

# الحب

هو كل ما تحتاج إليه  
وبضع كذبات أخرى عن

# الزواج



**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

منتديات مجلة الابتسامة

كيف تنقذ حياتك الزوجية قبل  
فوات الأوان

د. جون دبليو جاكوبس

حصريات مجلة الابتسامة

\*\* شهر إبريل 2015 \*\*

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

**الجب  
هو كل ما  
تحتاج إليه**

**وبضع كذبات أخرى عن الزواج**

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

# الحب هو كل ما تحتاج إليه

وبضع كذبات  
أخرى عن الزواج

كيف تنقذ حياتك  
الزوجية قبل  
فوات الآوان

د/ جون دبليو جاكوبس

مطبعة جرير  
JARIR BOOKSTORE  
... من جرير e Bookstore ...



**للتعرف على فروعنا في**  
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة  
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت [www.jarirbookstore.com](http://www.jarirbookstore.com)  
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: [jbpublishations@jarirbookstore.com](mailto:jbpublishations@jarirbookstore.com)

**تحديد مسؤولية / إخلاء مسؤولية من أي ضمان**  
هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والنتيجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسؤولية ونخلي مسؤوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمل أي مسؤولية 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.

**الطبعة الأولى ٢٠١٠**  
حقوق الترجمة العربية والتشريع والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2004 by John W. Jacobs, M.D.  
All rights reserved.

كُتِبَ هذا الكتاب كمصدر للمعلومات فحسب، ولا يجب اعتبار المعلومات الموجودة فيه بديلاً عن المساعدة الطبية المتخصصة التي يجب الرجوع إليها واستشارتها قبل بدء أية حمية غذائية، أو تمارين، أو برامج صحية أخرى. ولقد تم بذل كل الجهود المطلوبة للتأكد من صحة كل ما تم نشره في الكتاب حتى تاريخ النشر. الكاتب والناشر غير مسئولين عن أي تأثير سلبي قد ينجم عن اللجوء للتطبيقات أو استخدام تمنومات التي تم نشرها بالكتاب.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE.  
Copyright © 2010. All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including scanning, photocopying, recording or by any information storage retrieval system.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٢١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦١٤٦٣٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣

all  
you  
need  
is love

**AND OTHER LIES  
ABOUT MARRIAGE**

How to Save  
Your Marriage Before  
It's Too Late

**John W. Jacobs, M.D.**





**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## قالوا عن الكتاب ...

"يشرح هذا الكتاب الرائع كيفية الخروج من المواقف الصعبة والنهايات المسدودة التي تواجه الأزواج بـ "أقل جهد". فبفض النظر عما إذا كانت آمالك في تغيير حياتك الزوجية إلى الأفضل كبيرة أو صغيرة، فستجد ما يساعدك في صفحات هذا الكتاب".  
— د. هاريت ليرنر مؤلفة كتاب *The Dance of Anger*

"هذا الكتاب المثير يرسم الخطوط العريضة لما يجب أو لا يجب فعله لإنجاح الزواج، فهو مفيد لكل المتزوجين والمعالجين النفسيين، ولكل من يقدم برامج تثقيفية عن الزواج".

— بيتي كارتر مؤلفة كتاب *Love, Honor, and Negotiate*

"يقدم د. جاكوبس بموضوعية - بعيداً عن الرومانسية المبالغ فيها وكثرة الوعظ في فضائل الزواج - نصائح واقعية وسليمة لتقوية الروابط والأواصر الضعيفة للزواج الحديث. فهذا الكتاب لا يقدم علاجاً مؤقتاً للمشاكل الزوجية، بل هو يقدم برنامجاً طويل الأجل لتحسين العلاقة الزوجية والحفاظ عليها قوية بشكل مستمر".

— د. كونستانس أهارونز مؤلفة كتاب *We're Still Family*

"د. فيل وهارفيل هندريكس وجون جراي، لقد انضم إليكم عبقرى آخر. فكلام "جون جاكوبس" العقلاني الخالي من الترهات، وحرته الواسعة، واقتراحاته الواقعية ستحدث تغييرات كبيرة في حياة المتزوجين الذين يكافحون للنجاة بزواجهم في ظل تحديات القرن الحادي والعشرين المؤثرة على العلاقات الإنسانية بشكل عام. بعض الكتب تعلن حضورها بقوة، وهذا الكتاب واحد منها، فمن خلاله سنعرف نصائح واضحة وشفافية للدكتور جاكوبس".

— رون تافل مؤلف كتاب *The Second Family: How Adolescent Power Is*

*Challenging the American Family*

"لقد نجح جون جاكوبس في فضح المعتقدات الخاطئة التي تشاع عن الزواج الحديث، فهو يتحدى الخرافات التي عززتها الثقافة الشعبية والتقاليد المتبقية البالية ليكشف

العوامل المؤدية إلى فشل أو نجاح العلاقة الزوجية. يقدم هذا الكتاب نصائح سليمة ومجدية للتعامل مع خيبة الأمل الحتمية التي تصيب الزوجين بعد الزواج، وتأتي هذه النصائح مدعمة بقصص حقيقية لأزواج يكافحون من أجل الحفاظ على زيجاتهم. ويعتبر هذا الكتاب تحفة فنية لأنه خلاصة سنوات من العلاج النفسى المتخصص فى مجال الزواج، لذا هو كتاب يجب ويستحق أن يقرأه الجميع".

— د. إليوت جاى. روزن، بروفسور ومحاضر، مستشار معتمد فى شئون الأسرة والزواج، ومدير معهد الأسرة بوستشستر.

"هذا الكتاب ذو الأفكار المتعمقة يعلن عن ظهور صوت قوى وجديد فى مجال العلاج النفسى للأزواج؛ فلهجة جاكوبس ودودة وغير متحيزة، كما أنه لا يقدم أى وعود كاذبة. يشرح جاكوبس للقارئ كيفية التعامل مع غضبه وسخطه وتخطيها بدون التضحية باحتياجاته الشخصية، لذا حتى الأزواج السعداء سيجدون هذا الكتاب مفيداً لهم".

— مجلة بابليشرز ويكلى

"إن الثقافة الواسعة التى يتميز بها الكتاب تجعله يتعامل مع خلافات ومشاكل المتزوجين فى القرن الحادى والعشرين من خلال منظور اجتماعى وتاريخى. وتركز نصائح وتوصيات "جاكوبس" على مساعدة القراء على تعديل توقعاتهم من أجل القيام بالخطوة الأولى تجاه كسر الدائرة السلبية المحيطة بزيجاتهم. إن الملاحظات الذكية والحكايات والتجارب الشخصية الحقيقية والأمانة الشديدة، كلها عوامل جعلت هذا الكتاب يستحق القراءة".

— جريدة "كليفلاند بلاين ديلر"



---

## تعريف بالكاتب

---

د. "جون دبليو جاكوبس" حاصل على درجة بكالوريوس في الطب، وهو معالج نفسي في عيادة خاصة بمدينة مانهاتن. هو أيضاً مشرف نفسي وطبيب نفسي مساعد بمستشفى جامعة نورث شور، كما أنه أستاذ مساعد لعلم النفس بكلية الطب جامعة "نيويورك". د. "جاكوبس" هو مؤلف كتاب *Divorce and Fatherhood* بالإضافة إلى العديد من المقالات الجامعية في نفس المجال. ويحاضر د. "جاكوبس" باستمرار عن موضوع الطلاق، كما تم استضافته على شاشات التلفاز المحلي.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

أُهدى هذا الكتاب إلى عائلتي

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## محتويات

١	استهلال
١٧	شكر و عرفان
٢١	المقدمة
	حقيقة الزواج في عصرنا الحالى: استكشاف الأكاذيب السبع
٤٧	الفصل ١
	الكذبة: كل ما تحتاج إليه هو الحب الحقيقة: الحب وحده لا يكفى
٧٢	الفصل ٢
	الكذبة: أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى/زوجى لا يستمع إلى الحقيقة: التواصل الفعال بدلاً من الكلام الصريح
١٠٣	الفصل ٣
	الكذبة: الناس لا يتغيرون حقاً الحقيقة: التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج



١٤٤

## الفصل ٤

الكذبة: عندما تتزوج تؤسس قواعدك وقوانينك العائلية الخاصة بك  
الحقيقة: أنت تُدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت  
لإبقائها خارجه

١٦٩

## الفصل ٥

الكذبة: زواج المساواة أسهل من الزواج التقليدي  
الحقيقة: التفاوض في زواج المساواة غالباً ما يكون أكثر صعوبة

٢٠٩

## الفصل ٦

الكذبة: الأطفال يرسخون الحياة الزوجية  
الحقيقة: يشكل أطفالك تهديداً خطيراً على زواجك

٢٥٠

## الفصل ٧

الكذبة: الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل من ذي قبل  
الحقيقة: هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب  
زواجك

٢٨٤

## الخاتمة

الزواج الحقيقي لأناس حقيقيين

٢٩٢

## الملاحظات

٢٩٩

## الفهرس

## استهلال

وعندما يقع الحدث الذي سيغير كل حياتك ويصبح حقيقة ملموسة، تجد أنه لا شيء، على الإطلاق قد تغير – أليس هذا عجيبيًا؟ – وتجد أن نظرتك للأشياء هي فقط ما يتغير، فيصبح خوفك وقلقك أقل، وبالتالي تشعر بأنك أقوى. ستكتشف أنك ترى الأمور بشكل أوضح، وستكون مدركًا لهذا الوضوح؛ عندئذٍ... تعرف أن هذا هو المقصود بحب الحياة. هذا هو كل ما يتحدث عنه كل من يتكلم بجدية عن الله، إنهم يتكلمون عن لحظات مثل هذه.

– "جوناثان فرانزن" *The Corrections*

"لورا" تذر الدموع وهي غاضبة وغير مصدقة لما يحدث، فعندما أقامت هي و"كيث" احتفالات الزواج منذ خمسة أعوام مضت، وعندما قالوا بصدق "معًا في السراء والضراء"، لم يخطر ببالها يومًا أن الحال ستنتهي بهما في أحد مكاتب مستشاري الزواج لتشرح أسبابها وراء طلب الطلاق؛ وكان كل ما استطاعت "لورا" قوله: "لم أعد أتحمل كل هذا الشجار". لقد ضاق "كيث" أيضًا ذرعًا بما يحدث، لا يمر يوم بدون شجار، إنهما يتشاحنان حول كل شيء، حتى مكان قضاء العطلة تشاجرا حوله بالأمس. قال "كيث": "هذه ليست المرأة التي تزوجتها".

## استهلال

هزّت "لورا" رأسها قائلة: "ربما المشكلة هي أنتى نفس المرأة التى تزوجتها، ربما المشكلة هي أنك لم تعد تحبنى".  
رد "كيث": "هذا ليس صحيحاً على الإطلاق، أنا أحبك، أنا فقط لا أفهم لماذا نتشاجر باستمرار إذا كان كل منا يحب الآخر بهذا الشكل".

• • •

قالت لى "ماريسا": "أشعر بأنه يتم استغلالى، فعندما تزوجت "دون" اتفقنا على تقسيم الأعمال المنزلية، يؤدى هو ونصفها وأؤدى أنا النصف الآخر، والآن عندما أرجع بعد عشر ساعات من العمل المجهد فى حالة إرهاق تام. أجد أنه لم يفعل أى شىء على الإطلاق فى المنزل".  
اعترض "دون" وقال لى: "هذا ليس عدلاً، فأنا أظل أسألها باستمرار ماذا تريد منى أن أفعل، لكنها لا تعيرنى انتباهها على الإطلاق، كما أنتى أرجع من العمل مرهقاً مثلها تماماً".

• • •

قال "كارلوس" موجهًا كلامه لى: "هأنذا قد حضرت، لكننى هنا مجبر. ما الفائدة من إنفاق كل هذه الأموال على المعالجين النفسيين إذا كانت "كيث" لن تتغير؟".

قالت لى "كيث" فى حنق: "هل تصدق ما يقوله؟ إنه يتحدث كما لو أنه كامل وبلا عيوب، وهو أول من يحتاج إلى تغيير الكثير فى شخصيته. لماذا أنا الملامة الوحيدة هنا؟ لكن... ربما هو على حق، ربما لا توجد فائدة تجدى من مجيئنا هنا".

• • •

بعد عامين فقط من الزواج، بدأ "لارى" و"آن" الشعور بأن علاقتهما أشبه بالسجن منها بالحياة الرائعة التى تخيلا أنهما سيعيشانها والتى وعد كل منهما الآخر بها عند الزواج. قالت "آن" وهى تبكى: "لا أظن أنه يحبنى، هو دائماً غاضب وينتقدنى باستمرار، كل ما أفعله خطأ من وجهة نظره".

## استهلال

رد "لارى": "كل هذا هراء، أنا أحبك، لكنك فى حالة دائمة من التعاسة والإحباط، ولا تبدين استمتاعك بعلاقتنا الزوجية الحميمة".

قالت "آن": "العلاقة الزوجية هى كل ما يهمك".

رد "لارى" موجهًا كلامه لى: "هى تعاملنى كأننى شخص مهووس لا يهتم إلا بهذه الأشياء فحسب، اسألها لماذا أنا الطرف الوحيد الذى يرغب فى العلاقة الزوجية بينما هى تبعدنى كلما اقتربت منها وتقول لى إنها تشعر بالتعب، أو أنها تشعر بالإرهاق، وهكذا. إنها لإهانة أن تتعرض للرفض من قبل شخص تحبه، أفضل أن أعيش حياتى مع إنسانة ترغب فى".

قالت "آن" وهى تشيح ببصرها: "كيف يفترض بى أن أرغب فىك وأنت تبدو أكثر اهتمامًا بالنساء الموجودات فى قائمة عارضات الأزياء اللعينة؟ لا يمكننى منافستهن. بالإضافة إلى هذا، فى بعض الأحيان أحب أن تحتضننى فحسب بدون الرغبة فى العلاقة الزوجية الحميمة طوال الوقت".

قال لها "لارى": "لم تكونى لتقولى هذا الكلام منذ عامين مضيا، ربما لم يكن حريًا بنا الزواج من الأساس".



"سالى" غاضبة من "جريج" لأنه فيما يتعلق بالمال هو شخص غير مسئول على الإطلاق، لقد علمت لتوها أن "جريج" لم يدفع الفواتير الشهرية منذ زمن طويل وتركها تتراكم، هى لا تستطيع أن تفهم أين تذهب النقود إذا كانت الفواتير لا تسدد. قال لها "جريج": "كل دخلى يذهب فى دفع فواتيرى وفواتيرك، وأنا لا أشتري أى شىء بدون علمك".

ردت "سالى" قائلة لى: "هذا غير منطقى، وكلما حاولنا مناقشة الأمر يفضب ويثور ويهددنى بالطلاق. لا أعتقد أنه يشعر بالالتزام تجاه علاقتنا هذه، لم أعد أثق به".

سألت "سالى": "ما حجم مشاركتك فى مصاريف المنزل؟"

أجابت: "ليس الكثير، كيف أعطيه راتبى إذا كان سيطلقنى؟ سأحتاج إلى هذا المال فى المستقبل".

وهكذا... نرى أن لكل شخص مشاكل خطيرة تواجهه في مرحلة ما من زواجه. والأزواج الذين يقصدون عيادتي تخطوا مرحلة الإنكار، فهم واعون إلى وجود مشاكل تهدد زواجهم، وحتى أنت إذا كنت تقرأ هذا الكتاب فهذا يعد دليلاً على وعيك أنت الآخر بالمشاكل التي تهدد زواجك. لكن على الرغم من ذلك، ستجد أن جميع الأزواج الذين استعرضت حالاتهم سابقاً – إن لم يكن جميع الأزواج على الإطلاق – مروا بمرحلة إنكار لمدى خطورة المشاكل المترتبة على الخلافات المستمرة بينهم، كما أنهم غير واعين إلى وجود عوامل أخرى خارجية تجعلهم يشعرون بالتعاسة والتشوش تجاه علاقاتهم الزوجية. يأتي الناس كل يوم إلى مكتبي وهم يكررون الشكاوى نفسها بعبارات مختلفة: "لا أستطيع السيطرة على زوجي، أرجو أن تعالجه"، "زوجتي تدفعني إلى الجنون، هل يمكنك أن توقفها؟"، "نحن نتشاجر طوال الوقت حول أتفه الأشياء، هل من الممكن أن تساعدنا على التواصل بشكل أفضل؟".

نحن نعيش في مجتمع يعشق سيكولوجية الفرد، وبالتالي يعزو كل مشاكله إلى الباثولوجية النفسية للفرد؛ فالمشكلة دائماً ليست فينا وإنما هي في الطرف الآخر، فكل منا يعتقد أنه إذا استطاع أن يصلح من شريك حياته ويحل مشاكله العاطفية لنجح زواجه. لكن الحقيقة وما لا يدركه الجميع أن مشاكل الزواج أكبر من أن يكون سببها فرداً واحداً، بل هي حتى أكبر من أن يكون سببها الزوجين معاً. فالزواج ككل أصبح محل هجوم من قبل الجميع، وحتى النظام الاجتماعي الذي تبنى ودعم فكرة وجود علاقة وشراكة دائمة – الزواج – بين شخصين بالفين لمئات من الأجيال بدأ في الضعف والانهيار، بل إن هناك من يرى أن الزمن قد عفا عليه بالفعل وأصبح من العصر البائد. إذا كنت تريد حياة زوجية أفضل وأطول فعليك أن تضع ثلاث نقاط أساسية نصب عينيك؛ النقطة الأولى: عليك أن تكون على دراية بالعوامل الاجتماعية والتاريخية وحتى البيولوجية التي قد تقوض زواجك وتؤدي إلى فشله فتنقل بك إلى العزلة والابتعاد عن شريك حياتك حتى يصل الأمر إلى مرحلة الطلاق. فعندما تدرك مدى هشاشة وضعف العلاقة الزوجية

## استهلال

فى عصرنا هذا، ستتولد لديك رغبة حقيقية فى معرفة السبل التى تمكنك من الحفاظ على زواجك قوياً وناجحاً، فتعطيه كل الوقت المطلوب لتناى به عن هذا الضعف. النقطة الثانية: عليك أن تتفهم وجود رغبة طبيعية بداخل كل إنسان لإشعار شريكه بقلقه وتوتره الداخلى، وهذا يتم – غالباً – من خلال الشجار، فىكون رد فعل الطرف الآخر الشجار أيضاً والجدال ليدخل الطرفان فى دوامة من الصراعات والسلبية ثم العزلة وهو ما يعميها عن إيجاد حلول منطقية وعملية لمشاكلهما. النقطة الثالثة: يجب أن تتحلى بالإرادة والقدرة على كسر دوامة السلبية تلك وإحلالها بالتواصل الفعال مع شريك حياتك ودعمه، هذا بالإضافة إلى تغيير سلوكياتك لتتواءم معه؛ وفى هذا الكتاب ستعرف كيف تحقق تلك النقاط الثلاث.

نحن نعيش فى مجتمع يروج لنا الكثير من الأكاذيب القوية المتقنة والأساطير والحكايات الخيالية والأفكار الخاطئة عن الزواج، فترسخت فى أذهاننا توقعات غير منطقية منعتنا من التعامل مع الزواج بعقلانية؛ وكل هذا صنع مزيجاً لا يؤدي إلا إلى فشل الزواج. كل هذه الأكاذيب والتوقعات – القديم منها والحديث – تأمرت معاً للقضاء على أية فرصة موجودة لإنجاح الزواج. وسيساعدك هذا الكتاب على معرفة هذه الأكاذيب المتأثرة كالألغام فى طريق حياتك الزوجية، لتعطّلها قبل أن تنفجر وتدمر زواجك، أو – على أقل تقدير – تتفادها.

## مخاطر تجاهل حقيقة المشاكل التى نواجهها

معظمنا يصبح ساذجاً عندما يتعلق الأمر بمشاكل فى حياته الزوجية، كما أن معظمنا يفضل أن يظل هكذا فهذا أسهل من الاطلاع على الحقيقة المفزعة ومعرفة كم المهام الملقاة على عاتقنا للحفاظ على علاقة حب دائمة مع إنسان آخر. الكارثة أننا عندما نتجاهل أو نتجنب بعض الحقائق نجعل أنفسنا ضعفاء وعرضة للعوامل التى من شأنها تقويض أكثر علاقة إنسانية

نرغبها ونرغب في الحفاظ عليها، ألا وهي الزواج. كما أن الأكاذيب التي يروج لها المجتمع عن الحياة الزوجية الهائلة تجعلنا راضين إلى درجة تمنعنا من بذل الجهد المطلوب بالفعل لتحقيق علاقة زوجية رائعة والحفاظ عليها. يفترض معظم من يكتبون عن العلاقات - ويريدونك أن تصدق هذا - أنك إذا لم تكن في علاقة ناجحة فهذا خطأك وحدك، هذه مشكلتك، لذا عليك أنت وحدك أن تحلها وأن تكون قادراً على هذا؛ وحتى معظم المعالجين النفسيين يبدأون علاجهم مع الأزواج على هذا الأساس، في حين أن الحقيقة عكس هذا. فالكثير من الأسباب المؤدية لفشل الزواج لا تكون ناتجة في الأساس عن مشاعر داخلية، وإنما ناتجة عن عوامل خارجية خارجة على إرادتنا ولا نفهمها. وعندما تبدأ المشاكل في الظهور، يلوم كل منا الآخر ويتهمه بأنه سبب تعاسته، ونفترض أن الطرف الآخر سيتغير من أجلنا فنتحسن الأمور ويصبح كل شيء على ما يرام. ومع كل هذا لا نلاحظ أن العوامل المدمرة لزواجنا ما زالت موجودة تؤثر على العلاقة بالسلب وتجرحنا باستمرار. لهذا حري بك ألا تحاول الهرب من مسؤولياتك تجاه حياتك الزوجية. فلو تعاملت مع مشكلة واحدة تؤثر على زواجك بالمستوى المطلوب من المسؤولية، فستكون هذه هي أول خطوة في سبيل حل أية مشكلة تترصد زواجك بشكل فعال وصحيح. لكن تكمن صعوبة تحقيق هذه الخطوة في أن معظم الأزواج يعتبرون أنفسهم خبراء في حل مشاكلهم الزوجية فلا يلقون بالألباحث عن الحقيقة للوصول إلى جذور مشكلاتهم. فالحقيقة أنك نشأت على تصديق الكثير من المعتقدات الخاطئة عن الزواج، ومع وجودها وترسخها على مستوى الوعي واللاوعي في عقلك أصبحت هي السبب في معظم مشكلاتك الزوجية. هذا يعني أن التعامل مع الأسباب الداخلية - أنت وشريك حياتك فحسب - لن يحل أي شيء، فعليك أيضاً فهم العوامل التي غيرت من طبيعة الزواج ككل لتجتمع لديك الأسباب الداخلية والخارجية المؤثرة على حياتك الزوجية.

معظم الكتب التي تتحدث عن الزواج لا تركز بشكل كافٍ على المشاكل

## استهلال

الخطيرة التي تواجه المتزوجين، بل هي تركز بشكل أكبر على إعطاء القراء تمارين بسيطة لتحسين زيجاتهم. وتعدُّ هذه الكتب القراء بحياة زوجية سعيدة دائمة إذا ما اجتهدوا في تطبيق هذه التمارين، وهذا بالفعل ما نريد جميعاً سماعه.

لكن للأسف، الاجتهاد في تطبيق التمارين فحسب ليس هو ما نحتاج إليه، لأنه قبل أى شيء علينا أن نعرف ونتقبل حقيقة أن بذل أى جهد في تطبيق هذه التمارين ليس من شأنه إصلاح حياة زوجية مدمرة بالفعل أو فارغة أو تعيسة إلى درجة البؤس، ولا من شأنه إنجاح زواج قائم على اختيار الشريك الخطأ من البداية. إن هؤلاء الذين يزوجون لأساطير الزواج غير الواقعية يجعلون الزواج أصعب علينا جميعاً، فلا توجد حياة زوجية سهلة. وإذا كنا نتوقع أننا عندما نتزوج سنعيش في سعادة أبدية وأن الموضوع انتهى عند هذا الحد – وهذا ما نتوقه بالفعل – فسيظل كل منا يبدأ حياة زوجية جديدة وهو غير مستعد على الإطلاق للتعامل مع مشاكل الحياة التي لا مفر منها. عند هذه النقطة وعند أول مشكلة تحدث بعد الزواج نشعر بأننا معدومو الحيلة وأن العيب فينا، مما يؤدي إلى شعور مؤلم بالإحباط.

غالباً ما تكون معظم الكتب التي تتحدث عن الزواج مُوجهة للنساء ولا يقرؤها بالفعل سوى النساء. لكن النساء لن يستطعن حل المشاكل التي تواجه حياتهن الزوجية بمفردهن، وليس من العدل حتى توقع هذا؛ يجب أن يشارك الرجال في المسؤولية ويساعدوا النساء على التعامل مع المشاكل التي تواجههم. وأنا عن نفسي وبعد ثلاثين عاماً من تقديم استشارات للأزواج والزوجات أستطيع أن أصرح بأن الرجال ليسوا من كوكب والنساء من كوكب آخر، وهذا يعنى أن مسؤولية الحفاظ على الزواج قوياً وسعيداً لا يجب أن تلقى على عاتق المرأة فقط. ولقد بذلت أثناء تأليف هذا الكتاب جهداً كبيراً لأستعرض كلاً من وجهات نظر الرجل والمرأة بالتساوى، وأمل أن يجد الرجال والنساء هذا الكتاب مفيداً ومهدداً لهم بالمعلومات والخبرات وأن يكون متعاطفاً مع مشاكلهم. والرسالة التي أود توصيلها من خلال هذا



الكتاب ليس الهدف منها أن تكون جذابة فقط ظاهرياً، وإنما هي أشبه بالحصول على خطة لكسب المعركة الأوهى: معرفة ما ستواجهه في المستقبل؛ لأن توقع مواطن قوة العدو ونقاط ضعفه تعطينا فرصة أكبر لكسب المعركة. قد تكون قراءة هذا الكتاب مؤلمة لبعض الأشخاص لارتفاع جرعة الصراحة والواقعية فيه بشكل كبير، فإذا كنت أحد هؤلاء أتمنى أن تسامحنى وتقبل اعتذارى. وعلى كل حال إذا تحملتني وفكرت فيما كتبت في هذا الكتاب – على الرغم من أنه قد يقلبك في بعض الأحيان وقد يرببك في أحيان أخرى – تأكد أنك ستصبح أقوى عند نهاية الكتاب وأكثر استعداداً للتعامل مع المشاكل التي تعترض حياتك الزوجية. وعليك أن تضع برنامجاً دائماً للحفاظ على زواجك قوياً وسليماً، ولا تسمح للكسل بأن يعطلك عن تنفيذ مهامك كنت راضياً عن شريك حياتك وعن زواجك، فالتراخي وتوقف العمل على الحفاظ على الحياة الزوجية السعيدة، يعد بمثابة قبلة الموت وبداية النهاية لهذه العلاقة. وأنا أعتد على شجاعتك وإرادتك على مواجهة الحقائق التي سأستعرضها لك لتفعل ما عليك فعله لتجعل زواجك أقوى وأقوى.

### رحلة معالج نفسي في مجال الاستشارات الزوجية

لماذا أومن بأن هذا الكتاب سيفيد قرائي؟ الإجابة وباختصار، لأن الأسلوب الواضح والمباشر والصريح هو ما خدمني وساعدني أنا ومرضاي على مدى ثلاثين عاماً. وطوال العقود الثلاثة الماضية كنت أمارس الطب النفسي في عيادة خاصة في مدينة نيويورك. ولقد بدأت فترة التخصص في كلية ألبرت أينشتاين للطب عام ١٩٧٠، وفي هذا الحين كان تخصص التحليل والعلاج النفسي هو السائد بين طلبة كلية الطب، ولقد درست تحت أيدي أساتذة عابرة مدرّبين في مجال التحليل النفسي، وقد كان الكثير منهم مؤمناً بأنه حتى أسرار الشيزوفرينيا ستُكشف يوماً ما عن طريق العلاج بالتحليل النفسي.

وتبعاً لتخصصى فقد التحقت بأقدم وأعرق مؤسسة للتحليل النفسى فى نيويورك، وأثناء التدريب على التحليل النفسى أصبحت مديراً للعيادة الخارجية وقسم الطوارئ للطب النفسى فى مركز مونتفيور الطبى فى برونكس. بعد بضعة أعوام ترقيت لأصبح رئيساً.

وفى أحد الأيام تغيرت حياتى عندما عرض علىّ د. "هارى ميندلسون" - رئيس قسم الطب النفسى - أن يُدرس لى الطب النفسى الأسرى على أمل أن أتوسع فى هذا التخصص ليأخذ مكاناً أكبر فى المناهج التى تدرس للمتخصصين فى هذا المجال. وتحت إشراف د. "ميندلسون" بدأت أقابل وأعالج أزواجاً فى عيادتى بدلاً من الأشخاص الفرادى.

وخلال عام أو اثنين، تحول تفكيرى من التحليل النفسى البحت إلى التحليل المنهجى، أى من دراسة ما يدور بذهن فرد واحد إلى ما يدور بين عدة أشخاص، وكيف تؤثر سلوكيات شخص واحد على سلوكيات كل من حوله. تقول نظرية التحليل النفسى: أنت كل ما يدور بذهنك من أفكار ومعتقدات؛ فكل ما هو مخزن فى عقلك سواء على مستوى الوعى أو مستوى اللاوعى وكل الخبرات التى مررت بها منذ الطفولة المبكرة هو ما يشكل عالمك الخاص بك. أما نظرية التحليل المنهجى الأسرى فتقول: كل ما تفكر فيه وتشعر به يتأثر بقوة بتعاملاتك مع كل الأشخاص والأشياء من حولك، خاصة "أنظمتك" البيولوجية والأسرية والاجتماعية والثقافية وحتى انتماءك الدينى. كل هذه الأنظمة التى تنتمى لها لم تؤثر عليك فى الماضى فحسب، بل ما زالت تؤثر عليك حتى اليوم، كما أن لها عميق الأثر على أهم نظام فى علاقاتك الإنسانية، ألا وهو الزواج. وبالمثل تجد أنك تؤثر على كل الأفراد المشتركين والمتفاعلين معك فى نفس "الأنظمة"، وأكثرهم تأثراً بك هو شريك حياتك. وهدف المعالج النفسى هو مساعدتك على أن تصبح فرداً ناضجاً وناجحاً، وعلى أن تكون على طبيعتك وفى نفس الوقت شخصاً يتواصل مع الأفراد الموجودين فى "أنظمتك" بشكل إيجابى ومريح. وكشخص ناضج عاطفياً يعد جزءاً من عدة أنظمة، يمكنك أن تكون على طبيعتك وأنت فى صحبة الآخرين،

ففتفق معهم بدون أن تصبح نسخة من أحدهم، وتختلف معهم بدون وقاحة أو تعقيد وبدون الخوف المفرط من رفضهم. وعندما تطبق نظرية "الأنظمة" على الأزواج، تتيح لهم حلولاً عملية لمشكلاتهم الزوجية، وتساعدهم على تعزيز إحساسهم بهوياتهم الفردية مع تقوية علاقاتهم الزوجية. وبينما كنت أفكر في المميزات التي سيجنيها مرضاى عند العمل بهذه النظرية، كان زواجى يمر بمرحلة الطلاق، وهو ما عزز من رغبتى فى فهم وإدراك كيفية اختيار شريك الحياة، وما الذى يجعل الزواج ناجحاً. لقد جعلتني تجربة الطلاق أمر بمشاعر حقيقية من الغضب الذى يصاحب هذه التجربة، كما أنها جعلتني أعيش مراحل ما بعد الطلاق بكل ما فيها من خبرات. كل هذا الحشد من التجارب خلق بداخلى اهتماماً مهنيًا عميقاً بالعلاقات الزوجية. وفى عام ١٩٩٠ قررت أن أكرس كل وقتى للعبادة الخاصة لأعمل فيها بدوام كامل حتى أطبق التحليل النفسى ونظرية الأنظمة الأسرية من منظورى الخاص.

هذا الكتاب عبارة عن خلاصة ما تعلمته من العمل مع مئات الأزواج والأفراد، وليس مجرد تقرير جامد عن بحث علمى عن الزواج. ومع ذلك فقد أشرت إلى بعض الأبحاث التى أجراها آخرون فى نفس المجال ولها صلة بموضوع الكتاب.

جميع مرضاى يحبون أن يعملوا على تحسين علاقاتهم بمساعدة كل الأشخاص المهمين فى حياتهم؛ أقابل أشخاصاً غير متزوجين ويرغبون فى الزواج، وعندما أقابلهم مرة أخرى أجدهم ارتبطوا بأشخاص آخرين، بعضهم يعمل على إنجاح الزواج والبعض الآخر يعمل على إنهائه؛ كل الأشخاص المحبطين الذين يأتون لى قلقون من احتمالية فشل علاقاتهم؛ الآن وبعد هذه الخبرات، عندما أعاين المرضى، حتى ولو كنت أفحصهم فرادى، أفكر فى كيفية تأثيرهم وتأثرهم بمن حولهم. وبما أنتى معتنق لنظرية "الأنظمة" فأنا دائماً أفكر على الأقل فى شخصين أو أكثر أثناء علاجى للمرضى، حتى ولو كان هناك مريض واحد فقط فى مكتبى.

## خطة جديدة للنجاح فى الزواج

كل الأسر والأشخاص الذين عملت معهم خلال العقود الثلاثة الماضية شكلوا لدى وجهة نظر معينة. فلقد توصلت إلى أن التعاسة الزوجية وعدم الرضا والطلاق هي جزء لا يتجزأ من نسيج الحياة العصرية، وهذا هو ما سيظل الوضع عليه فيما بعد. وعلى الرغم من أن معدلات الطلاق والزواج متذبذبة على مر الزمن، إلا أن هناك دائماً من يرغب فى الزواج، وهناك دائماً من ويرغب فى الطلاق. أفضل ما يمكننا فعله هو محاولة تثقيف وتجهيز هؤلاء الذين على وشك الزواج، ومساعدة هؤلاء الذين تزوجوا ليبنوا علاقات مثمرة مع شركائهم، وتحجيم مشاعر السخط والغضب لدى هؤلاء الذين اختاروا الطلاق؛ حتى الآن نحن لم نفعل سوى أقل القليل مع تلك الشرائح الثلاث. وكما سيظل هناك العديد من الزوجات القوية الناجحة، سيوجد فى المقابل الكثير من الفرص الضائعة للحاق بهذه الزوجات.

فى عام ٢٠٠١ أقر المركز القومى للإحصاءات الصحية أن ٢٠٪ من الزوجات الأولى انتهت خلال خمسة أعوام، و٢٢٪ انتهت خلال عشرة أعوام، و٥٠٪ بعد عشرين عاماً<sup>١</sup>. وهو ما يشير إلى أن عهد الزوجات المستقرة، وعهد زيجة واحدة خلال العمر كله قد انتهى<sup>٢</sup>.

أما فيما يتعلق بالزوجات الثانية فالنتيجة أسوأ. فثلاثا هذه الزوجات انتهى بالطلاق، والزيجة الثانية تنتهى بعد فترة أقصر من الزيجة الأولى<sup>٣</sup>. وفى الحقيقة حتى العلاقات الزوجية طويلة المدى ليست أحسن حالاً من العلاقات التى انتهت مباشرة بالطلاق التى أوضحناها الإحصائيات، بل ربما أسوأ، لأن هناك العديد من الأزواج المنفصلين بدون طلاق رسمى. وهناك أيضاً زوجات "انتهت على مستوى العواطف والمشاعر"، وفى هذه الزوجات "الميتة" تجد أن الزوجين ما زالوا يعيشان معاً على المستوى المادى فحسب، لكن مشاعرهما افتترقت منذ زمن. ومثل هؤلاء الأزواج يتفقون على استمرارية العيش معاً لأجل مصلحة الأبناء، أو من أجل أسباب مادية واقتصادية، أو حتى من أجل مظهرهم أمام المجتمع مع الحفاظ على استقلاليتهم فيما بينهم. وهناك

## استهلال

شريحة أخرى من الأزواج الذين يتبعون نفس طريقة العيش لكن بدون اتفاق معلن، ويكون أحد الزوجين على علاقة غير شرعية بطرف ثالث. توجد أيضًا زيجات لا حياة فيها على المستوى العاطفي، إلا أن هذا يكون من طرف واحد، فتجد أحد الزوجين تعيسًا وغير راضٍ عن حياته مع الطرف الآخر إلا أنه لا يصرح بهذا ويبقى الأمر سرًا. العديد من هذه الزيجات ينتهي عندما يصرح الطرف التعيس فجأة وبدون أية مقدمات بأنه يريد الطلاق. في هذا النوع من الزيجات يكون الشريك الذي طلب الطلاق قد "وقف على حافة الهاوية". لقد أخذتُ هذا التشبيه من لعبة ألعبها مع أطفالى، فتحن جميعًا نصحده على السرير ثم يحاول كل منا دفع الآخرين لإسقاطهم على الأرض، وعلى الرغم من أن أحدهم يكون على وشك السقوط، تجد شريكه ينقذه في الوقت المناسب فيعتلى السرير مرة أخرى، أما إذا وصل الشريك متأخرًا فإن الجاذبية تلعب دورها ويصبح السقوط حتميًا لتفشل محاولة الإنقاذ. وعند المقارنة تجد نفس الشيء يحدث في الزواج، هناك أزواج يظلون متشبثين بعلاقاتهم لوقت طويل بغض النظر عن مدى سوء الأمور، فهم يتذكرون عهود الزواج، ولا ينسون كم أحبوا شركاء حياتهم، إنهم لديهم رغبة حقيقية في تحسين حياتهم الزوجية حتى وإن لم يعلموا كيف. لكن على الرغم من كل هذا، عندما تدفع من فوق حافة الهاوية تكون قد وصلت إلى نقطة اللا رجوع وتسقط.

من المذهل أننا نتشبث بعناد في أوضاع ميئوس منها لفترات طويلة من الزمن، والرائع في الأمر أنه إذا كان شريك الحياة قادرًا على رؤية وتحديد المشكلة في الحياة الزوجية في الوقت المناسب، سيعطيه هذا التشبث المزيد من الوقت للطرفين لإنقاذ العلاقة؛ أما الخبر السيئ أنه حالما سقط الطرف المتشبث "في الهاوية" تنعدم أية فرصة لإقناعه بالعدول عن رأيه.

وعلى الرغم من كآبة الإحصاءات عن الطلاق والانفصال، تجد أن من ٨٥٪ إلى ٩٠٪ من الأمريكيين على استعداد للزواج ولو على الأقل مرة واحدة؛ وعلى الرغم من تزايد انتشار العقود التي يتم توقيعها من قبل

## استهلال

الزوجين لتحديد وضعهما المادى فى حالة الطلاق، وعلى الرغم من التعبير الساخر المنتشر المسمى للزيجة الأولى بـ "الزيجة الافتتاحية"، ستجد أن كل من يتزوج تكون لديه نية بأن تستمر هذه الزيجة للأبد وتكون الأخيرة. فكلنا نتحرق شوقاً للحصول على تلك "العلاقة" التى ستجعلنا فى حالة رضا وسعادة دائمين، كل منا يتمنى أن يستيقظ كل صباح ليجد شريك حياته و"توأم روحه" بجانبه. ولقد نشأنا جميعاً وأصبحنا نتصرف على أساس أن العلاقة المثالية موجودة وتنتظرنا، وأن الكثير من قبلنا وصل لها ووجدوها، ونحن لن نكون سعداء بدورنا بدون هذه العلاقة؛ الأسوأ من كل هذا أن المجتمع جعلنا نصدق أن فشلنا فى إيجاد هذه العلاقة أو الفشل فى المحافظة عليها يعد فشلاً فى إثبات آدميتنا!

إذن، ألا ترى مدى سخافة الموقف؟ ضع الحقائق التى أثبتتها الإحصائيات أمام الأفكار التى يزرعها المجتمع بداخلنا، ستجد أنه عليك التخلص من هذه الأفكار على الفور لتبدأ فى تقبل الحقائق التى تفرضها عليك الحياة المعاصرة. فكيف سنفكر فى الحفاظ على استقرار زيجاتنا إذا لم نتقبل أولاً واقع أن العلاقة الزوجية ليست بالمثالية التى يصورها لنا المجتمع، وأنها علاقة محفوفة بالصعوبات وليست محصنة ضد الفشل. الآن وبعد الاطلاع على كل الحقائق، كيف سنرسم خطة لتساعدنا على فهم حياتنا الزوجية ومن ثم الحفاظ عليها فى أحسن حال؟ أنا متأكد من أننا قادرون على فعل الكثير لتحسين بنية حياتنا الزوجية وجعلها حياة مثمرة، لأننا نحتاج بالفعل إلى خلق علاقات أقوى وأسعد.

والتحدى الجوهرى الذى يشكل محور الزواج هو الحفاظ على علاقة الحب والاحترام بين الزوجين أثناء استكشاف الاختلافات الموجودة بينهما وتعلم كيفية التعايش معها. بمعنى آخر، على الزوجين أن يصونا مشاعر الحب والإيجابية بينهما أثناء عبور بحر الحياة لاستكشاف مسرات ومشقات كل منهما ثم محاولة التأقلم معها، وبالطبع هذا ليس ييسر على الكثير منا. أنا أعتقد أن الخطوة الأولى نحو تحسين الأمور هى تقبل أننا نعيش

بداخل تحول اجتماعي تاريخي ضخم، تحول يؤثر بشكل رهيب على العلاقات الزوجية؛ لذا يحتاج كل زوجين إلى فهم مدى تأثير هذا التحول على قدرتهما على الحفاظ على حياة زوجية ناجحة، ومن ثم التعامل مع التغيرات الناتجة عنه. أعلم أن هناك من لا يتفقون معي وينكرون حدوث أي شيء من حولنا وأن الحال كما هو ولا شيء تغير، وأنه إذا كانت منظومة الزواج تنهار وتتفكك بالفعل فالسبب ببساطة أننا أنانيون وغير مسئولين بالمستوى الكافي للحفاظ عليها. وهؤلاء الذين يفكرون بهذا المنطق يحبون أن يوجهوا أصابع الاتهام إلى مجموعات بعينها في المجتمع يرون أنها السبب وراء هذا الانهيار، على سبيل المثال هم يتهمون الأم العاملة بأنها أحد الأسباب، وهم يعتقدون أن الأشخاص غير المسئولين هم السبب وراء عدم استقرار العلاقات الزوجية، وأنه إذا تم إجبار هؤلاء الأشخاص على التخلي عن سلوكياتهم السيئة، أو إذا تم تعقيد وتصعيب إجراءات الطلاق عليهم وعلى غيرهم، ستكون منظومة الزواج بخير ولن تنهار، وبالطبع هذا التفكير خاطئ، لأننا نعيش في مجتمع حر، والسبيل الوحيد لإنقاذ منظومة الزواج ليس بالإجبار وإنما بجعل الحياة الزوجية مصدرًا للسعادة الحقيقية لمن يعيشونها.

إن بنية الزواج ومنهجه يتغيران ونحن متأخرون بمراحل في فهم هذا التغير والتعامل معه. لذا أنا أريد أن تقهموها لم أصبح الزواج بهذا الضعف. وحالما تعرفون العوامل التي أضلتكم وأعطتكم آمالا كاذبة عن الزواج وأضعفت علاقاتكم الزوجية، ستصبحون مستعدين لتعلم كيفية تخطيها لتقوية وإصلاح زيجاتكم.

### كيف تستخدم هذا الكتاب؟

سأستعرض في المقدمة العوامل التاريخية والاجتماعية والبيولوجية المهمة التي غيرت بنية الزواج جذرياً فأوصلته إلى هذه الدرجة من الهشاشة والضعف التي لم تحدث من قبل. أيضاً سأشرح كيف شجع هذا التحول

## استهلال

الثقافى الأفراد على المشاركة فيما أسميته "أكاذيب الزواج السبع". وفي  
الفصول السبعة التالية سأناقش هذه الأكاذيب كلاً على حدة، وسأقدم حلولاً  
قوية لإحباط وعكس تأثيرها المهلك. وعلى مدار الكتاب ستجدنى معتمداً  
بقوة على حالات الأزواج الذين توجهوا إلى - معاً أو فرادى - فى العيادة  
للحصول على المساعدة.

إن إدراك المعتقدات والسلوكيات التى من شأنها تقويض علاقاتنا  
الإنسانية هو أول خطوة فعالة نتخذها فى سبيل تغييرها.



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## شكر وعرفان

إننى أدين بهذا الكتاب إلى كل من علمنى ووجهنى، فهذا الكتاب هو خلاصة ما تعلمت وخبرت منهم.

لقد تمرنت على أيدي مئات من الأطباء النفسيين وحوالى عشرة من المحللين النفسيين، لذا أوجه الشكر إلى كل أساتذتى الذين عرفوا كيف يحفظون رؤيتى الداخلية، أيضاً أوجه شكرى إلى د. "هارى ميندلسون" ود. "إيان ألجر" المتخصصين فى مجال الطب النفسى الأسرى، فهما أول من وجه تفكيرى إلى ما بعد العلاج النفسى الداخلى.

إن الطريقة التى أفكر وأعمل بها حالياً والتى جعلتنى أولف هذا الكتاب هى بسبب زمالتى واشتراكى مع "بيتى كارتر" المفكرة النسائية الشهيرة، وهى كاتبة ومحاضرة ومعالجة نفسية فى مجال الطب النفسى الأسرى. أشكرك يا "بيتى" على كل شىء، وخاصة على قراءة ثم إعادة قراءة كل صفحة من صفحات هذا الكتاب. أيضاً أشكرك على ترشيحك لى عند صديقتك وزميلتك فى العمل "مونيكا ماكجولدريك" التى دفعتنى بطريقتها الخاصة للتوسع بتفكيرى وبذل المزيد من النشاط فى مجال العلاج النفسى. أشكرك يا "مونيكا" على مساعدتك ومساندتك وإرشادك لى.

أقدم أعمق تقديرى وحبى لأسرتى التى ألهمتنى وساندت عملى - الذى بدأ لانهائياً على هذا الكتاب. وخلال الأربعة والعشرين عاماً الماضية

## شكر وعرفان

علمتى زوجتى "فيفيان ديلر" - إحصائية علم النفس التحليلى - معنى الالتزام والزواج، ولقد كان زواجنا مجالاً لاختبار فكرتى عن أهمية اختيار الشريك المناسب للحصول على حياة زوجية ناجحة. إن "فيفيان" ليست شريكة حياتى فحسب، بل هى أيضاً صديقتى ومعلمتى فلقد تعلمت منها الكثير، ولقد أدرجت ما أنجزناه معاً فى هذا الكتاب.

ولقد تأثرت أيضاً بحياة والدى أنزوجية - التى استمرت طوال حياتهما - وأمانتهما ودعمهما على المستوى العقلى والعاطفى. وبنوال حياتى شعرت بحب ودعم وتشجيع عائلتى التى أوجدت لى عادات رائعة لأتبعها، وأمثلة مذهلة لأحتذى بها فى المشاعر والحنان والعمل الجاد وحتى المرح؛ لقد كنت محظوظاً جداً بعائلتى ووالدى. على أيضاً أن أقر بأنه لولا صبر وحماس وتشجيع أبنائى - "سيث" و"جوردانا" و"جيديون" و"جابريل" - لى لما كنت استطعت إنهاء هذا الكتاب أبداً.

شكر خاص لـ "أفرايم إنليندر" و"ميلتون كاتسليس" اللذين ألهمانى برؤيتهما الفنية لأتخلص من خوفى وأكتب أفكارى على صفحات هذا الكتاب. كما أوجه ثنائى إلى أصدقائى - "آن وجارى دين"، و"جولى نيودو"، وأخى وزوجته "جيفرى وهيدى هايس جاكوبس"؛ وشقيق زوجتى "د. لورانس ديلر" - على تشجيعهم المتناهى لى. أتوجه أيضاً بالشكر إلى وكالة أعمالى "بيث فيسيل" التى ظلت بجانبى تشجعنى بينما عمل آخرون على تثبيط همتى، فهى ظلت تقول لى إن عندى شيئاً مهماً لأطلع عليه الناس. أقدم أيضاً عميق عرفانى لـ "جيل وينستون" - المحررة فى دار نشر "هاربر كولينز" - لمساندتها لى بشجاعتها ورؤيتها وملاحظاتها الثاقبة حول الكتاب. وجزيل الشكر لـ "إليزابيث رابوبورت" التى تعاملت مع نصى الطويل فنسقته ونمقته حتى خرج إليكم فى شكله الأخير هذا.

أود أيضاً أن أشكر الأطباء النفسيين الذين حظيت بشرف تدريبهم، فبينما كنت أدرس لهم كنت أتعلم منهم أكثر مما كنت أعلمهم.

## شكر وعرفان

أخيراً، أشكر مرضاي بشدة فهم من علموني كيف أكون طبيباً نفسياً ناجحاً، سأظل دائماً شاكرًا لهم شجاعتهم واستعدادهم لمشاركة الآخرين قصصهم الشخصية؛ وسلاحظ قرائي أنني غيرت أسماء الحالات التي استعرضتها في الكتاب، كما أنني غيرت كل ما من شأنه كشف هوياتهم حفاظاً على خصوصياتهم. ولجعل الكتاب أكثر سهولة في القراءة قمت بتغيير الضمائر الشخصية عند استعراض الحوارات بين الأزواج واستعضت عنها بالضميرين: هو وهي.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## المقدمة

# حقيقة الزواج فى عصرنا الحالى: استكشاف الأكاذيب السبع

"الزواج مؤسسة عظيمة، لكننى لست مستعداً بعد لدخولها".

— ميبى ويست

## الاتجاهات التاريخية التى زعزعت استقرار الزواج

يذهلنى أننا على أتم استعداد للنقاش حول سيكولوجية الفرد أو شخصيته التى أدت إلى فشل زواجه، بينما لا نتحدث أبداً – إن لم نكن ننكر هذا – عن دور الاتجاهات الاجتماعية والتاريخية فى فشل الزواج. يعود هذا إلى اعتقادنا أن تغيير شخصية الفرد أسهل بكثير من مواجهة العوامل الاجتماعية ومحاولة التغلب عليها، لذا نحن نفضل تصديق أن عيوب ومساوئ الفرد هى أساس كل المشاكل الزوجية. المشكلة أن إنكار وجود قوة أكبر منا تؤثر على علاقاتنا – العوامل الاجتماعية – يجعلنا نضطر فى تبادل اللوم حول من فىنا المسئول عن مشاكلنا؛ وبالإضافة إلى كوننا مضللين وغير عادلين، فإن هذا الحيد عن الحقيقة يجعل الوصول إلى حلول لتلك المشاكل شيئاً صعب المنال. إن هذا الإنكار يحد من قدرتنا على اتخاذ

قرارات مدروسة قبل وأثناء الزواج سببه على فهم حقيقى لعالمنا المعقد، فاتخاذ هذه القرارات بشكل صحيح من شأنه تغيير الطريقة التى تسير بها علاقاتنا بشكل كبير.

إن إدراك وفهم كيفية تأثير العوامل الخارجية على زواجك لا يعفيك على الإطلاق من مسئوليتك عن أفعالك الشخصية، لكن المسئولية فى حد ذاتها لا تعنى شيئاً إذا كنت مضللاً أو لا يوجد لديك الكم الكافى من المعلومات لتتخذ خيارات عقلانية ومسئولة. فأنت لن تستطيع اتخاذ خطوات فعالة فى سبيل حماية حياتك الزوجية إذا لم تحظ بإدراك شامل للعوامل الاجتماعية والتاريخية التى تهدد هذه الحياة.

## حتى يفرقتنا الموت

إن واحدة من أكبر المشاكل التى تواجه الزواج الآن هى تقدم علوم الطب وارتفاع مستوى المعيشة، وهو ما أدى إلى طول عمرنا مقارنة بأسلافنا. منذ حوالى خمسمائة عام مضت أو أقل كان غالبية الناس يموتون قبل أن يصلوا إلى سن الثلاثين، فكان متوسط عمر الإنسان الناجى - إن استطاع - من الأمراض المعدية والمجاعات والحروب والأوبئة والطفيلان وحوادث القتل اليومية أربعين عاماً. وكانت فرص النساء فى الوصول إلى هذا العمر أقل بكثير من فرص الرجال. فلقد كتب المؤرخ "ويليام مانشستر" عن حقبة كانت موجودة منذ ستمائة عام قائلًا: "كانت أعداد المواليد الموتى مروعة. كما كان متوسط عمر الفتاة أربعة وعشرين عاماً، وفى يوم زفافها تقتضى العادات بأن تهديها والدتها قطعة قماش غالية الثمن لتصنع منها ثوباً، إلا أن هذه القطعة سرعان ما تستخدم بعد ست أو سبع سنوات ككفن للفتاة".<sup>١</sup> كان الزوجان فى الماضى يتعاقدان بالبقاء معاً "حتى يفرقتنا الموت"، وكانا يقصدان هذا بالفعل لأنهما يتوقعان الموت قريباً، فهو لم يكن بعيداً كما هو الحال الآن، فمتوسط عمر الأمريكيين فى عام ١٩٩٠ وصل إلى ٤٧ عاماً.<sup>٢</sup> أما فى

السابق فقد كان أحد الزوجين يتوفى بعد ميلاد طفلهما الأصغر بسنوات قليلة.

وفي ظل فقدان الزوج أو الزوجة لشريك حياتهما في سن صغيرة، يمكن للزواج أن يكون أكثر رومانسية، لأن الموت يكون قد أنهى تلك الحياة الزوجية بينما الزوجان ما زالوا يحبان بعضهما الآخر، أو ما زال كل منهما في حاجة لنجاة الآخر وبقائه حياً في هذا العالم. وهكذا، لم تكن مدة استمرار الزواج طويلة مثل الآن، فلم تتوافر لدى الناس إلا خبرات قليلة سواء عن الزواج طويل المدى، أو عن التغيرات التي تطرأ على الحياة الزوجية إذا استمرت من ٣٠ إلى ٦٠ عاماً. ومع غياب وسائل منع الحمل الحديثة كانت الأسر في الماضي أكبر بكثير، وكانت النتيجة أن الزوجين مشغولان طوال الوقت بتربية ورعاية الأطفال. أما ظاهرة "العش الخالي" فلم تظهر إلا في الآونة الأخيرة فتجد أن الزوجين يظلان معاً لعقود بعد أن كبر أطفالهما وتركوا المنزل خالياً إلا منهما.

وعلى المستوى التاريخي، نرى أن الزوجين لم يكن لديهما سوى وقت قصير للغاية للعيش معاً، كما لم يكن لديهما أي مثال يحتذى به فيما يتعلق بالزيجات طويلة المدى؛ وهكذا نشأنا نحن غير مجهزين وغير معدين لفن الحفاظ على العلاقات الطويلة. لذلك يجب ألا نفاجأ عندما نكتشف أن العديد من الزيجات في الوقت الحالي تستمر لنفس الفترة التي استمر لها الزواج منذ مئات الأعوام، الفارق الوحيد أن زيجات الماضي كانت تنتهي بالموت بينما تنتهي زيجات الحاضر بالطلاق.

### البقاء للأنسب - لا للأسعد

دعونا نسأل من البداية، لماذا وكيف تطور الزواج؟ منذ آلاف الأعوام طور المجتمع الإنساني نظاماً نجح في تعزيز القدرة على حماية النشء. فالأطفال والرضع وحديثو الولادة كائنات ضعيفة وهشة معرضة للموت إذا لم يتولهم



## المقدمة

والدان بالرعاية لفترة من الزمن. وبفضل النمو والتطور، يولد الأطفال الطبيعيون بقدرة على تكوين ارتباط عميق بذويهم، وبنموهم وتقدم العمر بهم تجد لديهم القدرة على تكوين علاقات مع أشخاص آخرين، فيصبح لديهم أصدقاء ثم أزواج، ثم فى نهاية المطاف أطفال ليصبحوا آباء وأمهات بدورهم فى إطار واحدة من أهم دورات الطبيعة.

منذ ألف عام اجتمعت العوامل الاجتماعية والبيولوجية وعوامل التطور فى الثقافات الإنسانية المختلفة لتكوّن وحدة تعرف الآن بـ "الأسرة". ولآلاف السنين كانت هذه الوحدة الاجتماعية المكونة من والدين وأطفال يربيانهم - الأسرة - تخدم هدف القبيلة أو الجماعة الأكبر فى تكوين مجموعات أصغر منها لتتحمل مسئولية أطفال العشيرة وتعتنى بهم. وعلى مدار السنين تطورت العلاقة بين الشريكين الناضجين المسئولين عن كل وحدة، واتخذت شكلاً أكثر رسمية، فأصبحت لها طقوسها الخاصة حتى وصلت لشكلها الحالى: الزواج. ولم يكن مفترضاً أن تصل الأمور إلى هذا الحد، فيمكن لأى شخصين أن يكونا شريكين ويربيا الأطفال معاً بدون زواج رسمى، إلا أن مبدأ الزواج وضع ليضفى على العلاقة بين الزوجين استقراراً أكبر، وليوفر الأبوة والرعاية والحماية بشكل أفضل للأطفال. وليس هناك شك أن مؤسسة الزواج خدمت المجتمع بشكل كبير منذ ذلك الحين.

وعلى الرغم من كل هذا لا يوجد إلا أدلة بسيطة على أن مبدأ الزواج له أية علاقة بسعادة البشرية أو الشعور بالحب. فمن المنظور التاريخى، كان الزواج سبيلاً من سبل استمرار حياة البشر ووسيلة للرجال والنساء ليحتموا ببعضهم البعض وليحموا أطفالهم. وبشكل عام كانت الخلافات بين الأزواج والإحباطات وحتى التعاسة الزوجية أشياء ثانوية غير مهمة مقارنة بعبء الكفاح للبقاء على قيد الحياة.

بعد ذلك تطورت مؤسسة الزواج لتصبح شكلاً من أشكال الشراكة الاقتصادية. فالأسر الثرية تصاهر بعضها البعض للمحافظة على النفوذ والثروة فيما بينهم؛ أما أبناء الطبقة العاملة فكانوا يتزوجون من

نفس الطبقة الكادحة ليكملوا مسيرة الكفاح في ظل الظروف الاقتصادية القاسية. وكانت أهمية الأطفال تقاس بمدى قدرتهم على الكفاح ومساعدة أسرهم. إذن، السعادة والرضا والمتعة والعلاقة الحميمة لم تكن الغرض من الزواج. وهكذا استمر الرجال والنساء في حياتهم الزوجية على الرغم من السعادة المحدودة بينهم لوجود مشاكل أخطر تحتاج إلى انتباههم وجهودهم؛ (وفي حالة استمرار الظروف المعيشية القاسية حتى الوقت الحالي تستمر نفس الحالة بين الأزواج والزوجات. وبينما كنت أشاهد برنامجًا وثائقيًا عن قبيلة تكافح للبقاء في صحراء كلهاري بأفريقيا، سأل معد البرنامج إحدى السيدات - بينما كانت مشغولة بغسيل الملابس - عما إذا كانت تعيش حياة زوجية سعيدة، فما كان منها هي وكل السيدات من حولها إلا أن ضحكن بسخرية لسذاجة السؤال).

نثرت الثورة الاجتماعية والسياسية في القرن الثامن عشر بذور التغييرات الجذرية التي طرأت على الزواج فيما بعد. فعندما كتب "توماس جيفرسون" أن الناس يحق لهم "الحياة والحرية والسعى وراء السعادة"، كان بذلك قد قدم أول فكرة ثورية لمجتمعنا، مسببًا الكثير من التحولات الاجتماعية والتي ما زالت آثارها موجودة حتى يومنا هذا. في الغالب كان "جيفرسون" يعنى السعادة السياسية ألا وهي الحرية، وبالتأكيد لم يجل بباله الزواج وهو يكتب كلماته الشهيرة تلك؛ لكن الكلمات لها قوتها، كما لا يمكنك أن تقيد الأفكار الجذابة. الآن نحن نؤمن بأن لنا الحق ليس في السعى وراء السعادة السياسية فحسب وإنما في الحصول على السعادة العاطفية أيضًا، وفي التمتع بمشاعر الرضا والبهجة. ومع نهايات القرن العشرين تقدم المجتمع الغربي بشكل يسمح بإراحة معظم مواطنيه من الأعباء المادية والمخاوف الاقتصادية السابقة، فلم تعد السعادة العاطفية المتمثلة في الزواج ثانوية، بل أصبحت هدفًا أوليًا.

المشكلة التي نواجهها الآن أن الزواج في بداية الأمر كان مجرد تقليد أو عادة يتأهب الزوجان معها لأكثر كم من عدم الرضا وخيبة الأمل، فلم يعول

أحد سعادته وهناءه الشخصى على الزواج. أضف إلى هذا أن عامل متوسط عمر الإنسان فى الماضى كان يجعل الزوج يتحمل شريك حياته مهما كان بفيضاً فهما لن يعيشا معاً لمدة طويلة على أية حال.

الآن نحن غير مشغولين بمسألة استمرارية الحياة، ولسنا مطالبين بالكدح ليلاً ونهاراً من أجل الحصول على الفتات فحسب، لذا نحن مشغولون بالزواج وكم السعادة التى سيعطيها لنا، ونحن بالكاد لا نتقبل فكرة أن الزواج قد يسبب لنا التعاسة. من جهة أخرى، تجد أن الدراسات تشير إلى أن واحداً من أهم مسببات الاكتئاب لدى الشعب الأمريكى هو الزواج، وأن المتزوجين يعانون من الاكتئاب المزمّن بنسبة أكبر من غير المتزوجين<sup>٥</sup>. علاوة على ذلك، عندما نتزوج ونجد أننا غير سعداء، لا يمكننا تقبل عبارة "حتى يفرقتا الموت" لأن هذا سيحدث بعد زمن طويل.

عندما يأتى المرضى إلى مكتبى، تسمع منهم نفس الشكوى: "لقد استمررت فى هذه الزيجة المقيتة لمدة خمسة عشر عاماً، هذا يكفى. أريد شيئاً أفضل لبقية حياتى، وحتى لو ظللت وحيداً طوال الأربعين عاماً القادمة، بالتأكيد سأكون أفضل حالاً من الآن". مثل هذه التصريحات توضح الأمل الدائم فى السعادة العاطفية، وتوقع المتحدث لأن يعيش طويلاً لدرجة انعدام الأمل فى أن يتدخل الموت وينهى عذابه.

علاوة على هذا، هناك عدد قليل هم من يتمتعون بالمهارات المطلوبة للحفاظ على علاقة زوجية سعيدة طويلة المدى، ولا يجب أن نفاجأ بهذا. إذا كان الزواج لم يكن مؤسساً فى الأصل بهدف السعادة لا على المستوى المادى ولا على المستوى المعنوى، فأين وكيف سيتعلم الإنسان تأسيس حياة زوجية طويلة وسعيدة؟ لماذا قد يفترض أى منا أننا نعرف "بالفطرة" كيف نجعل زواجنا عبارة عن علاقة طويلة رائعة تستمر مدى الحياة؟ إن شيئاً لا يشير إلى تمتع أجدادنا بهذه "الفطرة".

## النساء والسلطة: ما بعد تحرر المرأة

أحدثت الحرب العالمية الثانية تغييراً جذرياً آخر في الحياة الاجتماعية. فلقد أثبتت أن النساء يمثلن قوة عاملة استثنائية، قوة منتجة ومؤثرة بشكل قوى في مجال الصناعة. ولقد أحدثت حركة المرأة - خلال ستينيات وسبعينيات القرن الماضي - دويًا شديدًا عندما بدأت حملة المطالبة بحق المرأة في الحصول على فرص متساوية مثلها مثل الرجل. وعلى غرار ما حدث مع "جيفرسون"، لم يكن زعماء الحركة النسائية مهتمين بـ "السعادة العاطفية" للمرأة بل "السعادة السياسية" والمقصود بها المساواة الاقتصادية وحرية تقرير المصير. وكان من المتوقع أن تحقيق هذه الأهداف السياسية من شأنه خلق فرصة أكبر للمرأة - كنتيجة ثانوية - لتحقيق السعادة العاطفية. وبينما غيرت الحركة النسائية بشكل جذري قدرة المرأة على الاهتمام بنفسها، وبدلت حياة كل النساء للأفضل، فإنها أيضاً غيرت "معنى" الزواج.

وبينما لعب الحب والتوق إلى الحصول على الرفقة والارتباط دوراً مهماً وراء رغبة المرأة في الزواج، كان السبب الرئيسي - على مر العصور - وراء هذه الرغبة هو إنجاب أطفال وتربيتهم وحمايتهم والعمل على سلامتهم الجسدية وتأمينهم اقتصادياً. وفي الفترة ما قبل الأجيال القليلة الأخيرة، كان السبيل الوحيد للمرأة لتظل مستقرة اقتصادياً هو إما أن تعيش في كنف والدها المستقر مادياً، أو تراث ثروة، أو تتزوج بمن يستطيع توفير هذا الاستقرار الاقتصادي لها.

ولقد غير الاستقلال المادي للمرأة المعاصرة توازن القوى للأبد بين الجنسين، كما كان له عميق الأثر على الزواج. في الواقع، لقد فضح هذا الاستقلال حقيقة عالمية ألا وهي: على مر التاريخ، كان أهم سبب وراء استمرارية الزواج وعدم تفككه هو تبعية المرأة الاقتصادية للرجل.

اليوم، جيل كامل من النساء تزوج بعد أو أثناء تنمية مهارات وظيفية لعدد كبير من المجالات العملية لم يكن مسموحاً للمهات هذا الجيل العمل في أغلبها. نفس هذا الجيل من النساء نشأ على فكرة أن أية امرأة بإمكانها

## المقدمة

إيجاد الوظيفة المناسبة لها والتي ستمكنها بالتالى من الاستقلال المادى المنشود، ونتيجة لهذا تلاشى احتياج المرأة للحماية والدعم المادى من قبل الرجل<sup>٧</sup>، وهو ما أدى إلى تغيرات عميقة فى منظورنا وطريقة تعاملنا مع العلاقة بين الرجل والمرأة سواء داخل منظومة الزواج، أو خارجها بشكل عام. وكنتيجة للنفوذ الاقتصادى الذى أصبحت المرأة تتمتع به الآن أصبح استعدادها للطلاق أكبر، وهو ما يعد أقوى وأخطر عامل مؤثر على الزواج فى ظل هذه التطورات الجديدة. وعلى الرغم من المشاعر الكريهة المصاحبة للطلاق مثل الخوف والشعور بالفشل، إلا أن المرأة العاملة التى تستطيع كسب عيشها لم تعد مجبرة على الاستمرار فى الزواج لخوفها من الفقر والحاجة. وقد لا تصبح حالة المرأة الاقتصادية بعد الطلاق بنفس مستوى زوجها، ففى أغلب الأحوال يكون هو فى حالة أفضل. لكن على الرغم من هذا تجد أن عدد النساء اللاتى على استعداد للطلاق فى تزايد مستمر، لأنهن على يقين بأنه عندما تفشل كل سبل الإصلاح ويقع الطلاق، سيظل بإمكانهن إعالة أنفسهن وأطفالهن. المشكلة أن هذه القدرة على التعايش مع الطلاق سمحت للمرأة بالمجازفة بعدم بذل أقصى ما بوسعها للحفاظ على رابطة الزواج.

فى السابق كانت بعض الزوجات قادرات على الخروج من زواج لا يحتمل، لكن غالبية النساء كن مربوطات بأزواجهن. أما الآن، فلقد اختلف الوضع لأن النساء أصبحن الغالبية فيما يتعلق بمن يطلب الطلاق أولاً. ولقد رأيت بنفسى فى العيادة كيف تفكر النساء بطرق مختلفة فى الطلاق استناداً لأوضاعهن الاقتصادية.

"تينا" أم لثلاثة أبناء فى سن المراهقة، تأتى لعيادتى بمفردها من أجل رغبتها فى تحسين زواجها، ويرفض "براين" زوجها الحضور والتحدث عن علاقتهما، بينما تستمر "تينا" فى الحضور وسرد قصصها البائسة قصة تلو الأخرى. لم يكن زوجها يوماً حنوناً أو عطوفاً، لكنه يجنى دخلاً جيداً بما فيه الكفاية لجعلها تبقى فى المنزل بلا عمل لترعى الأطفال. المشكلة أنه يجعلها تتوسل منه كل قرش تصرفه، كما أن عليها أن تبرر سبب شراء أى

وكل شيء. وعلى الرغم من أن "تينا" لا ترى نفسها مسرقة، فإن "براين" يثور ويغضب كلما فتح كشف حساب بطاقته الائتمانية ووجدها صرفت من "ماله الذي تعب في كسبه". و"براين" لا يشارك على الإطلاق في أي شيء في المنزل ولا حتى تربية الأطفال فهو يظل يخبرها بأنه يعمل خارج المنزل طوال اليوم، كما أن تربية ثلاثة أطفال ليست بمشكلة أبداً! وعليه فإنها مسئولة بشكل كامل عن كل شيء بالمنزل، أضف إلى كل هذا أن "براين" نادراً ما يظهر لها أية عاطفة من أي نوع، ولا حتى يشبع رغباتها الحميمية بالشكل المطلوب.

وعلى الرغم من هذه اللائحة الطويلة من الشكوى تقول "تينا" إنها تحب زوجها بشدة وترغب في إنقاذ زواجها. ولقد عملت مع "تينا" لمدة ثلاثة أشهر وأعطيتها كل الاستراتيجيات الممكنة لتحسين حياتها الزوجية<sup>٨</sup>، كما تناقشنا في إمكانية عودتها للعمل مرة أخرى ولو بدوام جزئي، أو أن تشغل وقتها في أنشطة تحبها؛ لكن "تينا" صدت ببراعة كل اقتراحاتي بمبررات على شاكلة: "أطفالي يحتاجون إليّ، زوجي لن يسمح، لا أستطيع الوقوف بوجه زوجي". وكلما ركزت على مخاوفها وسلبيتها وشعورها بالذنب، أجدها تخبرني بأنها لا تستطيع تغيير مشاعرها أو طريقة تصرفها بأي شكل من الأشكال. أخيراً، وعندما نفذت كل الحلول بجعبتي، سألتها لماذا لا تضع الطلاق في اعتبارها كحل أخير، فعلمتُ منها أن زوجها أخبرها بعدم وجود أية تسوية قد تجعلها تحصل على مبلغ كبير من المال عند الطلاق. بالإضافة إلى هذا فإنها تستمر في تذكيري بأنها تحبه، وأن الطلاق مسألة منتهية بالنسبة لها. عند هذه النقطة سألتها: "لو علمت أنك ستكونين مستقرة مادياً بعد الطلاق، فلنقل إنك ستجنين ١٥٠ ألف دولار سنوياً لما بقي من حياتك، هل ستطلبين الطلاق؟".

كان ردها: "نعم ولن أتأخر دقيقة واحدة". إذن ما بدا كما لو أنه حب لا ينتهي سقط عنه القناع ليظهر على حقيقته، مجرد حسابات اقتصادية بحتة.

## السلطة لمن يملك الذهب

يومًا بعد يوم يتزايد عدد الحالات التي أقابلها وتكسب الزوجة فيها مثل الزوج إن لم يكن أكثر. في هذه الحالات تجد أن الزوجة لم تعد خائفة من سيطرة الزوج عليها اقتصاديًا مثلما كان يحدث في السابق.

ولقد قيمت الحركة النسائية بدقة ما يحدث في ثقافتنا الآن فأقرت بأن التعليم والمال يمنحان السلطة. وتقول "بيتي كارتر" – المعالجة النفسية المعروفة – إن القاعدة الذهبية التي تدور حولها شؤون الأسرة هي: "من يملك الذهب يصنع القرارات". ومع التغير الذي طرأ على أدوار الرجل والمرأة، تزايد عدد النساء اللاتي يملكن الذهب وبالتالي يصنعن القرارات، أو على أقل تقدير يطالبن بأن توضع آراؤهن في الحسبان، وهو ما فرض تعديلات معقدة على القوانين المنظمة للحياة الزوجية والتي طالما تم احترامها وتبجيلها، أضف إلى هذا الصعوبة التي نواجهها للتكيف مع هذه الحقائق الاقتصادية والاجتماعية المتغيرة التي طرأت على الجنسين، وستجد أنها كلها عوامل ساعدت على زعزعة استقرار الحياة الزوجية.

العديد من الرجال ليسوا مستعدين بعد للتعامل مع واقع فقدانهم للسلطة، وفي المقابل تجد أن العديد من النساء لم يبرعن بعد في التعامل مع واقع امتلاكهن – أو على أقل تقدير مشاركتهن – للسلطة. بعض النساء لا يعرفن كيف يساعدن الرجال في ضوء تغير مراكز القوى، وبعض الرجال لديهم صعوبة في تقبل النصح والتوجيه من زوجاتهم. ولقد رأيت بعض حالات الزواج يكون فيها وضع الزوجة المالي أفضل بكثير من وضع الزوج، فتجد الزوجة قد تحولت إلى طاغية أسوأ من أي رجل من طغاة العصر البائد.

تكسب "كوني" ضعف ما يكسبه زوجها "جاسون"، والسبب الرئيسي وراء فشل علاقتهما هو انتقادها المستمر لعاداته في الإنفاق. يكره "جاسون" محاولات زوجته الدائمة التحكم في طريقة إنفاقه، ويعتقد أنه لو كان يجنى المزيد من المال لتغير أسلوبها معه. وعلى الرغم من كونه ليس مسرفًا إلا أنه يحب شراء أحدث "لعب" الرجال مثل جهاز تلفاز كبير الحجم أو جهاز

تسجيل. ومن جهة أخرى تجد أن "كوني" تصرف المال في أوجه لا تعجب "جاسون"، إلا أنه لا يستمر في انتقادها مثلما تفعل هي معه. وتمضى بهما الحياة على نفس الوتيرة، "كوني" تنتقد طريقة "جاسون" في صرف "نقودها" فتتفاقم المشاكل بينهما ويطنى التوتر على زواجهما.

وتسبب الزيجات التي تجنى فيها المرأة أكثر من الرجل مشكلة أخرى، فبالإضافة إلى الجدال المستمر بين الزوجين بسبب التحول الناتج عن انتقال القوة الاقتصادية إلى يد المرأة، يجب على الزوجين أن يحاولا تخطي معتقد ساد لقرون يتعامل مع الزوج الذي يكسب أقل من زوجته على أنه كيان أقل؛ وغالباً ما يشترك كل من الزوج والزوجة في إخفاء مشاعر الازدراء تجاه هذا النوع من الرجال.

وحتى في الزيجات التي تجنى فيها الزوجة أقل من الرجل أو حتى ليس لديها دخل على الإطلاق، لم تعد المرأة تتحمل تعامل الزوج معها من منطلق أنه هو من يملك المال وهو حاكم الأسرة الذي يمتلك الذهب. ومع تسليح المرأة بكل من القوة الاقتصادية والفلسفة السياسية والاجتماعية القائلة بحقها في تشارك السلطة مع الرجل، تعتقد معظم النساء بأحقيةهن في إدارة شؤون الزواج مثلهن مثل الرجال، مع تقسيم العمل على قدم المساواة في الحياة الزوجية بين الزوج والزوجة. وعلى الرغم من أن عالم ما بعد الحركة النسائية تخلص من كل القوانين التقليدية المبنية على أساس التمييز بين الرجل والمرأة، لم ينته الأزواج والزوجات بعد من وضع مجموعة جديدة من القوانين، فضلاً عن التعامل معها براحة ونجاح.

قليل من الناس من لاحظ أن الوضع الاقتصادي الجديد للمرأة غير من منظور الرجل لواجباته والتزاماته المادية تجاه المرأة. العديد من الأزواج الآن يتوقعون من زوجاتهم مشاركتهم أعباء الحياة المادية، ويفضون ويستاءون إن لم تتحمل زوجاتهم نفقاتهن الشخصية على أقل تقدير. من جهة أخرى تجد أن الرجال العساء في حياتهم الزوجية – في وقتنا الحالي – لا مانع لديهم في طلب الطلاق لأنهم لم يعودوا يشعرون بالمسئولية المادية تجاه



زوجات لا يشعرون معهن بالسعادة كما كان الوضع فى السابق. ومثلما حدث مع النساء، لم يعد رجال هذا العصر يتشبثون بزواج غير مرضٍ لهم، لأنهم أصبحوا لا يقبلون واجب إعالة زوجاتهم طوال العمر. علاوة على ذلك، أثر الاستقلال المادى للمرأة بالسلب على الرجل التقليدى الذى طالما شعر بأنه هو من عليه إعالة أسرته. ولقد قصدنى العديد من الرجال الذين فقدوا وظائفهم وأصبحوا يعانون من إحساس فظيع بالفشل والقلق والإحباط لأنهم اضطروا للاعتماد على رواتب زوجاتهم. وكما أثر هذا الاستقلال على النوع السابق من الرجال، فلقد خلق أيضاً نوعاً جديداً منهم، فعلى النقيض تجد أزواجاً يشعرون بمنتهى السعادة لأن زوجاتهم يتولين مهمة الإنفاق عليهم لفترة طويلة من الزمن.

### الحياة فى عالم قائم على المادة

لعل واحداً من أهم العوامل غير الملاحظة والمؤثرة على قدرتنا على السعادة فى حياتنا الزوجية هو الضغط العصبى الناتج عن العيش فى "عالم قائم على المادة". فالعديد من الأشخاص يجعلون مسألة "جمع المال وصرفه" تأتى قبل الزواج من حيث ترتيب الأولويات. وتقنع هذه الشريحة من الناس أنفسهم بأن سعيهم اللانهائى وراء المادة إنما هو لعائلاتهم، فى حين أن السعى وراء المادة هو شفهم الحقيقى فى الأصل لما توفره من مستوى اجتماعى وامتيازات أخرى كثيرة.

جاء "ستيف" إلى عيادتى ليعرف إذا ما كان يستطيع إنقاذ زواجه بعد أن بدأ علاقة غير شرعية مع زميلة له فى العمل. وعندما سألته عن مشكلة زواجه التى دفعته لهذه العلاقة، عرفت أن "ستيف" وزوجته "أبريل" حققا نجاحاً مادياً كبيراً، فبدأ كل منهما يحصر حياته فى امتلاك وشراء السلع، وصرفاً مبالغ طائلة على شراء أشياء نادراً ما يستخدمانها. فعلى سبيل المثال، تمتلك "أبريل" ثلاثين حقيبة يد من الماركات العالمية، ونادراً

ما تستخدم أياً منها، كما أن لديها صناديق لم تفتح بعد مليئة بالملابس الجديدة التي لم ترتدها. أما "ستيف" فقد اشترى كل ما استطاع من وسائل الرفاهية: أحدث سيارة بجميع الكماليات وجيت سكي ودراجة بخارية. وفي غمار هذه الفوضى المادية ابتعد الزوجان عن بعضهما شيئاً فشيئاً، فلم يلاحظا أن اهتمامهما بالماديات حل محل اهتمامهما ببعضهما البعض.

في البداية، تبادل كل منهما الاتهامات، فهو يرى أن نفقاتها غير مبررة على عكس نفقاته، وهي ترى أن نفقاته هو غير مبررة على عكس نفقاتها، وهكذا. لقد علق الزوجان في نوبة محمومة من الشراء، وخاف كل منهما من التوقف عن الشراء "فيخونه" الآخر بالاستمرار في إنفاق وتبذير المال وحده. ولم يستطع الزوجان إدراك السبب الحقيقي وراء شعورهما بالخيانة، كما لم يفهما ما الذي يشير إليه هذا الشعور فيما يتعلق بهما وبالعلاقتهم.

على الرغم من الراتب المذهل الذي يتقاضاه كل من "ستيف" و"أبريل"، فإنهما لم يدخرا أى مبلغ من المال، ولم يكن السبب وراء هذا عدم وجود مال زائد لادخاره، بل كان السبب هو شعورهما بالاضطرار لصرف كل ما معهما من نقود للحفاظ على مستوى مرتفع من المعيشة يدوم أبداً. وكلما فكرا بتقليل مصاريفهما، رأيا شخصاً يعيش في مستوى مرتفع فيرغبان في امتلاك ما يمتلكه ليعيشا في نفس المستوى. والتوقف عن صرف النقود يعنى لهما النزول من مستواهما الاجتماعى والتقليل من شأنهما، وهو ما لن يستطيعا فعله أو تقبله. وبينما نرى أن الحالة المادية لـ "ستيف" و"أبريل" جيدة، فلقد رأيت أزواجاً يكسبون الملايين في العام الواحد ويعانون بقدر ما يعاني "أبريل" و"ستيف". فبغض النظر عن ضخامة الراتب الذي يتقاضاه بعض الناس، ستجدهم لا يدخرون أى شيء، لأنهم لا يريدون الإحساس بأنهم تخلفوا عن هذا المجتمع الاستهلاكي.

لا شك أن هناك عوامل سيكولوجية فردية وراء هذا النوع من الإسراف، لكن هذا لا ينفي وجود قوى ثقافية تغوى الناس فتصيبهم بشراهة الاستهلاك.

ولقد اعترف لى أحد الأزواج بينما كنت أعالجه بأنه يصرف بتهور بالفعل لكنه يخشى إذا قال لا لزوجته أن تظن به السوء، أو حتى تطلب الطلاق، كما أنهما لن يظهرنا بنفس المستوى الذى يظهر به أصدقائهما. لذا، لم يجرؤ على وقف نفقاته ونفقاتها المتهورة إلا عندما تراجع دخله بشكل كبير، لكن هذا التوقف جاء متأخرًا. وكانت النتيجة شعورًا بعدم الاستقرار المادى الذى خلق مشاكل بينهما، وهو ما هدد علاقتهما الزوجية فى النهاية.

تستعرض المجلات منازل المشاهير، ثم تضع إعلانات مغرية تروج للاستهلاك الزائد. أما إعلانات التلفاز، فهى تعرض أحدث أنواع السيارات، والأماكن الفارهة لقضاء العطلات، وسلعًا كثيرة أخرى لتكون المؤشر على المستوى الاجتماعى. وكل يوم يمر يجلب لنا مجموعات من القوائم المليئة بالسلع الجديدة لتستنزف كل ما معنا من نقود، كما أنها تذكرنا بأن حياتنا ما زالت تحتاج إلى الكثير والكثير لتمتلى. هذا الضغط المادى المتواصل يضع أهدافًا غير واقعية أمام كل زوجة، فيجعلنا نعتقد أن علاقاتنا الزوجية لن تكتمل إذا لم تحتو على كل هذه الكماليات والرفاهية الرائعة التى تضعنا فى المستوى الاجتماعى المطلوب.

ولقد أظهرت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يضعون اعتبارًا كبيرًا للمال والشهرة والممتلكات معرضون للمعاناة من الاكتئاب بنسبة أكبر من هؤلاء الذين يشغلون عقولهم بأمر أهم وقيم أكثر إنسانية وروحانية. على أية حال نحن لا نحتاج لدراسات تخبرنا بالآثار السلبية التى يتعرض لها الزواج نتيجة لهذه القيم الاستهلاكية النرجسية. علينا أن نكون أكثر دراية بهذه الآثار المهلكة التى يخلفها المال وسعينا الدائم وراء "المادة" على علاقاتنا ومشاعرنا. فالصلة العاطفية – المهمة – بين الأزواج قد تنقطع عندما يركز كل شخص على جمع وتكديس الثروات والسلع بدلًا من التركيز على احتياجات شريكه العاطفية. (لقد تم التعبير عن هذه الفكرة ببلاغة فى عنوان كتاب لـ "جو دومنجيز" و"فيكى روبين": *Your Money or Your Life*).

## كثير جداً ... سريع جداً

أصبحت الحركة السريعة التي يسير بها المجتمع عاملاً آخر من عوامل الضغط على الزواج الحديث. ومطلوب منا الآن التأقلم مع تدفق المعلومات الغزير، (اللامتناهى)، والتعامل مع الضغط الناتج عنه والمؤثر بقوة على حياتنا؛ كما لو أن تنظيم الحياة الزوجية والعمل وتربية الأطفال لا يصعب علينا الحياة بما فيه الكفاية. فإذا كان إرسال رسالة عن طريق موقع فيديكس بطيئاً، يمكن إرسالها عن طريق البريد الإلكتروني أو عن طريق رسائل الإنترنت الفورية. ولماذا يتم ترك رسالة صوتية على البريد الصوتي في حين يمكن الاتصال على الهاتف المحمول؟

إن هذه الأشياء ومئات أخرى من الاختراعات عالية الكفاءة كان الهدف من ورائها توفير وقتك، لتستمتع وتقضى وقتاً كافياً مع عائلتك. لكن بدلاً من هذا أصبحنا نعيش في عصر سريع جداً لدرجة أن لا أحد لديه الوقت الكافي لأي شيء. لقد قضينا حتى على الفاصل الذي كنا نستمتع به بين أداء كل مهمة والأخرى لنريح أعصابنا بعض الشيء. هل يمكنك اليوم تصور أحد يقول: "المستندات لن تصل قبل يوم الإثنين، دعنا نستمتع بالعطلة الأسبوعية، ثم نكمل عندما تصل المستندات؟"، الواقع أن المستندات تم إرسالها بالفاكس أو بالبريد الإلكتروني، بل ويتم قضاء العطلة بأكملها في العمل عليها، وربما يكون شريك حياتك موجوداً في الغرفة المجاورة يعمل على مشروع آخر.

لقد وفرت لنا التكنولوجيا إمكانيات هائلة، كما أنها طورت حياتنا للأفضل، لكن مع السرعة الرهيبة التي تسير بها التكنولوجيا، مقدمة لنا عدداً غير نهائى من المشتتات التي لا نستطيع الهرب منها مثل (التلفاز، الفيديو، مسجل الفيديو الرقمي TIVO، ألعاب الفيديو، ألعاب الكمبيوتر، الإنترنت)، نجد أنها "سُرقت" منا أوقات فراغنا اليومية. لقد أسرعت التكنولوجيا خطواتنا بدلاً من أن تبطئها، وهذه السرعة الرهيبة كان لها أسوأ الأثر على حياتنا الزوجية.

من النادر جداً أن ترى فى عيادتى زوجين يشعران بأن لديهما الوقت الكافى ليقضياه معاً. وحينما يأتيان لى يكونان قد عاشا معاً لسنوات بدون إعطاء بعضهما البعض أو علاقتهما سوى أقل القليل من الوقت. وفى الغالب عندما أسأل مرضاى كم من الوقت يمضون معاً، لا أجد سوى مهممات مرتابة رداً على سؤالى. وهذا العوز للاهتمام المتبادل ليس سببه أن الزوجين لا يريدان قضاء الوقت معاً – على الأقل لا تكون هذه الرغبة متوافرة فى البداية – وإنما بسبب أن الجميع أصبحوا يكرسون أنفسهم بشكل مزمن لقضايا أخرى مهمة مثل العمل أو الأطفال أو العائلة الكبيرة أو حتى المسئوليات الاجتماعية. فى النهاية، لم يعد الزوجان يتذكران معنى أن يكونا معاً بمفردهما. ولأننا نعيش فى هذا العالم الملىء بالمهام والأعمال التى نقوم بها، ما نلبث أن نجد لحظة فراغ حتى نفكر فيما نرغب فى فعله وغالباً ما يكون نشاطاً مقصوداً على أنفسنا، مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، أو الذهاب للتمشية وحدنا، أو مشاهدة مباراة كرة قدم، أو الذهاب للتسوق، أو حتى النوم لفترة قصيرة؛ وهكذا يصبح قضاء الوقت معاً كزوجين فى آخر قائمة أولوياتنا.

## تقبل المجتمع لفكرة الطلاق

لقد زعزعت ثقافتنا استقرار الزواج أكثر وأكثر عندما محت صفة العار عن نقيضه: الطلاق. فتقافتنا تقول بمنتهى البساطة: نحن معتادون على الطلاق. جميعنا لديه أصدقاء أو أقارب مروا بتجربة الطلاق، إن لم تكن نحن أنفسنا مررنا بها. أصبح جميعنا لديه فكرة عن العواقب العاطفية والمادية الناجمة عن زواج فاشل. وتجد الكثير من الرجال والنساء يتوجهون لمكاتب محاميههم لتوقيع اتفاقيات ما قبل الزواج – التى تنفذ فى حالة الطلاق – قبل الزواج بلحظات. واليوم أصبح أبناء الجيل إكس – جيل الستينيات والسبعينيات – وحتى أقرانهم الأصغر هم أبناء الطلاق،

## حقيقة الزواج فى عصرنا الحالى ، استكشاف الأكاذيب السبع

فهم خبراء فى الحياة الزوجية قصيرة المدى. وأصبحت مصطلحات مثل "الزيجة الافتتاحية" و "الزيجات المتسلسلة" الوقود المحرك للبرامج الحوارية؛ كما أصبحنا نستمع بسماع أدق التفاصيل عن إجراءات طلاق الأغنياء والمشاهير المنشورة فى صفحة الاجتماعيات بالجرائد المختلفة. أيضا تساعد "كتب الإتيكيت" القراء على التعامل بلباقة مع تواجد الزوجات والأزواج السابقين فى المناسبات الاجتماعية المختلفة التى تجمعهم معاً. ومع ارتفاع معدلات الطلاق أصبح الجميع يحتاط له على المستوى القانونى، كما أنه أصبح مسموحاً به اجتماعياً وغير مرفوض.

وكان الأزواج منذ جيل أو جيلين مضيا يوصمون بالعار إذا حدث الطلاق، وخاصة النساء. اليوم، الرجل المطلق أو المرأة المطلقة ينضمان ببساطة لأية مجموعة من الناس غالبيتها أنهت زواجها الأول بالفعل. وهؤلاء الذين انتموا للجيلين السابقين ولم يستطيعوا الحصول على الطلاق فبذلوا ما بوسعهم للنهوض بزواجهم لكنهم مع ذلك فشلوا، يمكنهم الطلاق الآن بعد أن أصبح أكثر سهولة وأكثر تقبلاً لدى المجتمع. وعلى الرغم من كل هذا فالطلاق مازال تجربة مؤلمة على الصعيدين العاطفى والقانونى. والمشكلة أن العيش فى مجتمع يتعامل مع الطلاق على أنه شىء عادى وشائع، على الرغم من أن عواقبه ما زالت مرعبة، يزعزع إيماننا بإمكانية وجود حياة زوجية طويلة المدى، لقد أساء الطلاق فى حد ذاته إلى الزواج.

## سخافات ثقافية: أكاذيب الزواج السبع

إن التوجهات التاريخية والثقافية تثقل كاهل مؤسسة الزواج، كما أنها تقوض إمكانية وجود علاقة زوجية طويلة المدى. ومعظم الناس لم يدركوا بعد مدى تأثير هذه التعقيدات العاطفية والاجتماعية على الحياة الزوجية. كما أن هذه التعقيدات تدفعنا أثناء اختيار شريك حياتنا لارتكاب أخطاء يمكن تلافيها لأننا لم تعد لدينا القدرة على إدراك شخصية الإنسان الذى نحتاج

إليه لبناء علاقة زوجية سعيدة وطويلة قبل الارتباط به. كما أدت الإحباطات الناتجة عن التغيرات التاريخية والضغوط الثقافية والتعاسة الزوجية التي نشأت عنها إلى لجوء الأزواج إلى الطلاق بدلاً من محاولة تغيير أنفسهم وتحسين علاقاتهم الزوجية. ولقد قلت الإرادة والعزيمة بداخلنا تجاه محاولة فهم ومعالجة مشاكلنا الزوجية. وهكذا ومع انتشار حالات الطلاق، أصبحت خطوة الزواج لا يتم الإقدام عليها إلا بعد تدقيق شديد وتفكير عميق. ولقد تم إخفاء الافتراضات الخاطئة – المشاكل والعيوب – المتعلقة بالزواج لقرون عديدة وراء حائط حصين من الكتمان بسبب احتياجات اجتماعية وموانع ثقافية، فلم نستطع ولم نحاول الرؤية من خلاله؛ فالزواج لم يكن أبداً مادة قابلة للنقاش أو البحث. الآن، وبعد هذا الارتفاع الهائل في معدلات الطلاق، أصبح فحص – ولأول مرة على مر العصور – جوهر العلاقات الزوجية أمراً حتمياً لمعرفة ما الذي يحدث، وما السبب وراء هذه المعدلات المرتفعة. فأتضح أن الكثير منا لا يعرف كيف يؤسس زواجا ناجحاً ومثمرًا من الأساس، لأننا جميعاً اعتمدنا وبقوة على معتقدات اتضح عدم صحتها فيما بعد؛ أضف إلى هذا تباطؤنا غير المتناهي في التخلي عن أفكارنا القديمة البالية. ومراراً وتكراراً يأتي إلى أزواج ما زالوا متمسكين بهذه المعتقدات الخاطئة لاعتقادهم في قدرتها على الحفاظ على تماسك زيجاتهم وعدم انهيارها غير ملاحظين أنهم بذلك يزيدون من تعاستهم الزوجية. وهذه المعتقدات هي ما أسميه أكاذيب الزواج السبع.

### الكذبة # ١: كل ما تحتاج إليه هو الحب

الحقيقة هي أن السعادة الزوجية خرافة، فالحب غير المشروط الذي تتم به رعاية أطفالنا غير موجود بالفعل – ولا يجب أن يوجد – بين الزوجين. كما أننا نعيش حقبة ثقافية تؤكد أن سعادة الفرد الشخصية تأتي قبل أي شيء. وطالما نربي أطفالنا – خاصة الإناث – على الاعتقاد بأن الزواج هو الحل لكل مشاكل الحياة، سيظل هناك العديد والعديد من الأزواج

يقبلون على الحياة الزوجية وهم غير مدركين أو على الأقل غير مقدرين لمدى صعوبة التعقيدات الموجودة في الحياة الزوجية. يأتي الزوجان إلى عيادتي مصدومين ويتساءلان: "نحن نحب بعضنا البعض بشدة، لماذا نحن تغيسان؟". فالخرافات التي تقول إن الحب والرومانسية كافيان لخلق حياة زوجية سعيدة، تجعل الناس غير مؤهلين لبناء أو تحسين علاقات قوية الأواصر. فعلى الرغم من روعة الحب وجماله، إلا أنه ما زال غير قادر على تغطية جميع الصعاب، فهو وحده لن يستطيع منع أو حل المشاكل الزوجية. ولحل هذه المشاكل عليك أن تفهم طبيعة الزواج، وتتعلم مهارات معينة تتطلب الكد والاجتهاد لتطبيقها بشكل مستمر ومنتظم في حياتك الزوجية. في الفصل الأول، سأقوم بمناقشة كيفية تغطية هذه الخرافات لتعيد ترتيب الأولويات في حياتك الزوجية.

### الكذبة #٢: أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتي/ زوجي لا يستمع إلي

الحقيقة أننا جميعاً دائماً ما نتحدث عن أنفسنا حتى الموت، لكننا ضعفاء فيما يتعلق بالتواصل مع الآخرين. نحن نعيش في حقبة تشجعنا جميعاً على التعامل مع مشاعرنا والإفصاح عنها، لكنها لا تعلمنا كيف نفرق بين المشاعر المفيدة والمشاعر المؤذية لمن حولنا، فالقليل منا هم من لديهم القدرة على التحدث أو الاستماع بفعالية. تكتظ البرامج الحوارية على التلفاز بالخبراء في العلاقات الزوجية الذين لا ينفكون ينصحوننا بنصائح مثل: "أفصحوا عن مشاعركم كما هي" و "كونوا صرحاء لدرجة القسوة"، حتى يعرف شركاؤنا حقيقة مشاعرنا وما الذي نريده منهم بالفعل.

الواقع أن تلك الصراحة القاسية غالباً ما تشجع القسوة أكثر مما تشجع الصراحة، فيستخدم الأزواج والزوجات نسختهم من الحقيقة والصراحة لإجبار شركائهم على الإذعان لهم.

والكتب على غرار *Men Are from Mars, Women Are from Venus*

للكاتب "جون جراي" و *You Just Don't Understand* للكاتبة "ديبورا



## المقدمة

تانيين" تشرح بدقة مدى اختلاف طرق تواصل الرجال عن طرق تواصل النساء. وعلى الرغم من هذا فقد اكتشفت أن مشكلة التواصل بين الرجال والنساء تتخطى حدود الاختلافات الإنشائية واللغوية. وغالبًا ما تخفى مشاكل التواصل اختلافات خطيرة في القيم والاهتمامات والأهداف والرغبات. وحتى عندما يتعلم الزوجان كيفية "التواصل" معًا بفعالية، غالبًا ما يفاجآن باكتشاف وجود اختلافات جوهرية بينهما من الصعب التعامل معها. لذا، يعتبر تحسين طرق التواصل ليس كافيًا في حد ذاته لحل أغلبية المشاكل الزوجية، وهو يعتبر الخطوة الأولى فحسب. في الفصل الثاني، سأشرح كيف تستطيع - باتباع خطوات بسيطة - أن تتواصل بشكل أكثر سهولة وفعالية، ومن ثم تتوافر لديك القدرة على تحسين حياتك الزوجية بشكل ملحوظ.

### الكذبة #٢: الناس لا يتغيرون حقًا

بالطبع يخبرني جميع الأزواج الذين يأتون لعيادتي برغبتهم في التغيير، (على الرغم من أن أكثرهم في الواقع يرغبون في أن أغير شركاءهم الذين يرونهم السبب في كل المشاكل). يعتقد الكثير من الناس اليوم في قرارة أنفسهم أنه لا أحد يمكنه التغيير ولا يمكن تغيير حالة الحياة الزوجية بشكل جذري إذا لم يتغير الزوجان. ومثل هذه الاعتقادات الخاطئة والمتشائمة هي ما يخرب أية محاولة لتحسين الحياة الزوجية. فالحقيقة أن الأشخاص الذين يحاولون تغيير حياتهم الزوجية باللجوء إلى أساليب عقيمة، تحبطهم النتيجة، ثم يزعمون أن هذه المحصلة تثبت عدم قابلية الناس للتغيير. أيضًا العديد منا خائفون من التغيير الحقيقي لدرجة أنهم يبحثون عن مخرج الطوارئ للهروب منه بدلاً من أن يلتزموا بالعمل الجاد للحصول على ما يرغبون. وحتى لو كان أحد الزوجين يقف بعناد في وجه التغيير، فهناك الكثير ليفعله الطرف الآخر ليدعم التغيير الذي تحتاج إليه زيجتهما. إن التغيير ممكن دائماً.

في الفصل الثالث، سأشرح كيف تشجع على تغيير دائم.

#### الكذبة #4: عندما تتزوج تؤسس قواعدك وقوانينك العائلية الخاصة بك

قد تعيش بعيداً عن أصولك العائلية، لكن عندما تكون أسرتك الخاصة تحكم أصولك العائلية قبضتها عليك. فعندما نصبح أزواجاً وزوجات وآباء وأمّهات، تطفو النماذج والصراعات والتجارب التي خضناها مع عائلاتنا في الماضي إلى سطح عقولنا لتتحكم في علاقاتنا. وكان أجدادنا يعيشون بالقرب من آبائهم – إن لم يكن معهم في نفس المنزل – ويزورونهم بانتظام وكلا الطرفين على اطلاع تام على حياة الآخر اليومية، أما اليوم وفي مجتمعنا سريع الحركة فنحن نميل إلى العيش بعيداً عن آبائنا. وعلى الرغم من هذا البعد إلا أنك تجد تأثيرهم عليك أكبر بكثير عن ذي قبل؛ فبعدهم عنك يجعلك أقل إدراكاً لتصرفاتك غير الشعورية التي تتجه في نفس أو عكس الاتجاه الذي تربيته فيه.

وتكون الصدمة أكبر عندما تصر وتعمل على أن تتصرف بطريقة مغايرة لأصولك العائلية، فتكتشف أن لهم عظيم الأثر عليك على الرغم من كل هذا. والأزواج الذين لا يدركون مدى القوة التي تفرضها أصولهم العائلية على قيمهم وأساليبهم في التعامل، تمتلئ حياتهم الزوجية بالمشاكل العويصة. في الفصل الرابع، سأشرح كيف تعيد التفكير تجاه التأثير الذي تحدثه على عائلتك لتتعرف على القواعد والقوانين التي أعدت فرضها – عن وعي أو لا وعي – على زواجك.

#### الكذبة #5: زواج المساواة أسهل من الزواج التقليدي

في الطريقة الحديثة للزواج – الزواج المشروط بالمساواة – يتوقع الزوجان أنه إذا كان اقتسام كل المهام والأعمال بالتساوي غير ممكن، فعلى الأقل يتم تقسيم جميع مسئوليات الأسرة بشكل عادل، كما يتم التشارك في اتخاذ جميع القرارات. ويحترم الزوج – طبقاً لهذا النموذج من الزواج – عمل زوجته كما أنه يشارك في الأعمال المنزلية، ولا يحق له الإصرار على أن تكون له اليد العليا في شئون المنزل على أساس أنه عائل

الأسرة أو على أساس أنه الرجل. والمساواة على الصعيد النظرى رائعة، لكن فى الواقع تجد أن الأزواج والزوجات فى صراع دائم حول توزيع المسئوليات المطلوبة والمتوقعة منهم على أساس من الذكر ومن الأنثى.

يميل الرجال إلى الشعور بعدم نيلهم أى تقدير على كل ما يفعلونه، فهم يكدون فى العمل بعيداً عن المنزل، كما يتعبون لأداء أية مهمة يوافقون على تأديتها داخل المنزل؛ وبالمثل تجد أن النساء اللائى يعملن خارج المنزل ثم يعتنين بالأعمال المنزلية والأطفال عند عودتهن يشعرن بعدم التقدير على جهودهن الزائدة. وفى كتاب 'The Second Shift' تقول عالمة الاجتماع "أرلى هوتشيلد" إن النساء علقن فيما يسمى بـ "الثورة الجامدة". ٧٠٪ من النساء المتزوجات يعملن خارج المنزل ثم يعدن ليجدن مسئوليات رهيبة تنتظرهن فى المنزل بدون وجود مساعدة أو بأقل قدر منها سواء من الزوج أو من أية مؤسسة اجتماعية. العديد من الأمهات العاملات يشعرن بالإرهاق وأنهن يعملن فوق طاقتهن، وتصل الحالة ببعضهن إلى الشعور بمرارة تجاه حياتهن المثقلة بالمهام. وترى "هوتشيلد" أن الضغط على الزواج الناجم عن ضغوط "الثورة الجامدة" يعد سبباً أساسياً وراء عدم رضا المرأة عن الزواج الحديث، وأن هذه المشكلة لن تحل حتى يتقبل الرجال تحمل نصيبهم من المسئوليات المنزلية".

إن الخلاف الناتج عن الاختلاف الدائم بين الذكر والأنثى حول الأدوار المتوقع أن يؤديها كل منهما، والشعور المتبادل بعدم نيل التقدير الكافى، والشعور بالاستياء وعدم القدرة على التعامل معه، كلها أسباب تجعل الأزواج يرغبون فى هدم زيجاتهم بأيديهم. فى الفصل الخامس، سأشرح الآلام الناتجة عن الزواج المشروط بالمساواة، وكيف يمكن تطبيق نظرية المساواة على أرض الواقع.

### الكذبة #٦: الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

دعونا نتحدث عما لا يجب التحدث عنه: يشكل الأطفال خطراً هائلاً لزواجك. من الطبيعى أن يصعب عليك - إن لم يكن من المستحيل - أن

## حقيقة الزواج في عصرنا الحالي ، استكشاف الأكاذيب السبع

تعترف بأن أطفالك الذين تحبهم إلى أقصى حد قد يكونون عقبة تواجه حياتك الزوجية، خاصة إذا كان أحد الأسباب وراء زواجك في الأساس هو إنجاب أطفال وتكوين أسرة. لكن الحقيقة أن العالم الذي يعمل فيه الزوجان معظم الوقت لدرجة عدم وجود وقت كافٍ ليقضياه معاً، لا يتحمل إضافة أطفال إليه ليستحوذوا على البقية الباقية من طاقة الزوجين العاطفية والجسدية والتي قد يستغلانها في قضاء وقت معاً بمفردهما.

مهما كنت تحب أطفالك بجنون، ومهما تخيلت أنك مستعد للفوضى الهائلة التي يسببونها (من منا لم يسمع ملايين القصص عن عدم النوم بسبب الأطفال الرضع، والمخاطر التي يتعرض لها الأطفال الصغار، والرعب الذي يسببه الأبناء المراهقون) ستجد أن تفانيك الفريزي تجاههم هو ما سيقضى على حياتك الزوجية. وإذا كان لديك طفل يعاني من أية إعاقة جسدية أو عقلية، أو يعاني من تقلبات مزاجية، أو مشاكل سلوكية: عجز الانتباه لفرط النشاط، ستجد نفسك مضطراً إلى الكفاح بشكل أكبر لإنقاذ زواجك.

دعنا نقل: إذا كنت تريد الحفاظ على حياتك الزوجية، لا يمكن أن يأتي أطفالك في المقام الأول طيلة الوقت. كمفاضلة بديهية، يجب أن يأتي شريك حياتك وزواجك أولاً، ليس من أجلك فقط، وإنما أيضاً من أجل أن يكبر أطفالك بداخل أسرة قوية و متماسكة.

في الفصل السادس، سأشرح كيف تعيد ترتيب الأولويات في حياتك الزوجية لتقلل من الضغط الناتج عن تربية الأطفال والاعتناء بهم.

### الكذبة #٧: الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل من ذي قبل

لقد تم نزع حجاب الكتمان عن العلاقات الحميمة. فإذا تفحصت قائمة الكتب الأكثر مبيعاً ستجد معظمها يتمثل في الكتب التي تتحدث عن كيفية الحصول على علاقة حميمة مشبعة. فالمجلات تعرض أولاً بأول أحدث طرق العلاقة، وحتى أكثر المجلات الأدبية والرياضية رقياً تضع إعلانات

عن شرائط فيديو لتعليم العلاقات الحميمة بين الزوجين. ويعترف الرجال والنساء باستمرار بمشاكلهم الجنسية في البرامج الحوارية، فلم تعد هناك أى مواضيع محرجة لدرجة عدم نقاشها. البرامج الترفيهية في التلفاز تضع العلاقات الحميمة في مركز اهتمامها، فيناقش الضيوف مشاكلهم الجنسية ويتحدثون عن تغيير شركائهم بعفوية وتلقائية كما لو كانوا يتحدثون عن تغيير قطعة أثاث. وبفضل غزو وسائل الإعلام تجد أن حياتك مشبعة بخيالات لأشخاص رائعين يحظون بالعلاقة الحميمة الرائعة طوال الوقت.

إذن، إذا كانت العلاقة الحميمة متوافرة بهذا الشكل، وإذا كانت المعلومات عنها جاهزة ومتاحة أكثر من ذي قبل، لماذا لا تحظيان بمتعة أكبر في الفراش؟ السبب هو أنكما لا تكونان أبداً وحدكما، لأن تلك الخيالات التي تصور جميع الناس وهم يحظون بعلاقة حميمة رائعة تجعلكما غير مسترخيين، مما يجعل الحصول على علاقة زوجية مرضية للطرفين شيئاً غاية في الصعوبة. وحتى لو كنت تسخر من تلك المشاهد الجنسية غير الواقعية لأناس لا يرهقهم أبداً العمل أو رعاية الأطفال، ويحافظون على أجساد رياضية لم تتأثر لا بالأطعمة الضارة ولا تقدم العمر، ولا تخمد شهواتهم بسبب رائحة الفم الكريهة لأزواجهم أو بجبال الفواتير المدفوعة في صالونات التجميل – ستظل متأثراً بهم على الرغم من كل شيء. وهؤلاء الأشخاص يجعلونك أنت وشريكك تشعران بالعجز عن منافستهما، فأنت تشعر بأن هناك شخصاً رائعاً بالخارج ينتظرك، أو أن هناك من سينجذب لك بالخارج أكثر من شريك حياتك، وهكذا تظل تفتقد الخارج لأنه حيثما يمرح ويستمتع الجميع ما عداك. إنهم يشعرونك بأن التطور الطبيعي للعلاقات، من الألعاب النارية المبهرة الدالة على الافتتان، والمراحل المبكرة للمغازلة، إلى الشعلة الهادئة الدائمة للعلاقة الناضجة، لا يمثل إلا فقدان المتعة والرضاء بالملل بدلاً منها.

في الفصل السابع، سأشرح لك كيف تتأكد من مدى صحة علاقتك الزوجية الحميمة بشكل واقعي لتستمتع بطعمها من جديد.

## تأثير ثقافة المجتمع على الزواج

أتمنى أن تكون هذه المقدمة قد ساعدتك على معرفة كيف أثرت التغيرات العميقة في مجتمعنا وثقافتنا على الزواج بشكل عام بالسلب، وأثرت على حياتك الزوجية بشكل خاص وعرضتها للخطر. لقد بات من الصعب على الأشخاص الواقعيين الحفاظ على زيجاتهم قوية ومتماسكة في عصرنا هذا، فلا شيء تفعله لإنقاذ زواجك قد يفلح إن لم تتوقف عن إنكار التعقيدات الموجودة في الحياة الزوجية بشكل عام. لذا عليك أن تركز انتباهك على مدى أهمية حياتك الزوجية، وتتوقف عن تصديق الدعاية الساذجة والأكاذيب الخطيرة التي تشوه وتشوش توقعاتنا وفهمنا للزواج.

وحالما تتقبل كل ما سبق، يحين الوقت للتخلص من هذه الأكاذيب واحدة

تلو الأخرى.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الفصل ١

الكذبة: كل ما تحتاج إليه هو الحب  
الحقيقة: الحب وحده لا يكفي

"تقريباً كل الزوجات - حتى السعيد منها - عبارة عن لخطاء: بمعنى أنه من المؤكد (في عالم أكثر مثالية، أو حتى بقليل من الانتباه في هذا العالم غير المثالي على الإطلاق) أن كلاً من الزوجين كان يمكن أن يحصل على شريك حياة آخر أكثر ملاءمة له؛ لكن توهمك الروحي هو الشخص الذي تزوجته بالفعل".

— جاي. آر. تولكين، من خطاب إلى مايكل تولكين، مارس ١٩٤١

"ماتت الرومانسية" هذا هو ما نئن به ونشتكى منه، لكننا لا نعني هذه الجملة ولو للحظة واحدة. فتحن جميعاً لا نزال نحفظ في أذهاننا بالفكرة المناقضة لذلك عن طريق التعلق بمعتقد: "سنجد من نحب في مكان ما بالخارج". هناك إنسان سيقع في حينا ونقع في حبه بغض النظر عن أي شيء. ونحن نتوقع أن تطور مع هذا الإنسان علاقة طويلة الأمد تغذيها وتحمينا بينما نبني أسرتنا. علاقتنا وأطفالنا سينموان وينجحان معاً، فتجد أسرتنا بأكملها الهناء والسعادة. سنصمد في وجه العواصف حتى يكبر أطفالنا فنقترب من بعضنا أكثر وأكثر، لنقدم المثال على علاقة الحب الرائعة بيننا لأطفالنا ومن بعدهم أحفادنا. بالتأكيد ستكون هناك أوقات عصيبة، لكن الحب سيعاقلنا علينا معاً. سنحب بعضنا الآخر حباً غير مشروط في السراء والضراء،



فيظل الحب والود بيننا ونظل معاً حتى آخر أيامنا عندما ننظر خلفنا معاً لتتأكد - بإيمان حقيقى - أن الأمر كان يستحق بالفعل.

هذا يبدو رائعاً، وجميعنا نريد هذا. لكن كيف نصل إلى هذه النتيجة على أرض الواقع؟ يجيب عنا مؤلفو الأغاني قائلين: "كل ما تحتاج إليه هو الحب" و"الحب سيبقىنا معاً". عفواً ... اعذرونى على عدم الموافقة، لأنه وكما يعرف أى شخص خاض تجربة الطلاق أن الحب - ببساطة - ليس كل ما تحتاج إليه لتحافظ على زيجتك سعيدة، أو لتظل مع شريك حياتك للأبد. ومع ذلك تجد الكثير منا ما زال لديه إيمان بالقوة المطلقة للحب والتي سترشد الزواج إلى الطريق الصحيح وتحافظ عليه. ويتجسد هذا الإيمان فى كذبتين رئيسيتين يؤثران بقوة على تفكيرنا، الأولى: الحب الرومانسى (فكرة الاتحاد مع توءمنا الروحى)، الثانية: السعادة الزوجية. ويتم تغذيتنا بهاتين الكذبتين منذ الطفولة المبكرة، فنظل نتلهف إلى تحقيقهما على أرض الواقع عندما نبلغ سن الزواج. لكن للأسف، على الرغم من واقع أن معظم الزيجات تبدأ بالحب، إلا أنها لا تبدأ مصحوبة بالنهايات الجاهزة على غرار "وعاشا فى سعادة إلى الأبد".

تعد قصة سندريللا مثلاً رائعاً على كيفية تأثير هذه الخرافات والأساطير على وعينا الجمعى. كلنا نعرف هذه القصة، وعلى الأرجح أيضاً أننا جميعاً شاهدنا النسخة الحديثة منها فى فيلم *Pretty Woman*. والرسالة الرئيسة لهذه الخرافة الرومانسية هى أنه فى النهاية، وعلى الرغم من كل الاحتمالات المنطقية، يلتقى الشخصان المقدران لبعضهما ليقعا فى الحب و"يعيشا معاً فى سعادة إلى الأبد". ونحن نجد نهايات القصص الخرافية مرضية لنا للغاية لأن بدايات هذه القصص عادة ما تجعلنا نتذكر كأبة "الحياة الواقعية". فسندريللا على سبيل المثال، فقدت والديها ثم أجبرت على العيش مع زوجة أب منهكة إلى أقصى حد بمسئولية رعاية ثلاث بنات وتوفير مستوى معيشة جيد لهن. وهن جميعاً يعشن فى مجتمع يتيس نجاح وأمان المرأة بالقيمة المادية التي تجنيها من وراء زيجتها، والجماليات لديهن

فرص كثيرة للنجاح لا تستطيع القبيحات الحصول على مثلها. وهناك الفنى والفقير، والفنى لا يقترن إلا بالفنى. وعلى الرغم من أن أسرة سندريللا ميسورة الحال، إلا أن زوجة أبيها التى تتحكم فى كل أمواله تعاملها بشكل سيئ للغاية. فزوجة الأب تريد الأفضل لابنتها، ولا تتعامل مع سندريللا إلا على أساس أنها مجرد فتاة أخرى على بنيتها التنافس معها للحصول على زيجة مربحة.

فى هذه القصة تجد الأمير مجبراً على الزواج من قبل والديه اللذين لا يهتمان لمشاعره. فالأب المهرج والأم المتسلطة كل ما يهمهما هو الحصول على حفيد من دم ملكى، وثروة، وتحالف استراتيجى. وتعرض حياة الأمير على أنها مليئة بالمزايا، لكن مع ذلك يبدو واضحاً أن كل أهميته فى الحياة هى إشباع وتحقيق رغبات والديه النرجسية.

الحياة الواقعية فى قصة سندريللا مليئة بالحسد والطمع والنذالة والتعاسة والطموح والمنافسة الدنيئة. لكن مع لم شمل الأمير وسندريللا تجد أن كل المشاكل السابقة قد محيت بفعل انتصار الحب الرومانسى وما يتبعه بالضرورة من حياة زوجية سعيدة لهما. وعندما ترتدى سندريللا حذاءها الزجاجى ثم تتزوج بالأمير، نتنفس الصعداء لأننا نعتقد أن بعقد قرانهما تنتهى كل مشاكلها.

وعلى الرغم من أننا أكبر سنًا من أن نعتقد فى الحكايات الخرافية، إلا أننا لانزال نأمل فى زيجة تجلب إلى حياتنا نفس الراحة التى حصلت عليها سندريللا. نحن نريد نسيان أن الحياة الزوجية معقدة ومليئة بالمشاكل، وأن الزوجين عليهما باستمرار التعامل مع الأزمات الخطيرة التى تواجه حياتهما، وأننا نعيش فى عالم صعب ومعقد. ففى حياتنا الواقعية ستجد التالى: سندريللا تعانى من المشاكل فى التعامل والتأقلم مع حياتها المادية؛ كما أن عليها التعامل مع زوج من المحتمل تحوله إلى مهرج مثل أبيه، أو إلى طاغية متكبر مثل أمه. قد ينتهى الحال بسندريللا مع ابن يعانى صعوبات فى التعلم، أو يعانى من مشكلة عجز الانتباه لفرط النشاط. وبغياب أية خبرة

أوقدوة للأمومة المثالية بالنسبة لسندريللا ، سيكون أطفالها محظوظين بحصولهم حتى على أقل قدر من الاهتمام من والدتهم التي تُعتبر هي نفسها طفلة.

في فكرتنا الرومانسية عن السعادة الزوجية ، لا يذهب الأمير أبدًا للحرب أو للعمل ، ولا يرجع أبدًا من العمل مرهقًا ، فلا يلعب مع أطفاله ، كما أنه لا يدفن رأسه في الجريدة أو يقبع لساعات أمام التلفاز. هو أيضًا لن يكون مرهقًا فلا يمارس العلاقة الزوجية الحميمة ، كما أنه غير مصاب بضعف الانتصاب أو بسرعة القذف. أما بالنسبة لسندريللا – وعلى الرغم من رعايتها لفريق من الأطفال – فسيكون لديها وقت دائمًا لممارسة العلاقة الزوجية الحميمة ، كما أن الشعور بالإرهاك أو الشعور بالقلق على جسدها الذي فقد بهاءه لا يضعف شهوتها الجنسية على الإطلاق. ستتأقلم العائلة الملكية وعائلة سندريللا ، فيقضيان كل العطلات معًا مثلما يفعل أعز الأصدقاء؛ ولن يحدث أبدًا تشاحن بين العائلتين حول من يرى الأحفاد بصورة أكبر من الآخر. ومع سهولة الوصول للخزانة الملكية ، لن يتشاجر الأمير وسندريللا حول ميزانية البيت وقلة الموارد المتاحة ، أو حول كيفية توفير تعليم أفضل للأطفال في ظل المدارس الحكومية المكتظة بالتلاميذ. أضف إلى هذا أنهما سيتفقان على كل القيم المتعلقة بكل شيء ، ويتشاركان نفس القناعات والميول الدينية والسياسية. ولن يصبح أي منهما مدمنًا ، كما لن يصاب أحدهما بالإحباط أو بأعراض ما قبل الطمث أو بأزمة منتصف العمر ، ولن يشعر الأمير بالحاجة إلى خيانة زوجته مع الخادمة ، كما لن تشعر سندريللا بالحاجة إلى خيانة زوجها مع حارس الاسطبل.

نحن نعرف أن الحياة الحقيقية ليست قصة أسطورية ، لكن مع ذلك هناك جزء بداخلنا يريد أن يصدق الخرافات الزوجية التي تقترحها أسطورة مثل سندريللا. نحن نريد تصديق أن الزواج القائم على الحب الرومانسي سيعزلنا بشكل ما عن كل المشاكل الكبيرة في حياتنا. والعديد من الأزواج يعيشون حياتهم الزوجية وكأن كلا منهم يقول لنفسه: لقد حققت

كل شيء بعد أن أصبح لديّ هذه العلاقة المستقرة، يمكنني الآن أن أشطب بند "البحث عن حب حياتي" من قائمتي، كما يمكنني أن أضع الزواج في مؤخرة أولوياتي لأكرس وقتي واهتمامي لأشياء أخرى. وعلى الرغم من ذلك لا يزال يأتي إلى عيادتي أزواج يحبون بعضهم البعض بشدة، تمر زيجاتهم بمشاكل كثيرة وتكون على حافة الطلاق، وتجدهم يسألونني: "كيف يمكن أن يحدث هذا لنا؟" نحن - حتى - لا نريد تصديق أن الخلافات وضغوط الحياة الزوجية يمكنها تدمير زيجاتنا. على الرغم من علمنا أن الطلاق شيء شائع، تجعلنا كذبة الحياة الزوجية السعيدة والهائلة - والتي تفترض أن كل شيء سيكون على ما يرام مادام يجب أحدهما الآخر - لا نتقبل ولا ندرك وجود مشاكل خطيرة في حياتنا الزوجية إلا في آخر لحظة أو ربما بعد فوات الأوان، فلا يعود بمقدورنا عمل أي شيء لإنقاذ الزواج.

في قضية حديثة العهد، نجحت زوجة في مقاضاة الزوجة الجديدة لطليقتها بدعوى أنها أبعثت زوجها عنها. ولقد جنت الزوجة الأولى مبلغاً كبيراً من المال من الزوجة "الأخرى" لتسببها - كما تزعم - في نفور زوجها السابق منها، ولتسببها في تشتيت شمل أسرتها. وعندما سأل أحد المحاورين بذلك الزوجة الأولى عما إذا كانت هناك مشاكل في حياتها الزوجية قبل علاقة زوجها بالمرأة الأخرى، قالت إنه لم يكن هناك أي شيء غير عادي، ثم استطرقت بعد أن فكرت قليلاً، باستثناء أننا لم نمارس - أنا وزوجي - العلاقة الزوجية الحميمة خلال السنوات الخمس السابقة لانفصالنا. هي لم تتعامل مع الأمر على أنه مشكلة، لقد توقعت أن لكل زواج "فترات جفاف"، وأن العلاقة الحميمة بينها هي وزوجها ستبدأ مرة أخرى في أحد الأيام. بعبارة أخرى، لقد افترضت تلك المرأة أن كل شيء سيكون على ما يرام بمجرد أنها متزوجة. لقد آمنت بالسعادة الزوجية، وبالاستقرار الفطرية للزواج.

إن جوهر هذه القضية الغريبة يعبر عن نوع شائع للغاية من التفكير الخطير بصدد الزواج، فالزوج يقول: أعلم أنني سأكون مع زوجتي ليلة كل

سبت ، فلماذا على القلق من شكوى زوجتى بأنها لا ترانى أغلب الوقت وأنها تشعر بالوحدة؟ وتقول الزوجة: ما المشكلة فى كونى عصبية أو أنتى أنتقد وأضايق كل من بالمنزل؟ نحن متزوجان الآن، ليس على القلق بشأن مشاعره. الجدير بالذكر أن قليلين هم من يجول بخاطرهم مثل هذه الأفكار عن وعى، بينما الكثير من الناس يتصرفون على هذا الأساس وكأن هذه هى بالضبط طريقة تفكيرهم، كما لو أن الزواج هو المأوى الذى كتب عنه الشاعر "روبرت فروست" البيت الشهير: "يوجد بيتك حيثما تذهب فيقبل بك الناس".

ونظراً لأن كذبة الحياة الزوجية السعيدة الهانئة تجعل الأشخاص يتغافلون عما يواجهونه عملاً بمبدأ الحب وحده يكفى، فإنها تعوق وتؤخر الأزواج عن طلب مساعدة خارجية من المتخصصين لتحسين حياتهم الزوجية. ولقد عبر أحد مرضاى عن هذه الحالة من الإنكار عندما قال لى: "أعلم أن هناك مشاكل بيننا، لكننا نحب بعضنا الآخر، ألا يفترض بنا أن نتمكن من حل مشاكلنا معاً وحدنا؟" حتى الأشخاص التعساء فى زيجاتهم مازالوا متشبثين بقوة فى معتقد "الحياة الزوجية السعيدة الهانئة"، ويتخيلون أنهم إذا حصلوا على الطلاق وتزوجوا من شخص آخر (توءمهم الروحى) سيستطيعون عند ذلك بلوغ السعادة. وحتى عندما يتخلى أحدنا عن زيجته، فهو غالباً لا يكون قد تغلى عن أساطير الحب الرومانسى والحياة الزوجية السعيدة، هو فقط يأمل فى السعى وراء تحقيق حلمه بالزيجة المثالية مع شريك جديد. المفارقة أنك إذا حصلت على علاقة مثالية بالفعل فى الزيجة الثانية، فلن يكون السبب صحة الكذبتين، وإنما السبب أنك تعاملت مع العلاقة الجديدة بحكمة أكبر – بعيداً عن التفكير الخرافى – وتعلمت ما فيه الكفاية عن الصعوبات التى تواجه الزواج؛ فالإنسان بطبيعته يتعلم تجنب تكرار أخطائه السابقة. أما إذا لم نتطور وننمو عاطفياً، فغالباً ما ستؤول الزيجة الثانية إلى نفس مآل الزيجة الأولى من حيث الفشل وخيبة الأمل. وبعد هذا واحداً من الأسباب وراء فشل الزيجة الثانية، وتحول الكثير من الأشخاص إلى الزواج مرة تلو الأخرى بدون نجاح.

## توائم روحية وحب غير مشروط

غالبًا ، كرد فعل لقلقنا من عدم استقرار العلاقة الزوجية والضغط المترتبة عليها ، أصبحت ثقافتنا تستثمر الكثير فى أفكار حمقاء وخطيرة عن الحب. وعلى الرغم من أن جميعنا يريد خوض تجربة الحب ويشعر بأن هناك من يحبه ، إلا أن انتشار فكرة وجود شكل مثالى للحب يسمى بـ "الحب غير المشروط" ، وأنا سنجد هذا الحب مع "توئمتنا الروحية" سبب خرابا فى علاقاتنا الزوجية.

ولقد أظهر استطلاع أجرته منظمة جالوب مؤخراً برعاية مشروع الزواج القومى بجامعة راتجرز أن ٨٧ ٪ من الشباب فى العشرينيات يعتقدون أنهم سيجدون "توئمتهم الروحية" عندما يكونون مستعدين لذلك.

تقترح فكرة "الحب غير المشروط" وجود أشخاص سيحفظون بالحب ويجدون من يحبهم بفض النظر عن أى شىء قد يفعلونه. وعلاوة على ذلك يتوقع الأشخاص المجدون لفكرة هذا النوع من الحب وفضائله أنهم سيكونون قادرين على تقديم نفس الشكل من الحب للطرف الآخر. وبشكل ما ، من المعقول أن نتوقع أن يقبل بنا شخص ما بدون شروط ، هذا إذا كنا نتحدث عن كوننا محبوبين بالطريقة التى نحن عليها بالفعل. لكن ليس معقولاً على الإطلاق أن نتوقع أن يمتد هذا الاعتقاد إلى أن هناك من سيحبنا للأبد بفض النظر عما قد تفكر فيه أو نفعله. لذا ، يجب أن يصف الحب غير المشروط شكلاً مختلفاً من المشاعر. وأنا أعتقد أن تمنى الحب غير المشروط يمثل حلاً خرافياً جديداً لخوفنا من الهجر.

نحن جميعاً نتمنى لو أننا محبوبون بشكل "غير مشروط" من قبل آبائنا ، كما أننا نتمنى العودة إلى مرحلة من الأمان الشعورى التى تذكرنا بأيامنا الأولى فى الحياة ، عندما كانت كل حاجاتنا تلبى بدون سؤال ، وبفض النظر عن كوننا طالحين أو صالحين ، صعبى المراس أو مطيعين ، كرماء أو خبيثاء. نحن نتمنى كل هذا على الرغم من أن معظمنا عندما يتقدم به العمر يتعلم أن ما نصبح عليه والطريقة التى نتعامل بها تؤثر على الكيفية التى يتعامل

ويشعر بها مَنْ حولنا تجاهنا ، وهذا بالطبع يشمل آباءنا ، فَمَنْ حولنا لم يعودوا مجبرين على استحسان كل تصرف نقوم به خوفاً من سحق تقديرنا لأنفسنا الذى كان فى مرحلة التكوين؛ بل على العكس يمكنهم الآن التعبير لنا عن خيبة أملهم فينا أو غضبهم علينا أو عدم موافقتهم على تصرفاتنا ، وحتى نيل تقديرهم وإعجابهم أصبح له شروطه. ونحن عندما نصل إلى هذه المرحلة نفقد "توائمتنا الروحية" الحقيقية، ووالدينا اللذين يحبانا حباً مثالياً. أما إذا كنا محظوظين، فسنجد أن آباءنا وأمهاتنا يعلنون وبوضوح أنهم سيظلون يحبوننا سواء كنا عند حسن ظنهم أم لا، وهم - فى نفس الوقت - يساعدوننا على وضع أهداف لأنفسنا مسئولة وواقعية، لكن النتيجة أن معظمنا يخرج من هذه العلاقة بوالدينا باعتقاد أنه لا يوجد أحد مثالى فى حبه، فوالدينا ليسا مثاليين، ونحن لسنا مثاليين، ولا يوجد شكل مثالى للحب العميق. وعلى الرغم من هذا، فإن هذه التجارب المطورة لمشاعرنا لم تكن أبداً سهلة للعديد منا. فهناك بعض الآباء والأمهات الذين اعتادوا وضع شروط لحبهم، أو انتقاد أبنائهم بحدة، أو اللجوء للعنف، أو حتى الثلاثة معاً لإجبار أطفالهم على طاعتهم. وعندما يكبر الأطفال الذين مروا بهذه التجارب، يميلون إلى القلق من فقدان حب الناس الذين يعتمدون عليهم. فهم لا يشعرون بالأمان فيما يتعلق بالحب والعلاقات القائمة عليه، كما يتطلعون للحصول على ضمانات قوية - حتى ولو لم يكن هذا واقعياً - من الآخرين ليثبتوا حبهم لهم. الأشخاص البالغون يمثل هذه الخلفية النفسية يخافون بشدة عندما يتم تهديدهم بفقدانهم الحب ويفعلون أى شئ يعتقدون أنه مناسب لدرء تلك التهديدات. وفى بعض الأحيان يعنى هذا التخلي عن الحب الذى يحتاجون إليه بالفعل، أو على الأقل يحاولون إقناع أنفسهم بأنهم يستطيعون العيش بدون هذا الحب. هم يتوقفون عن إسعاد الآخرين لأن الأمر لم يعد يستحق هذا العناء، كما أنهم أصبحوا لا يتوقعون أى سعادة أو أمان من وراء السعى للحصول على رضاء من حولهم. إنهم كذلك يصيرون غاضبين من أنفسهم لأنهم لم يعودوا يكثرثون بأية علاقة بعد الآن.

هناك نوع آخر من الأشخاص البالغين الذين مروا تكرارًا بتجربة فقدان الحب أو التهديد بفقدانه، وهم أطفال. وهؤلاء تجدهم يذهبون إلى نقيض ما مروا به، فيبحثون عن: "الحب غير المشروط" و "توأم الروح" هذا الشخص الذي سيفى بالوعد الذي تم الحث به وهم أطفال. وإذا كان هؤلاء الأشخاص تمت إساءة معاملتهم أو تم إهمالهم وهم أطفال، قد يتشبثون بمبدأ أنهم الآن "يستحقون" الحصول على الحب المثالي والحياة المثالية ليعوضوا أنفسهم عن الظلم الذي وقع عليهم في الماضي.

والمفارقة أن الأطفال الذين نشأوا في كنف آباء وأمهات "يعشقونهم" ينتهي بهم الحال مثلهم مثل الآخرين. وهناك بعض الأسر التي لا يطبق فيها الوالدان أى شيء قد يكون سبباً في إزعاج أطفالهما، وهما لا يتحملان رؤية أطفالهما تعساء أو غاضبين، كما أنهما يشعران بالانزعاج إذا بدا على أطفالهما أية بادرة للقلق أو الانشغال. هما لا يستطيعان تركهم يكون، ويشعران بالرعب والكآبة إذا غضب أطفالهما منهما. مثل هذا النوع من الآباء والأمهات لا يمكنه وضع حدود معقولة لتصرفات أطفالهم ويتركونهم يفلتون بكل أفعالهم المتعمدة والوقحة والمدمرة لأنفسهم وما حولهم. والأطفال الذين تمت تربيتهم بهذه الطريقة يتوقعون – مثلهم مثل الكبار – أنهم يستحقون حباً غير مشروط، فيبحثون عن شخص يستمر في حبهم كما كانوا محبوبين في الماضي، بغض النظر عن مدى البشاعة التي قد تصل إليها تصرفاتهم.

علاوة على ذلك، وبتشجيع من ثقافة تدعم الإفراط في الحب الأبوي، هناك احتمالية كبيرة بأن يربى هؤلاء الأشخاص أطفالهم بنفس الأسلوب المفرط الذي تربوا به؛ وهكذا يتم نقل نفس السلوكيات من جيل إلى آخر.

في صميم كذبتى الحب الرومانسى والحياة الزوجية السعيدة الهانئة تكمن الرغبة في إيجاد الوالدة/ الوالد المثالي الذي يحبنا ويدعمنا، والذي كان موجوداً أو تمنينا وجوده في طفولتنا. والحب الرومانسى هو الاعتقاد بأننا وجدنا هذا الشخص، توأمنا الروحي. المشكلة أن جميع الآباء والأمهات يظهرون – إن أجلاً أو عاجلاً – أنهم غير كاملين وليسوا مثاليين إلى هذه



الدرجة، وهكذا تُظهر كل أداة للحب الرومانسى حدودها ومدى قصورها. وعندما يحدث هذا نصاب بحالة شديدة من الإحباط وخيبة الأمل. عند هذه النقطة، تعتمد القدرة على الحفاظ على علاقة حب طويلة المدى على ثلاثة متغيرات حاسمة: (١) إلى أى حد يمكنك تحمل مشاعر الإحباط والتعامل معها بشكل عقلاى، (٢) معرفة الحدود الحقيقية لشخصية وسلوكيات من تحب، (٣) إلى أى مدى تبلغ قدرتك أنت وشريكك على إيجاد طريقة للتعايش بسلام مع هذه الحدود. إذا كان أى من هذه المتغيرات يتطلب قوة وثباتًا أكبر من قدرة أى منكما، فستدهور العلاقة بينكما لأن الحقائق المخفية وراء "الحب غير المشروط" ستبدأ فى الظهور، لتتحول الكذبة إلى شعور مؤلم بخيبة الأمل. والواقع أن الحب غير المشروط - على الرغم من توقنا له - ليس موجودًا فى الحياة الواقعية، باستثناء حب الوليد لمن يرباه، وحب الأب والأم لطفلها الرضيع. وإذا كنت تعتقد أنك حصلت على الحب غير المشروط، فعلى الأرجح أنه سيوقعك فى مشاكل جمة. ومن واقع خبرتى، معظم هؤلاء الذين يزعمون عشورهم على هذا النوع من الحب إما ما زالوا شبابًا يافعين أو هم ساذجون للغاية، أو هم من النوع الذى لا يستطيع إلا أن يظل تابعًا لشخص مضطرب عاطفيًا ليكون معه علاقة عاطفية.

كلنا نرغب فى الوقوع فى الحب، وكل من يبحث عن الحب يعانى من نفس الأعراض المؤسفة: التعلق الشديد بشخص ما لفترة طويلة قبل إدراك ما إذا كان من الحكمة الارتباط بهذا الشخص بالفعل أم لا. علاوة على هذا، حالمًا نرتبط بهذا الشخص حقًا يتضح بالدليل الدامغ أن ارتباطنا به كان قرارًا طائشًا ومدمرًا. وتعتبر هذه النزعة البشرية للحصول على علاقة عاجلة وفورية أحد أخطر ردود الفعل العاطفية الإنسانية. ولقد كتب "جورج برنارد شو" عن الزواج قائلاً: "عندما يصبح شخصان تحت تأثير أكثر درجات العاطفة عنفًا وجنونًا ووهماً وقابلية للزوال، يُطلب منهما القسم بأن يظلا على هذه الحالة المثيرة والمجهدة وغير الطبيعية حتى يفرقهما الموت". والانفعال المصاحب للاندماج العاطفى هو السمة الرئيسية لما مر به الكثير منا ونسميه الحب، وغالبًا ما

يأخذنا هذا الانفعال في درب طويل من عدم الرضا والإحباط. المفارقة أن نفس هذا الانفعال العاطفي هو ما يشجعنا على إنجاب أطفال وتكوين أسر. وإذا أضفنا معتقد الحب غير المشروط إلى هذا الارتباط الإنساني العميق الذي ينمو بسرعة ويتسم بالقوة والإلزام، فإننا نزيد وبشكل ملحوظ مخاطر اختيار شريك حياة فاشل، كما نحكم على أنفسنا بعلاقة غير واقعية ومحبطة لسنوات عديدة.

"جيري" و"سامنثا" في أوائل الثلاثينات، وقد جاءا إلى لأن خطبتهما معرضة للخطر. ولقد عرفا بعضهما لما يقرب من العامين، وكانا متحابين بشدة، فبالنسبة للثلاثين كانت علاقتهما أشبه بحلم تحقق. ولقد قابلت "سامنثا" العديد من الرجال لكنها لم تعجب بأكثرهم لأنهم لم يكونوا مساوين لها سواء على المستوى الفكري أو الاجتماعي. حدث نفس الشيء مع "جيري" فكان كل من قابلهن من النساء سطحيات، وعندما قابل "سامنثا" وجد فيها ما ينشد في شريكته من جدية وعقلانية وعمق. سار كل شيء على ما يرام حتى قرر "جيري" تأسيس عمله الخاص. فكر الاثنان في مدى تأثير الفرصة الجديدة وما قد ينتج عنها من اضطراب لعلاقتهما، لكنهما في النهاية توصلا إلى أن هذا هو ما يريد "جيري" تحقيقه بالفعل كما أنه استثمار جيد ومفيد لمستقبلهما. لم يتوقع أي منهما أن يستحوذ العمل كلية على "جيري" بهذا الشكل.

موقع "جيري" الجديد يتطلب منه العمل سبعة أيام في الأسبوع ولمدة من ١٦ إلى ١٨ ساعة في اليوم الواحد. بالإضافة إلى هذا فملكته للشركة جعلته مسئولاً عن ارتفاع المستوى المادي لموظفيها؛ مما جعله يشعر بالضغط والعبء الثقيل الناتجين عن هذه المسئوليات الضخمة. وعندما يعود إلى المنزل في نهاية يوم عمل شاق، كل ما يمكنه فعله هو محاولة التعافى جسدياً ومعنوياً، فلا يهتم بـ"سامنثا" إلا للقليل من الوقت. وهكذا، بدأت علاقتهما تتراجع لأن "جيري" أصبح مشغولاً لدرجة عدم التحدث معها ومرهقاً لدرجة عدم قضاء أي وقت معها. ولأنه يريد أن ينسى مشاكل العمل، يكون آخر شيء يريده هو

التحدث عنها مع "سامنثا". وعلى الرغم من محاولاتها المستميتة لتشاركه مشاكله، كان رد فعل "جيري" الدائم هو الرفض، وإبعادها عاطفياً عنه. ومع التآرجح بين محاولة تقبل الأمر والإحباط والغضب، بدأت "سامنثا" تشعر باليأس تجاه علاقتهما. وعلى الرغم من استماع "جيري" لشكاوى "سامنثا"، فإنه لم يفعل سوى القليل لتغيير الوضع. فلقد ظل مشغولاً بعمله ونادراً ما يشعر بأنه هادئ المزاج حتى وهو برفقتها. فى النهاية انزعج "جيري" وأقلقه شعور "سامنثا" بالتعاسة، فساوره شك بعدم قدرته على تلبية احتياجاتها العاطفية.

ولقد جاءت "سامنثا" وحدها لأن "جيري" مشغول ولن يستطيع حضور الجلسة. لقد تناقشتُ معها فى الأساليب التى يمكنها استخدامها للتحدث مع "جيري" عن تعاستها بدون الشكوى منه أو الهجوم عليه أو حتى الانغلاق والابتعاد عنه. لم تفلح أى من هذه الاستراتيجيات لتحسين علاقتهما، فشعرت "سامنثا" بالاكئاب واليأس.

عندما قابلت أخيراً "سامنثا" و"جيري" معاً بدا لى شكلهما معاً أحسن مثال للترابط على الرغم من أن "سامنثا" كانت تحكى عن مدى اقترابها من حافة إنهاء هذه العلاقة. ولقد جلسا معاً متلاصقين على الأريكة وكل منهما ممسك بيد شريكه؛ إنهما ما زالا يحبان بعضهما الآخر، هذا واضح جداً. أكد الاثنان أن الأمور تحسنت منذ آخر مشادة حدثت بينهما، على الرغم من عدم ثقة "سامنثا" فى استمرار هذا التحسن لفترة طويلة. وقال "جيري" إنه أخذ تعاسة "سامنثا" على محمل أكثر جدية مؤخراً بعد أن علم بتشجيع عائلتها وأصدقائها لها على فسخ الخطبة، ولقد اعترف بأنه صدم عندما وصلتته هذه الأخبار. لم يخطر ببال "جيري" أن علاقتهما وزواجهما المنتظر فى خطر حقيقى على الرغم من شكوى "سامنثا" المتكررة من مشكلتها لفترة تعدت العام. وعندما سألتته عن سبب تجاهله لاحتماالية تركها له، أجاب أنه حالما تمت خطبتهما افترض أنها سيظلان معاً للأبد بغض النظر عن أى شىء. آمن "جيري" بـ "الحب غير المشروط"، وهو ما

عنى له أنه سيحب "سامنثا" تحت أية ظروف فـ "توقع" من "سامنثا" نفس الالتزام تجاهه.

أخبرنى "جيرى" بأن والديه ظلاً متزوجين بأحدهما الآخر طوال حياتهما، وكرسا نفسيهما من أجل حصول ابنتهما على كل المميزات، حتى أنهما كانا مستعدين للتضحية بنفسيهما من أجله. ولقد اعتقد عندما عرف "سامنثا" أنها هي الأخرى ينبغى عليها ذلك، وأنه من المفترض أنها سوف تكرس له حياتها كلية وبغير أى شروط، فافترض أنهما سيتخطيان هذه الأوقات العصبية معاً وأنها ستظل معه بعد انتهاء هذه الأزمة مهما حدث وكيفما تصرف. وعندما سألته هل وضع فى اعتباره أن إيمانه بفكرة الحب غير المشروط قد تكون هي ما دفعت "سامنثا" للشعور بأنه يعاملها على أنها شيء مسلم به، قال "جيرى" إنه ربما شعر بذلك لكنه لم يعلم كيف يتصرف. ولقد أوضحتُ لهما أهمية الفصل بين أفكار الحب غير المشروط والمشاكل الواقعية المطلوب من الزوجين التعامل معها عندما يختاران الزواج والعيش معاً. الحب وحده أو الحب غير المشروط لا يمكن الاعتماد عليه للحفاظ على العلاقة؛ فهذا يتطلب القدرة على الاستماع لشريك حياتك، والقدرة على إحداث بعض التغييرات فى سلوكياتك تجاه الأمور التى يشعر تجاهها شريك حياتك بالحساسية ومعتقداته ورغباته. وإذا كانت فكرة الحب غير المشروط تجعلك تقنع بالسكون لثقتك بأن شريكك سيظل يحبك ويعيش معك مهما كنت مستفزاً أو مخيباً لآماله، فاعلم أنك فى ورطة كبيرة؛ لأنك ستظل تتعامل معه على أنه إحدى البديهيّات فى حياتك فتُضيع كل الفرص السانحة للتغيير المثمر. من جهة أخرى، إذا كنت تواجه زواجاً ذا فرص قليلة للنجاح يمكن للاعتقاد بفكرة غير واقعية مثل الحب غير المشروط أن يدفعك لتعمل بقوة وإصرار على إغاثة شريكك المجروح أو إنقاذ علاقتك المينوس منها. فإذا كنت تتمتع بالحس السليم للخروج من علاقة تعيسة غير مرضية، فالاعتقاد أنه كان عليك أن تحب شريكك حباً غير مشروط سيجعلك مطاردًا بالقلق الدائم والشعور بأنك ارتكبت خطأ بحق هذا المعنى السامى من معانى الحب

بخروجك من هذه العلاقة. وستتعدد هذه المشكلة بشكل أكبر إذا كنت قد قررت سابقاً أن شريكك هو توءمك الروحي، أو إذا أخبرك شريكك حياتك أنه يحبك حباً غير مشروط. إن الحب غير المشروط هو مبدأ غير واقعي يروج للتعلق والتحكم الزائدين في العلاقات، كما يخلق شعوراً عميقاً بالذنب واحساساً بالفشل عندما تنتهي هذه العلاقات.

### ضرورة وجود حدود للحب

إذا أردت... تمسك بالحب المثالي غير المشروط مع أطفالك الصغار أو حيواناتك الأليفة، لكن تخل عنه عندما يتعلق الأمر بالزواج. فشريك حياتك لن يتقبل كل شيء تفعله ولا يجب عليه أن يفعل ذلك، كما لا يفترض بك أن تقبل مثل هذا الوضع أنت الآخر. إذا تخطيت حدود شريكك في التحمل أو تخطى هو حدودك في التحمل – وحتى لو نجا الزواج ظاهرياً – ستفكك الروابط العاطفية بينكما وتتهار. وسيخذلك اعتقادك الخرافي في الحب غير المشروط، فتشعر بخيبة الأمل وأنت كنت مخدوعاً في شريكك أو في نفسك أو حتى في الحب نفسه.

يتعلق معظم مرضاي بمعتقد أن التصرف بأسلوب عملي يعني موت الحب. فهم يعتقدون أن الحب لا يتم التعبير عنه إلا بالمعاني الرومانسية التي كلما كانت عفوية كانت أفضل؛ وأنا أعارض هذا. إذا كنت تريد علاقة حب بالفعل، فأفضل فرصة لك هي أن تكون عملياً وتشرح ما الذي يجعلك محبوباً بالفعل في العالم الحقيقي، وفي الوقت نفسه تعرف بصراحة ووضوح حدود قدرتك على التحمل. والتحدث بمثل هذا الأسلوب هو إشارة إلى أنك مستعد لكشف نفسك ومعرفة ما سيكون مقبولاً وما لن يكون مقبولاً في علاقتك. كما يساعد هذا على تجنب سوء التفاهم ويضع توقعات أكثر واقعية، وحتى لو لم تتحقق هذه التوقعات في بعض الأحيان سيكون الناتج عنها خيبة أمل واقعية. وتطبيق ما سبق يشير إلى أنك مستعد للعمل على علاقتك بذهن متفتح.

### الخطوة الأولى: اعرف نفسك

أول محادثة عليك إجراؤها يجب أن تكون مع نفسك. كن صريحًا بصدد ما الذي يمكنك العيش به، وما الذي لا يمكنك التعايش معه وما الذي لا يمكنك العيش بدونك. فهذا قد يعنى التعرف على حقائق عن نفسك بدون مجاملة. فربما تكون دقيقًا لا تحتمل أقل قدر من الفوضى، أو تجزع بشدة إذا تأخر شريكك دقيقة واحدة عن أى موعد بينكما، قد تتمنى لو لم تكن متزمتًا إلى هذا الحد لكن هذا هو ما تشعر به حقًا. ربما لا يعجبك أن يتحدث شريكك مع أى شخص من الجنس الآخر لاحتمالية حدوث غزل بينهما، فتشك أنك متشدد بشكل زائد. ربما لديك توقعات لعدد المرات التى يجب أن تتصل فيها أنت وشريكك عندما لا تكونان معًا؛ وإذا كان لا مانع من أن تسافرا فى عطلات منفصلة، كيف ستتولى عملية الإنفاق، وكيف ستدير شؤون المنزل... وهكذا.

فرّق بين "ما تريده" و "ما تحتاج إليه". فالحقيقة أنك "تحتاج" إلى الطعام والأكسجين والمأوى والصديق الوفى، أما كل الأشياء الباقية فمجرد "رغبة" امتلك رغباتك؛ كن مسئولاً عنها وعن عواقبها، واعلم أن الأشخاص المختلفين يريدون أشياء مختلفة، وكل منهم يرتب رغباته بشكل مختلف. قد ترغب زوجة ما فى أحدث صيحات الأزياء لتشعر بالثقة والجازبية، بينما يرى الزوج أن هذه رغبة تافهة. قد يرغب زوج ما فى تناول الطعام المعد منزليًا، بينما تحب الزوجة تناول الطعام فى مطاعم خارج المنزل كل يوم. قد يرغب أحد الأزواج فى تأجير أحدث أنواع السيارات، بينما ترغب الزوجة فى وضع أقل قدر من المال فى سيارة مستعملة. توقف عن التحدث عن رغباتك كما لو أنها احتياجاتك التى يمكن الاستغناء عنها ولا يرقى إليها الشك ولا يمكن حتى النقاش حولها. يحق لك أن "تريد" ما تريده (على الرغم من أنه لا يحق لك بالضرورة الحصول عليه) لكن لا يحق لك أن تسميه "احتياجًا" لتبرر الحصول عليه أو لتعمله معقولاً أو صحيحًا. ألزم نفسك بمناقشة رغباتك المختلفة بصراحة وبدون تسفيه رغبات شريكك. بعد الفحص الدقيق قد تجد أن بعض رغباتك ومعتقداتك وسلوكياتك

تافهة أو دون المستوى؛ اعترف بها على أية حال لأنها موجودة سواء اعترفت بهذا أم لا. وكشف هذه السلوكيات يعطيك فرصة كبيرة للنجاح لأن شريكك سيتقبل هذه الحدود التي وضعتها، وسيكون أكثر حساسية تجاهها، أو على الأقل سيلاحظ أنك تمضى قدماً للعمل على تغيير تلك السلوكيات والرغبات. وكما أقول لمرضاى باستمرار: "ضعوا رغباتكم على الطاولة".

### الخطوة الثانية: تشارك فى وجهات النظر

أفضل طريقة فعالة لتتشارك فى وجهات النظر مع شريك حياتك حول رغباتك كما هى أن تدون فى ورقة أهم ثلاثة أشياء يمكن أن يفعلها شريكك لتشعر بأنه يجبك. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يكتب الرجل "أنا أشعر بأنك تحبيننى عندما تعدين لى الطعام دون أن أطلب ذلك منك؛ وعندما تخبريننى بأنى وسيم؛ وعندما تمسكين يدي ونحن نمشى معاً فى الشارع". أو تكتب المرأة "سأشعر بأنك تحبيننى إذا رأيتك تلعب البيسبول مع الأطفال؛ أو إذا تبادلنا بعض الأحاديث العاطفية الرقيقة؛ أو إذا شاهدت معى فيلمى المفضل". إن الصراحة حاسمة هنا. ولا تضع رقابة على قائمتك بحذف البنود التى تجدها تافهة أو لا تستحق أو بشكل ما "خطأ"، ولا تحذف الأشياء التى تعتقد فى صعوبة الحصول عليها. لا تكتب فى القائمة بنوداً "من المفترض" أن ترغب فيها أو لأنك تعلم سهولة الحصول عليها. إذا كانت حقيقة أن زوجك يترك غطاء معجون الأسنان مفتوحاً تؤثر على طاقتك النفسية وستشعرين بأنك محبوبة له إذا غير هذه العادة، ضعها فى قائمتك حتى ولو بدت شيئاً ضئيلاً وثانويًا لأنها ليست كذلك بالنسبة لك. إذا كنت ترغب حقاً فى أن تطلبك زوجتك يومياً فى العمل، وأنت تعلم أنه ولو بعد مليون سنة لن تفعل هذا، ضع هذه الرغبة فى قائمتك على أية حال.

عندما يدون كل منكما أهم ثلاثة أشياء لو أن شريكه فعلها - أو بمقدرته فعلها - فسيشعر بأنه محبوب له، تبادلوا القوائم. هل هناك أية مفاجآت؟ هل كان أى منكما غير مدرك لأهمية أحد الأشياء فى القائمة بالنسبة

اشريكه؟ تناقشا حول إمكانية تلبية هذه الرغبات. هل هي أشياء سهلة يمكن اشريكك أن يقوم بها، أم صعبة؟ أى من البنود التى تُشعر أحدكما بالحب من المستحيل أن ينفذها الطرف الآخر؟ هل تستطيعان التعايش مع الإحباط الناتج عن عدم تنفيذ هذه البنود المستحيلة؟

الآن وبما أنكما بدأتما عملية تشارك وجهات النظر بينكما، تحدثا عن جوانب أخرى فى علاقتكما. تشاركا أحلامكما وأهدافكما ورغباتكما : اهتماماتكما. عليك التأكد من أن شريكك يفهمك ويأخذك على محمل الجد! اجعله يعرف أى السلوكيات يمكنك تغييرها وأيها لا. وستشعر بأنك منجذب بشدة لتجنب تلك المواضيع سريعة الاشتعال فى علاقتكما: الخلافات حول المال، والعلاقة الزوجية الحميمة، والأطفال. لكن هذه هى المواضيع التى غالباً ما تكون سبب الانفصال. وستشعر أيضاً بالرغبة الشديدة فى تجنب المواضيع التى تشعر بأنها أتفه من أن تناقش: الجوارب المتسخة الملقاة بجانب سلة الفسيل وليس بداخلها، رائحة الفم المليئة بالثوم بعد تناول وجبة إيطالية، الجريدة التى لا تتم إعادتها أبداً إلى الصفحة الأولى. عدم تطرقك لهذه المواضيع لن يجعلها تتلاشى؛ وإنما سيجعلها تؤثر بشكل أكبر على زواجك وتحدث به الكثير من المشاكل ، لكن إذا تناقشتما حولها ستفاجآن عندما تكتشفان مدى سهولة تغيير بعضها.

### الخطوة الثالثة: تفاوض

تحدث عما يمكنك تقبله ولديك القدرة بالفعل على التعامل معه فى أسوأ الظروف بكياسة وتفهم. اكتشف ما الذى يمكن لشريك حياتك تقبله فيك، وكم عدد رغباتكما التى يستطيع كل منكما إشباعها للآخر، اكتشف أى السلوكيات يمكنكما التعايش معها وأيها لا تناقش مع شريكك حول الأشياء التى يمكنك تغييرها فى شخصيتك؛ كن صريحاً، لأن التغيير لن يكون فعالاً إلا إذا تم بدون رفض أو استياء. وإذا كان هناك ما لن تستطيع تغييره فاسأل شريك حياتك إذا كان بمقدوره التكيف مع هذا الجزء فى شخصيتك بشكله



الحالي أم لا. وإذا كنت تشعر بالحنق تجاه التغيير، ضع في اعتبارك أن عليكما أنتما الاثنتين تحسين الجو العام لعلاقتكما أولاً حتى يمكنكما تغيير طريقة التعامل بينكما. (لمزيد من المعلومات عن التغيير الفعال، ولعرفة كيف يمكن للجو العام لعلاقتكما إعاقة التغيير، اقرأ الفصلين الثاني والثالث)

كان قد مر على زواج "جيفري" و"هيدى" ثلاث سنوات عندما بات واضحاً لهما حاجتهما لإعادة التفاوض والتناقش حول حدود حبهما. بدأ "جيفري" في الشراب لدرجة لم يمكن لـ "هيدى" تحملها. لقد كان والدها مدمناً للشراب وهجر أسرتهما وهي ما زالت صغيرة، وهو ما يشرح سبب حساسيتها تجاه "جيف" عندما يشرب الخمر، وعادة ما تكون قلقة البال وغاضبة عندما يعود "جيفري" إلى المنزل متأخراً بالساعات ورائحة الشراب تفوح منه. من جهة أخرى يشعر "جيفري" بأن الخروج مع أصدقائه بعد العمل لاحتساء الشراب هو طريقة لترويج عمله ولتكوين معارف جديدة. وعلى الرغم من إدراكه أن تاريخه العائلي هو أيضاً ملء بإدمان الشراب، يرفض "جيفري" تدخل "هيدى"، ويظل بالخارج لوقت متأخر للغاية ليثبت لها أن أحداً لا يمكنه التحكم فيه.

أثناء العلاج، وبعد أن قلصنا من حاجتهما المستمرة للشجار، طرحنا الموضوع بالكامل على مائدة الحوار للتفاوض حوله. قالت "هيدى" إنها يمكن أن تترك هذا الأمر لأخلاقيات "جيفري" ليحكم هو على نفسه وطريقة تصرفه على هذا النحو، ولكن كل ما تريده هو أن يخبرها متى سيعود إلى المنزل، وأن يتوقف عن الكذب عليها، ويعود في ميعاده المحدد. فهذا سيساعدها على التعامل مع مخاوفها الدفينة من الهجر، ورعبها المستمر من احتمالية حدوث شيء ما لـ "جيف" بينما هو ثمل. قالت أيضاً إنها يمكنها تحمل احتساء "جيفري" للشراب إذا استطاع التقليل من الشرب تدريجياً حتى يتوقف تماماً عنه. لقد وضعت "هيدى" حدودها: هي لن تستمر في علاقة مع شخص يكذب أو يدمن الشراب

قال "جيفري" إنه يريد الحرية في الخروج بعد العمل مع أصدقائه

وزملائه بدون أن تحاول "هيدى" السيطرة عليه. فوافقت على ألا تزعجه فيما يتعلق بالشرب وستدعه ليكون مسئولاً عن حياته. بعد مرور عدة أشهر على هذه المفاوضات الناجحة، لاحظ "جيفرى" بمفرده أنه تخطى حدوده فى الشرب فانضم إلى إحدى الجمعيات الخاصة بعلاج مدمنى الكحوليات. ومن أجل تهدئة ردود أفعالها تجاه إدمان الكحول انضمت "هيدى" إلى جمعية متخصصة تساعد على ذلك.

من المفترض، أن تحدث مثل هذه المفاوضات فى بداية العلاقة العاطفية وقبل الزواج. وعلى الرغم من ذلك، هناك أعداد كبيرة منا نحن المتزوجين لم يحظ أبداً بمناقشة جدية ذات معنى حول رغباتنا وما نكرهه وقيمنا وأهدافنا وأحلامنا واهتماماتنا. نحن نتصرف على أساس أن كل هذا مفهوم بالفعل. وأنا أشك فى أن الأشخاص الذين لا يجرون مثل هذه المناقشات الحساسة قبل الزواج يتجنبونها خوفاً من إثارة المشاكل. ومن الممكن أيضاً أن يكونوا ساذجين لدرجة افتراض أن كل شئ يريدونه فى الحياة لن يسبب أية مشاكل لشركائهم لأنهم سيعيشون معهم تجربة الحب غير المشروط. على سبيل المثال: إذا كنت تريد إنجاب ثلاثة أطفال، تفترض أن شريكك سيوافق ويعطيك ما تريد بسعادة وبدافع الحب المحض.

السبب الرئيسى وراء تجنب الأزواج لهذه المناقشات قبل الزواج هو خوفهم من كشف اختلافات خطيرة بين بعضهم البعض، اختلافات يعتقدون فى صعوبة أو استحالة حلها بشكل مريح للطرفين. والتحدث عن الاختلافات الحقيقية يتطلب دائماً مفاوضات حساسة ومدروسة، وهذا يجبرك على تعلم أنه لا يمكنك دائماً التصرف كما تشاء وأنت فى علاقة مع طرف آخر. وكلما تعلم الشخص هذا مبكراً كان هذا أفضل للعلاقة؛ وعلى الرغم من إدراكنا التام لهذه النقطة، إلا أنه من الصعب علينا تقبلها عندما يتعلق الأمر بشئ نهتم جداً به. سواء كنت أجريت هذه المناقشات مع شريك حياتك قبل الزواج أم لا، فإن أخذ هذه الخطوة فى حد ذاته مهم للعلاقة فى أية مرحلة. حدود حبك ليست محفورة فى الصخر، فتوقع إعادة تقييم وتجديد قائمة

رغباتك من وقت لآخر. وكلما طالت مدة زواجك ، زاد احتياجك للتناقش مرارًا وتكرارًا مع شريك حياتك. تفاوض باستمرار حول الأشياء التي تتغير بتقدمكما في العمر وبتغير نظرتكما للأمور.

"مارسيا" امرأة في الثالثة والثمانين من عمرها، أتت إلى لأنها كانت على وشك الطلاق من زوجها "آرثر" البالغ من العمر سبعة وثمانين عامًا، لأنه كان يخونها مع امرأة أخرى. "مارسيا" الخبيرة بزوجها، حيث عاشت معه خمسة وستين عامًا، تشعر بأنه خائف من الموت فبحث عن علاقة أخيرة لأنه وكما أخبرها: "يريد الشعور بأنه شاب مرة أخرى". و"مارسيا" معتادة على هذا النوع من التصرفات من "آرثر" لأنه كان لديه علاقات كثيرة عندما كان أصغر سنًا. واتضح أن ما يضايقها الآن أنهما يعيشان في مجتمع صغير للمتقاعدين في مدينة منعزلة في فيرمونت، وجميع صديقاتها يعلمن بما يفعله "آرثر" ويفعله مع من؛ فكن يذهبن إليها ويسألنها لم لا تضع حدًا لتصرفات "آرثر". قالت لى "مارسيا": "لم لم تهتم تلك الشمطاوات بأموهن اللعينة فحسب؟" وعندما واجهت "آرثر"، رفض التحدث معها في هذا الموضوع واستمر في تصرفه المؤلم.

أصبح واضحًا لدى أن "مارسيا" لا تريد فسخ ذلك الزواج، بل ويمكنها حتى تحمل خيانة "آرثر" إذا أمكنه أن يكون أكثر تكتماً فحسب حول هذا الموضوع. فالمشكلة بالنسبة لها أن "آرثر" أصبح مصدر إحراج لها أمام صديقاتها. اقترحت عقد مفاوضات بينهما تعرض فيها "مارسيا" العيش مع "آرثر" ولا تطلب منه الطلاق إذا توقف عن ممارسة علاقته بصديقتة في المجتمع الصغير الذي يعيشون فيه. وافق "آرثر" على الخطة، وظل الزوجان معًا (لراحة الجميع بمن فيهم أبنائهما).

تطرح القصص على هذه الشاكلة سؤالاً – خاصة على كبار السن – وهو: ماذا لو وصلت إلى طريق مسدود مع شريكك ولكنك لا تريد إنقاذ الموقف؟ والسؤال الحقيقي هنا هو: كيف تستمر في علاقة ما إذا كنت لا تحصل على الشيء الذي ترغب فيه، الشيء الذي يعتبر غاية في الأهمية بالنسبة

لك؟ وهنا تظهر مرة أخرى أساطير الحب الرومانسى والسعادة الزوجية والحب غير المشروط. تفترض هذه الأساطير أن شيئاً مثل هذا لن يحدث، أو إذا حدث، سيكون شريكك هو من يتنازل، وهو من سيتغير ليسعدك. لكن مرة أخرى، هذا ليس الواقع. فى الزواج الحقيقى، كل زوجين يصلان فى علاقتهما إلى طريق مسدود إن آجلاً أو عاجلاً. فى نهاية المطاف، يجب أن يتعلم كل منا التعايش مع شىء ما لن يحبه فى شخصية شريك حياته. وهذا يحدث لأنه لا يمكننا الزواج بالشخص الذى نراه فى المرأة. عندما نتقبل هذا، سنكتشف حتماً وجود شىء ما فى شخصية شريكنا مختلف جداً عن شخصيتنا لدرجة تشعرنا بالانزعاج، أو حتى فى بعض الأحيان بالتعاسة.

إذن، السؤال الذى يصعب التعامل معه فى الكثير من الحالات والمواقف المختلفة هو: كيف نتعامل مع خيبة الأمل والإحباط والاستياء؟ أولاً: تأكد من أن مشاعر الإحباط والاستياء فى علاقتك ستقل بشكل ملحوظ إذا بدأت فى وضع توقعات معقولة لنفسك وللآخرين. فالسبب وراء مشاعر الاستياء فى الزواج هو التوقعات غير المعقولة التى تتوقع الحصول عليها لكل من شريك وحياتك الزوجية. ثانياً: يمكنك تقليل مشاعر الاستياء - حتى ولو وصلت مع شريكك إلى طريق مسدود - إذا كان بإمكانك التناقش حول الاختلافات بينك وبين شريكك بإنصاف وبدون ضغينة وهو شىء نادرًا ما قابلته فى خبراتى الحياتية. عليك أيضاً أن تتذكر أن خلفيتك الثقافية والاجتماعية لها عميق الأثر على ما يمكنك أو لا يمكنك احتماله، ففهم الدور الذى تلعبه نشأتك فى معتقداتك وردود أفعالك تجاه المواقف المختلفة من شأنه التأثير بقوة على قدرتك على معالجة أو تحسين شعورك بخيبة الأمل والإحباط. على سبيل المثال، تعاني "هيدى" من حساسية معينة تجاه إدمان الكحول والهجر بسبب تجربتها مع والدها المدمن للشراب، فكان هذا هو السبب وراء عدم تحملها لإفراط "جيفرى" فى الشرب. بينما تزورنى الكثير من الزوجات فى العيادة يفرط أزواجهن فى الشراب أكثر من "جيفرى" بمراحل ولا يعرن الموضوع أى انتباه. (لمعرفة المزيد عن التعامل مع تأثير العائلة اقرأ الفصل الرابع).

يعتبر الشعور بالاستياء رد فعل دفاعياً عند شعورنا بخيبة الأمل. ولأن الاستياء يمكنه بالضرورة تدمير أية علاقة، فإن التمسك به يعتبر تصرفاً خطيراً؛ إذن عليك أن تواجه استياءك مباشرة لتحمي نفسك وزواجك. كيفية تنفيذ هذا تعتبر اختياراً شخصياً. فيمكنك فعل هذا بتحليل نشأتك (التحكم في ردود أفعال الطفولة التي تتحرك بداخلك)، أو عن طريق العلاج النفسى الإدراكى أو إعادة التركيز (أن تتعلم التركيز على الجوانب الجيدة فى شخصية شريكك بدلاً من الأشياء السيئة)، أو عن طريق التأمل (تصفية ذهنك من كل المشاكل والأفكار السلبية)، أو عن طريق الروحانية (تسليم الأمر لله)، أو العديد والعديد من الاستراتيجيات الأخرى؛ المهم أن تتعامل مع الأمر. إذا لم تنجح وفشلت فى التحكم أو التخلص من استيائك، ستصبح علاقتك فى خطر محقق.

حتى فى المواقف التى تصل فيها إلى طريق مسدود، يمكنك تقوية وتحسين علاقتك، لأن الطريق المسدود فى حد ذاته ليس مدمراً مثل طريقة تعامل الزوجين معه. إذا تعاملت مع الاختلافات والإيجابيات والغضب بشكل جيد، ستنمو علاقتك وتزدهر. لقد أعلمت شريك حياتك أنك لست كاملاً ويمكنك تقبل نفس الحقيقة بالنسبة له؛ ومع ذلك ستظلان تحبان وتحترمان وتعاملان بعضكما البعض بطريقة حسنة. ويعتبر هذا التصرف خطوة رائعة وناضجة عاطفياً فى علاقتكما الزوجية. لقد أظهرت أنك مستعد لتشارك الحياة مع رفيق ذى اختلافات ونقاط ضعف إنسانية للغاية. على الرغم من هذا، لا تنس أبداً أن قوة احتمالك أنت أو شريكك لها حدود، وبعض الاختلافات والسلوكيات من شأنها – بمرور الوقت – تدمير الزواج.

### اجعل زواجك فى قمة أولوياتك

إذا كنت صدقت كذبة السعادة الزوجية، وذلك على عكس ما تعتقد به، فأنت على الأرجح إنسان لايهتم كثيراً بشريكه. استرجع أيام الخطوبة، ستجد

أنك كنت تتصرف بأحسن شكل، فكنت تعمل جاهداً على إسعاد شريكك، وكنت تخفى عيوبك عنه إلى أقصى حد ممكن، وكنت تبذل قصارى جهدك للتعامى عن عيوبه هو الآخر. الآن وبعد أن "أرسيته" حبك بأمان، تراجع تحمسك لإظهار أحسن ما فيك. فأنت، على سبيل المثال، لم تعد تهتم كثيراً بشكل ملابسك، وأصبحت مدركاً ومنتقداً لعيوب شريكك بشكل أكبر بينما تتعامى عن عيوبك أنت.

العديد من المرضى الذين يأتون لعيادتي يخبرونني بأن زيجاتهم هي أهم شيء لديهم في حياتهم، لكنهم لا يتصرفون على هذا الأساس. فكر كيف ستقدم نفسك لشخص غريب: "أعمل محاسباً، وأنا والد لطفلين، وأحب التزلج على الجليد"، أو "عندي ثلاثة أطفال، أعمل في مجلة، ومنتوعة لبرنامج محو الأمية. هواياتي المفضلة الطبخ والقراءة". إذن، أين زوجتك أو زوجك من كل هذا؟ هل فكرت في البدء بـ "أنا زوج ذو التزامات" أو "أقصى معظم وقتي في محاولة إصلاح زواجي؟".

الزواج يعنى عملاً جاداً والتزاماً مستمراً. سينجو زواجك فقط إن جعلته في قمة أولوياتك. والأمر ببساطة هو أنك لا تحتاج إلى بذل الكثير لتعطى شريك حياتك شعوراً بأنه مهم جداً لك، وعلى الرغم من هذا، لا يبالي الكثير منا بهذا الأمر في عيادتي، دائماً ما أقابل نساء ورجالاً مشغولين يكافحون للحفاظ على زواجهم عن طريق الموازنة بين العمل والعائلة. وعندما يسألونني ما الذي يمكنهم فعله ليُشعروا شركاءهم بالتقدير، أعطيهم قائمة اقتراحات: عندما ترجع المنزل الليلة تحدث مع زوجتك عن الجهد الذي تبذله مع الأطفال؛ أو أخبرها كم تبدو جميلة، وأن الزواج بها شيء رائع؛ أو اشتر لها زهوراً وقل لها إنك عندما رأيتها تذكرت كم أنت محظوظ بها. أخبري زوجك أنك تقدرين كده واجتهاده في العمل لتوفير مستوى معيشة مناسب لك وللأطفال؛ أو أخبريه كم يبدو وسيماً؛ أو أخبريه كم هو والد صالح. هناك عدد لا نهائي من الاقتراحات، وعلى الرغم من سهولة اقتراحها، إلا أنها خطوات من الصعب للغاية على الأزواج تذكرها. ويبدو أنه

من الطبيعي أكثر للعديد منا أن ينتقد ويفضّب من شريك حياته بدلاً من أن يمدحه ويجامله أو يكافئه بكل الأشياء التي من شأنها إشعاره بالتقدير. مرة أخرى، لن يمكنك القيام بأي من هذه الأشياء، إذا كنت ستستمر بالجلوس فوق برميل من بارود الاستياء؛ عليك أن تتخلص منه أولاً.

## اجعل عملك ثانياً أولوياتك

تخبرنا أسطورة السعادة الزوجية بأننا يمكننا التضحية بزواجنا من أجل العمل لأن شريك حياتنا سيكون مستعداً لتقبل هذا. طبقاً لقسم الإحصاء والتعداد في الولايات المتحدة تجد أن – ولأول مرة – أغلبية العائلات الأمريكية منذ عام ١٩٩٨ أصبح عندها أكثر من طفلين، ويشغل فيها كل من الزوجين وظيفتين. الكثير والكثير من الأزواج يجدون أنفسهم بالفعل يقضون مع زملائهم في العمل وقتاً أطول من الذي يقضونه مع شركاء حياتهم. من غير الواقعي أن تنتظر من شريكك ألا يتأثر حبه لك بينما أنت تكرس أغلب وقتك وجهدك لعملك بدلاً من زواجك. وعندما أشجع الأزواج على تخفيف حدة وتأثير العمل عليهم حتى يمكنهم قضاء وقت أطول مع زوجاتهم وأزواجهن، أضع في اعتباري بالطبع أننا لا نعيش في عالم مثالي حيث المديرون الخدومون وساعات العمل المرنة، لكن مع ذلك نادراً ما يتم فصل أحد لتخفيفه من وطأة العمل قليلاً على حياته. والحقيقة هي أنه على الرغم من كون الطلاق شائعاً أكثر من البطالة، نحن نخاف من فقداننا ووظائفنا أكثر من خوفنا من فقدان شركاء حياتنا. لقد أصبح تقديرنا لذاتنا – خاصة الرجال بينما عدد النساء في تصاعد – قائماً على مدى نجاحنا في أعمالنا بدلاً من مدى كفاءتنا في إدارة حياتنا الزوجية. أخبرني أحد مرضاي ذات مرة: "لو بذلت في زواجي نفس الجهد الذي أبذله في عملي، لما أصبح لدي أي مشاكل على الإطلاق في زواجي". وعلى عكس ما تعتقد، يمكن لحياتك العملية أن تستمر وتظل بحالة جيدة حتى لو قللت من تواجدك

## الحقيقة ، الحب وحده لا يكفي

فيها. أما مؤسسة الزواج في حد ذاتها فلا تعتمد على ضمانات على شاكلة الحب غير المشروط، لذا عليك أن تعمل على إنجاح زواجك وإعطاء الحب المستمر لشريك حياتك لتجنى نفس الحب في المقابل. للأسف، يرى العديد من الناس هذه الرؤية للزواج على أنها غير رومانسية على الإطلاق. أما أنا فأراها رؤية معاكسة لرؤيتهم القائمة على معلومات خاطئة. فالرومانسية الساذجة تؤدي إلى التوهّمات والاستياء والطلاق؛ إنها تقتل الحب في النهاية. أما الرومانسية الزوجية القائمة على معلومات صحيحة وحب حقيقي فتقبل حل المشكلات ودعم الاحترام المتبادل وتطوير مهارات متبادلة جديدة تخلق وداً أكبر بين الزوجين. إن تناول الزواج من هذا المنظور يحافظ على الحب ويدعم المشاعر المترابطة والعميقة بين الطرفين. وهذا بالتأكيد هو شكل الرومانسية الحقيقية للزواج. الطريقة الوحيدة لتصل إلى نهاية "وعاشا في سعادة إلى الأبد" هي إدراك أن فهم هذه المعلومات الجديدة والمثابرة والاجتهاد في استخدامها هو ما يجعل العلاقة ناجحة وطويلة الأمد.



## الفصل ٢

الكذبة: أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى/زوجى لا  
يستمع إليّ  
الحقيقة: التواصل الفعال بدلاً من الكلام الصريح

"من الأفضل أن تتمتع بعقل بارد وقلب متقد بدلاً من عقل متقد وقلب بارد".

— مجهول

"غالباً ما يكون الاختلاف بين الزواج الناجح والزواج العادى هو إهمال ثلاثة أرباع الأشياء المفترض قولها يومياً وعدم قولها".

— هارلن ميلر

"نحن لم نتحدث قط فى عائلتى، كنا نتواصل عن طريق لصق مقالات أن لاندرز المليئة بالنصائح على باب الثلاجة".

— جودى جولد

أتى "روى" و"أماندا" لى لأنهما يواجهان طريقاً مسدوداً فى مسيرة زواجهما. تم الاستغناء عن "أماندا" فى عملها، وعلى الرغم من حصولها على شيك نهاية الخدمة بمبلغ ضخم إلا أن صورتها أمام نفسها شوهت. لقد ظلت بالمنزل طوال الأشهر الستة الماضية تدرس ما هى خطواتها القادمة. فى نفس الوقت،

حصل "روى" على ترقية كمحام إعلامي فأصبح يعمل لساعات طويلة. شيئاً فشيئاً قلَّ تواجد "روى" مع "أماندا"، فأصبحت تشعر بأنها مهمشة، ليس في مسارها الوظيفي فحسب وإنما في زواجها أيضاً. هي لا تعرف إذا ما كان الضغط الناجم عن فقدانها لوظيفتها هو السبب وراء هذه المشاعر أم لا، كما أنها لا تعرف إذا ما كانت مخاوفها بشأن "روى" لها أساس من الصحة أم لا. قالت "أماندا" بلهجة اتهام: "أنت تأتي دائماً إلى المنزل متأخراً، ثم تتوقع منى أن أترك كل شيء أفعله لأسليك"، "أو تقول إنك ستعود إلى المنزل مبكراً، ثم لا أراك حتى منتصف الليل، ولا تهتم حتى بالاتصال. أنت لا تبالي بما أمرُّ به، أنت أنانى للغاية".

قال "روى" وهو يشيح ببصره: "ها نحن تناقش هذا ثانية. ولكن الحقيقة بحق الله هي أنك ليس لديك حياتك الخاصة، ولم تكونى لتهتمى برجوعى المتأخر لو كان عندك فى الحياة شيء ذو معنى لتفعليه. لقد أخبرتك مراراً وتكراراً بالبحث عن وظيفة أخرى، لكنك لا تفهمين، ولا تفعلين شيئاً قط حيال هذا الأمر". التفت "روى" إلى بوجه متوسل واسترسل: "هل تفهم ماذا أعنى؟ لقد تكلمنا فى هذا كثيراً، لكن "أماندا" ترفض الاستماع لى". قلت لهما: "ما أراه هو أنكما صريحان جداً، وهذه بالضبط هى المشكلة".

هل يبدو هذا مألوفاً؟ نحن نعيش فى حقبة تشجعنا جميعاً على التعامل مع مشاعرنا والإفصاح عنها، لكنها لا تعلمنا كيف نفرق بين المشاعر المفيدة والمشاعر المؤذية لمن حولنا. لقد تعلم العديد منا أن يصدق ضرورة مشاركة مشاعرنا مع من نحبهم، بغض النظر عما نشعر به أو كيف نشعر به. علاوة على ذلك، فقد تم إخبارنا بأن كوننا "صرحاء لدرجة القسوة" هو إحدى طرق التواصل الفعال؛ فأخبارنا لمن نحبهم كيف نشعر بالضبط سيساعدهم على فهمنا ليحدثوا التغييرات التى نراها جوهرية. لكن الحقيقة أن الأشخاص الصرحاء لدرجة القسوة غالباً ما يكونون قساة أكثر منهم صرحاء. فهم يبالغون فى ردود أفعالهم العاطفية ويعبرون عن انزعاجهم

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع الى

وغضبهم وثورتهم فى شكل تصريح جارح وبدون أى ضوابط بدعوى أنه نقد بناء وصريح. وهم يخبرونك بما يشعرون وكيف يشعرون بدون أى اهتمام بتأثير هذا النقد عليك، وبدون أى إدراك حقيقى لأنفسهم. أغلبية الأزواج الذين قاموا باستشارتى لا يعانون من أية صعوبة فى الإفصاح عما يجول بخاطرهم، لكن عندهم صعوبات خطيرة فى التواصل بالطريقة التى تجعلهم مسموعين ليحصلوا بالتالى على النتيجة التى ينشدونها.

### فيزياء انتقال المشاعر بين الطرفين

كان عندى فى المدرسة الثانوية معلم فيزياء شرح وبرهن لنا كيف يتم حمل الصوت من خلال موجات تنتقل عبر الهواء. وليفعل هذا أحضر لنا صندوقين من الخشب - جيدى الصنع - على شكل مستطيل، يبلغ ارتفاعهما عدة بوصات وطولهما حوالى قدم، كل منهما مفتوح من جهة واحدة فقط. أدخل المعلم شوكتين رنانتين لهما نفس درجة الرنين فى فتحتين صغيرتين فى قمة الصندوقين، ثم وضع الصندوقين، بحيث يكون كل منهما على إحدى حافتى مكتبه الطويل لتقابل الجهتان المفتوحتان للصندوقين. بعدها ضرب واحدة من الشوك الرنانة بمطرقة من المطاط القوى ثم تركها تهتز للحظات حتى أصدرت صوتاً واضحاً، ثم جذب الشوكة المهتزة بيده وأسكتها. عندئذ، تفاعنا بالشوكة الثانية، التى تبعد مسافة عشر أقدام، تهتز تلقائياً لتصدر رنيناً بدون أن يلمسها أحد، لقد وجدت هذا مذهلاً. بعد ذلك ترك الشوكة الرنانة الأولى من يده، ثم سحب الأخرى بعد لحظات ليسكتها. الآن الشوكة الأولى تهتز لتصدر صوتاً واضحاً لكنه أقل رنيناً إلى حد ما، بينما الشوكة الأخرى سكتت. شرح لنا المعلم أنه إذا تمت إدارة التجربة بدرجة حساسية معينة، فعندئذ حينما تضرب الشوكة الرنانة بالمطرقة ستتحرك الموجات الصوتية للأمام والخلف لتحفز الشوكة الأخرى، وهكذا إلى ما لا نهاية. فى الزواج، يتصرف كل فرد مثل الشوكة الرنانة شديدة الحساسية

التي تستقبل وترسل النبضات العاطفية بدلاً من الموجات الصوتية. عندما يكون لأحد الزوجين رد فعل عاطفي معين، تنتقل "الذبذبات" من رد الفعل هذا بقصد أو بغير قصد للشخص الآخر. عندئذ يبدأ المتلقى في التذبذب عاطفياً كرد فعل، ثم يذهب رد الفعل هذا للطرف الأول فيزيد من حدة مشاعره، فيرد على هذه الذبذبات بذبذبات أخرى، وهكذا. ويتضح أن هناك متغيراً مركزياً مهماً يتحكم في راحة الزواج ونتائجه، وهذا المتغير هو مستوى الذبذبات العاطفية المتنقلة بين الزوجين.

في الفيزياء، كلما كانت ضربات المطرقة المطاطية أقوى ومنتالية على الشوكة الأولى، ازدادت قوة الإشارات التي ترسلها وعظم تأثيرها على الشوكة الأخرى؛ هذا أيضاً صحيح في مؤسسة الزواج. فالأفراد الذين لديهم ردود أفعال عاطفية قوية ومتكررة يصبح لهم تأثير أكبر على الناس من حولهم مقارنة بالأفراد ذوي ردود الأفعال العاطفية الأهدأ والأقل تكرراً. أيضاً كلما كانت المنظومة العاطفية لشخص ما أكثر حساسية، زادت قابليته لالتقاط الذبذبات الصادرة عن حوله لينتج ردود أفعال عاطفية أخرى.

في عالم الفيزياء، تجد أن إحدى الشوكتين تتوقف عن التذبذب إذا لم تستقبل أية إشارات إضافية من الشوكة الأخرى. وبالمثل يحتاج الأمر دائماً إلى شخصين متجاوبين لتبادل مثل هذه الذبذبات العاطفية. هذه الحقيقة لها علاقة وثيقة بالأزواج الذين يعانون من المشاكل المستمرة، فهم جميعاً يجدون أنفسهم محاصرين في دائرة مدمرة من النشاط العاطفي الزائد. بما أن المشاعر السلبية القوية مثل الهجوم الغاضب أو التأثير أو المؤلم يمكنها أن تدمر التواصل الفعال وأن تؤذي العلاقات، من الضروري أن نهدأ ونتحكم في المشاعر السلبية المندفعة لنتمكن من التواصل بنجاح مع شركاء حياتنا. وكما يحدث مع الشوك الرنانة، يتمتع الأفراد بالقوة الكافية لإسكات الذبذبات العاطفية لردود أفعال بعضهم البعض ببساطة عن طريق إخماد واحتواء كل شخص لردود أفعاله العاطفية.

نحن نمر بذبذبات عاطفية بطريقة من ثلاث: بإيجابية (كما في علاقات الحب)، أو بحيادية (مثل العلاقات اليومية التي يمر بها أي زوجين من أجل

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع الى

تنفيذ الأشياء العملية) أو سلبية (مثل التجارب المحبطة والمؤلمة والعنيفة والمخرجة). فعلى سبيل المثال ، يمكن للزوج أن يعود من العمل فيحتضن زوجته بحرارة ويقبلها ، ثم يجلس مع الأطفال ، ويسأل كل فرد فى أسرته كيف كان يومه. إذا كانت باقى أفعاله بهذا الشكل ، فهو أصبح مصدرًا للذبذبات الإيجابية ، وبالتالي يجد زوجته وأطفاله فى المقابل يصدرن إشارات ودية دافئة. وتتحدد الحالة المسيطرة على باقى هذه الليلة عن طريق هذه العلاقة القصيرة. لكن ماذا إذا عاد الزوج إلى المنزل مرهقاً أو متعكر المزاج بعد يوم عمل عصبى؟ أو ماذا لو كان غاضباً من زوجته بسبب بعض المشاكل العالقة بينهما؟ هو الآن يمكنه بث نوع مختلف على الإطلاق من الإشارات حالما يدخل من الباب ، وعلى الفور سيلتقط الأشخاص المهمون فى محيطه هذه الإشارات. رجوعه إلى المنزل فى مزاج عصبى وعدم تقبيله لزوجته عندما عاد قد يثيران حفيظة زوجته؛ قد يبدأ الزوج عندها فى تلقى رد فعلها الغاضب فيستعد للرد عليه. الآن – وهو يكاد يكون غير مدرك لتجنب زوجته له – يبدأ الزوج فى الغضب فيتجاهل أطفاله؛ بعدها تستشعر مستقبلاتهم العاطفية التوتر بين والديهم ، وتجاهل والدهم لهم. فيبدأ الأطفال فى إصدار ذبذبات عن طريق إحداث ضوضاء صاخبة ، ويسمع الأب الضوضاء التى ستزيد من سوء حالة أعصابه المضطربة بالفعل ، فيرد على هذه الذبذبات ليصبح أكثر عصبية فيرسل إشارات أكثر سلبية لتزيد الأمر سوءاً مع زوجته وأطفاله.

دورة المشاعر القوية بين الأزواج ، سواء الإيجابية أو السلبية ، يمكنها الاستمرار إلى ما لا نهاية حتى يقرر أحد الزوجين إيقافها أو تغيير اتجاهها. على سبيل المثال فى حالة دورة الذبذبات السلبية ، تنقلص المشاعر السلبية عندما يتحكم أحد الطرفين فى مشاعره الغاضبة. ومع أغلب الأزواج تجد أنه عندما لا يستطيع أحد الطرفين أو لا يرغب فى إيقاف هذا الاستجابات العاطفية السلبية ، يمكن للطرف الآخر تحسين الموقف "من طرف واحد". وفى المثال السابق: عودة الأب إلى المنزل ، يمكن أن يحدث هذا الموقف بطرق مختلفة لا حصر لها ، بعضها مفيد أكثر من البعض الآخر.

يمكن التخلص من المشاعر المؤلمة أو على الأقل تقليصها إذا استطاع الأب تمييز غضبه والسيطرة عليه، أو على الأقل يمكنه الدخول من المنزل قائلاً لأطفاله: "مررت بيوم عمل فظيع، وأنا فى مزاج عصبى، هل يمكنكم أن تعطونى نصف ساعة لأرتاح؟ بعدها سأأتى للعب معكم". وفى ظل غياب قدرة الأب على التعامل مع ردود أفعاله العاطفية وتنظيمها، من الممكن أن تقول زوجته: "يا إلهى، عزيزى تبدو متوتراً الليلة، لماذا لا ترتاح قليلاً حتى تشعر بأنك أفضل حالاً؟ سأعتنى أنا بالأطفال... يا أبنائى، والدكم مر بيوم عصبى، الزموا الهدوء". فى أغلب الأحوال يتمتع أى شخص ناضج بالقدرة على تقليل المشاعر السلبية فى أية علاقة هو جزء منها فى أى وقت. فى أحسن الظروف، هذا هو ما يحدث بالضبط: يمر الأزواج بلحظات أو فترات من العلاقات السلبية، لكنهم يتعلمون كيف يقضون عليها قبل أن تخرج على السيطرة. للأسف، فى أغلب الأحوال لا تكون هذه هى المحصلة؛ فبالنسبة لمعظمنا تجدنا نميل بشكل طبيعى للغاية إلى التفاعل مع الذبذبات السلبية لأزواجنا وزوجاتنا بشكل سلبى. فحالمًا يتكلم شخص ما أو يتصرف بشكل سيئ معنا، تصبح لدينا قدرة هائلة على الرد بنفس الأسلوب بشكل غريزى وهدام. وبغض النظر عن كون رد الفعل المضاد هذا دفاعياً أو هجومياً، أو انسحاباً بارداً أو هجومياً غاضباً، فتحن حالمًا نشعر بأن هناك من "يعبث" بنا، نترع إلى الحفاظ على دورة المشاعر السلبية مستمرة، فقدرتنا على ارتكاب الأفعال العاطفية المؤلمة غير الحساسة التى تصدر عنا بشكل تلقائى وردود الأفعال التى لا تقل عن هذه الأفعال تدميراً وتهوراً، تخلق دائرة من النزاع بيننا وتساعد على استمرارها. إذا تورط زوجان بشكل مستمر فى هذا الشكل من العلاقات الزوجية غير السارة وبدون التمتع بقدرة إنهاؤها وإيجاد حلول مرضية لها، وفى النهاية، ستصبح هذه الدائرة من المشاعر السلبية بالنسبة لهما نمطاً معتاداً كما أنهما سيتوقعان خوض هذه المشاعر كلما حاولا التواصل عاطفياً. بعد فترة سيجدان أن بإمكانهما تحفيز علاقات متوترة ومؤلمة بشكل حاد فى أقل من لحظة عن طريق ملحوظة أو كلمة أو نظرة أو انتقاد أو أى سلوك سلبى آخر. العديد من الأزواج لديهم مشاعر

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع الى

تشبه الشوكة الرنانة فهي حساسة تجاه بعضهم البعض لدرجة أنهم يعجلون - دائماً وعن غير عمد - بالمشاعر السيئة الناتجة عن سوء الفهم المتكرر. عندما يحدث هذا، يميل كلا الزوجين إلى الشك فى كونه خطأ، وعادة ما يبدأ كل منهما فى اعتبار زوجته أو زوجه "مجنوناً".

### الوقوع فى دوامة المشاعر السلبية

عندما يعلق الأزواج فى هذه الدائرة السلبية من المشاعر زائدة النشاط والتي تتم تغذيتها بقوة من الطرفين، ستجدهم يدخلون - بشكل حتمى - فى دوامة لا تنتهى من المشاكل. وحتى بدون تصعيد واضح، يؤدى عدم القدرة على التخلص من هذه المشاعر السلبية إلى عواقب وخيمة، فمن الطبيعى أن يؤدى ذلك إلى زيادة هذه المشاعر. مما يولد - بشكل طبيعى - مشاعر الإحباط والاستياء كنتيجة ثانوية للرغبات والتوقعات التى تم إحباطها. وعندما تتحول علاقة قائمة على الحب إلى خيبة أمل ثم تفشل فى التحسن، تتلاشى أحاسيسنا بالانجذاب إلى أزواجنا شيئاً فشيئاً، فتبدأ فى سحب اتصالنا العاطفى بهم. وبسبب عجزنا عن وقف دائرة السلبية وبينما نحن نقطع الاتصال بيننا وبين شركائنا، نبدأ فى الشعور بالشك تجاههم، وفى النهاية نتوقع أن كل تفاعل معهم سيكون مثيراً لسخطنا وغير مثمر وأخيراً جارحاً ومؤلماً. تستفز هذه التجارب المؤلمة بداخلنا استجابة بيولوجية مميزة ألا وهى "قاتل أو اهرب"؛ فنحن إما أن نظهر غضبنا أو ننسحب أكثر بعيداً عن التفاعل العاطفى. إن ردود الفعل هذه تجعل الموقف المتوتر بالفعل فى حالة أسوأ. ومع تبادل ردود الأفعال السلبية هذه بين الزوجين بدون أن يوقفها أحد، يترك السلوك السيئ المتصاعد رواسب من المرارة والشك لتنمو وتتكاثر. وعادة ما يبدأ أحد الزوجين أو كلاهما عند هذه المرحلة التفكير فى /أو قول شىء ما على غرار: "أنا أحب زوجتى /زوجى، لكنها / لكنه لم يعد يعجبني كثيراً مثل السابق".

إذا كنت تمر بهذه المشاعر أو تفكر بهذا الأسلوب فأنت عالق بالفعل في دوامة من المشكلات العاطفية. إذا لم تعكس اتجاه هذه الدوامة عند ظهور هذه المشاعر، غالباً ما يكون الأمر مجرد مسألة وقت حتى يبدأ زواجك في الانهيار. وعندما تستمر الدوامة المدمرة لفترة طويلة، وعندما لا يعود أى من الزوجين يثق فى الآخر فلا يتصرف بهدوء وفعالية حيال المشاكل التى يواجهانها، وعندما تفتح الإحباطات والإساءات اللانهاية مجالاً لليأس وانعدام الثقة والغضب أو الانفلاق العاطفى، من الممكن أن يبدو الزوجان كما لو أنهما يعانيان من حالة حادة ومتبادلة من جنون الاضطهاد والشك.

تسبب دوامات المشاعر السلبية مشاكل خاصة لكلا الطرفين المشتركين فى النزاع ولأى فرد من الخارج يحاول مساعدتهما. وكلما ترسخت هذه المشاعر وكلما طال عليها الوقت بدون معالجة، زادت مشاعر التعاسة والمرارة واللوم المتبادل بين الزوجين نتيجة لها. بمرور الوقت، فإن كلاً من الزوجين يمرض زواجه إلى خطر متزايد باعتقاده أن الألم الذى يشعر به هو نتيجة تصرفات وسلوكيات الطرف الآخر. وإذا تم ترك هذه المسألة بدون حلول، يغير الإحباط والاستياء والغضب صورة شريك الحياة من حبيب وصديق إلى غريم و/أو عدو. إذن، من المستحيل مساعدة زوجين واقعيين فى مشاكل بدون اعتراض وعكس محاولة هذا التواصل بينهما إلى كابوس. الجدير بالذكر، أنه حتى الطلاق لا يحل تلقائياً تبدل هذه المشاعر السلبية التى من الممكن أن تستمر فى الانتقال بشكل مؤلم بين الزوجين المنفصلين طوال حياتهما.

إذا كنت تفهم فعلاً مدى قوة تأثير الوقوع فى هذه الدائرة السلبية من المشاعر فهذه الدوامات من النزاع على الزواج، ستتقبل حقيقة أنه بفض النظر عما تعتقده عن مدى ضآلة إضافتك للمشكلة، أنت مسئول عن هذه الإضافة الضئيلة ومسئول عن تغييرها.



الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع إلى

## التخلص من دوامة المشاعر السلبية

الخطوة الأولى والجوهرية لتحسين أو إصلاح أية زيجة مضطربة هي أن تتخلص من دوامة المشاعر السلبية التي وقعت فيها وأن تعكس اتجاه ردود الأفعال المدمرة الناتجة عن هذه المشاعر. قبل أى شيء آخر، أنت تحتاج إلى تغيير الجو العاطفى المحيط بعلاقتك؛ والقيام بعكس هذه الدوامة المنحدرة هو طريقك إلى تحقيق هذا. كما أن تعلم وتطبيق مهارات التواصل الإيجابى باستمرار يحقق هذه المهمة. "ما" تقوله و" كيف" تقوله نقطتان مهمتان للغاية فى كل العلاقات، بينما تعتبر أهميتهما مطلقة فيما يتعلق بالزواج. والمثل القديم القائل: "العصا والحصاة قد يكسران العظام، بينما لا يؤثر فى ولا يؤذنى الكلام" اتضح أنه ليس أكثر من مجرد تباؤ طفولى. فتحن لا نتأذى بشدة من الكلام والإهانات اللفظية فحسب، بل أيضاً من النغمة والأسلوب المصاحبين لها. وتتأكد هذه الحقيقة أكثر عندما نتألم من تلفظ شخص نحبه بهذه الأشياء أو عندما نستخدم الكلمات كسلاح فى معركة زوجية. من جهة أخرى، نحن نشعر بالراحة والاطمئنان عندما نسمع حديثاً يتصف بالحب والاحترام والاهتمام. لذا، من الملاحظ أن هناك عدداً كبيراً من الأزواج يستفيدون بشدة من مجرد تعلم كيفية الحديث لبعضهم البعض بأسلوب أكثر اهتماماً ولطفاً.

وأنا لا أقترح أن تصبح سلبياً أو أقل عاطفية مع شريك حياتك. فالمشاعر المتدفقة جزء من الرابطة التى تحافظ على الزوجين معاً، لكن المشاعر السلبية والتصرفات على شاكلة ( الغضب أو الثورة أو التقليل من أهمية الشخص أو السخرية المبالغ فيها ) تنقل بشكل لا إرادى بين الطرفين فى العلاقات المضطربة، فتؤدى إلى ردود أفعال مثل: إيلام الطرف الآخر أو الانسحاب من العلاقة وانعدام الثقة والشعور بالمرارة. ودائماً ما تقوض هذه المشاعر الزواج، بغض النظر عما يظهر على السطح. فهى تدمر إمكانية تبادل الآراء والمشاعر والتقارب، كما أنها تعوق مشاعر أخرى مفيدة لبقاء الزوجين معاً وللحفاظ على الود بينهما. بعد شجار رهيب، يوهم بعض الأزواج أنفسهم

بالتفكير فى أن علاقاتهم تتحسن لاعتقادهم أنهم – أخيراً – استطاعوا توصيل وجهات نظرهم لشركائهم، أو أنهم يشعرون بالراحة كونهم مازالوا معاً حتى بعد هذه المشاحنات العنيفة. العديد من الأشخاص يجدون العلاقة الزوجية الحميمة مثيرة عند هذه النقطة، لأنها تشعرهم بالراحة والاطمئنان إلى أنهم ما زالوا متصلين ببعضهم البعض. على الرغم من هذا، يتجاهل هؤلاء الأشخاص الطبيعة الهدامة لتراكم رواسب الشعور بالمرارة وعدم الثقة التى تصاحب المعارك الزوجية المحتدمة والمتكررة. والخطوة الأولى لتحسين علاقة مضطربة هى البراعة فى مهارات التواصل الفعال بحيث يمكنك التخلص من أية دوامات عاطفية سلبية مؤثرة على زواجك.

### إتقان التصريحات الذاتية

تعد التصريحات الذاتية أساس التواصل بين الطرفين. فالتصريحات الذاتية تجعلك مسؤولاً بحق عند خوض تجربتك العاطفية. وهى تعتبر المهارة الوحيدة سهلة التعلم التى من شأنها تحسين التواصل فى حياتك الزوجية بشكل جذرى.

دائماً ما تبدأ التصريحات الذاتية باستخدام الضمير "أنا" لمناقشة أية مشكلة؛ والتصريح الأبرز المعاكس له هو التصريح "أنت". ويضع التصريح "أنت" مسؤولية اضطرابك عاطفياً على عاتق شريكك وليس عليك مطلقاً. يعتبر التصريح "أنت" طريقة للتواصل تعتمد على النقد واللوم والغضب. فى هذا التصريح دائماً ما تُقدم تجاربك العاطفية وسلوكياتك السلبية على أنها استجابة مناسبة لتصرف مؤلم أو غير مسئول نابع من الطرف الآخر. التصريح "أنا" يقلل من ردود الأفعال المنعكسة بين الأطراف، بينما يزيد التصريح "أنت" من ردود الأفعال المنعكسة والتوتر بينهم. إليك مثالاً عن الفارق بين الاثنين:

تستشيرنى "باربرا" فى زواجها من "جارى" الذى تزوجته منذ ثمانية عشر شهراً. الزواج يسير على ما يرام، لكنها تعانى من مشكلة واحدة: هى

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى / زوجى لا يستمع الى

أنها ترى نفسها منظمة أكثر من "جارى" ، فهي تريد أن يتم التخطيط لكل شىء قبل تنفيذه بفترة كافية. عندما يخرجان معاً، تحب "باربرا" أن تصل مبكرة عدة دقائق، فتجد نفسها تنتظر "جارى" بنفاد صبر ليجهز، ثم تبدأ فى انتقاده عندما يظهر لها وهو يبدو مشتتاً، أو يبدو كما لو أنه ليس مستعداً أبداً للخروج فى حين أنها جاهزة منذ حين.

فى إحدى المرات أراد "جارى" أن يخطط لإجازة نهاية الأسبوع مع زوجين آخرين من أصدقائه فانتظر حتى يوم الخميس من الأسبوع نفسه ليتفق معهما على الميعاد، وعندما اكتشف أن صديقيه كانا قد وضعا بالفعل خططاً أخرى لعطلة نهاية الأسبوع، أقدم على خطته وحده دون أن يبالي بخطئه، لكن "باربرا" كانت مستثيطة غضباً. سألته "باربرا": "لماذا انتظرت حتى اللحظة الأخيرة؟ أنت دائماً تنتظر حتى آخر دقيقة لتعد خططاً، لو كنت مهتماً بالفعل لرؤية أصدقائك، كنت اتصلت بهم فى وقت مبكر هذا الأسبوع".

بالنسبة للعديد منا يبدو هذا الأسلوب من النقد معقولاً ومألوفاً. على الرغم من هذا، غالباً ما تجرح هذه التعليقات العادية "جارى" ، وهو ما يجعل "باربرا" تقلق من كونها تنتقده أكثر من اللازم ولا تساعده؛ وهذا بالطبع يعد قلقاً مشروعاً بما أن نقدها لا يؤدي إلى إحداث أى تغيير حقيقى فى شخصية "جارى". وتقلق "باربرا" حيال طريقتها فى التعامل مع المشكلة، لأنها قد تكون مضرّة بعلاقتهم، وهى تشعر بأن عليها ألا تكون بمثل هذه القسوة، لكنها لا تعرف أية طريقة أخرى تخبر بها "جارى" أن تصرفاته تزعجها وتثير سخطها.

هذه العبارات القليلة لـ "باربرا" تشرح كلاً من خطر ونقص الاستفادة العملية للتصريح "أنت". فشعورها بالانزعاج من جراء أسلوب "جارى" يجعلها تشعر بالضيق نحوه هو شخصياً، وهى تستعرض انزعاجها هذا بكلمات من اختيارها الشخصى وبأسلوبها فى الحديث. فعل سبيل المجاز، ستجد أن إصبع "باربرا" السبابة يشير إلى "جارى" كونه مصدر

المشكلة الوحيد، وعندما تتساءل "باربرا": "لماذا انتظرت حتى اللحظة الأخيرة؟" هي لا تعنى على الإطلاق توجيه سؤال؛ إنها توجه له نقدًا. كان بإمكانها أن تكون أكثر وضوحًا وصدقًا وأمانة واستقامة إذا قالت له ببساطة: "لم يكن حريًا بك الانتظار حتى اللحظة الأخيرة".

دائمًا ما يكون التصريح "أنت" عبارة عن شكل ما من النقد أو التوبيخ الموجه للآخر على الرغم من احتمالية كونه خفيًا أو ماكرًا في بعض الأحيان. والنتيجة الطبيعية هي أن هذا التصريح يقود المتلقى إلى الدفاع عن نفسه حتى ولو كان رد فعله غير منطوق. وبينما يحدث هذا الدفاع عن النفس، لا يمكن للمتلقى أن يركز بهدوء على فحوى الشكوى الأصلية، فطاقته النفسية تكاد تكون موجهة بالكامل إلى الدفاع أو الهجوم المضاد بدلاً من توظيفها في الرد بشكل عقلاى جاد أو فى التعاون للوصول إلى حل للمشكلة المطروحة. فى هذا المثال، بعدما تبدأ "باربرا" هجومًا على "جارى" تخبره بأنه "دائمًا" ما ينتظر طويلًا قبل أن يرتب ما سيقوم به، ومن ثم، فإن هذا التصريح الثانى من نوعية "أنت" يؤجج الخلاف أكثر بإضافة المبالغة للنقد الموجه بالفعل. بهذه الطريقة تزيد "باربرا" من المشاعر السابقة. فهى تصعد من الموضوع المطروح ليتحول من حادثة واحدة، إلى خلل كبير فى شخصية "جارى". والمبالغة فى عرض المآخذ الشخصية لإنسان آخر تعتبر واحدة من أكثر استراتيجيات التفاعل المدمرة التى يلجأ إليها الأزواج ليربحوا جدالًا ما. الآن "باربرا" لم تعد تنتقد ببساطة جانبًا معينًا من أسلوب "جارى"، بل هى "تضخم" من المشكلة بشكل جعلها تبدو كما لو أنها حقيقة مريرة فى شخصية "جارى" وكيونته. وأخيرًا وبالإيجاء إلى عدم تحديد "جارى" للميعاد فى الوقت المناسب لأنه لا يرغب حقًا فى مقابلة أصدقائه، تجاوزت "باربرا" اتهامها لـ "جارى" إلى حد التشكيك فى قدرته الداخلية على الارتباط والحفاظ على الصداقة. وعندما أعربت "باربرا" عن شكها فى إخلاص "جارى"، عبرت وبدون قصد عن شكها فى مدى قوة علاقته هو بها.

إن اتقان التصاريح الذاتية هو ما تحتاج إليه "باربرا". فكان يمكنها أن ترد على سلوك "جاري" بشكل مغاير مثل: "عزيزى، أنا أشعر بالقلق عندما لا أعد خطأ مسبقاً لما سأقوم به. أنا أخشى أن يظن الناس أنى لا أكرت بهم لو انتظرت حتى آخر لحظة لأحدد المواعيد. أنا أعلم أن هذه الأمور لا تعنيك كثيراً، لكنك ستكون ذا عون كبير لى لو أعددت خطأ أكثر للأشياء التى سنفعلها وتحدد لها مواعيد مع أصدقائنا كلما أمكنك هذا". وبدلاً من لوم "جاري" على تعاستها ومطالبته بالتغيير، يمكن لـ "باربرا" بهذه الطريقة أن تجعل التغيير أسهل على "جاري" لأن المسألة لم تعد قائمة على أنها مشكلته هو، بل على أنها شيء ما يسبب لها الشعور بعدم الراحة. وهكذا يكون من السهل على "جاري" أن يتخذ قراراً بمساعدة "باربرا" عندما لا يشعر بأنه مشكلة يجب حلها.

عندما تعد تصريحاً عن الذات، صغ المشكلة بطريقة توضح أن أفعال شخص ما تؤثر عليك أو تضايقك؛ "أنا أشعر بـ"ص" عندما يحدث "س". لذا، سيكون من المفيد لى إذا أمكنك أن تفعل "ع"، سيقبل شعورى عندئذ بـ"ص". العديد من مرضاى مرتفعى الذكاء يعرفون كيف يوجهون النقد عن طريق إخفائه فى عبارات التصريح عن الذات مثل: "أنا أشعر بأنك تتصرف كالطفل عندما تتشاجر مع الأطفال قبل موعد نومهم مباشرة". أو "أشعر بعدم الراحة عندما تنسى غسل الأطباق". هذه ليست مشاعر بالفعل، إنها مجرد أفكار وآراء، فهى تصريحات "أنت" متكرة فى التصريح "أنا".

جانب آخر مهم للتصريحات الذاتية هو أنها تأخذ المشاكل المثيرة للنزاع بين الطرفين بعيداً عن المشكلات التافهة من أجل التركيز على المشكلة الحقيقية وعلاجها. فالتحدث عما تشعر به بداخلك، وكيف ولماذا تشعر بذلك يجعل الحوار غير مقيد بالخلاف حول من على صواب ومن على خطأ. فعلى أية حال لا يمكنك الشجار مع شريك حياتك على ما إذا كان يشعر بضيق ما أم لا. إذا قال شريكك إنه يشعر بالضيق حيال شيء ما، من البديهي ألا تعترض على شعوره بقول: "لا أنت لا تشعر بهذا". يمكن لـ "باربرا" و"جاري"

الدوران في حلقات من الخلافات حول من هو منظم بشكل زائد على الحد وبعد الخطط لكل شيء ومن لا يكثرث بهذا الأمر، ومن أسلوبه أفضل أو "على صواب". لكنهما لا يتجادلان حول مشاعر "باربرا" عندما تقول إنها تشعر بالقلق عندما لا يخطط "جاري" لما سيفعله. إذا حدث ذلك سيركز الزوجان على التعامل مع مشكلة "باربرا" وعلى إيجاد حل بناء لها بدلاً من الابتعاد عن المشكلة الأساسية والشجار حول أي الأسلوبين أفضل.

### ناقش مشاعر الألم دائماً قبل مشاعر الغضب

من العوامل التي لا تقل أهمية عما سبق لإنجاح الزواج عند بدء الحوار مع شريك حياتك هو التحدث أولاً عن مشاعر الألم بدلاً من مشاعر الغضب. فإذا بدأنا الحوار بالنقد الغاضب أو الهجوم على شريك حياتنا، فإننا نحفز بداخله الحاجة للدفاع. وإذا شعر المستمع بأنه يتم الهجوم عليه، يتفلق على نفسه عاطفياً على الفور ويبدأ في التركيز على كيفية حماية نفسه أو الانسحاب من هذا المأزق. ويمكن تجنب ذلك عن طريق بدء الحديث عن أي موقف أغضبك بشرح كيف جرح هذا الموقف مشاعرك؛ وفي بعض الأحيان قد يكون من الصعب شرح هذا الأمر ولو حتى لنفسك. فالعديد منا لا يفهم أننا نغضب كرد فعل على جرح أو تهديد مشاعرنا، ومن الممكن أيضاً أن يكون صعباً على شريكنا الاستماع لهذا الشرح. على الرغم من ذلك، فهذا يقلل الحاجة بداخلك إلى الدفاع عن نفسك أو إلى القيام بهجوم مضاد. وعلى الأرجح ستفتح لك هذه الاستراتيجية المجال لبدء حوار أو على الأقل للحصول على اهتمام حقيقي بمشاعرك في المستقبل. وبدء الحوار بهجوم ونقد غاضب غالباً ما يحث على الشجار وينهي المناقشة الحقيقية قبل بدنها، كما أنه ينمي مشاعر الاستياء، مما يعوق باستمرار التغيير الحقيقي. لذا، إذا كنت تريد إحداث تغيير حقيقياً في زواجك عن طريق التواصل الفعال، عليك دائماً مناقشة ما الذي جرح مشاعرك ولماذا جرحها بدلاً من إظهار غضبك وثورتك.

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع الى

## التعامل مع مشكلة عدم انصات الطرف الآخر

إتقان إعداد التصريحات الذاتية ومناقشة مشاعر الألم قبل مشاعر الغضب فحسب لن يضمننا لك تواصلًا فعالاً مع شريك حياتك (على الرغم من أن المسافة لم تعد طويلة للوصول إلى هناك) . فأنت تحتاج إلى أن تكون الشخص الموجود في الجهة الأخرى لترد على أفعال الطرف الآخر. وعلى المتلقى أن يستمع ويفهم ويتعامل بجدية مع ما يقال له. كما أنها مسئولية المستمع أن يوصل فهمه هذا إلى الشخص الذي بدأ الحوار ليكون مطمئنًا إلى أنك تستمع إليه. هذا الاطمئنان مهم للغاية، لأنه يقضى على القلق والعصبية التي يمر بها المتحدث الذي بدأ المناقشة، فهو دائمًا خائف من ألا يفهم.

ويميل العديد منا إلى الامتناع عن استخدام مثل هذه النوعية من ردود الأفعال بالغة الأهمية. ولقد حلت فنانة الفكاهة "فران ليبوويتز" ببراعة الطريقة النمطية التي نتواصل بها عندما قالت: "هناك من يتحدث، وهناك من ينتظر ليتحدث".

خطآن هما الأكثر شيوعًا يرتكبهما المتلقى في المحادثات المضطربة المليئة بالمشاكل، ألا وهما (١) الميل الطبيعي للدفاع عن النفس عند التعرض للنقد فيرد بالمقابل. (٢) الميل الطبيعي لبذل الكثير من الجهد لحل مشاكل وأخطاء الطرف الآخر (ستتم مناقشة هذا في الفصل القادم). تذكر أن تقديم التصريحات عن الذات يقع على جانب كبير من الأهمية لأنه يسهل الأمر على المتلقى ليستمع لما يقال بدون الاضطرار إلى اتخاذ إجراءات دفاعية. تخبر التصريحات الذاتية المعدة بحنكة المستمع عن مدى تأثيره على المتحدث بدون أن يتعامل معه – المستمع – على أنه المسئول الرئيسي عن هذا التأثير. على الرغم من هذا، هناك بعض الأحيان التي لا يبلى فيها المتحدث بلاءً حسنًا. وفي هذه الحالة، تكون أصعب مهمة يقوم بها المستمع هي التحكم في ميله الطبيعي وعدم المبالاة بالمتحدث، أو الدفاع، أو القيام بهجوم مضاد عندما يشعر بأنه يخضع للنقد، وبدلاً من هذا يرد باهتمام وتعاطف مع المتحدث. بمعنى آخر، يجب أن يتعلم المستمع التحكم في النزعة التلقائية

لاستخدام ردود الفعل المماثلة لغضب الطرف الآخر. ولكن السؤال هنا كيف تتصرف على هذا النحو وأنت معرض للنقد والهجوم من الطرف الآخر؟

## أولاً، لا تفعل شيئاً

تعلم الانتظار، والإنصات بصمت، وبدون الانسحاب أو الدفاع عن النفس عندما تشعر بتوجيه النقد لك أو الهجوم عليك، يعتبر شيئاً غاية في الصعوبة. والشعور بالحاجة الماسة إلى إسكات شريكك غالباً ما يكون أول إشارة على أن دفاعك بدأ في النشاط، وأنت الآن عازم على إيجاد مبرر أو رد أكثر من عزمك على الانتباه والإنصات إلى شريكك. وكما يشير الطبيبان د. فيرجينيا ود. ردفورد ويليامز في كتابهما *LifeSkills* "أنت لا تكون مستمتعاً بالفعل إلا إذا كنت مستعداً للتغير نتيجة لما سمعته". إذا كنت مشغولاً بحشد دفاعك للرد على إهانة موجهة لك، لن يمكنك أن تتصت بحق إلى شريك حياتك. بين الحين والآخر، تكون الرغبة في إسكات شريكك هي ببساطة علامة على نفاذ الصبر، لكن بغض النظر عن الدافع، إذا قاطعت شريكك سيشعر بأنه غير مسموع، كما ستكون بذلك قد ضيقت فرصة للتواصل الجاد.

إذا كنت قادراً على امتصاص المعلومات بدون رد فعل دفاعي، سيبدأ شريكك في الشعور بأنه حاز على اهتمامك، فيشعر بتلقائية بالراحة وزوال القلق. من جهة أخرى، إذا استمررت في مقاطعة شريكك وهو يتحدث، سيزيد شعوره بالقلق والتوتر والغضب، كما سيتعزز لديه الاعتقاد بأن هذه المناقشة يجب إعادةتها من البداية مرة أخرى، لكن هذه المرة ستكون بصوت ولهجة أعلى. لقد تعلمت الفوائد الهائلة للاستماع الصامت من أول مشرف على أثناء ممارسة العلاج النفسي الأسرى. فقد كنا نعمل مع زوجين في محنة زوجية شديدة. كانت الزوجة قلقة ومتحفظة بشدة في دفاعها لدرجة أنه بغض النظر عما كان زوجها يقوله أو كيف يقوله لم تتوقف أبداً عن مقاطعته، مما جعله يشعر باستحالة الاستماع إليه. بعد محاولات عديدة لجعلها تتصت



الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى / زوجى لا يستمع الى

فحسب، نهض المشرف وجلس بجانب الزوجة على الأريكة، وأمسك بيدها ثم قال: "الآن أنا وأنت سنستمع فحسب لما سيقوله زوجك، ولن نصدر أى صوت إطلاقاً". وفى كل مرة تبدأ الزوجة فى مقاطعة زوجها كان المشرف يضغط على يدها بشدة، وينظر إلى عينيها مباشرة وهو يبتسم ابتسامته الودودة ويقول: "سأساعدك على الاستماع، سننصت معاً. الآن تذكرى، لا تتبسى بحرف حتى ينتهى زوجك، عندها سنسمع وجهة نظرك أنت أيضاً". هذه المحاولة كانت ناجحة. وللمرة الأولى، بدأت هذه المرأة فى الاستماع بدون مقاطعة زوجها، وهو ما شكل بداية نقلة لعلاقتها.

## تعلم المراجعة والتكرار

حالما أتقنت الاستماع البناء، خطواتك التالية هى إعطاء زوجك التقييم المناسب لما قاله. تعلم كيف تطرح الأسئلة، وتقول عبارات تطمئن المتحدث إلى أنك سمعت واستوعبت ما قيل. أنا أطلق على هذه الخطوة المراجعة والتكرار. "مراجعة" ما قاله المتحدث بطرح أسئلة بسيطة عليه مثل: "هل يمكنك التوضيح أكثر ما تعنيه بقولك "س"؟" أو "عندما تقول "ص"، هل تعنى....؟" أو "لا أعتقد أننى فهمت "ع"، هل يمكنك إعادة هذه النقطة مرة أخرى؟". بعد هذا "كرر" ما سمعته عن طريق إعادة صياغة ما قاله شريكك طبقاً لفهمك له، واختتم بـ "هل هذا صحيح؟" أو "هل أفهم ما تقوله بشكل صحيح؟" وهكذا استمر فى المراجعة والتكرار حتى يوافق شريكك على أنك فهمت كل ما قاله. عندما يبدأ مرضاى تطبيق خطوة المراجعة والتكرار، يقلقون من كونهم سيظهرون بمظهر متحجر أو بمظهر الإنسان الآلى. فقد يقول أحدهما: "ستعتقد أنى أبدو مغفلاً عندما أكرر لها شيئاً قالته لتوها". أو "أبدو مثل البيغاء" وهذا يوضح أهمية إعادة صياغة ما يقوله شريكك بدلاً من تقليد ما سمعته منه مرة أخرى. وإعادة الصياغة هذه تشير إلى أنك تبذل جهداً لفهم حديث شريكك وتأخذه بعين الاعتبار. فى الحقيقة، قد تشعر بالغرابة

بعض الشيء في بداية الأمر عندما تراجع وتكرر، لكنك ستكتشف سريعاً أن اطمئنان شريكك إلى كونه مسموعاً سيجعلك تتخطى مشكلة إحساسك أنك شريط تسجيل بلا عقل. تأكد من أن يقر لك شريكك أن ما سمعته صحيح وأنت فهمت ما سمعت. وهذا يساعد على تجنب الاتهامات اللاحقة بـ "أنت لا تنصت قط"، على الرغم من أنه غالباً ما يظهر أن مشكلة "التواصل" الحقيقية هي أنك سمعت شيئاً ما بوضوح لكنك لا توافق عليه. علق على ما قاله شريكك فقط عندما تتفقان على أنك فهمت كل ما قاله بشكل صحيح. ثم ضع في اعتبارك أن ترد عليه باستخدام التصريحات الذاتية.

في البداية، يبدو هذا النوع من التواصل الناجح مصطنعاً. لكن يمكنه أن يصبح طبيعياً بسرعة بالمدائمة على تطبيقه. وهو غالباً ما يؤدي إلى تغيرات جذرية في الجو المحيط بالزوجين، وإلى حلول سريعة للمشاكل مستعصية الحل. المفارقة أن هذا النوع من التواصل يمكنه أيضاً أن يؤدي إلى إدراك أسرع لبعض الاختلافات الجوهرية في الرغبات والآراء – بين الزوجين – والتي ليس من السهل حلها. إذا اتبعت هذه الإرشادات، ستكون أقل رغبة في اللجوء إلى الإكراه أو الإكراه لتوصل وجهة نظرك، وستصبح أقل غضباً وتأثراً بمشاكل التواصل. إذا لم تستفز المشاعر السيئة المحفزة للوقوع في دوامة المشاعر السلبية، فستكون لديك فرصة عظيمة لتتوصل إلى حلول ممكنة لكل من المسائل السهلة والاختلافات الأكثر تعقيداً وغير القابلة للحل بينكما.

### استمع أولاً للمشاعر، وثانياً للحقائق

المشكلة في الحياة أن الأفراد يفشلون في الالتزام بنص الحوار. فأتثناء اجتهادك لتصبح مستمعاً جيداً. قد يكون أداؤك أقل مما هو مطلوب على الرغم من أنك كنت تنوي غير ذلك. في أثناء النقاش، قد يساعدك أن تتوقف عن الرد بمثل هذه الطريقة اعتباراً أن شريك حياتك ينتقدك لأنه يشعر بالألم والخوف والغضب تجاهك أو لأنه يشعر منك بالتجاهل. وهو لا يعلم كيف يوصل لك هذه

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع الى

المشاعر بطريقة أكثر نجاحًا. أيضًا لأنك شخص مهم جدًا فى حياة شريكك، لذا أنت عندما تضايقه، فهو يشعر بذلك بشدة. معظم الناس للأسف عندما يشعرون بالألم أو الإحباط لا يقولون بوضوح: "أشعر بالألم، أو الخوف، أو الإحباط، أو التجاهل. هل ستساعدنى للتغلب على مشاعرى؟"، فبدلاً من هذا يصبح الجميع تقريباً غاضبين ومنفعلين أو ينسحبون مكتئبين. والمتحدث الغاضب غالباً ما يرى أنه تناقش معك حول نفس النقطة عدة مرات من قبل ولم يجد منك سوى التجاهل. وهكذا يصبح المتحدث إما ملحاً أو يائساً، فيدفعك بعيداً عنه أكثر وأكثر؛ وسيجبرك هذا على استخدام أساليب دفاعية عن نفسك بشكل أكبر من ذى قبل، وهو ما يعنى أن ينتهى الأمر بك وأنت تضع طاقتك فى الدفاع بدلاً من توظيفها فى إيجاد الحلول الخلاقة للمشاكل. وكابوس التواصل هذا هو ما يشد الأزواج للمشاكل ويدخلهم فى دوامة المشاعر السلبية.

كيف يمكنك كمستمع أن تظل فى ميدان المعركة وتتعامل مع النقد والغضب الموجهين لك على أنهما نداء استغاثة حقيقى؟ لكى تساعد متحدثاً غاضباً منك أو منتقداً لك، عليك أن تعزم أولاً على التخلّى عن غضبك أنت. إذا كنت غاضباً أو مستاءً من شريك حياتك المعتاد على جرحك وإيلاملك بشكل مزمن، فقد تشعر بأن التخلّى عن غضبك لا يقل سمواً عن التحول إلى ملاك؛ بشكل ما يعتبر هذا الكلام صحيحاً. فى الوقت نفسه، لا يعنى التعامل مع شريكك على أن له مشاعر معقدة ولا يمكن دائماً الاعتماد عليه ليتصرف بشكل عقلانى أو معقول أن عليك أن تصبح سلبياً أو تترك نفسك لتكون ضحية له. لا يفترض بك أبداً أن تستسلم وترضخ لغضب أو تعاسة شريكك. فهناك طرق عديدة لتظهر قوتك بدون أن تشن على شريكك هجوماً مضاداً، وبدون أن ترد عليه بشكل جارح. فمثلاً يمكنك أن تخبر شريكك بأنك ستناقش معه أى موضوع يريدُه حالما يهدأ ويتوقف عن التقليل من شأنك، أو حالما يتوقف عن التحدث بطريقة مستفزة وجارحة، فذلك يعد أكبر إشارة إلى قوتك، كما أن هذا يدل على اهتمامك العميق بزواجك.

بوضع حدود والمحافظة عليها ، ستجد أن في أغلب المواقف، وحتى لو كنت مضطراً للانسحاب بعيداً عن سلوكيات عاطفية مهينة، فإن تحكّمك في ذاتك يعمل على تهدئة شريكك النائر. إذا استمعت بالفعل إلى شريكك، راجع وكرر ما قاله ثم رد بشكل متعاطف وعملي على مخاوفه أو آلامه، وستجد أنه في النهاية غالباً ما يتحول إلى شخص مقبول ولطيف. أحياناً يحدث هذا بسرعة، وأحياناً تحتاج إلى فترة من الوقت لاستعادة الثقة مرة أخرى. عليك أن تتحلى بالشجاعة لتأخذ الخطوة الأولى في طريقك، ثم استخدم القوة التي تساعدك على الاستمرار في طريقك لفترة من الوقت، ستجد. ذكر نفسك أن قيام شخص بمفرده بتغيير الموقف من شأنه عكس دوامة المشاعر السلبية، وأحياناً يحدث هذا بسرعة شديدة. ويمكن أن يؤدي هذا إلى تحسن سريع في الجو المحيط بعلاقة آيلة للسقوط. حالما تنتهي من السيطرة على ردود أفعالك "أنت"، وبينما يتحسن شريكك، ستتحرر من اعتقادك بأنك تؤدي دور الملاك لتنضم إلى خانة العقلاء والحكماء والفاضجين والمراعين لمشاعر من حولهم.

### لا تثبث بالطرق الفاشلة في إصلاح الطرف الآخر

من المذهل إصرار الكثير من الناس على التثبث بسلوك معين على الرغم من تأكدهم وعلى مدار فترة طويلة من فشله في تحقيق ما يريدون الوصول إليه، وتوجيه النقد المستمر لشريك حياتك يقع تحت هذه الشريحة من الأفعال المكررة وغير الفعالة. إذا كنت تأمل فعلاً في الحصول على شيء ما، هل تصر على استخدام نفس الوسيلة الفاشلة مرة تلو الأخرى؟ على سبيل المثال، يتصرف العديد منا كما لو أننا يمكننا إجبار الطرف الآخر على الاستماع إلينا عن طريق الصراخ بنفس الكلام بصوت أعلى في كل مرة. للأسف، الشخص الذي نصرخ فيه (خاصة لو كان زوجاً أو زوجة) على الأرجح لا يحب أن يتحدث إليه أحد بهذا الأسلوب، وسيرفض الاستماع

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع الى

أو تغيير أى شىء حتى تتم معاملته باحترام. ومن المذهل كيف يتصرف الكثير منا على أساس أننا يمكننا الوصول بزواجنا إلى الشكل الذى نأمله بمضايقة وانتقاد وإزعاج شريك حياتنا وإرهابه حتى يخضع لنا. هناك أيضاً أزواج يرفضون التحدث مع شركائهم حتى يوافقوا على الاعتذار عن شىء جارح قالوه أو فعلوه. إن انتزاع اعتذار أو اعتراف بالذنب بالإكراه من شريك حياتك لن يجدى نفعاً، حتى لو كان هذا الإكراه يسمح لك بالشعور بالنصر الوقتى فى إحدى المشاجرات الزوجية. إن الحصول على ما تريده فى حياتك الزوجية باللجوء إلى الإكراه يعتبر فى أحسن الأحوال نصراً باهظ الثمن لأنه يخلق مشاعر استياء بداخل شريكك، وهو ما سيقوض علاقتكما فى صمت. هنا يأتى دور التصريحات الذاتية البارعة، فهو ينجح ويزيد من إمكانية حصولك على ما تريد فى حياتك الزوجية، لأن هذه الاستراتيجية تزيد من فرص استماع شريكك لك، كما أنها تقلل من نزاعته إلى الرد والدفاع عن نفسه برفض رغباتك.

### لا تهم أخطاء شريك حياتك

يصل شريكك إلى المنزل متأخراً عشرين دقيقة، فتقول له وأنت تستشيط غضباً: "أنت دائماً متأخر". نسى شريكك إرسال بطاقة معايدة لوالدتك فى عيد ميلادها، فتقول: "أنت لا تتذكر أبداً هذه الأشياء الصغيرة". لقد أخذت موقفاً معيناً فى كلتا الحالتين وبالغت فيه وعممته ليصبح مشكلة كبيرة وعبئاً خطيراً فى شخصية شريك حياتك. والكلمات المطلقة على غرار "دائماً" و"أبداً" نادرًا ما تكون دقيقة، وعندما تطبقها على سلوكيات شريكك، تجد أن هذه المبالغة والتهويل تشوه شخصية زوجك أو زوجتك بدلاً من التركيز على شكوى معينة فحسب وحلها. امح هذه الكلمات من مفرداتك، وجه مخاوفك وقلقك تجاه حادثة معينة فى موقف محدد فحسب، ولا تضخمها لتصبح عبئاً كبيراً فى شخصية شريك حياتك.

## لا تحشد الشكاوى

"حشد الشكاوى" يعتبر ذا صلة وثيقة بلائحة الاتهامات المهمة التي توجهها لشريكك. فتكون أنت وهو تتجادلان حول فواتير غير مدفوعة، فتنتهز الفرصة لتذكره بنسيانته إحضار الطفل من تمرين كرة القدم ذات مرة، وبنسيانته أخذ السيارة للميكانيكى، وبعدم أخذ ميعاد عند طبيب الأسنان... وتظل تشكو وتشكو منتهزاً فرصة جدالكما. تناقش فى موضوع واحد فى كل مرة، ولا تتبش إحياطات الماضى أو تفتح الخلافات السابقة لتدعم قضيتك.

واللجوء إلى آراء أو تجارب أشخاص آخرين لإثبات وجهة نظرك لزوجك يعتبر شكلاً مدمراً آخر للحشد. فالأمر أشبه باستدعاء هيئة محلفين أثناء جدالكما وإخبار شريكك بأن الآخرين يرون نفس العيوب التي يراها فيه. فيمكن أن يقول الزوج: "حتى جيراننا يتفقون معى ويجدونك فظة ومثيرة للإزعاج". الآن، على زوجتك أن تدافع عن نفسها ضدك أنت والجيران فى الوقت نفسه؛ هناك الكثير من الأشخاص بجانبك، وهذا سيزيد من ألمها، وسيدفعها إلى البحث عن كمية أكبر من الذخيرة التي ستمكنها من القتال والرد عليك. لذا، عليك دائماً ألا تقحم أشخاصاً آخرين داخل المناقشة، أية مشكلة بينكما يجب أن تناقش بينكما أنتما الاثنين فحسب. لا يفترض بكما الاحتياج لحلفاء أو الإرسال فى استدعائهم، بالإضافة إلى هذا يعد استدعاؤهم دليلاً على ضعفك. ستكون أكثر عدلاً وقوة إذا أمكنك أن تتحدث عن نفسك فتقول لشريك حياتك مثلاً: "من المؤلم أن تقول لى مثل هذه الأشياء، وتتصرف معى بتلك الطريقة أمام أناس آخرين. يجب أن نضع حدًا لمثل هذه التصرفات لأنها تشعرنى بالتعاسة". القاعدة المفترض بك دائماً اتباعها هى أن كل حوار يدور حول مسائل زوجية يجب أن يكون ثنائياً محصوراً بينكما أنتما الاثنين فقط.

أخيراً، لا تخرج شريكك على الملأ قط. انتظر حتى تكونا وحدكما فى المنزل لتتناقشا حول أموركما وخلافاتكما وجدالاتكما الشخصية. عندما

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع الى

تصل إلى هناك يمكنك قول: "هناك شيء حدث الليلة أزعجنى وأريد مناقشته معك حتى لا يتكرر ثانية".

## حَوْل مطالبك الى التماسات

اعتاد العديد منا الاعتقاد فى أن تقديم المطالب يجعلنا واضحين وحازمين وجادين، بينما رجاء أو التماس الأشياء يجعلنا غامضين ومتردددين وجبناء. وهناك من يتعامل مع المطالب على أنها حاجة للتحكم فى الآخرين، لذا نادراً ما يستجيب الناس لأية مطالب عندما يشعرون بأن هناك من يتحكم فيهم. من جهة أخرى يخاف العديد منا أن يضعف من موقفه إذا التمس بدلاً من أن يصر على ما يريد، أو نخاف من أن يعتقد شركاؤنا أننا لقمة سائفة. نحن أيضاً نخشى إذا التمسنا ما نريد أن تكون الإجابة فى أغلب الأحيان هى "لا"، وهذا شيء من الصعب جداً تحمله. لذا نحن نقدم مطالب لنضرب بها حائط الـ "لا" الحصين، مفترضين أننا كنا على حق عندما توقعنا الرفض، ثم نقدم مطالبنا مرة أخرى لكن بصوت أعلى. يمكنك التخلص من دوامة المشاعر السلبية إذا توقفت عن تقديم "المطالب" فى علاقتك، وتعلمت بدلاً منها كيف تقدم "التماسات" مصحوبة بشرح شخصى منطقى لهذه الرغبات التى تود تحقيقها.

أطلب ما تريد بأدب ووضوح، واطرح لماذا تريده باستخدام التصريحات الذاتية:

- هذا هو ما أشعر به.
- هذا هو ما سيجعلنى سعيداً.
- هذا أنا، وهذه طبيعتى.
- هذا هو ما أهتم به، أو أريده فى علاقتنا.
- هذا مهم لى، هذا ما أعتقده.

اطرح ما تريده من علاقتك بعدل وانصاف على مائدة الحوار، ثم تفاوض عليه بإيمان حقيقى. ويمكنك أن تظل متشبثاً بما تريد بينما تقدم التماساً. تذكر أنه من حقك الحصول على رغباتك؛ لكن ليس من حقك دائماً الحصول على الأشياء على طريقتك، أو بالشكل الذى تعتقد أنه مناسب.

### توقف عن قراءة أفكار الطرف الآخر

"أنت تعتقد أننى دائماً ما أتحيز ضدك". "أنا أعلم ما تريد، أنت تريد أن تخطط للأمر برمته بنفسك". "أنت تقول إن إدارة الأعمال تستغرق وقتاً طويلاً، لكننى أعلم أنك تود البقاء فحسب طويلاً بعيداً عن المنزل". "أنت تريدنى أن أحرص وأطيع كل ما تقوله فحسب". "أنت تقول هذا فقط لأنك قلق". "لم تكن لتفعل ذلك إن علمت كيف شعرت حيال هذا الأمر". "هذا ليس كلامك، إنه كلام والدتك"، كل هذه التصريحات هى عبارة عن مثال لقراءة الأفكار، الموهبة التى يمكننى أنؤكد لك عدم تمتعك بها على الإطلاق. يمكنك أن تعبر عن نفسك بشتى الطرق، لكن لا تخبر شريكك قط بالسبب وراء فعله لما يفعله، أو السبب وراء قوله ما يقوله. لا تلعب أبداً دور المحلل النفسى لشريكك. ولا تلمح أبداً إلى أنك تعرف الدوافع لتصرفات شريكك سواء على مستوى الوعى أو اللاوعى، خاصة إذا كنت مجروحاً أو غاضباً. واحد من الأخطاء الجوهرية التى يتم ارتكابها من قبل العديد من المحللين النفسيين هو افتراضهم أن "نتيجة" فعل ما هى "الدافع" وراءه. هذا المفهوم الخاطئ عن الحتمية المطلقة أرسنه ثقافتنا فى هذا الشأن. ومثال على هذا: الافتراض بأننى إذا قلت لك شيئاً ما جارحاً، تكون هذه هى نيتى من البداية. وفى أغلب الأحوال لا تكون هذه هى الحقيقة. فمشاعرك المجروحة غالباً ما تكون نتيجة ثانوية لقلة أو ضعف مهاراتي فى التواصل، أو لسوء تفاهم، أو لاحتياجى إلى الاعتناء بنفسى، أو لرغبتى فى عدم الاستسلام لك، أو لكونك حساساً ولرغبتك فى أن تتم الأمور بطريقتك



الكذبة، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتي/زوجي لا يستمع إلي

أنت. لا شيء مما سبق يوحى بوجود حاجة ماسة بداخلي لجرحك. عندما نُجرح، نعلم إلى انتقاد الشخص الذي سبب لنا الألم ونلومه على النتيجة، وهذا نادرًا ما يفيد الموقف. تجنب افتراض الأسوأ عن شريك حياتك، وتجنب مشاركته هذه الأفكار غير العادية. وإذا كنت تظن أن هذا سيساعد، يمكنك أن "تفسر" دوافعك أنت لشريكك، لكن لا تفعل العكس أبدًا. لا يمكن لشريكك أن يعرف كيف تفكر أو تشعر أو لماذا تتصرف بهذه الطريقة إذا لم تشرح له هذا بوضوح؛ والعكس صحيح.

افتراض أنك وحدك الخبير بأفكارك ومشاعرك ودوافعك، وأن شريك حياتك هو الخبير بأفكاره ومشاعره ودوافعه هو. عليك أن تطلب تفسيرًا بكل الطرق المتاحة إذا لم تفهم لماذا يقول شريكك أو يفعل شيئًا ما: "أنا لست أفهم تحديدًا ما الذي تعنيه؛ هل يمكنك أن تشرح لي أكثر ما تفكر به؟"، "لماذا تشعر هكذا؟"، "اختلط عليّ الأمر، هل يمكنك أن توضح أكثر؟" ثم أعلن مشروعية وصحة وجهة نظر شريكك حتى لو كانت لا تعجبك.

يمكن لقراءة الأفكار أن تكون ذات نتائج عكسية، حتى لو كنت تفعل هذا أملاً في إسعاد شريكك فقد يدور هذا الحوار بينك وبين شريك حياتك: "دعينا نشاهد هذا الفيلم، أنا أعلم كم تحبين الرومانسية الكوميدية"، "أراهن على أنك تقول هذا فقط لأنك لا تريدني أن أشعر بالإحباط"، "لقد اشتريت هذا لأنني أعلم أنك ستحبينه"، حتى في ظل أحسن النوايا، يمكن أن يفضب شريكك من ممارسة هذه القدرات الزائفة، لأنه غالبًا ما سيثبت أنك خاطئ، كما أن هذه القدرات لا تعترف بشريكك على أنه أحسن حكم على تفكيره الخاص. وفي أسوأ الحالات، ستحول هذه التكهنات الزائفة نواياك الحسنة إلى سوء تفاهم عقيم، لأن شريكك سيخمن ما تريده، ويتجنب قول ما يريده هو بالفعل، وينتهي الأمر بالطرفين وهما يشعران بأنهما خدعا. فمن الأفضل أن تقول شيئًا على غرار: "أود أن أشاهد الفيلم الأخير لـ"شوارزينجر"؛ ما رأيك؟" أو "أريد أن أفهم، ما الذي دفعك لقول هذا؟" أو "ابتعت هذا لأنني أحببت أن يكون عندك واحد مثله". أخبر شريك حياتك:

"أنا أعتد عليك لتقول لى ما الذى تريده بالفعل، ويمكنك أن تثق فى أننى سأفعل المثل. عندما نكون نحن الاثنين واضحين، سيمكننا حل أى شىء".  
إحدى النتائج الشائعة والمهلكة لقراءة الأفكار بين الأزواج هى غضب أحد الشريكين أو كليهما، ورفضهما للتفسير الذى يقدمه كل منهما لسلوكياته. وبغض النظر عن مدى بساطة ومشروعية التفسيرات التى يقدمها كلا الزوجين عن نفسه، فهى تقابل بتعليقات على غرار: "أنا لا أصدقك". والسبب المعتادة وراء هذا الرفض هو أنهما لا يضعان فى اعتبارهما الافتراض السابق للشريك المجروح.

عند هذه المرحلة يكون الزوجان اللذان يحاولان تعلم التواصل بشكل أحسن قد وصلا إلى لحظة حرجة فى حياتهما. إذا سمحت لك زوجتك بمعرفة ما بداخلها عن طريق إخبارك لماذا فعلت ما فعلته أو لماذا تشعر أو تفكر بهذه الطريقة ورفضت أنت هذه الفرصة، أو أصررت على أنها لا تقول "الحقيقة" لأنك تعرف أفضل منها، يكون هذا مطابقاً لإخبارك لها بأنه لا شىء مما تقوله هى يمكنك تصديقه. هذا التصرف برفض القبول بشرح شريكك للدوافع وراء سلوكياته يعتبر معادلاً لقولك له: "أنا ليست لى علاقة بك، أنا مرتبط بالشخص السلبى الذى أعتقد أنك تكونه، وليس بالشخص الذى تظن أنه أنت". والزوج المتصل منه والعالق فى هذه الورطة، يشعر بأنه غير ملاحظ وغير محبوب وغير مرأى، باختصار ... غير موجود.

كل هذا يمكن تجنبه فقط بالتحكم فى النزعة الموجودة بداخلك إلى أن تكون المعالج النفسى لشريكك أو قارئ أفكاره. إذا قدمت بأسلوب مباشر وغير عدائى وجهة نظرك التى تؤمن مسئوليتك عن نفسك أولاً، ثم رحبت بشريكك ليتحدث عن نفسه هو الآخر، يكون الطريق أمامك مفتوحاً لمناقشة أوسع عن الأشياء المهمة فى حياتكما والمشاكل التى يجب حلها. والمحادثات التى تدور حول المشاعر والأفكار والحساسيات والأمانى ولا تتخذ شكل النقد أو الأمر أو الهجوم، يمكنها أن تقرب الزوجين من بعضهما الآخر وتدعم الحنان والود لفترة طويلة المدى.

## وافق على عدم التوافق

للأسف، لا يمكن حل جميع الخلافات الموجودة بين المتزوجين. لكن لحسن الحظ، ليست كل الخلافات - حتى شديدة التناقض منها - يجب حلها للحصول على حياة زوجية ناجحة. أحياناً، علينا فقط أن نتقبل الاختلاف بيننا ونوافق على عدم التوافق. ومن الواضح أن عدم القدرة على حل جميع المشاكل والخلافات بين الطرفين لن يصلح إلا إذا كان كلا الطرفين يستطيع التعايش مع نتائج مثل هذه الخلافات. كل شخص منا يجد صعوبة في التأقلم مع مسائل معينة في علاقته الزوجية أو مع صفات معينة في شريك حياته. لكن الجدير بالملاحظة أننا غالباً ما نكون قادرين على التعايش مع خصائص وصفات الطرف الآخر بشكل عام؛ العامل المتغير المهم هنا هو: هل يمكنك التعايش مع الاختلافات والمشاكل التي تنشأ عن هذه الخصائص المختلفة بينكما بدون الإصابة بإحباط واستياء مزمنين أم لا. إذا كنت تستطيع، يمكنك الموافقة إذن على التوقف عن الحديث عن هذا الخلاف وأن تمضي في حياتك. كانت "هالي" غاضبة إلى أقصى حد من زوجها "جون" لأنه لم يدافع عنها عندما عاملها حمواها بشكل سيئ عندما تمت خطبتهما منذ ثلاثين عاماً مضت. وكان سبب الخلاف بينها وبين حمويها هي أنها لم تكن تنتمي إلى نفس المذهب الديني الذي ينتميان إليه، لذا فقد تعاملت معها ببرود، بينما لم يتخذ "جون" وقتها أي موقف أكثر من اعتصاره ليديه في ألم. وبمرور السنوات، كلما تشاجر الزوجان، تظهر جروح "هالي" القديمة، وتظل تتهم "جون" بأنه لم يدافع عنها بالشكل المطلوب. وشرح لها "جون" أن هذا كان أحسن ما يمكنه فعله في ذلك الحين، لقد كان شاباً صغيراً عالقاً في صراع لمن يكون ولاؤه، لحبيبته أم لوالديه. كان يشعر بالخجل من والديه، وبالذنب لأنه لم يمكنه فعل الكثير لحماية حبيبته. وهكذا، كل شجار جديد يؤدي بـ"هالي" إلى إحياء الجرح القديم وإحياء شعورها القديم بالمرارة، كل هذا على الرغم من أن "هالي" على علاقة جيدة الآن بحمويها، وأصبحت فرداً مرحباً به عندهما منذ وقت طويل.

على الرغم من الحماسة التي تبدو عليها هذه النوعية من الجدالات المتكررة، فإنها تؤدي غرضاً ما في العلاقة الزوجية. فهي تقدم أمثلة – على الرغم من أنها غير عادلة – على أننا كنا في يوم من الأيام على صواب لا يرقى إليه الشك، كما تذكرنا أنه لا يمكن لأزواجنا في المستقبل الادعاء بأنهم يستحقون ثقتنا كاملة. وبدلاً من أن نحل المشاكل الحالية، نلوح في تكاسل سلاح من مناوشات قديمة، سلاح تم شحذه مراراً وتكراراً لدرجة أنه يمكنه قطع أى شيء بضغطة بسيطة عليه. الحل الوحيد لهذه المشكلة هو معاهدة نزع السلاح والقاء كل الأسلحة المتبقية من علاقتنا في الماضي. في البداية قد يكون هذا الحل مفرعاً، فكيف سنتصرف بدون سلاحنا "القديم والوفى" الجاهز في أى وقت، ونحن سنشعر بأننا جردنا من أسلحتنا.

لم يستطع "جون" و"هالي" المضى قدماً حتى اتفقا على التوقف عن الحديث عن الخلاف القديم. عندما قبل الزوجان بهذا الحل، حدث شيء مؤثر في حياتهما؛ لم يعد "جون" يرهب من أن يتم تهديده بفشل الماضي، وتقبلت "هالي" أنها لا يمكنها محاولة استخدام خطئه القديم لتُشعره بالذنب بما فيه الكفاية لتفوز في جدالاتهما المتكررة. إذا كانت حزينه بسبب شيء ما، عليها أن تصيغ الأسباب الحقيقية وراء تعاستها الحالية وتطلب بوضوح ما تريده. لقد أصبحت ساحة اللعب لعلاقتهما أكثر عدلاً لكل منهما.

قد يمر الأزواج في بعض الأحيان لخلافات شديدة لكن مع ذلك يظل بإمكانهم التحرك قدماً بزواجهم. يعيش "جاك" و"سوزان" في نيويورك منذ تزوجا، ولديهما أطفال. أحبت "سوزان" المدينة وكم الثقافة بها، وكان "جون" معجباً بالمدينة أيضاً، لكن عندما أنجبا أطفالاً شعر بوجود انتقالهما إلى الضواحي حتى يستمتع أطفالهما باللعب في حديقة خلفية وليحصلوا على كل الأشياء الجيدة المرتبطة في ذهنه بطفولته التي قضاها في الضواحي. أما "سوزان" فقد رأت أن التربية بالمدينة تعتبر أكثر تحفيزاً على المستوى الثقافى والعلمى، كما أنها شعرت بأنها ستكون أسعد بكثير وهي أم تنتمي إلى المدينة. لقد تخيلت الضواحي على أنها مكان حيث ربات المنزل اللاتي

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى /زوجى لا يستمع الى

يشعرن بالملل ويقضين يومهن بتوصيل الأطفال من وإلى المدرسة فى سياراتهن العائلية، ويذهبن إلى الأسواق التجارية حيث يشاهدن هناك النقلة الثقافية ويشعرن بالفرق، فيلعن اليوم الذى غادرن فيه المدينة. كل من الزوجين أراد تحقيق حلمه، لكن واحداً فقط بإمكانه تسيير الأمور على طريقته. للأسف، بتصاعد الخلاف بينهما أصبح الأمر أكثر اشتعالاً كما تحول إلى خلاف شخصى. اتهم "جاك" "سوزان" بالأنانية لأنها تريد البقاء فى المدينة من أجل نفسها أكثر مما تريد البقاء من أجل أطفالها. وأشار إلى أنه على الرغم من العيش فى المدينة الذى أدى إلى تخفيف متاعب العمل عنه بشكل جذرى، مازال يريد الانتقال إلى الضواحي من أجل أطفاله. اعترفت "سوزان" بأنها تريد البقاء فى نيويورك بشكل أكبر من أجل نفسها، لكنها جُرحت بشدة من اتهام "جاك" العنيف لها بالأنانية. هى تعرف العديد من الأطفال الذين يرتادون مدارس راقية فى نيويورك، فشعرت بأن العيش هناك يوفر لأطفالها العديد من المزايا التى تتخطى حياة الضواحي. ولقد جُرحت أكثر بشعورها أن "جاك" لا يكثر بأن الانتقال إلى الضواحي قد يؤثر عليها؛ كافحت "سوزان" بقوة مع "جاك" للبقاء فى مدينة نيويورك، ولكن "جاك" قاتل بقوة هو الآخر.

ازداد عمق الصراع بينهما، وتمسك كل منهما بموقفه. كان "جاك" غاضباً بشدة لدرجة أنه فكر فى الطلاق كثيراً. وكانت "سوزان" مجروحة لدرجة أنها فكرت فى الطلاق هى الأخرى. أخيراً، وعندما لم تعد هناك أية تسوية مقبولة يمكنهما الوصول إليها، تشبثت "سوزان" بموقفها أكثر وأكثر لتخبر "جاك" بمنتهاى البساطة أنها ترفض الانتقال خارج المدينة فى المستقبل القريب. كان عليه إما القبول بهذا أو يهدم زواجهما، لكن مهما كان اختياره، كان عليه أولاً أن يتوقف عن مضايقتها واتهامها بالأنانية. لقد أصرت "سوزان" على أن يتوقف عن التقليل من قدرها، ويتوقف عن التحدث فى هذا الخلاف عندما قال لها إن هذا لن يحدث ثانية لها أو لزوجها. كان "جاك" محبطاً وغاضباً. ولقد قابلته بمفرده لأساعده على إدراك

عدم وجود أى شيء آخر يمكنه فعله فى الوقت الراهن. وأشارت إليه بأن الطلاق لن يفعل شيئاً سوى تأكيد أن أطفاله سيكبرون ويعيشون فى نيويورك إلى الأبد، لأنه كان مؤكداً أن "سوزان" هى من سيحصل على حضانة الأطفال. علاوة على هذا، إذا استمر فى التورط فى خلافات مع "سوزان"، لن يسبب هذا سوى ضرر إضافى لزواجه الهش بالفعل. لن يمكنه الوصول إلى أى شيء جيد بالاستمرار فى النقاش والجدال، حتى ولو ظلوا متحضرين فى نقاشهما. فى الوقت الحاضر، الخيار الوحيد المتاح هو إما الطلاق، أو الموافقة على عدم التوافق ونسيان الاختلافات التى بينهما بقدر المستطاع. وافق "جاك" على مضمض على هذا الاتفاق، لكنه أراد من "سوزان" أن توافق - إذا توقف عن الضغط عليها - على إعادة التفكير على الأقل فى الانتقال إلى الضواحي كخيار للمستقبل. تحت هذه الظروف، أبدت "سوزان" استعدادها لفعل هذا.

كان من الصعب جداً بالنسبة لـ "جاك" أن يحفظ وعده، واستمر بحثه فى قوائم العقارات المتميزة بالضواحي؛ لكن الاتفاق منع الشجار، وبدأ الزوجان فى العيش براحة أكبر معاً. ووقع الحمل الأكبر على عاتق "جاك" ليتعلم كيفية التعامل مع استيائه من "سوزان" كونها حصلت على ما أرادته، على الأقل قبله. بتثبيت "سوزان" بموقفها ورفضها الانتقال، فرضت نهاية لهذه المسألة، لكنها لم تحل مشاكلها الزوجية. لقد حصلت على الحياة التى أرادتها، لكن كانت التكلفة إبعاد زوجها عنها بشكل خطير. كان على "جاك" قضاء العديد من الساعات للتمرن على التعامل مع غضبه واستيائه تجاه "انتصار" "سوزان" العنيد، وكان على "سوزان" البحث عن السبل التى يمكنها بها مواساة زوجها لحزنه على ضياع حلمه.

فى النهاية، كان الحل الوحيد لكل منهما تقبل أنهما شخصان مختلفان لهما مخططات وأساليب مختلفة على الإطلاق. لا أحد منهما على صواب كلية، أو على خطأ كلية. على كليهما تقبل أن عدم قدرتهما على حل الاختلافات بينهما بسهولة، تجعلهما يبحثان عن طريقة للتعايش مع هذه

الكذبة ، أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتي /زوجي لا يستمع إلي

الاختلافات. على كل منهما تخطى غضبه من الآخر للطريقة التي فرضاها على بعضهما البعض للتغير. عليهما التوقف عن جعل اختلافاتهما مشاكل في "التواصل" ، كما عليهما إصلاح البعد العاطفي الناجم عن الصراع غير القابل للحل الذي أوجدها بنفسيهما. لحسن الحظ أنه بقدر كبير من المساعدة والمساندة، سيتمكنهما تحقيق هذه المهمة والمضي قدماً في حياتهما معاً. لقد أنجبا طفلاً آخر، وخلال ثلاثة أعوام اقترحت "سوزان" طواعية البدء في البحث عن منزل رئيسي في الضواحي التي طالما تاق "جاك" للعيش فيها.

وكما تشير هاتان القصتان، فإن التحدي الأكبر الذي يواجهك عندما توافق على عدم التوافق هو التعامل مع بقايا الاستياء، وهذا حقيقي حتى ولو كانت الهدنة متبادلة كلياً بينكما. وعندما توافق على إظهار الجراح القديمة أو الخلافات التي تخطت الحدود بينكما، عليك أن تستاء من عدم قدرتك على اللجوء إلى أداة مناسبة تمكّنك من كسب نقطة في جدالٍ ما. عندما تكون مجبراً على محصلة أو نتيجة معينة، ستستاء إما لأنك أجبرت على هذا، أو لأن شريكك استسلم بدون الموافقة بصدق على وجهة نظرك. وتكون مهمتك عندئذ هي إدراك ومراقبة استيائك وتعلم كيفية التخلص منه.

## الفصل ٣

### الكذبة: الناس لا يتغيرون حقاً الحقيقة: التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

"لم تظل المرأة تعمل لعشر سنوات على تغيير عادات رجل ما، ثم تشتكى فيما بعد من كونه ليس الرجل الذى تزوجته؟"

— باربرا ستر ايسند

"لا يمكنك تغيير رجل ما، هذا مستحيل. ففى الوقت الذى تطلق والدته صراحه ليلتقى بامرأة بريئة فيتزوجها، يظل الرجل هو الرجل".

— مارجرى كينان راولينجس

عندما يأتى الأزواج الى مكنتى، غالباً ما يكونون قد استفاقوا بشكل كبير من الأوهام التى تخيلوها عن الزواج. بعد الاستماع إلى شرحهم لوجهات نظرهم عن مشاكلهم، والاطلاع على تاريخ علاقاتهم الزوجية، أضع أمامهم كل العمل الشاق المطلوب منهم القيام به لإنجاح زيجاتهم. عند هذه النقطة أجدهم شعروا بالفشل والإحباط إلى أقصى حد. فعلى الرغم من إدراكهم أن الزواج ليس قصة خرافية، تجدهم يتوقعون أننى ألوح بعصا سحرية فأغير شخصيات شركائهم (ولا يريدون أن أغيرهم أبداً) وأحل كل المشاكل



## الكذبة ، الناس لا يتغيرون حقاً

بدون أى جهد يذكر. وهم لا يستطيعون تصديق أن عليهم بذل جهد كبير ليصلحوا من حياتهم الزوجية؛ ويشعرون فى أعماقهم بالقلق من أن يبذلوا كل هذا الجهد ثم ينتهى بهم الأمر على نفس الحال وبدون أى اختلاف. قالت "مايا" بتذمر: "أوهلا أرجوك، لا يمكننى حتى دفع "فرانك" لتغيير جوربه. لقد اشتريت له مليون زوج جديد، لكنه ما زال يرتدى القديم المهترئ. إنه مخلوق أسير لعاداته. كيف يمكننى بأى شكل من الأشكال تغيير الطريقة التى يكلمنى بها؟".

وقال "جاس" فى تضرع: "ما الفائدة؟" "إيما" هى أعند امرأة فى العالم كله، هى لن تتغير حتى ولو صوبت إليها سلاحاً لتفعل هذا. ولأكون أميناً، لقد ضقت بها ذرعاً لدرجة أنتى لن أغير أى شىء من أجلها لأجعل حياتها أسهل".

كما قالت "كارا": "لا أعتقد أنتى أحتاج إلى التغير، إن "مانى" هو المتمر دائماً. كلما فعلت شيئاً لا يعجبه يفضب على ويجبرنى على فعل ما يريد. لا أعتقد أنه يمكننى تحمل الضرب بعد الآن".

وأخبرنى "دان": "إذا توقفت عن الإلحاح، لن تفعل "رايتشل" أى شىء بالمنزل. الخلاصة: لا أعتقد أن بإمكانها التغير فعلاً".

أجلاً أو عاجلاً، فى أغلب حالات علاج الأزواج، يسألنى زوج أو آخر إذا كنت أعتقد أن الناس بمقدورهم التغير حقاً أم لا. وتكون إجابتى القاطعة بـ "نعم" مفاجأة لهم؛ لقد رأيت هذا يحدث طوال الوقت. إذا لم يتغير أحد على الإطلاق، سأضطر إلى التقاعد وترك عملى فى لحظات. والسؤال المفيد والأكثر أهمية والذي يجب طرحه هو: ما الذى "يمنع" التغيير؛ و"ما" الذى يمكن تغييره؛ و"كيف" يحدث التغيير؛ و"أى الظروف" يحفز ويدعم التغيير؛ و"إلى أى مدى" يعتبر التغيير ضرورياً ليحدث اختلافاً حقيقياً فى الحياة الزوجية؟

## عائق يجب تغييره: كل هذا هو خطوك أنت

أكبر عائق فى طريق التغيير هو الاعتقاد " أنك " لست الشخص الذى يحتاج إلى التغيير. من الشائع جداً أن يأتى الناس إلى مكتبى ويدعوا أن شركاءهم مسئولون بشكل كامل عن المشاكل فى حياتهم الزوجية. فى الحقيقة، طوال عشرين عاماً من مزاولة المهنة لم أجد قط زوجاً واحداً هو المسئول بمفرده عن كل المشاكل الزوجية، حتى لو كان الظاهر يوحي بعكس هذا.

نحن نعيش فى ثقافة تقوم على لعبة اللوم، وحتى المعالجون النفسيون غير محصنين ضد هذه الثقافة. فالعديد منهم مدرب على التعرف والتعامل مع التشخيص المرضى الفردى، وهو ما يجعلهم يشيرون إلى واحد فحسب من الزوجين على أنه الأكثر اضطراباً وتشويشاً، وبعد هذا يفترضون أن هذا الشخص هو السبب فى الصعوبات التى تواجهه زواجه. كما أنهم يعتقدون أن المشاكل التى يسببها الشريك " السيئ " سببها جينات معيبة أو ردود أفعال عصبية سببها تجارب سابقة مضطربة. العديد من المعالجين يعتقدون أن شخصياتنا تكون قد تبلورت وأخذت شكلها النهائى بانتهاء فترة بلوغنا. ولا يقع سوى قدر قليل من المسئولية – إن لم ينعدم – على الأحداث الحالية من حولنا، بما فيها ردود الأفعال على الضغط العصبى الشديد الناتج عن الزواج سواء من الداخل أو الخارج. هذه النظرة المتشائمة للسلوك الإنسانى – نحن لا يمكننا تغيير الماضى – هى أحد الأسباب وراء اقتناع الأزواج أن القليل جداً مما يجرى بينهم فى الوقت الحالى يمكن تغييره للأحسن. نحن نؤمن بأن شخصيات شركائنا وسلوكياتهم تشكلت من أسمنت ماضيهم.

إن هذا التفكير الضيق والمحدود للمشاكل السيكولوجية يظل فى الصدارة بين الناس حتى غير المتخصصين منهم، فهو يتوافق بشكل رائع مع الافتراضات الخاطئة الهدامة التى يضعها الأزواج التعساء العالقون فى الصراع الزوجى. كل فرد يلجأ إلى العلاج النفسى بحثاً عن قاضى الإعدام الذى سيتهم شريك حياته بأنه الشخص ذو الطباع والسلوكيات السيئة. العديد من المعالجين الناجحين الذين يظهرون فى وسائل الإعلام

يشاركون في هذه العادة، فيها جمون على الملاً زوجاً تصرف بشكل سيئ، بينما الحضور والمشهدون في المنازل يشعرون بالانفعال والإثارة لهذا الجلد المعنوى، ويتمنون لو أن هذا الطبيب الرائع يجرى مكالمة هاتفية لمنزلهم ليوبخ شركاءهم أيضاً. وأنا أرى مثل هذه الحالات في مكاتبى، فالزوجة تتصرف على أنها الضحية الفاضلة، بينما زوجها هو الشخص السيئ أو "المريض نفسياً" والزوج يفكر أيضاً بالطريقة نفسها.

إذا صدقنا أن أساس كل سلوكياتنا تم غرسها بعمق بداخلنا منذ الطفولة، وبالتالي سيستحيل علينا التغير، فسوف نفقد أى تحفيز حتى للمحاولة، بل إننا نرى الشخص الذى يتجراً ويتغير هو بالتأكيد الطرف الذى سبب كل المشاكل فى المقام الأول. وتُلزم هذه الافتراضات الخاطئة أحد الزوجين إما بتقبل معظم اللوم على مشاكله الزوجية أو أن يمرر هذا اللوم إلى الطرف الآخر. وهذه الافتراضات لا تسمح بوجود اشتراك متبادل بين الزوجين فى الأسباب والنتائج، ولا تقر حتى بوجود تساوى بينهما فى تصعيد الغضب.

دعونا نفترض أن الزوج يتقبل بصدق (لو كان مخطئاً) أنه هو المسئول الوحيد عن اضطراب العلاقة. الشيء الغريب هنا هو أن العلاقة ستظل بدون تحسن حتى لو تحمل الزوج وحده الخطأ كله عن فشلها. إذا تحمل الزوج كل المسئولية عن مشاكلها معاً (خاصة إذا ذهب للعلاج النفسى الفردى) حتماً ستقرر الزوجة أنها لا تحتاج للتغير من أجل تحسين علاقتهما. وهذا الاعتقاد لن يؤدي إلا إلى تغيرات محتملة قليلة. إذا استمر الطرف "السليم" فى نفس دورته السلوكية القديمة، سيتحتم على الطرف الخاضع للعلاج أن يقرر إذا ما كان سيظل يعتبر نفسه الطرف "المريض" فى هذه العلاقة أم لا. إذا استمر فى التعامل مع نفسه على أنه الطرف المضطرب، سينتهى الأمر بالطرف "السليم" وهو يشعر بالاستياء والغضب ويحمله مسئولية هذا؛ أو يضيق ذرعاً بالاعتناء بشريك "مريض" فيخرج من هذه العلاقة الزوجية.

من جهة أخرى، إذا قرر الشريك "المريض" وهو يخضع للعلاج أنه ليس مضطرباً أو أنه تحسن، سيجد نفسه أمام المهمة الصعبة، ألا وهى مواجهة

الحقيقة ، التغيير ممكن دائماً ، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

الشريك "السليم" - حتى الآن - من موقعه الجديد. وإذا استمرت المشاكل بين الزوجين، سيستنتج الزوج "المريض" - بشكل خاطئ - أن زوجته كانت المصدر "الحقيقي" لهذه المشاكل طوال الوقت؛ أو - والأكثر شيوعاً - سيعلن الشريك "المريض" أنه كان عليلًا لكنه شفى الآن، وهذا هو الوقت لزوجته لتقبل "مرضها" وتخضع للعلاج الفردي هي الأخرى. على الرغم من هذا، توجد دائماً فرص ضئيلة باستعداد الشريك "السليم" لقبول تبادل الأدوار ليصبح هو "المريض" المعروف بكل المطلوب منه من تحمل المسئوليات والذنب والخضوع الإجباري للعلاج الفردي. عند هذه النقطة، غالباً ما ينتهي الزواج. "هارى" فى الخامسة والأربعين من عمره، أرسله لى أحد مستشارى الزواج الذى قرر - وعلى الرغم من وجود مشاكل فى شخصية الزوجة - أن الصعوبات والمشاكل التى يعانى منها "هارى" تحتاج إلى علاج فردي. اعترف "هارى" وبدون تردد بأنه كان مصدر كل المحن التى مرت بزواجه. وهو يعتقد هذا لأن زوجته "بيث" أخبرته بهذا لقد أعطته إنذاراً أخيراً: إن لم يستجمع شتات نفسه، فستركه. أخبرنى فى أول جلسة لنا معا بأن على "إصلاحه سريعاً" لأنقاذ زواجه وأمنع الطلاق الوشيك. حالما بدأت فى مقابلة "هارى" بمفرده، اندفعت "بيث" لإنهاء علاجهما المشترك بالإضافة إلى علاجها الفردي. ففى النهاية لم تكن هى مصدر كل مشاكلهما الزوجية.

فى جلساته معى أخبرنى "هارى" بكل عيوبه "العصبية" التى تفضب "بيث". هو يجد صعوبات فى صرف المال، بينما هى تنفقه ببذخ. هو يريد أن يحظى بالعلاقة الزوجية الحميمة معها، لكنها ترى أنه لا يفكر سوى فى هذا. كما أنها ترى السبب وراء عدم انجذابها له جسدياً هو شخصيته المليئة بالعيوب. كان "هارى" خائفاً من المواجهة، لذا كان دائماً ما يحجب عن "بيث" المعلومات التى يعتقد أنها ستفضبها. وعندما اكتشفت هى هذه الأشياء المخفية، ثارت واتهمته بتعمد الكذب ليجرحها. على مدار هذه المواقف، أصبح "هارى" خائفاً ومرتبعباً بسبب توبيخ "بيث" العنيف لضعفه وفشله، هنا شعر بالذنب لأنه تسبب لها فى كل هذا الألم. ولقد قام "هارى"

باعتصار عقله لكنه لم يستطع تذكر حتى مرة واحدة طوال حياتهما معاً أخبرته فيها زوجته بأنها تحبه أو معجبة به.

طلبت من الزوجين أن يأتيا لزيارتي معاً. أهدرت "بيث" الوقت في إخباري بأنه على الرغم من أنها كانت تعاني من مشاكل عاطفية ثانوية، فلقد تعاملت معها في علاجها النفسي السابق الذي استغرق ستة أشهر، وهي لم تعد ترى نفسها مصدراً للمشاكل؛ ومهمتي هي "إصلاح" "هارى". وعندما أخبرتها بأنه سيكون من المفيد لعلاج زوجها أن تشرح لي في الجلسات القادمة مشاعرها عن الزواج، قالت إنها لا يمكنها قيادة السيارة لمدة خمس وأربعين دقيقة أسبوعياً لتقابلنى. وعندما اقترحت أن تأتي مرة كل أسبوعين، اعتذرت بنفس العذر، كما أضافت أنها لا تعتقد في قدرة المعالج الرجل على تفهم كم هو صعب العيش مع إنسان مثل زوجها. وعدتها أنني سأستمر على العمل مع "هارى" بمفرده وأوصيت لهما بمعالجة نفسانية "أنثى" مشهورة لتعمل معهما معاً، وعيادتها على بعد دقائق من منزلهما.

طلبت المعالجة من "بيث" أن تفكر في ردود أفعالها العنيفة تجاه زوجها وما الذى يمكنها فعله لتغيير مثل هذه الأفعال. بعد الجلسة، تركت "بيث" العلاج قائلة إنها لم تستطع الوثوق في هذه المعالجة النفسانية لأنها بدينة، وهو ما يعنى أنها تعاني من مشاكل خطيرة، لذا لن يمكنها مساعدتهما. لم تحاول "بيث" مرة أخرى تغيير سلوكياتها وانتظرت زوجها ليحل مشاكلهما الزوجية بمفرده.

ومن خلال سرد قصتهما، إذا كنت توصلت إلى أن "بيث" امرأة شرسة ومرعبة، وأن خطأ "هارى" الوحيد هو قابليته لاحتوائها؛ فكر ثانية. هما الاثنان دمرا حياتهما الزوجية معاً، وليست "بيث" وحدها هي من فعلت هذا.

في علاجه معي، كان "هارى" مرعوباً من ثورات "بيث" الغاضبة. في الأيام الأولى من زواجهما كانت زوجته تصاب بنوبات فزع. فخشى "هارى" أن يتفاقم الأمر لتصبح مريضة عقلياً. ومنذ ذلك الحين، أصبح خائفاً من

مواجهتها، خشية أن يحدث لها انهيار عاطفى من أى نوع. أشرت لـ "هارى" أن خوفه على مشاعرها الهشة جعل من المستحيل عليه مساعدتها على التحكم فى ثوراتها المضطربة، وبهذه الطريقة ساعدها على أن تتحول إلى هذا "الوحش" المرعب الذى أصبحته الآن. علاوة على هذا، عدم قدرته على التعامل بحزم مع سلوكها غير المتحكم فيه دفعه إلى تحويل استيائه إلى العنف السلبي، فكان الأمر ينتهى به وهو يستفز بداخلها مشاعر الغضب والإحباط التى يخاف منها فى الأساس. لقد كان عضواً ناشطاً فى دائرة التصرفات السيئة والمؤلة المتبادلة بينهما.

عندما بدأ "هارى" يفهم دوره فى هذه الدائرة، بدأ يغير من سلوكياته فى حياتهما الزوجية من جانب واحد. فكان يحل مشكلاته، بينما تزيد "بيت" من مشاكلها كلما قال لها إن الصراخ فيه لم يحل مشاكلهما. وعندما تحسن "هارى"، تحول من التعامل مع نفسه على أنه مصدر كل الصعوبات الزوجية التى تواجههما إلى إدراك أنه كان شخصاً من اثنين علقا فى رقصة تعيسة ومؤلة'. "هارى" حاول بشدة تغيير ردود أفعاله تجاه زوجته فأصبح أكثر أمانة واستقامة. بتحقيق هذا، بدأ يشعر بأنه بغض النظر عن مدى إسهامه فى دوامة السلبية فى الماضى، لا يمكنه العيش مع عدم حب "بيت" ورفضها البارد المصحوب بثوراتها المتطرفة. طلب منها أن تقوم ببعض التغييرات، لكنها رفضت تحمل مسئولية تصرفاتها.

فى النهاية، وبدلاً من الخوف من أن تتركه زوجته، بدأ "هارى" يقلق على مشاعر "بيت" الهشة وماذا سيحدث لها إذا تركها "هو". لقد ذهل "هارى" من مدى شعوره بالمسئولية تجاهها، وبما عرفه الآن عن حدودها العاطفية. ستلوم مَنْ إذا لم يكن هو بالجوار ليصبح التفسير المناسب لاستيائها؟ لمدة عام، ظلت "بيت" فى حالة ركود عاطفى، بينما نضج "هارى" ببطء. فى نهاية المطاف، قرر على مضض أن فرصته الوحيدة فى السعادة هى حصوله على الطلاق.

بشكل ما، كان العلاج الفردى الذى يتلقاه "هارى" معى هو ما أنهى

زواجه. ومثل المعالجة النفسانية الأخرى، فشلتُ أنا أيضاً في تغيير اعتقاد "بيث" بأن "هارى" هو المصدر الأوحى لكل مشاكلهما الزوجية، وهو ما أوحى به المعالج الذى رشحنى لـ "هارى" ليحصل على علاج فردى. لأنها تتوافق بشكل رائع مع حاجتنا لإلصاق اللوم على مشاكلنا الزوجية بشركائنا، تعتبر حجة "كل هذا هو خطؤك أنت" عقبة خطيرة أمام التغيير.

### أهمية تمييز الذات للوصول إلى النضوج العاطفى

كذبة الحب غير المشروط والاعتقاد بوجود التوأم الروحى يعبران عن أملنا فى أن نرتبط عند الزواج بشخص يشاركنا نفس مستوى نضوجنا العاطفى، شخص نهز بداخله نفس المشاعر التى بداخلنا. فى الواقع، "موراى بوين" – واحد من الآباء المؤسسين لعلم نفس الأسرة – صرح بأن الأشخاص ذوى مستوى النضوج العاطفى المتساوى غالباً ما ينجذبون نحو بعضهم البعض ويميلون إلى أن ينتهى بهم الأمر متزوجين. كانت دلالته على هذا أن الأفراد يحققون درجات مختلفة من النجاح أثناء بحثهم عن التطور العاطفى طبقاً للعوامل الجينية والبيولوجية وخاصة طبقاً لتأثير الأسر التى تربوا وترعرعوا فيها. بالنسبة لـ "بوين"، أكثر متغير فى تعريف النضج العاطفى هو إلى أى مدى يمكن للشخص "تمييز" نفسه عن الآخرين، خاصة عائلته. ويشير التمييز إلى القدرة الإنسانية على إدراك الشعور بالذات والحفاظ عليه منفصلاً عن الآخرين وفى نفس الوقت يظل الإنسان متصلاً بهم عن قرب. إحدى السمات الأساسية للتمييز هى القدرة على استيعاب وإدارة حالتنا العاطفية الداخلية. ويرى "بوين" التمييز على أنه موضوع على ميزان متحرك لقياس مستوى النضج. الأشخاص الذين لا يستطيعون التمييز لا يمكنهم بوجه عام التصرف بمفردهم بعيداً عن عائلاتهم أو أية بيئة معيلة أخرى. وهم يعانون باستمرار من أعراض نفسية حادة. أما الأفراد الذين يمكنهم التمييز إلى حد ما فيمكنهم ترك أسرهم، لكن منطقتهم السليم عادة ما تعوقه ردود

الحقيقة، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

أفعالهم العاطفية بشكل زائد على الحد. وهم عادة أشخاص يشعرون بالحاجة والافتقار إلى المشاعر كما أنهم غير مستقلين عاطفياً.

في أعلى ميزان "بوين" يوجد الأشخاص الذين يتمتعون بحس عال من التمييز لمن هم ومن أين أتوا. هؤلاء الأشخاص يمكنهم التفكير في المشاكل والتعامل معها، ويمكنهم استخدام عواطفهم كمصدر للمعلومات عن أنفسهم وعن علاقاتهم الحميمة بمن حولهم؛ كما أنهم يتحملون مسؤولية أنفسهم. وهم على استعداد لتغيير ما لا يعجبهم في أنفسهم أو في ظروفهم. وعلى الرغم من أن لديهم معتقدات ثابتة، فإنهم يتمتعون بالمرونة ولديهم القدرة على تعديل تفكيرهم وسلوكياتهم إذا قابلتهم أفكار جديدة أو شاركوا في مجادلات بناءة. وتجد هؤلاء الأشخاص حاضري الذهن ويشاطرون مَنْ حولهم مشاعرهم ويهتمون بهم، كما أنهم على ارتباط عاطفي وثيق بأفراد عائلاتهم ومجتمعاتهم<sup>٢</sup>. باختصار، يمكنك أن تعرف مدى نجاحك في تمييزك لذاتك إذا استطعت قضاء ثلاثة أيام بدون والديك وتشعر بأنك مازلت نفس الشخص الناضج<sup>٢</sup>. (سأتحدث بشكل أكبر عن العائلات وتأثيرها على حياتك الزوجية في الفصل الخامس).

ومهمتنا كأفراد هي النضج عاطفياً حتى نصل إلى أعلى مستويات تمييز الذات. ومهمتنا كطرف من اثنين في العلاقة الزوجية هي المداومة على هذا النضج داخل إطار علاقاتنا، إن مهمتنا هي التغيير للأحسن.

### تحول الزوجين إلى قطبين مختلفين

آمن "بوين" بأنه في الأغلب عندما يتعلق الأمر بمستويات تمييز الذات، فالطيور على أشكالها تقع، بمعنى آخر، كلّ يتزوج من شخص على نفس مستواه من التمييز. إذن، الأشخاص ذوو الأهداف والحس المرتفع من الاهتمام والاكترات والتعاطف مع الآخرين لا يميلون إلى الزواج من أفراد ذوي أفكار شاذة يعيشون حياة غريبة خارجة على السيطرة. وكما تبدو



هذه الحقيقة صحيحة في الغالب، يصعب في بعض الأوقات أن تراها وهي مطبقة على زوجين بعينهما. والسبب في هذا يرجع إلى أن الزوجين اللذين يعيشان معًا غالبًا ما يخلقان منظومة من المشاعر "المتكاملة". وفي الزيجات الناجحة، عادة ما تصلح عملية التوازن وتكون مفيدة. أما بالنسبة للزيجات التي تصبح الاختلافات فيها متضخمة، تتحول هذه الاختلافات لتكون مصدر كل الخلافات.

ومثال شائع على هذا الاختلاف - الزوجان اللذان يختلفان حول المال. أحد الزوجين يرى الآخر بخيلًا، بينما الآخر يراه مسرفًا. غالبًا ما يرد المسرف على البخيل بالتبذير أكثر وأكثر، فيرى البخيل هذا التصرف على أنه إهدار خطير، فيسن معايير قاسية لتخفيض الميزانية ليعوض الضرر الذي سببه الزوج المسرف.

بهذه الطريقة، تحولت وجهات النظر المتكاملة التي كانت ذات أثر حميد إلى النقيض فأصبحت مزعجة وشديدة القطبية، حيث تحول كل زوج إلى قطب مختلف عن الآخر. وإذا بقى الزوجان على خلاف وتزايد التناقض بينهما، فإن كلاً منهما يبني حوائط عاطفية تدفع الآخر إلى أن يصبح أكثر تصلبًا تجاه موقفه. ويتحول كل منهما ليصبح أكثر تشبهاً بما يتهمه به الآخر وأقل انتباهًا لما ينتقده في الآخر فتجد نفس الصفات المنتقدة فيه هو شخصيًا. والتناقضات على هذه الشاكلة تكون السبب وراء إظهار العديد من الأزواج المتشابهين والذين يتصرفون بنفس الدرجة من التمييز على أنهم غاية في الاختلاف. ولمساعدة الأزواج الذين ينتمون إلى أقطاب مختلفة، يجب على كل من الزوجين الاقتراب أكثر إلى نقطة المركز بينهما.

"جانيس" وزوجها "سوني" متزوجان منذ عدة سنوات؛ وهي لم تكن سعيدة بزواجها بينما كانت الأمور على ما يرام بالنسبة لزوجها. هي أرادت أن تتكلم عن زواجها بينما هو شعر بعدم وجود ما يمكن قوله في هذا الصدد. بعد بضع جلسات توقف "سوني" عن الحضور على الإطلاق. وشرحت لي "جانيس" أن المشكلة الرئيسية أنها كانت امرأة خائفة وغير مستقلة تزوجت

بمدير تنفيذى ذكى وناجح وذى أهداف. ولقد أعجبت بـ "سونى" لمشاعره القوية وثروته وثقافته. وكانت المشكلة الوحيدة أنها ليس لها دور كبير فى الطريقة التى تدار بها أسرتها. تحكم "سونى" فى المال، وكان يتخذ غالبية القرارات المهمة المتعلقة بالأسرة، لقد كان الحاكم الذى يمتلك الذهب. وكانت إذا اشتكت يخوضان فى شجارات غالباً ما تؤدي إلى إخباره لها بأنه إذا لم تعجبها حياتها كما هى، يمكنها الرحيل فى أى وقت تشاء. وكان هذا ينهى أى نقاش بينهما فى التو، لأنه كان واضحاً لـ "جانيس" أنها تحتاج إلى زوجها أكثر مما يحتاج هو إليها.

بمرور الأعوام، أصبحت "جانيس" تشعر بالاعتماد أكثر على زوجها. الآن، أصبحتا يمثلان قطبين مختلفين حول مسألة الاستقلالية والتبعية فالأمر وصل بها إلى أن تشعر بأن زوجها لم يعد يحتاج إليها على الإطلاق. فى الوقت نفسه شعرت "جانيس" بالبؤس وقلة الحيلة والتبعية لرجل لا يبدو أنه يحبها أو يعجب بها.

عملنا على إنقاذ زواجهما لعدة أشهر من جانبها هى فقط. لقد ساعدتها على البدء فى مواجهة مخاوفها من الرفض والهجر وقدمت لها عدة طرق لتشعر بأنها أكثر كفاءة وهدوءاً. ولقد تطرقت معها إلى قضية القطبية باقتراحى أنه وراء كل هذا التبجح الذى يظهره زوجها، يختفى على الأرجح تعلقه الشديد بها، وتحت كل خوفها وقلقها هى متأكدة من أنها امرأة أكثر كفاءة واستقلالية بعكس كل ما تراه هى أو يراه غيرها فيها. بعد عدة أشهر تركت العلاج وهى تشعر بتحسن فى شخصيتها وفى طريقها لتحسين زواجها.

بعد قرابة العامين أتت "جانيس" لى تطلب مساعدتى فى طلاقها من "سونى". لقد بدأت تراه على أنه متمر لا يستطيع التحكم فى حالته المزاجية أو تغيير معاملته المهينة لها. لقد ضاقت به ذرعاً إلى أقصى حد. وعلى مر عدة شهور ساعدتها على أن تدرس وتتأكد من رغبتها فى الطلاق عن طريق شعورها بمهاراتها الجديدة التى يمكنها استخدامها لتحسين حياتها وزواجها. لم أكن متأكداً من أن الطلاق ضرورى فى حالتها. مع ذلك، ظلت

مصرة على موقفها وبدأت في ترتيب حياتها لتعيل نفسها ماديًا. عندما أعلنت "جانيس" زوجها أخيرًا بعزمها على الانفصال، خضع "سونى" لتحول جذرى. لقد بدأ فى البكاء وتوسل لها ألا تتركه، وأخبرها بأنه يحبها ولا يمكنه العيش بدونها. عندما رأت "جانيس" "سونى" وهو يتصرف بهذه الطريقة أدركت أنها فى الحقيقة أقوى بكثير مما كانت تتوقع. وهى الآن تشعر بالأسف على زوجها.

أشرتُ إلى أن ميل "جانيس" لإظهار نفسها بمظهر الضعيفة والخائفة إلى أقصى حد من الهجر أعطى زوجها تصريحًا بفعل الكثير من الأشياء المهينة عاطفيًا فى حقها. ولو كانت واجهته فى مرحلة أبكر كان بإمكانها تجنب عقود من سوء المعاملة والتعاسة، ولربما كانت لمحت جانب شخصيته المحتاج وغير المستقل، ولربما أصبح قادرًا على تقبل جانبه الهش ويتغير ليصبح زوجًا أفضل. اتفقت "جانيس" معى على هذه الاحتمالية، لكنها تشعر الآن بالاستياء لدرجة أنه لا يمكنها إعطاؤه فرصة أخرى. وبدلاً من الصلح، سعت لإتمام إجراءات الطلاق.

فى هذا المثال على القطبية، كان القطبان المختلفان هما التبعية والاستقلالية. لعب "سونى" دور الشخصية المستقلة إلى أقصى حد (وهو دور شائع بين العديد من الرجال) بينما لعبت زوجته دور الشريكة التابعة، وهو دور مازال الكثير من النساء يعتقدن فيه ويعتقنه. على الرغم من هذا، وحتى فى هذا الزواج التعيس، كان هناك نوع من التوازن مثل الذى يحدث فى الأرجوحة ذات الطرفين عندما يكون أحد الطفلين فى طريقه إلى أعلى بينما الآخر فى طريقه إلى أسفل فتعلق الأرجوحة فى لحظة معينة فى حالة من التوازن. وقد يكون الطفلان فى نفس الوزن ويمكنهما الحفاظ على اتزانهما بشكل متساوٍ، لكنهما فى هذه اللحظة يتناوران ليصل كل منهما إلى وضعية مناقضة للآخر. هذه الأنواع من القطبية بين الأزواج تجعل الأمر غاية فى الصعوبة، فلا يمكن معرفة ما هى الجوانب التى تتساوى فيها درجة النضوج أو عدم النضوج بين الزوجين. لقد أرغمت القطبية "جانيس" على التصرف

الحقيقة ، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

والشعور بشكل غير ناضج على الإطلاق أو بشكل "مضطرب" على عكس "سونى". فى العديد من حالات الأزواج الذين ينتمون إلى أقطاب مختلفة، يكون الطرف الذى يبدو أنه يتصرف بشكل أقل من المطلوب فى الواقع يفعل هذا - بدون وعى - من أجل الحفاظ على الزواج.

وكما يحسن ارتفاع مستوى تمييز الذات الزواج بشكل كبير، يعتبر عكس الأقطاب نوعاً من أنواع التغيير الذى يقوم بنفس الدور فى الحياة الزوجية. وهكذا، فإن إيجاد نقطة التوازن فى أرجوحة القطبين المختلفين لم تعد لعبة للأطفال.

### فهم طبيعة التغيير

أول خطوة فى طريق التغيير هى إعادة تشكيل جو المشاعر المحيطة بزواجك. نادراً ما يحدث التغيير فى جو من الشعور بالحرمان والإحباط والاستياء المتبادل. فى البداية، هناك الكثير من الغضب بينكما يجب التغلب عليه. فى العلاقات الزوجية، حيث يشعر الزوجان بأنهما خدعا أو حرما من شىء ما، يرى كل طرف منهما أن العدل يقتضى بأن يبدأ الطرف الآخر فى التغيير أولاً. إذا كنت تشعر بالحرمان أو النقص، من الصعب جداً أن تتطوع لتعطى أكثر لنفس الشخص الذى تعتبره مصدر حرمانك. ومع ذلك، ومن أجل إنقاذ زواجك ومن أجل جعله مصدراً أكبر لرضائك وسعادتك، هذا التطوع هو بالضبط ما تحتاج لفعله. ابدأ بتغيير سلوكياتك العاطفية، ولتسمح لنفسك بالتغيير، عليك أولاً أن تدرك أن التغيير - مثل أن تمنح أكثر أو تعطى شيئاً مختلفاً لشريكك - لا يجعل منك مفضلاً أو ضحية؛ إن كسر جمودك تجاه الحياة الزوجية يجعل منك بطلاً ومغامراً. وأن تكون أنت البادئ يعد دليلاً على تمتعك بالجرأة لمحاولة تحسين الأمور. إذا فشلت فى تكوين علاقة باعثة على الرضا للطرفين، يمكنك على الأقل أن تكون فخوراً بنفسك لمحاولتك ذلك. لا تركز على غضبك أو شعورك بالمرارة أو

الاستياء ، أعد تشغيل مقياس تغيراتك العاطفية لتعكس الشجاعة والجرأة وحس الاعتزاز ووجود الهدف.

العديد من الناس يمكن تحفيزهم للتغير بدافع إسعاد شركاء حياتهم. لكن قبل أن يحدث هذا، يجب أن يعجبك شريكك بشكل كافٍ لـ "ترغب" في إسعاده. المفارقة، أن العديد من مرضاي أكدوا أن الفرد بإمكانه الاستمرار في حب شريكه بشدة بدون أن يستمر في الإعجاب به. معظم الناس يتغيرون في العلاقات عندما يعجبون بالشخص الذي يتغيرون من أجله، ويشعرون بالاهتمام من قبله، ويفهمون رغبته وراء التغير، ويشعرون بالقدرة على التغير المطلوب، ويؤمنون بأن التغير لا يعنى فقدان القوة أو الاستقلالية. وللأسف، هناك العديد من الأشخاص العنيدين يمكن أن يتغيروا فقط عندما يقتنعون بأن عدم تغيرهم يعرض علاقاتهم الزوجية المضطربة أساساً للخطر الشديد.

التغير يتطلب تواصلًا فعالاً، فلا فائدة إذا كان شريكك يوافق على أن طلباتك معقولة لكنه لن يستجيب لها لأن طريقتك في الطلب لم تعجبه. وعليك أن تعرض احتماليات التغير بأسلوب يسمح لشريكك بالشعور بالراحة وأنه مسيطر على الأمور. فالتحول إلى متباه أو منتقد أو متمر أو مزعج أو واعظ نادراً ما يقود إلى التغير، لأن شريكك سيرى أن الإذعان للطلبات التي قدمت بهذه الطريقة هو استسلام وهذا يعنى فقدان المركز والقوة. وحتى عندما يحدث التغير في الطرف الآخر بالإكراه، غالباً ما يأتي هذا التغير مصحوباً باستياء إما واضح أو خفى، مما سيؤدي في النهاية إلى خلق مسافة بينكما ستقوض العلاقة في صمت. والتغيرات التي حدثت بالإكراه لها تأثير متناقض، فهي ستخفي العيوب الخفية في العلاقة حتى تظهر لاحقاً على غير توقع، وفي بعض الأحيان تظهر بشكل صادم لا يمكن التحكم فيه. والتغيرات على هذا النمط أشبه بـ لصق ورق حائط جديد على جدران مبللة ومتصدعة بدون إصلاحها أولاً. لوهلة، يبدو ورق الحائط الجديد رائعاً، لكنه في النهاية سيتشقق ليظهر ما تحته.

قبل أن تتوى القيام بأي من الاقتراحات التالية لتشجيع التغير، تأكد أنك أتقنت مهارات التواصل الفعال التي تم عرضها في الفصل السابق.

## لماذا يتغير الناس؟

ما الذى يحفز على التغيير؟ لماذا قد يتغير أى شخص إذا كانت هذه هى طبيعتنا، وهذا هو نحن؟ نحن نحب الاعتقاد أن التغيير من أجل إدخال السرور على شركائنا والرغبة فى إسعادهم محفز قوى لنا للتغيير. ولكن، عندما تكون الحياة الزوجية مضطربة، عادة ما ينبع التحفيز للتغيير من المشاعر السلبية على غرار الاستياء والتعاسة والخوف من الانفصال. هذا مؤسف لكنه حقيقى؛ فالأشخاص السعداء والراضون عن أحوالهم لا يغيرون حياتهم كثيراً، وإذا فعلوا، يتم هذا بسهولة لدرجة أنهم يكادون لا يبذلون أى جهد.

بالنسبة للأزواج التعساء ودائماً الخلاف الذين يريدون البقاء معاً، غالباً ما يكون أقوى محفز للتغيير هو الخوف من فقدان أحدهم الآخر. لكن ماذا إذا كان هناك أزواج يعتقدون أنه بغض النظر عن مدى سوء تصرفاتهم فشركاؤهم لن يتركوهم أبداً؟ هذا الاعتقاد يفتح الباب للتصرفات والإهانات العاطفية الجارحة، ولا يترك سوى مساحة صغيرة للغاية للتغيير. وهذا هو السبب وراء عدم قدرة الأزواج المتعلقين عاطفياً بشدة بشركائهم (أى المعتمدين عليهم كلياً والذين ليست لديهم أية قابلية للخروج من علاقتهم) على إحداث أى تغيير ذى معنى فى حياتهم الزوجية، حتى لو اعترضوا مراراً أو علا صوتهم احتجاجاً. للأسف، رأيت العديد من الأزواج المساكين واليائسين يوافقون على التغيير فقط بعدما يخبرهم شركاؤهم بأن زواجهم انتهى. ويعترف هؤلاء الأشخاص بأنهم لم يشعروا قط بأنهم مجبرون على التغيير إلا بعد قوات الأوان، فهم لم يتصوروا أبداً أن شركاءهم ستواتيهم الجرأة ليتركوهم. وكل الأزواج الذين يعانون من الخلافات الضخمة "يهددون" بعضهم البعض بالطلاق إن آجلاً أو عاجلاً. فى بعض الزيجات، يتم اللعب بهذه الورقة الراححة بشكل متكرر للضغط على أحد الزوجين للإذعان فى المشاكل المهمة التى لا توجد حلول وافية لها. والمشكلة فى هذه التهديدات المتكررة أن الشريك المُجبر يعلم أن خضوعه للتهديد يعنى أنه فى المرة المقبلة التى يحدث فيها خلاف كبير سيتم استخدام نفس الأسلوب ضده؛ وهذا يؤدى إلى

تراكم غير متعمد لمشاعر الاستياء. وبسبب هذا، فالإذعان للإنذارات يخلق مخاطر كثيرة تهدد الزواج. وإذا لم يخضع أحد الطرفين لتهديد الطلاق ورفض القيام بأي تنازلات، يجد الطرف الآخر نفسه مجرداً من أية ورقة رابحة ليلعب بها. فى ظل هذه الظروف، يظهر الزوج صاحب التهديدات بشكل عاجز وغير فعال.

أقابل الكثير من الأزواج الذين لم يعد تهديدهم بالطلاق يربعهم لكثرة تكراره. ومع ذلك، فى كل مرة يتم اللجوء إلى هذا التهديد، يكون له تأثير مؤلم ومدمر بشدة على العلاقة الزوجية. فالتهديد الدائم بالطلاق يفرس الشعور بعدم الراحة والخوف وعدم الأمان والاستياء والبعد بين الزوجين، مما يجعل التغيير للأحسن لأحدهما أو كليهما شبه مستبعد.

وكما يبدو هذا مروعاً، يأتى حل المشاكل الزوجية فى التحول من التهديد المتلاعب وغير الفعال بالطلاق إلى اللجوء إلى "الخيار الواقعى" والمدرّوس بالطلاق. وغالباً ما يأتى التغيير الحقيقى والدائم عندما يكون هناك تفهم قائم على تقييم واقعى ومعقول للطلاق كحل محتمل إذا لم تعد هناك أى حلول للصعوبات التى تواجه الزواج، ولا يحدث هذا التغيير عندما يكون الخوف من الطلاق أو الانفصال نابعاً من التهديد والإرهاب المتكررين به. وعند هذه اللحظة من الحقيقة، وعندما يتوجب على الزوجين مواجهة واقع انفصالهما أو التغيير، غالباً يحدث النضج الزوجى. والتحول فى الحياة الزوجية يخلقه القرار بتغيير الفرد من "نفسه" من أجل مصلحة العلاقة، ويجعلها ذات أولوية أعلى من رغبته الفردية فى التثبيت بتصرف معين. والخيار البديل هو أن هذه العلاقة لا تستحق التغيير المطلوب، فيقرر أن ينهيها.

إن تفهم ما سبق يسلط الضوء على سببين وراء أهمية قيام الزوجين اللذين يعانيان من المشاكل فى زواجهما بكسر دوامة المشاعر السلبية قبل مرور فترة طويلة عليها. إذا انتظر الزوجان طويلاً، قد يجدان - عندما يصلان لهذه اللحظة المصيرية فى زواجهما - أن أحدهما قد "سقط من حافة الهاوية"، عند هذه النقطة لا يعود من المهم إحداث التغييرات الضرورية

الحقيقة ، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

للحفاظ على هذه الزيجة، لقد انتهى الأمر. أيضاً، إذا كان لا يزال هناك صراع أو إحباط طويل الأمد، فإن حجم هذا النزاع قد يدمر صورة أحد الزوجين أو العلاقة ككل، حيث يُظهر أن هذا الزواج غير مستحق للحفاظ عليه بعد الآن. العديد من الأزواج اليائسين يقدمون على الطلاق بدون حتى معرفة ما إذا كانوا هم أو شركاؤهم قادرين على التغيير الحقيقي بالفعل أم لا.

### رقصة التانجو تحتاج إلى شخصين لأدائها، لكنها تحتاج إلى واحد فقط لتغيير الخطوات: التغيير من طرف واحد

يفترض أن كلا الزوجين يخططان لتغيير شيء غير فعال في حياتهما الزوجية، لكن على الرغم من هذا، أحياناً ما يكون شريكك غير عازم أو غير قادر على العمل معك في هذا الشأن؛ وهذا لا يعني أن عليك الاستسلام. فالمذهل في الأمر أنه بسبب طبيعة المشاعر التي تنتقل بين الطرفين في الزواج - تجربة الشوك الرنانة والذبذبات - يمكنك تغيير زواجك وغالباً شريكك بدون أن يكون حتى مدركاً لما يحدث. وفي كثير من الأحيان، يبدو على الناس أنهم غير مدركين للتغيرات التي قاموا بها بالفعل. عندما أسأل أي زوجين ييليان بلاء حسناً في تحسين زواجهما، لماذا - في رأيهما - يحدث هذا التحسن، يجيب كل منهما قائلين إن "شريكه" تغير وجعل الحياة أسهل بالنسبة له. نحن نركز على شركائنا على أساس أنهم مصدر مشاكلنا بشكل مفرط، وبالتالي نعزو إليهم كل الفضل على أساس أنهم مصدر كل التحسن الذي حدث في حياتنا الزوجية! ونادراً ما نسمع أحد الزوجين يقول: "حسناً، لقد قررت أن أفعل كذا وكذا بشكل مختلف، ولقد ساعدنا هذا حقاً على التحسن".

على أحد المستويات، لا يهم من أو ما الذي بدأ التغيير في العلاقة الزوجية. وطالما كان التغيير للأفضل، يعتبر هذا وثبة للأمام. لكن هناك



خطورة وراء عدم ملاحظة التغييرات التي قمت بها والتي أدت إلى هذه المحصلة الإيجابية. فعندما يتعرض زواجك للمشاكل مرة أخرى، فوجود هذه المعرفة قد يساعدك على عكس التدهور بسرعة لترجع بزواجك إلى مساره الصحيح. لكن بدون تقبل دورك ومعرفته، ستكون أقل استعداداً للتفكير في ما إذا كانت المشاكل الجديدة يمكن أن تنتهي برجوعك لسلوكياتك القديمة أم لا. كما أنك معرض للافتراض بشكل تلقائي أن شريكك عاد إلى أسلوبه القديم، وحفز المشاعر السلبية مرة أخرى.

بالتأكيد سيكون التغيير أسهل إذا شعر الزوجان بأن كلا منهما يحاول استيعاب الآخر. على الرغم من هذا، إذا لم يستطع الأزواج تغيير أنفسهم بشكل ثنائي، تصبح الحاجة إلى التغير الفردي ماسة وغاية في الأهمية. وبالنسبة لمعظمنا يعتبر التغيير الفردي مرعباً لأنه يرفع احتمالية أن نصبح هشين أو نشعر بالضعف أو أن يتم لومنا على كل المشاكل. ويمكن الشعور بالتغيير الفردي أيضاً على أنه عملية نزع سلاح من جانب واحد، فأنت تشعر بالخوف والحماسة ولا يمكنك التنفيس عن مشاعرك الفاضلة بأي حال من الأحوال. إن التغيير الفردي درس من الصعب تعلمه، لكن في العلاقات الحميمة، يمكنه أن يؤدي بسرعة إلى حل للصراعات العاطفية. ويحدث هذا لأن التغيير من طرف واحد يمكنه وضع نهاية للمشاعر السلبية التي تدعمها التفاعلات العاطفية وردود الأفعال المضادة الصادرة من الزوجين. إن التغيير الصادر من "أى" من الطرفين يضع نهاية للحاجة إلى العراك لإثبات وجهة نظر معينة والحاجة للرد عليها. ويحدث هذا، يمكن البدء في حوار بناء حول المسائل المهمة في العلاقة الزوجية. عليك أن تكون حازماً ومتأكداً من فكرة أن عمك على حل المشكلة لا يعني أنك المصدر الأوحيد لها.

والمفارقة – للأسف – أن التغيير من طرف واحد يمكن أن يؤدي بك إلى الشعور بالقوة "الزائدة"، مثل ما حدث في حالة "هارى" و"بيث"، وحالة "جانيس" و"سونى". فالفرد المشارك في علاقة مضطربة والذي يقرر التصرف بشكل أكثر نضجاً، يمكن أن يختبر شعوراً جديداً بالقوة، وهو ما

الحقيقة، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

يمكن أن يكون مربعاً إلى أقصى حد. ففي الزواج الملىء بالخلافات، حالمًا يدرك أحد الزوجين فكرة التحكم بالنفس كطريقة لتغيير العلاقة، يرسل هذا الأمر موجات صاعقة في الحياة العاطفية لكل من الزوجين. إن أخذ قرار بالتصرف بشكل منصف ومقبول بغض النظر عن استمرارية سوء معاملة من تحب لك هو أمر مرعب لأن هذا النوع من التحكم بالنفس يُنبئ بشكل حتمي بنضج وقدرة على تمييز الذات؛ إن هذا هو تمكين الذات. والخطر الكامن وراء النضج غير المتوازن من طرف واحد هو أن الشريك الأقل نضوجاً يصبح بسرعة غير مرغوب فيه لشريكه الناضج. وبسبب خوفك من الانفصال العاطفي أو الجسدي عن شريكك، قد تشعر بالرغبة في تجنب تلك التغيرات بعينها التي قمت بها والتي ربما أدت إلى نضوجك العاطفي. ويعتبر هذا خياراً مدمراً لزواجك لأن الخيار البديل المتمثل في أن تظل عالماً في دوامة السلبية، سيترك زواجك في حالة ركود وصراعات، أو حتى في حالة موات؛ فتعلق أنت وشريكك في رقصة بغيضة تكرهانها ولا أحد منكما يتحلى بالشجاعة للتغيير.

على أية حال، إذا كان بمقدورك مواصلة الحفاظ على هذا التمييز للذات النابع من مضيق قدمًا في سبيل نضج أكبر، فسيصبح شريكك مجبراً على التعامل مع هذا الشخص الواصل من نفسه والذكي والأقل تأثراً بالانفعالات السلبية الذي أصبحته. وهكذا يوجد أمام شريكك خياران، فإما أن يواكب الموقف فيصبح أكثر نضجاً واتزاناً، أو يظل عاجزاً أو غاضباً بشدة لدرجة تمنعه من النضوج والتعامل مع الشكل الجديد لعلاقتكما. وعندما يختار شريكك عدم التغيير، ستقل رغبتك فيه شيئاً فشيئاً بعدما أصبحت شخصاً ناضجاً. ومن الآن فصاعداً، لن يستطيع أي منكما التخلص من الخلافات العنيفة للحفاظ على علاقتكما. وعلى الرغم من احتمالية شعورك بالذنب لتركك شريكك الأقل نضوجاً وتطوراً على المستوى العاطفي، قد تشعر في النهاية أنه لا يوجد أمامك أي خيار سوى هذا. وهذا هو ما حدث في زيجة "هارى" و"جانيس".

بعدما قرأت كل هذا، إذا كنت تعيش في زواجك أو تتمنى تحسينه، قد تشعر بأنك ستكون ملعوناً لو قمت بأي تغيير، وأنت ستكون ملعوناً لو لم تفعل. من المنظور السطحي للأمور، يعتبر هذا صحيحاً؛ لكنني ما زلت أشجع بحرارة القيام بالتغيير وتقبل المخاطر الناتجة عنه. وليس هذا لأن التغيير سيعطيك فرصة النضوج العاطفي فحسب، ولكن أيضاً لأنك إذا تخليت عن التغيير من نفسك - في حين أن هذه هي الفرصة الوحيدة المتاحة - فستكون قد ضيعت على شريكك فرصة إظهار ما الذي يمكنه فعله بدوره لإنقاذ العلاقة، والمفارقة، أن الامتناع عن التغيير سيسمح لك بالاستمرار في وجهة نظرك المتحيزة والسلبية تجاه شريكك. إذا استسلمت لخوفك من الإحباط ولفكرة أن شريكك ميئوس منه، ثم لجأت لهذا كمبرر لتجنب القيام بدورك لتحسين الأمور، لن تتاح لك الفرصة أبداً لترى قدرات شريكك الكامنة والتي من شأنها إسعادك. وتذكر أن الزوجين العالقين في صراعات القوة عادة ما يحبس كل منهما نفسه داخل قطب مختلف عن الآخر، مما يظهر أسوأ ما فيهما وتصعب عليهما رؤية إمكانياتهما والمرونة الكامنة فيهما. أخيراً، إذا لم تنتهز الفرصة وتقوم بالتغيير - حتى ولو من طرف واحد فحسب - فإنك بذلك تحكم على نفسك وغالباً على زواجك أيضاً إما بالقبول بتعاسة أبدية أو بالطلاق الذي سيأتي في نهاية المطاف.

## ما كم التغيير المطلوب؟

ما كم التغيير المطلوب لإخراج زواجك من حالة الركود والجمود التي يمر بها؟ غالباً، لا تحتاج سوى أقل القليل.

عندما يشير أحد الزوجين إلى أن شريكه يحتاج إلى التغيير، فغالباً ما يتعامل شريكه مع هذا الطلب على أنه طلب انتقادي ومتطرف واستبدادي، وبالتالي فإنه لن يرد حتى للدفاع عن نفسه. وهناك طريقة بسيطة لتجنب رد الفعل هذا؛ فالسروراء طلب التغيير هو: أن تطلب أقل قدر ممكن من التغيير الذي من

الحقيقة، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

شأنه إرضائك حتى تقنع شريكك بأن التغيير لن يكون قاتلاً على الإطلاق. وأنا أسمى هذه الطريقة حل الـ ١٠ بالمائة.

"كارول" تريد من زوجها المدير التنفيذي أن يستقطع القليل من وقته في العمل ليهاتفها من وقت لآخر. وهي ترى أن هذا سيجعلها تشعر بأنها متصلة بزوجها طوال النهار، كما أنه سيجعلها تشعر بتفكيره فيها بينما هي ماثلة في المنزل مع طفلها الرضيع. ويقول "تود" إن من الصعب عليه أن يترك كل شيء في منتصف يوم عاصف ليهاتف زوجته، كما أنه يشعر بالانزعاج مما أسماه "مطالب أنانية" للحصول على "اهتمام لانهائي". ويرى "تود" مطالب "كارول" على أنها ستستهلك نسبة "ضخمة" من وقت العمل، في حين أن مهاتفاته مع "كارول" - في الوقت الحالي - لا تزيد على الوقت المطلوب لإخبارها بميعاد وصول قطاره لتأتي وتستقبله.

طلبت من "تود" أن يصف لي يوم عمله بالضبط كما هو معتاد عليه، حيث سيكون لإجابته تأثير مضاعف. فأولاً ستمكن "كارول" من معرفة كم هو مضغوط في عمله. ثانياً، سأبحث معه إمكانية إيجاد وقت لإجراء مكالمات هاتفية قصيرة لمنزله. وبينما نحن نتناقش، توصلت إلى أن "تود" لا يمانع من الاتصال بـ "كارول" إذا شعر بأنها لن تحاول إبقاءه على الهاتف لفترة طويلة بإخباره تفاصيل دقيقة عن كل ما تفعله في يومها لأنها تشعر بالوحدة وتحتاج إلى صحبة وهنا طبقت حل الـ ١٠ بالمائة، فطلبت من "تود" أن يزيد من عدد مكالماته لزوجته بإضافة مكالمات جديدة كل أسبوع، وطلبت من "كارول" أن تقلل من مدة مناقشتها معه على الهاتف لتصبح المكالمات قصيرة، فلا يشعر بالذنب عندما يضطر إلى إنهاؤها والعودة إلى عمله. بالنسبة لكل منهما، يبدو التغيير المطلوب قليلاً ومن السهل تحقيقه. وكان "تود" كل بضعة أسابيع يتمكن من زيادة عدد مكالماته المثمرة حتى أصبح يهاتف زوجته بشكل شبه يومي بدون أن يشعر أي منهما بالضغط. كل من "تود" و"بيت" كانا قادرين على تقبل تغيير موقفهما الجامد لأنه من الصعب جداً الاعتراف بعدم قدرتك على القيام بتغيير صغير للغاية في حياتك. والحقيقة

الواضحة إلى حد مربك ، أن أى شخص بإمكانه القيام بتغييرات صغيرة إذا رغب فى هذا بالفعل.

تقول "روث" إنها تريد من زوجها أن يصبح "شخصاً عاطفياً". ويرد "إيان": "أنا لست شخصاً عاطفياً لأن هذه طبيعتى فحسب. لا تحاولى تغييرى لقد كنت على علم بهذا عندما تزوجت بى ، لذا عليك فحسب تعلم كيف تتعايشين مع هذا". لقد رسم لها حدوده. أعلمت "إيان" أنه ليس شخصاً متفتح المشاعر أو حنوناً بطبيعته ، ومن المحتمل ألا يصبح هكذا أبداً ، لكن من أجل مصلحة زواجه ، هل يمكنه أن يتصرف بطريقة أكثر شففاً وحباً من وقت لآخر؟ فعلى سبيل المثال ، هل يمكنه تطويق زوجته بذراعيه مرة فى الأسبوع بينما هما يعلان أى شىء معاً؟ أو هل يمكنه القيام بتقبيل زوجته عند وصوله إلى المنزل مرة فى الأسبوع؟ من الصعب للغاية رفض مثل هذه الطلبات. بتقليل التغيير إلى أقل قدر ممكن ، وعدم الطلب من الناس تغيير "طبيعتهم" ، يمكن لتغيير ما "لا يتغير" أن يصبح شيئاً معقولاً.

سيتجنب الناس القيام بأقل قدر من التغيير إذا شعروا بأن فعل هذا سيفتح الباب على مصراعيه لطلبات مفرطة ولا نهائية ، فهنا يظهر الخوف من فكرة "إذا أعطيتهم قيراطا ، فسيأخذون فدانا وإذا كنت أنت أو شريكك تقلقكما هذه الفكرة ، يمكنك أن تجعل التغيير أكثر استساغة بمواجهة هذا القلق وعقد اتفاقيات بينكما تنظم ما سيفعله كل منكما تحديداً ، والأشخاص الذين يخافون من الطلبات المفرطة عليهم أن يتناقشوا بشأن هذا الخوف ويطلبوا بوضع حدود معقولة للطلبات يتم احترامها. فكان على "كارول" احترام حدود "تود" فيما يتعلق بوقته وهو يهاقها من العمل ، كما كان عليها مقاومة سحبه إلى محادثات طويلة. وكان على "روث" أن تستجيب للمسمة "إيان" بدون التنهد لأنه لم يعانقها أيضاً.

سبب آخر وراء مقاومتنا للقيام حتى بتغييرات صغيرة فى سلوكياتنا هو الغضب الذى يدفعنا إلى الامتناع عن التغيير ، وحتى ولو كان هذا الامتناع أحق ومدمراً لنا؛ كما أننا غالباً ما نمتنع عن تغيير أنفسنا حتى نحصل أولاً على ما

الحقيقة، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

نبتغيه من شركائنا. وأحياناً نقاوم التغيير لأن طلب القيام بالتغييرات المهمة قد يثير بداخلنا خوفاً من أن نجد الكثير من صفاتنا وسلوكياتنا ليس مقبولاً لدى أحبائنا. والافتراض بوجود القيام بتغيير جذري في سلوكياتنا لإسعاد شركائنا بسرعة يتمحور حول فكرة: "شريكى لا يحبني كثيراً". وهذه الفكرة مؤلمة للغاية وقد تسبب مشاعر رفض قوية. على أية حال، يمكنك اختزال مشاعر الألم والغضب إذا قلت كمية الأشياء التي تود من شريكك تغييرها حتى يظل يشعر بأنه محبوب كلياً – باستثناء الجزء "الصفير" المسبب للمشاكل. وإذا تصرفنا بهذه الطريقة فستجد شريكك أكثر تقبلاً للوفاء بمطالبك. ويصلح طلب التغييرات الصغيرة أيضاً بطريقة غير متوقعة لأنه ينهى المواجهات التي تحدث بين الأزواج. والتغييرات الصغيرة تتغلب على دوامة المشاعر السلبية بفتح الطريق أمام تغييرات أكبر وأكثر. وغالباً ما تكون التغييرات الصغيرة هي كل ما يهم في المقام الأول. في العلاقات الحميمة، تكون رغبتنا في التغيير وغضبنا الناتج عن عدم حصولنا على ما نرغب عادة ما يكونان السبب في مبالغتنا في طلباتنا واحتياجاتنا بمرور الوقت. فتحن نشعر بالإحباط لدرجة أننا نطلب أكثر مما نحتاج بالفعل على أمل أن نحصل على أي شيء على الأقل، وللأسف يخلق هذا التصعيد لطلباتنا نتيجة معاكسة. نحن أيضاً بدلاً من أن نطلب تغييراً صغيراً في بداية العلاقة بأسلوب لطيف، نترك أمانينا تتراكم ثم نشعر بالإحباط، فتكون النتيجة المطالبة بتغييرات أكبر فيما بعد. وعندما يقاوم شركاؤنا هذه الرغبات وتفضل مطالبنا ولا ينتج عنها أي تغيير، يتراكم إحباطنا فتمتلئ علاقاتنا بخلافات وتناقضات أكثر. وكلما تناقضنا بشكل أكبر، شعرنا بحاجة أكبر وأكبر إلى التغيير في نفس الوقت الذي يصبح التغيير فيه أقل قابلية للتنفيذ.

وللتغييرات الصغيرة تأثيرات ضخمة عليكما أنتما الاثنين؛ فهي تبدل اليأس السابق لتمدكما بدلاً منه بالأمل، كما يمكنها أن تتغلب على دوامة المشاعر السلبية في دقائق معدودة. لذا، إذا أردت من شريك حياتك أن يقوم بتعديل ما، ابدأ بطلب شيء صغير. لاحقاً، يمكنك طلب تغيير آخر بنفس الصغر.

تذكر أن عليك التحلى بالشجاعة للتغيير من نفسك ، حتى ولو كان عليك أن تبدأ أولاً. تذكر أيضاً أن معظمنا يعتقد أنه يفترض بنا الحصول على أى شىء نريده فى الزواج ، ومن الصعب علينا تقبل وجود أشياء كثيرة فى الحياة لا يمكننا الحصول عليها حتى فى الزواج الناجح. إن شريكك ليس موجوداً ليعطيك كل ما ترغب من الحياة إلا إذا كنت ستفعل معه نفس الشىء فى المقابل. الزواج عبارة عن توازن مستمر بين الحصول على بعض الأشياء وعدم الحصول على بعض آخر ، وإعطاء بعض الأشياء وعدم إعطاء بعض آخر ، ما يهم فى النهاية أن تشعر بالعلاقة ككل طوال الوقت لأن هذا شىء يستحق الاهتمام.

### عدم التباطؤ فى تقديم الامتنان والتقدير

إذا استجاب شريكك لطلبك وتغير للأحسن سواء بشكل كبير أو صغير ، فمن "الضرورى" أن تعبر له عن تقديرك فوراً. فهذا واحد من المواقف التى يستحق الناس فيها الحصول على امتنان فوري. لاحظ التغيير وأظهر تقديرك بكلمات رقيقة ومجاملة مثل:

- "لقد عنى لى الكثير قيامك ب...".
- "لقد لاحظت أنك ...".
- "أقدر حقاً المجهود الذى بذلته من أجل ...".
- "كان لطيفاً منك أن ...".

إن أخذ مهلة من الوقت لملاحظة التغيير يدعم العلاقة شيئاً بشىء ، وسيحفز هذا شريكك على التغير ثانية ، ثم يحفزك هذا بدوره إلى تقديره بشكل أكبر. وهذه الدورة المتبادلة من "الطلب - التغيير - التقدير - التغيير" تشير إلى النقلة التى حدثت لعلاقتك ودخولها فى الدوامة الإيجابية للمساومة. ويعطى هذا لكليهما فرصة جديدة لتعرفا كيف يشعر كل منكما

الحقيقة ، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

تجاه الآخر. ستكتشفان أن التغيير لا يعنى "الافتدان" أو "الاستسلام". وقد يبدو هذا بديهياً، لكن فى الواقع، من الممكن أن يصبح تقديم التقدير أو التشجيع للشريك الذى قام بالتغيير بعد سنوات من الإحباط، غاية فى الصعوبة لبعض الناس. العديد من مرضى يمرّون بأوقات عصيبة للتعامل مع المواقف على شاكلة "إن هذا قليل ومتأخر للغاية"، أو "لماذا يجب على أن أكافئه بعد كل ما مررت به؟". مرة أخرى، هذا هو سبب أهمية القيام بالتغيير فى العلاقة قبل أن تصبح حالة أحدكما "سقط من حافة الهاوية"، بالإضافة إلى ضرورة تقييم الجو العاطفى المحيط بعلاقتك قبل محاولة تشجيع التغيير؛ فالمرارة والاستياء المترسخ قد يسممان العديد من الجهود الصادقة فى اتجاه التغيير أو فى اتجاه تجديد الالتزام بالعلاقة.

وهناك العديد من الأشخاص حسنى النية الذين نادراً ما يظهرّون أى تقدير لشركائهم. فى أحد الأيام سألتنى إحدى مريضاتى لماذا عليها شكر زوجها على القيام بما كان متوقفاً منه. فأجبتها قائلاً: "ولم لا؟" ما الخطأ فى شكر أحدهم على القيام بأمر لطيف حتى ولو كان هذا متوقفاً أو معتاداً؟ أأن يجعل هذا الحياة الروتينية أكثر سعادة ورضاء؟ إذا كانت زوجتى دائماً ما تعد لى العشاء عندما أرجع إلى المنزل متأخراً فى المساء، هل يعنى هذا أنه لا يفترض بى شكرها وإخبارها بمدى تقديرى لما تفعله؟ وإذا كانت تعمل وتشارك فى توفير الرخاء الاقتصادى لأسرتنا، فهل يعنى هذا أنه لن يكون من الرائع (والأفضل لزواجنا) لو شكرتها على اكتسابها للمال لجعل الحياة أسهل علينا؟ ألا يفترض بها أن تقول لى نفس الشئ باستمرار؟ لقد قابلت عدداً لا يحصى من النساء والرجال الذين يظنون يخبروننى بأنهم لم يشعروا قط أنه يتم تقديرهم بشكل كاف على ما يفعلونه لزوجاتهم: ليس هناك أى سبب على الإطلاق لتشعر أنت أو شريكك بهذه المشاعر.



## الحلول الوسطى

يعتقد الكثير من الأزواج أن حلول مشاكلهم تكمن في الوصول إلى "حل وسط". وبشكل عام يعتبر هذا صحيحاً، لكن الحلول الوسطى غالباً ما "لا" تكون الحل الأمثل للخلافات. والمشكلة في الحلول الوسطى، أن كثيراً ما لا يحصل أى طرف من الاثنين على ما يريده حقاً. "ريان" يود تمضية عطلة الشتاء في التزلج على الجليد في فيرمونت، "وجينا" ترغب في قضاء هذه العطلة على الشاطئ في جزر الكاريبي. أمكنهما الوصول إلى حل وسط بالذهاب إلى مكان في المنتصف بين المكانين الآخرين، في مكان ما في كارولينا الجنوبية في شهر فبراير. هذا الخيار سترك كل منهما غير راض لأن المكان سيكون دافئاً بشكل زائد بالنسبة لـ "ريان" الذي يود الذهاب إلى حيث التزلج على الجليد، وسيكون بارداً بشكل زائد بالنسبة لـ "جينا" التي تريد الاستلقاء على الشاطئ. كل منهما سيتنازل لكنهما لن يحصلوا على أى شيء. بافتراض أنهما لديهما عطلة واحدة في الشتاء طوال العام، سيكون الحل الأمثل هو تقديم شيء ما في المقابل: أحياناً نقوم بالأمر على طريقتي، وأحياناً أخرى على طريقتك؛ لكننا سنقوم بها بالعدل والتساوى. بهذه الطريقة، يحصل كل من الزوجين على ما يريده بالضبط منقوصاً منه أقل القليل فحسب. يأخذ كل منهما دوره؛ فيقرر الشريك الأول مرة، وفي المرة التالية يكون من حق الشريك الآخر أن يأخذ هو القرار. فيمكن لـ "رايان" و"جينا" الذهاب للتزلج على الجليد في فيرمونت، ثم في المرة التالية يذهبان إلى جزر فيرجين. على الرغم من هذا. من أجل تحقيق هذه التسوية بين الطرفين على كل من الزوجين السماح للشخص الذي يختار بالتمتع باختياره بشكل كامل. لا يمكن لـ "رايان" الجلوس على الشاطئ وهو يشكو من عدم وجود أى شيء ليفعله لائماً زوجته على افتقاده للتزلج على الجليد. وعندما يذهبان إلى فيرمونت، على "جينا" إما أن تتعلم الدرس فتحاول الاستمتاع بالتزلج، أو تبحث لنفسها عن أية طريقة أخرى لتتسلى بها، والتجهم ليس مسموحاً به على الإطلاق. إذا لم تتمكن من مساندة بعضكما البعض للحصول على

الحقيقة ، التغيير ممكن دائماً ، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

تسوية عادلة ، فسيولد لدى كل منكما الكثير من الاستياء تجاه علاقتهما . التحدى هنا هو تقبل ما هو عادل مع تجنب الشعور بأنك " خسرت " لعدم تمكنك من إدارة الأمور بالكامل على طريقتك . فأنت عليك أن تتقبل قيادة شريكك لك ولو لنصف الوقت وأن تجد الطرق الممكنة لاستفيد إلى أقصى حد من تلك المواقف التي تتعامل معها على أنها ليست من اختيارك .

كان "موريس" غاضباً من "جين" لأنه كلما اقترح الذهاب إلى السينما ، ترفض عرضه وتستبدله باختياراتها . وعندما يعترض ، تجادله بشدة بحجة أن الأفلام التي يختارها لم يمتدحها الكثير ، ثم تضغط عليه للنزول على رغباتها . عادة ما كان "موريس" يذعن لـ "جين" لشعوره بأنه لن يستطيع قط الفوز في جدال عقلاى معها ، لكنه كان يشعر باستياء متزايد تجاه تحكمها في حياتهما .

عندما سألت "جين" عن هذا ، اعترفت بأنه لا يوجد أى شىء غير مرغوب رغماً عنها فى اختيارات "موريس" ، هى فقط شعرت بأن اختياراتها أفضل . لقد لاحظت رغماً عنها أن إصرارها على إدارة الأمور بطريقتها يجعل الموقف غير عادل ، وهو ما تسبب فى شعور "موريس" المتزايد بالمرارة تجاه علاقتهما . وكان هذا غاية فى الخطورة بالنسبة لزوجهما ، ولقد تفاوضنا ليصلا إلى تسوية عادلة بسيطة ، حيث سيتبادلان اختيار الأفلام التى سيشاهدانها ويتفقان على ألا يفسد أيهما سعادة الآخر . بعد مشاهدة أى فيلم ، يمكنهما مناقشة الفيلم ، لكن بدون انتقاد الاختيار فى حد ذاته أو الشخص الذى قام به .

### كيفية التعامل مع شكوى الطرف الآخر

مصدر آخر للخلاف بين الأزواج العازمين على المضى قدماً فى التغيير هو سيناريو "شكوى أحد الطرفين ومسئولية الآخر فى تقديم النصيحة" . فى هذا الشكل من التواصل ، يكون لأحد الزوجين مشكلة خارج الزواج ، ومن المحتمل أن تكون هذه المشكلة مع قريب أو صديق أو رئيس أو مرءوس

(مقاول، مربية). وهنا يريد المشتكى أن يتحدث عن المشكلة، وغالباً ما يتضمن ذلك الحاجة إلى النصيحة، ويشعر المستمع بأنه مجبر على الاقتراح بتغيير ما ليريح شريكه من عنائه. وعادة ما يكون الطرف المكروب في حاجة إلى مساعدة مباشرة، لكنه غالباً ما يحتاج أكثر إلى التنفيس عما بداخله والشعور بالاطمئنان وأنه مسموع. والمتحدث غالباً ما يتعامل مع شريكه المستمع ذي النوايا الحسنة فيما يقدمه من اقتراحات على أنه غير مفيد، وفي بعض الأحيان يعتبره متدخلًا في شؤونه.

ويحدث هذا لأن رد فعل المستمع عادة ما لا يتعامل مع شعور المتحدث بعدم الراحة والوحدة ورغبته في الحصول على دعم "عاطفي". علاوة على ذلك، يرى المشتكى الاقتراحات على أنها إشارة إلى عدم قدرته على التعامل مع الموقف؛ وهو غالباً ما يتفاوض عن هذه الاقتراحات أو يتعامل معها على أنها إهانة وليست مساعدة. (فمثلاً يقول: "أنت لا تفهم ما يحدث هنا". أو "ألا تعتقد أنني فكرت في هذا بالفعل؟") هذا النوع من الردود يحبط الطرف الذي يحاول المساعدة وإثبات أنه يستمع ومهتم؛ بهذه الطريقة يشعر المستمع بالإهانة والفيظ. (فيقول: "إذا كنت لا تريد مساعدتي، لم سألتني من البداية؟") الآن لا يعاني الطرف المكروب من مشكلة خارج الزواج فحسب، بل يعاني من مشكلة أخرى بداخله. ويظل سيناريو "شكوى أحد الطرفين ومسئولية الآخر في تقديم النصيحة" في أوج نشاطه.

الإغلبية العظمى من الناس الذين يشتكون لأزواجهم من مشاكل خارج العلاقة يريدون فحسب شخصاً يشاركونه تجاربهم. هم يبحثون تحديداً عن بعض الطمأنينة إلى أن الأمور ستصبح على خير ما يرام – النظير الشفهي للعناق. باستثناء الطلب المباشر والمحدد للنصيحة، مرن نفسك على الاستماع لشريكك من أجل مساندته وإشعاره بالاطمئنان، وليس لجمع معلومات من أجل إيجاد حل للمشكلة.

أتى "بيل" و"روبين" طالبين مساعدتي؛ لأن "روبين" لا تشعر بـ "أى عاطفة" تجاه زوجها. إن "روبين" تريد التحدث فيستمع إليها زوجها كما

كان والدها يستمع إليها دائماً ويشعرها بالطمأنينة. وكانت المشكلة أن "بيل" نفسه مشغول بمشاكله الخاصة وغالباً ما كان يشعر بالإحباط، وعلى الرغم من هذا كان هو المنقذ لـ "روبين" فكان يساعدها على تخطي الكثير من الأوقات العصبية، وغالباً ما كان يقوم بالأعمال المنزلية والاعتناء بطفلهما الرضيع عندما تكون متعبة جسدياً. لقد اعتقد أنه كان يساند "روبين" بالقيام بما هو ضروري لإصلاح الموقف. في أحيان أخرى، يكون "بيل" مرهقاً أو مضغوطاً، فلا يستطيع إشباع احتياجاتها الدائم إلى التقارب والمساندة عن طريق التحدث إليه، لقد كان يشعر بأن رغبة "روبين" في الحديث عن كل مشكلة تواجهها يشبه الهوة السحيقة التي ليس لها نهاية، فكان يخذلها إن عاجلاً أو آجلاً وينسحب بعيداً عنها في إحباط. وكنتيجة لشعورها بالجرح وخيبة الأمل، بدأت عاطفة "روبين" تجاه "بيل" تتراجع ببطء شيئاً فشيئاً.

لقد كان لـ "روبين" صديقتان حميمتان، "جاكي" و"لورى"، وكن يتقابلن شبه يومياً ليقضين يومهن معاً، اثنتان منهما معهما أطفال رضع صفار السن لم يدخلوا المدرسة بعد، وكانت كل منهما ترفع معنويات الأخرى فيما يتعلق بعبء ومسئوليات تربية الأطفال. وأخبرتني "روبين": "سيجن جنونى إن ابتعدت عنهما". في نهاية الأسبوع السابق، شعرت "جاكي" بالضييق من سلوكيات طفل "لورى" والميل لانتقادها، فهاتفتها لتخبرها بمشاعرها هذه. علمت "روبين" بهذا الموقف، لكنها لم تعلم ما الذى تناقشت حوله صديقتها بالضببط.

في اليوم التالى، قابلت "روبين" "لورى" بالمصادفة فى حفلة. بعد أن أومأت إليها فى ضجر، تجنبت "لورى" "روبين" طوال الأمسية. بانتهاء الحفلة كانت "روبين" تشعر بإحباط وقلق متزايدين، وخافت من مناقشة مشاعرها مع "لورى" بشكل مباشر خشية حدوث مواجهة ما لن يمكنها التعامل معها على المستوى العاطفى.

عندما وصلت "روبين" الى منزلها كانت فى حالة من الانفعال واليأس، لقد كانت مرتعبة من احتمالية قطع "لورى" لعلاقتها على الرغم من أنها لا

تعلم على الإطلاق ما الذى فعلته ليسبب هذه المشكلة بينهما. لم تدرِ "روبين" ما الذى ستفعله لو انقطع هذا الحبل الدقيق الذى يدعمها ويساعدها على الاستمرار والمضى فى أيامها المليئة بالعديد من المهام مثل إعداد الطعام للأطفال وتغيير الحفاضات، بالإضافة إلى نوبات الغضب التى تمر بها. والأسوأ من هذا هو رد فعل "بيل" - الذى أزعجها أكثر - تجاه مصيبتها. فى جلستنا، بينما كانت "روبين" تصف ما حدث فى المنزل، بدأت هى و"بيل" فى إظهار الصعوبات التى يمران بها أمامى. فبينما كانت هى تحكى عن الخلاف مع "لورى" بدأت فى الانتحاب بعنف، ثم التفتت إلى "بيل" قائلة: "أنا لا أفهم ما الذى حدث، أنا لا أفهم لم تعاملنى "لورى" بهذه الطريقة". بدا "بيل" مهتمًا للغاية بزوجته، فبدأ فى تقديم تحليل مدروس ومفصل عن شخصية "لورى" وسلوكياتها وهو يحاول بشكل صادق "فهم" السبب الذى دفع "لورى" للتعامل ببرود معها فى الحفلة.

قالت "روبين" وهى تنتحب: "هذا لا يساعدها على الإطلاق!" ثم استدارت لى قائلة: "هل ترى؟ هذا يجعلنى أشعر بوحدة شديدة". "روبين" لم تشعر أبدًا بأن "بيل" يفهم ما الذى كانت تتحدث عنه، كما أنه لم يساعدها على الشعور بالتحسن على الإطلاق.

ولقد طلبت من "روبين" إخبارنا بما الذى تشعر بأنه سيكون مفيدًا لها، بما أن محاولات "بيل" الجادة وتحليله ليس ما تشده "روبين" كما هو واضح. فقالت وهى ما زالت تبكى إنها لا تعرف. فأشرت إليها أنه إذا كانت هى نفسها لا تعرف ما الذى سيشعرها بالتحسن، فسيكون من الصعب جدًا على "بيل" أن يخمن هو. هل كانت تتوقع من "بيل" أن يحل المشكلة بينها وبين "لورى"؟ لا، هى لم تتوقع هذا. هل اعتقدت أن "بيل" علم أنها لا تتوقع منه أن يحل المشكلة؟ هذا هو ما فاجأها.

كان "بيل" على نفس الدرجة من الدهشة؛ لأنه عندما كان يجد "روبين" فى محن، كان يعتقد بشكل خاطئ أن مهمته هى التشمير عن ساعديه ومساعدتها على إصلاح الأمور. فسألت "روبين" ثانية: "إذا كنت لا تتوقعين

منه أن يحل المشكلة، وإذا كنت تعلمين أنه لن يستطيع، ما الذى تريد منه حقيقة منه عندما تكونين مستاءة؟" كان ردها الوحيد هو الاستمرار فى البكاء. سألتها: "ما رأيك فى أن يحتضنك "بيل" ويخبرك بأنه يعلم كم هذا الموقف بغيضاً بالنسبة لك، وأنه يشعر بالسوء لأنك تمرين بكل هذا بسبب "لورى"، لكنه متأكد من قدرتك على حل الأمور بطريقتك وفى الوقت المناسب لك؟"، ابتسمت "روبين" ابتسامة بسيطة وأومات بالإيجاب.

أمسك "بيل" بيد "روبين" وأخبرها بأنه يشعر بالسوء لأن "لورى" جعلتها تمر بكل هذا، وأخبرها بأنه يعتقد أن "لورى" مجنونة، وأنه على الرغم من كل هذا هو متأكد من قدرة "روبين" على التعامل مع الموقف على أتم وجه فى الوقت المناسب ولقد بدأت "روبين" فى الضحك ومسحت الدموع المتبقية على وجهها. وبمجرد انتقالها من البكاء إلى الضحك فى ثوانٍ معدودة، تحولت من طفلة صغيرة هشة ومحبطة إلى امرأة محنكة واسعة الحيلة.

كان هذا هو ما تريده من "بيل"، لكنها لم تعرف كيف تحصل عليه. وشعر "بيل" بارتياح عميق، لكنها لم تفهم بشكل كامل ما السبب وراء هذا. شرحت لها أنها عندما واجهت موقفاً مخيفاً على المستوى العاطفى، ظلت تستخدم نفس العبارة مراراً وتكراراً: "أنا لا أفهم، أنا لا أفهم" لتخفى مشاعر الألم والخوف والغضب التى سببتها لها "لورى". على الرغم من أن هذه العبارة كانت طريقة للتلميح إلى مشاعرها حيال المعاملة المجحفة التى تلقتها، وعلى الرغم من أن بكاءها كان طريقة للتعبير عن ألمها وخوفها، فإن عدم قدرتها على التعبير عما تمر به بطريقة واضحة ومباشرة صعوبات فى طريق "بيل" فلم يعرف كيف يرد عليها.

عندما نعيش فى عالم مثالى، سنخبر أزواجنا بوضوح وصراحة ما الذى نشعر به ولماذا؛ لكن فى عالمنا غير المثالى هذا، نحن نميل إلى توصيل رسالتنا مشفرة: عندما أبكى، فهذا يعنى أنى محبط أو خائف من أن تغضب أنت الآخر منى. عندما أمر بنوبة غضب، فهذا يعنى أنى مجروح أو مهان وأشعر بأنى هش. عندما أفقد صوابى بعد التاسعة مساءً، هذا يعنى أننى مرهق فحسب،

وسيكون من الأفضل ألا تتعامل مع أى شيء أقوله بجديّة: سأكون على خير ما يرام فى الصباح. تصف مريضة أخرى النشاط المشفر بينها وزوجها بهذه الطريقة: "عندما أكون غاضبة، أظل أتحرك فى المكان جيئةً وذهاباً كما لو أن هناك شيئاً يؤرقنى. وهنا تحين مهمة "بول" الذى يسألنى عما يحدث لى. ثم يحين دورى لأقول ببرود: "أوه، لا شيء، أنا بخير". فيحين دوره مرة أخرى ليظل يتبعنى فى المنزل ويحاول اكتشاف المشكلة. كان من الرائع لو أن "روبين" تمكنت من إخبار "بيل" أن سلوك "لورى" جرحها وأنها كانت غاضبة من معاملتها بهذه الطريقة، وهو ما أخافها من أن تكون علاقتها بـ "لورى" على المحك، وأنها تعلم أن كل شيء سيمر وستتمكن من الاعتناء بالأمور. بدون وضع شفرة ليحلها، من المحتمل أن الأمر كان سيسير أسهل بالنسبة لـ "بيل"، ولكن استطاع التعاطف مع زوجته بدون الشعور بوجوب إيجاده حلاً للمشكلة. كل ما كانت "روبين" تريده من زوجها هو التعاطف والتأكيد على تحليها بالشجاعة المطلوبة لمواجهة الموقف بنفسها.

إن دور "بيل" فى هذا الموقف أصعب مما يبدو، فالعديد من الأزواج يشعرون بأنهم غير أكفاء إذا لم يفعلوا شيئاً أكثر من عرض الدعم العاطفى على شركائهم، فيشعرون بأنهم خيبوا أمل من يحبونهم بعدم تقديم حلول لمشاكلهم. على الرغم من هذا، عندما تهرع لحل مشكلة شريكك، أنت لا تضعف رابطة المشاعر بينكما فحسب، لكنك أيضاً تضيع الفرصة لتشعره بالثقة فى قدرته على التعامل مع الموقف. وهكذا، يشعر شريكك بأنه لا يُعتد به وضعيف ولا يتم فهمه بالشكل الصحيح، وفجأة يتحول اهتمامه بالمشكلة المطروحة إلى شعور بعدم الرضا تجاهك. فتنحول لتصبح "أنت" مشكلته الجديدة. بالطبع، ستشعر عندها بأنه يتم انتقادك بشكل غير عادل فتبدأ بالمضى قدماً فى اللجوء إلى المشاعر السلبية. لذا، بغض النظر عن طريقة شريكك – ضعيفة المستوى – فى طلب هذا، عليك أن تتذكر أنه فى أغلب الأحيان، كل ما يحتاج إليه هو الاستماع إليه ومساندته وبث الطمأنينة بداخله بطريقة متعاطفة.

## حدد هدفك

يشرح موقف "بيل" و"روبين" مدى أهمية وجود هدف أمام كل من الزوجين، يحاولان الوصول إليه من أجل حل أية مشكلة. غالباً ما يبدو مرضى غامضين بشكل مرعب عندما أسألهم ما التغييرات التي يرغبون في القيام بها في علاقتهم. فتكون إجاباتهم على شاكلة: "أنا لا أعلم؛ أنا فقط أريده أن يكون أكثر حساسية معي"، "أنا أريد للأمر أن تتحسن فحسب"، "لم يكن على أن أطلب من الأساس؛ فواجبها هي أن تغير من نفسها دون لفت نظرها".

مرة أخرى، من العبث أن تتوقع من شريكك أن يقرأ أفكارك. عليك أن تضع هدفاً غاية في الوضوح، وأفكاراً واضحة للخطوات الأولى التي ستأخذك إلى هذا الهدف. ما التغييرات الضئيلة التي تريد أن يقدمها إليك شريكك لكي يرضيك؟ كيف يبدو تحقيق أهدافك بالنسبة لك؟ إذا لم يمكنك صياغة التغييرات التي ترغبها بكلمات مفهومة، كيف تتوقع أن يساعدك شريكك على الوصول إليها؟ في الواقع، لا يقوم العديد من مرضى بهذا النوع من التوضيح والتعبير؛ لأنهم يعتقدون - بطريقة ما - أنه ليس من الرومانسية ألا يعرف الشخص الذي اعتبروه توأمهم الروحي رغباتهم بشكل تلقائي. فمن المفترض أن يتمكن توأمك الروحي من النفاذ إلى روحك ليعرف كل شيء. مرة أخرى، إن كذبة الحب غير المشروط، وفكرة توأم الروح، وتوقع السعادة الزوجية، كل ذلك يلوث تفكير الزوجين وقدرتهما على القيام بتغيير حقيقي. إذا كنت ترغب في زواج حقيقي، فعليك أن تعرف ما الذي تريده وأن تعرف كيف تطلبه بهدوء ووضوح.

## العقل عضو بيولوجي /طبيعي

غالباً ما يفضل الأزواج في إحراز تقدم على الرغم من كمية الجهد الذي يبذلونه ونواياهم الحسنة. وفي العديد من الزيجات المليئة بالاحباطات، يتحدث أحد الزوجين أو كلاهما إلى الإفراط في ردود أفعالهما العاطفية.



على سبيل المثال، تجد أحد الزوجين يشعر دائمًا بالفضب أو لا يمكنه تخطى مشاعر الاستياء بداخله. وهناك آخر يشعر بشكل عام بتعكر المزاج والميل إلى الانتقاد. أو يشعر أحد الزوجين أو كلاهما بالقلق أو الإحباط، فلا يستطيعان التحكم فى مشاعرهما، بحيث لا تعوق زواجهما. إن هؤلاء الأزواج غالبًا ما يشعرون باليأس خاصة لأنهم - وعلى الرغم من معرفتهم لما عليهم فعله لتحسين علاقاتهم - لا يمكنهم ببساطة التحكم فى مشاعرهم لوقت كافٍ ليمسحوا لزواجهم بالتحسن. فهم عالقون فى دوامة من المشاعر السلبية فى زواجهم لأنهم إما غير مستقرين أو سريعى التأثر عاطفيًا.

الأزواج على هذه الشاكلة والذين يرغبون فى تغيير علاقاتهم حقًا وتغيير حياتهم بوجه عام، عليهم أن يدركوا أن الصعوبات التى ستواجههم قد تتبع من مصدر آخر، فبالنسبة للعديد منا قد تتسبب إما الحساسيات الموجودة من قبل أو الضغط الناجم عن الخلافات الزوجية طويلة الأمد فى تغيير هذه الأجزاء من عقولنا التى تحافظ على التوازن العاطفى. هذا التغيير فى الوظائف البيولوجية قد يجعل من المستحيل علينا أن نهذا لوقت كافٍ من أجل التوقف عن المشاعر السلبية المؤذية والسماح للمشاعر الإيجابية بأن تحل محلها. الخبر الجيد أن هذه المشكلة عادة ما تكون قابلة للإصلاح بفضل التطورات الهائلة فى عالم الكيمياء العصبية وصناعة أدوية الأمراض النفسية.

بالنسبة للعديد من الأشخاص، وبخاصة بالنسبة لبعض المعالجين النفسيين فى مجال الأسرة، لا تزال فكرة الخلط بين علم العقاقير وعلاج الأزواج من الأفكار المثيرة للجدل. على الرغم من هذا، هناك أدوية متاحة الآن يمكنها بالفعل مساعدة الأشخاص العالقين فى حالات عاطفية مدمرة، وهكذا أصبح علم صناعة العقاقير الخاصة بعلم الأعصاب عاملاً مهماً فى المساعدة على الحفاظ على الزواج. ومن المعروف أن المشاكل النفسية الخطيرة تخرب العلاقة الزوجية. وتدعم كل الدراسات عن الأشخاص المطلقين الافتراض البديهي بأن - تقريبًا - كل أشكال المرض النفسى

الحقيقة ، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

تساهم فى عدم استقرارية الزواج ثم تؤدى إلى الطلاق. وهناك شك ضئيل بأن البقاء متزوجاً بشخص يعانى من حالة عقلية خطيرة يتطلب الحصول على دعم طبي من نوع معين، لكن بالنسبة لنا، لن أركز هنا على المشاكل الناجمة عن الأمراض العقلية الخطيرة والمؤثرة على الزواج، فهى خارج سياق هذا الكتاب. لكننى بدلاً من هذا سأحدث عن تأثير الحالة المزاجية على الزواج ودورها فى الشخصية "الطبيعية".

والحالة المزاجية تشير إلى الميول البيولوجية الخاصة بكل منا والتي نولد بها، والأطفال حديثو الولادة تختلف سلوكياتهم عن بعضهم البعض بمجرد ولادتهم وربما منذ أيام الحمل. وكلما تنموونكبر فى العمر، تتغير شخصياتنا بالتجارب التى نمر بها، لكن الحالة المزاجية الأساسية لا تتغير كثيراً، باستثناء بعض الحالات التى تتعرض لضغط عصبى شديد. يلاحظ أغلبنا أن كلاً منا له ميل فطرى لحالة مزاجية معينة، ومنذ نعومة أظفارنا تصبح هذه الحالة جزءاً من حجر الأساس فى شخصياتنا. على الرغم من هذا، من المدهش كم نفضل أثناء الزواج فى تقدير أن الكثير من صفات شخصياتنا وشخصيات شركائنا – وهى صفات جوهرية فيما يتعلق بنجاح العلاقة – محددة مزاجياً بجيناتنا الوراثية.

بالنسبة لبعض المعالجين النفسيين، فإن كل التجارب العاطفية الإنسانية والسلوكية يمكن إخضاعها إلى علم الأحياء. والعديد من برامج تدريب الطب النفسى هذه الأيام تركز كثيراً على التركيب الكيميائى للعقل واستخدام العقاقير، لدرجة أنه لم يعد الأطباء الممارسون يتمرنون بشكل كافٍ أو حتى يدركوا التأثير الكبير للتدخل غير الطبى الذى لا يعتمد على العقاقير. هذه المناطق من التخصص تم إحالتها الآن بشكل حصري إلى ممارسين ليسوا بأطباء نفسيين، غالباً ما يكونون موظفى الخدمة الاجتماعية أو علماء النفس.

إن رأى بصدد هذا – والذى أعتقد أننى أشارك فيه مع غالبية المعالجين النفسيين – يدور حول أن المشاكل الناتجة عن ظروف بشرية تنشأ بواسطة عوامل

بيولوجية وتجارب بشرية وكلا النوعين متشابك مع الآخر بطريقة لا فكاك منها . عندما أرى زوجًا "عالمًا" فى حالة من مشاعر البؤس الحادة والمفرطة والخارجة عن التحكم (منزعج، محبط، قلق، غاضب، خائف، فزع، يأس، مرهق، مقهور)، غالبًا ما أقترح عليه أن يتناول بعض العقاقير ليشعر بتحسن. ومن الملاحظ أن الزوج البائس يمكنه استعادة التحكم فى نفسه بسرعة عندما يتم علاجه بالدواء المناسب؛ ومن الملاحظ أيضًا أن خلافاته الزوجية تهدأ بنفس السرعة حالما يتمكن من التحكم فى مشاعره السلبية.

الأفراد الذين يأتون طلبًا للمساعدة للحفاظ على زواجهم، يواجهون مشاكل خاصة مع اللجوء إلى العقاقير، فهم ينقسمون إلى ثلاثة أنواع: النوع الأول عبارة عن أشخاص يأتون للعلاج وهم يأملون بشدة فى إمكانية حل مشاكلهم بسرعة وفعالية بمساعدة العقاقير، والنوع الثانى هو أشخاص يعارضون استخدام الأدوية كلية، وحتى ولو كان واضحًا أن العقاقير قد تقدم لهم راحة وتجعل كلاً من العلاج وزواجهما ناجحًا، أما النوع الثالث فهو عبارة عن الأشخاص بين النوعين الأول والثانى وهم الأغلبية، هذا النوع يفضل عدم اللجوء إلى العقاقير لكنهم - على الرغم من تحفظهم على أعراضها الجانبية وتأثيرها على المدى الطويل - يدركون مدى أهميتها ونفعها. واحدى العقبات الرئيسية أمام اللجوء إلى العقاقير هى أن الشريك الذى يلجأ إليها يتم التعامل معه على أنه سبب المشاكل، ومصدر كل الصعوبات التى تواجه حياته الزوجية. وإذا لم يتمكن الزوجان من تلافى هذا الخلاف، قد يرفض الطرف المحتاج إلى العقاقير تناولها على الرغم من فائدتها الكبيرة له، فهو لن يتقبل لعب دور الزوج الذى يمثل مصدر الخلل فى زواجه؛ وعلى المدى الطويل سيكون هذا الموقف مؤذيًا لكلا الزوجين. ومن المهم أيضًا إدراك أن الخلافات الزوجية الحادة من شأنها تحفيز الكثير من المشاعر المفرطة، ومن جهة أخرى تجد حتى الأشخاص القادرين على الحفاظ على هدوء أعصابهم يمكن أن يحدث لهم اختلال عاطفى بسبب التعاسة فى حياتهم الزوجية، هؤلاء الأشخاص أيضًا يمكنهم الاستفادة من تناول العقاقير لفترة

الحقيقة ، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

قصيرة ليسمحوا لأنفسهم بالهدوء لفترة تكفى لاستكشاف طرق جديدة لحل مشاكلهم.

إليك هذا المثال الذى يشرح كيف يؤثر علاج الحالات المزاجية سريعة التأثير بالعقاقير على الحياة الزوجية. جاء "رالف" و"أليس" لمقابلتى بعد إلحاح من أبنائهما البالغين الذين شعروا بأن زواج والديهم الذى استمر لمدة ثلاثين عاماً يتدهور ولقد أخبرنى الزوجان بأن التشاحن المستمر بينهما شوه حياتهما، لكنهما كانا يتوقعان أن "تهدا" الأمور بينهما بتقدمهما فى السن وانخفاض مسؤولياتهما؛ لكن هذا لم يحدث.

يرى "رالف" أن "أليس" ذات تفكير سطحى ومادية تحب التسوق لدرجة الهوس؛ وتزعجه باحتياجها اللانهائى إلى تزيين منزلها مرات عديدة. كما أن رغبتها فى تكوين معارف واسعة فى المجتمع تضغط عليه بشدة؛ لأن عليه التودد إلى أشخاص لا يحبهم ولا يود أن يقضى "وقته الثمين" معهم. وهو أيضاً يكره وظيفته منذ فترة طويلة وينتظر التقاعد بفارغ الصبر. أما "أليس" فكانت ترى "رالف" شخصاً "متدمراً" يزعجها وينتقدتها باستمرار، كما أنه ليس ودوداً مع الآخرين – ببساطة هو لا يحب المرح. وعلى الرغم من أنها كانت معجبة بكفاءته، إلا أنها غالباً ما كانت تشعر بالإحراج من سلوكه العام الذى يتسم بالفظاظة. ومع أن الزوجين يرغبان فى قضاء اوقت معاً بمفردهما، إلا أنهما نادراً ما يستمتعان بهذا الوقت لأنه عادة يضيع فى الحديث المنقطع عن استياء أحد الزوجين حيال حياته الزوجية، ودائماً ما يؤدي هذا إلى تبادل الاتهامات والمزيد من التعاسة. وهما نادراً ما يحظيان بالعلاقة الزوجية الحميمة، وكل منهما ينتقد الآخر لعدم كفاءته فى العلاقة.

إن جميع الأسباب تدفع إلى الأمل فى فرص هذين الزوجين فى تحسين زواجهما من خلال العلاج النفسى الزوجى، وكل منهما يبدو متحفزاً لإجراء تحسينات فى حياتهما. إن أبنائهما كبار وانتقلوا للعيش بعيداً عنهم، وهو ما يعنى عدم وجود مسؤوليات اقتصادية خطيرة لتقلقهما. كلاهما ذكى ومتعلم

وملتزم إلى أقصى حد بالعلاج. لكن الأمر انقلب ليصبح غاية في الإحباط. ففي الوقت الذي بدا أنهما يحرزان تقدمًا بسيطًا، عادا إلى عاداتهما المتأصلة في إزعاج كل منهما الآخر وتبادل الاتهامات.

هنا، اقترحت على "رالف" بتناول عقار البروزاك. على الرغم من أنه لم يكن محببًا بشدة، إلا أنني رأيت بالدلائل الواضحة أن عقار البروزاك وعقاقير أخرى من SSRIs (مثبطات إعادة امتصاص السيروتونين الانتقائية) تساعد على تعديل الحالات المختلفة من النشاط العاطفي المفرط. وفكرت بأن أحد عقاقير الـ SSRI يمكنه أن يقلص من درجة استيائه وتعكر مزاجه وهو ما قد يؤدي بدوره إلى تخطي العوائق المترتبة على خلافاته اللامتناهية مع زوجته، ولقد وافق "رالف" على هذه التجربة.

بعد أربعة أسابيع أخبرني "رالف" بأنه يشعر كما لو أنه "إنسان جديد". لقد أصبح أقل انتقادًا لزوجته، كما صرح عن اكتشافه لمدى "متعة" الخروج برفقة أزواج آخرين وتناول العشاء معهم. والأكثر من هذا أنه أصبح يحب عمله الآن ولا يكاد يطيق صبرًا للذهاب إلى مكتبه في اليوم التالي. لقد ذهل "رالف" من هذا التحول في طريقة مشاعره وتساءل عن قدرته على الاعتياد على الأمر، أما "أليس" فكانت مصعوقة، من الدهشة إذ رأت أن "رالف" أصبح "إنسانًا جديدًا" – لقد أصبح الشخص الذي طالما أرادت الزواج منه.

بعد العيش لمدة عدة أسابيع في حالة يزيد فيها الشعور بالرضا ويقل الشعور بالانزعاج، تعجب "رالف" من أنه كان محببًا بشكل ما من حياته لكنه لم يلاحظ هذا. لكم من الوقت أهدر حياته بدون الاستمتاع بالعديد من الأشياء التي كان من الممكن أن تجلب له سعادة عظيمة! تجربتي مع "رالف" وغيره من المرضى المكتئبين والقلقين ومتعكري المزاج الذين جربوا البروزاك أو غيره من عقاقير الـ SSRI تشير إلى أن العديد منهم يستفيد من هذه الأدوية وحتى مع غياب التشخيص النفسي الواضح. إن قدرة عقاقير الـ SSRI على تهدئة الشخصيات "صعبة المراس" أو تهدئة الشخصيات التي

الحقيقة ، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

تتفاعل بشكل حاد و"صعب" مع الظروف المحيطة بهم، مثل الضغط الحاد الناجم عن الحياة الزوجية، تطرح سؤالاً عما يدور بعقل هذه الشخصيات التي اعتدنا اعتبارها ببساطة "من المستحيل العيش معها". والناس الذين يلجأون إلى هذه الأدوية لا يكونون مخدرين أو سلبين في حياتهم الزوجية؛ بل بالإضافة إلى وصولهم إلى درجة كبيرة من التحكم في مشاعرهم، أصبحوا يركزون ويتعاونون مع شركائهم من أجل تحسين زيجاتهم، كما أنهم أصبحوا قادرين على التعامل مع الأمور بمنطق صحيح.

عندما شهدت "أليس" التغيير الجذري الذي حدث لزوجها، بدأت تتساءل عما إذا كان البروزاك مفيداً لها هي أيضاً أم لا. وعلى الرغم من أنها تسافر كثيراً، إلا أنها تكره الطيران وكانت تشعر بالرغبة قبل كل رحلة. وكانت تشعر دائماً بالإحباط بسبب صراعاها مع عائلتها الأصلية؛ لذا طلبت منى أن تجرب البروزاك هي الأخرى. بعد عدة أسابيع انخفض شعورها بالقلق بشكل عام، وكانت أقل انزعاجاً تجاه سلوك والديها القاسي معها هي "ورالف"، كما أنها أصبحت تشعر بإيجابية أكبر تجاه زوجها.

لأول مرة منذ سنوات عدة، بدأ الزوجان بالشعور بالانجذاب الجنسي تجاه أحدهما الآخر، وكان هذا في حد ذاته رائعاً لأن التأثير الجانبى الشائع للبروزاك هو إضعاف الرغبة والقدرة الجنسية. لكن على الرغم من هذا وفيما يتعلق بهذا الزواج والعديد من الزوجات الأخرى التي تعاملت معها، عملت عقاقير ال SSRI بشكل جيد على التخلص من الانفعال والقلق مما سمح للزوجين بالتقارب والشعور بالإثارة أكثر مما كان عليه الحال لسنوات عديدة.

"أليس" الآن لم تعد تأخذ البروزاك أو غيره من العقاقير بانتظام، لكن "رالف" استمر في تناول البروزاك لما يقرب من العقد؛ هو و"أليس" يرغبان في أن يظل هكذا على وضعه الحالى للأبد.

إن "أليس" والعديد من الأزواج الآخرين الذين رأوا فوائد العقاقير لهم أو لمن يحبونهم، غالباً ما يصرحون بأن الأدوية بشكل رئيسى هي التي غيرت

الأشخاص الذين تزوجوهم. هؤلاء الناس يرون العقاقير على أنها نوع من الدعم الخارجى غير الطبيعى الذى يمثل خطراً إلى حد ما على حجة الفرد. أما أنا فلا أتفق معهم فى هذا. فأنا أرى أنه عندما يتم استخدامها بشكل صحيح تثبط العقاقير من النشاط العاطفى الزائد والمؤذى، وتظهر بداخل الإنسان شخصية راضية وجذابة بشكل طبيعى.

إننا لا نريد رؤية أنفسنا على أننا آليون نستجيب لإشارات تابعة من طبيعتنا البيولوجية. نحن نحب الاعتقاد بأننا نتحكم بشكل كامل فى ردود أفعالنا العاطفية، ولا نريد التفكير فى عقلنا على أنه عضو فى جسمنا. نحن نريد التعامل مع كل ردود أفعالنا على أنها رد منطقى على المواقف التى نمر بها. لكن فى بعض الأحيان، لا تعمل عقولنا على النحو الأمثل دون أن يكون لنا دخل فى ذلك ولقد علمتني تجربتي مع " رالف " و " أليس " وآخرين عديدين مثلهم أن أحترم وأعجب بقوة الجوانب الحساسة للطبيعة الجينية وبالعلاج البيولوجى لكل من الصعوبات والمشاكل العاطفية والحميمية، ولا يوجد دواء على الإطلاق من شأنه أن يحل محل التواصل الواضح والصريح أو الرغبة الصادقة فى التغير؛ لكن إذا فشلت أنت وشريكك فى القيام ببعض التغييرات فى زواجكما لأن أحدكما منزعج أو محبط أو قلق أو غاضب أو خائف أو لا يشعر بالراحة لأى سبب عاطفى آخر، فإننى أنصحكما بالتفكير فى الخيار الدوائى المصاحب بالعلاج النفسى للأزواج.

كتبت إخصائية التربية "كارن كايسر كلارك": "الحياة هى التغير. النضج شىء اختياري، لذا اختر بحكمة". كل الزيجات تتغير بمرور الوقت، العديد منها يتغير ببطء ودون إدراك من الزوجين، حيث يتكيف كل منهما مع الآخر. ولكن، يجب أن تتغير الزيجات غير المرضية والمليئة بالمشاكل. وأحياناً يكون الوقت المتبقى للقيام بالتفسير قليلاً جداً؛ بالإضافة إلى أن إنكار الحاجة إلى التغير سيجعل المهمة أضخم حين يأتى الميعاد الذى لا بد فيه من التغير.

اطرح الأشياء التى تحتاج إلى التغير - لمساعدتك أنت وشريكك على

الحقيقة، التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج

النجاة بزواجكما – بعدل وإنصاف على مائدة الحوار. التمس طلبات صغيرة وهادئة وليس فيها لوم على شريكك، وشرح الأسباب الكامنة وراء هذه الطلبات. ببساطة، ابدأ أولاً بشرح مشاعرك حيال هذه الطلبات، ثم فكر فيما يمكنك فعله من أجل تحسين الجو العام المحيط بزواجكما. قم أنت بالخطوة الأولى، بعد عدة أشهر ستجد أنك كسرت دوامة المشاعر السلبية بالتصرف بشكل جيد على نحو غير عادي، اشرح الطريقة لشريكك، وتعامل معه بضرب الأمثلة لا بفرض الأوامر. ثق في قدرة شريكك على التعامل مع الموقف والانضمام إليك. ويمكنك على الأقل أن تعطى شريكك وزواجك هذه الفرصة.

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

**منتديات مجلة الإبتسامة**



## الفصل ٤

**الكذبة: عندما تتزوج تؤسس قواعدك وقوانينك  
العائلية الخاصة بك  
الحقيقة: أنت تُدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر  
عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه**

"إذا لم تكن على دراية بتاريخ عائلتك السابق، فأنت لا تعرف أى شىء، ستكون مثل  
ورقة الشجرة التى لا تعرف موقعها من الشجرة".

— مايكل كريشتون

"سأعود إلى الوطن الأسبوع القادم. هناك حالة طوارئ — سيأتى والداى إلى هنا".

— ريتا راندر

"إن وجود العائلة مثل وجود مباراة كرة قدم تدور فى رأسك".

— مارتين مول

فى جلستنا الأولى، رأيت أن "ريتا" و"ستانلى" هما التعاسة الزوجية متجسدة.  
جلس كل منهما على الأريكة بعيداً عن الآخر قدر استطاعته، ومال كل منهما  
بجذعه فى اتجاه عكس اتجاه شريكه، وقليلاً ما كانت أعينهم تتلاقى.

الحقيقة ، أنت تدخل عائلتك الى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

بدأت "ريتا" فى انتقادها لـ "ستانلى" بإخبارى أنه أنانى وغير مراعى لمشاعر الآخرين، وهو لا يفعل أى شىء قط إلا عندما تطلبه منه أولاً، ثم يفعلها إما على مضض أو ببطء لدرجة أن عليها الإلحاح عليه إلى ما لا نهاية. رد "ستانلى" بأن أيًا كان ما يفعله، فـ "ريتا" تنتقده؛ يجب أن يتم كل شىء بالطريقة الصحيحة – وهو ما يعنى طريقتهأ هى، وفى الوقت المناسب لها – والا سيظل يستمع إلى تقريع لا نهاية له، و"ريتا" لا يمكنها التوقف عن التفكير فى أنه يتم استغلالها، ولم يحاول "ستانلى" التغلب على نقد "ريتا" بالتحويل ليكون شخصًا أكثر إيجابية؛ لأنه يرى أنه يحارب فى معركة خاسرة. ويتضح لنا بعد ذلك أن والدة "ريتا" كانت ربة منزل محبطة، فهى امرأة ذكية جدًا ربت ستة أطفال، لكنها لم تبدُ سعيدة أبدًا بفعل هذا. و"ريتا" تسترجعها فى ذاكرتها على أنها كانت مقهورة ومتعكرة المزاج ومكتئبة بسبب قدرها وحظها فى الحياة. كان والد "ريتا" يعود إلى المنزل فى نهاية اليوم، فيجلس على مقعده الوثير ليقرأ الجريدة ويحتسى الشراب فى انتظار تقديم الطعام له؛ لذا فإن والدها لم يطبخ أو ينظف أبدًا، وهو لم يكن حتى ينظف أطباقه من فضلات الطعام فيها، وهو نادرًا ما كان يلعب مع أطفاله. كرهت والدة "ريتا" هذا السلوك لكنها لم تتمكن من تغييره؛ تعهدت "ريتا" بالآلا تتحمل أو تستسلم أبدًا لرجل مثل والدها.

أما "ستانلى" فهو من عائلة ثرية، لسنوات طويلة كان والده مستريحًا ماديًا لدرجة أنه لم يحتج إلى العمل، فكان يقضى وقته فى ممارسة هوايات مختلفة وكان يرافق والدة "ستانلى" فى دوامة نشطة من الاجتماعيات. وكانت والدة "ستانلى" تتلقى مساعدة وفيرة بداخل المنزل، وكانت تبدو عليها السعادة والرضا من أطفالها. وسافر كل الأطفال ليتلقوا تعليمهم فى مدارس بالخارج بداية من الصف السابع، وكانت والدتهم المحبة تبدو غاية فى السعادة عند عودتهم لزيارة عائلتهم خلال إجازاتهم الممتدة.

ساعدت "ستانلى" و"ريتا" على معرفة كيف أثرت القيم والأفكار العاطفية المهيمنة لعائلتهما على تكون توقعاتهما الفردية للزواج وطريقة تعامل وردود

أفعال كل منهما تجاه الآخر، ولقد شعرت "ريتا" بالإهانة جراء افتراض "ستانلى" التلقائى بأنها ستكون سعيدة بتحمل مسئولية رعاية طفلها بنسبة ١٠٠٪. وذكرها أسلوبه بعدم رغبة والدها فى مساعدة زوجته، وهو ما أثار حنقها. صدم "ستانلى" لاكتشافه أن زوجته ليست سعيدة بشكل دائم بدورها كأم، فى حين أن والدته بدت على الدوام تؤدى هذا الدور بمنتهى الجدارة. لقد تفاضى عن واقع أن زوجته - على عكس والدته - تعمل فى وظيفة بدوام كامل، بالإضافة إلى القيام بالواجبات المنزلية. وعلى الرغم من أنه هو أيضاً كان عليه أن يعمل، افترض "ستانلى" أنه - مثل والده - يحق له أن يحيا حياة ممتعة عندما يعود إلى المنزل. كل من "ستانلى" و"ريتا" كانا يعيدان إحياء تقاليد عائلتيهما، غير واعيين أنهما بذلك يسمحان لتراثهما العائلى بالقضاء على علاقتهما.

إذا كنا نأمل فى الحفاظ على علاقاتنا لفترة طويلة المدى، يجب علينا أن نصبح أكثر إدراكا لتأثير تقاليد عائلتنا على حياتنا، فالقوى المؤثرة داخل عائلتنا تعمل على تشكيل مشاعرنا والأفعال التى نشعر بالحساسية تجاهها منذ الأيام الأولى لنمونا، ثم تستمر فى إحكام قبضتها على طريقتنا فى التفكير والمشاعر والتصرف على مدار عمرنا بأكمله. إن البشر هم الموجة الحاملة لكل التقاليد والأعراف العاطفية لعائلاتهم - فهم يحملون معهم كل القيم والأساليب والمعتقدات والسلوكيات وأنماط العلاقات، وردود أفعال أفراد العائلة تجاه هذه الأشياء السابقة. العديد من هذه الموروثات مرتبطة بتجارب مؤلمة فى الطفولة، تجارب لا نود أن نشعر تجاهها بالضعف. المفارقة، أننا غالباً ما نلجأ إلى هذه الموروثات المألوفة لنحمى أنفسنا من أى آلام جديدة. هذه القوالب السلوكية الداخلية تعتبر أساسية لشخصياتنا وهوياتنا مثلها مثل موروثاتنا البيولوجية؛ وهذه حقيقة، سواء أحببنا هذه الموروثات أم لا، أو حتى سواء كنا واعين لها أم لا.

بالطبع فإن نوع الموروثات التى تسبب المشاكل ليست الموروثات التى نحتمى بها، وذلك مثل التزيين السنوى لشجرة عيد الميلاد، سرد الذكريات المشتركة فى كل تجمع للعائلة. إن النوع الذى أتحدث عنه والذى يؤثر على

الحقيقة ، أنت تدخل عائلتك الى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

زواجنا هو تلك الموروثات التي نادراً ما ندركها ولها علاقة بمسائل معينة مثل تشارك المعلومات ( أن تكون منفتحاً أو منغلقاً ) ، والتواصل ، والقيم ، والثقة ، والأخلاقيات ، والعلاقة الزوجية الحميمة. وينمو كل منا وينضج وهو يتمتع بمنزلة عاطفية معينة لدى عائلته. فمن الممكن أن يكبر طفل ما على أنه صانع السلام فى أسرته، وهو من يساعد الوالدين المجروحين على تضييد جراحهما الناتجة عن اختلافاتهما ، وهناك الطفل الذى يتم اعتباره مهرج العائلة أو مؤرخها ، وهو مسئول عن الترفيه عن أفرادها أو تتبع قصص العائلة والحفاظ عليها. وهناك الطفل الجندى الذى يتم تجنيده فى صف أحد الوالدين ليخوض معه المعارك ضد الآخر؛ أو الآلاف من الأدوار الأخرى. تقريباً أى سلوكيات أو قيم أو مشاعر أو معتقدات أو أدوار مكررة يلعبها فرد من العائلة من الممكن أن تصبح بشكل تلقائى قالباً يوضع فيه بقية حياته بشكل تلقائى. عادة ، نحن قليلاً ما نفكر فى هذه القوالب ، هذا ما إذا كنا واعين لها من الأساس. مع ذلك ، هى تعتبر قوى حية بداخل عائلتنا ، تشكل مستقبل كل فرد منا ، وتتمتع بنفوذ معين لتؤثر على نوع ونتيجة العلاقات التى نكونها عندما نغدو كباراً.

أغلبية الأزواج الذين يعانون من الخلافات والذين قابلتهم فى عيادتى رفضوا تأثير عائلاتهم عليهم ، فى الحقيقة ، العديد منهم يعتقد أنهم حالما تزوجوا ، انفصلوا بأنفسهم بعيداً عن أية مؤثرات غير مرحب بها من قبل والديهم. على الرغم من هذا ، غالباً ما أكتشف أنهم يتعاملون مع هذه الموروثات العائلية غير المرحب بها بطريقة من اثنتين: إما بالمدائمة على قالب غير سليم ، أو بالذهاب إلى أقصى الطريق المعاكس – والذى أوجدوه بأنفسهم – لهذا القالب ، فتجده على نفس المستوى من إثارة المشاكل. فعلى سبيل المثال إذا كبرت طفلة وهى تشهد صراعاً قوياً بين والدها ووالدتها ، صراعاً لا يهدأ بشكل ودى قط أو بدون رواسب استياء عميقة ، عندما تكون علاقتها الخاصة الناضجة ستجدها إما تحاكي هذا الأسلوب من التفاعل أو نقيضه: تجنب الدخول فى صراعات مع شريك حياتها تماماً.

## السيطرة على تدخل الأهل في حياة الزوجين

"جابريل" أحد مرضاي، يتذكر أن الشكل الوحيد لـ "حل المشاكل" الذي رآه في علاقة والديه هو قول: "اللجنة عليك، اللجنة عليك"، ثم يصفع الباب". لقد كره "جابريل" هذا الأسلوب بدرجة جعلته لا يرغب أبداً في أن يكون زواجه على شاكلة زواج والديه، لكن على الرغم من هذا أحضر جابريل المكونات الأساسية للموروثات القوية لعائلته إلى زواجه وفرضها على زوجته وأطفاله بدون إدراك هذا. هو يرى نفسه على أنه متسامح نسبياً ومعتدل الأخلاق مقارنة بوالده الطاغية، لكن زوجته وأطفاله يرونه غير صبور وجافاً وسريع الغضب. ومثل والده، هو يصر على أن تسير الأمور بطريقته هو ونادراً ما يلقى بالاً لرغبات أو أفكار زوجته.

تحافظ زوجة "جابريل"، "جانيت"، هي الأخرى على تقاليد عائلتها. فلقد كانت عادة والديها في التعامل مع الاختلافات هي أن يصبحا غاية في القسوة في جدالاتهما ثم يتعامل كل منهما مع الآخر بالصمت القاطع. لم تحل الخلافات أبداً، فقط يتم تجميدها بنظرات باردة. كانت والدة "جانيت" تتجاهل رأي والدها وكانت ببساطة تفعل كل ما تريد. في النهاية مضى والدها "جانيت" في طلاق غاضب مدمر لأطفالهما. الآن تتعامل "جانيت" مع طلبات "جابريل" بنفس الازدراء الذي كان متمثلاً في تفاعلات والديها معاً وتتجنب التعامل معه في أي وقت يختلفان فيه، إن هذا يؤلم "جابريل" ثم يثير حنقه فتقل رغبة "جانيت" بدورها في استشارته وتميل أكثر إلى التصرف في الأمور وحدها. كل من "جانيت" و"جابريل" يرى أن السبب في مشاعره وردود أفعاله بالكامل هو سوء سلوك الآخر، ولا أحد منهما مدرك لمدى حفاظه على طرق عائلته التقليدية في التعامل مع الخلافات والاختلافات. هما يريان أن سلوكياتهما الحالية مبررة إلى أقصى حد، خاصة عندما يتحتم عليهما التعامل مع شخص صعب المراس بنفس الدرجة التي يرى بها كل منهما شريكه. من الواضح أنهما علقا في دائرة من المشاعر السلبية المؤذية والتي يمثل كل منهما فيها تقاليد عائلته بشكل غير مقصود،

الحقيقة، أنت تدخل عائلتك الى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

وبفعل هذا، يترسخ بداخل كل منهما ارتباط عميق بتقاليد عائلتيهما. من المهم ملاحظة القوالب السلبية التي تحكم سيطرتها عليك والمختبئة تحت سطح علاقتك، بالإضافة إلى ضرورة القيام بخيارات واعية بصدد مستقبلك. سل نفسك: هل ما زلت تلعب أدوار الطفولة بخنوع وتذلل، هل ما زلت مقيداً بالموروثات القديمة أو بمتناقضاتها؟ فى أغلب الأحيان تنتهى العلاقات؛ لأن الأزواج لا يعرفون كيف يتعاملون مع الصراعات القائمة بين التقاليد العائلية لكل منهم. ويمكن لهذا أن يسحق أى تطورات عاطفية لأن الأزواج يفترضون أن هذا الخلاف لا يعتبر أكثر من مجرد جدال بين شخصياتهم العقلانية وشركائهم صعبى المراس.

### التخلص من تأثير الموروثات العائلية

إن تغيير طفل ما لتقليد معروف بشكل متأصل فى العائلة مثل تغيير انتمائه السياسى ومخالفته لتوقعات الأسرة، يخلق تمزقاً ملحوظاً فى نسيج حياة العائلة. وتتمكن بعض العائلات من امتصاص تغيرات أساسية مثل هذه فى عاداتهم، كما أن إفساحهم مجالاً لأطفالهم ليسمحوا لهم بالنمو والنضج بينهم وهم يحملون وجهات نظر مختلفة يعتبر أكبر دليل على مرونة هذه العائلات ومن جهة أخرى، هناك عائلات أخرى متزمتة لا يمكنها التسامح بسهولة مع الاختلاف عن تقاليد العائلة المؤسسة من قبل، والتي يعتبرونها "صحيحة" و"حقيقية" وضرورية، والعديد من الأشخاص والعائلات ببساطة لا يشعرون بالراحة تجاه التغيير، وفى بعض العائلات بسبب التغيير ضغطاً عصبياً حاداً. وهذا أيضاً يبدو صحيحاً عندما لا يدرك التغيير بشكل واعٍ تقاليد العائلة.

"كلير" امرأة فى الثامنة والثلاثين من عمرها، أتت إلى لأنها ترغب بشدة فى الارتباط برجل ما. لقد كانت لها علاقات قليلة للغاية، لكن فى كل مرة كان ينتهى الأمر بهجر الرجال لها. وبفحص دقيق لهذه العلاقات

وجدت أن أياً منها لم يكن مرضياً من الأساس. فكل الرجال كانوا متسلطين وخائفين من إثباتها لذاتها على حسابهم، وكانت "كلير" تخضع لطلباتهم خشية على العلاقة من الفشل. لكن مراراً وتكراراً كان ينتهي بها الأمر وهي أولاً غير راضية وثانياً وحيدة.

وكان هذا في حد ذاته جديراً بالملاحظة لأن في مجال عملها كمحامية كانت "كلير" حازمة ولها مكانة محترمة، فكيف لها أن تعطى أوامر للآخرين بثقة وفعالية في عملها، لكن مع ذلك تسمح للرجال بالتحكم في حياتها الخاصة؟ شرحت "كلير" هذا الاختلاف كالتالي: في عملها هي لا تمثل نفسها بل تمثل عملاءها ولا تواجه أية مشاكل في أن تتحمس لهم وتدافع عنهم. لكن على الرغم من هذا هي ترتعب من القيام بهذا بالنيابة عن نفسها في مواجهة رجل ما.

"كلير" امرأة جذابة وخفيفة الظل، لكنها مع ذلك مقتنعة بأنها ستعيش حياتها وهي عالقة في حالة "الفتاة العانس" وهو ما أدى بالطبع إلى شعورها الشديد بالإحباط. وتصف "كلير" نفسها بأنها خجولة جداً ولا يمكنها النظر إلى الرجال في أعينهم مباشرة. ولقد شعرت بأنها غير قادرة على الإطلاق على التودد ولو حتى قليلاً إلى أي رجل مثير للانتباه. لقد قالت لي: "أنا فقط هذه الفتاة الصغيرة الطيبة والمتدينة، هذا هو ما تعودت عليه طوال حياتي". وعلى الرغم من أنها لم يكن لديها أي اعتراض على أن تكون هناك فترة تعارف بينها وبين أي رجل، فإنها كانت تستمر في الفشل في كل علاقة تدخل فيها دون أن تستطيع شرح السبب وراء الصعوبات التي تعوقها عن المضي قدماً. اتضح لي فيما بعد أنه بعد طلاق والدي "كلير" منذ عشرين عاماً، لم تقابل والدتها أي رجال منذ ذلك الحين على الإطلاق. وقد كان زواج والديها عاصفاً وتعبساً، وبعد الطلاق أخبرتها والدتها في عدة مناسبات "أنها ليست لديها أية نية على الإطلاق بأن تدع أي رجل آخر يدمر حياتها". مع ذلك، هي تشجعها دائماً على إيجاد زوج، وكانت دائماً ما تبدو مستمتعة بمعرفة كل التفاصيل الجديدة في علاقات ابنتها، على الرغم من أن نصيحتها

الحقيقة ، أنت تدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

الرومانسية عن الرجال صعقت "كلير" في ظل أنها شديدة الخجل ومتشبهة برأيها، خاصة أنها الآن في أواخر الثلاثينات من عمرها.

كان واضحًا لي أن عائلة "كلير" لها تاريخ عريق في العلاقات التي يعوزها الحب. ورأى "كلير" في نفسها على أنها "الفتاة العانس" كان في الواقع يعبر عن ميلها لتقبل نفس دور والدتها في حياتها. وهو ما أن لها أن تدركه وتقرر إذا ما كانت تود أن تحطم هذا الموروث أم لا. وبفعل هذا، كان عليها المخاطرة بمواجهة المشاعر المترتبة على تركها لوالدتها في الخلف لتصبح هي بمفردها "المرأة العزب" في الأسرة. كما ستصبح العوامل المشتركة بينها هي ووالدتها أقل بحصولها على علاقة حب مرضية، وهو ما قد يتسبب في تباعدهما. وفي كل الأحوال، ستشعر "كلير" بالانفصال العاطفي عن والدتها؛ لأنها إذا كونت أسرتها الخاصة بها، لن ترغب في التواجد الكثير لوالدتها بالقرب منها لأنها من الممكن أن تنتقدها كثيرًا أو تحاول السيطرة عليها. وهذه المخاوف هي ما جعلت الأمور أصعب على "كلير" لتهجر والدتها العزب ولتهجر دور الابنة العزب أيضًا، وهو الدور الذي وجدت فيه نفسها.

حالمًا فهمت "كلير" لماذا تشعر بأن التغيير هو خيانة لوالدتها التي اعتنت بها على أتم وجه وهي طفلة صغيرة وما زالت حتى الآن متواجدة في حياتها، أصبحت قادرة على المضي قدمًا. فعندما فهمت المعنى العاطفي للقلب السلوكي الذي كانت بداخله، أصبح بمقدورها كسره. على أية حال، استغرقت "كلير" فترة من الوقت لتؤمن بأنها يمكنها تغيير حياتها بالفعل، ولتواتيها الشجاعة لتضع هذا الإيمان حيز التنفيذ. لقد لاحظت أخيرًا أنه إذا لم تتمكن والدتها من التعامل مع ما بعد التغيير، يمكنها أن تتناقش معها حول الاختلاف بينهما بدلاً من التخلي عن حلمها بالحصول على علاقتها الخاصة بها. علاوة على هذا، من المحتمل أن تتبع والدتها نفس خطاها لو حصلت هي على علاقة مرضية. من يعلم، ربما تكون والدة "كلير" وفيه لها لدرجة أنها بقيت "عزبًا" بلا رجل لتحرض على ألا تشعر ابنتها بأنها "الانس" الوحيدة الباقية في العائلة.



## عَضُ اليد التي أطعمتك

وكما تعلمت "كلير": من المؤلم جداً كسر الروابط العاطفية بعائلتنا الموجودة على مستوى اللا وعى، حتى ولو كان هذا فى صالحنا ومن شأنه إزالة قوالب غير سليمة. وتوجد هذه الروابط بين الرابطتين التوأم: الحب والولاء، وتعتبر هذه الروابط تعبيراً عن التعلق العاطفى العميق الذى كُون منذ الطفولة الباكرة. وبنموك ونضجك، يتم إخفاء وتغطية هذه الروابط بمساعدة تجاربك المختلفة مثل (التطور الفكرى، والنجاح الأكاديمى والمادى، والنضوج والرفض، والتمرد) حتى تكاد تصبح غير مرئية. ولن تقدر مدى القوة الحقيقية لهذه الروابط بأى حال من الأحوال حتى تتقبل أنها موجودة بالفعل وتبدأ فى اتخاذ الخطوات الضرورية للتعرف عليها ثم تعديلها أو كسرها. عندما يبدأ مرضاى فى العمل الجاد على تغيير هذه الروابط السلبية التى كبدتهم الكثير من الحزن وهم صغار وتسبب لهم الكثير من التعاسة الآن وهم كبار، يتوقعون أن يشعروا بالتححرر والبهجة. لكن بدلاً من هذا تجدهم عادة ما يُصدمون بكمية الألم والذنب التى يشعرون بها، فغالباً، عندما تبدأ الأمور فى التحسن، وتتفكك الروابط العائلية الصلبة، يتم التعبير عن الإحساس بالذنب الناتج عن هذه التغيرات فى شكل قلق مروع من حدوث شىء ما لنا أو لمن نحب. تربت "دافينا" فى عائلة تعيسة جداً، لكنها عملت جاهدة على تغيير حياتها والهرب من موروثات والديها المتمثلة فى زواج ملء بالمتاعب. فى كل مرة تبدأ الأمور تتحسن بينها وزوجها وتبدأ فى تخيل أن أحدهما سيموت بمرض السرطان، أو فى حادثة سيارة، أو بأى شكل تراجيدى آخر. وبدون أن تدرك "دافينا" هذا، يجعلها شعورها بالذنب الناتج عن تحطيم ولائها تجاه نمط الحياة الزوجية لوالديها تعتقد أنه سيتم عقابها بطريقة ما إذا شعرت بأى رضا تجاه زواجها هى. المثير فى الأمر، أنها عندما تنجح فى العمل، وهو شىء برع والداها فيه، لا يساورها أى إحساس بالذنب أو الخوف من أى أحداث أو مصائب كارثية. دائماً ما يكون للعائلات رد فعل ما تجاه التغيير. فهناك بعض أفراد

الحقيقة ، أنت تدخل عائلتك إلى زواجك بفض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

العائلة الذين يفعلون كل ما بوسعهم من أجل ردع أحد أفرادها الذي انحرف عن المسار ويسعى خلف التغيير الذي لا يعتبر تقدماً من وجهة نظرهم. ومعظم العائلات سيحاولون دفعك للتغيير مرة أخرى لتعود إلى وضعك القديم الذي اعتدت عليه، ولتعود إلى طرقتك المألوفة والمريحة والمقبولة لديهم هم. وهناك حالات تجد فيها أن بعض أفراد العائلة قد يقوضون النمو العاطفي لأطفالهم بدون إدراك ما يفعلونه.

"فلوريت" امرأة في الثلاثينات من عمرها، وكانت والدتها مدمنة شراب. ولقد ظلت "فلوريت" تتعالج نفسياً لأعوام لتتخطى اعتقادها بأنها إذا تزوجت وعاشت في سعادة، ستشعر والدتها بالغيرة منها. ولقد عاشت والدتها أغلب عمرها في زيجة غير مرضية على الإطلاق، وكانت تشكو "فلوريت" بشكل مستمر من والدها وعدم أهليته ليكون زوجاً. وعندما كانت والدتها تشرب حتى تصبح فاقدة الوعي، كان والدها يطلبها ويتوسل إليها أن تأتي لتساعده. وكانت "فلوريت" تشعر بالأسف إذا لم تستجب لتوسلات والدها، لذا كانت عادة ما ترجع للمنزل لتعتنى بوالدتها الغائبة عن الوعي. بمساعدة العلاج النفسي، أخرجت "فلوريت" نفسها ببطء من صراعات والديها. وانضمت والدتها إلى إحدى الجمعيات للعلاج، وأصبحت بالفعل قادرة على البقاء في حالة يقظة لأول مرة في حياة "فلوريت". بعد هذا قابلت "فلوريت" رجلاً عاملها بشكل رائع وكان يهتم بأمرها فوقعت في حبه. ولقد أجلت "فلوريت" إخبار والدتها بعلاقتها الجديدة لعدة شهور خوفاً من أن يسبب هذا الأمل لها. أخيراً، أخبرت "فلوريت" والدتها بالأحداث الجديدة في التليفون. وفي هذه الليلة ولأول مرة منذ أكثر من عام، اتصل بها والدها هاتفياً يتوسل لها أن تأتي إلى المنزل لتعتنى بوالدتها التي ثملت مرة أخرى وسقطت منهارة على أرضية المطبخ.

"ستيفاني" هي مثال آخر على الأشخاص الذين لا بد لهم أن يتخلصوا من الولاء الخطير لعائلاتهم لينضجوا وهي امرأة جذابة وذكية في الثلاثينات من عمرها، لكنها تعاني من إحباط مزمن، ولقد ساءت حالتها أكثر بعد

وفاة والدها منذ ثلاثة أعوام. ولقد أرادت "ستيفانى" منى مساعدتها على معرفة السبب وراء عدم قدرتها أبداً على الحصول على علاقة سارة وممتعة مع أى رجل. لقد كان لها العديد من العلاقات لكن لم تستمر فى أى منهم. فهى إما أن تفقد اهتمامها بالشخص الذى تتعرف عليه، أو يفقد الشخص نفسه اهتمامه بها. وهى تعتقد أن حالتها المزاجية الفظيعة هى السبب وراء هذا، فحالما ينتقدها أى رجل تشعر بأنها تخضع لهجوم غير عادل، فتزد عليه وتجلده شفهيًا، وتظل هكذا حتى تشعر بأنها انتصرت عليه بالكامل وأنها نجت من أى ألم آخر. ولقد حظيت بعرض مباشر لهذا الأسلوب عندما سألتها عن وجهة نظرها فى أحد الأمور المادية فبادرتى بنفس الطريقة. ولقد تحولت "ستيفانى" فى لحظة واحدة إلى شخصية دفاعية وغاضبة منى؛ لأننى قمت بتخمين لشخصيتها ويخبرنى أسلوبها العاطفى المنفعل: "لن أتقبل أى هراء من أى شخص، خاصة الرجال". هى تقول إنه ليس عليها الغضب بهذا الشكل وهى تعرف ذلك، لكنها لا تتمكن من تمالك نفسها.

ولقد حظى والد ووالدة "ستيفانى" بزواج مؤسف، فكان والدها "مدمناً للغضب العارم" يفقد أعصابه باستمرار، ويصرخ فى زوجته ويعنفها بشكل يومية على أقل خطأ ترتكبه. وعندما كانت طفلة، توسلت "ستيفانى" إلى والدتها بأن تترك هذه الزيجة، لكن والدتها كانت تابعة لزوجها وخائفة لدرجة تمنعها من القيام بهذا. حتى هذا اليوم تشعر "ستيفانى" بالألم بسبب الإهانات القاسية التى كان والدها يوجهها لوالدتها، وبسبب مشاهدة ضعف وقلة حيلة والدتها وعدم تمكنها من القيام بأى تصرف دفاعى مناسب.

وخلال عام من علاجها معى، كونت "ستيفانى" علاقة بشاب جديد يدعى "كارل". بعد مرور عدة شهور سعيدة من الرومانسية الشديدة، بدأ "كارل" فى الشكوى من "ستيفانى" التى استمرت فى علاقاتها مع أصدقائها السابقين، والذين حافظت على صداقتها معهم وكانت تقابلهم فى مناسبات مختلفة. خشى "كارل" أن تتركه "ستيفانى" بسبب أحد هؤلاء الأصدقاء أو حتى بسبب رجل آخر. وكلما أعلن "كارل" عن مخاوفه أو اتهمها بالتودد

الحقيقة ، أنت تدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

إلى أشخاص آخرين، كانت "ستيفانى" تراه يتصرف بـ "جنون" مثل والدها فتثور وتغضب؛ وغالباً ما كانت تهاجمه حتى تدفعه للبكاء، وهكذا سرعان ما أصبحت علاقتهما التى كانت رائعة فى وقت ما على حافة الانهيار.

لاحظت "ستيفانى" أنها كانت تتصرف بالضبط طبقاً لتصرفات والدها "مدمن الغضب العارم"، لكنها لم تتمكن من إيقاف نفسها عن فعل هذا. وقد أوضحت لـ "ستيفانى" أنها لم تعد تلك الفتاة الصغيرة الهشة غير القادرة على الدفاع عن نفسها والتى تحتاج إلى نفخ أوداجها لتشعر بأنها قوية بما فيه الكفاية لتقف فى وجه أى طاغية، فبدأت ببطء فى تعديل صورتها لنفسها وللآخرين. وفى وقت قصير بدا صديقها أقل "جنوناً"، وغضباً مما كانت تتصور وبدأت علاقتهما فى التحسن.

عندما أصبحت "ستيفانى" أقل عرضة للغضب الشديد بشكل ملحوظ، تغير موقفها من والدها، وبدأت تشعر بتعاطف أكبر تجاه هذا الرجل الذى عانى من عدم قدرة رهيبة على التحكم فى مشاعره طوال حياته؛ وهو لظالماً عاملها بازدراء وإهانة، فشعرت بالحزن لأنه لم يتمكن من كسر هذا القالب السلوكى قبل موته.

عن طريق "اختلاف" أسلوب "ستيفانى" عن أسلوب والدها، أصبحت مدركة أكثر للروابط الخفية بينها وبينه، وعلمت أنها عبرت عن ولائها له بتبنى أكثر صفة كرهتها فيه على الإطلاق. وكلما عملت "ستيفانى" على التخلص من صفة الغضب المرعب فى شخصيتها و(شخصيته) الانفعالية، كلما صارت أكثر وعياً بمشاعر التواصل مع والدها وحبها له، وكل هذا على الرغم من وعيها الراض للطريقة التى عاش بها حياته.

إن عزم "ستيفانى" على تحطيم موروثات عائلتها كان معقداً بسبب محاولات عائلتها النشطة لتقويض علاقتها بـ "كارل". فتحت تأثير "كارل"، بدأت "ستيفانى" فى الشرب والتدخين بشكل أقل – وهى أنشطة تستمتع بها عائلتها بشدة – لذا كانوا يحاولون بمرور الوقت إقناعها بأن "كارل" له "تأثير سيئ" عليها!

وعلى الرغم من هذا، ازدهرت علاقة "ستيفانى" و"كارل" وسرعان ما بدأ فى التفكير فى الزواج. وكان هذا يعنى أن على "ستيفانى" الارتباط والاقتراب من "كارل" بشكل أكبر، وأن تكذب بشكل مستمر لتحل الخلافات الموجودة بينهما، والقيام بهذا كان يتضمن اختراق موروث آخر للعائلة غير مكتوب ألا وهو التعايش مع الخلافات المستمرة والتي بدون حل. وكان الخيار العاطفى أمام "ستيفانى" هو إما أن تحطم توقعات وتقاليد عائلتها بالحصول على علاقة مُرضية ومبهجة مع "كارل" وما يصاحب ذلك من تحمل مشاعر خيانة العائلة والحزن والقلق الناتجة عنها، أو إيجاد طريقة ما لتعطيل علاقتها العاطفية حتى تتجنب تلك النتائج العاطفية المرعبة. ولقد اختارت "ستيفانى" بغير وعى اتجاه التعطيل؛ ففما بداخلها إعجاب برجل ما يعمل معها وكانت تفكر بجدية فى القيام بنزوة عاطفية معه، وبما فكرت "ستيفانى" أن الزواج والاستقرار سيكون شاقاً عليها، وربما لم تكن قادرة فعلياً على ترك الحرية التي تعيشها لكي ترتبط حياتها برجل واحد.

أشرت عليها أن تفكر فى هذه العلاقة الجديدة على أنها طريقة ما لتخريب علاقتها بـ "كارل" وسألته عما كانت تتوقع أن يحدث إذا سمحت للعلاقة مع "كارل" بالاستمرار. إلى أين يذهب بها هذا، وكيف كانت ستشعر إن لم تتصرف لتدمر هذه العلاقة؟ من وجهة نظرها، كانت الأمور مع "كارل" رائعة، لقد كان محبباً وكريماً ومجتهداً فى عمله؛ والعلاقة بينهما كانت رائعة بشكل غير عادى. إذن، لماذا؟ إذا كانت العلاقة مُرضية إلى هذا الحد، لماذا أرادت "ستيفانى" نسفها؟ لقد فعلت هذا لأن موروث عائلتها كان يقتضى تدهور العلاقات دائماً بمرور الوقت. لقد قلقت من أن يمل منها "كارل" فيهجرها؛ لذا قد يكون من الأفضل لها أن تنهى هى العلاقة الآن بدلاً من المخاطرة والمرور بخيبة أمل عظيمة فيما بعد ولقد قالت لى "ستيفانى":  
"أشعر بالرعب لدرجة تمنعنى من الثقة فى العلاقة".

سألته: "حسناً، هل يعتبر "كارل" شخصاً يستحق الثقة؟"  
قالت لى: "نعم، هو شخص وفى جداً، ومرتبطة بى بشدة".

الحقيقة، أنت تدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

تأبعت: "ماذا إذا كان لن يهجرِك؟ ماذا إذا شعرت بحبه لك وحبك له فتجنبان أطفالاً وتربيانهم معاً في مثل هذا الجو العاطفى؟ ماذا إذا قمت بحل كل مشاكلك فى المستقبل بنفس الطريقة التى تعودت عليها طوال الأشهر القليلة الماضية؟ إذا حدث كل هذا، كيف ستشعرين؟".

بعد صمت طويل، قالت "ستيفانى": "سأكون الوحيدة فى عائلتى - كما تعلم - من بين والدتى وأشقائى وشقيقاتى، الوحيدة التى تحظى بمثل هذا النوع من الحياة، وتكون سعيدة".

قلت لها: "إن هذا سيكون قاسياً، هل يمكنك فعل هذا؟ هل يمكنك السماح لنفسك بأن تكونى "الوحيدة" من بينهم التى تحظى بعلاقة حب قوية مع زوج ما؟".

قالت لى: "نعم، أعتقد أنتى يمكنكى هذا، لكننى لم أعرف أنتى سأشعر بمثل هذه الغرابة عند القيام به".

من الصعب أن تكون أول من يكسر تقليداً ما فى العائلة، خاصة إذا كانت هذه التقاليد تتعارض مع الحصول على علاقات ناجحة. فهذا سيعنى ترك بعض أعضاء العائلة فى حالة سعادة أقل منك، وسيجعلك هذا تشعر بأنك خائن ووحيد، ومعزول عن الأشخاص الذين لطالما شعرت بقربك منهم. سيكون هذا غاية فى الصعوبة بالنسبة لك، وربما سيكون الأمر صعباً بالنسبة لعائلتك أيضاً أن تتخلى عن مشاركتك فى تقاليد مهمة سلبية هم غير واعين لها، حتى ولو كانت الرابطة بين هذه التقاليد هى الولوج بالعلاقات الفاشلة أو التعاسة أو التشاؤم. على الرغم من هذا، وكما أخبر العديد من مرضاى، هناك طرق أفضل من التضحية بحياتك الخاصة لتظهر حبك لعائلتك.

## إطلاق النار على قدميك

كما تشير التجربة التى مرت بها "ستيفانى"، هناك عدد لا نهائى من الطرق التى يمكنك من تنفيذ مهمة هزيمة الذات، والعديد منا أساتذة بارعون فى

هذا الفن. فجأة، يبدو لنا الشخص الذي كنا منجذبين له بشدة على مدار شهر أو أسابيع مضت أقل جمالاً أو وسامة على نحو غريب. فنحن نفقد انجذابنا نحو أزواجنا بدون أى إنذار، ونبدأ فى تحين الفرص للشجار مع شركائنا، أو نجد تلك الصفات المميزة التى كنا نحبها فيهم أصبحت تزعجنا أو تثير سخطنا. وللهشة، يبدو لنا الغرباء أكثر جذباً لانتباهنا وأكثر فتنة فى أعيننا من رفاقنا المخلصين. نخرج أزواجنا على الملأ، أو نستخدم معهم تصرفاً عديم المشاعر أو وقحاً يضمن لهم الإهانة. ونطلق على الزوج الذى يتجراً ويشكو "حساساً بشكل مفرط"، وحتى لو كنا لا ندرك أن هذا هو ما يحدث، فهناك المئات من المواقف المختلفة التى يمكننا أن نقوض وندمر روابطنا الحميمة بطريقة ماكرة أو وقحة حالما نشعر بأنها تهدد بالابتعاد عن الحدود التى يسمح بها ارتباطنا بموروثات عائلتنا.

لماذا نخرج على مسارنا لنؤذى أنفسنا؟ لماذا نصبح ماسوشيين نتمتع بإيلام الذات فى العلاقات الأهم لنا على الإطلاق؟ أنا أعتقد أن الماسوشية - من منظور عائلى - هى نزعة على مستوى اللاوعى لخلق مجموعة لا نهائية من الأفكار والسلوكيات المدمرة للعلاقات من أجل البقاء مربوطين بالتقاليد المحدودة عاطفياً أو السلبية لعائلتنا. بالنسبة لهؤلاء الذين يعتبر تأثير عائلاتهم عليهم مهلكاً إلى أقصى حد، تصبح الموروثات العائلية بشكل مستمر طريقة معوقة للمضى قدماً فى الحياة، فهذه التقاليد تتصدى لتطور العلاقات، وتمهد الطريق لعلاقات غير مستقرة وتعيسة. بالنسبة لآخرين، فإن التصرفات الماسوشية على فترات أكثر تقطعاً، كما أنها تتغير بتغير فترات تطور العلاقة الباعث على الأمل. إن هذا الميل تجاه هذا النوع من تدمير الذات فى العلاقات يحدث فحسب عندما تبدأ العلاقة فى التحرك فى أى اتجاه مستوى جديد وغير مألوف بشكل مرعب من النضوج، فالشعور بـ "الرعب" تجاه المتطلبات الجديدة والاحتياج إلى تجنب "مشاعر الذنب" الناتجة عن خيانة عائلتنا يجعلنا نفعل أو نقول شيئاً نضمن به تهديد علاقاتنا النامية. إن هذا يعتبر حالة نموذجية من المثل القائل "ما نعرفه أفضل مما لا نعرفه". إن الرغبة

الحقيقة ، أنت تدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

غير الواعية فى البقاء مخلصين للعائلة التى عشنا معها شبابنا تخرج لتسحبنا مرة أخرى بعيداً عن الهاوية المرعبة للنضج العاطفى والسعادة المتوقعة مع شركاء حياتنا. إنها الحالة التقليدية من "الهروب من الحرية". للأسف، عندما تتورط فى تصرف ماسوشى ما يؤذى علاقتك، سيرى شريكك أنك تتعمد إيلامه، أو سيتهمك بالسادية. فى بعض الأحيان يكون هذا صحيحاً. لكن على أية حال، من الصعب التمكن من معرفة ما إذا كان أحد التصرفات التى تخرب العلاقة نابغاً بشكل أساسى من الرغبة فى إيذاء شخص آخر، أو من الحاجة إلى درء النمو العاطفى بإيذاء الذات، إن الكثير مما يبدو عديم الرحمة للآخرين غالباً ما يكون مصدره احتياج الشخص إلى اعتراض سبيل تقدمه فى العلاقة.

نحن بطبعنا مخلوقات أسيرة العادة والوفاء بشكل غير واع، نحن نتشبث فى عناد بتقاليد عائلتنا! لأن شعورنا بهويتنا يجسد روابطنا بماضينا وارتباطنا بعائلاتنا. وتركنا لتقاليدنا، وتغييرنا للكثير من صفاتنا وموروثاتنا، يجعلنا نشعر بالانفصال والموت. فكر كم من الصعب عليك التخلّى عن تقليد "إيجابى" تملك به منذ فترة بعيدة، مثل التواجد مع العائلة فى بعض الأعياد. على عكس ما يعتقد أغلب الناس، ستجد أن التخلّى عن تقليد "سلبى" يمكن أن يكون أسوأ، خاصة فى ظل أن كل هذا يحدث فى مكان ما خارج نطاق إدراكنا. ولن نشعر فحسب بأننا ننفصل عن عائلتنا عند التخلّى عن هذه التقاليد، لكننا سنخاف أيضاً من الشعور بأننا تركناهم خلفنا عالقين فى كل سلوكياتهم السلبية والمسببة للبؤس والمثير للدهشة أننا يمكننا الشعور بالحزن والقلق والذنب على مستوى اللاوعى وحتى لو كنا لا نعتقد أننا نحب أفراد عائلتنا. إن التنازل عن أى روابط عميقة يجعلنا نشعر كما لو أننا نخسر هويتنا. عندما يحدث هذا، بغض النظر عن عمرنا، قد نشعر لفترة مؤقتة مثل الأيتام المتروكين وحدهم فى عالم مرعب مليء بالخطر. وللعجب يعمل عقلنا الباطن على مر الوقت على تخريب زيجاتنا ليتجنب مثل هذه المشاعر الرهيبة الناتجة عن الانفصال.



## الاختيار

عندما أقدم النصيحة للأزواج بشأن علاقتهم العاطفية وأساعدهم على اكتشاف دائرة المشاعر السلبية التي وقعوا فيها، دائماً ما أكتشف أن الموروثات العائلية المهلكة موجودة في قلب هذه الدائرة من المشاعر. إن هذه الموروثات والنزعة الطبيعية للتعرف عليها أو رفضها هي شرارة الإشعال والوقود المحرك للدوامة التي يقع فيها الأزواج، وهي ما تحدد اتجاهها إما صاعدة أو هابطة. ويصعب علينا ملاحظة هذه الموروثات أو التغلّي عنها لأنها جزء من وجودنا وطبيعتنا؛ ونحن عادة ما نتشبث بها بدون حتى توضيح ماهيتها لأنفسنا. وتجعلنا هذه الموروثات عنيدين، لذا عند التغيير أو التغلّي عنها غالباً ما يتطلب الأمر الاستعداد للمخاطرة ومواجهة عدم رضا عائلتنا، وإلى اتخاذ وقفة شجاعة من أجل أن ننمو عاطفياً بدون الحاجة إلى الدفاع عن أنفسنا أو الهجوم بدورنا على العائلة.

على الأرجح، من المستحيل الاستمرار في علاقة حب طويلة المدى مع شخص ما بدون الاستعداد لتقبل أن بعض "عاداتنا المكتسبة عبر الأجيال" لا تتوافق بشكل حسن مع عاداته، لذا علينا إما تغييرها أو التحكم فيها أو التغلّي عنها نهائياً. إذا كان أحد قوالبك السلوكية السلبية مؤذياً لزوجك إلى حد أن زوجك لن يتمكن من النجاة منه، يواجهك خياران: إما أن تتشبث بالماضي وتتغلى عن زوجك، أو تتشبث بزواجك وتتغلى عن شيء من ماضيك. للأسف، ولأننا نادراً ما ندرك هذه الخيارات بشكل واع، قد تتغلى عن شريكك بدون استيعاب أن تقاليدك العائلية هي ما دفعك إلى هذا القرار وباختصار، العديد منا يتغلى عن شركائهم بشكل غير واع فقط ليظلوا مربوطين بالديهم.

جاء "هوجو" إلى عيادتي بعد اعتراض شديد. فلقد حاولت زوجته "جريس" ترغيبه ليأتي، وفي النهاية هددته ليقابل معالماً نفسياً. "هوجو" رجل وسيم له هيبة ومهيب وواثق من نفسه، أخبرني بأنه لا "يؤمن" بالعلاج النفسي، وأن لا أحد من أسرته قد يدخل إلى عيادة طبيب نفسي حتى ولو كان ميتاً. سألته كيف إذن

الرحيقة، أنت تدخل عائلتنا، التي زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجة

يحل والداه المشاكل التي تحدث بينهما. قال لي: "هما يحلان أمورهما بنفسيهما فحسب". فسألته: "وهل تحل المشاكل بينك أنت وزوجتك بشكل حسن؟" رد: "ليس بشكل جيد".

قلت: "من الممكن أن أساعدكما".

رد بثبات: "أشك في هذا".

كانت "جريس" تريد أن تناقش بعض الأشياء التي تجعل علاقتهما صعبة عليهما، فـ "هوجو" لا يتحدث معها على الإطلاق عن أية مسائل مهمة. وبالإضافة إلى هذا تشعر "جريس" بالانزعاج من "هوجو" لأنه يخبر طفلها البالغ من العمر 5 أعوام بشكل متكرر بأنه "غبي". ويقول "هوجو" لها إنه لا يوجد شيء خطأ في إخبار الطفل بأنه غبي عندما يقوم بتصرفات غبية؛ على أية حال، هذه هي الطريقة التي تربي هو بها ولقد نضج ليصبح شخصاً سليماً.

ذكرت "جريس" زوجها بالقصص التي حكاها لها عن علاقته البشعة بوالده الطاغية، وأشارت له أن الطريقة الوحيدة التي تمكن والدته التي تربت على "التقاليد والعادات القديمة" من العيش مع والده هي بتقبل كل إهاناته وأوامره، ولكنها لا تتوى أن تعيش حياتها بهذه الطريقة. وافق "هوجو" على وصف زوجته لوالده، لكنه أخبرها بأنه رجل عنيد مثل والده ولا يمكنها أن تطلب منه أن يغير من طبيعته. عندما سألتها عما إذا كان يفترض أن زوجته ستبقى معه الآن كما بقيت والدته مع والده في الماضي أم لا، هز كتفيه فحسب ولم يرد؛ كان "هوجو" يلقي نظرة سريعة على ساعته بشكل مستمر خلال الجلسة، وعندما انتهت كان واضحاً عليه الشعور بالارتياح.

عندما أخبرتني "جريس" لاحقاً أن زوجها كان قد جاء إلى جلسته الأولى والأخيرة، وأنه لن يعود مرة أخرى، عرفت أنه إن لم يتغير أي شيء في الوضع الحالي، يكون "هوجو" قد اختار التثبيت بتقاليد عائلته وخاطر بفقدان زوجته. إن "هوجو" يعتمد على زوجته ابنة القرن الواحد والعشرين لتكون تابعة وسلبية معه مثلما كانت والدته ابنة بدايات القرن العشرين مع والده، إن هذا بالتأكيد رهان سخيف معتمد على تكهن أسخف.

## التعرف على موقعك في العائلة

بما أننا جميعاً نتعلم قواعد سلوكية معينة من عائلاتنا ، من الضروري أن ننظر لزواجك وأنت تضع هذه الفكرة في بالك . فكر في الدور الذي لعبته في عائلتك وأنت طفل ، وما الذي تعلمته منه فيما يتعلق بالتواصل والتعامل مع الخلافات.

- ما قالب عائلتك في التعامل مع الخلافات؟ كيف كان والداك يتواصلان معاً؟ كيف كانا يتواصلان معك؟ فكر بتمعن كيف كانا يتعاملان مع الخلاف والضغط والقلق ، كم أنت مختلف اليوم عن الماضي؟
- ما الدور الأساسي الذي لعبته في عائلتك ، خاصة في الخلافات؟ هل كنت صانع سلام أم تائراً أم جندياً في صف أحد والديك؟ هل كنت مهرج العائلة أم مؤرخها؟ هل كنت شاهداً صامتاً؟ هل كنت ابنة والدك أم ابن والدتك؟ هل كنت مدلاً لدرجة الفساد ، أم كنت تشعر بالألم والحرمان؟
- هل كنت تشعر بالإهانة أو الخيانة وأنت طفل؟ هل يمكن أن يسبب لك هذا ردود أفعال مفرطة عند أبسط المواجهات؟
- هل كنت خائفاً لدرجة الخضوع ، أم كنت طفلاً غاضباً للغاية لدرجة أنك تعاني الآن من مشاكل في الاستماع إلى وجهة نظر الآخرين؟ هل أنت متحمس إلى أن يستمع الآخرون إليك لدرجة أنك لا تستمع لهم بذهن متفتح؟
- هل كبرت وأنت تشعر بأن عائلتك دائماً على صواب؟
- هل تشعر بحس من الأهمية والتميز ، كأن تكون تمت تربيته على أنك أمير أو أميرة؟ هل كان هناك من يخبرك باستمرار أنك مميز –

الحقيقة، أنت تدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

مميز عن أى شخص آخر؟ هل أنت الآن كثير المطالب بشكل زائد على الحد أو باحث عن الكمال؟

• هل جعلتك تربيته تشعر بعدم التقدير الكافى للذات؟ هل يمكن أن يسبب لك هذا ردود أفعال مفرطة مع شريكك ويؤثر بالسلب على علاقتكما؟

• كيف كانت عائلتك تتعامل مع المشاعر الحسية والعواطف الدافئة؟ هل كانوا متحفزين أم منفتحين تجاه الحب؟ هل كانوا باردين أم يعانون من رفض أو تهديد عاطفى؟

• كيف تمثل تقاليد عائلتك؟ إذا كنت تشعر بالارتياح تجاه أسلوب عائلتك، أنت على الأرجح ستحاول أن تعيش حياتك بنفس الطريقة. لكن، إذا كنت تكره قيم أو قوالب عائلتك فى التعامل، أنت على الأرجح ستحاول الآن التصرف بشكل مغاير على الإطلاق. هل بنيت هويتك على أساس أنك يجب أن تكون كل ما هو عكس والديك، أم أن تكون مطابقاً لهما إلى أقصى حد؟

• هل أنت عنيد تجاه هذا، أم مرن؟

• كيف سيجيب شريكك عن نفس هذه الأسئلة؟

حاول التعرف على هذه الموروثات العائلية الموجودة بداخلك – التقاليد والقيم التى عادة ما تعيرها أقل الاهتمام فى حياتك. إن هذه الموروثات هى جزء لا يتجزأ من كينونتك وهويتك، هى تشكل جزءاً كبيراً مما أنت عليه الآن. اجعل هذه الموروثات أكثر وضوحاً لك، وفكر فى مدى تأثيرها على علاقتك بشريك حياتك وأطفالك.

بعدما تحدد أنت وشريكك أدوار عائلتيكما وتقاليدهما ، قيم إلى أى مدى تقف هذه التقاليد فى وجه علاقة أحسن ، وقررا كيف ستغيران من نفسيكما وتفاوضا حول الاختلافات بينكما أنتما الاثنتين . الخطوة الأولى هى أن تدركا أن تقاليد كل منكما لها قيمتها المختلفة؛ تقاليدك ليست بالضرورة "صحيحة" أو "أفضل" ، وتقاليد شريكك أيضاً ليست "خاطئة" أو "أسوأ" - إنها ببساطة مختلفة. كما أنتى أحثك ليس على احترام تقاليد شريكك العائلية فحسب - حتى لو كنت ترى أنها سلبية - لكن أن "تتحدث" أيضاً عنها باحترام ، سواء كان شريكك يتحدث بهذه الطريقة أم لا . التعامل مع هذه المسألة باحترام يعنى إدراك القوة المهولة التى تتمتع بها تلك الروابط العائلية ، ثم حاول إيجاد حل وسط بين أسلوبى عائلتيكما .

توخ الحذر إلى أقصى درجة قبل أن تعلن أنك غيرت كل القوالب السلبية التى ورثتها عن عائلتك؛ لأن هذا غالباً ما يكون خداعاً للذات . أحد مرضاى كان لا يوافق على أغلبية قيم والديه فيما يتعلق بالمال والسياسة والعلاقات كما أنه كان كثير الجدل معه بشأنها . لقد كان يشعر بأنه متأكد من أنه رفض وتخطى كل أفكار والديه العنيدة إلى أقصى حد . فى النهاية ، لقد أصبحت له وجهة نظر مختلفة تماماً عنهما تجاه كل شىء فى الحياة . لكن ما سقط من هذا المريض وهو يعيد تقييم ذاته ، أنه كان يعتنق معتقداته الجديدة والمختلفة بنفس الدرجة من "التصميم" التى كان يتعامل بها والداه مع معتقداتهما القديمة . لذا ، كلما اختلف أطفاله أو زوجته معه ، كان يتصرف بنفس الطريقة العنيفة والعنيدة والمعتدة بذاتها التى كان والداه يعاملانها بها . لقد كان معمياً عن هذا التشابه؛ لأنه رأى أن معتقداته أكثر استنارة بمراحل من معتقدات والديه؛ ولم يتمكن من إدراك أن زوجته وأطفاله يرونه على أنه شخص عنيد صعب المراس . فعلى الرغم من أنه غير الأغنية ، إلا أنه ما زال يعزف بنفس الآلة . لقد غير من قيمه ، لكنه ظل مرتبطاً بأسلوب عائلته فى العلاقات . ولقد اتضح أن تغيير هذا القالب السلوكى هو مهمة أصعب بكثير ومهددة للهوية أكثر من مجرد تغيير المعتقدات والقيم ، إن هذا

الحقيقية: أنت تدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

الأمر يجعله أكثر عرضة للهجوم والنقد من قبل من حوله على عكس ما كان يرغب تمامًا.

من النادر جدا أن تجد عائلة فيها كل شيء سيئًا؛ لكن غالبًا ما يتمنى الأبناء البالغون الذين يشعرون بالغضب والإهانة أن ينبذوا كل شيء متعلق بتربيتهم، ويمكن لهذا أن يكون في غاية الخطورة لأن هناك قيمًا إيجابية تقريبًا في كل عائلة، لكن غالبًا ما يميل هؤلاء الأبناء إلى ترك كل شيء متعلق بمبادئهم والابتعاد عنه سواء كان إيجابيًا أو سلبيًا. ويصبح الرفض التام لعائلتك مغربًا بشكل خاص إذا كانت عائلة شريك حياتك تبدو أكثر محبة وعطاء من عائلتك، وقد تشعر بالانجذاب لاعتناق قوالب شريكك السلوكية "السليمة" كلها – من وجهة نظرك – بدلا من أن تعملًا معًا كزوجين لخلق منهج أكثر توازنا يتناسب بالفعل معكما.

إن كسر الروابط العائلية السلبية الذي ينهى الولاء الفاسد والمحطم للذات لا يحتاج إلى قطع العلاقات العائلية، حتى ولو ذهب الآخرون إلى هذا الحد وأصرروا على أنك خائن لاعتناقك أفكارًا مختلفة أو لعيشك حياة مختلفة عنهم. عندما تقوم بتغيير حقيقى، كن جاهزًا لاحتمالية قيام العائلة برد فعل عنيف. إذا كنت تتحلى بالشجاعة لتغيير علاقتك ولتحدى سلوكيات أو أفكار عائلتك، عليك أن تتوقع الضغط الذى ستقوم به عائلتك لإقناعك بالقيام بعكس كل ما فعلته مرة أخرى. بغض النظر عن المحاولات التى ستلجأ لها عائلتك، عليك ألا تستجيب أبداً للطعم الذى سيقدمونه لك فى شكل لوم مهدد، أو فى شكل إبعادك بانسحابهم بعيدا عنك سواء على المستوى العاطفى أو الجسدى، أو حتى بالتعبير عن غضبهم العارم منك فى ردود أفعالهم معك. فى أغلب الأوقات، يكون أفراد عائلتك يعبرون من خلال هذا الغضب عن خوفهم إما من فقدانك، أو من انتقادك لهم؛ فهم يعتقدون أنه لا يوجد سبب آخر ترغب من أجله فى التغيير. لذا، استمر فى طمأننتهم بحبهم والحفاظ على ارتباطك بهم – وهذه هى التقاليد التى عليك ألا تتخلى عنها أبداً.

كلما عملت مع زوجين، أركز على أهمية تطوير علاقة ناجحة مع الوالدين؛ لأن هذا غالباً ما يكون المفتاح لتقوية الزواج، فبعد كل شيء، إذا تمكنت من التواؤم مع والدين صعبى المراس، سيكون التواؤم مع شريكك شيئاً فى غاية السهولة. علاوة على هذا، حالما تتفاوض مع والديك لتجعل علاقتك بهما أفضل، وحالما تتعامل مع بعض مشاعر الغضب والألم التى سببها لك، غالباً ما ستكتشف أن شريك حياتك ليس بهذا السوء.

على أية حال، هناك أوقات يكون فيها تأثير العائلة عليك خطيراً جداً لدرجة أنك ستشعر بالرغبة الشديدة فى الانفصال عنهم بشكل تام. فقد تمر بالكثير من الألم أو الأذى فى حضورهم، أو تكون قلقاً من تأثيرهم القوى الذى قد يعرض زواجك للخطر. أحثك على ألا تقطع روابطك العائلية بشكل كامل؛ أولاً، لأن العلاقات المزعجة والخطيرة بالفعل مع والدينا نادرة إلى حد ما. فالعديد من الآباء "يظهرون" على أنهم خطرون بشكل أكثر مما هم عليه، فتحن بارعون فى إزعاجهم بقول أو فعل الأشياء التى نضمن أنها ستستفزهم وهو ما سيتسبب بالتالى فى إخراج أسوأ سلوكياتهم التى نكرهها على الإطلاق. صدق أو لا تصدق، الأبناء البالغون بإمكانهم أن يكونوا مستفزين لذويهم بنفس الدرجة التى يمكننا بها استفزاز شركائنا. من جانبنا، علينا أن نقر بتأثير سلوكياتنا على ذوينا وعلى الصعوبات التى نواجهها معهم.

ثانياً، الحقيقة أن فى جوهر الكلام الذى يوجهه آباؤنا لنا ونكرهه (عادة النقد) توجد نواة لحكمة ما ولا بد لنا أن نقدرها. على سبيل المثال، كانت "تايشا" غاضبة من والدها لأنه كان ينصحها بما كانت تعتبره شيئاً رهيباً لأن تفعله، عندما كانت تعانى مع طفلها التائر الذى لم يدخل المدرسة بعد، وهو طفل يتمتع بطاقة رهيبة كان يستخدمها فى ضرب كل الأطفال الموجودين حوله بالملعب. ظل والدها يستحثها: "فقط اضربه على ظهره، إن هذا سيجعله يمشى فى الطريق المستقيم فوراً". امتعضت "تايشا" بعدائية من نصيحة والدها؛ لقد كان والدها يصفعها على أقل خطأ ترتكبه وهى

الحقيقة ، أنت قد دخل عائلتك الى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه

طفلة، وكانت دائما ما تشعر بالغضب والإهانة. إنها لن تعرض ابنها لهذا الألم أبدا، خاصة أن ضربه ليس الحل المناسب لمساعدته على معرفة السبب وراء رغبتها في توقفه عن ضرب الأطفال الآخرين. لقد حدث بينها وبين والدها العديد من المشاجرات بسبب هذا الموضوع، وفي النهاية أرادت منه بكل بساطة أن يبتعد نهائيا عن حياة حفيده. لقد كانت دائما ما ترى والدها على أنه متممر، وهي لا تريد أبداً أن ترى نفسها تتبع خطاه بأي حال من الأحوال.

لقد ساعدت "تايشا" على إدراك أن في صميم نصيحة والدها كانت هناك رسالة مهمة عن الحاجة لوضع حدود صارمة للأطفال الخارجين عن السيطرة؛ بإمكانها أن تجد طرقاً أخرى لوضع هذه الحدود بعيدا عن العقاب الجسدي، كما يمكنها أن تخبر والدها بأنه كان على صواب فيما يتعلق بحاجة الطفل للتأديب، لكنها ستقوم بهذا بطرقها الخاصة.

يمكنك أن تطلب من والديك مهلة من الوقت للتفكير فيما يفعلونه، بدلا من أن تفصل عنهما بشكل كامل عندما تشعر بتهديد ما، ويمكنك الاستفادة من التصريحات الذاتية بأن تقول لهما شيئا على غرار: "أنا سأظل أحبكما للأبد، وأنا أريد أن أحظى بعلاقة جيدة معكما، لكنني أعتقد أن هناك شيئا ما يمنع حدوث ذلك في الوقت الحالي. لقد اكتشفت وجودنا دائما معا بسبب المشاكل بيننا لدرجة لا يمكنني التعامل معها. أنا أحتاج إلى بعض الوقت للتفكير في كيفية التعامل معكما بشكل أفضل". بهذا الشكل، أنت تتحمل المسؤولية ("لا يمكنني التعامل معها") وتضع خطة زمنية للوقت الذي تحتاج إليه لتبقى بعيدا عنهما قبل أن تصبح مستعدا للمحاولة مرة أخرى. الشيء المهم هنا هو أن تحافظ على الباب بينكما مفتوحا – نفس طريقة تقليل الاختلافات في زواجك.

يمكن لنفس الشيء أن يحدث عندما ينسحب والداك أو أشقاؤك بعيدا عنك. يجب أن يعكس رد فعلك اقتناعك بأن الروابط العائلية هي روابط أبدية. إذا كانت عائلتك غاضبة منك، دعهم يعلموا أنك تشعر بالأسف؛



الكذبة ، عندما تتزوج تؤسس قواعدك وقوانينك العائلية الخاصة بك

لأن قيامك بالتغيير يسبب لهم كل هذه الصعوبات والألم، وتذكر دائما أن تخاطب الألم المخفى وراء غضبهم، وكن على اتصال دائم بهم. لا تسحب، واصل مكالمتهم هاتفيا أو اكتب لهم لتذكركهم أنك لا زلت تحبهم وتهتم لأمرهم حتى ولو رفضوك. اختر باستمرار الطريق الذى يوصلك بسرعة بهم. بمرور الوقت، إذا استمررت على إصرارك ورفضت أن تتبذهم بالمقابل (وهو ما يتوقعونه منك) غالبا ما ستجدهم يعودون إليك ثانية.

والحقيقة التى لا مرأى فيها حول العائلة هى: إذا استطعت أن تكون على طبيعتك وتظل محافظا على تواؤمك وتعاملك بشكل فعال مع والديك وأشقائك، ستتوافر لك مقدره أكبر على التعامل مع شريك حياتك بنجاح وفعالية. أضف إلى هذا أنك إذا تعلمت تقدير الماضى وعرفت كم هو مؤثر على حياتك الحاضرة، يمكنك أن تحاول تصحيح القوالب السلوكية السلبية. إذا لم تتمكن من فعل هذا بمفردك، وإذا وجدت أنك تظل تنزلق للطرق القديمة مرة أخرى، اطلب المساعدة من أجل تغيير هذه الطرق.

نحن نعتقد أننا عندما نغادر منزل العائلة، نكون قد غادرناه للأبد وتركنا كل ما فيه خلفنا، فعلى الرغم من أن "توماس وولف" قال جملته الشهيرة: "لا يمكنك العودة لبيتك ثانية"، أنا أرى أن العكس صحيح: بغض النظر عن المكان الذى تقصده وأنت ناضج، أنت تحمل بيت عائلتك – وتقاليده – معك، فهو الذى يحدد تحسن أو تدهور حالة زواجك. عائلتك هى عائلتك للأبد.

## الفصل ٥

**الكذبة: زواج المساواة أسهل من الزواج التقليدى**  
**الحقيقة: التفاوض فى زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر**  
**صعوبة**

"الطريق إلى الجحيم مرصوف بالنوايا الحسنة".

— صموئيل جونسون

"إذا كنت تستطيع التعايش مع أى شىء، يمكنك العيش مع أى أحد".

— بيتى كارتر

"أنا أكره الأعمال المنزلية! عليك ترتيب الأسرة، وغسيل الأطباق، وبعد ستة شهور عليك أن تبدأ من جديد".

— جوان ريلرز

جاء "كيفن" و"تانيا" لمقابلتى لأنهما متحيران من السرعة التى يتدهور بها زواجهما. هما متزوجان منذ عامين فحسب، ومن المفترض أن يحظيا بجوهر الحياة الخالية من الهموم، فأسرتهما الصغيرة بها مصدران للدخل ولا يوجد أطفال؛ لكن بدلا من هذا تجدهما ينتقد أحدهما الآخر باستمرار، ولقد أتيا إلى عيادتى للقيام بما أسماه "كيفن" بإعادة ضبط للمحرك قبل أن ينفجر.

ولقد أخبرتنى "تانيا" شبه مازحة: "أنا لا أود الطلاق منه، أنا أود قتله فحسب".

ارتبط كل من "كيفن" و"تانيا" لمدة عام قبل أن يتزوجا. وتعمل "تانيا" فى مجال الإعلانات، وهى تسافر كثيرا إلى مدن مختلفة فى جميع أرجاء البلاد لتجرى أبحاثا على الشرائح التى تستهدفها المنتجات الجديدة. ويعمل "كيفن" مخرجا فنيا فى إحدى المجلات؛ وعندما يكون على وشك الانتهاء من عدد ما فى نهاية الشهر، عليه أن يبقى لوقت متأخر فى العمل لمدة أسبوع، ولا يعود إلى المنزل قبل التاسعة مساء. فى بداية الزواج، كانت علاقتهما معا مستقرة إلى حد ما. فقد كان من الممكن أن يتناولوا العشاء معاً على عجلة إذا حدث وعاد كل منهما إلى المنزل فى ميعاد مناسب. كانت "تانيا" تغسل ملابسها بنفسها، وفى بعض الأحيان تضع ملابس "كيفن" فى الغسالة إذا كان مشغولا للغاية؛ أو يقوم هو بإرسال الملابس التى لم تغسل منذ ربح من الزمان والتى يحتاج إليها بشدة إلى الغسلة. "كيفن" مدمن لمشاهدة الأفلام، لذا كان عليه أن يشاهد أى فيلم جديد فى نفس أسبوع افتتاحه؛ وغالبا ما كان يترك "تانيا" بمفردها مع كتاب أغلب ليالى الجمعة ليقف فى طوابير صالة العرض. كانا أحيانا ما يقضيان العطلات معا، لكن لأن "تانيا" كانت تحب الخروج بينما لا يحبه "كيفن"، كانت غالبا ما تتطلق بمفردها مع أصدقاء الجامعة القدامى بينما يذهب "كيفن" للأماكن الأثرية ليستكشف مكانا صالحا لالتقاط بعض الصور للعدد الجديد من المجلة. لقد ربح كل منهما الاستقلالية والفردية، أخبرنى "كيفن": "لقد أحببت فى "تانيا" أنها كانت سيدة نفسها، فهى لم تكن واحدة من النسوة اللاتى يتشبثن بك ويحتجن إلى الاتصال بك كل لحظة". كانت "تانيا" سعيدة لأن "كيفن" يقدر ميولها الاستقلالية فقالت: "هو فعلا يتركنى لأقوم بأشياءى الخاصة".

بعد مرور بعض الوقت على الزواج اختلفت القصة. أصبح لدى "كيفن" إحساس غريب بأن عليهما "العمل معا كزوجين"، لكن هذا لم يحدث. لقد

كانت "تانيا" ترجع إلى المنزل متأخرة ومرهقة بعد واحدة من تلك الرحلات في بلاد مختلفة، فلا تفعل شيئاً سوى الذهاب مباشرة إلى السرير. حاول "كيفن" أن يسحبها معه لدور العرض حتى يتمكن من قضاء بعض الوقت معها، لكنها كانت تتوسل إليه ألا تذهب، ثم بدأ يقلق من محادثاتها المفعمة بالحيوية مع أصدقاء الجامعة عن مكان رحلات المسكرات القادمة. وعندما غمس "كيفن" نفسه في الإعداد لإطلاق مجلة جديدة تابعة لشركته، أصبحت شقتهم مكاناً قفراً، لقد هجرها كل منهما وذهب إلى عمله. ووجد "كيفن" نفسه يشعر باستياء أكثر وأكثر عندما يرجع إلى المنزل بعد يوم عمل طويل ليجد أن "تانيا" تناولت بعض الطعام الجاهز ثم أوت إلى الفراش بدونها.

بدأ الزوجان العراك حول مسؤوليات الأعمال المنزلية. وفي كل مرة يطلب "كيفن" من "تانيا" أن تفعل شيئاً ما، كانت تشعر أنه يهاجمها؛ فبدأت في الانسحاب بعيداً عنه. وكلما ابتعدت، ضغط عليها "كيفن" أكثر ليحظيا بوقت من أجل علاقتهما، وشعر باستياء أكثر لإحساسه أنها تتصرف كما لو أنه يستغلها بدلاً من أن تسعد من طلبه هذا.

كان "كيفن" يشتكى منها قائلاً: "أشعر وكأنني أعيش مع زميل في الغرفة وليس مع زوجتي".

سألته: "ما الذي كنت تتوقعه منها؟".

اعترف "كيفن" قائلاً: "لا أعرف، أنا لا أطلب منها أن تنتظرنى عند الباب ممسكة بكأس الشراب، لكن المسألة لن تكون معضلة لو طهت بعض الطعام بالمنزل من وقت لآخر". قالت لى "تانيا": "لا أعرف ماذا يريد منى، أنا لا أفهم فحسب ما المطلوب منى فعله، ولا أعرف كيف يفترض أن يكون الحال في الزواج. إن "كيفن" يظل يخبرني بأننا شريكان متساويان، لكن بداخله توجد أفكار أخرى غريبة مستمدة من الأفلام والمسلسلات التي يعشق مشاهدتها، وأنا لن أخضع لهذه الأفكار".

فأخبرتهما هما الاثنتين: "مرحباً بكما في زواج القرن الواحد والعشرين".

## التأثر بالعادات والتقاليد البالية

إن هذا العصر لهو عصر محير لكل المتزوجين، فالكثير من الأزواج يبدءون في "وضع قواعد الزواج"، ثم يجدون أنفسهم في عيادتي وهم مندهشون من مدى صعوبة الأمر. العديد من الأزواج الذين يقصدونني يكونون قد نشأوا في عائلات "تقليدية" حيث يعمل الأب خارج المنزل بينما تمكث الأم بداخله تربي وترعى الأطفال. وإذا كانت الأم تعمل، غالباً ما يقتصر الأمر على وظيفة بدوام جزئي أو عمل تطوعي؛ وإذا كانت تعمل بدوام كامل تجدها على الأرجح لا تقوم بالكثير من الأعمال مقارنة بالأب، ويظل عليها تحمل معظم أعباء الأعمال المنزلية. وكانت قرارات الأم عادة ما تقتصر على المنزل وأعماله بينما يظهر دور الأب عندما يتعلق الأمر بالقرارات المادية للعائلة. إذا انتقل الوالد بسبب ظروف العمل، تنتقل معه الأم والأطفال، وكان تقسيم عمل الأسرة يتم بالشكل التقليدي طبقاً للنوع (ذكر/أنثى)، الأم تطبخ وتنظف، والأب يهتم بالحديقة وصيانة السيارة والأعمال المشابهة. لكن في سبعينيات وثمانينيات القرن العشرين، دخلت نساء أكثر في عداد القوى العاملة، وهو ما ترتب عليه قيام العديد من الأزواج بإعادة رسم الحدود التقليدية لأعمال الأسرة، لكن الأشباح التقليدية للحياة العائلية والزواج في الخمسينيات ظلت تطاردهم. إن هذه الأشباح ما زالت تسكننا.

إليك الحقيقة: حتى ولو كنت قد ألزمت نفسك بخلق منظومة تقاليد جديدة لحياتك الزوجية، وتحقيق المساواة العادلة في زواجك، ستعوقك بالتأكيد أجيال وأجيال من التقاليد القديمة التي ستفاجئك بنفوذها الرهيب على زواجك. ستصدم بمدى تكرار المواقف التي توظف فيها نواياك الحسنة من أجل خلق شراكة عادلة فتجد نفسك فريسة افتراضات ثقافية قديمة عن توزيع الأدوار والمسئوليات في الأسرة.

في الشكل الجديد للزواج، كل من الرجل والمرأة يريد أن يصبح له رأى في شراكتها بالتساوي. لقد قسما المسئوليات المنزلية بالتساوي، ويتشاركان في إصدار القرار عندما يتعلق الأمر بمشتريات أساسية أو بخطط مستقبلية؛

## الحقيقة، التفاوض هي زواج المساواة غالباً ما يكون أكثر صعوبة

وكل منهما يمكنه العمل خارج المنزل. وعندما يرزقان بأطفال يتعهدان بتقاسم مسئولية تربيتهن بالتساوي. على الورق، كل هذا يبدو حسناً، وبعد تخلياً مرحباً به عن تقاليد زواج الماضي الذي كانت المساواة فيه أقل. لكن على الرغم من هذا، تجد في الواقع أن الطريق بين النموذج القديم والنموذج الجديد هو طريق وعر مليء بالحفر. وغالباً ما يتعثر الأزواج عندما يحاولون التوفيق بين أهدافهم التي حددها وبين التأثير القوي للتنشئة الاجتماعية القائمة على النوع (ذكر/أنثى) والمتطلبات العملية للحياة الزوجية.

على سبيل المثال، العديد من الرجال يرغبون في أن تعمل زوجاتهم ويشاركن في دخل الأسرة، لكنهم مازالوا يتوقعون منهن أن يعتنين بهن في المنزل. من جهة أخرى، العديد من النساء يرغبن في التمتع بنفوذ وحق مساوٍ لأزواجهن في اتخاذ القرارات المتعلقة بالأسرة، لكنهن ما زلن يتمنين لو أن أزواجهن يعتنون بهن مادياً. العديد من الآباء قد يتجاهلون أو يخاطرون بمسئولياتهم في المنزل أو بالمشاعر التي عليهم إظهارها لأطفالهم لأنهم إما مشغولون للغاية بتحقيق نجاحهم المهني أو مشغولون بالصراع والتمرد على المسئوليات التقليدية والتي لا يوافقون على القيام بها بإخلاص. وهناك أزواج "يفوضون" طرفاً ثالثاً بهذه المسئوليات مثل المربية أو مديرة المنزل، وينتهي بهم الأمر بالشغور بذنب غير مبرر أو عدم رضا بالمحصلة النهائية. القليل من الأزواج هم من يبدوون راضين بالفعل بتلك التغييرات التي طرأت على معالم الزواج في العصر الحديث، لكن الغالبية لا يعرفون كيف يمكنهم تحسين الأمور.

إن رد الفعل المثالي على هذا التفكك هو قيام كل من الزوجين بلوم الآخر على إحباطه وتعاسته، فيفضب منه ويصدده ثم يشعر تجاهه بالبعد والبرود. ولأن كل زوج يكون عالقا في صراعاته من أجل التخلص من وجود أي مثل أعلى أو تقليد قديم يسير عليه، فإنه يفتقد وجود مثل هذه التقاليد والسلوكيات المألوفة والمفيدة والتي تم تجربتها لوقت طويل عندما يتعرض لضغط ما. وغالباً ما تندلع النزاعات حول "التوقعات الخائبة" أو حول أي

نموذج عائلي هو "الأصح" لاتباعه، وبالطبع يؤدي هذا التشتت والإحباط إلى الانتقاد وخيبة الأمل والاستياء. وحالما تبدأ دوامة المشاعر السلبية هذه، إذا لم يتم التغلب عليها، يمكنها أن تصبح مصدرا لعزلة حقيقة وغضب متبادل.

### توقعات كبيرة وافتراسات غير مفصح عنها

كل من "ريجى" و"مارك" محاميان ناجحان على أعلى مستوى من التعليم، لقد تقابلا فى شركة المحاماة الكبيرة التى يعملان بها. إنهما يتشاركان اهتماما متبادلا بالقانون والعديد من الأشياء الأخرى التى يتماثل فيها ذوقهما، وعلى الرغم من أن كلاً منهما يأتى من خلفية اقتصادية مختلفة – عائلة "ريجى" من الطبقة العاملة ومن الأيرلنديين؛ أما عائلة "مارك" فهم من الطبقة فوق المتوسطة.

ولم تظهر الاختلافات الحقيقية بينهما حتى توقفت "ريجى" عن العمل لتعتنى بأسرتها. بعد يوم عمل تقليدى ومنهك، يرجع "مارك" إلى المنزل ليجد زوجته منهكة ومتعكرة المزاج؛ فهى مرهقة من تنظيف المنزل والقيادة بالأطفال عبر المدينة وإعداد وطهى العشاء، وكل هذا كان غالبا ما يدفع "ريجى" للانقلاب على زوجها واتهامه بأنه لا يساعدها بشكل كاف، وكان من النادر أن يخرجها معا بمفردهما، وتلاشت علاقتهما الحميمة بعدما أصبحت "ريجى" مقهورة وغاضبة ومحبطة بشكل متزايد.

وشعر "مارك" بدوره بالاستياء والانزعاج من "ريجى". وغالبا ما كان يمكث خارج المنزل حتى لا يرجع فيشعر أن "ريجى" والأطفال يستغلونه. وجاءت اللحظة الحاسمة لصراعهما عندما عاد "مارك" من العمل فى إحدى الليالى بعد أن انتهى من صفقة كبيرة عادت عليه بمبلغ ضخم من المال؛ فبدلا من أن تستقبله "ريجى" بالتهانى الحارة قالت له بحدة "لا تعتقد أن مجرد اكتسابك لمبلغ كبير من المال يعنى أنك لن تغسل الأطباق اليوم". غضب "مارك" منها بشدة، ولأول مرة بدأ يفكر فى الطلاق بجدية.

سألت "ريجى" عما إذا كانت فكرت فى تخفيف الأعباء المنزلية عن نفسها بتوظيف مديرة منزل أو شخص ما ليساعدها على تربية الأطفال؛ اعترضت على هذه الفكرة شارحة أن الاعتناء بالمنزل والأسرة هو من صميم مسؤوليتها، ومسئولية "مارك" أن يساعدها عندما تحتاج إليه. لم يتمكن "مارك" من فهم رفضها لاقتراحى. وعندما تحدثنا أكثر، اتضح لى أن كلا الزوجين له نماذج ذاتية شديدة الاختلاف عن إدارة المنزل والحياة العائلية.

على الرغم من تحقيق "مارك" لنفسه نوعا من الأمان المادى فى سن صغيرة نسبيا، إلا أن ثروته لم تغير بشكل كبير من نمط الحياة الذى اعتاد عليه وهو طفل. ولقد كان والده يعمل بكد ليوفر مستوى معيشة جيدا لأسرته؛ ووالدته كانت تبقى بالمنزل مع وجود مساعدة بدوام كامل لتعينها على التنظيف والطبخ وتربية الأطفال.

من جهة أخرى، كان والد "ريجى" يكافح ماديا من أجل توفير حياة كريمة لأسرته. ولم تكن والدتها تعمل، وحتى ولو كانت الفرصة متاحة لها لم تكن لتسمح لأى شخص بأن يساعدها على تأدية أعمالها المنزلية أو تربية الأطفال. لقد كانت والدة "ريجى" تعتبر "النساء الأخريات" اللاتى "يتركن الغرباء يدخلون منازلهن" ليطبخوا ويعتوا بأطفالهن هن والداً مقصرات وغير مسئولات عن أعمالهن المنزلية. بالنسبة لعائلة "ريجى" تعتبر هؤلاء النساء المرفهات مدلات وضعيفات. إن تربية الأطفال والاعتناء بالشئون المنزلية لهو مصدر للفخر من وجهة نظر والدة "ريجى" وجدتها. وكان والد "ريجى" يقدم المساعدة لزوجته كلما استطاع. أما والدتها فكانت امرأة عنيدة إلى أقصى حد وقد نقلت إلى ابنتها العديد من أفكارها ومعتقداتها عن الطريقة "الصحيحة" التى تعتنى بها المرأة بأسرتها. "ريجى" لم تتمكن ببساطة من التخلى عن اعتقادها بأنها لى تكون أمًا مسئولة عليها القيام بكل التنظيف والطهو وتربية الأطفال بدون أية مساعدة خارجية. بالإضافة إلى هذا، كونها لا تعمل الآن سيجعلها تشعر أكثر بالذنب عند استئجار



شخص ما ليساعدها على تأدية المهمة التي تربت على أدائها بمفردها. أخبرتني "ريجي": "أنا لم أعد أسهم ماديا في المنزل، إذن ما الطرق الأخرى المتاحة لأتحمل نصيبي من المسؤولية؟ أحيانا أشتاق بالفعل لمكتبي القديم، لقد كنت أكسب مبلغا محترما، وكنت أشعر أنني مهمة. لا يمكنني تحمل فكرة أنه لمجرد أنني أمتلك المال يمكنني التحول إلى واحدة من هؤلاء السيدات اللاتي يتركن أطفالهن مع المربية حتى يتمكن من مفادرة المنزل وتناول الغداء بالخارج".

كان من الصعب جدا على "ريجي" أن تعترف بشعورها بالتردد والتناقض حيال البقاء في المنزل وتربية الأطفال. عندما حملت للمرة الأولى، تناقشت هي و"مارك" حول هذا الشأن، فتطوعت بحماس للتخلي عن عملها حتى تتمكن من رعاية الطفل. لكن ما لم تضعه في حساباتها كان الشعور بأنه تم تركها وحيدة عندما كانت تقرأ الجريدة التي تصدرها شركتها القديمة، فكانت تجد نفسها تفتقد زملاءها في العمل والمتعة الناتجة عن التحديات والمهام الصعبة التي كانت تكلف بها. لقد كانت تخاف من تلك اللحظة في الحفلات عندما كانوا يسألونها: "ما عملك؟" كانت تشعر أنها مساوية لـ "مارك" عندما كان كل منهما يعمل؛ الآن هي تشعر أن ميزان القوى تغير. لقد كرهت التفكير في نفسها على أنها "مجرد" أم – بينما لم تحب الاعتراف بهذا – وشعرت أنها أعلى من أولئك النسوة في حديقة الأطفال اللاتي لم يعملن أبدا ولم يبد عليهن أن لديهن "أية طموحات أكبر من تربية الأطفال".

بدون إدراك هذا، أخذت "ريجي" كل تفوقها واحتياجها للشعور بالنجاح اللذين كانت تظهرهما في عملها القديم وحولتهما إلى تربية أطفالها. لذا، كان استئجار مربية لتريح نفسها قليلا يعني لها الاعتراف بأنها "فشلت" في أداء دورها كأم وكابنة، وهو ما لم تتمكن ببساطة من مواجهته. وكلما رحبت "ريجي" لوهلة بفكرة الحصول على مساعدة في الشؤون المنزلية، كان طيف والدتها الراضية للمبدأ يطارد تلك الأفكار ويبعدها؛ وهو ما كان يؤدي إلى شعور أكبر بداخلها بعدم الرضا، ثم الانفجار في "مارك" والشكوى من أنه

لا يؤدي نصيبه من واجبات تربية الأطفال.

كان "مارك" يشعر أنه تم خداعه، فمن وجهة نظره هو كان يؤدي نصيبه من الواجبات الأسرية بلعب دور الرجل التقليدي الذي يعمل ليعيل أسرته مادياً. لذا، كان يشعر أنه يستحق الحصول على الراحة عندما يرجع إلى المنزل بعد يوم عمل طويل؛ لقد شعر أن "ريجى" عليها تفهم رغبته في الجلوس لقراءة الجريدة - مثلاً - قبل أن يقوم بمهمة إدخال الأطفال إلى الفراش. إنه لا يعرف كيف يهدئها، وفي مرة قال لها: "إذا كنت تشعرين بكل هذه التعاسة من المنزل، لم لا تعودين إلى العمل؟ سنمشى في الأمر خطوة بخطوة وسنجد جليسة أطفال رائعة". أخبرته "ريجى": "إن الأمر في غاية السهولة بالنسبة لك، يمكنك الذهاب إلى العمل بدون الشعور بالذنب، لكن إذا أنا عملت سأشعر أنني أم سيئة، وإذا بقيت في المنزل، سأشعر بالقهر وتعكر المزاج والذنب، وسأشعر أنني أم سيئة على أية حال. أنا ملمونة إذا فعلت، وملمونة إذا لم أفعل".

لقد احتاج الأمر إلى بعض الوقت حتى تدرك "ريجى" أن قيمها التقليدية من جانب ومفهومها العصري عن ذاتها من جانب آخر اتحدا ليضعها في مأزق رهيب. وبينما حاولت هي استيعاب أفكار جديدة ببطء عن الأمومة، ساعدت "مارك" على إدراك أنها لم تكن صعبة المراس أو عنيدة فهي كانت عالقة في صراع غير مريح بين ولائها لعائلتها الكبيرة والدور التقليدي للمرأة والتزامها بالزواج القائم على المساواة وظروفها المادية الجديدة المختلفة على الإطلاق عن ظروفها وهي طفلة. وبدلاً من أن يفضب "مارك" منها فعل ما بوسعه لمواساتها في صراعاتها وأعبائها.

كان على أيضاً أن تعمل مع "مارك" لأجعله يقدر السبب وراء شعور "ريجى" بهذا الصراع. وعلى الرغم من أنهما كانا يعتبران نفسيهما شريكين متساويين، لم يتوقف "مارك" قط ليرى أن جزءاً من شعور زوجته بهيمنتها كان وراءها ماهيتها كمحامية ناجحة. إن الجزء التقليدي من "مارك" افترض أن "ريجى" ستشعر بالرضا الكامل بهويتها الجديدة كأم متفرغة

بسبب السعادة التي كان يرى والدته تؤدي بها دورها. بدأت "ريجي" ببطء تجربة فكرة المساعدة الخارجية. في البداية، كانت تستأجر امرأة لتساعدها على تنظيف الحمامات والمطبخ لمدة نصف يوم كل أسبوع، وفي النهاية امتدت هذه المساعدة فأصبحت لعدة ساعات يوميا. ويتقبل "ريجي" لتغيير معتقداتها وتوقعاتها حول معنى الأم الصالحة وربة المنزل، شعرت بوجود أعباء أقل عليها وبدأت في الاستمتاع بوجودها في المنزل. وبعد فترة من الوقت عينت مربية عطوفاً، بنت معها هي والأطفال علاقة وثيقة. بعد هذا بفترة قصيرة، قررت العودة إلى العمل بدوام جزئي. في العامين التاليين، كان "ريجي" و"مارك" يبليان بلاء حسنا، وأصبحت "ريجي" أقل إحباطا فبدأت في إعادة علاقتها الزوجية الحميمة بـ"مارك". وشعر "مارك" بالراحة والسعادة عندما رأى أن زوجته أصبحت أكثر رضاء بحياتها الممتلئة؛ وبدأ يكرس الكثير من الساعات التي لا يعمل فيها لقضاء وقت رائع مع أسرته، وهو ما أدى بدوره إلى شعور "ريجي" بتحسن أكثر.

كان الحل لمشاكل "ريجي" و"مارك" يكمن في كشف العوامل المتعددة التي أدت إلى وصولهما إلى هذه الحالة. أولا: كان على الزوجين تهدئة الجو العاطفي المحيط بعلاقتهم. وكان على "ريجي" تفهم أن الغضب من "مارك" وانتقاده لن يجعل حياتها أسهل ولن يحسن علاقتها به بأي حال من الأحوال. وكان على "مارك" أن يقلل من ردود أفعاله المنفعلة تجاه حزن وانتقاد زوجته؛ وكان عليه التعاطف بشكل أكبر مع "ريجي" التي كانت تقع تحت ضغوط كثيرة بالإضافة إلى وقوعها بين نموذجين مختلفين للزواج. كان عليه أن يستشف من انتقادها له شعورها بعدم الارتياح. وكان على "ريجي" التواؤم والبحث عن طريقة لإيجاد السلام مع الأدوار المتعارضة التي كانت تواجهها كامرأة. أخيرا، كان عليها إيجاد طريقة لتكون بها أكثر مرونة مع قيمها بانتقالها من مستوى اجتماعي واقتصادي معين إلى آخر.

العديد من الأزواج المعاصرين يفترضون أنهم لن يقيموا فريسة للافتراضات التقليدية القائمة على النوع والتي تحدد كيف يعيش كل من

الرجل والمرأة حياتهما. ويعتقد هؤلاء الأزواج أنه سيكون من السهل وضع زواجهم في قوالب جديدة، خاصة إذا كانوا قد كسروا التقليدية في نواح أخرى من حياتهم؛ إن هذا لا يعني أنهم سينجحون بالضرورة. جاء "جاك" و"إميلي" إلى لأنهما شعرا بتوتر شديد ينمو بينهما لدرجة أنهما لم يتمكنوا من معالجته. لقد كانا يتشاجران بشكل مستمر، وكان "جاك" يلجأ إلى الإهانة الشفهية عندما يغضب. وكان التوتر بينهما يزداد سوءاً بشكل رهيب لدرجة أنهما فكرا بجديّة في الطلاق.

"إميلي" كانت سيدة أعمال ناجحة ذات نفوذ قوية، وكانت تقادر منزلها إلى العمل يومياً في تمام الساعة الثامنة صباحاً، وعادة ما كانت تعود في السادسة والنصف مساءً. أما "جاك" فهو يعمل في إحدى المكتبات كباحث مساعد، كما أنه يؤلف رواية من المنزل؛ وكان "جاك" يجنى أقل بكثير من زوجته.

كان على "جاك" الاهتمام بالتنظيف والطهو والقيام بالمهام المختلفة للمنزل، وعندما تعود "إميلي" إلى المنزل، يكون العشاء معداً وموضوعاً على الطاولة لكل منهما. وعادة ما كان يطلب "جاك" من "إميلي" القيام ببعض المهام التي لم يتمكن من إنجازها على مدار اليوم، حتى يتمكن من الذهاب لفرفته والعمل قليلاً على روايته. كانت "إميلي" عادة ما تتذمر من ذلك؛ فهي ترغب في قضاء وقت أطول برفقة "جاك" يقضيانه في التمتع والخروج معاً. وهي لم تحب أن يتم تسليمها قائمة بالمطلوب فعله بمجرد دخولها من الباب. وكان "جاك" مستاء من عدم احترام "إميلي" للمجهود الذي يبذله من أجل تحقيق نجاح في مجال الكتابة. وغالباً ما كانا يبدآن في التشاجر، ثم ينسحب كل منهما بعيداً عن الآخر. بقضاء كل من الزوجين وقتاً أقل معاً ووقتاً أكثر كل بمفرده، بدأ شعور بالفربة يتنامى ويزيد بينهما. كل منهما يرى أن الآخر لا يحترم بشكل كافٍ ضغط الوقت أو أعباء العمل التي يتعرض لها. زاد السخط بينهما، وكان كل منهما يتصرف بانفعال إذا طلب منه الآخر القيام بشيء ما من أجله.

بعد فترة، لم يعودا يقضيان أى وقت معاً نهائياً. بدأت "إميلي" فى قضاء أغلب العطلات الأسبوعية فى منزل والديها، بينما كان "جاك" يدفن نفسه فى العمل على روايته. على مدار أسابيع عديدة، تناقشنا حول الافتراضات الموضوعية بصدد توزيع الأدوار طبقاً للنوع والتوقعات التى كانت تسبب الكثير من الاضطراب والضغط العصبى. وبفضل هذا، بدأت دائرة المشاعر السلبية المهلكة الناتجة عن استيائهما وبعدهما عن أحدهما الآخر فى التقهقر. لقد اتضح أن كلا من "إميلي" و"جاك" افترض أن باختيار كل منهما لمجاله المهنى الخاص به ورضائهما عن هذا المجال، سيصبحان راضيين عن حياتهما. علاوة على ذلك، لقد افترضنا أن مجال العمل الذى اختاره كل منهما يوضح ضمناً علاقة كل منهما بالمهام المنزلية والمسئوليات الأخرى. وافترضت "إميلي" أن "جاك" سيكون مستعداً للخروج واللهو عندما تكون هى مستعدة، لذا شعرت بالألم عندما رفض "جاك" تلبية رغبتها فى الحصول على بعض المتعة، كما أنها شعرت بالإهانة عندما أخبرها "جاك" أنها لا تؤدي أعمالاً كثيرة فى المنزل. فى ضوء أنها العائل الأساسى للأسرة و"جاك" يعتبر قد تخلى عن دوره التقليدى كرجل عائل للأسرة، توقعت أنه سيرغب فى القيام بكل أعمال المنزل بشكل كامل، كما أنها افترضت أن هذا منصف لأنها توفر أغلب المال لهما معاً، كما أنها تعمل بكد طوال اليوم خارج المنزل. من جهة أخرى، افترض "جاك" أن "إميلي" – بما أنها امرأة – ستطير من الفرحة بتنظيف المنزل إذا تركها وأراد أن يعمل على روايته. لقد توقع أنها تعلم أين تقع الحدود التقليدية بين واجباتها وواجباته. لقد كان يؤمن بأنه "يفترض" بـ"إميلي" القيام بالأعمال المنزلية. إن شعور كل منهما بالإحباط تجاه اختيار الطرف الآخر لدوره فى الأعمال المنزلية كان نابعا من افتراضات خاطئة عن كل منهما الآخر وعن السهولة الطبيعية التى تمكن أى زوجين من تحقيق التوازن المنشود بين نموذجى الزواج التقليدي والزواج القائم على المساواة ليطباقا على علاقتهما، وبتحسن الجو العام لعلاقتهما، بدأ كل منهما بالعمل على تحسين علاقتهما بقضاء وقت أطول

الحقيقة ، التفاوض في زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر صعوبة

مفًا مع ترك كل الأفكار المتعلقة بأعمال المنزل خلفهما. لكن المهمة الأكبر في علاقتهما كانت تجديد وحل افتراضاتهما غير المعلنة عن الصدام بين الأدوار التقليدية والأدوار غير التقليدية لكل منهما.

## توزيع الأدوار

في مقال نشر في جريدة *Journal of Marriage and the Family* قدم عالم الاجتماع "سكوت كولترين" بحثًا عن أكثر من مائتي دراسة عن كيفية قيام الأزواج الأمريكيين بتقسيم وتوزيع مسئوليات الأعمال المنزلية. ولقد اكتشف "كولترين" أنه "على الرغم من أن الغالبية العظمى من الرجال والنساء على السواء يتفقون على تشارك كل أعمال الأسرة، فإن قليلين هم الرجال الذين يأخذون على عاتقهم بالفعل مسئوليات مساوية لزوجاتهم في مهام المنزل. أما المعدل الطبيعي فهو أن النساء يقمن بحوالي ضعفين أو ثلاثة أضعاف ما يقوم به الرجال من الأعمال المنزلية". ولقد توصل بحث "كولترين" إلى أن الأزواج والزوجات الذين يقومون بأعمال منزلية متساوية يحظون بزواج سعيد ومعرضون بشكل أقل للإصابة باكتئاب<sup>١</sup>. ولقد تعرضت عالمة الاجتماع "جوليانا ماكجين" – "جامعة ولاية بين" – إلى نفس المسألة بالدراسة وتوصلت إلى أن الشجار حول تقسيم الأعمال المنزلية من شأنه تهديد السعادة الزوجية أكثر من تهديد علاقات الأزواج الرومانسية السابقة على زواجهم<sup>٢</sup>.

طبقا لدراسة عام ١٩٩٩ التي أجرتها "تشولى إى. بيرد" – بروفيسور بجامعة "براون" – يمكن أن يتسبب تحمل الزوجات لمسئولية كمية غير متناسبة من المهام المنزلية في شعورهن بالجزع وانخفاض الروح المعنوية والاكتئاب والقلق. (ولقد اكتشفت دراستها أن في تلك المواقف النادرة التي يتحمل فيها الأزواج هذه الكميات الكبيرة من الأعمال المنزلية، يكونون هم أيضا عرضة للاكتئاب). أظهرت الدراسة التحليلية التي قامت بها "بيرد" أن إدراك الأزواج لكمية المهام التي يقوم بها كل زوجين – إلى أى مدى يتشاركان

العبء - له عظيم التأثير على مستوى سعادتهما وشعورهما بالرضا أكثر من تأثير عدد الساعات الفعلية الذي يستغرقه الأزواج في القيام بهذه المهام. بمعنى آخر، شعور الزوجة بأن توزيع المهام كان غير عادل وغير متساوٍ هو ما يؤدي إلى إصابتها بالاكتئاب وليس تأدية المهام في حد ذاته.

المثير للاهتمام هو اكتشاف "بيرد" أنه عندما يتزوج رجل وامرأة، ينتهي الأمر بالزوجة وهي تؤدي أعمالاً منزلية أكثر من التي كانت تؤديها وهي بمفردها وغير متزوجة، على الرغم من حصولها الآن على شريك يمكن أن تشارك معه هذه الأعمال. وتشير المعدلات إلى أن المرأة المتزوجة تقضى أربع عشرة ساعة إضافية في الأسبوع في تأدية الأعمال المنزلية مقارنة بنظيرتها غير المتزوجة؛ بينما يقضى الرجل المتزوج تسعين دقيقة إضافية في الأسبوع مقارنة بنظيره العزب. وضعت "بيرد" نظرية بأن الأعباء الإضافية تسبب شعوراً أكثر بالقلق والإحباط لأن الزوجات يشعرن أن كل مجهودهن الإضافي لا تتم ملاحظته، كما أنه يعطى القليل من الإشباع، ولا تقاضى عليه شيئاً مرضياً كما يحدث لو عملت خارج المنزل.

من الواضح بالطبع مدى أهمية إيجاد طريقة لتشارك أعمال الأسرة بشكل مريح؛ لكن في عالمنا هذا الذي يمر بتحول أدوار الجنسين، كيف يمكنك العمل على إيجاد طريقة تريحكما أنتما الاثنين معاً؟ إن الطريقة الوحيدة للتعامل مع جذب الطرق التقليدية لكما، أن تقوم أنت وشريكك بطرح أفكاركما لما تريانه توزيعاً عادلاً للأدوار والمسئوليات. ويتفق الخبراء على أن الطريقة المثلى لتبديد قوة المعتقدات والافتراضات التي تدور بذهن كلا الطرفين دون أن يتفوه بها أحدهما، هي إخراجها للضوء والإعلان عنها؛ ثم الاستعداد لمناقشة طويلة حولها، وتذكر أن لا أحد منكما قارئ للأفكار؛ والقاعدة الأساسية لهذه المحادثة هي أن تقصص عما تعتقده وتريده، ثم يفعل الطرف الآخر نفس الشيء. ركز دائماً على حل المشكلة؛ لا أحد منكما يحتاج إلى اللجوء إلى انتقاد الآخر لتعبيره عن آراء ورغبات صريحة. في البداية قد تفتلان في أخذ الوقت المناسب للحديث عن المسئوليات

اليومية للأسرة! لكن في النهاية ستجدان أن الأعمال المنزلية تسير بيسر إذا تعاملت معها بتدبر. أنت تحتاج إلى توضيح الأمور كلها، وإذا قمت بإعداد قائمة بالأشياء التي يقوم بها شريكك، غالبا ما ستكتشف الكثير من المهام التي يؤديها ولم تفكر أنت فيها أبدا، والعكس صحيح. وقد تكتشف أن ما افترضت أنه مسئولية تافهة هو أعقد مما كنت تتخيل، أو يحتاج إلى وقت طويل لإنجازه، أو مرهق نفسيا. على سبيل المثال، قد تبدو مهمة القيام باختيار خطة تأمين صحي مناسبة للأسرة شيئا سهلا، لكن النتائج الكثيرة لهذه المسألة من الممكن أن تجعلها في غاية الضخامة إذا اخترت الخطة الخطأ والتي قد لا تشمل حدوث بعض المواقف الحرجة. أعمال أخرى قد تأخذ وقتا أطول أو جهدا جسديا أكثر أو تكون غير مبهجة على عكس ما تتوقع - على سبيل المثال، قد يعجب كل منكما بالبيغاء الذي تمتلكانه، لكن هل تعلم أن تنظيف قفصه يحتاج إلى ساعات من العمل؟ إن إعداد قائمة والقيام بمناقشتها سيساعدكما على تجنب الوقوع في فخ اعتبار ما يقوم به كل منكما للآخر وللأسرة مسلما به ومن البديهيات.

عندما تقوم بتجميع قائمة الأعمال، قسم المهام بعدل وتساو. عليك بالطبع أن تأخذ في الاعتبار كمية الوقت الذي يقضيه كل منكما خارج المنزل. والهدف هنا ليس التشابه التام في المهام وإنما "العدل". فالعدل سيضمن في النهاية - بعد التفاهم على كل شيء - أن كلا منكما سيشعر بأن تقسيم الأدوار معقول ومتوازن؛ فليس على كل منكما غسيل نفس عدد الأطباق أسبوعيا، أو تنظيف حوض الاستحمام نفس عدد المرات. فيمكن مثلا لأحدكما ملء السيارة بالوقود وجز العشب، بينما يجهز الآخر العشاء ويذهب لشراء البقالة إذا اتفقتما على أن هذا هو ما ستشعران أنه القسمة العادلة. هذا الشكل من تطبيق العدل غالبا ما يكون ذا طبيعة "متكاملة". وعلى الرغم من أن العديد منا يتعامل مع الأعمال المنزلية على أنها شيء بديهي، غالبا ما يشعر أحد الزوجين أن كل شيء يسير على ما يرام مع شريكه، بينما يشعر شريكه بشكل غير معلن أن مسئوليات حياتهما تم



توزيعها بشكل غير عادل. وهذا الاعتقاد - سواء كان مبررا أم لا - قد يؤدي إلى احتمال تدمير قدرة الزوجين على الاستمتاع بالحياة معا؛ ويؤدي حل مسألة تقسيم الأعمال المنزلية ثم تخطيها إلى القضاء على هذا الاحتمال. ما هي الطريقة المثلى للوصول إلى التكامل؟ إليك بعض الأسئلة المعتادة التي يطرحها معالجو الأسرة وأزواج من حياتنا الواقعية، والتي عليك أن تسألها لنفسك.

"من يفعل هذا أحسن؟"، فكر أولا في تلك المهام التي تتاسبك أنت بشكل أفضل. إذا كانت الزوجة بارعة في الشؤون المالية والزوج مبدعا في الطهي، قد يكون من البديهي أن يختار كل منكما مهامه طبقا لقدراته؛ لاحظ أنتى قلت "قد". عليكما النقاش حول هذا أولا. العديد من الناس لا يستمتعون بالتورط في القيام بشيء ما لمجرد أنهم يتمتعون بالموهبة اللازمة له. إذا شعرت أنه يتم دفعك للقيام بشيء ما لأنك ببساطة تتقنه لكنك تعبت من عبئه، أفصح عما بداخلك ولا تسكت. فحتى أكثر الطبائخين موهبة يحبون أن يتم الطهي لهم مرة كل حين؛ هل هذه واحدة من المهام التي عليك تبديلها؟ أيضا، في حين أن أحد الأعمال سيكون من الأسهل أن يقوم به طرف واحد على المدى القصير، فإنه يفضل أن يكون الطرفان مضطلعين به على المدى الطويل. على سبيل المثال، أرى الكثير من الزوجات التي تجد الرجل فيها هو من يتعامل مع كل ماديات الأسرة، لاحقا، إذا مات الزوج أو صار غير قادر بشكل ما أو إذا حصل الزوجان على الطلاق، يتحتم على المرأة فجأة أن تمسك بزمام الأمور المادية الحاسمة وتتعامل معها بدون أية خلفية أو معرفة مسبقة بهذه الأمور. لذا، غالبا ما يكون من المفيد للزوجين أن يتمكن كلاهما من إدارة الشؤون المالية للأسرة.

"من يحب القيام بهذه المهمة أكثر، أو يكرهها بشكل أقل من الآخر؟"، ستستمتع بالمهام المطلوبة منك بشكل أفضل إذا تحملت مسئولية القيام بأشياء تحبها.

"هل من الممكن تبادل الدور في كل مرة؟" دعنا نواجه الحقيقة؛ هناك بعض

الحقيقة ، التفاوض في زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر صعوبة

المهام "المقززة" مثل تنظيف علبه القمامة أو الحمام، لذا، قد تحبذان أن يقوم كل منكما بهذه المهمة بالتبادل، أو بالتفاوض للوصول إلى حل مرض للجميع.

"من سيهتم أكثر للقيام بهذه المهمة؟" قد ترى أنه من الضروري إرسال كروت بريدية بمناسبة العام الجديد كل سنة، بينما لا يهتم شريكك لهذا الأمر بشكل أو بآخر. لذا عليك أن تفكر في أخذ المهام التي تعنى لك أكثر مما تعنى له، وكن حذرا للمقاييس والتوقعات التي تضعها للوظائف المنزلية. على سبيل المثال، قد تشمل معايير تنظيف الحمام بالنسبة لك أن تفرك كل بوصة في الحمام بفرشاة أسنان لتخلص من أدق الرواسب، وغسيل باب الدش مرة في الأسبوع. أما بالنسبة لشريكك فهو يكتفى بفرك سريع للحوض وتنظيف الحمام على عجلة بالفرشاة المخصصة له من حين لآخر. عندما يتمسك أحد الزوجين بمعايير عالية لإتمام المهمة، قد ينتهي الأمر بالزوج الآخر بالشعور أنه مجبر على القيام بكمية كبيرة بشكل غير متناسب من المهام "للتأكد" من أنها تمت بالشكل "المضبوط"، وسيؤدي هذا بسرعة إلى الشعور بالاستياء والظلم. وعلى الشريك الذي يضع معايير عالية ألا يدع شريكه الآخر يستفيد من هذه النقطة باستغلاله في مهام أخرى. ومن جهة أخرى، عليه أن يكون أكثر وعيا وحذرا من ميله للسيطرة على الشريك الآخر أو التقليل من قيمة ما يفعله ليستمتع بالشعور بالتفوق. على سبيل المثال: بدلا من انتقاد الشريك الأقل تنظيما، على الشريك الآخر - المهووس بالنظام والنظافة والذي يشعر بالحاجة الماسة إلى القيام بمجهود أكبر - أن يضع الترتيبات اللازمة، بحيث يشعر أن أعباء المهام المنزلية تم توزيعها بشكل متوازن وعادل وأنه لم يأخذ مهام أكثر. من جهة أخرى، على الشريك المهمل وغير المنظم أن يتحمل مسؤولية الفوضى التي يتسبب فيها ويوافق على أن يقوم بتغييرات شخصية، أو أن يرتب الأمور بشكل يرضى شريكه الأكثر تنظيما.

"من الأقل انزعاجا بهذه المهمة؟" إذا كان أحد الزوجين لا يعود من عمله

إلا بعد موعد إغلاق المفصلة، قد يكون من المنطقي أن يضطلع الشريك ذو مواعيد العمل الأكثر مرونة بهذه المهمة؛ وأقول ثانية "قد". فلقد رأيت أشخاصا يعملون لساعات طويلة خارج منازلهم فيقومون بإسقاط العديد من المهام لدرجة أن الشريك الآخر - الذي يمكث في المنزل أو يعمل لوقت أقل - ينتهى به الأمر وهو يؤدي عدد مهام أكثر من المعقول بسبب هذه الظروف.

"هل يمكنك الاعتناء بنفسك؟" إذا لم تتمكن من الاتفاق مع شريكك على معايير إتمام مهمة ما، هل يمكنك أن تتفق معه على أن يتم كل منكما المهمة بنفسه بدون الشعور بالاستياء؟ أنت بالتأكيد لا تريد أن تفعل هذا مع كل مهمة - هناك الكثير مما يمكن اكتسابه من تعلم المشاركة في مسئوليات المنزل - لكن إذا كنت لا تستطيع حل مسألة ما مثل إحضار الملابس من المفصلة قد ترغب في التعامل معها بمفردك بدلا من الصدام مع شريكك.

"هل يمكن للأطفال المساعدة؟" حتى الأطفال الصغار يمكن تعليمهم المساعدة في الأعمال المنزلية. قد يكره كل منكما مسح الفبار، لكن قد يشعر الأطفال الصغار بالإثارة لتكليفهم بمثل هذه المهمة الخاصة بـ "الكبار"، أما الأطفال الكبار فيمكن استمالتهم للمساعدة بزيادة مصروفه. وكن حذرا بأن تكلف نفس المهام والأعمال لكل من أبنائك وبناتك، خشية الاستمرار في مشكلة توزيع الأدوار طبقا للنوع (ذكر/ أنثى) وزرعها في الجيل الجديد.

"هل يمكنك تغيير الأدوار؟" طبقا لرأى إخصائية الطب النفسى "سوزان هتزر" - حاصلة على درجة الدكتوراه - "بشكل عام، يكتسب الناس الافتراضات المتعلقة بأدوارهم في الأعمال المنزلية من عائلاتهم التي أتوا منها. فالرجل الذى يقوم والده بكنس الشقة سيكنس هو الآخر". لذا حاول تغيير الأمور، وجرب تبادل الأدوار لمدة أسبوع. إذا كنت تقوم بكل الطهى، سلم مريلة المطبخ لشريكك. وإذا كنت لا تغسل الملابس أبدا، جرب وشغل الفسالة. استكشف تلك المهام التي ابتعدت عنها نهائيا واعرف كم من الوقت تستغرق لإتمامها، وهل هي صعبة أم لا؟ باعثة على السرور أم لا؟ قد تتفاجأ باكتشافك أن شريكك يبذل جهدا أكثر مما كنت تتصور، وقد تكتشف أن

بإمكانك القيام بمهمة لطالما افترضت أنك ستكره تأديتها. بعد تبديل المهام؛ اكتشفت إحدى مريضاتي أنها تستمتع بجز الأعشاب حقا، ولقد وجدت أن رائحة العشب المقطوع تنعشها، كما تقول إنها تستمتع بعمل خطوط مستقيمة في العشب.

"هل يمكنك التفاوض عن المهمة برمتها أو تخفيض مستوى معاييرك؟" هل يجب أن يتم غسيل الشبايك مرتين سنويا، أم مرة واحدة تكفى؟ هل يستحق تغيير أماكن الثياب مرة كل فصل الجهد المبذول بالفعل؟ هل يحتاج المنزل بأكمله إلى أن يتم كنسه بالمكنسة الكهربائية أسبوعيا، أم الأماكن التي يكثر التواجد فيها فحسب؟ تناقش مع شريكك لتعرف ما إذا كان استياؤك نابعا من الممارك حول من سيقوم بالأعمال التي لا تحتاج إلى تأديتها بشكل منتظم، أم حول كل الأعمال بشكل عام.

"هل يحتاج الأمر إلى طلب مساعدة من الخارج؟" إذا وجدت أنك وشريكك تتشاجران باستمرار حول مهمة ما – من واقع خبرتي، الحفاظ على المنزل نظيفا هو نقطة اشتعال مشتركة – فكر في إذا ما كان جلب مساعدة خارجية يمكنه حل المشكلة أم لا. وغالبا ما يكون هذا اقتراحا خادعا. في الواقع، بعض الناس لا يشعرون بالراحة للحصول على مساعدة خارجية في الأعمال التي اعتادوا بشكل تقليدي أداءها بأنفسهم. وهناك نوع آخر من الأشخاص الذين يرون أن طلب مساعدة خارجية هو شيء لا يمكن تحمله ماديا. على أية حال، الاقتراح يستحق إعادة النظر فيه.

والسبب وراء موقفنا السلبي من طلب مساعدة خارجية هو أن معظمنا تربى في زمن لم يكن الحصول على مساعدة في الأعمال المنزلية شيئا ضروريا لأن الزوجة عادة ما كانت تمكث في المنزل وترى الأمر على أن مهمتها هي الاعتناء بالمنزل وبأسرتها، ثم أصبح هذا تقليدا للطبقة الوسطى. اليوم، ستون بالمائة من السيدات المتزوجات يعملن خارج منازلهن؛ وهذا يعني أن الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال غالبا ما تضاف إلى مسؤوليات يومهن عند العودة من العمل<sup>٧</sup>. وعلى الرغم من أن العديد من النساء ما زلن يقمن

بالكثير من المهام بأنفسهن ويرين أنه يفترض بأزواجهن المساعدة، لا يعتبر الأمر سهلاً على الإطلاق بالنسبة للزوجين أن يضيفا وقت هذه "الأعمال" إلى يومهما المشغول بالفعل. وحتى لو تسنى لهما إضافة هذه الأعمال، من أين لهم بالوقت الكافي لها؟ بالتأكيد سيؤثر الأمر على وقت الأسرة، أو وقت الفراغ والراحة، أو الوقت الذي يفترض بالزوجين قضاءه معا؛ وبالتأكيد لن تكون التضحية بأي وقت من هذه الأوقات مفيدة للحياة الزوجية. لذا غالباً ما أجد نفسي أقترح على الأزواج – حتى هؤلاء الذين سيتأثرون مادياً – أن الحصول على مساعدة خارجية لتقليل الضغط على حياتهم الزوجية يمكن اعتباره إستراتيجية ناجحة.

فكر في الأمر هكذا: كيف يمكن لمبلغ صغير من المال التأثير على أهدافك المادية على المدى الطويل؟ هل يستحق الأمر أم لا أن تستأجر شخصاً ما للمساعدة في أعمال التنظيف مرة أسبوعياً لجعل حياتك أسهل ولتحسين علاقتك أنت وشريكك، حتى ولو كان نتيجة ذلك الوصول بشكل أبطأ لأهدافك المادية؟ هل الاتفاق على طلب طعام من الخارج أو الخروج لتناوله في مطعم ما يستحق استقطاع القليل من الميزانية في مقابل تقليل شجاراتكما حول من حان دوره لإعداد الطعام والمائدة، أم لا؟ وأنا لا أقول هنا إن وضع المال في مشكلة ما سيجعلها تختفي دائماً، لكن الشعور بالحرية لصرف القليل من المال لتقليل الضغط في حياتك الزوجية غالباً ما يكون استثماراً "مادياً" ناجحاً على المدى الطويل.

وهناك على الأقل ثلاثة أسباب مهمة وراء إمكانية نجاح هذه الفكرة. الأول: لقد وجدت أن العديد من الناس يصرفون المال بسهولة على أشياء لا تساعدكم على زواجهم، لكنهم يرفضون بحماقة صرف المال في أشياء ستوفر لهم راحة مشتركة مع أزواجهم. على سبيل المثال: يأتي لي مريض من الطبقة الوسطى يفضل شراء تلفاز ضخمة الحجم بـ ٥ آلاف دولار على أن يدفع نفس المبلغ على مدار سنوات لاستئجار مساعدة بدوام جزئي تقلل من الضغط على علاقته بزوجه. ثانياً: العديد من الأزواج لا يقيمون بعقلانية

## الحقيقة، التفاوض في زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر صعوبة

موقفهم المادي على المدى الطويل. فالأسر التي بها أطفال صغار ينسى الأزواج فيها أن بمرور الوقت سيكبر الأطفال فيحتاجون إلى مساعدة أقل في المنزل في نفس الوقت الذي تزداد فيه دخولهم. إن "قلقهم المادي" غالبا ما يدفعهم إلى ادخار معظم أموالهم حتى يأتي الوقت الذي يؤدي فيه الادخار المفرط إلى تعريض زيجاتهم للخطر. وغالبا ما يستحسن ادخار مال أقل من أجل تعليم الأبناء في مقابل التقليل من الشجارات التي لا تنتهي حول شعور الزوجين المتبادل بالأعباء الزائدة للأعمال المنزلية.

أخيرا، لا يوجد شيء مكلف للأسرة أكثر من الطلاق، وأنا هنا أتحدث على الصعيد المادي فحسب. أليس من الجنون ادخار أربعة آلاف دولار سنويا من جراء عدم استئجار مساعدة في أعمال المنزل، ثم ينتهي بك الأمر إلى الطلاق ودفع ثروة كبيرة للمحامين وإعالة منزلين بدلا من منزل واحد، وكل هذا لأنك أنت وشريكك مررتما بضغط رهيب ولم تتمكننا من إيقاف الشجار بينكما أو التوقف عن انتقاد أحدهما الآخر؟ وعلى الرغم من هذا أرى مثل هذه القرارات المالية الحمقاء تتخذ طوال الوقت.

بالطبع إذا كان اللجوء إلى الحلول المادية يتعارض بشكل قوى مع أهدافك المالية على المدى الطويل، أو لا يمكنك تحمل تكلفتها بالفعل، قد يكون هذا التصرف استثمارا فاشلا. لكن الإنفاق الحكيم يمكنه التقليل من / أو إنهاء دوامة المشاعر السلبية إذا فكر كل منكما على المدى الطويل ووجد أن الأمر يستحق. كن أميناً مع نفسك إلى أقصى درجة. هل وافقت على القيام بمهمة بعينها لأنك شعرت بـ "وجوب" القيام بها، حتى ولو كنت تكره الفكرة من الأساس؟ هل أنت منزعج من شريكك لأنك تشعر أنه كان "يفترض" به القيام بمهمة معينة ولم يفعل؟ هل تتجنب مهمة معينة لأنك تخاف من أن تبدو ذا أفكار بالية، لأنك تعتقد أنه من الأصح اصطلاح شخص من الجنس الآخر بهذه المهمة، أو لأنك تشعر إلى حد ما بالسخط للقيام بها؟ ليست هذه الأسباب مقنعة كما أنها تحتاج إلى المزيد من التدقيق. تأتي إلى الكثير من السيدات اللاتي يعترفن بأنه على الرغم من اعتبارهن لأنفسهن

نساء عصريات، إلا أنهن يرغبن حقيقة في القيام بالكثير من أعمال الطهي وغيرها من "أعمال النساء" التقليدية. وهن يشعرن كما لو أنهن يخزن مبادئ الحركة النسائية لوفعلن ما يشعرن أنه الصواب. وهناك نوع آخر من النساء يقررن أنهن يشعرن بسعادة أكبر لعودتهن للعمل مع توظيف جليسة أطفال، لكنهن يشعرن بالانزعاج من الشعور بأنهن لسن "أمهات جيدات" لاختيارهن عدم البقاء في المنزل. ودائما ما أوضح لهن أن الحركة النسائية الهدف منها إعطاء المرأة فرصا أكبر وحرية الاختيار، وليس إجبارها على اختيار شيء معين دون الآخر. بالإضافة إلى هذا، هناك العديد من النساء اللاتي يخشين من الحكم عليهن بقسوة من قبل أقرانهن، خاصة زميلاتهن بغض النظر عن أهمية الطريق الذي سلكته.

عندما يعبر مرضاي من الرجال عن قلقهم من رغباتهم في القيام بمهام نسائية تقليدية مثل رعاية الأطفال، أذكرهم بأنه لا يوجد أي شيء وراثي من شأنه جعل أحد الجنسين مصدرا أفضل للحب والرعاية أو قدوة أحسن. بالإضافة إلى هذا فهم يعتقدون أن الآخرين - خاصة الرجال - سيحكمون عليهم بأنهم أقل "رجولة" إذا لم يلتزموا بالافتراضات التقليدية الصارمة المتعلقة بأدوار الرجل والمرأة. من المهم جدا أن تدرك هذا الضغط وتعامل معه، إما بمحاولة التخلي تماما عن مثل هذه التقاليد، أو بمحاولة التلاؤم معها. ابحث عن الافتراضات المدفونة والتي زرعتها بداخلك التقاليد المتأصلة، بغضه القوالب النمطية المتعلقة بالرجل والمرأة. هل افترضت أن الزوجة عليها أن تكون المدير الاجتماعي للأسرة لأن "النساء أكثر اجتماعية"؟ هل افترضت أن الزوج سيرغب في تحمل مسؤولية غسيل السيارة والقيام بعمل الحديقة؟ هل تتعامل مع بقاء الزوجة في المنزل لرعاية الأطفال كحقيقة مسلم بها، أو أن الزوج لن يوافق على هذا، أو أن الشريك الذي يجنى دخلا أقل عليه التخلي عن وظيفته؟ تفحص قائمتك بندا بندا، وتحد نفسك بالإفصاح عن حقيقة مشاعرك؛ وابدأ في التفاوض. حتى لو كنت تعتبر نفسك في الأساس مناصرا للزواج التقليدي أو للزواج القائم على المساواة،

الحقيقة، التفاوض في زواج المساواة غالباً ما يكون أكثر صعوبة

ستظل هناك خيارات قد لا ترغب في أن تتخطى بها الحدود المعروفة؛ أفصح لنفسك عن هذه الخيارات.

إن هذه المناقشات عادة ما تكشف الكثير من المفاجآت والتناقضات. لقد وجدت "أليسون" أنها تريد من "ديريك" أن يعاملها كند مساو له، لكنها مع ذلك توقعت منه أن يعيّلها مادياً بعد أن كوّنا أسرتهم عندما خططت أن تترك العمل وتمكث بالمنزل. كانت هذه بمثابة أخبار جديدة لـ "ديريك" الذي لم يشعر بالراحة قط لفقدان دخل "أليسون". توقع "أل" أن "لوراين" ستستمر في العمل خارج المنزل حتى بعد إنجاب أطفال، لكنه افترض في نفس الوقت أنها ستحظى بتصيب الأسد فيما يتعلق بمهام رعاية الطفل والأعمال المنزلية؛ وسرعان ما جعلته "لوراين" يستفيق من هذه الأوهام. وأراد "باركر" أن يطهو وجبات فاخرة وتوقع من "هيلين" أن تقوم هي بغسل الأواني والأطباق؛ لكنها أحبطته عندما أعلنت أنها بعد يوم عمل طويل ثم رعاية طفليهما "كارلى" في المساء، ستفضل أن تتناول طعاماً بسيطاً مثل الهامبورجر على القيام بتنظيف عشر أوانٍ بعد واحدة من وجباته الرائعة.

### التوقف عن تقديم الانتقاد أثناء تأدية المهام

عندما قسمت كمية المهام والمسئوليات بطريقة متكاملة بحيث يوافق ويتفق عليها كلا الطرفين، يحين الوقت للقيام بالمستحيل: أن تظل صامتاً ريثما ينتهى شريكك من أداء مهامه بطريقة.

نعم أنا أعلم كم هو مزعج أن تظل تراقب شريكك وهو يقوم بالأشياء بطريقة "خاطئة"، وأعنى هنا أنه لا يفعلها على طريقته؛ لكن عليك الاعتياد على الأمر. إذا كانت فكرتك عن الذهاب للتسوق وشراء البقالة تستغرق خمس عشرة دقيقة مثل الفارة السريعة، بينما يفضل شريكك التجول باستمتاع بين ممرات البقالة، ابتسم وتحمله – أو ابق في المنزل. تخل عن فكرتك في ملء غسالة الملابس أو الصحون، وأن هناك طريقة



## الكذب ، زواج المساواة أسهل من الزواج التقليدي

واحدة فحسب للقيام بالأمر. إذا كان تنظيف المنزل يعنى لشريكك استخدام المكسنة الكهربائية لربع الوقت ثم قضاء الثلاثة أرباع الباقية فى الجلوس لمطالعة كومة من المجلات للمرة الأخيرة قبل التخلص منها، دعه وشأنه طالما سيتم إنجاز المهمة، توقف عن الانزعاج كونها لم تتجز بطريقتك. وتذكر حل ال ١٠٪: مجرد قيام شريكك بفعل شيء لم يقم به من قبل، يعتبر فى حد ذاته مشاركة عظيمة، ولاحظ أن بإمكانك قتل النية الحسنة بالتلميح لشكوى واحدة، أو حتى القيام بتصحيح "رقيق" لكيفية إتمام الأمر بشكل أفضل (بطريقتك).

العلاقات عادة لا تقبل بسبب تقسيم المسئوليات، لكن بسبب الطريقة التى يتم التناقش بها حول تشارك هذه المسئوليات. عليك أنت وشريكك أن تكونا قادرين على بدء نقاش حول الاختلافات الموجودة بزواجكما بطريقة تدعم تبادل الأفكار والمشاعر، وتظل مركزة على حل المشكلة. تذكر أنك إذا بدأت فى توجيه اللوم أو التقليل من قدر شريكك، كل الطاقة المبذولة لمناقشتكما ستضيع فى إثبات وجهة نظرك والدفاع عن كرامتك عادة، والتقليل جدا من طاقتكما هو الذى سيذهب لحل المشكلة. استمعا واستجيبا لألم أحدكما الآخر، أو اطلبا المساعدة من أجل الدعم الجاد، لكن بدون التصرف بشكل دفاعى أو هجومى. راجع الفصلين الثانى والثالث إذا كنت ما زلت تواجه هذه المشكلة. تأكد من أن نصيبك من المهام يمكن تطبيقه عمليا كما تم وضعه نظريا، واحرص على ألا تكون إعادة توزيع المهام قد أدت إلى زيادة التوتر بينكما. وعلى الرغم من صعوبة تنفيذ هذا إلا أن على كل منكما التناقش بشكل منتظم مع الآخر عما إذا كان كل منكما ملتزماً بنصيبه من الاتفاقية أم لا. إذا اكتشفت مشكلة، لا تنتظر عقد اجتماع رسمى مع شريكك؛ اذكر له المشكلة بالتحديد وبتهذيب (تذكر أن تركز على المشكلة دون تعميمها) واستعرض أو اقترح حولا لهذه المشكلة. من السهل القيام بكم قليل من التصحيح مبكرا، بدلا من أن تحمل الضغينة ثم تتفجر فى شريكك بمبالغات عنيفة لاحقا.

## عبر عن تقديرك

الفشل في تقدير مجهودات شريكك يعتبر تذكرة سريعة لدوامه السلبية. بالمنطق، أنت بالتأكيد تعلم أن قول "شكرا لك" هو فكرة حسنة؛ إنها جملة مجانية ومهذبة وتدل على أنك تكثر لشريكك. إذن، لماذا لا يقولها الأزواج بكثرة؟

- "من المفترض به أن يقوم بهذا على أية حال. لماذا على أن أشكره لقيامه بواجبه؟".
- "أنا غاضب فحسب لأنها انتظرت كل هذا الوقت لتقدم المساعدة؛ لا يمكنني إجبار نفسي على إخبارها بأنني أقدر مجهوداتها".
- "إن هذا ليس سوى أقل القليل مما يجب عليه فعله. هل تتوقع مني أن أصفق له عندما يغسل الملابس بنفسه في بعض الأحيان بينما أظل أنا عالقة في هذا طوال الوقت؟".
- "دعك عني، لقد كنت خارجا في العمل طيلة الأسبوع. ليس لدى أدنى فكرة عما كانت تفعله وأنا غائب".
- "عذرا، لقد كنت منهمكة لدرجة أنني لم ألاحظ".

إذا كنت أبدو مثل الأسطوانة المشروخة بسبب تكرار نصح الأزواج ببذل قصارى جهدهم للتعبير عن تقديرهم تجاه أحدهم الآخر، فهذا لأنني طالما رأيت الأزواج يغفلون عن هذه النقطة، كما رأيت النتائج الهائلة التي تحققها مثل هذه اللمحة البسيطة للزواج. هناك أوقات – ربما أعوام – تعلقان فيها أنتما الاثنان معا في بعض المواقف التي لا يمكنكما فيها سوى القيام بالقليل لتحسين ظروفكما الحياتية. قد تكون مشغولا برعاية والد مريض؛ أو بوظيفة تضع على كاهلك أنت أو شريكك أو كليكما ضغطا غير عادي، أو حتى تتطلب البقاء متأخرا لساعات طويلة خارج المنزل أو السفر في رحلات بعيدة عن الوطن؛ أو بتربية الأطفال؛ في هذه الأوقات أكثر من غيرها كل ما يمكنك أن

## الكذبة، زواج المساواة أسهل من الزواج التقليدي

تفعله أنت وشريكك هو التشبث بأحدكما الآخر والتعبير عن التقدير لأي شيء يقوم به أحدكما في مقابل جميع الأشياء الأخرى التي لا يمكن القيام بها. على كليكما البقاء في نفس الجانب معا، واتحدا معا لمواجهة الضغوط؛ ولا نقعا في فخ معاداة أحدكما الآخر.

على سبيل المثال، إذا كنت تحاول أن تشجع شريكك على التغيير لأنه يرفض أخذ نصيبه العادل من مسؤوليات المنزل، فإن رغبتك في الامتناع عن تقديم الامتنان لشريك حياتك ستأتى في الوقت الذي يمكن أن تحدث فيه كلمة الشكر على أداء عمل صغير فرقا كبيرا في العلاقة بينكما. تذكر أنه إذا كنت تريد لزواجك التقدم إلى الأمام عليك أن تغير من نفسك أولا لتغير الجو العاطفي المحيط بعلاقتكما، وأخذ الوقت المناسب لملاحظة وتقدير ما يقوم به شريكك سيجعل هذا التغيير يتحقق.

## الزواج ليس قائمة لما عليك فعله

في بعض الأحيان يحتاج الأمر إلى تدوين مسؤولياتك ومناقشتها مع شريكك لتلاحظ السبب وراء شعورك الدائم بالتعب والإرهاق ووجود الكثير من التوتر بالمنزل، فإذا كنت تشعر أنك تحمل عبئا زائدا على الحد، فكر في الطريقة التي يمكنك بها تقليل جزء من مسؤولياتك. وربما لن تشعر بنجاح زواجك حتى تصبح حياتكما أهدأ. هل تخرج من المنزل كثيرا؟ هل يمكنك العيش بمبلغ أقل من المال؟ هل ما "تفعله" قهرا يتعارض مع "كينونتك"؟ في العطلات الأسبوعية، هل تجد أنك وشريكك مرهقان لكثرة الحاجات التي عليكما قضاؤها، لدرجة أنكما لا تجدان وقتا وليس عندكما طاقة للتمتع برفقة أحدكما الآخر؟ إذا كان هناك بعض المهام غير الضرورية لعلاقتكما، أو إذا كان توظيف شخص من الخارج للمساعدة لن يحل المشكلة، فكر في إمكانية الاستغناء نهائيا عن هذه المهام.

إذا كان كل منكما يعمل، قد تكونان افترضتما أن الدخلين معا سيجعلان

## الحقيقة، التفاوض في زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر صعوبة

حياتكما أسهل؛ إن هذا ليس بالضرورة صحيحا. الحصول على مال أكثر لن يوفر لكما سوى أقل القليل من السعادة الزوجية. إذا كان كل منكما يركز على حياته المهنية لدرجة إقصاء زواجكما من الحسابات، لن تصلح كل أموال العالم الضرر الذي يمكن أن تسببها لعلاقتكما. وقد ينتهي بكما الحل وأنتما تملكان قطع أثاث أكثر لتتقاسماها عند الطلاق.

في الواقع، على العديد منا الاعتراف بحقيقة أننا نقضى في العمل ساعات أطول من تلك التي نقضيها مع شركائنا. ألق نظرة لتعرف إلى أي مدى طفت وظيفتك على حياتك العائلية؟ كم تكون منهكا في نهاية اليوم؟ إلى أي مدى تهتم عن قرب بشريكك عندما لا تكون في العمل؟ ما هو كم العمل الذي ترجع به إلى المنزل – سواء في حقيبتك أو في ذهنك؟ هل زواجك أكثر أهمية حقا من عمالك؟ وحتى لو كنت تشعر بهذا، هل تتصرف على هذا الأساس؟

إن الزواج القائم على المساواة هدف يستحق محاولة الوصول إليه، لكنك لن تحقق هذا الهدف إلا ببذل كم كبير من الجهود. حتى يتم صياغة نماذج جديدة وفعالة، سيظل الإغراء بالرجوع إلى القوالب التقليدية – التي ما زالت تقدم بعض الحلول العملية للضغط الذي نواجهه – موجودا وقويا. والإيمان بأن زواجك "ليس" هو نفس زواج والديك لن يكون كافيا؛ عليك أن تخلق حياة زوجية ذات إشباع متبادل مبنية على معتقداتكما وقيمكما معا. وستأتي هذه المعتقدات والقيم من أمثلة ونماذج مختلفة قد تتعارض مع بعضها في البداية. لكن مع ذلك لا تخش تشكيل حياة زوجية متفردة وخاصة بك بناء على شروطك وأفكارك، وبعد هذا ضع هذه الحياة قيد التنفيذ.

## الاستقلالية لا تمنع المساواة والاختلاف

معضلة أساسية أخرى تواجه أزواج هذا العصر هي التحدي الذي يواجهونه من أجل إيجاد أرضية مشتركة عندما ينوي شخصان استقلال الزواج

بأحدهما الآخر. فى الأجيال الماضية، كان الطرفان يتزوجان فى عمر أصغر، غالباً ما يحدث هذا بعد المرحلة الثانوية مباشرة أو الجامعة، وكانا يقضيان أغلب رحلتهم إلى النضوج معاً، ويتخذان معظم القرارات الأساسية فى حياتهم معاً كشريكين. لقد كانا ينضجان ويكبران معاً على مستوى الجوهر. أما الآن فالوضع مختلف، فالكثير والكثير من الأشخاص هذه الأيام يتزوجون أو ينفصلون ليتزوجوا مرة أخرى فى سنوات متأخرة من حياتهم بعدما نضجوا وعاشوا حياتهم بمفردهم لسنوات عديدة. فى هذه المرحلة، تكون أغلب القرارات الحاسمة فى الحياة قد اتخذت بالفعل، وتكون الاختيارات المهمة قد تم ترتيبها بناء على الاهتمامات الشخصية. وأغلب الناس الذين يتزوجون فى الثلاثينيات والأربعينيات والخمسينيات من عمرهم فخورون بفرديتهم واستقلاليتهم، ويجدون صعوبة فى التخلي عن هواياتهم وشعورهم الناضج بالانفصال الذى لم يكتسبوه بسهولة. إن تعلم مزج حياتين منفصلتين ناضجتين وإعادة تشكيلهما بالكامل وتحقيق التوازن المطلوب بين إثارة الذات وإثارة الآخر يعتبر أكبر المهام الشائعة والصعبة التى تواجه الزواج اليوم، وهذه المهام لم تكن بهذا الشكل من قبل حتى فى الجيل السابق مباشرة. وهذا يعنى عدم وجود أية نماذج لخبرات سابقة فى هذا الصدد.

لقد علق "سيث" و"جينيفر" فى صراع هدد علاقتهما. كل منهما كان متزوجاً من قبل، "جينيفر" لديها ثلاث بنات من زيجتها الأولى، و"سيث" ليس لديه أطفال. كلاهما عانى من طلاقه السابق لأن شريكهما السابقين أنهيا الزواج للارتباط بأشخاص آخرين. تفاجأ كل منهما وجرح بشدة. وكنيجة لما حدث، أصبح الاثنان خائفين بشدة من الفشل مرة أخرى فى علاقتهما الجديدة، ورغبا فى القيام بكل ما هو متاح لتجنب حدوث هذا. إن كلا منهما معجب بالآخر ويحبه بعمق، ويشعران أنهما محظوظان إلى أقصى حد لعثورهما على أحدهما الآخر فى هذه المرحلة من حياتهما. "جينيفر" تعمل فى الموارد البشرية فى مؤسسة كبيرة، كانت وظيفتها

## الحقيقة ، التفاوض في زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر صعوبة

مهمة وتتطلب الكثير، ومع ذلك، كانت تتدبر أمورها لترجع إلى المنزل مبكرا كل ليلة لتقضى وقتا برفقة أطفالها وكانت تعتبر نفسها محظوظة بجليسة الأطفال التي وظفتها لهن. إن حياتها مشغولة بشكل غير عادي، لدرجة أنها بالكاد تتمكن من الحفاظ على التوازن في حياتها؛ مع ذلك يبدو على "جينيفر" أنها تفلح في التوفيق بين المسؤوليات والطلبات الملقاة على عاتقها من قبل نفسها والآخرين. وكانت جزءا من شبكة اجتماعية تضم أصدقاء يدعمونها ويساعدونها في كل من حياتها العملية والشخصية. وكانت غالبا ما تقيم الحفلات في منزلها، كما كانت تتم دعوتها باستمرار لحفلات أخرى. لقد أحببت حياتها الاجتماعية التي كانت تؤمن بأنها في غاية الأهمية لسعادتها وحياتها. في البداية بدا "سيث" أكثر زوج ملائم لها. فهو طبيب ناجح بلا أطفال، كما تقبل بناتها وأقام معهن علاقة قوية وإيجابية بسرعة. ثم بدأ الزوجان في قضاء العطلات الأسبوعية في منزل "سيث" في بنسلفانيا التي تبعد عن مدينة "نيويورك" مسافة أربع ساعات ونصف الساعة بالسيارة. في البداية كان كل شيء يبدو مثاليا لكن بمرور الوقت أصبحت ساعات القيادة الطويلة من وإلى الريف ترهق الأطفال. فبسبب صغر سنهن، كانت البنات تثرن ضجة كبيرة في السيارة ثم يبدأن في التذمر، وهو ما كان يزعج "سيث" ويجعل القيادة صعبة. لقد رأى "سيث" أن البنات في حاجة إلى التصرف بشكل أفضل، وكان منفعلا من عدم قيام "جينيفر" بالسيطرة عليهن بشكل أكبر. وفي بعض العطلات الأسبوعية، كانت "جينيفر" ترغب في البقاء في المدينة بدلا من القيام بهذه الرحلة الطويلة إلى "بنسلفانيا". أما "سيث" فكان يرغب في الذهاب إلى بلدته الأم أسبوعيا، ولم يتمكن من فهم تقضيل "جينيفر" للبقاء في "مانهاتن" بدلا من الذهاب إلى الريف حيث الهواء النقي، كما أنه كان يرفض البقاء معها هي والبنات في المدينة حتى عندما كانت تتوسل إليه. ولقد جعلهما هذا في غاية الحزن.

عمل "سيث" بكد لسنوات طويلة ليطور وينمي ممتلكاته في "بنسلفانيا"، وكان فخورا ومرتبطا بها للغاية. ولقد كره ما كان يراه من ازدحام وتلوث في

مدينة "نيويورك". كما كان يحلم بتأسيس عيادة في الريف والانتقال إلى هناك بشكل دائم مع "جينيفر" والبنات.

وما زاد الطين بلة، أن "سيث" كان يشعر بالبعد عن عالم "جينيفر" الاجتماعي ولم يكن مهتماً به. كان يشعر بشكل عام بالملل من الحفلات والمحادثات السطحية الاجتماعية، كما أنه أحس بوجود أهل القليل من العوامل المشتركة بينه وبين أصدقاء "جينيفر" واتجاهاتهم المهنية. وعلى الرغم من كونهم أناساً لطيفي المعشر، إلا أنه لم يشعر أنهم مهتمون أو معجبون به. عامة، كان "سيث" يفضل ممارسة رياضة المشي بمفرده أو القراءة أو العمل على مشاريع في منزله الريفي. وعلى الرغم من إعجاب "جينيفر" بقدرة "سيث" على الاستمتاع بحياة أكثر انعزالا، إلا أنها رأت رفضه للتحول إلى "شخص اجتماعي" يزعجها بشكل متزايد. وبحلول الوقت الذي أتيا فيه إلى، أصبح هذان الزوجان ينتقدان نمط حياة وتفضيلات كل منهما الآخر بشدة، لكنهما مع ذلك ما زالا متحابين ويرغبان بشدة في إنجاح علاقتهما.

كانا عادة ما يبدأان الجلسة في عيادتي وهما يحاولان دفعي إلى التحيز لأحد منهما؛ كانت "جينيفر" تريد أن أدم رأيها بشأن صعوبة تجهيز الأطفال وقضاء قرابة الساعات التسع في السيارة كل عطلة أسبوعية؛ أما "سيث" كان يريد مني أن أجعل "جينيفر" تعرف أهمية أن تكون أكثر حزماً مع بناتها عندما يستن التصرف في السيارة أثناء رحلتهم الطويلة. وانزعج "سيث" من تلميح "جينيفر" إلى أن هذه الرحلة طويلة بشكل زائد على الحد بالنسبة لها هي والأطفال. و"جينيفر" ترى أن "سيث" عنيد لرفضه بيع بيته الذي يهيم به عشقا. أما "سيث" فيعتقد أن "جينيفر" شديدة الاجتماعية وتفضل مجتمع "نيويورك" على الحياة الأسرية الهادئة في الريف.

كل منهما لديه تصور منطقي للغاية للحياة التي يفترض ويستحق أن يعيشها، وعلاوة على هذا، كل منهما يؤمن بكذبة الحب غير المشروط؛ ويرى أنه يفترض بالطرف الآخر أن يحبه بشكل كافٍ ليرغب في الانضمام إليه في الحياة التي يود عيشها. كل منهما لديه قيم حسنة وسليمة ومخططات

الحقيقة ، التفاوض في زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر صعوبة

معقولة لمستقبله. والسؤال الوحيد هنا هو: هل يمكنهما معرفة كيف يعيشان حياتهما معا، أو هل يمكن لهما أن ينفصلا حتى يحصل كل منهما على ما يراه مهما بالنسبة له؟

في البداية، عملنا على كسر دائرة الانتقادات والعداء المتبادل بينهما. ووضحت لهما أن أحدا منهما ليس محتكرا للحقيقة، أو للطريقة المثلى للحياة. ولقد دعمت ارتباطهما بإخبارهما أن استعدادية "سيث" للعب مثل هذا الدور الفعال في حياة بنات "جينيفر" هو شيء رائع وجدير بالذكر، خاصة في ضوء مساحة الوقت الكبيرة التي تعطيها "جينيفر" لأطفالها مما لا يسمح سوى بوقت قليل ليقضياه معا بمفردهما. شجعتهما على الانطلاق في حياتهما بمفردهما عندما طلب زوج "جينيفر" السابق أخذ البنات في عطلات نهاية الأسبوع بشكل متناوب.

بتوقفهما عن انتقاد أحدهما الآخر، بدأ في مواجهة الاختلافات الحقيقية في الطريقة التي أراد كل منهما العيش بها، ثم شعرا بالقلق عما إذا كان بمقدورهما إيجاد طريقة بالفعل لتسوية اختلافاتهما والبقاء معا في سعادة أم لا. في الماضي، كانت الاختلافات على هذه الشاكلة عادة ما يحلها الرجل بإتمام الأمور على طريقته، والمرأة تتبعه غالبا بضعيفة دافئة. من المرجح أن "جينيفر" - في الماضي - كانت ستزيد الاحتماء هي وبناتها بمظلة "سيث" المالية، مما سيدفعها إلى الموافقة على أي شيء يريده. لكن مثل حال الكثير من النساء اليوم، تجنى "جينيفر" دخلا كافيا لإعالة نفسها، وكنتيجة لهذا، لديها نفوذ كاف للتفاوض مع "سيث" كند له.

إذا تزوج شخصان بالاتفاق على أنهما شريكان متساويان - بما يعني أن لهما قوى متساوية ومواقف متساوية وآراء متساوية - غالبا ما لا يكون هناك طرق جاهزة ومتاحة ومناسبة لحل المشاكل الناتجة عن الاختلافات البارزة المتبادلة بينهما. إذا لم يمكن استخدام القوة للتعامل مع مشكلة ما أو لفرض حل لها، غالبا ما يكتشف الأزواج أنه يفترض بهم التعامل مع اختلافات عديدة وتناقضات أكثر مما كانوا يتوقعون.



عندما قلت شجارات "جينيفر" و"سيث"، شعر كل منهما بحالة إحباط أقوى من ذي قبل. لقد اتضح أن انتقادهما وتشاحنهما المتبادل والمستمر كانا محاولة من كل منهما لدفع الآخر للتغير بشكل كافٍ لتجنب انتهاء العلاقة بسبب التناقض القوي الذي ظهر في اختلاف مخططات كل منهما عن الآخر. المشكلة هنا أن اختلافاتهما كانت حقيقية ومهمة. لقد كان كل منهما شخصاً ناضجاً تخطى مرحلة تكوين الآراء وقادراً على الاهتمام بنفسه؛ وكانت خلافاتهما تظهر مدى تمتع كل منهما بقوة متساوية، وبتحكم متساوٍ في حياتهما، ولم يتمكن أى منهما إخضاع الآخر لآرائه. إن أحداً منهما لم يستطع "الانتصار" في جدالهما. وعلى الرغم من أن شجارهما المتواصل كان يساعدهما على تجنب خوفهما من الانفصال، إلا أنه ساعد على تخريب علاقتهما بجعلهما يشعران بالتعاسة والاستياء والإحباط تجاه أحدهما الآخر. شرحت للزوجين أنه إذا وافق أحدهما على القيام بتغيير مهم من أجل الآخر، عليه أن يفعل هذا طواعية وبدون أن يحمل بداخله بذور مرارة أو استياء. فالشعور بالإجبار على مواجهة شيء مهم ضد إرادتك ينتج عنه مشاعر استياء وهذه المشاعر بدورها تقوض المشاعر الطيبة بين الناس. والموافقة على فعل شيء ضد إرادتك من شأنه أن يؤدي بك إلى التعاسة الزوجية على الرغم من أنه قد يبدو تقدماً في طريق تسوية الاختلافات. وقد يكون حال "سيث" و"جينيفر" أفضل إذا انفصلا، سيصبح كل منهما حراً في استكشاف فرص أخرى للحب أو الزواج بدلا من القيام بتعديلات من أجل الطرف الآخر قد يندم كل منهما عليها فيما بعد، وسيظل كل منهما في النهاية يحمل الآخر مسئولية كل مشاكله.

بعد نهاية جلسة عصبية، رحل الزوجان وهما يشعران بالقنوط. لقد تم رسم خط في الرمال ولم يبق أحدهما بزحزحته. انفصل الزوجان بعد ذلك بعدة أيام، واتفقا على التقابل بشكل أقل. ظلت العلاقة على هذه الحالة لعدة أسابيع حتى قرر "سيث" أن رغبته في البقاء مع "جينيفر" أهم له من ارتباطه بمنزله في الريف. لقد اختار أن يبيع منزله الحبيب ويبحث عن

منزل آخر يبعد حوالي الساعتين بالسيارة عن مدينة "نيويورك" حتى يتمكن هو و"جينيفر" والأطفال من الاستمتاع بدون ضغط.

قالت "جينيفر" إنهم إذا عاشوا بالقرب من "نيويورك" سترغب في زيارة الريف كثيراً، ربما حتى بشكل يومي؛ كما أنها عرضت التقليل من جدولها الاجتماعي لتفهمها لرفض "سيث" الطبيعي لنزعة الاجتماعية على عكسها. اتفق الزوجان على أن ذهاب "جينيفر" لبعض المناسبات الاجتماعية بمفردها - إذا لم يوافق "سيث" على الذهاب - لا يعنى وجود جانب سلبي في شخصيته، كما أن هذا لن يؤثر سلباً على علاقتهما. وأقرت "جينيفر" أنها كانت متساهلة بشكل زائد مع سلوكيات بناتها الجامحة. لقد اكتشفت الآن أنها كانت لينة معهن لخوفها من التأثير السلبي الذي قد يكن تعرضن له جراء طلاقها من والدهن. أيضاً شجعت "جينيفر" والد الأطفال على قضاء وقت أطول معهن، وحتى تتمكن من قضاء وقت أكثر مع "سيث" بمفردهما.

لقد استطاع الزوجان التغلب على الأمر معاً وإنجاح زواجهما، حيث وجدوا التوازن المطلوب بين استقلال كل منهما، وقوتها، ورغبتها المتبادلة في الحصول على علاقة مرضية. لكن الأمر لم يكن أبداً سهلاً؛ ففي البداية كان عليهما امتلاك القدرة على التحكم والاحترام الحقيقيين تجاه اختلافاتهما الفردية، ثم كان عليهما إيجاد طريقة لتجاوز هذه الاختلافات بدون الشجار أو التشويش عليها بمشاكل التواصل أو باستخدام القوة لفرض مسألة ما أو لإرهاب أحدهما الآخر. كان عليهما أيضاً تعديل أساليبهما الشخصية ومعتقداتهما ومخططاتهما لتستوعب رغبات كل منهما الآخر. أخيراً، بعد إدراكهما أنهما في علاقة حيث تساوى القوة والسلطة، على أحدهما أن يتحلى بالشجاعة الكافية ليبدأ بنفسه أولاً؛ وعلى رد فعل الطرف الآخر أن يكون استراضائياً وليس استفلاطياً. اليوم وبالنسبة للعديد من الأشخاص، تبدو مراعاة مشاعر الآخرين والتكيف معها من أجل الوصول إلى هذا النوع من الحلول شيئاً في غاية الصعوبة. في الحالة السابقة، على الرغم

من حجم الاختلافات الضخم بين "جينيفر" و"سيث"، تمكن الاثنان من تخطيها لأن كلا منهما كان يهتم بالفعل لأمر الآخر، كما أن أحدا منهما لم يرغب في المرور بتجربة حب أخرى فاشلة.

### الحرية، المساواة، والصعوبات

على عكس ما هو متوقع، خلق اعتناق فكرة المساواة في الزواج صعوبة أمام الأزواج، فتسوا أن شركاءهم في الواقع أشخاص مختلفون بالكامل عنهم. عند الزواج، يأمل العديد منا بشكل غير معلن في تحقق أكثر أحلامنا نرجسية بالارتباط بشخص من الجنس الآخر يتشابه معنا حتى في أدق التفاصيل، ومع هذه النتيجة الطبيعية لمعتقد التوأم الروحي، نتزوج لنتربط بـ "النصف الآخر المفقود من أنفسنا". وبمجرد قيامنا بخطوة الارتباط العاطفي بإنسان حقيقي مستقل عنا، يبدأ الحلم في التبدد. بغض النظر عن مدى تشابهنا مع الشخص الذي نعبه، وبغض النظر عن كثرة الصفات والسلوكيات التي نتشاركها معه، ومثلما ينفصل الجنين عن أمه ويكتشف أنه ليس نفس المخلوق الذي عليه أمه، يبدأ كل منا في الانفصال عن خرافة الارتباط المثالي بالحبيب الكامل لنكتشف أن شريكنا هو شخص مستقل ومختلف عنا تمام الاختلاف. وفي ظل محاولة تقليل التناقضات والاختلافات بين الناس من أجل تحقيق العدل وتساوي الفرص، نُصدم عندما نكتشف أن الأشخاص المختلفين هم في الواقع مختلفون جدا!!!

وغالبا ما يكون السبب في التعاسة الزوجية هو صعوبة تعلم التعايش بشكل مريح مع شخص يعتقد ويؤمن ويتصرف بشكل مختلف عنك. والمشكلة الجوهرية في الزواج ليست أننا نعاني عند التواصل مع أحدهنا الآخر فحسب، لكن لأن كلا منا يدخل إلى علاقته بأساليب ومعتقدات وتقاليد ومخططات وتوقعات مختلفة عن الآخر. في هذا الحين علينا الكفاح للتوفيق بين هذه الاختلافات مع شريك حياتنا مع الحفاظ على علاقة تتسم بالراحة والاحترام والحب. علاوة على ذلك، من الشائع أن ترى زيجات يحاول الأزواج فيها في بادئ الأمر التفاوض عن/ وإنكار الاختلافات الموجودة في أساليبهم ومعتقداتهم

## الحقيقة ، التفاوض في زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر صعوبة

ومخططاتهم من أجل خدمة رغبتهم في البقاء معا ، لكن لاحقا تظهر هذه الاختلافات بشكل مؤلم ومتكرر في أوقات يكون التوتر أو القلق في العلاقة متزايدا بالفعل.

ويمكن أن يقوم الأزواج بوضع نطاق من الإستراتيجيات للمسائل الحياتية بينهم: كيفية إنفاق المال، كيفية تربية وتهذيب الأطفال، كم عدد الأطفال الذين سينجبونهم، كيفية التحدث معا، ما الذي سيتكلمون عنه، كم من الوقت سيمضون معا، ما الذي سيفعلونه في وقت الفراغ، كيفية القيام بالعلاقة الزوجية الحميمة وكم عدد المرات، كيفية التعامل مع عائلة الطرف الآخر ... إلخ. على الرغم من رغبتك في بناء زيجة قائمة على المساواة بين الطرفين، ومحاولتك لتحقيق هذا التكافؤ بالفعل، ستفاجأ باكتشاف أنك لا زلت غير قادر على التوفيق بين العديد من المسائل الحياتية. كما أنك لن تتمكن من إجبار شريكك على التوافق مع كل أهدافك أو طباعك أو سلوكياتك أو طريقة تفكيرك المختلفة.

كان "ستيفن" و"أنجيلا" متحابين لأقصى درجة، وكان بينهما الكثير من العوامل المشتركة عندما تزوجا، مع إدراكهما أن لكل منهما أساليبه الشخصية المختلفة، وعلى الرغم من أنهما اتفقا على تكوين أسرة وكان لهما نفس القناعات الدينية والسياسية، كانت طريقيهما في التعامل مع العالم مختلفة للغاية. كانت "أنجيلا" شخصية حريصة وتسعى وراء الكمال إلى أقصى حد. ومثل والدتها، عاشت حياتها طبقا لمجموعة من المبادئ التي أملت عليها آراء الآخرين. ولقد أثر هذا عليها بشكل أعاق من قدرتها على التصرف بحرية، لكنه في نفس الوقت جعلها مراعية جدا لمشاعر الآخرين، كما جعلها نموذجا مثاليا للذوق السليم والسلوكيات الحسنة.

أما "ستيفن" فقد نشأ وهو يشعر أنه يتم استغلاله بطلبات أسرته الملحة والمتسلقة اجتماعيا. لذا، من البداية تمرد على العديد من اهتمامات عائلته الاجتماعية، فاعتمد على قيمه ومعتقداته النابعة من داخله ليحدد تصرفاته وأفعاله. ومع نجاح "ستيفن" المهني في مجاله، تمكن من تحديد اتجاهاته الخاصة في الحياة. ولقد كان يهوى "جمع" المجلات والجرائد القديمة، ولم يكن يتخلص منها أبدا. وكان "ستيفن" غير منظم في أموره

وشتونه، لكن على الجانب الآخر كانت "أنجيلا" أنيقة ومنظمة؛ مع ذلك لم يهتم إلى الإزعاج الذي تسببه الفوضى التي يخلفها لـ "أنجيلا". وعندما اشتكت "أنجيلا" من هذا، ذكرها "ستيفن" بأنها كانت تعرف كيف هو من قبل أن يتزوجا، لذا ليس من المعقول أن تتوقع أن يتغير للأحسن الآن. وأراد "ستيفن" من "أنجيلا" أن تتوقف عن الاكتراث لآراء الناس، بينما أرادت "أنجيلا" منه أن يكون أكثر إدراكا لأثره على الآخرين بما فيهم هي نفسها. بدأ أسلوب حياة "ستيفن" واكترائه المحدود لمشاعر "أنجيلا" في التقليل من اكترائها له واهتمامها به. فكان رد فعلها هو الابتعاد عنه وانتقاده باستمرار، ثم أصبحت أكثر انشغالا بانطباعات الناس عنها، أما مع المهام العديدة التي كان "ستيفن" يطلبها منها فكانت سلبية ولا تكثرث بها. فكان رد فعله أن زاد من عدم اكترائه لها، كما أنه كَوْن مناعة من انتقادها فأصبح لا يعبأ لما تقوله. وبدلاً من التغير للأفضل، أصبح "ستيفن" أكثر تحكما في حياتهما وغير مبال لمشاعر زوجته.

ومع ميلاد أطفالهما تحطم زواجهما الذي كان متوترا بالأساس. وفشلت المحاولات بإقناعهما بالتفاوض حول اختلافاتهما وبالتعامل مع أحدهما الآخر بكرامة واحترام. وفي النهاية، حصل الزوجان على الطلاق.

الجأ للأسئلة التالية لتفتح مجالاً للمناقشة حول مدى اختلافك أنت وشريك حياتك:

- ما هي الجوانب التي تختلف فيها عن شريكك؟ وما هي الجوانب التي تتشابهان فيها؟
- كيف تتعاملان مع العالم الخارجى، وكيف تختبران الأشياء المهمة، وكيف تتعاملان مع قيمكما وأهدافكما المختلفة؟
- ما هي أولوياتك في الحياة؟ ما هي أولويات شريك حياتك في الحياة؟ كيف يمكن للاختلافات بينهما أن تسبب ضغطاً أو توتراً في حياتكما؟

## الحقيقة ، التفاوض في زواج المساواة غالبا ما يكون أكثر صعوبة

- اشرح لشريك حياتك كيف تؤثر عليك هذه الاختلافات؟ وإذا كنت تشعر أنه لا يستجيب لما تقوله ، اطلب منه أن تؤخذ مشاعرك ومعتقداتك وأساليبك ورغباتك على محمل الجد .
- قم بنفس الشيء مع شريك حياتك ، وكن أكثر إدراكا لتأثير شخصيتك ، وما تفعله ، وما الذي تريده من الحياة عليه وعلى مشاعره .
- هل تقوم أنت أو شريك حياتك بالتعامل مع الأولويات المختلفة بينكما على أنها مسألة شخصية؟ هل تتشاجران بسببها؟ هل يرفض أي منكما أو يقلل من وجهة نظر الآخر؟ هل هذا ضروري أو مجد؟
- هل تهاجم الجوانب التي يختلف فيها شريك حياتك عنك أو تستخف بها أو تقلل من قيمتها؟
- هل أنت عالق في صراع قوى مع شريك حياتك بسبب هذه الاختلافات وترفض الاستسلام حتى يوافق أولا على وجهة نظرك؟
- هل تشعر بالألم لأن الأشياء التي تهتم بها ليست بنفس درجة الأهمية بالنسبة لشريك حياتك؟

أخيرا ، إن التحدي الذي تواجهه هو إدراك وتقبل واقع أنكما شخصان مختلفان عليهما التعايش مع اختلافاتهما والتوفيق بينهما . وتذكر أنه ليس مطلوبا تغيير كل شيء حتى تنجح علاقة ما ، فهناك العديد من الاختلافات التي يمكنك التعايش معها . على أية حال ، إذا كانت اختلافاتكما عظيمة وتسبب لكما تعاسة مزمنة ، عليكما مواجهة الحقيقة المؤلمة بأنه يمكنكما الوصول إلى حياة زوجية متساوية ، لكنكما لا تزالان تشعران أن هذه الزيجة ليست مرضية لكما .

## العمل ٨/٢٥

صعبت ثقافة الامتلاك التي نحيها تأسيس تقاليد جديدة وفعالة للزواج. بالإضافة إلى هذا أصبح العالم الذي نعيش به الآن يقيس درجة نجاح الزواج بمقياس مالى بحت، وفى المقابل أصبح الرجال والنساء يتزايد بداخلهم شعور الفشل فى الارتفاع إلى مستوى أعلى. وحتى بمشاركة المرأة – التى أصبحت إلزامية – فى الالتزامات المادية المطلوبة من الأسرة، يشعر العديد من الرجال أنهم مجبرون على العمل والكد بشكل أكبر لاكتساب المزيد من المال، وعلى الرغم من رغبة الرجال فى الاشتراك والظهور فى حياة أطفالهم وأسرهم بشكل أكبر، تجد أن قلة منهم هم المستعدون للحد من نجاحهم بالعمل خارج المنزل لفترات أقصر حتى يتمكنوا من التعامل مع مسئولياتهم بداخل المنزل. أيضاً العديد من النساء اللاتي يرغبن فى الحصول على مساعدة أزواجهن فى الأعمال المنزلية لسن مستعدات لحدوث هذا على حساب تخفيض أو تقليل دخل الزوج أو مكانته ونفوذته فى العمل. بالإضافة إلى هذا، أصبحت العديد من النساء يشعرن بنفس الطريقة الآن تجاه حياتهن المهنية ورواتبهن.

وعلى الرغم من أن الأزواج لا يكافحون طوال الوقت بنفس الطريقة، تجد أن الكفاح فى العمل أصبح مأزقاً مشتركاً بينهم جميعاً. وغالباً ما يشعر الأزواج الذين أقبالهم أن وظائفهم تستعبدهم، وحتى لو كانوا هم من اختاروا مهنتهم بأنفسهم وكانوا هم رؤساء أنفسهم. أطباء وتنفيذيون ومحامون ومصرفيو استثمار وبائعون وغيرهم كثيرون، يبدو الجميع كما لو أنهم يعملون لعدد ساعات غير نهائى / أو يسافرون بانتظام بعيداً عن المنزل فى رحلات عمل طويلة، وهم يعيشون فى مكاتبهم أو على التلفون أو فى الطائرات أو فى الفنادق، ويمضون يوماً ساعات عدة فى الرد على رسائلهم الإلكترونية. وحتى عندما يكونون فى المنزل، يظلون على المستوى النفسى مربوطين بوظائفهم حتى بدون وجود السيطرة الإلكترونية الرقمية للمساعدات الشخصية والبريد الإلكتروني والفاكس. أخبرتنى "أليكسيا"

البالغة من العمر أربعين عامًا: "أتذكر عندما كنت طفلة، كان والدي يأتي إلى المنزل في الساعة الخامسة والنصف تمامًا. وكان يجلس في مقعده ليقرأ الجريدة قبل تناول العشاء، ونادرًا ما كان يحضر معي أي عمل للمنزل، فهو غالبًا ما كان ينتهي من العمل قبل غروب الشمس. أنا الآن أرجع إلى المنزل في السابعة وربما السابعة والنصف كل ليلة، ومن النادر ألا أضيف لعملي ساعة أو اثنتين على الحاسب بعد نوم الأطفال".

كل الزوجات - سواء اللاتي يمكنهن في المنزل أو اللاتي يعملن خارج المنزل - يشتكين بمرارة من قلة تواجد أزواجهن معهن ومع الأطفال. ويتعلل الرجال بأنهم يفعلون ما يفعلونه من أجل أسرهم، وحتى مع ضغط زوجاتهم، نادرًا ما سيحدون من إخلاصهم لوظائفهم أو يقللون من دخولهم التي تدرها عليهم هذه الوظائف؛ لا زال الرجال يتربون على التعامل مع المال ونجاح المسار المهني على أنهما هدف أساسي في الحياة. والزوجات اللاتي يعملن مديرات تنفيذيات ومحاميات وطبيبات... إلخ، قادرات على الحفاظ على أسرهن فقط في حالة الحصول إما على مساعدة خارجية في رعاية الأطفال / أو مساعدة أزواج متعاونين على غير العادة أو الوالدين أو أي شخص آخر من العائلة الكبيرة. وأقابل الكثير من الأزواج في منتصف الثلاثينات من عمرهم مشغولين للغاية في عملهم لدرجة أنهم يكاد لا يكون عندهم وقت لرؤية أحدهم الآخر؛ وعندما يتقابلون، غالبًا ما يكونون مجهدين لدرجة تمنعهم من الاستمتاع معا على أية حال.

إن ما تمت التضحية به نتيجة "لحب الامتلاك" هو وقت الفراغ ووقت التوقف عن العمل ووقت الراحة ووقت استعادة النشاط، إنها الأوقات التي تكون فيها مع أناس آخرين مثل أطفالك وشريك حياتك. تقريبا كل الأزواج الذين أقابلهم يعانون من نقص في أوقات الراحة ليقضوها معا، وحتى لو كان مظهر علاقتهم الخارجي يوحى بالنجاح، وكما أن توفر الكثير من المنتجات وتعددها حفز أهمية تحسين الحالة الاقتصادية لخلق ثروات أكثر، واحتياج أكبر للمستهلك لشراء منتجات أكثر، وهذا بدوره يتطلب منا الزيادة



## الكذبة، زواج المساواة أسهل من الزواج التقليدي

من العمل والكد، لأن امتلاك أشياء أكثر أصبح يبدو لنا ضروريا وجوهريا. إننا عالقون في طاحونة من الماديات لا تُظهر أية أمارات على إمكانية تقليل سرعتها. للأسف، أصبح هذا الاهتمام بالمال وكثرة الاستهلاك يمثل تهديدا قويا على زيجاتنا.

والطريقة الوحيدة لجعل الزواج أولى أولوياتك هي التخطيط لهذا الهدف بنفس النهج الملتزم والمدرّوس الذي تقبل به على عملك. عليك أن توضح مسؤولياتك تجاه حياتك الزوجية، وأن تُعد نصيبك المتساوي مع شريكك في الأعمال المنزلية. وتذكر دائما أن العمل على مرور الحياة بعلاقتك فحسب، لن يكون مهما أبدا بقدر إيجاد وقت للاستمتاع برفقة أحدكما الآخر. حدد مواعيد تتقابل فيها مع شريكك خارج المنزل – وتعامل معها على أنه لا يمكن إلغاؤها بأية شكل من الأشكال. قلل من كمية الوقت الذي تتحدثان فيه عن العمل، ثم أجل هذه المناقشات لليوم التالي. أشبع اهتماماتكما إلى جانب مسؤولياتكما في العمل ومهام المنزل بقراءة الكتب أو ممارسة المشي أو الذهاب لمباريات الكرة أو لعب الجولف أو القيام بنزهة إلى المتحف، أو تقضية الوقت في أي شيء آخر ممتع معاً.

في الحياة الواقعية للزواج، من المستحيل أن تحصي بدقة كل القواعد والمسؤوليات المطلوبة لخلق قسمة عادلة للأعمال التي عليك القيام بها بالمساواة مع شريكك والتي لكل منكما فيها حق متساو لاتخاذ القرار، ونسبة متساوية من المتعة، لكن ما يمكنكما وعليكما القيام به هو التساوي في العمل بكد واجتهاد على كل هذه الأشياء.

## الفصل ٦

**الكذبة: الأطفال يرسخون الحياة الزوجية  
الحقيقة: يشكل أطفالك تهديدًا خطيرًا على زواجك**

"أصبح الأطفال هذه الأيام طفاة، فهم يخالفون أهلهم ويلتزمون الطعام بطريقة سيئة ويضطهدون معلمهم".

—سقراط

"لقد عرفت الكثير من الرجال الذين دمرتهم الرغبة في الحصول على زوجة وطفل والحفاظ على راحتها أكثر مما رأيت من هؤلاء الذين دمرتهم الخمور سوء السلوك".

—ويليام باتلر بيتس

تفكر "لى" - امرأة في الخمسينات من عمرها - بجدية في الطلاق. لقد أخبرتني أنها هي وزوجها "ديفيد" متزوجان منذ أن كانت تبلغ واحدًا وعشرين عامًا وهو يبلغ عشرين عامًا، ولقد عرفا بعضهما منذ أن كانت في الثامنة عشرة من عمرها. في السنوات الأولى من زواجهما كان كل شيء على ما يرام، إذ كانت تعمل بينما كان "ديفيد" يدرس ليصبح مهندسًا مدنيًا. ولقد أنجبت "لى" طفلها الأول وهي في سن الخامسة والعشرين، ثم أنجبت الطفل الثاني بعدها بثلاثة أعوام. وعندما سألت "لى" إذا كان يمكنها إخباري متى بدأت تحديدًا تلاحظ بداية التدهور في علاقتها بـ "ديفيد"، سكتت قليلاً ثم أجابت بأنها

ليست متأكدة متى تحديدا. قلت لها: "خذى وقتك، وفكري ثانية".  
بعد برهة من الوقت قالت لى: "ربما بعد ولادة "كريس" (طفلهما  
الثانى)، كنت مشغولة جدا مع الطفلين، وكان "ديفيد" يبدأ مساره المهني  
ويعمل بجنون".  
سألته: "ماذا حدث؟".

قالت لى: "أعتقد أننا بدأنا نبعد عن أحدا الآخر ببطء".  
سألته: "كم من الوقت تخصصين أنت و"ديفيد" لعلاقتكما، ولقضائكما  
وقتا معا بدون أى شخص آخر؟" أشارت لى بإبهامها والسبابة لترسم الرقم  
صفر. قالت لى: "لقد تعلمت أن أكرس نفسى لأطفالى وليس لزوجى، وتعلم  
"ديفيد" أن يركز على عمله، وأن يكون عائلنا. قمت أنا و"ديفيد" بواجبنا،  
والآن نشعر أننا بالكاد متصلان بأحدا الآخر. عندما كان الأطفال معنا فى  
المنزل، لم ألاحظ أو أكرث حقا لنقص التواصل بيننا، الآن بعد أن ذهبنا،  
لاحظت أن الأمر لم يكن يدور أبدا حول علاقتنا معا نحن الاثنين. لقد كان  
يدور حول الأطفال، أطفال. أطفال فحسب، لا توجد بيننا علاقة، أنا أشعر  
بالوحدة".

بالتأكيد علمت دائما أن إنجاب الأطفال لن يكون مصدرا للمتعة طوال  
الوقت، ولا بد أنك رأيت نصيبك من الإرهاق عند ولادة أول طفل والتحرك  
فى المكان وكأنك فاقد الوعى من كثرة الإرهاق أو التشاحن مع شريكك عن  
أيضا حان دوره لتغيير الحفاضة، وبالتأكيد سمعت كل النكات التى تدور  
حول انعدام العلاقة الزوجية الحميمة بعد الإنجاب. وربما سئمت من كثرة  
الاستماع لمواعيد نشاطات ما بعد المدرسة من أولياء الأمور أصدقائك:  
تمارين كرة القدم، مواعيد اللعب، حفلات أعياد الميلاد، دروس البيانو،  
تمارين الكاراتيه، الدروس الدينية، الدروس العلمية. ولربما رأيت أيضا  
زيجات انهارت تماما بسبب التوتر الذى يسببه الأطفال المعوقون. مع ذلك،  
أمنت - فى أعماقك - بأن كل الجهد الجسدى والمعنوى الشاق الذى يتم  
بذله معهم لن يدمر "زيجتك"، بل سيعود عليك بالسعادة والحب اللذين

## الحقيقة ، يشكل أطفالك تهديداً خطيراً على زواجك

سيجلبهما الأطفال إلى علاقتك الزوجية. أو على الأقل هذا ما أكدته لك الآخرون، واعتمدت عليه للإقدام على خطوة الأمومة أو الأبوة. إذا كان هذا صحيحاً، لم تخض العديد من المعارك أنت وشريك حياتك حول من سيحمم الرضيع كل مرة، أو من سيشرف على الانتهاء من الواجبات المدرسية، أو من سيتحدث إلى المعلمة حول المشاكل التي يواجهها الطفل الصغير بالمدرسة؟ ربما تكون قد قرأت أن غالبية الأزواج يتشاجرون حول المال والعلاقة الزوجية الحميمة. إن هذا بالتأكيد صحيح، لكن من واقع خبرتي، تعتبر مسألة تربية الأطفال أقرب ما تكون لامتناس طاقة الزوجين ثم دفعهم إلى دوامة المشاعر السلبية. وللأسف، غالباً ما يكون الأطفال هم السبب وراء انتهاء الحال بالزوجين وهما يتعاركان حول المال والعلاقة الزوجية الحميمة.

*المشكلة أننا نرغب بشدة في الاعتقاد في الصلاح الفطري للأسرة، وفي القيم المتوارثة حول إنجاب وتربية الأطفال لدرجة أننا نفضل في تهيئة أنفسنا بشكل مناسب لكم الضغط الناتج عن تربيتهم والمؤثر بشدة على الزواج. وكنتيجه لهذا، عندما تبدأ المشاكل، يكون الكثير من الأزواج غير مجهزين و/أو غير ناضجين على المستوى العاطفي ليتعاملوا مع الموقف.*

وتظهر باستمرار الدراسات الطولية عن الزواج أن الغالبية العظمى من الأزواج يفقدون الراحة الزوجية والرضا مباشرة بعد ميلاد الطفل الأول. ويشكل الأطفال مشاكل أكبر للأزواج في زيجاتهم الثانية؛ ومن المتفق عليه أن معدلات الطلاق المرتفعة في الزيجة الثانية متعلقة بالصراعات الزوجية حول أطفال الزوجين وأطفال أحدهما الآخر من الزيجة السابقة. ومن واقع خبرتي، ليس هناك شك في أن المصدر الأول للاضطرابات بين الزوجين اللذين سبق لهما الزواج من قبل هو الخلافات على الوقت الذي يتم قضاؤه مع الأطفال من الزيجات السابقة واحتمالهم لهم والتعامل معهم. وفي مسلسلات على شاكلة *The Brady Bunch*، غالباً ما تنهار أسر الأشخاص الذين سبق لهم الزواج بسبب تضارب الولاء الذي يخلق توتراً بين الأطفال

## الكذبة ، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

من الزيجة السابقة والزوج أو الزوجة الحاليين بينما يكون الأم أو الأب عالقين في المنتصف بين الطرفين.

ومبدأ أن الأطفال قوى مدمرة للزواج يصعب جدا تقبله من قبل مجتمعنا الذى يوجه كل اهتمامه نحو تكوين الأسرة. القليل جدا منا هم المستعدون للاعتراف بأن وجود الأطفال ربما يكون مصدر التوتر والضغط الأعظم والأوحد فى أغلب الزوجات، كما أنه سبب رئيسى وراء طلاق الأزواج. ونحن ننكر هذه الحقيقة بوجه خاص عندما يكون أحد الأسباب الرئيسية وراء زواجنا فى المقام الأول هو إنجاب أطفال وتكوين أسرة. وكما صدقنا كذبة الحياة الزوجية السعيدة، نريد جميعنا تصديق أن إنجاب الأطفال هو شئ رائع بشكل موحد وعالمى، على الرغم من أننا على المستوى العقلى نعلم أن الأمر أشد تعقيداً من هذا. بالتأكيد يمكن لإنجاب الأطفال أن يكون تجربة مُرضية إلى حد مذهل، لكن الأزواج غالباً ما يعلقون فى دوامة الصعوبات والإرهاق البدنى والمعنوى الناتج عنها، والذى سيستمر لما لا يقل عن ثمانية عشر عاماً.

وتقع أغلب حالات الطلاق فى الأسر التى بها أطفال صغار؛ وهو ما يشكل مفارقة عن الحياة الأسرية. فلقد اتضح أن نفس الأسر التى نخاف من تأثير الطلاق عليها – أسر الأطفال الصغار – هى نفسها الأسر المعرضة للطلاق بنسبة كبيرة بسبب ما لديها من أطفال.

ولا يتسبب الأطفال بالطبع فى طلاق ذويهم بشكل مباشر. لكن الضغط النفسى المرتبط بتربيتهم هو ما يسهم بالتأكيد بشكل كبير فى نهاية العديد من الزوجات. إن إنجاب وتربية الأطفال يمكن أن يكون مع أو ضد سلامة الحياة الزوجية، وفى بعض الأحيان يكون الحالين معاً.

وأقترح عليك أن تقوم أولاً بالحفاظ على زواجك وحمائته، إذا كنت تريد لأطفالك الحصول على أفضل فرصة للنمو والنضوج فى منزل آمن وسليم. فليس من المفترض أن يأتى أطفالك فى ترتيب الأولويات قبل علاقتك الزوجية. وستصبح أباً/أماً أفضل إذا أصبحت زوجاً/زوجة أفضل. وبتأمين زواجك أولاً، ستكون هناك فرصة أفضل لزواجك للنجاة فى الأعوام

العصيبة التي ستتفرقها في تربية الأطفال، وسيظل الزواج قائماً حتى بعد مغادرتهم للمنزل. وتذكر أنه بسبب ارتفاع متوسط عمر الإنسان وبسبب أننا أصبحنا ننجب عدداً قليلاً من الأطفال، تصبح فترة تربية الأطفال قصيرة نسبياً مقارنة بالفترة التي نقضيها مع شركائنا بمفردنا بعد رحيل الأبناء عن المنزل. منذ مائة عام مضت لم يكن هذا هو الحال؛ أحد الزوجين كان عادة ما يموت خلال العامين التاليين لمغادرة أصغر الأطفال منزل الأسرة.

### عندما يصبح الاثنان ثلاثة

كيف تتغير الأحوال عندما تنجب أطفالاً؟ يركز الأزواج الذين لم ينجبوا أطفالاً بشكل أساسي على أنفسهم ويركز كل منهما على الآخر. ويقوم الأزواج بعد الاعتناء بأنفسهم، بجعل علاقتهم الزوجية ذات أولوية قصوى ويكون هناك شعور عام بالقرب والارتباط بينهم وبين شركائهم، ثم تبدأ الرغبة في إنجاب الأطفال في النمو بين الزوجين، ويفترض أن القيام بهذه الخطوة سيقوى اتحادهما بشكل أكبر. وعند ولادة الطفل الأول، تحدث نقلة ضخمة في علاقة الزوجين ببعضهما البعض. فمهما كان مدى الحب الذي يكنه كل منهما للآخر، يتعاظم هذا الحب بتجربتهما لشعور جديد، وهو حب الطفل الذي أنجباه معاً.

لقد سمعت كثيراً وكثيراً من مرضى - غالباً النساء منهم - أنه بغض النظر عن الحب الذي يحملونه لشركائهم، لا يمكن مقارنة هذا الحب بحبهم لطفلهم الوليد. وغالباً ما تتم هذه الاعترافات مصحوبة بمشاعر خوف وإحساس بالذنب؛ فالعديد من هؤلاء الأشخاص حديثو العهد بالأبوة والأمومة يشعرون بالغرابة لإدراكهم وإفصاحهم لى عن أن ارتباطهم بأطفالهم حديثي الولادة هو أقوى وأعمق من ارتباطهم بشركاء حياتهم. والعديد من الرجال أيضاً يشعرون أن حبهم لأطفالهم الرضع "يستحوذ" عليهم بشكل هائل. ولقد علم هؤلاء الأزواج من قبل أنهم سيحبون أطفالهم

( على الرغم من قلق بعضهم حول كم من الحب سيشعرون به نحوهم ) ، كما أنهم سمعوا من أصدقائهم أنهم سيمرون بتجربة جديدة وغير عادية؛ لكن على الرغم من هذا، يذهل العديد من الآباء والأمهات بهذا الحب الغامر والقوى الذى يشعرون به عند ميلاد أطفالهم.

فى الزيجات الناجحة، التى يشعر فيها كلا الطرفين بأنه يتم رعايته والاهتمام به من قبل الآخر، تكون تجربة ولادة الطفل الجديد واحدة من أمتع التجارب التى عاشها فى حياتهما، حتى لو كانا يعانيان من التعامل مع المسئوليات الجديدة المتعلقة برعاية الطفل وتربيته. والنقلة الناجمة عن المسئولية الجديدة تدفع الزوجين بدورهما إلى مرحلة أعلى من النضوج. ويشعر الآباء والأمهات بالرهبة من إدراكهم أنهم مروا بهذه المعجزة معا. فهم يشعرون بمشاعر الفريق الذى تفوق فى حدث رياضى ضخم، والذى يفخره الفخر بإنجازاته ويتعزز لديه حس الفريق. إنهم يرون أنفسهم وأطفالهم على أنهم استثنائيون بكل المقاييس. ولهذا نحن نسمع الناس غالباً ما يقولون نفس التعليق عن الوالدين حديثى العهد بالأبوة: "أيمتقدان أنهما أول زوجين على الأرض ينجبان أطفالاً"، فلوهله يكون كل شىء رائعاً وعلى أحسن ما يرام.

على الرغم من هذا ويمرور الوقت، تغبوهالة الضوء التى صنعها الأقارب والأصدقاء بالإضافة إلى روعة الإحساس بإنجاب طفل صغير. فتنقل النساء من لعب دور المرأة الحامل ثم الأم الجديدة، إلى لعب دور أقل بريقاً: تحمل وتلبية احتياجات نجم الأسرة - الطفل - كثير الطلبات وغير العقلانى. على سبيل المثال، أخبرتنى "بيثانى" قائلة: "عندما كنت حاملاً، كنت محور اهتمام الكثير من حولى. كان الجميع يدللوننى باستمرار. الآن، أنا مجرد خادمة مترهلة الجسد ذات هالات حول عينيها، مجرد خادمة ذابت فى الخلفية بينما الجميع منتبهون للطفل يبدون إعجابهم به وحبهم له". لقد استهلكت حاجات الطفل الرضيع كل طاقة والديه. إن الجميع يعرفون هذه المرحلة: لا يوجد سوى القليل من الوقت للنوم،

أو للاستحمام، أو لقراءة الجريدة، أو حتى لبقى الزوجان معاً بمفردهما. وهنا، يظهر الوجه القبيح لافتقار الأزواج المعاصرين لنموذج جديد يحتذى به. لأنه حتى ولو وعد كل منكما الآخر منذ البداية بتشارك مسئولية الطفل بالتساوى، لا يوجد حتى الآن نظام اجتماعى كامل وملائم لدعم نواياكما فى هذا الصدد. فبالنسبة لأغلبية الأزواج، مازال الرجال يجنون أكثر من زوجاتهم؛ لذا على الصعيد المالى، من البديهي أن يظل الشريك ذو الدخل الأكبر فى عمله. وعدد الآباء الذين يأخذون إجازة رعاية طفل أو يتركون وظائفهم نهائيا من أجل هذا الغرض ما زال ضئيلا للغاية. وبناء على ذلك وبالنسبة للعديد من الأزواج، سيتسبب إنجاب طفل فى حدوث نقلة فى اتجاه زواج أكثر تقليدية قائم على التفرقة فى العلاقة بين الزوجين على أساس النوع (ذكر/أنثى)، وعواقب هذه النقلة ستعكس عليهم بدوى صاحب فيما بعد.

وحتى الأزواج المعاصرون الذين اختاروا من البداية القسمة التقليدية للأعمال والواجبات المنزلية، لا يتمكنون من التأقلم بسهولة مع الموقف بعد ميلاد طفلهم الأول. وإذا لم تكن النساء يعملن كمرييات بدوام كامل من قبل، ستجد أن غالبية الزوجات المعاصرات غير معتادات على لعب دور الأمومة. وبغض النظر عن مدى إيمانهن باستعدادهن لهذا الدور، القليل من الأمهات حديثات العهد بالأمومة هن من يقدرن بالفعل الحجم الضخم للأعمال والتضحيات التى ستطلب منهن. أيضا هناك العديد من هؤلاء الأمهات الجديديات أكبر سنا، وقد اعتدن على عيش حياتهن لأنفسهن فحسب أغلب الوقت؛ ومع بعض النساء – بغض النظر عن مدى رغبتهن فى إنجاب أطفال – يتسبب هذا فى صعوبات أكثر فى سبيل تأقلمهن مع دور الأمومة. وعلى رأس قائمة الصعوبات، يُطلب من أولئك النساء التعامل مع هذا التغير الضخم فى حياتهن فى نفس الوقت الذى يحاولن فيه التأقلم مع الاضطرابات العاطفية التى تسببها هرمونات ما بعد الولادة لهن.

فى وقت قصير، وبينما يزداد ضغط المهام الصعبة المطلوبة لرعاية الطفل من الزوجين، يصبح بحث كل منهما عن المساعدة من الطرف الآخر



شيئا حتميا'. وعادة ما تكون الأم هي من تلجأ لزوجها من أجل تخفيف الضغوط الناجمة عن رعايتها طويلة المدى لطفلها. وهناك بعض الأمهات المحظوظات بما فيه الكفاية، فتتوافر لديهن إمكانية استئجار شخص ما لمساعدتهن أو حتى ليتحمل نصيب الأسد من مسئوليات تربية الطفل. وهناك نساء يعدن إلى العمل ويستأجرن أيضا مساعدة خارجية، لكن بعدهن لفترات طويلة عن أطفالهن غالبا ما يحرك بداخلهن شعورا بالذنب، أضف إلى هذا أن الأم العاملة تظل في حاجة لمن يساعدها عند العودة مرهقة بعد يوم عمل طويل بعيدا عن المنزل.

على الرغم من وجود آباء لديهم تفان تجاه قضاء الوقت مع صغارهم والعناية بهم بشكل يومي، تجد أن أغلب الآباء ليسوا ملتزمين بمثل هذه المهام بنفس درجة التزام زوجاتهم؛ فالكثير من الرجال ما زالوا يعملون خارج المنزل، ويمتقدون أنهم قد وفوا بالتزامهم تجاه أسرهم برجوعهم إلى المنزل بمرتباتهم مثلما كان يفعل آباؤهم في الماضي. لذا، عندما تبحث الزوجة عن مساعدة من شريكها، غالبا ما لا تحصل على مبتغاها أو تحصل عليه بشكل محدود أو تحصل عليه مصحوبا بتذمر وتأفف.

عادة ما تبلغ صعوبات الحصول على وقت راحة والمشاكل الناتجة عن احتياجات الأطفال ذروتها عندما يبدأ الأطفال في التحرك بينما هم لا زالوا غير قادرين على الاعتناء بأنفسهم، ويكون هذا ما بين عمر عام وسبعة أعوام. وعلى الرغم من احتياج الأطفال الصغار للانتباه والرعاية بشكل مهول، فإنهم يسهل التحكم فيهم وقيادتهم لسهولة احتوائهم والسيطرة عليهم. كما يمكن تركهم بمفردهم لفترات قصيرة ماداموا في بيئة آمنة معدة للأطفال. وبمجرد أن يبدأ الرضع في المشي، يجب أن تتم متابعتهم بشكل مستمر باستثناء وهم نائمون. وتعتبر هذه المسئولية في غاية الإرهاق للآب أو الأم القائمين عليها، وهذا هو السبب وراء أهمية حث الطفل على النوم وتركه نائما لفترات طويلة، فهذه المهمة تكاد تكون من أجل الحفاظ على حياة الوالدين معا.

الحقيقة ، يشكل أطفالك تهديدًا خطيرًا على زواجك

وينمو الطفل تقل طلباته واحتياجاته الجسدية من والديه. لكن يعتبر هذا الموقف واحدًا من أكثر المواقف مفارقة في حياتنا، فبمجرد أن يزول العبء الجسدي عن الوالدين، يحل محله العبء المعنوي لتربية مراهق كثير الشكوى والتذمر.

### التقليل من الحب

ويأتى الضغط الناجم عن التعامل مع متطلبات الرضع والأطفال الصغار فى نفس الوقت الذى يتولد فيه شعور بحدوث تغيير جذرى فى المشاعر بين الوالدين. ويصرح الآباء والأمهات باستمرار بأن أبناءهم – وليس شركاءهم أو أزواجهم – هم محور الاهتمام الرئيسى فى حياتهم. وهناك أشخاص يشعرون أن أطفالهم وأزواجهم هما نفس الشيء. ولقد صرح لى أحد مرضاى: "عندما رزقت أنا و"جودى" بـ "تامى" كرسنا لها كل حياتنا، ونسينا أنفسنا. لقد كانت هى مركز حياتنا، وكان كل ما نفكر فيه هو "الأسرة". الآن أنا و"جودى" بالكاد نهتم بأحدنا الآخر. لقد أصبحنا مثل غريبين يتشاركان أبوة طفلة فى السابعة من عمرها فحسب". يمكن أن يحدث هذا لكلا الزوجين، لكن غالباً ما يكون الأب هو من يشعر بحرمانه من النعيم لأن الأم تبدأ فى الانغماس أكثر وبعمق فى علاقتها بطفلها ناسية إياه. اعترفت لى "مارلا" إحدى مريضاتى: "لقد اعتدت إخبار "آدم" بأنه حب حياتى، لكن عندما رزقنا بـ "كايل" أدركت من هو حب حياتى "الحقيقى"؛ حيث تراجع "آدم" ليصبح فى المرتبة الثانية بالنسبة لى". الآن أصبح للزوج منافس لن يتمكن من التغلب عليه؛ فبينما يستطيع الزوج أن يفهم بسهولة سبب غيرته من رجل آخر، لا يمكنه فى هذا الموقف سوى أن يشعر بشعور غامض بعدم الارتياح تجاه قضاء زوجته أغلب وقتها مع "طفله". وبالنسبة لمعظم الآباء والأمهات لا تعتبر هذه المشكلة ضخمة أو خطيرة؛ لكن إذا فشل الزوجان – بسبب أعباء تربية الأطفال الضخمة – فى التوصل لطريقة معقولة للعناية بأطفالهما والاهتمام برغبات كل منهما الآخر فى نفس الوقت، يمكن أن ينمو

بينهما توتر شديد. وسينتهى الأمر بكل من الأب والأم وهما يشعران بأنه لا يتم الاهتمام بهما ولا تقديرهما من قبل أحدهما الآخر، وفي هذا المناخ من المحتمل أن يشعر أحد الطرفين أنه مرفوض بسبب انغماس الطرف الآخر مع الأطفال. ويتضاعف هذا الشعور بشكل ملحوظ إذا لم تعد حياة الزوجين الجنسية لنفس شكلها السابق قبل إنجاب الأطفال.

إن وصول العلاقة لمثل هذه المرحلة ينشأ عنه عواقب وخيمة للغاية إلا أنها شائعة بشدة بعين الأزواج. فمع بعض الأزواج، تحول المرأة كل مشاعرها في الحياة من دور الزوجة المحبة إلى دور الأم، مع إقصاء زوجها في ركن بعيد من حياتها. والعديد من النساء يتحدثن عن مرورهن بحدث مزلزل غير مشاعرهن ولكنهن لا يستطعن القول بأن السبب وراءه هو تقصير أزواجهن أو تغير السلوك الحادث بعد الحمل والولادة فحسب. ولقد كتبت "سوزان شيفر" عن هذا الموقف بصراحة في مجلة *Taik*، وصفت تجربتها على هذا النحو: "إن حبي لطفلي الرضيع لهو حب أعمى ومغلق، فكما لو أن كل ما كنت أطلق عليه حبا من قبل هو مجرد ظلال للحب الحقيقي. وفي ضوء هذا العشق الجديد، بدا حبي لزوجي كما لو أنه مجرد شيء عادي وبالي. ولقد حدث نفس الشيء عندما رزقت بابنتي منذ سبعة أعوام، وبعدها بأربعة أيام كنت أنا ووالدها قد حصلنا على الطلاق؛ ففى "نشوة الحب" الموجودة بين الأم وطفلها يكون الأب خارجاً ولا يتمكن من الدخول".<sup>٥</sup> وغالبا ما تصرح النساء بأنهن لم يعدن يرغبن فى أزواجهن جنسيا، كما أنهن لم يعدن يشعرن بالإثارة مثل السابق. ولقد قالت لى إحدى مريضاتى: "كنت أحقق ثقتى بذاتى عند الشعور بأننى جذابة فى أعين الرجال. كان هذا يجعلنى أشعر بتحسن وثقة وقوة. الآن، أصبح كل هذا غير مهم لى على الإطلاق، كوني أمًا ناجحة هو ما يحقق ثقتى بذاتى الآن". وقد قالت لى أم أخرى: "لقد كنت مستمتعة للغاية بعلاقتى مع زوجى وكنا نمارس أشكالاً متعددة للعلاقة، لكن منذ ولادة ابنتى، أصبح كل هذا أقل جاذبية لى".

من جهة أخرى، يصرح بعض الرجال بأن زوجاتهم يصبحن أقل جاذبية

عند الحمل وارتدائهن لعباءة الأمومة. وتبدأ هوية "الأم" الجديدة في الظهور لتتعارض مع الرغبات الحميمة للأزواج. والعديد من النساء يرين أن هذا مؤلم، خاصة إذا كن أنفسهن يشعرن بازدياد وزنهن مما أثر على جاذبيتهن، ومؤخراً سألت زوجين يعانيان من المشاكل متى في اعتقادهما بدأ كل هذا، فقالت لي الزوجة إنها تعرف متى تحديداً، لقد حدث هذا مع حملها الثاني. فزوجها لم يكن متحمساً لهذا الحمل وظل بعيداً عنها جنسياً طوال فترة الحمل كلها تقريباً، وفي شهرها السابع، وبينما هما في عطلة، تودد إليها بشكل رومانسي لأول مرة منذ بداية الحمل؛ فشعرت الزوجة بالراحة إلى حد ما فبدأت في البكاء، لكن هذه الدموع كانت هي ما أبعدهت عنها. فبدأ بينهما عراك، فرفض أن يبدأ معها علاقة حميمة. منذ هذه اللحظة (منذ خمس سنوات مضت) بدأ زواجهما واستمر في التدهور.

اعترف لي رجال آخرون سرا أنهم لم يشعروا بالراحة لميلاد أطفالهم عندما شهدوا دماء زوجاتهم المصاحبة للولادة. ولقد شعروا جميعاً أن زوجاتهم سيشعرن بإحباط رهيب إذا اعترفوا لهن بأن هذه التجربة كانت مقززة وبقيضة بالنسبة لهن. وبالنسبة للعديد منهم، تسببت هذه التجربة في تضائل رغباتهم الحميمة في زوجاتهم. وردد الأفعال العاطفية على هذه الشاكلة الصادرة من رجال شهدوا ولادة أطفالهم يتم تجاهلها بالرغم من أهميتها، وتظل مصدراً خفياً للتوتر الجنسي بين الزوجين في العديد من الزيجات.

لا شك أن هناك بعض الاستثناءات، لكن في الغالب ينسحب الرجل بوجه عام من الأعمال الإضافية المطلوبة لرعاية الطفل؛ وإذا تجنب رعاية الطفل بالكامل تبدأ زوجته في الشعور بالفضب منه. وبالإضافة إلى كل هذا، عندما يشعر الرجل أنه تم إقصاؤه عن العلاقة بين زوجته بسبب طفله، غالباً ما تظهر بداخله مشاعر استياء تجاه زوجته ويزداد تهربه من مساعدتها ويصبح أكثر غضباً وانتقاداً لها. فتصبح زوجته ساخطة من تصرفاته السلبيّة فتتسحب وتبعد عنه أكثر؛ وتنتقده بشكل مستمر على عدم مساعدته

لها وعلى انسحابه العاطفى بعيدا عنها . فى هذا السيناريو تتمتع الزوجة – التى تقع بالفعل تحت ضغط رهيب كنتيجة لتربية الطفل – بقدر قليل من الصبر للتعامل مع سلوكيات زوجها ، وترى شكاواه وطلباته على أنها انتحاب "طفل" آخر. وغالبا ما يلعب الزوج دور "الطفل" بالفعل ، فيطلب الكثير والكثير من زوجته ويصبح أقل كفاءة فى لعب دور الزوج والأب. وعادة ما تفشل مثل هذه المحاولات الخادعة ، وينتهى الأمر به وهو يحاول الانتقام منها بشكل غير واع بسبب تصرفاتها التى يعتبرها هجرا لحياتهما السابقة معاً.

### متى ينضج الرجال؟

عندما أعمل مع زوجة تشكو من أنها متزوجة من "طفل" آخر ، أسألها فى البداية هل فكرت من قبل فى زوجها على أنه "طفل" قبل ميلاد أطفالهما . إذا كانت الإجابة بنعم ، أسألها ما الذى منعها من التعامل مع عدم كفاءة زوجها أو تابعيته لها قبل أن تتجب أطفالاً منه . هل كانت تصرفاته لا بأس بها فى ذلك الحين؟ هل كانت هذه السلوكيات تخدم هدفاً معيناً فى علاقتهما؟ وغالبا ما تعترف المرأة بأنها كانت تستمتع بفكرة الاعتناء بزوجها قبل ميلاد طفلها ؛ فهذا كان يشعرها باعتماده عليها . هناك أخريات أخبرتنى بأن سلوكيات أزواجهن لم تكن تضايقهن من قبل ولم يكن يعرنها أى اهتمام . لم يكن الرجال يشبهون الأطفال فى ذلك الحين ، لكنهم أصبحوا هكذا الآن بسبب كل المتطلبات الجديدة التى تستهلك ، فالنساء مشغولات بالمسئوليات الجديدة الملقاة عليهن كأمهات بشكل يمنعهن من الاستمرار فى الاعتناء بأزواجهن بنفس الطريقة السابقة . إذن ، ألا يجدر بالرجال استيعاب هذا وتقبل التغيير بطريقة أكثر نضوجاً؟

أعتقد أن الإجابة عن هذا السؤال ستكون "ربما" . فإذا كانت هذه السلوكيات مقبولة قبل ميلاد الطفل ، فلا يعتبر تفكير الزوج غير منطقي إذا افترض أن تستمر الأمور على نفس المنوال . أيضا هناك أشياء كثيرة تعتمد

على كم التعديلات المطلوبة منه؛ وأنا بالتأكيد لا أنفى أن على الأزواج التغير والنضوج مع ميلاد أطفالهم، بالطبع يجدر بهم هذا. لكن على الزوجات أيضاً أن يقدرن عدم مرور أزواجهن بتجربة الاحتياج إلى التغير من أجل ميلاد أطفالهن؛ فعلى عكس النساء، لا يحمل الرجال بداخلهم تلك المشاعر الحميمة والطبيعية تجاه الحمل والولادة؛ فالنساء لديهن تسعة أشهر من الحمل لاستيعاب التغيرات التي يمررن بها على المستويين الجسدي والعاطفي؛ أما الرجال فليس لديهم هذه الميزة مهما كانوا شغوفين بالالتزام بتربية هذا الطفل القادم.

إذا أراد الأزواج النجاة بزواجهم فى ظل وجود أطفال، فيجب أن ينضج الرجال، وأن يهتموا بوضعهم كأباء، ويجب أن تتببه الزوجات وتتعاطفن مع أهميتهن القصوى بالنسبة لحياة أزواجهن العاطفية. ولقد سألت إحدى مريضاتي جدتها عن السبب وراء زواجها الناجح، فأعطتها جدتها النصيحة التالية: "تذكرى دائماً أنك متزوجة بزوجك وليس بأطفالك". عندما سمعت هذا لأول مرة منذ سنوات مضت، اعتقدت أنها نصيحة طريفة وتنتمى للعصر الفيكتوري، إنها تصريح من امرأة لم تعمل خارج منزلها وكان لديها خدم ليساعدها على تربية الأطفال. وعلى الرغم من أن هذه الفكرة مبالغ فيها إلا أن رأى تلك الجدة كان مفيداً. ومن جهة أخرى، يفشل العديد من الرجال فى إدراك أن حياة زوجاتهم قد تغيرت بشكل جذري، ويتصرفون على أساس أن كل شيء يجب أن يكون كما كان قبل ميلاد الأطفال.

فى العقود القليلة الماضية، تم التقليل من اهتمامات ورغبات الرجال كما تم اعتبارها غير ناضجة من قبل المجتمع بشكل عام وفى بعض الزيجات بشكل خاص. ولقد أصبحنا نعيش فى مجتمع يبدو أنه يعطى أهمية كبرى – أكثر من ذى قبل – للحياة الأسرية بكل جوانبها، وهو ما يعتبر على المستوى التقليدى غاية فى الأهمية للنساء، فأصبحت أشياء مثل الحوارات الدافئة والمشاعر وقضاء وقت مع العائلة كلها هو ما يهم بالفعل، أما اهتمامات الرجال وسلوكياتهم وعاداتهم على شاكلة قضاء الليالى بالخارج برفقة

رجال آخرين والرياضة والاهتمام بالأدوات والآلات والسيارات واهتمامهم المشترك بالعلاقة الحميمة غالباً ما تتم السخرية منها فى المسلسلات الكوميديّة والإعلانات. ولقد تم تصوير الرجال على أنهم أغبياء أو مدللون أو كثيرو الطلبات أو مشاكسون أو عديمو المشاعر أو حمقى؛ فالمجتمع أصبح يراهم على أنهم متنمرون بالفون، أو أنانيون متفطرسون، أو أطفال متدمرون، وكانت إحدى مريضاتى تعبر لى عن رأيها فى الرجال باستمرار كالتالى: "أغلب الرجال لا يستحقون حتى مسحوق البارود الذى سيتم تفجيرهم به". إن هذا الموقف لا يعترف بأن الرجال لهم رغبات مشروعة نابعة من صميم كونهم ذكورا. والعديد من الزوجات بمجرد أن يصبحن أمهات يصبح لديهن القليل من الصبر للتعامل مع هذه الرغبات والاحتياجات التى يتم التعامل معها على أنها تافهة مقارنة بالاحتياجات الملحة للأطفال؛ فالنساء يقعن تحت ضغط رهيب بسبب العناية بأطفالهن والاهتمام بوظائفهن بالخارج، بالإضافة إلى عدم حصولهن على قدر كاف من المساعدة داخل المنزل من قبل أزواجهن. إذن من لديه الوقت لممارسة العلاقة الحميمة أو كرة القدم أو حتى اللعب والعبارة المكررة والشهيرة التى تقولها النساء هى: "إنه طفله هو أيضاً وليس طفلى وحدى. لم لا يمكنه النضوج فحسب؟".

عندما يشعر الرجال بأنه يتم عقابهم والتقليل من شأنهم لتعبيرهم عن رغباتهم، غالباً ما يتعلمون إخفاء اعتراضهم وتعاستهم، وقد يستمر هذا فى بعض الأحيان لسنوات. بالرغم من هذا عادة ما لا تختفى هذه التعاسة، وإن أجلا أو عاجلا ستبدأ تلك المشاعر الحزينة فى الظهور، وفى هذه المرحلة يكون الرجال غاضبين و/أو يبدؤون فى تخيل حياتهم مع امرأة أخرى أكثر تفهما وتعاطفا ووداً كما أنها متاحة لهم. وإذا لم يحدث أى شىء لإصلاح هذا الموقف المعلق بين الزوجين، غالباً ما يكون الأمر مجرد مسألة وقت حتى يضع الرجل تخيلاته موضع التنفيذ معرضاً زواجه للخطر؛ فعندما تتجاهل النساء رغبات الرجال، يضعن بهذا حياتهن الزوجية على شفا هوة سحيقة، والزوج غير الراضى أو المخبط أو المنتقد باستمرار يصبح سريع

التأثر باهتمام وتفانى "المرأة الأخرى". بغض النظر عن المظهر القوي الذى يبدونه، أغلب الرجال لا يمكنهم تحمل الشعور برفض زوجاتهم أو عدم حبهن لهم. أنالاً أئوم النساء حديشى العهد بالأمومة - والمعرضات لضغط رهيب - على علاقات أزواجهن الخارجية، لكننى أشرح كيف وقع الوالدان فى زواجهما فى معضلة تتطلب حلا، كما أن النساء عليهن تقدير رغبات أزواجهن والاعتراف بمشروعيتها حتى ولو لم يتمكن من تليبيتها كلها. وتذكر أن من حق كل شخص أن يرغب فيما يرغبه سواء كان سيحصل عليه أم لا. ويكمن الخطر فى تجاهل أو - حتى الأسوأ - التقليل من هذه الرغبات.

أيضاً نفس التحذير يمكن توجيهه للرجال، فعندما يتجاهلون اهتمامات النساء يعرضون بذلك زواجهم هم أيضاً للخطر. وإذا لم يتوصل الرجال إلى حل لمسألة احتياج زوجاتهم للمساعدة أو المشاركة، حل يتعامل مع تعاستهن واحباطهن، فهم بذلك يخاطرون بدفع زوجاتهم للشعور بسخط مستمر. والعديد من الرجال يكونون القليل من التعاطف والتفهم لمدى صعوبة البقاء فى المنزل ورعاية الأطفال بالنسبة لزوجاتهم، حتى لو كان الأطفال مرغوباً فيهم إلى أقصى حد. وبعض الرجال يتصرفون على أساس أن العناية بالأطفال وتربيتهم شئ سهل مقارنة بالعمل "الحقيقى" الذى يؤدونه فى مكاتبهم. وحتى لو أدركوا أن تربية الأطفال تعتبر شيئاً صعباً، فإن بعضهم يحسد زوجاتهم على الحياة السهلة التى يعتقدون أنهم يعيشونها بمكوئهن فى المنزل - مثل لعب التنس بالنهار ثم تناول الغداء خارج المنزل؛ ومثل هؤلاء لا يتمكنون من فهم شكاوى النساء المحملة بمسئوليات الأعمال المنزلية وتربية الطفل. ويقلل العديد والعديد من الرجال من الجهد الشاق الذى تبذله زوجاتهم غالباً بالتصريح أن أمهاتهم ربتهم واعتنت بهم بدون الشكوى من أى شئ. وفى هذه الحالة غالباً ما أقترح أن يسأل هؤلاء الرجال أمهاتهم عما إذا شعرن بأن تربية الأطفال مهمة صعبة أو مرهقة أم لا. وعندما يفعلون هذا، غالباً ما يسمعون من أمهاتهم أنهم شعرن بمهمة



تربية الأطفال على أنها عمل شاق جدا لكنه فى النهاية يستحق التضحيات التى قمن بها. علاوة على ذلك، عادة ما تقول نساء الجيل السابق إنهن تمت تربيتهن ليكن أمهات. والعديد من أمهات رجال الجيل الحالى يقلن إنهن شعرن بعدم وجود أى خيار سوى أن يحملن ويبقين فى المنزل للاعتناء بأطفالهن. بعضهن استمتع بالأمر، لكن أخريات كثيرات تعبن من هذه المهمة لدرجة اعترافهن بأن هذا لم يكن ما يرغبن فيه أو لم يشعرن بأن هذا هو العمل المناسب لهن.

عندما لا يظهر الرجال حساسية كافية للمسائل المعقدة المحيطة بالأم المعاصرة التى إما تعمل فى المنزل بتربية أطفالها أو تعمل خارج المنزل بالإضافة إلى الاعتناء بأطفالها، فإنهم يخاطرون بإبعاد زوجاتهم عنهم. وضع فى حسابك أن النساء يتركن الزواج أكثر مما يفعل الرجال. والنساء المحبطات والغاضبات والمثقلات بالأعباء غالبا ما يلمن أزواجهن فى النهاية ثم يبتعدن عنهم؛ وإذا كن يرين أنهن يمكنهن تحمل خيار الطلاق اقتصاديا فقد يلجأن إليه فى نهاية المطاف.

وعلى الرغم من أن احتمالية تورط النساء المتزوجات فى علاقات خارج الزواج تنخفض لتصل إلى النصف مقارنة بالرجال، فإن هناك العديد من النساء ممن يتورطن فيها، والأمهات العاملات لديهن فرصة أكبر، وقد يتعاضد ميلهن إلى هذا التصرف ليكون مساويا للرجال. والمرأة التى ينفذ صبرها مع زوجها وتفقد اهتمامها العاطفى به قد تجد نفسها فجأة منجذبة لرجل ما يبدو عليه الاهتمام بها وبمشاعرها. وبين "عشية وضحاها"، أو بقوة "خفية" يمكن للأم المنهكة وعديمة الرغبة أن تمر بصحوة لرغباتها الرومانسية التى فقدتها منذ زمن، وتوضح لنا هذه الظاهرة أن فقدان الشهوة الجنسية غالبا ما يبدأ مع تغير الهرمونات والإجهاد الجسدى الذى تمر به الأم فى الأسابيع التالية للولادة، ثم تستمر هذه الحالة بسبب الخلافات غير المحلولة ومشاعر الاستياء بين الزوجين الناتجة عن محاولتهما للتعامل مع الأعباء الزائدة التى تتطلبها تربية الطفل. والعديد من الأمهات المتزوجات

يخبرتنى أنهن لعدة سنوات افترضن أنهن "متن" جنسياً، فقط ليكتشفن أنهن أحياء جداً بمجرد دخولهن فى علاقة جديدة. والنساء اللاتى صرحن بفقدانهن لاهتمامهن بالجنس كلية، قد يجدن أنفسهن مشغولات بخيالات جنسية - عند ارتباطهن بزواج جديد - لم يتوقعن أن يمررن بها ثانية قط. وإذا عشن فى هذه الحياة الجديدة، فإنهن يكرهن أن يتخلين عن هذه الزيجة لاكتشافهن أنهن عشن فترة طويلة جداً بدون أى شغف. وهؤلاء النساء يعتقدن أنهن واقعات فى حب شخص جديد وغير عادى .

وبغض النظر عما إذا كان الزوج أو الزوجة هو من تورط فى علاقة آثمة، سيكون الموقف بأكمله مؤسفاً لأن تعقيدات الزواج - كما استعرضنا فى الفصل الأول - لا يمكنها منافسة البساطة الرومانسية للعلاقة الفرامية؛ فالعلاقة الفرامية تحبى معتقد الحب الرومانسى والسعادة الزوجية، حتى على الرغم من أن الأشخاص الذين تزوجوا لفترة من الوقت لاحظوا أن هذه العلاقات أكثر صعوبة وتعقيداً من تلك التى تريدنا الخرافات أن نصدقها. على أية حال، يظل معتقد أن المشاكل كلها سببها الطرف الآخر قويا، وهو ما يفضى الأمل فى سهولة الحصول على علاقة أفضل. وكنتيجة لهذا، يترك العديد من الأشخاص زيجاتهم المعقدة باللجوء إلى العلاقات الفرامية بدلا من اختيار البقاء متزوجين والعمل على إصلاح زيجاتهم والنجاة بها من الأوقات العصبية التى تمر بها.

### الطريقة التى كنا عليها

الجدير بالملاحظة أن الكثير من الأزواج يلجأون إلى لأن المسائل الناتجة عن تربية الأطفال أوشكت على إغراقهم، وعندما أطلب من هؤلاء الأزواج إخبارى بقصص زيجاتهم، غالباً ما يصبحون غاية فى الحزن، وتجدهم يخبروننى بتوق عن حياتهم قبل إنجاب الأطفال، ويبدءون فى تذكر كيف كانوا يشعرون حيال أحدهم الآخر.

## الكذبة، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

إذا كان لديك أطفال وتلاشى حبك لشريك حياتك، فإننى أشجعك على استرجاع ذكريات الوقت ما قبل ميلاد أطفالكما لتذكر نفسك كيف كنت تشعر حيال شريكك. دع هذه الذكريات تعيد إشعال مشاعر الحب والعشق المنسية؛ وسَل نفسك متى بدأ زواجك فى التغير. غالباً ما ستكتشف أن التغير بدأ بعد ميلاد أحد أطفالك. وعلى الرغم من أن لكل زوجين قصتهما الخاصة، إلا أن هناك أوجه تشابه عامة بينهما: (١) الإرهاق (٢) شعور الأم بأنها مقهورة، (٣) استياؤها لعدم وجود مساعدة أكثر من زوجها أو اهتمام بها (٤) شعور الأب بأنه يطلب منه القيام بالكثير والكثير من العمل بشكل غير عادل، (٥) شعور كل من الزوجين بالحرمان الشخصى والعاطفى، (٦) تزايد الاستياء المتبادل (٧) الشعور المتبادل بعدم نيل التقدير الكافى من شريكك على كل ما تقوم به، وأخيراً (٨) زوال المشاعر الرومانسية والمحبة والعلاقة الحميمة، وهو ما قد لا يلاحظ فى البداية لكنه فى النهاية يصبح مزمناً ليجعل كل شىء أسوأ.

## الصراع حول طريقة تربية الأطفال

إن مقدار العمل الإضافى الناتج عن تربية الطفل يعتبر مرهقاً وصعباً بالفعل، لكن الأصعب من هذا هو عدم توافق أسلوب التربية لكل من الزوجين، ويمكن للخلافات حول كيفية تنشئة الطفل أن تصبح فى غاية الحدة لأن الوالدين يكونان منغمسين للغاية مع أطفالهما، والصدام غالباً ما يكون سببه إما تقاليد العائلة أو القيم المستندة إلى التمييز على أساس النوع (ذكر/أنثى). ولقد شرحت فى الفصل الرابع أن معظم أساليب تربيته لأطفالنا تتشكل فى بوتقة عائلتنا من الأصل، سواء بتوافقها أو تضادها مع الطريقة التى تربيته بها. وعندما يختلف شريك حياتك معك حول أسلوبك فى التربية، يصعب عليك ألا تعتبر هذا الاختلاف هجوماً على حجر الأساس للمعتقدات والتقاليد التى تعتقها وتؤمن بها أكثر من أى شىء آخر.

النقطة التي يشترك فيها الأزواج معاً ، هؤلاء الأزواج الذين يقعون تحت وطأة الأعباء الضخمة والذين لديهم خطط مختلفة. إن موعد نوم الأطفال هو أرض المعركة لأن الأطفال عادة ما يقاومون الذهاب إلى السرير والنوم ، بينما يحاول الوالدان دفعهم للنوم من أجل مصلحتهم ومن أجل الحفاظ على صفاء الوالدين العقلي ، وعادة ما يحصل الأب والأم على الراحة التي ينشدانها بشدة فقط بعد خلود الأطفال للنوم ، وأحياناً يحصلان على لحظات قليلة معاً بمفردهما ، وقد يتذكران فيها كيف كان حالهما قبل أن يصبحا أبا وأما .

والصراع المعتاد ينتج عن الاختلافات في رغبة الأزواج وقدرتهم على وضع حدود لأطفالهم لإجبارهم على الخلود إلى النوم. إحدى الزوجات التي كنت أعمل معها لا تتحمل بكاء أطفالها عندما يحين موعد نومهم ، وبسبب هذا ينتهي الأمر بها دائماً بالنوم في أسرّتهم. وهناك موقف آخر مثل أن يعود الزوج إلى المنزل في المساء لبدأ في التعامل بخشونة مع أطفاله من أجل إدخالهم في أسرّتهم. كل من الموقفين يؤدي إلى كوارث وخلافات بين الأزواج قبل ميعاد النوم. فالأزواج الذين لا يتمكنون من إجبار أطفالهم على البقاء في السرير بهدوء والخلود إلى النوم في وقت مناسب ، يصبحون أكثر توتراً ثم يشتكون بالطبع من أن شركاءهم هم مصدر المشكلة. فهم يقولون إن الطرف الآخر إما يكون حازماً بشكل زائد على الحد وهو ما يعني أنه قاس ، أو متساهلاً بشكل زائد على الحد وهو ما يعني أنه يفسد الأطفال. وغالباً ما يصبح الزوجان "متناقضين" حول الموضوعات على نفس الشاكلة.

عندما يختلف الزوجان أو حتى يهاجم أحدهما الآخر حول أسلوب تربية الأطفال ، يصبح من الصعب التعامل مع الموقف إلا على أنه إهانة لقدرات أحدهما الآخر الأبوية. وإذا كنت أما أو أبا يمكث بالمنزل ، أو كنت المسئول عن نصيب الأسد في رعاية الطفل ، يمكن للخلاف حول كيفية التعامل مع الأطفال أن يشعر كما لو أنه اتهام موجه لكينونتك وهويتك .

## تخطى الأبوة المفرطة

فى بعض الأحيان يسبب الانهماك الشديد لأحد الوالدين مع الأطفال خلافا حادا بين الزوجين. فعندما يضع أحد الزوجين الأطفال فى المرتبة الأولى والطرف الآخر فى المرتبة الثانية، قد يحول الانغماس أو الانشغال بالأطفال الحياة الزوجية إلى معركة بين شخصين، أحدهما يشعر بأنه على صواب تماما والآخر يشعر بالحرمان.

أتى "مايكل" و"بيلا" لمقابلتى لأن كلا منهما يشعر أنه لا يتم تقديره ويتم انتقاده بشكل مستمر. وهما لا يعرفان كيف يخرجان من دوامة المشاعر السلبية هذه. "مايكل" باحث وكاتب للرسائل الإخبارية الاقتصادية من المنزل؛ فهو لم يرغب فى إنفاق مال زائد لاستئجار مكتب بالخارج. أما "بيلا" فهى تعمل خارج المنزل فى بنك ما كموظفة مسئولة عن القروض. الزوجان لديهما ابنة فى الثالثة من عمرها تدعى "بريت". وبما أن كلا الزوجين يعمل، فقد وظفا جليسة أطفال تأتى إلى المنزل يوميا لتعتنى بـ "بريت". وعلى الرغم من إبقاء "مايكل" لـباب غرفة مكتبه مغلقا، كانت "بريت" تعلم بوجوده فكانت تقحم الغرفة باستمرار لترى والدها. أما "مايكل" فلم يعجبه أن تتم مقاطعته باستمرار، لكنه يحب ابنته؛ لذا كان عادة ما يلعب معها لوهلة قبل أن يطلب من جليسة الأطفال أن تأخذها ثانية. عندما تعود "بيلا" من العمل إلى المنزل، وبعد عدم رؤيتها لطفلتها طول اليوم عادة ما تتحمل مسئولية تجهيز العشاء والعناية بـ "بريت". ومن اللحظة التى تطأ فيها قدم "بيلا" لـباب المنزل، يعتبر "مايكل" نفسه "خارج الخدمة". وكانت "بيلا" تشعر بالضغط والانتقال بسبب محاولة تجهيز العشاء بينما تحاول ابنتها التى تبحث عن الاهتمام جذب انتباهها، وهو ما يعتبر طبيعياً بعد غياب أمها عنها طوال اليوم. وعندما طلبت "بيلا" من "مايكل" أن يساعدها خلال هذا الوقت من اليوم، رأى أن مطلبها غير عادل؛ فبعد كل شئ فإنه اهتم بطفلتها لفترة طويلة بالفعل على مدار اليوم، أما الآن فقد حان الوقت ليقوم بعمله. شعرت "بيلا" بالسخط تجاه رفض "مايكل" لمساعدتها؛ كيف

يمكنه ألا يتعاطف مع مشكلتها؟ لقد كانت تعمل طوال اليوم هي الأخرى. كل منهما كان يشعر بأن الآخر غير عادل معه. ومحاولاتهما لمناقشة المشكلة في المنزل كانت عادة ما تصبح كرية وتنتهي بثورة غضب من "مايكل" ثم سبه لزوجته. لقد وصلا إلى طريق مسدود، وكانت "بيلا" تفكر بالفعل في الانفصال عن "مايكل".

سألت "مايكل" إذا ما كان يمكنه التفكير في إبقاء "بريت" خارج مكتبه وتركها لتلعب مع جليسة الأطفال خلال اليوم حتى يتمكن من العمل دون أية مقاطعة، وبهذا الشكل سيصبح حراً ليلعب مع طفلته في المساء ويساعد "بيلا" في نفس الوقت عند عودتها من العمل، وعلى الأقل سيحس بالراحة أكثر من طلبها. ولقد شعر "مايكل" بأنه سيكون من الصعب عليه إحباط "بريت" ورفض طلبها للتواصل معه عدة مرات طوال اليوم. إن تجنب إيذاء مشاعر طفلته كان في غاية الأهمية بالنسبة له، لقد كان قلقاً من أن تشعر أنها غير مهمة بالنسبة له. في ذات الوقت، كانت هذه هي نفس المشاعر التي تمر بها "بيلا" بسببه. لقد شعرت أنها مرفوضة من قبل زوجها وغير مهمة له. ولقد أشرت لـ "مايكل" أنه يبدو كما لو كان مهتماً بمشاعر ابنته أكثر من مشاعر زوجته.

إن "مايكل" متهم بالأبوة المفرطة. وفي حين أن ابنته تحتاج بالفعل لرعايته، يجب أن يلاحظ "مايكل" أن لديها والدين محبين ومربية كما أنها تحظى بالاهتمام الوفير من قبل الجميع. ثم إن جليستها الرائعة أكثر من قادرة على رعايتها والاهتمام باحتياجاتها طوال اليوم بينما "مايكل" يعمل. في النهاية بدأ "مايكل" في التحرك ببطء في اتجاه دعم زوجته بدلاً من تلبية احتياجات طفلته الفورية؛ لكن على أية حال هذا لم يكن سهلاً عليه. لقد كان على استعداد لأن يترك زوجته لتشعر بالرفض من قبله، ولقد خاطر باحتمالية الطلاق فقط ليرعى ابنته بشكل مفرط.

ومن الملاحظ لي كيف أن مثل هذا الخيار شائع بين الآباء والأمهات على الرغم من كونه سيئاً وغير ضروري. وغالباً ما لا يكون ناتجاً عن فرار واع،

## الكذبة، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

فهو يصدر عن أم أو أب حظيا إما بالقليل جدا أو الكثير جدا من الرعاية والحب من قبل والديهما. وكما قد تكونون استنتجتم بالفعل، ينتمى "مايكل" لأسرة يعانى الوالدان فيها من اضطرابات خطيرة. لقد شعر أنه لم يحصل تقريبا على أى اهتمام إيجابى وهو طفل ولم يمكنه تحمل فكرة اختبار طفلته لأية مشاعر مشابهة. على الرغم من هذا كان اهتمامه بطفلته مهددا لزواجه، وهو ما يهدد مستقبلها بالتالى.

للأسف لا يلاحظ بعض الآباء والأمهات كيف يؤثر خيارهم الذى يبدو طبيعياً بوضع أطفالهم فى مرتبة أعلى من شركائهم إلا بعد حدوث ضرر خطير بالفعل فى العلاقة، فيكون قد قوض علاقاتهم الزوجية وحطم أطفالهم. وأنا مقتنع أنه على المدى الطويل من المهم جدا لأطفالك أن يروا والديهما متفقين ويساعد كل منهما الآخر بدلا من الحصول على بعض الاهتمام الزائد من أحدهما فحسب. وأنا لا أقترح بالطبع أن تتجاهل أطفالك وتهملهم، لكن شريكك أيضا من حقه الشعور بوجود من يهتم به، وفى رأيك أيهما تعتقد أفضل لطفلك: أن يرى والدين متحابين يساعد أحدهما الآخر، أم والدين غاضبين يشعر كل منهما أنه مرفوض ويتم تجاهله من قبل الآخر؟ وإذا كانت الحالة الثانية تصف زواجك بأى حال من الأحوال، من المحتمل أن يكون هذا بسبب سماحك بضياح التوازن من حياتك الزوجية. وقد تكونان عالقين بالفعل فى دوامة المشاعر السلبية ويلوم كل منكما الآخر بدلا من تفهم الضغوط الناتجة عن ظروفكما واختياراتكما. وبمعرفة مدى هشاشة الزواج هذه الأيام، عليك أن تقدم لأطفالك شيئا أفضل بتركيز اهتمامك على زواجك من أجل مصلحتهم. لذا، لا يمكن لأطفالك أن يكونوا دائما فى المرتبة الأولى.

أيضا تعتبر ممارسة الأبوة المفرطة على حساب الزواج مشكلة مشتركة بين النساء. إليك المثال التالى: جاء "كولين" إلى مكتبى لأن زوجته "إيرين" طلبت منه اللجوء إلى العلاج لأنه ينتقدها باستمرار على أساليبها فى تربية طفلتيهما (الأولى فى السادسة من عمرها والثانية فى الرابعة). والقصة

التي حكاها لي أنه هو وزوجته كانا مقربين للغاية حتى أنجبا البنيتين اللتين تسببتا في بعدهما عن أحدهما الآخر لمدة واحد وعشرين شهراً. إن "كولين" يحب طفليته، لكنه يشعر أن "إيرين" تركتهما ليتحكما بالكامل في الأسرة. فهي لا تؤمن بوضع حدود للأطفال أو بمعاقتهم على السلوكيات السيئة؛ وهي تؤمن بدلا من هذا بأن كل شيء يمكن نقاشه مع الأطفال بطريقة معقولة، أما من وجهة نظر "كولين" فإن هذا لا يجدي نفعا.

تصر الطفلتان مثلا على بقاء "إيرين" بجوارهما حتى تماما، وعادة ما تكون مرهقة لتظل مستيقظة فتتركهما لتناما في سريرها. وهذا يعني أن الزوجين نادرا ما يكون لديهما الوقت أو الخصوصية ليحظيا بالعلاقة الزوجية الحميمة. وعندما يرغب "كولين" في النوم عليه أن يحمل الطفلتين من سريريه إلى غرفتي نومهما، وغالبا ما تستيقظ إحداهما أثناء الليل فتزحف عائدة إلى سرير الزوجين. وعندما يحدث هذا لا يتمكن "كولين" من النوم وينفعل ويغضب من "إيرين" التي لا توافق على فرض قانون على البنيتين لتظل كل منهما في سريرها. ومن أجل الحصول على نوم هانئ غالبا ما يترك "كولين" سريريه لينام بمفرده في غرفة إحدى البنيتين.

وعندما يشكو "كولين" لـ "إيرين" من كون هذه الطريقة ليست مناسبة على الإطلاق للعيش، تخبره بأنه من الشائع أن ينام معظم الأطفال الصغار في سرير والديهما، بالإضافة إلى هذا ستتخلص البنيتان من هذه العادة بمفردهما. لكن الأمور تزداد سوءاً من وجهة نظر "كولين"؛ فالبنيتان لا تستمعان إليه أبدا وتفعلان ما يحولهما في أرجاء المنزل، إنهما تتصرفان مثل الطفلة. وعندما يحاول "كولين" وضع حدود لهما أو تأديبهما، تهرعان إلى أمهما التي تقوض سلطته عليهما. وكلما أبدى اعتراضه على تصرفات الطفلتين أو على انعدام دعمها له تخبره بأنه يعاني من مشاكل في التحكم في غضبه. على الرغم من شعور "كولين" باليأس، إلا أنه يسأل نفسه عما إذا كانت زوجته على صواب أم لا. ربما يكون الخلاف بأكمله خطأه هو؛ لأنه يبدو غير قادر على التواصل معها أو مع الأطفال بطريقة تجعلهن ينصتن إليه.



سألت "كولين" إذا كان يتذكر أى موقف اتفق فيه هو وزوجته على طريقة رعاية وتربية طفليتهما أم لا ، لكنه لم يتمكن من هذا. وبناء على طلبى حضرت "إيرين" لمقابلتى وأكدت لى كل ما قاله. ولقد اعترفت بأنها لم تتمكن من تقبل أى من اقتراحاته حول التعامل مع البنيتين لأنها تشعر أنه عنيف بشكل زائد ودائما ما لا يتفاهم معهما بعقلانية. إن "إيرين" تؤمن بأن الوالدين يمكنهما دائما التفاهم بعقلانية مع الأطفال مهما صغر سنهم، وهى تقول إن هذه هى الطريقة التى تربت بها واتضح صحتها. ولم تتمكن "إيرين" من إيجاد أية مساحة فى زواجها لآراء زوجها حول تربية الأطفال؛ عليه أن يتكيف فحسب مع أساليبها فى التربية لأنها لا تتوى تغيير الطريقة التى تربي بها "ابنتيها هى". وتريد "إيرين" من "كولين" أن يتوقف أيضا عن محاولاته المزعجة ليجعلها تسمعه، ويتماشى مع خططها. لقد كانت "إيرين" متصلة بالرأى ترى أن احتياجات الأطفال تأتى أولا. ولقد أخبرتنى: "على أية حال، ستظل البنيتان صغيرتين لفترة قصيرة بعدها سترحلان عن المنزل. على "كولين" إدراك وجوب جعلهما أول أولوياتنا. سيكون هناك وفرة من الوقت لنا كزوجين عندما تتضح البنيتان". وللأسف يفكر الكثير من الأزواج بهذه الطريقة التى لن تتضح صحتها أبدا فيما بعد<sup>٧</sup>.

ولقد استمررت فى مقابلة "كولين" لعدة سنوات. وعلى الرغم من شعوره بالإحباط، لم يرغب قط فى ترك زواجه، لذا عملنا على استراتيجية لتحمل فلسفة فى التربية على أمل أن تتغير بمرور الوقت. وبنمو الطفلتين فى أسرة لا يوجد فيها أى ضوابط سلوكية أصبحتا خارج السيطرة بشكل أكبر. بعد عامين أخبرنى "كولين" أن "إيرين" بدأت تسأم من تصرفاتهما المتسلطة وسوء سلوكهما المستمر؛ لقد وافقت أخيرا على وجوب القيام ببعض التغييرات. بدأت "إيرين" فى رفض نومهما فى سريرها وفرضت عقوبات على تصرفاتهما الوقحة، وبتغيير موقفها، تحسنت سلوكيات البنيتين؛ لكن حتى يومنا هذا لم تتخلص البنيتان من كل السلوكيات السيئة كنتيجة لانعدام الانضباط فى الصغر. وبإدراك "إيرين" لسوء تقديرها للأمور بدأت فى

الحقيقة ، يشكل أطفالك تهديداً خطيراً على زواجك

مساعدة زوجها على التقليل من غضبه، وبمرور الوقت استقر زواجهما مرة أخرى على الرغم من شعور "كولين" برصيد كبير من الاستياء كنتيجة للطريقة التي تم بها تهميش دوره في أسرته لسنوات.

### الصعوبات الإضافية للأطفال المزعجين

هناك عامل خطير آخر يخلق التوتر بين الزوجين وهو وجود صعوبات في جوانب معينة من تربية الأطفال وتنشئتهم ليكونوا أشخاصاً صالحين. وبينما نميل جميعاً إلى تعليق هالة ذهبية حول فترة طفولتنا متجاهلين المخاطر والأخطار التي كانت من حولنا، يبدو العالم الآن كمكان أكثر خطورة بالفعل لتربية الأطفال. إذا كنت تتذكر عندما كنت في المدرسة الثانوية وكنت تجد مشقة كبيرة لتجد مكاناً في المدرسة يمكن التدخين فيه، ربما تذهل عندما تقرأ الآن تقارير عن سهولة وصول طلبة المدارس الإعدادية إلى المخدرات وما هو أسوأ من هذا. وستصيبك التقارير المعدة عن العنف في المدارس بالرعب، وستصدم عندما تجول بخاطرك صورة طفلك الصغير وهو يهر من خلال الماكينات الخاصة بكشف المعادن ليدخل فصله. وبالتأكيد قرأت عن ارتفاع معدلات الاكتئاب بين المراهقين، وأقلقك أن تمتد هذه المعدلات لتشمل أطفالك. وإذا كنت أنت أو شريكك أو كلاكما تعملان لساعات طويلة، فسيصبح اتصال أطفالكما بكما أقل وأقل. وعندما يكبر أطفالك سيميلون حتماً إلى أقرانهم، وسيصبح تأثير أصدقائهم أقوى من تأثيرك على حياتهم<sup>٤</sup>.

منذ جيل مضى، كان التأثير "السيئ" فعلاً والذي يخاف منه الأب أو الأم على أطفالهما هو "وجودهم مع الصحبة الفاسدة" فحسب. اليوم، أصبح أطفالنا محاصرين بالصور السلبية وعديمة المسؤولية في كل مكان تقع عليه أبصارهم: الأفلام، والمسلسلات التليفزيونية، وألعاب الفيديو، وفتوات الأغاني، ومجلات المراهقين الشهيرة، وبالإضافة إلى كل هذا عدد لا حصر له من البهانات والمعطيات على شبكة الإنترنت. والمعصلة الكلية

## الكذب، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

لكل هذا أننا أصبحنا نعيش في عالم انحسرت فيه قدرة الآباء والأمهات على الإشراف على أطفالهم ومراقبتهم. والنتيجة أننا نفقد سيطرتنا على أطفالنا ونخسر تأثيرنا عليهم بسرعة مرعبة.

العديد من الأزواج الذين يأتون لعيادتي رأوا زيجاتهم وهي تتفكك تحت وطأة التأقلم مع طفل ذي سلوكيات مزعجة. ولقد آمن بعض أطباء النفس الشهيرين في الماضي أن الأطفال الذين يعانون من مشاكل عاطفية يصبحون كبش الفداء لإنتقاذ زواج والديهما، فالوالدان القلقان على طفلهما سيركزان بشكل أقل على محنتهم الزوجية وبشكل أكبر على مشكلة طفلهما. لكن الآن، أصبحت الزيجات أقل ترابطا، فأصبح عكس الرأي السابق هو الحقيقة. فإذا كان الزواج غير مرض، سيحصل الوالدان على الطلاق في النهاية بأية حال من الأحوال وهما يتبادلان اللوم على مشكلة طفلهما؛ وهما إذا كانا غير سعيدين في حياتهما الزوجية، غالبا ما يبررن الطلاق على أنه ضروري من أجل حماية الأطفال من تأثيرهما المهلك عليهم. وكما نرى يضيف الأطفال المزعجون وذوو السلوكيات المضطربة إلى الضغط العصبي الزائد بالفعل على آبائهم بدون قصد أو نية متعمدة بالطبع.

أيضا من المعروف أن إنجاب طفل يشكو من أي نوع من أنواع الإعاقة، سواء عاطفية أو نفسية أو عقلية أو جسدية، يعتبر مصدرا رئيسيا للتوتر والضغط العصبي في الحياة الزوجية، كما أن معدل الطلاق بين آباء وأمهات هؤلاء الأطفال أعلى بكثير من المعدلات الطبيعية. ومن المهم جدا إدراك هذا المصدر والبحث عن مساعدة متخصصة منذ البداية للحفاظ على زواجك سليما بينما تحاول أنت وشريكك التعامل مع عبء معين.

## إذن، ما الذي يجب على الوالدين فعله؟

حالما تتجب أطفالا، لا تعود حياتك أو زواجك كما كانا من قبل، ويتغيران سواء للأفضل أو للأسوأ. وعلى الرغم من قدرة بعض الأسر على التركيز مع هذا

## الحقيقة ، يشكل أطفالك تهديداً خطيراً على زواجك

التحول والتعامل معه، هناك آخرون مرهقون إلى أقصى حد بهذا التحول ولا يمكنهم النجاة منه. وأهم خطوة على الإطلاق هنا هي إدراك وتوقع وتقدير أن أطفالك الأعزاء يمكن أن يشكلوا خطراً محتملاً على زواجك. نحن جميعاً نحب أطفالنا ونرغب في أن يشعروا بالحب والعناية. لكن على الرغم من هذا، وبينما نحن نعمل بشدة على أن نكون آباء صالحين، يتجاهل العديد منا حياتهم الزوجية. ومفتاح تحقيق التوازن بين علاقتك بشريك حياتك وأبوتك لأطفالك هو استيعاب أن زواجك يجب أن يأتي أولاً من أجل مصلحة أطفالك.

## ابق على نفس الموجة

من الضروري جداً أن يظل كل منكما على نفس موجة الاتصال عندما يتعلق الأمر بأساليب تربية طفلكما. إذا لم تتمكنوا من الاتفاق على طرق العقاب ومواعيد النوم والأشياء الأخرى المماثلة، لن تسببا الاضطراب والتشتت لأطفالكما فحسب وإنما أيضاً سيبعد كل منكما عن الآخر. ومن الممكن أن يساعدكما الاستعانة بخبير تربية من خارج الأسرة.

وعندما أقول "كونا على نفس الموجة" لا تتردد في تفسير كلامي بالمعنى الحرفي. من واقع خبرتي، تأخذ النساء - حتى اللاتي يعملن خارج المنزل - النصيب الأكبر من أعمال الأسرة المضيئة من أجل ممارسة أمومة صحيحة، وهي لا تفعل هذا بقضائها الكثير من الوقت مع أطفالها فحسب، ولكن أيضاً بالتحدث مع أولياء أمور آخرين للاستفادة من خبراتهم وبقراءة كتب ومقالات يكتبها خبراء التربية. وإذا كان هذا هو الوضع في أسرتك، فإنني أقترح أن يتم إعلام الأب أن الأم قد تكون أكثر خبرة بالأطفال مقارنة به، على الأقل حتى يستقطع من وقته القليل ويبدأ في قراءة كتب التربية أو يبقى مع الأطفال بالمنزل. وفي مثل هذا الموقف، من المفيد للأطفال والزواج على حد سواء أن يوافق الأب بهدوء على آراء الأم في الجوانب التي لم يتمرس فيها بعد حول تربية الأطفال. ولا يجب أن يحدث هذا بشكل دائم، لكن كل

## الكذبة ، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

ما فى المسألة أن المرأة هى أم بدوام كامل وتميل إلى أن تكون أكثر خبرة بأمور أطفالها مقارنة بالرجل الذى يعتبر أبًا بدوام جزئى ودائما ما يشغله عمله خارج المنزل. على الرغم من هذا، لا توجد قاعدة معينة قائمة على النوع (ذكر/أنثى) عند تعلم كيفية تربية أطفال صالحين وتطبيق النظريات التربوية معهم. وأنا أشجع كلا الوالدين على تشارك هذه التجربة بشكل متساو وعملى قدر الإمكان.

هل تتشارك أنت وشريكك نفس القيم؟ ما هى القيم التى ترغب فى تعليمها لأطفالك؟ هل تعتق أنت وشريكك نفس المعتقدات الدينية والروحانية؟ هل اتفقتما على تربية أطفالكما تربية دينية؟ على سبيل المثال، هل تويان المشاركة فى شعائر دينية معينة بصحبة أطفالكما أو إلحاقهم بمدرسة دينية؟ تناقش فى هذه المسائل مع شريكك لتعرف ما هو موقفك تحديدا منها.

تذكر دائما الآثار التى تركها أفراد عائلتك الكبيرة عليك، فتأثيرهم سيكون ضخما عندما يتعلق الأمر بالقيم، والتربية الدينية، وأساليب تربية الأطفال بشكل عام. وأمامك أنت وشريكك إما أن تتفقا على التقاليد والاستراتيجيات المختلفة التى تحاكي تلك التى تربيتما عليها أو ترفضها وتفعلا كل ما هو مناقض لها. تناقش مع شريكك حول اختلافاتكما، وضع فى اعتبارك أن أساليب شريكك ليست بالضرورة خاطئة لأنها لا تتماشى وأساليبك. وإذا لم تتمكن من الاتفاق على أساسيات تربية أطفالكما، عليكما باللجوء إلى مساعدة من متخصص، من أجل كل من مصلحة أطفالكما والحفاظ على صفاتكما العقلية.

## تفاوضا للوصول إلى قسمة عادلة

قلة من الناس هم من يقدرّون الأعداد الهائلة للمهام المطلوبة لتربية الطفل حتى يصبحوا آباء أو أمهات فيختلف الوضع، وإذا كنتم تواجهان

## الحقيقة ، بشكل أطفالك تهديدًا خطيرًا على زواجك

مشاكل بسبب الوصول إلى قسمة عادلة لهذه الأعمال، جهازًا معًا قائمة بكل المسؤوليات المطلوبة منكما، وبعدها قررا من سيقوم بماذا. ومن الأفضل أن تكون هذه القائمة مكتوبة حتى تتمكننا من مراجعتها معًا ومناقشة أية نقاط خلاف حولها؛ فالافتراضات والإحباطات غير المعلنة والنتيجة عن مهام تربية الأطفال تخلق صراعات واستياء بين الأزواج. ولا تفترض أن الأمهات هن المسئولات دائمًا، أو أن بقاء أحد الوالدين في المنزل يعنى مسئوليته عن كل مهام التربية، أو أن عمل أحد الوالدين خارج المنزل يعنى إعفاءه بالكامل من المسئولية. وإليك بعض الأسئلة الأساسية لتبدأ بها النقاش مع شريكك لتوصلا إلى قسمة عادلة:

- هل سيكون أحدكما هو المسئول بشكل أساسى عن الأطفال، أم ستعملان على تشارك المسئولية بالنصف، أم ستعملان على حل وسط بين الاثنين السابقين؟
- إذا كنت تخطط لتشارك مسئولية رعاية الأطفال، من أين ستأتى بالوقت الكافى لالتزاماتك المتزايدة؟ ما الذى سيتحتم عليك التخلى عنه، وكيف سيشعر كل منكما حيال هذا؟ وإذا كنت تعمل خارج المنزل، هل ستتمكن من الاستيقاظ فى الليل لرعاية أطفالك ثم تذهب لمباشرة مهامك الوظيفية فى الصباح التالى؟
- من من أفراد عائلتك يمكنه مساعدتك فى رعاية الأطفال؟ من أين ستحصل على الدعم؟
- هل يمكنك تحمل الحصول على رعاية متخصصة للطفل؟ ما هو كم المساعدة التى يحتاج إليها كل منكما؟ هل يمكنك تحمل شخص غريب يعيش فى منزلك أو يساعدك بدوام جزئى؟

## الكذبة ، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

- هل تدفعك تقاليدك العائلية لإساءة الحكم على الأم التي تستأجر مساعدة خارجية لتعاونها في تربية الأطفال؟
- من منكما سيترك العمل في الحال ليقل الطفل المريض من المدرسة؟
- من منكما سيبقى بالمنزل مع الطفل المريض؟ من سيتغيب عن عمله ليأخذ الطفل إلى الطبيب؟
- هل يمكنك تحمل تدخل والديك أو والدي شريكك في تربية أطفالك؟ هل ستشعر بالراحة لزياراتهم المتكررة؟ ما الدور الذي ترغب في أن يلعبه أفراد العائلة ( الجدة والجد والأخوال والأعمام والخالات والعمات والأشقاء الكبار والإخوة غير الأشقاء ) والأصدقاء في حياة طفلك؟

## حافظ على توازن العبء المعنوي

مع بذل بعض الجهد لن يكون الأمر صعبا على الوالدين أن يحصيا ويقسما مهام تربية الطفل والعناية به بشكل عادل. لكن على الرغم من هذا من الشائع أن ينسى بعض الأزواج تدوين المهام المعنوية غير المموسة وتقاسمها بعدل هي الأخرى. على سبيل المثال، يحتاج الأطفال الرضع إلى سيل مستمر من تغيير الملابس والحفاضات، وزجاجات الرضاعة، والألعاب، ووسائل حمل ونقل ... إلخ. فحقيبة الحفاضات مثلا يجب أن تكون مخزنة وجاهزة، وبالطبع مسألة من سيذهب إلى المتجر هذه المرة ليشتري الأشياء المطلوبة ليست معقدة على الإطلاق، لكن من سيعد قائمة بالأشياء المطلوبة في المقام الأول؟ من سيخطط مسبقا لتغيير مقاسات الطفل في الملابس والأحذية، أو للأشياء الضرورية التي يحتاج إليها مع بداية كل فصل، أو للأطعمة الجديدة التي ستم إضافتها لقائمة طعامه بنموه وتقدمه في العمر؟ ربما تكون قد خطت بالفعل من سيأخذ الأطفال من المدرسة أو من المعسكر، لكن هل

## الحقيقة ، يشكل أطفالك تهديداً خطيراً على زواجك

فكرت فيمن سيقوم بكل الأعمال المطلوبة من أجل البحث عن المدرسة أو المعسكر المناسب للأطفال في المقام الأول؟ من سيهاقب أولياء الأمور لترتيب مواعيد لعب أطفالك مع الأطفال الآخرين، أو لإحضار الأطفال من مباريات كرة القدم، أو لتبادل أطفالك لقضاء الليل في منازل الأطفال الآخرين؟ وبالإضافة إلى الحفاظ على جدولك، من يحافظ على كل مواعيد الأطفال في ذهنه ويعمل على تحقيقها بنظام وهدوء؟

ومن واقع خبرتي غالباً ما تقع هذه الأعباء المعنوية على النساء حتى ولو كن يعملن خارج المنزل لنفس ساعات العمل التي يقضيها أزواجهن في العمل. مرة أخرى، يجد الأزواج المعاصرون – الذين يتعدثون بكثرة عن التخلص من التقاليد الرجعية – أنفسهم خاضعين لمسألة التفرقة على أساس النوع عندما يأتي الوقت الفعلي لرعاية الأطفال. والكثير والكثير من النساء يأتين إلى عيادتي وهن يشكين من فشل أزواجهن في القيام بالمهام التي لا يستطعن إكمالها فيما يتعلق بتربية الأطفال، ويقومون بنصيبهم المعروف من الأعباء اليومية فحسب.

اعترض "نيل" قائلاً: "هذا غير عادل، سأكون سعيداً بالذهاب إلى الصيدلية لشراء حفاضات جديدة. كل ما على "ريبيكا" فعله هو طلب هذا". قال "بروس": "أنا أكثر من مستعد لأخذ "ألكسندر" لشراء حذاء، على "أريل" إخباري بمقاسه فحسب وسأشتري له واحداً جديداً".

قالت "ريبيكا": "هل يحتاج الأمر إلى جهد خارق لفتح الخزانة ومعرفة عدد الحفاضات المتبقية؟ أنا و"نيل" في نفس الموقف، إن أحداً منا لم يرزق بطفل قبل "تامار". لقد ذهبت واشترت كتاب د. "سبوك" وكل الكتب الأخرى، وهي كلها موجودة ليقراها "نيل" وقتما يرغب. أنا لا أتمتع بأية مهارات خاصة للتعامل مع هذه الأمور، أنا أتحمل مسؤولية ما على فعله فحسب. لم لا يمكن لـ "نيل" أن يتصرف بنفس الطريقة؟ لماذا أنا المسئولة دائماً عن إخباره عندما يوشك أحد أشياء "تامار" التي تحتاج إليها على النفاذ؟".



"أريل" أيضا عندها نفس الشكوى وتقول نفس الكلام مع بعض التسامح. "أولا، عليك أن تنظر بداخل حذاء الطفل لتعرف مقاسه، بعدها تأخذه لحل الأحذية وتري إذا ما كان نفس المقاس يناسبه أو أنك تحتاج إلى إضافة نصف درجة أو درجة كاملة للمقاس. بعدها عليك أن تعرف إذا ما كان "أليكس" يعجبه شكل الحذاء أم لا، أو إذا ما كان الحذاء يزعجه لأنه يدفعه إلى حك قدميه باستمرار أم لا. قد يحتاج الأمر إلى الذهاب مرتين إلى أكثر من متجر لتشتري لـ "أليكس" حذاء مناسباً. إلا أن "بروس" يتصرف كما لو أن الأمر يعنى دس أى حذاء فى حقيبة وشراءه ونكون بهذا قد انتهينا. هو لا يفهم كم أن الأمر مهم ليطمه على أكمل وجه؛ لكن كان من الممكن أن يستوعب ذلك بشكل صحيح فقط إذا كان بالفعل يريد التغيير!!".

عندما أسأل النساء عن أكثر ما يضايقهن فيما يعتبرنه قسمة غير عادلة للمهام، عادة ما يقلن شيئاً على غرار: "لا يكفي أن يقول زوجى إنه سيفعل أى شىء إذا طلبت فحسب، لم على أن أكون من "يطلب" طوال الوقت؟ لم أنا المسئولة وحدى عن تذكر كل الأشياء ثم أطلب منه أن يقوم بجزء منها؟ لم لا يمكننا أن نكون مسئولين معاً عن التفكير فى كل الأشياء ثم القيام بها؟".

إن الشكاوى التى تطرحها هذه النساء مشروعة؛ فالتوقع والتخطيط لاحتياجات الأطفال يمكن أن يستهلك الوقت بشدة وأن يكون مصدراً للإرهاق المعنوى مثل مهام تربية الأطفال نفسها. والعديد من الأمهات سيخبرنك أنهن يحافظن على يقظة ذهنية دائمة ومرهقة لمتابعة احتياجات أطفالهن. لماذا إذن نتعجب من أن النساء يجعلن العلاقة الحميمة هى آخر ما يفكرن فيه؟ ببساطة، ليس من العدل توقع أن يقوم طرف واحد بكل هذه المهام.

من جهة أخرى، من الشائع أن يأتى إلى عيادتى سيدات يرغبن فى أن يكن المسئول الرئيسى عن رعاية وتربية الأطفال، وبغض النظر عن عملهن سواء كان بدوام كامل وخارج البيت أم لا، فدورهن كأمهات يعطينهن سعادة وفخراً هائلين. وحتى أولئك اللاتى يعملن خارج المنزل ويستأجرن مساعدة خارجية لمساعدتهن فى شئون الأطفال يرين أنفسهن مسئولات عن كل شىء

بالمنزل. أولئك النساء يدركن تلك الفرصة الرائعة التي منحت للنساء في الثلاثين عاماً الماضية، لكنهن في نفس الوقت مستمرات في تحقيق ذواتهن بالحفاظ على الدور التقليدي للمرأة كزوجة وأم وربة بيت. ومنذ جيل واحد مضى كانت هذه الأدوار هي المصدر "الوحيد" لقوة المرأة.

اليوم، العديد من تلك النساء المشغولات غالباً ما لا يطلبن مساعدة إضافية من أزواجهن، لكنهن مع ذلك يتوقعن منهم بعض المساعدة والكثير من التقدير على الأشياء التي يقمن بها، والكد في عملهن، ومدى جودة كل ما يفعله بشكل عام. في رأيي أن هذه الشكاوى تأتي من نساء يتعاملن أزواجهن مع الطاقة الرهيبة التي يبذلنها وتمكنهن من إدارة الأمور على أنها شيء مفروغ منه، أو الأسوأ من ذلك؛ يقومون بالتقليل من شأن ما يفعله باعتبارها الأعمال التقليدية للمرأة.

إن ما سبق يؤدي إلى كارثة زوجية. فمن بين أسوأ السيناريوهات الزوجية المتكررة التي أراها هو سيناريو دوامة التناقض بين الزوجين، فالنساء يشكين من الأعباء الزائدة عليهن بسبب قراراتهن بتربية الأطفال وتحمل مسؤولية المنزل، بينما يرد أزواجهن بأن هذه المسؤوليات سهلة، وأن هذه الشكاوى لا تدل إلا على امرأة مدللة وأنانية وكسول. وهذا بالطبع يجعل المرأة تشعر بأنها غير مرئية ولا يتم تقديرها وهو ما يدفعها إلى الشكوى أكثر، وهو ما سيجعل زوجها يؤمن بأن زوجته "متدمرة" وليس لديها سوى توافه لتشتكى منها. أيها الرجال احذروا؛ لا تقللوا أو تحقروا أبداً من أدوار زوجاتكن كأمهات أو ربات منزل، فبفضل هذا ستخلقون بداخلهن مرارة أكبر من أن يتحملنها.

تذكروا أنه لا شيء مخصص للمرأة فحسب أو الرجل فحسب عند التفكير فيما يحتاج إليه الطفل، أو في مهاتفة جليسة الأطفال، أو في الترتيب لمواعيد اللعب مع أطفال آخرين، أو تحديد موعد مع طبيب الأطفال (مع التأكد من أن طفلك يأخذ كل التطعيمات المطلوبة في أوقاتها في المدرسة)، أو القيام بأي من مئات المهام غير المرئية الأخرى التي تتطلبها تربية الطفل. إذا كنت تشعر بأنك مطالب بالقيام بالكثير من هذه المهام، عليك أن تلتفت

انتباه شريكك لهذا وتطلب منه قسمة أكثر عدلاً للأعمال المطلوبة منك. فمن غير المنطقي أن تشعر بالاستياء لأن شريكك قد فشل ثانية ولم يبرع في قراءة أفكارك. أما إذا كنت ذلك الطرف الذي غفل عن هذه الأعباء المعنوية، فعليك أن تشمر عن ساعدك الآن وتبدأ في تشارك المسئولية بدون أن يطلب منك.

### مرة أخرى: لا لتوجيه الانتقاد أثناء القيام بالمهام

شكوى أخرى شائعة بين الأزواج – أغلبهم من الرجال – هي أنه بفض النظر عما يحاولون فعله للمساعدة في العناية بالطفل ينتقد الطرف الآخر أساليبهم. "عندما ترانى أغير حفاضة "ساندى" فإنها تأتى إلى وتخبرنى بأننى لا أنفذ هذا بالطريقة الصحيحة، لذا توقفت عن القيام به نهائياً"، "لماذا علينا أن نتنظف بطريقتها هي؟ إن طريقتى على نفس مستوى الجودة. وهى تعترض طريقي إن لم أنفذ الأشياء بنفس الطريقة التى خططت هى لها". "يمكننى أن أساعد بشكل أحسن من هذا فقط لو توقفت "كاثرين" عن مراقبتى فى انتظار أى خطأ أرتكبه".

هذه شكوى أخرى مشروعة. فالأزواج – خاصة النساء – يحتاجون إلى إدراك أنهم لو قسموا مهام رعاية وتربية الطفل بالفعل، عليهم أن يتركوا للطرف الآخر حرية تنفيذ مهامه بطريقة مختلفة أو بخطط مختلفة. وإذا لم ينفذ الطرف الآخر المهام المطلوبة منه يكون بهذا قد أفسح المجال للطرف الأول – عادة النساء – ليبدو كما لو أنه خبير وعالماً فى القيام بشيء معين مقارنة بشريكه، وهو ما يصعب الأمر على هذا الشريك فلا يتمكن من التعلم أو التمرن بشكل كاف ليحصل على نفس الكم من الثقة والخبرة التى يتمتع بها الطرف الأول. وعادة ما ينتهى هذا الموقف بتعزيز الأدوار القائمة على القسمة التقليدية للمهام بناء على النوع (ذكر/أنثى) وهو ما كان الأزواج يحاولون تجنبه فى المقام الأول. (هذه الحركة المتسلسلة وأخطارها

تم وصفها ببراعة في كتاب "رونا ماهونى" *Kidding Ourselves: Breadwinning, Babies and Bargaining Power*. ويقدم هذا الكتاب الكثير من النصائح المفيدة من أجل تحقيق أبوة متوازنة).

تبرز مشكلة أخرى وهى أن الشريك الأكثر خبرة برعاية الأطفال غالباً ما يفترض حدوث السوء إذا لم تسر الأمور بطريقته. وفى أغلب الأحيان يتحول هذا الأمر ليكون إشارة على قلق دفين، ويمكن لهذا الشريك الحد من هذا القلق بأن يكون منظماً ومستعداً إلى أقصى حد. وعادة، عندما يُطلب من الشخص المتحكم التخلي عن القليل من سلطته غالباً ما يبدأ فى القلق المفرط من حدوث عواقب وخيمة وكوارث للأشخاص الذين يحبهم، وفى هذه الحالة يتمثل هؤلاء الأشخاص فى طفله. وهذه النزعة لـ "التهويل" تسبب فى خلق خلافات بين الزوجين عندما يحاول الشخص الأقل قلقاً تحمل بعض مسؤوليات تربية الأطفال بدلاً من شريكه. وبالطبع يتحول الأب أو الأم الأكثر قلقاً إلى الشعور بالرعب والقلق من تلك العواقب الكارثية والمتوقع حدوثها نتيجة للقرارات الخاطئة للطرف الآخر، ثم يبدأ فى لومه على المواقف التى تحفز هذا القلق بداخله. فى هذه الحلقة المفرغة، عادة ما يحتاج الوالد الأكثر قلقاً والأكثر تنظيمياً إلى تعلم التعامل مع هذا القلق، أما بالنسبة للوالد الأقل قلقاً فعليه احترام تلك النزعة التى يعانى منها شريكه، ويحاول مساعدته بشكل مباشر لتهدئة مخاوفه.

قرر "روب" و"فيرا" أن تتحمل "فيرا" مسؤولية كل ما هو متعلق بأمور مدرسة أطفالهما، أما "روب" فهو سيتحمل مسؤولية كل مهام المسكر الصيفى. اعترفت "فيرا": "المرّة الأولى التى كان "روب" مسئولاً فيها عن المسكر كانت صعبة جداً علىّ. لقد أخبرته: (نحن اتفقنا على ذهاب الأطفال للمسكر، عليك أن تقدر أن هناك مواعيد نهائية صارمة للتسجيل، إذا فوتتها لن يتمكنوا من الذهاب. لذا عليك أن تبحث كل شيء قبل الميعاد بفترة كبيرة، وعليك أيضاً أن تدرك أنّى عصبية جداً بسبب هذا الموضوع، لذا عليك أن تعدنى بأنك ستظل مسيطراً على كل شيء. تحدث إلى الأطفال بنفسك واعرف

## الكذبة ، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

آراءهم، ثم قرر إلى أين سيذهبون". لذا اهتم "روب" بكل شيء بالكامل. ولقد أصابني الذعر عندما قرر أن يرسل أحد أطفالنا الذي لم يتعد الثامنة من عمره إلى معسكر مغلق مدته ثمانية أسابيع. هل يمكنك أن تصدق هذا؟ لكن "أندى" قال إنه يريد هذا بالفعل، و"روب" يفعل ويحب أى شيء مثل الأطفال فوافق على هذا". إن قلق "فيرا" مفهوم، ف"أندى" لم يبتعد عن المنزل قط أكثر من بضعة أيام، لذا فهي كانت مقتنعة بأنه سيشعر بالتعاسة لانفصاله عن عائلته لتلك الفترة الطويلة. لكنها مع ذلك تقبلت الموقف عندما علمت أن "روب" و"أندى" تناقشا في الأمر و"روب" قد اتخذ قراره بالفعل. لقد أجبرت نفسها على التراجع وتمنى الأفضل له. لحسن الحظ أعجب "أندى" بشدة بالمعسكر، وبدأت "فيرا" تتعلم الوثوق في حكمة "روب".

الآن، بعد أن استحوذت على كل مهام رعاية الأطفال، فإن عليك أن تتراجع قليلا واترك شريكك ليؤدي نصيبه من المهام. دعه يرتكب تلك الأخطاء الضرورية للتعلم وحاول ألا تنتقده أو تتدخل فيما يقوم به.

## عبر عن امتنانك

إنك تقضى معظم وقتك كأب أو أم في تعليم أطفالك الأخلاق الحسنة، فأنت تظل تدربهم مرارا وتكرارا ليقولوا "من فضلك" عند طلب شيء ما والرد على جهد شخص ما بكلمة "شكرا لك". (إذا لم تكن تقوم بهذا بالفعل، فإن الوقت الآن مناسب لتبدأ) لكن إلى أى حد تطبق "قواعد الإتيكيت" هذه في زواجك؟ في الزيجات المضطربة لا يطلب الأزواج أى شيء بصفة عامة بكلمة "من فضلك" ونادرا ما يقولون "شكرا لك". وغالبا ما يصرح أولئك الأزواج بأنهم شعروا بعدم التقدير قبل اندلاع الخلافات بينهم لفترة طويلة من الوقت. هل تخبر زوجتك العاملة باستمرار كم أنت معجب بالطريقة التي تعمل بها على المساعدة في احتياجات المنزل، أو تشكرها على الدخل الذي تجنيه من أجل أسرتهما؟ هل أخبرت زوجك الذي يقوم برعاية أطفالك

بشكل كامل والمستول عن كل الأعمال المنزلية بامتنانك للعمل الرائع الذى يؤديه مع الأطفال وفي المنزل؟ أم إنك تعلق فحسب عندما تشعر بالإحباط أو عندما يضيع شيء أو يحدث خطأ ما؟ غالباً ما أجد أن الأزواج يتحدثون بشكل رائع جداً عن شركائهم مع الآخرين، لكنهم لا يخبرونهم هذا بشكل مباشر. لماذا يكون الأمر أسهل إذا قلنا شيئاً لطيفاً عن شريكنا لصديق ما لكنه صعب عند قول هذا له مباشرة؟

والعبارة المكررة والشهيرة التى أسمعها فى مكتبى هى: "أنا أريده فقط أن يلاحظ" ما أفعله". إنهم لا يطلبون أن يفعل هذا أو يغيره، هم يريدون فقط أن يلاحظه. ولقد أخبرتني إحدى مريضاتي "كيلى": "كنت أطعم الأطفال للمرة المليار بينما كنت أفكر فى أنتى مللت من الأمر برمته. لا أحد يقدر كم هو ممل أن تجهز الوجبات للأطفال مرارا وتكراراً، وفى أحد الأيام فكرت أنتى سأجن إن استمررت على هذه الحال. وفجأة دخل "بارى" من الباب واحتضننى بقوة وقال: (أريد فقط أن أخبرك كم أنا ممتن ومقدر لهذا الجهد المذهل الذى تبذلينه من أجل إعداد وجبات العشاء الرائعة لنا طوال الوقت.) كان من المذهل كيف حفزنى ذلك التعليق البسيط. لقد عنى لى الكثير. منذ هذه اللحظة لم يعد إعداد العشاء يمثل هذا السوء أبداً". إن أقل لفظة للتقدير – قول شكراً ببساطة أو أية مجاملة أخرى – يكون فى بعض الأحيان هو كل ما يريده شريكك لإصلاح كل شيء. وتذكر أنه من الأسهل أن تجعل شخصاً ما يستمع إلى ما تريد تغييره إذا شعر بأنك فى الأساس تحبه وتعجب به وتقدره.

### الحرص على قضاء وقتاً معاً بعيداً عن الأطفال

اجعل علاقتك بشريكك أولى أولوياتك بينما تحاول التكيف مع وضع الأبوة الجديد. إذا انتظرت حتى يكبر الأطفال ويذهبوا بعيداً لتعود مرة أخرى "أنت وشريكك وحدكما فحسب"، ربما يكون قد فات الأوان حينها. ضع شريكك

## الكذبة ، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

فى المرتبة الأولى بالالتزام بتخصيص وقت دائم ومحدد لكما وحدكما. وأنا أخبر مرضاى بأن عليهم الخروج معاً فى لقاءات غرامية، أعنى الزوجين فحسب بدون الأطفال أو الأصدقاء. ولكى تحقق هذا بشكل مثالى، عليك أن تقوم بهذا مرة كل أسبوع، أو على الأقل مرة كل أسبوعين؛ كما أشجعك أيضا على قضاء العطلات الأسبوعية وحدكما بعيدا عن الأطفال. والجدير بالملاحظة مدى سهولة إيجاد الزوجين للمتعة والمرح مرة أخرى بمجرد قضائهما ليلة أو اثنتين بعيدا عن الأطفال. وحتى إذا كونت علاقة رائعة مع أطفالك، فستجد أنها تستحوذ على وقتك وانتباهك وهو ما سيصعب من إمكانية تواجدك مع شريكك بمفردكما. لذا، جد شخصا ما – ربما أحد أفراد عائلتك أو شخصا من العاملين فى مجال رعاية الأطفال – يمكنك أن تترك معه الأطفال لترحلا معاً فى هذه العطلة بمفردكما. ولا يتحتم أن يكون مكان قضاء العطلة بعيدا أو فخما، يكفى أن يكون هادئا ومريحا. تخيل أن تنام حتى تستيقظ بشكل طبيعى وتلقائى. على سبيل المثال، عندما كان أطفالى صفارا، كنت أحجز أنا وزوجتى فى فندق لا بأس به لا يبعد عن منزلنا فى "نيويورك" أكثر من ميلين لقضاء إجازة للكبار فقط. وكنا نذهب إلى السينما ونتعشى بالخارج ونسهر حتى وقت متأخر ونذهب للاستمتاع بالتسوق بدون القلق على الأطفال أو القلق من مقاطعتهم لنا.

وعلى الرغم من اعتراض بعض الأطفال على تركهم فى المنزل بدون والديهم، تعتبر هذه الخطوة فى غاية الأهمية فى طريق نموهم؛ لأنهم سيتعلمون من هذه التجربة تحمل الفراق لفترات قصيرة. ومن المهم أيضا أن يشكل أطفالك رؤية لوالديهما على أنهما زوجان مرتبطان بأحدهما الآخر. لذا، مهما كانت الفوائد التى ستعود عليك أنت وشريكك من قضاء العطلة الأسبوعية بعيدا، تذكر دائما أنك تفعل هذا من أجل مصلحة أطفالك أيضا سواء كانوا مدركين لهذا أم لا. جرب هذه الخطة الآن.

غالباً ما يصدمنى العديد من الأزواج الذين لديهم أطفال صفار عندما يعترفون لى أنهم لا يخرجون معاً أبدا بمفردهم. وبعض الآباء والأمهات لا

## الحقيقة ، يشكل أطفالك تهديداً خطيراً على زواجك

يستطيعون القيام بهذا مهما تم نصحهم وتوجيههم لأهمية هذه الخطوة. إن هؤلاء الأشخاص لم يعودوا يعرفون أنفسهم كأزواج. لماذا يحدث هذا؟ غالباً بسبب إلقاء مهمة البحث عن جليسة أطفال يعتمد عليها - ثم التفاوض معها على المواعيد المناسبة - على شخص واحد من الزوجين، وعادة ما تكون الزوجة، وتتراكم هذه المهمة مع المهام الأخرى الكثيرة التي يجب عليها القيام بها لتتلقى بعيداً في آخر القائمة الطويلة لتصبح في طي النسيان. أو ربما تشعر بالتوتر من الأساس لترك طفلك مع شخص غريب؛ أو تشعر بأن الأشخاص صفار السن القائمين بهذه المهمة ليسوا مسئولين بشكل كاف؛ أو ربما تكره المساومة مع جليسة أطفال ناضجة للحصول على ساعات قليلة من وقتها الثمين؛ أو ربما كنت تشعر بأنك لن تتمكن من تدبير المال اللازم للخروج مع شريكك. إن كل ما سبق عقبات يجب تخطيها؛ عليكما أن توجدا الوقت لإعادة إحياء علاقتكما وارتباطكما معاً كزوجين.

إذا كنت لا تستطيع العثور على جليسة أطفال يعتمد عليها من خلال توصيات أصدقائك، أو الإعلانات المحلية أو معارفك... إلخ، عليك توسيع شبكتك في البحث بشكل أكبر، فغالباً ما توفر الكليات المحلية خدمة جليسة الأطفال؛ والعديد من الأحياء تقدم خدمات تساعد في العثور على مربيات متميزات (سيوفر لك ذلك سعراً متميزاً أيضاً) وهو ما سيوفر لك جليسة أطفال يعتمد عليها وحسنة السمعة. وإذا لم يكن هناك جد أو جدة لمجالسة الأطفال، يمكنك التفكير في تبادل رعاية الأطفال مع أزواج آخرين. وبشكل رائع، ستجد أنك أنشأت علاقة جيدة مع إحدى جليسات الأطفال تتفق معها على جدول ثابت للمواعيد التي ستحتاج إليها فيها. إما إذا لم تتمكن من هذا، فتبادل أنت وشريكك مهمة العثور على جليسة أطفال، أو اتفقا على حل وسط يرضى كلا منكما إذا كانت هذه المهمة أصعب فعلاً من أن يقوم بها فرد واحد. وتبادلا في كل مرة التخطيط للتجهيز للامسية. فيمكنكما الذهاب إلى السينما، أو تناول العشاء بالخارج، أو حضور مسرحية، أو زيارة متحف، أو حضور محاضرة، أو مشاهدة مباراة للكرة أو التنس، أو حتى



## الكذبة ، الأطفال يرسخون الحياة الزوجية

مجرد المشى فى شوارع المدينة لمشاهدة واجهات المحلات. ويمكنكما أن تعدا قائمة بالأماكن التى تتمنيان الذهاب إليها، ثم حاولا أن تذهبا إلى مكان منهما فى كل مرة تخرجان فيها.

على أية حال، إذا كنت ما زلت تشعر بعدم القدرة على ترك أطفالك بمفردهم بشكل منتظم لتخرج أنت وشريكك، عليك أن تتقبل احتمالية أن أحدكما أو كليهما يعانى من الاهتمام المفرط برفاهية أطفالكما، أو أنك أنت نفسك تعانى من مشكلة انفصال خطيرة عن شريكك. إذا كان هذا صحيحا، عليك اللجوء إلى استشارى مختص ليساعدك على الحفاظ على زواجك فى حالة توازن أكبر قبل أن تبدأ المشاكل الحقيقية فى الظهور.

والعديد من الأزواج يفشلون فى تدبير نفقات الخروج معًا بانتظام. وبناء على المكان الذى تعيش فيه، ستحدد تكاليف جليلة الأطفال والعشاء والسينما وهو ما قد يتعدى بسهولة ١٠٠ دولار من أجل قضاء ليلة عادية فى المدينة. لكن على الرغم من هذا يعتبر الخروج مع شريكك أقل تكلفة من المخاطرة بتدهور علاقتكما الزوجية فتصل إلى مرحلة طلب الطلاق. ويساعد تخصيص مبلغ معين من المال فى تنفيذ التزامك بقضائك أمسية أنت وشريكك وحدكما. وعندما تخرجان من المنزل، حاولا ألا تتكلما عن الأطفال. تغلب على نفسك، وتحدث مع شريكك عن الأشياء التى كانت تهكما قبل إنجاب الأطفال.

## هل تتذكر العلاقة الزوجية الحميمة؟

سأل أحد الاستفتاءات فى مجلة *Parents* الأمهات حديثات العهد بالأمومة كيف شعرن تجاه العلاقة الزوجية الحميمة بعد إنجاب الطفل. أجابت إحدى النساء: "لا بأس بها، المهم ألا توقظنى من النوم". هذه هى المشكلة – بمنتهى الاختصار – التى يشكو منها الأزواج عندما يأتون لى. فبعدما أصبح الاثنان ثلاثة، ومحاولات الزوجين للتعامل مع الإرهاق، وفقدان الأم

الحقيقة، يشكل أطفالك تهديداً خطيراً على زواجك

للمرغبة العاطفية بسبب تغير الهرمونات، وفقدان الخصوصية، وعدم وجود وقت متاح، من الصعب أن تعتقد في إمكانية إعادة إحياء العلاقة التي جعلتكما زوجين في المقام الأول. سأشرح هذه المسألة في الفصل التالي.

**\*\* معرفتي \*\***

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الفصل ٧

**الكذبة: الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل  
من ذي قبل  
الحقيقة: هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في  
فراشك وهو يخرب زواجك**

"الحب خدعة بغيضة تم خداعنا بها للحفاظ على نوعنا".

— سوميرسيت موم

"أنا لا أعرف أى شيء عن العلاقة الزوجية الحميمة لأننى كنت دائماً متزوجة".

— ساساجير

جوان متزوجة من روبرت منذ سبع سنوات. فى علاجها النفسى معا، اشتكت جوان بمرارة من علاقتهما الحميمة غير المشبعة. إن روبرت يبدى رغبة قليلة فيها لدرجة أنها فكرت فى قرارة نفسها فى احتمالية كونه غير طبيعى. وكلما انتقدته على عدم رغبته فيها، بعد عنها أكثر. وفى جلسة ثنائية لهما، قالت جوان إنها طوال حياتها وهى تحسد صديقاتها المتزوجات على حياتهن الزوجية. ولقد قالت: فى كل مكان أذهب إليه وأقابل صديقاتى المتزوجات أفكر فى الوقت الرائع الذى يقضينه فى ممارسة العلاقة الحميمة، وفيما هو مفقود بالنسبة

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

لى" ، أما "روبرت" الذى كان جالسا بجوارها فقد بدأ فى التعلل مبديا عدم ارتياحه.

سألته أى صديقاتها التى كانت تحسدها أكثر من الأخريات على حياتها فبدت متفاجئة بالسؤال وأخبرتني بأنها ليس لديها أى فكرة لأنها لم تناقش هذه المسائل قط مع أى من صديقاتها. لقد "افترضت" فحسب أنهن جميعا يحظين بعلاقة رائعة مع أزواجهن، فسألتهن: "لماذا لا يمكنهن افتراض نفس الشيء عنك؟" قالت إنها لم تفكر فى الأمر بهذه الطريقة قط، ثم بعد وهلة من التفكير عبرت عن قلق مشترك بين الكثير من الأزواج عندما سألتنى: "لكن ألا يوجد بعض الأشخاص المتزوجين الذين يحظون بحياة حميمة رائعة بالفعل؟".

بالطبع يحظى العديد من الأشخاص المتزوجين بعلاقة زوجية حميمة مشبعة، لكن هناك أيضا أزواج لديهم مشاكل فى العلاقة الزوجية ونادرا ما يتحدثون عنها مع أصدقائهم. ولقد كانت فكرة "جوان" الخاطئة عن صديقاتها اللاتي يحظين بعلاقة حميمة أفضل منها تزيد من استيائها تجاه زوجها وهو ما كان يجعل كلاً منهما يشعر بأسوأ مما هو عليه بالفعل. لقد كانت هذه المشاعر تشوه علاقتهما لتجعل أية فرصة لتحسين الموقف مستحيلة.

بعد عدة شهور من العلاج النفسى، وبعد سنوات من الإحباط والمشاغبات السلبية، بدأت هذه المرأة هى وزوجها فى تطوير حياة حميمة مرضية لهما هما الاثنتين. ومع نهاية عملى معهما كانا يتساءلان لماذا انتظرا كل هذه الفترة للحصول على المساعدة، كما شعرا بالسوء لإهدارهما العديد من السنوات وهما عالقان فى حالة منعهما من الوصول لطريقة تساعدتهما على التحسن. وكان العامل الأساسى وراء نجاحهما هو تقبل أنهما صدقا الكذبة القائلة بسهولة العلاقة الحميمة وسهولة الحفاظ عليها رائعة على مدار سنوات الزواج الطويلة وأن الجميع يحققون هذا بسهولة. والنتيجة الطبيعية لذلك هى افتراض أنك إذا تعثرت فى هذه العلاقة، يحكم على زواجك بالفشل الذريع. وهذا المعتقد جعل من المستحيل على "جوان" و"روبرت" أن يتعاملا مع مشاكلهما بذهن متفتح. ولقد ساعدهما استيعاب العوامل التى صعبت

الكذب، الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل من ذي قبل

عليهما الحصول على علاقة حميمة مريحة على إصلاح حياتهما العاطفية. عندما تمارس العلاقة مع شريكك، لا تكون بمفردكما أبداً. فهناك الآلاف من الأصوات والصور التي تخبركما كيف يجب أن تكون العلاقة الحميمة المثالية، وأن أكثر خيالاتك جموحاً تنتظر لتتحققها. وعلى الرغم من كل هذا، أنتِ ترتدين عند النوم تلك الملابس القديمة بدلا من الملابس الخاصة لممارسة العلاقة والتي يتم الإعلان عنها في بعض المجلات، ثم تلتقطين بعض أوراق العمل، أو تتفحصين بريدك الإلكتروني، أو تحاولين قراءة بعض الصفحات من مجلة *People*، أو تتكبين على مراجعة الفواتير قبل أن يستيقظ الطفل مرة أخرى. فجأة، أصبح كل شيء واضحا جداً. لا يمكنك أبداً أن تحظى بالعلاقة التي طالما تخيلتها، كما لا يمكنك الاستمتاع بالعلاقة التي تحظى بها بالفعل وكل من الطرفين يعتقد أنه شخص ذكي وجزء من زوجين مثقفين لذا أنتِ قادر على التفرقة بين الخيالات الحميمة والحياة الواقعية التي يعيشها. لكن على الرغم من هذا، تسبب تحويل العلاقات الحميمة إلى سلعة في غزوها لكل جوانب حياتنا، وهو ما جعل التحكم العقلي في التوقعات الجنسية شبه مستحيل. كما أن استمرار قصفنا بالصور الجنسية والخيالات الناتجة عنها أصبح يؤثر الآن على مشاعرنا تجاه أزواجنا.

### الثورة الجنسية وتأثيرها على العلاقة الحميمة

في بداية الستينيات مرت الولايات المتحدة الأمريكية بـ "ثورة جنسية". وكان جوهر هذه الثورة خروج العلاقات الزوجية الحميمة من وراء الستار لتظهر على الملأ. وتعتبر فكرة أن الجنس يفترض به أن يكون ممتعا ومتاحا ومبهجا للجميع، مبدأ جديداً إلى حد ما. في القرن الماضي، كان الجنس شيئاً "له قواعد وآداب" يزعم الناس أنهم لا يفكرون فيه كثيراً، وأن النساء "المحترمات" لم يكن يفترض بهن أن يهتمن به على الإطلاق. لقد تغير كل هذا: الآن أصبحت التوقعات تقترض أن يهتم الجميع بالجنس وأن يكونوا

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

قادرين على ممارسته أيضا . فالיום ، إن لم تكن مهتمًا بالجنس ، وغير متمرس فيه ، فستسأل أنت وآخرون غيرك عن العيب أو المشكلة المسببة لهذا .  
وفى نفس الوقت – على المستوى التاريخي – الذى كان يحاول فيه الرجال والنساء التأقلم مع التغير فى الأدوار والمسئوليات والتوزيع التقليدى لها فى الزواج ، كانوا أيضا ممزقين بين منافسة وسائل الإعلام والرؤى الحضارية لما يفترض بهم أن يكونوه على المستوى الجنىسى . وعند ممارسة العلاقة الحميمة ، تشعر النساء أنهن مقسمات إلى نصفين ، الأول مع "القواعد" المثالية التى تقترح اللجوء إلى استراتيجيات الجدة الكبيرة بالتلاعب بالرجال لدفعهم إلى السعى الدائم وراءهن بدون الحصول على أى شىء ، والثانى مع نموذج "الجنس والمدينة" الذى يوضح أنه من الأفضل أن تكون المرأة سبابة بالجنس مع زوجها بدون أن تتهم بـ "سوء الأخلاق" أو المشاكسة . ويخبرنى الرجال برغبتهم فى أن تكون زوجاتهم أكثر مشاكسة ، ثم يجدون أنفسهم مطاردين بالنماذج التقليدية القائلة بأنه "يفترض" بالرجال أن يكونوا هم البادئين . وحتى عندما يقطع الزوجان شوطا كبيرا فى النقاش حول هذه النقلة الجذرية فى الأدوار الجنىسية تجد أن العديد منهم يشعرون كما لو أن هناك من يقف خلفهم ويراقب أداءهم الجنىسى ويحكم عليه . وغالبا ما يتضح أن الصوت الذى ينتقدهم نابغ من أنفسهم .  
والتوقعات المتزايدة للعلاقة الحميمة المشبعة تضع كماً كبيرا من التوتر تقريبا على كل الزوجات بصفة عامة ، وبصفة خاصة على تلك الزوجات التى يصعب فيها الوصول أو الحفاظ على المتعة الجنىسية . يمكننى أن أخبرك بثقة مطلقة أن المشاكل الجنىسية مشتركة فى كل الزوجات . لكن بالنسبة لأغلبية الناس ، ما زالت هذه النقطة تعتبر سرا ؛ فلا يمكن أن تكون موضوع الحديث العادى فى حفلة عشاء . بالنسبة للعديد من الأزواج يواجه طرف واحد أو الاثنان صعوبات فى رغباتهم أو أدائهم الجنىسى . وغالبا ما تكون هذه الصعوبات نتيجة ثانوية لتوتر شخصى بين الزوجين ؛ مثل "مزاجية" أحد الزوجين واحتياجه بشكل أقل للجنس ، أو التغيرات فى الرغبة والأداء

الكذب، الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل من ذي قبل

المصاحبة للولادة أو تربية الأطفال أو التقدم في العمر. إذا واجه الزوجان مشاكل في الجوانب الجنسية في علاقتهما، أو إذا كان أحد الزوجين غير راضٍ، وكل منهما غير مستعد أو غير قادر على إصلاح المشكلة، هناك احتمالية كبيرة هذه الأيام في أن يلجأ أحدهما لعلاقة أخرى خارج إطار الزواج<sup>٢</sup> أو تركه برُمته للبحث عن حياة جنسية أكثر إشباعاً. وهذا يعد مثالا آخر على مدى تغير مؤسسة الزواج وتحولها إلى هذا المستوى من الضعف والهشاشة. وكان من النادر حدوث مثل هذه العواقب قبل الثورة الجنسية. الآن نحن نعتبر أننا نتمتع بحق طبيعي في الحصول على حياة حميمة مشبعة ولا نقبل على الإطلاق بما هو أقل من هذا. ومع ذلك، نحن ليس لدينا نموذج يساعدنا على أن نكون أكثر إشباعاً على المستوى الجنسي إذا أصابنا أي نوع من أنواع الفشل في هذا الجانب في زواجنا.

### الإباحية على الملأ

لقد تغير اهتمام وسائل الإعلام بالجنس بشكل جذري على مدار الخمسين عاماً الماضية، وأصبح لها تأثير قوى على تصورنا للزواج وموقفنا منه. على سبيل المثال، عندما كنت في سن النضوج، لم تكن هناك مشاهد جنسية صريحة في الأفلام الأمريكية. اليوم، الجنس الواضح والصريح لم يعد جزءاً من أي فيلم فحسب، وإنما هو معد خصيصاً ليجذب المشاهدين البالغين. لقد شاهد البعض منا فيلمًا إباحيًا أو صورًا جنسية صريحة. ولقد تواجدت المجالات والأفلام الإباحية منذ أربعين عاماً مضت، لكنها بالطبع لم تكن موجودة في أي مكان أو يسهل الوصول إليها مثل الآن. لقد تم غمرنا بعدد لا نهائى من العلاقات الجنسية بطرق لم تكن معقولة أو يمكن تصورها حتى في الماضى القريب. وذلك يؤثر علينا ويخلق مقاييس معينة في أذهاننا. لذا، نشعر بتوق لاختبار نفس الإثارة والمتعة بأنفسنا، وعندما لا يحدث هذا، نشعر بسرعة بالإحباط وخيبة الأمل.

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يهزج زواجك

وتنتشر بشكل كبير تجارة المواد الإباحية على أرفف بعض المحلات وصفوف شرائط الفيديو والإنترنت. فأنت لا تحتاج لأن تكون ناقدًا لكي ترى مشاهد جنسية ومواد إباحية؛ إنها معروضة في كل مكان تنظر إليه. لذا، تخيل الكم الذي يدخل منها إلى حياتك بشكل غير مرغوب فيه على الإطلاق. لقد صار الجنس منتشرًا ليس فقط في الأفلام وأغانى المسلسلات والمسرحيات التي يشاهدها البعض منا، كما أصبح الجنس سببًا في بيع كل المنتجات، من السيارات والعطور إلى الأجهزة الإلكترونية وأطعمة الحيوانات الأليفة.

أخبرني أحد مرضاي بأنه يسدى بعض النصائح لأبنائه بخصوص هذا الأمر، ولكنه يكتشف بعد ذلك أن ما يتلقونه من المسلسلات والأفلام كافٍ لمحو كل هذه النصائح، لقد قال لي: "لقد وجدت نفسي أتساءل أي نوع من الرسائل الماكرة يمررها التلفاز لأطفالي، ثم ألاحظ أنني نفسي أتلقى تلك الرسائل".

على أية حال، عندما يطفأ التلفاز، تنتظرنا الحياة الحقيقية. فيكون علينا العودة إلى المنزل والدخول في علاقة حميمة مع أزواج حقيقيين – مألوفين ومتعبين ومنهكين وغاضبين وسئموا من العناية بالأطفال أو من أعمالهم أو منا لتصرفنا بشكل سيئ طوال النهار. إن الواقع بعيد عن الأفلام إلى درجة تدفع إلى البكاء، سواء كانت أفلامًا "عادية" أو غير ذلك. نحن لدينا بعض التحكم في الصور التي نشاهدها على الشاشة والقليل جدا من التحكم في الشخص الذي تزوجنا منه. ومن أجل دفع هذا الشخص "الحقيقي" إلى مشاركتنا العلاقة الحميمة، علينا أن نتصرف بطريقة تشجع وتحافظ على رغباته العاطفية.

نحن بالطبع نعرف أن العلاقات الواقعية ليست مثل تلك التي نشاهدها في الأفلام، وأن العلاقة الحقيقية لا علاقة لها بالأفلام الإباحية، وأن الرجال والنساء الحقيقيين لا يطلون علينا من صفحات المجلات. لكن مع ذلك، بغض النظر عن مدى جدية محاولتنا، يوجد بداخل معظمنا صورة بديلة



لحياة تتخر في عزمنا واستعدادنا على العيش بواقعية.  
إننا بحاجة إلى أن نكون أكثر وعياً بمدى انتشار المواد الإباحية في حياتنا، وأكثر وعياً بتأثيرها الذي أدى إلى تغيير توقعاتنا تجاه السلوكيات والأداء الجنسي في حياتنا الزوجية. إن ما نراه معروضاً بشكل مستمر في وسائل الإعلام يعكس موقفنا من الجنس وبالتالي يؤثر عليه.

العديد من الأزواج قادرين على الحفاظ على حياة جنسية رائعة لسنوات عديدة، والعديد من الأزواج الذين يقومون بالعلاقة بشكل جيد يلجئون إلى بعض المعلومات والوسائل التوضيحية لتعزيز خبراتهم الجنسية. من جهة أخرى، هناك آخرون لا يجدون إشباعاً في حياتهم العاطفية، كما يواجه العديد من الناس صعوبات في الأداء الجنسي، وهناك الكثير - في ثقافتنا هذه - ممن ما زالوا يشعرون بعدم الراحة تجاه الأمور الجنسية. وعلى الرغم من أن النصيحة والمساعدة الجنسية متاحة على نطاق واسع، أغلب الأزواج الذين يتعاركون بسبب الجنس لا يستفيدون من تلك المساعدة وينتظرون لوقت طويل للغاية حتى يبدأوا العمل على حل مشاكلهم ومشاعر عدم الرضا بداخلهم.

لقد أخبرتني إحدى المريضات بأنها على مدار خمسة وثلاثين عاماً من الزواج كانت كلما مارست هي وزوجها العلاقة الحميمة تشعر كما لو أنها "فتاة ليل" لأن زوجها لم يكن قط رقيقاً معها أو مهتماً بمشاعرها. لقد شعرت بأنه "يستخدمها" من أجل متعته فحسب. وعلى الرغم من هذا لم تتمكن من الإفصاح عن تعاستها، لذا لم يعلم زوجها أبداً برغبتها في التغيير وهناك عدد لا نهائى من الأشخاص يختارون العيش مع إحباطهم الجنسي أو خيالاتهم غير المحققة إذا كانوا يحظون بزيعة مرضية بشكل عام. لكن إذا كانت كل جوانب الحياة الزوجية محببة أو مدمرة للمعنويات، فغالبا ما سيقود الافتقار إلى الإشباع الجنسي إلى البحث عن علاقات أخرى محرمة تشبه تلك التي نشاهدها معروضة على الشاشة.

لا تسبب تلك الصور التي تفرقتنا بها وسائل الإعلام في تركنا لعلاقاتنا للبحث عما هو أكثر إشباعاً، لكنها تجذبنا لنعتقد بوجود شيء ما أكثر روعة

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

ينتظرنا بالخارج ويملكه شخص ما ، لذا علينا نحن أيضا أن نتحرر لنحصل عليه . لذا ، يجب على الأشخاص فى العلاقات غير المرضية إدراك مدى هشاشتهم . فهناك دائما تخيل مفر لحياة جنسية أفضل قريبة منا بمقدار أقرب جهاز تلفاز لنا .<sup>٢</sup>

## موت الرغبة

فى نفس الوقت الذى يخبروننا فيه بأن العلاقة الحميمة الرائعة هى بالضرورة حقنا المكتسب منذ الولادة ، يعرف الكثير منا أننا إذا كنا محظوظين بشكل كافٍ وعثرنا على هذه العلاقة ، فلن تدوم طويلا بعد الزواج . إن هذا الاعتقاد يعتبر شهادة سريعة على قدرتنا على تصديق كذبتين متناقضتين عن الزواج فى نفس الآن معا . فمن جهة ، نحن نؤمن ونحتفى بكذبة الحب الرومانسى والسعادة الزوجية . ومن جهة أخرى ، نحن نؤمن أيضا بأن الانجذاب الجنسى إلى توءمنا الروحى لا يستمر إلى الأبد . ولقد أصبح العديد منا يؤمن بأن طبيعتنا البيولوجية المعقدة تجعلنا غير قادرين على الحفاظ على العاطفة الجنسية مع نفس الشخص إلى ما لا نهاية . فتحن نقلق من فكرة "الألفة تولد الازدراء" بين الأزواج .

وعلى الرغم من إسهامه بشكل فعال فى الحالة التى وصلنا إليها الآن ، لا يمكننى أن ألقى بكل اللوم على فيض الثقافات والمعتقدات الجديدة الذى غمرنا . فالخبر السيئ أن هذه المعتقدات تظهر لها مبررات أخرى . فكما يبدو أننا نتمتع بقدرة داخلية على الجذب والارتباط ، هناك سبب يدفعنا للاعتقاد بأن قدرتنا على البقاء راغبين جنسيا وشغوفين بنفس الشريك طوال الوقت هى قدرة محدودة . فعاطفة الشغف الرومانسى تتطلب بل وتخلق إفرازات للمواد الكيميائية بالمخ المعروفة بالناقلات العصبية للإثارة . وتؤثر هذه المواد على النسب الكيميائية فى المخ التى تتحكم فى الإدراك والأفكار والمشاعر والحالة المزاجية ، وهو ما يتحكم بدوره فى تصرفاتنا . وفى حالة الوقوع فى الحب ، عادة ما تكون قوة هذه المواد الكيميائية كاسحة لدرجة أن الجسد

بأكمله يدخل فى هذه الحالة. وبالاستجابة إلى / واتباع عمل هرمونات "الحب" والناقلات العصبية، يتسارع نبضنا وتورد وتوهج ليصبح إدراكنا مقتصرًا على التركيز على شريكنا المحبوب، وعندما نكون بالقرب منه أو نفكر فيه فحسب غالبًا ما نشعر بالإثارة الجنسية. إن الوقوع فى "الحب" – باختصار – هو حالة سيكولوجية وبيوكيميائية من الهرمونات العصبية القوية. لذا، عندما تقع فى الحب، نكون وقعنا بالفعل وفقدنا السيطرة على أنفسنا، فلا نعود نستجيب للمواقف من حولنا بطريقة عقلانية.

وفى هذه الحالة القوية من اللاعقلانية، التى تعتبر مثيرة وخطيرة معًا، يمجّد معظمنا عاطفته ومشاعره بقوة رهيبية ويتعامل معها على أنها قمة فى المثالية. فتصبح غير مدركين لمدى قلة ما نعرفه عن الشخص المقصود بحبنا، وفى الغالب نكون غير مهتمين بالفعل لهذه النقطة. مع ذلك وعلى الرغم من كل ما سبق، يعتبر الوقوع فى الحب واحداً من أسعد التجارب المتاحة لنا كبشر.

والحقيقة القائلة إننا نبدو غير مبرمجين طبيعياً على الحفاظ على هذه الحالة شديدة الرقى من الإثارة لفترات طويلة ربما يكون شيئاً جيداً. تخيل عالماً حيث إن كل الرجال والنساء الواقعين فى الحب مدفوعون إلى البقاء فى تلك الحالة من الإثارة الشديدة للأبد. كما أن المرأة أو الرجل الغارق فى الحب واللذين يطفوان حولنا فوق سحب من الغرام والافتتان من الصعب جداً أن يكونا نموذجاً للتركيز أو الإنتاج؛ وهو ما يعنى توقف التقدم الاجتماعى فى مكانه، ليصبح العمل مستحيلًا.

من المنطقى – إذا نظرنا للأمور من زاوية نظرية التطور – أن يمارس البشر الانجذاب الجسدى القوى بين شريكين، فهذه هى الطريقة التى تأتى لنا بالأطفال. ومن المنطقى أكثر، حتمية انحسار هذه العاطفة حتى يتمكن الزوجان من التركيز فى تربية الأطفال بدون المشتتات الخطيرة للافتتان القوي. فى الماضى البعيد، لم يكن هؤلاء المهتمون بالعاطفة بدلا من الحفاظ على بقائهم ليتمكنوا من التعامل مع التهديدات الحقيقية للحياة. وحتى الآن. فى عصرنا هذا، نحن نرى ماذا يحدث لأولئك الذين يظلون فى

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الاعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

حالة مستمرة من التحمس لما يسمونه "الحب". فهم لا يعودون قادرين على السيطرة على حياتهم العاطفية عندما يقعون في الحب وغالبا ما يصبحون أشلاء عندما يتغلى عنهم من يحبون. وعلى الرغم من أن الحب يجعلهم يشعرون بالنشاط والخفة والنشوة، غالبا ما يجعلهم أيضا في حالة من التبعية المفرطة أو في احتياج إلى الانصهار العاطفي مع أحبائهم. نعم، من حقنا أن نترك الحب ليجعلنا نخلق عاليا، لكن يجب أيضا أن نكون قادرين على الهبوط برفق إلى الأرض مرة أخرى.

وعلى الرغم من أن ذلك يتوافق مع المنطق التطوري، دعنا نعترف بأن فقدان القدرة على الحفاظ على تلك الذروة الشديدة يعتبر أمرا في غاية الإحباط. فهذه القدرة جزء من الخلافات غير المنتهية حول الزواج. وعلى حد قول "ريتشارد رودجرز" و"لورينز هارت" نحن دائما ما "نقع في الحب بحب"، لكننا نشعر بعدم ارتياح عندما يفنى. ويفترض العديد منا (خطأ) أن معنى هذا أننا لم نعد واقعين في الحب؛ نحن ضيعنا الشرارة فحسب. وعندما نمر بهذه الخسارة نشعر بخيبة الأمل والحزن والخداع. عند هذه النقطة، وفي بعض الأحيان بعدها بقليل، تفشل العديد من الزوجات، لأن أحد الزوجين أو كليهما لم يتمكن من تحمل العيش بدون تلك الشعلة شديدة التوهج التي تغذي لهب الحب الجديد.

الحقيقة أن العلاقات طويلة المدى تحتاج إلى التحول من الإثارة المكثفة لـ "وقوع" في الحب لتصبح تجربة محبة وود أكثر دواما وأقل انفعالا - إلى حد ما. وتحتاج المحبة طويلة المدى إلى الصبر. فهي تتطلب التعرف على من نحب بعمق كإنسان وكصديق. والعديد من الأزواج لا يلاحظون هذا أو لا يعلمون كيف يقومون بهذا التحول الحاسم. وهناك آخرون يحاولون القيام بهذا التغيير لكنهم يفشلون في جعله مرضيا. والأزواج الذين يواجهون أيًا من هذه المشاكل سيكتشفون أن زيجاتهم معرضة بشكل غير عادي للإحباط والتحطم خاصة في الأوقات التي يتزايد فيها التوتر والضغط العصبي. وهؤلاء الذين يشعرون بخيبة الأمل تجاه الحب في حياتهم سيقعون في

الكذبة، الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل من ذي قبل

الحب بسهولة مع شريك جديد لينحرفوا بعيدا عن زواجهم. وعلى أية حال، الآن ومع التحريم الاجتماعى والدينى للعلاقات الجنسية غير المشروعة، ومع التقبل المتزايد للطلاق، ينفصل العديد من الأزواج لأن أحدهما أو كليهما يرغب فى اختبار "النشوة" السيكولوجية الناتجة عن "الوقوع" فى الحب مرة أخرى.

لحسن الحظ، على الرغم من أن أغلب البشر غير مبرمجين كيميائيا أو اجتماعيا على "الحفاظ" على مشاعر الافتتان الحادة تجاه شركاء حياتهم، يتضح أننا قادرون على المرور بنفس الحالة الحادة من الحب والشفغ مرة أخرى مع هذا الشريك على فترات متقطعة. فيمكن للمشاعر أن تظهر بشكل متكرر ومنتظم فى أية علاقة مستمرة، وهذا الخروج المتكرر للعواطف يعمق ويوسع الروابط العاطفية بين الزوجين، وهو ما يجعل الارتباط بينهما قويا ومبهجا ومشبعًا. وليس على الأزواج فى الزيجات طويلة المدى أن يستقروا ويبقوا فى حياة خالية من الحب والشفغ؛ أنت لست مجبرا على العيش مع مشاعر الضجر العاطفى أو الجنسى. إن الشعور بالحب الناضج أكثر من مريح، فهذه التجربة من شأنها أن تكون مثيرة وجذابة، وعندها يمكن لشريكك أن يصبح حبيبك، وأؤكد لك إمكانية استعادة تلك الشرارة الجنسية مرة أخرى طالما كانت موجودة فى بداية علاقتكما.

### الابتعاد عن المشاعر الناضجة والرغبة فى المشاعر المراهقة

إن مشكلة ضياع كل مجهودات الحب تزداد تعقيدا بسبب الارتباك والتشتت حول طبيعة الحب فى حد ذاته، فهناك أنواع عديدة من الحب، وجميعها يصعب تعريفه. نحن نستخدم المصطلح "حب" لنصف مشاعر من الانجذاب الجنسى القوى بداخل شخصين تجاه أحدهما الآخر، والتي يشعران بها بعد أن يتقابلا بفترة قصيرة، كما نصف به حالة من الشراكة المرضية والاهتمام الحميم الموجود بين شخصين عاشا معًا لمدة نصف قرن.

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

على الرغم من هذا ، تميل وسائل الإعلام إلى الاعتراف فقط بالإحساس المثير الذي ينشأ عن الانجذاب. ففي ثقافتنا ، هناك تمجيد لا ينتهي للحب الشاب ، بينما نادراً ما نتحدث عن الحب الناضج. وعندما نفكر في حب عظيم وبطولي يتبادر إلى أذهاننا الأشواق الصبيانية والآلام التي عاناها "روميوجولييت" بشكل أسهل مما نتذكر الارتباط والاهتمام الموجودين بين الزوجين كبار السن في مسرحية *On Golden Pond* ، إن أفلام الكوميديا الرومانسية والبرامج التلفزيونية والمجلات وغيرها من وسائل الترفيه الإعلامية المتواجدة في كل مكان من حولنا تدفع أغلبنا إلى الرغبة في تجربة الحب بنفس الطريقة التي كنا عليها ونحن شباب يافع ، وتوقعاتنا عن أسباب اعتقادنا أنه "الحب الحقيقي" تتزايد بشكل مستمر حتى ولو قل تقبلنا وتحملنا للحب الذي لدينا بالفعل. فمرضى متوسطو العمر يشكون من عدم إحساسهم بالحب لأن مشاعرهم لم تعد كما كانت حينما كانوا مراهقين عندما كانت لمسة يد بسيطة تلهب مشاعرهم بالكامل. وعلى الرغم من أنهم تعلموا الكثير عن الحب والعلاقات منذ ذلك الحين ، إلا أنهم ما زالوا يشاققون لسذاجة هذا الحب المراهق.

والمشكلة بالنسبة للزيجات طويلة الأمد أنه من أجل الإبقاء على الشغف ولوعة الحب بمرور الزمن ، فإن على الزوجين أن يظلا متواصلين بشكل إيجابي. وهذا لا يسهل تنفيذه دائماً؛ فالشغف والمشاعر الحميمة يموتان عندما تتنامى الصراعات ومشاعر الاستياء في أعقاب الإحباط والانتقاد؛ إنهما يموتان عندما يخلق البعد العاطفي فقداناً للاهتمام والتواصل في الزواج. والأكثر إثارة للدهشة أنه بغض النظر عن ماهية الأسباب العاطفية ، فإنها جميعاً تبدو متماثلة ، فأنت تشعر كما لو أنك لا ولن تجد شريكك جذاباً على المستوى الجنسي أبداً. إن هذه المشاعر تجعلك تشعر كما لو أن شغفك الجنسي قد نفذ ، وأنت سئمت الأمر كله.

والعديد منا يمر بذلك فقدان الشائع للشغف والعواطف بشكل محبط لدرجة التخلي عن علاقاتنا الزوجية بشكل كامل. وهنا ، نكون غير مدركين

الكذبة، الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل من ذي قبل

لما يحدث لمشاعرنا، لذا لا نرغب في العمل على التخلص من تلك العوائق الموجودة في طريق حب متجدد دائماً. بالإضافة إلى ذلك، وبسبب ثقافتنا المليئة بصور متعددة لممارسة العلاقة الحميمة، عندما نكون هشين، تبدأ الصور الجنسية من حولنا في إغوائنا لنبتعد عن زيجاتنا لنبحث عن الإشباع في أى مكان آخر. ويتخلى الكثير جداً منا عن الأمل في استعادة الشغف تجاه أزواجنا غير مدركين لقدرتنا على إعادة تنشيط علاقاتنا وحياتنا الحميمة.

### العلاقة الحميمة لا تدور حول الجنس فحسب

في بداية أية علاقة، يعتبر معظم الأزواج أنفسهم ملائمين لأحدهم الآخر لأن وهج الافتتان يساعدهم على التغاضى عن أغلب العيوب أو الاختلافات الجنسية بينهم، وبمرور الوقت، يبدأ الأزواج في الابتعاد جنسياً، أولاً بسبب وضوح اختلافاتهم الجنسية، وثانياً بسبب عدم قدرتهم على التحكم في الخلافات والتي تؤدي إلى خلق بعض العزلة داخل العلاقات. فيتحول الاستياء الخفى إلى إحباط ثم انعزال ثم فقدان الاهتمام بالجنس. فالاستياء و/أو القلق يمكنهما تغيير صورة من نحب وجعله منفراً بعدما كان مثيراً. إذا كنت لا تحظى بالعلاقة الزوجية الحميمة، أو فقدت اهتمامك بها مع شريكك، فمن المحتمل أن يكون السبب هو دخول زواجك إلى نوع ما من دوامات المشاعر السلبية. والعمل على تحسين مهاراتك في الاتصال، وإعادة تهيئة الجو العاطفى المحيط بعلاقتك، والاقتراب من شريكك بشكل أكبر والسماح له بأن يقترب منك بدوره، كل هذا سيساعد رغبتك الجنسية على أن تجد طريقها للظهور على سطح زواجك مرة أخرى. وعندما تجد أن شريكك يحبك ويدلك ويعجب بك ويقدرك تتولد بداخلك (وتتجدد باستمرار) مشاعر الحب والشغف وهو ما سيزيد من العلاقة بينكما؛ فكل هذه المشاعر "تثير" الزوجين الناضجين. وتعانى العديد من العلاقات طويلة

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

المدى بسبب عدم الربط بين مشاعر "الصداقة" مثل الإعجاب والتقدير -  
التي يثيرها شركاؤنا بداخلنا - بمشاعر الإثارة الجنسية، مع أنه - بمرور  
الوقت لن تظهر المشاعر السابقة إذا لم تتواجد اللاحقة.

بحلول الوقت الذي أتت فيه "بونى" لمقابلتى، كانت تشكو من أعوام من  
الإحباطات والفشل فى زواجها من "سام". وبسبب تعاستها من الطريقة  
التي يتم التعامل بها معها، صورت لى "سام" على أنه شخص صعب المراس،  
فهو مثال مصغر عن الأنانية الذكورية. وعلى الرغم من أنها ترجته كثيرا  
ليقابل طبيبا نفسيا، لم يوافق "سام" أبدا؛ وهو ما جعل صبرها ينفد.

فى جلساتنا حاولت مساعدة "بونى" على إدراك أن رؤيتها لـ "سام"  
كشخص عديم المشاعر تسببت فيها مشاعرها القديمة تجاه عائلتها الكبيرة  
التي كانت بها نفس الظروف المحيطة والأشخاص صعبو المراس، وهو ما  
جعل الأمر غاية فى الصعوبة لتتمكن من التأقلم مع سلوكياته وطباعه  
المشاكسة. علاوة على ذلك، بمرور الوقت استمرت مشاعر "بونى" تجاه  
زوجها بالتدهور. وفى أحد الأيام أخبرتني بأنها لم تعد تجد "سام" جذابا  
على المستوى الجسدى وأنها ظلت لشهور تشعر بالنفور والتقرز من فكرة لمسه  
لها. إن موت حياة "بونى" الجنسية كان القشة التي قصمت ظهر البعير، لذا  
طلبت الطلاق.

مرة أخرى اقترحت عليها جلسة مشتركة مع زوجها كحل أخير. وللهشة  
اصطحب "سام" زوجته إلى مكتبي ربما لأنه شعر بانعدام الخيارات، إما أن  
يأتى أو تبدأ زوجته فى إجراءات الطلاق.

على الرغم من جلوس "سام" معنا على أحد الكراسى فى عيادتي، كان  
من الواضح أن وجوده هو مجرد حضور جسدى فحسب، فـ "سام" لا يعتقد  
بجدوى العلاج النفسى، لكن لم يكن أمامه أية اقتراحات بديلة لمساعدة  
"بونى" فى مشكلتها أو للحفاظ على زواجه. وهو كان مؤمنا بأن زوجته  
تحتاج للعلاج النفسى بسبب شعورها المزمن بعدم الرضا عن حياتها، لقد  
افترض أنها تعاني من شيء خطير.



دخلنا فى مناقشة طويلة حول عائلة "بونى" ، واتفقت مع "سام" على الكثير من انتقاده لتأثير أفراد عائلتها عليها ، واعترفت "بونى" بصحة ما قاله زوجها عن والديها ، وعندما رأى "سام" أنه ليس موضع اتهام أو هجوم بدأ يتحمس للاشتراك أكثر فى الجلسة . فقدم قائمة بكل ما يمكنه القيام به لمساعدة زوجته ، مثل غسل الملابس وإصلاح الأشياء التالفة فى المنزل . عندها طلبت من "بونى" و"سام" تأدية واحد من التمارين المذكورة فى الفصل الأول من هذا الكتاب ، حيث طلبت أن يكتب كل منهما أهم ثلاث طرق يعبان أن يقوم بها الطرف الآخر لإظهار حبه . بدون حتى القيام بهذا التمرين ، فهم "سام" الهدف منه فقال لى : "أنت تحاول إخبارى أنه على الرغم من شعورى أنتى أبلى بلاء حسنا مع زوجتى ، قد أكون لا أفعل الأشياء التى تريدها منى بالفعل" . فأضفت له : "ومن المحتمل أنها هى الأخرى تعتقد بقيامها بعمل رائع من أجلك ، لكنها قد تكون فى النهاية لا تعطيك ما تريده منها بالفعل" .

شرحت "بونى" أن أكثر ما كانت تريده من "سام" هو أن يأخذ بأرائها ومشاعرها ويضعها فى الحسبان . فعندما شعرت أن مشاعره تجاهها تقل ، كانت مجروحة لدرجة أنها لم تتمكن من تقدير أى شىء آخر يقوم به . وأخبرت "بونى" "سام" بأنه كان على حق عندما لاحظ تصرفها بفضب وحدة مثل باقى أفراد عائلتها ؛ فعندما كانت طفلة صغيرة دائما ما شعرت أن لا أحد يهتم لمشاعرها (ومن وجهة نظر "سام" مازال هذا الوضع قائما من قبل عائلتها) . تجربة الطفولة هذه جعلت من الصعب على "بونى" العيش مع أسلوبه الحاد وغير القابل للتعديل لأنه ذكرها بالأسلوب الذى كانت تعامل به من قبل والديها . لذا ، شعرت أن عليها الاعتراض على تلك المعاملة .

تعجب "سام" على الفور قائلا : "لكن هذه هى طريقتى ، كل عائلتى يتعاملون مثلى ، الموضوع لا يتعلق بك ، فعائلتى تتشاجر من أجل أى شىء" . بعدها أخبرنا "سام" بأن والديه كانا مهمومين إلى أقصى حد . لقد هاجرا إلى هذا البلد فكانا قلقين طوال الوقت من عدم وجود المال الكافى ليعيشا به ،

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الاعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

وكانت والدته تعاني من قلق وعصبية مفرطة لدرجة أنها لم تكن قادرة على القيادة أو حتى الخروج من المنزل بمفردها ، كما أنها كانت تجرى مكالمات بعيدة المدى لتطمئن عليه لو أنها علمت أن السماء تمطر في ولايته.  
قال "سام": "في عائلتي، تتعلم منذ الصغر أن أى شيء تريده سيتحول إلى شجار، وحتى عندها لن تتمكن من الحصول عليه على الأرجح. إذا لم تنتبه لنفسك بنفسك فسيهدوسك الآخرون".

سألته: "وماذا لو كان الشجار منذ البداية (بسبب الرفض التلقائي أولاً لكل شيء) يجعلك تظهر لـ "بونى" بنفس الطريقة التي يظهر بها والدك بالنسبة لك؟ إن هذا سيدفعها لتعطيك أقل؛ لأنها تعاني من مشاعر الأثم والفضب، وهي نفس المشاعر التي اعتاد كل منكما الإحساس بها وهو طفل".  
إن هذا لم يخطر ببال "سام" قط.

كانت حالة هذين الزوجين بها عدة عوامل قوية تحتاج إلى العمل عليها لعلاجها. أولاً: صدق "سام" و"بونى" الكذبة القائلة بأنهما قادران على اختيار وانتقاء التقاليد التي تعجبهما من عائلتيهما والتي يرغبان في محاكاتها؛ لذا لم يتمكنوا من ملاحظة إعادة تنفيذهما – بشكل غير واع – لنفس الأشياء بعينها التي عذبتهما وهما في مرحلة النمو والنضوج، وثانياً: خلق البعد العاطفي المتزايد بينهما تباعداً جسدياً، وهكذا وبدون وجود ود ورغبة حميمية، زاد التباعد العاطفي بينهما أكثر وأكثر. عندما شعرت "بونى" بالرفض لفكرة العلاقة الزوجية الحميمة مع زوجها، كانت المشاعر الحقيقية التي تحس بها تجاهه هي الاستياء واليأس، وهو ما ترجمته إلى نفور واشمئزاز منه، أى نكران تام لاهتمامها الحميمي بزوجها. في النهاية، جعل عدم تحمل "بونى" العيش مع رجل لا تشعر بالانجذاب نحوه فكرة الخروج من العلاقة أكثر قبولا من محاولة إنقاذ تلك العلاقة.

شرحت للزوجين كيف أصبح كل منهما شوكة رنانة للآخر: اعتقاد "سام" بوجوب أن يكون قويا طيلة الوقت ويتشاجر حول كل شيء حتى من أجل استقلاليتها تفاعل مع حساسية "بونى" تجاه مشاعر التجاهل، وهو ما

عزز بدوره من إيمانه بحتمية الشجار من أجل الحصول على أى شىء فى الحياة، وهو ما أثار سخط "بونى" لشعورها بالهجوم من قبله، كل هذا قتل بداخلها جاذبيتها ورغبتها الحميمة. بتبصر الزوجين لبعض التأثيرات التى تسببت فيها صراعاتهما مع عائلتيهما والتى مست زواجهما بشدة وبدءهما فى تطبيق مهارات اتصال أفضل (المشروحة فى الفصل الثانى)، خفت حدة المناخ العاطفى المحيط بهما.

بعد مرور عدة أسابيع على هذه الجلسة، خرجت إلى غرفة الانتظار بعيادتى لأستقبل المريض التالى. هنا وجدت "بونى" و"سام" ممسكين بيد أحدهما الآخر ويتضاحكان وينظر كل منهما فى عينى الآخر، كان من الواضح أنهما يتغازلان، لقد كانا يبدوان مثل عاشقين مراهقين فى لقائهما الأول. وأكدت لى "بونى" فى جلستها التالية أنها وجدت "سام" مرة أخرى جذاباً على مستوى العلاقة الحميمة وأنها ترغب فى الاستمرار فى حياتهما معاً.

### أحبك اليوم أكثر من الأمس

إن الأزواج الذين ينجحون فى التعامل مع / أو حل مشاكلهما العاطفية، ويبقيان خارج الدوامات العاطفية الهابطة أو حتى ينجحوا فى الخروج منها، يصرحان باستمرار بأنهما يشعران بحب "أكثر" تجاه أحدهما الآخر بمرور الوقت وأكثر مما كان الوضع عليه فى البداية عندما تزوجا. كيف يمكن لهذا أن يتحقق؟ بما أن مشاعر الاستياء والمرارة تسبب فى فقدان الشغف، عند عكس تأثير البيئة العاطفية المحيطة بزواجك وبحل المشاكل أنت وشريكك كفريق بدلاً من تبادل اللوم، يمكن لمشاعر الانجذاب والمحبة العميقة والحقيقية الراقدة فى سبات أن تنشط وتمود للحياة مرة أخرى. علاوة على ذلك، تعزز قدرة الزوجين على العمل معاً وبشكل متقارب وناجح لمواجهة صعوبات وتحديات الحياة التفاضل والأمل وتسهم فى وجود تقارب أعظم وحب وود بينهما. فالسعادة إننتاجة عن تشارك الخبرات والرفقة

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

والعمل كفريق تولد الثقة والراحة والمتعة المشتركة. ويقود كل هذا الزوجين – اللذين نجحا في العمل على تحسين زواجهما – إلى الشعور بالحب بشكل متزايد "بمرور الوقت".

## نهاية علاقة

قد يبدو واضحا لك أن الناس عندما يشعرون بالألم أو الغضب يفقدون اهتمامهم بالعلاقة الحميمة أو يكبحون هذا الاهتمام بقوة، وعندما تعمل مع زوجين مزقتهما علاقة أحدهما بشخص ثالث، غالبا ما يصدمان ويتفاجآن باكتشافهما مدى تجنبهما للاعتراف بهذه المشاعر والعمل على معالجة عدم الرضا العاطفي الذي أدى بأحد الزوجين أو كليهما إلى الانحراف عن زواجهما، فيمكن للخروج عن الزواج للحصول على علاقة حميمة مع شخص آخر أن يكون في النهاية ذا صلة ضعيفة بالعلاقة الحميمة في حد ذاتها، ويكون السبب فيه من الأساس هو مستوى العلاقة العاطفية بين الزوجين.

كان لـ "جون" – البالغ من العمر خمسة وأربعين عاما – علاقة لمدة أحد عشر شهرا مع امرأة قابلها في العمل. وعلى الرغم من كونها متزوجة ولديها أطفال، فإنها تركت كل هذا وأرادت منه أن يلتزم بحياته معها أو يتوقف عن مقابلتها لتتمكن من نسيان الأمر وتبحث عن علاقة أخرى.

وهو يجلس في مواجهتي، بدا "جون" متزنا هادئا، وهو لا يعلم ما الذي أدى به إلى هذه العلاقة. لقد كان مدركا أنه وزوجته مرا ببعض الأوقات العصبية ولديهما العديد من الآراء المختلفة تجاه العديد من الأشياء، وحتى العام الماضي كان دائما زوجا وفتيا. فقط عند توجيه الأسئلة والاستفسارات له، اعترف "جون" بأن حياته الحميمة مع زوجته طوال الست أو السبع سنوات الماضية لم تكن على ما يرام. لقد فقدت "ماريا" زوجته تقريبا الاهتمام بالعلاقة الزوجية الحميمة وأخبرته أكثر من مرة أن هذه العلاقة لم تعد تعنيها. على الرغم من هذا، ظل يطلب منها

ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة فكانت توافق على مفض، وعلى الرغم من أنها كانت فى بعض الأحيان تتركه ينتظر لساعات وهو يتساءل عما إذا كانت ستشاركه بالفعل أم لا. وعندما كانا يمارسان العلاقة كان يشعر أنها تعد الدقائق حتى تنتهى فتمكن من إنهاء محنتها، كما أنها كانت لا تشاركه بأى شكل من الأشكال.

بعدما استمعت لتلك القصة الحزينة، نظرت إليه وقلت: "بالتأكيد كان هذا مريعا بالنسبة لك. فعندما يشعر الرجل أن زوجته لم تعد تشعر بالانجذاب نحوه، يحس بحزن شديد. فهذا يجعلك تشعر بالإهانة لتسول العلاقة الحميمة بهذه الطريقة". عند هذه النقطة بدأ "جون" فى البكاء. المثير للدهشة أن "جون" لم يكن مدركا أن مشاعره حيال رفض زوجته له ذات أية صلة بقراره لبدء علاقة خارج الزواج. كان "جون" واحدا من العديد من الأشخاص الذين أقابلهم (رجالاً ونساء على التساوى) وأجدهم يتخذون خطوة ما بدون ربطها بالمشاعر الخفية التى أجبرتهم عليها. وتعتبر هذه النقطة فى غاية الخطورة على الزواج؛ لأنها تمنع إمكانية إيجاد حل للصعوبات التى تواجه الأزواج فى تعاملاتهم معاً قبل أن يحدث الدمار الحقيقى للعلاقة الزوجية.

مع ذلك، تحدث "جون" عما شعر به عندما كان مع امرأة أخرى تحب أن تكون معه وتمارس معه العلاقة الحميمة وقال إن هذا شكل له فارقا كبيرا فى الطريقة التى يشعر بها حيال نفسه وحيال الحياة بصفة عامة. لذا، لم يكن "جون" متأكدا من قدرته على التخلّى عن هذه المشاعر. ومع ذلك، كان لا يزال يرى أن زوجته امرأة جميلة ومرغوبة. لقد شعر بصراع حاد بداخله. فلقد أحس من جانب بأحقيقته فى الحصول على حياة حميمة مشبعة؛ ومن جهة أخرى لم يرغب فى ترك زوجته وتشتيت أسرته، لذا فقد قال لى إن "ماريا" كانت مشغولة ومحببة لسنوات بالتغييرات الجسدية البسيطة التى طرأت على مظهرها والتى حدثت بسبب الحمل والولادة. لقد كانت تشكو باستمرار من أنها بدينة بفض النظر عن عدد المرات التى أكد لها

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الاعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

فيها العكس. لقد كان متأكدا أن مشاعرها تجاه جسدها لها علاقة وثيقة بفقدانها الاهتمام بالعلاقة الحميمة. الآن، هو يفكر في الطلاق، لكن زوجته عارضت هذه الفكرة بإصرار. في الواقع، كانت تتوسل إليه ألا يرحل. وقد قال لي "جون": "الآن مع احتمالية مفادرتي لحياتها، أصبحت تبدو وكأنها ترغب في ممارسة العلاقة الزوجية الحميمة معي طوال الوقت".

شرح لي "جون" أنه كان يشعر بالألم لاضطراره للعمل حتى وقت متأخر في مكتبه القريب من المنزل، و"ماريا" لم تقبل قط دعوته لها لتأتي وتزوره هناك، وهو ما جعله يشعر بالوحدة وعدم التقدير. لكن على الرغم من هذا، عندما طرحت فكرة الطلاق كاحتمالية واقعية، ذهبت إلى مكتبه في إحدى الليالي وحاولت إثارته. بكى "جون" عندما أخبرني أنه كان غير قادر على الشعور بأقل قدر من الإثارة عندما فعلت هذا.

قلت له إن هذا مفهوم بسبب غضبه الشديد من زوجته لفترة طويلة، وفيما يبدو أنه ما زال غير مدرك لمدى هذا الغضب. وخمنت أنه تعامل مع محاولتها للصلح على أنها "هينة جدا، ومتأخرة جدا". فأوما لي موافقا على كلامي. عندها أوضحت له أن أمامه قرارا خطيرا ليتخذه بصدده حياته. عليه أن يقر إما بأنه يحب "ماريا" بشكل كاف لبدأ في مسامحتها على الآلام التي سببتها له ويعطيها هي وزوجها فرصة أخرى، أو يقر بأنه لا يستطيع الاستمرار معها، لقد كنت واثقا من أنه لو تمكن من مسامحتها بصدق على هذه الآلام، فسيجدها في وقت قصير صارت مرغوبة مرة أخرى. على أية حال، هو لن يتمكن من مسامحتها قبل أن يخبرها كم هو مجروح (وليس غاضبا) بسبب سنوات من رفضها الحميمي له. (تذكر أن تتواصل بفعالية إلى أقصى حد، فمن الضروري أن تتحدث باستمرار عن آلامك وقلقك قبل أن تتناقش حول غضبك. فهذا يقضى بتلقائية على حاجة شريكك إلى الدفاع عن نفسه من هجومك) كان على "جون" أيضا أن يخبر "ماريا" بأنه لا زال خائفا من عودتها لتصبح نفس المرأة التي كانت عليها طوال السنوات السبع الماضية إذا ما هو سامحها وسمح لنفسه بحبها ليصبح هشا أمامها

## الكذبة، الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل من ذي قبل

مرة أخرى. ومن أجل تحسن الأمور، على "ماريا" أن تؤكد له أنها لن تصد محاولات الحميمة عندما تشعر بالأمان تجاه زوجها مرة أخرى. استمرت في مقابلة "جون" بمفرده فلقد كان لديه هو الآخر الكثير ليصلحه. كان عليه الاعتذار عن العلاقة التي خاضها وتحمل حالة طويلة الأمد من الشك وانعدام الأمان من قبل زوجته. وكان عليه أن يدرك ويقبل أن اختياره بخوض تلك العلاقة بدلا من مواجهة المشاكل الموجودة في زواجه، أضر بشدة ثقة زوجته فيه وزواجه. كان عليه أيضا أن يتعامل بجدية مع شكاوى زوجته من إدمانه للعمل وحلها؛ فتجاهله لتوسلاتها ليفعل شيئا ما حيال هذا الأمر ربما يكون قد ساهم في الإضافة إلى مشاعرها المجروحة وابتعادها عنه. ولقد شككت أن يكون قلق "ماريا" واهتمامها بجسدها هو ببساطة ما حفز ذلك الانسحاب فحسب. وربما كان انزعاجها من عاداته في العمل هو السبب وراء عدم قبولها لدعوته لزيارته في العمل؛ ربما كان قلقه من أن يتعامل مع هذه الزيارات على أنها موافقة ضمنية منها على بقاءه بعيدا عن منزله لساعات طويلة. لقد رأيت أن حاجة "جون" للعمل بكد وجمع قدر كبير من المال وتحقيق النجاح كانت طريقته في التعويض عن تعاسته الكامنة وشعوره بعدم الأمان. لقد صدق كذبة أن من يملك أكثر هو من يربح في النهاية، أما الواقع فهو أن من يحظى بزواج مُرضٍ هو من يربح بالفعل.

لاحقا، عندما قابلت "ماريا" من أجل جلسة مشتركة، أخبرتني أنها لم تقلق قط من فقدانها للرغبة الجنسية. والمثير للدهشة أنها أيضا لم تفكر في احتمالية ترتب عواقب وخيمة على مشاعر زوجها تجاهها وتجاه زوجها بسبب رفضها له. لقد كانت تحيا كذبة السعادة الزوجية والحب غير المشروط، كان بداخلها اعتقاد أنه حالما تزوجت هي و"جون" ستصبح قادرة على الاعتماد على إخلاصه وحيبه ودعمه لها بفض النظر عن الطريقة التي تتصرف بها. لم يخطر ببالها قط احتمالية تحكم "جون" في حياته وابتعادها عنها ليشكل حياة وعلاقة جديدة بدونها.

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يهرب زواجك

على مدار عامين عمل هذان الزوجان بكديعالجا الألم الناتج عن انسحاب "ماريا" من العلاقة الحميمة وعلاقة "جون" الجديدة، ويمرور الوقت أصبحا قادرين على إعادة بناء زواجهما، وهما يبليان الآن بلاء حسناً.

### مقياس الإشباع من العلاقة الحميمة

قد يعتقد البعض أن إحساس الطرفين بمدى الإشباع من العلاقة الحميمة يختلف بين الرجل والمرأة. فقد ترى المرأة أن ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجها لعدد معين من المرات كافياً بينما يرى الرجل نفس هذا العدد غير كافٍ على الإطلاق، فالتناس يعتقدون أن هناك صورة نمطية لممارسة العلاقة الحميمة: الرجال في حالة عدم رضا دائم وعليهم أن يتوسلوا أو يداهونوا شريكاتهم من أجل فئات من العلاقة؛ بينما النساء غير مهتمات، وينزفن صداها أو إرهاقا دائماً في الحقيقة وعلى عكس ما قد يتوقع الناس، مسألة النوع (ذكر/ أنثى) ليس لها أية علاقة بالموضوع. في عيادتي هناك العديد من النساء اللاتي يشكين من زواجهن برجال رغباتهم أقل، ولا يتمتعون بحسن المغامرة. ولا يهم أن تطابق أو تعاكس الصور النمطية، المهم كم هي درجة رضائك الآن بعلاقتك الحميمة وكيف يؤثر هذا على زواجك.

إذا كنت تمارس العلاقة الزوجية الحميمة مرة في اليوم، أو مرة في الأسبوع، أو مرة في الشهر، أو مرة في العام، وكلاكما قانع بهذا الوضع وعلاقتكما على ما يرام، فإنك لا تعاني من أية مشكلة. لكن إذا كنت بعيدا عن شريكك بسبب رغباتك أو اهتماماتك الجنسية، سواء فاتحك هو في هذا الموضوع أم لا، فإنك تحتاج إلى إعادة تقييم الأمور والتصرف.

ومن واقع خبرتي أعتقد أن كل جوانب النشاط الجنسي تتواجد في سلسلة متصلة من الاختلافات. وفي حين يبدو على بعض الأشخاص من الجنسين اهتمام ضئيل للغاية بالعلاقة الحميمة مع شركاء حياتهم، فهناك آخرون يخبرونني بأن هذه العلاقة هي شغلهم الشاغل.



هناك تنوع ضخم فيما نجده أو لا نجده جذابا وبالتالي يثيرنا أو لا. إذا وضعنا في الحسبان كل هذه الاختلافات وتقبلنا تعقيد واقع العلاقة بين الطرفين، ما الذى سيعنيه هذا للزواج؟ ببساطة، سيكون لديك أفضل فرصة للحصول على زواج مُرضٍ إذا كان شريكك يتمتع بشكل طبيعي بنفس الدرجة من الرغبة ونفس الاهتمامات الجنسية أو باهتمامات مكملتها.

اطلب من شريكك أن يقيّم رغبته في ممارسة العلاقة على مقياس من صفر إلى ١٠، بحيث يمثل ١ أو ٢ الاهتمام الضئيل بالعلاقة ("عامّة هولا يمثل جزءًا كبيرًا في حياتي". أو "يمكنني دائما أن آخذه أو أتركه"). وتمثل ١٠ رغبة قوية في الحصول على العلاقة عدة مرات يوميا ("أفكر في ممارسة العلاقة طوال الوقت". أو "لا يمكنني العيش ليوم واحد بدونها"). قيم نفسك أنت الآخر وكن أمينًا. وليس المطلوب منك هنا أخذ لمحة سريعة، وإنما أنت مطالب بإجراء تقييم صريح للأهمية الدائمة والأساسية للعلاقة الحميمة في حياتك، إذا كان الفارق بينك أنت وشريكك أكثر من ثلاث درجات فهناك احتمالية كبيرة بأن هذا الاختلاف سيسبب ضغطًا على علاقتكما الزوجية. وعليك أن تجد طريقة لتحقيق إشباعًا أكبر في حياتك الزوجية.

في عيادتي، واحدة من أكثر المشاكل التي أقابلها إزعاجا هي عندما يتزوج شخصان يتمتعان برغبات مختلفة للغاية فيما يتعلق بممارسة العلاقة و/أو تفضيلات واهتمامات مختلفة. غالبا ما يكون هذا التصرف خطأ كبيرًا. فمن الصعب جدا أن تحظى بحياة سعيدة في عالمنا المليء بمناقشة هذه العلاقة والإعلان عنها في صورة مع شريك يرغب "دائما" في كمية أقل قليلا أو أكثر من العلاقة بالمقارنة بك. ولقد أرسلت الكثير من هؤلاء الأزواج إلى معالجين نفسيين متخصصين في العلاقات الزوجية الحميمة. لذا، دعنا لا نتصنع الكلمات هنا؛ كل شيء سيتساوى وسيكون الأمر أسهل لو كنت حريصًا بشكل كافٍ لتتزوج من شخص مناسب لك على الصعيد الجنسي. على أية حال، قد لا يحدث هذا للعديد من الأسباب المعقدة. ففي أوقات مختلفة من حياتهم، سيختار بعض الرجال والنساء الزواج حتى ولو كان

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

شركاؤهم ليسوا ملائمين جنسيا. فنحن غالبا ما نتزوج ونحن نفترض أن العلاقة الحميمة ستتحسن بمرور الوقت، ثم نحبط بعد ذلك إذا لم يحدث هذا أو عندما يزداد الأمر سوءاً. إليك سيناريو آخر شائعا للغاية حيث تأتي لى العديد من النساء فى أواخر الثلاثينات من عمرهن اللاتى يخترن شركاءهن بناء على تقدم عمر ساعاتهن البيولوجية وليس بناء على شيء "تافه" مثل مدى توافق مستوى العلاقة الحميمة. فهن يتزوجن رجالاً يحبونهن بشدة، رجالاً يتصورن - ربما للمرة الأولى فى حياتهن الرومانسية - أنهم هذا النوع المحترم والمراعى لمشاعر من حوله حيث يرغبن هن فى أن يكونوا آباء لأطفالهن. ربما تكون العلاقة الحميمة معهم مملة أو حتى سيئة، لكن النساء يخترن التفاضى عن هذه الحقيقة من أجل اعتبارات وشروط أكثر أهمية.

يتزوج الطرفان وبعد عدة سنوات وانجاب طفلين، تجد هذه المرأة تخبرك بأن الحياة لا تطاق. إن زوجها بالفعل هذا الأب الرائع الذى أرادته لأطفالها، لكن بالنسبة لها هو صديق أكثر منه حبيباً. الآن بعدما صمت الدوى الحاد لساعاتها البيولوجية، وعلى الرغم من أن زوجها قد يكون أعز صديق لها، تسمع البكاء المكبوت لشخصيتها العاطفية وهى تصرخ بإحباط. الآن هى تحتاج إلى حبيب.

وإذا كنت متزوجا بشخص لم تشعر معه أبدا بعلاقة حميمة مشبعة، فإن أمامك بعض القرارات الصعبة لتتخذها وبعض العمل الشاق لتقوم به. ترى ما الذى يمكنك فعله فى ظل هذه الظروف؟

فى الأساس أنت أمامك ثلاثة خيارات: الأول، يمكنك تقبل أن العلاقة الحميمة لن تكون جزءاً مرضياً فى زواجك. وهذا الخيار يقف فى وجه النموذج الذى يفترض أن الزواج الناجح يجب أن يحتوى على علاقة حميمة ناجحة، وهذا ليس صحيحاً بالضرورة. إذا كان بإمكانك الحصول على الإشباع والرضا من جوانب أخرى فى زواجك مثل الرفقة والحنان والشراكة فى تربية الأطفال والتحفيز الفكرى والدعم المعنوى ... إلخ، وهو نموذج للزواج خدم الأجيال السابقة من الأزواج على أحسن وجه، قد تجد أن بمقدورك الشعور بسعادة طاغية فى زواج لا تأخذ فيه علاقتك

الحميمة اهتماماً رئيسياً. لكن تذكر، من حق شريكك أن يشعر بالرضا عن هذه الاتفاقية أيضاً. وقد يكون عليك أن تقابل طبيبا نفسيا متخصصا في العلاقات الحميمة. ولقد أخبرني بعض الذين أرسلتهم لهؤلاء الإخصائيين بشعورهم بتحسن حقيقى. لكن إذا كنت أنت وشريكك غير متلائمين جنسيا على الإطلاق، أو أن أحدهما غير مهتم إطلاقاً بالعلاقة، فإن أمامك الكثير من العمل الشاق. لكن كن متأكدا إذا اخترت اتخاذ هذا المسار، ستجد هناك رفة وفيرة يعانون من نفس مشكلتك.

والخيار الثالث، هو أن تفكر – للأسف – فى الطلاق. وعلى الرغم من صعوبة الاعتراف بهذا، فإنك إذا كنت تحت ضغط شديد أو تواجه إحباطا شديدا، أو تشعر بأنك غير مناسب على الإطلاق لشريكك من هذه الناحية، قد لا تتمكن أبدا من الشعور بالراحة فى زواجك. والإحباطات والإخفاقات الدفينة غالبا ما يعبر عنها فى الزواج بشكل غير مباشر عن طريق الشعور بتعكر المزاج والانتقاد المتواصل لكل من حولك والتقليل من شأن شريكك. كل هذه التعبيرات عن الإحباط تميل لتقويض الزواج على أية حال، حتى ولو كان مصدرها الحقيقى لا يظهر أبداً بشكل مباشر، وللأسف تنتهى أغلب الزوجات التى تعانى من مشاكل فى العلاقة الحميمة بالطلاق بدون حتى الاقتراب من معالجة المشكلة بشكل مباشر.

## موسم الجفاف

من جهة أخرى، ماذا إذا كنت تشعر أنت وشريكك بأن علاقتكما الحميمة على ما يرام ومرضية، لكنكما لم تعودا تجدان أية سعادة أو اهتمام أو وقت لممارسة العلاقة؟ عليك أن تفكر فيما إذا كنت تمر بموسم مؤقت من الجفاف فحسب أم أنك عالق فى حالة حادة وطويلة المدى من الجفاف بسبب أنك إما مسئول عن تربية الأطفال ومنهك إلى أقصى حد أو أنك مريض. بغض النظر عن السبب، ضاع الاهتمام بالعلاقة والرغبة فيها منك فى وسط

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الاعلام معك في فراشك وهو يخرّب زواجك

الصخب والفوضى. ولن تكتشف أنك تمارسها بشكل أقل وأقل فحسب وإنما ستكتشف أيضا أنك تفكر فيها بشكل أقل أيضا وستبدأ في التساؤل عما إذا كانت رغبتك غائبة بشكل دائم أم هي ضائعة بشكل مؤقت فحسب.

لست وحدك، فمن بين الأزواج الذين قابلتهم، رجالا ونساء، يعتبر الإنهاك والضغط وفقدان الرغبة شيئا مشتركا بين الجميع. وعليك أيضا أن تتأكد أنك أنت وشريكك لا تتعاطيان أية أدوية مضادة للاكتئاب أو لمعالجة ضغط الدم لأن من شأنها التعارض مع علاقتكما.

وغالبا ما تكون فترات الجفاف نتيجة حتمية للمواقف التي لا تتمكن من السيطرة عليها، فعلى سبيل المثال، اكتشفت أن هذه الفترات دائما ما تكون ذات تأثير جانبي لمجتمعنا ذي الدوافع الاستهلاكية المتزايدة. وكما يقول الشاعر "ويليام وردثوورث": "نجمع المال ونصرفه، ثم نرقد فاقدين لقوانا"، فيقضى العديد منا ساعات طويلة في العمل لجمع المزيد من المال ولتحقيق مستوى اجتماعي أعلى وللحصول على احترام أعلى للذات ولشراء أشياء أكثر – وغالبا ما يكون هذا على حساب زواجنا. لقد أصبح إدمان العمل هو الطريقة الحالية للحياة. وأصبح العديد منا مرهقين جدا أو مشغولين – ذهنيا – جدا للاهتمام بالعلاقات الزوجية الحميمة.

إذا كانت المشكلة الوحيدة في علاقتك الحميمة هي الخمول الناتج عن الضغط العصبي أو الإجهاد المزمن، فيمكنك دائما أن تشخص حالتك بنفسك. وستعرف أن هذه هي مشكلتك عندما تبدأ في التفكير في كم الجهد أو الوقت الذي تستغرقه العلاقة الحميمة ثم تشعر أن الطاقة المطلوبة منك أكبر من المتبقى لديك بالفعل. والعلاج المبدئي أن تأخذ أنت وشريكك إجازة لتقضيها وحدكما، إجازة طويلة بما فيه الكفاية لتحصلا على بعض الراحة والاسترخاء. إذا عادت رغبتك أو على الأقل بدأت في الظهور، فستكون هذه إشارة جيدة. عندها يمكنكما التوقف عن نوم أحدكما الآخر على المشكلة وتبدأن في القيام بكل ما هو ممكن لتخلصا من الضغط والتوتر في حياتكما اليومية.

وعندما ترجعان إلى المنزل سيشكل الأمر تحدياً كبيراً لأنكما ستكونان في حاجة إلى إيجاد الطاقة الذهنية والجسدية المطلوبة للاستمرار في الاستمتاع بحياتكما الرومانسية؛ لكنكما في نفس الوقت ستكونان على الأقل قد عرفت ما المطلوب منكما. فكر في وضع قواعد للحد من العمل داخل المنزل، وضع حدوداً للوقت المستغرق في مراجعة البريد الإلكتروني والرسائل الهاتفية أو استكمال العمل الذي لم ينته في المكتب. ضعاً خطاً للتقابل على الغداء وكونا مبدعين في علاقتهما.

### العلاقة الحميمة أم النوم؟ لا مجال للمنافسة

يستحق آباء وأمهات الأطفال الرضع وصفار السن تعاطفاً خاصاً؛ فمهام رعاية الرضع مليئة بالإرهاق الرهيب. وأمّهات الأطفال حديثي الولادة تتم تصنيفتهن نفسياً ومعنوياً؛ فهن يعانين من الحرمان من النوم والتدفق الهرموني، بالإضافة إلى التعافي من آلام الولادة. أخبرتني "مارجو": "صرح لنا الطبيب بممارسة العلاقة الزوجية الحميمة بعد الولادة بستة أسابيع. لكن كلما اقترب "فيل" مني أشعر أنني واحدة من أولئك النساء من العصر الفيكتوري اللاتي كن يفكرن إذا كان عليهن الاستجابة أم لا. لقد كنت مرهقة طوال الوقت لدرجة أنني لم أشعر بالرغبة في ممارسة العلاقة لقرب العام بعد ولادة "هيلين".

ولقد أخبرتني نساء كثيرات أنهن يشعرن بالظلم بسبب تصوير وسائل الإعلام لـ "الأمهات المثيرات" مثل الممثلات الشهيرات والعارضات اللاتي يبدن قمة في الأناقة طوال فترة حملهن، ويزداد وزنهن عشرة أربطال فحسب، على الرغم من أنهن زدن في الوزن بشدة بعد أسبوع من ولادتهن لأطفالهن. إن هؤلاء النسوة لا يعانين على الإطلاق من إعادة التوفيق بين رغباتهن في ممارسة العلاقة والتجربة الجديدة للأمومة، ولا يبدو عليهن الإرهاق بسبب متطلبات الطفل الرضيع أو البحث المحموم عن مربية جيدة

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الاعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

للطفل ... إلخ. وظاهرة الأمهات المثيرات تعتبر ظاهرة إعلامية حديثة نسبياً، لكنها ترسخت بعمق بالفعل في وعينا الجمعي كمقياس جديد للأمومة – وهو ما أصبح سبباً آخر للأمهات التقليديات للشعور بالاستياء تجاه أنفسهن. قالت لي "نادين": "إن هذا يجعلني أشعر بسوء أكثر فأنا ما زلت مرتدية بنطال زوجي الواسع، بينما وصل "ناثان" شهره السادس. وتعتبر معجزة إذا تسنى لي وقت للاستحمام. وآخر ما أشعر به هو أنتى مثيرة، ثم بعد ذلك على أن أشاهد صوراً للأمهات قد ولدن أطفالهن منذ دقيقة فحسب، ولكنهن يتمتعن برشاقة عالية".

ويمكن لهذا الكم الرهيب من التحير والتخبط إثر هذه المشاعر الجديدة أن يدمر حياتك. لذا يمكنك ويفترض بك الاستعانة بجليسة أطفال إذا كنت قادرة على هذا، وهكذا ستمكين من الحصول على راحة قصيرة من الضغط القاسي الناتج عن خدمة متطلبات الطفل الرضيع. على أية حال حتى ومع المساعدة، عليك أن تكوني خلاقة في منع علاقتك الحميمة من التراجع. وليس أمامك أي حلول سهلة. وأقترح عليك أن تحاولي الفصل بين الإحساس الطبيعي بالإرهاق التام وتجربة العلاقة الزوجية الحميمة. لا تتركى العلاقة الحميمة لتصبح بنداً آخر فحسب في قائمة الواجبات المطلوبة منك. ولا تنتظري حتى نهاية اليوم بعدما تنتهين من كل المطلوب منك، وعندما تكونين بالتأكيد منهكة للتفكير فيما إذا كنت مستعدة للعلاقة أم لا. بالتأكيد لن تكوني مستعدة، وستجدين نفسك غير قادرة على التعامل مع هذه العلاقة إلا على أنها واجب آخر بدلاً من التعامل معها على أنها مصدر لمشاعر الحب والمتعة.

اتركى نفسك لعالم غير كامل. تخلصى من القواعد القائلة بأن عليك دائماً الانتظار حتى ينام الطفل، ويتم غسل الملاءات، وتنتهين من الاهتمام بشعرك. إذا كان الطفل آمناً وسعيداً في مهده أو في منطقة اللعب المخصصة له في غرفة أخرى، وكلاهما مستيقظ ومنتبه، لا تترددى في البدء في علاقة حميمة. أنت وزوجك في حاجة إلى تلك العلاقة، حتى في

تلك الأوقات التي يكون هذا هو آخر ما يشغل بالك فيها. والعلاقة الحميمة المشبعة ليست محقة فحسب وإنما هي تعزز التماسك في الزواج بتحفيز شلالات من المشاعر التي تقوى وتصلح الروابط العاطفية المتضررة من ضغوط الأمومة والأبوة. وإدراك أنك وشريكك بإمكانكما الاستمتاع بوقت من المحبة والعلاقة الحميمة بمفردكما من شأنه أن يجعل كل التضحيات التي يتم تقديمها للأسرة أسهل بكثير.

لقد عملت مع أزواج دخلت رغباتهم في حالة من السبات العميق مع ولادة أطفالهم. إذا كان أحدكما يشعر باستمرار أنه مرهق لدرجة عدم قدرته على ممارسة العلاقة الزوجية، لا تبدأ في تعذيب نفسك بسبب هذا؛ تحدث إلى شريكك عن هذه المشكلة. أخبره بالحب الذي تشعر به نحوه وحتى عن رغبتك – المختفية مؤقتاً – فيه. إذا كنت مرهقاً فحسب، كن متأكداً من اطمئنان شريكك إلى أنك ما زلت تجده جذاباً ومرغوباً فيه. أحياناً لا تكون العلاقة الحميمة هي ما يتسبب حقيقة في الخلافات الزوجية، لكن مشاعر الألم التي يعاني منها الشريك المرفوض وفقدان تقديره لذاته هما ما يتسببان في الصراعات. والأزواج الذين يتجنب شركاؤهم العلاقة الزوجية الحميمة يشعرون في النهاية أنهم لم يعودوا جذابين على المستوى الجسدي، وهو ما يعنى أنهم غير محبوبين أو مرغوبين. وحتى ولو كان هذا غير صحيح وغير عقلاني، هذا الافتراض يعتبر طبيعياً ومؤملاً لدرجة لا تسمح بتركه ليتضخم. إذا كنت تشعر بالإرهاق بالفعل لدرجة تمنعك من ممارسة العلاقة الحميمة، عليك على الأقل أن تجد طريقة ما لتؤكد لشريكك حبك وانجذابك الجسدي له. جد طرقاً أخرى لتظل قريباً منه على المستوى الجسدي.

كانت "كارين" دائماً ما تبعد "روجر" عنها عندما يتودد إليها. قالت "كارين" لي: "هذه هي إشارته على أنه يرغب في العلاقة الحميمة، بينما أكون أنا منهكة القوى لدرجة أنني لا أفكر فيها؛ لذا أستدير للجهة الأخرى وأتركه". وعندما تحدثنا أخيراً عن هذه المشكلة، كان ما ترغب فيه "كارين" بالفعل هو الاستمتاع بتقارب "روجر" الجسدي منها بدون الشعور أن هذا سينتهي

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الاعلام معك في فراشك وهو يخرّب زواجك

بممارسة فعلية للعلاقة، التي كانت تراها جهدًا كبيرًا بالنسبة لها. وما كان بهم "روجر" هو أن يضم زوجته ليعرف أنها تجده مرغوبًا فيه أم لا؛ نعم هو غالبًا ما يرغب في العلاقة الزوجية أكثر منها، لكنه كان مستعدًا لينتظر حتى يكون الوقت مناسبًا ويكونان هما الاثني عشران براحة واسترخاء.

واحذر من أن تصبح عبارة "مرهق جدًا" هي ردك النموذجي على طلب شريكك للعلاقة الزوجية. جرب هذا، هل أنت مستعد لمحاولة القيام ببعض الملاطفة مع شريكك مع استيعاب أنك إذا شعرت بعدم الاستمتاع يمكنك التوقف بدون أن تشعره بالإحباط أو الاستياء؟ العديد من الأشخاص من الجنسين يجدون أنهم بمجرد أن يتخطوا المرحلة الأولية للعلاقة الزوجية الحميمة يمكنهم الشعور بالإثارة لدرجة أن الرغبة تجتاح تعبهم أو خمولهم لتتغلب عليهما.

عندما يأتي الأمر للدقة المطلوبة لتكوين أسرة – وأنت بالتأكيد سمعت عن هذا من قبل لدرجة أن الأمر أصبح مكرراً – ستجد أن هذا أيضًا سيمر وينتهي. ستحيا طاقتك الجنسية لتقاتل مرة أخرى في يوم ما عندما يكبر أطفالك. على أية حال، من المهم والصعب جدًا أن تحافظ على زواجك سعيدًا حتى يأتي هذا اليوم.

يتطلب الزواج تقبل بعض الإحباطات والتضحيات. لا أحد أبدًا يحصل على كل ما يرغب فيه في شريكه، وحتى بالطبع لو مر وقت طويل عليهما معًا. والزواج الناجح مبني على مبدأ أن بإمكانك العيش بشكل جيد بدون الحصول على كل شيء؛ فالحياة الناجحة تحتاج إلى بعض المقايضات وتقبل بعض الإحباطات والتضحيات. على الرغم من ذلك، لا يمكن أن يطلب منا القيام بتضحية أكبر من احتمالنا، كما أنها يجب أن تعطينا إحساسًا متوازنًا بالرضا والسعادة الواضحين. في عالمنا اليوم، الزواج لا يمكنه تحمل تخلينا عن الكثير من شخصياتنا وأحلامنا لدرجة أن نشعر بالخواء. يجب أن يكون الزواج مصدرًا للشعور بالإشباع والسعادة بشكل عام، وعادة ما يكون للعلاقة الزوجية الحميمة دور كبير في هذه المعادلة.



## التمتع بممارسة علاقة زوجية واقعية

تصبح وسائل الإعلام ظالمة عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الزوجية الحميمة عند هؤلاء الأشخاص الذين تقدموا في العمر. وتعتبر النساء أكثر شريحة تأذت من الآثار الجانبية لهذه الظاهرة. فقد تعلن مجلة *People* بسعادة أن "شين كونرى" أو "هاريسون فورد" هما "أكثر الرجال الأحياء جاذبية وأناقة"، لكن متى كانت آخر مرة رأيت فيها امرأة في نفس العمر تمجيداً على أنها أكثر النساء الأحياء جاذبية وأناقة؟ وحتى تلك المجلات القليلة التي قد تفعل هذا ستكتب عن ممثلة بإمكانها تحمل تكاليف عمليات جراحية تجميلية ضخمة، بالإضافة إلى اتباع مدرب شخصي على مدار الساعة؛ فهناك نساء قليلات يمكن أن يجسدن حيوية وجاذبية السيدات العاديات فوق الأربعين.

أخبرتني "كاترينا" - في منتصف الأربعينيات من عمرها قائلة: "اعتدت أن أشعر بالإحباط بعدما بلغت الأربعين؛ فلقد أصبح مستوى الأيض عندي ضعيفاً جداً، وازداد وزني خمسين رطلاً. لم أعد أشعر أنتى مثيرة - لم يعد بطني مشدوداً والآن لدى تلك المؤخرة المترهلة. الطريف في الأمر أن زوجي "إيان" لا يتوقف قط عن إخباري كم أنا جميلة، إنه يعتقد أنتى مثيرة". هذا لم يساعدها؛ فـ "كاترينا" لم تستطع التخلص من الشعور بأنها لم تعد جميلة بالرغم من إصرار زوجها على تأكيد العكس. قالت "كاترينا": "في أحد الأيام وجدت نفسي أتساءل لم أبذل كل هذه الطاقة في تمنى أن يعود شكلي مثلما كنت في العشرين من عمري. بالطبع أنا لم أتوقع أن أظل على هذا الشكل حتى الستين أو السبعين أو الثمانين من عمري. في وقت ما كان جسدي سيتغير ويصبح لي بطن ضخم بفض النظر عما أفعله. إذن ما الذي يعنيه هذا؟ هل يعنى أنتى لن أحظى بالعلاقة الحميمة أو أشعر بأنتى مغرية لأنى لم أعد أتمتع بجسد مشابه لأجساد الفتيات الشابات؟ لقد بدا لي أن من التفاهة ترك بطني ليقف في طريق إحساسى بشكل جيد تجاه نفسى؛ ففكرت أن أصدق زوجي. ما زلت أشعر في بعض الأوقات بالإحباط عندما

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الاعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

أنظر في المرأة، لكننى أعمل بكد لإخراج نفسى من هذه الحالة. من حقى أن أشعر أنتى مثيرة بفض النظر عن كيف يبدو شكلى".

مع قسوة تلك الأصوات والصور الأخرى الموجودة معك فى أثناء ممارسة العلاقة، علينا جميعاً أن نعمل جاهدين على تذكر أن أهم عضو للمشاعر الجنسية هو هذا الموجود بين أذنيننا. علينا أن نستخدم عقولنا للرد على هذه الصور الإعلامية والخيالات التى تستحثها بداخلنا حتى نتمكن من احتضان ورعاية مشاعرنا الواقعية.

وأنا أقابل الكثير من الأزواج الذين أصبحت العلاقة الزوجية الحميمة بالنسبة لهم مجرد عمل روتينى متكرر. إذا كان هذا يحدث لك، الآن هو الوقت المناسب للقيام بتصرف ما. تحدث مع شريكك حول هذه المشكلة، تناقشا فيما قد يجعل الأمر أفضل بالنسبة لك واستمع لما قد يجعل الأمر أفضل لشريكك. ربما تكون هذه المعلومات عن الأشياء التى تسعدك موجودة بالفعل بداخلك لكنك على الأرجح قلق أو محبط للغاية و/أو مثبط أكثر من اللازم لدرجة تمنعك من تشارك هذه المعلومات مع شريكك. إذا لم تتمكن من القيام بهذا بدون مساعدة، الجأ لمساعدة مختصة. وتذكر أن القرب والود فى أثناء العلاقة الجنسية لهما أهمية شديدة فى قدرة الزوجات على التماسك والاستمرار على المدى الطويل.

## إحياء العلاقة

إذا امتدت موجة الجفاف عندك لدرجة أنها أصبحت تشبه الصحراء الشاسعة، يعتبر هذا - بالتأكيد - دليلاً على أنك عالق فى تفاعل عاطفى سلبى من نوع ما. راجع النصيحة المتعلقة بالتواصل والتغيير فى الفصلين الثانى والثالث. اعمل على عكس دوامة السلبية وجدد تقديرك الإيجابى لشريكك. إذا كان بإمكانك إعادة تهيئة المناخ العاطفى المحيط بعلاقتك، فى أغلب الأوقات ستجد أن شفئك بشريكك يتوهج مرة أخرى.

عندما يحدث هذا، قد تواجهك الحقيقة الحرجة غير القابلة للجدل بأنك لم تمارس العلاقة الزوجية الحميمة منذ فترة طويلة ولم تعد تعرف كيف تبدأ ثانية. ابدأ بتذكير نفسك ببدايات علاقتك الرومانسية بشريكك، بهذا الوقت الذي كنت عالماً فيه في قبضة الافتتان وكنت تعرف كيف تبدأ هذه العلاقة، وعندما يأتي الأزواج إلى مكتبي للحصول على مساعدة لإعادة إحياء علاقتهم، أقودهم خطوة بخطوة خلال المراحل الأولى من المغازلة والحب بينهم. وأسألهم أسئلة مثل: "كيف تقابلتما؟ ما كان أول شيء جذبك لها؟ ما أول شيء وجدته مثيراً فيه؟ كم انتظرتما من أجل ممارسة العلاقة الزوجية؟ كيف كانت هذه التجربة؟ ما الذي كان كل منكما يتخيله عن الآخر؟ كيف شعرتما وأنتما واقعان في الحب وتشعران بالتقارب الشديد والأمل في المستقبل؟ حاول تذكر هذه المشاعر. تحدث عن الأوقات الرائعة، اسمع لنفسك بالشعور بالحنين بحق لكل هذا. فليسأل كل منكما الآخر هذه الأسئلة. وتحدثا في التفاصيل: هل كنت تلبسين رداءً مميزاً؟ هل كان شعرها يفوح برائحة ما؟ هل قمتما بنزهة رومانسية في طريق معين؟ ارجعا بأنفسكما إلى هذا الوقت الخالي من الهموم قبل ما تتدخل تعقيدات الحياة الزوجية والأسرية في الأمر، ذكرا نفسيكما بأنه مهما حدث بينكما، هناك تاريخ رومانسي مشترك بينكما، وأنتما تعلمان أن التاريخ يعيد نفسه. تخليا عن طبقات الآلام والجراح القديمة والفضب والاستياء وامضيا قدماً بعيداً عنها؛ فليسامح كل منكما الآخر على المخالفات والأخطاء القديمة لتتقدما بعلاقتكما.

من المهم أن تدركا أنكما قد تشعران بالحرج أو الغرابة أو الخوف إذا كان مرونق طويل منذ آخر مرة حظيتما بعلاقة حميمة. إلى حد ما، عليك أن تحبس أنفاسك وتقفز حتى تصل إلى القاع العميق. حاول أن تجعل المناسبة عادية وطبيعية، وبدلاً من التفكير في وجوب تقديم أداء جدير بالجوائز، فكر في العلاقة الزوجية الحميمة بنفس الطريقة التي تفكر بها في الخروج لتناول العشاء أو لمشاهدة فيلم ما. لا تضخم الأمر؛ فإذا كان الفيلم سيئاً فلا

الحقيقة ، هناك سيرك من وسائل الإعلام معك في فراشك وهو يخرب زواجك

يعنى هذا أنك لن تذهب لمشاهدة أى فيلم آخر. لا تستسلم ولا تتزعج، فقط كرر الأمر حتى تشعر بالراحة والألفة. إذا كنت ما زلت تشعر بالفشل حتى المرة الخامسة، قد يكون الأمر مقلقاً إلى حد ما. لكن على أية حال، تذكر أن المهم هو إعطاء نفسيكما الإذن لتشعرا بأدميتكما وبأنكما لستما كاملين وبالتعايش مع هذه الحقيقة.

إن أفضل ما يمكنك القيام به من أجل علاقاتك الحميمة هو إدراك المحاولات القاسية لثقافتنا لإخبارك ما الذى "يفترض" بعلاقتك أن تكون عليه، كما أنه من الصعب جداً أن تجد طريقكما وتضعاً قوائينكما بنفسيكما؛ ومن الأصعب أن تقوموا بهذا كشريكين ناجحين فى حياتهما وراضيين عن علاقتهما. ربما لا تكون قادراً على ركل كل ضيف غير مرغوب فيه من تلك الصور الإعلامية خارج حياتك، لكن يمكنك أن تحرمهم من الانتباه بإطفاء جهاز التلفاز والانتباه إلى شريكك.

## الخاتمة

# الزواج الحقيقي لأناس حقيقيين

"الزواج لا يدور حول الوقوع فى الحب، بل يدور حول البقاء فى الحب".

— مجهول

السلاح العظيم الوحيد فى معركة تحسين زواجك والعمل على إبقائه على قيد الحياة هو الحفاظ على إدراكك لمدى هشاشة الأواصر الزوجية. ولا تتعامل أبداً مع شريكك أو زواجك على أنهما من المسلمات. مؤخراً سألت صديقاً لى عن السبب وراء نجاح زواجه، أجاب بأن الأمر بسيط؛ كان يذكر نفسه باستمرار بأن زواجه هو أهم شىء فى حياته. والعديد منا قد يقول نفس الشىء بالفعل، لكن قليلين هم من يتصرفون بالفعل على هذا الأساس. إذا كثر هؤلاء الذين لديهم العزم والقدرة على وضع علاقاتهم فى المقدمة قبل أى شىء آخر، سيكون هناك خلاقات زوجية أقل، وبالتالي طلاق أقل. ولقد قال لى مريض حكيم عن الزواج: "أنت تعلم، إذا لم تُبَلِّ بلاءً حسناً فى وظيفتك، سيتم فصلك".

لقد جعلت المعتقدات الاجتماعية والتقاليد الثقافية أغلبنا يكبر وهو يؤمن بأن الزواج عبارة عن روابط شخصية أقوى بكثير مما هى عليه بالفعل. اليوم، لا يوجد قوى اجتماعية خارجية كافية لتربط الأزواج معاً ليبقوا فى علاقات

## الزواج الحقيقي لأناس حقيقيين

من أسوأ ما تكون لنهاية عمرهم. وحتى الصمغ الزوجي الذي قدمته العقائد الدينية اختفى. والصمغ الذي قدمته التبعية الاقتصادية والعاطفية للمرأة اختفى. والصمغ الذي قدمته المواقف الاجتماعية والقيود القانونية اختفى. والصمغ الذي قدمته قيم أساسية عليا مثل التضحية بالذات اختفى. والصمغ الذي قدمه الرفض الاجتماعي والأبوي للطلاق كاد يختفى، ثم إنه بأية حال لم يعد مهماً. والصمغ الذي يقدمه معتقد أنه لا أحد آخر بالخارج يحقق السعادة أفضل منك اختفى. والصمغ الذي تقدمه فكرة أن عليك تحمل العيش مع هذا الشخص لفترة قصيرة أخرى اختفى. والصمغ الذي يقدمه معتقد أن السعادة نادرة وغير ضرورية اختفى. والنتيجة أن الصمغ الوحيد الباقي ليربط الزوجين معاً هو الصمغ الذي يخلقه كل منكما - صمغ الرضا والسعادة والتقدير والاحترام المتبادل - صمغ الحب الناضج. إذا لم تكن تملك هذا الصمغ، أو إذا كنت توهم نفسك بأنك تملكه، فاعلم أن زواجك في خطر حقيقي.

نحن نعيش في مجتمع ثري بشكل متزايد؛ فهو مؤسس فلسفياً وسياسياً بمثاليات الحرية الشخصية وحقوق الإنسان والسعى وراء السعادة. هذه الظروف والمثل قوضت قدرتنا على تحمل الإحباط أو التعاسة الشديدين أو الدائمين في الحياة الزوجية. ولأننا أصبحنا أقل تقيداً بالالتزامات الاجتماعية، فنحن نركز على إمكاناتنا الفردية، وغالباً على حساب زواجنا. ونحن نتوقع الكثير من الزواج بينما نحن نعطيه القليل.

والضغوط الناتجة عن أخلاقيات العمل بداخلنا ورغبتنا الهائلة في النجاح الزوجي جففت بعمق احتياطنا البدني ثم هددت علاقاتنا العاطفية. والرجال والنساء الذين يعملون بكد، ولديهم وقت فراغ قليل للغاية، أصبح لديهم صبر محدود على متطلبات أطفالهم وصبر أقل على الاحتياجات الحقيقية لشركائهم. إن الجهد المطلوب للتفوق في الأداء الأسري أو الاهتمام بالآخرين يخلق منظومة من المبادئ الاجتماعية التي تجعل العلاقة الزوجية نفسها ذات أولوية ثانوية في الحياة السريعة للزوج أو الزوجة، ونتيجة لهذا، يتجاهل العديد من الأزواج زواجهم في نفس الوقت الذي تتطلب فيه الأواصر

## الختام

الزوجية اهتماماً أكثر بكثير مما كان عليه الوضع في الماضي. ولا يمكننا عكس هذه التطورات التاريخية والحضارية والاجتماعية لإعادة الزواج إلى قلبه القديم، كما أن المحاولات لتقليص معدلات الطلاق بتصعيب الحصول عليه أو بجعل الناس يشعرون بالذنب إذا لجأوا إلى هذا الخيار هي فقط تضغط عليهم للبقاء في زيجات تعيسة لفترات أطول من الوقت. واللجوء إلى هذه الأساليب لا يولد سوى ضغط سيئ الأثر على مؤسسة الزواج والتي بدورها ستبدو أقل جاذبية لهؤلاء الذين ما زالوا يضعونها في الاعتبار، ولا يوجد أي دليل في أية حالة على أن البقاء في زواج تعيس قد يساعد أي شخص – بمن فيهم أطفال الزوجين التعيسين.

ولا يمكننا الأمل في إصلاح مؤسسة الزواج بالانتقال من نموذج الزواج الذي يسيطر فيه الذكر إلى نموذج آخر تسيطر فيه الأنثى؛ فبسبب كل التشابهات بينهم يختلف الرجال والنساء، وغالباً ما يكون لكل من الطرفين خطط مختلفة للحياة؛ فهما لا يتشاركان دائماً نفس الاهتمامات، كما أنهما بالتأكيد لا يتشاركان نفس أساليب التواصل. وقوة تحمل أي من الجنسين للاهتمامات أو الرغبات العامة للجنس الآخر ستجعل الأمر أسوأ فحسب. وواحدة من أقوى الخرافات عن العلاقات المعاصرة هي فكرة أن النساء يبيلن حسناً في العلاقات أما الرجال فلا. في الواقع، لا أحد من الجنسين حكيم بشكل محدد عندما يتعلق الأمر باختيار شريك الحياة أو بتطوير علاقات مرضية، كما أن أحداً منهما ليس مؤهلاً بشكل محدد لحل المشاكل الموجودة في العلاقات الزوجية. وتفترض النساء أنهن أفضل في هذه العملية لأنهن يطبقن مهارة مناقشة المشاعر بشكل أكبر من الرجال، لكن هذا الموقف في حد ذاته يجعل الأمر في غاية الصعوبة بالنسبة للكثير من النساء ليدركن نصيبهن من المشكلة وليتقبلن الحاجة إلى التغيير. إن الرجال يشعرون أنهم أكثر عملية عند إدارة العلاقات، وعلى أية حال، فالرجال بصفة عامة لا يفهمون أن تشارك المشاعر وإظهار الضعف للطرف الآخر يزيد من القرب بين الزوجين. أيضاً هم لديهم نزعة ليصبحوا إما سلبيين للغاية أو عنيديين جداً.

## الزواج الحقيقي لأناس حقيقيين

إذا كنت ترغب فعلاً في ازدهار زواجك، وإذا كنت تريد فعلاً لأسرتك أن تبقى سليمة، ستحتاج إلى الشجاعة والأمانة للتعامل مع حقائق الحياة الزوجية. وعلى كل منا أن يتحمل المسؤولية الشخصية لتفهم هذه الضغوط الموجودة على الزواج المعاصر وتفهم ردود أفعالنا السلوكية والعاطفية على هذه الضغوط. على كل زوج أن يدرك ويتقبل كم الاهتمام والجهد المطلوبين للحفاظ على علاقة دافئة ومعطاءة على مر السنين. وإذا كنت تريد لزواجك النجاة، فعليك أن تحتفى بشريكك وتحمى علاقتك. إن واحداً من أعظم الأخطار المحدقة بالزواج هو "القناعة"، والتي يتم تعزيزها بحماقة من قبل الكذبات الرومانسية عن توأم الروح والسعادة الزوجية. إن قدرتك الحقيقية على الحب لن يتم اختبارها بالفعل طالما ظللت تعامل شريكك بسذاجة على أنه مثالي. و فقط عندما تمر بتجربة حقيقية لإحباط ملحوظ وتتعلم كيف تحب شريكك مع إدراك تام لعيوبه يمكنك اجتياز اختبار النضوج.

وتمر كل الزوجات بفترات ملحوظة من الإحباط والخلافات، فلن يكون هناك نوع واحد فحسب من الزوجات الجيدة؛ فعلى أحد المستويات، أنت ستحتاج إلى كل القدرة الممكنة للتخلي عن الحلم الرومانسي بأن شريكك سيكون قادراً على إمدادك بكل ما تصبو إليه من شريك، سواء كان على المستوى المادي أو المعنوي؛ فحتى أكثر الأشخاص تحفيزاً ونضوجاً يجدون أن الزواج الناجح يحتاج إلى القدرة على تقبل الإحباطات والتوقعات غير المحققة.

والعلاقات الزوجية طويلة الأجل ليست جزءاً من النظام الطبيعي. وحتى القرن الماضي، كان وجود الاتحاد الزوجي الطويل نادراً بسبب دورة الحياة القصيرة، وهو ما يعنى أن الزواج لم يحتاج لمهارات اتصال معقدة لضمان استقراريته. ونتيجة لهذا لم يتم تمرير هذه المهارات من جيل إلى آخر، ولم يتم زرعها في نفوسنا. والعديد منا لم يحظ بأمتة أبوية سليمة لترينا كيف نتفاوض بعناية لنحصل على علاقات طويلة الأمد مليئة بالمحبة والود. علاوة على ذلك وبسبب النفوذ الذي تتمتع به الخرافات الرومانسية علينا، نحن جميعاً نؤمن بأننا نملك المهارات الضرورية للحفاظ على علاقات قوية



## الغائمة

وحميمة. نحن نفترض أننا نبلى بلاء حسناً، وعندما تظهر المشاكل، نفاجأ بشدة. ونحن عادة ما نشعر بأن شريكنا هو من فشل. الآن، أتمنى أن تعيد التفكير في هذه النقطة مرة أخرى.

إذا كان بإمكانك الاعتراف بأن الأعراف التقليدية الاجتماعية والثقافية لم تعد هي ما سيجعل زواجك متماسكاً، ستتقبل واقع أن القوة الوحيدة المتبقية للحفاظ على زواجك هي الخصال الإيجابية والمتعة المتبادلة الناتجة عن الزواج نفسه. في النهاية، يعتبر جوهر التماسك في أية زيجة هو الاحترام الذي يكتنه كل من الزوجين لأحدهما الآخر، والقدرة على التعبير عن التقدير والسعادة المتبادلة في العلاقة.

عندما يتم قول وفعل كل شيء، ستظل العوامل الحاسمة والقابلة للتحكم للوصول إلى زيجة طويلة ومرضية هي: (١) الاختيار المبدئي الحريص والحكيم لشريك الحياة؛ (٢) إدراك أكثر واقعية للضغوط المؤثرة على الزواج من الخارج (عوامل تاريخية، واجتماعية، وثقافية) والداخل (تغيرات عجلة الحياة، وتقاليد العائلة، وأساليب التواصل)؛ (٣) العزم المستمر على التعامل بمهارة مع كل من مخاوفك واهتماماتك وسخطك واختلافاتك أنت وشريكك بشكل متعاطف ومتفتح وعادل.

والتحدى الذي يتفرد به الزواج هو محاولة شخصين لتشارك حياتهما المعقدة مع البقاء متصلين عاطفياً وهما يتناقشان باحترام حول اختلافاتهما. والقدرة على الاعتراف بهذه الاختلافات والتصريح عن مشاعرك عندما لا تحصل على ما تريد أو ما تتوقع من شريكك يعتبران عاملين جوهريين عند بداية حوار مع شريكك. ويعتبر إدراك هذه الحقيقة والاستعداد للاستماع والرد بإيجابية على الإحباطات التي قد يسببها لك شريكك غاية في الأهمية، لكنه في نفس الوقت جزء مثمر وضروري من الزواج. إن تقبلنا للاختلافات الموجودة بيننا هو ما يجعلنا ننضج كزوجين؛ فهذا التقبل يشير إلى تحول العلاقة الزوجية من مجموعة كذبات إلى مجموعة حقائق، ومن خيالات إلى واقع، ومن الافتتان إلى الحب الناضج. ويجب أن يمر زواجك وكل زواج آخر بهذا

التحول المؤلم الذي تتعلم من خلاله أن تحب شخصاً ما على الرغم من عيوبه. وهنا تحتاج إلى الشجاعة الحقيقية بالفعل؛ هل ستستسلم وترحل بعيداً؟ هل هذا أكثر مما يمكنك تحمله؟ هل شريكك مختلف عنك للغاية فلن تتمكن من القيام بأى شيء، أم أنك محبط جداً، أو غاضب جداً، أو مستاء جداً، أو عنيد جداً، أو متفاخر جداً لدرجة تمنعك من محاولة إصلاح الأمور؟ هل يمكنك التوقف عن الشجار والبدء في التحدث بواقعية عن المشاكل وحلولها؟ إن الأزواج الذين يستطيعون التحكم بفعالية في ردود أفعالهم العاطفية والبقاء خارج الدوامات السلبية لديهم بالفعل أفضل الفرص والاحتماليات للنجاة بزواجهم.

لأن أغلب الأزواج لم يتم إعدادهم ليدركوا أو يتقبلوا مدى هشاشة الروابط الزوجية، أنصحك بالبحث عن مجموعات أكبر من الأزواج لتتشارك معهم مزايا وصعوبات الحياة الزوجية في جو من الاستعلام والدعم المتبادل. وكلما تحدثنا بصدق عن اهتماماتنا المشتركة والصعوبات التي تواجهنا، سهل علينا تقبلها كعناصر حتمية و"طبيعية" في حياتنا؛ إن هذا هو ما يدور الكتاب حوله.

ولقد علمني عملي كمستشار زواج لمدة عشرين عاماً أن الزواج الناجح، الزواج الذي يدعم ويسعد كلا الزوجين، يصعب الوصول إليه والحفاظ عليه بدرجة أكبر من تلك التي يريد الناس تصديقها. مع ذلك، إذا كنت مستعداً للعمل بشكل مستمر وواع لجعل زواجك عبارة عن علاقة حب حقيقية، ستمكن من تحقيق هذا، كما أنك ستكتشف أن هذا الإنجاز هو واحد من أثمر الإنجازات التي حققتها في حياتك.

ومن واقع خبرتي في العمل مع المئات من الأزواج رأيت أن كل الزوجات تقريباً يمكنها التحسن، حتى ولو كان طرف واحد فحسب هو المستعد مبدئياً للعمل. على الرغم من هذا، إذا حاولت التعامل مع اختلافاتك أنت وشريكك وفشلت وقررت أنك لن تتمكن من الاستمرار معه، لا يعد هذا إشارة إلى مرض عقلي أو فساد أخلاقي أو حتى على قدرة محدودة على الحب. الكثير من الأشخاص العقلاء والراشدين لا يتمكنون من العيش مع شركائهم

## الخاتمة

الذين يحبونهم؛ لأن الاختلافات الموجودة بينهم تجعل حياتهم غير مرضية على الإطلاق. وإدراك هذه الحقائق قبل الطلاق يختلف تمامًا عن تركك لزيجتك بسبب شجارك المستمر مع شريكك وكرهك له وأنت تعتقد أنك لا بأس بك بشخصيتك الحالية. والشجارات المتكررة هي أحد أعراض دوامات المشاعر السلبية. والشجار و/أو الابتعاد ببرود عن شريكك ليسا من مهارات حل المشاكل بالتأكيد؛ فهما يشتان الانتباه بعيدًا عن إيجاد حلول لمشاكلك الزوجية لأنهما ردود أفعال عاطفية تتعارض مع العمل على إنجاح الزواج. إن هذه التصرفات هي في الواقع "مهارات سلبية" تم تمريرها لنا عبر أجيال وأجيال من الأزواج الذين رأوا أنهم قادرون على التصرف بشكل سيئ تجاه أحدهم الآخر وهم يعتمدون على العوامل الاجتماعية الخارجية للحفاظ على تماسك زيجاتهم. اليوم، غالبًا ما تخفى الشجارات والمشاكل الزوجية والقدرة على التعامل معها، كما تسمم الخلافات المستمرة وغير المحلولة الجو العاطفي المحيط بعلاقتك لتعوق تقدمك الشخصي والزوجي.

إن أكبر مشكلة أقابلها في عيادتي أن يأتيني زوجان كان بمقدورهما العمل معًا لإنجاح زواجهما بعد فوات الأوان؛ فهما يستمران في تجاهل المشاكل والمشاعر السلبية بينهما حتى يكتشفا أن أحدهما على علاقة بطرف ثالث، أو حتى تصل حدة الخلافات والعزلة بينهما إلى درجة الانفصال. عندها يأتيان طلبًا للمساعدة على أمل عكس كل المشاعر الهدامة - التي تركاها تتراكم على مدار السنين - بينهما بمعجزة وبسرعة قبل انتهاء الفصل الأخير من حياتهما معًا. ومثلي مثل المعالجين الآخرين لدى العديد من الطرق للمساعدة في حل وتخطي الخلافات بين الأزواج المتصارعين؛ فهناك الكثير من التقنيات والاستراتيجيات المختلفة والمفيدة بالإضافة إلى كل ما استعرضته في هذا الكتاب لتحسين علاقة ما. لكن كل هذه المعرفة تعتبر عديمة الجدوى إذا كان أحد الزوجين لم يعد مهتمًا وقد سقط بالفعل من حافة الهاوية.

ويمكن للأزواج أسيري العادات - غالبًا العادات السيئة - والعالقين في صراع محبط الاستمرار في نفس دورة السلوكيات المدمرة لأعوام،

وعلى الرغم من يقينهم بأنها غير مجدية ومؤلمة، فنحن نرفض تصديق أن شريكنا غير قادر على الاستماع لما نقول كما أنه غير قادر على تغيير أفكاره أو معتقداته أو سلوكياته حتى عندما نقدم له دليلاً قاطعاً على خطئه؛ لذا نحن نعيد ونكرر نفس التفاعلات السلبية والجارحة مراراً وتكراراً حتى يحل الغضب أو اللامبالاة ليقرر أحدنا الانسحاب. والمأساة، أن من قبل الإعلان صراحة عن هذا الانسحاب بوقت طويل، يكون الانسحاب المعنوي قد وقع بالفعل في قلوبنا. وبمجرد أن يحدث هذا التصريح، وعندما لا يعود أحد الزوجين راغباً في هذه العلاقة مع شريكه، تنتهي العلاقة نهائياً.

إذا كان هناك ما أرجو أن يحققه هذا الكتاب، فهو تقليل عدد هؤلاء الذين ينتهي بهم الأمر وهم متفاجئون بنهاية زيجاتهم. تخيل إخبار شريكك بأنه لم يعد هناك أي شيء للعمل عليه؛ لأنك فقدت الاهتمام بالبقاء معه منذ وقت طويل مضى. أو تخيل الاستماع لنفس الرسالة المؤلمة من شريكك. عندما يقع الزوج في هذا الموقف يسأل: "لمَ لم تخبرني بهذا من قبل؟"، وعادة ما يرد شريكه قائلاً: "لقد أخبرتك بالفعل. أنت لم تكن منصتاً فحسب"، وعلى الرغم من أن هذا الكلام صحيح مجازياً، إلا أنه غير عادل أبداً؛ ففي أغلب الأوقات لا يتعامل الأزواج مع المشاكل في حياتهم الزوجية بشكل مباشر. وإذا كان أحد الطرفين لا ينصت، فغالباً ما يكون السبب أن قنوات الاتصال مسدودة من الجانبين، والآن عندما يصبح الزوج مستعداً للإنصات فعلاً، يكون الأوان قد فات.

أرجو أن يكون هذا الكتاب قد فتح عينيك على هشاشة العلاقات الزوجية، وإذا كنت فهمت ماذا حدث، والطريقة التي تغير بها العالم وكيف أثر هذا على زواجك، ستسنى لك فرصة جيدة لتقوية علاقتك قبل فوات الأوان. على أية حال، إن لم تكن الاستراتيجيات الموجودة في هذا الكتاب كافية لإعادة زواجك إلى مساره الصحيح، لا تتردد في اللجوء إلى مساعدة مختصة. وقد يتبع المعالجون نظريات وأساليب علاجية مختلفة؛ لذا إذا لم يساعدك معالج ما أو طريقة معينة في العلاج، جرب معالجاً آخر أو طريقة أخرى، لكن لا تماطل ولا تستسلم بسهولة.

## الخاتمة

تحلّ بالشجاعة والتواضع للكفاح من أجل الحفاظ على زواجك. ولقد كتب "مارك توين" ذات مرة قائلاً: "الحب يبدو أكثر الأشياء التي تقع فيها فجأة، لكن في نفس الوقت هو أبطأ الأشياء نموًا. ولا يوجد أي رجل أو امرأة يعرفان ماذا يعنى الحب المثالي بالفعل حتى يتزوجا لمدة ربع قرن". وفي اعتقادي أنه كان يعنى بالحب المثالي هذا الحب الذي يستمر ويبقى بين شخصين غير مثاليين، الحب الذي يتطلب عملاً جاداً ومحنكاً لتخطى العديد من الاختلافات وسوء التفاهم. إن هذا هو الحب الذي يجده الأشخاص الحقيقيون في الزواج الحقيقي. أتمنى لك أن تحظى وتستمتع بهذا النوع من الحب.

**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

## الملاحظات

### استهلال

1. Matthew D. Bramlett and William D. Mosher, *First Marriage Dissolution, Divorce, and Remarriage: United States*, Advance Data from Vital and Health statistics no. 323 (Hyattsville, Md.: National Center for Health Statistics, 2001).
2. Kim K. Hyoun and Patrick C. McKenry, "Relationship Transitions as Seen in the National Survey of Families and Households," *Journal of Divorce and Remarriage*, 34:163-67.
3. Bramlett and Mosher, *First Marriage Dissolution*, 11.

### المقدمة

1. William Manchester, *A World Lit Only by Fire: The Medieval Mind and the Renaissance: Portrait of an Age* (Boston: Little, Brown and Company, 1992), 55-.
2. Stephanie Coontz, "The American Family," *Life Magazine*, November 1999, 79-94. Also, Stephanie Coontz, *The Way We Never Were: American Families and the Nostalgia Trap* (New York: Basic Books, 1992).
3. Another striking example of this limited life span is that in the first American census of 1790, 50 percent of the American

## الملاحظات

- population of 3.9 million was sixteen years old *or younger*.
4. Recently, a patient reported being told by his father, "Marriage is essentially a business deal. If you understand that, you'll be fine". Maybe things have not changed all that much in the minds of some.
  5. M. B. Keller, G. L. Klerman, P. W. Lavori et.al., "Long-term Outcome of Episodes of Major Depression: Clinical and Public Health Significance, *JAMA* 252, no. 6 (1984): 788-92.
  6. For a wonderful example of this all-consuming need, read or watch the videotape of Jane Austin's 1811 novel *Sense and Sensibility*. It is about two sisters, left with little money after the death of their father, whose very existence requires them to meet and marry men who will protect them economically. It is fascinating to watch how this need for economic security interplays with and is transformed into the women's experience of love.
  7. It should not be inferred here that I believe that the struggle for women's economic opportunity or equality is over. Only that the process has progressed far enough to dramatically change the historical *absolute* economic dependence of most women on their husbands.
  8. For an example of how one can work on a marriage, i. e., do couples therapy with only one member of the couple, see Michelle Weiner-Davis's book *Divorce Busting* (Fireside, 1992).
  9. Betty Carter and Joan K. Peters, *Love, Honor and Negotiate* (New York: Pocket Books, 1996), chapter 4.
  10. Arlie Russell Hochschild, *The Second Shift* (New York: Avon Books, 1989).
  11. John M. Guttman and Nan Silver make the same point in *The Seven Principles for Making Marriage Work* (New York: Three Rivers Press, 1999).

## الفصل ٢

1. For a further example of receptive listening, see the discussion of

## الملاحظات

the couple's dialogue in Rick Brown's *Imago Relationship Therapy: An Introduction to Theory and Practice* (New York: John Wiley and Sons, 1999).

### الفصل ٢

1. For an extraordinarily useful explanation of how people engage in emotional dances with each other and what can be done to learn new, relieving steps, see the works of Harriet Lerner, *The Dance of Anger* (New York: HarperPerennial, 1985) and *The Dance of Intimacy* (New York: HarperPerennial, 1989).
2. Michael E. Kerr and Murray Bowen, *Family Evaluation* (New York: W. W. Norton and Company, 1988).
3. Betty Carter. Personal communication.
4. For a fuller discussion of the effects of depression on marriage, see the works of Ann Sheffield, *Depression Fallout: The Impact of Depression on Couples and What You Can Do to Preserve the Bond*, (New York: Quill, HarperCollins, 2003) and *How You Can Survive When They're Depressed: Living and Coping with Depression Fallout* (New York: Three Rivers Press, 1998).
2. *Clinical Psychiatry News* 29, no. 1 (January 2001): 2.

### الفصل ٤

1. Murray Bowen called this the "two-step".
2. Of course there are some families that are so disturbed that communication with them is almost impossible. When dealing with drug-addicted, alcoholic, or mentally ill parents, special strategies have to be employed.

### الفصل ٥

1. Scott Coltrane, "Research on Household Labor: Modeling and Measuring the Social Embeddedness of Routine Family Work," *Journal of Marriage and the Family* 62, 1208-33.



## الملاحظات

2. From Melissa Schorr, "Division of Household Chores Affects Marital Bliss," Available from PreventDisease.com Excerpted from Reuters Health.
3. "Unequal Share of Housework Causes Depression in Women, Study Says" Reported by the Brown University News Bureau, March 15, 1999. Available from www.brown.edu.
4. For more information on assessing marital roles and responsibilities and following up after a fair division of labor, I recommend M. Gary Neuman's excellent *Emotional Infidelity: How to Affair Proof Your Marriage and 10 Other Secrets to a Great Relationship* (New York: Three Rivers Press, 2001).
5. Far too often in my practice I have seen couples in which the woman, following traditional gender prescriptions, actually avoids any involvement in investment or financial matters until there is a crisis like the husband's ill health, mismanagement, or divorce.
6. From Denise Mann's article, "Division of Labor: Women Still Do Twice as Much Housework as Men" Available from WebMD.com. This article also offers additional suggestions for divvying up housework.
7. See Arlie Russell Hochschild's *The Second Shift* (New York: Avon Books, 1989).
8. Of course poverty or real problems paying bills can also lead to terrible marital tensions.
9. This is a central idea in many Eastern philosophies, the yin-yang of relationships. Unfortunately, this romantic vision of relationships developed in a world in which women had, and still have, very little power. When this eventually changes, the self-determination of women may make the belief that men and women are different halves of the same self sound outdated and quaint.
10. In the 1990's, Americans added nearly a full week of work to their lives each year, working, on average, about 137 hours a year more than their nearest competitors, the Japanese. Americans feel more economically pressured and regularly take less vacation than workers take in any other Western country. The average white-collar

worker spends over sixty hours a week at his/her job. «Americans' International Lead in Hours Worked Grew in '90s, Report Shows,» *New York Times*, September 1, 2001, p. A8.

الفصل ٦

1. John M. Gottman and Clifford I. Notarizes, «Marital Research in the 20th Century and a Research Agenda for the 21st Century,» *Family Process* 41, no. 2 (summer 2002): 172.
2. Lynn K. White and Alan Booth, «The Quality and Stability of Remarriages: The Role of Stepchildren,» *American Sociological Review* 50, no. 5 (1985): 689-98.
3. The difficult problems of stepfamilies are beyond the scope of this book. Suffice it to say that stepfamilies are another example of how children inadvertently contribute to marital instability.
4. For more information on what happens to couples when they become parents you can read Carolyn Pape Cowan and Philip A. Cowan's *When Partners Become Parents. The Big Life Change For Couples* (Mahwah, NJ.: Lawrence Erlbaum Associates, 1992).
5. Susan Cheever, «The Forgotten Husband,» *Talk*, June/July 2001, 73-75.
6. E. Mavis Hetherington and John Kelly, *For Better or for Worse: Divorce Reconsidered* (New York: W. W. Norton and Company, 2003), 248.
7. For a good book on how to set reasonable limits for children, read Thomas W. Phalan's *1-2-3 Magic: Effective Discipline for Children* (Glen Ellyn, Ill.: Child Management Inc, 1995).
8. For more on this read the books of Ron Taffel and Melinda Blau: *Parenting by Heart: How to Stay Connected to Your Child in a Disconnected World*, 2d edition (Cambridge, Mass.: Perseus Publishing, 2002) and *Nurturing Good Children Now: 10 Basic Skills to Protect and Strengthen Your Child's Core Self* (New York: Golden Books, 1999).

1. Ellen Fein and Sherrie Schneider, *The Rules: Time-Tested Secrets for Capturing the Heart of Mr. Right* (New York: Warner Books, 1995).
2. It is estimated that today in America, 60+ percent of married men and 30+ percent of married women have engaged in extramarital sex. In certain cultures it is assumed that almost all men have affairs, partially as a way to avoid divorce.
3. There are, of course, many movies and television shows that portray people in uncomfortable, if not downright miserable, relationships, just as there are movies and television shows that show families in trouble.

1. Deborah Tannen, *You just Don't Understand: Women and Men in Conversation* (New York: Ballantine Books, 1990).

## الفهرس

١٦٦، ١٦٧، ١٧٢، ١٧٥، ١٧٦، ١٧٧،	أريل ٢٣٩، ٢٤٠
١٨٦، ١٨٧، ١٨٩، ١٩٠، ١٩٣، ١٩٧،	أحبك اليوم أكثر من الأمس ٢٦٦
١٩٨، ٢٠١، ٢٠٣، ٢٠٧، ٢٠٩، ٢١٠،	ألبرت أينشتاين ٨
٢١١، ٢١٢، ٢١٣، ٢١٦، ٢١٧، ٢١٨،	"أماندا" ٧٢، ٧٣
٢٢٠، ٢٢١، ٢٢٢، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٢٦،	أهمية تمييز الذات للوصول إلى النضوج
٢٢٧، ٢٢٨، ٢٢٩، ٢٣١، ٢٣٢، ٢٣٣،	العاطفى ١١٠
٢٣٤، ٢٣٥، ٢٣٦، ٢٣٧، ٢٣٨، ٢٣٩،	أولاً، لا تفعل شيئاً ٨٧
٢٤٠، ٢٤١، ٢٤٣، ٢٤٤، ٢٤٥، ٢٤٦،	إتقان التصريحات الذاتية ٨١
٢٤٧، ٢٤٨، ٢٥٤، ٢٥٨، ٢٧٣، ٢٧٤،	إحياء العلاقة ٢٤٩، ٢٨١
٢٧٦	إذن، ما الذى يجب على الوالدين فعله؟
الإباحية على الملأ ٢٥٤	٢٣٤
الابتعاد عن المشاعر الناضجة والرغبة	ابق على نفس الموجة ٢٢٥
فى المشاعر المراهقة ٢٦٠	اجعل زواجك فى قمة أولوياتك ٦٨
الاتجاهات التاريخية التى زعزعت	اجعل عمك ثانى أولوياتك ٧٠
استقرار الزواج ٢١	استمع أولاً للمشاعر، وثانياً للحقائق ٨٩
الاستقلالية لا تمنع المساواة والاختلاف	استهلال ١٣، ١، ٢٩٢
١٩٥	الأطفال ١٤، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٨، ٢٩، ٣٥،
البقاء للأنسب - لا للأسعد ٢٣	٣٦، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٥٠، ٥٤، ٥٥، ٦٢،
التخلص من دوامة المشاعر السلبية ٨٠، ٩٤	٦٩، ٧٦، ٨٤، ١٠٠، ١٠١، ١٣١، ١٤٥،

الفهرس

الحياة الزوجية ١٤، ٦، ٨، ١٢، ١٤، ٢٣، ٣٠، ٣١، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤٠، ٤٢، ٤٥،	التعامل مع مشكلة عدم إنصات الطرف الآخر ٨٦
١١٨، ١١٧، ١١٥، ١٠٤، ٥٢، ٥١، ٤٩ ٢٢٨، ٢١٢، ٢٠٩، ١٥٢، ١٤١، ١٣٩ ٢٨٩، ٢٨٧، ٢٨٥، ٢٨٢، ٢٥٦، ٢٣٤	التغيير ١٣، ٤٠، ٦٣، ٦٤، ٨٤، ٨٥، ١٠٣، ١٠٤، ١٠٥، ١١٠، ١١٥، ١١٦، ١١٧، ١١٨، ١١٩، ١٢٠، ١٢٢، ١٢٣، ١٢٤، ١٢٥، ١٢٦، ١٢٧، ١٢٩، ١٣٦، ١٤٢، ١٤٩، ١٥١، ١٥٢، ١٥٣، ١٦٠، ١٦٥، ١٩٤، ٢٢٠، ٢٢١، ٢٤٠، ٢٥٦، ٢٥٩، ٢٨٦
الحياة في عالم قائم على المادة ٢٢ الخطوة الأولى: اعرف نفسك ٦١ الخطوة الثالثة: تفاوض ٦٢ الخطوة الثانية: تشارك في وجهات النظر ٦٢	التقليل من الحب ٢١٧ التمتع بممارسة علاقة زوجية واقعية ٢٨٠ التواصل عاطفياً ٧٧ التوقف عن تقديم الانتقاد أثناء تأدية المهام ١٩١ الثورة الجنسية ١٤، ٤٣، ٢٥٠، ٢٥٢، ٢٥٤ الثورة الجنسية وتأثيرها على العلاقة الحميمة ٢٥٢ الجفاف ٢٧٤، ٢٧٥، ٢٨١ الحرص على قضاء وقت معاً بعيداً عن الأطفال ٢٤٥ الحرية، والمساواة، والصعوبات ٢٠٢ الحقيقة ١٢، ٤، ٥، ٦، ١١، ٢١، ٣٨، ٣٩، ٤٢، ٤٧، ٦٨، ٧٢، ٧٣، ٧٥، ٨٠، ٨٨، ٩٥، ١٠٣، ٩٧، ١١٨، ١١٢، ١٠٥، ١٤٤، ١٤، ١٤٧، ١٦٦، ١٤، ١٧٢، ١٨٤، ٢٠٥، ٢٠٩، ٢١٢، ٢٣٤، ١٦٩، ٢٥٩، ٢٧١، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٨٢، ٢٨٣، ٢٨٨، ٢٥٠، ١١٤
الزواج ٣، ٧، ٨، ١٣، ١٤، ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٣٠، ٣١، ٣٢، ٣٤، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤١، ٤٢، ٤٥، ٤٨، ٤٩، ٥٠، ٥١، ٥٢، ٥٣، ٥٦، ٥٩، ٦٠، ٦٥، ٦٦، ٦٧، ٦٨، ٦٩، ٧١، ٧٢، ٧٤، ٧٥، ٧٩، ٨٠، ٨١، ٨٥، ١٠٢، ١٠٥، ١٠٧، ١٠٨، ١١٠، ١١١، ١١٤، ١١٥، ١١٨، ١١٩، ١٢١، ١٢٦، ١٢٩، ١٣٠، ١٣٦، ١٣٧، ١٤٠، ١٤١، ١٥٦، ١٦٦، ١٦٩، ١٧٠، ١٧١، ١٧٢، ١٧٣، ١٨٠، ١٩٤، ١٩٥، ١٩٦، ٢٠٠، ٢٠٢، ٢٠٦، ٢٠٨، ٢١١، ٢١٢، ٢٢٤، ٢٢٥، ٢٣٠، ٢٣٤، ٢٥١، ٢٥٢، ٢٥٤، ٢٥٦، ٢٥٧، ٢٥٩، ٢٦١، ٢٦٧، ٢٦٨، ٢٧٢، ٢٧٣، ٢٧٤، ٢٧٨، ٢٧٩، ٢٨٤، ٢٨٥، ٢٨٦، ٢٨٧، ٢٨٨، ٢٨٩، ٢٩٠، ٢٩٢	

## الفهرس

بين الطرفين أسهل من الزواج	الزواج ليس قائمة لما عليك فعله ١٩٤
التقليدى ٤١	السلطة لمن يملك الذهب ٣٠
الكذبة #٦: الأطفال يرسخون الحياة	الصراع ١٠٠، ١٠٢، ١٠٥، ١٧٧، ٢٢٦
الزوجية ٤٢	الصراع حول طريقة تربية الأطفال ٢٢٦
الكذبة #٧: الثورة الجنسية جعلت	الصعوبات الإضافية للأطفال المزعجين
العلاقة الحميمة أسهل من ذى قبل	٢٢٣
٤٣	الطريقة التي كنا عليها ٢٢٥، ٢٦١
المركز القومى للإحصاءات الصحية ١١	العصبية ١٠٧، ١٣٦، ٢٥٧، ٢٥٨
الناس لا يتغيرون حقاً ١٠٣	العلاقة الحميمة أم النوم؟ لا مجال
النساء والسلطة: ما بعد تحرر المرأة ٢٧	للمنافسة ٢٧٦
الوقوع فى دوامة المشاعر السلبية ٧٨	العلاقة الحميمة لا تدور حول الجنس
"باربرا" ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥	فحسب ٢٦٢
"بيتى كارتر" ١٧، ٣٠	العلاقة الزوجية الحميمة ٣، ٥٠، ٥١،
تأثير ثقافة المجتمع على الزواج ٤٥	٨١، ٢١٠، ٢٤٨، ٢٥٠، ٢٦٥، ٢٦٨،
تحول الزوجين إلى قطبين مختلفين ١١١	٢٦٩، ٢٧١، ٢٧٦، ٢٧٧، ٢٧٨، ٢٨١،
تخطى الأبوة المفترطة ٢٢٨	٢٨٢
تذرف الدموع ١	الكذبة ١٢، ٢٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣،
تعلم المراجعة والتكرار ٨٨	٤٧، ٥٦، ٧٢، ١٠٣، ١٤٤، ١٦٩، ٢٠٩،
تفاوضا للوصول إلى قسمة عادلة ٢٣٦	٢٥٠، ٢٥١، ٢٦٥، ١٣، ١٤،
تقبل المجتمع لفكرة الطلاق ٣٦	الكذبة #١: كل ما تحتاج إليه هو الحب
توائم روحية وحب غير مشروط ٥٢	٢٨
توزيع الأدوار ١٧٢، ١٨٠، ١٨١، ١٨٦	الكذبة #٢: أنا أتكلم طوال الوقت بينما
توقف عن قراءة أفكار الطرف الآخر ٩٥	زوجى لا يستمع إلى ٣٩
"جارى" ٨١، ٨٢، ٨٣، ٨٤، ٨٥	الكذبة #٣: لا يوجد أحد يتغير ٤٠
جوان ١٦٩، ٢٥٠، ٢٥١	الكذبة #٤: عندما تتزوج تؤسس
	قواعدك وقوانينك العائلية الخاصة
	٤١
	الكذبة #٥: الزواج المشروط بالمساواة

الفهرس

- جودى جولد ٧٢  
"جبرى" ٥٩، ٥٨، ٥٧
- فهم طبيعة التفرير ١١٥
- كثير جداً... سريع جداً ٣٥
- كيف تستخدم هذا الكتاب؟ ١٤
- لا تشبث بالطرق الفاشلة فى إصلاح  
الطرف الآخر ٩١
- لا تحشد الشكاوى ٩٣
- لا تهم أخطاء شريك حياتك ٩٢
- لماذا يتغير الناس؟ ١١٧
- "لورا" ٢، ١
- "ماتت الرومانسية" ٤٧
- متى يفضح الرجال؟ ٢٢٠
- مجهول ٢٨٤، ٧٢
- مخاطر تجاهل حقيقة المشاكل التى  
نواجهها ٥
- مرة أخرى: لا لتوجيه الانتقاد أثناء  
القيام بالمهام ٢٤٢
- مقياس الإشباع من العلاقة الحميمة  
٢٧١
- موت الرغبة ٢٥٧
- موسم الجفاف ٢٧٤
- مونىكا ١٧
- ناقش مشاعر الألم دائماً قبل مشاعر  
الغضب ٨٥
- نهاية علاقة ٢٦٧
- حافظ على توازن المبه المعنوى ٢٣٨
- حتى يفرقتا الموت ٢٦، ٢٢
- حول مطالبك إلى التماسات ٩٤
- خطة تأمين ١٨٣
- خطة جديدة للنجاح فى الزواج ١١
- رحلة معالج نفسى فى مجال الاستشارات  
الزوجية ٨
- روبرت ٢٥١، ٢٥٠، ٥٢
- "روى" ٧٣، ٧٢
- ساساجير ٢٥٠
- ستيفن ٢٠٤، ٢٠٣
- سخافات ثقافية: أكاذيب الزواج السبع  
٣٧
- سوميرسيت موم ٢٥٠
- ضرورة وجود حدود للحب ٦٠
- عائق يجب تغييره: كل هذا هو خطؤك  
أنت ١٠٥
- عبر عن امتنانك ٢٤٤
- عبر عن تقديرك ١٩٣
- عندما يأتى الأزواج إلى مكتبى ١٠٣
- عندما يصبح الاثنان ثلاثة ٢١٢

## الفهرس

هارلن ميلر ٧٢  
"هارى" ١٠٧، ١٠٨، ١٠٩، ١١٠، ١٢٠،

١٢١

هل تذكر العلاقة الزوجية الحميمة؟

٢٤٨

وافق على عدم التوافق ٩٨

وسائل الإعلام ١٤، ٤٤، ١٠٥، ٢٥٠،

٢٥٢، ٢٥٤، ٢٥٦، ٢٦١، ٢٧٦، ٢٨٠



**\*\* معرفتي \*\***  
**[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)**  
**منتديات مجلة الإبتسامة**

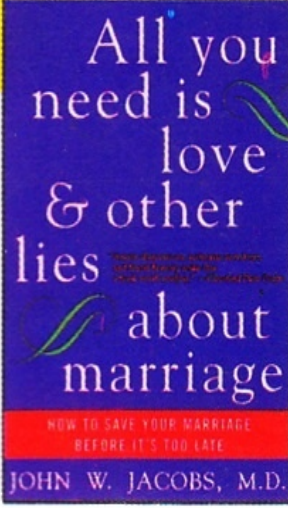
حصريات مجلة الابتسامة

\*\* شهر إبريل 2015 \*\*

[www.ibtesama.com/vb](http://www.ibtesama.com/vb)

لماذا يعتبر الحفاظ على زواجك من صعوبات القرن الحادى والعشرين

... وما الذى يمكنك فعله حيال هذا الأمر؟



بحكم طبيعة عمله كطبيب نفسى، يتحدث "جون جاكوبس" فى هذا الكتاب الجديد المليء بالمعلومات عن الزواج فى عصرنا الحالى، ويشرح كم أصبح هشاً ومعرضاً للإنهيار إلى أقصى حد. وحالما نتعرف على الحقائق الجديدة عن الزواج ونواجه الكذبات السبع، سنتمكن من التعامل مع المشاكل الزوجية وحلها قبل فوات الأوان.

ويعتبر رفضنا المستمر لإدراك العوامل التاريخية والاجتماعية التى غيرت من معنى الزواج جزءاً خطيراً من المشكلة بأسرها، فهو ما ولد بداخلنا إحساساً عميقاً بالتعاسة. ونحن نميل إلى تصديق "كذبات الزواج" لننسى حاجتنا الماسة إلى الكد وبذل الجهد المطلوب للحفاظ على زيجاتنا سليمة وصحية.

## كذبات الزواج السبع والحقائق وراءها

**الكذبة:** كل ما تحتاج إليه هو الحب.

**الحقيقة:** الحب وحده لا يكفى.

**الكذبة:** أنا أتكلم طوال الوقت بينما زوجتى/زوجى لا يستمع لى.

**الحقيقة:** التواصل الفعال بدلاً من الكلام الصريح.

**الكذبة:** الناس لا يتغيرون حقاً.

**الحقيقة:** التغيير ممكن دائماً، والقليل من التغيير يسبب الكثير من النتائج.

**الكذبة:** عندما تتزوج تؤسس قواعدك وقوانينك العائلية الخاصة بك.

**الحقيقة:** أنت تدخل عائلتك إلى زواجك بغض النظر عن قتالك المستميت لإبقائها خارجه.

**الكذبة:** زواج المساواة أسهل من الزواج التقليدى.

**الحقيقة:** التفاوض فى زواج المساواة غالباً ما يكون أكثر صعوبة.

**الكذبة:** الأطفال يرسخون الحياة الزوجية.

**الحقيقة:** يشكل أطفالك تهديداً خطيراً على زواجك.

**الكذبة:** الثورة الجنسية جعلت العلاقة الحميمة أسهل من ذى قبل.

**الحقيقة:** هناك سيرك من وسائل الإعلام معك فى فراشك وهو يخرب زواجك.

A festive Christmas-themed background featuring a large red ribbon bow, several red and black Christmas ornaments, and a gold star, all set against a deep red background. A piece of aged, yellowish parchment paper is layered in the center, serving as a backdrop for the text.

Exclusive

For

[www.ibtesama.com](http://www.ibtesama.com)