الطريقة السادسة

ليكن هدفك إدخال السرور

قرأت مرة العبارة التالية المطبوعة على أحد القمصان: "إذا كانت ماما غير سعيدة، فلن يكون أحد سعيداً". هذه الملاحظة البدهية استرعت انتباهي لأن هذا ما أثبته الأبحاث العلمية وعمليات المسح العديدة التي تدل على أن الاهتمام بالبيت، القلعة البيتية، المأوى والدفء، في معظم الأسر الأمريكية، هو مملكة المرأة.

من خلال الاهتمام بالبيت، لا أعني جز الحشيش وإصلاح بعض الأجهزة الصغيرة. أنا أتحدث عن المسؤوليات اليومية المتصلة بإدارة المنزل – كل شيء من التسوق والتخطيط وإعداد وجبات الطعام، إلى الاحتفاظ باللبن داخل الثلاجة وتزويد مستودع المؤن وحجرة التجميد بالأشياء اللازمة. فكر بالأمر. أليست زوجتك هي المسئولة عن المحافظة على نظافة المنزل وترتيبه النسبي، وتهتم بالغسيل والكي، وترتيب البيت عندما تزورك أمك وأبوك؟. إنها عادة مديرة موارد الطعام ومستويات المطبخ وضبط احتياجات البيت و الأوضاع الصحية المنزلية و المواصلات ورئيسة الأمن وأشياء كثيرة جداً لا أستطيع أنا ولا أنت تصورها.

والأكثر من ذلك، أن المرأة في البيت هي عادة مركز العواطف، القوة التي تحافظ على تماسك الأشياء يومياً، فتبتكر وتعدل وتغذي

وتدعم الدفء من لحظة لأخرى، وتقوم بالتربية والمشاعر الجماعية الإيجابية للأسرة. إنها الأم، أليس كذلك؟

فإذا كانت الأم غير راضية عن مجرى حياتها المنزلية، فلن يكون لديك كبير احتمال بأن تعيش حياة زوجية سعيدة. ومع أن الكثير من المسئوليات تقع على كاهلها، فإنك أنت المسؤول عن جعل حياتها أكثر سهولة. وأفضل طريقة لتحقيق ذلك هو أن يكون هدفك إدخال السرور على قلبها.

لقد أصبحت تعرف الآن كيف تفعل ذلك

في مقر العمل لا يجد معظم الرجال أي مشكلة في إرضاء الآخرين. ففي المحادثات الهاتفية، وفي الميدان، نجد أن الرجال يتقنون إقامة العلاقات. تصور رجل السياسة وهو على منصة الخطابة السياسية يصافح الناس ويقبل الأطفال. وتصور مندوب مبيعات السيارات وهو متلهف لبيع المشتري ويسعى لأن لا يتركه يخرج إلا وقد اشترى مجموعة جديدة من الدواليب. وتعتمد شركات الخدمات الكبيرة من ويندي إلى وول - مارت، التي بناها من الحضيض إلى القمة رجال يؤمنون بالمقولة التي مفادها أن الزبون دائماً على حق. حتى الزبائن الذين كان يومهم سيئاً. والزبائن المشاكسون بالطبع لا يشكلون أكثر من مجرد تحد آخر. للنجاح في هذه البيئة، فإنك تقوم بدراسة الزبائن وتستمع إليهم وتكتشف ما يريدونه حقاً، وتفكر باستراتيجية مناسبة، ثم تسعى إلى إرضائهم.

إذا توفرت هذه المهارة وهذه الرغبة في إرضاء الآخرين، من الصعب أن نفهم لماذا تمر أيام يعامل الأزواج فيها الغرباء بأحسن مما يعاملون زوجاتهم (وهو ما تفعله كلنا في بعض الأحيان - لنعترف بذلك ولنكن صادقين).

إن أحد الأسباب التي تجعلنا أقل استعداداً لإيلاء اهتمام خاص لزوجاتنا هو أنهن، بخلاف الزبون الذي بإمكانه تركنا لدى أقل استفزاز، فإننا نميل إلى اعتبار التزام شريكتنا بنا شيئاً مسلّماً به. نعم هذه هي الطبيعة البشرية. فلأنها موجودة طيلة الوقت، فإننا نتصرف ونحن نفترض أنها ستبقى دائماً موجودة عندنا.

إذا كنت شارد الذهن عندما تعود إلى البيت بعد يوم عصيب، فقد لا تتذكر بأن تحيي زوجتك تحية دافئة. ومع أنك لا تتصور بأنها ستحزم أمتعتها وتعود إلى أمها بسبب ذلك، فإن هذه واحدة من الأشياء الصغيرة التي تتراكم مع الزمن. إنك تعرف بالتأكيد أنك إذا واصلت عدم معاملة زبائنك بالاحترام والدفء فإنهم قد يقررون في خاتمة المطاف أن لا يعودوا أبداً. فلا ينبغي أن تتوقع من أن يكون رد فعل زوجتك مختلفاً. فبعد الشعور بالإهمال طيلة أشهر وسنوات، فإنها ستزداد تعاسة، نعم، فإنها قد تتركك ولا تعود أبداً. أو قد تبقى صامدة، لكنها ستغير الأقفال وتستدعي رجل الشرطة ليحمل لك إلى مقر عملك أمراً بعدم الاتصال بها.

قد يقول البعض إن هذا ينطبق على الرجال أيضاً من الأزواج - فهم أيضاً قد يشعرون بالسخط مع الزوال التدريجي لعبارات التقدير. لكن الدراسات أظهرت أن احتمال وصف الزوجة لشعورها بالتعاسة في حياتها الزوجية أكبر منه لدى الرجل[1]. كما أظهر البحث أن قدرة الزوج على تلبية احتياجات الزوجة - وليس العكس - هي التي تنبئ كثيراً عن زواج مستمر[2].

في رسالة وصلت إلى موقعي على الإنترنت، تعزو جيلدا البالغة سن الأربعين خيانتها الزوجية إلى أن زوجها رقم 2 يهملها.

لقد اقمت علاقة مع رجل (متزوج أيضاً وله أطفال) خلال زواجي الراهن. كان بالنسبة لي فارس الأحلام الذي يأتي على حصان أبيض: وسيم الطلعة، فارع الجسم رومانسي الطبع، شاعري النزعة. كان على نقيض زوجي الذي لا يهتم بالمحبة القوية أو بالرومانسية. إن المرأة بحاجة لأن تشعر بأنها مرغوب فيها. خاصة عندما يتقدم بكم العمر قليلاً ويزداد وزنكم يتعين عليكم معشر الرجال أن تعرفوا ذلك. إذا كنتم تريدون أن تكون لنا جاذبية جنسية، فعليكم أن تتصرفوا بشكل يثير فينا الرغبة الجنسية، وكونوا سعداء (لا تتذمروا دائماً). عليكم أن تشعرونا بأنكم تحبون صحبتنا - وأجسادنا. اجعلونا نشعر بأننا مميزون مثلما كنتم تفعلون قبل الزواج والأطفال والروتين اليومي الذي كثيراً ما يجعلنا نشعر بالإنهاك.

لا، أنا لا ألقي اللوم على الطريقة التي عاملني بها زوجي لتبرير سلوكي، لكن الباب لم يكن ليفتح لشخص آخر للدخول لو أنني كنت أشعر حقاً بأني أهم شخص في حياة زوجي. أيها الأزواج، تذكروا أنكم تحصلون على ما تقدمون. إذا كنتم تريدون علاقة رائعة مع امرأة رائعة، فعليكم أن تؤمنوا بأن هذا ما لديكم بالفعل وأن تتصرفوا بناء على ذلك - عندها سوف نحذو حذوكم!

إن ما قالته جيلدا هولسان حال العديد من النساء. في كثير من الأحيان عندما يأتي رجال إلى عيادتي بعد أن تكون زوجاتهم قد تركنهم أو طالبن بالطلاق، فإنهم يقولون: "لم أتوقع أن تصل الأمور إلى هذا الحد". هذا لأنهم لم يكونوا يفتحون عيونهم.

تزوجت منذ عشرين سنة رجلاً لم يكن يحمل لي أي هدية أو زهوراً أو هدايا صغيرة ترمز إلى حبه أو تقديره لي إلا إذا صدف أن تذكر عيد ميلادي. لم أشعر أبداً بأني موضع حبه. أما هو فقد كان

يشعر أن عمله المضني لإعالة الأسرة هو وفاء لالتزاماته إزاء زوجته. وعندما فرقنا الطلاق أصيب بصدمة كبيرة. فمن وجهة نظره أنه أمضى إحدى وعشرين سنة وهو يغدق علي بسخاء. فقد كان يعطيني راتبه كل أسبوعين. وكان سعيداً في حياتنا الزوجية في واقع الأمر. كان يشعر بأنه موضع حبي وعنايتي، كان يشعر بالرضا التام. أما أنا فقد كنت أشعر بالوحدة والفراغ فقط.

تنطوي بعض الزيجات على نزاعات لا يمكن حلها. على أنه في معظم الحالات إذا سألت الزوجة عن سبب تركها لزوجها، فإن السبب يتصل، بشكل مباشر أو غير مباشر، باعتقادها أن زوجها لم يعد يجعلها تشعر بأنها مميزة لديه. وتلك مشكلة يمكن معالجتها.

نصيحة SecretsofMarriedMen.com

يتعين عليكما كلاكما إعطاء 100 بالمائة من نفسيكما في زواجكما إن أردتما له النجاح. أحبها مثلما كنت تحبها عندما كنت تواعدها واجعلها تشعر بأنها أهم شيء في الكون. ويجدر بك إيجاد الوقت لذلك وإلا فسوف تجد نفسك بين المطلقين. إن كنت لا تستطيع إيجاد الوقت لذلك، فلم تزوجت بالأصل؟

- فرانك، 48 سنة، متزوج منذ 25 سنة.

كن نشطاً: افعل شيئاً ما

إن عبارة السعي لإدخال السرور على قلوب الغير تذكرك بوجود أشياء محددة يتعين عليك القيام بها. لقد أدركت بعضاً منها كبداية لك، ابتداء من "أعط الهدايا" البدهية إلى ما هو غير معتاد "العب كثيراً". ولكن لا تتوقف عند هذه الاقتراحات. استيقظ كل صباح لكي تدخل السرور بطرق جديدة ومسلية.

كل واحد منا، من ذكر وأنثى، يعمل ليلاً ونهاراً من أجل شريك/ شريكة الحياة. في بعض الأحيان يكون هذا العمل بدهياً، كما هو

الحال حين تقدم زوجتك الطعام من أجل ضيوفك الذين يجتمعون من أجل لعبة البوكر أو عندما تغير زيت سيارتها. وفي معظم الأوقات يكون العمل أكثر وضوحاً، حين تقوم زوجتك بتصفيف شعرها لكي تبدو أكثر جمالاً لك، أو حين تخرج من بيتك صباحاً إلى الناصية لتناول صحيفة الصباح كل يوم.

في عالم العمل الحقيقي، فإنك تعلم أنه حين يقوم شخص ما بعمل ما فإن عليك أن تدفع الفاتورة. ولكن في العمل الذي يسمى زواجاً، فإننا نادراً ما نسدد زوجاتنا بطرق مطردة ومناسبة على السواء. فلا يمكنك أن تقول لمن يعمل لديك: "أنت تعرف أني كل ستة أشهر أو نحو ذلك أدفع لك مرتبي". في هذه الحالة لن يستمر عندك الموظف مدة طويلة. إن سكرتيرتي جينيفر تقوم بعمل رائع عندي ونحن على وفاق تام. ولكني إذا توقفت عن دفع راتبها فإنها ستختفي من حياتي. وإذا دفعت لها أقل مما أدفعه للآخرين الذين يقومون بالعمل نفسه، فإن يوم قبض الراتب لن يكون ذا معنى مثلما يجب أن يكون. كل من يقوم بعمل يتوقع أن يحصل على نوع من التعويض - فلا بد لنا من أن نكافئ زوجاتنا عن كل ما يفعلنه لنا. قد تختار بأن تقدم لها الهدايا، وقد تختار بأن تقدم لها نوعاً من العملة العاطفية، وقد تختار أن تقوم بإجازة أو تذهب معها للتسوق في أحد المراكز التجارية. ولكن بصرف النظر عما تختار، فلا بد لك من أن تتأكد من أن زوجتك تعرف أنك تقدر مساهمتها في حياتك وأنها تجاهد من أجل التكيف مع راتبك.

قم برد فعل إيجابي

إن أول دفعة من رواتبك التي تحتاجها زوجتك منك هي على شكل رد فعل إيجابي. إبدأ بقول شيء لطيف. لقد أظهرت الأبحاث أن نسبة التفاعلات الإيجابية إلى التفاعلات السلبية يجب أن تكون 5 إلى 1

على الأقل في الحياة الزوجية[3]. وهذا يعني أنه يتعين أن تسعى جاهداً لأن تقول أو تفعل خمسة أشياء إيجابية عن كل شكوى أو انتقاد أو هزء أو الإخماد أو السخرية أو التذمر أو الإشاحة بنظرك أو إدارة ظهرك لها. وإذا قلت النسبة الإيجابية عن ذلك فسيكون احتمال عدم الاستمرار كبيراً.

إن قولك: "أشكرك على إحضار قمصاني من المصبغة" أو "لقد كان الطعام شهياً" هو طريقة جيدة لكي تبدأ في إرسال رد فعل إيجابي. ولكن تذكر أن الإيجابيات لا يجب أن تأتي على شكل "أحسنت صنعاً". فيما يلي بعض الطرق الأخرى لتساعد على ترجيح كفة الإيجابيات.

- قل لها: "أحبك" أو المس ذراعها أو أمسك يدها.
- قل لها: "هذا يبدو شائقاً. ماذا تفعلين؟".
- قل لها: "شكراً".
- قل لها: "أفهم ذلك".
- سلها: "هل تريدين أن أحضر لك شيئاً ما؟"
- أكثر من الضحك معها وتبادل وإياها سرد القصص الفكاهية. قل لها نكتة.
- أعرها كامل انتباهك عندما تتحدث إليك.

كل هذه التصرفات هي أشكال من الانتباه الشخصي التي نغفل عنها بسهولة بالغة في حياتنا المحمومة. في نهاية كل يوم سل نفسك إن كنت قدمت أي رد فعل إيجابي خلال ذلك اليوم. تذكر، إن مهمتك هي أن تقدم خمس إيجابيات عن كل سلبية واحدة. إلى أي مدى اقتربت من هذا الهدف اليوم؟

صدها SecretsofMarriedMen.com

يكمن سر نجاح زواجنا في استخدام اللغة. الإطراء - الحقيقي - لازم بالإضافة إلى طرق التعبير الأخرى عن الحب والإعجاب والاحترام. قل لها إنها تبدو جميلة. قل لها شيئاً حول إعجابك بها. قل لها إنك تعتقد بأنها أم رائعة. قل لها أي شيء إيجابي، شريطة أن يكون صادقاً... ومحدداً. إذا لم تكن زوجتك معتادة على ذلك فقد تشعر بالارتياب في بادئ الأمر، ولكن عليك بالمثابرة. فهي تحب أن تسمع ذلك. فهي بحاجة لأن تسمع ذلك. قل لها ذلك اليوم وغداً وبعد غد وثانية. ثم في حال أنها لم تسمعك بعد، قل لها مرة ثانية. فإذا كان ما تقوله صادقاً، فإنها ستعرف ذلك، وسوف تصدقك في خاتمة المطاف. سوف تجد أن مجرد قول ذلك لها بحد ذاته، مع ردود أفعالها إزاءك، سيشعركما أنتما الاثنان بالكثير من الرضا والسرور.

- جيم، 47 سنة، متزوج منذ 14 سنة

طابق ما تفعله من أجلها بما تعرفه عنها

تحدثنا في الفصل الرابع عن قيمة معرفة زوجتك حق المعرفة. فيمكنك الآن استخدام تلك المعلومات في السعي إلى إدخال السرور على قلبها. قد يبدو أخذها إلى مطعم، على سبيل المثال، جهداً تبذله لإدخال السرور على قلبها، ولكن إذا اخترت أن تأخذها إلى عشاء يقدم فيه سرطان البحر متناسياً أنها تتحسس من المأكولات البحرية، فإن التفاتتك هذه لن تروق لها. كما أن شراء تذاكر لمباراة هوكي قد لا تعتبرها شيئاً خارقاً [أعرف أنه من الصعب تصديق أنه يوجد من لا يحبون مباريات الهوكي].

من حيث القيمة النقدية، يبين هذا المبدأ الحاجة للدفع بالعملة المناسبة. ومع أن بعض القبائل في أمريكا الجنوبية يتاجرون بالأصداف البحرية، فإني لا أعتقد أن سكرتيرتي سترحب بأن تتلقى مغلفاً كبيراً من الأصداف البحرية كل يوم جمعة. الواقع هو أن جينيفر تحب

الدولارات. ففي حياتك الزوجية عليك أن تقرر ما هي العملة التي تحبها زوجتك؛ عندها سوف تعرف نوع الراتب الذي تتطلع إليه زوجتك. لهذا، من الأهمية بمكان معرفة زوجتك.

في جهودي التي أبذلها لمعرفة زوجتي، اكتشفت شيئاً تحبه حقاً. ففي درج زينتها يوجد مادة للرموش من صنع شركة لانكوم. فهي الماركة الوحيدة التي تستخدمها من أجل رموشها. لذا كلما طرح لانكوم عرضاً خاصاً لأدوات زينة من ماركة لانكوم فإني أنتهز الفرصة لشراء الأشياء المعروضة من تلك الماركة. ويا لسعادة زوجتي حين أقدم لها أدوات الزينة تلك. وبما أن العرض يتضمن أشياء أخرى (مثل حمرة الشفاه ومختلف ألوان البودرة والكريمات التي يفترض أنها تجعل تجاعيد الوجه تختفي، إلى ما هنالك)، فعندما تفتح المجموعة فإنها ستفرح وكأنها تجد هدايا صباح عيد الميلاد. وأنال الثناء عن كل بند من البنود التي تحتوي عليها المجموعة.

ما هي الأشياء التي تحبها زوجتك؟ فكر في الموضوع وحاول أن تأتي بشيء يناسب احتياجاتها وبرهن على أنك تراعي احتياجاتها وذوقها. راجع القائمة التي وضعتها في ممارستك للطريقة الثانية. ماذا عرفت عن الأشياء التي تبعث السرور في نفسها؟

إذا كانت من الأشخاص الذين يحبون الخروج فقد تتبنى ذنباً باسمها أو تسمي حوتاً أو نجماً باسمها.

إذا وجدت أنها تبدو متعبة أو تشعر بالملل مؤخراً، فخذها إلى أحد المنتجعات أو اشتر لها تذكرة تتيح لها الحصول على التدليك أو تقليم أظافر اليد أو القدم.

إذا كانت تحب الأشياء القديمة أو التفتيش عن الرخص فخصص لها بعد الظهر لمشاهدة الأشياء القديمة وربما شراء بعضها أو أيقظها

باكراً صباح يوم السبت وبيدك فنجان قهوة وخذها في نزهة بالسيارة دون مجرد طلب منها.

يقول توماس وهو في الثامنة والعشرين ومتزوج منذ ثلاث سنوات:

قدم لها هدية إذا وجدت مناسبة لهذا أو إذا خطر ذلك ببالك. خلافاً للمعتقدات الشعبية، فإن النساء لا يقعدن ويحلمن بالهدية التالية التي سيحصلن عليها من أزواجهن. أنا لا أعطي الهدايا بدافع الافتتان والإغواء وبالتأكيد ليس من أجل الاسترضاء! على أني أعتقد بالفعل أن الزوجات يشعرن بأنهن متميزات عندما يقدم أزواجهن لهن هدايا. غير أني أعتقد أنه من البلاهة تقديم الزهور أو إحدى الهدايا التي تعتبر خاصة بالنساء إلى زوجتك لمجرد اتباع التقاليد. لا تكن من الذين يبعثون على الشعور بالملل! من المأمول أنك تعرف زوجتك والأشياء الصغيرة التي قد تجدها مسلية أو تبعث السرور في نفسها. على سبيل المثال، أمضت زوجتي مؤخراً يوماً عصيباً في العمل، وفي طريق عودتي إلى البيت اشتريت وجبة طعام ماكدونالد. وقد استغرقت عملية الشراء خمس دقائق وكلفتني 7 دولارات من أجل الوجبتين. فكانت في غاية السعادة، وقضينا ليلة رائعة!

إن توماس محق، لكن الكثيرين من الرجال لا يعرفون كيف يقدمون الهدايا. كتب جيك المتزوج منذ 8 سنوات إلي على موقعي على الإنترنت يقول بأنه ينظر إلى مسألة تقديم الهدايا نظرة منطقية: "إن الأشياء الرمزية التي تعبر عن الحب ليست ضرورية بعد أن تتم الصفقة". أحقاً، يا جيك؟ إني أخالفك بشدة وتساورني الريبة بأن السبب الذي يجعل الكثيرين من الرجال يتخذون موقفاً معارضاً لتقديم الهدايا هو أن المفهوم برمته يدعو إلى الارتباك ويجعلهم يشعرون بالإحباط.

أعترف بأني كنت أيضاً أواجه هذه المشكلة المتعلقة بتقديم الهدايا. كانت نكتة شائعة في بيتنا أني كنت أخشى من جميع الأيام التي تكون

مناسبات لتقديم الهدايا: عيد فالنتينو، عيد ميلاد زوجتي، عيد زواجنا، عيد الأم، وعطلة الشتاء. فمجرد التفكير بالهدية التي يجب أن اختارها لزوجتي في تلك المناسبات كانت تبعث في نفسي القلق. لم أكن أستطيع أن أفهم السبب الذي يجعل زوجتي تعتبر زوجتي هذه مسألة كبير - لم ترى أنه من الأهمية بمكان أن لا أجرؤ على "أن أنسى" أن أشتري لها شيئاً ما؟

إني كرجل عمل مولع بهذا النوع من الأسئلة. ومع أنه كثيراً ما يكون من الصعب التمييز بين تلك الجوانب من السلوك الإنساني الفطرية وتلك التي تشكل جزءاً من الأدوار المسندة إلينا في المجتمع، فإن لدي نظرية عن السبب الذي يجعل النساء يولين هذا القدر من التأكيد على الهدايا التي نشتريها (أو لا نشتريها) لهن.

عندما يتصل الأمر بدور الرجال عبر التاريخ، فإن الموضوع الذي يبرز المرة تلو المرة هو موضوع الرجل الذي يوفر الحماية ويعيل الأسرة. فالرجال يشعرون بالرضا البالغ عندما يعبر الأشخاص الذين يحبونهم عن تقديرهم لما يقدمونه لهم.

إذاً، ما هو الدور الذي يسند إلى المرأة استناداً إلى ما تقدم؟ فهل هي الطرق الذي توفر لها الحماية والإعالة؟ إن من شأن الغالبية العظمى من نساء اليوم أن يرفضن تلك الفكرة لأنهن يولين لاستقلالهن قيمة كبيرة. وفي واقع الأمر، إننا نجد أن جميع ما تحرزه المرأة من تقدم في الفرص المتاحة لها تعتمد على قدرتها على أن تصون نفسها. ومع ذلك فعندما أتحدث إلى النساء، فإني لا أزال أشعر شعوراً قوياً بأنهن يتطلعن إلى أزواجهن لكي يبرهنوا لهن بأنهم يستطيعون قتل الماستودوم (الذي يشبه الفيل) ويضعونه على عتبة المنزل. وربما لا يصل الأمر إلى حد الماستودوم، ولكن المهم بالنسبة لهن هو شيء

بسيط، ولكن يدل على ما يكنه الزوج لهن من عاطفة، يعبر عنها ببطاقة هو ما يمثل بالنسبة للزوجة الحديثة رسالة أن زوجها قوي وقادر وأنه ملتزم بالدفاع عن بيته وأهل بيته. فعلى الصعيد الفكري إن الشعور بأن الزوج يفكر بها، شيء جميل بالنسبة للزوجة، لكن ذلك يمس وتراً عميقاً داخل المرأة، بطريقة بدائية جداً، وهو شعور لا يعرفه معظم الرجال.

وسواء أكنت تشعر بأهميته أم لا، فإن معرفة زوجتك وما تحبه وما تقدمه لها لكي تجعلها سعيدة - كل هذا وسيلة مهمة لمواصلة تلبية ما تنتظره منك من راتب. نحن معشر الرجال يجب أن ندرك بأنه يجب علينا أن لا نتوقف عن التودد إلى زوجاتنا. وهذا ليس مزاحاً. لابد لنا من أن نظهر لهن حبنا واهتمامنا وشهامتنا وهدايانا وقبلاتنا والإعراب عن حبنا لهن وشاعريتنا، إلى ما هنالك. يجب علينا عدم التوقف عن إظهار مشاعرنا. فإلى الأمام! وابدأ اليوم دون خوف أو وجل.

صه! SecretsofMarriedMen.com

إن الهدايا في مناسبة معينة شيء جميل ويلقى التقدير، لكنه شيء يتوقعه منا الآخرون على صعيد ما. فأنت تكاد تعرف دائماً بأن المناسبة آتية لا محالة. إن الهدية التي تقدم دونما سبب وفجأة هي التي تعني الشيء الكثير للمرأة. فتقديم هدية حتى عندما لا تشعر برغبة في ذلك يمكن في بعض الأحيان أن تسهل حل مشكلة تعاني منها لأن زوجتك تدرك بذلك أنك مهتم بها رغم وجود أي مشكلة تعانيان منها. فقد تكون الشيء المناسب الذي يمكنك من وضع قدمك في الباب لكي تجعلها تدرك ما تشعر به إزاء شيء ما وتجعلها تصغي إلى وجهة نظرك وتتفهمها. الوسيلة التي تجعل غيها زوجتك تدرك أن خلافاتكما لم تغير حبك لها هي طريقة جيدة لكي تحظى بانتباهها.

- روندا، 31 سنة، متزوجة منذ 7 سنوات

أرسل لها بطاقة

الكثيرون من أبرع مندوبي المبيعات والاختصاصيين يقومون بشكل دوري بإرسال بطاقات إلى زبائنهم ليذكروهم بأنهم يفكرون بهم. على سبيل المثال، أعرف طبيب أسنان يسجل لديه أعياد ميلاد مرضاه عندما يأتون إليه أول مرة ثم يقوم بإرسال بطاقة بمناسبة عيد ميلادهم كل سنة. هذا أنموذج ذكي في عالم الأعمال.

إرسال بطاقات؟! أستطيع سماعك من هنا وأنت تهمهم ساخراً. لقد أعرب لي ديفيد البالغ من العمر أربعاً وأربعين سنة عن مشاعره بوضوح تام:

> ***أنا أكره إرسال البطاقات كراهية كبيرة. إن زوجتي تصر على أن أقوم بذلك رغم أنها تعرف أن مجرد الذهاب إلى مكان بيع البطاقات يجعلني أشعر بضيق شديد. على أني لم أتمكن حتى الآن من العثور على بطاقة مناسبة وأشعر بالقلق بشأن اختيار البطاقة التي أشتريها: رقيقة، مضحكة؟ سوف يصدر حكم علي على أي حال... كما أن البطاقة لن تعكس مشاعري، بل هي مجرد تعبير عما قمت باختياره في خاتمة المطاف. لا يمكن أن أكون الشخص الوحيد الذي يعتقد أن إرسال البطاقات عادة سخيفة، اخترعتها شركات مثل شركة هولمارك وهم الوحيدون الذين يستفيدون منها علاوة على مكتب البريد.***

أعرف تماماً شعور ديفيد. لكننا نحن الرجال نحتاج إلى التركيز على ما تشعر به زوجاتنا. ومع أن البطاقات قد لا تكون ذات معنى بالنسبة لنا، إلا أنها عملة قيمة بالنسبة لعدد كبير من النساء. تقول شانون البالغة ثلاثين عاماً من العمر: "أنا لا أهتم حقاً بالهدايا"، ولكن قيام زوجي بتقديم بطاقة لي من حين لآخر يقول فيها: "إني أفكر بك" شيء لطيف ويجعلني أدرك أنه يفكر بي وأنا لست أمامه. إني أفضل

أن أتلقى بطاقة غير متوقعة بدلاً من هدية لا بد له من تقديمها بمناسبة مهمة. فمن خلال البطاقة، يستطيع أن يقول أشياء ويوضح مشاعره بأفضل ما يستطيع قوله شخصياً".

بالنظر لوجود الكثيرات من أمثال شانون ممن يشعرن بأهمية البطاقات، ما رأيك في أن تجرب ذلك؟ إليك اقتراحي (ولكن لا تقل ذلك لزوجتي). اذهب وابحث عن بطاقات في يوم من الأيام. لا عن بطاقة واحدة - بل عن بطاقات عديدة. اشتر بعض البطاقات الرزينة وبعض البطاقات المضحكة وبعض البطاقات ذات الطابع الفني. ثم خصص نصف ساعة لكتابة بعض العبارات داخل كل واحدة منها. يمكن أن تكون العبارة قصيرة، لكن يجب أن تعبر عن شيء محدد تحبه في زوجتك ويجب أن تتضمن عاطفة صادقة واحدة على الأقل تشعر بها نحوها. على سبيل المثال: "إن لديك من المشاعر الحارة والاهتمام بالآخرين. إني فخور بأن أكون شريك حياتك!"

ثم اكتب العناوين على كل بطاقة واحتفظ بها في مكتبك. ودون في مفكرتك مواعيد المناسبات لتذكرك بإرسال إحدى هذه البطاقات في أوقات دورية، لمختلف المناسبات، أو حسبما تشعر بالحاجة إلى ذلك. وضع البطاقة بالبريد وانتظر النتيجة.

صدا! SecretsofMarriedMen.com

أتعمد شراء بطاقة ووضعها في مكان تستطيع زوجتي العثور عليها فيه. ثم أضع زهوراً على السرير وأكتب لها رسالة حب من حين لآخر. منذ بضعة أيام كتبت لها رسالة قصيرة طبعتها على حاسوبها. قلت لها: "أشكرك لمساعدتك لي في العثور على قلبي. من دونك ما كنت لأعرف شيئاً عن الوجدانية". فلأني قبلت حبها أخيراً، فقد تمكنت من معرفة ما هو الحب. وقد اعتدت أن أقول لها في معظم لأيام صباحاً: "هذه طريقة عيش أفضل بكثير".

- دون، 56 سنة، متزوج منذ 31 سنة.

راع مشاعرها وكن مبدعاً

لقد تعلم الكثيرون من الرجال التفكير المبدع في مكان العمل. إن الابتكار والإبداع يلقيان التقدير البالغ في المزيد من المهن. أهيب بك أن تستخدم هذا النوع من التفكير لإدخال السرور على قلب زوجتك. ماذا تستطيع أن تفعل لها حتى تثير إعجابها ورضاها؟

لقد قرأت مؤخراً مقالة عن ج. جاكسون وهو من كاليفورنيا في السابعة والستين. فقد وجد طريقة لبعث السرور والبهجة في نفس زوجته وليبرهن لها عن مدى حبه لها. كانت زوجته سونجا منذ أكثر من خمس وثلاثين سنة تعاني من مرض في عينيها يعمل على حرمانها من الرؤية. قبل ثماني سنوات فقدت عينها اليمنى القدرة على البصر وبقيت لها قدرة محدودة على الإبصار في عينها اليسرى. وعندما أخبرها إخصائيّ العيون بأن الألوان الزاهية تجعل الرؤية عندها أكثر سهولة، أخرج جاكسون فرشاته. ففي السنوات السبع المنصرمة حول جاكسون بيتهما إلى بلاد عجائب سحرية. أصبح الناس يأتون من أماكن بعيدة لرؤية الفراشات الكبيرة وذات الألوان الجميلة التي رسمها جاكسون في أنحاء البيت لكي تتمكن حبيبته من مشاهدتها حتى ببصرها المحدود. قالت سونجا: "لقد فعل ذلك من أجلي. إنها هدية حب. ولكنها أصبحت الآن للجميع"[4].

من الصعب الزيادة على ذلك، ولكن انظر ما يمكنك أن تفعله من أجل زوجتك الحبيبة. إليك بعض الأفكار كبداية:

- اترك لها رسالة صوتية رومانسية.
- اصنع لها كعكة.
- نظف سيارتها.

- احفر اسمها على شجرة.
- اقطف بعض الأزهار من جانب الطريق في طريق عودتك من العمل.
- ضع مانيكور على أصابع قدميها.
- املأ لها حوض الحمام وضع فيه أملاحاً معطرة، ارفع سماعة الهاتف، أسمعها بعض الموسيقى وأشعل لها شموعاً معطرة. ثم عد إليها بعد بضع دقائق لغسل ظهرها ثم، رغم غرائزك الودية، قل لها إنك ستتركها وحدها. وبحق السماء، تأكد من أن الأطفال لا يعيقونها.
- املأ سيارتها بالبنزين. هذا شيء أحب أن أفعله بشكل خاص لأبرهن لزوجتي أني أحبها. وعندما أملأ الخزان بالبنزين، أقوم بشراء مثلجات من قسم مبيعات الأغذية المجاور لمحطة الوقود. فهي تحبها. أشتري بعضاً منها وأضعها في المجمِّد في المنزل. في اليوم التالي تقول: "آه، يوجد مثلوجات في المجمِّد". فأقول لها: "نعم لقد اشتريتها عندما كنت أملأ خزان سيارتك بالبنزين". فلولا هذه الملاحظة الصغيرة، لا أظن أنها ستلاحظ خزان البنزين ممتلئاً في سيارتها.. إنها الأشياء الصغيرة. وبهذه الطريقة فإني أوفر بعض المال لأن زوجتي تملأ خزان البنزين لدى محطة خدمة كاملة عالية التكلفة).

خصص وقتاً للعب

متى قمت أنت وزوجتك بتحديد موعد للعب؟ إذا لم يكن اللعب جزءاً من علاقتكما، فإن إضافة هذا البعد يمكن أن يكون طريقة رائعة لتعزيز حياتكما الزوجية في سعيك لإدخال السرور على قلبها.

في الكتاب المعنون: "اللعب كحل". كيف تعيد المرح والإثارة إلى علاقتك" ينقل المؤلفان جانيت وروبرت لورر النتائج التي توصلا إليها بشأن اللعب والزواج. فقد قاما بدراسة ثلاثمائة من الأزواج المتزوجين

منذ خمس عشرة إلى إحدى وستين سنة، ووجدا أن أسعدهم وافقوا على أهمية اللعب والفكاهة في علاقاتهم. وفي واقع الأمر، فإن الأزواج والزوجات وضعوا اللعب بدرجة أعلى من الجنس كجانب حيوي للزواج الناجح[5]. ولا عجب في ذلك. كثيراً ما أقول بأن الأزواج الذين يلعبون معاً يشعرون شعوراً أفضل بشأن أنفسهم وعلاقتهم.

ماذا يحدث عندما يلعب الأطفال؟ إنهم يصبحون بمعزل عن حياة الروتين. فهم يقومون بشكل عفوي بإيجاد فرحهم الخاص. فهم يضحكون بصوت مرتفع. تصور ما أجمل الشعور في أن تعيش هذه الأشياء ثانية مع زوجتك. فاللعب يجعل حتى الراشدين يشعرون بالعفوية والحرية والسعادة - كل هذه الأشياء مفيدة في الحياة الزوجية.

إذا لم تكن معتاداً لأن تلعب مع زوجتك، خصص بعض الوقت لاستنباط فكرة رائعة بشأن قائمة من الأنشطة التي تستمتع بها أنت وزوجتك. أقترح أن تنظر في هذه الأنواع من اللعب:

في الداخل: أخرج رقعة الألعاب، مارس لعبة الغميضة Hide and Seek، تعاون معها في تركيب لوحة ألغاز. شاهد برنامجاً كوميدياً وأنت جالس بجانبها على الأريكة.

في الخارج: العبا لعبة الأطواق، الكرة اللينة. كرة السلة أو رمي الكرة لبعضكما بعضاً. ولا حاجة لأن ترشدها إلى تحسين لعبها بل امرحا بالتمريرات الجانبية من خلال هجوم ودي.

في الطبيعة: اذهبا إلى معسكر أو قوما بنزهة بالدراجة أو بالتزحلق أو التزلج. اكتشف شيئاً تحبه زوجتك واجعل القيام به من أولوياتك، حتى لو كان مجرد الخروج إلى فناء المنزل الخارجي للقيام بالشواء.

علناً: خذها إلى الحديقة العامة أو إلى المتحف. إلى مكان يمكنكما فيه الإمساك بيدي بعضكما وحل مشكلات العالم.

سراً: حتى إذا لم يكن لديكما مسرح كبير، فباستطاعك أخذ زوجتك إلى فيلم في منزلكما. استأجر جهاز إسقاط واطلب وجبة طعام صيني (لأن البيتزا والجعة لا يجديان نفعاً في هذه المناسبة).

ثقافياً: اذهبا إلى مسرح عام. خذها إلى دار سينما تعرض أفلاماً ذات طابع فني بلغة أجنبية. استأذن منها قبل بداية الفيلم وعد إليها وبيدك كيس بوب كورن كبير وزجاجة سودا كبيرة. اقرأ لها الشعر فيما يداعبها النعاس وتغط في النوم.

رومانسياً: أمسك بيدها، اقفز بالحبل أنت وهي. واكتب لها رسائل حب وشعر.

في حالة من المودة: ثمة مجالات كثيرة في حياتك الرومانسية، ضع بساطاً أمام المدفأة واستمتعا بدفء اللهيب. ضعا إعلانات لبعضكما في صحيفة الإعلانات المحلية وحاولا تخمين صاحب الإعلان. أو اقرأا إعلانات الآخرين واجعلها تحدد أكثرها تألقاً.

إن حياتنا مفعمة بالتوتر. فنحن نسعى كل يوم ونحاول القيام بمسئولياتنا وننسى أن ننعم بشيء من التسلية. إن إحدى مسؤولياتنا هي أن نمرح ونلعب. لذا تأكد منذ الآن أن تواعد زوجتك وتوجد مناسبة للعب.

فعل الشيء بدافع الحب

بعد إحدى المحاضرات قالت لي سيدة: "أظن أن مسألة محاولة إدخال السرور شيء مصطنع ينطوي على الاحتيال والتعالي. إن هذا يزعجني قليلاً".

قلت لها: "إنك على نصف حق تماماً".

ثم شرحت لها أن تنفيذ استراتيجية إدخال السرور مصطنعة وتنطوي على الاحتيال - بمعنى أني أطلب من الأزواج أن يمروا بمرحلة انتقالية من كونهم غير مبالين و غير مقدرين إلى أن يكونوا أصحاب ضمائر حية وكرماء. فالمرء لا يستطيع أن يضغط على زر من أجل تغيير سلوكه. ولكن يمكن البدء بالتخطيط للأشياء التي سيقوم المرء بفعلها أو بقولها. فإذا كان هذا شيئاً مصطنعاً، فأنا أقبل هذا الشيء المصطنع الذي ينطوي على الاحتيال.

لكن لا يوجد تعال إذا كان الزوج يفعل ذلك بدافع الحب. وهذا هو الجزء الأفضل في الموضوع. فبعد أن يقوم الزوج بتنفيذ استراتيجية إدخال السرور، فإن ذلك يزيح من الطريق تلقائياً كمية هائلة من السلبية. وعندما تصبح النسبة السحرية 5 أشياء إيجابية إلى شيء واحد سلبي حقيقة ثابتة، فإن الزوجات يستجبن استجابة إيجابية - عادة تكون الاستجابة حارة وأحياناً تكون مشوبة بالعاطفة القوية. ومع الزمن تصبح استراتيجية إدخال السرور أمراً طبيعياً، الأمر الذي يجعل الأزواج والزوجات أكثر سعادة والحياة الزوجية أمتن عرى.

فالمسألة هي أنه يجب أن لا تشعر النساء بالغضب إذا اختار أزواجهن تنحية الكبرياء جانباً وقاموا بتنفيذ هذه الأشياء الإضافية الصغيرة لإدخال السعادة على حياتهن. إن بذل الجهد هو ما يجعل الرجل ينجح في مهمة جعل نفسه زوجاً صالحاً.

القائمة

- استخدم مهارات إدخال السرور التي أتقنتها في العمل لجعل زوجتك تشعر أنها متميزة بالنسبة لك.
- أكثر من المرات التي ترسل فيها إلى زوجتك إشارات إيجابية تنبئ عن المحبة كل يوم.

- انتبه للأشياء التي تبعث السرور في نفس زوجتك واستخدم هذه المعرفة كدليل للأفكار التي تقود إلى الإعراب عن حبك لزوجتك بطرق تقدرها.
- احتفل بالعطل العامة من خلال الاعتراف بما أسهمت به زوجتك من إيجابيات في حياتك.
- أرسل البطاقات وقدم الهدايا بطرق مبتكرة في غير أيام المناسبات لتظهر لزوجتك جانبك الذي تظن أنه مات بعد أن قلت في مراسم الزواج "أقبل بها زوجة".
- خطط موعداً للعب يتيح لك ولزوجتك الوقت لتشعر بالعفوية والحرية والسعادة معاً.

openkandl.com