك وتكرر هي ما قاله ويؤكد هو ما كررته. ثم تجيب على ما قاله. ويكرران العملية بقدر ما يكون ذلك لازماً. إن الأمر هو في غاية البساطة.

إن دماغك الذكوري المتميز يستفيد من هذا الأسلوب. وسبب ذلك أن مادة التيستوستيرون التي تغمر دماغك قد برمجتك مسبقاً لأن تكون تنافسياً. إن غريزتك الطبيعية تدفعك إلى محاولة التفوق على شريكك. وهذا شيء جيد من أجل الفوز ببطولة المناظرة في المدرسة الثانوية، لكنه غير جيد من أجل المناقشة الصحية. على أنك عندما تحدد المهمة المحددة لتكرار ما سمعته، فإنك تضع لنفسك هدفاً جديداً يمكن توجيه سهامك الفكرية إليه. فإنك لن تعود بحاجة إلى التفكير بما ستقوله لتبرهن على مدى ابتعاد زوجتك عن المنطق. بدلاً من ذلك، فإنك ستبذل قصارى جهدك للقيام بأفضل قدر من الإصغاء، كي تبرهن لها على أنك سمعت ما قالته. وهذا هو منتهى الحكمة عندما يتعين عليك تكرار ما تقوله زوجتك، فقد ينتهي بك الأمر في الواقع بأن تسمع أو تفهم بشكل أفضل بكثير.

هذا أسلوب قوي إلى درجة تدعو إلى الدهشة لأن البشر يهتمهم أن يفهمهم الآخرون. إن إعادة ما قالته شريكك يدل على أنك سمعتها.

قد تبدو استراتيجية التواصل هذه ذات طرف واحد بعض الشيء - فأنت تقوم بالعمل كله في واقع الأمر إنه أسلوب كثيراً ما يجري تدريسه في جلسات معالجة الأزواج لكلا طرفي العلاقة كيما يتمكن

الاثنان من استخدام الإصغاء التأملي. غير أنني وجدت أنه بإمكان طرف واحد اعتماد هذه الاستراتيجيات. فقد لا تكون زوجتك تعرف متى يأتي دورها للحديث عندما تفسح لها المجال. فقد لا تعرف أنك تردد ما قالته، ولكن سواء أكانت تعرف أم لا تعرف، فإن هذا الأسلوب يظل ناجحاً. ومن جهة عكسية، فعندما تفرغ من الكلام وتكون تنتظر فرصتك لأن تتحدث، فقد تشعر بخيبة أمل إذا لم تكن زوجتك تعرف كيف يفترض أن تطبق القواعد. أنا لا أصر على أن يقوم الأزواج بتعليم زوجاتهم هذه الاستراتيجية، لكنها إذا قرأت هذا الكتاب، فلن يكون بوسعها الادعاء بالجهل. على أي حال، فإن الرجال الذين يكتفون هذا الأسلوب ويطبقونه على تواصلهم سوف يجدوا في خاتمة المطاف بأن زوجاتهم يستجبن بطريقة مماثلة، حتى وإن كن لا يعرفن أنهن يطبقن أسلوباً يسمى الإصغاء التأملي.

التغلب على العقبات

إن محاولة صادقة بأن تعيد لنفسك شواغل زوجتك تقتضي أن تفهم ما تقوله زوجتك. في بعض الأحيان قد نسيء فهم حتى أوضح الرسائل لأننا جميعاً نقوم بتصفية المعلومات من خلال خبرتنا. هذه "المصافي" تعيق قدرتنا على الإصغاء إلى ما تقوله شريكنا وتردده. لننظر إلى المصافي التالية. أي المصافي أنت تستخدم؟

1- عدم الانتباه. عندما تبدأ المحادثة ثم تسمع إشارة حاسوبك بأنه جاءتك رسالة إلكترونية أو عندما تسمع رنين هاتفك الجوال وهو يصدر اهتزازات في جيبك الخلفي، فهل تظل تصغي إلى زوجتك؟ إذا لم تنتبه فإنك لا ترسل رسالة إلى زوجتك بأن احتياجاتها مهمة.

2- الأمزجة السيئة. هل تستبعد زوجتك عندما تكون قد قضيت يوماً عصيباً؟ عندما يكون الناس في حالة من القنوط أو الكآبة، فإنهم

يرون العالم من خلال نظارات رمادية ويزيد احتمال تفسيرهم للأفعال تفسيراً سلبياً وتقل قدرتهم الإبداعية على إيجاد طرق لإصلاح الأمور.

3- المعتقدات والتوقعات غير الواقعية. هل تشعر بخيبة الأمل لأن رفيقتك خيبت توقعاتك؟ من المحتمل أن تكون قد قمت بافتراضات تستند إلى احتياجاتك أو نظرتك لما تظن أنها عليه، لا استناداً إلى ما تشعر أو تؤمن به زوجتك. تصور حديثاً ينطوي على درجة كبيرة من الإحباط بشأن إجازة على شاطئ البحر تكون قد دفعت للتو عربوناً بشأنها - فهي تحب برمودا، أليس كذلك؟ لا، إنها في واقع الأمر شديدة الحساسية من الشمس. فيما أنك لا تعرف ذلك، فإنك لا تستطيع فهم سبب انزعاجها الشديد من "أنايتك".

4- الاختلاف في الأساليب. هل تتهمك زوجتك بأنك مفرط في الغضب والخشونة أو السلبية؟ قد يكون ذلك بسبب الاختلافات في أساليبكما في التواصل والتي تستند إلى اختلاف طريقة تربيتهما. ففي عائلتي، على سبيل المثال، درجنا على أن نتكلم بصوت مرتفع. فإذا لم تثبت وجهة نظرك فإنك تتكلم بصوت أعلى. أما في عائلة زوجتي، فإن رفع الصوت أو تجاوز الدور في الكلام يعتبر من سوء الأدب. لذا فإن سوزان قد تكون تفسر أي ميل إلى تأكيد وجهة النظر عن طريق رفع الصوت بأنه تصرف عدائي، وأنا أرى صمتها بأنه انعزال.

قبل أن نتمكن حقاً من الإصغاء إلى زوجاتنا والتعلم مما يقلنه، فلا بد من إزاحة العوائق التي تعترض الطريق. انزع المصافي من محادثتكما واستمع إلى الرسالة بالطريقة التي يتم إرسالها فيها وبما هو المقصود منها.

إن الفكرة هي التي يعول عليها في الواقع

الإصغاء المتعاطف

من الأهمية بمكان ممارسة مهارات الإصغاء التأملي وتطبيق أخلاق العمل المتينة لديك إلى أن تتقنها. فعندما تتوغل في أسلوب الإصغاء هذا وتفهم العوائق التي تعترض طريق هذا النوع من الإصغاء الحقيقي فإني سأساعدك على الانتقال إلى المستوى التالي.

هذا القسم من الفصل يعلم مهارة تعرف باسم الإصغاء المتعاطف. فعندما تستخدم هذا الأسلوب المتقدم في الإصغاء إلى شريكك، فإنك تقوم بجهود واع لا لفهم الكلمات فحسب بل أيضاً لفهم التجربة من وجهة نظرها، وكأنك كنت في مكانها. يقتضي الإصغاء المتعاطف منك تكريس كامل اهتمامك لما تشعر به زوجتك: أفكارها، رغباتها، نواياها ودوافعها.

قد يبدو هذا أمراً معقداً، غير أنه من الأهمية بمكان حقاً أن تتوصل إلى فهم ما تقصده برسالتها. فكلماتها تأتي مغلفة بطبقات من المشاعر، لذا يتعين عليك أن تبذل جهداً كي تنظر إلى ما وراء الغلاف الخارجي للوصول إلى المعنى الحقيقي الذي يكمن خلف كلماتها. وفيما تفعل ذلك، لا تنتبه إلى مشاعرك. ليس هذا من شأنك هنا.

من خلال الانخراط في الإصغاء المتعاطف، سوف تجد أنك تستطيع بسهولة أكبر فهم الكلمات التي يتم التفوه بها. فتبدأ بتطوير مهارات رؤية مشكلات زوجتك من وجهة نظرها. وعندما تفعل ذلك، سوف تزداد قدرتك على أن تفهم فهماً أعمق الأمور التي تقلق زوجتك وكيفية التصدي لها. فكر في هذا الأمر: إذا فهمت حقاً ما تقوله شريكك من وجهة نظرها، فلن يكون هناك ما تتجادلان بشأنه.

لست متأكداً مما أعنيه؟ فكر بشأن محادثة الإصغاء التأملي التالية. لنفترض أنها تقول: "أنا أشعر بالانزعاج [لاحظ كلمة "أنا"] لأنني

كلما خرجت مع صديقاتي لتناول العشاء، فإنك تعبس في وجهي في المنزل، على ما يبدو". وعندما تنتهي قد يقول زوجها لنفسه، "أسمعك تقولين بأنك كلما تخرجين مع صديقاتك، فإنني أبدو متجهماً".

والآن إلى أي حد يذهب الزوج في هذا الموضوع؟ إلى المستوى التالي: الإصغاء المتعاطف. فالآن، بدلاً من أن يكتفي بعكس ما سمعه، فإنه يجيب كما يلي:

أسمعك تقولين إنك عندما تخرجين بغية التسلية، وأبقى وحيداً في البيت، فإنك ترين أنني أصبح متجهماً. لا بد أن ذلك يجعل من الصعب عليك أن تنسي الأمر وتمتعي لأنك تفكرين بما أشعر به. ولعله من الصعب حتى أن تعودتي إلى البيت في نهاية المساء بسبب ما أنت متأكدة مما ينتظر عند الباب عند عودتك.

هذه الاستجابة قد تبدو للوهلة الأولى متكلفة، لكنها تنجح. فعندما تتصرف بهذا الشكل إزاء شكوى، فلا يكون هناك مجال للجدال. فلا فائدة من القول، "أنا لا أعبس في وجهك" لأن ذلك لا ينصب على ما تشعر به زوجتك. فلا فائدة على الأقل في بادئ الأمر، من أن تقول "إني عابس لأنني...". عندما تدرك بأنها لا تبحث عن سبب. كما أنه لا حاجة بالضرورة لأن تغير سلوكك؛ فهي إنما تريد للشعور الذي يخالجهما أن يتغير. وهذا يزيل الضغط الذي تشعر به.

إن الإصغاء المتعاطف يركز على ما تشعر به هي، لا على الخطأ الذي ترتكبه أنت. بهذه الطريقة، تكون ملاحظاتها في مكانها، لذا لا حاجة لمنازعتها. فتستطيع على الفور القفز وتجاوز الجدل؛ لأنك لست مضطراً للدفاع عن نفسك. فهي تشعر بأن الواقعة مؤلمة وأنت لا تريدها أن تشعر بالألم، لذا فيمكنك التركيز على المساعدة، لا على الشجار.

هذه الخطوة الأخيرة في مستوى الإصغاء المتقدم يجعل زوجتك تشعر بأنك أصغيت إليها وفهمت مشاعرها . فأنت تجعلها تعرف بأنك لا تفهم الكلمات التي تقولها فحسب بل الأفكار والمشاعر التي تكمن خلفها أيضاً .

إرهاق السمع

عندما تستجيب بإصغاء متعاطف، فإنك تضع نفسك على الخط . فرغم كل شيء، أنت لا تقرأ الأفكار، فقد تكون قد أخطأت الفهم كلياً . لكن بما أنك أعريت عن رغبة صادقة في أن تفهم زوجتك، فإنها لن تتزعج كثيراً إذا كتبت جانبك الصواب .

لنعد الآن إلى مثال المرأة التي تذهب مع صديقاتها وإلى الرجل العبوس . ففي الحالة المثالية يكون رد الفعل المتعاطف الأول من جانب الزوج قد أصاب الهدف، فتقول الزوجة: "نعم، هذا صحيح تماماً . فعندما أخرج، فأني أشعر بالفعل أنك تصبح متجهماً، وهذا بالفعل يجعل من الصعب علي أن أستمتع بالخروج مع صديقاتي . أشكرك على تفهمك" . لكن لنفترض أن الزوجة تقول، جواباً على خطوته الأولى في الإصغاء المتعاطف: "لا، إنك لا تفهمني . أنا لا أشعر بالانزعاج بشأن تجهمك . أنا أعرف أنك على درجة من النضج . المسألة أي أشعر بالذنب لأنني غير معتادة على تدبير أمري" .

فمن خلال إصغائه المتعاطف نجد أن هذا الرجل قد ساعد زوجته على إدراك مشاعرها على نحو أفضل، وأصبح لديه الآن حتى المزيد من المعلومات التي تساعد على تفهمها . على أن الوقت لم يحن بعد لأن يقفز بالحل، كأن يقول: "لم لا تتسبين مسألة الشعور بالذنب وتخرجين وتستمتعين مع صديقاتك؟"

هذا الأسلوب يتطلب منك أن توجه طعنة إلى رد فعل متعاطف، وأن تنتظر رد فعل زوجتك، ثم تحاول، استناداً إلى تلك المعطيات الجديدة، القيام برد فعل متعاطف آخر، وهكذا. في هذه الحالة، قد يقول الزوج بعدئذ: "أنت إذاً تحاولين بالفعل تأكيد هويتك الخاصة، لكنك غير متأكدة مما أشعر به إزاء هذا الموضوع". فهو يظل يحاول الوصول إلى مشاعرها، لا إلى صواب الأمور أو خطئها.

مما لاشك فيه أنك تقدم لنفسك هدية رائعة عندما تتخرط في عملية الإصغاء الفاعلة. فأنت لا تسقط موقعك الدفاعي فحسب، بل إن زوجتك سوف تبدأ في إسقاط دروعها أيضاً. وربما سوف تتعلمان، مع الوقت، تشاطر مشاعركما وأفكاركما بشكل واضح وتشعران بأنكما فهمتما بعضكما البعض - وهذا كل ما كنتما تريدانه في المقام الأول.

ضع قائمة

⊗ تعلم الإصغاء إلى المعنى الكامن وراء الكلمات - وليس إلى المعنى الحرفي للكلمات ذاتها. وعليك أيضاً الإصغاء إلى كلمات زوجتك غير اللفظية: النبرة، النغمة، الإشارات والمشاعر التي تشكل جزءاً من رسالتها.

⊗ تأكد من أن زوجتك تشعر بأنك تصغي إليها وذلك بأن توليها اهتمامك التام، وأن تنظر إليها مباشرة، وأن تجد نقاطاً مشتركة يمكنكما الاتفاق عليها. ليكن إقرارك لفظياً يتجاوز مجرد التمتمة.

⊗ فكر بأن تطلب من زوجتك بأن تدون الحاجات والمهام الهامة للتأكد من أنك تدرك بوضوح ما تريده زوجتك.

⊗ لا تجعل مصافي عدم الاهتمام والأمزجة السيئة والتوقعات غير الواقعية أو أساليب التواصل المختلفة تعترض سبيل فهم ما تحاول زوجتك أن تقوله لك.

- ⊗ عندما يكون الموضوع ذا أهمية، أعد قول ما تقوله زوجتك لك للتأكد من أنك تفهمها فهماً تاماً. ثم أجبها بأن تطرح أسئلة من شأنها أن تساعدك على فهم التجربة من وجهة نظرها.
- ⊗ لا تصغ إليها بغية جعلها تتبنى وجهة نظرك. لتكن غاية إصفاك الفهم.



Opikandi.com