بيع أكثر من مليوني نسخة من تلك السلسلة

شونتي فيلدهان

مؤلفة الكتاب الأفضل مبيعًا للرجال فقط

للنساء فقط

ما تحتاجين لمعرفته عن بواطن الرجال

«يا له من كتاب مهم!»

بيث مور، مؤلفة ومتحدثة

مكتبة
t.me/soramnqraa

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore

مكتبة
t.me/soramnqraa

للنساء فقط

ما تحتاجين لمعرفته عن بواطن الرجال

شونتي فيلدهان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونُخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

إعادة طبع
الطبعة الأولى ٢٠١٩

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

ARABIC edition published by JARIR BOOKSTORE.
Copyright © 2021. All rights reserved.

مكتبة
t.me/soramnqraa

Originally published in English under the title:
For Women Only, Revised and Updated Edition by Shaunti Feldhahn
Copyright © 2004, 2013 by Veritas Enterprises, Inc.
Published by Multnomah Books
an imprint of The Crown Publishing Group
a division of Penguin Random House LLC
10807 New Allegiance Drive, Suite 500
Colorado Springs, Colorado 80921 USA
Published in association with the literary agency of Calvin W. Edwards,
1220 Austin Glen Drive, Atlanta, GA 30338.

International rights contracted through Gospel Literature International
P.O. Box 4060, Ontario, California 91761 USA

This translation published by arrangement with
Multnomah Books, an imprint of The Crown Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC

Arabic edition © 2019 Jarir Bookstore

Shaunti Feldhahn

for women only

What You Need to Know About the Inner Lives of Men

REVISED AND UPDATED EDITION

JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
مكتبة جرير
...ليست مجرد مكتبة

MULTNOMAH

إشادة بهذا الكتاب

"أسهمت رسالة شونتي المميزة، التي شاركتها ملايين المستمعين حول العالم، في تغيير حياة كثير من الأشخاص، ويجب على كثير من السيدات سماعها، ففي كل مرة أقدِّم هذا الكتاب إلى أي شخص ألاحظ تغييرًا في حياة الكثير منهم، كما ألاحظ تغير الزيجات كذلك!".

- ليزا تيركورست، مؤلفة كتاب *Made to Crave* الذي حقق أعلى المبيعات وفقًا لقائمة نيويورك تايمز

"لهذا الكتاب الصغير البسيط تأثير كبير وممتد في الزيجات؛ لذا أقوم بتقديم جلسات إرشادية إلى مجموعة من السيدات، وأعرض لهن فيها بعضًا من نصائح هذا الكتاب كل عام منذ قراءتي إياه. لقد أثرت رسالة شونتي في علاقاتي بشكل شخصي، كما أنني قد شاهدت الكثير من التحولات الرائعة في حياة الآخرين وزيجاتهم".

- هولي فرتيك، زوجة أحد رجال الدين البارزين بولاية نورث كارولينا

"يا له من كتاب مهم!".

- بيث مور، معلمة دين، ومؤلفة كتاب *So Long, Insecurity* الذي حقق أعلى المبيعات.

"لقد ناقشنا خلال دراستنا الأسبوعية للأزواج، وقرأنا *هذا الكتاب*، *وكذلك كتاب للرجال فقط** على مدار عدة أشهر، لقد كانا كتابين رائعين ومفيدين للغاية، فالنتائج المقدمة في هذين الكتابين، وتناول طريقة تفكير كل من الرجال والنساء عادت علينا بالنفع العظيم. وأرى أنا وزوجتي أنه من الضروري لأي شخص مُقدِم على الزواج أن يقرأ هذين الكتابين!".

- جيف فوكسورثي، مؤدي العروض الكوميدية الارتجالية

"حين تقرأ هذا الكتاب، ستكتسب بعض الرؤى النافذة والجديدة تتعلق بأسرار الرجال، وأنا أضمن أن *هذا الكتاب* سيزيد من التفاهم والانسجام بين الأزواج".

- بوب ليبين، المذيع المشارك في تقديم البرنامج الإذاعي *Family Life Today*

"هل أنت مُستعد لاكتشاف المزيد؟ لقد ذكرت شونتي فيلدهان عددًا كبيرًا من المعلومات المفيدة لأية امرأة ترغب في فهم طريقة تفكير الرجال على مستوى أكثر تفصيلا".

- الدكتور ليس باروت، والدكتورة ليسلي باروت، جامعة سياتل باسيفيك، ومؤلفا كتاب *Love Talk*

"يتفق الرجال على أنهم يرغبون جميعًا في أن تقرأ زوجاتهم *هذا الكتاب*! فهو يقدم رسالة عملية ومحفّزة على التفكير، ستوضح لكِ

* متوافر لدى مكتبة جرير

ما ينبغي وما لا ينبغي لك القيام به عندما يتعلق الأمر بعلاقاتك بالرجال في حياتك. فاحرصي على قراءة الكتاب، وستمرين بالكثير من اللحظات التي "تتجلى فيها الحقائق" التي يمكن أن تُحدث تغييرًا جذريًّا في علاقاتك".

– فاليوري بيرتون، مؤلفة الكتابين الأكثر مبيعًا *Think Differently* و *What's Really Holding You Back? Successful Women*

"*إن هذا الكتاب*، هو أفضل كتاب قرأته، يتناول شئون المرأة والرجل. فقد خلقت كل من الأبحاث والحقائق والقصص التي أوردتها شونتي في هذا الكتاب تجربةَ قراءةٍ ممتعة لجميع السيدات. وينبغي للسيدات سواء أكن عازبات، أم متزوجات، أم مطلقات، أم لا يزلن قاصرات أن يقمن بقراءة هذا الكتاب، وأن يستوعبن الحقائق الرئيسية التي ستساعدهن خلال علاقاتهن بأي رجل. فعندما قمت بشراء نسخة من هذا الكتاب، وقراءتها، أصابتني دهشة كبيرة، وقمت بشراء عشر نسخ أخرى، وأرسلت بها إلى كل شخص في فريقنا".

– كريج جروس، مؤسس موقع XXXchurch.com

"إن هذا الكتاب يشبه صندوق الكنز الذي لا يخلو أبدًا من الحكمة، ففي كل مرة أقوم بالتعمّق في قراءته، أحصل على الكثير من الأدوات التي تساعدني على معرفة نفسي بشكل أفضل، وأن أكون على صلة بالأشخاص الذين أحبهم بشكل أكثر فاعلية، فإذا كنت قد قمت

بقراءته من قبل، فعليك قراءته مجددًا، وإن كانت تلك هي المرة الأولى التي تقرأ فيها هذا الكتاب، فعليك أن تربط حزام الأمان، وتستعد للانطلاق في رحلة لن تنساها مطلقًا".

- بريسيلا شيرر، مؤلفة كتاب *One in a Million* الذي حقق أعلى المبيعات.

"إننا نقوم بتقديم هذا الكتاب إلى كل سيدة في اجتماعاتنا خلال الأحداث المهمة، وقد أجريت مقابلة مع شونتي خلال كل اجتماعاتنا في دور العبادة، وكانت استجابتها رائعةً بشكل لا يوصف، كما أن طريقة تقديمها الاستنتاجات التي توصلت إليها فيما يتعلق بطريقة تفكير الرجال جذابةٌ وساحرةٌ، فهي تساعد السيدات على معرفة احتياجات الرجال الحقيقية في حياتهن، فضلًا عن أنها قدمت إلى الرجال لغة مشتركة للتحدث مع زوجاتهم. ومن جانبي أحث دور العبادة والمجموعات الأخرى على أن تمنحها الفرصة لمشاركة رسالتها".

أندي ستانلي، مؤلف كتاب *Enemies of the Heart*، ورجل دين في مدينة ألفاريتا، جورجيا.

الإشادة بهذا الكتاب وكتاب *للرجال فقط**

"كلما ظهرت شونتي فيلدهان ضيفًا في برنامجنا الإذاعي، وثقنا بأن استجابة المستمعين ستكون حماسية للغاية، فهي لديها طريقة

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

تواصل مع المستمعين مميزة ومقنعة. ونحن ممتنون للغاية للمنظور الفريد الذي تقدمه إلى المجتمع والثقافة ككل".

- جيم دالي، رئيس مؤسسة فوكس أون ذا فاميلي.

"إنني أقترح على الآخرين قراءة هذين الكتابين باعتبارهما أفضل ما كُتب في هذا الموضوع، حيث تمتلك شونتي فيلدهان قدرة نادرة على القيام بأبحاث لا تشوبها شائبة، ومن ثم فإن استنتاجاتها تكون عملية بشكل لا يصدق، فكل صفحة من هذا الكتاب تمدك بمعلومة جديدة".

- الدكتور جيم برنز، رئيس مؤسسة هوم وورد، ومؤلف كتاب *Creating an Intimate Marriage*

"أحرص على قراءة أية أبحاث تجريها شونتي فيلدهان، وفي الواقع عليك القيام بما هو أكثر من قراءتها، عليك أن تدرسها! فقدرتها على طرح الأسئلة المناسبة، وإيجاد الإجابات الصحيحة، وتوصيل النتائج بشكل واضح وعملي هو أهم ما يميزها كباحثة موهوبة. فضلًا عن أن المضمون الذي تقدمه يوجه الآخرين في حياتهم، ويغيرها".

- الدكتور إيمرسون إجريتشز، دكتور، ومؤلف كتاب *Love and Respect* الأفضل مبيعًا.

"تتمتع شونتي فيلدهان بميزة فريدة تتمثل في قدرتها على مساعدة الرجال على فهم النساء والعكس، وتعد كتبها هي أفضل ما قرأت فيما

يتعلق بتقديم فهم عملي وقيِّم للجنسين يمكنك تطبيقه في الحال. وأوصي بقراءة الكتابين على الدوام!".

- روبرت لويس، مؤلف كتاب *Raising a Modern - Day Knight*، ومؤسس جماعة مينز فراتيرنيتي.

"تمتلك شونتي فيلدهان ميزة فريدة في التواصل مع الأفراد حول العالم بلغة يفهمها الجميع أيًّا كانت ثقافته، كما أن خبرتها وخلفياتها العملية تؤهلها للتحدث والكتابة بشكل رسمي وموثوق عن العلاقات، وكيفية استجابة الآخرين، لقد لاحظتُ وشعرتُ شخصيًّا بتأثير أبحاثها، فهي الشخص المناسب للاستعانة به في داخل مؤسستنا عندما نحتاج إلى بعض الرؤى الثاقبة".

- فيل والدريب، مؤسس الذي يعقد أحداثًا دورية للنساء تحت عنوان وومان أوف جوي كونفيرنسيس، مدينة ديكاتور، ألاباما.

إلى جيف
الزوج الحبيب والصديق

المحتويات

مكتبة
t.me/soramnqraa

1 اكتشاف الحقيقة.....1
كيف انتبهت إلى ما لم أكن أعرفه عن الرجال.

2 حبكِ وحده ليس كافيًا.....17
لماذا يشكل احترامكِ إياه أهمية أكبر من حبك له؟

3 الأداء الرائع في الحياة.....55
لماذا يبدو الرجل في ظاهره مثيرًا للإعجاب، ومع ذلك يشعر من داخله بأنه مُخادع.

4 المفكر.....79
عندما تُحدِثُ الأمور الصغيرة فارقًا كبيرًا

5 العبء المسبب للوحدة.....105
كيف تشكل الحاجة للإعالة عبئًا على زوجك، ولماذا يفضل القيام بذلك بطريقته؟

6 العلاقة الزوجية الحميمة تغير كل شيء.....125
لماذا تحرر العلاقة الزوجية الحميمة عواطف الرجل (خمني من يملك زمام الأمر؟)

7 سجلات الصور.....145
لماذا يكون من السهل على الرجل أن ينظر، بينما يكون من الصعب عليه أن ينسى ما رآه؟

8 الشيكولاتة، والزهور، وصيد الأسماك.....179
لماذا يرغب الرجل الذي لا يبدو رومانسيًّا في أن يحظى ببعض الرومانسية؟

9 حقيقة الاعتناء بنفسك.....201
لماذا يهتم الرجل بالمظهر الخارجي للمرأة أكثر من المكنون الداخلي لها؟

10 كلمات إلى قلبك.....223
أكثر ما يتمنى زوجك أن تعرفيه بشأنه

شكروتقدير.....233
ملاحظات.....237

اكتشاف الحقيقة

كيف انتبهت إلى ما لم أكن أعرفه عن الرجال.

يعرف نصف سكان هذا الكوكب بالفعل ما أنت مقبل على قراءته.

في بداية زواجنا، استقررت أنا وزوجي في مدينة مانهاتن، وكبقية ساكني مدينة نيويورك، كنا نسير في كل الأماكن، ولكنني سرعان ما لاحظت أمرًا غريبًا؛ فدائمًا ما يمسك كل منا، أنا و"جيف" يد الآخر، ولكنه كان يرفع رأسه فجأةً، وينظر بعيدًا، وبينما كنا نشاهد المتزلجين وهم مصطفون في متنزه سنترال بارك، أو ننتظر عبور الطريق وسط حشد كبير يقوم فجأة بالتحديق إلى السماء، فبدأت أتساءل: *هل هناك شيء ما يحدث في قمم تلك المباني؟*

اتضح بعد ذلك أن هناك شيئًا ما *كان* يحدث بالفعل، ولكنه لم يكن يحدث عاليًا في المباني.

هل شعرتِ بأنك مشوشة ومتحيرة تمامًا بسبب شيء ما قاله أو فعله شريك حياتك؟ وعندما ينفعل زوجك سريعًا، هل تساءلتِ يومًا عن *السبب الذي يجعله غاضبًا للغاية هكذا*؟ هل سبق أن شعرتِ بحيرة من الموقف الدفاعي الذي يتخذه زوجك، عندما تطلبين منه أن يتوقف عن إجهاد نفسه في العمل؟ نعم؟ أنا أيضًا كذلك.

ولكن الآن، وبعد إجراء العديد من الأبحاث والمقابلات مع آلاف الرجال، يمكنني أن أخبرك بأن الإجابة عن عشرات الأسئلة المحيرة الشائعة يرتبط جميعها بالأسرار الداخلية في حياة الرجل، وأغلبها يكون عبارة عن أمور يرغب في إخبارك بها، لكنه يجهل الطريقة التي يمكنه أن يخبركِ بها، وفي كثير من الحالات تكون أمورًا لا يملك أدنى فكرة عن عدم معرفتك بها. وسيعرض الكتاب فيما يلي تلك المقابلات والإجابات. ولكن احذري، فقد تندهشين كثيرًا عند معرفة النتائج!

يمكنني أن أخبركِ بأن الإجابة عن عشرات الأسئلة المحيرة الشائعة يرتبط جميعها بالأسرار الداخلية في حياة الرجل.

كيف بدأ الأمر؟

دعيني أُخبركِ كيف توصلتُ إلى نتائجي. لقد بدأ الأمر عندما كنت أُجري أبحاثي المتعلقة بروايتي الثانية *The Lights of Tenth Street*.

حيث كانت إحدى الشخصيات الرئيسية فيها زوجًا وأبًا مخلصًا، وكنت بحاجة إلى تحديد الأفكار التي ستتبناها هذه الشخصية، ونظرًا إلى أنني لم تكن لديَّ أدنى فكرة عما قد يفكر فيه شخص في مثل هذا الدور، قمت بإجراء مقابلة مع زوجي "جيف"، وكذلك مع عدد من أصدقائه وزملاء عمله الرجال. وتساءلت: ("فيما كنت ستفكر إن كنت مكان الشخصية في هذا المشهد؟") وقد استغرق الأمر مني بعض الوقت لمعرفة كيفية توظيف ما حصلت عليه من معلومات.

لقد أدهشني كثيرًا ما سمعته في كثير من الحالات، ليس فقط بسبب أن ما كان يفكر فيه الرجال قد فاجأني كثيرًا، ولكن لأنه كان أمرًا راسخًا لديهم. حيث لم تكن هذه مجرد مشاعر تظهر كل بضعة أشهر، ولكنها كانت احتياجات، ومخاوف، وشكوكًا، وأساليب تفكير أساسية تجيش في داخل الرجال كل يوم، وبغض النظر عما إذا كان الرجال الذين أتحدثُ إليهم كبارًا في السن أم شبابًا، وبغض النظر عن خلفيتهم الثقافية أو العرقية، أو إذا كانوا متزوجين أم عزابًا، وأيًّا كانت ديانتهم، وسواء أكانوا مديرين تنفيذيين، أم عمالًا في أحد المصانع، فقد كانت إجاباتهم متشابهة إلى حد كبير.

على سبيل المثال، كانت الشخصية في روايتي شخصًا صالحًا يحب زوجته وأولاده، وكان رجلًا متدينًا، ورجل أعمال ناجحًا، ولكنه كان يقاوم بعض الإغراءات الدنيوية، وبخاصة الإغراءات البصرية التي كانت تنهال عليه من كل جانب؛ بداية من العوالم السرية

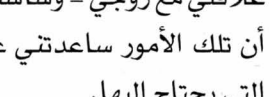
الموجودة على شبكة الإنترنت، حتى الإغراءات العلنية للسيدات اللائي يسرن في الشارع، ولا يرتدين ملابس محتشمة. لذا باختصار - وهو الأمر الذي أدهشني - لقد اكتشفت أنه بدلًا من أن تكون الشخصية الرئيسية في قصتي شخصية استثنائية، سيكون مثله مثل باقي الرجال الموجودين على هذا الكوكب، بمن في ذلك الأزواج المخلصون الذين قابلتهم.

وقد أدى هذا الاكتشاف إلى قيامي بإجراء مقابلات مع أشخاص آخرين، ومن أجل متابعة تلك المسارات قمت بإجراء الآلاف من المقابلات الشخصية، واللقاءات الصحفية المكتوبة - بما في ذلك الدراسات الاستقصائية المهنية التي أجريت على الصعيد الوطني - وتشكل جوهر هذا الكتاب، كما أنني قمت بإجراء مقابلات مع أصدقاء مقربين خلال تناول وجبة العشاء، ومع أشخاص غرباء في متجر البقالة، ومع بعض الآباء خلال تأدية بعض الشعائر الدينية، ومع طالب أعزب كان يجلس في المقعد المجاور لي في الطائرة، وتحدثت كذلك مع مجموعة من المديرين التنفيذيين، والمحامين، ورجال دين، والمهووسين بالتكنولوجيا، ومديري الأعمال، وحارس أمن في شركة كوستكو، والعاملين في مقهى ستاربكس، كما أنني كذلك قابلت مغني أوبرا محترفًا، ونجمًا سينمائيًّا مشهورًا، ولاعبًا سابقًا في دوري كرة القدم الأمريكية، والحاصل على خاتم السوبر بول، ولكنهم كانوا جميعًا متشابهين، ولم يكن هناك شخص استثنائي من بينهم.

اكتشاف الحقيقة!

وبالإضافة إلى اكتشافي الكثير من الأمور التي تدور في عالم الرجال الداخلي المليء بالأسرار، اكتشفت أن هناك الكثير من الأمور المتعلقة بالرجال التي كنت أعتقد أنني أفهمها جيدًا، ولكنني لم أكن أعيها جيدًا، فبمجرد أن أتعمّق قليلًا في بعض الأمور، فإنني أكتشف المزيد من الحقائق، وتتغير الكثير من معتقداتي، وتتجلى حينها أمامي الكثير من الأمور.

ومن ضمن الإيجابيات أنه قد اتضح لي أن تلك الاكتشافات كانت متعلقة بأمور كان زوجي يرغب دائمًا في أن أعرفها، ولكنه لم يتمكن من إيجاد طريقة لتوضيحها لي، وهو الأمر الشائع بين أغلب الرجال الذين تحدثت إليهم، ومع أنني ما زلت أرتكب العديد من الأخطاء في علاقتي مع زوجي - وسأستمر في ارتكابها - لكنني أدركتُ في النهاية أن تلك الأمور ساعدتني على تقديره ودعمه بشكل أفضل بالطريقة التي يحتاج إليها.



ولستُ المرأة الوحيدة التي تعاني تلك المشكلة.

تلك هي الطبعة الثانية من هذا الكتاب، حيث قد صدرت النسخة الأصلية عام 2004، وعلى الرغم من مدى الاندهاش الذي أصابني

من تلك الاكتشافات عن الرجال، لكنها لا تضاهي مدى الاندهاش والامتنان اللذين شعرت بهما عند رؤية مدى المساعدة التي قدمتها الرسالة التي يتضمنها هذا الكتاب إلى الكثير من السيدات والرجال، خاصة المتزوجين منهم! فلقد أُرسل إليَّ أنا وفريقي عدد ضخم من الرسائل البريدية الواردة من السيدات والرجال، وكان القاسم المشترك في هذه الرسائل هو تعبيرهم عن كيف أن "لحظات الاكتشاف" قد غيرت من كل شيء، وإلغاء الكثير من حالات الطلاق، وعودة العديد من العلاقات مرة أخرى إلى سابق عهدها، وكيف أن فهم الأزواج بعضهم بعضًا قد تغير؛ وذلك لأنهم قد عرفوا أمرًا أو أمرين لم يكونوا على علم بهما من قبل، وقد ناقشت المئات من وسائط الإعلام المختلفة هذا الكتاب، وسرعان ما لقي رواجًا في أرجاء العالم، حيث باعت الطبعة الأولى فقط من هذا الكتاب أكثر من مليون نسخة تم نشرها باثنتين وعشرين لغة مختلفة؛ وذلك لأن الحقائق المذكورة فيه عن الرجال مهمة للغاية، وتنطبق على الرجال في جميع أنحاء العالم.

واستجابة للطلبات التي تلقيتها، قمتُ أنا و"جيف" بإجراء بعض الأبحاث، وألَّفنا كتابًا *للرجال فقط: الدليل المباشر للأسرار الداخلية لحياة المرأة**، الذي نُشر بعد ذلك بسنوات قليلة، وأخيرًا أصدرنا كتبًا قليلة بعد إصدار هذا الكتاب ضمن سلسلة كتب *"لـ.. فقط"*.

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

وشعر كل منا على مدار السنوات القليلة الماضية بالدهشة والفخر لرؤية مدى انتشار هذا الكتاب القائم على الأبحاث والدراسات الاستقصائية، وتأثيره في العديد من النساء والرجال، والمراهقين، والعائلات. وقد بدأ كل ذلك بسبب عدد قليل من الحقائق البسيطة والمذهلة المستندة إلى الأبحاث التي تم تحديثها وتوسيعها من أجل الطبعة الثانية.

وبالنسبة إلى هذه الطبعة الجديدة، أدمجتُ العديد من العناصر الجديدة، بما في ذلك الأبحاث التي قمتُ بها، والمفاجآت الجديدة التي اكتشفتها منذ إصدار الكتاب الأصلي، بالإضافة إلى بعض الحقائق الأساسية التي استخلصها علماء المخ في السنوات الأخيرة، وتساعد على تفسير سبب تفكير الرجال بالطريقة التي يفكرون بها، فضلًا عن أنني قد قمت بإضافة فصل جديد بالكامل، وهو - "المفكر" - الذي يكشف عن حقيقة متعلقة بالرجال كنت متحيرةً للغاية بشأنها سابقًا، ولكن تبين لي أن حياتي تتغير بمجرد أن أدرك ما يجري، فأرجو أن تجد كل لحظات "اكتشاف الحقيقة!" سببًا في تغيير حياتك كذلك.

لماذا كان ذلك مفاجئًا؟

عندما بدأ كل شيء، أُصبتُ، وكذلك عدد لا يحصى من السيدات اللاتي تحدثت معهن، بالدهشة كوننا كنا... مندهشات للغاية. لماذا؟ أعتقد أن ذلك لأننا، نحن النساء، نفترض أننا نعرف بالفعل

الكثير من الأسرار الداخلية لحياة الرجل، ولكن قد تكون تلك إحدى مشكلاتنا. فأغلب الرجال يدركون أنهم لا يعرفون الكثير من الأمور عن السيدات، ولكن لأننا لا ندرك أننا نجهل الكثير من الأمور عنهم، فقد نمضي العديد من السنوات دون معرفة ما لا نجهله.

وسأوضح لك مثالًا، جميعنا يعلم أن الرجال بصريون، ولكن ماذا يعني هذا الأمر بالتحديد؟

جميعنا يعلم أن الرجال بصريون، ولكن ماذا يعني هذا الأمر بالتحديد؟

اتضح أن ما يعنيه هذا الأمر *من الناحية العملية* هو الشيء الأهم الذي سيساعدنا على أن نكون زوجات وأمهات أفضل، وهناك فرق كبير بين امتلاك فكرة غامضة بأن الرجال بصريون ومعرفة أن الدعاية المغرية التي تقتحم الشاشة ليل نهار قد تكون بمنزلة قنبلة موقوتة بالنسبة إليهم. أو في موقف آخر يكون الاختلاف عظيمًا بين العجز عن معرفة السبب وراء غضب الرجل على هذا النحو والنظر إلى الأمر من منظور آلاف الرجال لمساعدتنا ليس فحسب على فهم ما يحدث، بل لمعرفة كيفية منع تلك المشكلة من الظهور في المقام الأول.

وفي الواقع، كان هناك نوع من المفاجأة المزدوجة في هذا البحث، فعندما أجريتُ مقابلات مع بعض الرجال توصلت إلى بعض النتائج، من بينها أن الرجال عادة يقولون: "ولكن النساء يعرفن ذلك

بالفعل، بالطبع يعرفن *هذا الأمر*"، وفي كثير من الأحيان كنت أجد نفسي أرد قائلة: "حسنًا، أنا لا أعرف ذلك"، وواثقة بأن هناك الآلاف من السيدات لا يعرفن هذا الأمر كذلك، وبما أن الأمر نفسه ينطبق على الرجال، فلا عجب في أن يكون هناك سوء تفاهم ونزاعات!

ومع ذلك يكون الحل في كثير من الأحيان بسيطًا، فلقد فوجئت أنا و"جيف" باكتشاف أن غالبية المشكلات في العلاقات لا تنبع من المشكلات الكبيرة والمستعصية، وإنما من الجهل البشري ببعض الأمور الأساسية، ومن سوء الفهم البسيط الذي يمكن تجنبه، ومن لحظة "الاكتشاف!" التي لا تأتي أبدًا.

الاكتشافات الثمانية

فيما يلي الاكتشافات التي سيقدمها الكتاب خلال الصفحات التالية - الاكتشافات الثمانية التي ستنقلك من "مستوى المعرفة السطحي" إلى "الواقع العملي" في علاقاتك مع زوجك أو ابنك.

كما هي الحال بالنسبة إلينا نحن النساء، فإن الأسرار الداخلية لحياة الرجل تأتي كحزمة واحدة مع كل تلك العناصر الممتزجة معًا، ولا نستطيع استيعابها بشكل واضح، فكل جانب يؤثر في الجانب الآخر، وقد قمت بتغطية بعض الجوانب القليلة التي أعتقد أنها الأكثر أهمية ومساعدة ومفاجأة.

فهمنا السطحي	ما يعنيه ذلك عملياً
"يحتاج الرجل إلى الشعور بالاحترام"	← الرجال يفضلون الشعور بعدم الحب على الشعور بأنهم غير مؤهلين أو أن يتم التقليل من شأنهم.
"الرجال يشعرون بالقلق".	← مع أن الرجال قد يبدون "متحكمين" لكنهم عادة ما يشعرون بأنهم مخادعون ويشعرون بالقلق من أن يتم اكتشاف أوجه القصور لديهم.
"يتجنب الرجال المشكلات عن طريق 'التحقق'"	← يعالج الرجال المشكلات من خلال التأني من أجل التعامل معها، والتفكير فيها أولاً حتى يتمكنوا من التحدث عنها بشكل أفضل لاحقًا.
«الرجال هم العائلون»	← حتى لو كنتِ تحصلين شخصيًا على دخل كاف للمساعدة على الإنفاق على الأسرة، فإن هذا الأمر لن يحدث أي فرق في العبء النفسي الذي يشعر به الرجل من أجل إعالة الأسرة.
"الرجال يرغبون في ممارسة العلاقة الزوجية بشكل متزايد".	← تؤثر رغبتك الحميمية تجاه زوجك بعمق في إحساسه بالرفاهية والثقة في جميع مجالات حياته.
"الرجال بصريون"	← كذلك الرجال المتزوجون السعداء يقعون في فخ الانجذاب نحو الصور المخزنة في الذاكرة والحية للنساء الأخريات.
"الرجال غير رومانسيين"	← في الواقع، معظم الرجال يستمتعون بالرومانسية (في بعض الأحيان بطرق مختلفة عن النساء) ويرغبون في أن يكونوا رومانسيين، ولكنهم يترددون في القيام بذلك؛ لأنهم يشكون في إمكانية نجاحهم في هذا الأمر.
"الرجال يهتمون بالمظهر"	← لستِ بحاجة إلى أن يكون جسمك مثاليًا، ولكن زوجك يحتاج إلى أن يرى أنك تبذلين جهدًا للاعتناء بنفسك، وسيتحمل تكلفة كبيرة أو بعض الصعوبات من أجل أن يقدم إليك الدعم.

الدراسات الاستقصائية

على الرغم من صعوبة تصديق بعض تلك الاكتشافات، لكن تم اختبار كل منها مرارًا وتكرارًا، والتحقق منها بدقة، والاستعانة بأدلة موثوقة للغاية، بما في ذلك في آخر المعلومات الواردة، والدراسات الاستقصائية الأربع الرائدة والمهنية والممثلة على الصعيد الوطني لأكثر من 1600 رجل، وقد ساعدتني على إجرائها مجموعتان من الخبراء، وهما: تشاك كوان من شركة آناليتيك فوكس، وهو الرئيس السابق المسئول عن تصميم الدراسات الاستقصائية لمكتب تعداد الولايات المتحدة، وفريق الاستقصاء في شركة ديسيشين آناليست التي تحظى باحترام ومصداقية دولية. وقد تم تخطيط الدراسات الاستقصائية التي قمنا بها معًا بدقة، وتنفيذها وتصميمها لتقديم نتائج موثوقة (وقد بلغ مستوى الثقة في هذه الدراسات الاستقصائية إلى 95%، قد يزيد أو يقل بمقدار 3,5). وبشكل إجمالي أجاب الرجال الذين شملتهم الدراسة، وتم استطلاع آرائهم، وتتراوح أعمارهم بين واحد وعشرين، وخمسة وسبعين عامًا، عن عشرات الأسئلة التي كانت تدور حول حياتهم، وطريقة تفكيرهم، والطريقة التي يشعرون بها، واحتياجاتهم. وأكدت الدراسات الاستقصائية أننا لا نتعامل مع السلوك الظاهري بقدر ما نتعامل مع الأفكار والعواطف الداخلية التي أدت إلى سلوكهم.

وقد أُجريت كذلك دراسات استقصائية متعددة وغير رسمية، وذلك غالبًا من أجل متابعة بعض المجموعات المحددة، وعلى سبيل المثال مجموعة مكونة من أربعمائة رجل من رجال الدين غير المعروفين، ومجموعة أخرى مكونة من رجال الأعمال. ومن المدهش أنه خلال تلك الدراسات الاستقصائية كانت الاختلافات طفيفة للغاية.

وبعد انتهاء كل الدراسات الاستقصائية، تم تأكيد نتائج المقابلات الشخصية التي قمتُ بها، فعندما بدأت هذا الأمر برمته لم أجرِ مقابلات مع رجال غير موجودين على هذا الكوكب، بل إن جميع الحكايات والاقتباسات التي ستقرئينها في الصفحات التالية تدعمها أدلة صحيحة وفقًا للإحصاءات.

قبل أن نبدأ: القواعد الأساسية

أنتِ على الأرجح الآن متحمسة لقلب الصفحة، ولكن أود أن أقدم إليكِ أولًا بعض القواعد الأساسية:

- إذا كنتِ تتطلعين إلى توجيه انتقاد إلى الذكور، أو إثبات أن زوجكِ أحد الأوغاد، فلن تجدي مرادك هنا. فأنا أكنُّ كل الاحترام للرجال الذين يشاركون قلوبهم معي، وآمل أنه من خلال مشاركة وجهة نظرهم معي، سيتفهم مزيد من النساء الاختلافات الرائعة بين الجنسين ويقدرنها.

- لا يعد هذا الكتاب علاجًا يمكن أن يفيد الجنسين لمعالجة الاختلافات التي تنشأ بينهما، كما أنني لا أتطرق فيه مطلقًا إلى الطريقة التي ينبغي أن يتعلق زوجك *بكِ* من خلالها. فنحن النساء بالطبع لدينا احتياجات، ولكن بما أن الموضوع يتعلق بالأسرار الداخلية لحياة الرجال، فإن المساحة المتاحة لي محدودة، حيث إنني أركز بشكل كامل على كيفية ارتباط المرأة بالرجل، وليس العكس. يمكنكِ أن تجدي أنتِ وزوجك "النصف الآخر من القصة" في كتاب *للرجال فقط** (فإذا كنتِ أنتِ وزوجك ستقرآن الكتابين، فمن الأفضل أن تقومي بقراءة الكتاب الخاص *بكِ* أولًا، بمعنى آخر سيقرأ هو هذا الكتاب، بينما ستقومين أنتِ بقراءة كتاب *للرجال فقط*، وستقومين بتحديد بعض النقاط، وكتابة بعض الملاحظات في الهامش عن النقاط المهمة بالنسبة إليكِ، ثم عندما تتبادلان الكتابين سيقرأ كل منكما نسخة شخصية تحتوي على النقاط المهمة من وجهة نظر شريك حياته).
- عليكِ أن تدركي أنه لكل قاعدة استثناءات، فعندما أقول يبدو أن "معظم الرجال" يفكرون بطريقة معينة، فإن كلمة "معظم" تعني المعنى الحرفي لها، وليس كل. فقد تكتشفين

* متوافر لدى مكتبة جرير

أنتِ وشريك حياتك أن كلًّا منكما يشبه الجنس الآخر في بعض النقاط، ولكن النقطة الرئيسية هي أن تنظري بعين الاعتبار والصدق إلى الأمور التي تهم *زوجك* بشكل أكبر.

- قد يتعرض بعض القراء لمشكلات جدية خارج نطاق هذا الكتاب، فإذا وقعت أنتِ أو زوجكِ في هذه الفئة، يرجى الحصول على المساعدة المتخصصة، ومن أصحاب الخبرة التي تحتاجين إليها. (يمكنكِ أيضًا زيارة الموقع الإلكتروني forwomenonlybook.com لاستكشاف المزيد من المصادر) ولحسن الحظ، فإن فهم تلك النقاط المتعلقة بالرجال يمكن أن يكون بمنزلة نقطة انطلاق مفيدة لك في طريقك نحو رأب الصدع.
- تكشف تلك النتائج عن الطريقة التي يفكر ويشعر بها الرجال عادة، ولا تكشف بالضرورة عما هو السلوك الصحيح، فقد تجدين بعض الأفكار مقلقة؛ لأنها تؤثر في رؤيتك للرجال في حياتك، وكذلك رؤيتك لنفسك. وقد كان من الأفضل بالنسبة إليَّ استبعاد عبارات معينة، ولكنني أدركتُ أنني كنت أسمع أمورًا غالبًا ما يريدنا الرجال أن نفهمها، ولكنهم لم يكونوا راغبين أو قادرين على قولها مباشرة لزوجاتهم، وعليكِ أن تدركي أنه، في معظم الحالات، لا يكون لهذه الأمور علاقة *بنا*، وإنما تعكس فقط الطريقة التي ينبغي أن نتعامل بها مع الرجال، ويجب أن تحتفي بهذه الحقيقة؛ لأنكِ في النهاية تتعاملين مع الرجل الذي تحبينه.

- ستلاحظين وجود بعض التأثير الديني في الكثير من الموضوعات، حيث تطلب الكثير من دور العبادة الآن من المقبلين على الزواج قراءة هذا الكتاب، وكتاب *للرجال فقط*، وقد قضيت كذلك الكثير من الوقت في التحدث وسط المجموعات الدينية، ومع ذلك فقد حرصنا على دراسة الرجال بغض النظر عن خلفياتهم الثقافية، أو معتقداتهم الدينية، فهدفي من هذا الكتاب هو أن يكون متاحًا، وذا نفع لجميع الأفراد على اختلافهم.

كلما زاد فهمنا الرجال في حياتنا، كان باستطاعتنا دعمهم وحبهم بشكل أفضل وبالطريقة التي يحتاجون إليها؛ لكي يشعروا بأنهم محبوبون.

أخيرًا، وهي النقطة الأكثر أهمية، آمل ألا تقتصر تلك الرحلة على مجرد تعلم أسرار جديدة مثيرة للاهتمام. فكلما زاد فهمنا الرجال في حياتنا، كان باستطاعتنا دعمهم وحبهم بشكل أفضل، وبالطريقة التي يحتاجون إليها لكي يشعروا بأنهم محبوبون، وبعبارة أخرى، من المفترض أن يغير هذا الاكتشاف منا، ويساعدنا على *التحسن*. ولقد شهدت ذلك التحسن في كل الحالات تقريبًا خلال السنوات العشر الأخيرة، وإذا كنا راغبات في القيام بذلك (حتى لو كان ذلك الأمر من طرف واحد في البداية)، فإن النتيجة الأخرى التي نرغب في

تحقيقها بشدة - ألا وهي علاقة أكثر إرضاءً مع الرجال الذين نحبهم - ستتحقق تباعًا بالتأكيد.

لذا ابدأن القراءة أيتها السيدات، وانضممن إليَّ خلال رحلة استكشاف الأسرار الداخلية المذهلة في حياة الرجال.

حبكِ وحده ليس كافيًا

لماذا يشكل احترامكِ إياه أهمية أكبر من حبكَ له؟

يفضل الرجال الشعور بعدم الحب على الشعور بأنهم غير أكفاء، أو أن يتم التقليل من شأنهم.

بعد مرور سنة أو اثنتين على تخرجي في الجامعة، ذهبت إلى إحدى الندوات التي تناقش الجانب الروحاني للإنسان وكان لها أثر بشكل عميق في فهمي الرجال، وكان عنوان الندوة هو "العلاقات"، وكما يمكن أن تتخيل قد جذب مجموعة من الشباب غير المتزوجين، وفي الجلسة الأولى قسّم المتحدث الغرفة إلى نصفين، ووضع الرجال في جانب، والنساء في الجانب الآخر.

ثم قال: "سأطلب منكم أن تختاروا بين أمرين سيئين؛ إذا تَعيّن عليكم الاختيار، أتفضلون الشعور بالوحدة وعدم الحب في هذا العالم، أم الشعور بأنكم غير أكفاء، وأن يتم التقليل من شأنكم من قبل الجميع؟".

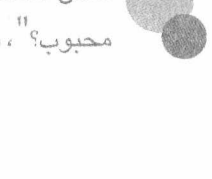
أتذكر أنني كنت أفكر وأقول لنفسي *أي نوع من الاختيارات هذا؟ من قد يختار الشعور بعدم الحب؟*

توجه المتحدث بعد ذلك إلى جانب الغرفة الذي يجلس فيه الرجال، وسألهم: "حسنًا أيها الرجال، من منكم قد يفضل الشعور بالوحدة وعدم الحب؟".

ارتفعت العديد من الأيدي، وبدأ التهامس يعلو وينتشر في الجانب الذي تجلس فيه السيدات.

ثم سأل المتحدث أي الرجال قد يفضل الشعور بأنه غير كفء، وكانت السيدات يراقبن الوضع في حيرة وذهول، بينما ارتفع عدد قليل من الأيدي.

بعد ذلك حان دور السيدات في الإجابة عن السؤال، ودور الرجال في الذهول عندما أجابت السيدات بأنهن يفضلن الشعور بأنهن غير أكفاء على أن يكنّ غير محبوبات.

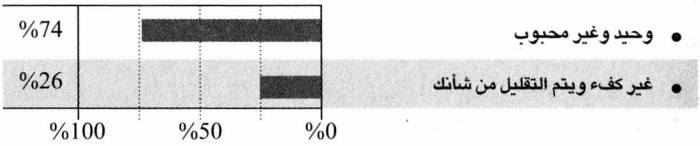


سأل المتحدث الرجال: "من يفضل الشعور بأنه غير محبوب؟"، فارتفعت العديد من الأيدي.

ماذا يعني ذلك؟

يعد احتياج الرجل إلى الشعور بالاحترام والدعم، وبخاصة من زوجته، أمرًا مهمًّا وملحًّا بالنسبة إليه، في حين أن هذا الأمر قد يبدو غريبًا بالنسبة إلينا كسيدات، لدرجة أن هناك *ثلاثة رجال من أصل أربعة* يفضلون الشعور بعدم الحب على الشعور بأنهم غير أكفاء، أو أن يتم التقليل من شأنهم. بمعنى آخر، إذا كان على الرجل الاختيار، فإنه سيتخلى عن الشعور بحب زوجته إياه، إذا تمكّن فقط من الشعور بأنها تحترمه! إليك نتائج الدراسة الاستقصائية:

فكِّر فيما ستمر به خلال هاتين التجربتين السيئتين: أن تشعر بالوحدة وأنك غير محبوب في هذا العالم، أم تشعر بأنك غير كفء، ويتم التقليل من شأنك من قبل الجميع، إذا اضطررتَ إلى الاختيار من بينهما، فأيهما ستفضل؟ هل تفضل الشعور بـ..؟ (اختر إجابة واحدة).



عندما تفحصت هذا المسح الاستقصائي شخصيًّا، اكتشفت أن العديد من الرجال واجهوا صعوبة في الإجابة عن السؤال "غير محبوب مقابل غير كفء". وقد أخبرني "تشوك كوان"، الخبير في تصميم المسح الاستقصائي، بإمكانية حدوث هذا الأمر، ولكنني تساءلت: *لماذا؟، فهذان الأمران مختلفان تمامًا أحدهما عن الآخر!*

ثم قام أحد قرائي باختبار أسئلة المسح على عشرة رجال لا يعرفونني، وعندما تسلمت نتائج المسح كانت هناك ملاحظة واحدة مرفقة معها، وهي: "الكثير من الرجال واجهوا صعوبة في الإجابة عن السؤال رقم 3 (السؤال الموضح أعلاه)، فهم لم يشعروا بأن الاختيارات كانت مختلفة".

في النهاية أتتني لحظة الاستكشاف: *إن الرجل يجد الأمرين متشابهين؛ لأنه إذا شعر بأنه يتم التقليل من شأنه، فإنه من ثم سيشعر بأنه* غير محبوب، وهو الأمر الذي يترجم إلى هذا الاستنتاج، وهو: إذا رغبت في حب زوجكِ بالطريقة التي يشعر بها بحبك إياه، فعليك إذن التأكد من أنه يشعر باحترامك إياه طوال الوقت.

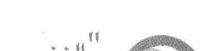
الأمر المضحك هو أن أغلبنا، نحن النساء، نحترم *بالفعل* أزواجنا، ولكن في كثير من الأحيان يتضح لنا أن كلماتنا أو أفعالنا تنقل العكس تمامًا دون أن نقصد! فهل شعرت سابقًا بالحيرة الشديدة عندما يكون رد فعل زوجك سلبيًّا تجاه شيء ما قمت به وتتساءلين *ماذا الذي قلته ليفعل ذلك*؟ أنا أيضًا أعاني ذلك، ولكن كما اتضح، فإن هذا الأمر عادة ما يكون هو السبب.

مقياس التقليل من الاحترام

إذن، كيف نشعر بأننا نتخطى خط التقليل من الاحترام؟ لحسن الحظ هناك مقياس واحد سهل ألا وهو: غضب أزواجنا.

قبل أن أسهب في الحديث، اسمحن لي بسؤالكن: إن كنتن في نزاع مع أزواجكن، فهل تعتقدن أنه من المشروع أن تنهرن وتشرعن في البكاء؟ سيرد معظمكن بالإيجاب، والآن أطرح عليكن سؤالًا آخر: في النزاع نفسه، هل تعتقدن أنه من الطبيعي أن يغضب أزواجكن؟ يواجه معظمنا مشكلة مع هذا الأمر، حيث نعتقد أن الزوج لا يمتلك القدرة على التحكم في نفسه، أو أنه يتصرف بطريقة غير صحيحة.

يقدم الدكتور "إيمرسون إجريتشز"، مؤلف الكتاب الرائع *Love and Respect*، تفسيرًا مختلفًا تمامًا، حيث يقول: "في نزاع العلاقات، يكون البكاء هو رد فعل المرأة للشعور بعدم الحب، بينما يكون الغضب غالبًا هو رد فعل الرجل عند الشعور بالتقليل من شأنه".

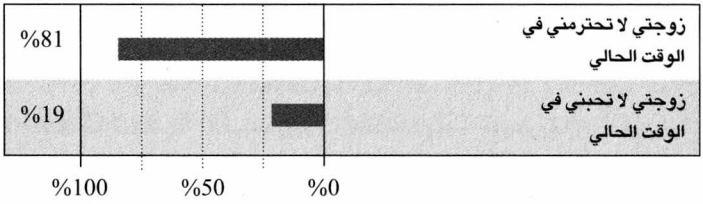


إذا لم يتمكن الرجل من التعبير عن مشاعره في لحظة الانفعال، فلا تتوقعي منه أن يقول لك بعض العبارات التي تدل على سبب غضبه مثل: "أنتِ لا تحترمينني!"، ولكن اطمئني فإن غضب لشيء قد قلته أو فعلته ولم تفهمي السبب، فهناك احتمال كبير بأنه يشعر بالألم أو الإهانة بسبب تقليلك من شأنه.

إذا كنت تريدين تأكيدًا لهذا الأمر، فلتتمعّني في نتيجة هذا المسح الاستقصائي، حيث قال أكثر من 80% من الرجال - أربعة من أصل خمسة - إنهم يشعرون خلال النزاعات بأنهم يتم التقليل

من شأنهم، في حين نميل نحن السيدات أكثر إلى البكاء والنحيب، وقول "إنه لا يحبني!".

تتخلل أفضل العلاقات، كذلك، بعض النزاعات على أمور يومية، وفي وسط نزاعي مع زوجتي، فمن المرجح أن أشعر بأن... (اختر إجابة واحدة).



"الاحترام غير المشروط"

كما تحتاجين إلى أن يحبك زوجك حبًّا غير مشروط، حتى إن كنتِ غير جديرة بالحب، فإن زوجك يحتاج إلى أن تظهري احترامك إياه بغض النظر عما إذا كان يلبي توقعاتك في اللحظة الحالية أم لا.

ويقول الدكتور "إجريتشز": "لقد أصبح الحب يسيطر على ثقافتنا، وكما غنت إحدى الفرق الموسيقية وقالت 'الحب هو كل ما نحتاج إليه'، أصبحنا نعتقد أن الحب ينبغي أن يكون غير مشروط، أما الاحترام فيجب أن يتم اكتسابه، ولكن كل ما يحتاج إليه الرجل (أي الزوج) هو احترام غير مشروط، وأن يتم احترامه كما هو بغضّ النظر عما يقوم به".

كتب أحد رجال الدين البارزين، في كتابه الأثري المليء بالنصائح، أنه لم يخبر قط أية زوجة بأن تحب زوجها، كما لم يخبر الزوج كذلك بأن يحترم زوجته (ربما لأننا نميل بالفعل إلى منح ما نرغب في تلقيه)، وبدلًا من ذلك، وبطرق مختلفة، كان يحث الزوج على حب زوجته، بينما حث المرأة على *احترام* زوجها.

دائمًا ما نقول نحن النساء تلقائيًّا لأزواجنا "أحبك"، ولكننا مع هذا الحب نرغب في الوقت ذاته في أن تكون لنا السيطرة على الأمور، ولكن لسوء الحظ يميل الرجال إلى تفسير هذا الأمر بأنه عدم ثقة فيهم، وتقليل من شأنهم، (وهو ما يكون كذلك بالفعل في بعض الأحيان). ولكن الزواج يدعونا جميعًا إلى تقديم احتياجات شريك حياتنا على احتياجاتنا الشخصية (وتذكري أن الرجل يُطلب منه القيام بهذا أيضًا)، وهذا يجعله يشعر بشعور رائع، ويعرف أنكِ تختارين احترامه، أي تختارين أن تثقي به وتقدريه، وتعجبي به وتحترميه.

إنه اختيار!

يكشف هذا الأمر عن أكثر جوانب إظهار الاحترام أهمية: إنه اختيار، نقوم به من أجل إرضاء الخالق، ولننال محبة أزواجنا، وكما يختار أزواجنا إظهار الحب تجاهنا حتى لو لم يشعروا به في اللحظة الحالية، ينبغي لنا إظهار الاحترام لهم.

وكما يختار أزواجنا إظهار الحب تجاهنا حتى لو لم يشعروا به في اللحظة الحالية؛ ينبغي لنا إظهار الاحترام لهم.

إذن، ما الذي يجب على المرأة التي لا تحترم زوجها القيام به؟ في حين أن الدراسات الاستقصائية التي أجريتها قد أثبتت أن هذا الأمر يؤثر في نسبة صغيرة من الزيجات، فإن هناك مشكلات حقيقية. وكنقطة انطلاق جيدة، فأنا أحثكِ على الأخذ في الاعتبار العاملين اللذين يبدوان متشابهين:

أولًا: قد تقع تحت ما وصفه "إجريتشز" بالدائرة المجنونة، وهي ردود الفعل المؤسفة المتبادلة، حيث لا يمنحك زوجك الحب الكافي؛ ومن ثم لا تمنحينه بدورك الاحترام الكافي، وحينها يشعر بالإهانة، ولا يمنح الحب الكافي.. ويستمر الأمر على هذا المنوال، ولكن اختيارك الاحترام قد يكسر تلك الدائرة.

وثانيًا، غالبًا ما تنبع المشاعر من الكلمات أو الأفعال، وليس العكس، وعلى سبيل المثال إذا كنتِ دائمًا تقللين من شأن زوجك أمامه، أو أمام أصدقائه، فليس من المستغرب أن تشعري بالاحتقار، ولكن اختيارك بإظهار الاحترام له قد يغير مشاعرك، ففي الحقيقة قد يحوّل اختيارك إظهار الاحترام له مجرى علاقتكما كلها. ولقد سمعت وشاهدت آلاف الحيوات التي تغيرت بسبب مثل هذا الاختيار الذي يتم اتخاذه من جانب واحد.

ليس حقيقيًّا حتى تظهريه

إن الأمر الذي يقودنا إلى ما يعتبره الرجل احترامًا يظهر في الممارسة الفعلية. إنك لن تصدقي عدد الرجال الذين يخبرونني بأنهم يلاحظون في قرارة أنفسهم احترام زوجاتهم وتقديرهن وإعجابهن بهم.. ولكن المشكلة تكمن في أن زوجاتهم لا يظهرن هذا الأمر لهم بشكل واضح، أو أنهن حتى لا يعرفن كيف يقمن بهذا الأمر.

هل ترغبين في معرفة شعور زوجك عندما تكنين له الاحترام، ولكنك لا تظهرينه له بشكل عملي؟ حسنًا، فلتفكري في تلك الدعابة السيئة التي يقولها زوجك: "لماذا ينبغي لي أن أخبر زوجتي بأنني أحبها دائمًا؟ لقد أخبرتها بذلك عندما تزوجنا!" فكما تشعر الزوجة بشعور سيئ، إذا لم يخبرها زوجها مطلقًا بحبه إياه، ويعبر لها عن ذلك، فإن الرجل كذلك يراوده شعور سيئ إذا لم تظهر له زوجته الاحترام، حيث إن هذا الأمر بالنسبة إليه دليل على الحب، كما أنه أمر غير قابل للنقاش.

بالطبع تختلف الطريقة التي يرغب بها الرجل في الشعور بالاحترام عن الطريقة التي ترغبين في الشعور بحبه إياك بها، حيث تقدر أغلب النساء أزواجهن حين يقولون لهن "أحبكِ"، ولكن كما اكتشفت بسرعة كبيرة، فإن الأمر لا يجدي نفعًا مع الرجل حين تتودد إليه زوجته، وتقول له: "عزيزي أنا أحترمك *كثيرًا*"، فالرجال لا يحتاجون إلى سماع: "عزيزي أنا فخور بك للغاية" أو "أنا أثق بك"

أو "شكرًا لك على كل الأمور التي قمت بها". وما يثبت حقًّا احترامكِ إياه بشكل أكبر من الكلمات هو إظهارك الاحترام بشكل عملي خلال أفعالك اليومية.

تختلف الطريقة التي يرغب بها الرجل في الشعور بالاحترام عن الطريقة التي ترغبين في الشعور بحبه إياكِ بها.

كشفت الدراسات الاستقصائية عن بعض الرؤى العملية لكيفية قيامنا بهذا الأمر. فقد كشفت تعليقات الرجل عن ستة احتياجات رئيسية :

الاحتياج 1 : احترمي حكمه على الأمور

يعد هذا الأمر شديد الحساسية بالنسبة للرجال. فالرجل يحتاج بشدة إلى أن تحترم زوجته معلوماته وآراءه وقراراته، وهو ما أُطلق عليه حكمه على الأمور. فلا أحد يرغب في أن تكون زوجته شديدة الخجل، أو صامتة طوال الوقت (ولا أدعوكِ إلى أن تصبحي كذلك) ولكن العديد من الرجال يرغبون في ألا تشكك زوجاتهن في معرفتهم، أو يتناقشن معهم في قراراتهم طوال الوقت. ويمثل لهم ذلك أمرًا مهمًّا (وصعبًا) خاصة في تلك الآونة التي تشهد حرية في الآراء، ويعود السبب الرئيسي في ذلك إلى حاجاتهم إلى إذعاننا لهم في بعض الأحيان.

من الناحية الإيجابية أجد أن إظهار الاحترام أمر يسير للغاية، ويمكنني على سبيل المثال إظهار احترامي لـ"جيف" من خلال الاستعانة بعلمه ومعرفته في موضوع ما، وفي أحيان أخرى يكون من الصعب للغاية بالنسبة إليَّ *ألا* أظهر *عدم الاحترام*، حيث يتطلب مني الأمر بذل مجهود كبير للإذعان لحكمه على الأمور، عندما أرغب في إظهار السيطرة، وذلك بالطبع عندما أعتقد أن رأيي هو الرأي الصائب! وأكتشف في تلك المواقف بعد فوات الأوان أن زوجي كان لديه وجهة نظر، أو أنني تجادلت معه في أمر ما (وقد جادلني هو كذلك) ولم يكن يستدعي مني بذل كل هذا المجهود، فهل تتفهمين هذا الأمر؟

للأسف أقر الكثير من الرجال بأنهم يشعرون بأن آراءهم وقراراتهم تمثل قيمة كبيرة في كل مجال من مجالات حياتهم *ما عدا* المنزل. وفي الواقع أخبرني الكثير من الرجال بشكل صريح بأن رفقاءهم في العمل يبدون كأنهم يثقون في حكمهم على الأمور أكثر مما تفعل زوجاتهم، وكذلك نادرًا ما يملي الزملاء في العمل على الرجل ما يجب عليه القيام به (بل يطرحون الأسئلة، ويقدمون الاقتراحات، أو يشاركون في اتخاذ القرار بدلًا من ذلك) في حين أصبح العديد من الزوجات أسيرات عادة إملاء الأوامر على الرجل، وكأنه أحد أطفالهن.

في بداية زواجي ارتكبت مثل هذا الخطأ في العديد من المرات، ولكن "جيف" أخبرني في النهاية بمدى إحساسه بالحماقة التي

يشعر بها بسبب هذا الأمر، وكان سماعي كلماته هذه كفيلًا بتراجعي عن تلك العادة. وقد قال الكثير من الرجال في الاستطلاع إن الأمر الوحيد الذي يرغبون في إخبار زوجاتهم به، هو: "أظهري مزيدًا من الثقة بقدراتي على اتخاذ القرارات"، وهو ما يعني (من بين أمور أخرى) "أنا لست أحمق".

الاحتياج 2 : احترمي قدراته

هناك موضوع آخر ظهر بقوة مؤخرًا، وهو أن الرجال يرغبون - ويحتاجون كذلك - إلى أن يدركوا الأمور بأنفسهم. وإذا تمكنوا من القيام بذلك، فسيشعرون بأنهم قد أنجزوا أمرًا ما، وأثبتوا رجولتهم. ولسبب ما يمثل قضاء ساعات طويلة في اكتشاف كيفية تركيب مشغل أقراص الـ "دي في دي" الجديد أمرًا ممتعًا، ولكن المشكلة هي أننا نرغب في مساعدتهم، وخمني كيف يفسرون هذا الأمر؟ أصبتِ: عدم ثقة بقدراتهم. (إنه لأمر عجيب يتمثل في نجاح بعض العلاقات حتى الآن، وأن الجنس البشري لم ينقرض منذ آلاف السنين!)

وبالطبع لا يكون اهتمامنا بعمل بعض الأشياء خالص النية، ففي بعض الأحيان لا نثق بالفعل بقدرة أزواجنا على اكتشاف الأمر بمفردهم. وفي استطلاعنا، رغب أحد الأزواج في أن يخبر زوجته قائلًا: "ثقي بقدراتي العامة على التعلم، والتطبيق، والإصلاح، وإعادة البناء، وأعمال الصيانة وغيرها، دون الاضطرار إلى القيام بذلك على طريقتك الخاصة؛ لأنك تعتقدين أنك تعرفين كل شيء، أما أنا فلا".

المشكلة هي أننا نرغب في مساعدتهم، وخمني كيف يفسرون هذا الأمر؟ أصبتِ: عدم ثقة بقدراتهم.

"عزيزي هل من الممكن أن نتوقف ونسأل عن..؟".

من الواضح أن المزحة القديمة التي تقول إن الرجال لا يريدون أن يتوقفوا ويسألوا عن الاتجاهات قائمة على حقيقة أنهم يحبون اكتشاف الأمور بأنفسهم. فإذا تمكنوا من شق طريقهم خلال منطقة وعرة مليئة بالمخاطر من خلال خريطة ممزقة، وباستخدام ذكائهم فقط، فسيشعرون بأنهم قد تمكنوا من التغلب على الصعوبات، كما سيشعرون بالتأييد والإثارة والتحفيز والحيوية.

وبعد أن أدركتِ هذا الأمر، ضعي نفسكِ الآن مكان زوجك، واستمعي إلى العبارة التالية: "عزيزي، هل يمكننا من *فضلك* أن نتوقف ونسأل عن الاتجاهات؟"، ففي حين أن دافعك الكبير هو ببساطة الحصول على المساعدة العملية، فإن دافعه هو إثبات قدراته العظيمة، فشكرًا جزيلًا لكِ. وهأنتذي الآن تخبرينه بأنك لا تعتقدين أنه يمكنه القيام بالأمر، وعليك أن تتذكري مدى أهمية وثوق الزوجة بزوجها بالنسبة إلى أي رجل! وعندما تطلبين منه أن يسأل عن الاتجاهات، فأنتِ بذلك تخبرينه بشكل صريح ومباشر بأنك لا تثقين بأنه يعرف الاتجاه الصحيح.

والآن، إن كنتِ تفكرين مثلي، فعلى الأغلب ستقولين لنفسك: "أنتِ على حق! كيف عساه أن يعرف مدخل الطريق السريع من بين هذه الشوارع المتداخلة؟".

حسنًا لقد اتضح الأمر لك، أليس كذلك؟ هل ستقررين أن تثقي به أم لا؟ إن سؤالك لنفسك: "هل سأثق به؟" هو مجرد استعارة لكل اختيارات الثقة القليلة التي نقوم باتخاذها. ولقد تحدثت بالفعل مع العشرات من الرجال عن هذا الأمر، وكانوا جميعًا يتفقون في الرأي، حيث قالوا: "دعي الرجل يفعل ما يريد".

وقد قال الكثير من الرجال أشياء من قبيل "أنا لست أحمق، حسنًا؟ إذا كنت لا أعتقد أنه يمكنني إيجاد ما كنتُ أبحث عنه، فلماذا أكلف نفسي عناء المحاولة؟" وقال آخر: "قد لا أمتلك أدنى فكرة عما أنا مقبل عليه، ولكن الأمر ممتع؛ حيث إن محاولة اكتشاف الطريق بمفردي هي بمنزلة تحدٍّ لي، وبالطبع أنا لست أحمق، فهناك ساعة على لوحة القيادة، وأعرف جيدًا إذا كنا سنتأخر أم لا".

الأمور الصغيرة تمثل فارقًا كبيرًا

نحن لا ندرك أن إجبار أنفسنا على الثقة بأزواجنا في تلك الأمور البسيطة، يعني الكثير بالنسبة إليهم، وهو كذلك بالفعل. ربما لأن الأمر لا يمثل أهمية كبيرة بالنسبة إلينا، فقد نعتقد أنه لا يمثل لهم الأهمية نفسها. فنحن لا نفهم أن استجابتنا تجاه تلك الاختيارات الصغيرة التي تتعلق بالثقة بهم من عدمها - أو على الأقل التصرف

كأننا نثق بهم - يتم تفسيرها باعتبارها علامات على احترامنا، وثقتنا الكاملة بهم كرجال.

في المرة التالية التي يقود فيها زوجك السيارة بإصرار وعناد في دوائر، اسألي نفسك أي الأمرين أكثر أهمية: أن تذهبي إلى موعدك في الوقت المحدد، أم أن يشعر زوجك بأنك تقللين من شأنه؟ الأمر ليس منافسة.

في المرة التالية التي يقود فيها زوجك السيارة بإصرار وعناد في دوائر اسألي نفسك أي الأمرين أكثر أهمية: أن تذهبي إلى موعدك في الوقت المحدد، أم أن يشعر زوجك بأنك تقللين من شأنه؟

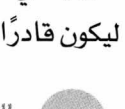
لا تخبريه بطريقة القيام بالأمور

في عام 1984 قدم فيلم *The Natural* مثالًا بارزًا لاحترام المرأة زوجها[1] حيث لعب الممثل "روبرت ريدفورد" دور لاعب بيسبول موهوب للغاية تمكن - بعد مغادرة الفتاة التي كان مرتبطًا بها في ظروف غامضة وابتعاده عن الأنظار سنوات - من قيادة فريقه في دوري البيسبول. ولكن بعد أن تضرب العالم عاصفة شديدة، يشهد تراجعًا مخزيًا، ويبدأ الشعور بانعدام الثقة بنفسه. وفي أحد المشاهد المؤثرة، كانت الفتاة المرتبط بها سابقًا تشاهده من المدرجات، بينما كان يخفق في تسديد الضربات واحدة تلو أخرى، وعندما حانت

الضربة الأخيرة لـ"ريدفورد"، وبينما كان هناك استهجان كبير من قبل الجمهور له، وقفت الفتاة فجأة، وعندما فعلت ذلك أحس بطريقة ما بوجودها، فاستفاق من غفلته، وسجل دورة كاملة، وبذلك تمكّن من استعادة فتاته ومجده في اللعب.

فسر أحد الرجال سبب حبه هذا المشهد قائلًا: "إن كل ما فعلته هو الوقوف فقط ودعمه، فهي لم تنزل إلى المدرجات، ولم تُمْلِ عليه ما يجب أن يقوم به، أو كيف يصحح الأمور الخاطئة، كما أنها لم تخبره بكيف يمسك المضرب، هي فقط قامت بدعمه، وتركته يصحح الأمر بنفسه".

اتفق رجل آخر معه، وقال: "نعم، لقد وقفت وقالت له أمام العامة 'أعلم أنه يمكنك القيام بالأمر'، وبالنسبة إلى أي رجل، وبخاصة إن كان يعاني عدم الثقة بالنفس، فإن ذلك هو بالضبط ما يحتاج إليه ليكون قادرًا على تحقيق النجاح في حياته".



"لقد وقفت وقالت له أمام العامة: 'أعلم أنه يمكنك القيام بالأمر'، وبالنسبة إلى أي رجل فإن ذلك هو بالضبط ما يحتاج إليه ليكون قادرًا على تحقيق النجاح في حياته".

وبالنسبة إلينا نحن السيدات، من السهل للغاية أن نهاجم تلك الفكرة، ونقول: "لماذا لا يمكنني أن أخبره بكيفية الإمساك بالمضرب؟ ألسنا شركاء متساوين! ماذا في الأمر لو كنتُ أعرف طريقة أفضل من طريقته؟".

حسنًا، بالطبع يمكنك إخباره. فمعظمنا مؤهلات بشكل مثالي لتقديم النصح إلى أزواجنا في كل أنواع المجالات، ولكن عليكِ أن تضعي في اعتبارك أنه المتحكم في المضرب، وأنه صاحب القرار النهائي، فضلًا عن أن مشاعره بالأهلية تكون على المحك، وعادة لا يمثل تقديم النصيحة في حد ذاته مشكلة، ولكن قد تتحول النصيحة بعد ذلك سريعًا إلى تعليمات، ومن ثم قد نجد أنفسنا مرة أخرى نحاول الوصول إلى منطقة ضارب الكرة، ونقوم بالضربة نيابة عنه، مدللات بذلك على عدم قدرته على القيام بالأمر بمفرده.

ويجعلني مجرد التفكير في الأمر أشعر بالانزعاج؛ لأنه يذكرني بالوقت الذي أرسلت فيه عن غير قصد برسالة مفادها أنني لا أثق بزوجي. لقد حاولت في كثير من الأحيان خلال الفترة التي ساوره فيها شعور بانعدام الثقة فيما يتعلق بعمله أن "أدعمه" من خلال تقديم النصائح، وكانت نصائح جيدة وبناءة. ولكنني لاحظت أن هذا الأمر كثيرًا ما كان يثبطه، أكثر مما قد يقدمه من مساعدة، فقد كان الأمر بالنسبة إليه يعني أن الشخص الذي يعرفه جيدًا لا يثق بقدرته على اجتياز الأمر، وكان الأمر الذي يحتاج إليه بشدة هو ببساطة أن أقف إلى جانبه، وأقول له: "أنا أعلم أن بإمكانك اجتياز الأمر" (هل لاحظتِ الأمر؟ لقد ظللت أدرس الرجال مدة عشر سنوات، وما زلت أخفق كثيرًا في معالجة بعض الأمور. ربما يمكنني في السنة الحادية عشرة أن أنجح في التعامل مع الأمر..).

قد يتساءل البعض منكن، ويقلن: *ماذا لو أحبطني زوجي لدرجة أنني شعرت بأن تقديم الدعم إليه من شأنه أن يوحي بتقبلي أخطاءه؟* إذا كان الأمر كذلك، فلتتمعّني فيما قاله رجل آخر، حيث قال: "يمثل هذا المشهد تفسيرًا رائعًا لما قد يحدث عندما تختار المرأة أن تحترم زوجها وتقدره أمام العامة، حتى إن كان قد لا يستحق ذلك. وبدلًا من أن يكون هذا الخيار مهينًا أو غير منصف بطريقة ما إليها، فإن تصرفها هذا بإظهار احترامها قد رفع من شأن كليهما".

الاحتياج 3 : احترمي الأمور التي يقوم بإنجازها

الآن وبعد أن عرفتِ مدى الضرر الذي يلحق بالرجل عند شعوره بعدم الاحترام، وكذلك مدى أهمية اكتشاف الأمور بمفرده بالنسبة إليه، وربما لاحظتِ أن الأمور البسيطة للغاية تكون مؤثرة بالنسبة إليه تمامًا كشعوره بأنه قد حاول القيام بشيء ما، وقد تمكّن من إنجازه وإتمامه على نحو جيد - وقد لاحظ شخص آخر قيامه بكل تلك الأمور.

لم أدرك مدى عمق هذا الاحتياج وشدته إلا بعد مرور سنوات قليلة من صدور النسخة الأصلية، عندما كنت أقوم أنا وصديقتي "ليزا رايس" بإجراء أبحاث من أجل كتاب *For Parents Only*، وتوصلنا إلى أن الفتيات والسيدات يملن إلى تبني أسئلة عميقة وغير ظاهرة، مثل *هل أنا شخص مميز؟ هل أنا شخص محبوب؟* ومن ثم يحتجن إلى الشعور بأنهن مميزات وأنهن يستحققن أن يكن محبوبات من قبل شركاء حياتهن. بينما لا يمتلك كل من الرجال والأولاد

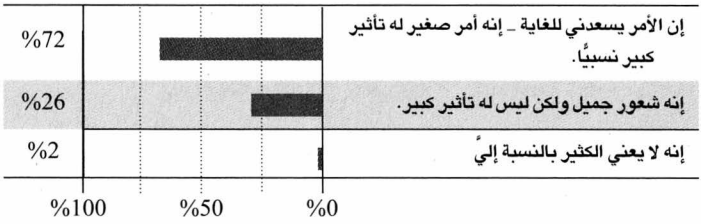
مثل تلك الأنواع من الأسئلة، ولكن بدلًا من ذلك يشعرون بالقلق، ويتساءلون: *هل أنا شخص يتحمل المسئولية؟ هل أنا جيد فيما أقوم به؟* بمعنى آخر: إنهم يحتاجون إلى الشعور بأن مجهودهم ملاحَظ، وبأنهم قادرون على إنجاز مهماتهم، وأنه يتم تقديرهم لما يقومون به بشكل ظاهر.

نحتاج نحن النساء إلى الشعور بأننا مميزات، وأننا نستحق أن نكون محبوبات من قبل شركاء حياتنا، بينما يحتاج الرجال إلى الشعور بأنهم قادرون ومقدَّرون على ما يقومون به.

إن قول بعض العبارات للرجل من قبيل: "لقد قمت بعمل جيد في الاجتماع"، أو "أنتَ بمنزلة أبٍ عظيم" يكون أكثر فاعلية من الناحية العاطفية بالنسبة إلى الرجل عن سماع كلمة "أحبك"، وهو الأمر الذي قد يبدو غريبًا بالنسبة إلينا. وخلال الاستبانة التي كنت أقوم بها من أجل كتابي المقبل *Seven Secrets of Highly Happy Marriages* أفاد أكثر من سبعة رجال من أصل عشرة بأنه إذا قامت زوجاتهم بملاحظة شيء ما، وشكرهم عليه، فسيكون لهذا تأثير كبير في مستويات سعادتهم.

إذا قامت زوجتك بالإجراء الموضح أدناه، اختر التأثير الذي يخلفه هذا الإجراء لديك، من حيث مدى السعادة أو "الثقة" التي ستشعر بها:

تلاحظ قيامي بشيء ما وتشكرني عليه بإخلاص. (على سبيل المثال، "شكرًا لك على قص العشب، على الرغم من أن الجو كان حارًا للغاية في الخارج"، أو "شكرًا على اللعب مع الأطفال، مع أنك كنت تشعر بتعب شديد بعد عودتك من العمل") (اختر إجابة واحدة).



لقد أخبرني عدد من الرجال في كثير من المرات بمدى الألم الذي يشعرون به سرًا عندما تحاول زوجاتهم تقديم الشكر إليهم، ولكنهن بدلًا من ذلك يوحين إليهم بالعكس (عن طريق الخطأ!)، وكأنهن يقلن لهم: "ولكن ذلك لم يكن جيدًا بشكل كاف". وكما أخبرني أحد الرجال من قبل، قائلًا لي: "إنها تأتي إلى المطبخ بعد انتهائي من مسح جميع أسطح الطاولات، وأكون فخورًا للغاية؛ لأن الطاولات تبدو بشكل جيد، ثم تقول هي: 'شكرًا عزيزي، ولكنك تركت بعض الفتات أسفل محمصة الخبز'! أعلم أنها لا تقصد قول 'لقد فشلت'، ولكن هذا الأمر بشكل خاص يتسبب في إزعاجي بشدة".

يختلط على العديد من النساء سبب قول أزواجهن بعض العبارات من قبيل: "لا شيء أقوم به يرضيكِ" *ماذا؟* حسنًا، خمّني ماذا يعنيه هذا؟، إن هذا الأمر هو بمنزلة إشارة خطر، دون إدراكنا ذلك، فإننا نرسل إليهم في نهاية المطاف برسائل مؤلمة مفادها: "لقد حاولت.. وفشلت".

ولحسن الحظ فإن التقدير البسيط (حتى إذا أفسده النقد) يظل مؤثرًا. ويعد واحدًا من الأحاديث المفضلة لديَّ عندما يُجري أحد رجال الدين مقابلة معي من أجل التحدث عن تلك الموضوعات في أثناء الاحتفالات. ففي أحد الأيام قال أحد رجال الدين الموجودين بالقرب من منطقة أتلانتا شيئًا لم أنسه مطلقًا وهو عبارة عن محادثة أخبر بها زوجته، حيث قال "إذا لم تخبريني قط بأنك تحبينني مرة أخرى، ولكن إذا ظللت تخبرينني بمدى فخرك بي.. فلن أفتقد كلمة "أحبك"؛ لأن فخرك بي سيعني لي الكثير، وسيملأ قلبي بالحب، فالأمر بالنسبة إليَّ شديد الأهمية، ويعني الكثير".

الاحتياج 4 : احترام طريقة التواصل

تستهلك النساء قوة كبيرة في أثناء تواصلهن مع الرجال (بمن في ذلك أبناؤنا) – قوة للدعم أو الانتقاد، أو للتشجيع أو الغضب. فهناك أمور تثير غضب الرجل، أو تكون مؤلمة للغاية بشكل لا ندركه، وهذا يتجاوز *ما* نقوله – مثل التشكيك في أحكام الرجل أو قدراته – إلى *طريقة* تعبيرنا عنه (*والمكان* الذي نعبر فيه عن ذلك، وهو الموضوع الذي سنتطرق إليه في القسم التالي).

هناك أمور تثير غضب الرجل، أو تكون مؤلمة،
وهذا يتجاوز ما نقوله إلى طريقة تعبيرنا عنه.

يقول العديد من الرجال في المقابلات التي أجريها أشياء من قبيل: "عندما تقول زوجتي شيئًا يقلل من شأني، فعادة ما أفكر وأقول لنفسي *لا أصدق أنها لا تعلم أي شعور يخلفه لديَّ هذا الأمر!*"، كان عليَّ أن أطمئن هؤلاء الرجال مرارًا وتكرارًا بأن زوجاتهم على الأرجح لم يكنّ يقصدن أن يقللن من احترامهن إياهم، وعلى الأغلب هن لا يعلمن بهذا الأمر.

دعيني أقدم إليك بعض الأمثلة الشائعة عن كيفية سماع الرجل إلى رأي سلبي قالته له المرأة، ولم تكن تقصده على الإطلاق.

سماع عبارات التقليل من الشأن

في إحدى المرات، كنت أسأل "جيف" وأحد أصدقائه المتزوجين عن طريقة تفكير الرجال الذين يرغبون في القيام بالأمور بأنفسهم، فقال لي صديقه: "في بعض الأحيان إذا تحطم شيء ما في المنزل، فإنني أود أن ألقي نظرة عليه، أولًا قبل أن أستدعي الخبير، وإذا قالت لي زوجتي 'حسنًا، أنتَ لا يمكنكَ إصلاح هذا الشيء' أشعر بالإهانة، وأعلم أن هذا ليس وقاحة منها، أو أي شيء من هذا القبيل، ولكن يبدو الأمر كأنها لا تحترمني بشكل كافٍ، حتى تؤمن بأنني يمكنني

إصلاح هذا الشيء إذا صببت تركيزي عليه، وإن استغرق الأمر مني بعض الوقت".

إن زوجة هذا الرجل هي إحدى صديقاتي المقربات، وأنا أعلم جيدًا أنها تحترم زوجها تمامًا؛ لذا كان أمرًا مفاجئًا أن أعرف أن ما كان (بالنسبة إليها) مجرد ملاحظة مرتجلة، أخذه هو على محمل الجد - وإن جاز لي أن أقول ذلك - فهو أمر خاطئ للغاية.

سماع الكلمات المحبطة

تستنبط أقلية كبيرة من الرجال - كما ورد في الاستبانة، وكذلك كما هو في الواقع - شيئًا سلبيًّا عندما تذكرهم المرأة بضرورة قيامهم ببعض الأمور. ولقد سألتُ الرجال: ما الذي قد يفكرون فيه إذا ذكّرتهم زوجاتهم بأن جدار المطبخ قد تحطم، ولا يزال يتعين إصلاحه، فأجاب أكثر من ثلث هؤلاء الرجال بأنهم سيعتبرون هذا التذكير مصدر إزعاج، أو اتهامًا بالكسل أو عدم الثقة.

قابلتُ في بداية إجرائي البحث صديقي ووكيل النشر "كالفين إدواردز" في مقهى ستاربكس من أجل تصميم أسئلة الاستبانة الأصلية، وقد قابلنا رجل دين محليًّا، كان "كالفين" يعرفه، فطرحت عليه السؤال الخاص بـ"جدار المطبخ"، وسألته عن رأيه في هذا الأمر، تأملي رده الرائع:

رجل الدين: أنا أغضب لأنها لا بد من أن تذكّرني، فأنا أكره أن يتم تذكيري.

كالفين: لماذا يعد الأمر مشكلة بالنسبة إليك؟ انظر إلى مخطط يومك؛ فأنت تقوم بإعداد أنظمة لتذكر نفسك بالأمور التي يجب عليك القيام بها طوال الوقت.

رجل الدين: إن مضمون رسالة تذكيرها لي يعد بيانًا بخيبة الأمل، وبالنسبة إليَّ كرجل فإن ذلك يعني أنني فشلت، وأنا أكره الفشل، فالعبارة لا تزعجني، وإنما تداعيات الجملة ومضمونها هما ما يزعجني.

ما يثير الاهتمام الآن هو أن أولئك الذين يقفزون إلى النتائج السلبية كانوا أقلية، بينما المجموعة الكبرى - النصف الأكبر من الرجال الذين استطلعتُ آراءهم - لم يعطوا أولوية قصوى للمهمة كما فعلت زوجاتهم، وقالوا إنه سيتم إنجازها في نهاية المطاف على أية حال.

سماع الكلمات الهجومية

لقد حصلت على مثال ممتاز عن كيفية إساءة تفسير الرجال لكلماتنا باعتبارها هجومًا، عندما ناقشنا أنا و"تشوك كوان" أحد أسئلة الاستبانة وقد قمت بصياغته، وهو: "هل تعرف كيف تقوم بالإعداد لحدث رومانسي تستمتع به شريكة حياتك؟".

تشوك: لن يكون هذا السؤال مفيدًا؛ لأنكِ بدأتِه من موضع هجوم.

أنا: ماذا؟

تشوك: لقد بدأتِ باقتراح يفيد بأن الرجل غير كفء.

أنا (أفكر بيني وبين نفسي): اقتراح يفيد بأن الرجل غير كفء؟ ما الذي يتحدث عنه؟

تشوك: حاولي أن تخففي من حدة السؤال، أي صيغيه بشكل آخر، بحيث يكون أقل حدة.

وبمجرد إضافة جملة بسيطة في البداية، وهي: "لنفترض أنه تعين عليك التخطيط للذكرى السنوية لزواجكما من أجل زوجتك، هل تعرف كيف..؟"، وبذلك يكون السؤال أكثر مرونة، ولا يشكك في كفاءة الرجل.

بغض النظر عما نعتقد أنّا نقوله، ما يهم هو ما يسمعه الرجل. فبعض الأفراد قد يكونون حساسين بشكل زائد، ونحن لا يمكننا التصرف بحذر شديد طوال الوقت، ولا نرغب كذلك في أن نفوت كل الفرص لمساعدة الرجال على فهم طرق تواصلنا معهم، وبالأخذ في الاعتبار أن معظم الرجال يبدون حساسين بدرجة عالية تجاه عدم الاحترام - بما في ذلك الشعور به في بعض المواقف التي لا تتم عنه - فإنني أزعم بأنه ليس الرجل العادي فقط هو من يحتاج إلى أن يكون أقل حساسية تجاه كلمات المرأة معه، وإنما المرأة العادية هي من تحتاج إلى أن تكون أكثر حساسية تجاه مشاعر الرجل.

ألا نرغب في النهاية بأن يتكيف أزواجنا مع الأمور التي نكون شديدات الحساسية تجاهها؟ هل ترغبين في أن يضايقك زوجك علنًا لجنيك عشرة جنيهات فقط؟ إن الأمر كله يتعلق بحب كل طرف للآخر بالطريقة التي يرغب في أن يشعر من خلالها بأنه محبوب.

الاحتياج 5 : الاحترام أمام العامة

هناك اتجاه عام سائد للتقليل من شأن الرجال تلك الآونة، والسبب الرئيسي وراء هذا الأمر ليس التلفاز، أو الأفلام، أو وسائل الإعلام الأخرى، وإنما النساء اللائي من المفترض أنهن يحببن أزواجهن حبًا شديدًا.

"الشيء الأكثر هشاشة على وجه الأرض"

أخبرني عشرات الرجال بمدى الضرر الذي يلحق بهم عندما تنتقدهم زوجاتهم أمام العامة، أو يقللن من شأنهم، أو يشككن في أحكامهم أمام الآخرين، وقد قال أحد الرجال المشاركين في الاستبانة إن الشيء الوحيد الذي كان يرغب في إخبار زوجته به هو: "على الأقل كان ينبغي لها أن تدعمني أمام العامة".

أخبرني عشرات الرجال بمدى الضرر الذي يلحق بهم عندما تنتقدهم زوجاتهم أمام العامة.

فلتفكري في تلك الجملة التي سمعتُها (في الأساس) من العديد من الرجال: "إن زوجتي تفصح عن بعض أموري الشخصية أمام العامة، وتعتبرها نوعًا من أنواع المداعبة، بينما أعتبرها أنا نوعًا من أنواع القسوة والتشويه".

وقد صاغ أحد الرجال المتزوجين هذا الأمر بشكل أكثر وضوحًا قائلًا: "إن كبرياء الرجل هي أكثر الأشياء هشاشة على وجه الأرض، وتفكر كثيرٌ من النساء بينهن وبين أنفسهن، *قائلات: 'إن زوجي معتد بنفسه بدرجة كبيرة للغاية؛ لذا يتعين عليَّ أن أحط من قدره'*. هذا أمر مستحيل. فكبرياء الرجل هش للغاية".

عادة ما نعتقد نحن النساء أن هذا نوع من الكبرياء الذكوري، ولكنه ليس كذلك. فما هو على المحك ليس فخر الرجل وكبرياؤه، ولكن مشاعره الكامنة بعدم كفاءته. وهناك فرق كبير بين الشعور بالفخر والشعور بالكفاءة، إن ما يحدث أمام العامة ليس شعوره بأن فخره "العظيم" قد تضاءل إلى أدنى مستوى، وإنما شعوره بعدم الكفاءة والإهانة كرجل، ويعد التقليل من احترام الرجل أمام العامة أمرًا مؤلمًا للغاية، وسيقوم الرجل بتجنبه بأي ثمن، وفي الواقع قام العديد من الرجال غير المتزوجين بوصفه عاملًا رئيسيًّا (لو لم يكن واضحًا) يؤدي إلى الانفصال بدلًا من استمرار الزواج. وكما أخبرني

شاب في العشرينيات من عمره، حين قال: "لا أرغب في أن أعيش هكذا بقية حياتي".

المزاح قد يكون قاسيًا للغاية

قد يكون بعض المزاح الخفيف مهينًا في بعض الأحيان، فما بالك بالسخرية الشديدة القاسية. يتساءل الكثير منا عن سبب غضب الرجال الذين يتمتعون بحس الدعابة من المزاح معهم أمام العامة. كنت أكتب النسخة الأصلية من هذا الفصل على جهاز الكمبيوتر في أحد الأيام خلال الإجازة، وكان والدي يجلس بالقرب مني، فطرحت عليه سؤالًا، وجاء زوجي إلى المكتب بينما كنا نتحدث، وقد أثمرت المناقشة نتائج رائعة للغاية - وأساسية - لدرجة أنني بدأت تضمينها هذا الفصل. وإليك جزءًا من هذه المحادثة:

أنا: ما نوع المزحة التي قد يسيء الرجال فهمها؟

والدي: أية مزحة قد تظهر الرجل بطريقة ما بأنه غير مسيطر، أو أنه لا يحظى باحترام زوجته. ولا يقبل أي رجل ذلك المزاح من رجل آخر، إلا إن كان يرغب في خوض عراك معه.

أنا: ولكن ماذا لو كانت المرأة تقصد مجرد مزاح حقًّا؟ مثل أن يكونا في الخارج مع أصدقائهما، ثم تقول الزوجة لزوجها: "لقد تعطلت غسالة الصحون"، وتقوم بالمزاح معه من

خلال الإعراب عن رغبتها في إصلاحها، في حين أنه ليس بارعًا في القيام بالأمر؟

والدي: إن الأمر فظيع للغاية، بالطبع أنتِ لا تريدين القيام بمثل هذا الأمر. فالزوج هو مصدر الأمان والحماية، وهو العائل، وهو من يفترض به أن يعتني بكل شيء. وهذا النوع من المزاح يدع الجميع يعلم أن الزوج لا يعرف كيفية الاهتمام بكل شيء، كما أنه يجعل الجميع يعرف كذلك ما تشعر به الزوجة تجاه زوجها - لقد استخفّتْ بشيء يمثل أهمية كبيرة بالنسبة إليه! ولكن إن شعر الرجل بأنه يجب أن يكون قادرًا على القيام بشيء بصفته العائل، وهو لا يستطيع فعل ذلك، فإنه لن يستهين مطلقًا بالأمر، وسيشعر بالسوء.

جيف: إن الأمر برمته يعتمد على ما إذا كان هذا الرجل بشكل خاص يشعر بالفعل بأنه غير كفء في هذا الأمر، حيث قد لا يفهم رجل آخر الأمر نفسه بشكل خاطئ.

أنا: هل يمثل قيام الزوجة بالمزاح مع زوجها أمام مجموعة من الرجال أي فارق عن قيامها بهذا أمام مجموعة من النساء؟

والدي: حقًّا، إن الأمر يكون أسوأ كثيرًا إن حدث أمام الرجال، بعد حدوث واقعة من هذا القبيل في الفترة الأولى من زواجنا، قلت لوالدتك: "تجنبي من فضلك أن تقومي بإحراجي أمام أي رجل آخر".

أنا: لماذا؟

والدي: الرجال دائمًا في حالة منافسة، بعضهم مع بعض، والزوجة هي أكثر شخص يعرفك حق المعرفة أفضل من أي شخص آخر، وإن لم تحظَ باحترامها، فكيف يمكن أن تتوقع أن يفعل أي رجل آخر ذلك؟

جيف: كما أن معرفة أن الرجل الآخر يشعر بالأسف تجاهك؛ لأن زوجتك لا تحترمك، هو أمر مهين للغاية.

والدي: والأسوأ من ذلك، هو أنه إذا لم يكن هذا الرجل يعرفك جيدًا، فسيعتبر ذلك دليلًا على الضعف، وسيعتقد الرجل الآخر أنه إذا كانت زوجة هذا الرجل لا تحترمه، فهو عديم الشخصية، وسأعيد النظر في المرة المقبلة التي سأعقد فيها اتفاقًا معه. إذا كنتِ تقللين من شأن زوجك أمام رجل آخر، فقد يمكنك تدمير حياته المهنية، وأنا أعني ذلك حرفيًّا؛ لأن أي شخص يعمل معه سيدرك مدى ضعف شخصيته.

أنا: فلنعُدْ إلى الأمر المتعلق بالمزاح..

والدي: عليك أن تدركي أن الرجال لا يتخلون عن حذرهم بسهولة، وبخاصة مع غيرهم من الرجال، إلا إذا كانوا مقربين بعضهم من بعض، وهم يتوقون إلى أن يكون بإمكانهم القيام بذلك، ولكن طبيعتهم تمنعهم من هذا، فهم طوال الوقت في حالة تنافس. ولا يتخلى الرجل عن حذره بشكل تام إلا عندما يكون مع المرأة التي يحبها، ومن ثم هي الوحيدة التي تحتل مكانة مميزة في داخل قلبه.

لا يتخلى الرجل عن الحذر بشكل تام إلا مع المرأة التي يحبها، ومن ثم هي الوحيدة التي تحتل مكانة مميزة في داخل قلبه.

إظهار الاحترام أمام العامة وسيلة ناجحة للغاية

لقد أصبحت أكثر حساسية تجاه الحديث بسلبية عن الرجال دون علمهم، وبخاصة بعد معرفتي مدى أهمية احترام الرجال أمام العامة بالنسبة إليهم، وذلك ليس لأن الأمر شديد الأهمية بالنسبة إليهم فقط، ولكن لأنه يؤثر في طريقة شعورنا تجاههم: فكلما عبرنا عن عدم الرضا، زاد تعمقه في قلوبنا. ولديَّ إحدى صديقاتي العزيزات تحب زوجها للغاية، ولكنها تشتكي منه بانتظام، وأنا مقتنعة بأن هذا هو أحد الأسباب الرئيسية وراء عدم قدرتها على التخلص من شعورها بالاستياء من علاقتهما، هذا الاستياء الذي يؤثر فيه بالتبعية.

ولكن على الجانب الإيجابي، كما يتأذى الرجل من التقليل من شأنه، وعدم احترامه أمام العامة، فسينظر إليكِ باعتباركِ المرأة الأكثر روعة على الإطلاق، إن قمتِ بدعمه أمامهم، ولا يعد ذلك أمرًا مصطنعًا؛ فأنتِ ببساطة تستغلين تلك الفرص القليلة لترفعي من شأنه، أو تسأليه عن رأيه أمام الآخرين. هل تعتقدين أنه والد جيد؟ أخبري إذن ضيوفك بقصة تدور حول شيء قام به مع الأولاد في اليوم السابق تثبت أنه كذلك. هل أنتِ معجبة بحنكته الإدارية؟

أخبريهم إذن بالطريقة التي حل بها إحدى المشكلات في العمل. هل اصطحب الأولاد خارجًا وتركك تنالين قسطًا من الراحة نهار يوم الجمعة؟ أخبري أصدقاءك أعضاء نادي الكتاب بذلك الأمر، وتباهي به أمام النساء الأخريات.

صدقيني - ومما سمعته من الرجال الذين تحدثت إليهم - فإن هذا الأمر يشبه عودته إلى المنزل ممسكًا بيده مجموعة من الزهور الجميلة، ويمضي معك أمسية رائعة دون وجود الأولاد. حيث سيشعر حينها بأنك *تحبينه حبًّا جمًّا*.

الاحتياج 6 : الاحترام في افتراضاتنا

لسوء الحظ، يكون للرجال كل الحق في استنباط بعض الأمور السلبية فيما نقوله، انتبهي إلى ما تقولينه له، أو ما تفترضينه بشأنه خلال الأيام القليلة المقبلة، فقد تندهشين من عدد المرات التي تفترضين فيها أمرًا سيئًا، ابحثي إذا كان أي من الافتراضات السلبية التالية يبدو مألوفًا.

نفترض أنه بحاجة إلى أن يتم تذكيره

نكرر دائمًا نحن النساء على الرجال سؤالًا، وهو: "هل انتهيتَ من القيام بالأمر بعد؟"، وربما يبدو أنه ليس أمرًا جللًا، ولكن جوهر هذا السؤال هو افتراضنا أن الرجال بحاجة إلى أن يتم تذكيرهم، وأنهم إما غير قادرين على تذكير أنفسهم، وإما أنهم يتذكرون بالفعل،

ولكنهم بحاجة إلى التحفيز من أجل القيام بالمهمة؛ لذا لا عجب أن يكره الرجال أن يتم إزعاجهم. وما يسمعونه في مثل هذا الموقف هو: "إنني لا أثق بك".

بدلًا من ذلك، ماذا لو افترضنا الأمر الجيد لديهم بدلًا من الأمر السيئ؟ على سبيل المثال: *لقد طلبت منه القيام بهذا الأمر، ولكنه لم يقم به، وبما أنني أثق بزوجي، فمن ثم لا بد من أن يكون هناك سبب لعدم قيامه به.*

عليكِ أن تدركي أنه على الرغم من أن سبب عدم قيامه بالمهمة قد يكون مختلفًا عن السبب الخاص بك، فإن ذلك لا يجعله يبدو غير منطقي. وتذكري أن نصف الرجال الذين اشتركوا في الاستبانة أشاروا إلى أنه في بعض الأحيان تختلف أولوياتهم عن أولويات زوجاتهم. أو أنهم غير قادرين على التعامل مع شيء آخر. هل تتذكرين سؤال "جدار المطبخ" الذي طرحته على رجل الدين عندما كنت في مقهى ستاربكس؟ إليك كيف قام بتفسير الأمر:

> لقد كشفت لها عن بعض تفضيلاتي وأولوياتي من خلال عدم إصلاحه طيلة أسبوع، فحتى إن عدت إلى المنزل وأنا أحمل هم العالم كله على كاهلي - نتيجة أنني شهدت انفصال زوجين، أو شعوري بالقلق من احتمالية رحيل أحد الموظفين الأساسيين - وكانت زوجتي في حالة مزاجية جيدة، وقالت لي إن نبات السرخس في غرفة المعيشة يذبل، سيكون من الصعب عليَّ

حينها أن أشاركها الأمر. والحقيقة القاسية هي أن الأمر لا يمثل أية أهمية بالنسبة إليَّ، وستكون ردة فعلي الأولى هي "اذهبي به إلى الطبيب!" ولكن تحثنا تلك المقولة الشهيرة على أنه ينبغي لنا نحن الأزواج أن نكرس حياتنا من أجل زوجاتنا؛ لذا في بعض الأحيان ينبغي لي أن أتحدث معها عن نبات السرخس، ولكنني لا بد أن أخبرها في هذا الموقف بأن هذا الأمر "من اختصاص طبيب نبات السرخس!" لكي تعرف أن ذهني لا ينشغل بمثل تلك الأمور في بعض الأحيان.

نفترض أنه يختار عدم المساعدة

قدَّم أحد مستشاري الزواج هذا المثال: "إذا لم يقدم زوجي المساعدة لي من خلال الاهتمام بالأولاد أو القيام بأعمال التنظيف بدلًا مني، فينبغي ألا أفترض أنه يلاحظ الأمر، ولكنه يختار عدم تقديم المساعدة، وإنما ينبغي لي أن أبدأ بافتراض أنه لا يلاحظ الأمر".

اتضح أن تجنب هذا الافتراض أمر مهم للغاية، ليس فقط من أجل رفاهية أزواجنا. ولقد توصلت من خلال الدراسات الأخيرة التي أجريتها إلى أن أحد الأسباب الرئيسية وراء سعادة الأزواج الذين يعيشون حياة سعيدة، هو أنهم يحاولون دائمًا افتراض أن أزواجهم لديهم نيات حسنة تجاههم.

نفترض أن الخطأ يحدث بسببه

وأخيرًا (وقد يكون هذا تفكيرًا صادمًا) بعض الأمور لا تكون خطأ، وإنما تكون *خطأنا* نحن. حيث يمكننا أن ننسب إلى أزواجنا دوافع بعدم الحب على تصرفات يمكن إرجاعها بالفعل إلى أمور تفوهنا بها أو فعلناها دون قصد. وعلى سبيل المثال تدفع المرأة التي تقوم بانتقاد زوجها باستمرار إلى انسحابه عاطفيًّا لحماية نفسه، ومن ثم يرى نفسه أنه أصبح غير محبوب، كما لم يكن قط من قبل.

يقول الدكتور "إجريتشز": "الرجال ليسوا حمقى، وليسوا متوحشين بدائيين. وفي بعض الأحيان تكون تلك السلوكيات التي تنم عن عدم الحب ليست كذلك على الإطلاق، فهم يتصرفون بتلك الطريقة؛ لأنهم يفسرون شيئًا ما بأنه عدم احترام، حتى لو كان عليهم في بعض الأحيان عدم افتراض ذلك".

إذن، ما الذي ينبغي لنا القيام به؟

نتمتع نحن النساء بقوة عظيمة، ونتحمل المسئولية، ونتحين الفرص، ولدينا القدرة على إما تعزيز قدرة أزواجنا أو تثبيطهم، ويمكننا كذلك إما دعمهم أو تقييدهم بطرق تتجاوز كثيرًا علاقاتنا، حيث إن احترام الرجل في المنزل يؤثر في كل مجال من مجالات حياته، وثمة شيء متعلق بكيفية تقرب الرجل من العالم الذي يجعل من مشاعره الداخلية وشعوره بالكفاءة الشخصية أساسًا لكل شيء آخر.

إذن، ما الذي ينبغي لنا القيام به؟ كما قال أحد الرجال: "افترض دائمًا الأفضل، وستجد أنه من السهل إظهار الاحترام"، وبتلك البساطة التي يبدو عليها، يمكننا من الآن فصاعدًا اختيار إظهار أننا نقدر أزواجنا ونثق بهم، ونحترمهم، واختيار عدم إظهار التقليل من شأنهم، بدءًا من عدم توجيه الإهانة إليهم مطلقًا في الأماكن العامة.

إذا كانت هناك بعض النقاط التي تجدين صعوبة في الوثوق بزوجك بها، فعليك أن تدركي أنه يمكنك أن تظهري الاحترام، وإن كنت تواجهين بعض المخاوف الحقيقية، وحذارِ أن تتجاهلي المشكلات واحرصي على إيجاد أمور يمكنك تقديرها والإشادة بها مهما يكن. وقد قدم أحد رجال الدين البارزين نصيحة رائعة، وهي أن نختار "الابتهاج" من خلال التركيز على كل ما هو جيد ويستحق الثناء.

وفي الواقع، وبالنظر إلى مدى الدافع الا
عليه الرجل من قبل المرأة التي تثق به، ومدى الإحباط الذي يصيبه عندما يشعر بأنها لا تفعل، فإن الإشادة اللفظية بالجوانب الإيجابية تعد أمرًا حيويًّا *بشكل خاص* بالنسبة إلى الرجل الذي يحتاج إلى التغلب على الفشل في الماضي.

وعندما ندرك *أننا* قد أخطأنا - ربما سنوات - يمكننا حينها الإقرار بأخطائنا، وطلب العفو. وخلال السنوات التي كنت أتحدث فيها عن أهمية احترام الرجل، تأثرت كثيرًا عندما رأيت مدى مسامحة الرجال زوجاتهم عندما يعترفن فجأة بأخطائهن، وكان

الكثير من الرجال يأتون لمقابلتي بشكل شخصي، وفي أعينهم دموع الامتنان، ليخبروني قائلين: "لقد أتت زوجتي إلى المنزل الليلة الماضية، وقالت لي 'أنا آسفة، لم أكن أملك أدنى فكرة عن مدى الضرر الذي لحق بك'، لا يسعني إخبارك بمقدار ما عناه هذا الموقف بالنسبة إليَّ".

من المؤكد أننا سنفسد الأمر في بعض الأحيان، بينما نمضي قدمًا، وسنلاحظ غضب أزواجنا أو انسحابهم الذي يشير إلى معاناتهم ألم التقليل من شأنهم، ولكن عندما يحدث هذا، يوصينا الرجال بتجنب قول بعض العبارات من قبيل: "أنا آسفة لقد جعلتك تشعر بكذا" (لأنه كما قال أحد الرجال "هذا يعني 'أنا لم أكن عديمة الاحترام، وينبغي لك ألا تشعر بتلك المشاعر'"). وبدلًا من ذلك، فإنهم يوصون بقول شيء مثل: "أنا حقًّا آسفة لأنني قلت ذلك لقد كان الأمر عدم احترام منِّي، أعلم أنه يمكنني الوثوق بك".

ليس من أجل الآخرين، بل من أجلنا نحن

أمعني التفكير في مبرر هذا الرجل الذي يقول: "يجب عليها أن تُشعرني بأنها تحترمني، حتى يمكنني اكتساب احترام العالم الخارجي، فإذا تمكنت من هزم مشاعري، فلا يمكنني ربح السباق وإحضار الجائزة لها".

أخبرني رجل آخر قائلًا: "هل تعرفين مقولة 'وراء كل رجل عظيم امرأة عظيمة'؟ حسنًا، تلك المقولة *صحيحة للغاية*، فإذا كانت

الزوجة تدعم زوجها وتثق به، فبإمكانه غزو العالم، أو على الأقل الجزء الصغير المحيط به، كما يمكنه القيام بعمل جيد على مستوى حياته المهنية والشخصية وفي كل مجال، مع أنه يمكن لعدد قليل جدًّا من الرجال أن يحققوا نتائج جيدة على مستوى حياتهم المهنية والشخصية، إذا كانت زوجاتهم تجعلهم يشعرون بأنهم غير أكفاء".

"إذا كانت الزوجة تثق بزوجها، فبإمكانه غزو العالم، أو على الأقل الجزء الصغير المحيط به".

كما لاحظتم يكمن في داخل العديد من الرجال الذين يتظاهرون بالثقة شخص ضعيف، وغير واثق بنفسه. وهذا هو موضوع الفصل التالي.

الأداء الرائع في الحياة

لماذا يبدو الرجل في ظاهره مثيرًا للإعجاب، ومع ذلك يشعر من داخله بأنه مُخادع.

على الرغم من المظهر الخارجي "المسيطر" للرجال، لكنهم دائما ما يشعرون بعدم الثقة وبأنه سيتم اكتشاف عجزهم.

على الرغم من مجازفتي بالاعتراف بأنني إحدى المعجبات بمسلسل ستار تريك[2]، دعيني أذكرك بإحدى حلقات المسلسل التي كانت تحت عنوان: *Star Trek: The Next Generation* حيث كان القائد الواثق بنفسه "جان لوك بيكار" وصديقته الدكتورة "بيفرلي كراشر" (بالطبع) عالقين في أحد الكواكب الخطيرة والغريبة، وقد حدث تطور مثير خلال المأزق الذي وقعا فيه: لأنه بسبب تدخلات الفضائيين تمكن كلاهما من سماع أفكار الآخر.

وبينما كان الكابتن يوجههم نحو الخروج من المأزق، قام بتفحص الأفق غير المألوف، والمسار في اتجاه معين، ثم قال بطريقته المسيطرة المعتادة "من هذا الاتجاه".

كانت الطبيبة تعرف ما يفكر فيه، فأخذت تحدق إليه، وقالت له: "أنت لا تعرف الطريق أليس كذلك؟ أنت تتصرف كأنك تعرف أي الطرق يجب أن نسلكها، ولكنك تخمن فقط!"، وباستغراب شديد سألته: "هل كنت تفعل ذلك طوال الوقت؟".

رمق الكابتن الطبيبة بنظرة، وأجابها قائلًا: "هناك لحظات يكون من الضروري فيها على القائد أن يظهر بمظهر الواثق بنفسه". وقد توصلت الدكتورة "كراشر" إلى ما يغفله أغلبنا، وهو أن الرجال يخفون شعورًا عميقًا بعدم الثقة بالنفس.

ويتسبب هذا الشك الداخلي في خوف أكثر الرجال الذين يظهرون بمظهر الواثقين بأنفسهم من اللحظة التي سيكتشفون فيها حقيقتهم، أو على الأقل ما يعتقدون أنهم عليه.

مخادع.

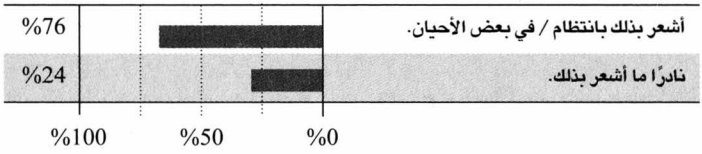
"سيكتشفونني!"

لدى معظم الرجال نقطة ضعف داخلية لا نعلم بوجودها كذلك، وهي تنبع من مجموعة من المخاوف والاحتياجات الأساسية للتنافس، فهناك شيء عميق في داخلهم يرغب في مواجهة تحدٍّ كبير ومحاولة القيام بالأمور الصعبة.. ولكن في الوقت ذاته يواجهون فكرة الخوف من الفشل. ويعد واحدًا من الاحتياجات العاطفية الكبيرة هو الشعور بالكفاءة والنجاح فيما يقومون به، وبخاصة أمام الجميع.. ولكن في الوقت نفسه، لديهم اعتقاد راسخ بأن ما يقومون به دائمًا يكون مراقبًا، ويتم الحكم عليه، ومن ثم يكون السبب وراء هذا الخوف العميق الخفي أنهم يرغبون في تحقيق النجاح بشدة، ولكنهم يشعرون بالخوف من الفشل واكتشاف أمرهم.

في كل الاستبانات التي أجريتها، وبغض النظر عن كيفية طرحي السؤال، أو مدى نجاح الرجال، أو مدى الثقة التي يظهرونها فإن نحو ثلاثة أرباع الرجال اعترفوا بقلقهم من قدرتهم على إخفاء الأمر، وفيما يعتقده الآخرون بشأنهم. ويرغب الرجل بشدة سواء أكان زوجًا، أم أبًا، أم يعمل ميكانيكيًّا، أم رجل أعمال، أم طالبًا كذلك، في أن يبلي بلاءً حسنًا، ويحاول الظهور بمظهر الواثق، ولكنه يشعر بعدم الأمان.

فكري في النتائج الصارخة للاستبانة الوطنية التي أجريتها من أجل كتاب *The Male Factor* عندما سألت إذا كان الرجال يشعرون بمشاعر خاصة بشكل غريزي:

"أنا دائمًا لا أشعر بالثقة التي أبدو عليها".



وكما أن الشيء الذي يؤرّق المرأة، هو قلقها الذي يدفعها إلى التساؤل باستمرار *هل أنا شخص محبوب أم لا؟* فإن الشيء الذي يؤرق الرجل ويدفعه إلى التساؤل باستمرار، هو: هل أنا *على قدر المسئولية أم لا؟* ويتطلع الرجل إلى الأشخاص من حوله - وبخاصة المرأة التي تعرفه حق المعرفة - من أجل الحصول على إجابة لهذا السؤال.

في إحدى استبانات المتابعة التي أجريتها مع أربعمائة رجل من رجال الدين، قال 72% منهم: "أحاول أن أبلي بلاءً حسنًا، وأبدو مؤهلًا قدر الإمكان مع أنني في بعض الأحيان أشعر داخليًّا بانعدام الثقة والقلق بشأن آراء الآخرين عني، وعن قدراتي".

قد يشعر الرجل من أجل تعويض شعوره بانعدام الثقة - وشعوره بأنه مراقب - بالحاجة إلى العمل ساعات طويلة؛ ليثبت لزوجته أن بإمكانه إعالة الأسرة، أو قد يرهق ذهنه بسبب حاجته المستمرة إلى أن يكون سريع البديهة في العمل.

ويعد الشيء الوحيد المؤكد هو: أن مجرد تفكير شخص ما بأنه لا يمكنه إنجاز أي أمر هو شيء مهين للغاية - وهو الشعور الذي يرغب جميع الرجال في تجنبه مهما كلفهم الأمر؛ لذا فهو يحرص على أن يتحلى بمظهر جيد، ومن ثم يعتقد الآخرون أنه مؤهل تمامًا لما هو موكل إليه. وها نحن نعود إلى نقطة البداية مرة أخرى، حيث يقف رجل ما في دائرة الضوء - ربما يكون زوجكِ - وهو يشعر باليقين بأنه إذا كان هناك شخص ما يعرفه حق المعرفة (وإن كانت زوجته) فسيعرف حقيقته على الفور، وهي أنه - على الأقل في بعض الأحيان - يكون عكس ما يظهره للعامة.

فكرة اعتقاد شخص ما بأنه لا يمكنه إنجاز أي أمر هي شيء مهين - وهو الشعور الذي يرغب جميع الرجال في تجنبه مهما كلفهم الأمر.

ما الأمور التي تحفز الرجل؟

نشاهد أنا وأنتِ يوميًّا أزواجنا وهم ذاهبون إلى العمل، وهم يحظون ببعض الوقت الممتع مع أصدقائهم، ويتحملون المخاطر الجسدية دون تردد، وإن كنتِ مثلي فلن يخطر ببالك مطلقًا أنه يفتقر إلى الثقة، أو أنه يشعر في داخله بأنه مخادع، وقد تفكرين وتقولين لنفسك *إنني أثق تمامًا به وبقدراته، فلماذا لا يثق بها هو؟* ولكن الحقائق تثبت أنه لا يثق بقدراته، وإليك ما توصلت إليه الاستبانة بشأن حقيقة شعوره.

"دائمًا ما يتم إصدار أحكام بشأني".

أخبرني العديد من الرجال بأنهم دائمًا ما يكونون قاسين على أنفسهم، ولو في عدم وجود أية ضغوط خارجية، بالإضافة إلى اعتقادهم أن العالم من حولهم يسلط عليهم الضوء لانتقادهم، وبوضع ذلك في الاعتبار، يمكنكِ أن تدركي فجأة مدى عدم الراحة وانعدام الثقة اللذين قد يشعر بهما الرجل نتيجة ذلك. وقد قال أحد الرجال: "نفكر فيما يعتقده الآخرون بشأننا طوال الوقت"، كما شاركني أحد أصدقائي من الرجال قصة مسلية تصف قناعة الذكور المحدودة هذه، حيث يقول:

عندما كنت أدرس في الكلية، عملت سائقًا بإحدى حافلات النقل المدرسية من أجل كسب المال، وعندما لم يكن هناك أحد بالحافلة كنت أقود بسرعة كبيرة، وفي أحد الأيام اندفعت نحو إحدى الزوايا، وكان يقف هناك رجل عجوز في موقف الحافلات ينظر إليَّ، ويهز رأسه بالرفض، ولقد أثار رفضه طريقة قيادتي غضبي! وبعد مرور سنوات كنت قد انتقلت للعيش في مدينة نيويورك، وفي أحد الأيام قمت بهز رأسي بالرفض لأخبر سائق حافلة كان يقترب نحوي بعدم التوقف؛ لأنني لم أرغب في استقلال حافلته، والذهاب إلى الوجهة التي كان يقصدها، وفجأة خطر على بالي شيء ما: هو أن كل تلك السنوات الماضية، وعندما كان الرجل العجوز يشير إليَّ فيها بالرفض كان يريد أن يخبرني

بأنه لا يريد الذهاب معي إلى وجهتي. وبدلًا من ذلك قمت بتكوين افتراض بأنه كان يختبر أدائي، ويشير بأنني تنقصني الكفاءة. إنه مثال سخيف، ولكن هذا ما يفكر فيه كل رجل.

ثم تابع الرجل توضيح الأمر، قائلًا: "إنها قدراتك *وأنت* من يُحكم عليه، فالرجال دائمًا لا يبدون واثقين بأنفسهم مثلما يظهرون، ولهذا السبب عندما تسخر زوجتك منك في وجودك أمام الآخرين، يكون الأمر قاسيًا للغاية".

"ليست لديَّ أدنى فكرة عن كيفية القيام بالأمر"

أوضح لي صديق آخر من أصدقائي الذكور التعقيد المرتبط بفكرة المخادع في القصة التالية:

حصل أحد أصدقائي الشباب على وظيفة أستاذ في الجامعة. ولم يكن صديقي ذلك قد قام بتدريس هذه المادة من قبل؛ لذا فقد كان دائمًا يسعى جاهدًا إلى أن يسبق تلاميذه بخطوة في التحضير للدروس. وفي إحدى الأمسيات، جاءت إليه إحدى طالباته في الحرم الجامعي، وقالت له إنها تتطلع إلى حضور محاضرته في الصباح، وتابعت: "أتمنى لو كنت أعلم عن تلك المادة بمقدار ما تعلم" فابتسم لها، وأومأ لها برأسه، ولكنه كان يقول في قرارة نفسه *غدًا ستفعلين!*

وقال صديقي: "هذا هو الوصف المثالي لكيف يشعر العديد من الرجال، وهم يمضون في حياتهم، وبخاصة عندما يقومون بشيء غير مألوف - الذي يضطر معظمنا إلى القيام به طوال الوقت، فقد يطلب مني أحد العملاء القيام بشيء جديد، وقد أبتسم إليه، وأومئ له برأسي، ولكنني في الوقت ذاته أفكر بيني وبين نفسي، وأقول *لا أملك أدنى فكرة عن كيفية القيام بهذا الأمر، وأتمنى لو أمكنني معرفته قبل أن يكتشفوا الأمر*".

الأمر الذي كان مذهلاً بشأن تلك المحادثة هو أنني عملت مع هذا الرجل سنوات، وهو رجل أعمال كفء للغاية. وكنت أعتقد في البداية أن طريقة التفكير هذه، ربما تؤثر في الرجال الأصغر سنًا والأقل خبرة، ولكن سماعي الشيء نفسه من أولئك الذين حققوا نجاحًا كبيرًا قد ساعدني على إدراك مدى تأصل نقطة الضعف تلك لدى جميع الرجال.

"ولكنني أريد القيام بذلك!"

إن الشك الذي يشعر به أزواجنا فيما يتعلق بقدرتهم على إنجاز الأمور له عامل مشارك مثير للاهتمام، ألا وهو رغبتهم العميقة في القيام بشيء جديد ومثير. وقد يبدو هذان الشعوران متناقضين، ولكنهما جزء من تركيبة الذكور. فالرجال يرغبون في التغلب على كل الصعوبات (أو على الأقل المشكلات الصغيرة)، ومع ذلك فهم يدركون أنهم يخاطرون بتقبل الهزيمة المذلة التي قد يمنون بها خلال مسيرتهم. وقد وصف أحد الرجال الأمر على النحو التالي:

عندما يقوم شخص ما بشيء لم يقم به من قبل، ويتقاضى أجرًا مقابل هذا الشيء، فإنه يفكر في قرارة نفسه، ويقول: *يمكنني القيام بالأمر، ولكن ماذا لو اكتشفوا أن تلك هي المرة الأولى التي أقوم فيها بهذا الأمر؟* وهناك مزحة منتشرة بين الرجال وهي أنه بينما تتحدث أمام مجموعة من الأفراد في وقت ما، ستجد معلمك السابق في الصف الرابع يبادر بالحديث، قائلًا: "إنه لا يعرف ما الذي يتحدث عنه! لقد كان طالبًا غير متفوق! إن خوفك من أن يتم اكتشاف قدراتك أمام الجميع هو خوف غير عقلاني ومضرٌ، وسيتعرض له كل رجل عاجلًا أم آجلًا، فإذا كنت ترغب في الارتقاء والمضي قدمًا فإن ذلك يعني حتمية قيامك بشيء جديد.

وكما قد يتبادر إلى ذهنك، فإن تلك الأوقات - سواء أكانت في العمل أم المنزل - تكون عندما يشعر الرجال باهتزاز ثقتهم بأنفسهم بشكل كبير، ويحتاجون إلى تشجيع كافٍ منا.

المخادع في العمل

قد يؤدي عدم يقين الرجل بشأن كفاءته في العمل إلى خسائر فادحة. وقد قال أحد الرجال: "نعاني حالة قلق بدرجة كبيرة بشأن المرحلة التي وصلنا إليها في العمل، فقد بدأت أعتقد أن رئيسي في العمل

أصبح لا يتواصل معي؛ لأنه قد اكتشف أمري، وهذا الأمر يخلق لديَّ حالة من القلق الشديد وعدم اليقين".

"أود رؤيتك صباح الأحد قبل أي شيء..".

ساعد "فرانك ماجواير" في تأسيس شركة فيدرال إكسبريس "فيديكس" كما أنه شغل منصبًا داخل البيت الأبيض خلال فترة حكم الرئيس كينيدي، وينقل لنا كتابه *You're the Greatest* حالة القلق الشديدة التي كان يعانيها الرجال في مكان العمل.

يحرص "ماجواير" في نهاية كل يوم خميس، وهو يغادر الشركة، على المرور على مؤسس شركة فيديكس، "فريد سميث"، وتوديعه بينما يقوم "فريد" بدوره بتوديعه، ويقول له: "شكرًا لك على الجهد الإضافي الذي بذلته ذلك الأسبوع"، ودائمًا ما يغادر "ماجواير" الشركة وهو واثق الخطى.

ثم حدث في إحدى المرات أن جاء رد "فريد" على توديعه: "فرانك، أود رؤيتك صباح الأحد قبل أي شيء".

قال "ماجواير": "لقد قضيت عطلة نهاية أسبوع سيئة للغاية، ولم يقتصر الأمر عليَّ فقط، وإنما انتقل الأمر إلى زوجتي وأولادي وكذلك كلبي "ثور"، فلقد حظينا جميعًا بعطلة بائسة".

وفي صباح يوم الأحد عندما ذهب "فرانك" إلى "فريد" سأله بتوتر: "ما الأمر الذي كنت تود التحدث إليَّ بشأنه؟" نظر "فريد"

إليه نظرة استغراب، ثم قال له: "لقد نسيتُ، لم يكن أمرًا ذا أهمية على أية حال".

يمكنك توقع السبب وراء قضاء "ماجواير" لعطلة سيئة وبائسة؛ فقد كان يتوقع أنه سيتم فصله من العمل، ولكن لماذا قد يعتقد ذلك؟ لقد كان رجلًا ناجحًا، ومسئولًا تنفيذيًّا رائعًا في الأعمال التجارية سريعة النمو، لدرجة أن حظي بثقة رئيس الولايات المتحدة من قبل، إذن لماذا افترض أن وداع صديقه له كان نذيرًا بوجود مصيبة؟

ذلك لأنه كان يشعر في داخله بأنه مخادع، كما كان لديه يقين بأن أمره سينفضح في النهاية.

كان يشعر في داخله بأنه مخادع، كما كان لديه يقين بأن أمره سينفضح في النهاية.

كتب "ماجواير": "لقد كنت محاطًا بالعديد من القادة من أصحاب النفوذ، ولقد كانوا يبدون ظاهريًّا أنهم يتمتعون بالثقة، ولن يمكنك قط أن تظن أنهم يساورهم مقدار ذرة من الخوف أو القلق. ولكن من واقع خبرتي فإنني متأكد أنه بغض النظر عن لقبك أو منصبك في الحياة، فجميعنا دون استثناء نضع كنوزنا وكفاءتنا في حاويات هشة".[3]

"جميعنا في قائمة البدلاء"

واحدة من المقابلات الكاشفة التي أجريتها مع "كين رويتجرز" لاعب الهجوم الشهير السابق لفريق جرين باي باكرز الذي حاز بطولة السوبر بول، وهو يقوم الآن بمساعدة الرياضيين المتقاعدين خلال مرحلة الانتقال الصعبة إلى حياة عادية ومتوازنة.

وعندما أخبرته بموضوع هذا الفصل اندفع قائلًا: "لم أرَ قط رجالًا عديمي الثقة مثلما رأيت في غرفة خلع الملابس". سألته باندهاش عن السبب، وإليكم تفسيره الأمر:

وذلك لأن اللاعبين في أرض الملعب يكونون تحت دائرة الضوء، فهم لا يمتلكون سوى ساعتين أو ثلاثًا فقط من أجل إثبات أنفسهم، وليست هناك فرصة للخداع أمام هذه الكاميرات التي ترصدهم، لكن عندما تنظر إلى الشخص الواقف أمامك من خلف القناع، ستجد أنه الرجل الأكثر انعدامًا للثقة الذي قد رأته عيناك من قبل، فهم يحاولون أن يظهروا بمظهر جيد، ولكن بما أن أعضاء الفريق يعرف بعضهم بعضًا بشكل جيد، فإنهم يتساءلون: "كيف سأؤدي في هذه المباراة؟" فهم يبحثون عن دعم.

ولا يقتصر الخوف على خوفهم من الكاميرا فحسب، وإنما معرفة أنه سيتم استبعادهم ووضعهم على قائمة البدلاء، قال (لاعب كرة قدم آخر محترف): "جميعنا على قائمة البدلاء، أنت فقط تريد ألا تبقى على رأسها".

إن عالم الرياضة يشبه عالم الشركات في داخل الولايات المتحدة - حيث يسود سؤال دائم، وهو: "ماذا فعلت من أجلي مؤخرًا؟"، فالأمر مرهق بشكل لا يُصدّق، فهناك خوف كبير وغير معلن من الفشل.

تطرق "كين" إلى نقطة مهمة للغاية، حيث قال: "ضع في اعتبارك أن الرجال يمكنهم استغلال الخوف من الفشل لصالحهم، فهو ما يحثك على النهوض من فراشك في الصباح، ويحفزك على الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية عندما لا تود فعل ذلك".

ساعدتني كلمات "كين" على إدراك السبب وراء عمل العديد من الرجال - الموهوبين وأصحاب النفوذ - ساعات طويلة، ففي بعض الأحيان تكون الساعات الطويلة ضرورية للوظيفة، ولكن ليس دائمًا، ففي بعض الأحيان تكون بمنزلة (من وجهة نظر الرجل) ضمان له ضد الخوف، سواء أكان الخوف من الفشل في إنجاز المهمة بنجاح، أم أن يتم إقصاؤك من الفريق.

المخادع في البيت

إن واحدًا من أكثر الأمور التي أدهشتني في كل الأبحاث التي أجريتها، هو أن القلق المسيطر على أداء الرجل لا يستمر في المنزل، حيث وصف أحد الرجال الأمر قائلًا: "إن القلق لا ينتهي بمجرد دخولنا من باب المنزل". فهناك الكثير من الرجال الذين يشعرون بأنهم غير

أكْفَاء في المنزل أيضًا، حيث يرغب الغالبية العظمى من الرجال في أن يكونوا أزواجًا جيدين. ولكنهم بالطريقة نفسها يشعرون بالقلق من عدم إلمامهم بكل شيء عن أن يكونوا موظفين جيدين، ويقلقون سرًا من عدم معرفتهم كيفية تحقيق النجاح في أدوارهم كأزواج أو آباء أو عائلين يقومون بدورهم على أكمل وجه، وكذلك في تقديم المساعدة على إصلاح أية أعطال منزلية.

أخبرني أحد الرجال قائلًا: "لديَّ على الأقل في العمل فكرة عن كيف أكون ناجحًا، وذلك من خلال العمل الجاد، والتطلع قدمًا، وإتمام الواجبات، وأن أكون على علاقة جيدة بالمدير، ولكنني لا أعرف ما مقياس النجاح في المنزل؟ كيف أعرف ما إذا كنت شخصًا ناجحًا أم فاشلًا؟".

ليس من المستغرب أن يقول الرجال إنهم يحكمون على أدائهم بأنفسهم - ويشعرون بأن الآخرين يحكمون عليهم - على أساس سعادة زوجاتهم واحترامهن إياهم.

إذا حاول أي رجل إظهار نفسه كزوج مثالي، فيمكنك تخيل الارتياح الذي سيشعر به عندما يتمكّن من معرفة أن زوجته تشعر بالسعادة، وبأنه يحبها، أو عندما تعلي من شأن زوجها، ومن "قدراته" علانية أمام الجميع. والعكس صحيح، حيث يمكنك تخيل الخوف الذي يشعر به عندما يتعرض لتجاهل ولا مبالاة من قبل زوجته، وهذا يؤكد له أنه قام بالأمر على نحو خاطئ، وأنه بالفعل مخادع، فضلًا عن أنه لا

يعرف ما الذي يجب أن يقوم به في حياته الشخصية. وقد كتب أحد الرجال ملاحظة لي تدور حول هذا الأمر:

لا أعتقد أن هناك رجلًا يعرف كل الأساليب التي تمكنه من أن يكون أبًا أو زوجًا صالحًا، فإذا كان لدينا آباء صالحون، فسنحاول أن نتذكر حينها ما كان يفعله آباؤنا في مثل هذه المواقف، أما إذا لم يكن لدينا آباء جيدون فسنشعر بأننا نرتجل طوال حياتنا. وإذا قامت زوجتي بانتقاد قراراتي، أو بدت مستاءة منيَّ كزوج، فسيظهر الشخص المخادع مرة أخرى. وقد يتسبب هذا الأمر في جعل الرجل يتوقف عن القيام بدور فعال في حياة زوجته وأطفاله إذا لم يعتقد أنه سيبلي بلاءً حسنًا، أو أنه سيتلقى تأييدًا منها. وهذا بالطبع ليس نهجًا يتبعه كل الرجال بالتأكيد، ولكن هكذا يشعر ويتصرف بعضهم.

" لا أعتقد أن هناك رجلًا يعرف كل الأساليب التي تمكنه من أن يكون أبًا أو زوجًا صالحًا".

ما الذي ينبغي لنا القيام به؟

إذن ما الذي يمكننا القيام به في هذا الشأن؟ فليس من مسئولية أية واحدة منا تغيير كيفية تفكير الرجل، ولكن يمكننا بالتأكيد التأثير

في شعوره فيما يتعلق بقدرته على شَق طريقه في الحياة. وعلى وجه الخصوص - كما قد تكونين قد خمنتِ الآن - يعد شك الرجال فيما إذا كانوا مؤهلين أم لا هو السبب في أن إظهار احترامنا تجاههم (الفصل 2) يمثل أهمية كبيرة بالنسبة إليهم. وعندما نفهم ما يشعر به أزواجنا، ويفكرون فيه سرًا، فإن كلماتنا وأفعالنا يمكن أن تحدث فرقًا عظيمًا في هذا الأمر.

"التأييد هو كل شيء"

هل لاحظتِ من قبل كيف قامت المرأة السيئة بإغراء الشاب الساذج؟ لم تقم بإغرائه من خلال الدخول معه في علاقة غير شرعية (حسنًا، ليس *فقط* من خلال ذلك) وإنما من خلال الإطراء. "فلقد ربتت على كتفه.. ثم قالت له وهي تنظر إليه: 'لقد قدمت التضحيات وأوفيت بعهودي، أنتَ من كنت أبحثُ عنه!' ".. لقد جذبته إليها بإطرائها عليه، فتبعها على الفور.

إن الإطراء هو ببساطة مبالغة جذابة للتأييد. وكما قال لي أحد مستشاري الزواج: "التأييد هو كل شيء، وعندما يحصل الرجل على التأييد من زوجته، يمكنه التغلب على كل الصعاب، ولكن عندما لا يحصل عليه، سيعاني اهتزاز الثقة، وقد يصل الأمر إلى عدم شعوره بالرجولة. وصدقوني سيبحث حينها، بوعي أو بغير وعي، عن أماكن أخرى يتلقى فيها تأييدًا".

لحسن الحظ بالنسبة إلينا، يعد المنزل هو المكان الأكثر أهمية بالنسبة إلى الرجل لتلقى التأييد فيه. فإذا كان الرجل متأكدًا أن الشخص الذي يعرفه حق المعرفة يثق به، فسيبلي بلاءً حسنًا في كل مجال من مجالات حياته. ويميل أي رجل إلى التفكير في الحياة باعتبارها منافسة ومعركة، وأن بإمكانه القتال إن كان هناك شخص في انتظاره في البيت يقدم الدعم له دون قيد أو شرط، ويخفف عنه تعبه، ويخبره بأنه يمكنه إنجاز ما هو مطلوب منه. وكما قال لي أحد أصدقائنا المقربين: "إن الأمر كله يتعلق بما إذا كانت زوجتي تعتقد أن بإمكاني إنجاز الأمور، فالزوج قد يتمكن من التغلب على الصعاب، وتجاوز العقبات، وتحقيق انتصارات كبيرة فقط إذا *اعتقد* أن زوجته تثق بأنه يستطيع القيام بذلك".

تجنبي انتقاده!

إذا قامت الزوجة، بدلًا من تأييد زوجها، بتعزيز مشاعره بعدم الكفاءة، يمكن أن يصبح ذلك بمنزلة نبوءة ذاتية التحقق، وعلى سبيل المثال، إذا ركزت الزوجة انتباهها على ما يقوم به زوجها بشكل خاطئ في العلاقة، فيمكنها أن تعوقه دون قصد عن تحقيق ما ترغب بشدة في أن ينجزه بشكل صحيح.

ومن بين الرجال الذين استطلعتُ آراءهم، هناك رجل واحد فقط من أصل أربعة يحصل على تقدير عائلته.

لقد اكتشفت حقيقة مؤسفة، وهي أنه من بين الرجال الذين استطلعت آراءهم في الاستبانة الرئيسية، كان هناك رجل واحد فقط من أصل أربعة يحصل على تقدير عائلته، بينما 44% من الرجال لا يشعرون بأنهم مقدّرون في منازلهم، وبشكل أكثر وضوحًا فإن الرجال في سنواتهم الأولى من تحمل مسئولية كل من المنزل والأولاد والعمل - الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 36 و55 - يشعرون بتقدير أقل.

أكاد أجزم بأن العديد من زوجات هؤلاء الرجال سيندهشن عند معرفة أن أزواجهن لا يشعرون بالتقدير، وأعتقد أن أغلبنا يقدر *بالفعل* الأزواج، ولكن ليس بالقدر الكافي.

إذا لم يقتنع الرجل بأن زوجته تعتقد أنه أعظم رجل في العالم، فسوف يميل إلى البحث عن التأييد في مكان آخر. ومن ثم قد يقضي ساعات أطول في العمل، حيث يشعر بأنه على قيد الحياة، وأنه متفوق في عمله، أو قد يقضي وقتًا طويلًا في الحديث مع زميلته المساعدة التي تنال إعجابه، وربما قد ينغمس في مشاهدة أو ممارسة الرياضة، وقد يشعر بالاشتياق إلى الاندفاع التنافسي، أو قد يعتكف داخل ورشة العمل أو في مكتبه بالمنزل، حيث يشعر بأنه قادر على السيطرة على الأمور هناك، حتى لو شعر بأنه غير كفء وفاشل في مكان آخر.

سألني رجل ذات مرة: "لماذا برأيكم يأخذ الكثير من الرجال الرياضة على محمل الجد؟". ذلك لأنها شيء يشعرون تجاهه بشعور جيد، فضلًا عن أنهم يمارسونه كذلك، ويكونون محط إعجاب

وتشجيع الرجال الآخرين في أرض الملعب، ويسمعون الآخرين يقولون: "تسديدة موفقة!" أو "ركلة جيدة!" أو لأنه يثبت من خلال تشديد دفاعه أنه يعرف أنه قد تغلب عليهم، فلا شيء يضاهي مثل هذا الشعور، ولكنني أشعر بالطريقة نفسها في المنزل عندما تحفزني زوجتي لتمكني من تحقيق صفقة تجارية كبيرة، أو التباهي أمام أصدقائها كوني والدًا جيدًا. إنه الشعور ذاته".

أخبرني العديد من الخبراء خلال إجرائي الأبحاث السريرية الخاصة بإعداد *كتاب The Lights of Tenth Street* بأن الشعور المزمن بعدم الكفاءة هو السبب الرئيسي وراء إدمان الرجال المواد الخارجة، وأيًّا كان السبب، فهم يشعرون بأنهم أقل، ومن ثم يسعون إلى إيجاد التأييد في تلك المواد. وكما أشار أحد الرجال قائلًا: "تبعث جميع النساء اللاتي تنشر صورهن في تلك المجلات والمواقع برسالة واحدة مفادها هو: 'إنك شخص مرغوب فيه للغاية، فأنت أفضل رجل في العالم'"، فأنا أتعرض لضغوط كبيرة؛ فقد تزعجني زوجتي في البيت، كما أن الأولاد قد يرفضون الامتثال لأوامري، كما قد أكون قلقًا إزاء الإخفاق في العمل، ولكن عندما أنظر إلى المرأة الموجودة في الصورة، فإنها تجعلني أشعر بأنني *رجل*".

"تبعث جميع النساء اللاتي تنشر صورهن في تلك المجلات والمواقع برسالة واحدة مفادها هو: 'إنك شخص مرغوب فيه للغاية، فأنت أفضل رجل في العالم'"

إذا كان التأييد له هذا التأثير الكبير، فلماذا على الرجل أن يبحث عنه في أماكن أخرى، عندما تكون لديه زوجة تحبه وتحترمه؟ ليس هناك أية مشكلة في أن يعمل الرجل، أو يمارس الرياضة، أو بعض الهوايات، إنه لأمر رائع بالنسبة إلى الرجل أن يشعر بالحيوية والتشجيع في تلك المساعي، ولكن ينبغي ألا تكون هذه الأنشطة نوعًا من الانسحاب من الحياة المنزلية الخالية من التأييد.

اخلقي منطقة أمان

إذا كان الكثير من أزواجنا يقضون أيام عملهم، ويشعرون بأنهم مراقبون، ويتم الحكم عليهم دائمًا، فلا عجب في أنهم يريدون العودة إلى بيوتهم ليجدوا بيئة تتسم بالتقبل التام لهم، حيث يمكنهم أن يتخلوا عن حذرهم بأمان. فالرجال يحتاجون إلى مكان يمكنهم فيه ارتكاب الأخطاء في سلام، ولا يشعرون بالقلق المستمر من كونهم على بُعد خطوة واحدة من أن يتم اكتشاف أمرهم.

إذا لم ندرك هذا الأمر، فسيكون من السهل جدًّا خلال الصخب والضجيج اليومي ملاحظة أخطاء أزواجنا فقط ("لا أستطيع أن أصدق أنك نسيت جلب الملابس من المغسلة *مرة أخرى*"). إذا أصبح هذا الأمر نمطًا دائمًا، فإننا بذلك نخاطر بخلق وضع على النقيض مما نريده تمامًا. ويرغب معظمنا من شريك حياته أن يكون قادرًا على الاسترخاء، وأن يصارحنا بكل شيء. ولكن من نواح عدة، يعود الأمر إلينا في خلق بيئة آمنة وودود تجعل من تحقيق ذلكً الأمر ممكنًا.

قد نعتقد أن القول المأثور الذي يقول: "من الضروري أن يكون منزل الرجل ملاذًا له" هو قول قديم، ولا يتوافق مع الوقت الحالي، ولكن هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة، ففي الواقع، وبما أن مكان العمل أصبح أكثر قسوة وأقل ولاءً، إضافة إلى إنه أكثر تشددًا، وأقل تسامحًا فيما يتعلق بارتكاب الأخطاء، فأنا أقول إنه من الأهمية بمكان أن يكون منزل الرجل ملاذه وجنته. ويرغب معظم الرجال الذين تحدثت معهم في التخلص من الضغوط اليومية الدائمة التي يضطرون فيها إلى إنجاز المهمات عندما يذهبون إلى منزلهم.

ويرغب معظم الرجال الذين تحدثت معهم في التخلص من الضغوط اليومية الدائمة التي يضطرون فيها إلى إنجاز المهمات عندما يذهبون إلى منزلهم.

العلاقة الحميمية الداعمة

حسنًا لا تندهشن كثيرًا أيتها السيدات عندما أخبركن بأن ذلك يعد نوعًا خاصًا من التأييد الذي يتم طرحه مرارًا وتكرارًا. وسنتحدث بشكل أكثر تفصيلًا عن وجهة نظر الرجال فيما يتعلق بالعلاقة الحميمية في فصل منفصل، ولكنني أدين بالكثير للعديد من الأزواج الذين علقوا على أهمية هذا الموضوع؛ ليتم ذكره بشكل مفصل في ذلك الفصل.

أرسل لي أحد الأزواج برسالة عبر البريد الإلكتروني قائلًا: "تلعب العلاقة الحميمية دورًا كبيرًا في ثقة الزوج بنفسه! فقد يحظى الرجل بوقت سيئ في العمل، أو بعض العقبات في مجال عمله، وقد يواجه مشكلات في باقي المجالات الأخرى - ولكنه إن قضى وقتًا ممتعًا مع زوجته، فسيمكنه حينها مواجهة بقية المشكلات، ولن يجد صعوبة في فعل ذلك، وعلى العكس من ذلك، إذا حصل على رسالة المخادع نفسها من زوجته في المنزل، أي ('أنت غير كفء، لا تحاول التقرب مني') فسوف يحطمه هذا الأمر بشكل أسوأ كثيرًا من أية مشكلة في عمله".

قال رجل آخر: "إن دور العلاقة الحميمية مهم للغاية، حيث يمكن للعلاقة الجيدة أن تتغلب على العديد من رسائل المخادع في البيئة المحيطة".

هدية الثقة

لقد سمعت العديد من الرجال يقولون: "يضع الرجال الكثير من الضغوط على أنفسهم". وقال أحد الرجال في الاستبانة: "أرغب في أن تدرك زوجتي وتستوعب نقاط ضعفي وإخفاقاتي وأوجه القصور لديَّ، وتستمر في حبي، فأنا أريد منها أن تكون مصدري الأول للتحفيز؛ لأكون الرجل الذي أنا عليه"، وقد نعتقد أننا لا نتحلى بالقدرة على تغيير مشاعر أزواجنا تجاه عدم كفاءتهم في مكان

العمل، ولكننا قد نكون مخطئات. ويمكننا من خلال تقديم دعم قوي إلى أزواجنا وإظهارنا لهم أننا نثق بهم، وتوفير بيئة آمنة عاطفيًّا تكون ملاذًا لهم، مساعدتهم على اكتساب الثقة للانخراط في مكان العمل مرة أخرى، والقدرة على المنافسة.

يقدم "جاك ويلش"، الرئيس والمدير التنفيذي لشركة جنرال إلكتريك، في سيرته الذاتية رؤية رجال الأعمال التي يجب على كل زوجة وأم أن تنتبه إليها جيدًا، وكتب متحدثًا عن والدته ما يلي:

> ربما كانت أعظم هدية قدمتْهَا لي هي الثقة بالنفس. وهو الأمر الذي كنتُ أبحثُ عنه، وأحاول زرعه في كل موظف يعمل معي. فالثقة تمنحك الشجاعة، وتوسّع من علاقاتك، كما أنها تتيح لك تحمل مخاطر أكبر، والنجاح في تحقيق أكثر مما كنت تعتقد أنه ممكن. ويعد زرع الثقة بالنفس في الآخرين جزءًا كبيرًا من القيادة، ويتم اكتسابها من خلال توفير الفرص والتحديات للأفراد للقيام بأشياء لم يتصوروا أبدًا أنهم يمكنهم القيام بها، ومن خلال مكافأتهم بعد كل نجاح يحققونه بكل طريقة ممكنة.[4]

إن الأمر يتعلق بإرسال الرجال الذين نحبهم إلى العالم الخارجي يوميًّا، وهم مليئون بالثقة بأن بإمكانهم التغلب على كل الصعاب.

يمكن للزوجة أن تمنح زوجها تلك الثقة، فالأمر لا يتعلق بكونها "امرأة" داعمة، وإنما يتعلق بإدراك أنه على الرغم من أن الرجال قد يبدون من الخارج واثقين بأنفسهم، فهم في الحقيقة "يضعون كنوزهم في حاويات هشة"، وهم يتوقون إلى الحصول على تأييدنا فيما إذا كانوا قد "أبلوا بلاءً حسنًا". وإن الأمر يتعلق بإرسال الرجال الذين نحبهم إلى العالم الخارجي يوميًّا وهم مليئون بالثقة بأن بإمكانهم التغلب على كل الصعاب.

المفكر

عندما تُحْدِثُ الأمور الصغيرة فارقًا كبيرًا

يُعالج الرجال المشكلات بالانسحاب أولًا من أجل التدبير والتفكير، حتى يتمكنوا من التحدث عنها بشكل أفضل لاحقًا.

بعد مرور بضع سنوات على صدور النسخة الأصلية من هذا الكتاب، وبينما كنت في مكتبي أعمل، رن الهاتف، وكان المتصل صديقة عزيزة تمكث في مدينة أخرى، وكانت حاملًا بطفلها الثاني في شهرها السابع، وقد شرعت تبكي بعد مشادة مع زوجها، وقد جرح كل منهما مشاعر الآخر، وعندما احتد النزاع ترك زوجها البيت بهدوء، وقاد سيارته بعيدًا.

وقالت وهي تنخرط في البكاء: "لم يعد بإمكاني تحمل هذا الأمر بعد الآن - لقد قام به عدة مرات، كيف أمكنه فعل هذا بي؟ لا بد من أنه لا يحبني بالقدر الكافي".

إن أحد الأسباب التي دفعتني إلى كتابة تلك الكتب عن الأسرار الداخلية لحياة الرجال هي أنني في بعض الأحيان أجد نفسي أتمتع بالقدرة على رؤية بعض الأمور من وجهة نظر الرجال، وعادةً لا تكون تلك الأمور مريحة بالنسبة إليهم، وبعد أن شعرت بأنني ألعب دور الوسيط، سألت صديقتي قائلة: "متى حدث أول نزاع كبير بينك وبين زوجك، وهل أنهاه بمغادرته الغرفة؟".

كان بإمكاني سماع شهيقها، حين أجابتني قائلةً: "نعم، هل تتصورين ذلك؟ لقد أخبرته بالضبط بما يجعلني أشعر به، وبدلًا من أن يتحدث معي عن ذلك الأمر، قرر الابتعاد والرحيل! أعلم أنه غاضب مني الآن، ولكنه لم يوضح السبب كذلك!".

فسألتها: "حسنًا.. وهل تبعته، واستمررت في سؤاله عما يفكر فيه الآن؟".

أجابت: "نعم! ولكنه لم يجبني، وقال لي إنه لا يرغب في الحديث، لقد بدا كأنه يرفض الاستماع إليَّ، وأنه لم يأبه لجرحه مشاعري أيضًا".

أخبرتها بأنني أعلم سبب مغادرته المنزل، وأن الأمر لا علاقة له بأنه لم يعد يهتم بمشاعرها، ولقد فوجئت حين سمعت تخميني أنه على الأرجح قد غادر لأنه يهتم بمشاعرها كثيرًا، ولكنه غير قادر

على الإجابة عن تساؤلاتها في الوقت الحالي، فربما كانت مشاعرها تضايقه، وعلى الأرجح شعر بالغضب ما أدى إلى ارتباكه، ومن ثم لم يتمكن من التفكير بشكل واضح، وأشرت بعد ذلك إلى إمكانية شعوره بأنه لا يمكن أن يخاطر بقول، أو بشيء، أو بالقيام *بأي شيء* خوفًا من إيذائها بشكل أكبر، وكل ما أمكنه فعله كان الهروب.

وفي اليوم التالي، أخبرتني بأنه عندما عاد زوجها، أوضح لها الأمر بالطريقة نفسها تقريبًا، وأنها أدركت أنه حاول أن يُفهمها مقصده في الكثير من المرات من قبل، ولكنها لم تفهم قط ما كان يقوله.

وعندما كان الكثير من صديقاتي يُفاجأن، كنت أضحك، وأقول لهن: "لستن وحدكن من تواجهن هذا الموقف، انضممن إلى نادي المندهشات!".

الأمور التي غفلتُ عن إدراكها مسبقًا

زوجي رجل رصين، ولكن في النصف الأول من زواجنا عادةً ما كنتُ أجد نفسي أرتبك، وأتأذى عندما أتشاجر مع "جيف" لطريقته في التعامل معي في أثناء الشجار، أو عندما لا يتعامل معي على الإطلاق.

ربما قد سار أحد السيناريوهات المعتادة على النحو التالي: نقع في خلاف، أو يسيء أحدنا فهم الآخر، ثم يحاول كل منا توضيح وجهة نظره، وإثبات أنها الأصح، ومن ثم ستحتد المناقشة، وبعد فترة

قصيرة سأشعر بالأذى (وسيشعر هو بذلك أيضًا). ولكنني سأشعر بحاجة كبيرة إلى مناقشة الأمر أكثر من أي شيء آخر.

ولكن "جيف" حينها، مع ذلك، سيرغب في المغادرة والابتعاد.

ولكن لماذا؟ لقد أخبرونا في استشارة ما قبل الزواج بمدى خطورة عدم التواصل والتحدث في وقت الشجار!

وسيكون رد فعلي هو ملاحقته، وبانزعاج سأتبعه إلى الردهة، وأطرح عليه سؤالًا من قبيل: "حسنًا، ما رأيك فيما قلته في الحال؟ لا تغادر قبل أن نصل إلى حل! على الأقل أخبرني بما تشعر به!".

ومع ذلك وبدلًا من أن يتحدث معي، سيتجه إلى الطابق السفلي، وسيظهر وجهًا صارمًا، ويجد عزاءه في المكوث داخل مكتبه المنزلي، وسيقول قبل أن يدخل: "لا أعرف بماذا أفكر، ولا يمكنني التحدث عن الأمر الآن"، ثم يتركني محطمة، وأفكر في أن زوجي الذي كثيرًا ما أحبني، أصبح فجأةً لا يهتم بما فيه الكفاية بالتحدث إليَّ في هذا الأمر.

هل يبدو أي مما سبق مألوفًا؟

أدركت أنا و"جيف"، مع استمرار أبحاثنا، وجود حقيقة كبيرة كانت تختبئ تحت سطح الصراعات، وهي حقيقة لا تنطبق على وقت النزاع فحسب، بل في جميع أوقات التواصل اللفظي، ويمكن أن تقلل إلى حد كبير من عدد المرات التي يحدث فيها النزاع في المقام الأول.

يرغب الأزواج في التواصل مع زوجاتهن اللاتي يحبونهن، ومع ذلك قد يكون الأمر مختلفًا تمامًا عن الطريقة التي تفضلينها أنتِ، أو أنا بشكل تلقائي، ويبعث فيهم هذا الاختلاف بالأمل في علاقاتنا، وهذا الاختلاف هو ما يدور حوله هذا الفصل - وهو الفصل الجديد في هذه الطبعة.

يرغب الأزواج في التواصل مع زوجاتهن اللاتي يحبونهن، ومع ذلك قد يكون الأمر مختلفًا تمامًا عن الطريقة التي تفضلينها أنتِ، أو أنا، بشكل تلقائي.

قراءة إشاراته من وجهة نظر جديدة

لقد سمع جميعنا تعليقات مشابهة من زوجه، أو ابنه من قبيل:

- (بإحباط) "لا أعلم ما الذي يشغل بالي في الوقت الحالي!".
- (بإرهاق) "أحتاج إلى بضع دقائق للتخلص من الضغط الذي أشعر به قبل أن تخبريني بأحداث يومك".
- (بغضب) "لقد فهمت الأمر بالفعل، حسنًا!".
- (بتوسل) "هل يمكننا التحدث عن الأمر لاحقًا من فضلك؟".
- (وهو يشاهد التلفاز) "آسف يا عزيزتي.. هل كنت تقولين شيئًا؟".

بغض النظر عن كيفية صدهم لنا في ذلك الوقت، تلك الجمل لا تعد إشارات مهمة تدل على قلة اهتمامهم، أو عدم رغبتهم في

مناقشة القضايا المهمة. ومن المرجح بشكل كبير أن تكون تلك الإشارات واحدًا من أصل أربعة اختلافات بارزة في طريقة معالجة الرجال، وتناولهم الأفكار والمشاعر، فالاختلافات ترتبط إلى حد كبير بتركيبة دماغ الرجل.[5]

اختلاف عملية المعالجة الأول: غالبًا ما يضطر الرجال إلى التفكير في شيء ما قبل أن يتمكنوا من التحدث بشأنه

تميل النساء إلى أن يعالجن الأمر شفويًّا، فنحن عادة ما نفكر في شيء ما من خلال التحدث عنه، فنحن نمتلك الكثير من الروابط بين نصفي الدماغ الأيمن والأيسر، الأمر الذي يسمح لنا بإجراء معالجة سطحية سريعة - والتحدث عن - الكثير من الأفكار والمشاعر في الوقت نفسه.

إذا كنتِ، على سبيل المثال، بحاجة إلى معرفة كيفية التعامل مع موقف مزعج مع الأطفال، فسأفكر في الأمر بصوتٍ عالٍ، كما أنني سأتحدث إلى شخص يساعدني على توضيح أفكاري، والنظر فيها بشكل أعمق، وعندما أقوم بدراسة الخيارات (ربما عدة مرات) يتضح لي الأمر بشكل أكبر، فضلًا عن أنني أشعر بتحسن لأنني قد تحدثت عن الأمر - ومن ثم عالجت - كل هذه المشاعر.

ومع ذلك، بالنسبة إلى معظم الرجال، قد تكون تلك العملية محيرة، وبالتأكيد هي على النقيض من طريقة تفكيرهم، فالرجال يميلون إلى أن المعالجة الداخلية، وفي معظم الحالات (إن لم يكن

في كل الحالات) يصعب على الرجل أن يفكر في شيء من خلال التحدث بشأنه، وبالطبع يمكنه أن *يختار* القيام بذلك، ولكن كلما كان الأمر مهمًّا أو مرهقًا بشكل أكبر، أصبح من الصعب عليه التحدث بشأنه، حيث إن تركيبة دماغ الرجل معدة لمعالجة شيء واحد في المرة الواحدة، والتعمّق في كل مسألة على حدة، ولا يوجد روابط متداخلة تتولى القيام بالعديد من المهمات بسهولة في وقت واحد؛ لذلك هو أكثر ميلًا إلى (أ) الحديث عن شيء ما، أو (ب) التفكير فيه، أو (ج) الشعور بشيء حياله. وسيعالج دماغه كل مهمة بعمق على مدار فترة من الزمن، ولكنه لن يقوم بأي منهما معًا بسهولة. (هذا إذا كان الأمر يتطلب أي تفكير، ولكن لا يمكنك مقارنة هذا الأمر بالحماسة الشديدة التي يبديها عندما يفوز الفريق الذي يشجعه في الثانية الأخيرة).

وفي معظم الحالات يصعب على الرجل أن يفكر في شيء من خلال التحدث بشأنه.

في الواقع، إذا قام شخص ما بالضغط على زوجك، أو ابنك، للتحدث في أمر ما، فهذا يجعل من الصعب عليه التفكير في هذا الأمر، وإذا كانت هناك مشاعر تختلج في داخله، فسوف يكافح بشكل أكبر، وهذا هو السبب في أن كثيرًا من الرجال قد تعلموا أن الأمر يجدي نفعًا معهم بشكل أفضل عندما يبتعدون فترةً للتفكير في الأمر أولًا.

لنفترض *أنه* يتساءل عن كيفية التعامل في موقف صعب مع الأطفال، وإليكِ كيف وصف لي الرجال تعاملهم في هذا الأمر: إن الرجل سيفكر في كل خيار متاح بشكل أكثر تعمقًا، وينهي ذلك التفكير بكل تداعياته، ثم ينتقل إلى الخيار التالي، وقد ينتقل إلى استكشاف مشاعره حيال هذه المسألة. وعندما يعالج المسألة داخليًّا، سيتمكن دماغه فقط في هذا الوقت من الانتقال إلى العنصر التالي، الذي يمكنه التحدث عنه. وعندئذٍ فقط سيشعر بأنه قادر على خوض نقاش قوي ومعقد من المحتمل أنْ يحدث عندما يتحدث أخيرًا مع زميله.

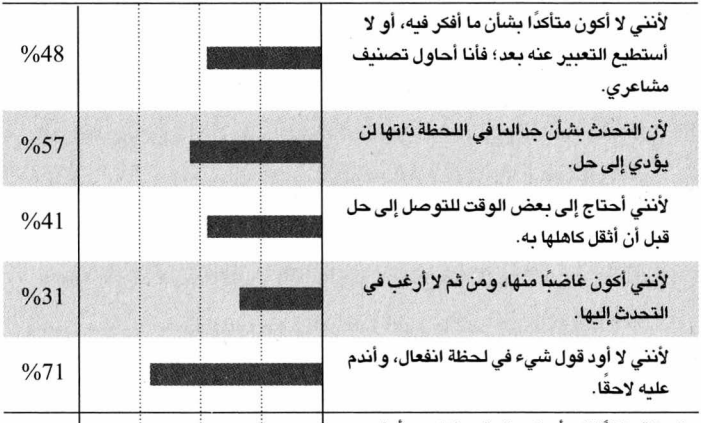
"لا أعرف ما أفكر فيه، أو أشعر به بعد، ولكنني سأفعل بمجرد أن أقوم بمعالجة الأمر بعد فترة من الوقت".

عادة ما كنت أشك في تعليقات "جيف" وليدة اللحظة، مثل "أنا لا أعرف ما أفكر به" و"لا أعرف ما أشعر به"، وأود حينها أن أتساءل *كيف لا تعرف ما تفكر فيه أو تشعر به*؟ ولكنني أدرك الآن أنه كان يقول في الأساس: "لا أعرف ما أفكر فيه أو أشعر به *بعد*، ولكنني سأفعل بمجرد أن أقوم بمعالجة الأمر بعد فترة من الوقت".

تجلت حقيقة تلك النقطة في الدراسة الاستقصائية الوطنية الثانية، حيث سألت الرجال عما حدث عندما نشب خلاف بينهم وبين زوجاتهم، ورغبت زوجاتهم في التحدث عن الأمر، ولكنهم لم يفعلوا. أقل من الثلث قالوا إن ذلك ببساطة كان بسبب جنونهم، وعدم رغبتهم في التحدث في ذلك الوقت، وعوضًا عن ذلك، كانت إجابات

أكثر من سبعة أفراد من أصل عشرة تندرج تحت فئة الحاجة إلى المساحة اللازمة لمعالجة الأمر، والتوصل إلى حل قبل أن يتمكنوا من التحدث باتساق، أو لا يقولون شيئًا كذلك في أثناء غضبهم يندمون عليه في وقت لاحق.

فكِّر في عدة أمور قد تحدث عندما ينشب شجار مع زوجتك، وتجدها ترغب في التحدث عنه. في حال عدم رغبتك في التحدث بشأنه، يُرجى التحقق من سبب ذلك من بين جميع الأسباب التالية. (اختر كل الإجابات الصحيحة).



ملاحظة: نظرًا إلى أن الرجال قد يختارون أكثر من إجابة واحدة، فإن مجموع النسب المئوية يفوق نسبة 100%.

مكتبة
t.me/soramnqraa

هل تفكر في التحدث لمن حولك؟
أم أنك تفكر داخل نفسك فقط؟

الآن من الضروري ملاحظة الجزء الآخر من تلك الحقيقة: إذا كان الرجل سيتحدث بالفعل عن شيء مهم، فعليه أن *يعلم* أنه سيتحدث عنه، ومن ثم يمكنه تضمين ذلك في عملية المعالجة. فكما أخبرني أحد الشباب حين قال:

> قد أفكر في شيء ما بشكل متعمق من أجل اتخاذ قرار بشأن المسار الصحيح للعمل، ومع ذلك لا أتمكن من توضيح الأمر لمن حولي، وقد أتمكن من لعب مباراة شطرنج داخلية كاملة في ذهني، وأن أفكر في جميع المتغيرات، ولكن إذا لم أفكر في تفسير الأمر للآخرين فقد يجدون الأمر محيرًا حيث كثيرًا ما تتساءل خطيبتي "لماذا؟"، فالأمر يشبه إجراء معادلة حسابية صعبة في ذهني، وليس على الورق، ومن ثم لا يمكنني أن أظهر لمن حولي الخطوات، ومع ذلك فأنا أقوم بالأمر في النهاية.

ويسترسل قائلًا إنه يشعر بأنه أفضل، ما دام أنه يعلم في وقت مبكر أنه سيحتاج إلى توضيح السبب: حيث يعني ذلك بكل بساطة أنه "يجب أن يتضمن جزءٌ من تفكيري كيفية القيام بذلك وتفسير ذلك لمن حولي".

الواقع المحبط

الآن، وبعد أن أدركتِ حاجة الرجل إلى التفكير في المشكلة أولًا، يمكنكِ فهم مدى عدم الراحة التي يشعر بها الرجال عندما نضغط عليهم للتحدث قبل أن يفعلوا ذلك، وبخاصة عندما تكون المشاعر متأججة. تمعن الحوار المتبادل بين "تريفور" و"أليك"، وهما رجلان أجريت معهما مقابلة، وهما يصفان ما حدث عندما بدأت مشاعرهما تتأجج، وضغطت عليهما زوجتاهما للتحدث عن مشاعرهما.

تريفور: إنها تتبعني في كل مكان أذهب إليه في المنزل، وتقول: "لماذا أزعجك الأمر؟ فيم تفكر؟"، وهي لا تدرك أن الأمر سيستغرق مني نصف ساعة للتفكير في كل شيء قد حدث حتى أتأكد من حقيقة مشاعري!

أليك: بالضبط.

تريفور: ثم تظل تحاول وتحاول، وأخيرًا أنفجر قائلًا: "إنني أشعر بكذا وكذا".

أليك: حينها تقول "ولكن لماذا؟".

تريفور (يبدو منهكًا): إن هذا هو كل ما يمكنني القيام به للتخلص من سؤالها المتكرر، ثم يأتي سؤالها المفاجئ "لماذا؟" والذي يعد أمرًا تعجيزيًّا يصعب الإجابة عنه في حينه!

أليك: تفسر النساء هذا الأمر باعتباره افتقارًا للعواطف، والأمر لا يتعلق بذلك، بل إنه يتعلق بعدم القدرة على تفسير

الأمر أو توضيحه، أما فيما يتعلق بالمرأة، فإن مشاعرها هي التي تعزز قدرتها على توضيح الأمر بالكلمات، ولكن بالنسبة إلى الرجال، فالمشاعر تقيّد قدرتهم على توضيح ما يجيش في داخلهم.

أضف إلى ذلك حقيقة أن تركيبة مخ المرأة تساعدها على التحدث عن الأمور، في حين أن تركيبة مخ الرجل معدة بشكل أكبر لاتخاذ قرارات بشأن تلك الأمور، ولو في وجود مزيد من مشاعر الإحباط. ويشعر الرجال بالقدر نفسه من المشاعر التي نشعر بها، ولكنهم يعجزون عن ترجمة تلك المشاعر إلى كلمات على الفور، وفي معظم الحالات يمكنهم *أن يفعلوا* شيئًا حيال مشاعرهم بسهولة أكبر من *التحدث* عنها.

يمكن أن يفعل الرجال شيئًا حيال مشاعرهم بسهولة أكبر من التحدث عنها.

بينما كنت أنا و"جيف" في طريقنا لنُقِل ابننا من أحد المعسكرات الليلية النائية، شبَّه "جيف" حاجة الرجل إلى الشعور بأنه مستعد لخوض نقاش، بحاجتي إلى الحصول على إرشادات من أجل أية رحلة.

لا يحب الرجال التحدث عن الأمور على عَجَل، فهو أمر غير مريح بالنسبة إليهم، وذلك لأنهم لا يعلمون ما سيؤول إليه الأمر حقًّا، فالرجل يفضل امتلاك خارطة طريق لما يفكر فيه؛ حتى يمكنه معرفة ما ستؤول إليه المحادثة، فأنا أعتقد أنه بالنسبة إلى المرأة يعد الاستكشاف جزءًا من متعة التواصل، ولكنني كرجل لا أحب استكشاف الأمور من خلال التواصل؛ لأنني لا أثق بأن ذلك سيغطي كل الفروق الدقيقة التي أحتاج إلى التفكير فيها، ومن ثم فإن عدم معرفة المسار الذي ستذهب إليه المحادثة يخلق حالة من عدم الراحة لديَّ، في حين يعني بالنسبة إلى المرأة جزءًا من المغامرة.

وذلك مناقض تمامًا لما يحدث عندما نقود نحو وجهة ما؛ فالرجل لا يحب أن يَسأل عن الاتجاهات، حيث إن اكتشاف الأمر خلال الطريق يمنحه إحساسًا بالمغامرة، ونحن نحب هذا الشعور! أما بالنسبة إليكن، فإذا قدتن دون معرفة الاتجاهات في ذلك الوقت، فلن تشعرن بالارتياح الشديد؛ لأنكن لا تعرفن إلى أين تتجهن. ذلك بالضبط ما يشعر به الرجل في بعض الأحيان عندما لا يكون جاهزًا لخوض أية محادثة.

اختلاف عملية المعالجة الثاني: يحتاج الرجال إلى بعض الوقت للقيام بذلك

ليس من المدهش أن يكون الحل لأي رجل للتفكير في الأمر هو الابتعاد بعض الوقت، فالرجل يمكن أن يفكر ويتحدث عن لعبة البيسبول أو

السياسة، أو طهو العشاء، أو الأعمال المنزلية، أو إعادة بناء سطح السفينة على الفور دون أي تأخير. ولكن فيما يتعلق بالمسائل ذات الأهمية العاطفية، يحتاج معظم الرجال ببساطة إلى الوقت ليقوموا بعملية معالجة داخلية، وقد يعني ذلك أنه سيستغرق ساعات معدودة، أو (إذا كانت مشكلة كبيرة) بضعة أيام.

ولقد سمعت مرارًا وتكرارًا أنه في حين عدم توافر قدر ممكن من الوقت يمكن أن يكون ذا نفع (حيث يعتمد ذلك كليًّا على الرجل ونوع المشكلة)، بأن الرجال يمكنهم التحدث بشكل أفضل عن شيء ما في اليوم التالي. وفي الواقع ينقل "مايكل جوريان" في كتابه *What Could He Be Thinking?* ما توصل إليه علماء المخ، حيث يقول: "يستغرق الرجال *سبع ساعات أطول* من النساء لمعالجة بيانات عاطفية معقدة"، ولكن هناك بعض الاستثناءات حيث أوضح "جوريان" قائلًا: "على النقيض من النساء، لا يعرف الرجال ما يشعرون به في اللحظة الحالية، كما أنهم يستغرقون وقتًا أطول لاكتشاف حقيقة مشاعرهم. هذا بالإضافة إلى عدم قدرة الرجال على ترجمة مشاعرهم إلى كلمات في اللحظة ذاتها، ويميلون إلى استغراق وقت أطول في التعبير عن مشاعرهم بالكلمات عما تفعل النساء".[6]

أكاد أجزم بأنكِ قد لاحظتِ الساعات السبع المستغرقة في عملية المعالجة في الواقع دون إدراكك الأمر. فربما قد خضتم نقاشًا في أثناء تناول العشاء، ثم تهرَّب زوجك، وذهب إلى صالة الألعاب

الرياضية، أو جلس أمام التلفاز في الطابق السفلي - ولكن في صباح اليوم التالي أصبح قادرًا على مناقشة ذلك الأمر، فالرجل لا يفكر بالطريقة التي نفكر بها حيث نقول (*إنه لا يهتم بي.. إنه يحاول تجنب المشكلة*) وبدلًا من ذلك فهو ينسحب، ليحصل على بعض الوقت من أجل القيام بعملية المعالجة الداخلية.

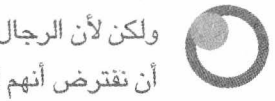
ربما يفعل الرجل ذلك في معظم الحالات؛ لأنه يهتم بكِ! وإليكِ ما قاله أحد الرجال في الاستقصاء الثاني: "خلال المواجهة أو الجدال مع زوجتي أحتاج إلى فترة من الهدوء قبل أن أتمكن من التوصل إلى اتفاق، أو حل لأية مشكلة، وفي الوقت ذاته لا يمكنني أن أجعلها تعي أنني لا أتهرب من الموقف، وأنه لابد لي من أن أحصل على بعض المساحة لأستجمع شتات أفكاري لأنني قد أقول شيئًا قد أندم عليه لاحقًا.. ولا أرغب مطلقًا في المجازفة بحدوث ذلك".

ربما يتأنى الرجل، وينسحب؛ لأنه يهتم بك!

يقوم بعض الرجال بالطبع بالانسحاب، سواء أكان ذلك بدافع الكسل، أو لتجنب النزاع، ولكن في أبحاثي يبدو أن هذا الأمر قلَّما يحدث. فمعظم الرجال يهتمون بشدة بزوجاتهم، ومن بين آلاف القصص التي استمعت إليها من الأزواج يبدو أننا سنحصل على نتيجة أفضل، ومحادثة مثمرة، نحتاج إليهما، هذا إذا تمكنّا من منح أزواجنا الوقت الذي يحتاجون إليه من أجل القيام بعملية المعالجة.

اختلاف عملية المعالجة الثالث: الرجال يفكرون في كل شيء

إن عدم إدراكنا هذه الحقيقة، هو السبب الرئيسي وراء نشوب الخلاف في المقام الأول، وليس فقط لأن الرجال يحتاجون إلى معالجة داخلية لتلك الأمور المحددة التي يقررون التفكير فيها، فقد تبين أن الرجال يفكرون في كل شيء، ولكن لأنهم لا يفعلون ذلك بصوت عالٍ، فمن السهل علينا أن نفترض أنهم لم يكونوا يفكرون في الأمر على الإطلاق.


ولكن لأن الرجال لا يفكرون بصوت عالٍ، فمن السهل علينا أن نفترض أنهم لم يكونوا يفكرون في الأمر على الإطلاق.

لذا عندما يقوم أزواجنا بشيء يتسبب في إرباكنا وحيرتنا، نتساءل: "ما الذي كان يفكر فيه!" حسنًا أيتها الفتيات، علينا الإقرار بأن قول هذا يعني "إنه لم يفكر"، وهو مرادف لقولنا: "حسنًا، لقد كان الأمر حماقة منه، وقد ارتكبه لأنه بكل وضوح لم يكن يفكر".

ولكنني اكتشفت أن الرجال يفكرون في "كل شيء" حرفيًّا، بما في ذلك اعتراضاتنا المحتملة على ما قاموا به من فورهم! ولقد ذهلتُ عندما بدأتُ أدرك هذا الأمر، وقد اختبرته. فلمدة عام كامل، وعندما نكون أنا و"جيف" برفقة زوجين آخرين، ونشاهد مواقف تكون حينها الزوجة في حيرة كبيرة بشكل واضح، أو غاضبة من شيء قام به زوجها، أطلب منهما الإذن للتدخل في الأمر (اعتاد أصدقاؤنا

هذا الأمر الآن)، وأسأل الزوج عن حجته. فينقل لي الرجل في كل حالة منفردة سلسلة من متغيرات القرار المدروس بعناية الأمر الذي يترك الزوجة - وعادة أنا كذلك - في غاية الذهول.

ومن بين هذه الأمثلة، كانت "تيس" تشاهد زوجها "روبرت" في ذهول، بينما كان يأخذ منشفة الأطباق من الحوض النظيف، ويستخدمها في إزالة الوحل عن حذائه.

تيس: "روبرت"، ماذا تفعل؟

أنا: انتظر! يا روبرت، فيم كنت تفكر حينذاك؟

روبرت: حسنًا كنت أفكر في أن أمامي دقيقة واحدة قبل أن ألحق باجتماعي، وأن المناشف الورقية الموجودة في المطبخ قد نفدت، وأن تلك المنشفة مهلهلة إلى حد ما، كما أنها ستزيل الوحل بشكل أفضل من المناشف الورقية على أية حال، وكنت أفكر كذلك في أن أضعها في الغسالة، وأنا في طريقي إلى الخروج، وأنها ستكون خرقة تلميع مثالية عندما أنظف سيارتي في الغد.

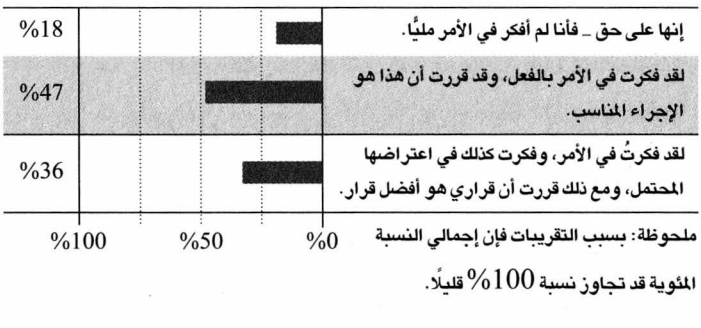
تيس: حقًّا.

قد نتفق أو لا نتفق مع منطق "روبرت"، ولكن من الواضح أنه كان هناك سبب وراء هذا التصرف الذي يبدو سخيفًا. وخلال هذه التجربة التي استمرت عامًا، وعندما كنت أسأل عما كان يفكر فيه

الرجل حين قام بفعل أغضب زوجته، لم يحدث ولو مرة واحدة أن قال أحد الرجال: "لا أعرف" حتى لو كان ذلك مجرد حكم اتخذه خلال جزء من الثانية، ولو لم أوافق شخصيًّا على هذا الأمر، فهناك دائمًا سبب وراء قيامهم بذلك.

اتفق أكثر من ثمانية من أصل عشرة رجال في الاستقصاء الوطني الثاني على أنهم في مثل هذه المواقف يُحتمل أنهم قد فكروا في الأمر مسبقًا، وأفاد أكثر من ثلث الرجال بأنهم قد فكروا كذلك في الاعتراضات المحتملة لزوجاتهم!

فلنفترض أنك تقوم ببعض المشاريع الصغيرة، وأنك لم تناقش هذا الأمر مع زوجتك، فاعتلت وجهها نظرة واضحة تنم عن تساؤلها عما تفكر فيه، فاختر الموقف الذي يحدث عادةً. (اختر إجابة واحدة).



ملحوظة: بسبب التقريبات فإن إجمالي النسبة المئوية قد تجاوز نسبة 100% قليلًا.

وكما قال أحد المشاركين في الاستقصاء: "أريدها أن تعلم أنني كثيرًا ما فكرت، وأخذت بعين الاعتبار اعتراضاتها المحتملة قبل أن تفصح عنها".

وكما ترون، فإن هذا الأمر يعود في نهاية المطاف إلى مسألة الاحترام، فعندما نواجه تصرفًا نكتشف أنه ليس بإمكاننا تفسيره، هل نحترم رجالنا، أم أننا نفترض لا شعوريًّا *أن ذلك كان تصرفًا أحمق منه، لأنه لم يكن يفكر؟*

قال أحد القائمين على الدراسة الاستقصائية التمثيلية إن الشيء الوحيد الذي أراد من زوجته أن تعرفه هو أنه "في بعض الأحيان قد لا تكون أفكاري صحيحة، ولكن هذا لا يعني أنني أحاول أن أفسد الأمر"، وأكد قائلًا: "إنني أحاول بشكل عام أن أفعل ما أعتقد أنه الأفضل لعائلتنا".

ولكن الخطأ أمر حتمي

ينقلنا ذلك إلى نقطة أساسية، وهي: أن أفكار الرجل لا تكون صحيحة مثلما قد تكون أفكارنا كذلك، ولا يعني تفكير الرجل في شيء ما بشكل مفصل أن حكمه سيكون صحيحًا، أو أن لديه كل المعلومات، أو أنه يتمتع بالخبرة اللازمة ليتخذ قرارات ذكية (على سبيل المثال، حادثة منشفة الأطباق التي ذكرتها سابقًا، إلى أي مدى كانت ستصبح مختلفة إذا لم يكن الزوج يعلم أن منشفة الأطباق تلك بالتحديد كانت آخر هدية تلقتها زوجته من عمتها الحبيبة؟).

على الرغم من أن العديد من القضايا هي قضايا ثانوية - حيث يحب الأزواج أن يشعروا بأن زوجاتهم يثقن بهم - وقد أكد العديد من الرجال أن مناقشة القضايا المهمة والاختلاف بشأنها كذلك

أمر صحي وضروري، فنحن فقط بحاجة إلى القيام بذلك، مع فرض أفضل الافتراضات عن شريك حياتنا، بدلًا من فرض أسوأ الافتراضات.

اختلاف المعالجة الرابع: بعد كل هذا التفكير والحديث يحتاج الرجال إلى عدم التفكير في أي شيء

في بعض الأحيان لا ينسحب الرجل ليفكر في شيء، ولكن لأنه يحتاج إلى أن يحظى ببعض الوقت لا يفكر فيه في أي شيء على الإطلاق، وهو الأمر الذي يتسبب في جرحنا، حيث إننا في نهاية يوم طويل نرغب حقًّا في التحدث عن بعض الأمور في يومنا، وكل ما يرغب فيه أزواجنا هو الاستلقاء على الأريكة، والتنقل بين 375 قناة تليفزيونية.

لكن اتضح أن تركيبة المخ نفسها التي تتطلب من الرجال معالجة شيء ما بعمق قبل الحديث عنه، تتطلب كذلك مساحة عقلية لتفريغ كل أحداث اليوم قبل أن يتمكنوا من ملء عقلهم بتفاصيل جديدة، وقد وصف العديد من الرجال هذا الأمر بأن مخهم يشبه الحاويات التي تُصب فيها الأشياء طوال اليوم، وفي وقتٍ ما يشعرون بأن هذه الحاويات قد امتلأت تمامًا. فقيام الرجال بشيء لا معنى له تمامًا - مثل الجلوس في الشرفة الخلفية من المنزل، والاستماع إلى بعض الموسيقى عبر جهاز الآيبود، أو مشاهدة التليفزيون، أو جز العشب كذلك - يسمح بتفريغ بعض محتوى هذه الحاويات، ويفسح المجال للمزيد، وإليكن كيف وصف أحد الرجال هذا الأمر:

عندما أعود إلى المنزل بعد الانتهاء من العمل، وأجد زوجتي تحاول التحدث بشأن الأولاد، أو وجود بعض المشكلات المالية المتعلقة بعملها، يبدو الأمر كأنها تصب المزيد في وعاء مملوء بالفعل، وما تقوم بصبه، أيًّا كان، ينسكب خارج الوعاء، ولا آخذ ما تقوله بعين الاعتبار. ولكن بعد مرور عدة سنوات، أدركنا أنه لو أنها منحتني فقط ثلاثين دقيقة، فإنها ستكون كافية بالنسبة إليَّ لإفراغ بعض ما هو موجود بالفعل داخل الوعاء، وإتاحة مساحة كافية لاستيعاب ما تريد التحدث بشأنه، أيًّا كان. وقد تكون الثلاثون دقيقة تلك فترة طويلة بالنسبة إليها في بعض الأحيان، ولكنها أدركت أنها تجدي نفعًا. ومن ثم تعي أخيرًا أنني لا أحاول التهرب منها.

العمل وفقًا لمنهج الرجال وليس ضده

لقد أدركتُ من خلال حياتي الخاصة - وخلال إجراء أبحاث على آلاف الأزواج - أننا سنحظى بسعادة كبيرة إذا تعاملنا مع الرجال وفقًا للنهج المبرمجين عليه، ولا ننتظر أن يكونوا مبرمجين *بطريقة* معينة ترضينا، وهم لا يمتلكون أدوات هذه الطريقة، ومن ثم نشعر بالغضب بأنهم لا يتعاملون مع الأمر وفقًا لما نريد.

ولا يعني ذلك أنه ينبغي للرجال ألا يبذلوا أي مجهود للتعامل مع طبيعة تكويننا النفسي، وتلك الأمور المهمة بالنسبة إلينا. وقد حرصت أنا و"جيف" في كتاب *للرجال فقط* على مساعدة القراء الرجال على فهم كيفية تكوين طبيعة مخ المرأة، وكذلك كيفية

الإنصات بطريقة تجعلنا نشعر بأنهم يهتمون بنا. ويمكن لكل منا التكيف والقيام بأمور مهمة بالنسبة إلى شريك حياته، حتى عندما لا يحدث ذلك بشكل تلقائي.

وسنحظى بسعادة كبيرة إذا تعاملنا مع الرجال، وفقًا للنهج المبرمجين عليه، ولا ننتظر أن يكونوا مبرمجين بطريقة معينة ترضينا، وهم لا يمتلكون أدوات هذه الطريقة، ومن ثم نشعر بالغضب لأنهم لا يتعاملون مع الأمر وفقًا لما نريد.

ولكن نظرًا إلى أن بعض الأمور المتعلقة بتكوين المخ لا تتغير بسهولة، فإننا سنحظى بسعادة كبيرة عندما - على سبيل المثال - نمنحهم الوقت الذي يحتاجون إليه من أجل معالجة الأمر، قبل أن نتوقع منهم أن يتحدثوا بشأن بعض الأمور المهمة، أو نمنحهم مساحة ذهنية لتفريغ عقولهم الممتلئة قبل أن نتوقع منهم أن ينصتوا باهتمام للمزيد من الأمور التي تخصنا.

إن أفضل طريقة لفهم التكوين النفسي للرجل هو السؤال فقط، فلتسأليه على سبيل المثال: "عندما نكون في منتصف نزاع، ونحتاج إلى بعض الوقت لمعالجة الأمر، متى تشعر عادة بأنك قادر على التحدث عن الأمر؟ هل تحتاج إلى بضع ساعات؟ أم تفضل الانتظار

إلى اليوم التالي؟" والقيام بذلك له فائدة مزدوجة، حيث إنكِ تثبتين له أن تكوينه مختلف عنك، ولا بأس في هذا الأمر.

لقد شاركت المنظور العلمي وراء ذلك الأمر خلال مؤتمر الزواج الأخير، ثم سمعت شخصين يتحدثان عن كم أشعرتهما هذه المعلومات *بالحرية*، لقد فوجئت، وسألت "جيف" لماذا قد يستخدمون تلك الكلمة، فأجابني:

حسنًا، إن هذا الفرق في طريقة معالجتنا الأمور يلامس الوتر الحساس الخاص بكل مواطن الضعف لدينا كرجال، فعندما أشعر بالارتباك، ولا أتمكن من التحدث مثلما تفعلين خلال أي نزاع، أعتقد أنني لست ذكيًّا مثلك، وأنه لا يمكنني التغلب عليك في أية مناقشة تتم بيننا، ويدفعني شعوري بالعجز عن التغلب عليك إلى رغبتي في إنهاء المحادثة، وعدم المحاولة؛ لذا فإن معرفة الرجل - أنه يتمتع بالذكاء، ويستطيع حل كل الأمور، وأنه فقط يقوم بالأمر بطريقة مختلفة عما تقوم به المرأة - تُحدث لديه فارقًا كبيرًا، وتجعل الرجل أكثر رغبة في المشاركة؛ لأنه حينها لن يشعر بأنه شخص فاشل. وإذا علم أن ذلك هو تكوين عقله، فلن يشعر بأنه أحمق بعد الآن.

تفكير الأب مقابل تفكير الأم - قصة عائلية

دُعيت لأتحدث في إحدى الجمعيات النسائية خلال إحدى عطلات الخريف الباردة في كولورادو، وقد اتصلت بـ"جيف" بينما كنت في طريقي لتناول وجبة العشاء قبل المغادرة، وبسبب فرق التوقيت - ساعتان - كان الوقت في المنزل متأخرًا، وكان "جيف" قد وضع ابننا الذي كان يبلغ من العمر حينها ست سنوات في السرير بالفعل، وقد أخبرني بأن طفلنا الصغير رغب في أن ينام مرتديًا سروال البيجامة فقط، وأنه سمح له بفعل ذلك. كنت أعرف أن "جيف" (مثل باقي الآباء) يميل إلى ترك الأطفال يجربون الأشياء الجديدة، ولكنني لم أصدق أن "جيف" تركه يخلد إلى النوم في مثل هذا الطقس البارد دون أن يرتدي قميص البيجامة! بم كان يفكر؟ هل يعرف أن طفلنا الصغير سينتهي به الأمر بأن يشعر ببرودة شديدة، وربما قد يستيقظ ويبكي؟

كدت أصبُّ غضبي الشديد عليه، ولكنني تمالكت نفسي (أعلم أن هذا أمر سيئ، ولكنني قلت لنفسي حرفيًّا عليك أن تلتزمي بمبدأ *الاحترام*، *تذكري فصل الاحترام*) ثم سألته بقدر ما أمكنني من التحلي بالهدوء: "أشعر بالارتباك، ألن يشعر بالبرد؟".

قال "جيف" ضاحكًا: "بالطبع، لقد ظل يطلب مني القيام بذلك طوال اليومين السابقين بينما لم تكوني هنا، وأخبرته كثيرًا: 'ستشعر بالبرد يا صغيري'، ولكنه استمر في طلب ذلك؛ لذا فكرتُ، حسنًا سيكون من الأفضل له تعلم الدرس الآن قبل أن يحل فصل

الشتاء، ومن ثم سمحت له بالقيام بذلك، وفي الوقت ذاته تركته ينام في سريرنا حتى إذا استيقظ بسبب شعوره بالبرد، سأجعله يرتدي قميص البيجامة، وعلى الأرجح لن يرغب في القيام بذلك مجددًا!".

شعرت على الفور بالإدانة لافتراضي التلقائي بأن "جيف" لم يكن يعلم ما يقوم به - ولكنني كنت ممتنة لأنني عالجت الأمر بتلك الطريقة، وقد قررت منذ ذلك الحين أن أضع أفضل الافتراضات وليس السيئ منها أولًا.

وتسبب إدراكي وعملي على فهم كيفية معالجة الرجال الأمور في منع العديد من النزاعات غير الضرورية من الوقوع، وجعلنا كذلك نحظى بوقت أكثر سعادة في المنزل، وأجزم بأنه سيكون له التأثير نفسه معك.

العبء المسبب للوحدة

كيف تشكل الحاجة للإعالة عبئًا على زوجك، ولماذا يفضل القيام بذلك بطريقته؟

حتى لو كنتِ تحصلين على دخل كاف لدعم أسرتك، فإن هذا الأمر لن يحدث أي فرق في العبء النفسي الذي يشعر به زوجك من أجل إعالة الأسرة.

لقد ذهلت خلال المقابلات الشخصية التي كنت أجريها من القناعة الداخلية الواضحة لدى الرجال عن دورهم كعائلين للأسرة، ومهما كان شعور الزوجة حيال هذا الأمر، وسواء أكانت تعمل وتكسب المال، أم لا تعمل، فهو يشعر بأن إعالة الأسرة هي مهمته. وهذا هو القول الفصل، وقد ردد هذا الأمر الكثير من الرجال، وقد صاغه أحدهم قائلًا: "إنني أحب زوجتي، ولكن لا يمكنني الاعتماد عليها في إعالة الأسرة، فهذا الأمر مسئوليتي أنا".

وفي العديد من المقابلات الشخصية، كانت الزوجة تجلس إلى جانب زوجها. وفي إحدى المرات فوجئت إحدى الزوجات كثيرًا، والتفتت إلى زوجها، قائلة: "ولكنني أعمل دائمًا! ودائمًا ما أسهم في ميزانية المنزل".

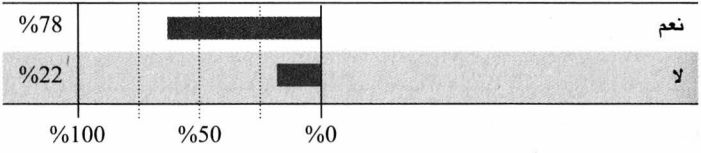
أجابها برفق: "سواء كنتِ تعملين أم لا، فهذا لا علاقة له بالأمر، فإسهامك في إعالة الأسرة يخفف بعض الضغوط المالية، ولكن لا علاقة له بشعوري بواجبي لإعالة الأسرة".

"إنها مسئوليتي"

لقد سمعنا جميعًا برغبة الرجل في أن يكون هو عائل الأسرة، فكل رجل يرغب في أن يعود إلى منزله بأثمن الأشياء، ويقدمها إلى زوجته، ولكن القليل من النساء يدركن أن الأمر أكثر من مجرد "رغبة"، بل إنه عبء يثقل كاهل الرجال، ولا ينزاح أبدًا.

تمعن جيدًا في النتائج المذهلة للاستقصاء: إن رغبة الرجل في الإعالة متأصلة في داخله حتى إن كنتِ تجنين الكثير من المال، وتقومين بمساعدته على دعم الأسرة، فإن الرجل على الأرجح سيستمر في الشعور بالتزامه بإعالة الأسرة.

افترض أن زوجتك تجني مالًا كافيًا لدعم الأسرة، هل لا تزال تشعر بضرورة إعالتك أسرتك؟ (اختر إجابة واحدة).



ولا يمثل - ما إذا كان الرجل متزوجًا أم عازبًا، متدينًا أم غير ذلك، كبيرًا في السن أم صغيرًا - فارقًا كبيرًا، فقد شعر ثمانية رجال من أصل عشرة تقريبًا بهذا الإلزام، وكان الفارق الوحيد الرئيسي هو الفرق العرقي: حيث كان الإلزام أقوى بين مجموعات الأقليات.

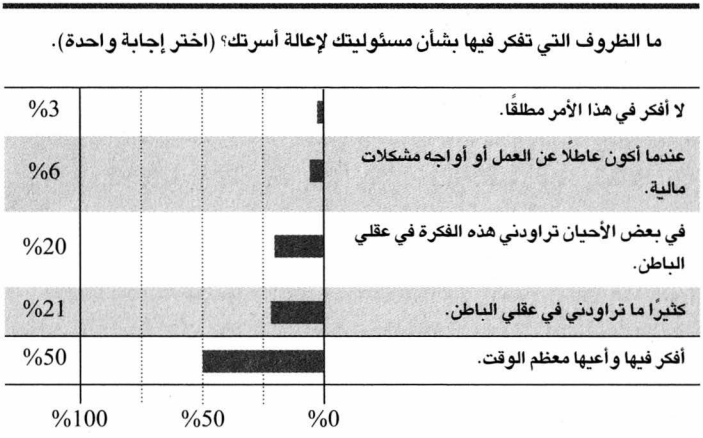
إن دافع الرجال إلى الإعالة متأصل لديهم، حتى إنه لا يوجد أي شيء من شأنه أن يعفيهم من إحساسهم بواجبهم.

هل فاجأتك الصورة الكبيرة هنا بالقدر نفسه الذي فاجأني؟ غالبًا ما تصور الثقافة الشعبية الرجال كالمستغلين المتأهبين، وأن كل ما يرغبون فيه، كما قيل لنا، هو الاستلقاء على الكرسي وإلقاء الأوامر عن بُعد، ولكن في الواقع بالنسبة إلى الرجال، فإن الدافع إلى الإعالة متأصل، حتى إنه لا يوجد أي شيء من شأنه أن يعفيهم من إحساسهم بواجبهم. ويبدو أن الأمر لا يقل عن كونه هاجسًا مشابهًا

في بعض النواحي لهاجس انعدام ثقة المرأة في قوامها ("أتمنى لو أمكنني فقدان بعض الوزن!").

"إنها مسئوليتي دائمًا!".

إن الأمر الثاني الذي كشف عنه الاستقصاء هو أن الرجال لا يتحملون هذا العبء فحسب؛ وإنما يحملونه بصفة مستمرة، فهم لا يحصلون على فترة راحة - فهم دائمًا يدركون مسئولياتهم التي تشكل عبئًا عليهم، ألقِ نظرة على البيانات أدناه:



توقفي لحظةً، واقرئي تلك النتائج بتروٍّ إلى أن تستوعبي الأمر جيدًا، وأفاد الغالبية العظمى من الرجال (71%) بأن مسئولية

إعالتهم أسرهم دائمًا أو غالبًا ما تكون عالقة في أذهانهم، فكِّري إذن ما شعورك حيال إدراكك هذا العبء أغلب الوقت!

قام أحد الموظفين في شركتي المحلية كوستكو بوصف دافع العائل على النحو التالي: "إن حاجتي إلى الإعالة دائمًا ما تكون في عقلي الباطن، ولن يشعر الرجل برجولته إن لم يفعل ذلك".

فسألته: "هل سبق أن قمت بإزالته من عقلك الباطن؟".

فقال لي: "مطلقًا، فهذه هي المسئولية التي يجب أن يشعر بها أي رجل".

الأسرار الداخلية لحياة الرجل المُعيل

ما الدافع وراء رغبة الرجل في إعالة الأسرة؟ وبما أن حاجة الرجل إلى الإعالة لا تتغير - على الرغم من ثقافتنا الحديثة التي تنص على الدخل المزدوج الذي يمكن أن تعيل فيه المرأة نفسها دون الحاجة إلى الرجل - فما الذي يجب علينا تعلمه لإدراك وتقبل (بشكل كبير) الطريقة التي يفكر فيها أزواجنا؟

الإعالة هي جزء أساسي من شخصية الرجل

يبدو أن مسئولية إعالة الأسرة هي جزء أساسي من شخصية الرجل كذكر وكشخص ذي قيمة: فهو يشعر بأنه لكي يكون رجلًا لا بد من أن يكون عائلًا للأسرة، حتى الرجال العزاب يشعرون بهذا الشعور، فقد

سألت الرجل الذي كان يجلس في المقعد المجاور لي خلال إحدى الرحلات الجوية الطويلة، وكان غير متزوج عما إذا كان يشعر بعبء الإعالة، على الرغم من أنه ليس لديه شخص يقوم بإعالته، فقال لي: "نعم أشعر بالشعور نفسه، حيث يرغب العازب في أن يكون متحكمًا في حياته"، وأوضح ذلك بأنه إذا لم يَعُلْ نفسه سيتحتم على شخص آخر أن يقوم بذلك، ومن ثم لن يصبح متحكمًا في حياته.

يشعر الرجال بأنهم أقوياء حين يقومون بالإعالة، ويرغبون في أن يُعتمد عليهم.

بمعنى آخر، كونك شخصًا مُعيلًا ليس عبئًا عليك فحسب، وإنما هو هدف منشود للغاية، فالرجال يشعرون بأنهم أقوياء حين يقومون بالإعالة، ويرغبون في أن يُعتمد عليهم. وتكمن القدرة في الاعتناء بأولئك الذين تشعر بالمسئولية تجاههم في مركز إحساسهم بالأهمية الشخصية، ولا تقتصر إعالة الأشخاص الذين يحبهم الرجل على ما يفعله من أجل أن يجعلهم يعيشون بطريقة فريدة، وإنما هي جزء كبير من شخصيته.

كنت أتحدث مع أحد الأشخاص عن مدى اندهاشي من قسوة الأمر على الرجال في أن يكونوا مُعيلين، فقال لي: "لكي تفهمي الأمر، ينبغي لك رؤية الوجه الآخر لمنظورنا بشأن العلاقات الحميمية، حيث يكون فيها الرجل نفعيًّا، بينما تكون المرأة عاطفية، والعكس

فيما يتعلق بالأموال والعمل والإعالة، حيث تكون المرأة نفعية، بينما يكون الأمر بالنسبة إلى الرجل عاطفيًّا!".

الإعالة هي طريقة أساسية لقول "أحبك"

إن عودة الرجل إلى منزله براتبه الشهري إلى زوجته هي بمنزلة تعبيره عن حبه إياها بكل بساطة. فهو لديه شيء ليثبته ("يمكنني رعايتِك، وأنا جديرٌ بكِ") ويرغب في إيصاله إليك.

وعلى نحو أكثر تحديدًا، إن الرجل يفكر في أن إعالة زوجته هي وسيلة أساسية للتعبير عن حبه إياها. وكما أخبرني أحد الذكور من الشباب "إن مهمتي هي القلق بشأن الإعالة حتى لا تضطر زوجتي للقيام بذلك، وتلك هي الوسيلة الوحيدة التي يمكنني بها إظهار حبي إياها".

ومن المفارقات أننا قد نتذمر بشأن عادات عمل أزواجنا، ولا نعي أنه بذلك يعتقد أن الزوج يعبر لنا عن حبه، ويقول "أحبك"، ومع ذلك نشتكي ونتذمر من الأمر! وطريقة التفكير هذه محيرة ومزعجة بالنسبة إلى الرجل.

كنا قد قابلنا زوجين نعرفهما معرفة مسبقة، وكانا قد انتهيا من قراءة كتاب *The Light of Tenth Street*، حيث تقوم شخصية الرجل الرئيسية فيه بالسفر كثيرًا، وفي وقت ما تساءلت زوجته إذا كان يهتم بعمله أكثر مما يهتم بها، وبعد قراءة هذا الجزء توجه الزوج صديقنا، الذي يسافر كثيرًا كذلك، إلى زوجته، وسألها: "هل سألتِ *نفسك* يومًا مثل هذا السؤال؟".

فوجئ الزوج حيث أجابته الزوجة: "نعم، بالطبع فعلت!".

اندهش كثيرًا، ثم قال: "برأيك لماذا أعمل بهذا القدر؟ هذا لأنني أعتني بك!" فهو يسافر منذ ما يقرب من خمسة وعشرين عامًا، ولم تعِ زوجته أنه ينظر إلى الأمر على أنه تضحية يقوم بها، لأنه يحبها، ويرغب في إعالتها.

الإعالة ترافقها الحاجة إلى النجاح

الآن لنكن صريحين، فإن هناك دوافع أخرى لدى الرجل وراء عمله. حيث قام العديد من الرجال الذين أجريت معهم مقابلات شخصية بالجمع بين رغبة الإيثار في إعالة الأسرة، والدافع الداخلي القوي إلى تحقيق النجاح، وإيجاد المتعة في عملهم، كما وافق نصف الرجال الذين شملتهم الاستبانة على أنهم إذا عملوا بشكل كبير، فإن ذلك يرجع إلى شعورهم بشعور مفاده: "يلزمني العمل بهذا القدر من أجل إحراز تقدم، فضلًا عن رغبتي في تحقيق ذلك"، أو "أرغب في العمل بهذا القدر لأنني أستمتع بالعمل" أو كلاهما.

في الاستبانة عكس أحد الرجال مشاعر العديد من الرجال الذين قمت باستطلاع آرائهم، حيث قال إن الأمر الوحيد الذي رغب في أن يخبر زوجته به، كان "إنني أستمتع بعملي، وتحقيق النجاح فيه هو أمر مهم بالنسبة إليَّ، وإلينا كأسرة".

وكما يمكن أن تكون لدى النساء أسباب متعددة للقيام بالأمور التي يقدرها الرجال، بما في ذلك العمل، فالأمر نفسه ينطبق على الرجال؛ لذا ينبغي لنا أن نقدر دوافع شركاء حياتنا إلى العمل والإعالة والنجاح ما داموا يحافظون على التوازن، وما دامت العلاقات الأسرية قوية، فضلًا عن أنه ينبغي لنا بشكل خاص أن نكون ممتنات إذا كان شركاء حياتنا يحبون عملهم.

تحمل الإعالة بين طياتها خوفًا مستمرًّا من الفشل

لنقم بالربط الآن بين دافع العائل وموضوع سابق وهو انعدام ثقة زوجك الداخلية بنفسه، وعدم قدرته على اكتسابها، لقد اتضح أن الإعالة هي المعترك *الرئيسي*، حيث يواجه الرجال المخاطر المستمرة للفشل.

قال أحد رجال الدين القدماء إن الرجل الذي لا يقوم بإعالة أسرته هو "أسوأ من الخائن". وبصفتي امرأة فأنا دائمًا ما أفترض أن ذلك كان أمرًا، حيث يقول: "أعِل أسرتك وإلا ستصبح خائنًا"، ولكن ما لم أدركه هو أنه على الرغم من أن هذا قد يكون في الواقع أمرًا، لكنه قد يكون كذلك وصفًا لمدى الفظاعة التي يشعر بها الرجال حيال أنفسهم عندما تمر عليهم أوقات عصيبة، ولا يقومون بإعالة أسرهم كما ينبغي.

فمعظم الرجال - كما اتضح الأمر لكُنَّ الآن - لا يحتاجون إلى هذا الأمر، فهم مدفوعون إلى الإعالة مهما كان. ويمكن بسهولة قراءة

هذا البيان باعتباره انعكاسًا للقلق الداخلي، وهو الشعور الرهيب بأن الرجل هو حقًّا "أسوأ من الخائن" إذا لم يقم بإعالة أسرته.

"أشعر حينها بألم شديد".

بسبب طريقة التفكير هذه، يقلق الرجال باستمرار من الفشل في العمل، أو أن يتم تسريحهم، أو يتراجع مستوى أدائهم في العمل، وبما أن أغلبية الرجال (61%) قالوا إنهم يشعرون باستمرار بعدم التقدير في العمل، ويبدو أن الكثيرين يعتقدون حقًّا أنهم في خطر. ونظرًا إلى أننا نرى أزواجنا موهوبين ومؤثرين، فقد لا نفهم هذا الخوف، ومن ثَم قد لا ندرك مدى شعورهم القوي حيال القيام بكل ما هو ضروري لحماية وظائفهم وإعالة أسرهم.

إذا حدث الأسوأ، وواجهت العائلة مشكلات مالية، فسيشعر زوجك بأنه فاشل. حتى إذا كانت المشكلات المالية لا علاقة له بها (وعلى سبيل المثال، توقف أكبر عميل له عن العمل معه)، أو إذا كانت النتيجة هي أن عليكِ تعديل أسلوب حياتك، بحيث لا يمكن أن تشتري لأطفالك الهدايا التي طلبوها، أو مواجهة صعوبة في دفع الرهن العقاري، فإنه سيعاني عذابًا وتأنيبًا.

وقد وصف أحد الرجال، حيث يواجه بعض الصعوبات في عمله الأمر كالآتي: "في كل يوم، وفي كل خطوة أتخذها أشعر حينها بألم شديد".

ودون مشكلات مالية كذلك، يظل الرجال في صراع مع خوفهم من الفشل، إذا لم يتمكنوا من تدبير معظم دخل الأسرة. وهناك عدد متزايد من الرجال يجني دخلًا أقل من زوجاتهم، أو يصبحون مقدمي الرعاية الأساسيين إلى الأطفال، وقد أخبرني هؤلاء الرجال بأنه على الرغم من أن هذا القرار كان قرارًا منطقيًّا ومتبادلًا مع زوجاتهم، فإنهم ما زالوا يعانون في بعض الأحيان تبعاته، وقالوا إنهم، في بعض النواحي، يحتاجون إلى *المزيد* من الاحترام والتقدير بما أنهم يقومون بالإعالة - سواء أكان ذلك يعني أن يكون أبًا عظيمًا، أم يقوم بدفع القدر الأكبر من حصص الفواتير.

إذا واجهت الأسرة مشكلات مالية، وتحتم عليكِ تعديل أسلوب حياتك، فإن زوجك سيشعر حينها بأنه شخص فاشل.

يشعر المعيلون بأنهم مكبّلون بالمسئولية

قد يشعر المعيلون يوميًّا بتوتر غريب بين الرغبة في أن يُعتمد عليهم، والشعور بأنهم مكبلون من قبل تلك المسئولية. ويشعر بذلك الغالبية العظمى من الرجال الذين يعملون ساعات طويلة، ليس فقط لأنهم يريدون المضي قدمًا، ولكن لأنهم يعتقدون، كما أخبرني العديد من الرجال بأنه "لا يوجد خيار آخر أمامهم"، وهم يشعرون بالإحباط عندما لا ندرك ذلك، وبخاصةً عندما يشعرون *بأننا* مصدر بعض الضغوط بالنسبة إليهم.

وقد كانت مسئولية الرجل البدائي قديمًا هي اصطياد الحيوانات، والعودة بها إلى المنزل، أما الرجل المعاصر، فمسئولياته لا تقتصر فقط على دفع الفواتير، وإنما لا بد له من أن يجعل زوجته سعيدة بمنحها الأشياء التي تريدها. وقد نرسل - دون أن نعي - إشارات تفيد بأننا نهتم أكثر بالأشياء التي يجلبها لنا أزواجنا أكثر من اهتمامنا بمدى صعوبة عمل رجالنا من أجل توفير هذه الأشياء لنا.

أصابتني إحدى إجابات الاستبانة المباشرة بالدهشة الشديدة، حيث تمنى صاحب الإجابة لو أمكنه أن يخبر زوجته بما يشعر به، ويقول لها: "أشعر بالحيرة، فأنت تريدين مني المكوث في المنزل فترات أطول (فعندما أسافر كل أسبوع أتمنى حقًّا لو أمكنني المكوث في المنزل)، ولكنك في الوقت نفسه تريدين منزلًا جديدًا، وأشياء قيمة، ودخلًا كبيرًا، وغير هذا من الأشياء الأخرى. فمن فضلك استوعبي حالة التناقض التي أعيش فيها، فنتيجة تسريحي من الوظائف السابقة، كان عليَّ أن أغتنم هذه الوظيفة؛ لذا أشعر بأنني أدفع صخرتين كبيرتين إلى أعلى التل".

ونظرًا لرغبة الرجال في إسعادنا، فإنهم يكونون حساسين للغاية للضغوط التي يتعرضون لها من كثرة شكاوانا، التي لا تكون أي منها مقصودة. وقد قال أحد الرجال: "أمس كانت زوجتي منزعجة من بعض البقع المستعصية القديمة الموجودة على السجادة، وقالت: 'أنا حقًّا لا أحب هذه السجادة'. ولقد شعرت بالسوء الشديد كأنني خذلتها؛ لأنني لم أتمكن من شراء السجادة الجديدة التي تريدها"،

وقد صُدِم عندما أخبرته بأن زوجته من المحتمل أن تقوم بالتنفيس عما في داخلها ببساطة دون قصد منها أن تعبر عن استيائها من عدم قدرته على توفير احتياجات الأسرة.

يمكننا كذلك، ولو دون خلق ضغوط مالية، الضغط دون قصد على أزواجنا بطرق أخرى، كالشكوى من ساعات العمل الطويلة. فكثير منا يشك دون إظهار ذلك في أن أزواجنا إذا استأذنوا رؤساءهم في العمل للخروج مبكرًا بين الحين والآخر، سيكون بإمكانهم قضاء المزيد من الوقت معنا، أو قد نشعر بالقلق من أن رجالنا لا يريدون أن يقضوا معنا وقتًا أكبر. لذا، في الاستبانة، كان علَيَّ فقط اختبار تلك الشكوك. هل تعرف كم عدد الرجال الذين يفكرون بالفعل في أحد هذين الأمرين؟ نسبة ضئيلة للغاية (5% أو أقل).

وبدلًا من ذلك، كانت الغالبية العظمى (82%) لديها ما أصفه بأنه دافع الإيثار، حيث أجابوا بأنهم إذا لم يعملوا بجد، فإنهم بذلك سيخذلون أسرهم أو مؤسساتهم. كما أجاب معظم هؤلاء الرجال قائلين: "إذا لم أعمل بجد، فسأشعر بأن وظيفتي قد تكون على المحك، ويلزمني إعالة عائلتي" أو "لا توجد طريقة لدعم أسرتي دون العمل الجاد، وأعتقد أنه من الممكن أن أجد وظيفة بعدد ساعات أقل، ولكنني لن أحصل منها على أجر كاف". وعلاوة على ذلك، قد بذل نصف هؤلاء الرجال جهدًا كبيرًا من أجل أن يعبِّروا عن عدم رغبتهم في الابتعاد عن عائلاتهم كثيرًا.

تمعني في رد أحد الأشخاص الذين شملهم الاستطلاع، وقامت شريكة حياته بتقديم بعض الانتقادات إليه بشأن أولوياته، حيث قال: "أولوياتي هي عائلتي، وأتمنى لو كنت أستطيع عدم العمل ساعات طويلة، أو أن أقضي معهم وقتًا أكبر، لكنني لا أعرف كيفية إنهاء هذا العمل، وكنت أتمنى أن تدرك ذلك بشكل أكبر".

لا تسيئي فَهمي - فأنا آخر من ينصحكِ بالجلوس في صمت إذا كنتِ قلقة بشأن الوقت الذي يقضيه زوجكِ بعيدًا عن العائلة. وأنا أميلُ إلى المبالغة في الأمر، ومناقشته! ولكن إذا كان بإمكانك وضع نفسك مكان زوجك، وفهم كيف يشعر بأنه مكبل، فمن الأرجح أن يرى أن اهتمامك داعم له، وليس معاديًا له.

الإعالة تعني جني مال كافٍ من أجل الحاضر والمستقبل

لا يقلق الرجال بشأن إعالة الأسرة في الوقت الحالي فقط، وإنما يقلقون بشأن توفير الأموال وإعالة الأسرة في المستقبل كذلك، فهم يشعرون بأنهم لا بد من أن يجنوا دخلين، وقد كتب أحد الرجال معبرًا عن هذا الأمر، وقال: "أتمنى أن تعي زوجتي أنني لا أحرص على إعالة الأسرة في الوقت الحالي فقط، ولكنني أحاول كذلك توفير بعض الأموال من أجل سنوات التقاعد".

ذكر العديد من الرجال العاملين كذلك القلق بشأن فكرة الآثار العاطفية للتقاعد، وأفادوا بأن الرجل عندما يحصل على التأمين الاجتماعي، أو معاش التقاعد دون أن يشعر بأنه يجنيه، فإنه يشعر بأنه قد فقد قيمته، وأصبح بلا قيمة.

قد تفسر تلك الدينامية السبب في أن الرجال العاطلين، أو من يعتمدون على الرعاية الاجتماعية يصابون دائمًا بالاكتئاب، ويفقدون الحافز، فهم يشعرون بأنهم قد فشلوا في أن يصبحوا عائلين، وأن رجولتهم قد انتقصت بعض الشيء.

إذن كيف تكون استجابتنا؟

والآن، وبعد أن أدركنا كيف يكون دافع المُعيل طاغيًا عليه، فما الذي ينبغي لنا القيام به حيال ذلك؟

إعادة النظر في مجالات الصراع الحالية

علينا أن نواجه، أيها السيدات، حقيقة أن شركاء حياتنا يشعرون بأنهم مكبلون نتيجة وجود عدد قليل من الخيارات فيما يتعلق بالمسائل الخاصة بإعالة الأسرة، كما أنهم يشعرون بأننا نسيء فهمهم بشكل عميق. وعلينا أن نلقي نظرة على الجوانب التي تؤثر فيها هاتان الحقيقتان في علاقاتنا.

على سبيل المثال، بمجرد أن استوعبت عبء الإعالة الملقى على عاتق "جيف"، أدركت فجأة أن عدم رغبته في الاعتراض على قرارات مديره لم تكن ضمن نقاط الضعف لديه غير المعهودة، ولكنها رغبة قوية تدفعه إلى الاستمرار في العمل من أجل سداد الرهن العقاري. الأمر الذي يعني أن استجابتي الأولية يجب أن تكون تعبيرًا عن التقدير، وليس نقدًا.

علينا أن نواجه حقيقة أن شركاء حياتنا يشعرون بأنهم مكبلون نتيجة وجود عدد قليل من الخيارات فيما يتعلق بالمسائل الخاصة بإعالة الأسرة.

قد تدرك بعض السيدات فجأة الضغط الذي يمارسنه دون قصد على أزواجهن من خلال شراء الكثير من الأشياء الجديدة كل يوم، بينما يدرك البعض الآخر مدى الضرر الذي يصاب به أزواجهن عندما يجنون أموالاً أقل من تلك التي كانوا يجنونها في السابق، وقد تفهم بعض السيدات ما وصفه أحد الرجال حين قال: "إن الرجل يشعر بضغط شديد عندما تطلبين منه الاختيار بين حاجة مُلحّة (توفير الضمان المالي من أجلك) والحاجة الملحة الأخرى (أن يظهر لك أنه يهتم بوقت العائلة كثيرًا)".

ولا يعني إدراكنا وجهة نظر الرجال أننا سنتفق معها دائمًا. ولكن بغض النظر، إن معرفة المكان الذي قدم منه زوجك تعد أمرًا ضروريًّا لأجراء أية محادثة فعالة.

المساعدة على تخفيف الضغط

واجه معظمنا العديد من المشكلات المالية في السنوات الأخيرة، وهو أمر من الواضح أنه صعب على الجميع. ومن السهل أن نصاب بالقلق، ونلقي باللوم على أزواجنا، أو نقوم بالضغط عليهم "للقيام بشيء ما". ولكن معظم الرجال لا يريدون مزيدًا من الضغوط، فهم

لديهم الكثير من الأمور الداخلية التي يقلقون بشأنها بالفعل، وعندما نضيف إليها المزيد، فإننا بذلك على الأرجح نقوم بإحباطهم بدلًا من تقديم المساعدة إليهم.

إن ما يحتاجون إليه بدلًا من ذلك هو ثقتنا الراسخة بقدرتهم على حل المشكلة ("أعلم أنه يمكنك القيام بالأمر") فضلًا عن عروضنا المستمرة لمساعدتهم على القيام بما يتطلبه الأمر ليبقوا ثابتين على أقدامهم، وقد يعني ذلك إظهار استعدادنا للمساعدة على زيادة الدخل، أو التعبير عن متعتنا بالمكوث مع أصدقائنا على الشاطئ خلال فترة الركود بدلًا من قضاء إجازة رومانسية مكلفة على جزر الكاريبي. (وأقول هنا *متعتنا* بدلًا من *رغبتنا* لأن أي رجل سيربط خيبة أملك وعدم شعورك بالمتعة بأنه شخص فاشل، ولا يمكنه الإعالة).

يحتاج الرجال خلال الفترات التي يواجهون فيها مشكلات مالية إلى ثقتنا الراسخة بأنهم قادرون على حل المشكلة.

أخبرني العديد من الرجال بأن أفضل شيء يمكن لشريكات حياتهم القيام به هو إظهار أنهن يستوعبن ضيق الحال، وقلة المال لدى أزواجهن، فيتوقفن عن إنفاق المال دون داعٍ، هذا بالإضافة إلى تقديم الدعم العاطفي الذي يبعث بشعور في داخل الرجال مفاده "يمكننا تخطي الأمر".

ولكن كيف يمكن لأزواجنا أن يدعمونا عاطفيًّا عندما نحتاج إلى الدعم؟ وبما أنني قد مررت بضائقة مالية خانقة، يمكنني قول إن الإجابة بأن نترك أمرنا إلى الخالق بدلًا من إثقال كاهل أزواجنا، حيث إنه الوحيد القادر على إزاحة العبء عنا.

في ختام ثلاثية فيلم *ملك الخواتم* عندما أنهك البطل تمامًا من حمل عبئه الرهيب، رفعه صديقه المقرب على كتفه، وقال له باكيًا: "لا يمكنني أن أحمله بدلًا عنك.. ولكن يمكنني حملك!"[7]، فمن خلال دعائنا لأزواجنا، ولجوئنا إلى خالقنا بدلًا من التحجج بالظروف، نكون بذلك نثق بأنه يخفف عن أزواجنا أعباءهم. ويمكننا بعدها أن ندعم أزواجنا ونحفزهم.

حفزي زوجك وارفعي من قدره

قدم أحد الرجال تفسيرًا جيدًا للغاية لما يحتاج إليه الرجل بشدة، سواء أكان الزوجان "في حالة سراء أم ضراء" حيث قال: "اشكريه دائمًا على إعالته الأسرة، فهو ينسى سريعًا".

يرغب معظمنا في أن يقدم الدعم إلى شريك حياته، ويعني دعمك إياه في هذه الحالة أن تفهميه، وتقدريه، وتخففي الأعباء عن كاهله، بدلًا من زيادتها.

ويعني دعمك إياه أن تخففي الأعباء عن كاهله بدلًا من زيادتها.

وقد فسر أحد الرجال الأمر قائلًا: "تأكدي أن يلاحظ سعادتك عند تحقيقه أي تقدم في الجانب المادي، ويدرك حينها أن العمل الشاق المفرط الذي قام به قد آتى ثماره. وعندما يعود من عمل يوم شاق وطويل في المكتب، فاجئيه بهدية تعبر عن شكرك وامتنانك له. واستخدمي خيالك".

العلاقة الزوجية الحميمة تغير كل شيء

لماذا تحرر العلاقة الزوجية الحميمة عواطف الرجل (خمني من يملك زمام الأمر؟)

تؤثر علاقتك الزوجية الحميمة، في إحساسك بالرفاهية والثقة، في جميع مجالات الحياة.

إن الأمر ليس مفزعًا عندما نقول إن الرجال يرغبون في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بشكل أكبر، فجميعنا يعرف ذلك، كما أننا كثيرًا ما ضحكنا بشأن هذا الأمر مع صديقاتنا منذ المدرسة الإعدادية، ولكن هل تدركين مدى قوة شعور زوجك حيال ذلك الشيء؟ والأمر الأكثر أهمية هو *لماذا*؟

برز موضوع مُلح في كل استبانة قمت بها، وكذلك في المقابلات الشخصية العشوائية التي كنت أجريها على المستوى الوطني، ألا وهو: أن الرجال يرغبون في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة على

نحو أكبر مما يحصلون عليه، والأمر الأكثر أهمية هو أنهم يعتقدون أن زوجاتهم اللائي يحبونهن لا يبدون كأنهن يرين الأمر باعتباره مشكلة، ليس فقط بالنسبة إلى الرجل، وإنما للعلاقة أيضًا.

لماذا يعد الأمر مشكلة بأية حال من الأحوال؟ فقد تعوقنا بعض احتياجاتنا الطبيعية الأخرى، مثل النوم مثلًا، عن ذلك الأمر في بعض الأحيان، هل يمكن للرجل الاستغناء عن ممارسة العلاقة الزوجية بصفتها رغبة بيولوجية؟ بالطبع.. لا. فممارسة العلاقة بالنسبة إلى زوجك تمثل أهمية أكبر من كونها احتياجًا جسديًّا، حيث إن عدم ممارستها يمثل بالنسبة إليه مشكلة عاطفية، بالضبط كما يمثل عدم تحدثه المفاجئ معك مشكلة كبيرة؛ حيث يتوقف بكل بساطة عن التواصل معكِ، فهذا الأمر يسبب جرحًا بالنسبة إليه بالضبط مثل المظلمة الشرعية، وهو يمثل خطورة على زواجكما.

تُشبع العلاقة الزوجية الحميمة احتياجًا عاطفيًّا قويًّا

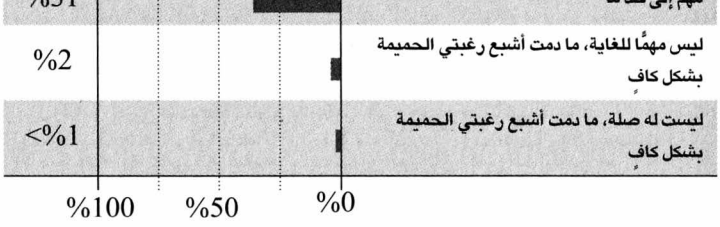
على الرغم من أن الرأي السائد يصور الذكور على أنهم يرغبون بشدة في ممارسة العلاقة الحميمة فقط، ولا يتحلون بأية عاطفة، فإن هذا الأمر أبعد ما يكون عن الحقيقة. ونظرًا إلى أن الرجال لا يميلون إلى وصف احتياجاتهم الحميمة بطرق عاطفية، فلا نلاحظ نحن النساء هذا الأمر.

قد يشعر زوجك عادةً، بطرق عميقة للغاية، بأنه منعزل ومثقل بالأعباء من قبل المشاعر الخفية التي تراوده بعدم الكفاءة، وتغدو

ممارسته العلاقة الزوجية الحميمة بمنزلة تأكيد أنه شخص مرغوب فيه، كما أن هذا يخلصه من الشعور بالوحدة، ويمنحه الثقة والرفاهية اللازمة لمواجهة العالم الخارجي بكل ثقة، فضلًا عن أنها تجعله يشعر بأنه محبوب، وفي الواقع لا يمكن للرجل الشعور بأنه محبوب بشكل كبير دون ممارسته هذا الأمر.

وبشكل أساسي يرغب زوجكِ في أن يصبح شخصًا مرغوبًا فيه، تمعني في الإجابات المدهشة الواردة في الدراسة الاستقصائية الثانية على المستوى الوطني.

فيما يتعلق بممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، يكون من المرضي لبعض الرجال أن يشبعوا رغبتهم الحميمة متى أرادوا ذلك، بينما يكون من الضروري لبعض الرجال الآخرين أن يشعروا بأنهم مرغوبٌ فيهم من قبل زوجاتهم. ما مدى أهمية الأمر بالنسبة إليك لكي تشعر بأنك مرغوب من قبل زوجتك؟ (اختر إجابة واحدة).



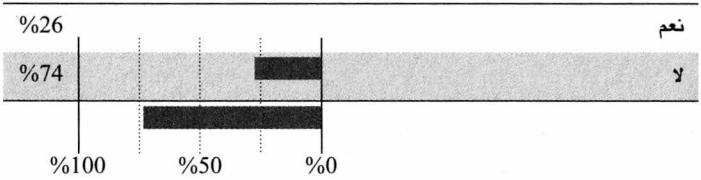
حصد هذا الموضوع أعلى درجة إجماع لأي سؤال في أية استبانة: حيث أفاد 97% من الرجال بأن ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة متى رغبوا لا تصبح أمرًا كافيًا بالنسبة إليهم في حد ذاته، نظرًا إلى أنهم يريدون الشعور بأنهم مرغوبٌ فيهم من قبل زوجاتهم.

بشكل أساسي يرغب زوجك في أن يصبح شخصًا مرغوبًا فيه.

قام أحد الرجال الذين أجريت معهم مقابلة شخصية بتلخيص الأمر كالآتي: "يظن الجميع أن النساء عاطفيات بشكل أكبر من الرجال عندما يتعلق الأمر بممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، فالرجال يرغبون في "القيام بالأمر" فقط، بينما تفضل النساء الشعور بالعاطفة خلال ذلك الأمر؛ لذا تعتقد النساء أننا نكون مجردين من المشاعر في مثل ذلك الموقف، ولكننا نملك بالفعل بعض المشاعر، فعندما لا ترغب المرأة في القيام بالأمر، فهي بذلك تعبث بمشاعرنا".

الأمر ليس بسيطًا، فهو يتسبب في جرح مشاعرنا بشدة، وكشفت الاستبانة أنه على الرغم من حصول الرجال على ما يكفي من العلاقة الزوجية الحميمة، فإن ثلاثة رجال من أصل أربعة لا يزالون يشعرون بالفراغ الداخلي، إذا لم تتفاعل معهم زوجاتهم، وشعرن بالرضا.

تخيل إذا لبت زوجتك طلبك، ولكنها قامت بالأمر على مضض، أو فقط من أجل إشباع احتياجاتك الحميمة، هل ستشعر بالرضا حينها؟ (اختر إجابة واحدة).



كما أوضح أحد المشاركين في الاستبانة، حين قال: "أعتقد أن زوجتي بعد مرور ما يزيد على عشرين عامًا على زواجنا تعرف مدى أهمية العلاقة الحميمة بالنسبة إليَّ، ولكنني أتمنى أن تعرف كم يمثل الأمر لي من أهمية أن *تحتاج* هي إلى ممارسة العلاقة الزوجية معي، على الأرجح هي لا تحتاج إلى ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بدرجة كبيرة، ولكنني أريدها أن ترغب فيها".

التحقق من الواقع!

أعتقد أن الكثيرات منا لا يمتنعن بقصد عن القيام بشيء يعرفن تمام المعرفة أنه ضروري للغاية لتعزيز إحساس أزواجنا بالرضا، والأمر الأكثر ترجيحًا هو أنه بعد انتهاء يوم طويل من العمل في المكتب، أو مع الأطفال لا نشعر برغبة جامحة في ممارسة العلاقة الزوجية. وأظن أننا ببساطة لا ندرك العواقب العاطفية لاستجابتنا

لرغبة أزواجنا، (أو عدمها) وننظر إلى رغبتهم في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة باعتبارها رغبة جسدية، أو طلبًا غير مراع لنا على الإطلاق، وبمجرد أن ندرك حقًّا الحقيقة وراء رغبة أزواجنا، فسنرغب على الأرجح حينها في الاستجابة لهذه الرغبة.

لماذا تعد العلاقة الزوجية الحميمة أمرًا مهمًّا للغاية؟

ما أنواع الاحتياجات العاطفية التي تلبيها اهتماماتك الحميمة لزوجك؟ في التعليقات المكتوبة في الاستبانة، وكذلك في المقابلات التي أجريتها، لاحظت اتجاهين متشابهين - الفوائد العظيمة التي تخلقها الحياة الحميمة المرضية في حياة الرجل الداخلية، وعلى النقيض من ذلك، الجروح التي تنشأ عندما تكون العلاقة تتم على مضض، أو لا تتم وتخلو من المشاعر.

الفائدة الأولى: العلاقة المرضية تجعل الرجل يشعر بأنه محبوب ومرغوب فيه

ليس من المستغرب، أن أول ما ظهر من تعليقات في الاستطلاع هو أن وجود علاقة حميمة منتظمة يستمتع بها الطرفان، هو أمر بالغ الأهمية لشعور الرجل بأنه محبوب ومرغوب، وقد سلط أحدهم الضوء على هذا الأمر بشكل مثالي، حيث قال:

أتمنى أن تدرك زوجتي أن إعطاء الأولوية لتلبية احتياجاتي الحميمة يمثل أوضح وأبرز طريقة لقول: "أنتَ بالنسبة إليَّ أهم من أي شيء آخر في هذا العالم"، ويقوم هذا النوع من أنواع التواصل بإيصال إحساسك بشكل قوي للغاية، كما يقلل من وجود مجال لحدوث سوء فهم بشكل أكبر من أية وسيلة أخرى.

يكمن السبب وراء وجود حاجة إلى تلك الرسالة في أن كثيرًا من الرجال، حتى أولئك الذين يحظون بصداقات وثيقة، يبدو أنهم يشعرون بشعور عميق بالوحدة، وهو أمر مختلف تمامًا بالنسبة إلينا نحن النساء المترابطات للغاية؛ لذا تعد العلاقة الزوجية الحميمة هي الدواء الذي يخلص الرجل من شعوره بالوحدة.

ذات مرة أخبرني أحد الرجال قائلًا: "أشعر في كل مرة أخرج فيها من المنزل بأنني وسط حلبة أخوض نزالًا، وهذا الأمر يشعرني بالوحدة كثيرًا؛ لذا كل ما أرغب فيه بمجرد دخولي من باب المنزل هو رؤية زوجتي".

الأمر الآخر الذي له علاقة بذلك هو الشعور بقوة العلاقة الزوجية الحميمة المُرضية. "فالرجل يشعر حقًّا بأنه وحيد حتى إن كان برفقة زوجته، ولكن عند إقامة العلاقة الزوجية الحميمة، فإنه يشعر بأن هناك شخصًا واحدًا في هذا العالم، يشعر تجاهه بالحب، وسرعة التأثر، ويتقبله تقبلًا تامًّا، ولا يصدر عليه أية أحكام، وذلك هو العزاء الوحيد الذي يتخلل بعمق قلب كل رجل".

"ممارسة تلك العلاقة هي العزاء الوحيد الذي يتخلل بعمق قلب كل رجل".

الفائدة الثانية: العلاقة الزوجية الحميمة المُرضِية تمنحه الثقة

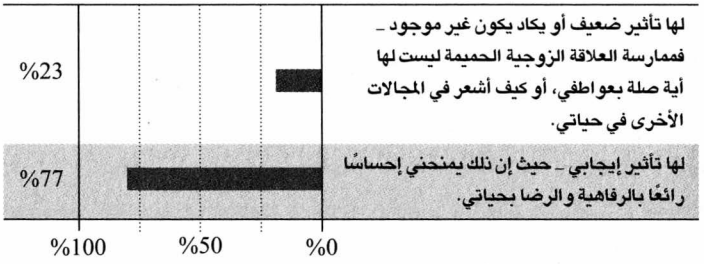
إن رَغْبَتَكِ تجاهه تتخطى تسببكِ في شعوره بأنه شخص محبوب ومرغوب فيه، وكما أشرنا في فصل المخادع، فإن رغبتكِ تعتبر شكلًا من أشكال الدعم الأساسي الذي يمنحه القدرة على مواجهة بقية أحداث حياته اليومية، وهو يشعر بالثقة والرفاهية.

قبل بضع سنوات، كانت هناك سلسلة من الإعلانات التليفزيونية تعلن عن الفياجرا، وفيه كان زملاء وأصدقاء بطل الإعلان يوقفونه بشكل متكرر، ويسألونه عن الأمر الذي اختلف لديه وجعله يبدو حيويًّا هكذا، هل قَصة شعر جديدة؟ أم بسبب أدائه التمارين الرياضية؟ أم بسبب ترقيته في وظيفته؟ كلا، ثم يخبرهم الرجل جميعًا السبب بابتسامة صغيرة.

قال لي أحد الرجال الذين قابلتهم، وقد قام بشراء منتجات تلك الإعلانات: "يفهم كل رجل على الفور مقصد هذا الإعلان، حيث يتعلق الأمر بشعور الرجال بالرضا عن أنفسهم، ويصور الإعلان حقيقة يدركها جميع الرجال بشكل حدسي، وهي أنهم يتحلون بثقة أكبر، ويشعرون بالحيوية عندما تسير حياتهم الحميمة على نحو جيد".

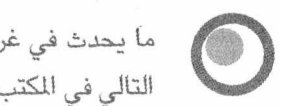
في الاستبانة، مجددًا، وافق ثلاثة من أصل أربعة رجال على هذا الأمر.

تخيل أن زوجتك كانت راغبة ومتحمسة للعلاقة الزوجية الحميمة، ومن ثم أنت تتمتع بحياة زوجية حيوية. كيف تؤثر ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بالقدر الذي تريده في حالتك العاطفية؟ (اختر إجابة واحدة)



بمجرد أن وعيت تلك الحقيقة، أدركت عدد المرات التي سمعت فيها "هذه الشفرة الذكورية" المتعلقة بهذه الحقيقة، ولكنني فشلت في فهمها. فعندما أخبرني الرجال بأنهم شعروا بتحسن عندما مارسوا العلاقة الزوجية الحميمة بشكل متزايد، افترضت حينها أنهم كانوا يعنون بذلك من الناحية الجسدية، لكن كما أخبرني زوج: "ما يحدث في غرفة النوم يؤثر حقًّا في شعوري في اليوم التالي في المكتب"، كما كتب رجل آخر: "العلاقة الزوجية الحميمة هي بمنزلة التنفيس عن الضغوط اليومية.. *ويبدو أنها تجعل كل شيء آخر بحال أفضل*" (وأنا أؤكد هذا الأمر بشدة).

وبمجرد أن ندرك مدى أهمية الحياة الحميمة للرجل بالنسبة إلى صحته النفسية، سنحتاج إلى معرفة ما يحدث في قلبه عندما لا يحصل على ما يبحث عنه.



الجرح الأول: "إذا لم ترغب زوجتي في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، أشعر بشعور شديد بالرفض".

بقدر ما يرغب الرجال في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، لكن معظمهم يفضلون الخروج والقيام بقص الشجيرات في الأمطار الثلجية، بدلًا من ممارسة العلاقة الزوجية مع زوجة يبدو أنها ترفض القيام بذلك، وقد أوضح زوجي "جيف" الأمر قائلًا: "لن يواجه الرجل الرفض من قبل الشجيرات، وتلك هي المشكلة، فإذا كانت الزوجة تستجيب لزوجها فقط؛ لأنها مضطرة إلى فعل ذلك، سيشعر الزوج حينها بأنها ترفضه".

مجددًا، ضعي في اعتبارك أن أكثر ما يريده زوجك هو رغبتك فيه، حاولي أن تري رفضك إياه من وجهة نظره. فإذا وافقتِ على طلبه، ولكنكِ لم تبذلي جُهدًا للتفاعل مع الرجل الذي تحبينه، فهو يسمعك كأنك تقولين: "أنت غير قادر على إثارتي حتى عندما تحاول، ولا يعنيني ما يهم للغاية بالنسبة إليك"، من ناحية أخرى، إذا لم

توافقي على الإطلاق، وقلت: "ليس الليلة يا عزيزي"، فإنه يسمعها "أنت غير مرغوب فيك؛ لأنك لا تستطيع إثارتي.. وأنا حقًّا لا يعنيني ما يهمك بشدة".

على الرغم من أنكِ قد تقولين فقط إنك لا ترغبين في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة في ذلك الوقت، لكن ذلك يرسل برسالة مؤلمة للغاية لزوجك مفادها أنك لا ترغبين فيه. وهذا ما قاله الرجال أنفسهم في الاستبانة:

- "إنها لا تفهم أنني أشعر بأنني محبوب من خلال العلاقة الحميمة، وإذا لم تكن راغبة في ذلك، فإنني أشعر بالرفض الشديد".
- "عندما تقول لا، أشعر بأنني مرفوض. فقول "لا" *ليس* متعلقًا برفض العلاقة الزوجية الحميمة، كما قد تعتقد، لكنها تتعلق برفضي أنا شخصيًّا، كما أنني أشعر بالضعف عندما أطلب ذلك الأمر، أو أبادر إليه. فالأمر بمنزلة رفض صريح وبسيط".

فقول "لا" *ليس* متعلقًا برفض العلاقة الزوجية الحميمة كما قد تعتقد، لكنها تتعلق برفضي أنا شخصيًّا.

- "إنها لا تدرك كذلك أن رفضها لي في بعض الأحيان يجعلني أشعر بأنني شخص غير مرغوب فيه، فأنا لا يمكنني مقاومة

رغبتهـا، وأتمنـي لو لم يكـن بإمكانها كذلـك مقاومة رغبتي، هـي تقول ذلك بالفعـل، ولكن قدرتها علـى الرفض تجعل من الصعب عليَّ تصديق ذلك".

غالبًا ما يؤدي شعور الرجل بالرفض الشخصي، وكذلك الشعور بأنه غير مرغوب فيه من قبل زوجته، إلى إضعاف الرجل.

الجرح الثاني: قلة الرغبة لديك قد تصيبه بالإحباط

إذا كانت رغبتك الحميمة تمنح زوجك شعورًا بالرفاهية والثقة، يمكنكِ استيعاب السبب وراء أن تصوره المستمر أنكِ لا ترغبين فيه يترجم لديه إلى انعدام الثقة والانسحاب والاكتئاب.

سخِر الرجال الذين تحدثت إليهم من اقتراحي المبدئي بأن سلسلة الرفض من زوجاتهم لممارسة العلاقة الحميمة معهم لا تعني بالضرورة أن زوجاتهم يرفضنهم كرجال. وقد أشاروا إلى أن أي امرأة ترسل تلك الإشارات من شأنها أن تقوّض العيش في بيئة يملؤها الحب، تلك البيئة التي تريد أن تكون موجودًا فيها بشكل كبير؛ لأنه كما قال أحد الرجال "ستؤدي بشكل مباشر إلى إصابة الرجل بالاكتئاب".

لا يمكن للرجل أن يتغاضى عن الأهمية الجسدية والعاطفية للعلاقة الزوجية الحميمة، ولهذا السبب يمكن مقارنة هذا الأمر مع الألم العاطفي الذي قد تشعرين به إذا توقف زوجك عن التحدث إليك. تمعّني في الكلمات المؤلمة لهذا الزوج المحروم حقًّا، التي وصفها الرجال الآخرون بعد قراءتهم إياها بـ"المفجعة":

نحن متزوجان منذ فترة طويلة، وأشعر بأسف شديد، وندم لعدم وجود حميمية من أي نوع في علاقتنا خلال فترة زواجنا، ومن ثم أشعر بأنني شخص مرفوض، وغير كفء، وتافه، ووحيد، ومنعزل، ومنبوذ، وقد كان عدم وجود التفاعل الذي كنت أتوقعه قبل الزواج هو بمنزلة كنز مفقود، ولا يمكن استرجاعه، وهذا بدوره يتسبب في شعوري بمشاعر الاستياء العميق، والألم، وهذا بدوره يعزز مشاعر الغضب والاغتراب.

كيف يمكننا التغلب على "الفتور في العلاقة الحميمة"؟

لا يمكنني إخبارك بعدد المرات التي سمعت فيها زوجًا يستجدي زوجته استجداء صارخًا، ليس فقط من أجل أن ترغب فيه، ولكن من أجل أن تفعل شيئًا حيال هذا الأمر حتى تشعره بالرضا. وعلى الرغم من أن كل علاقة حميمة لها قصتها الخاصة بها، إليك بعض الطرق لبدء تحسين هذه العلاقة.

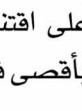
اختاري أن تحبيه بالطريقة التي يريدها

حسنًا، إن كنت مثلي، فأنتِ على الأغلب سترين حاجة زوجك الحميمة ضرورةً جسديةً، وهذا صحيح، ولكنه على الأغلب أيضًا أمر اختياري. وفي المقابل عندما تنهمكين في القيام بالأعمال المنزلية طوال

اليوم، فإن حاجتك إلى النوم قد تبدو مهمة وضرورية للغاية، ولكن بمجرد أن تدركي أن زوجك يقصد بالفعل قول "إنه لأمر ضروري أن أشعر بأنك تحبينني وترغبين في، كما أنه أمر حاسم لمواجهة ما أشعر به من ضغوط ومخاوف، ووحدة"، حسنًا.. فإن ذلك يضع هذا الأمر فجأةً ضمن فئة مختلفة. إذن كيف تستجيبين لذلك؟

أولًا، عليك معرفة أنك تستجيبين لقلب حساس يختبئ وراء هرمون التستوستيرون، إذا كان الأمر ممكنًا، فاستجيبي لرغبته وأنت مفعمة بالعاطفة، واعلمي أنك بذلك تمسين *قلبه*. أما إذا كانت الاستجابة الجسدية تبدو أمرًا غير وارد بالنسبة إليك، دعي كلماتك تكن صادقة معه، ومطمئنة له، وتبعث بالتأييد والإعجاب في نفسه، وابذلي ما في وسعكِ - باستخدام الكلمات والأفعال التي يستوعبها زوجك - حتى لا تصيب آلام الرفض الشخصي زوجك الذي تحبينه، ولا تدعي له مجالًا للشك في أنك لا تحبينه.

ثانيًا، تذكري أنك إذا استجبتِ له جسديًّا، ولكنكِ قمتِ بالأمر فقط من أجل تلبية احتياجاته دون أن تبادليه بعض المشاعر، فأنتِ بذلك لا تقومين بتلبية احتياجاته، فأنت في الواقع تجعلينه يفضل الخروج وقص الشجيرات على الاستمرار في هذا الأمر؛ لذا احرصي على اقتناص هذه الهبة التي وهبها إياكِ الخالق، واستفيدي منها بأقصى قدر ممكن!



عليكِ معرفة أنك تستجيبين لقلب حساس، يختبئ وراء هرمون التستوستيرون

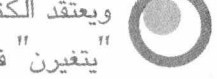
انخرطي في الأمر.. واستمتعي

قال أحد الرجال ممن شملتهم الاستبانة التي أجريت على بعض رجال الدين بشكل واضح: "يجب أن تلعب المرأة دورًا حيويًّا في الحياة الزوجية الحميمة، حيث يجب عليها أن تخبر زوجها بما تحتاج إليه، وبما ترغب فيه وتشعر به. المرأة السلبية = حياة مملة".

يا للعجب!

لقد اكتشفت أن العديد من الرجال يفضلون أن تتمتع زوجاتهم بالحافز الحميمي دون أن يظهرن ذلك، ومنذ بضع سنوات، سمعت صديقًا أعزب يبلغ من العمر ثلاثين عامًا، يخبر "جيف" ما يرغب فيه في زوجته المستقبلية: "إنني أرغب في زوجة متدينة، ومخلصة، وتتعامل مع الآخرين بشكل لطيف"، ثم خالطت صوته ابتسامة عريضة متابعًا "ولكن عندما نكون في غرفة النوم أريدها أن تكون امرأة مثيرة..!".

وقد أخبرني أحد الرجال المتزوجين مؤخرًا: "كما تشير إحدى الأغنيات القديمة في فترة السبعينيات بعنوان 'Behind Closed Doors'، فإن ما يرغب فيه جميع الرجال هو أن تكون الزوجة الرقيقة التي تجلس في غرفة المعيشة، شخصية مغايرة تمامًا في غرفة النوم".[8]



قد يستهزئ الكثير من السيدات بهذا الأمر، ويعتقدن أنهن ليس بمقدورهن أن "يتغيرن" في غرفة النوم. وهو عكس ما يقوله الرجال، فالزوجة في تلك الصورة بالنسبة إلى الرجل هي التي تقوم بأخذ الخطوة الأولى بين الحين والآخر، والتي تمنح زوجها كامل الاهتمام والشغف عند إقامة العلاقة الزوجية الحميمة. فاحرصي على القيام بذلك، وشاهدي بنفسك مقدار السعادة التي سيحصل عليها زوجك!

إن احتجتِ إلى المساعدة، فاحصلي عليها

أُدرك أن بعض النساء قد يرغبن في أن يتمكَّن من الاستجابة بطريقة أكثر إخلاصًا لاحتياجات أزواجهن الحميمة، ولكنهن يشعرن بأنهن يتوقفن عن القيام بذلك لأسباب شخصية مختلفة. لا أريد أن أتسبب لكِ في الشعور بمزيد من الإحباط، ولكنني أرغب، مع ذلك، في تحفيزكِ من أجل الحصول على المساعدة الشخصية، أو الاحترافية التي تحتاجين إليها من أجل أن تمضي قدمًا وتنجحي في إتمام هذا الأمر، فخيار الاستمرار في معالجة الأمر، وطلب المساعدة يستحق كل هذا العناء من أجلك أنت وزوجك الذي تحبينه.

اجعلي العلاقة الزوجية الحميمة ذات أولوية بالنسبة إليك

ناقش مقتطف من أحد المقالات الواردة في إحدى المجلات المتخصصة بقلم "جيل إيجلتون بريت" تلك المسألة، حيث قدم المقال تحديًا مهمًّا لتغير تفكيرنا، فقد بدأت الكاتبة حديثها بالإقرار

بأنه على الرغم من رغبة زوجها في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بشكل متزايد في معظم الوقت، لكن ذلك "لم يكن ضمن أولوياتي". ثم استطردت قائلةً:

شعرتُ بأن ما قمت به طوال اليوم كان يلبي احتياجات الأفراد الآخرين، سواء أكان ذلك متمثلًا في العناية بأولادي، أم العمل في الوزارة، أو غسل ملابس زوجي، وبحلول نهاية اليوم أكون قد قمت بتلبية احتياجات الآخرين، وأرغب في الاستلقاء على السرير وقراءة إحدى المجلات، وقد خطرت ببالي فكرة: *هل "الاحتياجات" التي ألبيها من أجل زوجي هي الاحتياجات التي يرغب هو في تلبيتها؟* فهو لا يتذمر مطلقًا إن لم تكن بناتنا رائعات بشكل مثالي، وإن كانت أرضية المطبخ بحاجة إلى التنظيف، فإنه لا يعقِّب بأي شيء، وإن لم يكن هناك أزواج من الجوارب نظيفة، فإنه يأخذها بنفسه، ويضعها في الغسالة. وسرعان ما أدركت أنني أقول باستمرار كلمة "لا" للأمر الوحيد الذي يطلبه مني. إنني متأكدة أنني لم أهيئ نفسي لتلبية احتياجات زوجي نتيجة التزامي التام بخطتي اليومية.. فهل سينتهي العالم إذا لم أقم بتبديل إطارات السيارة؟ لقد ركزت كثيرًا على ما أردت القيام به، وعلى ما يحتاج إليه أطفالي، وقمت بإخراج زوجي من الصورة، ونسيت واجبي تجاهه.[9]

"أدركت أنني أقول باستمرار كلمة "لا" للأمر الوحيد الذي يطلبه مني".

هل الأشياء الأخرى الكثيرة التي تستنفد وقتنا وطاقتنا مهمة حقًّا مثل هذا الشيء؟ الآن هو الوقت المناسب لإعادة تقييم الأولويات بمساعدة أزواجنا حتى يعلموا أننا نأخذ هذا الأمر بجدية.

افهمي "إشارات الحب" هذه على نحو صحيح

في الختام، أعتقد أنه سيكون من المشجع أن ننظر إلى كيفية تعامل أحد الأزواج العاديين مع تلك القضية. كان "مارك" و"آن" يتمتعان بزواج جيد بشكل عام، ولاحظ "مارك" أن حياتهما الحميمة بدأت تتلاشى بعد مرور خمسة عشر عامًا على زواجهما. ولم تكن "آن" تستجيب بالطريقة التي اعتادتها، فهي لم تكن مهتمة، أو مشغولة، أو متعبة للغاية. ومع ذلك لم يتوقفا عن ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، لكن كما يقول "مارك": "بدا الأمر كأنه يحظى بأولوية أقل لديها".

"مارك" رجل أعمال، ويعمل في بعض الأحيان ساعات طويلة، وهو الأمر الذي اعتادت "آن" أن تشعر بالحزن من أجله، وكانت قد اعتادت منذ عدة سنوات أن تجلس معه، وتشرح له أن عدد الساعات الطويلة لم تكن هي السبب في إلحاق الضرر بها، وإنما وعده بالعودة

إلى المنزل في حين أنه لا يفعل، وأخبرته بمدى كونه زوجًا رائعًا، لكن هذا الأمر جعلها تشعر بأنه لا يهتم بها، كما قالت له كذلك إن إخبارها بوقت دقيق سيكون فيه في المنزل والالتزام به هو من أهم إشارات حبه إياها. وقد استوعب "مارك" الأمر، ومن حينها أصبح ذلك يمثل أولوية قصوى بالنسبة إليه.

الآن، وبعد مضي عدة سنوات، جلس "مارك" مع "آن" وأخبرها بأنه كان قلقًا بشأن اضطراب علاقتهما الحميمة، وأجرى مقارنة بين حاجة "آن" إليه بأن يكون موجودًا في المنزل عندما وعدها بذلك، وحاجته إلى انتظام علاقتهما الحميمة، قائلًا: "قد أكون زوجًا عظيمًا، ولكنني لا أفعل هذا الشيء المهم جدًّا بالنسبة إليك، ومن ثم ما زلت أفشل في جعلك تشعرين بكونك شخصًا محبوبًا، وبالمثل فإن التوقف عن ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة كما اعتدناها، وتوقفك عن التفاعل معي على نحو جيد، يمثل الشيء ذاته بالنسبة إليَّ".

لم تكن "آن" تدرك الأمر على هذا النحو، وكان من المهم بالنسبة إليها أن تسمعه يقول إنها زوجة عظيمة، ولكن إذا لم تستجب لحاجته إلى الشعور بالمتعة - وهي واحدة من أهم "إشارات الحب" بالنسبة إليه - فإنها ستفشل في جعله يشعر بأنه محبوب. وكما يقول "مارك" الآن: "أصبح الأمر واضحًا بالنسبة إليها، وقد غيَّر هذا الأمر كل شيء".

هل كان زوجك يرسل إليكِ إشارات؟

هل كان زوجك يرسل إليك إشارات بأنه غير سعيد بتجاوبك معه؟ من المحتمل أنه قد يرغب في أن يشرح لك هذا الأمر، ولكن لا يعرف كيف يقوم به، أو ربما حاول، ولكنكِ قللتِ من أهمية طلبه.

وبعد أن سمعت الكثير بشأن هذه المسألة من هذا العدد الكبير من الرجال، أود أن أحثكن على: تجنب التقليل من أهمية هذا الأمر، حيث إنه يمثل أهمية كبيرة بالنسبة إليهم - ولعلاقتكن، ومن ثم متعتكن الخاصة في الزواج - أكثر مما قد يمكنك تخيله.

الآن بعد أن أدركتِ مواطن العطاء والحساسية في قلب زوجك، آمل أن تكوني قد طورتِ التعاطف معه، والطريقة التي تعَوّد عليها، ودعينا نأخذ هذا التعاطف والتفاهم معنا ونحن نستكشف المجال التالي من أسرار حياته الداخلية.

سجلات الصور

لماذا يكون من السهل على الرجل أن ينظر، بينما يكون من الصعب عليه أن ينسى ما رآه ؟

مكتبة
t.me/soramnqraa

حتى الأزواج السعداء لا يمكنهم مقاومة النظر
إلى النساء الأخريات في الصور والواقع

المشهد الأول: سافر "دوج" - وهو رجل أعمال ناجح، متزوج ولديه أطفال - إلى كاليفورنيا من أجل أن يعقد صفقة عمل، وكانت غرفة الاجتماعات مليئة بكبار المديرين التنفيذيين وكان كل منهم يخطط ليقدم إليه عرضًا تقديميًّا. كان المدير التنفيذي الأول امرأة جذابة، وقد تقدمت نحو السبورة البيضاء، وكانت تتمتع بمظهر جيد فضلًا عن أن الثياب التي كانت ترتديها كانت تلائمها بشكل يظهرها بمظهر

رائع وفتّان، وعندما بدأت عرضها التقديمي كانت ودودًا للغاية، لكن الأمر برمته كان متعلقًا بالأعمال.

المشهد الثاني: كنت أتحدث إلى مجموعة من الرجال المتدينين الذين اختيروا بشكل عشوائي ويتحلون بإيمان عميق، والمتزوجون منهم كانوا مخلصين للغاية لزوجاتهم، ثم أخبرتهم بالمشهد الأول الموضح أعلاه، وأخبرتهم بأنه مقتبس من روايتي *The Lights of Tenth Street*، ثم طرحت على كل منهم سؤالًا: "إن كنت مكان "دوج"، فما الذي كان سيدور في عقلك بينما تقوم المديرة التنفيذية بتأدية عرضها التقديمي؟" إليك بعضًا من إجاباتهم:

- "إنها تتمتع بجاذبية شديدة.. توقف! ما الذي أفكر فيه؟".
- "ينتابني شعور شديد بالتوتر".
- "أكاد أجزم بأنها تستغل جاذبيتها من أجل إتمام صفقة البيع".
- "انظر إلى وجهها، انظر إلى وجهها، انظر إلى وجهها..".
- "سيكون من الصعب عليَّ التركيز على العرض التقديمي الذي تقوم بعرضه؛ لأنني أحاول بشدة التركيز على وجهها بدلًا من جسدها".
- "يجب أن أبعد تلك التصورات من مخيلتي بصرامة، ولكنها ستستمر في مراودتي".
- "أتساءل ما السبب وراء هذا الجمال الآخاذ، توقف! ركز على العرض التقديمي".

إذا كنتِ موجودة معي، واستمعتِ إلى هؤلاء الرجال، ما الأفكار التي ستراودك؟ أقر بأن أفكارهم قد أدهشتني وأشعرتني بالحيرة في الوقت ذاته، ولكن بعد أن سمعت تصريحات مماثلة مرارًا وتكرارًا من رجال أثق بهم أدركت أن هذا الإغراء يجب أن يكون أمرًا طبيعيًّا. (وفي هذا الفصل على وجه الخصوص، تذكري أن كلمة "أمر طبيعي" لا أقصد بها بالضرورة "من السهل تقبل الأمر" أو "ما كنتِ تفضلينه" أو "الأمر صحيح").

ومع أنني دائمًا ما أسمع أن الرجال بصريون، إلا أنني لم أفهم أبدًا ما يعنيه هذا الأمر في الواقع.

ماذا تعني عبارة "الرجال بصريون"؟

فيما يلي وجهة النظر التي اكتشفتها عن طريق المصادفة التي تنطبق على أكثر الأزواج تدينًا: بغض النظر عن أنهم سمحوا لأنفسهم بالتفكير في هذا الإغراء (وقد بذل العديد من الرجال جهدهم لتجنب القيام بذلك) فإن التكوين الفريد لعقل الذكر يخلق انجذابًا غريزيًّا للتطلع بصريًّا على صورة أية امرأة فاتنة - وتلك الصور قد تكون مغرية بغض النظر عن إن كانت حية أم مجرد صورة، وقد اتضح أن هناك جانبين، لم أكن أعيهما من قبل، يتعلقان بحقيقة أن "الرجال بصريون"، وهما:

- الأول، أن المرأة التي ترتدي ملابس مثيرة تكون بمنزلة عامل جذب للمارة، ويكون من الصعب للغاية تجاهلها، حتى إن قاوم

أحـد الرجال نفسه بعدم النظـر إليها، فإنه على الأقل سيكون على دراية تامة بوجودها.

- الثانـي، في حالة عدم وجود مثل تلك المرأة المثيرة، يكون كل رجـل لديه في مخيلته ملف صور ملـيء بالصور المخزنة التي تخترق تفكيره دون أي إنذار، أو تُستدعى عند الرغبة.

سأوضح الأمر باختصار، يرتبط شقا هذا الموضوع بتركيبة العقل التي غالبًا ما تكون شاملة لدى الرجال، وهناك بعض السيدات يمتلكن تلك التركيبة كذلك - وإن كنتِ واحدة ممن يمتلكونها فإن تلك الاكتشافات قد لا تبدو مدهشة بالنسبة إليكِ، ولكن بالنسبة إلى بقيتنا، فإنها قد تبدو مدهشة وغامضة - أو ما هو أسوأ من ذلك، أننا قد نعتبر الأمر فشلًا شخصيًّا من جانبنا (كوننا نساء لا نتمتع بالإثارة الكافية من أجل لفت انتباه أزواجنا) أو كخيانة شخصية لهم (لماذا يجب على الأزواج المخلصين والمحبين أن ينجذبوا إلى صور السيدات من الأساس، ثم يحاولون بعد ذلك صرفها عن ذهنهم؟).

لحسن الحظ، فإن اكتشافنا، في أثناء تعمقنا بشكل أكبر في الأمر، مدى ترسخ هذا السلوك القهري وهذا الإغراء، وأننا لسنا السبب المباشر فيه، يساعدنا على وضع تلك المخاوف في المنظور الصحيح، ويساعدنا على دعم أزواجنا (وأولادنا كذلك) في مثل هذه الظروف.

لا يفرد هذا الكتاب مساحة مخصصة للتعمق في مسألة بصرية خطيرة كإدمان المواد الإباحية. ولحسن الحظ هناك العديد من

المصادر الممتازة التي تقدم مساعدة متخصصة (الكثير منها مدرج على الموقع الإلكتروني womenonlybook.com). وفي الوقت الحالي دعونا نلقِ نظرة على كل ما يجب أن تعرفه المرأة عن التكوين البصري للرجال.

التكوين البصري لعقل الذكر

لقد اكتشفت أن فهم أساسيات علم الدماغ كان أمرًا مفيدًا للغاية[10]. حيث تدفع تركيبة عقل الرجل والمزيج الكيميائي الموجود به إلى أن يكون بصريًّا للغاية، وهذه التركيبة تجعله أكثر احتمالاً لتخيل الصور الجذابة كصور مثيرة، كما أنها تحفز لديه رد فعل أوليًّا غريزيًّا وتلقائيًّا، ومن هنا يمكنه اختيار - إذا اختار أن يستخدم قوة إرادته - الطريقة التي سيفكر ويتصرف بها.

وتتمثل المنطقة الأكثر أهمية والخاصة بالفهم في مركز صغير داخل المخ، تسمى النواة المتكئة، التي توجد في الجزء الخلفي من الدماغ، وهي المنطقة التي تتحكم في الأمور التي لا تفكر فيها بوعي كعملية الهضم والتنفس، وتعد النواة المتكئة هي الجزء المسئول عن التنبيه التلقائي عندما - على سبيل المثال - تشعر بالجوع الشديد، ثم تبدأ البحث عن مكان مليء بأطيب الطعام، أولاً سيوجِّهك عقلك نحو الطعام بطريقة تلقائية، ولكن بعد ذلك تبدأ المراكز القشرية (التفكير) في دماغك القيام بدورها، وكذلك قدرتك على استخدام قوة إرادتك، وقد تقرر بدء تناول الطعام أو - قد تفكر في الأموال

المتبقيـة معـك، أو جدولـك، أو وزنـك - وقـد تشيح بنظـرك بعيدًا وتحاول أن تخرج الأمر من رأسك.

أثبتت الدراسات السريرية أن العملية نفسها تحدث في عقل الرجل عندما يرى امرأة جذابة ترتدي ملابس مثيرة من أجل أن تلفت الأنظار إليها (كالتي تبرز مفاتنها). حيث تنتبه النواة المتكئة الموجودة داخل الدماغ وسيشعر بغريزة بدائية فسيولوجية، ليُلِم بكل جوانب تلك الصورة، ولكن حينها ستبدأ أفكاره (وإرادته) تتفاعل، ويمكنه أن يقرر ما إذا كان سيستمر في الاستمتاع بتلك الصورة، أم أن يصرفها عن ذهنه.

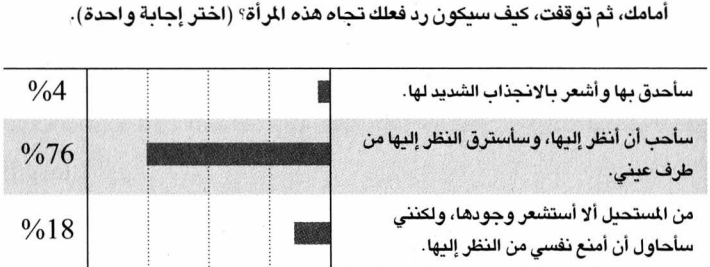
لا يعي أغلب النساء هذا التسلسل؛ لأنه فيما يتعلق بالمسائل الحميمة البصرية تستجيب أدمغتنا بطريقة مختلفة إلى حد ما، وفي أغلب الحالات عندما نرى رجلًا جذابًا فإن النواة المتكئة خاصتنا تبقى ساكنة، وبدلًا من ذلك، تُثار القشرة المخية لدينا؛ لذا نفكر في قرارة أنفسنا، ونقول "يا له من رجل جذاب"، ونظرًا إلى أن استجابتنا تكون موجهة إلى التفكير منذ البداية فإن أغلبنا لا يكون لديه أدنى فكرة عما ستبدو عليه استجابة الرجل الأولية وغير الإرادية، أو ما إذا كانت موجودة من الأساس أم لا.

في الواقع لاحظ علماء المخ دافعين منفصلين، ولكنهما مرتبطان معًا، وهما ينبعان من تكوين مخ الرجل، ولهما تأثير كبير فيه في الثقافة المعاصرة. دعونا نكن منفتحين، ونلقِ نظرة عليهما معًا.

الدافع الأول: لا يمكن للرجل ألا يلاحظ

صممنا في الاستبانة الأولى مشهدًا مشابهًا لمشهد "دوج"، وطلبنا من الرجال أن يتنبأوا باستجاباتهم. تمعَّن النتائج التالية:

تخيل أنك تجلس بمفردك في محطة القطار، ورأيت سيدة ممشوقة القوام تسير أمامك، ثم توقفت، كيف سيكون رد فعلك تجاه هذه المرأة؟ (اختر إجابة واحدة).



الحقيقة الأولى هي أن 98% من الرجال بينوا أنهم سينظرون إلى هذه المرأة الجذابة التي تخطف الأنظار، مع اختلاف فئاتهم (فقط 2% من الرجال لم ينجذبوا إلى المرأة ممشوقة القوام). وكانت النتائج ذاتها بين الرجال المتزوجين السعداء، وكذلك الرجال المتدينون، ما داموا جميعًا يمتلكون عقولًا ذكورية.

وقد فسر العديد من الرجال قوة تلك الرغبة في النظر، وحتى وهم يحاولون *ألا* يقوموا بذلك، أو عندما تغادر المرأة الفاتنة المذكورة في السؤال مرمى أبصارهم. ولقد أوضح أحد الرجال المتزوجين منذ ما

يقرب من عشرين عامًا، ويعيش حياة سعيدة، سيناريو نموذجيًّا لهذا الأمر: "ذهبت برفقة زوجتي وبعض الأصدقاء مؤخرًا لتناول العشاء في أحد المطاعم الرائعة، كانت النادلة جذابة للغاية، وكانت ترتدي ملابس تظهر مفاتنها، وطيلة الليلة كان من المستحيل ألا أكون على وعي بأنها ما زالت في المطعم، وتسير في الجوار، أمضى أصدقاؤنا وقتًا ممتعًا مع زوجاتهم المحبوبات، ولكن يمكن الجزم بأن زوجاتنا لم يكنّ على علم بأن كل رجل يجلس على الطاولة، كان على دراية تامة بوجود تلك المرأة، وأنه كان يبذل قصارى جهده لعدم النظر تجاهها".

وبعبارة أخرى، إن النواة المتكئة الموجودة في داخل عقل كل ذكر قد تمت إثارتها، كما أنه قد تم إطلاق الدوافع البيولوجية للتمعن في تلك الصورة، والإلمام بكل جوانبها، وكان جميع الرجال يجاهدون رغبتهم من أجل دفع أفكارهم وعيونهم بعيدًا.

وبالطبع كما لاحظت في هذه الاستبانة فإن بعض الرجال في مثل هذا الموقف سيقومون باختلاس النظر بدلًا من ذلك، وكذلك الأزواج المخلصون والمتدينون الذين يحاولون عادة عدم القيام بذلك، يبررون استسلامهم للقيام بذلك بالفضول الكبير، واعترف أحد الأزواج المخلصين الذين أثق بهم بهذا الأمر، وقال لي: "إذا رأيت سيدة تتمتع بجسد فاتن تسير في داخل شركة هوم ديبوت، ثم أغلقت عينيَّ، أو حاولت الابتعاد حتى تمر، سأكون على دراية بوجودها في مكان ما في داخل الشركة على مدار نصف الساعة التالي.

وأشعر بالخجل من قول إنني أخذت أبحث عنها في الممرات أكثر من مرة، آملًا أن ألمحها وأنظر إليها مرة أخرى".

الآن وبالعودة إلى ما قلته في بداية هذا الكتاب، فإن تلك الأمثلة توضح سبب إشاحة نظر "جيف" بعيدًا، بينما كنا نسير في شوارع نيويورك: حيث إنه كان يختار أن يحترمني نظرًا إلى أنه كان يرى من فوره امرأة جذابة، وكان يجبر نفسه على النظر بعيدًا حتى لا تبقى الصورة عالقة في ذهنه.

وهذا ينقلنا إلى الحقيقة الثانية.

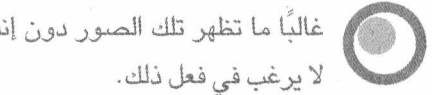
الدافع الثاني: يمتلك الرجال ملف صور ذهنيًا يضم صورًا مثيرة للمشاعر

لقد ورد على مسامعنا جميعًا أن نصف السكان من الذكور يفكرون كثيرًا في العلاقات الحميمة، ولكن ما لم أدركه من قبل هو أنهم لا يفكرون تمامًا في هذا الأمر بأن يتساءلوا (هل ستكون زوجتي في مزاج جيد الليلة؟). وبدلًا من ذلك فهم يتخيلون الأمر، أو يتخيلون صورًا للعلاقة الحميمة، وتلك الصور لسوء الحظ قد لا تكون دائمًا لزوجاتهم، وغالبًا ما تكون صورًا قد قاموا بإثارتها في داخل عقولهم من خلال العيش في ثقافة اليوم - تلك الصور التي قد تظهر دون سابق إنذار.

قد تتساءلين، *أي نوع من الصور هذه؟*

قد تكون هذه الصور مختلفة: ربما تكون صورًا قد تكونت لديه من الوقت الحميمي الذي قضاه معك (وهذا أمر جيد)، أو ذكرى

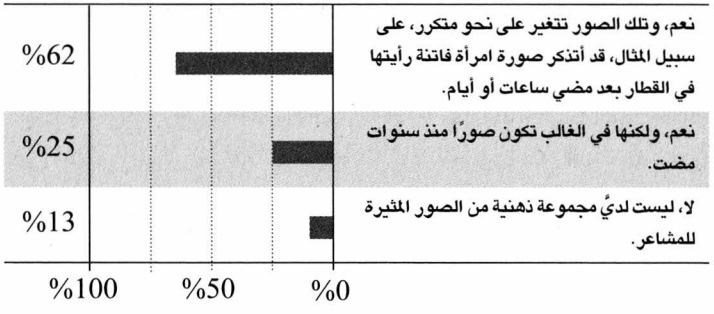
من إحدى المجلات (وهذا أمر سيئ). وقد تكون صورة امرأة جذابة كانت تسير في مرأب السيارات منذ دقيقتين أو صورة موقف شاهده خلال أحد الأفلام منذ سنتين. ونتيجة التكوين العصبي لديه، فإن تلك الصور غالبًا ما تظهر دون إنذار، ولو كان الرجل لا يرغب في فعل ذلك في مثل تلك المواقف، أو تكون صورًا محددة قد يتذكرها عن قصد. وكما قال العديد من الرجال "لديَّ في مخيلتي كمية لا تنتهي من الصور في داخل رأسي، منذ أن كنت مراهقًا".



غالبًا ما تظهر تلك الصور دون إنذار، حتى لو كان الرجل لا يرغب في فعل ذلك.

كانت نتائج الاستبانة واضحة:

كثير من الرجال لديهم مجموعة من الصور المثيرة للمشاعر التي تظهر فجأة، أو قد يبتكرونها في عقولهم، هل ينطبق ذلك عليك؟ (اختر إجابة واحدة).



وبصورة إجمالية، فإن نحو 87% من الرجال يقولون إن تلك الصور تظهر فجأة في عقولهم. وعندما تقوم بتصنيف التكوين السكاني ستجد أن الأمر تقريبًا هو نفسه حول العالم بغض النظر عن عمر الرجال، أو سواء أكانوا أزواجًا سعداء أو عزابًا، أو متدينين، أو غير ذلك.

محادثة توم كروز

في أحد الأيام، وبعد مضي فترة قصيرة على صدور الجزء الثاني من فيلم *المهمة المستحيلة*، وبينما كنت برفقة "جيف" في السيارة، تحدثنا بشأن ما اكتشفته عن موضوع أن الرجال "بصريون"، وقد أخبرني "جيف" بأنه لم يكن يعي سبب اندهاشي الكبير. وفيما يلي كيف جرت هذه المحادثة بيننا:

جيف: ولكنك تعلمين أن الرجال بصريون، أليس كذلك؟

أنا: حسنًا، بالطبع، ولكن نظرًا إلى أن أغلبية السيدات لسن كذلك، فلم أفهم الأمر. فطريقة تجربتي الأمور تختلف عن طريقتك.

جيف: لست متأكدًا أنني على ثقة بهذا الأمر.

أنا: حسنًا، إنها الحقيقة!

جيف: ربما فقط نستخدم لغة مختلفة لوصف الأمر، على سبيل المثال فكِّري في أحد نجوم الأفلام، تجدينه جذابًا

من الناحية الجسدية لنقل 'توم كروز' الذي قد شاهدنا أحد أفلامه مؤخرًا، كم عدد المرات التي ستظهر فيها صورته الجذابة في ذهنك في اليوم التالي؟

أنا: مطلقًا.

جيف: لا بد من أنني لم أوضح الأمر على نحو صحيح، ما أعنيه هو كم عدد المرات التي ستتوارد عليك فيها صورته وهو لا يرتدي قميصه، وتظهر فجأة داخل رأسك؟

أنا: مطلقًا.

جيف: هل هذا رفض قاطع؟

أنا: ولا مرة واحدة، إنه لا يحدث مطلقًا.

جيف (بعد فترة صمت طويلة): يا إلهي.

كان ذلك هو نهاية المحادثة، ولكنه لم يكن نهاية تلك المسألة. فعندما كان زوجي يقوم بطرح تلك القصة أمام مجموعتنا الصغيرة في إحدى دور العبادة، كان يقول إنه كان يعتقد في البداية أنني محرجة من الإقرار بأنه قد تتوارد عليَّ صور "توم كروز" في رأسي! ولم يكن مقتنعًا بالأمر حتى شاهدني في إحدى المرات وأنا أقص القصة أمام مجموعة من السيدات، وسمع بنفسه وهن يقلن "مطلقًا" مثلي تمامًا، فقد كان الأمر صادمًا بالنسبة إليه.

وهذا الحديث المتبادل كان الشيء الذي أوضح لكل منا بشكل كبير مواطن الاختلاف في طريقة تفكيرنا، وآمل أن يساعدني إدراكي

الجديد على أن أكون أكثر دعمًا وحماية لزوجي في الثقافة السائدة اليوم.

الرجال في حقل الألغام

من الصعب بالنسبة إلينا نحن النساء كوننا غير بصريات، أن نتخيل أن أي رجل قد لا يتمكن من التحكم في الظهور المفاجئ لمثل تلك الصور في رأسه، ولكن كما اتضح، فإن هناك نوعًا من الاختصار لبعض الذكريات المحددة التي تتجاوز مراكز التفكير في المخ.

ويرجع الخبراء ذلك إلى اللوزة الدماغية، وهي جزء من الدماغ يعمل كنوع من مستودع الذكريات المرتبطة بالاستجابات التلقائية، كرد الفعل الغريزي لأي رجل تجاه امرأة ترتدي ملابس مثيرة، ويمكن أن تمر تلك الذكريات العميقة من هذا النوع من الإثارة على مراكز التفكير لتظهر لا إراديًّا في ذهن الشخص، وبينما يكون عقل المرأة (أكثر توجهًا نحو المعالجة العاطفية) فمن المرجح أكثر بالنسبة إليه أن يمتلك ذكريات عاطفية تظهر فجأة، أما ما يتبادر إلى ذهن الرجل، فغالبًا ما يكون صورًا بصرية.

والآن وبعد أن عرفنا بشأن تركيبة المخ، تخيلي ما يجب أن تكون عليه ثقافة اليوم المليئة بالمواد المتعلقة بالعلاقات الحميمة بالنسبة إلى الرجل، فهي بيئة مليئة بصور فاضحة تنص الكتب السماوية على عدم النظر إليها، فقد أصبحت طريقة عيش الرجال في الوقت الحاضر كالسير الإجباري في داخل حقل ألغام مليء بالمحفزات

المحتملة، والصور غير المرغوب فيها، التي قد تظهر مجددًا لديهم بشكل مفاجئ خلال أيام أو سنوات لاحقة.

تمعني في هذا المثال الشائع: إعلان تليفزيوني يعرض في وقت الذروة يظهر صورة مثيرة للمشاعر مدة دقيقتين - على سبيل المثال امرأة مثيرة - وتظهر فجأة على الشاشة، ثم تختفي قبل أن يشيح الرجل بنظره بعيدًا، وهنا ينفجر اللغم، ولا يكون أمامه شيء ليقوم به، وقد ينتهي الأمر بتسجيل الصورة وحفظها في داخل ملفات الصور الذهنية لديه حتى إن لم يكن يرغب في القيام بذلك.

تعيين ملفات الصور الذهنية على وضع التشغيل التلقائي

عندما سألت عددًا من الرجال عن عدد المرات التي تبقى فيها أية صورة أو فكرة مثيرة للمشاعر في داخل وعيهم، فإن كثيرًا منهم قالوا أشياء من قبيل "طوال الوقت"، بالطبع كنت أريد أن أعرف ما يعنيه "طوال الوقت"!

"إن كنت تتحدثين عن ولد مراهق، فإن كلمة 'طوال الوقت' تعني بالفعل *طوال الوقت*". وقد أوضح رجل يبلغ من العمر خمسة وأربعين عامًا هذا الأمر قائلًا: "من غير المعتاد إلى حد ما بالنسبة إلى ولد مراهق أن يمضي ساعتين دون أن تبرز لديه صورة لا إرادية، وعندما يحدث ذلك يمكنه أن يقضي نصف ساعة مركزًا على هذا الأمر، وقد يعاني شاب في العشرينيات من عمره وقتًا عصيبًا كذلك. وبمجرد أن يبلغ الرجل الثلاثينيات أو الأربعينيات من عمره يكون أكثر اتزانًا، وسيكون هناك شيء ما يثير ظهور مثل تلك الأفكار بشكل أكبر".

وبمجرد أن تثار مثل هذه الأفكار، فقد أوضح الرجال أن عليهم بذل مجهود كبير لمواجهتها والتخلص منها (إذا كانوا من نوع الرجال الذين يريدون أن يبقوا تفكيرهم في الحياة نقيًّا)، كما أفادوا كذلك بأنه إذا طالت فترة تفكير أي رجل في الإغراء فإن التخلص منه سيكون أكثر صعوبة.

هل هذا الأمر طبيعي؟

حسنًا، دعينا نأخذ نفسًا عميقًا ثانية. بالنسبة إلى الكثير منا سيكون من الصعب تقبل الأمر، وبالنسبة إلى آخرين لن يمثل الأمر مشكلة كبيرة، وأيضًا إن كنتِ بصريةً، فستكونين أكثر استعدادًا لتفهم الجهد الذي يبذله زوجك أو ابنك، ولا تقلقي فما تشعرين به هو أمر طبيعي، ولكن من المهم، بالنسبة إلى بقيتنا، أن ندرك أن ما يمر به أزواجنا هو أمر طبيعي كذلك. وكما أوضح البحث الوطني فإن هذا الإغراء هو أمر شائع بين كل الرجال تقريبًا، وكما أكد الرجال الذين أجريت معهم مقابلات شخصية، فإن هذا الأمر ليس له أي أثر في إخلاصهم لزوجاتهم.

وقبل أن نمضي قدمًا، علينا أن نميز بشكل حاسم وندرك أن: الشعور بالإغراء لا يعتبر خطيئة. فعلى مدار التاريخ كان الرجال الصالحون يحاطون بجميع أنواع الإغراءات مثلهم مثلنا، ولكنهم لم يقعوا في الخطيئة. إذن فالمشكلة تتمثل فيما نقوم به مع مثل تلك الإغراءات، وسنناقش ذلك خلال لحظات.

في الوقت الحالي تذكري تركيبة المخ، ودعينا نحدد مدى تقدم استجابات الذكور لمعرفة أيهما يكون لا إراديًّا، وأيهما ليس كذلك بكل تأكيد.

الشعور بالإغراء لا يعتبر خطيئة، ولكن المشكلة تتمثل في استجابتنا مع مثل تلك الإغراءات.

الخطوة الأولى: بالنسبة إلى كل رجل فإن الصور المثيرة للمشاعر تصل إليهم بشكل لا إرادي

أخبرني "دانيال فايس"، محلل في مجال الصحة الجنسية والإعلام في مؤسسة فوكس أون ذا فاميلي: "أود أن أؤكد للنساء أنه بالفعل يراود الرجال مثل تلك الأفكار، سواء أكانوا يرغبون في فعل ذلك أم لا".

بالإضافة إلى ذلك، إذا كان الحافز موجودًا، وهو (امرأة تتمتع بجسد رائع وترتدي ملابس ضيقة) فإن السلوك كما يصفه أحد الرجال يكون كالآتي: "إن عقلي لا يسجل أنني فكرت في *جسد رائع* إلا بعد مضي دقيقتين!" ولا يتمكن معظم الرجال، على ما يبدو، من منع الاستجابة الأولية.

ألا تصدقينني؟ دعيني أوضح لك.

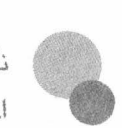
لا تقرئي هذا.

لا، حقًّا لا تقرئي. فلتلقي نظرة على الحروف.

يبدو الأمر مستحيلًا، أليس كذلك؟ فمن المستحيل ملاحظة الحروف دون قراءة الكلمة، وهذا ما يبدو علة الأمر بالنسبة إلى أي رجل، فطبيعة تركيب مخ كل رجل مؤهلة لرؤية "جسد رائع" دون أن يدركوا ذلك.

الخطوة الثانية: يكمن الدافع الجسدي اللاإرادي لكل رجل في الاستمتاع بالمشاعر المرتبطة بتلك الأفكار والصور

نظرًا إلى أن الرجال بطبيعتهم يتطلعون إلى ممارسة العلاقة الحميمة بكثرة، فإن كل فكرة أو صورة تتعلق بهذا الأمر تأتي مقترنة بمشاعر قوية، وعندما تخترق صورة مثيرة للمشاعر عقل أي رجل (أو يظهر جسد مثير على مرأى بصره) فإن هذا الأمر يجعله يشعر بدفعة من مشاعر المتعة الحسية، وهي تلك المتعة قصيرة المدى التي - كما يجب أن نتذكر دائمًا - ترتبط بتلك الصور الوحيدة التي كان يراها.. وهي صور زوجته! أما الآن في عالم اليوم الذي يرى فيه الرجال النساء المثيرات اللائي يرتدين ملابس ضيقة وكاشفة، ولا يمكنهم تجنب رؤية تلك الصور، فإننا نأمل أن يحرم الرجل نفسه من الشعور بتلك المتعة قصيرة المدى من أجل مرضاة الله، أو مراعاةً لزوجته، أو من أجل الصفاء الذهني، ومن ثم فإن ذلك يخلق لديه متعة أكثر عمقًا، وطويلة المدى في نهاية المطاف.



ولكن مجددًا، إن الإحساس الجسدي الأولي للمتعة يكون لا إراديًّا. فبعد مضي سنوات قليلة من صدور النسخة الأصلية لهذا الكتاب كنت برفقة "جيف" وابنتنا التي تبلغ من العمر ست سنوات، وابننا الذي يبلغ أربع سنوات داخل أحد المراكز التجارية المزدحمة، وفي لحظة معينة أدركت غياب ابني الصغير، فأصابني الذعر، وركضنا إلى المركز التجاري بحثًا عنه، ثم وجدناه متسمرًا في النظر إلى نافذة متجر فيكتوريا سكريت، لقد كان ينظر مشدوهًا إلى صور العارضات اللائي يرتدين في الواقع القليل من الملابس، وتمامًا كما اعتقدت، *يا إلهي*، فقد رفع يديه الصغيرتين، وأشار بإصبعه قائلًا، وكان صوته يحمل نبرة إعجاب:

"أنا أحب هؤلاء السيدات".

وكزت زوجي الذي انحنى إليه، وقال "نعم، إنهن سيدات جميلات، ما الذي تحبه في هؤلاء السيدات؟".

رد عليه: "أجسامهن الممشوقة"، ثم أشار إلى جسده، وتابع "فهي تجعلني أشعر شعورًا جيدًا". لقد كان طفلًا لديه أربع سنوات فقط، ولم تكن لديه أدنى فكرة عن العلاقة الحميمة، ولكنه يتمتع بعقل ذكوري.

قام أحد الأزواج بوصف الأحاسيس الجسدية المرتبطة بالأفكار والصور المغرية بتلك الطريقة، حيث قال: "عندما تعرض صورة على دماغ الرجل، أو عندما يحدق إلى امرأة جذابة، لا يكون الأمر مجرد شهوة خالصة، فهناك تشويق. ويمكن أن يشعر الرجل مرة أخرى باندفاع الأدرنالين من خلال الاستمتاع بتلك الصور".

لقد سمعت مرارًا وتكرارًا خلال البحث الإكلينيكي الذي أجريته من أجل كتاب *The Lights of Tenth Street* بشأن مدى الإغراء الذي يحدثه الإحساس البصري للرجال، ومدى صعوبة مقاومته. وقد تساعدنا هذه النظرة الواقعية في الحياة الداخلية للرجل على فهم سبب قيام بعض الرجال باتخاذ سلسلة من الاختيارات الخاطئة، وينتهي بهم المطاف إلى الانخراط، بطريقة أو بأخرى، في مشاهدة المواد الإباحية.

الخطوة الثالثة: ولكن كل رجل بإمكانه أن يتخذ قرارًا إما بالتركيز على الصور والأفكار وإما بتجاهلها

يعد هذا الاختيار هو الفرق الحاسم بين الإغراء والخطيئة، فبمجرد أن تقتحم أية صورة رأس الرجل، فإما إنه قد يحتفظ بها فترة طويلة، ويحتمل أن يبدأ استعراضًا ذهنيًّا، ويتحول الأمر إلى شهوة حقيقية، أو قد يتخلص منها على الفور، و"يقيد تلك الأفكار"، كما تحثنا الكتب السماوية على ذلك.

يتخذ الرجال الذين تحدثت إليهم قرارات صارمة لتجنب الدعوات البصرية غير المرغوب فيها.

ويتخذ معظم الرجال الذين تحدثت إليهم هذا الخيار بجدية، فهم يتخذون قرارات صارمة لتجنب الدعوات البصرية غير المرغوب فيها، والابتعاد عن الصور التي تظهر في مخيلتهم فجأة، وعندما تظهر الصور غير المرغوب فيها على أية حال، فإنهم يتبعون بعض الأساليب التي تشتت انتباههم عن هذه الصور بشتى الطرق، وسمعت أن تفكير الرجال ذهنيًّا في أهداف مباريات كرة البيسبول، أو المشاريع المنزلية، أو الصور المخزنة لزوجاتهم كانت أبرز بدائل التفكير بالنسبة إلى الكثير من الرجال. ويبدو الأمر صراحة مرهقًا للغاية.

لذا وعلى الرغم من تمكن القليل من الرجال من إيقاف انبثاق الصور اللاإرادية في رؤوسهم، أو إيقاف أنفسهم عن الرغبة في النظر إلى الصور المثيرة، لكن بإمكانهم (وغالبًا ما يفعلون) ممارسة الانضباط لإيقاف أنفسهم عن فعل ذلك. ففي الاستبانة لم يكن العامل الأكبر فيما إذا كان أي رجل يتخذ هذا القرار هو العمر، أم الزواج، أم السعادة في العلاقة (كل تلك العوامل مهمة، ولكن بنسب قليلة) وإنما كانت تتعلق بما إذا كان يحضر بانتظام الدروس الدينية، وتأكيدًا على ذلك، أفاد ما يقرب من نصف الرجال ممن

شملتهم استبانة متابعة ممارسة الشعائر الدينية بأنهم سيحاولون إيقاف أنفسهم عن النظر إلى المثيرات.

من الأهمية بمكان أن نفهم مقدار القوة والانضباط اللذين يتطلبهما هذا الخيار؛ حتى نقدر ما يحاول أزواجنا القيام به من أجلنا كل يوم في حقل الألغام الذي يسيرون فيه كل يوم.

الآن لننتقل إلى بعض الضمانات..

بعد سرد كل هذه التعميمات، من الضروري التعرف على العناصر المطمئنة المهمة التي تشكل جزءًا من الحياة الداخلية لزوجك.

الضمان الأول: من المحتمل أنه يرغب في الحفاظ على طبيعته البصرية من أجلك أنتِ فقط

أفاد معظم الرجال الذين تحدثت إليهم بأنهم يستمتعون بكونهم بصريين، ولكنهم يتمنون أن يحتفظوا بذلك لزوجاتهم فقط بشكل كامل، فهم يكرهون الاضطرار إلى مواجهة الإغراءات التي تكثر في الوقت الحاضر، والانحرافات في العمل، ويبذلون مجهودًا كبيرًا من أجل إبقاء أفكارهم نقية. وقد ردد الكثير من الرجال ما قاله هذا الزوج: "عليك أن تدركي أنه: إذا كان الأمر بيد الرجال، فإن معظمهم سيختار التوقف عن رغبته في النظر إلى النساء الأخريات في الحال، فنحن نكره هذا الأمر بقدر ما تفعل زوجاتنا!".

"إذا كان الأمر بيد الرجال، فإن معظمهم سيختار التوقف عن رغبته في النظر إلى النساء الأخريات في الحال، فنحن نكره هذا الأمر بقدر ما تفعل زوجاتنا!".

الضمان الثاني: يمكنه رؤية امرأة جميلة دون أن تثار رغباته

إن أحد الفروق التي سمعتها مرارًا وتكرارًا من الرجال، هو أن "دافعهم إلى النظر" لا يكون متعلقًا برغباتهم على الإطلاق. فهل هو شيء غريزي إذن؟ نعم. أو جسدي؟ بالتأكيد. ولكن ليس من الضروري أن يكون متعلقًا بالرغبة.

أخبرني أحد الرجال قائلًا: "ما قد لا تدركينه هو أن الكثير من هذا الإغراء يتعلق ببساطة بالإعجاب بالجمال، فالأمر يشبه النظر إلى لوحة، فأنت لا تفكر فيها وتقول *هيا بنا نلبي غرائزنا*. وليس من الضروري أن تنظر النساء إلى رجل وتُعجب به لجماله، لكن الرجال سيفعلون ذلك، فالأمر يشبه المشي في معرض فني. قد ينظر الرجل، على الرغم من إرادته، ولكن ليس من الضروري أن يفكر في شيء شهواني".

الضمان الثالث: كل رجل مختلف عن الآخر، وما يصنع الاختلاف هو الانضباط

نظرًا إلى أن كل رجل مختلف، فإن كل رجل يواجه مستوى مختلفًا من الإغراء البصري، فبالنسبة إلى بعض الرجال قد تكون الصورة

المثيرة للمشاعر أكثر من مجرد مصدر للإزعاج، بينما يجدها الآخرون عائقًا حقيقيًّا أمامهم.

وفيما يلي مقارنة قد يدركها البعض منكم جيدًا. إذا كنت في حفلة تقدم فيها أنواع الحلويات المختلفة قد أظل مدة ساعتين أكافح حقيقة وجود كعكة الشيكولاتة في الغرفة أم لا، في حين قد تكون السيدة التي تقف إلى جواري قادرة على عدم التفكير في هذا الإغراء. (ألا تكره هؤلاء الأشخاص!) بالمثل من المحتمل أن تؤدي الممارسة المستمرة للانضباط الذاتي في الابتعاد عن كعكة الشيكولاتة - أو المشهد الاستفزازي الذي يعرض على شاشة التليفزيون - إلى جعل هذا النوع من الانضباط الذاتي أسهل في المرة التالية. وقد استثمر العديد من الرجال الذين تحدثت إليهم سنوات عديدة من أجل "تقييد هذه الفكرة" والتخلص منها في ثقافتنا الحالية.

الضمان الرابع: ليس للأمر علاقة بك

بعد معرفة كل تلك الأمور، قد يتساءل البعض منا سرًّا قائلًا *ما خطبي؟ هل أنا لست جذابة بالشكل الكافي؟* فأنا أتلقى العديد من رسائل البريد الإلكتروني الممتلئة بالألم التي توضح لي أن العديد من السيدات تساورهن الشكوك بأن صراعات أزواجهن تنشأ بسبب عيوبهن وليس لكونهم رجالًا، ولكنني اكتشفت من خلال سماع تلك الحقائق من كل رجل أجريت معه مقابلة شخصية، أن الأمر بالضبط كما تم وصفه في عنوان أحد الكتب المشهورة - *Every Mans Battle* [11] أي (معركة كل رجل).

قال أحد الصالحين: "لقد قطعت على نفسي عهدًا بألا تقع عيني بشهوة على أية امرأة شابة"، فلماذا يحتاج الأمر إلى اتخاذ تلك الخطوة؟ وكان ذلك الرجل يوصف في عصره بأنه أكثر الرجال صلاحًا، وقد نعتقد أن هذا الرجل الصالح قد لا تكون لديه هذه المشكلة التي يسعى إلى التغلب عليها.

ولكن كما ترين فإن ذلك الرجل كان لديه عقل ذكوري.

إنك تحبين زوجك كرجل، وهذا الجزء هو ما يجعله رجلًا، فإن كنتِ، كذلك، عارضة أزياء ترتدي ملابس مثيرة، فإن زوجك لا تزال لديه تلك الثغرة.

الضمان الخامس: إن ذلك لا يؤثر في المشاعر التي يُكِنّها تجاهك!

أخيرًا، والأهم من ذلك هو أننا يجب علينا أن ندرك تلك الحقيقة: إن الإغراء البيولوجي لدى أي رجل، كما وصفه أحد الرجال، "ليس له أي تأثير في مشاعري تجاه زوجتي"، وقد أوضح رجل متزوج منذ ما يزيد على خمسة وعشرين عامًا الأمر، حيث قال:

> لا توجد علاقة تربطك بالمرأة التي تثير مشاعرك، ولكن تربطك بزوجتك علاقة عميقة وطويلة، وذات مغزى، فليس هناك وجه مقارنة بين هذين الأمرين. وقد يجعلك عقلك تلاحظ أن المرأة الأخرى تصغرك بعشرين عامًا، ولم تنجب طفلين بعد، ولكن ذلك

كله لن يكون أكثر من ملاحظة فقط. وتلك الملاحظة ستقابلها على الفور عوامل أخرى كحقيقة أنك تحب زوجتك!

في إحدى المقابلات التي أجريتها مع مجموعة صغيرة من الرجال، وافق كل الرجال على ذلك الكلام وأضافوا، على حد تعبير أحدهم، "إنها حقًّا مجرد ملاحظة، فلا يوجد شيء على وجه هذه الأرض يستحق الذهاب إلى ما هو أبعد من ذلك، فأنا لن أخاطر *أبدًا* بخسارة زوجتي".

إذن، ما الذي يجب على المرأة القيام به؟

سيكون من السهل على الكثيرات منا فيما يتعلق بهذه المسألة الانتقال من الإدراك إلى الذعر والهجوم، ثم إلى الشعور بالقلق أو الشك في أزواجنا، وأن نكون متحمسات لتغييرهم. ولكنني قلت في مقدمة هذا الكتاب أن تلك المكاشفات تهدف إلى *تغييرنا*، وبالطبع ينبغي للرجال أن يقوموا بما هو ضروري لتكريم المرأة التي يحبونها. ولكن نظرًا إلى أنه قد تمت كتابة العديد من تلك الكتب الموجهة إلى الرجال، وكذلك بث بعض البرامج للرجال، ويقدمها الخبراء من الأطباء النفسيين والمستشارين وقادة رجال الدين بما في ذلك كتاب *للرجال فقط* الذي ألفناه. فإن هذا الكتاب مخصص لنا نحن السيدات فقط.

إذن ماذا نفعل؟

ادعي له - ولنفسك كذلك

يعد الدعاء الوسيلة الأكثر فاعلية وإفادة من أجل حياتنا الزوجية المشتركة مع أزواجنا، ولكن غالبًا ما يتم التغاضي عنها وقد ورد في الكتب الفلسفية القديمة: "ما لم يكن الخالق يحمي المدينة، فإن حراستها مع الحراس لن تفيد". يمكننا أن نعمل لمساعدة وحماية أزواجنا وزيجاتنا، ولكن في النهاية، فإن الأمر كله بيد الخالق؛ لذلك من الضروري أن تحرصي على الدعاء لزوجك أو ابنك ليحفظ الخالق كلًّا منهما من هيمنة تلك الثقافة".

وبالمثل إن كنتِ تشعرين باليأس من تلك المكاشفات، أو الرغبة في مطاردة أو معاقبة زوجك من أجل تكوينه العقلي الذي *لم* يفطره الخالق عليه، فتذكري أنه كما ينبغي للرجال أن "يقيدوا كل فكرة" تثيرهم، يجب علينا أن نقيد تلك المخاوف التي تهدد بخروج الأمر عن نطاق السيطرة (وتؤثر سلبيًّا بشكل عميق في زواجنا)، وإذا وجدتِ نفسك قلقة بشأن هذا الأمر، فادعي الخالق أن ينزل على قلبك السكينة كذلك.

تحققي من قلبك

قبل أن نتمكن من دعم أزواجنا حقًّا، يجب علينا أولًا أن نُقيِّم مدى استعدادنا لدعم أزواجنا بالطريقة التي يحتاجون إليها؛ ليحصلوا على الدعم. ولنتمعّن تلك المناشدة التي حصلنا عليها من الاستبانة الخاصة برجال الدين، وتوضح معالم هذه الطريقة:

على زوجتي أن تقبل مكافحتي للشهوة، وتشجيعي بدلًا من الهلع وظن أسوأ الأشياء بشأني. وكلما تمكنت من الكشف عن نقاط ضعفي دون أن تُلقى الأحكام أو التهم بشأني، أو دون أن تحدث مشكلة كبيرة في علاقتنا ناتجة عن الشفافية، زادت معرفتي أنها تحبني لشخصي، وليس لما ترغب هي في أن أكون عليه.

هل نحب أزواجنا لما هم عليه، أم لما نرغب في أن يكونوا عليه؟ هل نرغب في دعم أزواجنا أم تغييرهم؟

إن طريقة إجاباتك عن تلك الأسئلة تصنع فارقًا كبيرًا، وبالطبع إن الشخص الوحيد الذي بإمكانك تغييره فعلًا هو أنتِ، وإذا لم تكوني متأكدة من قدرتك على معالجة الأمر بشكل صحيح، فقد تحتاجين إلى قضاء بعض الوقت في الدعاء والتذلل إلى الخالق من *أجل إصلاح* زوجك قبل أن تقومي بفعل أي شيء.

هذا الأمر مهم بشكل خاص بالنظر إلى حقيقة أن الرجال مختلفون على نطاق واسع في مدى مواجهتهم هذا الأمر، وكذلك مدى استعدادهم للتعامل معه. وعندما تكون هناك مشكلة حقيقية، فقد لمست بنفسي مدى أهمية أن تكون الزوجة قادرة على التعامل مع

الأمر من خلال التفكير الناضج والرعاية، ولم تشعر كذلك برغبة في ذلك! وعندما لا تكون هناك مشكلة حقيقية، فقد رأيت أيضًا كم هو مدمر أن تتأذى الزوجة، أو تصبح مرتابة عندما لا يكون هناك مبرر.

احرصي على أن تكوني داعمة له

إذا كنت ترغبين أنتِ وزوجك في العمل معًا، فإليكِ بعض الأفكار للبدء.

- *أخبري زوجك بأنك على استعداد للحديث عن هذا الأمر، وأنكِ تدركين جيدًا الصعوبات التي يواجهها كل يوم.* واسأليه عما يمكنك فعله للمساعدة. وقفي إلى جانبه لمساعدته على الفوز في تلك المعركة. وقد قدم إليَّ "دانيال فايس" فكرة عظيمة عن هذا الأمر:

إن أفضل شيء يمكن أن تفعله النساء لمساعدة أزواجهن هو ممارسة عنصرين من أهم عناصر الزواج، ألا وهما الصراحة والصدق، وتعد الأمور التي تدفع أي شخص إلى مقاومة الوقوع في شَرك الشهوة هي الشعور بالعار والذنب والسرية. وإذا كان الرجل يميل إلى السرية، ولا يجد هناك شخصًا يشعر معه بالأمان؛ ليتحدث معه عن الإغراءات الحقيقية التي قد يتعرض لها الرجال، فإن الأمر سيزداد سوءًا. ويعد أفضل ما يمكن للنساء فعله هو أن تدع الرجال يعرفون أنه من المناسب لهم أن يشاركوا زوجاتهم ما يشعرون به من إغراءات إذا أرادوا ذلك.

- *لاحظي وقدري جهود زوجك لتكريمك*. واحرصي على أن تكوني يقظة طوال الوقت، وستفاجئين بعدد الخيارات اليومية التي يجب عليه أن يتخذها للحفاظ على أفكاره نقية في هذه الثقافة المعاصرة.

الآن وبعد أن أصبحتِ يقظة ومدركة الأمور، فلم يعد زوجي يستاء من وعيي الجديد؛ كما أنه قد أصبح يقدره كذلك، وذلك لأنني أصبحت أرى الآن الفتاة التي ترتدي زيًّا ضيقًا - وألاحظ توتر "جيف"، والجهد الذي يبذله لعدم النظر إليها. وبدلًا من الشعور بالضيق؛ لأنه كان منجذبًا إليها، فإن حبي له يزداد بسبب الجهد الذي يبذله لتكريمي واحترامي.

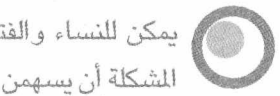
- *تذكري أنه بالنسبة إلى أي رجل، هناك خط فاصل بين التأييد والإذلال*. لا يوجد هناك زوج يرغب في أن يتم التعامل معه، كما تتعاملين مع ابنك ("يا له من ولد طيب!"). ولكن يمكنك أن تلاحظي إذا قام زوجك بإشاحة نظره بعيدًا عند رؤية أحدث الإعلانات التجارية الاستفزازية، حينها ابتسمي له ابتسامة سريعة، وقولي له "شكرًا لك". ويقوم الكثير من النساء عندما يخرجن مع أزواجهن، بقول أشياء مثل "يا لها من فتاة جميلة"، لتخفيف شعور الزوج بالضغط للمجهود الذي يبذله حتى لا ينظر إليها. (بالطبع، هذا الأمر يجدي نفعًا فقط إذا كانت المرأة الجذابة تثير إعجابه، وليس غرائزه).

- *تعرفي على العوامل المشتركة التي تجعل من الصعب على الرجل أن يبقى مخلصًا*. وقد ذكرت العديد من المنظمات أن تلك العوامل هي عبارة عن أربعة عناصر: الجوع، الغضب، الوحدة، التعب. فعندما يعمل الرجل ساعات طويلة، أو عندما يكون غاضبًا بسبب ما يحدث حوله (أو بسببك)، أو يشعر بعدم التقدير، أو أنه شخص فاشل، أو عندما يكون بعيدًا عن المنزل في رحلة عمل، فمن المحتمل أن يصبح أكثر عرضة للوقوع في الأخطاء. وإذا وجدت نفسك تأكلين صندوق الكعك كله عندما تشعرين بعدم الرضا، فأنت بذلك تفهمين تلك الديناميكية.
- *اعرفي حدودك*. قد لا يكون بعض الرجال يقاومون أمورًا بسيطة فقط، لكن هناك من يتجاوزون هذا الأمر، ويحاولون مقاومة سلوكيات خطيرة أو إدمانية، ويحتاجون إلى تشجيعكن في أثناء بحثهم عن مساعدة متخصصة (احرصي على زيارة الموقع الإلكتروني forwomenonlybook.com لمعرفة بعض نقاط البداية). علاوة على ذلك، اتفق المستشارون في هذا المجال على أنه فيما يجب أن يكون هناك حوار مفتوح بين الزوج والزوجة بصرف النظر عما إذا كان هناك صراع حقيقي قد نشأ أم لا، فإنه يجب أن يكون شريك المساءلة الرئيسي للزوج من الذكور. قال أحد الرجال: "سيكون من المدمر أن تصبح الزوجة الشخص المسئول عن المحاسبة. وذلك لأن الرجال لا يحتاجون إلى من يقدم إليها انتقادات، وإنما يحتاجون إلى من يحفزهم".

يتمثل المفتاح الرئيسي لفهم ما هو مفيد في *زواجك* في إدراك أن كل رجل مختلف عن الآخر، وكل زيجة تكون مختلفة كذلك؛ لذا احرصي على سؤال زوجك عما يجعله يشعر بالتقدير، أو يجعل كفاحه أكثر سهولة، ثم افعلي ذلك.

قدري الاحترام في نفسك ولدى الآخرين

دعونا نواجه الأمر، يمكن للنساء والفتيات اللائي يجهلن كل شيء عن هذه المشكلة أن يسهمن في تفاقمها دون قصد. ففي النهاية تعتبر الصور الموجودة في ملفات الصور الذهنية لدى الرجل تنبثق من مكان ما، وليس فقط من الصور. وتختار النساء الجذابة في الشارع ارتداء الملابس المثيرة كما يفعلن.



لسوء الحظ، نظرًا إلى أن العديد من النساء لا يمتلكن النوع نفسه من التكوين البصري للدماغ لدى الرجال، فقد لا نفهم ما الذي نفعله للرجال المحيطين بنا - وهي حقيقة يصعب على الرجال تصديقها. وقد سألني أحد الآباء عن سبب ارتداء ابنته الحذرة عادة، التي هي في مرحلة الجامعة، الملابس الضيقة أمام شاب تجده جذابًا. ثم تابع قائلًا: "بالتأكيد، بالتأكيد هي تعرف ما تفعله!".

وافقته قائلة: "بالطبع، هي تعرف أنها تبدو جميلة، ولكنها لا تدرك ما يدور فعليًّا في رأس ذلك الرجل. كل ما تفكر فيه بكل عجرفة هو *أنه يعتقد أنها لطيفة*".

أجابني الأب المصدوم: "إن اللطف ليست له علاقة بالأمر، إنه بالطبع يتصورها في ذهنه *بشكل مثير!*".

وهذا ما لا ندركه في كثير من الأحيان. فالعديد من النساء والفتيات في سن المراهقة يتقن فقط إلى اكتساب حب الرجل ونيل اهتمامه، ولا يدركن أن الاهتمام الصادر عنه هو اهتمام من النوع الخاطئ، وليست له علاقة بالمحبة.

بعد أن قمت ببعض الأبحاث من أجل كتاب *For Young Women Only*، قدمت قائدة شابة نتائجي عن التكوين البصري للفتيان المراهقين في أحد المعسكرات الشبابية، ثم أرسلت إليَّ برسالة عبر البريد إلكتروني لتخبرني بأن الفتيات تحدثن مع الأولاد عن هذا الموضوع طوال فترة العودة إلى المنزل في الحافلة، وعندما وصلوا أدانهن الشباب بشدة؛ لأنهن قد تسببن في إرباكهم عن غير قصد بملابسهن الضيقة، لدرجة أن الفتيات خرجن من الحافلة، ثم سرن مباشرة تجاه المركز التجاري للعثور على ملابس جميلة، غير مثيرة، بعد أن تخلصن من جميع سراويلهن القصيرة في سلة المهملات.

لسوء الحظ، يمكنني أن أؤكد كذلك أن العديد من النساء البالغات اللائي يقرأن هذا الكتاب يمثلن مادة خصبة لملفات الصور الذهنية لدى بعض الرجال المتزوجين المخلصين فقط بسبب ملابسهن،

وذلك عن غير قصد. أعلم أنه من الطبيعي أن تستمتعي بكونك تنالين انتباه الرجال الآخرين، ولكنهم لا يريدونك أن تكوني موجودة في سجلات الصور لديهم، فأنت بذلك تشوشين عقل الزوج الصالح، وتغرينه ليخون زوجته.

تقع على عاتقنا مسئولية ضمان عدم حدوث ذلك ما دام الأمر بأيدينا.

ضعي الأمر في نصابه الصحيح

تذكر أنه، وفقًا لسنة الله في خلقه فإن المرأة الوحيدة التي يفترض أن ينظر إليها الرجل بشكل حميمي هي زوجته - ومن شأن تلك الصور المنبثقة في عقل الرجل أن تؤكد ذلك، وبغض النظر عن مدى بعد المكان الذي كان على الرجل أن يذهب إليه لإحضار الطعام لأسرته (سواء أكان ذلك يعني رحلات الصيد القديمة، أم الرحلات الحديثة عبر الطائرة)، فإنه يحتفظ بصور خاصة لزوجته حتى يشعر بأنها برفقته دائمًا، وتحفزه على العودة إلى المنزل.

كان من المعتاد قديمًا أن يبحث الرجل عن إغراءات بصرية، أما في الوقت الحاضر، فإنه من المستحيل أن يتجنبها؛ لذا عليكِ أن تبذلي كل جهدك لمساعدته على مواجهة الإغراءات، بدلًا من خوض صراعات معه.

إن الخالق سبحانه وتعالى منزّه عن أي خطأ، تروي إحدى صديقاتي المقربات أنها عندما كانت عروسًا جديدة منذ ثلاثة وعشرين عامًا، صُدمت عندما اكتشفت أن زوجها يعاني مشكلة الإثارة والاستجابة للمغريات، وقد توسلت إلى الخالق: "لماذا خلقته هكذا؟" ثم أدركت أن الله خلقه هكذا حتى ينجذب لها وأن الخالق لا يخلق شيئًا عبثًا.

ليس هناك من هو معصوم من الخطأ، لكننا أيضًا خلقنا بالطريقة التي نحن عليها لغرض ما. وسواء شاب هذا الغرض الجيد أمور أخرى أم لا، فإنه لا يزال موجودًا؛ بالنسبة إليكِ وإلى الرجل الذي تحبينه.

الشيكولاتة، والزهور، وصيد الأسماك

لماذا يرغب الرجل الذي لا يبدو رومانسيًّا في أن يحظى ببعض الرومانسية؟

يستمتع الرجال بالرومانسية (بطرق مختلفة في بعض الأحيان عن النساء)، ويرغبون في أن يكونوا رومانسيين، ولكنهم يترددون لأنهم يشكون في قدرتهم على النجاح في هذا الأمر.

غالبًا ما تصور ثقافتنا الرجال باعتبارهم مجموعة من الحمقى ليست لديهم رغبة في أن يكونوا رومانسيين، فالزوج الذي يشتري لزوجته ماكينة سنفرة ليعبر لها عن حبه هو المادة الأساسية المضحكة لكثير من المسلسلات التليفزيونية والأفلام، ويعد المثال الطريف على ذلك الأمر هو الفيلم الكلاسيكي *When Harry Met Sally* ، وفيه يوضح "هاري" (الذي قام بدوره الممثل "بيلي كريستال") لـ "سالي" (التي

قامت بدورها الممثلة "ميج ريان") ما يدور في داخل رأسه مباشرة بعد أول لقاء خاص بينهما:

هاري: كَمْ من الوقت يجب أن أبقى إلى جانبها.. هل ثلاثون ثانية كافية؟

سالي (مصدومة): هل هذا هو ما تفكر فيه؟[12]

هل يرتبك الرجال حقًّا عندما يتعلق الأمر بالرومانسية، أم هل يفكرون في الأمر بطريقة مختلفة عما نفعل؟ هل هم حقًّا يتجاهلونه باعتباره مضيعة كبيرة للوقت؟ أم أنه مجرد شيء يسعدهم أن يتحملوه ماداموا سيمارسون علاقة زوجية حميمة بعد ذلك؟

هل يرتبك الرجال حقًّا عندما يتعلق الأمر بالرومانسية، أم هل يفكرون في الأمر بطريقة مختلفة عما نفعل؟

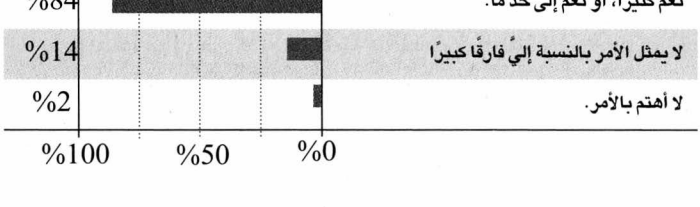
قد تُفاجئين بشكل كبير، فوفقًا للنتائج التي توصلت إليها، يشعر معظم الرجال *بأنهم* رومانسيون سريون، ولا يشعرون - كمعظمنا - بالحميمية في علاقاتهم الأولية بقدر ما يرغبون. والأمر الأكثر إثارة للدهشة، أن تلك الرغبة هي (بطريقة ما) بعيدة كل البعد عن العلاقة الحميمة. أما الخبر الجيد، فهو أن أزواجنا يتوقون إلى التواصل، والعمل الجماعي، والمرح، والوقت الحميم... معنا!

يرغب الرجال في الرومانسية كذلك

يجب أن أعترف بأنني شعرت بصدمة حقيقية عند اكتشاف هذا الأمر، ففي أولى الدراسات الاستقصائية غير الرسمية التي أجريتها على عشرة رجال، وسألتهم ما إذا كانوا يرغبون في أن يعاملوا بطريقة رومانسية أم لا، وضع كل منهم علامة أمام الاختيار "نعم، كثيرًا". وأدركت حينها أنني وقعت ضحية دون قصد للمفهوم الخاطئ الذي يفيد بأن الرجال غير رومانسيين على الإطلاق.

وكما ترين من نتائج الاستبانة، فإن الغالبية العظمى من الرجال يتمتعون بالرومانسية ويرغبون فيها بشدة.

بغض النظر عما إذا كنت قادرًا على التخطيط لمناسبات رومانسية، أو سواء أكانت زوجتك تقدر قيامك بالأمر أم لا. فهل ترغب أنت في الرومانسية؟ (اختر إجابة واحدة).



جاءت تلك الإجابات بغض النظر عن عمر الرجال، أو سواء أكانوا متزوجين أم عزابًا. وقد وصف أحد من شملتهم الاستبانة الأمر قائلًا: "أتمنى لو تعلم زوجتي أنني بحاجة إلى الرومانسية، وأنني

أريد التقرب منها، وأن تحتضنني بقدر ما ترغب هي كذلك". وتمعني ما قاله لي أحد الرجال عن إحدى اللحظات الحرجة الرومانسية التي نعرفها جميعًا:

> خلال قضائي أنا وزوجتي شهر العسل في جزر الكاريبي، وبينما كنّا نتناول العشاء في مطعم ملحق به مكان للترفيه، قالت لي زوجتي: "هيا لنمرح مع الموسيقى"، كنت أعلم أنني بذلك أخاطر بالشعور بالحرج الشديد، ومع ذلك خضعت لقرارها، وخلال تسعين ثانية فقط كان المكان قد امتلأ عن آخره بالأزواج الذين يتمايلون مع الموسيقى، فأغلب السيدات في المطعم على الأرجح قد اعتقدن بأن الأزواج الآخرين قد لا يفكرون في القيام حتى بادرنا نحن بالأمر، ولكنني أجزم بأن كل رجل في ذلك المكان *كان* يفكر في هذا الأمر، ولكنهم لم يريدوا أن يخاطروا بالقيام بذلك حتى يقوم شخص آخر به أولًا.

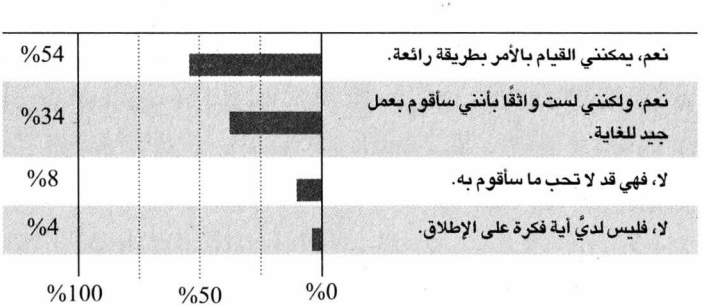
يرغب الرجال في الرومانسية مثلنا تمامًا، وخلال الصفحات التالية سنتحدث عن كيفية تجاوز تلك الحماقات وسوء الفهم، ونمضي قدمًا نحو ذلك الاتجاه، كما سنستمع كذلك إلى الرجال (الرومانسيين منهم)، وهم يقصون علينا كيف يقومون بالأمر.

لماذا لا يتخذ الرجال خطوة استباقية؟

عندما أخبرت السيدات بأنهن متزوجات من رجال يتمتعن بحس رومانسي، ولكنهم لا يظهرونه، حينها: لاحظت اندهاشهن الشديد، حيث قلن: "حسنًا، إذا كانوا يرغبون في ممارسة بعض الأمور الرومانسية، فلماذا لا يفعلون ذلك؟".

تنقسم ردود فعل الذكور إلى فئتين: التردد الداخلي، والفجوة بين الجنسين في تعريف الرومانسية. تمعني في نتائج الاستبانة الملهمة:

فلنفترض أنه كان عليكِ التخطيط للاحتفال بالذكرى السنوية لزواجكما، هل تعلم كيف تقوم بالإعداد لحدث رومانسي تعلم أنه سينال إعجاب شريكة حياتك والاستمتاع به؟ (اختر إجابة واحدة).



لاحظي أن الغالبية العظمى (88%) يشعرون بأنهم يمكنهم الإعداد لحدث رومانسي؛ لذا فبالإضافة إلى الاهتمام بالرومانسية بشكل أكبر مما قد نعتقد، كانت لدى هؤلاء الرجال كذلك أفكار رائعة عما (لنقل أنها أفضل من متوسط الاهتمام الخاص بك) قد تبدو عليه الرومانسية، ولكن الاستبانة أوضحت كذلك المشكلة، وهي أن: ما يقرب من نصف الرجال (46%) يشعرون بعدم الثقة بأنفسهم، وبما إذا كانت زوجاتهم سيعجبن بمجهوداتهم الرومانسية أم لا.

ما يقرب من نصف الرجال يشعرون بعدم الثقة بما إذا كانت زوجاتهم سيعجبن بمجهوداتهم الرومانسية.

وبينما كنت أتحدث مع الرجال، توصلت إلى ثلاثة مخاوف رئيسية تعتبر هي السبب وراء ترددهم.

التردد الداخلي الأول: "لن أقوم بعمل جيد للغاية"

على ما يبدو أن الكثير منا يتغاضى عن العقبة الأكثر أهمية بالنسبة إلى مبادرة أزواجنا بالرومانسية، ألا وهي: عدم الثقة بالنفس، فكثير من الرجال يشعرون بالخجل من القيام ببعض الأمور الرومانسية، وكما قال أحد الرجال "نشعر بأننا حمقى في كثير من الأحيان، فالأمر أشبه بكونك تكتب بيدك اليسرى".

أثار رجل واحد قضية المخادع، قائلًا: "أحاول أن أقوم بالأمر دون أن يتم كشف أمري، فلا يوجد رجل يعرف كيفية القيام بالأمر، إننا نقلد الآخرين فيما يفعلونه".

عندما تفكرين في مدى توجّه الرجال نحو الأداء (مدى رغبتهم في القيام بالأمور، والقيام بها على أكمل وجه، ويتلقون التأييد لقيامهم بهم) ستجدين أن الشعور بعدم الثقة قد تحول إلى تردد - أو عدم القيام بأي شيء على الإطلاق - حتى إن كان الرجل في قرارة نفسه يتوق إلى الرومانسية.

وصف أحد الرجال هذا التوتر قائلًا: "إن الجانب الآخر للحاجة إلى الاحترام يتمثل في الخوف من فكرة المهانة، فأنا أفضل أن يتم تعذيبي بشدة على القيام بذلك، ولهذا السبب لا يخاطر أي رجل بأن يكون رومانسيًّا؛ لأنه إذا قام بالأمر بطريقة خاطئة فهو بذلك يخاطر بالشعور بالمهانة".

أوضح رجل آخر قلقه بالطريقة التالية: "إن السبب وراء ممارسة الرجال الرياضة كثيرًا هو أنهم لا يشعرون بالحرج في هذا المجال؛ لذا فهم لا يشعرون بأنهم غير أكفاء. ولكن بما أنه ليست هناك طريقة لممارسة الرومانسية، وإذا لم يتوصلوا إلى معرفة طريقة ذلك، فإنهم يعتقدون أنه من الأفضل عدم القيام بالأمر والمخاطرة بأن يُعتبروا غير أكفاء".

عليكِ أن تعلمي أن رغبة الرجل في تحمل مخاطر القيام ببعض الأمور الرومانسية قد يكون مرتبطًا بكيفية شعوره نحو العمل، فالرجل

الذي يشعر بتوتر وعدم كفاءة في عمله قد يشعر بشكل خاص بعدم القدرة على المخاطرة بالشعور بعدم الكفاءة في منزله، الأمر الذي يشعره في تلك الحالة بأنه سيكون بمأمن أكثر إن لم يقم بأي شيء.

التردد الداخلي الثاني: الشعور بأنه مطارد من قبل العلاقات الرومانسية الفاشلة

كما يمكنكِ توقع الأمر الآن، إذا بدا أزواجنا غير مراعين أو غير رومانسيين، فإنهم قد يكونون اختاروا ببساطة اتخاذ مسار آمن (في ذهنهم) بعدما مروا به من علاقة رومانسية فاشلة مؤلمة في الماضي.

ونظرًا إلى أن الرجال عادة ما يشعرون بأنهم يفشلون في القيام بأفعال رومانسية، فإنهم يكونون حَساسين، بشكل لا يصدق، تجاه الاستماع إلى النقد أو المضايقة، وقد قال أحد الرجال صراحة: "إن قالت لي زوجتي أنتَ تضايقني بعدم قدرتك على ضبط إضاءة الشموع على عشائنا الرومانسي، فسيستغرق الأمر مني خمس سنوات حتى أجرب الأمر ثانية".

"إن قالت لي زوجتي أنت تضايقني بعدم قدرتك على ضبط إضاءة الشموع على عشائنا الرومانسي، فسيستغرق الأمر مني خمس سنوات حتى أجرب الأمر ثانية".

قام رجل آخر بنقل هذه القصة قائلًا: "قضيت الكثير من الوقت للعثور على هدية مناسبة يوم ميلاد زوجتي، وكنت متحمسًا جدًّا لأهديها إياها، وعندما فتحتها ابتسمت، وقالت لي: 'شكرًا لك يا عزيزي'، ثم طبعت قبلة على وجنتي، وبدأت تتحدث عن الذهاب إلى الخارج لتناول العشاء، فشعرت بأنني بعد كل الوقت والمجهود الذي بذلته لم أمنحها الهدية المناسبة، وفي المرة التالية عندما أفكر في الأمر سيكون من الأفضل أن أهدف إلى أن أخفض توقعاتي، وأن أكون بأمان".

يواجه بعض الرجال النقيض من تلك المشكلة، وهي أنهم يخشون أن يحرزوا نجاحًا في التجربة الرومانسية خشية ألا يتمكنوا من تحقيق ما هو أفضل منها فيما بعد، وفيما يلي مثال أشارككن إياه بمباركة زوجي.

طيلة سنوات كنت أشعر بالحيرة من زوجي، حيث كان "جيف" في بعض الأحيان يبذل قصارى جهده لإعداد هدية رومانسية، ولكن في أحيان أخرى لا يكون بإمكانه سوى أن يمنحني بطاقة هدايا، وعندما كنا نعيش في مدينة مانهاتن، فاجأني في ذكرى زواجنا بكتاب للأطفال عن فتاة صغيرة تتوق إلى تلقي دروس التزلج على الجليد - كما كنت أرغبُ دائمًا.

وفي الصفحة التي تمكنت فيها الفتاة في النهاية من تحقيق حلمها، قام بلصق منشور دعائي يتضمن تلقي دروس خاصة للتزلج على الجليد مع اللاعبة الحاصلة على الميدالية الأوليمبية "جوجو

ستاربوك" في مركز روكفلر، فضلًا عن أنني كنت سألتقي كذلك باللاعبتين الحاصلتين على الميدالية الأوليمبية "كاتارينا فيت" و"سكوت هاملتون". شعرت حينها بسعادة غامرة، وأخبرت كل من أعرفه بهذا الأمر!

ولكن بعد تلك الواقعة لم أحصل على هدية رومانسية طيلة ثلاث سنوات متتالية، وكانت تراودني حيرة شديدة حتى أقر "جيف" بالأمر، حيث إنه كان متأكدًا أنه لن يتمكن أبدًا من منحي هدية تفوق تلك التي منحني إياها في ذكرى زواجنا هذا؛ لذا فقد توقف عن القيام بالأمر، وقال لي: "إن الرجال يتمتعون بقدرة تنافسية عالية، حتى إنني أتنافس مع نفسي، ولقد كنت متأكدًا أن الهدية التالية لن تكون جيدة؛ لذا لم تكن هناك طريقة لإحراز الفوز".

لحسن الحظ، تمكنت من إقناعه بأن أي شيء يفكر فيه يجعلني أشعر بأنني شخص مميز بالنسبة إليه، الأمر الذي أشعره ببعض الراحة لكي يحاول مجددًا.

التردد الداخلي الثالث: من الصعب تغيير التوجه

حتى النساء العاملات قد لا يقدرن مدى صعوبة الأمر على الرجل للتحول من مسار العمل سريع الخطى والعملي إلى رقة الرومانسية. وقد أكد لي الرجال الذين أجريت معهم مقابلات شخصية أنه لا ينبغي لنا أن نأخذ هذه الظاهرة على محمل شخصي - فهم بحاجة فقط إلى مساحة للاسترخاء والانتعاش فترة من الوقت.

أكد لي الرجال أنه ينبغي لنا ألا نأخذ احتياجهم إلى التخلص من الضغط والتوتر بعد العمل على محمل شخصي.

تختلف طريقة كل رجل في التحول من العمل إلى الرومانسية، ولقد أدركنا بالفعل كيف يحتاج الرجال إلى وقت للتخلص من الأمور العديدة المرتبطة بالعمل في أذهانهم، وذلك عن طريق الاستلقاء على الأريكة، أو قص العشب. ولكن بالنسبة إلى بعض الرجال، فإن وسائل تحولهم من هذا إلى ذاك تكون مختلفة تمامًا، حيث أخبرني أحد الأصدقاء، ممن يتمتعون بمستوى عالٍ من الطاقة، ويسافر من أجل إنهاء أعمال مجهدة، بأنه اعتاد أن يقوم بـ"جرف الحديقة" عند وصوله إلى المنزل، ثم أدرك أنه لا يترك توجيهات العمل خارج باب المنزل، وأنه حسب قوله "أضر بمشاعر زوجتي، فهي تدرك الآن أنني بحاجة إلى مساعدة لأتحول من جو العمل إلى الرومانسية؛ لذا فهي تطرح أسئلة، وأظل أثرثر طيلة خمس وأربعين دقيقة. وقبل أن أدرك الأمر أجدني تحولت إلى الرومانسية و'الجو المنزلي'؛ لأنني تمكنت من التخلص من مشكلات عملي في بيئة آمنة، بالإضافة إلى أنني أقيم علاقة أفضل مع زوجتي في الوقت نفسه".

قال كل رجل تحدثت إليه تقريبًا إنه بحاجة إلى التخلص من الضغط بطريقة ما قبل أن يتمكن من التفكير في أن يكون زوجًا رومانسيًّا ومحبًّا، وإنه إذا تمكنت زوجته من فهم الأمر، ومنحته ذلك الوقت، فسيكون أكثر سعادة ووجودًا معها بقية المساء.

سد الفجوة في التعريف

في إحدى الاستبانات التي أجريتها على خمسين رجلًا في أحد المعسكرات، وعندما طرحت سؤالًا: "هل أنتَ ترغب في الرومانسية؟" أجاب أحد الرجال "نعم، كثيرًا"، ولكنه أضاف على الهامش: "ولكن لدينا تعريفات مختلفة لها". دفعني سماع ذلك إلى معرفة ماهية تعريف الرجال للرومانسية، والتي تغفل عنها النساء.

إعادة التعريف الأول: قضاء وقت مرح معًا يعد أمرًا غاية في الرومانسية

يريد الرجال الخروج والقيام بأشياء مختلفة مع زوجاتهم، ويرون أن هذا الأمر من الأمور الرومانسية للغاية، فقضاء وقت مرِح، واللعب مع زوجاتهم يجعلهم يشعرون بالقرب والمحبة والحميمية، كما أنه يمثل لهما خروجًا من المعتاد، فضلًا عن أنه الوقت الذي يركز فيه كل طرف على الطرف الآخر ويهتم بأموره. وكل تلك الأشياء هي ما ترغب النساء فيه ليشعرن بالرومانسية.

يريد الرجال الخروج والقيام بأشياء مختلفة مع زوجاتهم، ويرون أن هذا الأمر من الأمور الرومانسية للغاية.

فيما يلي وجهة نظر رائعة لأحد الأزواج:

لا يرغب معظم الرجال المتزوجين في ترك زوجاتهم، والقيام ببعض الأنشطة الخاصة بالرجال، بل على العكس هم يريدون القيام بـ"الأنشطة التي تخص الرجال" مع زوجاتهم، حيث إنهم يريدون منهن أن يكن بمنزلة أصدقائهم، وألا يختلف الأمر عما كانوا عليه في فترة الخطوبة. وبالنسبة إلى الرجل، فإن جزءًا كبيرًا من الإثارة يتمثل في قيامه ببعض الأمور الممتعة مع زوجته.

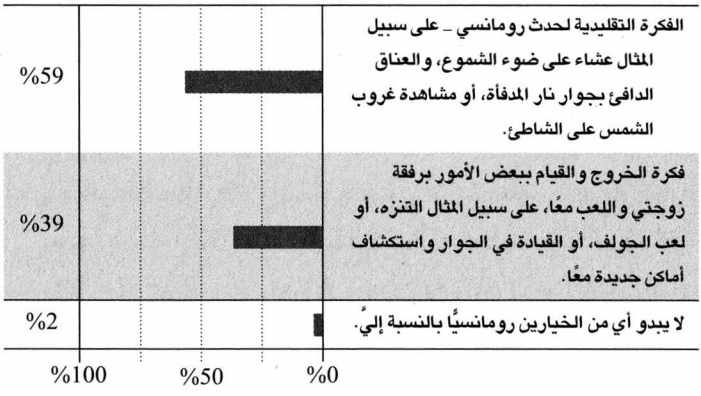
وتعد المرأة التي تستمتع بوقتها مع زوجها امرأة جذابة للغاية، فإذا رأيت امرأة تشارك زوجها خلال لعب الجولف، فأنا أضمن لك أن جميع اللاعبين الآخرين سيشعرون بالغيرة. ويقل عدد مرات خروج الأزواج ولَهْوهم معًا بعد الزواج نتيجة وجود العديد من المسئوليات، لكن الرجال لا يزالون يريدون *المرح واللعب* مع زوجاتهم.

وبمجرد سماع هذا الأمر مرارًا وتكرارًا، ربما أضيف أنني تمكنت من رؤية أمور محددة من منظور جديد، وهي أن زوجي يهتم بالفعل نسبيًّا بالرومانسية التقليدية المتمثلة في الشموع والزهور، وربما يهتم من أجلي بأمور أكثر من ذلك.

وقد جعلني الحديث مع جميع هؤلاء الرجال أعي كل الأوقات التي لم أدرك فيها تمامًا أن بعض الأنشطة التي اقترح "جيف" القيام بها

كانت رومانسية من وجهة نظره، فبالنسبة إليه لم تكن هذه الأنشطة عبارة عن مجرد قضاء يوم ممتع في المشي مسافات طويلة، أو الحصول على فرصة للاسترخاء والتجول في بلدة صغيرة غريبة قريبة، وإنما كانت حول تناول عشاء على ضوء الشموع، وقد تسبب إدراكي ذلك في جعل الأمر أكثر متعة، واستغلال الفرصة، وتقدير كل ما يعنيه الأمر.

يمتلك الرجال في بعض الأحيان مفاهيم مختلفة لما تعنيه الرومانسية. فإذا استبعدنا العلاقة الزوجية من المعادلة، فأي مما يلي تجده أكثر رومانسية بالنسبة إليك؟ (اختر إجابة واحدة).



في حين أن نحو 60% من الرجال في استطلاع المتابعة رغبوا في التعريف التقليدي للرومانسية، قال نحو 40% منهم إنهم يفضلون اتباع نهج أكثر نشاطًا. ربما كنتِ، مثلي، وفاتتكِ فرص عديدة للاستمتاع بوقت رومانسي مع شريك حياتك لمجرد أنكِ لم تدركي أنه *كان* رومانسيًّا!

إعادة التعريف الثاني: قد لا تكتمل الرومانسية دون ممارسة العلاقة الزوجية

يمكنك أن تخمني من فصل العلاقة الزوجية أن الرجال يعتبرون العلاقة الزوجية جزءًا من الرومانسية، وليس من الضروري أن يكون الأمران مرتبطين معًا، كما أنه يجب ألا يحدثا في الوقت ذاته، ولكن ثقي بي: عندما يكون زوجك مفتونًا بكِ، تكون العلاقة حاضرة في ذهنه.

وبوجه عام، يمكن للنساء في كثير من الأحيان الشعور بالتقارب العاطفي، وأنه يمكن قضاء أمسية رومانسية دون ممارسة العلاقة الزوجية، ولكن لا يمكن للرجال فعل ذلك. تمعني التعليقات النموذجية:

- "يصعب على الرجال تصور الرومانسية دون ممارسة العلاقة الزوجية، فهي تعد جزءًا أساسيًّا من الأمر كله، فإذا كان الرجال رومانسيين، فهم يريدون ممارسة العلاقة الزوجية. وإذا لم تكن هناك قيود أخلاقية،

أو اجتماعية، فإن الرومانسية تؤدي دائمًا إلى ممارسة العلاقة الزوجية".

- "أحب التحضير للأحداث الرومانسية، ولكن هذا الأمر يتطلب مني جهدًا كبيرًا. ولا أعتقد أن زوجتي تدرك أنه عندما أكون رومانسيًّا، فإنني أتطلع إلى أن يكون الأمر تمهيدًا لممارسة العلاقة الزوجية؛ لذا فإنه في بعض الأحيان أشعر بخيبة أمل كبيرة بعد بذل كل هذا الجهد!".
- *"يعتقد الرجل أنه بما إن الرومانسية تتعلق بالشعور بالعاطفة، فإن العلاقة الزوجية قد تكون هي الطريقة المناسبة للتواصل عاطفيًّا، وبما إننا متقاربون بالفعل، فلماذا لا نمارس العلاقة الزوجية الآن؟ وإذا كنا سنفعل ذلك في وقت ما خلال الشهر المقبل، فلماذا لا يكون الوقت الحالي مناسبًا لفعل ذلك؟"*.

أوضح رجل آخر تلك الديناميكية المؤسفة، حيث يستغل فيها الزوج الرومانسية لكي يمارس العلاقة الزوجية، أو تستغل المرأة العلاقة الزوجية لكي تحصل على الرومانسية، ومع ذلك فقد قدم وجهة نظر بديلة:

إذا كانت الزوجة "تستغل" العلاقة الزوجية فقط من أجل الحصول على ما تريد، فإن ذلك يؤذي الزوج بشدة، فالعلاقة الزوجية الحميمة ينبغي ألا تمثل لها تعويضًا بعد أن يبذل الرجل مجهودًا لكسب ود زوجته. فأي رجل يرغب في الرومانسية ليس

من أجل استغلال العلاقة الزوجية الحميمة بطريقة ما، ولكن لكي يستعيد الفترة الأولى الممتعة من الزواج، حيث كانت المشاعر متوهجة، وكذلك لإعادة التواصل والترابط مع زوجته بعد مضي أيام من العمل الشاق في المكتب، والشعور بالحب والحميمية، ومعرفة أنه شخص مرغوب فيه وممتع، والهروب من ضغط الحياة الكبير اللامتناهي، وقد تكون ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة هي الجزء الممتع في الأمر، فالرومانسية تتعلق بالهروب - الهروب مع الشخص الذي تحبه واكتشاف اللحظة المبهجة الرائعة التي ترغب فيها هي كذلك في الهروب - معي!

باختصار، كما نرغب في أن يبادلنا أزواجنا الشعور بالحب بالطريقة التي نحتاج إلى أن نشعر به من خلالها بأننا محبوبات، فإن أزواجنا يرغبون في المثل، وتمثل العلاقة الزوجية الحميمة جزءًا مهمًّا من شعورهم بأنهم محبوبون.

قوة المرأة المحبة

هل تبادر إلى ذهنك من قبل مقدار القوة التي نتمتع بها نحن النساء لتغيير صورة الرومانسية كلها؟ أغلب الظن أن كلًّا منا يعيش مع رجل متحفز يرغب في مزيد من التقارب الرومانسي، ولكنه يتراجع عن القيام بذلك، أو يشعر بالإحباط، الأمر الذي يعني أننا في كثير من الأحيان نكون نحن من يتحكم في جودة الرومانسية.

إذا شعرتِ بأن علاقتك الرومانسية ليست على ما يرام، وحاولتِ تحسينها مرارًا وتكرارًا ولكن دون جدوى، فأنتِ على الأرجح قد أدركتِ أن التذمر لا يجدي نفعًا. إذن كيف نبدأ؟

شجعي زوجك

على الرغم من حاجة الرجل الدائمة إلى الشعور بتقدير زوجته إياه، لكن الأمر يكون مهمًّا للغاية بشكل خاص بالنسبة إليه عندما يكون خارج منطقة الراحة الخاص به - وعندما يتعلق بالرومانسية فإنه على الأرجح ينطبق على نصف السكان من الذكور.

وقد قال أحد الرجال بصراحة: "شجعيني وأقري بالمجهودات التي أبذلها، وستجدينني حينها أجتاز كل العوائق من أجل إرضائك. ولكن لا تفترضي أنني أعلم أنك راضية، فأنا خارج منطقة الراحة الخاصة بي، وأنا على أتم استعداد لأن أتيم بك، ولكن أخبريني أولًا بأنني قمت بعمل جيد، ومارسي معي العلاقة الزوجية الحميمة بشكل مُرضٍ، فهذا الأمر يساعد أيضًا".

تذكري أن العديد من الرجال يعتبرون المبادرات الرومانسية مخاطرة كبيرة - المخاطرة من أنه قد يتعرض للإهانة أو الشعور بعدم الكفاءة؛ لذا احرصي على أن تثبتي لزوجك أن الأمر لا يعد مخاطرة! فعندما يبذل أي مجهود فسيكون على عاتقك - ومن دواعي سرورك - أن تثبتي أن الأمر كان يستحق كل هذا العناء.

يمكن للرجل - حتى عندما يكون خارج نطاق منطقة الراحة الخاص به - أن يصاب بالإحباط عندما لا ترغبين في الذهاب معه "إلى الخارج واللعب" عندما تحين الفرص المناسبة لذلك؛ لذا في المرة المقبلة التي يقترح فيها شيئًا ما، تجنبي أن تخبريه بأنك بحاجة إلى تنظيف المنزل، ولا تجعليه يفقد تخيله عن تناول العشاء على ضوء الشموع، واستمتعي بقضاء وقت رومانسي معه!

احرصي على لفت انتباهه

كما يريد الرجال أن يتم تشجيعهم، فإنهم يريدون أن يُلفت انتباههم، قام رجل متزوج بتبادل هذا الرأي مع صديقته التي كانت تتساءل عن سبب اختفاء الرومانسية بعد الزواج.

هي: الرومانسية هي الإحساس بأنك ما زلت شخصًا مرغوبًا فيه.

هو: ولكنكِ بجانبي الآن، ناوليني جهاز التحكم عن بعد.

أخبرني العديد من الرجال بأنهم يبحثون - سواء أكان في العمل أم في الأجواء الرومانسية - دائمًا عن شيء ما للتغلب عليه، شيء ما لـ"يمسكوا به". ويعد أحد العناصر الرئيسية في الحفاظ على الحياة الرومانسية هو الحفاظ على منح أزواجنا هذا الشعور.

حافظي على الحيوية في العلاقة - وامنحي زوجك شيئًا جديدًا للمتابعة، واحرصي، على سبيل المثال، على التنزه معه، أو لعب الجولف، وامنحيه مساحة لنفسه، وكذلك أغدقي عليه بالاهتمام الزائد عندما يحتاج إلى ذلك، واحرصي على أن تكوني الصديقة والحبيبة التي يريد أن يكون معها باستمرار.

واحرصي على أن تكوني الصديقة والحبيبة التي يريد أن يكون معها باستمرار.

أخبري "هاري" بما تحتاج إليه "سالي"

اقترح العديد من الرجال أنه نظرًا إلى عدم قدرتهم على قراءة ما يدور في أذهاننا، فإنه من الجيد بالنسبة إلينا أن نلقي تلميحات عن تلك الأشياء الرومانسية التي نود القيام بها.. ما دامت بالفعل تلميحات وليست توجيهات. وإليكِ قصة "هاري" و"سالي" الكلاسيكية: المعاملة اللطيفة الحنون، نظرًا إلى أن تلك المعاملة اللطيفة تكون أكثر أهمية بالنسبة إلينا من الرجال، فقد تكون هناك حاجة إلى إعادة تأهيلهم وتعليمهم بخصوص هذا الأمر. ويمكن تطبيق هذا الأمر على أي شيء تجدينه رومانسيًّا بشكل خاص، ولكنه لا يدركه، فكما يقول أحد الرجال: "ساعديني على فهم أهمية ذلك الأمر بالنسبة إليك، أو برهني لي على أنك ستكونين متحمسة

أكثر لتحبيني *بالطريقة التي أرغب فيها*، حين أحبك *بالطريقة التي ترغبين فيها*".

لا يعد هذا النهج ضارًا، أو نموذجًا قائمًا على الكبت. وإنما هو تعلم منح الطرف الآخر ما يحتاج إليه، والاستمتاع بثمار هذا الإيثار الذي أمرنا الله به. كان رد أحد الرجال على مثال المعاملة اللطيفة الحنون: "يمكن أن يتعلم الرجال الاستمتاع بوقت من التقرب إلى زوجاتهم بعد ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة، وفي هذه الحالة، سيكون من مصلحتنا بالتأكيد أن نفهم لماذا يهمك هذا الأمر كثيرًا!".

اجعليه دائمًا أولى أولوياتك

إذا تركنا الكثير من الأولويات الأخرى تتداخل مع الرومانسية، فإن هذا الأمر سيثبط حماس الرجل. ومن المخاوف الأكثر شيوعًا التي سمعتها، أننا قد نعطي الأولوية لأطفالنا بشكل غير واعٍ، ونقدمهم على أزواجنا. وقد أعرب الكثير من الرجال في الاستطلاع عن قلقهم من "أن تقضي زوجاتهم الكثير من الوقت في الاهتمام بالأطفال" وعدم تخصيص وقتٍ كافٍ للاهتمام بالعلاقة الزوجية.

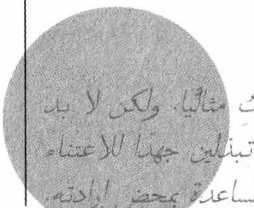
علق رجل لديه ثلاثة أطفال كثيري النشاط والحركة، قائلاً: "إن الاعتناء بالأطفال طوال الوقت واجب ديني، ولكن بالنسبة إليَّ، كرجل، فإنني أشعر بأنني "فقدت زوجتي". قد يبدو الأمر أنانيًّا، لكنه ليس كذلك، كما أنه لا يصب في مصلحة الأطفال أيضًا".

قال أحد الرجال: "ليس الأطفال فقط هم الذين يسرقون الزوجة، وإنما كل المهمات الأخرى التي يتعين عليها القيام بها، وكذلك مساعدة الآخرين قد تصبح عائقًا".

ما سبق هو مجرد صَرخة رجلٍ يريد فقط قضاء وقت أكثر رومانسية مع زوجته. ومن المفارقة، أن معظم النساء يَتُقن إلى الشيء نفسه كذلك! فنحن أمامنا فرصة عظيمة للبدء من جديد مع أزواجنا.. وإعادة اكتشاف متعة السعي المتبادل خلال هذه العملية.

حقيقة الاعتناء بنفسكِ

لماذا يهتم الرجل بالمظهر الخارجي للمرأة أكثر من المكنون الداخلي لها؟



تحذير! قبل أن تبدئي قراءة هذا الفصل عليك الدعاء إلى الله أولًا! أنا لا أمزح، حيث إننا سنتطرق إلى موضوعات شائكة، ولكي نحقق أقصى استفادة منها ستحتاجين إلى أن تكوني أكثر انفتاحًا على أمور لم تسمعيها من قبل، بينما تكونين محمية من الأذى؛ لذا استغلي الفرصة الآن، واطلبي من الخالق الإرشاد خلال قراءتك واستيعابك ما سيرد في هذا الفصل.

• • •

حسنًا، هل أنت مستعدة؟ يدور هذا الفصل حول شيء ما يرغب أزواجنا منا بشكل مُلِحٍّ في أن ندركه، ولكنهم في الوقت ذاته يشعرون بأنهم عاجزون تمامًا عن إخبارنا بشأنه: ألا وهو أن الجهد الذي تبذلينه من أجل مظهركِ يتصدر قائمة أولوياته، ومع ذلك، ففرص معرفتك مشاعره الصادقة منخفضة للغاية.

إن ما تعلمتُه عن احتياجات الرجال في هذا المجال - بمن في ذلك زوجي - قد غير حياتي كثيرًا، حيث إنه خلصني من الشعور بالرضا المؤذي، وربما قد يخلصك من شعورك المؤذي أنتِ كذلك.

خارج المنطقة العمياء

يمكنك أن تصفيني بالساذجة، ولكنني لم أدرك أن مظهر الزوجة يمثل أَهمية كبيرة للغاية - ولكنه كذلك بالفعل - بالنسبة إلى الرجل، بالطبع هو أمر مهم، ولكنه في الوقت ذاته ليس مُلحًّا. وبالتأكيد كان يتعين عليَّ إدراك الأمر خاصة بعد معرفتي أن الرجال بصريون، ولكنني بطريقة ما افترضت أنه إن لم أكن أتمتع بجسد مثالي، فإن الشخص الوحيد الذي سيتأثر سلبيًّا بهذا الأمر سيكون أنا.

ثم ذات يوم، وبعد أن خضتُ نقاشًا مع مجموعة مختلطة من الأفراد بشأن موضوعات أخرى في هذا الكتاب، اقترب مني رجل ما تربطني به معرفة على المستوى المهني سنوات عديدة، سأدعوه "تيد"، وقد طلب مني أن نتحدث على انفراد، إن كان هذا ممكنًا، وبالفعل توجهنا نحو مقعدين بعيدين عن بقية الأفراد.

قال "تيد" وهو يبدو غير مرتاح: "هناك شيء أود أن أقوله لك، أعتقد أن النساء لديهن منقطة عمياء في مجال ما يحتجن إلى إدراكها حقًّا"، ثم أخذ نفسًا عميقًا، وأفصح عن الأمر، قائلًا: "لا أعتقد أن النساء يدركن مدى أهمية أن يعتنين بأنفسهن، وألا يبدون بمظهر متهدّل عندما يكُنَّ مع أزواجهن".

سألتُه بكل جرأة: "هل تقصد ألا يكنَّ زائدات الوزن..؟".

تابع "تيد" قائلًا: "هذا جزءٌ من الأمر، ولكن هذا ليس ما قصدته بالتحديد، فأنا لا أعني أن يتمتعن بجسد مثالي، الأمر الأكثر أهمية هو أن يدرك الزوج أن زوجته تبذل قصارى جهدها في الاعتناء بنفسها.. من أجله، فزوجتي تزن 52 كجم، ولكن وزنها ليس هو المشكلة، فالأمر لا يتعلق بأن تكون نحيفة، فإن لم تعتنِ بنفسها، أو ترتدي ملابس أنيقة عندما تكون معي طوال الوقت، أو تمارس التمارين الرياضية، ولم تكن لديها الطاقة للخروج معي للقيام ببعض الأمور معًا، فإنني أشعر بأنها قررت عدم القيام بشيء ما، ينبغي أن تكون على علم بمدى أهميته بالنسبة إليّ. ثم يصبح الأمر مشكلة حقيقية تؤثر في قدرتها على القيام بالأمور، وقيمتها الذاتية، ورغبتها، ومن ثم يؤثر هذا الأمر فيَّ شخصيًّا.

"أنا أرغب فقط في رؤية أن زوجتي تهتم بي بدرجة كافية؛ تجعلها تبذل مجهودًا من أجل إرضائي".

تنهد "تيد" قليلًا بعد أن أزاح هذا العبء عن صدره، ثم قال، وقد ارتسمت على شفتيه ابتسامة خافتة: "ربما لا تصدقين الأمر، ولكن الأمر لا يتعلق بما إذا كنا نرغب في أن تتجول زوجاتنا في داخل المنزل في كامل "أناقتهن"، مع أن ذلك سيكون رائعًا كذلك، ولكنني أعني أننا جميعًا نحبذ ذلك! فأنا أرغب فقط في رؤية أن زوجتي تهتم بدرجة كافية تجعلها تبذل مجهودًا من أجل إرضائي".

قررتُ من ذلك الحين أن أضيف فصلًا بشأن ذلك الموضوع، وكانت استجابة الذكور رائعة للغاية، ففي الواقع عندما عرضت جميع موضوعات هذا الكتاب على أحد الرجال، هل تعرفن ما الموضوع الذي كان أكثر استحوذًا على فكر الرجل بصفته الشيء الذي يرغب في أن تدركه زوجته؟ لقد أصبتِ، *إنه هذا الموضوع* محل نقاش هذا الفصل (أما العلاقة الزوجية الحميمة والاحترام، فأتيا في المرتبة الثانية، والفرق بينهما طفيف). وقد توجه معظم الرجال الذين سمعوا بشأن هذا الموضوع إليَّ بالشكر: "شكرًا لكِ لتوضيحك ما كنا نفكر فيه، ولم نجرؤ على قوله"، "شكرًا لكِ لتحدثك بشأن موضوع يعد واحدًا من أبرز المحظورات، وبخاصة في الحلقات الدينية".

أشياء قليلة لم أتحدث عنها

يعاني الكثير من النساء في الوقت الحالي تقريبًا نوعًا من عدم الأمان الجسدي، الأمر الذي نقلق بشأنه كثيرًا، ولا أحاول بذلك أن أزيد الأمر سوءًا! لقد واجهتنا بلا هوادة رسائل إعلامية مفادها أنه ينبغي

لنا جميعًا أن نتمتع بجسد مثالي، وأن نظل شبابًا إلى الأبد، ولكننا لم نُخلق لكي نكون مثل عرائس الباربي الشهيرة، كما أن تلك النماذج الزائفة والبغيضة تدفع النساء إلى أن يُصبن بالاضطرابات الغذائية، وغيرها من الهواجس البائسة، وغير الصحيحة. ويتناول هذا الفصل كل ما يتعلق بالوزن واللياقة البدنية، والمظهر، ويمكننا القيام بشيء ما حياله بطريقة صحية.

لذا علينا أولًا أن نكون ممتنات للصفات الجسدية التي منحنا إياها الخالق، وأن نغض الطرف عن المقومات الجسدية التي يرى الآخرون أنها مثالية، وأن نحقق منها ما نستطيع أن نحققه، فالرجال لا يمانعون إن كانت زوجاتهم يتمتعن بصفات أقل من المثالية، ففي الواقع يرغب معظم الرجال الذين تحدثت إليهم في ألا تتعامل شريكات حياتهم بحساسية شديدة عندما يتعلق الأمر بمواصفاتهن الجسدية.

ثانيًا، إن كنتِ من النساء النحيفات، وقد تم إقناعك بأنك بدينة، فعليك أن تحذري، فأنت على الأرجح متوهمة، ولا يحاول هذا الفصل أن يحثك على فقدان الوزن، وإن أصابكِ ما سيرد في هذا الفصل بحالة من الذُعر، فيرجى التحدث إلى صديق موثوق، أو مستشار طبي.

ثالثًا، علينا أن نتقبل مدى تعقيد موضوع المظهر وحساسيته بالنسبة إلى كلا الشريكين، فالعديد من الرجال على سبيل المثال يشعرون بأنه ينبغي للنساء الاهتمام بالمظهر، ولكنهن مع ذلك

يفعلن، وعلى النقيض هناك العديد من النساء اللائي يشعرن بأن الحب الحقيقي يجب ألا يكون بقيد أو شرط، ومع ذلك لا نزال نرغب في أن نكون جذابات، ومع أننا كنا نشعر بالسعادة عندما كان أزواجنا يقومون بالثناء على أجسامنا خلال فترة الخطوبة، فإننا نشعر بالاستياء الشديد من أن مظهرنا لا يزال يمثل لهم أمرًا شديد الأهمية في الوقت الحالي. (هل أدركتِ ما كنت أقصده عندما قلت معقدة؟).

أخيرًا، يرجى أن تفهمن أن هذا الموضوع كله لا يتعلق بأن تصبحي نحيفة، أو أن تتمتعي بأي من مقومات الجاذبية المثالية المتعارف عليها في الوقت الحالي، وإنما يتعلق بشكل رئيسي بإظهارنا لأزواجنا أننا على أتم الاستعداد لبذل الجهد من أجل معالجة شيء مهم للغاية بالنسبة إليهم.

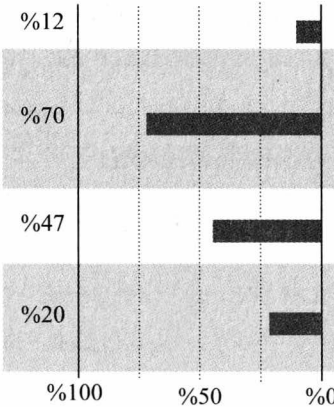
لا يتعلق هذا الموضوع بأن تصبحي نحيفة، وإنما بإظهارنا لأزواجنا أننا على أتم الاستعداد لبذل الجهد من أجل معالجة شيء مهم للغاية بالنسبة إليهم.

دعونا نلقِ - بحسن نية وكياسة - نظرةً أعمق على ما يفكر فيه الرجال حقًّا.

جميع الرجال يكترثون

يكترث معظم الرجال إذا فقدت زوجاتهم أجسادهن الممشوقة، وتوقفن عن بذل أي جهد حقيقي للعودة إليها مرة أخرى، فبعض الرجال يتنهدون متذكرين الأيام الخوالي، بينما يعتبر البعض أن هذا الأمر يدمر العلاقة تمامًا. وإليكن السؤال الذي طرحته في الاستبانة:

تخيل أن زوجتك تعاني سمنة مفرطة، وترتدي سروالًا واسعًا في المنزل، ولا تصفف شعرها، أو تضع مساحيق التجميل إلا عندما تخرج، وهي تكره كونها تعاني سمنة مفرطة، ولكن لا شيء يتغير، وقد شاهدتها مؤخرًا، وهي تتناول الكثير من الحلوى، فماذا سيدور في ذهنك؟ (اختر كل الإجابات الصحيحة).



ملحوظة: نظرًا إلى أنه يمكن للرجال اختيار أكثر من خيار واحد، فإن مجموع النسب لم يصل إلى 100% بل تجاوزه.

أشار سبعة رجال من أصل عشرة إلى أنهم سوف يتضايقون إن لم تهتم زوجاتهم بأنفسهن، *ولم يبدين أنهن يرغبن في بذل مجهود للقيام بشيء ما حيال هذا الأمر*، بينما أفاد 12% بأنهم لن يتضايقوا من الأمر، كما لم يشعر بالغضب كذلك عدد قليل من الرجال الشباب المتدينين المتزوجين السعداء.

بمجرد أن أدركت هذا الأمر، وبدأت بذل مجهود حياله، شعر زوجي بالاطمئنان لتأكيد أن معظم الرجال يتضايقون بالفعل من هذا الأمر، وقد ذكرني بلطف يشوبه بعض التوتر بأنني بعد ولادة ابننا، اعتدت أن آكل كعكة الشيكولاتة كل صباح، ثم قال: "أعلم أن الأمر مروع، ولكن في كل صباح، وعندما كنت أرى تلك الكعكات على المنضدة، فإن قلبي كاد ينفطر، وكنت أفكر وأقول لنفسي *إن الأمر لن يتغير مطلقًا*. على الرغم من أننا نحن الرجال نحاول أن تكون معنوياتنا مرتفعة، ونتحلى بالأمل في حدوث بعض التغيير. بالنسبة إليَّ لم تكن تلك الكعكات هي المشكلة؛ وإنما ما تشير إليه، وهو أنكِ لم تختاري العودة إلى جسدك الممشوق مرة أخرى، من أجلي".

ما يهمني هو ما تبذلينه من مجهود

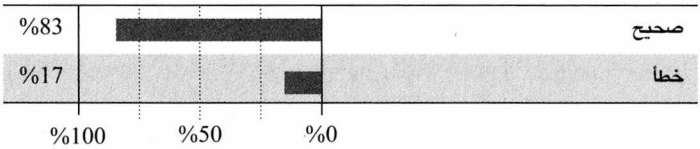
قد نتوقف جميعًا عن بذل أي مجهود بسبب الفكرة التي تدور في أذهاننا حول أنه ينبغي لنا أن نبدو كالفتيات النحيفات ذوات العشرين عامًا، اللائي يظهرن على شاشات التلفاز. ولكنني سمعت مرارًا وتكرارًا من كل رجل قابلته أن ما يهمه كثيرًا ليس أن تحاول زوجته

فقدان الكثير من الوزن، والعودة إلى ما كانت عليه في بداية الزواج، وإنما رؤية استعدادها لبذل الجهد للاعتناء بنفسها من أجل زوجها.

إن ما يهم الرجال كثيرًا ليس أن تحاول زوجاتهم فقدان الكثير من الوزن والعودة إلى ما كن عليه في بداية الزواج، وإنما رؤية استعدادهن لبذل الجهد للاعتناء بأنفسهن من أجل أزواجهن.

لذا فقد استجمعت شجاعتي، وطرحت هذا السؤال المباشر:

هل العبارة التالية صحيحة أم خاطئة؟ "أرغب في أن تبدو زوجتي رائعة ومفعمة بالنشاط والحيوية، وليس من الضروري أن تبدو كما كانت عليه في اليوم الذي التقيتها فيه، ولكن من المهم للغاية أن تقوم ببذل الجهد للاعتناء بنفسها من أجلي". (اختر إجابة واحدة).



تمعني في الإجابة التحفيزية: وافق خمسة رجال من أصل ستة على هذا السؤال، بمن فيهم رجال الدين الذين وافقوا بشدة، ليس الأمر هو أن النتائج لا تهم، بالطبع هي مهمة للغاية، لكنها ستكون محصلة ضرورية لجهودنا في الاعتناء بأنفسنا.

"في السراء والضراء"

قبل أن نمضي قُدمًا، قد يحتاج أولئك الذين لا يؤمنون بالانفصال إلى الاستسلام والرضا بما هو كائن، وتحثنا الأديان السماوية على عدم التركيز على المظهر الخارجي للمرأة، وهناك مقولة شائعة تقول إن "الجوهر أهم من المظهر"، ونحن نتوقع من أزواجنا أن يقوموا بالمثل، حيث إنهم قد تعهدوا بأنهم سيكونون مخلصين في السراء والضراء، وجميعنا يعلم أن "الجوهر هو ما يهم".

المشكلة هي أننا يمكننا الانتقال إلى فكرة أن المظهر الخارجي لا يهم.

ولكنه *يهم بالفعل*، وعندما نتجاهل هذه الحقيقة عن قصد، فإن أزواجنا - ومنهم المتدينون المخلصون كذلك - يشعرون بإهمالنا إياهم، وعدم اكتراثنا بهم، ويشعرون بالألم النفسي كذلك؛ لذا دعونا نحاول أن ندرك أن الرجل يهتم كثيرًا باعتنائكِ بمظهركِ، ولو لم تشعري بهذا.

لماذا يعد المجهود الذي تبذلينه من أجل الاعتناء بمظهرك مهمًّا للغاية؟

ذات مرة، وبينما كان أحد الرجال يقرأ مسودة هذا الفصل، ووقع نظره على هذا العنوان، سألني مستفسرًا: "ماذا تقصدين بـ *'لماذا* يعد هذا الأمر مهمًّا للغاية؟'!" لا يفهم الرجال حقًّا سبب ضرورة

طرح المرأة هذا السؤال، إذن، لماذا يعد هذا الأمر ضروريًّا للغاية؟ إليكِ ما قاله الرجال عندما شعروا بالاطمئنان الكافي لقول الحقيقة.

"عندما تهتمين بنفسك، أشعر بأنكِ تهتمين بي"

بما أن الرجال بصريون للغاية، فإن رؤيتهم إيانا ونحن نبذل الكثير من الجهد لنبدو رائعات، تجعلهم يشعرون بأنهم محبوبون، وأننا نهتم بهم. ويعد الأمر مهمًّا بالنسبة إليهم بالطريقة نفسها التي تهمنا عندما نلاحظ أن أزواجنا يبذلون جهدًا للقيام ببعض الأمور التي تجعلنا نشعر بأننا محبوبات، وبخاصة عندما تكون تلك الأمور صعبة، أو لا تحدث بطريقة تلقائية.

تمعّني في تعليق أحد الأزواج المخلصين: "إن زوجتي تحاول أن تفقد بعضًا من وزنها في الوقت الحالي، وهذا الأمر يشعرني بأنني أملك الدنيا كلها، أعلم جيدًا أنها تقوم بهذا الأمر لنفسها هي، ولكن حقيقة أنها تهتم بمظهرها يعد تحولًا كاملًا، وإذا أردتُ معرفة الحقيقة، فإنني أخبرها طوال الوقت بمدى تقديري المجهود الذي تبذله في هذا الأمر".

إذا كنتِ تواجهين صعوبة في تصديق أن زوجك يهتم حقًّا بالمجهودات التي تبذلينها بقدر اهتمامك بالنتائج، فهذا مثال يساعدك على ذلك، وهو ذو صلة بالرومانسية: إذا بذل زوجك مجهودًا حقيقيًّا في الإعداد لمناسبة رومانسية، فهل ستتذمرين حقًّا إن لم يكن الأمر مثاليًّا؟ إن كان هذا الحدث هو ذكرى يوم ميلادك،

وعند عودتك إلى المنزل بعد العمل، وجدت أنه قد أرسل الأطفال إلى بعض الأصدقاء لرعايتهم، وكان المنزل نظيفًا، وقد أجهد نفسه في القيام بإعداد وجبة، فهل ستتذمرين وتتضايقين حقًّا إن تهرأ اللحم؟ بالطبع لا، ستشعرين بأنه يحبك، ويهتم بك.

"عندما لا تهتمين بنفسك، أشعر بأنني غير سعيد وليست لي قيمة"

كيف سيكون شعور أي رجل عندما يدرك أن المرأة التي تزوجها لم تعد هي نفسها التي كان مرتبطًا بها؟ وبعد أن تناولت هذا الموضوع في العمود الصحفي الخاص بي، علق رجل يبلغ من العمر سبعة وعشرين عامًا، قائلًا إنه يعرف العديد من الرجال الذين زاد وزن زوجاتهم كثيرًا بعد فترة الزواج:

> "شونتي"، إن هؤلاء السيدات يحتجن إلى إدراك أن ازدياد وزنهن، يشبه الرجل الذي ينتقل من منصب المدير التنفيذي ليكون شخصًا متكاسلًا يحصل على الحد الأدنى من الأجر، ويفترض أن الأمر لا يؤثر مطلقًا في زوجته. ومع ذلك فإن مظهر المرأة هو ببساطة الجزء الأهم في الزواج، وهو السبب الذي من أجله يشعر العديد من أصدقائي الذين يحبون زوجاتهم بالتعاسة.

إن عدم تناسق قوام المرأة له تأثير أكبر من مظهرها. فهل تذكرين مقدار رغبة الرجل في الخروج والقيام ببعض الأمور مع

زوجته، ومقدار القرب الذي يشعر به زوجكِ تجاهك؟ كتب أحد المشاركين في الاستطلاع عن زوجته قائلًا: "إنها امرأة جميلة للغاية، ولكنها لا تهتم بنفسها؛ لذا فإنها تشعر بالسوء تجاه مظهرها، كما أنها تتمتع بقدر ضئيل من الطاقة، الأمر الذي يقلل من فرصنا في التنزه خارجًا، أو الذهاب إلى البحيرة أو الشاطئ".

بطريقة ما، تشبه تلك المشكلة بالنسبة إلى الرجال المشكلة الرومانسية نفسها بالنسبة إلينا، ربما يبدو أنه لا يهم إذا كان أزواجنا يبذلون جهدًا ضئيلًا للغاية لإسعادنا، ولكنه يهم بالفعل، فنحن نحبهم بغض النظر عن أي شيء آخر، ولكن هذا لا يمنع شعورنا بالأسى والألم الذي قد نعانيه عندما نتساءل عن سبب عدم إدراك أزواجنا ضرورة هذا الأمر بالنسبة إلينا.

بطريقة ما، تشبه تلك المشكلة بالنسبة إلى الرجال المشكلة الرومانسية نفسها بالنسبة إلينا.

يشعر الرجال بالشعور نفسه حيال طريقة اعتنائنا بأنفسنا، ومن الضروري أن نقر بأن رغبتهم حقيقية ومشروعة.

"عندما تهتمين بنفسك، فإن توقعك بأنني "لا أرى أحدًا سواكِ" سيبدو أكثر إنصافًا (وأسهل)"

وبينما نقاوم تلك الحقيقة القاسية، قد يكون من المفيد أن نتذكر أننا لسنا بمفردنا، فنحن نطلب من أزواجنا القيام ببعض الأمور

التي تكون قاسية بعض الشيء، وتتعارض مع غرائزهم الطبيعية، وقد أوضح الرجل، الذي جعلني أدرك تلك المشكلة، الأمر على النحو التالي:

نحتاج إلى أن نلمس أن زوجاتنا يكترثن بأمر اهتمامنا بهن، وانجذابنا إليهن، وأننا لا ننظر إلى النساء الأخريات، ففي بعض الأحيان يكون من الصعب علينا أن نغض طرفنا، حيث إن الأمر يتطلب الكثير من الجهد والعمل، ولكن إن رأيت أن زوجتي على أتم الاستعداد للقيام بدورها، وأنها تبذل مجهودًا هادفًا للحفاظ على لياقتها البدنية، وأن تظهر بمظهر جيد، فإن هذا الأمر سيساعدني كثيرًا.

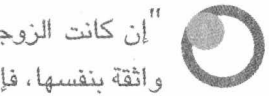
"أرغب (وأحتاج) في أن أكون فخورًا بكِ"

أخبرني العديد من الرجال بشيء من هذا القبيل: "أريد أن أكون فخورًا بزوجتي، فكل رجل تكون لديه تلك المنافسة الفطرية مع الرجال الآخرين، وتمثل زوجاتنا جزءًا من هذا الأمر. فكل رجل يرغب في أن يعتقد الرجال الآخرون أنه قد أحسن اختيار زوجته".

الآن سأشارككن شيئًا قد يبدو صادمًا بعض الشيء بالنسبة إليكن. فهذا التعليق المكون من جزأين قاله صديق مقرب لي، وأثق به تمامًا، وقد أدرجته هنا لأنني وجدتُ أنه يصور الطريقة الصحيحة لكيفية تفكير الرجال، ولأنني أثق بأنه سيحدث فارقًا مهمًّا للغاية:

في بعض الأحيان ألتقي رجلًا يبدو كأي رجل عادي، ولكن إن كان برفقة زوجته التي تبدو ضخمة، وجسمها غير متناسق، ولا تهتم بنظافتها، أشعر بأسف شديد تجاهه، فالأمر يبدو مروعًا، وسيكون قولي له: "أنا آسف بشأنك"، أمرًا سيئًا للغاية، خاصة إن قلت ذلك بصوت عالٍ، ولكن هذا ما يدور في خلد كل رجل.

وفي أحيان أخرى، أقابل رجلًا مع زوجته التي تعاني سمنة مفرطة، ولكنها في الوقت ذاته تعتني بنفسها، وتبذل جهدًا لتبدو بمظهر جيد، حيث ترتدي ملابس أنيقة، أو تتجمل ببعض المساحيق، وشعرها مصفف على نحو جيد، فإذا كانت المرأة راضية عن مظهرها، وواثقة بنفسها، فلن تلاحظ وزنها الزائد، وحينها أنظرُ إلى الزوج، وأقول لنفسي لقد *أحسن اختيار زوجته*.



"إن كانت الزوجة تبذل جهدًا لتبدو بمظهر جيد، وتبدو واثقة بنفسها، فإنك لن تلاحظ وزنها الزائد. وحينها أنظر إلى الزوج وأقول لنفسي *لقد أحسن اختيار زوجته*".

من أين أبدأ؟

إذا كنتِ واثقةً بأن هذا الفصل كان مخصصًا لك، ولكنكِ ترغبين في أن يطلع عليه زوجك سريعًا، أولًا نصيحتي البسيطة والصادقة لك هي:

لا تفعلي.

إن معظم الرجال حساسون للغاية بشأن هذا الموضوع؛ وذلك لأن أغلبهم يتذكرون مدى حساسيتنا تجاه هذا الموضوع في الماضي، فكِّري في الأمر، إذا تحدث زوجك بشأن هذا الموضوع معكِ، بغض النظر عن مدى لطافته، فماذا ستفعلين؟ على الأرجح ستفعلين مثلما فعلتُ في ظروف مماثلة: ستشرعين في البكاء، وهذا الفعل على الأغلب كافٍ لجعل الكثير من الرجال يصابون بالإحباط وعدم الراحة، لدرجة أنهم لن يقوموا بطرحه مجددًا مطلقًا، وقد كتب أحد الرجال الذين انغمسوا في هذا الأمر من قبل، قائلًا: "أعلمُ أنه إذا طرحت الأمر مجددًا، فإنني بذلك سأجرح مشاعرها كثيرًا؛ لذا سأحافظ على مشاعرها على حساب سعادتي، أو شعوري بالرضا، أو أي ما أردت تسميته".

من غير المرجح أن يكون زوجك صادقًا معك تمامًا، حتى إن أردتِ - بكل جدية - معرفة الحقيقة.

من غير المرجح أن يكون زوجك صادقًا معك تمامًا، حتى إن أردت - بكل جدية - معرفة الحقيقة، وخذي بعين الاعتبار بدلًا من ذلك قاعدة "جيف" (وهآنذا أستعين بزوجي مرة أخرى)، وهي عبارة عن تقرير ذاتي تم تأكيده من قبل كل الرجال الذين تحدثت إليهم، وتتمثل قاعدة "جيف" في أنه: إذا لم تكوني راضية بشكل واقعي عن مظهركِ ومستوى لياقتكِ، فافترضي أنه ليس كذلك أيضًا.

لا تجعليه يخبرك بذلك، من أجل مصلحتك، ومن أجل مستقبلكما معًا. (ومن أجل سلامة عقلك، لاحظي الكلمات المهمة بشكل *واقعي* وعمومي، فنحن لا نتحدث عن امرأة لائقة بدنيًّا، وأنيقة، ولكنها تعتقد أنها بحاجة إلى خسارة كيلو جرامين من زونها، أو أنها غير راضية عن سمة معينة فيها، *وبالطبع* لا نتحدث عن امرأة تعتني بنفسها، وتتناول طعامًا صحيًّا، ولكنها تمتلك جسمًا مختلفًا تمامًا عن المرأة التي تعيش في الجوار، وتمارس بعض التمرينات الرياضية).

يصاب الرجل بالإحباط الشديد عندما تشعر زوجته بالقلق المستمر تجاه مظهرها، ولكنها لا تتخذ أي إجراء فعال، أو إجراءات بسيطة للغاية. وقد جاء العديد من التعليقات على الاستطلاع مشابهة لما كتبه أحد الرجال موضحًا: "إذا أرادت الزوجة أن تبدو في حال أفضل، فعليها أن تفعل شيئًا حيال ذلك، وليس فقط مجرد الشكوى طوال الوقت".

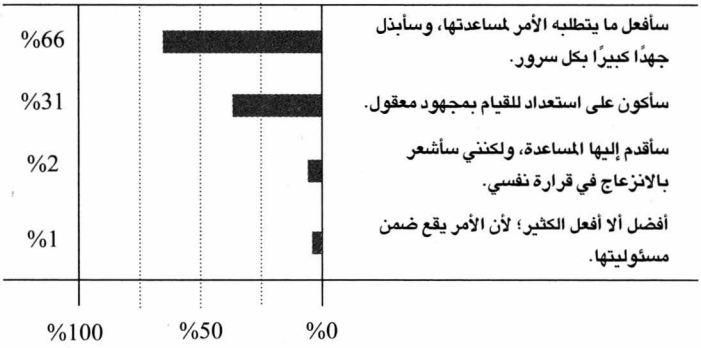
وعند تلك النقطة يصاب العديد من النساء بالدهشة، حتى إن كان الجهد هو كل ما يهم، فإنك تتساءلين كيف يفترض بك إضافة هذا الجهد إلى القدر الضخم من المجهودات التي تقومين بها بالفعل؟

حسنًا، بمجرد أن تقرري اتخاذ إجراء، فإنك ستتلقين بعض الأخبار الجيدة للغاية. وكما اتضح، فإن الشخص الذي يهتم بك بشدة لاعتنائك بنفسك، في كل حالة تقريبًا، يكون على استعداد ليصير جزءًا من الحل.

الأخبار الجيدة، الجزء الأول: يرغب زوجك في مساعدتك

أفاد كل رجل تحدثتُ معه تقريبًا بأنه سيفعل كل ما يلزم لمساعدة شريكة حياته على بذل هذا الجهد، على وجه التحديد. وهذا ما أكده بشكل كبير استطلاع المتابعة.

تخيل أن زوجتك تعاني سمنة مفرطة، وفي الوقت ذاته ترغب حقًّا في بذل جهد من أجل أن تصبح لائقة بدنيًّا، ولكن سجل أعمالها ممتلئ بالفعل؛ ومن ثم ليس لديها وقت فراغ خلال اليوم، وفي المساء عليها أن تعتني بالأطفال، أو تنقلهم إلى تدريباتهم، ما مقدار الجهد أو النفقات المالية أو المسئولية الإضافية التي قد تكون على استعداد لتحملها؛ حتى تتمكن من فعل ما هو ضروري لتفقد هي وزنها الزائد، وتصبح لائقة بدنيًّا؟ (اختر إجابة واحدة).



أفاد أربعة رجال فقط من بين أربعمائة بأنهم غير مستعدين للمساعدة، ومن غير المرجح أن يكون زوجك أحد هؤلاء الأزواج

الأوغاد غير المرحب بهم. بينما أفاد الجميع تقريبًا (97%) بأنهم سيساعدون زوجاتهم عن طيب خاطر، وأخبرني أحد الأشخاص ممن أجريت معهم مقابلة شخصية، قائلًا: "إذا تحدثت الزوجة فجأةً عن عزمها فقدان بعض الوزن، وحاجتها إلى مساعدة زوجها، فإنه سيهرع إلى مساعدتها! 'ماذا يمكنني أن أفعل؟ إليكِ بطاقة الائتمان!'".

أجرى زوجي مقارنة للموقف الذي كان يتخذه معظم الرجال في سن الشباب، وقال: "عندما كنا في سن المراهقة، كان الرجال دائمًا مشغولين بلعب كرة القدم، أو القيام بأي شيء آخر، ولكن إذا احتاجت الفتيات اللاتي كن مرتبطات بهم إلى الذهاب إلى مركز التجميل، فإننا كنا نتخلى عن كل شيء، ونسرع بإيصالهن إلى هناك، كما أننا كنا نمنحهن المال للذهاب! لأن الأمر كان يصب في مصلحتنا! وهذا الشعور لا يتغير مع تقدمنا في السن، فنحن على أتم الاستعداد لمساعدة زوجاتنا".

ربما قام زوجكِ بالاعتناء بالأطفال في المساء، أو إيصالهم إلى تمرين كرة القدم بحيث يتوافر لديكِ وقت للتمرين، وربما قد توقف عن إحضار طعام غير صحي إلى المنزل، وربما قد يطبخ العشاء حتى لا تضطري إلى تحضير الأطعمة التي تحاولين تجنبها، أو ربما يوافق على اتباع النظام الغذائي الذي تتبعينه. (لقد اعترف "جيف"، بخجل، بأن العديد من الأنظمة الغذائية التي جربها كانت، في الأساس، محاولات مستترة لحملي على الانضمام إليه!).

وتذكري أنه بما أن اهتمامكِ وجهدكِ الصادق هما الأمر الأكثر أهمية، فيمكنك توقع ملاحظة الفوائد التي تعود على العلاقة نتيجة ذلك في أقرب وقت.

الأخبار الجيدة، الجزء الثاني: هناك تغير كبير في الموارد لمساعدتك

على مر السنين، جربتُ كل نظام غذائي ممكن تقريبًا، ولكنني أشعر مجددًا بالإحباط الشديد، وأنا أكتسب الوزن الذي فقدته مرة أخرى. (هل يَلقى ذلك صدى لديك؟) ولكنني الآن تعلمت أن كل شيء تقريبًا كنت أعرفه عن الأكل الصحي كان خاطئًا، إذن، لا عجب في أن كل شيء لم يُجدِ نفعًا على المدى الطويل! ولكن حدثت الآن طفرة في فهمنا العلمي لما يعنيه تناول الطعام بشكل صحي بالفعل (على سبيل المثال، تناول الكربوهيدرات والدهون الصحية، وتجنب الضارة منها).

ودون هذه المعرفة، من المحتمل أن نواصل تخريب جهودنا على المدى الطويل. ولحسن الحظ، تتوافر الآن العديد من الكتب المشهورة والموثوقة التي تبيّن ما يعنيه حقًّا تناول طعام صحي، ومن ثم الحفاظ على وزن صحي مدى الحياة. (على صعيد شخصي، أشعر بأنني أستطيع الالتزام بعاداتي الغذائية الجديدة بقية حياتي بسبب المعرفة التي اكتسبتها من كتاب *The South Beach Diet* لمؤلفه مختص أمراض القلب الدكتور "آرثر أجاتستون").

الأخبار الجيدة، الجزء الثالث: سيمدك الخالق بالقوة للاستمرار

ربما تشعرين بالضيق من كل تلك المعلومات؛ لذلك اسمحي لي بأن أشجعكِ: سيمدك الخالق بالقوة للاستمرار في معالجة مشكلاتكِ المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية بطرق مذهلة، بمجرد إدراككِ أنكِ تحتاجين إلى القيام بذلك.

الآن وبعد إدراكي حقيقة أن جهودي تمثل في الواقع أهمية كبيرة لزوجي (وعلى العكس، تتسبب قلة جهودي في إيذائه بشكل كبير)، فلن تصدقي الفرق الذي أحدثته هذه الحقيقة في إثارة حماستي، وفي تحفيزي، حيث إنني أشعر بأن الخالق يكافئني لرغبتي في خدمة زوجي، وعلاقتنا الزوجية من خلال منحي حافزًا داخليًّا مستمرًا لمتابعة "نظام" صحي. وأثق بأنه سيساعدك أنت كذلك.

سيمدك الخالق بالقوة للاستمرار في معالجة مشكلاتك المتعلقة بالصحة واللياقة البدنية بطرق مذهلة بمجرد إدراكك أنك تحتاجين إلى القيام بذلك.

آمل أن تكوني قد قرأتِ هذا الفصل بتأمل شديد، بحيث تسمحين للخالق بأن يمنحك السلام بدلًا من الشعور بالتوتر والقلق. فالخالق رحيم بنا، فهو يحب خلقه، ويغفر لهم زلاتهم.

كلمات إلى قلبكِ

أكثر ما يتمنى زوجك أن تعرفيه بشأنه

الشيء الوحيد الذي يرغب معظم الرجال في إخبارنا به...

لقد وصلنا تقريبًا إلى نهاية رحلتنا معًا، ولكن قبل أن نصل إلى الختام، ونتطرق إلى أكثر الأمور الخفية في حياة الرجال، أريد أن أقدم شيئًا نابعًا من قلبي، بينما أمضي معكن في هذا الطريق.

قد يواجه البعض منا تحديًا مما تعلمناه خلال صفحات هذا الكتاب، وقد لا تتناسب تلك الحقائق مع وجهات نظرنا النموذجية أو المنطقية عن الرجال، ولكن مثلما ناقشنا القرارات الصعبة التي نتوقع أن يقوم بها أزواجنا، فإنه يتعين علينا أن نتخذ نحن القرارات

الخاصة بنا، ويمكننا أن نظل محتفظات في قرارة أنفسنا بوجهات نظرنا الموثوقة، التي قمنا بصياغتها بعناية عن أزواجنا، أو يمكننا الإعلان عنها بوضوح لمواجهة الحقيقة، وكل ما يعنيه هذا الأمر لما يجب أن نصبح عليه.

دعونا نقبل تلك الدعوة إلى النضج.

دعونا نقبل تلك الدعوة إلى النضج، ونتلقاها من أجل جيلنا؛ لكي نصبح النساء اللطيفات والقويات والمتدينات اللائي يحتاج إليهن أزواجنا، وإذا كنا على استعداد لأن نترك أمرنا للخالق، فإنه سيغمرنا نحن وأزواجنا وعلاقاتنا بالخير والبركة، فقد خلق كل طرف منا ليكمل الطرف الآخر. وهو من ألَّف بين قلوبنا.

وهذا يقودني إلى ختام رحلتنا، حيث الشيء الأكثر أهمية الذي نحتاج إلى معرفته عن الحياة الداخلية للرجال، وهو الإجابة الأكثر تميزًا خلال الاستبانة.

إجابة الاستبانة المميزة

كما تعلمون الآن، فإنني قد سألت المشاركين في الاستبانة سؤالًا واحدًا مفتوحًا يمكنهم إجابته كيفما يشاءون:

ما الشيء الوحيد الذي تتمنى أن تعرفه زوجتك عنك، ولكنكَ تشعر بأنه لا يمكنك أن توضحه لها، أو تخبرها به؟

توالت مئات الإجابات، ولكن الإجابة التي لم يكن لها مثيل كانت:

مقدار حبي إياها.

لقد ذهلت، فقد كان هذا السؤال بمنزلة فرصة مثالية للرجال للتنفيس عما في داخلهم، إذا أرادوا أن تتحقق لهم تلك الأمور التي يرغبون في أن تراعيها شريكات حياتهم، أو إذا أرادوا مشاركتها معهن، ومع ذلك فإن العدد الأكبر ممن أجابوا عن تلك الأسئلة - الذين يبلغ عددهم ضعفي عدد الأشخاص الذين أتوا في المرتبة التي تليهم - اختاروا استغلال تلك المساحة ليعبروا عن رغبتهم في أن تعرف زوجاتهم مدى حبهم إياهن (أو المقولة المشهورة: لم يكن هناك شيء يخفونه عن زوجاتهم؛ لأنهم تربطهم بهن علاقة قوية).

بعد أن أوضحت هذه الحقيقة من خلال حديثي مع مجموعة مجتمعية كبيرة، تقدم رجل إلى الأمام بعد انتهاء الحديث، وقال لي: "إن هذا الأمر صحيح للغاية، ولا يعني ذلك أنني لم أخبر زوجتي بأنني أحبها! فأنا أخبرها بذلك طوال الوقت. وكل ما في الأمر هو أنني لا أبدو قادرًا أبدًا على إخبارها بذلك بطريقة تجعلها تصدقني".

بدا أن أحد الرجال الذين شملهم الاستطلاع قد عبر تمامًا عن شعور العديد من الرجال تجاه زوجاتهم، وإن كانت هناك أشياء في

العلاقة تحتاج إلى معالجة، حيث جاءت إجابته عن السؤال كالآتي: "هناك الكثير من الأمور المهمة بالنسبة إليَّ، ولن أذكرها؛ وذلك لأنها (زوجتي) أكثر أهمية بالنسبة إليَّ من كل تلك الأشياء الأخرى".

يريد الرجال أن يوضحوا لنا مدى حبهم إيانا، كما يرغبون في أن تفهم زوجاتهم ما يدور في داخلهم، على الرغم من أنهم في بعض الأحيان لا يستطيعون توضيح ذلك بشكل جيد، وبعد مضي سنوات منذ صدور النسخة الأولى من هذا الكتاب، كان أحد أقوى الأمور التي رأيتها هو هؤلاء الرجال الذين دمعت أعينهم وهم يستمعون إليَّ وأنا أوضح لهم تلك الحقائق؛ حيث تأثروا بفكرة أن زوجاتهم قد يكن قادرات حقًّا على - أو يرغبن في - فهمهم.

ومن أجل التوصل لمزيد من الفهم..
كانت أعلى خمس إجابات كالتالي:

اطلعتم في الصفحات السابقة على الإجابات الموضحة عن كل سؤال من أسئلة الاستبانة متعددة الخيارات. ولكن عندما كتب الرجال عن الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إليهم، من بين جميع الموضوعات الأساسية، كانت الإجابات الخمس الأولى تبدو كالآتي. بالترتيب العكسي:

10% "أحتاج منها أن تدرك مقدار المجهود الذي أبذله من أجل الإعالة/ كم المجهود الذي أبذله، ومدى استنزافه لي".

10% "أحتاج إلى ممارسة المزيد من العلاقة الزوجية الحميمة".

15% "أحتاج إلى الشعور بمزيد من الاحترام، سواء أكنا بمفردنا أم أمام العامة".

18% "أتمنى أن تبذل جهدًا أكبر في الاعتناء بنفسها".

وجاء في المركز الأول..

32% "أتمنى أن تعلم مقدار الحب الذي أكنّه لها"/ "لا يوجد شيء لا يمكنني إخبارها به".

ومن بين عدد لا حصر له من الموضوعات التي يمكن أن يذكرها الرجل، كان من المذهل والرائع أن يقول الكثير من الرجال الشيء نفسه.

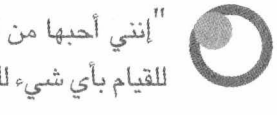
"مقدار حبي إياها"

سأختتم بإعادة نشر عينة من التعليقات التي تسودها المحبة في الاستبانة. وتجدر الإشارة إلى أننا قد تحدثنا كثيرًا في هذا الكتاب عن جميع الأمور التي قد يحتاج إليها الزوج من زوجته، ولكنني لم أذكر عن عمد ما نحتاج إليه أنا وأنت؛ ألا وهو بالطبع الشعور بحبه إياها، وإذا كان زوجكِ مثل معظم الرجال، فإنه حقًّا يتوق إلى إظهار ذلك لكِ، ولكنه لا يعرف كيف يفعل ذلك؟

"الشيء الوحيد الذي أرغب في أن تعرفه زوجتي هو.."

- "إنه بعد مرور سنوات عديدة على زواجنا، فإنني أراها أفضل أمل لي في حياتي. ومع أننا ينقصنا الكثير مما نرغب فيه من الناحية المادية، فإن هناك الكثير في الحياة أكثر من ذلك. وآمل أن تعرف زوجتي أنني أحبها وأعتز بصداقتنا إلى الأبد".
- "إنني أعتقد أنها شخص رائع للغاية".
- "مدى السعادة التي تشعرني بها عندما أشعر بالتوتر والإحباط من أي شيء آخر".
- "مدى حبي وتقديري إياها".
- "مدى حبي إياها".
- "مدى اهتمامي بها".
- "كم أهتم حقًّا لأجلها، ومدى حبي لها ولأطفالنا".
- "كم تعني بالنسبة إليَّ".
- "إنني سعيد حقًّا معها.. ربما ليست هي المرأة المثالية، ولكنها مثالية بالنسبة إليَّ".
- "إنني أمتلك امرأة مثالية، وأحظى بزيجة رائعة".
- "إنني أحظى بعلاقة رائعة بزوجتي، وأننا نتواصل على نحو رائع، وإنني لا أرغب في تغيير أي شيء".
- "إنها الشخص الوحيد في حياتي، ولا يهم إن كانت حياتنا غير مثالية، فإن حبي إياها عميق للغاية، ولا يمكن لشيء تغييره".
- "أحب زوجتي، وأرغب في البقاء معها إلى الأبد".
- "أحبك، وأرجو أن تفهميني وتحاولي بشكل أكبر".
- "أحبك من أعماق قلبي".

مكتبة
t.me/soramnqraa



"إنني أحبها من أعماق قلبي، كما أنني على أتم استعداد للقيام بأي شيء للحفاظ على شرارة هذا الحب".

- "أتمنى أن تعرف مقدار حبي واحترامي إياها كما *أنها* ذكية، وجميلة، وتتمتع بالكفاءة، ومبدعة، ورائعة، وكريمة، وعطوف. لكنها تنتابها دائمًا مشاعر عدم الثقة بواحدة من تلك الصفات (أو أكثر من ذلك في بعض الأحيان) بشكل شبه يومي تقريبًا، وأتمنى أن تحظى بالثقة في نفسها كتلك التي أتمتع بها فيها".
- "أود أن تعرف كل يوم أنني أحبها من أعماق قلبي، كما أنني على أتم استعداد للقيام بأي شيء للحفاظ على شرارة هذا الحب".
- "إنني شخص حساس يحب من أعماق قلبه، ويرغب أن تبادله المقدار نفسه من الحب، كما أنني أرغب في تأييدها فقط إن سمحت لي".
- "إنني أحبها أكثر مما تعتقد".
- "سأظل أحبها مهما حدث".
- "إنها أهم شيء في حياتي".
- "إنها بالفعل النور الذي يضيء حياتي".
- "لقد عشنا معًا فترة طويلة، وأتمنى أن تعرف أنني سأظل أحبها إلى الأبد".

أمل الرجال العاديين

بما أنكِ قد قرأتِ هذه الأفكار عن الحياة الداخلية للرجال، آمل أن تدركي جيدًا حقيقتين رئيسيتين هما: مدى حب أزواجنا إيانا، ومقدار القوة التي منحها الخالق إيانا إما لإحباطهم أو دعمهم ليصبحوا أشخاصًا رائعين.

وصف أحد الرجال في أحد الأيام بينما كنا نجري مقابلة شخصية الأمر بطريقة مثالية أبهرني بها كثيرًا. لقد وقف وانطلق من المكان الذي كنا نجلس فيه، ومشى إلى مقدمة منصة القاعة التي كنا نجلس فيها، وحدَّق إلى القاعة الواسعة التي يمكنها استيعاب آلاف الأفراد، وقال بصوت هادئ ممزوج بالعاطفة: "أعلم أنكم تعتقدون أن الشخص الماثل أمامكم هو مرشدكم المخلص، ولكنني لست كذلك، لولا وجود زوجة عظيمة تقف خلفي". لقد كان يعرف ما يعرفه جميع الرجال، والشيء الذي نمتلك فرصة الآن للقيام به، كل يوم، من الآن فصاعدًا.

اسمحوا لي بأن أختتم هذا الكتاب بهذا التشجيع الرائع الذي قدمه أحد الرجال لكل امرأة ترغب في دعم زوجها ليصبح شخصًا رائعًا.

إن مقولة أن وراء كل رجل عظيم امرأة عظيمة هي مقولة صحيحة جدًّا، فهناك الكثير من الرجال المتواضعين؛ لأن زوجاتهم لا يدعمنهم، ولا يقُدنهم نحو القمة. وهناك الكثير من الرجال

متوسطي المستوى الذين قد قُدِّر لهم أن يصبحوا رجالًا رائعين - *وبالفعل يصبحون كذلك*؛ لأن زوجاتهم يحببنهم، ويقدمن الدعم إليهم.

تتوقع زوجتي أشياء رائعة مني، على الرغم من أنني رجل عادي، إنها تنظر إليَّ كأنني أكثر الأشخاص نجاحًا في مجالي، كما أنها تحترمني في الأماكن العامة وتؤيدني على انفراد. أنا أحبها. وأرغب، مثل كل الرجال، في أن أرقى إلى مستوى توقعاتها.

قد تشجِّعك الحقائق التي واجهتها في هذا الفصل، وفي الفصول السابقة، على المضي قدمًا في تفهمك الجديد لزوجك، وأنتِ مفعمة بالأمل والثقة والسلام.

شكر وتقدير

تطلب كلا الإصدارين من هذا الكتاب مساعدة ومشاركة مئات الأشخاص، ومع أنه لا يسعني سرد أسمائهم جميعًا، فإنني أتوجه إليهم بجزيل الشكر. ولكن ذلك لا يمنع ضرورة ذكر القليل منهم.

في البداية أتوجه بالشكر إلى تشاك كوان من شركة آناليتيك فوكس (analyticfocus.com)،الذي قام بالإشراف على الاستبانات المتخصصة، التي تشكل العمود الفقري لهذا الكتاب، وقد قام بهذه الاستبانات فريق ممتاز من شركة ديسيشن آناليست (decisionana-lyst.com).

أنا ممتنة للغاية لصدق وسرعة تأثر العديد من الرجال الذين كانوا على استعداد ليتم إجراء مقابلات معهم، ولحماية خصوصيتهم لن أذكر أسماءهم. ولكنني أود أن أشكر د. إيمرسون إيجيريتشز صاحب الجمعية الخدمية الحب والاحترام (loveandrespect.com)، كما أتقدم بالشكر إلى دانييل فيس من مؤسسة التركيز على العائلة، وكين روتجرس، وغيرهم من الرجال الذين ذكرتُ أسماءهم في داخل هذا الكتاب على استعدادهم لمشاركة وجهات نظرهم.

إذا وجدت أن هذا الكتاب مصبوغ بصبغة دينية، فذلك لأنه كان هناك فريق مخصص يدعو من أجل نجاحه كل يوم، في الواقع

كانا فريقين مختلفين لإصدارين مختلفين. إنهما يعلمان أنهما قاما بالدعاء كثيرًا، وأنا ممتنة لهما للغاية.

الأهم من ذلك، أنه قد تم تسخير مجموعة من الأفراد المخلصين - معظمهم من الرجال - لإعداد هذا الكتاب بنشاط، وإنني أعرب عن امتناني الخالص لهؤلاء المستشارين الأساسيين، وهم: زوجي جيف (سأخصه بالشكر لاحقًا)؛ ووكيل النشر كالفين إدواردز؛ والمحرران الرائعان ديف وهيذر كوب، وكذلك بيل جينسن ودون جاكوبسون من شركة مولتنوماه، كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى شراكتي المستمرة مع ديف وبقية الفريق في واتر بوك مولتنوماه، بمن في ذلك ستيف كوب، وكين بيترسن، وكاري فرايموره، وأليسون أوهارا، وكذلك للمساعدة التحريرية التي قدمها إليَّ كل من آمي ماكدونيل، وإريك ستانفورد، ولورا رايت على هذه المراجعة.

من الضروري كذلك أن أتوجه بالشكر إلى والديَّ ديك وجودي ريدينجر، وأخي ريك، وفريق القراء من الذكور والإناث، بمن في ذلك ليزا وإريك رايس، ودي جي سنيل، ونانسي فرينش، ودان مالجانيان، وجيم شارب، وروجر سكارليت، وآن براون، وكاتي جيتس، وأليسون داريل، وجولي آن فيدلر، وبروس وسو أوسترينك، وغيرهم كثيرون. وقد قدمت إليَّ جيني رينولدز الكثير من العون بعملها كمساعدة لي في إجراء أبحاثي في كل جانب من جوانب علم المخ والمعلومات التي تم ذكرها في هذا الكتاب وغيره من الكتب الأخرى.

ابتداءً من نشر الطبعة الأولى من *هذا الكتاب* عام 2004، كان الاهتمام الشديد بهذا الكتاب سببًا في تكوين جمعية خدمية كاملة لحث الأفراد على النجاح في الحياة والعلاقات الأسرية من خلال الأبحاث التي وردت فيه، والحقائق المثيرة للدهشة. وخلال الأعوام الثمانية الماضية، لم يكن بإمكاني القيام *بأي* من ذلك - أو كتابة هذه الطبعة الجديدة - دون الدعم المذهل من فريق العمل الخاص بي، ولا سيما ليندا كروز، مديرة العمليات المدهشة التي أثرت بأفكارها الدينية هذا الكتاب، والدعم التوعوي الذي قدمه إليَّ وكيل عملي الرائع نعومي دنكان. وطوال عام 2012 ساعدت ليندا وأعضاء هيئة التدريس الخاصة بي، وهن كاثي كيد، وكارين نيوباي، وسالي هندري، وتريزا كولكويت على تخطي كل العوائق التي وضعت أمامي؛ حتى أتمكن من كتابة هذه الطبعة الجديدة، وأعمل على تأليف كتب أخرى.

أخيرًا، لا توجد وسيلة للتعبير عن حبي واحترامي لزوجي جيف، فلا يوجد شخصٍ ساعدني في محتوى *أي* من كتبي كما ساعدتني. لقد منحكَ الله موهبة خاصة من البصيرة والقدرة على التعبير بالكلمات عن الكثير من الأشياء التي كان من الصعب عليَّ صياغتها دون هذه الموهبة. كانت مشاركتك في هذه المشاريع واحدًا من أكثر الأمور التي أسعدتني في حياتي، وقد عنت لي كل من حكمتك، ودعواتك، وتشجيعك، ودعمك الثابت، الكثير لدرجة أنني لا يمكنني التعبير عن ذلك، فأنت مثال لما يجب أن يكون عليه الزوج، ولهذا السبب أنا أتوجه بخالص امتناني إلى الخالق الذي ألف بين قلبينا.

ملاحظات

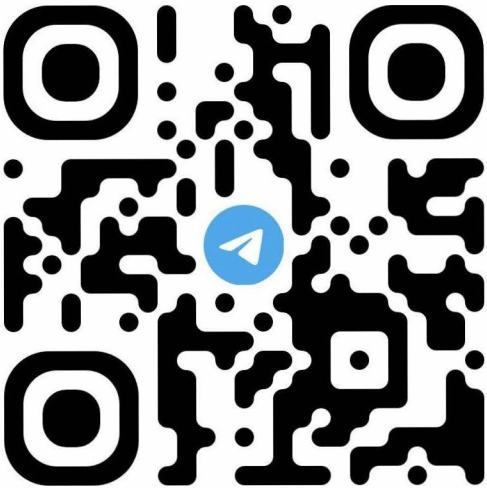
1. *The Natural, directed by Barry Levinson, TriStar Pictures,* 1984.
2. *"Attached" episode* 160 *of Star Trek: The Next Generation,* originally aired November 8, 1993.
3. *Francis X. Maguire, You're the Greatest! How Validated Employees Can Impact Your Bottom Line, ed.* Steve Williford (Germantown, TN: Saltillo, 2001*),* 210 - 11.
4. Jack Welch and John A. Byrne, *Jack: Straight from the Gut (*New York: Warner, 2001*),* 5.
٥. العديد من تفاصيل علم المخ في هذا الفصل مأخوذة من مايكل جوريان، *What Could He Be Thinking? How a Mans Mind Really Works* New York: Macmillan, 2004.
6. Gurian, *What Could He Be Thinking?* 86, emphasis mine.
7. *The Lord of the Rings: The Return of the King,* directed by Peter Jackson, New Line Cinema, 2003.
8. Charlie Rich, "Behind Closed Doors," *Behind Closed Doors,* copyright © 1973, Epic Records.

9. Jill Eggleton Brett, "Not Tonight, Dear... ," *Today's Christian Woman,* March/April 2002, 68.

١٠. إلى جانب المعلومات الواردة في هذا الفصل، يمكنك العثور على مزيد من التفاصيل والاقتباسات التفصيلية عن التركيبة البصرية للمخ لدى الذكور في الصفحات 250 - 53 و 320 من كتابي *The Male Factor*، لكن فيما يلي بعض نقاط البداية، حيث أجرت مجموعة من العلماء في مستشفى ماساتشوستس العام، وكلية الطب في جامعة هارفارد ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا دراسة جيدة عن نظام الإبصار في المخ، وعمل النواة المتكئة باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي. Itzhak Aharon et al., "Beautiful Faces Have Variable Reward Value: fMRI and Behavioral Evidence," *Neuron* 32. أظهرت دراسة أخرى أجراها باحثون في جامعة إيموري، أنه عندما يرى الرجال والنساء محفِّزات يرون أنها حميمية، تكون لدى معظم الرجال استجابات بيولوجية أقوى من معظم النساء. Stephan Hamann et al., "Men and Women Differ in Amygdala Response to Visual Sexual Stimuli," *Nature Neuroscience* 7, no. 4 (April 2004): 411 - 16. وكان جوزيف ليدوكس And Joseph LeDoux، عالم الأعصاب في مركز العلوم العصبية بجامعة نيويورك أول من حدد "الاختصار" للذكريات الموثوقة التي يمكن أن تتجاوز مراكز

التفكير في الدماغ وتطفو على السطح مرة أخرى. جوزيف ليدوكس، Emotional Memory Systems in the Brain, *Be-havioural Brain Research* 58, *nos.* 1 - 2 *(Decem*ber Emotion, Memory, and the *Brain,"* ؛20, 1993): 69 - 79 *Scientific American* 270 *(June* 1994*):* 50 - 57*;* "Emotion and the Limbic System Concept," Concepts in Neuroscience 2 *(*1991*):* 169 - 99

11. Stephen Arterburn and Fred Sroeker, *Every Mans Battle: Winning the War on Sexual Temptation One Victory at a Time (*Colorado Springs: Water Brook, 2009*).*
12. *When Harry Met Sally,* directed by Rob Reiner, MGM Studios, 1989.



سجل في مكتبة
اضغط الصفحة
SCAN QR

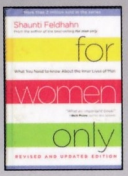
يمكنكَ فهم زوجتك

ما الذي يُميزها؟ ما الذي تطلبه حقًّا (ولكنها لا تقوله في الواقع)؟ لا تعتمدْ على التخمين في محاولتك إسعاد زوجتك، لكن عليكَ أن تحبها بالطريقة التي تحتاج هي إليها، وكتاب للرجال فقط هو دليل مباشر سيقودك مباشرة إلى قلبها.

يمكنك قراءة بعض المقتطفات من النسخة الإنجليزية لهذا الكتاب، وأكثر، على موقع

www.WaterBrookMultnomah.com

كما يمكنك الحصول على النسخة العربية من مكتبة جرير.



اكتشفي الحقيقة التي يرغب زوجكِ في أن تعرفيها

يحمل زوجكِ مشاعر مميزة في أعماقه، وهو يعرف بصعوبة أنها موجودة، ونادرًا ما يبوح بها. ومع ذلك، فإنه يرغب حقًّا في أن «تدركي» ما في داخله لفهم أسرار حياته الداخلية، ومعرفة مخاوفه واحتياجاته، وسماع ما يتمنى أن يخبرك به.

في كتابها الأكثر مبيعًا، للنساء فقط، تكشف شونتي فيلدهان ما تحتاج كل امرأة - سواء أكانت متزوجة أم منفصلة - إلى معرفته. كما أنها تقدم، بناءً على البحث الدقيق الذي أجري على آلاف من الرجال، الكثير من الاكتشافات المدهشة والمثيرة للاهتمام بما في ذلك:

- لماذا يعد احترامكِ إياه أكثر أهمية لديه من حبك؟
- بماذا يشعر من أعماقه تجاه دوره كعائل للأسرة؟
- ماذا يعني أن الرجال بصريون؟
- لماذا تمثل ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بالنسبة إليه أمرًا عاطفيًّا وليس شهوانيًّا؟
- أكثر ما يتمنى أن يقوله لك.

الآن، في هذه النسخة المنقحة والمحدّثة، يمكنك الاطلاع على وجهات نظر أحدث الأبحاث المتعلقة بالمخ، بالإضافة إلى وجود فصل جديد تمامًا يوضح ما يحدث بالفعل عندما «ينسحب» زوجك، وينعزل بمفرده. (سوف تفاجئين وتشعرين بالسعادة).

شهدت الملايين من النساء في جميع أنحاء العالم تغيرات ضخمة في علاقاتهن بأزواجهن بسبب لحظات «الاكتشاف» والأفكار العملية الواردة في هذا الكتاب الصغير. اكتشفي كيف تحبين زوجك على ما هو عليه حقًّا.

شونتي فيلدهان هي متحدثة شهيرة، ومؤلفة أفضل الكتب مبيعًا، وباحثة اجتماعية رائدة. وتظهر النتائج التي توصلت إليها في وسائل الإعلام المتنوعة مثل *فوكس أون ذا فاميلي*، *وفاميلي لايف توداي*، *وذا نيويورك تايمز*، *وكوزمو*. كما أنها حاصلة على درجة الماجستير من جامعة هارفارد، وقد عملت في وول ستريت وكابيتول هيل، وهي الآن تطبق مهاراتها التحليلية في إلقاء الضوء على حقائق مفاجئة عن العلاقات الزوجية، وهي تعيش مع زوجها جيف في أتلانتا مع طفليهما.

مكتبة
t.me/soramnqraa

ISBN 628-1072-10-823-6
6 281072 108236
282207288

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

MULTNOMAH